Acht für die Augen

Wärmen, bewegen, fokussieren, ruhen

Qigong für die Augen: die acht Shaolin-Übungen als Folge für den Kurs



So setzt du das Material ein

Seite 2 und 3 sind deine Anleitung in der richtigen Reihenfolge. Auf Seite 4 legst du die Kurzform für deine Gruppe fest, ihren Platz im Kurs und deine Ansage, wenn es unangenehm wird.

Inhalt

Übungen eins bis vier ..... Seite 2
Übungen fünf bis acht ..... Seite 3
Meine Kursform ..... Seite 4

Übungen eins bis vier

Aufrecht sitzen, Schultern locker, der Kopf bleibt bei allen Augenbewegungen still.

1. **Wärmen**
   Hände reiben, bis sie warm sind, hohl über die geschlossenen Augen legen. Drei ruhige Atemzüge.

2. **Hoch und runter, links und rechts**
   Augen langsam in alle vier Richtungen, je dreimal.

3. **Kreisen**
   Große, langsame Kreise mit den Augen, dreimal rechts herum, dreimal links herum.

4. **Nah und fern**
   Zwischen dem Daumen auf Armlänge und einem fernen Punkt wechseln, fünfmal.

> **Was die Folge kann**
> Sie ist eine Pause für Augen, die lange starr waren. Die Dioptrienzahl ändert sich nicht, aber der Kontrast wird für viele besser. Geübt wird ohne Brille.

Übungen fünf bis acht

Langsam weiter, zwischendurch blinzeln.

5 **Ein Punkt**

Zwanzig Sekunden ruhig auf einen Punkt schauen, dabei blinzeln.

6 **Öffnen und schließen**

Augen weit öffnen, kurz halten, weich schließen. Dreimal, das Gesicht bleibt entspannt.

7 **Sanft drücken**

Mit den Fingerkuppen kleine Kreise über der Augenbraue, an den Schläfen und auf dem Knochenrand unter dem Auge.

8 **Ruhen**

Hände noch einmal warm reiben und auflegen, zehn Atemzüge. Danach blinzeln und in die Ferne schauen.

Sicher drücken

Nie auf den Augapfel drücken. Hände vorher waschen. Wer eine Erkrankung hat oder in Behandlung ist, klärt die Übungen mit Ärztin oder Arzt. Wird es unangenehm: Hände über die Augen, palmieren.

Meine Kursform

Die volle Folge dauert rund neun Minuten, eine Kurzform vier.

Kurzform für diese Gruppe zum Beispiel Übung 1, 3, 4 und 8

Stelle im Kurs zum Beispiel nach der ersten Bildschirmphase

Meine Ansage, wenn es unangenehm wird zum Beispiel: Hände über die Augen, palmieren