

Bei diesen **Übungen** geht es uns darum, die Augen in den **jeweiligen Gegenpol** und damit aus Ihrer einseitigen Belastung zu bringen. Es sind also ideale Übungen, wenn du bereits erste Belastungssymptome verspürst, besser allerdings ist es, sie **rechtzeitig** durchzuführen. **Spätestens nach 45 Minuten** rationellem Lesen sollte die erste Einheit ihren Platz finden.

Baue die Übungen als Sekunden-Übungen in deinen **Alltag** ein!

Dauer? -ideal 5 Minuten, sonst **lieber kürzer als gar nicht**.
Schon 15 Sekunden bringen Besserung!

Wann? -spätestens bei folgenden **Symptomen**:

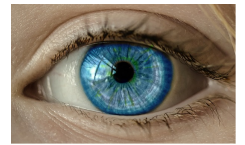
- ✚ Brennen der Augen
- ✚ Rötung und/ oder Druckgefühl
- ✚ Gefühl von trockenen Augen
- ✚ Irritationen beim Lesen
- ✚ Verschwimmen des Bildes oder beginnendes Doppeltsehen
- ✚ Kopfschmerz
- ✚ Konzentrationsproblemen

Was?

Palmieren

Falls du kalte Hände hast: Wärme diese durch **Reiben** an. Schließe die Augen. **Lege die Hände so auf die Augen**, dass sie ganz bedeckt sind.

Prüfe durch Öffnen der Augen, dass kein Licht eindringt. Wenn du den richtigen Sitz der Hände gefunden hast, kannst du die Augen offen oder geschlossen halten. **Wichtig ist die Dunkelheit und die Wärme, die jetzt entsteht**. Lasse deinen Oberkörper nach vorne kippen, bis die Ellbogen auf dem Tisch



(Kissen darunter?) oder deinen Knien landen. Entlaste jetzt die Nackenmuskulatur. Lass dich in die Dunkelheit fallen.

Es kann sein, dass du anfangs noch Lichtreflexe oder ganze

Bilder wahrnimmst, dies ist ein **"Entladen"** der Augen, lasse dich immer wieder in die Dunkelheit fallen und genieße es. Öffne die Augen **blinzelnd**.

Palmieren für Fortgeschrittene

Geh vor wie bei der Grundübung, dann mach eine Reise durch deine Augen:

Welche Bereiche kannst du spüren? Spüre dich in deine Augenlider: Sind sie entspannt oder fest? **Was tut dir gut?** Tu genau das. Geh so weiter zu der Flüssigkeit in den Augen, der Temperatur, dem Augapfel, den Muskeln um deine Augen, der Verbindung hinten zum Gehirn, der Pupille, lass dich durch deine Augen führen und spür nach, was ihnen guttut. Am Ende **blinzelnd** öffnen.

Fusionieren

Schau möglichst weit in die **Ferne**. Bring dann deinen **Zeigefinger** ins Bild, ungefähr 30 cm vor deinem Auge. Blicke nun abwechselnd auf deine **Fingerspitze** und dann an ihr vorbei in die **Ferne**. Warte jeweils bis sich das Bild scharf gestellt hat und wechsel dann. Jeweils 10-mal, dann kurze Pause. Insgesamt 3 Einheiten lang. Gute Übung, die auch durchgeführt werden kann, ohne den Platz zu verlassen. Geht mit etwas Übung auch ohne Zeigefinger.

Grün und Weit

Das Auge liebt aus dem Farbspektrum die Farbe **Grün**. Wann immer du die Gelegenheit hast, gönne deinen Augen diese Farbe, möglichst als Natur, aber für diese 3 Minuten-Pause reicht auch ein Bild. **Bade deine Augen in dieser Farbe** und spüre die entspannende Wirkung. Wenn dein Arbeitsplatz dir bei einem Blick aus dem Fenster Weitsicht bietet, nutze diese möglichst oft, sonst



am Feierabend, spätestens am Wochenende: Gönn deinen Augen, dass sie einmal ganz in die Ferne schauen dürfen. Das ist neben dem Schlafen die einzige Möglichkeit für die Muskulatur sich zu entspannen! Wenn es geht, trage dabei **keine Sehhilfe**. Stark Kurzsichtige: Nimm deinen Partner mit, dann ist sicher, dass du wieder nach Hause findest. 😊

Augen-Jogging

Schließe die Augen und setze dich entspannt mit geradem Rücken oder nimm die Position des *->Palmierens* ein. Jetzt schau mit den Augen nach **oben**. Wichtig ist, dass du nur soweit gehst, wie es ohne Anstrengung, Druck oder gar Schmerz geht. Schau dann **nach unten**. Lass dir jeweils 2-3 Sekunden Zeit. Führe danach die Augen nach **Links, Rechts, Oben links, Unten rechts etc.**

Zum Schluss lass die Augen langsam im Uhrzeigersinn kreisen, dann andersherum. Alles ohne Druck, langsam und leicht. Stopp dann die Bewegungen und lasse die Augen sich selbständig bewegen oder ruhen. Dann öffne die Augen **blinzelnd**.

-und immer mal zwischendurch:

-**blinzele** ein paar Mal. Das tun wir in der Regel zu wenig. Die Folge sind trockene Augen, die wiederum schneller ermüden.

-**reibe** dir ruhig mal die Augen. **Nicht zu feste!**

Das fördert die **Tränenflüssigkeit** und die Durchblutung.

-nach einem langen Bürotag:

Nimm dir laufendes, **kalt Wasser** und schau fele es mit beiden Händen in die leicht geöffneten Augen, 10-mal. Danach trockne die Augen und reibe die geschlossenen Augen leicht mit einem Frottéhandtuch. Das **vitalisiert enorm** und hilft nebenbei gegen die kleinen **Augenfältchen**.