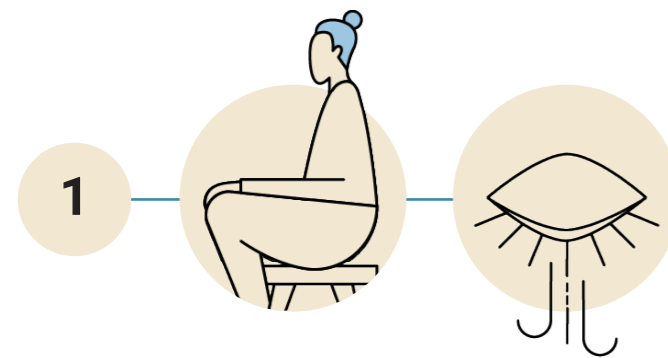
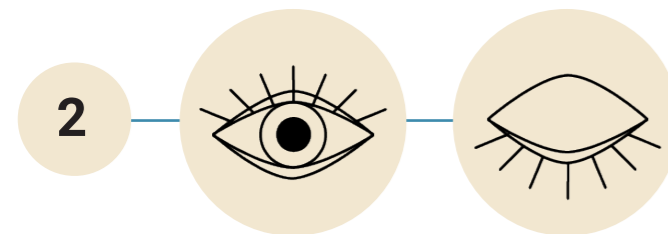


Augenyoga

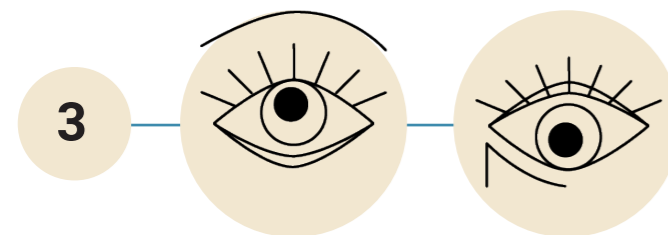
Unsere Augen haben ein natürliches Bedürfnis bewegt zu werden. Je abwechslungsreicher wir dies tun, desto besser. Im Alltag nutzen wir unsere Augen oft nur sehr einseitig. Dies führt zu Anspannung in der Augen-Muskulatur, die sich auch auf den Schulter- und Nackenbereich auswirken kann. Augen-Übungen können helfen, diese Verspannungen zu lösen und eine generelle Entspannung, besonders in stressigen Situationen, zu unterstützen.



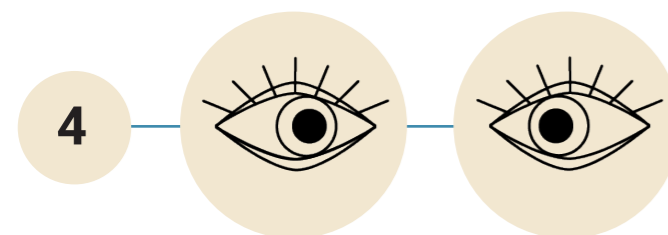
- Entspannter Sitz mit gerader Wirbelsäule
- Augen schließen
- Ein paar bewusste Atemzüge nehmen
- In der Vorstellung direkt in die Augen atmen



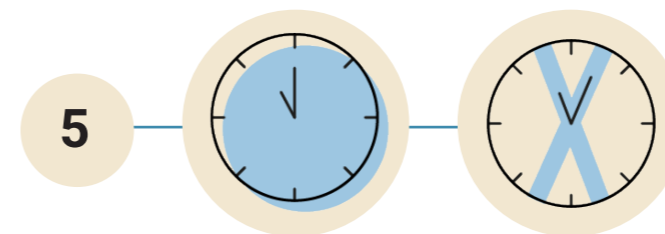
- Blick geradeaus ins Leere oder ins Grüne
- Augen entspannen lassen
- Augen dann für einige Atemzüge schließen



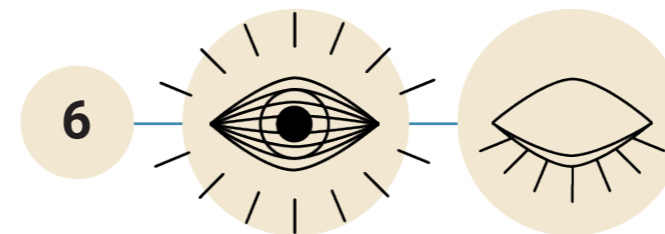
- Blick nach oben Richtung Augenbrauen
- Blick nach unten Richtung Nasenspitze
- 4–8 mal wiederholen, dann entspannt geradeaus schauen



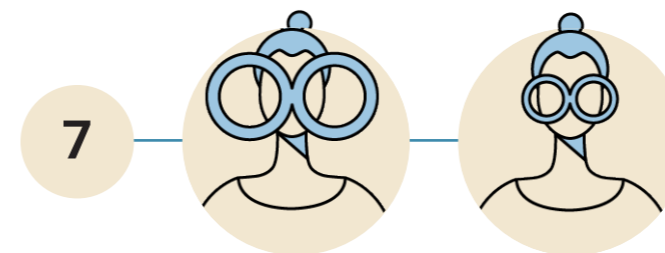
- Blick nach rechts
- Blick nach links
- 4–8 mal wiederholen, dann entspannt geradeaus schauen
- Augen für einige Atemzüge schließen
- Augenmuskulatur bewusst loslassen
- Die Übung andersherum wiederholen



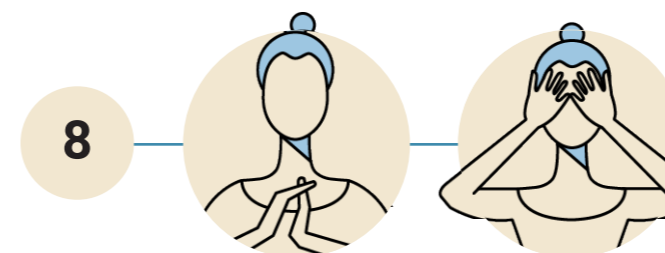
- Mit geschlossenen Augen eine Uhr visualisieren
- Augen öffnen und die Ziffern mit den Augen im Uhrzeigersinn verfolgen
- Wieder bei der 12 angekommen, gegen den Uhrzeigersinn
- Augen schließen, entspannen
- Diagonal: Blick auf die 11, dann auf die 5
- 4–8 mal wiederholen, dann den Blick auf die 1 und die 7
- Ebenfalls 4–8 mal wiederholen
- Augen schließen, loslassen, entspannen



- 10–20 mal blinzeln, dann die Augenlider für einige Atemzüge schließen
- 3–4 mal wiederholen



- Aufrecht sitzen oder stehen, Augen sind geschlossen, Nacken ist lang, Nasenspitze zeigt geradeaus
- Dann beginnen, mit der Nasenspitze eine liegende "8" zu malen
- Etwas größer beginnen (10 cm) und dann langsam kleiner werden
- Übung in die andere Richtung wiederholen
- Jeweils 10–20 mal



- Augen schließen
- Handflächen aneinander reiben bis sie heiß sind und dann auf die geschlossenen Augen legen
- Wärme einströmen lassen
- Diese Übung kann man auch zwischendurch am Computer oder jeweils zwischen den einzelnen Augenübungen machen