

# Augenübungen, yogische

## 1. Was sind yogische Augenübungen?

Yogische Augentechniken arbeiten mit besonderen Augenstellungen oder Augenbewegungen. Yogische Augentechniken finden sich in der Kinesiologie, im Brain-Gym, im "Schreibtanzen", im Neurolinguistischen Programmieren (NLP) und beim Augentraining, das angeblich die Brille überflüssig machen kann. Yogische Augentechniken benutzen die Hypnose, die Oberstufe des Autogenen Trainings und die psychoanalytisch orientierte Psychotherapie. Yogische Augentechniken werden zunehmend auch im Schulunterricht eingesetzt, so z.B. auch im Deutschunterricht.

## 2. Und wie geht das?

Du sollst leicht schielen, die Augen verrenken oder mit den Augen rollen. Du sollst auf den Punkt zwischen den Augenbrauen oder auf die Nasenspitze blicken, mit offenen oder mit geschlossenen Augen. Du sollst mit beiden Händen synchron etwas an die Tafel oder in die Luft malen und dabei beide Hände gleichzeitig im Blick haben. Du sollst auf einen Punkt, auf den Daumen, in die Ferne oder auf beide seitlich ausgestreckten Hände gleichzeitig schauen.

## 3. Was soll das Ganze?

In der Regel werden die yogischen Augentechniken nicht besonders erwähnt und nicht besonders begründet. Im Rahmen der Kinesiologie finden sie sich unter anderem bei folgenden Übungen: Liegende Acht, Elefant, Double Doodle, Überkreuzbewegung u. v. m.

a) In Wahrheit sind die yogischen Augentechniken uralte religiöse Praktiken. Sie finden sich vor allem im Hinduismus, im Buddhismus, im Sikhismus, im Yoga und in der Meditation. Wie alle religiösen Praktiken können sie die Tür zur Welt der Götter, Geister und Dämonen öffnen.

b) In Wahrheit sind die yogischen Augenübungen klassische (u) Hypnosetechniken, in einen hypnotischen oder tranceartigen Bewusstseinszustand führen, der früher oder später die Tür zu anderen, unsichtbaren Welten und Mächten öffnet.

c) In Wahrheit können yogische Augentechniken außerkörperliche Seelenreisen einleiten.

d) In Wahrheit können yogische Augentechniken die Übenden in ein Medium verwandeln. Im Zustand der Trance können Medien "innere Stimmen" hören, sie können Botschaften, "innere Bilder" und/oder besondere Gefühle und (Wärme)-Empfindungen empfangen.

## 4. Was soll ich davon halten?

Yogische Augentechniken sind religiöse Praktiken und keine Lern- oder Unterrichtshilfen. Sie werden in zahlreichen esoterischen und fernöstlich orientierten Sekten angewendet. Dort soll diese Technik die Tür zu Jenseitswelten und Jenseitsmächten öffnen, Meditierende mit "Gott" in Kontakt bringen, außerkörperliche Seelenreisen herbeiführen und Zugriff zu einer Art "Supercomputer" (Akasha-Chronik) ermöglichen. *Refra, Juli 2009*



