

Regulierung der Sehschärfe

Zielgruppe:

- Menschen mit Augenproblem
- Chron. Halswirbelsäulen-Probleme, besonders von Atlas/Axis und oberer HWS

Übungsziel:

- Regulieren der Sehschärfe durch Üben

Übungsteile:

- Regulieren von Herz, Kreislauf, Atmung und des Körpers
- Augen regulieren
- Abschluß

Medizinischer Nutzen:

- Entspannung/Regulierung der Augenmuskulatur
- Verbesserung der Sehschärfe um bis 2 Dioptrien
- Deblockierung von Atlasblockierungen
- Deblockierung von Blockierungen der oberen HWS, beispielsweise nach Schleudertrauma
- Verbesserung der Durchblutung und Regeneration des Auges
- Zentrale Stimulation des Sehnerv
- Verbesserung der Netzhautdurchblutung
- Verbesserung des Stoffwechsels der Linse

Einordnung der Übung:

- Bewegte Übung
- Gesundheitserhaltung, Wiedererlangen der Gesundheit