

Übermüdete Augen

Liebscher & Bracht
DIE SCHMERZSPEZIALISTEN

BEVOR DU STARTEST:

Deine Finger helfen dir dabei, das Maximum aus deiner Augendrehung herauszuholen. Aber achte darauf, dass sich zwischen Finger und Augäpfeln immer das Augenlid befindet.



ÜBUNG 1

Schaue nach oben, der Kopf bleibt gerade. Setze deine Hände an die Schläfen und lege deine Daumen vorsichtig unter den Augen an die Ränder deiner Höhlen. Auf diese Weise berührst du die unteren Ansätze deines Augenlids und kannst die Augäpfel sanfter nach oben drücken, damit deine Augen maximal nach oben gerichtet sind.

Bleibe in dieser Position für eine Minute. Übe immer wieder leichten Druck von unten aus und ziehe deine Augen aktiv nach oben.

ÜBUNG 2

Schaue weit nach unten. Lege deine Zeigefinger oben in den Augenhöhlen auf die Ansätze deines Augenlids. Mit den Daumen auf den Wangenknochen und den Mittelfingern auf der Stirn stabilisiert du diese Haltung.

Gib jetzt leichten Druck von oben auf die Augäpfel und schaue dabei aktiv eine Minute nach unten.



ÜBUNG 3

Schaue nach links. Setze außerdem deinen rechten Zeigefinger von unten an den rechten Augenwinkel des rechten Augapfels und den linken Zeigefinger von oben an den Innenwinkel deines linken Auges.

Schaue aktiv nach links und übe mit deinen Fingern eine Minute lang an den Augenwinkeln sanften Druck von den Seiten aus. Danach machst du diese Übung auch für die Augendrehung nach rechts.



FÜR MEHR ÜBUNGEN
TESTE UNSERE
LIEBSCHER & BRACHT APP