

JERKOVs Königs-Tipps

## Fürsorge im Alltag für Ihre lieben Augen

*Stundenlang am Computer gearbeitet? Ihre Augen sind müde, leicht gerötet, brennend oder schmerzen? Es ist die höchste Zeit, ihnen eine Pause zu schenken!*

Wenn Sie eine Augenübung machen, fangen Sie bitte immer mit den folgenden Schritten an:

1. Brille/ Kontaktlinsen abnehmen
2. vollkommene Konzentration auf die Augen
3. die Augen mit Liebe, Zärtlichkeit und Dankbarkeit erfüllen

### Übung «20-20-20»

Alle 20 Min. den Blick vom PC lösen und ca. 20 Sek. auf einen Gegenstand schauen, der ca. 20 Meter weit entfernt ist.

### Schnelle Entspannungsübung

Die Augen fest zusammen kneifen und 3-5 Sek. halten. Sie danach so weit wie möglich öffnen und wieder ca. 3-5 Sek. halten. Die Übung 5-mal wiederholen. Beim Grünen Star bitte nie die Augenlider zusammenkneifen sondern ganz leicht zusammenpressen.

### Entspannungsübung

Sich 2 Punkte an der Wand gegenüber vorstellen. Der eine Punkt liegt etwa halbes Meter obendrauf des Anderen. Den Blick vom oberen zum unteren Punkt und zurück langsam gleiten lassen. Diese Bewegungen mehrmals immer langsamer wiederholen, bis die Augenlider „schwer“ werden und das Gefühl vom Einschlafen kommt.

### Gegen müde Augen

Aufrecht sitzen. Direkt nach vorne auf einen Punkt in die Ferne ohne Blinzeln bis leichtes Unbehagen schauen. Danach die Augen schließen und 15-30 Sek. entspannen. Die Übung 3-mal wiederholen.

### Augenmassage

Die Augen sind geschlossen. Mit den Fingerkuppen der beiden Mittelfinger die unteren Lider von der Nasenwurzel bis zum äußeren Lidwinkel achtsam und liebevoll 10-20 Sek. massieren, ohne drauf zu drücken. Danach 30-60 Sek. leicht und schnell blinzeln. Die Augen schließen und eine Minute ausruhen.

### Bad für Ihre lieben Augen

Jeden morgen 15-20-mal die geschlossenen Augen mit intensiv warmem und danach mit kaltem Wasser vom Wasserhahn bespülen, dabei die Augen gesund und klarsehend erleben. Abends die geschlossenen Augen zuerst mit kaltem und danach mit intensiv warmem Wasser bespülen. Zur Stärkung schwacher Augen sehr zu empfehlen.

Denken Sie bitte immer daran, wenn Sie Ihre Augen ausruhen, bevor sie müde sind, werden Sie nie erschöpft sein!

Unser ganzheitliches Augentraining für Sie:

**JERKOV INSTITUT DES LÄCHELNS**

**Tatyana Jerkova, Georgi Jerkov**

**Tel.: +49 (0) 8141-347495**

**Mobil: +49 (0) 171-2433326**

**info@jerkov.de**

**www.jerkov.de**