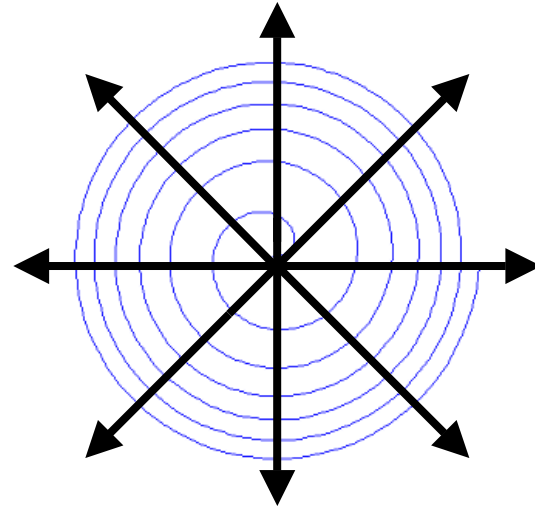




Gesundheitstipps für die Augen



Augen Tai Qi

Ausführung:

Halten Sie Ihre Handfläche in Lesedistanz gerade vor Ihre Augen und fixieren Sie einen in der Handmitte aufklebten oder gezeichneten Punkt.

Führen Sie nun ganz langsam Ihre Hand in den oben aufgeführten Richtungen und bleiben Sie immer mit Ihren Augen auf dem Punkt.

Fahren Sie mit der Handfläche so weit, wie es Ihre Augen noch erlauben, zuerst **vertikal** nach oben, danach ganz nach unten und kommen wieder zurück in die Mitte.

Dann bewegen Sie die Hand **horizontal** nach ganz links und danach nach ganz rechts und wieder zurück in die Mitte.

Das gleiche machen Sie dann **diagonal** auf beide Seiten bis Sie dann zum Schluss wieder mit der Handfläche gerade in der Mitte sind.

Nun kreisen sie langsam die Handfläche, zuerst im Uhrzeiger- und danach im Gegenuhrzeigersinn. Beginnen Sie mit kleinen Kreisen und werden dann immer grösser bis es nicht mehr weiter geht und kehren dann mit immer kleiner werdenden Kreisen wieder zur Mitte zurück.

Zum Abschluss reiben Sie Ihre Handflächen kurz aneinander bis Sie warm sind und bedecken für einige Minuten Ihre geschlossenen Augen. Das ist eine angenehme sehr wirkungsvolle Entspannung.

Diese einfache Übung dauert ca. 5- 10 Minuten. Mit 1-2 mal pro Tag haben sie eine sehr kostengünstige und wirkungsvolle Therapie für ihre Augen.