

# AUGENENTSPANNUNG

Anforderungen wie Blicksprünge und Fokuswechseln sind täglicher Bestandteil unseres Arbeitsalltags. Augen- und Kopfbewegung sind dabei eng miteinander verbunden. Überforderung kann somit nicht nur zu Kopf- sondern auch zu Nackenschmerzen führen. Da die oben genannten Anforderungen aktiv und durch verschiedene Muskeln durchgeführt werden, sollten sie regelmäßig entspannt und trainiert werden.

**Integriere mindestens eine Übung als tägliche Routine für mehr Leistungsfähigkeit und entspannteres Arbeiten. Gerade bei langer Bildschirmarbeit haben diese Übungen den besten Effekt, wenn du sie mehrmals täglich wiederholst.**



## WER HAT AN DER UHR GEDREHT?

**Verbesserte Augenbeweglichkeit und Sehkraft durch Aktivierung der Augenmuskulatur**

- ✓ Stelle dir vor deinem geistigen Auge eine Uhr vor
- ✓ Beginne nacheinander auf 12, 3, 6 und 9 Uhr zu schauen
- ✓ Wechsle dann die Richtung und schaue auf die 12, 9, 6 und 3
- ✓ Du kannst natürlich auch deinen Blick über vier andere Zahlen auf der Uhr wandern lassen



## PALMING

**Entlastung der Augen durch Unterbrechung des optischen Sehreizes**

- ✓ Setze dich aufrecht hin und reibe deine Handflächen aneinander
- ✓ Reibe die Hände schneller und immer fester aneinander, bis du ein Kribbeln wahrnimmst
- ✓ Lege die erwärmten Handflächen direkt auf die geschlossenen Augen
- ✓ Genieße die Wärme und Dunkelheit, entspanne bewusst deine Augen- und Nackenmuskulatur



## SELBSTMASSAGE

**Entspannung der mimischen Gesichtsmuskulatur um die Augenpartie**

- ✓ Streiche oder klopfe die Muskeln um die Augenpartie sanft aus
- ✓ Besonders angenehm sind die Punkte an der Nasenwurzel und entlang der Augenbrauen
- ✓ Eine andere Möglichkeit ist es, mit den Handflächen sanfte Kreise auf den geschlossenen Lidern zu zeichnen