

Wirkung:

Die Übungen entspannen und beruhigen nicht nur die Augen, sondern auch den Geist. Augen und Atmung stehen in engem Zusammenhang **Diese Entspannungsübungen** können überall **und auch zur kurzfristigen Regeneration der Netzhaut eingesetzt werden.** Auch in stressigen Situationen sind sie eine gute Hilfe! So oft wie möglich durchführen!

Achtung: Das genaue Schauen (beim Lesen, Schreiben, Computerarbeit, Fernsehen, Handy....) lässt unsere Augenmuskeln „erstarren“, weil sie immer auf die gleiche Entfernung eingestellt werden. **Starre Augenmuskeln beeinträchtigen die Orientierung, die Sehfähigkeit, auch der Hals wird steifer, Energieverlust und Konzentrationsabfall sind die Folge!**

Erholung für die Augen

**Achtung, gilt für alle Übungen:**

- ☞ Immer auf eine **aufrechte Körperhaltung** und auf eine **ruhige Atmung** (Bauchatmung) achten, **Gesichtsmuskeln lockern** (Kinn hängen lassen), und auf einen **entspannten Nacken** achten.
- ☞ **Brillenträger**, bitte Brille abnehmen.
- ☞ **Kontaktlinsenträger**, sollten beobachten, wie die Augen reagieren, sonst eher ohne Kontaktlinsen durchführen.
- ☞ Bei **Schmerzen** die Übung beenden.

Übung 1: Augenlider stärken:

Die Augenlider, wie flatternde Schmetterlingsflügel, auf- und abbewegen. **Dann entspannen:** Beim Einatmen (Bauchatmung) die Augenlider weit öffnen und beim Ausatmen wieder sinken lassen. Auf die Atmung konzentrieren.

Übung 2: Blinzeln:

Die Augen, bis auf einen winzigen kleinen Spalt, schließen und durchblinzeln.

Übung 3: Augenkreisen:

Mit offenen Augen Kreisbewegungen ausführen und beobachten, was man wahrnehmen kann. Nach rechts und nach links kreisen.

Übung 4: Yoga für die Augen (für Konzentration und Stärkung der Augenmuskeln):

Die Augen wie folgt bewegen, jeweils kurz halten, dann entspannen (ca. 30 Sekunden):

- so weit wie möglich nach unten bewegen, kurz halten, entspannen ...
- so weit wie möglich nach oben bewegen,
- von oben links nach unten rechts führen,
- von rechts oben nach links unten bewegen,
- die Augen kreisförmig im und gegen den Uhrzeigersinn bewegen,
- eine Spirale zeichnen,
- **Zum Abschluss:** Die Augäpfel **ganz vorsichtig** abtasten. Es wird mit den Fingerkuppen **leicht** auf die Pupillen gedrückt.

Übung 5: Punkt fixieren:

Den Blick geradeaus richten und einen Anhaltspunkt fixieren, dann nacheinander nach rechts, nach links, nach oben und unten schauen, **wobei die Augen jedes Mal zum Ausgangspunkt zurückkehren** (der Kopf bleibt ganz ruhig!!!).

Übung 7: Augenmuskeln massieren:

Die **Augeninnenwinkel** mit den **Kuppen der Zeigefinger** in kleinen runden Bewegungen massieren, wobei die Haut leicht verschoben wird. Dann das **Bindegewebe lockern**, indem die Haut zwischen Daumen und Zeigefinger, ganz vorsichtig massiert wird. **Bei den Lidern beginnen und so den ganzen Augenbereich „durchkneten“.**