



Ganzheitliches Sehtraining (Tipps und Übungen)

1. Entspannung mit Gesichtsmassage und Augenakupressur

Mit Fingerspitzen um die Augen klöpfeln, die Augen sind geschlossen

Über Stirn und Augenbrauen streichen (Meridiane)

Mit Zeigefinger und Daumen die Dellen an der Nasenwurzel spüren und während 8 Atemzügen drücken

2. Bauchatmung

Aufrecht sitzen, Becken etwas vorgeschoben, Hände auf Bauch legen

Augen und Mund sind geschlossen, das Kiefergelenk ist entspannt

Tief einatmen, Atem anhalten, langsam ausatmen, in Leere verweilen, wieder einatmen

Augen mit Blinzeln öffnen

3. Arbeitsplatz körpergerecht einrichten

Bildschirm: Stellung (bezüglich Fenster, Lampen), Höhe des Bildschirms, Sehabstand, Helligkeit und Kontrast

Sitzhaltung: Sitz- und Tischhöhe gut einstellen, Feineinstellung des Stuhles

Auf gute Raumbelichtung achten

Kurze "Augenpausen" einschalten

- Augenakupressur (siehe oben)

- Beckenschaukel:

Aufrecht auf der Vorderkante des Stuhles sitzen, Hände auf den Oberschenkeln

Becken leicht nach vorne schieben (Hohlkreuz), dazu einatmen

Becken nach hinten schieben (rundes Kreuz), dazu ausatmen

- Schulter-/Nackenlockerung:

Arme seitwärts horizontal, eine Handfläche nach oben und die andere nach unten

Kopfe auf jene Seite drehen, bei der die Handfläche nach oben zeigt

Kopf und Hände gleichzeitig abwechselnd drehen, auf regelmässiges Atmen achten

Palmieren