

# Kinesiologisches Augentraining

## Das linke und das rechte Auge in ihrer Teamarbeit

Text: Ulrike Icha

Unser Blickfeld beträgt ungefähr 180 Grad. Dabei sieht jedes Auge etwa 120 Grad und daraus ergibt sich eine Überlappung von 60 Grad in der Mitte des Sehbereichs.

Die Augen sind unmittelbar mit dem Gehirn verbunden, wobei sich die Augennerven in der Mitte kreuzen.

Das linke Auge ist somit auch direkt mit der rechten Gehirnhälfte verbunden, während das rechte Auge genauso mit der linken Gehirnhälfte verbunden ist.

Die aus der Mittellinie empfangenen Bilder sollten von beiden Gehirnhälften gleichermaßen verarbeitet werden. Wenn wir die Augen nach rechts blicken lassen, ohne dabei den Kopf mitzudrehen, führt das rechte Auge, womit die linke Gehirnhälfte aktiviert wird. Wenn wir jedoch nach links blicken und damit das linke Auge die Führung übernimmt, wird die rechte Gehirnhälfte aktiviert.



## Zwei Gehirnhälften, zwei unabhängige Systeme

Dass die Gehirnhälften jede für sich bestimmte Fähigkeiten besitzt, konnte der japanisch-kanadische Neurologe *Juhn Atsushi Wada* beweisen. Der von ihm entwickelte WADA-Test wird bei größeren neurochirurgischen Eingriffen verwendet, um die Sedierung einer Gehirnhälfte vorzunehmen bzw. um herauszufinden, welche der beiden Gehirnhälften geschädigt ist. Dabei muss der Patient vorerst beide Arme hochheben. Über einen Katheder, der von der Halsschlagader bis zum Gehirn verläuft, wird das Mittel *Amobarbital* in die ausgewählte Gehirnhälfte gespritzt. Wenn das Mittel wirkt, sinkt dann der dieser Gehirnhälfte gegenüberliegende Arm nach unten.

Die geniale Augen-Gehirn-Verbindung ermöglicht uns nur bei optimaler Integration der beiden Gehirnhälften mit Leichtigkeit Gelesenes zu verstehen und sich zu merken.

### Der "dyslektische" Mensch

Während wir lesen und schreiben, bewegen wir unsere Augen von links nach rechts. Bei einem "dyslektischen" Menschen kann es in der Mitte einer geschriebenen bzw. gelesenen Zeile, zu einem Wahrnehmungskonflikt zwischen den beiden Gehirnhälften kommen. Eigentlich sollte in der Mitte der Zeile das rechte Auge die Führung übernehmen, sich mit Hilfe der linken Gehirnhälfte auf Einzelheiten konzentrieren, während uns die rechte Gehirnhälfte mit einer bildlichen Information zum Gelesenen versorgt. Bei einem "dyslektischen Menschen" entsteht beim Lesen ab der Mitte, aus welchen ursächlichen Gründen auch immer, Stress. Das Gehirn wird dann nicht ausreichend mit Informationen gefüttert, um das Gelesene zu verstehen oder sich den Inhalt zu merken.

### "Überqueren der Mittellinie" - der kinesiologische Test deckt auf

Um aufzudecken, ob in der Augenbewegung über der Mittellinie hinweg Stress existiert, steht uns in der Kinesiologie ein spezieller Test zur Verfügung. Ich kenne ihn noch aus "Three in One - Ausbildung" unter der Leitung von Gordon Stokes und Danial Whiteside.

Sie legen ein Blatt Papier im Querformat vor sich hin und schreiben drei Sätze darauf. - Wenn möglich in Schreibschrift (keine Druckbuchstaben) und möglichst vom linken Rand bis zum rechten Rand des

Papiers. Der Inhalt der Sätze hat für den Test keine Bedeutung. Darunter setzen Sie Ihre Unterschrift mit Ihrem vollständigen Namen. - Gordon und Danial waren der Meinung, dass jeder Name mit seiner Unterschrift eine eigene besondere Energie ausstrahlt, die man gleich mittesten kann. (Ein Kind, das noch nicht schreiben kann, malt ein Bild.)

Danach wird das Blatt Papier so gefaltet, dass man drei senkrechte möglichst gleich große Spalten erhält:

<i>Das ist ein Probetest, der von einem Klienten stammen kann.</i>		
<i>Ich wünsche mir, beim Lesen und Schreiben mehr Leichtigkeit.</i>		
<i>Dann verstehe ich Gelesenes viel besser und merke mir den Inhalt.</i>		
<i>Maximilian Mustermann</i>		

Nun wird Ihre Kinesiologin/Ihr Kinesiologe das Blatt Papier zum kinesiologischen Testen zuhelfe nehmen. Sie blicken währenddessen zuerst auf die linke Spalte, dann auf die mittlere und zuletzt auf die rechte Spalte. (Der Kopf zeigt dabei immer geradeaus.)

Ein Indikatorwechsel bei einem oder bei mehreren Abschnitten zeigt an, dass eine Balance nötig ist.

Sie können auch selbst Ihr Schriftbild betrachten und daraus mögliche Schlüsse ziehen. Ein Mittellinienkurzschluss zeigt sich oft dadurch, dass der Schriftzug auf einer Seite des Blattes kleiner ist oder dass der Druck aufs Papier beim Schreiben in der Mitte oder auf einer Seite schwächer ist.

Bei einem gemalten Bild können Sie beobachten, wo sich das Bild befindet: mehr links, oder mehr rechts?

**Kinesiologische Balance:** Die folgende Übung wird gerne auch für Sehtrainings verwendet, weil sie erfahrungsgemäß zu ausgezeichneten Erfolgen bei Augenproblemen führen. Die Übung wird Ihnen ermöglichen, stressfrei beim Lesen und Schreiben die Mittellinie zu überqueren, Sie werden Inhalte der Texte besser verstehen und sich leichter merken können.

Benutzen Sie das Unendlichkeitssymbol (Liegende Acht), um die Mittellinie zu überqueren:

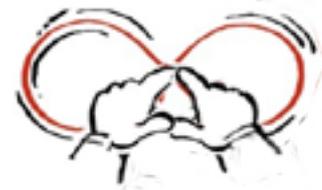


Stehen Sie breitbeinig.

1. Strecken Sie Ihre Arme in voller Länge nach vorne und legen Sie die Hände so aneinander, dass sich ihre Daumen und ihre Zeigefinger gegenseitig berühren und ein Dreieck formen.

Schauen sie nun durch dieses Dreieck durch, während Sie das Unendlichkeitszeichen mit ganzem Körpereinsatz so groß wie möglich in die Luft zeichnen. Achten Sie darauf, dass das Symbol in seiner Mitte immer mit einer Aufwärtsbewegung beginnt.

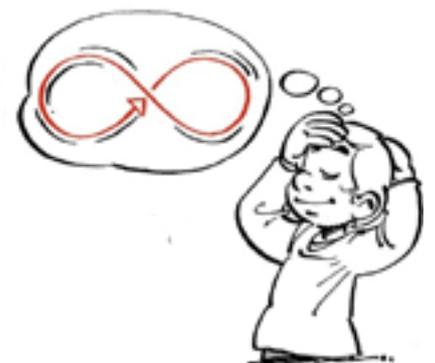
Wiederholen Sie die Zeichnung mindestens 7 x.



2. Danach zeichnen Sie das Symbol mehrmals in jede Handfläche. Achten Sie wieder darauf, dass es in der Mitte mit einer Aufwärtsbewegung beginnt.



3. Zeichnen Sie das Symbol noch mindestens 7 x im Geiste mit geschlossenen Augen. Währenddessen haben Sie Ihre Hände an Stirn und Hinterkopf gelegt.



4. Nun zeichnen Sie das Symbol so groß wie möglich mit Ihrer Schreibhand an eine Tafel oder auf ein großes Blatt Packpapier. Geben Sie darauf Acht, dass Sie wie die vorigen Male mit einer Aufwärtsbewegung von innen nach außen beginnen - außen mit einem Bogen abwärts, danach innen wieder hoch und hinüber zur anderen Seite zum zweiten Bogen.

Machen Sie diese Übung ebenfalls mindestens 7 x, am besten so oft, bis sich die Bewegung geschmeidig anfühlt.

5. Nun zeichnen Sie das Symbol so wie in Pkt. 4 beschrieben, jedoch mit der anderen Hand.

6. Nun nehmen Sie in jede Hand eine Kreide oder einen Stift und zeichnen das Symbol so groß wie möglich wie in Pkt. 4 beschrieben. Jedoch zeichnen Sie eine liegende Acht diesmal mit beiden Händen gleichzeitig. Das erfordert etwas Geduld, Sie werden aber sehen, dass der Bewegungsablauf mit beiden Händen bald wie "geschmiert" abläuft.

**Nachtesten:** Schreiben Sie auf ein neues Blatt Papier das gleiche wie anfangs. (Ein Kind soll möglichst das gleiche Thema zeichnen.)

Merken Sie Veränderungen an der Schrift/ an der Zeichnung?

Bei der kinesiologischen Balance wird das neue Blatt wieder mit Hilfe von zwei Falten in 3 Spalten geteilt. Mit dem Indikator-muskelttest wird Ihre Kinesiologin/Ihr Kinesiologe kontrollieren, ob nun der Muskel dem Testdruck standhält, wenn Sie in die erste Spalte, in die mittlere Spalte und in die dritte Spalte blicken.

Machen Sie diese Übungen: vor dem Lernen, vor Prüfungen, Tests und Schularbeiten, wenn Sie gelesene Texte nicht verstehen oder wenn Sie sich beim Lesen oder/und Schreiben nicht konzentrieren können.

Nicht vergessen, ausreichend Wasser zu trinken. Wasser bringt unseren Energiefluss wieder in Schwung. Speziell Gehirn und Augen werden sehr schnell müde, wenn es an Wasser mangelt.

Quellen:

- One Brain - Gordon Stokes und Daniel Whiteside - Leichter lernen durch Gehirnintegration ISBN 3-924077-15-0 - VAK Verlag
- Grafiken: Eugen Clement



**Ulrike Icha**  
Kinesiologie  
Dunkelfeldmikroskopie

Tel.: 0680 218 52 15  
ulrike.icha@utanet.at  
Flurschützstr. 36/12/46  
1120 Wien

[www.phoenixhealing.at](http://www.phoenixhealing.at)

### Wissenswertes über die Augen:

Das Auge wiegt 7,5 Gramm.

Mit der "Sehbahn" führt eine wahre Hochgeschwindigkeitsleitung ins Gehirn, die Signale in weniger als einer Zehntelsekunde aus der Netzhaut übermittelt.

Der Sehnerv, lateinisch Nervus opticus, besteht aus rund einer Million Axonen der Ganglienzellen der Netzhaut. Er hat bis zu sieben Millimeter Durchmesser und verlässt das Auge auf dessen Rückseite.

Die Sehnerven beider Augen überkreuzen sich am Chiasma opticum. Ein Großteil der Fasern beider Nervenstränge wechselt hier die Seite, so dass Signale aus dem linken Auge auch in der rechten Hirnhälfte verarbeitet werden und umgekehrt.

Nachzulesen auf: [www.dasgehirn.info](http://www.dasgehirn.info)