

# Augenentspannung

## 💡 Woher kommt die Entspannungstechnik?

Dr. Nakagawa, ein Augenarzt aus Japan, entwickelte verschiedene Übungen, um die Sehkraft seiner Patient:innen zu verbessern. Er stellte fest, dass es damit möglich ist, gleichzeitig die Konzentration zu steigern und anderen Leiden wie beispielsweise Kopfschmerzen vorzubeugen.

## 💡 Welche Wirkung hat sie?

Die Übungen des Augenyogas können die Augenmuskulatur sowohl stärken als auch entspannen. Müde Augen werden durch die Übungen belebt und es kommt zu einer Linderung bei Kopfschmerzen. Auch die Durchblutung der Augen wird gesteigert und die Praxis kann Abhilfe bei trockenen Augen schaffen.

## 💡 Wann sollte man sie am besten einsetzen?

Augenyoga bzw. Augenentspannung sollte bei langer Arbeit am Bildschirm eingesetzt werden. Die Übungen können in regelmäßigen Abständen zur Entspannung bzw. zum Ausgleich von Belastungen der Augen genutzt werden.

## Quiz

Auf welchem Prinzip beruht das autogene Training?

\* Diese Quiz-Frage bezieht sich auf das Thema „Autogenes Training“.

## So geht's

- **Übung 1 Mobilisieren:**  
Bewege deine Augen nach oben und unten, von rechts nach links und im Kreis – der Kopf bleibt gerade.
- **Übung 2 Augenmassage:**  
Mit Zeige- und Ringfinger der Region um die Augen und den Augenlidern eine kleine Massage geben
- **Übung 3 Fokus:**  
Daumen vor dir ausstrecken, abwechselnd auf Daumen und Punkt dahinter fokussieren
- **Übung 4 Entspannen:**  
Hände aneinander reiben, dann über die Augen legen



## Spannender Fact zur Entspannungstechnik:

Mit regelmäßigem Augentraining und Augenentspannung kann einer Kurzsichtigkeit vorgebeugt werden



## Reflexion der Entspannung

Bewerte die Entspannungstechnik der Woche, indem du Sterne vergibst.

Wie hat mir die Entspannung gefallen? ☆☆☆☆☆

Wie entspannt war ich danach? ☆☆☆☆☆



## Tipp für mehr Entspannung in deinem Alltag:

Blinzeln nicht vergessen! Achte immer darauf, dass deine Augen feucht genug sind und nicht austrocknen. Dafür ist Blinzeln das A und O!

Im Handout in der kommenden Woche findest du ein kleines Quiz zu diesem Thema. Mach mit und prüfe dein Wissen zur Entspannungseinheit.