Copyright - Hinweis: Die Texte sind urheberrechtlich geschützt! © www.heilpraxis-streicher.de - Heilpraxis Diana Streicher

vier Minuten für die Augen

Vier Minuten für die Augen

Was für ein Wunderwerk unsere Augen sind. Sehen ist eine Kunst die erlernt werden kann, heißt es in der Augenschule. Dafür braucht es aber ein klein bisschen Zusammenhänge über Augen und Körper, über die "Bauteile" des Auges und wie wir achtsam mit unseren Augen umgehen. Das alles lernen wir in der Augenschule. Viele haben große Bedenken, dass sie dann komplizierte und lange Übungsprogramme täglich absolvieren müssen um einen Erfolg zu haben, und dass sie ja eigentlich dafür keine Zeit haben, oder vielleicht auch etwas falsch und damit kaputt machen. Dem ist aber nicht so. Da möchte ich dich, lieber Leser, liebe Leserin, beruhigen. Unsere Augen brauchen keine komplexen und langen Übungseinheiten oder dergleichen, sie lieben kurze Impulse die im Alltag ganz selbstverständlich mit einfließen, und Freude machen. Als kleinen Anreiz habe ich hier meine vier Minuten für die Augen eingefügt. Probier es aus, es macht Spaß.

los gehts

stell beide Füße fest auf den Boden (sitzen oder stehen), schließe die Augen und atme tief durch. Atme tief "Ruhe" ein, und "Anspannung" aus. Wiederhole das fünf Atemzüge lang. Spüre bewusst deine Füße auf dem Boden.
Nun strecke und recke dich genüsslich nach oben, Augen immer noch geschlossen, atme dabei tief, seufze oder gähne. Dadurch werden mehr Sauerstoff und Nährstoffe in die Muskelzellen gepumpt und der Tränenfluss angeregt. Mache das ruhig öfter am Tag.
Klopfe nun sanft mit den Fingerbeeren (Augen noch geschlossen) um deine Augen, über die Augenbrauen, die Schläfe entlang, unter dem Augen, und lass die Kreise größer werden. Atme dabei entspannt.
Nun öffne die Augen. Lege die linke Hand auf dein rechtes Auge, und lass die rechte Hand von außen in einer Art Halbkreis zu dem offenen Auge fließen, ganz dicht, bis die Handlinien vor dem Auge verschwimmen, dann wieder weit weg, wieder ganz nah und wieder weit weg. Achte dabei auf deine Handlinien oder einen Ring am Finger, falls die einen trägst. Wiederhole das etwa fünf mal.
Seite wechseln.
Betrachte nun ein interessantes Objekt in deinem Gesichtfeld, vielleicht eine Pflanze oder eine Dekokugel, ein Buch, oder ähnliches. Rahme es mit deinen Handflächen von beiden Seiten ein als würdest du es dadurch ins Visier nehmen. Nun öffne die Hände und lass sie langsam aus deinem Sichtfeld verschwinden, und lass die Hände wieder zurück fließen zum Objekt. Öffne und schließe die Hände wie eine Ziehharmonika, mache das etwas fünf mal (gerne auch öfter).
Reibe die Handflächen aneinander bis die Hände warm sind, schließe die Augen, legen die Hände sanft über die Augen so dass kein Druck entsteht es aber ganz dunkel wird. Gönne den Augen das Dunkelbaden und atme tief dabei. Mache das gern öfter.