

Die Buchserie

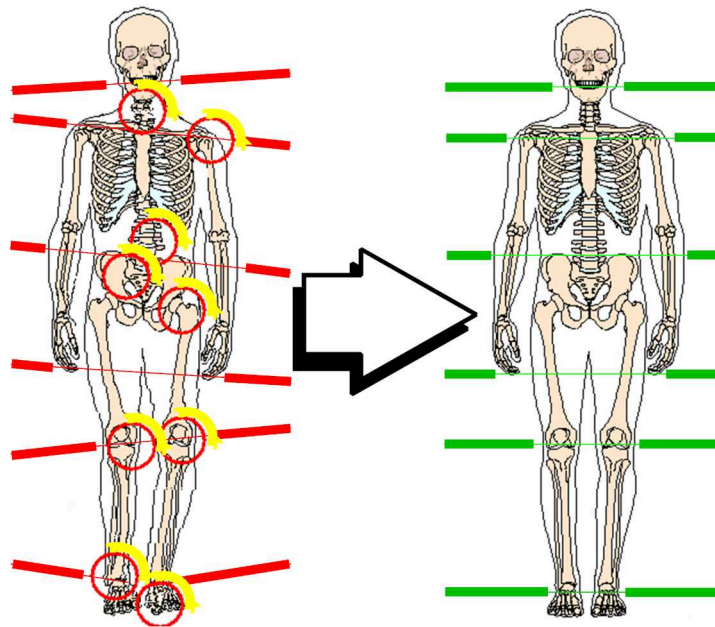
„Posturologie aus der Praxis für die Praxis“

basiert auf den bewährten Unterlagen, die ich als Posturologie-Praktizierender für meine Patienten, Gesprächspartner und interessierte Personen erarbeitet habe.

Gesammelte Erfahrung fasse ich hiermit zusammen und gebe sie weiter.

Aus 20 Jahren Praxis-Erfahrung: Informationen und Materialien für Behandelnde, Betroffene, Interessierte

Ich widme diese Buchserie allen Interessierten im deutschsprachigen Raum, damit die Posturologie auch hier zahllosen Menschen umfassend helfen kann.



entlasten - **befreien** - sauber koordinieren - neu engrammieren

POSTUROLOGIE IST EIN QUANTENSPRUNG

Postur-o'logie beschränkt sich nicht auf eine „Korrektur der Haltung“ um der Haltung willen

- Es geht um die Befreiung des leidenden Körpers von dauernden, punktuell konzentrierten und nachhaltig zermürbenden Fehlbelastungen.
- Es geht gleichzeitig um alle weiteren Aspekte der Haltung:
 - Räumlich gesehen in allen Dimensionen: krumm und schief und verdreht.
 - Zwangsläufigerweise gleichzeitig verspannt, unsicher, schlecht koordiniert: gefährlich!
 - Und nicht zuletzt: unästhetisch.
- Es geht um Fehlhaltung als Ergebnis, Ausdruck und Symptom einer tieferliegenden Problematik.
 - Diese tieferliegende, grundlegende Problematik zu bereinigen ist das Ziel der Posturologie!

Es geht um einen Paradigmenwechsel, mit der Erkenntnis

- Das Haltungssystem funktioniert sensorisch-zerebral und autonom: vom Gehirn gesteuert, willensunabhängig, basierend auf dem gemeinsamen Nenner mehrerer Sinneswahrnehmungen.
- Die resultierende Fehlhaltung ist Ausdruck und Folge einer Summe von Teil-Ursachen, die das Haltungsgehirn und den Körper in diese Zwangslage bringen.
- Alle „Unstimmigkeiten“ müssen konsequent gesucht, gefunden und behoben werden: Es geht um die systematische, nachhaltige Befreiung des gesamten autonomen Haltungssystems.
- Nur dies befreit den gesamten Körper auch von vielen Begleit- und Folgeproblemen. Endlich auch von solchen, die sich bisher als hartnäckig therapieresistent erwiesen haben!

„Danke, Dr. Bricot, für diese fantastische Methode!“

Jens Bomholt

**Posturologie Praxis Band 2
Kompendien**

Band 2 der Buchserie

„Posturologie aus der Praxis für die Praxis“



© 2024 Jens Bomholt

ISBN Softcover 978-3-384-41156-3

Druck und Distribution erfolgen im Auftrag des Autors durch

tredition GmbH
Heinz-Beusen-Stieg 5
22926 Ahrensburg
Germany
<https://tredition.com>

Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich.

Der Autor ist zu erreichen unter

Jens Bomholt
Lindenstrasse 155
9016 St. Gallen
Switzerland
www.bomholt.ch

EINGESCHRÄNKTE NUTZUNGLIZENZ

Das Werk ist **ausdrücklich vorgesehen zur Verwendung** durch **Posturologie-Praktizierende** in ihrer **eigenen** posturologischen Praxis sowie in ihrer direkt damit zusammenhängenden **eigenen** Öffentlichkeitsarbeit.

Dateien in digitalen Formaten können via mein Kursportal erworben werden (siehe Seite 207).

Die **Erlaubnis zum Kopieren, Verwenden, Anpassen und Weitergeben** umfasst alle Teile des Inhalts, mit **Ausnahme** von Abbildungen anderer Rechte-Inhaber, und von meinen Abbildungen ausgefüllter Patienten-Unterlagen oder Korrespondenz.

Nicht erlaubt ist die **kommerzielle** Weiterverbreitung und Veröffentlichung des Inhalts oder seiner Teile, insbesondere unter eigenem Namen.

Datei-Version: Posturologie Praxis Band 2 v 2024-11-26

INHALTSVERZEICHNIS

AUGEN GRUNDLAGEN	6
AUGEN GANZHEITLICH	12
BECKENSCHIEFSTAND	24
FÜSSE, SCHUHE, EINLAGESOHLEN	40
GELENKBLOCKADEN.....	62
GRUNDSTÖRUNGEN	70
KIEFER UND ZÄHNE	78
KINDER UND JUGENDLICHE	96
KONSTITUTION	106
KÖRPERGEBRAUCH	112
MIKROGALVANISMUS.....	130
NARBEN.....	140
SCHMUCK UND ACCESSOIRES	150
STATICURE EINLAGESOHLEN.....	166
VERDAUUNGSSYSTEM.....	176
WIRBELSÄULE.....	186
DIE KOMPLETTE BUCHSERIE	207

AUGEN GRUNDLAGEN

POSTUROLOGIE

Im Kompendium „Augen Grundlagen“ geht es um die Aspekte der Augen, die für die Posturologie im Vordergrund stehen. Sie werden in der Haltungsbilanz abgeklärt.

WEITERE ASPEKTE

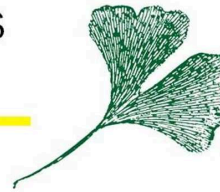
Weitere, sehr spannende und ebenfalls wichtige Aspekte, werden im nächsten Kompendium „Augen ganzheitlich“ betrachtet. Die wohlkoordinierte Augen-Zusammenarbeit ist für viele Lebensbereiche wichtig und oftmals „match-entscheidend“.

KOLLATERAL-NUTZEN

Manche Patienten haben unerwartete Verbesserungen in unerwarteten Bereichen und Fähigkeiten berichtet: höchst erfreuliche Neben-Ergebnisse der Posturologie Augenübungen. Die Abklärung der Augen- und Hirnhälften-Zusammenarbeit ist so wichtig, dass ich sie auch ausserhalb der Posturologie regelmässig angewendet habe. Das entsprechende Protokollblatt für die Augenbilanz und Fallbeispiele präsentiere ich in Band 6.

NATURHEILPRAXIS
BOMHOLT

www.bomholt.ch



Posturologie Kompendium

Augen Grundlagen

Voraussetzungen bezüglich der Augen

1	Sensor Augen ausmessen	2
2	Anatomische Gegebenheiten.....	2
2.1	Beide Augen vorhanden	2
2.2	Beide Augen sehfähig.....	2
2.3	Dreidimensionale Sehfähigkeit.....	2
2.3.1	Strabismus / Mikrostrabismus	2
3	Funktionelle Gegebenheiten.....	3
3.1	Führauge / „schwächeres“ Auge.....	3
3.2	Anschauen / Schauen.....	3
3.3	Achsenfehler / Winkelfehler / Heterophorie	4
3.3.1	Esophorie.....	4
3.3.2	Exophorie	4
3.3.3	Hyper- und Hypophorie	4
3.4	Konvergenzschwäche	4

1 Sensor Augen ausmessen

Als Sensor für Ihr Haltungs-System brauchen Sie zwei Augen, die harmonisch zusammenarbeiten. Das Gehirn muss die unterschiedlichen Einzelbilder der beiden um ca. 7 cm versetzten Augen zu einem dreidimensionalen Bild zusammensetzen.

Eine korrekte, widerspruchsfreie, dreidimensionale Raumwahrnehmung setzt voraus:

- Die beiden Einzelbilder müssen das gleiche Seh-Ziel betreffen, d.h. die beiden Augen müssen sich jederzeit gemeinsam auf das gleiche Seh-Ziel ausrichten.
- Das Gehirn muss fähig sein, die zwei (flachen, zweidimensionalen) Einzelbilder zu einem räumlichen, dreidimensionalen Gesamtbild zu vereinen.

Überprüfen wir also Schritt für Schritt, ob die anatomischen Voraussetzungen dazu gegeben sind.

2 Anatomische Gegebenheiten

2.1 Beide Augen vorhanden

Ein vollständiges dreidimensionales Sehen erfordert zwei Augen.

(Wenn ein Auge fehlt, ist eine Korrektur des Sensors Auge nicht möglich. Wir müssen in der Haltungskorrektur die Störung des fehlenden Auges mit geeigneter Massnahme neutralisieren).

2.2 Beide Augen sehfähig

Diese beiden Augen müssen – mit oder ohne Brille oder Kontaktlinse – einigermaßen gut sehen. Vor allem das Augenzentrum, mit dem man die Gegenstände anschaut / fixiert, muss ausreichend sehfähig sein.

Wenn ein Auge ungenügend sehfähig ist, ist eine Korrektur des Sensors Auge nicht möglich:

- Eine teilweise Neutralisierung des Störeinflusses des fehlenden Auges ist möglich,
- Aber es verbleibt in der „Summe der Unstimmigkeiten“ immer ein Faktor.

2.3 Dreidimensionale Sehfähigkeit

Es kommt vor, dass zwei einwandfrei funktionierende Augen vorhanden sind, aber das Gehirn unfähig ist, deren Einzelbilder zu einem räumlichen Gesamtbild zu verschmelzen:

2.3.1 Strabismus / Mikrostrabismus

Strabismus ist das „echte“ Schielen.

- Beim Strabismus schauen die beiden Augen in unterschiedliche Richtungen. Gleichzeitig ist das Gehirn nicht in der Lage, die Einzelbilder der beiden Augen zu einem räumlichen Gesamtbild zu verschmelzen.
- Beim Mikro-Strabismus schauen die beiden Augen in die gleiche Richtung. Trotzdem ist das Gehirn nicht in der Lage, die Einzelbilder der beiden Augen zu einem räumlichen Gesamtbild zu verschmelzen.

Eine Schiel-Operation löst das Problem des Strabismus nicht: Auch nach der gelungenen Korrektur der Augen-Ausrichtung ist das Gehirn nicht in der Lage, die Einzelbilder der beiden Augen zu einem räumlichen Gesamtbild zu verschmelzen. Die Schiel-Operation ist also eine rein kosmetische Angelegenheit.

Ich überprüfe mit einem einfachen Test, ob Sie dreidimensional sehen können. Wenn daran Zweifel herrschen, müssen Sie zur genaueren Abklärung einen Optiker oder Augenarzt aufsuchen.

Wenn Strabismus / Mikrostrabismus vorliegt, ist eine Korrektur des Sensors Auge nicht möglich. Wir müssen in der Haltungskorrektur die Störung des problematischen Auges mit geeigneter Massnahme neutralisieren, und wir müssen besondere Augenübungen machen. Die normalen Augenübungen sind schädlich.

3 Funktionelle Gegebenheiten

Den Unterschied zwischen anatomisch und funktionell zeige ich an Vergleichs-Beispielen:

- Anatomische Voraussetzung zum Tanzen ist, dass ich zwei Füße habe. Funktionelle Voraussetzung ist, dass ich fähig bin / gelernt habe, diese Füße richtig, koordiniert, harmonisch zu bewegen.
- Anatomische Voraussetzung zum Klavierspielen ist, dass ich zwei Hände und 10 Finger habe. Funktionelle Voraussetzung ist, dass ich fähig bin / gelernt habe, diese Finger richtig, koordiniert, harmonisch zu bewegen.

Auch wenn die anatomischen Voraussetzungen zur korrekten, widerspruchsfreien, dreidimensionalen Raumwahrnehmung vorhanden wären, sind Sie dazu nicht in der Lage, wenn Sie nicht fähig sind / gelernt haben, Ihre beiden Augen so zu beherrschen, wie ein Tänzer seine Füße oder ein Pianist seine Finger. Und ohne regelmässige Übung geht diese Fähigkeit mit der Zeit verloren.

3.1 Führauge / „schwächeres“ Auge

Ihr Führauge ist dasjenige, mit dem Sie durch ein Fernrohr, Schlüsselloch o.ä. schauen. Jeder Mensch hat ein mehr oder weniger ausgeprägtes Führauge. Es ist absolut normal, dass Sie Ihr Führauge Auge häufiger benutzen. Das andere wird oft als „schwächeres“ Auge verspürt, und ist durch die Vernachlässigung schlechter trainiert.

Die Wahrnehmung des schwächeren Auges gelangt nicht ins Bewusstsein. Wenn Sie durch ein Fernrohr schauen, merken Sie nicht, wohin das andere Auge blickt und was es sieht. Sie merken auch im Alltag nicht, dass Sie mit ihren beiden Augen in ca. 7 cm Abstand immer und alles doppelt und leicht unterschiedlich sehen.

Das Bild des „schwächeren“ Auges wird vom Gehirn ausgeblendet. Beim Ausblenden dieser Informationen ist das Gehirn geradezu virtuos. Deshalb bemerken wir eine allfällige Problematik des beidäugigen Sehens nicht selbst.

Für die Behandlung spielt das Führauge eine Rolle, da wir ein allenfalls eingesetztes Hilfsmittel (Magnet) am anderen, also schwächeren Auge, anwenden.

3.2 Anschauen / Schauen

Mit einem Auge kann man sowohl „Anschauen“ als auch „Schauen“. Beim Anschauen folgen Sie mit dem Auge dem Seh-Ziel und fixieren es. Beim Schauen nehmen Sie Dinge „peripher“ wahr, obwohl Ihre Augen auf etwas anderes gerichtet sind.

Damit Sie Augenübungen machen können, müssen Sie in der Lage sein / lernen, den Unterschied zwischen Anschauen und Schauen klar und deutlich zu bemerken.

3.3 Achsenfehler / Winkelfehler / Heterophorie

Die beiden Augen sollten so ausgerichtet sein, dass sich ihre Achsen in 2.5 m Abstand treffen. Ein Seh-Ziel in 2.5 m Abstand wird automatisch und ohne Anstrengung von beiden Augen gleichzeitig angeschaut.

Der Unterschied zwischen Strabismus (siehe oben) und Heterophorie ist:

- Strabismus ist, abgesehen vom Achsenfehler der Augen, eine anatomische Gegebenheit im Gehirn. Das Gehirn kann keine dreidimensionalen Gesamtbilder erzeugen. Eine „Schiel-Operation“ ändert nichts daran.
- Eine Heterophorie ist ein Achsenfehler der Augen, der (in einem gewissen Rahmen) mit Augenübungen erfolgreich behandelt werden kann.

Die beiden Augen-Achsen können gegeneinander oder auseinander gerichtet sein.

3.3.1 Esophorie / Endophorie

Die Augen schauen gegeneinander, „über Kreuz“. Das Ausmass kann ich problemlos messen.

3.3.2 Exophorie

Die Augen schauen auseinander. Das Ausmass kann ich problemlos messen.

Diese Ausrichtungs- Fehler lassen sich mit entsprechenden Übungen korrigieren. Allerdings muss sichergestellt sein, dass es sich nur um eine Heterophorie und nicht um Strabismus handelt. Bei Strabismus sind gewisse Augenübungen verboten, da sie Schaden anrichten können.

3.3.3 Hyper- und Hypophorie

Die Augenachsen können auch in vertikaler Richtung unterschiedlich sein: Hyperphorie des einen Augen (= Achse zu hoch) entspricht automatisch einer Hypophorie des anderen Auges (= Achse zu tief). Wenn Kinder diese Störung aufweisen, kann sich dadurch eine anatomische Beinlängendifferenz entwickeln.

3.4 Konvergenzschwäche

Die meisten Personen (oben erwähnt: 93%) haben eine Konvergenzschwäche. Dies ist eine funktionelle, korrigierbare Störung, bei der die beiden Augen nicht ausreichend zueinander drehen (= konvergieren) um nahe liegende Gegenstände anzusehen.

Folgendes fällt auf:

- Die meisten Personen ahnen nichts von ihrer Konvergenzschwäche. Der Seh-Eindruck des „schwächeren“ Auges wird vom Bewusstsein so vollständig ausgeblendet, dass nicht bemerkt wird, wenn das Auge „ausklinkt“ und an einen völlig anderen Ort blickt. (Siehe oben: Führauge / „schwächeres“ Auge)
- Die meisten Personen können mit jedem einzelnen Auge ohne weiteres gegen die Nasenwand schauen. Aber mit beiden Augen gleichzeitig geht es nicht. Dies beweist, dass die Konvergenzschwäche kein Muskel-Problem ist, sondern ein Koordinations-Problem (wie: zwei Füße vorhanden, aber nicht tanzen können, oder wie: zehn Finger vorhanden, aber nicht Klavier spielen können, etc.)

Die Konvergenzschwäche wird durch Augenübungen, also durch Training, korrigiert. Dies machen wir in Schritt 1 der Posturologie Haltungskorrektur.

Oft ist es von Vorteil, wenn Sie einen Partner mitbringen, der von mir lernt, Ihre Übungen zu kontrollieren. Sie merken ja selbst nicht, ob Ihre Augen das machen, was sie sollen. Falls Sie niemanden haben, können Sie ihre Augenübungen mit dem Handy (Mobiltelefon: Videokamera-Funktion) filmen und dann kontrollieren, ob Ihre Augen sich korrekt auf das Ziel hinbewegt haben.

AUGEN GANZHEITLICH

Je nach Ihrer Sichtweise sind die ganzheitlichen Zusammenhänge von grösster Bedeutung.

Unter anderem gibt es etliche therapeutische und psychotherapeutische Spezialrichtungen, für die die Augen und die Augenbewegungen äusserst wichtig sind.

POSTUROLOGIE AUGENÜBUNGEN

Die Posturologie Augenübungen erfüllen nicht nur ihren eigentlichen beschränkten Zweck, das konvergente binokulare Sehen zu trainieren. Schon mit der „Wahrnehmungsübung“, die ich oft als Voraussetzung für richtiges Üben gebe, trainieren wir die Unterscheidung zwischen peripherem Sehen und fixierendem Anschauen. Eine sehr nützliche Fähigkeit in Sport, Beruf, Strassenverkehr ...

KOLLATERAL-NUTZEN

Diese und weitere Nutzen ergeben sich oft am Rande: nebenbei und unerwartet. Gezielt können Sie diese Vorteile erreichen, wenn Sie dieses Kompendium studieren und umsetzen.

KINDER SPEZIELL MIT EINBEZIEHEN!

Erwachsene geben sich leider oft damit zufrieden, sich in ihren gewohnten Bahnen weiter durch's Leben zu wursteln. „Business as usual“. Mündige Erwachsene haben das Recht dazu: da will ich nicht eingreifen.

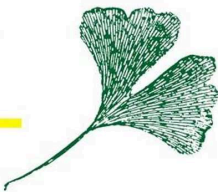
Bei Kindern sehe ich das anders: hier geht es um Weichenstellungen! Was wir hier mitgeben und zur Gewohnheit machen können, wird über den Weg in die Zukunft entscheiden. Wer Kinder hat, sollte sich dem Thema „Augen ganzheitlich“ mit besonderer Sorgfalt widmen.

AUGEN-DEGENERATION VORBEUGEN

Die moderne Technik (PC-Bildschirm, Tablet, Handy) bringt eine völlig einseitige Sichtweise mit sich. Augenbewegungen sind kein Thema mehr. Aus diesem Grund sind Augenübungen jetzt und in Zukunft wichtiger denn je! Nicht nur als Übungen im Rahmen der Posturologie Behandlung, sondern als lebenslange Notwendigkeit.

NATURHEILPRAXIS
BOMHOLT

www.bomholt.ch



Posturologie Kompendium

Augen ganzheitlich

ganzheitliche Zusammenhänge

1	Notwendigkeit von Augenübungen.....	2
2	Ganzheitliche Bedeutungen der koordinierten Augenwegwegung	3
2.1	Brain Gym	3
2.2	Neurolinguistisches Programmieren NLP	4
2.3	REM Phase des Schlafs	5
2.4	Folter ohne Spuren / Hirnwäsche	5
2.5	EMDR.....	5
2.6	Schlafqualität	6
2.7	Das „Dritte Auge“.....	6
2.8	„Weiches“ Sehen	7
2.9	Divergentes Sehen	8
2.10	Sehen von 3D-Bildern.....	8
2.11	Photo-Reading.....	8
2.12	Legasthenie	9
3	Augenübungen als tägliches Ritual in der Familie.....	10

1 Notwendigkeit von Augenübungen

In den letzten wenigen Jahrzehnten hat sich unsere Welt so verändert, dass wir praktisch alles, was wir sehen müssen, auf eine Bildschirmdiagonale 15 Zoll reduzieren und direkt vor die Augen stellen. Sport, Lektüre, Überwachung, Navigation, Beobachtung ... unsere Augen sind zum Stillstand gekommen.

Die Augenmuskulatur wird zu wenig genutzt und verkümmert. Die Hirnbereiche für die Steuerung der Augenbewegung sind zur Passivität verdammt. So kommt das traurige Ergebnis zustande: 93 % aller untersuchten Menschen haben eine Konvergenzschwäche.

Die Auswirkung auf das Haltungssystem ist das eine: therapieresistente Rücken- Gelenks- und andere Beschwerden verursachen jährlich Milliardenkosten.

Die übrigen Auswirkungen sind das andere: die Gehirne vermissen ihre möglicherweise effizienteste Stimulation, und degenerieren. Und weiter noch, wenn Sie z.B. an Yoga und Spiritualität interessiert sind: wie soll Ihr „drittes Auge“ zur Einsicht finden, wenn die beiden physischen Augen nicht einmal in der Lage sind, gemeinsam auf das gleiche Seh-Ziel zu schauen?

Die Zivilisationsproblematik „Augenbewegungsschwäche“ müssen wir mit gezielten Übungen kompensieren, wenn uns unsere körperliche und geistige Gesundheit am Herzen liegen. Die Übungen aus der Posturologie Haltungskorrektur eignen sich hierzu hervorragend.

Machen Sie sich bitte diese Übungen zur lebenslangen Gewohnheit, am besten im Familienkreis.

2 Ganzheitliche Bedeutungen der koordinierten Augenbewegung

Die Bedeutung der Augenübungen geht weit über die Haltungskorrektur hinaus:

2.1 Brain Gym

Brain Gym ist ein Teilbereich der Kinesiologie, speziell für Lernende.

Durch Augenbewegungen gemäss der „Liegenden Acht“ werden die linke und die rechte Hirnhälfte koordiniert. (Sie kennen diese Übung schon aus Schritt 1, dort zur Korrektur des latenten Einwärts-Schielens, also der Esophorie.)

Wenn die linke (analytische, intellektuelle) und die rechte (ganzheitlich auffassende, gefühlsbetonte) Hirnhälfte nicht gut zusammenarbeiten, haben wir Defizite:

- Rechtshirn-dominante Menschen können z.B. spannende Geschichten schreiben, die aber voller orthographischer Fehler sind;
- Linkshirn-dominante Menschen schreiben fehlerfrei korrekt, aber ihre Geschichten sind nicht lesenswert.
- Nur wer beide Hirnhälften gleichzeitig einsetzen kann, schreibt Geschichten, die gleichzeitig spannend und fehlerfrei sind.

„Balkenmangel“ ist der medizinische Begriff, wenn der „corpus callosum“ als Verbindung der beiden Hirnhälften anatomisch beeinträchtigt oder gar nicht ausgebildet ist. Dabei zeigen sich die Probleme „getrennter Hinhälften“ in reiner Form.

Der Balken ist die grösste und wichtigste unser Assoziationsbahnen im Gehirn. Die Assoziationsbahnen sind Verbindungsleitungen, sind isoliert, und stellen sich als weisse Gehirnschicht dar. (Die arbeitenden Hirnzellen sind nicht isoliert, und sehen grau aus.)

Frauen verfügen über mehr Assoziationsbahnen; ihr Gehirn sieht im Gewebefeld weisser aus als das der Männer. Dies bedeutet, dass Frauen Hirnstruktur-bedingt „ganzheitlicher“ sind als Männer. Andererseits können sie – ebenfalls Hirnstruktur-bedingt – bei einer linkshirnigen, analytisch-intellektuellen Arbeit die „harmoniebedürftigen“ Ansprüche der rechten Hirnhälfte nicht so einfach ausblenden wie ihre männlichen Kollegen.

Interessant ist die bisher unwiderlegte These, dass jede beliebige Hirnzelle mit jeder anderen über nicht mehr als 6 Synapsen (Schaltstellen) verbunden ist. (Dies entspricht der ebenfalls unwiderlegten These, dass jeder Mensch auf dieser Erde mit jedem anderen über nicht mehr als 6 Kontakte persönlich bekannt ist). Wenn wir die Zusammenarbeit der verschiedenen Hirnbereiche fördern – durch Augenbewegung nach der „Liegenden Acht“ und mit „Cross-Crawl“ (Über Kreuz –) Bewegungen der Arme und Beine, fördern wir also die Zusammenarbeit der verschiedenen Hirn-Bereiche. Nicht nur die Zusammenarbeit der beiden Hemisphären.

Etwa 93% der Menschen haben bei der koordinierten Augenbewegung Mühe (Konvergenzschwäche). Stellen Sie sich vor, was das über die Gehirnfunktion aussagt, und welches Potential hier brach liegt. Nutzen Sie Ihr Potential und fördern Sie ihr Gehirn!

2.2 Neurolinguistisches Programmieren NLP

Das „Neuro-Linguistische Programmieren“ entstand auf der Untersuchung, wie „brilliant“ Menschen funktionieren. Ein Schlüssel-Element des NLP sind die Augenbewegungen.

Jeder Bewegungsrichtung entspricht eine bestimmte Richtung: typisch sind:

- Links: Vergangenheit, Erinnerung
- Mitte: Gegenwart
- Rechts: Zukunft, Konstruktion
- Oben: Seh-Sinn
- Mitte: Gehör
- Unten: Tasten, Riechen, Schmecken, Körpergefühl

Wenn Sie sich an etwas früher Gesehenes erinnern wollen, richten sich Ihre Augen typischerweise nach links oben. Wenn ich mir vorstelle, wie ich als Koch den Geschmack des nächsten Abendessens mit diversen Gewürzen komponieren werde, gehen meine Augen typischerweise nach rechts unten.

So lässt sich auch erkennen, ob jemand die Antwort auf eine Frage aus der Erinnerung beantwortet (Augen links) oder die Antwort konstruiert (Augen rechts).

Wieder haben wir die Koppelung von Augenbewegung mit Gehirnfunktionen, aber auch mit Sinneswahrnehmungen und sogar dem mit Zeitverlauf Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft.

Wäre es nicht schade, wenn mangels Augenbeweglichkeit das Leben diesbezüglich beeinträchtigt ist?

2.3 REM Phase des Schlafs

Im Schlaf gibt es Phasen, in welchen das Gehirn speziell aktiv ist (weit aktiver als im Wachzustand). Diese Phasen sind auch durch schnelle Augenbewegungen gekennzeichnet. Daher der Name REM-Phase: REM = Rapid Eye Movement = schnelle Augen Bewegung.

Man geht davon aus, dass in diesen Phasen die Erlebnisse und die Gedanken des vergangenen Tages „aufgeräumt“ und verarbeitet werden.

Auch hier haben wir wieder die Koppelung von Augenbewegung und Gehirn-Aktivität.

Nun die Frage: Wie gut kann die Rem-Phase funktionieren, wenn Ihre Augen nicht konvergieren können und sich nicht harmonisch bewegen?

2.4 Folter ohne Spuren / Hirnwäsche

Die Augenbewegungen hinter den geschlossenen Lidern lässt sich von aussen ohne weiteres erkennen. So erkennt man auch die REM Phase bei Schlafenden.

Wenn die REM Phase des Schlafes gezielt verunmöglicht wird, kann sich das Hirn nicht aufräumen und vergangene Erlebnisse aufarbeiten.

Die sogenannten zivilisierten Länder bemühen sich, zu foltern, ohne dabei Narben und Spuren zu hinterlassen. Zu den beliebten Methoden gehört gezielter Schlafentzug der REM Phase. Diese höchst effiziente Methode der Folter und Gehirnwäsche kann innert kurzer Zeit zu bleibenden Persönlichkeitsveränderungen führen.

Daran erkennen wir die Bedeutung der Augenbewegung – im Schlaf.

Übrigens ist bei Benutzung von Schlafmitteln die Schlafqualität nicht gleich wie ohne. Möglicherweise grenzt Schlafmittel-Konsum an Folter?

2.5 EMDR

Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) ist eine Trauma-bearbeitende Psychotherapiemethode, die sich die intensivere Informationsverarbeitung durch geführte Augenbewegungen zu Nutze machte.) Mittlerweile werden nicht mehr nur Augenbewegungen benutzt).

Abgeleitet wurde auch EMDR durch den Zusammenhang Augenbewegung – Hirnaktivitäten während der REM Phase im Schlaf.

EMDR präsentiert sich sozusagen als Gegenpol zur Folter durch Entzug der REM Phase des Schlafs.

Aber EMDR kann vielleicht nicht so gut funktionieren, wenn Ihre Augen nicht konvergieren können?

2.6 Schlafqualität

Da liegt es nicht fern, die Fähigkeit zur mühelosen Augenbewegung mit der Fähigkeit zur Trauma-Verarbeitung und mit der Erholbarkeit des Schlafes in Zusammenhang zu bringen.

Wie bitte soll die Zusammenarbeit Gehirn – Augen im Schlaf mühelos und produktiv gelingen, solange sogar im Wachzustand unter Willensanstrengung die Augen sich nicht auf den Punkt vor der Nasenwurzel richten lassen?

Mit anderen Worten: wenn Ihre Augen nicht konvergieren, kann Ihr Gehirn vielleicht nicht aufräumen.

2.7 Das „Dritte Auge“

Die Inder betrachten wie die Chinesen den Fluss der Lebensenergie als das Wichtigste für Wohlbefinden, Gesundheit, Wohlbefinden und Entwicklung.

Sieben wichtige Energiezentren befinden sich entlang der Wirbelsäule: die Chakren.

Das sechste Chakra ist das Stirn-Chakra. Es liegt dort, wo viele Inder etwa zwischen den Augenbrauen einen farbigen Punkt auf der Stirne tragen: Dies ist das „Dritte Auge“. Es liegt vor den wichtigen inneren Gehirn-Organen / Hormondrüsen: Hypophyse und Hypothalamus.

Der Hypothalamus ist die oberste Schaltstelle, welches Nerven- und Hormonsystem koordiniert; die Hypophyse ist das oberste ausführende Organ dieser Funktionen.

Das Dritte Auge führt zur „Ein-Sicht“. Ganz klar, dass eine Ein-Sicht nur möglich ist, wenn unsere beiden materiellen Augen gemeinsam koordiniert arbeiten. Ohne Konvergenz keine Ein-Sicht, sondern immer zwei getrennte widersprüchliche Informationen, die nicht unter einen Hut zu bringen sind.

Konvergenzübungen schaffen die materielle Voraussetzung für Ein-Sicht. Ohne Vollendung dieser Funktion ist das nächst höhere Ziel, die Energetisierung des Scheitel- oder Kronen-Chakras (und damit die Erleuchtung), nicht möglich. Weitere Voraussetzung ist allerdings die harmonische Funktion der Chakren, die unter dem Stirn-Chakra liegen. Nur die Energie die von unten (dem Becken, Wurzel-Chakra und Sitz der Kundalini-Energie-, „Schlange“) kommt, kann oben ankommen.

2.8 „Weiches“ Sehen

Insbesondere bei asiatischen Kampfkünsten ist das „richtige“ bzw. kompetente Sehen von grösster Bedeutung. „Weiches Sehen“ bedeutet, dass neben der gezielten Wahrnehmung (dessen, wohin die Augen gerade gerichtet sind) auch die periphere Wahrnehmung vollständig funktioniert. So können unerwartete Finten und Angriffe, auch durch weitere Gegner, sofort erkannt und abgewehrt werden. (Im Film „36th chamber of ShaoLin“ ist eine der 35 offiziellen Trainingskammern dieser Seh-Technik gewidmet.)

In weiteren Lebensbereichen und Sportarten spielt das „weiche Sehen“ eine wichtige Rolle.

Autofahrer erinnern sich vielleicht, wie starr sie damals als Fahrschüler nach vorne geblickt / gestarrt haben, und wie entspannt und weich man mit zunehmender Erfahrung schaut. Oft verhindert man Unfälle, weil man am Rande des Sehbereichs eine (geradezu unterschwellige) Wahrnehmung macht, die – falls nicht bemerkt - katastrophale Auswirkungen hätte.

Wer Fussball (oder eine andere Mannschafts-Sportart) spielt, wird ebenfalls sehr davon profitieren, wenn die periphere Wahrnehmung gut geschult ist. (Übungen, um das periphere Sehen zu trainieren, kommen Ihnen vielleicht jetzt in den Sinn?)

Zum „Reiten aus der Körpermitte“ (Buch von Sally Swift) gehört dazu, das „weiche Sehen“ anzuwenden. Wer nur starr blickt, wird auch starr reiten. Das richtige Sehen ist Voraussetzung für harmonisches Reiten.

Betty Edwards beschreibt bei ihrem Buch „Garantiert zeichnen lernen“ die unterschiedlichen Seh-Arten. Wir benutzen ein ganz anderes Sehen, um Dinge zu zeichnen / abzuzeichnen, als beim normalen Anschauen. Das richtige Sehen ist Voraussetzung für Erfolg beim Zeichnen.

2.9 Divergentes Sehen

Der Gegenpol zu den gezielten Schiel-Übungen (Konvergenz) ist das gezielte Parallel-Belassen der beiden Aug-Achsen, obwohl man auf die Nähe fokussiert (= scharfstellt).

Auch dies ist nicht problemlos möglich, da die „üblichen Sehgewohnheiten“ zwei unterschiedliche Funktionen koppeln:

- Konvergenz (Zusammenführen der Seh-Achsen)
- Nah-Fokussierung (Einstellung auf kurze Distanzen)

Die Fokussierung arbeitet mit der Linse im Auge: die entsprechenden Muskel müssen sich entspannen, damit die Linse ihre normale, stark gewölbte Form annimmt.

Die Konvergenz oder Divergenz funktioniert über die sechs aussen am Augapfel angreifenden Muskeln.

Wozu müssen wir lernen, Fokussierung und Konvergenz separat zu kontrollieren?

2.10 Sehen von 3D-Bildern

Kennen Sie Stereo-Bilder, die aus zwei Einzelbildern bestehen, und welche Sie mit einem Betrachter anschauen können? Die typischen Betrachter helfen Ihnen mit Linsen, die gewohnheitsmässige Koppelung von Konvergenz & Nahfokussierung bzw. Divergenz & Fernfokussierung zu überlisten: die Linsen bewirken, dass trotz Divergenz mühelos auf die Nähe fokussiert wird.

Wenn Sie solche Stereo-Bilder ohne Betrachter dreidimensional sehen, haben Sie entweder eine sehr gute individuelle Kontrolle über die getrennten Funktionen Konvergenz und Fokussierung, oder sie profitieren zufälligerweise von einem gravierenden Seh-Fehler.

Sie kennen vermutlich auch die Bilder „Stereogramme“, die nicht aus zwei nebeneinanderliegenden Einzelbildern bestehen, sondern einem ganzflächigen Muster, in welches man „hineinsehen“ können muss, damit etwas Dreidimensionales klar „ins Auge springt“. (Buch Tipp bzw. Surf Tipp: Magic Eye; www.magiceye.com)

Eine Minute probieren reicht nicht; längeres Üben kann erforderlich sein. Sie profitieren dann von einer erhöhten Körperkontrolle – abgesehen davon, dass Sie das betreffende Bild endlich räumlich geniessen können.

2.11 Photo-Reading

Ich verstehe, wenn das Betrachten von 3D Bildern und Stereogrammen Sie nicht sonderlich motiviert. PhotoReading, eine Hochgeschwindigkeits-Lesemethode, dürfte hingegen für viele Personen von konkretem Nutzen und Interesse sein.

Auch dafür müssen wir uns die Fähigkeit aneignen, gleichzeitig zu divergieren (Augen parallel ausrichten, was der Fern-Stellung der beiden Augen entspricht) und trotzdem nahe zu fokussieren (damit wir die Buchstaben scharf sehen).

Damit ist es nicht getan, aber es ist eine notwendige Voraussetzung. Die übrigen Teile der Methode finden Sie in der entsprechenden Literatur. (Paul R. Scheele / Photo Reading / Die neue Hochgeschwindigkeits-Lesemethode in der Praxis). Es geht übrigens nicht nur um schnelleres Lesen, sondern vor allem um besseres Verständnis bei reduziertem Zeitaufwand.