



**AUGENCOACHING
SEHTRAINING**

Susanne Zumstein

3 Methoden für sofortige Augenentspannung und besseres Sehen

Nimm Dir Zeit zum Ausprobieren!

SUMMEN

für die Vagusnerv-Aktivierung

*Vagusnerv aktiv = Entspannung
(Parasympathikus)*

- Schliesse die Augen, um die visuellen Inputs zu minimieren.
- Lege die Lippen ganz leicht aufeinander.
- Atme durch die Nase tief ein.
- Beginne zu summen, auf einem Ton, der sich für dich entspannt anfühlt. Du kannst verschiedene Töne aneinanderreihen oder nur einen länger aushalten.
- Wenn Du das Bedürfnis hast, wieder einzusatmen, tu das. Dann wieder summen.
- Summe für mindestens 1 Minute. Die Lippen dürfen leicht vibrieren. Stell dir gerne vor, diese Vibration breite sich im ganzen Kopf aus: um die Augen, hinter den Augen, im ganzen Schädel...

PALMIEREN

*Zur Entspannung des
ganzen Sehapparates und
Beruhigung im Dunkeln*

*Engl. Wort Palm bedeutet
Handfläche*

- Reibe die Handflächen aneinander zum Warmwerden.
- Wölbe die Handflächen und lege sie so auf deine Augen, dass die Finger auf deiner Stirn übereinanderliegen und die Handballen auf deinen Wangenknochen aufliegen können.
- Es soll kein Licht mehr zu den Augen dringen, aber die Nase muss zum Atmen freibleiben!
- Schliesse die Augen, atme tief ein und aus.
- Entspanne Dich in die Dunkelheit hinein. Stell dir gerne eine angenehme Situation vor, die du erlebt hast. Gerne etwas, das auch Bewegung beinhaltet, wie z.B. Wellen am Meer...
- Palmiere zwei Minuten und mehr gerne mehrmals am Tag.
- Video zum Mitmachen auf meinem YouTube-Kanal

OHRMASSAGE

*Zur Nervenstimulation und
Kieferentspannung*

Am Ohr gibt es Akupressurpunkte, die direkt mit dem Nervensystem verbunden sind. Der Vagusnerv läuft durch den Ohrbereich und hilft, auch den Kiefer zu entspannen. Arbeite gleichzeitig auf beiden Seiten.

- Halte das Ohrläppchen zwischen Daumen und Zeigefinger und ziehe es sanft etwas nach unten. Mehrmals wiederholen.
- Mit Daumen und Zeigefinger den äusseren Ohrrand fassen und entlang dieses Randes das Ohr sanft kneten.
- Massiere die kleinen Vertiefungen hinter und gleich vor den Ohrenläppchen, das entspannt den Kiefer.