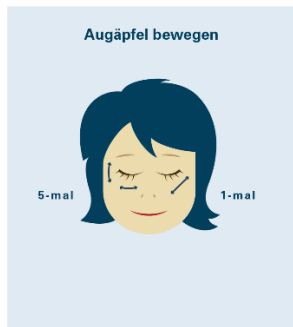
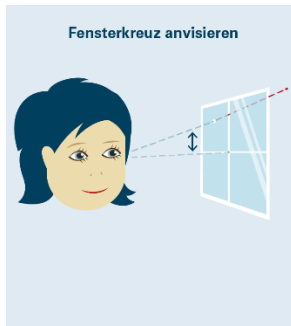
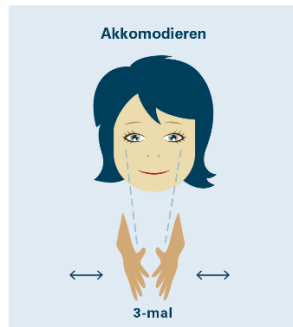
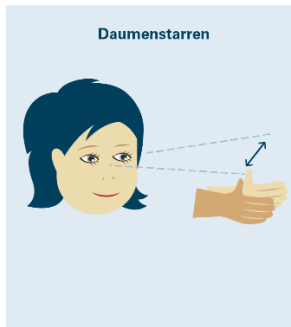


Augenübungen zur Entspannung



Halten Sie beide Daumen senkrecht in die Höhe und eine Armlänge vom Körper entfernt. Der Daumenabstand beträgt etwa 2cm. Blicken Sie abwechselnd auf die Daumen und auf einen entfernten Punkt an der Wand.

Halten Sie beide Hände eine halbe Armlänge vom Körper entfernt und mit den Handflächen nach innen zeigend senkrecht gestreckt. Schauen Sie zuerst auf die Handflächen und ziehen Sie anschließend die Hände auseinander. Versuchen Sie, die Handflächen so lange wie möglich im Blick zu behalten.

Fokussieren Sie ein Fensterkreuz oder alternativ ein anderes Objekt. Schauen Sie dann aus dem Fenster hinaus. Führen Sie dies in abwechselnder Folge aus. Durch das wechselnde Blicken in die Nähe oder Ferne trainieren Sie die Augenmuskeln.

Malen Sie bei geschlossenen Augen mit der Nasenspitze eine liegende Acht in die Luft. Ihr Kopf darf sich dabei leicht mit bewegen. Bei dieser Übung trainieren Sie nicht nur Ihre Augen sondern auch die Nackenmuskeln.

Umfassen Sie mit Daumen und Mittelfinger die Nasenwurzel, während der Zeigefinger dabei zwischen den Augenbrauen liegt. Massieren Sie nun mit den drei Fingern in leicht kreisenden Bewegungen diesen Bereich.

Schließen Sie die Augen und bewegen Sie die Augäpfel. Wechseln Sie die Richtungen und bewegen Sie sie senkrecht von oben nach unten, von rechts nach links und anschließend noch einmal diagonal in beide Richtungen.

Palminieren: Reiben Sie die Handinnenflächen aneinander, bis sie warm sind, und legen Sie diese auf die geschlossenen Augen.

Blinzeln sorgt für eine Befeuchtung der Augen, da es die Netzhaut mit Tränenflüssigkeit in Berührung bringt. Herzhaftes Gähnen kann Stress mildern, weil die Sauerstoffzufuhr die Zellen belebt.