

Die Hummel (Augenübung)

1. Hände reiben, Augenlider massieren



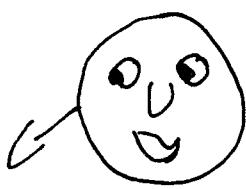
2. einatmen
3. Luft anhalten, auf die Nasenspitze schauen
4. ausatmen, Augen schließen



5. einatmen
6. Luft anhalten, auf die Nasenwurzel schauen
7. ausatmen, Augen schließen



8. einatmen
9. Luft anhalten, in Richtung linke Schulter schauen(Kopf bleibt)
10. ausatmen, Augen schließen



11. einatmen
12. Luft anhalten, Richtung rechte Schulter schauen(Kopf bleibt)
13. ausatmen, Augen schließen

14. Hände reiben, Augen massieren

Jedes Mal, wenn die Augen brennen oder wehtun (nicht bei Augenverletzungen!) üben