GESUNDHEIT ÜBUNGEN ZUR ENTLASTUNG

Was bringt Yoga für die Augen – und wie funktioniert es?

Stand: 08.02 Uhr | Lesedauer: 5 Minuten

Von Bernhard Mücke
Stuttgarter Zeitung

Besonders unsere Augen haben Entspannung nötig – Augen-Yoga kann helfen

Quelle: Ivo Mayr/dpa

Homeoffice am Laptop, Handy, mehr Bildschirmarbeitszeit und Meetings via Video-Call. Das bedeutet Stresstests für die Augen – Kopfschmerzen und müde, brennende Augen sind spürbare Folgen. Augen-Yoga verspricht Abhilfe.

Augenübungen können helfen, diese Verspannungen zu lösen und eine gewisse Entspannung – besonders in stressigen Situationen – zu ermöglichen. Ein Grund dafür ist, dass die Augenmuskeln sehr viel anstrengende Augenarbeit Willian Bates. Er entwickelte Anfang des 20. Jahrhunderts eine Methode, die helfen sollte, auf natürliche Weise besser zu sehen, unabhängig von einer sportlichen Augenbeweglichkeit. Dieses Trinkset ist etwas das Fahing – hierbei reibt man die Hände aneinander, wodurch sie heiß werden, und bedeckt die Augen anschließend mit den warmen Handflächen. Eine andere Technik beschäftigt sich, der Augen von einer Seite zur anderen zu rollen.

Eine weitere Korpfkraft der Augenbeliebtheit ist der japanische Arzt und Bestsellerautor Yoshiaki Nakagawa. Laut seiner Yoga-Nakagawa-Methode für ein Leben ohne Brille", Goldmann Verlag, Seiner Ansicht nach können man mit einer Kombination aus Yoga und physiologischen Übungen Sehen. Etwa Verschlechterungen der Sehkraft demnach einher mit einer Verschlechterung der Konzentration, des Gedächtnisses, des Schlafes und der Fantasie. Wer das eine trainiert, trainiert automatisch das andere mit. Augen-Yoga soll eine Methode zur Verbesserung der Sehkraft bereits seit über 35 Jahren und hat nach eigenen Angaben sechs Millionen Menschen vom verschlechten Augenleiden geholfen.

MEHR SPORT UND GESUNDHEIT ZUSAMMENFASSEN

MEHR SPORT UND GESUNDHEIT
Mit diesen Übungen schützen Sie Ihr Gehirn vor dem Abbau

Aus wissenschaftlich-medizinischer Sicht ist es jedoch nicht bewiesen, dass Augen-Yoga eine Brille überflüssig machen kann. Dem stimmen auch Stefanie Müller, Augenoptikerin bei Mister Eyes, no „Eine Fehlsichtigkeit und Brillenfragen lassen sich mit Augen-Yoga nicht beheben. Aber teilweise sagen verschiedene Personen, dass sie eine leichte Linderung empfinden, was dank entspannterer Augenmuskeln sein kann. Bei Kurzsichtigen kann die Sehkraft aufgrund des längeren Augen physisch nicht möglich." Demnch schaden es nicht, regelmäßig Augenübungen zu machen, um die Übungen besten Entspannung und Entlastung für die Augen. Wenn wir etwas am PC arbeiten, konnen wir über längere Zeit auf eine Stelle, mit der gleichen Entfernung und gleichbleibendem Fokus. Das ist für die Augen ein Stress, weil sie ständig nachfokussieren müssen und die Übungen erleichtert. Man gibt seinen Augen in einer sehr entspannten und wortwörtliche Perspektivwechsel."

Gesteht Augenübungen können also nicht das perfekte Sehvermögen wiederherstellen, aber deutlich helfen, Verspannungen zu lösen. Müller empfiehlt, Augen-Yoga, Zum ein wenn Augen nachhaltig zu entspannen, brauche es etwas Regelmäßigkeit. Nehmen wir bei normalen Sportverhältnissen sollte man gedoßig sein und der Wirkung Zeit geben. Augen-Yoga kann jeder, „Man empfiehlt man mindestens eine Rolle, in an dem alle zwei Tage Augenübungen machen. Wichtig ist, dass man das etabliert hat und mehr wirksch, kann man die Frequenz auf jeden Tag ausdehnen", sagt Müller. Ideal sei vielleicht nicht nur zum Abschluss eines Arbeitstages, sondern auch einfach mal zwischendurch. Und so funktionieren Augen-Yoga ganz konkret – die effizientesten Entspannungsübungen, zusammengestellt von Astrid Nöhring, Yoga Lehrerin und Schwerpunkt Augen Yoga.

Augen-Yoga – für Einsteiger und fortgeschrittene Yogis:

Quelle: Fit

Eine entspannte Stopposition mit gerader Wirbelsäule, Kopf und Augen nach oben. Dann ein paar bewusste Atemzüge nehmen, in der Vorstellung direkt in die Augen atmen.

Quelle: Fit

Danach den Blick geradeaus ins Leere oder ins Grüne von dem Fenster richten, die Augen entspannen lassen und dann für einige Atemzüge schließen.

Quelle: Fit

Eine entspannte Haltung beibehalten und Augen weit öffnen. Dann die Augenbrauen und die Zähnen mit den Augen in Uhrzeigersinn verfolgen. Sind Sie wieder bei der Zeiß angekommen, wiederholen Sie diese Übung gegen den Uhrzeigersinn. Danach die Augen schließen und entspannen.

Quelle: Fit

Weiter geht's mit einem Block nach rechts, einem Block nach links – diese Übung abwechselnd mehrmals wiederholen, dann entspannt geradeaus schauen. Die Augen für einige Atemzüge schließen und die Augenmuskulatur bewusst lockeren. Nun wird die Übung anderherum wiederholt.

Quelle: Fit

Schritt zwei: Nun einen Richtung Augenbrauen blicken, dann nach unten Richtung Nasenspitze. Das ganze vier- bis achtmal wiederholen, dann entspannt geradeaus schauen.

Quelle: Fit

Visualisieren Sie mit geschlossenen Augen einen Ball. Dann die Augen zu Ohren und die Zähnen mit den Augen im Uhrzeigersinn verfolgen. Sind Sie wieder bei der Zeiß angekommen, wiederholen Sie diese Übung gegen den Uhrzeigersinn. Danach die Augen schließen und entspannen.

Quelle: Fit

Nun wird diagonal gearbeitet: den Blick auf die Elf und dann auf die Fünf richten – vier- bis achtmal wiederholen. Dann den Blick auf die Sieben richten und ebenfalls vier- bis achtmal wiederholen. Danach die Augen wieder schließen, lockeren und entspannen.

Quelle: Fit

Schritt sechs: Zehn- bis 20-mal schnell blinseln, dann die Augenlider für einige Atemzüge schließen. Dann frisch wieder öffnen.

Quelle: Fit

Im letzten Schritt die Augen wieder schließen. Die Handflächen aneinanderreiben, bis sie heiß sind, und sie dann auf die geschlossenen Augen legen. Die Wärme einströmen lassen, dann Palming Dauer nach Belieben. Wenn kann man gut auch zwischendurch am Computer oder jeweils zwischen den einzelnen Augenübungen machen.

Doch allein mit Augenmuskeln ist es nicht getan – auch auf eine gute Körperhaltung und eines entsprechend eingerichteten Arbeitsplatz, der einen ergonomischen Stuhl sich der Ausrichtung des Bildschirms berücksichtigt, sollte geachtet werden. Wichtig ist auch, dass man sich regelmäßig zu bewegen und aufstehen: „So kann man einschenkeln, Lockerungsübungen machen und Hals dehnen und drehen. Hat man gerade keine Zeit für Augen-Yoga Übungen, hilft es bereits, den Blick immer wieder mal in die Ferne und weg von Bildschirm schweifen zu lassen. Und wegt man gerade mal in unseren Augen, kann auch eine Bestrahlungsfliegerbrille helfen."

AUCH EINE BRILLE GEHT BLAUFILTER GEGEN ENTSPANNUNGS NEIGEN

EXPERTEN ERKLÄREN
Wie schädlich das blaue Bildschirm-Licht wirklich ist

Folgen Sie uns unter den Namen ICONSTYLeyes auch auf Facebook, Instagram und Twitter.

© WELT