

### ÜBUNG 1: Wärmeentspannung

- Um die Augenmuskeln etwas zu entspannen, reiben Sie zunächst kräftig Ihre Handflächen gegeneinander, bis sie heiß geworden sind. Legen Sie dann die leicht gewölbten Handflächen sanft über die geschlossenen Augen (→ Abb. 10.8a).
- Spüren Sie, wie die Wärme die Augenmuskeln langsam entspannt. Wiederholen Sie diese Übung mindestens drei Mal.
- Öffnen Sie wieder langsam die Augen.

### ÜBUNG 2: Augenübungen

Achten Sie bei der folgenden Übung darauf, dass sich der Kopf nicht mitbewegt, sondern nach vorne gerichtet bleibt (→ Abb. 10.8a-f).

- Schauen Sie nun mit den Augen abwechselnd nach oben und nach unten, am besten im Sekundenrhythmus ca. zehnmal (→ Abb. 10.8b-c).
- Schließen Sie für einen Moment die Augen und wenn Sie möchten, wiederholen Sie die Wärmeentspannung vom Anfang.
- Öffnen Sie wieder die Augen und schauen Sie jetzt abwechselnd nach rechts und links, ungefähr 10 Mal im Sekundenrhythmus (→ Abb. 10.8d-e).
- Schließen Sie wiederum die Augen und entspannen Sie einige Atemzüge. Diese Übung können Sie zusätzlich diagonal ausführen, d. h. Sie schauen nach rechts oben, links unten, rechts oben usw.





- Zur letzten Übung strecken Sie Ihren rechten Arm auf Schulterhöhe nach vorne aus, der Daumen zeigt dabei nach oben (→ Abb.10.8f).
- Blicken Sie nun abwechselnd auf Ihre Nasenspitze, den Daumen, den Hintergrund, z.B. auf eine Wand, wieder auf den Daumen, die Nasenspitze etc.
- Wiederholen Sie diese einige Male im Sekundenrhythmus. Schließen Sie die Augenübungen mit der Wärmeentspannungsübung vom Anfang ab (→ Abb. 10.8a, S. 218).