

# Yoga für die Augen



Die moderne Lebens- und Arbeitsweise verlangt von unseren Augen sehr viel ab. Diese tragen zusammen mit dem Gehirn bei der Informationsverarbeitung die Hauptlast. 80% aller Sinnesreize werden über das visuelle System dem Hirn zugeführt. Fast jede 3. Person, welche man in den Strassen antrifft, schaut gerade auf ein Smartphone. Zudem sitzen viele Menschen stundenlang aus geschäftlichen oder privaten Gründen vor einem Bildschirm. Dieses Verhalten kann schnell zu einer Überbeanspruchung der Augen und zu einer Reizüberflutung führen.

## Inhaltsverzeichnis

- [Einleitung](#)
- [Die Augenmuskulatur und der Tränenapparat](#)
- [Tipps bei der Bildschirmarbeit](#)
- [Generelle Tipps für den Alltag](#)
- [Übungen für die Augen](#)
  - [Palmieren](#)
  - [Nah- Fern-Akkommodation \(Schärfeverlagerung\)](#)
  - [Bewegung der Augenmuskeln](#)
  - [Nacken- und Augenrollübung](#)
  - [Trāṭaka \(Fixieren der Augen auf ein Objekt\)](#)
  - [Śāmbhavīmudrā](#)
- [Fazit](#)

## Einleitung

Das stundenlange Fixieren der Augen im gleichen Abstand auf einen Bildschirm (Mobile, Tablet, Laptop oder Bildschirm) führt zu einem einseitigen Gebrauch

der Augenmuskeln. Die daraus entstehenden Augen- und Sehbeschwerden werden unter dem Fachbegriff *Computer Vision Syndrom* (CVS) zusammengefasst. Heutzutage hat fast jede 2. Person Sehprobleme, welche regelmässig für längere Zeit am Bildschirm arbeitet, wie z.B.:

- Kopfschmerzen
- Trockene Augen
- Augenschmerzen und gerötete Augen
- Augenflimmern und verschwommenes Sehen
- nachlassende Sehkraft
- rasche Ermüdung
- Muskelverspannungen, speziell Nackenverspannungen
- usw.

Es ist daher unbedingt notwendig, dass wir bei ständiger Bildschirmarbeit durch gewisse Massnahmen und Übungen unsere Augen entlasten.

## Die Augenmuskulatur und der Tränenapparat

Durch **sechs verschiedene Augenmuskeln**, können wir unsere Augen nach oben, unten, rechts und links bewegen. Mehr zu diesem Thema ist im [Wikipedia-Beitrag ‚Augenmuskeln‘](#) nachzulesen.

Durch ständige Bildschirmarbeit bleibt der Blick immer in der gleichen Richtung, wodurch die Augenmuskeln nur noch wenig bewegt werden. Dadurch nehmen Kraft und Beweglichkeit der Augenmuskeln ab und sie werden weniger durchblutet.

Damit wir die gewählte Objektebene scharf sehen können, steuern die [ringförmigen Ziliarmuskeln](#) die Form der Augenlinsen. Bei einer Scharfstellung in der Ferne sind die Ziliarmuskeln entspannt, das heisst der Krümmungsradius der Augenlinsen ist dabei kleiner, als wenn man ein Objekt in der Nähe fokussiert.

Wenn man bei der Bildschirmarbeit ständig auf eine kurze Distanz sieht, sind die Ziliarmuskeln dauernd angespannt bei starkem Krümmungsradius der Augenlinsen.

Oberhalb jedes Auges befindet sich je eine [Tränendrüse](#), welche unsere Augen ständig befeuchtet. Dabei wird jeweils die Tränenflüssigkeit durch den Lidschlag der Augen (blinzeln) über der Hornhaut verteilt.

Während der Bildschirmarbeit reduziert sich das Blinzeln und dies führt zu trockenen Augen.

## Tipps bei der Bildschirmarbeit

Wie oben beschrieben, ist längere Bildschirmarbeit auf die Dauer belastend für die Augen. Die unten stehenden Massnahmen und Tipps helfen, die Augen zu entlasten.

- Einrichtung eines ergonomischen Arbeitsplatzes, siehe [SUVA-Beitrag Ergonomie am Arbeitsplatz](#).
- Lichtverhältnisse beachten, Vermeiden von Reflexionen und Blendungen.

Der Bildschirm sollte so aufgestellt sein, dass das Licht eines Fensters von der Seite einfällt.

- Bei Lichtempfindlichen Augen können Sie Ihr Betriebssystem auf den Dunkelmodus (Dark Mode) oder auch Nachtmodus genannt umstellen. Die Texte oder Objekte werden dann hell auf dunklem Hintergrund angezeigt. Siehe auch [Wikipedia](#) und mein Blogbeitrag [Dunkelmodus \(Dark Mode\)](#).
- Regelmässige Bildschirmpausen einführen.
  - Schauen Sie zwischendurch in die Ferne.
  - Blinzeln Sie regelmässig mit den Augenlidern, dies regt die Trärentätigkeit an.
  - Mehrmals täglich den Mund mit kaltem Wasser füllen und anschliessend 10-20-mal einen Schwall kühles Wasser in die geöffneten Augen schütten.

## Generelle Tipps für den Alltag

Auch wenn Sie nur wenig vor einem Bildschirm sitzen oder auf ein Smartphone schauen, sollten Sie gleichwohl auf die Gesundheit der Augen achten. Folgende weitere Massnahmen haben positive Wirkungen auf Ihre Augen:

- Blinzeln Sie öfters mit den Augenlidern und schauen Sie gelegentlich in die Ferne.
- [Feuchttüchlein mit Lärchenessenzen nach Dr. J. Reihhard](#) auf die geschlossenen Augen legen.
- Es gibt auch sog. Finger-Modi, welche gut für die Augen sind. Da kann ich das Buch von Kim da Silva mit dem Titel [Gesundheit in unseren Händen](#) empfehlen.

## Übungen für die Augen

### Palmieren

Damit sich die Augen zwischenzeitlich entspannen können, wenden Sie das **Palmieren** wie folgt an:

Reiben Sie Ihre Hände, bis diese warm sind und legen Sie die Handflächen auf Ihre Augen, so dass diese vollkommen abgedunkelt sind. Lassen Sie die Wärme der Handflächen auf die geschlossenen Augen eine Zeitlang einwirken und wiederholen Sie diesen Vorgang nochmals.

Eine **spezielle Abwandlung des Palmierens** ist das Schauen mit geschlossenen Augen in die Sonne. Auch hier hat die einstrahlende Wärme der Sonne auf die Augen eine entspannende Wirkung. Dies sollte man aber nicht in der prallen Mittagssonne üben. Wenn es bedeckt ist, kann man diese Übung auch mit einer Wärmelampe (Infrarot Lampe) machen.

### Nah- Fern-Akkommodation (Schärfeverlagerung)

Damit die Fokussier-Möglichkeiten der Ziliarmuskeln im Auge verbessert werden können, sollte man abwechslungsweise ein Objekt in der Ferne und in der Nähe anschauen. Beim Fokussieren auf ein nahes Objekt werden die Ziliarmuskeln

angespannt, beim Scharfstellen auf einen Punkt in der Ferne entspannen sich diese.

Üben Sie wie folgt:

Strecken Sie Ihren rechten Arm nach vorne und machen Sie die Faust mit erhobenem Daumen. Schauen Sie auf den Daumen und danach in die Ferne.

Wiederholen Sie dies 20-mal.

Falls Sie eher kurzsichtig sind, sollten Sie zuerst auf den Daumen schauen und dann in die Ferne. Bei Weitsichtigkeit beginnen Sie zuerst mit dem Blick auf das ferne Ziel.

## **Bewegung der Augenmuskeln**

Damit die Augenbewegungen optimal funktionieren, sollten die Augenmuskeln gut durchblutet sein.

Eine gute Durchblutung und Stärkung der Augenmuskeln kann durch folgende Übung gefördert werden, bei der Sie stets den Kopf gerade halten und diesen nicht mitbewegen sollten. Bewegen Sie nur die Augen, dies langsam und ohne hektische Bewegung.

1. Schauen Sie zuerst nach oben Richtung Augenbrauen und dann nach unten Richtung Nase. Wiederholen Sie dies 5- bis 10-mal.
2. Schauen Sie nach rechts und nach links. Wiederholen Sie dies 5- bis 10-mal.
3. Schauen Sie diagonal von oben rechts nach unten links. Wiederholen Sie dies 5- bis 10-mal.
4. Schauen Sie diagonal von oben links nach unten rechts. Wiederholen Sie dies 5- bis 10-mal.
5. Kreisen Sie Ihre Augen im Uhrzeigersinn. Wiederholen Sie dies 5- bis 10-mal.
6. Kreisen Sie Ihre Augen im Gegenuhrzeigersinn. Wiederholen Sie dies 5- bis 10-mal.
7. Entspannen Sie Ihre Augen danach durch Palmieren (siehe oben).

## **Nacken- und Augenrollübung**

Da eine angespannte Muskulatur der Augen mit der Zeit sich auf den Nackenbereich auswirken kann, ist es sinnvoll, eine Übung zu praktizieren, welche für die Augen gut ist und auch den Nacken mit einbezieht.

Yogi Paramapadma Dhirananda beschreibt in seinem Buch [Yogamrita – die Essenz des Yoga](#) eine **Nacken- und Augenrollübung**, welche man ohne hektische Bewegung wie folgt ausführen sollte:

Stehen Sie gerade. Beugen Sie den Kopf nach vorne. Dann rollen Sie ihn vorsichtig von links nach rechts, ohne dabei starken Druck auf die Wirbelsäule auszuüben. Beschreiben Sie mit den Augen gleichzeitig einen großen Kreis.

Praktizieren Sie fünf Runden, dann wechseln Sie die Drehrichtung und wiederholen Sie die Übung von rechts nach links.

Konzentrieren Sie sich auf die Augen und den Nacken.

Durch diese Übung werden Nacken und Schultern beweglicher und das Gleichgewicht im Körper wird erhöht.  
Dies ist eine gute Übung für die Augen.

## **Trāṭaka (Fixieren der Augen auf ein Objekt)**

Sitzen Sie in einer meditativen Stellung, z.B. im Schneidersitz, mit gestreckten Beinen, im Fersen- oder Lotossitz. Sie können diese Übung aber auch im Stehen praktizieren.

Blicken Sie 3 bis 5 Minuten lang, ohne zu blinzeln, auf einen bestimmten Punkt, bis Ihre Augen zu tränen beginnen.

Dabei sollten Sie achten, dass Ihr Blick locker und weich bleibt und dass sich Ihre Augen nicht verkrampfen.

Schliessen Sie danach die Augen und reiben Sie Ihre Handflächen, bis diese warm sind und legen Sie diese auf Ihre Augen (siehe oben Palmieren).



Eine sehr beliebte Variante von Trāṭaka ist das Fixieren des Blicks auf eine Kerzenflamme. Der Abstand zur Kerze sollte etwa 1,5 Meter betragen. Schauen Sie in den oberen, hellen Teil der Kerzenflamme.

Verwenden Sie eine Kerze aus natürlichem Material (z.B. Bienenwachs) oder eine Ghee-Lampe (Ghee = Butteröl oder Butterschmalz).

Trāṭaka gehört zu den 6 Reinigungssystemen der Haṭha-Yoga-Tradition (Ṣaṭkarma). Gemäss der Schrift *Haṭha-Yoga-Pradipika* ist diese Übung gut für die Augen und hält diese gesund. Zudem verbessert sie die Konzentrationsfähigkeit und erhöht die Geisteskraft.

## **Śāmbhavīmudrā**

Śāmbhavīmudrā ist eine meditative Übung, welche ebenfalls in der Schrift *Haṭha-Yoga-Pradipika* beschrieben ist und welche auch im Buch von Paramapadma Dhirananda ‚Yogamrita – die Essenz des Yoga‘ enthalten ist.



Sitzen Sie in einer meditativen Stellung. Drücken Sie das Kinn leicht gegen die Brust. Ihre Augenlider sind halb geöffnet und sollten völlig unbewegt bleiben. Konzentrieren Sie sich, ohne dabei mit den Augen zu blinzeln, auf die Stelle zwischen den Augenbrauen (siehe nebenstehendes Bild).

Wenn Sie in dieser Stellung beobachtet werden, dann könnte der Eindruck entstehen, dass Ihr Blick nach außen gerichtet ist, doch es ist mehr ein inneres Schauen mit der Vorstellung, dass der Blick in der Mitte des Kopfes zentriert ist.

Sie können einige Minuten in dieser Stellung bleiben oder Sāmbhavīmudrā während der Meditation anwenden.

Diese Übung dient in erster Linie der spirituellen Entwicklung, doch sie hat auch den körperlichen Nutzen, dass die Sehkraft gestärkt wird und die Augen sich entspannen können.

## **Fazit**

Viele Menschen sind sich bewusst, dass Sie etwas für den Körper und Geist tun müssen. Sie gehen ins Fitnessstudio, in die Massage, gehen Joggen, machen Yoga- und Entspannungsübungen usw.

Doch die meisten Menschen sind sich nicht darüber im Klaren, dass auch unsere Augen ein entsprechendes Training und Entspannung benötigen, um den Anforderungen der Zeit bestehen zu können. Unsere Augen sind nicht für dauernde Bildschirmarbeit gemacht. Tragen wir also Sorge zu unseren Augen und

gönnen ihnen genügend Entspannungsphasen.

Dies ist ein Auszug aus dem Yoga-Thementag [Die Sinnesorgane](#).



[Beitrag von Jean-Pierre Wicht](#)