

# 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