

Die Augen-Dehnung:

Die Augen-Dehnung dient der Dehnung, Harmonisierung und Regulation der Augenmuskulatur, die maßgeblich für die Sehkraft verantwortlich ist. Im Sinne der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) stehen die Augen als Ausdrucksorgan für die Leber – physisch für die Muskeln und Sehnen und psychisch für den Ärger, die Wut und den Zorn. Die Augen-Dehnung soll die Augen entspannen, Stress abbauen und sich regulierend auf die Sehschärfe, sowie die Tränenflüssigkeit auswirken.

Die Übung eignet sich sehr gut am Ende des Tages, um die Spannungen des Tages abzubauen. Sie ist aber auch eine hervorragende Entspannungspause für Zwischendurch, insbesondere bei Computer- und Bildschirmarbeit.

Übungsverlauf:

Grundhaltung ist der entspannte aufrechte Sitz oder die entspannte liegende Haltung oder auch der stabile Qigongstand. Die Augen sind entspannt geschlossen, können aber auch geöffnet bleiben, wenn es angenehmer ist.

Dehnung nach oben und unten:

1. Bei geschlossenen Augen nach oben schauen ohne den Kopf zu heben. Die sanfte Dehnung ca. 15 - 30 Sekunden halten.
2. Bei geschlossenen Augen nach unten schauen ohne den Kopf zu senken. Dies ist in der Regel leichter, da wir mehr nach unten als nach oben schauen. Ca. 15 - 30 Sekunden halten.
3. Noch einmal nach oben schauen, da die Dehnung notwendiger ist. Wieder 15 - 30 Sekunden halten.

Dehnung nach rechts und links:

4. Bei geschlossenen Augen nach rechts schauen ohne den Kopf mitzudrehen. Dabei bewusst wahrnehmen, wo die Dehnung überall im Körper (Augen, Kopf, Schulter-Nackengebiet, ganzer Körper) spürbar ist. Ca. 15 – 30 Sekunden halten.

5. Die Augen nach links Schauen lassen ohne den Kopf mitzudrehen. Auch hier 15 – 30 Sekunden halten und wahrnehmen, wo die Dehnung überall spürbar wird.

Augen im Uhrzeigersinn drehen:

6. Nun die Augen von links (9 Uhr) im Uhrzeigersinn wie den tickenden Sekundenzeiger einer Uhr nach oben (12 Uhr), nach rechts (3 Uhr), weiter nach unten (6 Uhr) zurück nach links (9 Uhr) wandern lassen ohne den Kopf mitzubewegen. Dabei selbst schauen, wie groß die Uhr angenehm ist.

Augen gegen den Uhrzeigersinn drehen:

7. Nun die Augen gegen den Uhrzeigersinn im Sekundentakt wandern lassen.

Nachspüren:

8. Die Augen entspannt geschlossen halten und wahrnehmen, was von den Dehnungen nachklingt.

Energie (Qi) mit den Augen auftanken:

9. Die Hände aneinander warm reiben und vor die geschlossenen Augen legen, so dass es ganz dunkel wird. Nun die Augen öffnen und in das Dunkle schauen. Mit den Augen die Wärme (das „Herzfeuer“ der sogenannten Handherzen (Laogong-Punkte)) aufnehmen. Dabei ruhig ein wenig blinzeln, um so viel wie möglich an Wärme und Energie (Qi) mit den Augen aufzunehmen.
10. Langsam die Hände von den Augen lösen und Licht rein lassen. Dabei im eigenen Maß schauen, wie schnell oder langsam es angenehm ist.

Nachspüren und wieder in der Wachheit ankommen:

11. Noch mal nachspüren, wie sich die Augen nun anfühlen und bewegen lassen.

Viel Freude mit der Augen-Dehnung und klares und entspanntes Sehen!

