

# **Augenpflege**

## **Vorbereitung**

Sich aufrecht hinsetzen, die Fusssohlen gut in Kontakt mit dem Boden bringen. Sich am ganzen Körper vollständig entspannen. Den Atem sanft ein- und ausströmen und den Geist ruhig werden lassen. Das Gesicht zeigt ein sanftes Lächeln.

Die Hände reiben, bis sie gut durchwärmst sind. Währenddessen jeweils beim Einatmen den Afterschliessmuskel kontrahieren, dazu in der Vorstellung die Energie vom Beckenboden in den Brustkorb zum Herzbereich aufsteigen und beim Ausatmen via Arme zu den „Handherzen“ (PE 8 *Laogong*) strömen lassen.

## **Die Augen entspannen**

Die Hände gewölbt auf die Augen legen oder in geringem Abstand vor die Augen halten und diese zwei, drei Minuten lang ausruhen lassen. Aus den Handherzen strömt die Energie wohltuend in die Augen.

## **Die Augenmuskeln trainieren**

Die Augen, ohne den Kopf zu bewegen, mehrmals nach links und rechts, nach oben und unten bewegen und in beiden Richtungen kreisen lassen.

## **Die Augen massieren**

1. Die Zeige-, Mittel- und Ringfinger beider Hände aneinander legen und mit den Fingerspitzen sanft und behutsam zuerst nach innen, dann nach aussen auf den geschlossenen Augen kreisen.

2. Mit Daumen und Zeigefingern mehrmals die Augenlider wegzupfen und wieder loslassen.

3. Die Zeige- und Mittelfinger beider Hände locker gestreckt aneinander legen und damit beidseits horizontal mehrere Male sanft von innen nach aussen zuerst über die Augenbrauen und oberen Lider, dann auch über die Tränensäcke und Jochbeinpartien streichen.

4. Mit den Kuppen der Daumen, Zeige- oder Mittelfinger beidseits die folgenden Akupunkturpunkte ums Auge herum mit sanftem Druck, evtl. mit feinen kreisenden Bewegungen in der genannten Reihenfolge massieren:

- BL 1 *Jingming* am Rand des Nasenbeins neben dem inneren Augenwinkel
- BL 2 *Cuanzhu* seitlich über der Nasenwurzel in der Vertiefung am inneren Ende der Augenbraue
- GB 14 *Yangbai* über der Augenmitte etwas oberhalb der Braue
- 3E 23 *Sizhukong* in der Vertiefung am äusseren Ende der Augenbraue
- GB 1 *Tongziliao* am Rand der Orbita neben dem äusseren Augenwinkel
- MA 1 *Chengqi* unter der Augenmitte auf dem Orbitarand
- BL 1 *Jingming* am Rand des Nasenbeins neben dem inneren Augenwinkel

### ***Mit den Augen atmen***

1. Jeweils beim Einatmen den Afterschliessmuskel etwas kontrahieren und sich dabei vorstellen, wie sich die Augäpfel minim und ganz sanft zusammenziehen und heilkräftiges Qi an- und in ihre Mitte saugen. Sich beim Ausatmen vollständig entspannen, verbunden mit der Vorstellung, dass sich die Augäpfel leicht ausdehnen und verbrauchtes Qi abgeben.
2. Die Hände gewölbt auf die Augen legen, um sie beim Einatmen jeweils etwa 10 cm vom Gesicht zu entfernen. Sich dabei vorstellen, die Augäpfel würden an den Handflächen haften und wie an zwei Gummibändern aus den Höhlen gezogen. Mit dem Ausatem bedecken die Hände wieder das Gesicht, die „Gummibänder“ entspannen sich und die Augen kehren in die Höhlen zurück.

Sich bei diesen Übungen nicht anstrengen, sondern ganz sanft, entspannt und nur mit der Vorstellung arbeiten.

### ***Die Augen reinigen***

Den Zeigefinger in etwa 20 cm Abstand vor die Augen halten oder den Blick auf eine ca. ein bis eineinhalb Meter entfernte Wand richten und einen bestimmten Punkt ohne zu blinzeln so lange fixieren, bis die Augen zu brennen und Tränen zu fliessen beginnen.

Zum Abschluss nochmals die Augen entspannen wie eingangs beschrieben.

### ***Rezept 'Beerenelixier für das Blut und die Augen'***

50 g Rosinen und 30 g getrocknete Bocksdorn-Früchte (sog. Goji-Berenen, *fructus Lycii*) mit 2 Tassen Wasser aufsetzen und zu einer dicken Suppe kochen; bei Bedarf Wasser nachgiessen.

Die Suppe kurmäßig mindestens zwei bis drei Wochen lang abends vor dem Schlafengehen trinken. Goji-Berenen gelten in der TCM als ideales Mittel, um die Augen zu nähren. Der Trank gibt neue Kraft bei einem Gefühl des Ausgelaugtseins, bei schlechtem Schlaf, schwachen Augen und dem Gefühl von Trockenheit.

Tipp: Im Sommer reichlich reife Himbeeren, Brombeeren und Heidelbeeren verzehren. Ausserdem unreife, grüne Beeren sammeln, trocknen und im darauffolgenden Winter als Tee kurmäßig anwenden.