

AUGEN-YOGA

In jedem Augenblick kannst du mit dieser Yogasequenz deinen Augen Gutes tun

Deine Augen sind den ganzen Tag über aktiv. Bildschirmarbeit, Smartphonennutzung, Lesen, all das beansprucht deine Augen. Bei dieser Beanspruchung helfen spezielle Yoga-Übungen für die Augen (z.B. auch die reinigende Augenyogaübung TRATAK *). Diese bewahren und verbessern die Sehkraft; nicht nur, weil sie die Augenmuskeln stärken, ausgleichend fordern und dehnen. Sie helfen dir in weiterer Folge, die Augen zu entspannen, und beugen dadurch auch Kopfweh, Müdigkeit und sogar Nackenschmerzen vor.

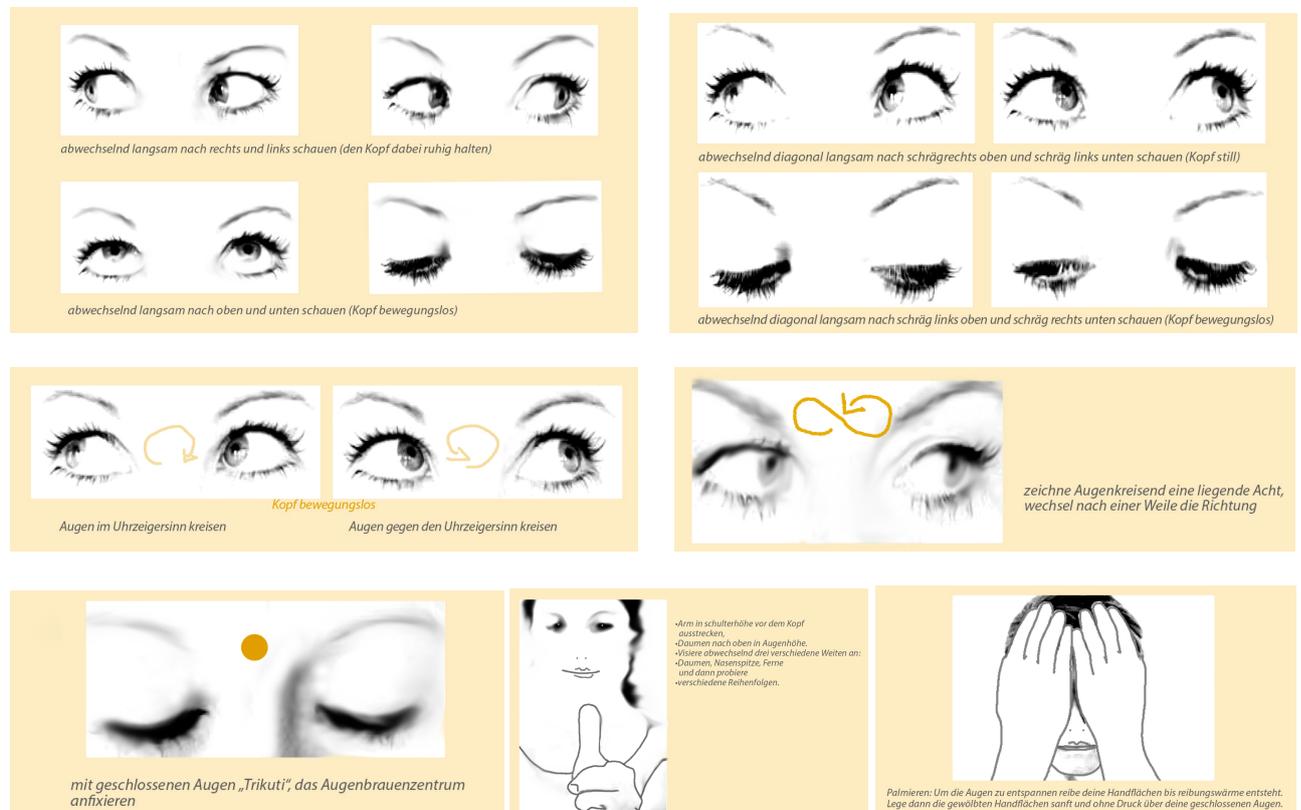
*** TRATAK – AUGENÜBUNG MIT KERZE, eine Konzentrationsübung und Augenreinigungsübung - Das Sanskrit-Verb "trataka" bedeutet schauen, auf etwas hinschauen, Fixieren des Blickes, manchmal wird es auch als Starren bezeichnet. Man kann Tratak zum Beispiel mit einem schönen Bild oder einem Gegenstand praktizieren. Häufig wird Tratak mit offenen Augen auf eine Kerzenflamme starrend praktiziert, weil sich hinter den geschlossenen Augen leicht das Bild der strahlenden Flamme projiziert. Du solltest die Kerze in Augenhöhe in einem dunklen, zugluftfreien Raum aufstellen.**

Augen-Yoga tut auch deinem Nacken gut! Probiere es aus: Richte den Blick nach oben oder zur Seite – du wirst sofort eine Reaktion im Nackenbereich wahrnehmen!

→ Hier findest du ein paar **Yogaübungen für die Augen**, mit denen Du deinen Augen Gutes tun kannst.

Nimm eine für dich bequeme Sitzhaltung ein. Deine Wirbelsäule sollte gut aufgerichtet sein, damit dein Atem fließen kann und Nacken und Rücken entspannt bleiben.

Für die Übungen gilt: Lege deine Brille zur Seite oder entferne die Kontaktlinsen. Pro Übung mache acht bis zehn Wiederholungen und halte nach jeder Übung einen Moment deine Augen geschlossen. Spüre nach und atme bewusst in deine Augen. (Wenn Du magst, stelle Dir schwarzen Samt vor, das hilft Dir noch besser Deine Augen zu entspannen.)



abwechselnd langsam nach rechts und links schauen (den Kopf dabei ruhig halten)
 abwechselnd diagonal langsam nach schrägrechts oben und schräg links unten schauen (Kopf still)
 abwechselnd langsam nach oben und unten schauen (Kopf bewegungslos)
 abwechselnd diagonal langsam nach schräg links oben und schräg rechts unten schauen (Kopf bewegungslos)
 Augen im Uhrzeigersinn kreisen
 Augen gegen den Uhrzeigersinn kreisen
 zeichne Augenkreisend eine liegende Acht, wechsel nach einer Weile die Richtung
 mit geschlossenen Augen „Trikuti“, das Augenbrauzentrum anfixieren
 •Arm in schulterhöhe vor dem Kopf ausstecken,
 •Daumen nach oben in Augenhöhe,
 •Finger abwechselnd drei verschiedene Weiten an:
 •Daumen, Nasenspitze, Ferne und dann probiere
 •verschiedene Reihenfolgen.
 Palmieren: Um die Augen zu entspannen reibe deine Handflächen bis reibungswärme entsteht. Lege dann die gewölbten Handflächen sanft und ohne Druck über deine geschlossenen Augen. Genieße die Wärme, entspanne Augen und Nackenmuskulatur. Stelle Dir schwarzen Samt vor.

Alte Hausmittel: Bei geschwollenen Augen probiere Gurkenscheiben aus, die Du auf deine Augen legst, oder auch Teebeutel von schwarzem Tee. Tränke diese in kaltem Schwarztee und platziere sie auf den geschlossenen Augen.

Viel Freude und Entspannung in jedem Augenblick! **Namasté**