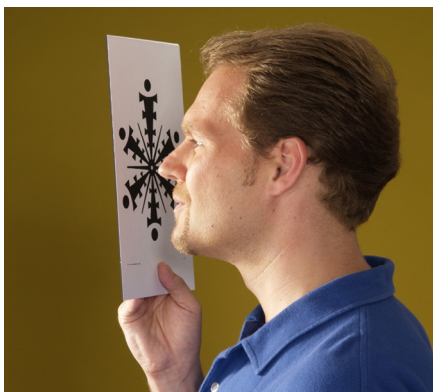


# Das Tibetische Rad

---



Halten Sie das Tibetische Rad  
ca. 3 cm von Ihrer Nase entfernt

Diese Übung dient zur Lockerung der Spannung, die Sie möglicherweise in Ihren Augenmuskeln haben. Es ist wichtig, dass Sie Ihre Atmung mit der Bewegung der Augen koordinieren, da dies die Wirkung der Übung enorm verstärkt. Es ist auch sehr wichtig, dass Sie die Abbildung sehr nahe an Ihre Nasenspitze halten.

Indem Sie Ihre Augen in den verschiedenen steilen Winkeln um die Scheibe bewegen, beginnen Sie Ihre Augenmuskeln zu dehnen und diese erlangen als Folge langsam ihre normale Flexibilität. Die Hornhaut Ihrer Augen wird allmählich ihre ursprüngliche Form annehmen und so wird Ihre natürliche und klare Sicht wieder hergestellt.

1. Halten Sie das Tibetische Rad ca. 3 cm von Ihrer Nase entfernt oder heften Sie die Tafel so an die Wand, dass der weiße Kreis im Zentrum genau auf der Höhe Ihrer Nasenspitze liegt. Es kann durchaus sein, dass Sie die Abbildung nicht scharf sehen – der Sinn der Übung ist, Ihre Augenmuskeln zu trainieren. Halten Sie den Kopf während der Übung still und bewegen Sie nur die Augen.
2. Während Sie einatmen, bewegen Sie Ihre Augen gerade hinauf, bis Sie den Punkt sehen können. Während Sie so langsam wie möglich ausatmen, bewegen Sie Ihre Augen im Einklang mit Ihrer Atmung im Uhrzeigersinn entlang der äußeren Linie des Rades. Lassen Sie Ihren ganzen Körper entspannen.
3. Fahren Sie um die gesamte Abbildung weiter so fort, bis Sie wieder am Anfang angekommen sind. Dann machen Sie dasselbe gegen den Uhrzeigersinn.
4. Machen Sie diese Übung viermal am Tag mit mindestens jeweils zwei Stunden Pause dazwischen.
5. Überprüfen Sie Ihren Fortschritt mit Hilfe des Astigmatismus-Spiegels.

Manche Leute spielen langsame entspannende Musik, während sie diese Übung machen. Der Rhythmus der Musik verstärkt die entspannende Wirkung.

Wie schon erwähnt, kann man Astigmatismus normalerweise sehr leicht durch diese Übung beseitigen. In vielen Fällen genügen ein paar Tage regelmäßiger Übung, um die normale Sehschärfe wieder herzustellen. Sie werden wissen, wann sie dies erreicht haben, wenn Sie Ihre Augen leicht in alle Richtungen bewegen und den Astigmatismus-Spiegel klar ohne Verzerrungen sehen können. Denken Sie auch daran, die Abbildung aus verschiedenen Entfernungen zu betrachten.

Die Übungen können nicht schaden, wenn Sie die Augenmuskeln nicht überbeanspruchen. Setzen Sie sich nicht unter Druck. Atmen und blinzeln Sie während der Übung ganz natürlich und erlauben Sie Ihren Muskeln, ihre natürliche Flexibilität während ein paar Tagen oder sogar Wochen wieder zu erlangen. Und falls Ihr Astigmatismus zurück kehrt, wissen Sie, was zu tun ist.

