

Das Programm auf einen Blick

Die Tabelle zeigt Ihnen im Überblick die zehn Übungen des Programms für die Augen. Die drei ersten Übungen dienen der Vorbereitung. Dann folgen die sechs Kernübungen zur Progressiven Muskel-Relaxation. Das Programm endet mit einer Nachspürübung und der Rückkehr in den Alltag. Empfehlungen zur Dauer der einzelnen Übungen sind angegeben. Sie dienen als Orientierung für den Einstieg in Ihr Training.

Basisprogramm	Ihre Top 10 auf einen Blick	bis 24 Min.
Ruhetönung	1. Augenraum wahrnehmen	bis 3 Min.
Focusing	2. Augenraum massieren	bis 3 Min.
	3. Augenraum erwärmen	bis 2 Min.
Kernübungen PMR	4. Augenbrauen zusammenziehen	bis 2 Min.
	5. Augen zusammenkneifen	bis 2 Min.
	6. Augen weiten	bis 2 Min.
	7. Sehräume oben und unten nutzen	bis 2 Min.
	8. Sehräume rechts und links nutzen	bis 2 Min.
Ruhephase	9. Bilder vorstellen	bis 2 Min.
	10. Nachspüren und Zurückkehren	bis 4 Min.
Kurzprogramm	Übungen 1 .. 3 .. 4 .. 5 .. 6	bis 11 Min.
Mini-Workout	Übungen 4 .. 5 .. 6	bis 6 Min.

Mach mit bei Übung 5...

Augen zusammenkneifen

Lernen Sie, durch das Zusammenkneifen der Augen die Anspannung in den äußeren Augenmuskeln bewusst wahrzunehmen. Tägliches Üben hilft, der in unserer Kultur überstrapazierten Nahsicht kurzzeitig entgegenzuwirken und beispielsweise die Augen vom starren Blick auf PC oder Smartphone zu entlasten.



Die Augenlider nur soweit zusammendrücken, wie es guttut.

Tipps

Drücken Sie als Anfänger die Augenlider nur leicht zusammen. Auch später behutsam und wohltuend die Augen zusammenkneifen.

Darauf achten, dass Sie weder Ihre Zähne zusammenbeißen, noch andere Muskeln im Gesicht- und Nackenbereich anspannen. Ausschließlich die Muskeln der Augen sind aktiviert.

Ergänzen Sie diese Übung mit Blinzeln, also schnellem Auf- und Zuschlagen der Augenlider. Sie befeuchten damit Ihre Augen, die z.B. durch viel Bildschirmarbeit zu trocken werden.

- Ich sitze bequem und lege meine Hände auf den Oberschenkeln ab.
- Ich schließe die Augen und lenke die Aufmerksamkeit auf meine Augenhöhlen. Fließend atme ich ein und aus.
- Jetzt kneife ich einatmend meine Augen langsam zusammen. Dabei achte ich auf die Spannungsentwicklung in den Augenhöhlen. Mein Kiefer bleibt locker und gelöst.
- Ich halte die Spannung für einen weiteren Atemzug. Bewusst nehme ich wahr, welche Muskeln angespannt sind.
- Jetzt lasse ich mit dem nächsten Ausatmen alle Spannung los. Ich spüre das lösende Gefühl in meinem Augenraum.
- Für mehrere Atemzüge spüre ich nach. Ich konzentriere mich auf meine Augenhöhlen und lasse jeden Muskel im Bereich der Augenpartie los. Meine Augenmuskeln fühlen sich weich an. Die Augenlider sind vollkommen entspannt. Ich genieße, wie sich die Entspannung in meinem Gesicht ausbreitet.
- Nun öffne ich langsam die Augen und blinzle mehrere Male. Dann nehme ich meine Umgebung wieder wahr.