



Übung: Augenhöhlenmassage

Ausführung:

Massieren Sie mit den Daumenspitzen den oberen Rand der Augenhöhlen von der Nasenwurzel bis zum äusseren Lidwinkel mit kleinen kreisenden Bewegungen. Bewegen Sie Ihre Daumenspitzen dabei immer kurz unterhalb der Augenbrauen entlang



Massieren Sie danach den unteren Rand der Augenhöhlen mit den Spitzen der Zeigefinger wiederum von der Nasenwurzel bis zum äusseren Lidrand mit kleinen kreisenden Bewegungen.



Übung: Augenmuskelymnastik

Ausführung:

Setzen Sie sich ruhig und entspannt hin. Dann mit geöffneten Augen extrem nach links, rechts, oben und unten blicken.

Bewegen Sie bei dieser Übung nicht den Kopf.

Wiederholung:

Jeweilige Position 2 Sekunden halten. Das Ganze 3-mal wiederholen



1.

2.

3.

4.

Übung: Kuli-Übung

Ziel: Diese Übung dient dem Training des räumlichen Sehens

Ausführung: Nehmen Sie dazu Gegenstand (z.B. einen Kugelschreiber oder Bleistift) und halten Sie diesen etwa 20 cm vor Ihre Augen
Betrachten Sie den Gegenstand einige Sekunden nur mit einem Auge, wobei das andere geschlossen ist. Danach das Auge wechseln. Es scheint nun so, als ob der Gegenstand hin und her hüpfte.
Anschließend wiederholen Sie diesen Vorgang mehrmals kurz hintereinander und machen danach rasch beide Augen auf. Jetzt sehen Sie nur ein Bild.
Nehmen Sie anschließend einen zweiten Kuli, etc., wobei der zweite Gegenstand ein paar Zentimeter hinter dem ersten gehalten wird. Wiederholen Sie die Übung wobei Sie sich auf den zweiten Kuli konzentrieren.

Wiederholung: Dauer: ca. 1-2 Minuten



Übung: Palmieren

Ausführung: Wohl die bekannteste Augenentspannungsübung: stützen Sie die Ellbogen bequem auf den Tisch, und bedecken Sie dann die Augen mit den hohlen Hände, ohne die Augen dabei direkt zu berühren. Bleiben Sie etwa 2-3 Minuten in dieser Stellung. Entfernen Sie dann ganz langsam die Hände von den Augen, so dass kein Blendeffekt eintritt.

Tipp: Reiben Sie vor dem Palmieren die Hände aneinander, so dass sie kräftig durchblutet werde und sich erwärmen.

Wichtig: Die Nase beim Atmen nicht behindern. Atmen Sie entspannt und gleichmässig.

Wiederholung: Am besten täglich ein oder zweimal durchführen