**Inhalt:**

1. Die einmalige Erfahrung, der Praxis - in die Ferne schauen, hilft den meisten Menschen eine Verbesserung des Sehvermögens zu spüren.
2. Lektion: Das Grundprinzip der Sehpraxis: Entspannung und Konfrontation
3. Praktizieren von Öffnen und Schließen - Gruppen-Qi-Heilung für die Augen und den ganzen Körper.

**Vorbereitung der Teilnehmer**

**Sehtest**

* Ob Myopie oder Hyperopie, wir machen normalerweise nur Fernsichttests. Wenn nach dem Training die Fernsicht verbessert wird, verbessert sich auch die Nahsicht.
* Besorgen Sie die Sehtestkarte.
* Sie können auch diese [Testkarte](http://www.mingmu.net/en/wp-content/uploads/2019/10/vision-test.pdf) drucken - den Hochformatdruck mit A 4 -Papier auswählen und in einer Entfernung von 3 Metern verwenden.
* Sie können auch das weit entfernte Ziel (siehe Vorbereitung der Sehübung) für einen einfachen Test verwenden, und die Entfernung, um das Ziel klar zu sehen, kann das Testergebnis sein.
* Unabhängig davon, ob Sie zwei oder ein Auge üben, sollten Sie das rechte und das linke Auge testen. Wenn Sie keine Sehprobleme haben oder nur eine Sehvorsorge wünschen, können Sie diese testen oder nicht.
* Nehmen Sie die Brille ab. Wenn es nicht bequem ist, Kontaktlinsen herauszunehmen, können Sie diese auch zum Testen tragen.
* Testen Sie die Sicht innerhalb von 10 Minuten vor und nach dem ersten Training.
* Testen Sie die Sehkraft ab dem zweiten Tag, 10 Minuten vor dem Training.
* Notieren Sie alle Testergebnisse.
* Wenn möglich, können Sie zusätzlich zu dem Testen zu Hause, vor und gegen Ende des Trainings eine reguläre Sehtest - Agentur aufsuchen.

**Sehpraxis**

* Nehmen Sie die Brille vor dem Training ab, Sie können aber auch mit einer Brille üben.
* Wenn zwischen den beiden Augen ein großer Unterschied im Sehvermögen besteht, können Sie das Auge mit gutem Sehvermögen bedecken und nur das Auge mit schlechtem Sehvermögen üben.
* Wenn Ihre Augen während der Übung sich sehr müde anfühlen können Sie diese schließen. Nach einer Pause können Sie weiter üben.
* Notieren Sie die Zeit die Sie ohne zu Blinken erzielen im ersten und dem letzten Training.
* Sie können auch selbst einen Text schreiben oder ein Wort aus der Zeitung als Ziel ausschneiden.
* Für die Übung setzen Sie sich auf eine Stuhl und kleben Sie die Tabelle oder den Buchstaben oder das Wort an die gegenüberliegende Wand. Die Zeittafel soll bei geraden Blick auf Augenhöhe positioniert sein. Die Buchstaben sollten halb verschwommen sein.