

MEINE ARBEIT. ERGONOMIE. DIE AUGENÜBUNG



SCHRITT 1

Wenn möglich, setzen Sie sich an einen Tisch. Nehmen Sie - sofern vorhanden - Ihre Brille ab. Wölben Sie Ihre möglichst warmen Hände muschelförmig. Wenn Ihre Hände noch kalt sein sollten, können Sie diese durch Reiben aneinander aufwärmen.



SCHRITT 2

Kreuzen Sie Ihre Finger, die Handflächen formen eine Art „Maske“. Die Ellenbogen sind auf den Tisch gestützt. Wenn dies nicht möglich ist, stützen Sie die Oberarme und Ellenbogen auf dem Brustkorb ab.



SCHRITT 3

Setzen Sie die „Maske“ auf. Die Hände sollten nicht die Augenlider berühren und die Nasenatmung sollte nicht behindert werden. Senken Sie den Kopf etwas, damit die Augenhöhlen noch besser in die Maske hineingleiten können.



SCHRITT 4

Verbleiben Sie in dieser Position für etwa zwei bis drei Minuten. Wenn Sie möchten, visualisieren Sie zusätzlich die Farbe Schwarz. Stellen Sie sich z.B. vor, auf einen schwarzen Vorhang zuzugehen. Oder denken Sie an etwas, das Sie entspannt.



SCHRITT 5

Entfernen Sie die Hände vorsichtig und langsam von den Augen, öffnen Sie die Augen ebenso langsam. Die Farben können nun besser wahrgenommen werden. Wenn Sie mögen, können Sie nun Ihre Brille wieder aufsetzen.



SCHRITT 6

Nun gähnen Sie bitte mehrmals und herzhaft. Auch wenn sich das Gähnen zunächst „künstlich“ anfühlt, erfüllt die Übung ihren Zweck.



SCHRITT 7

Zum Abschluss blinzeln Sie dreimal mit dem rechten Auge, dreimal mit dem linken Auge und fünfmal mit beiden Augen gleichzeitig. Sollte es Ihnen schwerfallen, mit nur einem Auge zu blinzeln, können Sie auch beide Augen kurz schließen. Diese Übung sollte mehrmals täglich wiederholt werden.