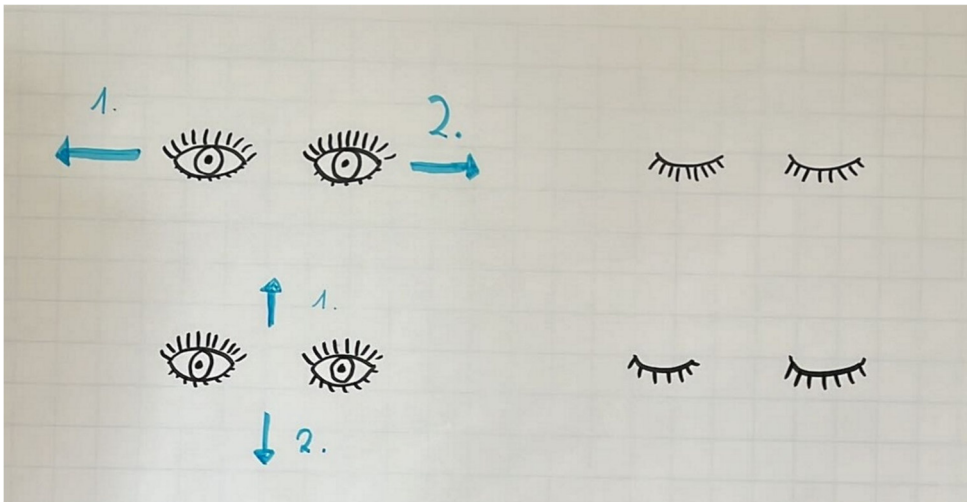


1. Die Ausgangsstellung

Diese Ausgangsstellung ist die Basis für alle Augenübungen. Setzen oder stellen Sie sich ruhig und entspannt hin. Achten Sie darauf, dass Ihre Wirbelsäule aufgerichtet ist. Schließen Sie die Augen und beginnen Sie, ganz bewusst ein- und auszuatmen.

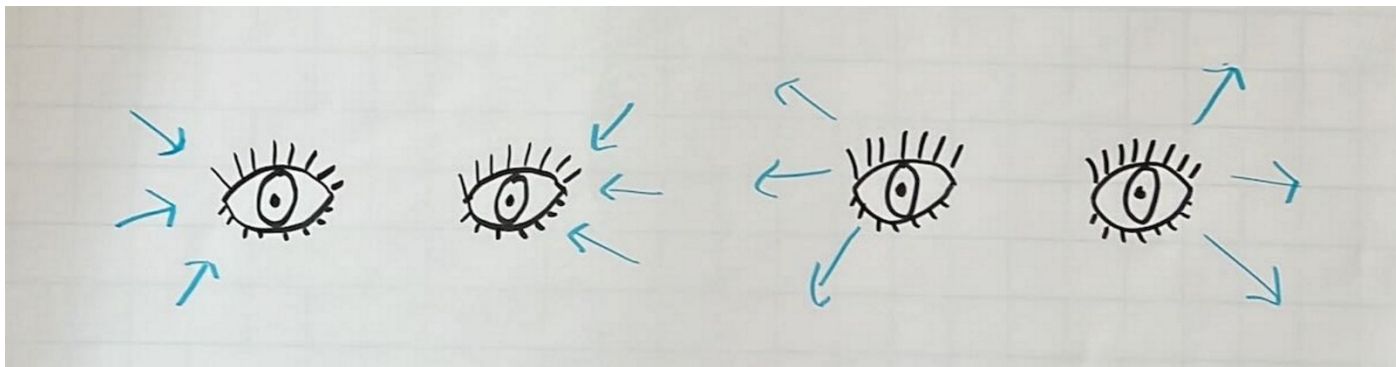
2. Mit offenen Augen in alle Richtungen

Öffnen Sie die Augen. Ohne den Kopf zu bewegen, schauen Sie nun nach rechts und anschließend nach links. Machen Sie diese Augenbewegung etwa vier- bis achtmal. Danach schließen Sie Ihre Augen wieder und atmen entspannt aus. Öffnen Sie erneut Ihre Augen, schauen Sie erst nach oben und dann nach unten, wiederholen Sie die Bewegung vier- bis achtmal. Danach die Augen schließen, entspannt ausatmen. Machen Sie diese Augenbewegung nun noch nach rechts oben und rechts unten sowie anschließend nach links oben und links unten. Dann die Augen wieder schließen.



3. Nah und fern

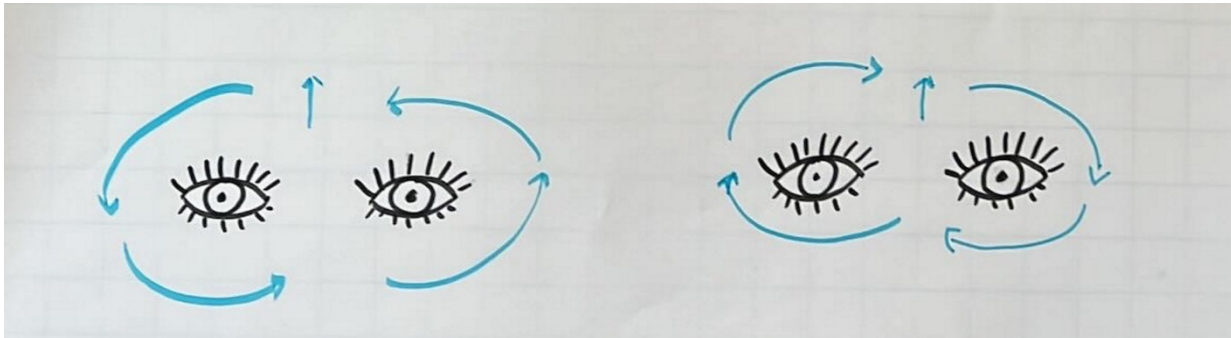
Öffnen Sie Ihre Augen. Richten Sie Ihren Blick auf die Nasenspitze. Dann schauen Sie weit in den offenen Raum. Wiederholen Sie diese Augenbewegung etwa vier- bis achtmal. Danach schließen Sie die Augen und atmen entspannt aus.



Diese Übung können Sie auch ganz einfach variieren: Strecken Sie Ihren Arm aus und halten Sie Ihren Daumen auf Augenhöhe. Fixieren Sie mit den Augen Ihre Nasenspitze. Anschließend schauen Sie zum Daumen und fokussieren dann einen Punkt weit von Daumen und Nasenspitze entfernt. Danach wandern die Augen erst wieder zurück zum Daumen, dann zurück zur Nasenspitze. Augen schließen und entspannt ausatmen.

4. Augenkreisen

Öffnen Sie Ihre Augen. Schauen Sie nach oben und ziehen Sie dann mit beiden Augen einen weiten Kreis, beginnend mit der Augenbewegung nach rechts, weiter nach unten, dann nach links und wieder nach oben. Dort angekommen wechseln Sie die Richtung. Kreisen Sie ca. vier- bis fünfmal in jede Richtung.



5. Die waagerechte Acht

Bei dieser Übung kreisen Sie mit Ihren Augen in Form einer waagerechten Acht. Öffnen Sie dafür die Augen und schauen Sie nach oben, ohne den Kopf zu bewegen. Dann gehen die Augen nach rechts und anschließend nach unten. Schauen Sie als nächstes nach oben, nach links und wieder nach unten. Beginnen Sie anschließend oben wieder von vorne. Führen Sie diese Bewegung etwa vier- bis fünfmal durch.

