

# AUGENTRAINING

## \*Wechsel zwischen fokussiert und defokussiert schauen\*


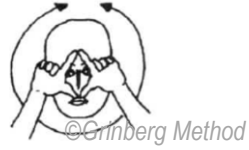
Beim fokussierten Blick ist der Verstand beschäftigt – er erinnert sich, vergleicht, wertet. Beim defokussierten Blick gibt es zu viele Informationen – er kann sie nicht alle verarbeiten. Das nutzen wir aus, um vom Verstand in den Körper zu kommen.

**Wichtig:** Vor jeder Übung Zeit nehmen, um anzukommen. Nach jeder Übung den Körper arbeiten lassen. Im Stehen atmen und nachspüren was sich verändert hat, Augen geschlossen, Blick trotzdem auf den Horizont gerichtet. Knie gebeugt, Hintern relaxt, Hände relaxt, Schultern relaxt, Kiefer relaxt.

**Ankommen:** Durchschütteln – Atmen

STM	Area	Im Raum	Speed	Size	Stopp	Shape	Extra
Song 1	Augen	nein	medium	md	s		Augen offen
Song 2	Augen + später Hände	nein	schnell	groß	s	gerade	In der Mitte des Songs nimm die Hände dazu
Song 3	Hals, Schultern	nein	medium	md	s		Augen defokussiert auf den Horizont gerichtet

**Übung:** Bevor du beginnst: Schüttele den Körper durch, Fokus auf Knie, Becken, Handgelenke, Ellenbogen und Schultern lockern. 1,5min.

Übung 1	Fernrohr: Du schaust durch dein Fernrohr geradeaus. Mit der Einatmung bewegst du deinen Kopf nach rechts und schließt dabei das linke Auge. Mit der Ausatmung bewegst du den Kopf in die Mitte zurück und öffnest das linke Auge. Nun die Bewegung nach links, während du das rechte Auge schließt und öffnest. Die Übung trainiert das fokussieren. Schließe die Augen und lasse sie ausruhen. Achte dabei auf deine Atmung und einen lockeren Nacken. 3x/Seite	
Übung 2	Die Fingerspitzen der Zeigefinger und die der Daumen berühren sich und bilden ein Rechteck. Die Hände bewegen sich in Form einer liegenden 8 oder eines Kreises, in der Mitte beginnend geht sie rechts hinauf, vor dem Gesicht. Die Arme bleiben angewinkelt. Der Blick ist defokussiert und sieht jeweils nur den Ausschnitt durch das Fenster. Schließe die Augen und lasse sie ausruhen. Achte dabei auf deine Atmung und einen lockeren Nacken. 3x/Seite	
Übung 3	Schaue auf deine rechte Innenhandfläche und gehe so durch den Raum. Spüre wie du den Raum wahrnimmst. Geh durch alle Räume deiner Wohnung. Lass den Arm fallen und richte deinen Blick defokussiert nach vorne. Nimm den Unterschied wahr. Dauer je 1Min. Variante: Schau auf den Boden und geh durch den Raum, dann schau geradeaus und geh durch den Raum.	

STM	Area	Space	Speed	Size	Stopp	Shape	Extra
Song 4	Augen	nein	med	md	s	Kreis	Augen zu, bewege sie in Kreisen -horiz/vert./schräg
Song 5	1.Kiefer 2.Schultern 3.Hände	nein	med	sm	s		Zum Auslockern nacheinander

©Sandra Abheiter \* Fügergasse 7, 1060 Wien \* [www.freeyourbody.at](http://www.freeyourbody.at)

## **Gebrauchsanweisung:**

**Vor dem Training:** Stelle dich in den Raum, atme tief und ruhig. Sammle deine Konzentration und komme im hier und jetzt an. Du stehst auf deinen Füßen, im Raum und machst jetzt das Augentraining.

**Zwischen den Übungen:** Zwischen jeder Übung lässt du den Körper arbeiten. Das bedeutet, dass du im Stehen nachspürst wie sich dein Körper anfühlt. Dabei sind die Knie leicht gebeugt, das Gesäß relaxt, die Handgelenke entspannt, sowie Nacken und Kiefer. Die Augen sind geschlossen, sind aber trotzdem auf den Horizont ausgerichtet. Blickt man hinunter, versucht man den Körper zu sehen und nicht zu spüren. Man atmet tief und voll und lässt die Energie, die im Körper ist da sein. Will sich der Körper bewegen, soll er das. Die Bewegung kommt vom Körper nicht vom Verstand.

## **Stopping Movement**

Du bewegst dich zur Musik und stoppst die Bewegung mit jedem Beat. Damit lernst du zu stoppen und dann wieder neu zu beginnen. Jede neue Bewegung ist auch neu. Das steigert deine Klarheit und deine Kreativität. Und es durchbricht alte Bewegungsroutinen. Der Grund wieso es Verschleißerscheinungen im Körper gibt, ist weil wir uns wie Maschinen bewegen. Immer derselbe Bewegungsablauf. Damit es keine Verschleißerscheinungen gibt, verändern wir die Bewegungen und suchen immer wieder Neue.

Das Stoppen an sich erfolgt ohne Anstrengung, die Bewegung ebenfalls.

Es gibt dazu 4 Größen (mini, small, medium, large) und 3 Geschwindigkeiten (slow, medium, fast). Die Größe medium ist die, in der wir uns normalerweise bewegen.

Die Limitierungen dienen dazu den Verstand zu beschäftigen und so zu überfordern, dass er aufgibt alles erfassen zu können. Der Körper kann übernehmen, um sich frei zu tanzen aus den wiederkehrenden Beschränkungen. Bis dahin erweitern die Limitierungen deine Fähigkeit mehrere Fokusse auf einmal zu halten.

## **Übungen**

Diese Übungen sind körperliche Übungen ohne Musik. Sie werden entsprechend der Anweisungen ausgeführt. Auch hier geht es darum alle Anweisungen einzuhalten. Sie haben alle einen bestimmten Grund und nebenbei beschäftigen sie den Verstand.

## **Wahrnehmungsübungen**

Die Wahrnehmungsübungen dienen dazu wahrzunehmen was du im Alltag tust.

- Gehe im Raum auf und ab und schau auf den Boden. Wieviel siehst du vom Rest des Raumes, von den anderen Menschen. Dann gehe durch den Raum und richte den Blick auf den Horizont. Wieviel nimmst du jetzt wahr? Was nimmst du wahr?
- Setz dich gemütlich hin und fixiere nacheinander Elemente im Raum. Dann schließe die Augen. Spüre nach. Dann öffne die Augen und lass den Raum auf dich wirken, auf dein Auge treffen, fixiere nichts, aber behalte den Raum im Auge.
- Schau auf einen kleinen Bereich vor dir und mache mini kleine Bewegungen, so wie du es am Handy tätest. Spüre die Anstrengung, die vielleicht im Kiefer, mit der Stirn etc. machst. Dann hör auf damit und schau in die Ferne, ohne etwas zu fixieren. Dann schließ die Augen und lass sie ausruhen.

## **Abschließend**

Du kannst alle Übungen streng in der Reihenfolge machen, die ich entworfen habe. Es steht dir aber auch frei sie zu verändern, oder kreativ neue Bewegungen herauszufinden. Du kannst alle Übungen machen oder nur ein paar. Spiel dich damit und genieße die Neugierde, die sich einstellt, wenn man bewusst auf einen Teil des Körpers achtet. Und das wichtigste: Hab Spaß dabei!

©Sandra Abheiter \* Fügergasse 7, 1060 Wien \* [www.freeyourbody.at](http://www.freeyourbody.at)

