

OPTIK WELZER

Fachgeschäft für Augentoptik,
Brillenmode und Kontaktlinsen



Entspannungsübungen für Ihre Bildschirmpause

OPTIK WELZER · Wilhelmstraße 12 · 71638 Ludwigsburg

Kerstin Laible e.K.
Dipl.-Ing. (FH) Augentoptik

Bewegung für die Augenmuskeln

- Richten Sie Ihre Augen nach **links**. Atmen Sie ein, halten Sie die Spannung der Augenmuskeln, zählen Sie bis drei und lassen Sie dann Ihre Augen zur Mitte zurückkehren. Atmen Sie tief ein.

Wilhelmstraße 12
71638 Ludwigsburg
Telefon 07141 923781
info@optik-welzer.de
www.optik-welzer.de

Wiederholen Sie den Ablauf mit Blick nach **rechts**, **oben** und **unten**.

Schulung Ihres beidäugigen Sehens (durch die Aktivierung Ihrer beiden Gehirnhälften)

- Stellen Sie sich eine riesige Acht vor und zeichnen Sie diese drei Atemzüge lang (oder länger) mit Ihrem Blick auf die gegenüberliegende Wand. Schließen Sie anschließend Ihre Augen kurz und atmen Sie tief ein zur Entspannung.
- Halten Sie beide Daumen in einer Blicklinie 20cm und 40cm vor die Nase. Richten Sie anschließend drei Atemzüge lang Ihren Blick auf den **vorderen** Daumen und nehmen Sie beiläufig wahr, wie im Hintergrund zwei Daumen sichtbar werden. Schließen Sie Ihre Augen und atmen Sie tief ein zur Entspannung.

Wiederholen Sie den Ablauf nun umgekehrt, indem Sie Ihren Blick drei Atemzüge lang auf den **hinteren** Daumen richten, während Sie beiläufig die doppelten Daumen vorne wahrnehmen. Schließen Sie Ihre Augen und atmen Sie tief ein zur Entspannung.

Befeuchtung Ihrer Augen

- Gähnen Sie dreimal laut und herzlich. (kurbelt die Tränenproduktion an)
- Drei Atemzüge lang schnelle Lidschläge wie Flügelschläge eines Kolibris machen. (befeuchtet die Hornhaut)

Nah- und Ferneinstellung Ihrer Linse (Training durch Blicksprünge)

- Decken Sie Ihr **rechtes Auge** mit Ihrer **rechten Hand** ab und halten Sie sich Ihren **linken Daumen** etwa 40 cm vor die Nase. Blicken Sie nun abwechselnd zum Horizont, zum Daumen, zur Nasenspitze und wieder zum Horizont. Schließen Sie nun Ihre Augen und atmen Sie tief ein zur Entspannung.

Wiederholen Sie die Ablauf nun umgekehrt, indem Sie Ihr **linkes Auge** mit Ihrer **linken Hand** abdecken, sich Ihren **rechten Daumen** etwa 40 cm vor die Nase halten und erneut dieselben Blicksprünge machen.

Entspannung der Augen

- Die Augenpartie sanft mit den Händen ausstreichen, die geschlossenen Augen drei (oder mehr) tiefe Atemzüge lang mit den Händen bedecken und entspannen.