

Auch Augen brauchen eine Pause

Yoga-Übungen zur Entspannung am Arbeitsplatz

Unsere Augen sind in Beruf und Freizeit starken Belastungen ausgesetzt. Stundenlanges Starren auf den Computer, den Fernseher oder durch die Windschutzscheibe des Autos führen bei den meisten Menschen dazu, dass die Augen zu wenig bewegt werden. Die Augenmuskeln sind angespannt, der Lidschlag vermindert. Trockene Augen, Müdigkeit, Kopfschmerzen und Hals-Nackenverspannungen sind die Folge. Die folgenden Yogaübungen entspannen die Hals- und Nackenregion und stärken die Augenmuskulatur.

Die Schulter-Nacken-Massage

Massieren Sie sich selbst Ihre Schulter- und Nackenmuskulatur. Legen Sie die linke Hand auf die rechte Schulter und ziehen Sie die Finger durch den Muskelstrang im Nacken – machen Sie dies 3 x. Wechseln Sie dann die Seiten. Die verspannte Muskulatur wird gelockert, das Sehzentrum dadurch wieder besser durchblutet. Das tut besonders bei stundenlanger Arbeit am Bildschirm gut.

Nacken- und Schulterübungen

Atmen Sie ein, ziehen Sie die Schultern hoch, so weit es geht und spannen Sie die Schulter- Nackenmuskulatur an. 5 Sekunden anspannen, dann ausatmen und locker lassen, nachspüren. Wiederholen Sie dies 3 x.

Kreisen Sie die Schultern einige Male nach hinten und dann nach vorne. Kreisen Sie die Schultern diagonal wie beim Kraulen, lassen Sie dabei die Arme ganz locker hängen.

Legen Sie den Kopf auf die Brust und bewegen Sie ihn mit dem Einatmen nach links und mit dem Ausatmen nach rechts.

Durch die Übung werden die seitlichen Halsmuskeln entlastet.

Übungen für die Augenmuskulatur



1. Von links nach rechts

Schauen Sie schnell nach rechts und versuchen Sie hinter Ihr Ohr zu gucken, dann rasch nach links, hinter das linke Ohr. Dies wiederholen Sie einige Male. Zum Abschluss bringen Sie die Augen wieder in die Mitte, blinzeln ein bisschen und ruhen sich mit geschlossenen Augen aus.



2. Von oben nach unten

Wie unter 1., jetzt schauen Sie allerdings nach oben und unten, ohne den Kopf dabei zu bewegen.

Selbstmanagement mit Yoga

Unter diesem Titel startet tempra in der nächsten Ausgabe mit Dagmar Völpel eine Beitragsfolge.



3. Diagonal

Wie unter 1., jetzt schauen Sie jedoch von oben rechts nach links unten und von links oben nach rechts unten.



4. Liegende Acht

Zeichnen Sie mit den Augen mehrere Male eine liegende Acht, von einer Seite zur anderen. Zum Abschluss werden die Augen wieder geradeaus gerichtet und bei geschlossenen Augen entspannt.

Palmieren

Beim so genannten Palmieren können sich die Augen entspannen. Reiben Sie Ihre beiden Handflächen kräftig aneinander, damit sie richtig warm werden. Bedecken Sie nun die geschlossenen Augen mit den hohlen Handflächen. Entspannen Sie Ihre Augen. Bleiben Sie mindestens 2 Minuten in dieser Haltung. Sie können Ihre Ellenbogen bequem auf dem Tisch abstützen.

DAGMAR VÖLPEL

Coach für Beruf und Gesundheit, YIU®
Yoga in Unternehmen, Frankfurt
www.yogainunternehmen.de