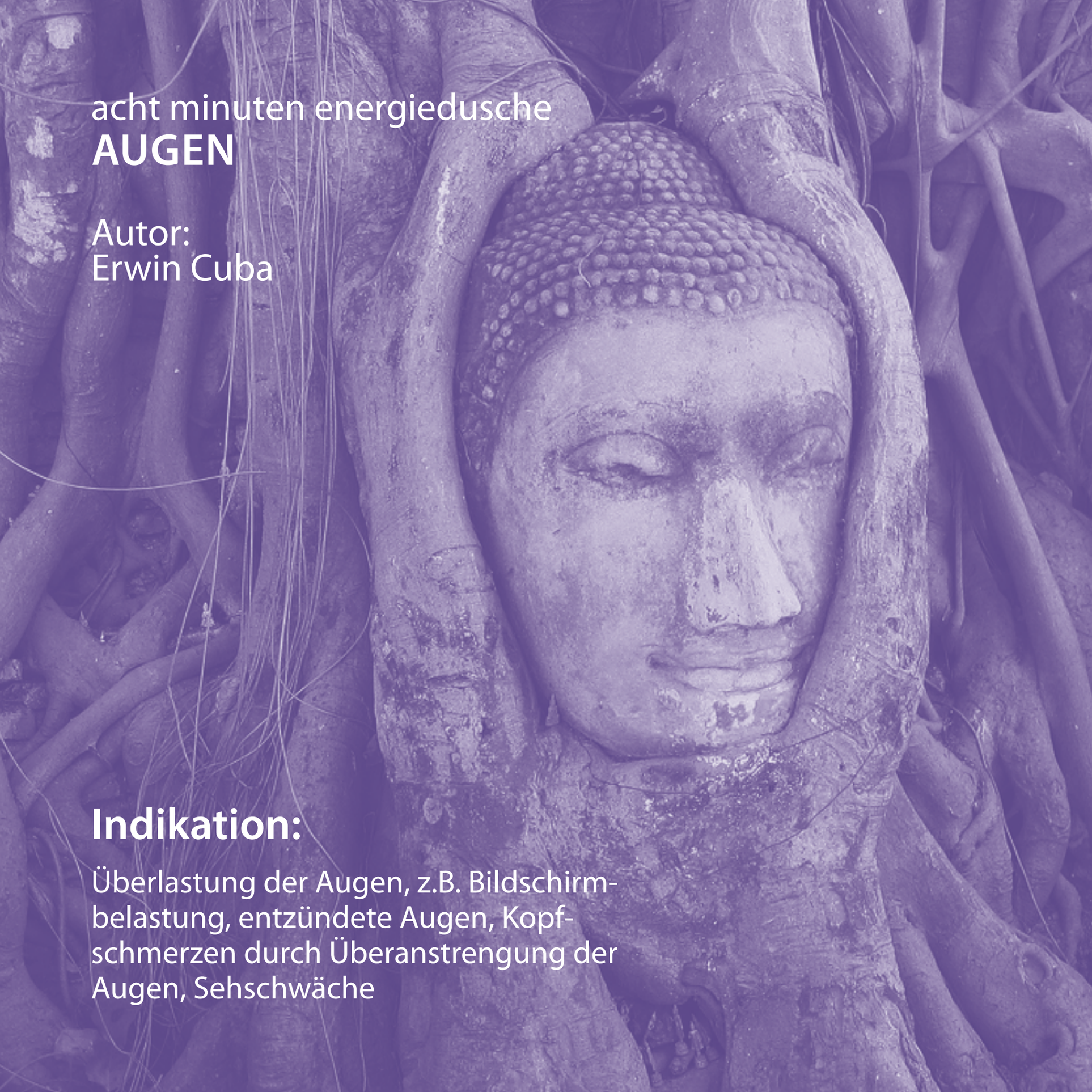
acht
minuten
energiedusche

# AUGEN



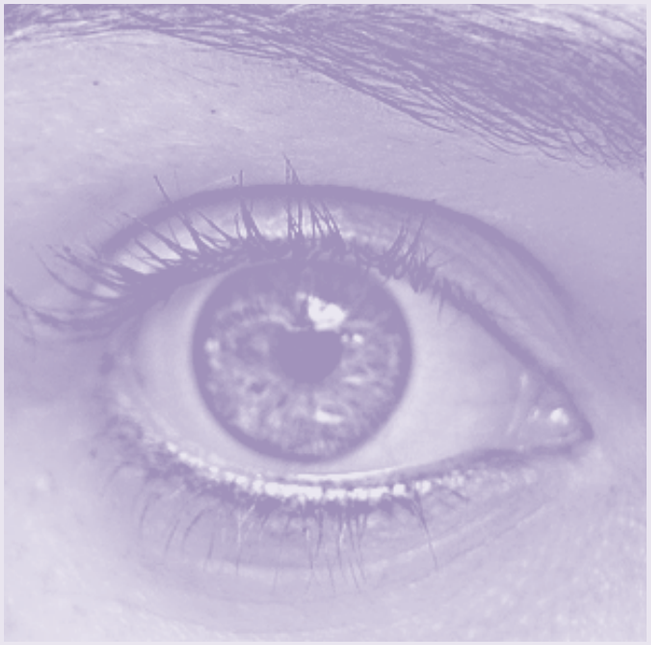
acht minuten energiedusche

# AUGEN

Autor:
Erwin Cuba

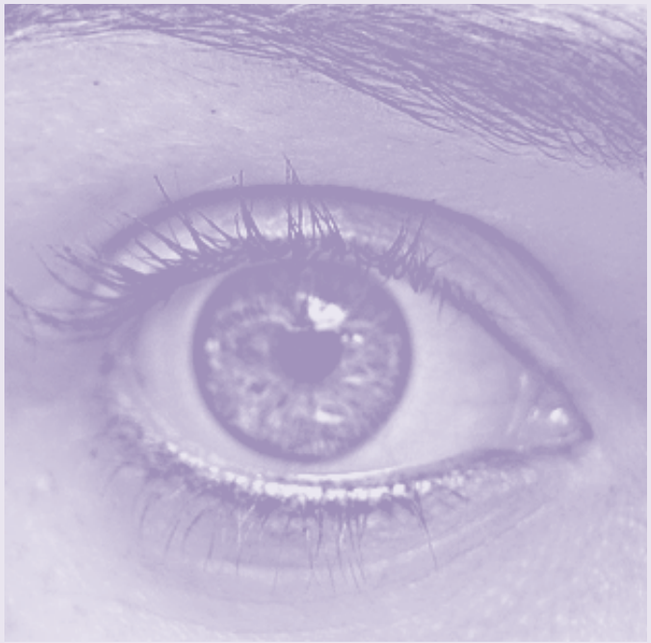
## Indikation:

Überlastung der Augen, z.B. Bildschirm-belastung, entzündete Augen, Kopf-schmerzen durch Überanstrengung der Augen, Sehschwäche



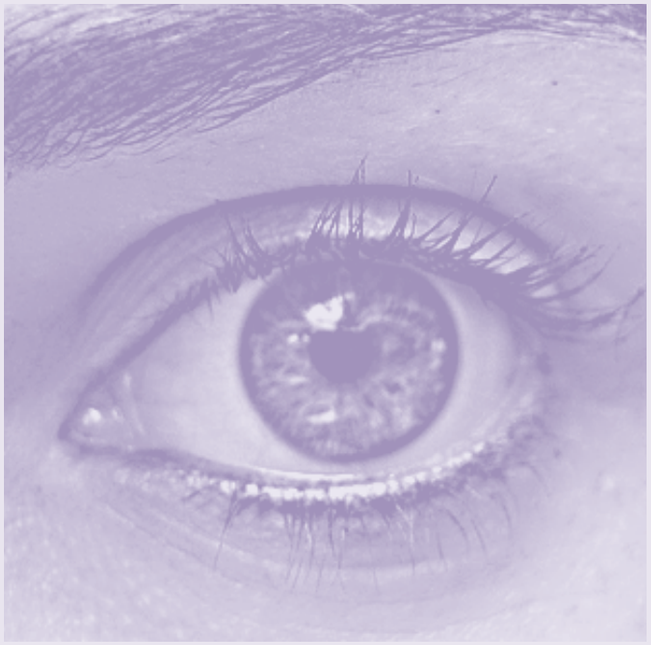
## Spiegel unserer Seele

Durch das Fenster unserer Augen beobachten wir die Welt. Gleichzeitig werden auch wir durch dieses Fenster von unseren Mitmenschen wahrgenommen. In unseren Augen spiegeln sich unsere Tiefen, Sehnsüchte und Abgründe. Ein Stimmungsbarometer, an dem man Vitalität. Ehrlichkeit, Kraft, Niedergeschlagenheit, Lüge etc. ablesen kann. Wir erleben durch Blickkontakte tiefe und intensive Begegnungen, zeigen unser Innerstes und sehen den Anderen mit seiner Wahrheit.



Fernsehen, Computer, Lesen, Straßenverkehr – unsere Augen verarbeiten tagtäglich eine unvorstellbare Anzahl von Bildern und leiten diese an unser Gehirn weiter. Die Energiedusche Augen hilft uns, diese Belastungen auszugleichen.
Lebendige, klare Augen verleihen uns die Fähigkeit, die Schönheit des Lebens mit Offenheit und Freude wahrzunehmen.
Wir sehen die Gegenwart klar und frei von Schleiern der Vergangenheit und der Zukunft.

Hinweis:
Genießen Sie die gesamte Energiedusche Augen im Sitzen



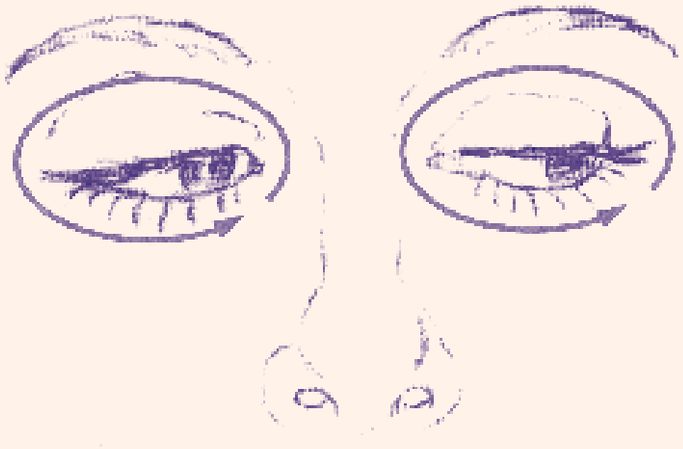
# Auf einen Blick

1. Gesichtsmassage, 1 Min.
2. Augenkreisen, beide Richtungen jeweils 2 Kreise in 1 Min.
3. Ohrläppchenmassage, beide gleichzeitig für 30 Sek.
4. Blick schärfen, linkes und rechtes Auge jeweils für 30 Sek.
5. Fußmassage, beide Füße für jeweils 30 Sek.
6. Augen-Uhr, 2 Kreise in 1 Min.
7. Akupressur, JINGMING und TONGZILIAO für jeweils 30 Sek.
8. Nackenmassage, 1 Min.
9. Palmieren, 30 Sek.

# 1. Gesichtsmassage
**1 Min.**

Massieren Sie mit den Fingerspitzen kreisend und streichend die Stirn und die Schläfen, die Augenhöhlen oben und unten. Kneifen Sie an mehreren Stellen mit Daumen und Zeigefinger die Augenbrauen. Pressen Sie mit den Daumen langsam kreisend den Hinterkopfrand.

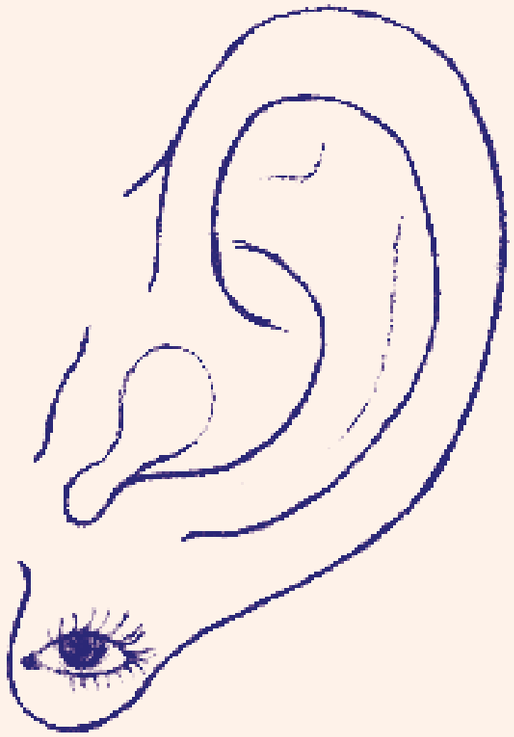
Langsame und aufmerksame Massage.



## 2. Augenkreisen

beide Richtungen jeweils 2 Kreise in 1 Min.

Kreisen Sie mit beiden Augen langsam im maximalen Radius. Der Kopf ist unbewegt und entspannt. wechseln sie nach 30 Sekunden die Richtung.
Achten Sie darauf, dass  Gesicht, Nacken und Schultern beim „Augenkreisen“ entspannt sind.



## 3. Ohrläppchenmassage

30 Sek.

Massieren Sie gleichzeitig die Mitte beider Ohrläppchen langsam kreisend mit daumen und Zeigefinger. Die Augen sind dabei entspannt, geschlossen, und die Atmung fließt tief in den Unterbauch.

# 4. Blick schärfen

1 Min

.

Öffnen Sie langsam die Augen. Der Kopf ist gerade, unbewegt und entspannt nach vorne gerichtet.

a

Verdecken Sie mit der linken Hand Ihr linkes Auge.
Beim Ausatmen fixieren  Sie mit dem rechten Auge einen Punkt im Raum, ohne den Kopf zu bewegen. Mit der Einatmung entspannen Sie das Auge und nehmen wieder den gesamten Raum wahr. Die Pupille wandert wieder zurück zur Ausgangsstellung in der Mitte.
Fixieren Sie bei jedem Ausatmen einen anderen Punkt im Raum. In ihrem Atemrhythmus wechseln sie die beiden Augeneinstellungen 30 Sek. lang.

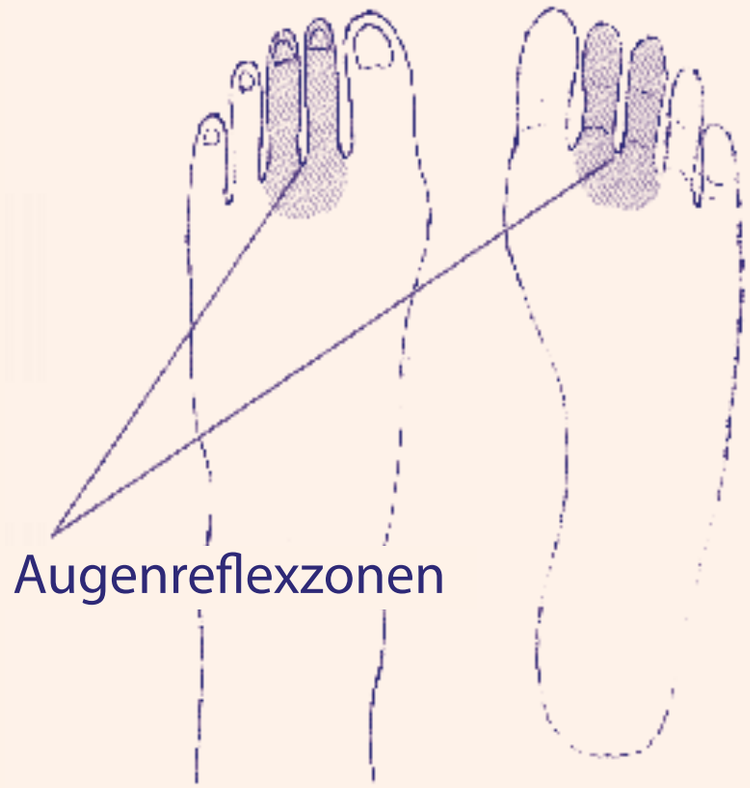
b

Verdecken sie das rechte Auge mit der rechten Hand, und wiederholen Sie die Übung a mit dem linken Auge, ebenfalls für 30 Sek.

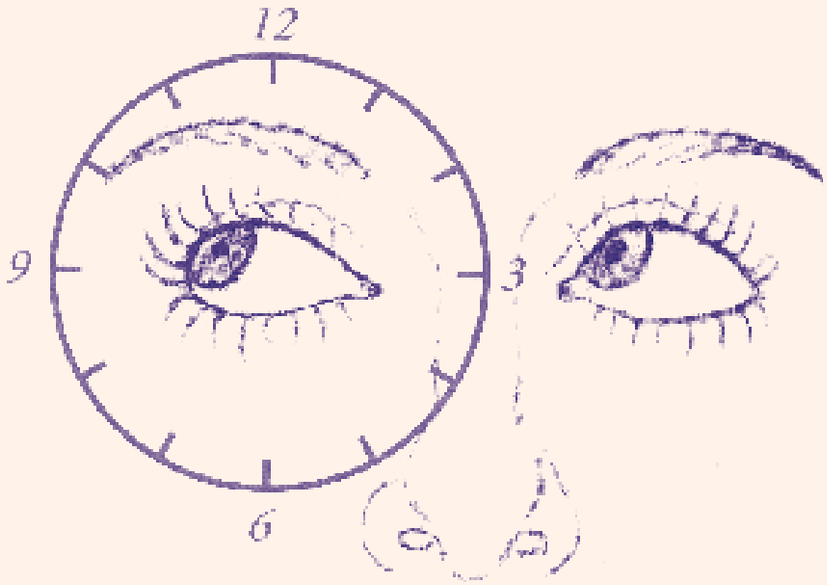
Achten Sie darauf, das Gesicht, Nacken und Schultern beim „Blickschärfen“ entspannt sind.

## 5. Fußmassage

beide Füße für jeweils 30 Sek.




Massieren Sie im Sitzen die 2. und 3. Zehe, besonders an den Innen- und Außenseiten (also „zwischen den Zehen“)




## 6. Augen-Uhr

2 Kreise in 1 Min.

Kreisen sie mit beiden Augen langsam im maximalen Radius. Verweilen Sie dabei wie die Zeiger einer Uhr bei jeder Stunde für 2–3 Sek. Der Kopf ist entspannt und unbewegt nach vorne gerichtet.
Wechseln Sie nach einem Kreis und 30 Sek. die Richtung der Augenuhr. Die Atmung fließt dabei entspannt in den Bauchraum.

Achten Sie darauf, dass Gesicht, Nacken und Schultern beim Ausführen der „Auge-Uhr“ entspannt sind.

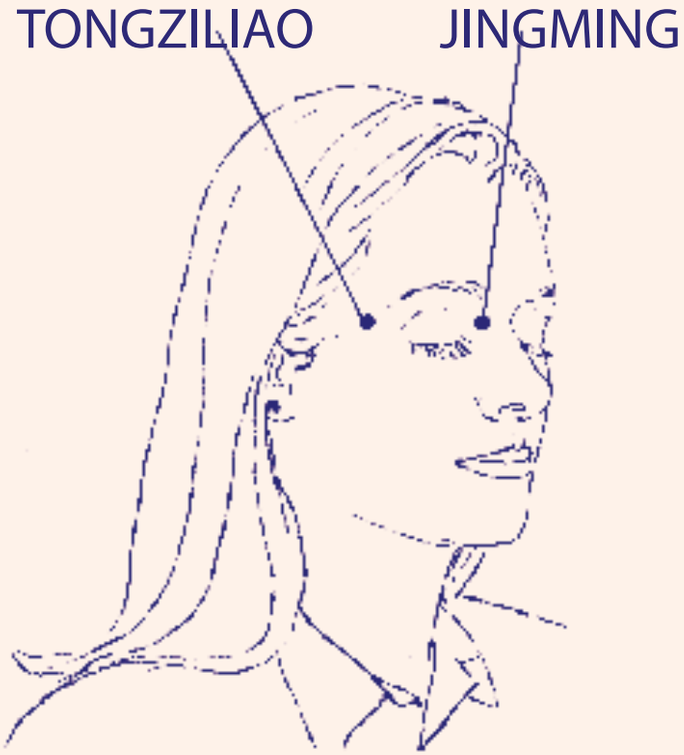
## 7. Akupressur

1 Min.

Massieren Sie vorsichtig kreisend mit den Fingerspitzen beidseitig JINGMING und TONGZILIAO für jeweils 30 Sek.

JINGMING (strahlende Augen)
Um JINGMING zu lokalisieren, tasten Sie 1 Fen oberhalb und 1 Fen Richtung Mitte (Nase) des inneren Augenwinkels den tiefsten Punkt der dort befindlichen Vertiefung.

JINGMING entspannt die Augen, wirkt ausgleichend auf die Hypophyse und hilft bei Stirnkopfschmerzen, verstopfter Nase und Stirnhöhlenentzündung.




TONGZILIAO (Augapfelgrube)
Um TONGZILIAO zu lokalisieren, tasten sie ca. 7 Fen seitlich des äußeren Augenwinkels in eine kleine Vertiefung am Rande der knöchernen Augenhöhle.

TONGZILIAO hilft bei wechselnder Sehschärfe, lindert Gesichtsschmerzen und Bindehautentzündung.

Maßangabe:
Ihre Daumenbreite = 1 Cun = 10 Fen

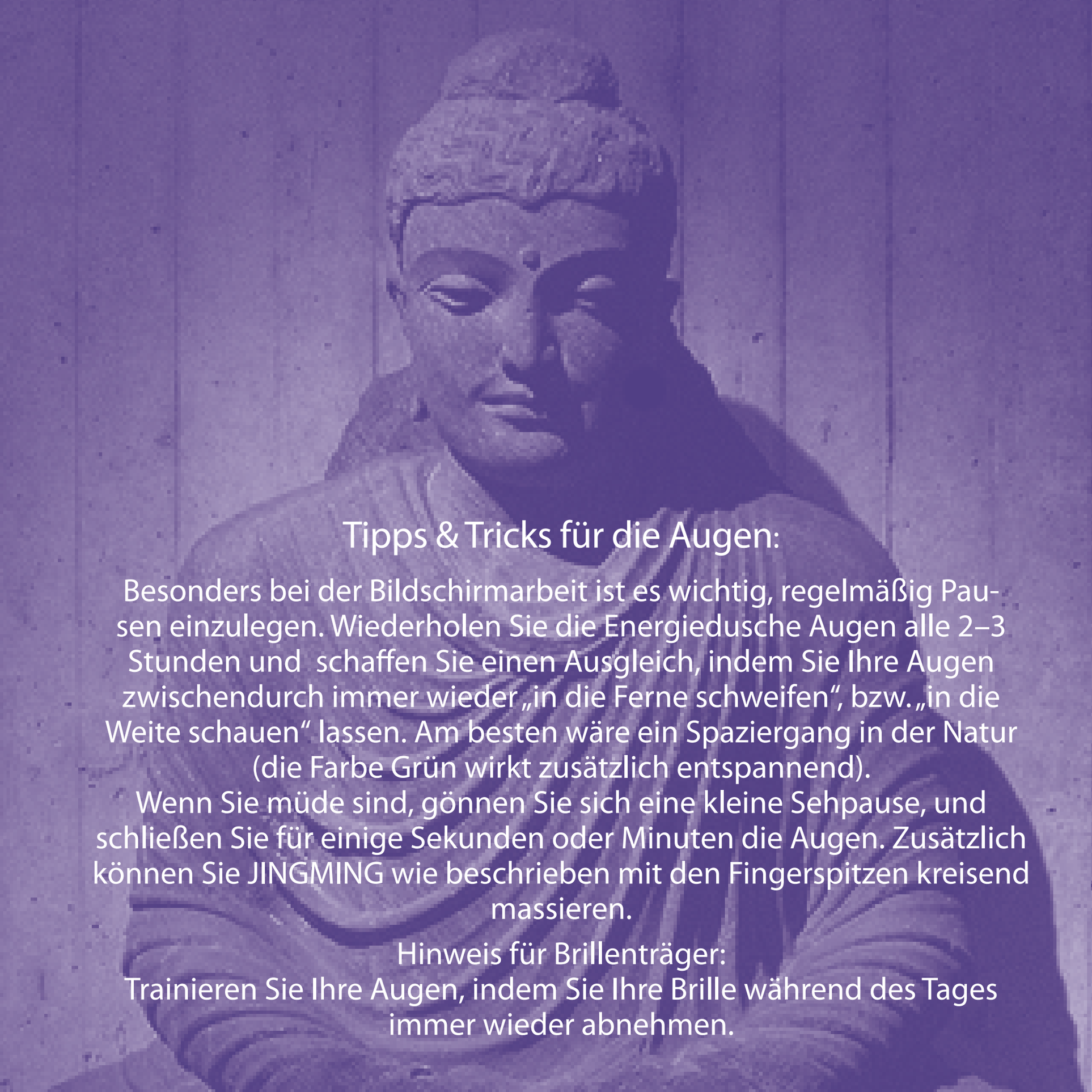
## 8. Nackenmassage
1 Min.

Lockern Sie mit den Fingern und Händen den Nackenbereich durch Klopfen, Streichen und Massieren.

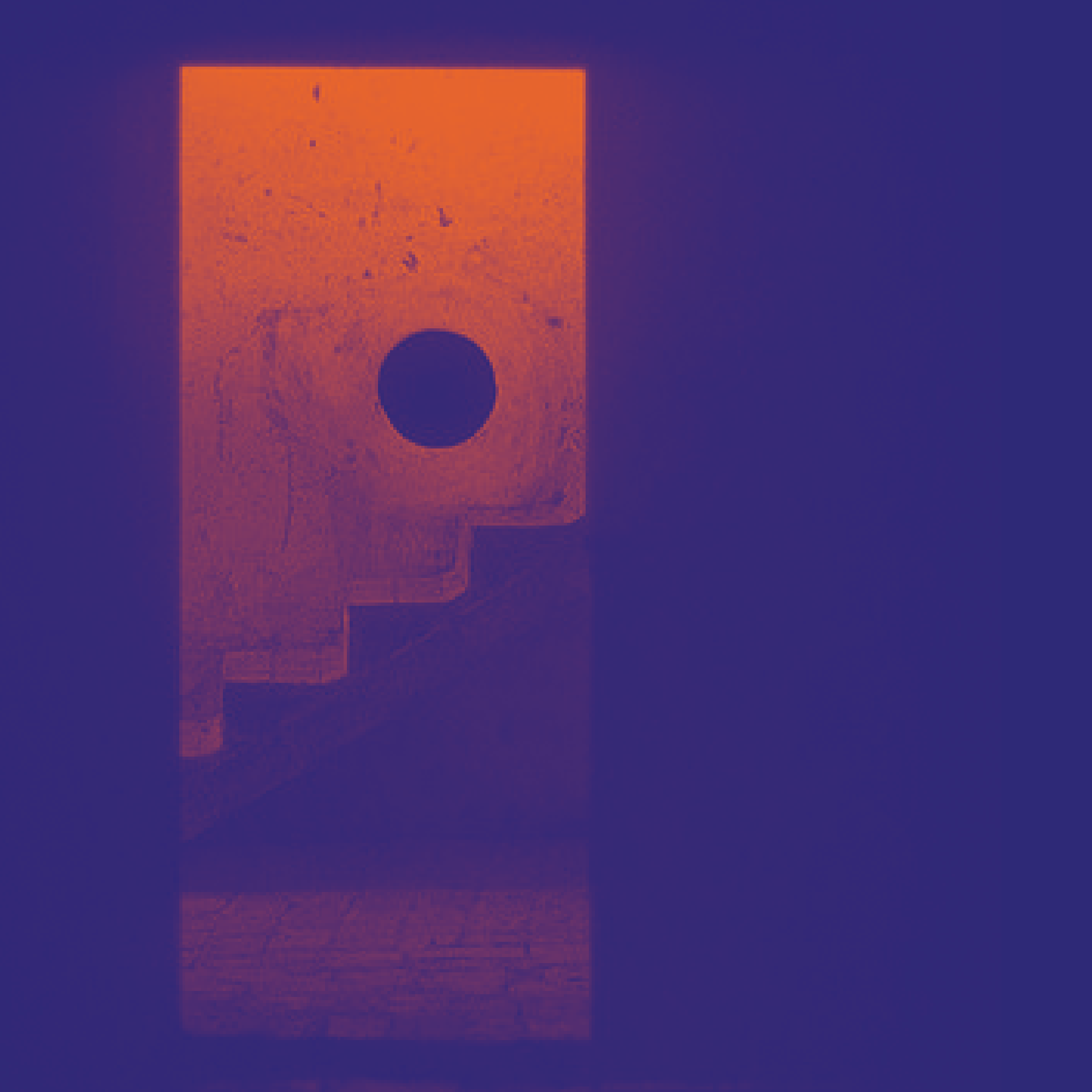
Massage soll immer angenehm sein

## 9. Palmieren
30 Sek.

Reiben Sie beide handflächen aneinander, bis diese angenehm warm sind. Zum Abschluss legen Sie beide Handballen auf die geschlossenen Augen.
Genießen Sie die Wärme Ihrer Handflächen, während die Atmung tief in Ihren Bauchraum fließt.



## Tipps & Tricks für die Augen:

Besonders bei der Bildschirmarbeit ist es wichtig, regelmäßig Pausen einzulegen. Wiederholen Sie die Energiedusche Augen alle 2–3 Stunden und  schaffen Sie einen Ausgleich, indem Sie Ihre Augen zwischendurch immer wieder „in die Ferne schweifen“, bzw. „in die Weite schauen“ lassen. Am besten wäre ein Spaziergang in der Natur (die Farbe Grün wirkt zusätzlich entspannend).
Wenn Sie müde sind, gönnen Sie sich eine kleine Sehpause, und schließen Sie für einige Sekunden oder Minuten die Augen. Zusätzlich können Sie JINGMING wie beschrieben mit den Fingerspitzen kreisend massieren.

Hinweis für Brillenträger:
Trainieren Sie Ihre Augen, indem Sie Ihre Brille während des Tages immer wieder abnehmen.