



AMUSA Fit2Go



Quartal 1 - 2024

Augenyoga

Viele Beschäftigte in Büros sitzen bis zu 7 Stunden täglich dauerhaft vor dem Bildschirm. Zuhause wird noch auf dem Smartphone gespielt, auf gängigen Social Media Plattformen verweilt oder die Lieblingsserie angeschaut. Das ist für den Geist vielleicht Entspannung, für die Augen jedoch unglaublicher Stress. Für eine dauerhafte Bildschirmpräsenz sind sie nicht gemacht. Trockene Augen, Kopfschmerzen und nachlassende Sehkraft können die Folge sein. Mit Augenyoga kann das Sehnervensystem jedoch nachhaltig gestärkt werden.



Mit kleinen Übungen große Wirkungen erzielen



Die Augen können sich in sämtliche Richtungen bewegen. Ringförmige Muskeln steuern die Form der Augenlinsen und ermöglichen uns, scharf zu sehen. Wenn der Blick in die Ferne schweift, sind die Muskeln entspannt. Doch wenn der Blick dauerhaft auf einen Bildschirm gerichtet ist, fehlt diese Entspannung. Dadurch verliert die Augenmuskulatur an Kraft und es fällt schwerer, in die Weite sehen zu können. Durch gezielte Augenyoga Übungen wird auch die Durchblutung gesteigert, Nackenbeschwerden werden vermindert und die Verarbeitung von Reizen im Gehirn kann unterstützt werden.

Unsere Übungen sind so zusammengestellt, dass Sie einfach noch vor dem Mittagessen absolviert werden können. Hierbei geht es um gezielte Bewegungsabläufe, die von jedem Beschäftigten, unabhängig von Alter, Kondition und Leistungslevel gemeistert werden können. Gemeinsam mit den Kollegen geht die Trainingszeit schnell vorbei und Sie haben etwas für Ihre Augengesundheit getan.

Die Übungen

Achten Sie auf die korrekte Ausführung. Praktizieren Sie die Übungen langsam und übernehmen Sie sich nicht! Sollte eine Übung nicht klappen, gehen Sie zur nächsten über. Bedenken Sie, dass jeder einmal angefangen hat und überfordern Sie Ihren Körper nicht. Die Übungen sollten im Sitzen durchgeführt werden. Wir wünschen Ihnen viel Spaß!

1. Blicken Sie abwechselnd nach oben in Richtung Augenbrauen und dann nach unten zur Nasenspitze. Führen Sie den Richtungswechsel achtmal hintereinander durch. Dann blicken Sie achtmal von links nach rechts. Schauen Sie dann wieder geradeaus und schließen Sie die Augen für ca. 8 Atemzüge. Fokussieren Sie sich auf den Atem. Führen Sie dann einen Richtungswechsel durch und schauen erst von der Nasenspitze nach oben und von rechts nach links.



2. Schließen Sie die Augen. Stellen Sie sich eine Uhr vor. Öffnen Sie dann die Augen und folgen Sie den Ziffern im Uhrzeigersinn. Wenn Sie wieder bei der 12 angekommen sind, schließen Sie die Augen und entspannen Sie für ein paar Atemzüge. Öffnen Sie dann die Augen wieder und folgen Sie den Ziffern gegen den Uhrzeigersinn. Nach einer kurzen Entspannung können Sie die Ziffern gegenüber einmal fixieren. Also 12 und 6, dann 1 und 7 und so weiter.



3. Setzen Sie sich aufrecht und bequem auf einen Stuhl. Legen Sie Schmuck und Brillen ab. Kontaktlinsen können Sie vor der Entspannungsübung herausnehmen. Reiben Sie dann Ihre Hände kräftig aneinander, sodass Wärme entsteht. Legen Sie nun Ihre warmen Handflächen auf Ihre Augen, sodass diese bedeckt sind. Üben Sie keinen Druck aus. Lassen Sie die Augen geschlossen und nehmen Sie die Wärme Ihrer Hände wahr. Stellen Sie sich vor, wie Ihre Augen nun entspannen können.



**Super! Sie haben Ihren Augen nun etwas Gutes getan.
Wiederholen Sie morgen die Übungen wieder.**