

### **Sonnenbaden, bei Lichtempfindlichkeit**

ist gut für alle Sehschwachen, es unterstützt die Flexibilität der Linse, nährt die Augen und den Körper, Geist und Seele, macht die Augen lichtunempfindlicher und wirkt unterstützend bei Nachtblindheit.

Schließen Sie die Augen und wenden Sie Ihr Gesicht der Sonne zu. Spüren Sie, wie die Sonne Ihr Gesicht und die Gesichtsmuskeln erwärmt. Entspannen Sie dabei und atmen Sie tief ein und aus. Denken Sie an die Regenbogenfarben des Sonnenlichtspektrums: rot, orange, gelb, grün, blau, indigoblau und violett. Stellen Sie sich nun vor, dass Sie bei jedem Einatmen die Farben durch Ihre Augen in jede Zelle Ihrer Netzhaut und in alle Zellen Ihres Körpers hinein fließen lassen, so dass sie sich nähren können, ca. 5 Min.

Visualisieren Sie ein Stethoskop ähnlichen weichen Nasenpinsel auf Ihrer Nase, der bis zur Sonne reicht. Umkreisen Sie die Sonne, ein paar Mal rechts herum und dann links herum, wobei sich der Kopf und die Augen in den Augenhöhlen mitbewegen.

Mit seinen weichen Pinselhaaren streichelt der Nasenpinsel die Sonne, während er weiche Bewegungen vollzieht.

Nun bewegen Sie den Kopf mehrmals von einer Schulter zur anderen, hin und her, je ca. 8x, dann von der Sonne bis zu den Füßen, runter und hoch. Nehmen sie noch einmal die Sonne wahr und wandern Sie dann mit Ihrem Kopf in Richtung der Füße. Öffnen Sie nun die Augen. Wie nehmen Sie das Licht um sich herum jetzt wahr?

Diese Übung sollten Sie mindestens 1x pro Tag machen oder immer wenn die Sonne sie gerade blendet. Zusätzlich werden die Nackenmuskeln entspannt.



### **Posaunen:**

Bei Brillenträgerinnen und Altersweitsichtigkeit. Die geraden Augenmuskeln werden gelockert und die Ziliarmuskeln aktiviert. Die Augen werden spürbar besser durchblutet. Ein Auge mit der Hand abdecken. Mit der anderen Hand einen Gegenstand in alle Richtungen nah und fern, mehrmals nach oben, unten, rechts, links, soweit der Arm reicht bewegen und mit dem Auge folgen. Den Kopf dabei still halten. Danach mit geschlossenem

Augen die Bewegungen wiederholen. Nach dem Augen öffnen den Unterschied spüren. Das Ganze dann mit dem anderen Auge. Danach immer palmieren.  
Die Übung mit geschlossenen Augen hilft ein Gefühl für die Augen und die Muskeln zu bekommen.

### **Palmieren:**

Palmieren bringt Energie für Augen, die müde sind, und entspannt sie, z.B. nach Bildschirmarbeit.

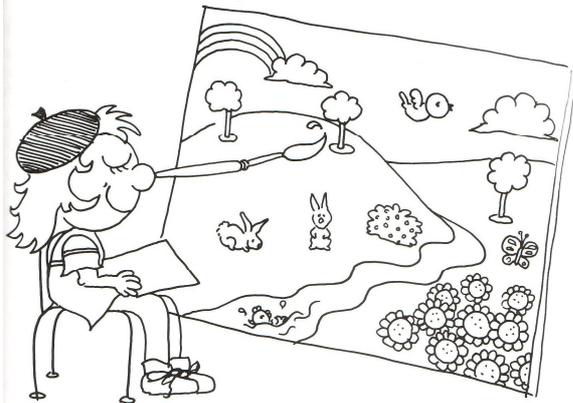
Reiben Sie Ihre Hände aneinander und legen Sie die Handflächen auf die geschlossenen Augen, ganz leicht, ohne die Augen zu drücken. Spüren Sie nun die Wärme Ihrer Hände auf Ihren Augen und lassen Sie Ihre Augen und Augenmuskeln in dieser Wärme baden.

**Ca. 3- 5 Min., 2- 4 mal täglich. Bei PC Arbeit alle ½ - 1 Std. im Wechsel mit dem Nasenpinsel mahlen, Gähnen und immer nach dem Posaunen.**

### **Gähnen:**

Zum Entspannen am PC und bei trockenen Augen.

Gähnen Sie herzhaft mit weit aufgerissenem Mund und einem lauten Ton. Gähnen entspannt den Körper und versorgt ihn mit mehr Sauerstoff, als wir es beim Atmen tun. Gähnen aktiviert das Blutsystem und die Drüsen zum Weinen, wenn die Augen trocken sind.



### **Nasenpinsel malen:**

bei Kurzsichtigkeit, Astigmatismus oder nach Computerarbeit.

Stellen Sie sich einen weichen imaginären Pinsel auf Ihrer Nasenspitze vor und lassen Sie ihn mit fließenden Bewegungen über Flächen, Gegenstände, Bäume, den Horizont o.a. gleiten. Dabei können Sie den Nasenpinsel so lang oder so kurz werden lassen, wie Sie ihn brauchen, um alles, was Ihnen vor den Pinsel kommt, zu umwandern. Dabei macht der Kopf die weichen Bewegungen mit dem Pinsel mit.

Bei Weitsichtigkeit: Halten Sie eine Blume oder ein Bild in der Nähe und malen Sie diese mit dem Nasenpinsel nach, die Blume oder das Bild wird in den Händen dabei im Winkel von 45° gehalten. Schließen Sie dann die Augen und malen Sie die Blume in Ihrer Vorstellung. Spüren Sie ihren Duft? Öffnen Sie nun die Augen und schauen Sie, was passiert, sehen Sie mehr Details?

Bei allen Übungen tief und leicht ein- und ausatmen.

Integrieren Sie die Übungen für Ihre Augenfitness in den Tag.

Text © Silvia Pinter

Mehr Informationen: [Info@NaturlichBesserSehen.de](mailto:Info@NaturlichBesserSehen.de)  
[www.NaturlichBesserSehen.de](http://www.NaturlichBesserSehen.de)

Illustrationen © Louise Coutts, aus: Janet Goddrich, Natürlich besser sehen, VAK Verlags GmbH 2016.