

## Inhalt

8. Für wen eignet sich „Die gute Sicht, ein effizientes Übungsprogramm für entspanntes Sehen“?
- 9 Sicht des Sehens
- 11 Palmieren - eine Entspannung für die Augen und die Seele
- 12 Mit der Gegenwart-Wahr-Nehmung fängt jede Veränderung an
- 14 Atmung und Haltung
- 15 Bestandsaufnahme des Atemmusters, Ausführung von langer tiefer Atmung, Wirkung des vertieften Naturellen Atems (Zwerchfellatmung)
- 17 Alles im Lot? Entspannter Nacken, entspannter Kopf, entspanntes Sehen
- 21 Mit Lächeln die Augen entspannen; Mentale Entspannung, Lächeln im Liegen, Sterne-Lächeln, Schokoladenlächeln, Schütteln ☺ Lachen, Sanfte Tropfen
- 23 Augenübungsprogramm – allgemeine Hinweise
- 25 Dehnen und Strecken
- 27 Augen-Gymnastik; Übungen für Lockerung und Stärkung der Augenmuskeln, Seerose, Liegende Acht
- 29 Übungen für Akkommodation, Fusion & CO  
Fusionieren, In die Nähe und in die Ferne schauen, Die Nase berühren, Versteckspiel, Schräge Blick, Brust-klopf-reiber, Verbindungskabel, Nach vorne und zur Seite blicken, Armschwinger, Hasenohren, Brillen-Mudra für eine klare Sicht, Himmelsdach Abstauben
- 32 Lässt die Augen wieder strahlen
- 35 Drücke mich; Ohren-Massage, Strömen für Schönheit und Jugend, 8 Schönheitspunkte, Energetisierung von Augen und Gehör, Entspanntes Gesicht
- 38 Die Kraft der Phantasie; Liebevolle Dunkelheit, Farbenfrohe Spiele
- 39 Affirmationen, ein Schlüssel zu einem entspannten positiven Leben
- 41 Das Leben wohlwollend betrachten – Affirmationen klopfen, Indiana Tanz, Auf den Kopf stellen
- 43 Sehen und Bewusstsein, Über Verspannung und seine Auswirkung auf Gesundheit und Sehvermögen, Sehstörungen auf Grund psychischer Überlastung, Kurz- und Weitsichtigkeit, Auflösung von negativen, belastenden Bildern
- 47 Sonne, das Medium unseres Lebens und unsere Sehfähigkeit  
Licht-Baden mit Sonnenlicht, mit künstlichem Licht, Licht-Blitze Sonnen-Spiele, Vitamine D
- 49 Trockene-Augen-Syndrom  
Strecken, Seufzen, Gähnen, Blinzeln, Lachen, Tipps bei trockenen Augen
- 52 Augentrost - müde Augen mit Kompressen entspannen; Schüssler-Salzen
- 53 Trainings Brille, Rasterbrille, Gelbe Brillengläser, Schlafbrille
- 55 Trainingstafel, Test auf Astigmatismus



## **DIE GUTE SICHT -**

### **ein effizientes Übungsprogramm für entspanntest Sehen**

- 59 Eine andere Sicht der Sicht
- 60 Yoga für die gute Sicht
- 61 Grundlagen des Kundalini Yoga
- 62 Feueratem
- 63 Mudren für gute Sicht
- 64 Lebens Mudra, Augen allgemein, Stärkung und Anregung der Selbstheilungskräfte der Augen, Aktivierung aller Blickrichtungen, Auf die Nasenspitze schauen
- 65 Asana für gute Sicht: Hinten Beuge, Baby-Haltung, Ägyptische Gebethaltung, Dreieck/Hängematte, Frösche, Schulterstand/Kerze, Plug, Kobra, Hasen-Haltung, Kopf-Fuß-Beuge, Kinn Eiertanz
- 69 Kriyas aus Kundalini Yoga für die Stärkung des Sehvermögens  
Kriya für Leber 
- 71 Kriya für Intuition und einen klaren Geist
- 72. Pranayama für Balance und Reinigung, Meditation für Balance zwischen Ferne und Nähe,
- 73 Augen-Atmung, Pranayama bei schwachem Sehen, Löwenatmung , Hummel Atmung
- 74 4 Atemzüge pro Minute, Pfeifen, Warum haben wir zwei Nasenlöcher?  
Wechselnde Nasenloch atmung
- 75 Pranayama für die Balance, Sitali, Meditation auf Sat Nam
- 76 Sehtraining mit Mandala,  
Augen als Mandala, Augenkontakt, Tibetanischer Lebenskreis, Auf dem bunten Pfad wandern  
Mandala für das innere Kind, Tibetanischer Lebenskreis, Drehende Kreise, Tratakam,  
Gute Sicht Mandala, Einschränkungen für Tratakam mit dem Gute Sicht Mandala,  
Tratakam mit einer Kerze, Tratakam Scheibe
- 83 Das Dritte Auge – was ist das? Besser sehen mit Vorstellungskraft. Trias – drei, drei, drei -
- 85 Mahlzeit für die Augen - eine Karotte bitte
- 86 Einige Ernährungs-Tipps für gutes Sehen
- 87 Nahrungsmittel mit einem positiven Einfluss auf das Sehsystem,  
Ein kleines Lexikon „augenfreundlicher“ Nahrung, Augenfreundliche Rezepte
- 89 Wasser - das Lebenselixier; Wasserbedarf pro Tag; Was uns hydriert;  
Auswirkungen von Wassermangel im Körper; Zeichen von Dehydrierung,
- 91 Investition für die Zukunft - Erweitere deine Alltagsrituale; Morgens,  
Augendusche; Neti, die Nasenspülung; Abends
- 92 Augenbaden, Mini Urlaub am Meer, Sich in Schönheit verlieben, In sich selber sich verlieben
- 93 - Aus-Zeit, Sinne schärfen mit geschlossenen Augen, Wohltat für Bildschirm-Augen,  
Arbeitsplatz Computer
- 94 - Allgemeine Tipps, Mehr Luft für Männer, Einfache schützende Maßnahmen
- 95 - Wissenswertes über die Augen, Wie entsteht Sehen? Nah- und Fern-Sehen, Kurzsichtigkeit,  
Weitsichtigkeit, Alterssichtigkeit, Augenbewegung, Saccaden, Akkommodation,  
Fusionieren, Schielen, Astigmatismus, Irisdiagnose, Die Sprache der Augen
- 97 Quellangabe

## ***Die gute Sicht***

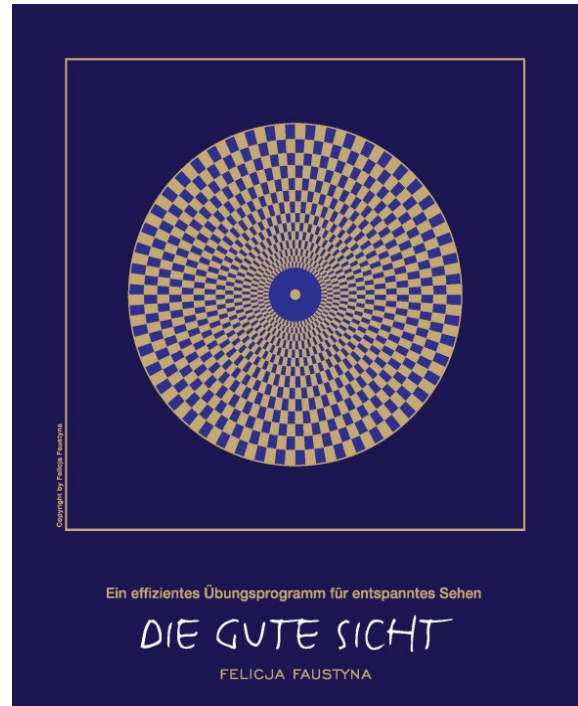
### **- ein effizientes Übungsprogramm für entspanntes Sehen**

Felicja Faustyna

Die hohe visuelle Belastung, der wir im Beruf und im Alltag ausgesetzt sind, führt oft zu Verspannungen der Augenmuskeln und somit zu verschiedenen Augenbeschwerden und zur Verschlechterung der Sehschärfe, ferner auch zu Kopfschmerzen oder Migräne.

***Die gute Sicht*** – ein effizientes Übungsprogramm für entspanntes Sehen erweist Normalsichtigen wertvolle Dienste, ihre Sehkraft auf natürliche Weise zu erholen und zu regenerieren und so einer künftigen Sehstörung vorzubeugen. Gut geeignet ist es auch bei Kurz-, Weit-, Altersweitsichtigkeit, und Hornhautverkrümmung.

Die hierin angebotenen bewährten und neuen Übungen, Massagen, Meditationen, Gesundheits- und Ernährungs-Tipps fördern Funktionen des visuellen Systems, verbessern die Koordination, das Gedächtnis, das Selbstvertrauen, das Wohlbefinden und erhöhen die Aufmerksamkeit. Nützliche Tipps und Anregungen bei Lichtempfindlichkeit, müden oder trockenen Augen, Kopf-, Nacken- und Schulterverspannungen sowie Erläuterungen, welchen Einfluss Atmung, Körperhaltung und Ernährung auf das Wohlbefinden und auch das Sehvermögen haben, bereichern das Training. Übungszeichnungen und weitere Varianten vom Gute Sicht Mandala unterstützen die Praxis und machen sie zu einem abwechslungsreichen Erlebnis.



### ***Die gute Sicht* – ein effizientes Übungsprogramm für entspanntes Sehen**

ISBN 978-3-9812575-3-3 € 16,99 ab den 01.09.2013 € 19,60.

Format 21 x 28 cm, gebunden



#### Die Autorin

Felicja Faustyna studierte Architektur und Fotografie. Neben ihrer beruflichen Tätigkeit bildete sie sich weiter u.a. in Fußreflexzonenmassage, in Biodynamischer Psychologie bei Gerda Boysen, Geomantie, Gestalttherapie, Kinesiologie sowie den „Inneren Erfahrungen“ bei Klaus Lange. Seit 1996 praktiziert und seit 1998 unterrichtet sie Yoga. Seit 2005 führt sie ihre eigene Schule.

2008 ist ihr erstes Buch „48 Aufwärmreihen nicht nur für den Yogaunterricht“ erschienen. Danach folgte 2009 „Atmung und Haltung“ und 2011 „Erde und Himmel“ aus der Reihe „Einführungskurs in Kundalini Yoga“. 2012 wurde das „Gute Sicht Mandala“ als Vorbote des Buches „Die gute Sicht - ein effizientes Übungsprogramm für entspanntes Sehen“ publiziert. Das Buch selber ist 2013 erschienen.