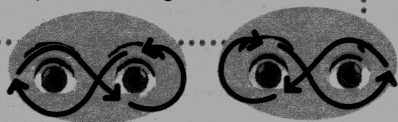


### LINKS, RECHTS, OBEN UND UNTEN

In die Weite blicken und den Kopf nicht bewegen. Mit den Augen ganz nach links und dann nach rechts schauen – so weit es geht. Die Übung vier bis fünf Mal wiederholen. Im Anschluss die gleiche Übung mit Blick nach oben und unten machen, ebenso mit vier bis fünf Wiederholungen.

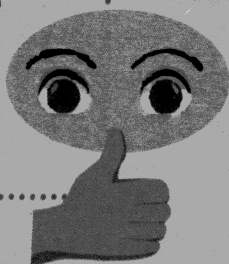
### LIEGENDE ACHT

Der Kopf bleibt gerade, die Augen beschreiben mit der Blickrichtung eine liegende Acht: rechts oben, rechts unten, Mitte, links oben, links unten, Mitte. Vier Mal in jede Richtung durchführen.



### NAH UND FERN

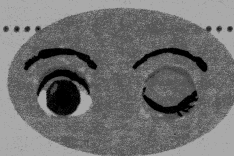
Aufrecht sitzen und den rechten Arm, die Hand als Faust und Daumen nach oben, auf Schulterhöhe nach vorn strecken. Den Blick auf den Daumen fokussieren. Den Arm beugen und dabei den Daumen auf die Nasenspitze zubewegen. Den Arm langsam wieder strecken und den Daumen nicht aus dem Blick verlieren. Bei der Bewegung zur Nase hin einatmen, beim Strecken des Arms ausatmen. Zehn Wiederholungen.



## Gute Aussichten

Augenyoga trainiert die Sehmuskeln und hilft zu entspannen – besonders an einem langen Tag am Computer.

**W**er stundenlang auf den Computerbildschirm oder aufs Tablet starrt, kennt das Phänomen der müden Augen. Vor dem Monitor blinzelt man weniger, die Augen trocknen schneller aus. Augenlinse und umliegende Muskulatur, die lange in der gleichen Position verweilen, werden träge. Ein paar Entspannungs- und Muskelübungen tun gut.



### ZWINKERN

Abwechselnd das rechte und das linke Auge zukneifen. Das fördert die Produktion von Tränenflüssigkeit und verhindert trockene Augen. Außerdem trainiert es Augen- und Gesichtsmuskeln.

### WÄRMENDE HÄNDE

Zum Abschluss Entspannung: Die Hände warm reiben, die Augen schließen und die Handinnenflächen leicht auf die Augen legen. Wärme und Dunkelheit etwa drei Minuten lang wirken lassen. Danach die Hände langsam von den Augen nehmen und diese erst öffnen, wenn sie sich an die durch die Lider einfallende Helligkeit gewöhnt haben.

