

# Naturheilpraxis Nina Berck

## Sehtraining – Visiopädie

**Müde, trockene, verspannte, gereizte Augen, Nackenschmerzen?**

### Entspanntes Sehen bei der Bildschirmarbeit und im Alltag

**Palmieren - Augenentspannung:** Wenn Sie spüren, dass Ihre Augen müde werden und brennen, gönnen Sie Ihnen eine Erholungspause im Dunkeln: Formen Sie mit beiden Händen eine Schale und schirmen Sie die Augen damit einige Minuten lang gegen das Licht und äußere Reize ab. Atmen Sie dabei tief ein und aus, lassen Sie den Atem zu den Augen fließen. Wenn Sie die Hände wegnehmen, öffnen Sie die Augen langsam und blinzeln Sie ein paar Mal ganz bewusst.

**Nah-Fern-Schwung - Augenbeweglichkeit:** Nehmen Sie sich bewusst eine Pause von der Bildschirmarbeit. Blicken Sie aus dem Fenster und lassen Sie den Blick zwischen dem Fensterrahmen und einem weit entfernten Punkt hin und her schwingen, spüren Sie dabei die Bewegung in Ihren Augenmuskeln. Nach ein paar Wiederholungen lassen Sie den Blick auf dem am weitesten entfernten Punkt einen Moment ruhen, lassen Sie den Blick weich und locker werden und spüren Sie wie die Augenmuskeln sich entspannen.

**Blinzeln - Augen befeuchten:** Blicken Sie auf einen Gegenstand und blinzeln sie bewusst, Blickpunkt wechseln und wieder blinzeln, das wiederholen Sie ein paarmal, damit das Augen entspannt und der Tränenfilm regeneriert.

## Yoga & Qi Gong für die Augen

**Klopfmassage:** Klopfen Sie sanft mit den Fingerkuppen in kreisenden Bewegungen um die geschlossenen Augen herum, weiten Sie die Massage auch auf Gesicht, Stirn und Kiefer aus, das entspannt und belebt die Augenpartie.

**Liegende Acht:** Schauen Sie geradeaus und halten Sie den Kopf ruhig, malen Sie nur durch die Bewegung Ihrer Augen eine liegende 8 in die Luft. Um zusätzlich noch den Nacken zu entspannen malen Sie danach mit der Nasenspitze eine liegende Acht in die Luft, dabei können die Augen geschlossen sein.

**Augenspaziergang:** Beim nächsten Spaziergang lassen Sie Ihre Augen ganz bewusst mitwandern. Bewegen Sie Ihre Augen wie einen Besen nach rechts und links und nach einer Weile in die Ferne und wieder zu Ihren Füßen zurück. Oder springen Sie mit dem Blick von Gegenstand zu Gegenstand und stärken Sie die Fähigkeit zur räumlichen Wahrnehmung und Tiefenschärfe.

Weitere Übungen aus dem **Sehtraining, Augen Yoga und Qi Gong** und persönliche Anleitung erfahren Sie in meinen Kursen. Aktuelle Termine finden Sie auf: **[www.nina-berck.de](http://www.nina-berck.de)**

**Naturheilpraxis Nina Berck** – Heilpraktikerin – 06103/3128941

Hauptstraße 80, 63303 Dreieich