

Πρόσθετες πληροφορίες για το Σεμινάριο Εξάσκησης της Όρασης

Το Σεμινάριο Εξάσκησης της Όρασης από την Kirsten Koschig βασίζεται στην φοίτησή της σε 5 διαφορετικούς δασκάλους όπως ο Jerkon και ο γνωστός σε όλο τον κόσμο, Leo Angart.

Όπως λέει ο **Leo Angart** :

«Μπορεί να μοιάζει απίθανο, ακόμη και απίστευτο ότι μπορείς στην πραγματικότητα να ξανακερδίσεις την φυσική σου καθαρή όραση μέσω εξάσκησης..... Η εστίαση του ματιού σου γίνεται με μύες. Ωστόσο οι μύες ελέγχονται από τον εγκέφαλο. Έτσι όπως μπορείς να εξασκήσεις τον εαυτό σου να τρέχει πιο γρήγορα, μπορείς επίσης να εξασκήσεις τον εαυτό σου να βλέπει καλύτερα.... Τυπικά προβλήματα όρασης όπως η μυωπία, ο αστιγματισμός, η πρεσβυωπία κλπ. δεν είναι ασθένειες. Είναι περισσότερο κάτι σαν συνήθειες της όρασης.... Οι ασκήσεις είναι απλές και ήπιες. Δεν χρειάζεται χειρουργείο, ούτε να αγοράσετε κάτι ή να πάρετε κάποιο σκεύασμα. Το μόνο που χρειάζεται να κάνετε είναι να ακολουθήσετε τις ασκήσεις και θα παρατηρήσετε μια βελτίωση στην όρασή σας πολύ σύντομα.»

«Πρακτικά καθένας (περισσότεροι από το 98%) γεννιέται με τέλεια όραση αλλά μετά την ηλικία των 7 ή 8 ετών εμφανίζονται προβλήματα όρασης. Στην ηλικία των 16 ετών περισσότεροι από το 85% όλων των μαθητών στην Ασία χρειάζονται διορθωτικούς φακούς. Όπως πιθανά έχετε διαπιστώσει τα γυαλιά οράσεως δεν λύνουν το πρόβλημα. Σε πολλές περιπτώσεις τα γυαλιά τείνουν να χειροτερέψουν την όραση. Κάθε φορά που ελέγχεις τα μάτια σου χρειάζεται να κάνεις τους φακούς ισχυρότερους».

«Στο εργαστήριό μου πρώτα από όλα θα ανακαλύψετε τι μπορούν να κάνουν τα μάτια σας. Πόσο κοντά μπορείτε να δείτε; Πόσο μακριά μπορείτε να δείτε; Έχετε αστιγματισμό; Υπάρχουν διαφορές στα μάτια σας έτσι ώστε το ένα να μπορεί να δει καλύτερα από το άλλο; Πάντως το σημαντικό είναι ότι θα διαπιστώσετε πως μπορείτε να έχετε τον έλεγχο της όρασής σας και επίσης θα ξέρετε πώς να βελτιώσετε, και ακόμα να επαναφέρετε την όρασή σας στο κανονικό». (Κείμενο από τον Leo Angart)

Η **Kirsten Koschig** (Κίρστεν Κόσιχ) διδάχτηκε την Εξάσκηση της Όρασης από 5 διαφορετικούς δασκάλους κατά την διάρκεια των 15 τελευταίων ετών και εδώ και 3 χρόνια μέρος της δουλειάς της είναι να δίνει μαθήματα πάνω σ' αυτή τη μέθοδο.

Τα προβλήματα όρασης όπως η μυωπία, ο αστιγματισμός, η πρεσβυωπία, ο στραβισμός, η υπερμετρωπία, η αμβλυωπία, ο συντονισμός των ματιών μπορούν να βελτιωθούν σε σύντομο ή μεγαλύτερο χρονικό διάστημα ανάλογα με τη σοβαρότητα του προβλήματος.

Οι ασκήσεις των ματιών βοηθούν ακόμα και στο να απαλλαγούμε από τα γυαλιά. Κανείς μπορεί να αποφύγει προβλήματα όπως ο καταρράκτης ... και πολύ περισσότερα: βοηθούν στο να διαλογιζόμαστε καλύτερα, να εισερχόμαστε βαθύτερα στην πνευματικότητα (αυτό είναι δεύτερο στάδιο / προχωρημένο). Επίσης μας διατηρούν νέους και υγιείς καθώς ασκούν το μυαλό. Γι' αυτό αυτή η εξάσκηση βοηθά τα παιδιά και τους φοιτητές να έχουν καλύτερη επίδοση στα μαθήματα και τους ενήλικες ή ηλικιωμένους ανθρώπους να ασκήσουν τη μνήμη τους και να παραμείνουν νέοι και υγιείς. Ακόμα και οι αθλητές χρησιμοποιούν την εξάσκηση όρασης για να βελτιώσουν τις επιδόσεις τους.

Ο Leo Angart ασκεί αυτή τη μέθοδο με επιτυχία σε όλο το κόσμο για περισσότερο από 20 χρόνια, αλλά η εξάσκηση των ματιών προέρχεται από την YOGA και υπηρετεί την ανθρωπότητα για αιώνες.

Καθένας μπορεί να συμμετέχει με οποιοδήποτε πρόβλημα των ματιών του. Υπάρχουν πολλές ασκήσεις όπως αναπνοές, διατάσεις, γυμναστική του μυαλού, οραματισμός και πολλά ακόμα. Κάθε συμμετέχων πρέπει να περιγράψει την κατάσταση των ματιών του από πριν (μαζί με την αίτηση συμμετοχής), έτσι ώστε να προστατέψει τα μάτια του και να εφαρμόσει προσωπικές ασκήσεις.

Εύχομαι σε όλους ένα όμορφο σεμινάριο με καθαρή όραση.

Kirsten Koschig