Augenrad

Augen bewegen statt starren, in wenigen Minuten

Ablauf, Druckvorlage und Plan zum Tibetischen Rad



So setzt du das Material ein

Zeichne das Rad groß aufs Flipchart oder teile Seite 3 vorab zum Ausdrucken, zum Beispiel auf einem Padlet. Leite die Folge mit Seite 2 an. Auf Seite 4 hältst du fest, wie du das Rad verteilst und wann es im Kurs dran ist.

Inhalt

So läuft die Augenpause ..... Seite 2
Das Rad zum Ausdrucken ..... Seite 3
Meine Anleitung ..... Seite 4

So läuft die Augenpause

Ein Kreis mit acht Speichen, etwa 60 Zentimeter groß, auf Augenhöhe. Kopf still, Brille ab.

1

Kreisen

Langsam dem äußeren Kreis folgen, einmal im Uhrzeigersinn, einmal dagegen. Etwa fünf Sekunden pro Runde.

2

Diagonalen und Speichen

Von rechts oben nach links unten, von links oben nach rechts unten. Dann jede Speiche von der Mitte nach außen und zurück.

3

Hände auf

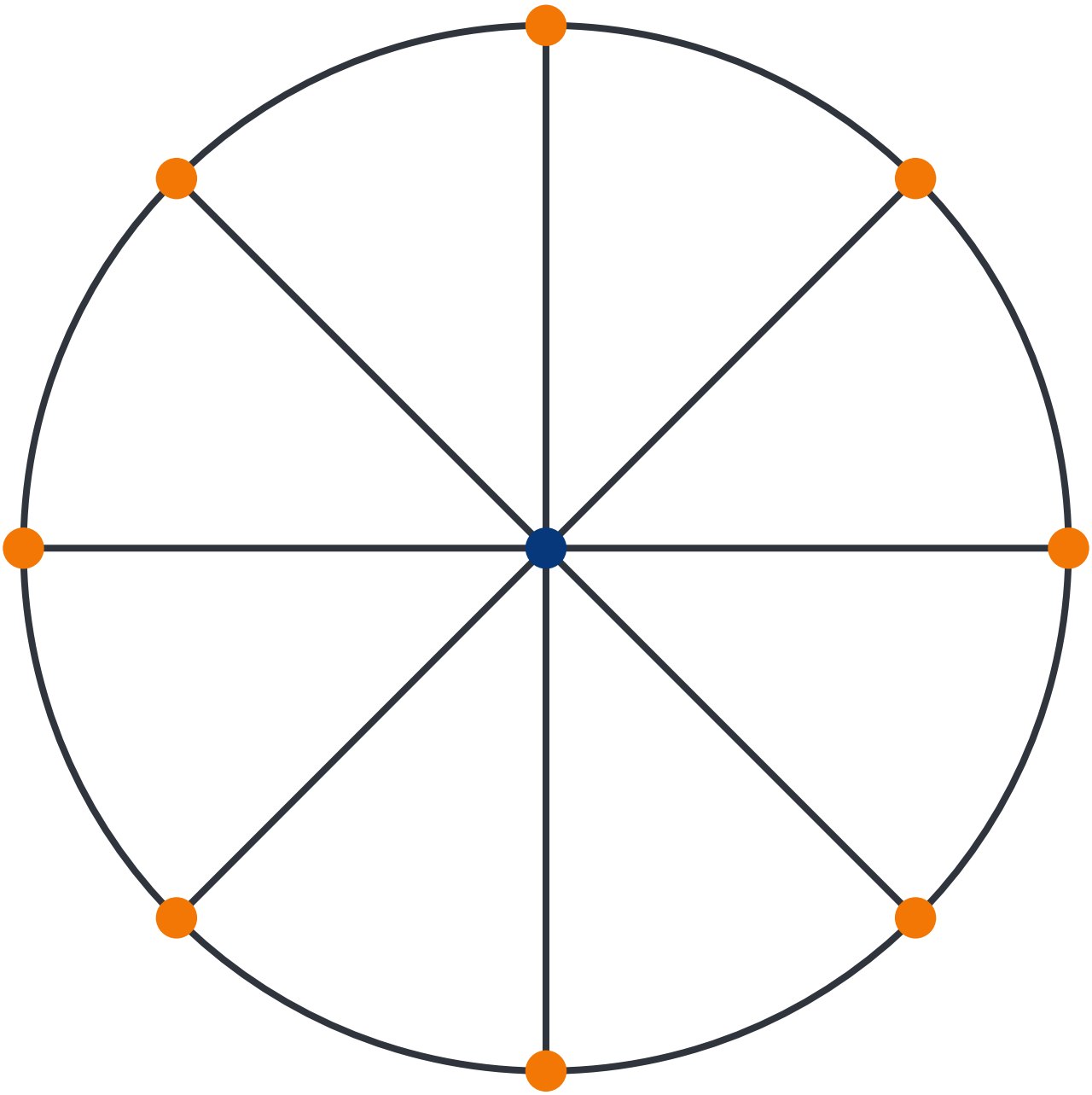
Hände reiben, hohl über die geschlossenen Augen legen, zehn ruhige Atemzüge. Danach dreimal ganz blinzeln.

Was die Übung kann

Sie übt Beweglichkeit: langsam, beide Augen gemeinsam, der Kopf ruhig. Wird es unangenehm: Hände über die Augen, palmieren. Wer eine Erkrankung hat oder in Behandlung ist, klärt die Übung mit Ärztin oder Arzt.

Das Rad zum Ausdrucken

Kopiervorlage zum Mitgeben. Ausdrucken, in ein bis zwei Metern Abstand auf Augenhöhe aufhängen, vom Bildschirm wegdrehen.



Meine Anleitung

Wie kommt das Rad zur Gruppe, und wann ist es dran?

So teile ich das Rad vorab zum Beispiel auf einem Padlet

Stelle im Kurs zum Beispiel nach langem Lesen

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