

## **Gesundheits- und Schönheitspflege für die Augen von Thomas Quehl**

In der Chinesischen Medizin gelten die Augen als das Fenster der Seele. In den Augen sehen wir den Zustand des Shen, d.h. sie drücken unsere vitale Kraft aus und damit können wir Prognosen über Gesundheitszustand und Heilungsprozesse abgeben. Sie gelten als äußerer Öffner der Leber, zugleich haben sie eine direkte oder indirekte Verbindung mit allen 12 Leitbahnen. Im 2000 Jahre alten Klassiker Su wen heißt es: „Alle Gefäße verbinden sich mit dem Auge.“ Das ebenso alte Ling shu sagt: „Das Essenzqi der 5 Zang und 6 Fu fließt nach oben zu den Augen und gibt ihnen Klarheit (jing).“

Diese Zitate legen uns nahe, wie wichtig die Gesundheitspflege der Augen ist. Die folgenden Übungen wirken sich bei regelmäßiger Anwendung gesundheitlich vorteilhaft auf unsere Sehkraft und kosmetisch faltenglättend auf die Augenumgebung aus. In meiner Praxis bringe ich diese Übung Patienten mit verschiedensten Augenproblemen bei. Auf diese Weise können die Patienten selbst etwas zur Behandlung ihrer Probleme beitragen.

Bevor Sie die Übungen machen, sorgen Sie bitte für eine störungsfreie Umgebung. Atmen Sie gleichmäßig und ruhig und versuchen Sie sich zu entspannen. Das kreisförmige Kneten der Akupunkturpunkte erfolgt einmal mit, einmal gegen den Uhrzeigersinn, so dass sich bei insgesamt sechs mal, immer eine ausgeglichene Behandlung ergibt.

1. Mit der Daumenkuppe Yintang drücken und kreisförmig kneten (Yintang befindet sich zwischen und etwas über den Augenbrauen, das sog. „dritte Auge“)
2. Mit den Daumenkuppen Blase 2 kneten und drücken (Bl 2 befindet sich am inneren Ende der Augenbrauen in einer Vertiefung (6x4 mal))
3. Mit dem Daumen und Zeigefinger einer Hand beidseitig Blase1 (erst nach unten drücken dann etwas nach oben ziehen, es ergibt sich so eine leicht kreisende Bewegung (Blase1 befindet sich an der Nasenwurzel am inneren Augenwinkel 6x4 mal))
4. Mit beiden Zeigefingerbeeren Magen 2 kreisend drücken und kneten (wenn die Pupillen geradeaus sehen, liegt der Punkt genau darunter auf dem Rand der Augenhöhle (6x4 mal))
5. Mit beiden Mittelfingerbeeren Taiyang kreisförmig drücken und kneten, einmal nach vorn, einmal nach hinten ( Taiyang liegt zwischen dem äußeren Ende der Augenbraue und den äußeren Augenwinkel 1 cun nach hinten in einer spürbaren Vertiefung 6x4 mal)
6. Bewegung der Augäpfel:
7.
  1. bei Einatmung sehen die Augen nach oben, bei Ausatmung nach unten 4-5mal wiederholen
  2. bei Einatmung nach links sehen, bei Ausatmung nach rechts 4-5mal wiederholen
  3. bei Einatmung nach links oben, bei Ausatmung nach links unten sehen 4-5mal wiederholen
  4. bei Einatmung nach rechts oben, bei Ausatmung nach links unten sehen 4-5mal wiederholen

5. erst gegen, dann mit dem Uhrzeigersinn die Augen drehen; jeweils 4-5mal wiederholen;
8. Zuerst für einige Sekunden die Augen fest verschließen, danach die Augen möglichst weit öffnen, den Blick für einige Sekunden in die Ferne auf Bäume, Berggipfel oder ähnliches richten, dann auf die eigene Nasenspitze schauen; 3-4mal wiederholen.
9. Die Zeigefinger beider Hände beugen, mit der seitlichen Fläche des zweiten Gliedes die Augenhöhle reiben von innen nach außen, erst oben, dann unten 6x4 mal, dann erneut von innen nach außen, dieses Mal jedoch zunächst unten, dann oben, (6x4 mal).
10. Beide Hände aneinander reiben, bis sie warm sind. Mit den warmen Handflächen die offenen Augen bedecken und ca. eine Minute belassen.
11. Erneut Hände reiben bis sie warm sind, dann mit den Fingerspitzen von Yintang über Taiyang bis zur Höhlung unter der Ohrhäppchen streichen, dann von Blase 1 über die Wange zur Kinnspitze streichen; das Ausstreichen 8-9 mal wiederholen:

**Bitte beachten:**

- vor der Behandlung die Hände mit warmem Wasser säubern
- während der Behandlung ist leichter Druck, der ein leicht gereiztes Schwellungsgefühl hervorruft, angemessen. Vorsicht: nicht die Haut verletzen!
- diese Behandlung kann erschöpfte, überarbeitete Augen behandeln, sowie der Vorbeugung und Beseitigung von Falten der Umgebung der Augen dienen.

Die Übungen können zusammen oder einzeln gemacht werden. (Wenn Sie unter übermüdeten Augen leiden können Sie Nummer 7 und 8 für nur 1-2 Minuten machen und haben bereits einen angenehmen Effekt).