

Se utan glasögon (seendets konst)

Min vision för vårt seende:

KLARHET
ENKELHET
ÖPPENHET
FÖRNIMMELSE
INSIKT
FÖRÄNDRING
DELTAGANDE
STILLHET
UTVECKLING
KÄRLEK

Dessa ”egenskaper” leder oss efter hand till en fridfull och harmonisk tillvaro i HELHETEN.

”Om inte ögat vore fullt av solljus, hur skulle vi då kunna skåda ljuset?

Fritt översatt från Johann Wolfgang von Goethe

Redan Goethe var förvissad om att våra ögon inte enbart är receptiva organ. Genom våra arbetsvillkor idag och vår omvärld betraktar vi dessa ting ensidigt och mekaniskt – alltså även vårt SEENDE.

I mina kurser handlar det om BETRAKTANDE och UPPFATTANDE vad gäller vårt SEENDET i dess HELHET, därav begreppet ”Seende med Helhetssyn”.

Detta synsätt betraktar ögonen som levande, energiupptagande, föränderliga, fysiskt och psykiskt beroende delar av kroppen. Därmed är dessa, våra SYNORGAN, underordnade individuella förändringar beroende på kroppsligt och själsligt välbefinnande. Glasögon med dess fast inställda värden korrigerar synrubbingar såsom när- och översynthet, astigmatism och skelning, dvs. symptomen. Däremot befattar sig ”Seende med Helhetssyn” på roten till synstörningarna och förebygger synsvagheter, såsom åldersrelaterade synfel. Det handlar om INSIKTEN om ”när”, ”var” och ”hur” detta har skett. De flesta människor är inte medvetna om varför ögonen vid en viss ålder (mestadels under skoltiden och puberteten) inte längre vill se allt.

De moderna arbetssituationerna vid bildskärmen, liksom bilder via media och i trafiken som bombarderar oss, är mer ansträngande än vad vi orkar med. De tröttrar ut hela människan, särskilt ögonen.

Goethe insåg att synen är mer än enbart en mottagande funktion. Det försiggår komplexa energi- och därmed retningsprocesser genom ögats energiupptagning, som så att säga kopplar ihop syncentrum och hörselcentrum med känslornas hjärna och hela kroppen. Retningar i form av energi når genom SYNEN in i kroppens alla hörn. Därför är det viktigt att vi

människor betraktar vårt seende som en HELHET. Även jag levde 34 år med glasögon, eftersom mina ögon hade synfel.

Insiktsfulla impulser om mitt seende kom jag över genom många års utövning av Shiatsu. Numera ser jag inte bara bättre utan också ”klarare”. Och om klarheten på flera plan handlar mycket om i mina kurser och individuell rådgivning. Lek, glädje, färger, musik, rörelse och kärlek är mina hjälpmedel för att förmedla det som har förändrat mig och mitt liv i en så positiv riktning.

För vägledning till seende med helhetssyn använder jag:

- ANDNING och AVSPÄNNING, ÖGONYOGA, YOGA, SHIATSU (för att stimulera energiflödet, blodomloppet och giftutsöndring).
- ÖGONÖVNINGAR, lekar enligt Bates, Corbett, Lisette Scholl, Janet Goodrich (uppmjukning av kroppens och ögonens stelhet, muskelavslappning och den därmed förbundna synförbättringen).
- Övningar ur KINESIOLOGIN för integration av de vänstra och högra hjärnhalvorna, så att känslomässiga och själsliga blockader, såsom inlärningsblockeringar och stressfaktorer, reduceras – för att vi bättre ska kunna klara av vår vardag.
- MUSIK och RÖRELSE för att lösa upp spänningar i kropp och själ och för att aktivera energiflödet.
- MEDITATION, VISUALISERING och så kallad ”ÖGONFASTA” för att aktivera hjärnan och främja de självläkande krafterna
- FÄRGARBETE för att vitalisera ögonen och kroppen för ett harmoniskt energiflöde
- Övningar och rådgivning för ett avspänt seende och arbete vid datorn.

Till alla kurser var snäll ta med dig

- Någonting att ligga på (yogamatta t.ex.)
- Filt
- Kudde
- Bekväma kläder
- Glädje och nyfikenhet

Vid varje kurs bär deltagarna själva ansvaret för sig själv

Jag innehar F-skattesedel, har yrkesförsäkring och ansvarsförsäkring.