

## AUGENÜBUNGEN

Ihre Augen brennen, schwächeln, sind müde und ihr Nacken ist verspannt.

Hier kommt die

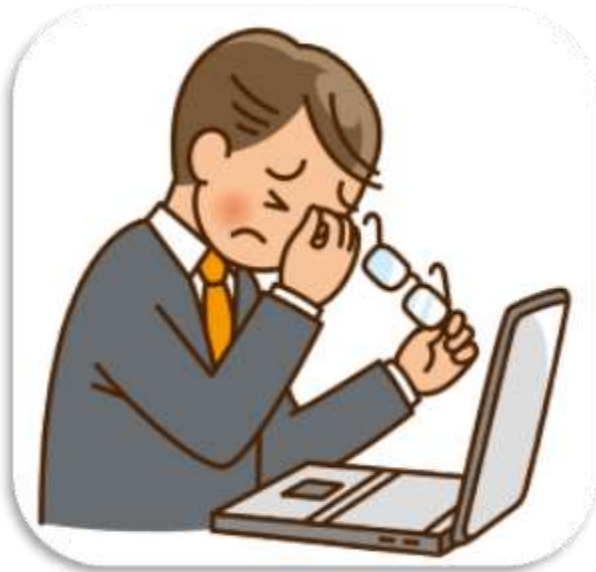


Abbildung 2: Fotolia.com: 54568448 | Urheber: jaffls

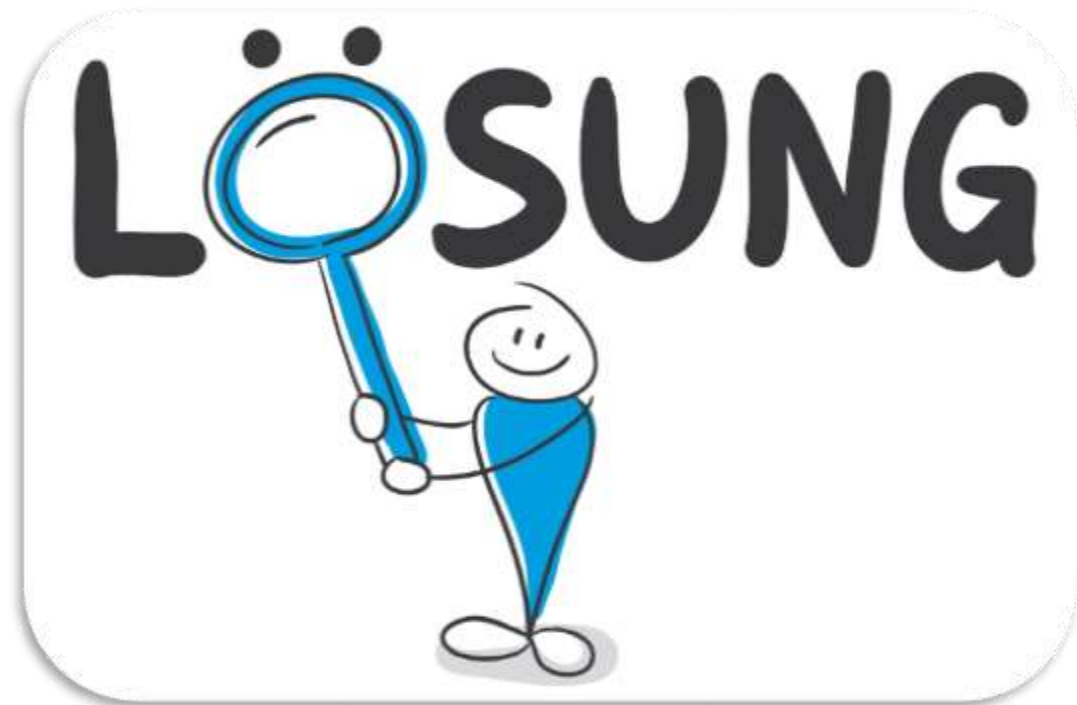


Abbildung 1: Fotolia.com | :© strichfiguren.de

## 1. Augenübung für müde PC-Augen

- Mit gerader Wirbelsäule und entspanntem Nacken-Schulterbereich hinsetzen
- Arm entspannt ausstrecken
- Der Daumen ist nach oben zeigend
- Abwechselnd Blick auf den Daumen und auf die Wand richten und die
- Blickstärke jeweils scharf stellen

Täglich mehrmals am Tag 8-2 Mal üben.

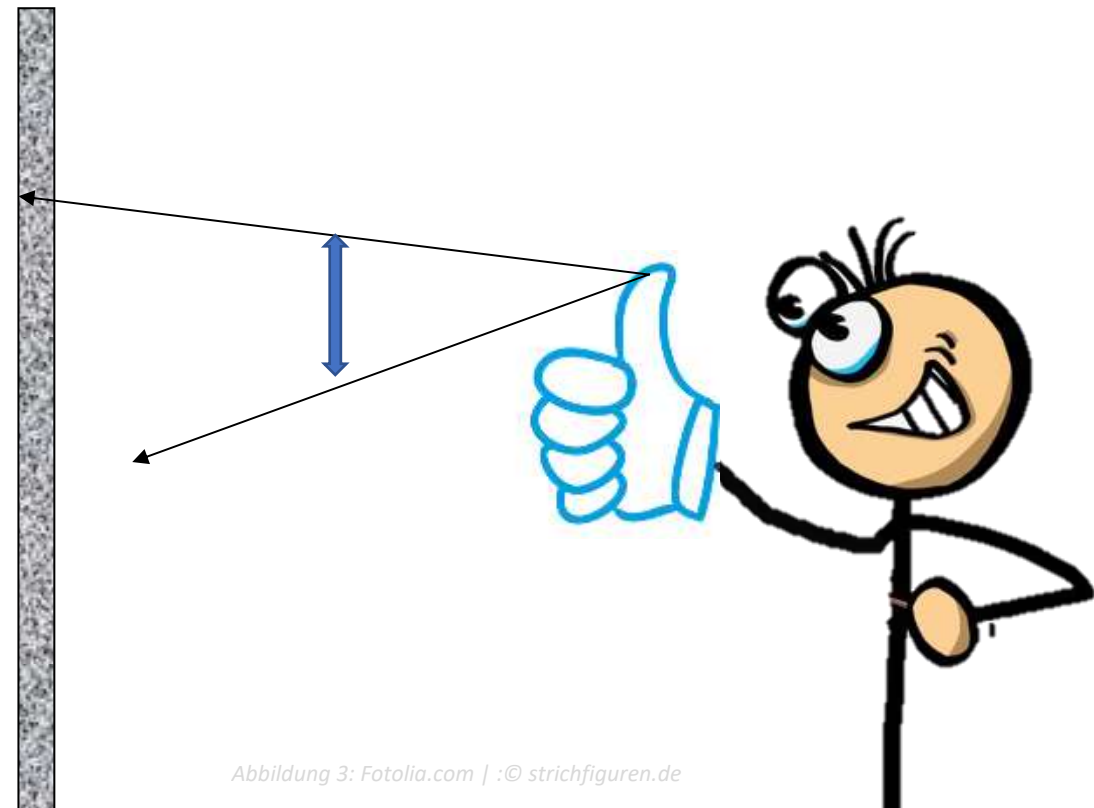


Abbildung 3: Fotolia.com | :© strichfiguren.de

## 2. Augenübung für gestresste, brennende Augen

- Aufstehen und vor ein Fenster stellen
- Der Kopf wird gerade gehalten
- Die Arme entspannt hängen lassen
- Die Augen kräftig zusammenkneifen und einige Atemzüge geschlossen halten
- Dann die Augen etwas übertrieben aufreißen
- Anschließend den Blick in die Weite Ferne schweifen lassen

Täglich mehrmals am Tag 5-6 Mal üben.



Abbildung 4/fotolia.com/ 121007784 | © rodjulian



Abbildung 5/fotolia.com/ 67317494 | ©Rynio Productions

### 3. Augenübung zur Aktivierung der Augenmuskulatur und der Sehnerven

- Mit gerader Wirbelsäule und entspanntem Nacken-Schulterbereich hinsetzen
- Rollen Sie mit den Augen 6-10 Mal ein Acht nach recht
- In der Pause Hände auf die Augen legen und ins Dunkel schauen und blinzeln
- Dann rollen Sie mit den Augen 6-10 Mal ein Acht nach links.
- In der Pause Hände auf die Augen legen, ins Dunkel schauen und blinzeln

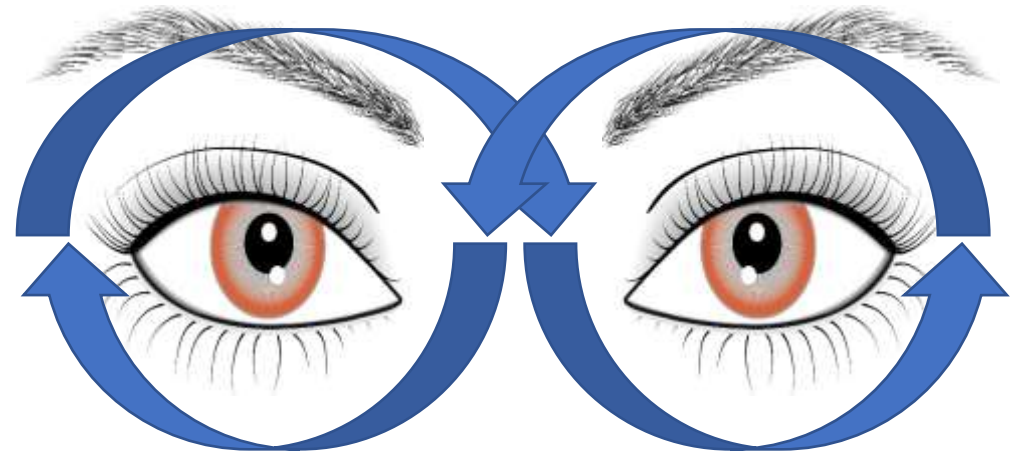


Abbildung 6/augen/ fotolia.com/28279252 | ©zanca

Täglich mehrmals über den Tag verteilt üben.

## 4. Augenübung zur Stärkung der Augenmuskulatur und der Sehnerven

- Mit gerader Wirbelsäule und entspanntem Nacken-Schulterbereich hinsetzen

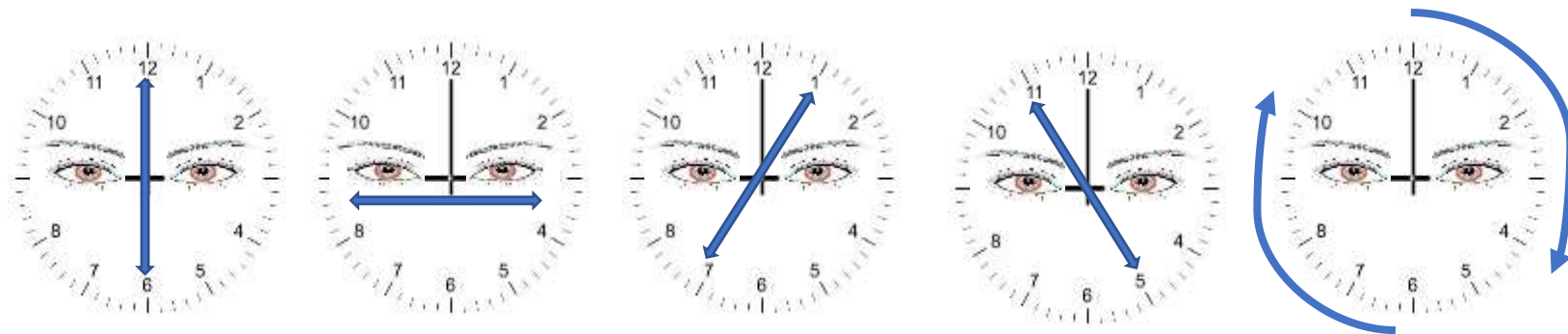


- Augen schnell nach recht & links bewegen
- Augen schnell oben & unten bewegen
- Augen schnell nach rechts oben & links unten und zurückbewegen
- Augen im Kreis bewegen
- Augen schwingend bewegen

Anschließend die Hände gegeneinander reiben und dann auf die Augen legen. Der Blick ist entspannt auf das wohltuende Dunkel in den Handflächen gerichtet.

## 5. Augenübung: Yoga Tatarak 1

Mit gerader Wirbelsäule und entspanntem Nacken-Schulterbereich hinsetzen.



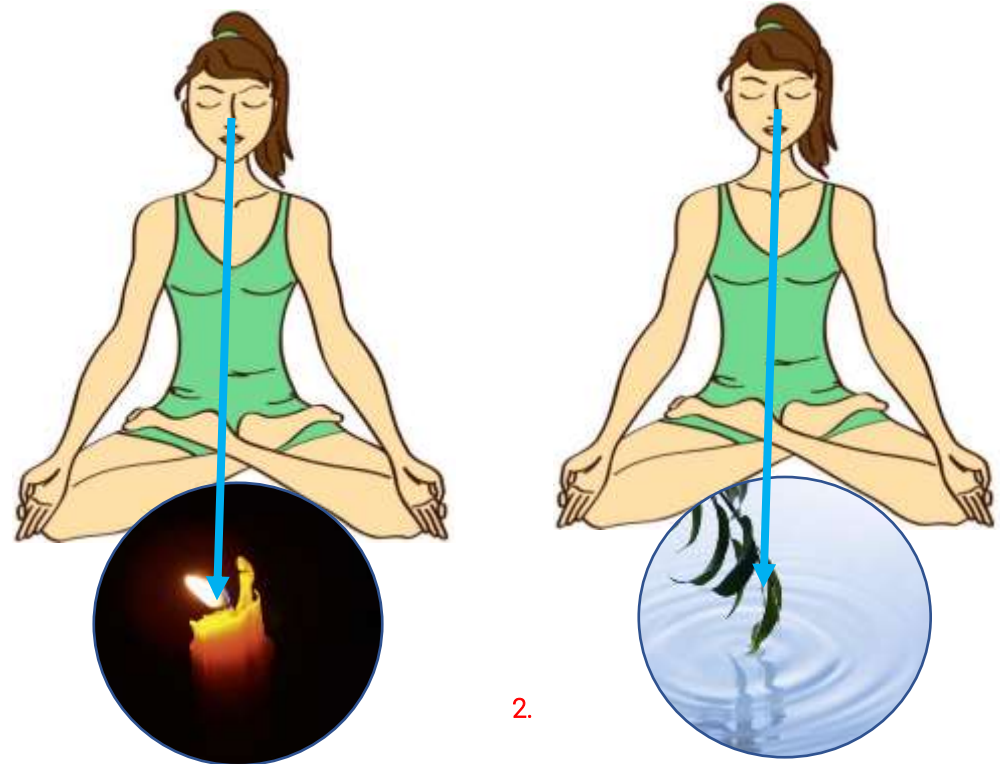
Augenbewegungen ausgerichtet auf Uhrzeiten				
Augen entspannt nach <b>oben und unten</b> bewegen	Augen entspannt nach <b>Rechts und links</b> bewegen	Augen entspannt diagonal im Wechsel von rechts oben nach links unten bewegen	Augen entspannt diagonal im Wechsel von links oben nach recht unten bewegen	Die Augen mit kleinen Pausen die einzelnen Stunden abfahren lassen. Rechts links im Wechsel üben

Täglich mehrmals über den Tag verteilt üben.

## 6. Augenübung: Yoga Tatarak 2

Mit gerader Wirbelsäule und entspanntem Nacken-Schulterbereich hinsetzen.

- 1-3 Minuten Blick auf eine Flamme
- oder ins blaue Wasser richten  
(Augen fangen dann an zu tränen )
- anschließend die Augen so lang geschlossen halten bis das innere Bild sich aufgelöst hat.
- 1-3 Mal wiederholen



1.

2.

Täglich mehrmals über den Tag verteilt üben.

**Tipp: im Büro geht als Alternative auch eine Taschenlampe oder eine blaue Wasserflasche**

1. Geeignet bei trüben und müden Augen

2. Geeignet bei brennenden, überreizten Augen

## 7. Augenübung: Yoga Tatarak 3

Mit gerader Wirbelsäule und entspanntem Nacken-Schulterbereich hinsetzen

- Einige Minuten den entspannten, weiten, fokussierten Blick auf die Mitte des Bildes richten
- Dann die Augen schließen und entspannt den Blick nach innen richten
- 1-3 Mal wiederholen



Abbildung 10/fotolia.com/ 86863595 | ©barsukov

Täglich mehrmals über den Tag verteilt üben.



## 8. Augenübung: herzhaft und bewusst gähnen

Mit gerader Wirbelsäule und entspanntem Nacken-Schulterbereich hinsetzen



Abbildung 11: fotolia.com/28176283 | © pathdoc

Wenn Sie künstlich gähnen, sich dabei räkelnd strecken und dabei den Mund aufreißen und so tun, als ob Sie gähnen, wird sich nach ca. viermal ein natürliches Gähnen einstellen. Gähnen ist ansteckend: Das Bild wird auch dabei helfen, da unsere Spiegelneuronen aktiviert werden. Gähnen entspannt nicht nur ihre Augen-, Gesichts- und Kiefermuskulatur, sondern auch das stressanfällige Zwerchfell. Die Atemhilfsmuskeln werden aktiviert und der Atem findet in seinen natürlichen Rhythmus zurück. Zudem werden die Augen gereinigt, befeuchtet und Gähnen kühlt die Augen.

## 9. Augenübung: Schwingen entspannt Augen, Körper, Geist und Seele



Abbildung 12/ fotolia.com/143547382 | @Ljupco Smokovski

Das Schwingen des Körpers aktiviert und lockert nicht nur die Augenmuskeln, die sich bei der Bildschirmarbeit kaum bewegen und dadurch zur Starre neigen, sondern entspannt auch Körper und Geist und gibt der Seele **FLÜGEL**

### Keine Schaukel in Sicht?

Dann versuchen Sie es so:  
Am besten im Freien  
Bequem und locker hinstellen. Beine schulterbreit auseinander, Knie locker gehalten. Schultern entspannt- die Arme baumeln lassen. Während Sie den Körper mit geöffneten Augen (wichtig) einige Zeit nach rechts- und linksdrehend, hin- und herschwingen lassen, atmen Sie bewusst tief ein und aus. Lassen Sie den Blick dabei durch die Gegend schweifen.

**Tipp:** wechseln Sie zwischen Übungen.

**Buch-Tipp:** Augentraining: Gut sehen - ein Leben lang. Das große Übungsbuch ISBN-10: 3830436386