

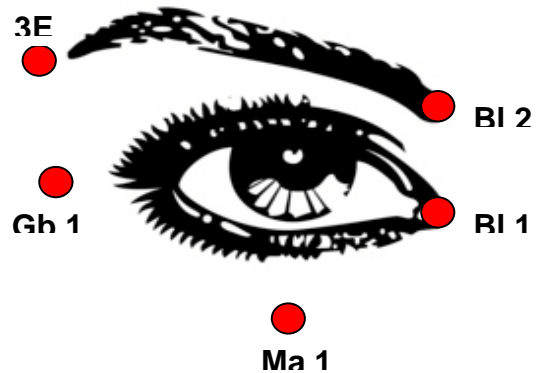
Qi Gong Übungen für die Augen

Akupunkturpunkte verschiedener Organe liegen direkt um das Auge herum:

- ◆ 3fach Erwärmer (3E)
- ◆ Gallenblase (Gb)
- ◆ Blase (Bl)
- ◆ Magen (Ma).

Gleichzeitig laufen einige innere Meridiane (Leitbahnen in den aus Sicht der Chinesischen Medizin die Energie Qi fließt) zu den Augen:

- ◆ Leber zum Augapfel / äußeren Augenwinkel
- ◆ Herz zum Augapfel / unteren Augenrand
- ◆ Dünndarm zum äußeren (Gb1) und inneren Augenwinkel (Bl1).



Über diese Verbindungen haben somit Qi Gong Übungen für die Augen auch Wirkungen auf verschiedene Organsysteme und über diese Verbindungen sind die Augen ein Spiegel für den Gesundheitszustand der Organe. Aus kabbalistischer Sicht sind die Augen ein Fenster der Seele.

Über die Augen kann der Qi Gong Übende gleichzeitig auf das Hormonsystem einwirken. Werden Übungen mit offenen Augen ausgeführt, wird dadurch Hypophyse und Hypothalamus stimuliert. Übungen mit geschlossenen Augen wirken auf die Epiphyse (dem eigentlichen 3. Auge), die nur bei Dunkelheit Melatonin ausschüttet und für unser Immunsystem und Regenerationsprozesse sehr wichtig ist. Mit Licht schlafen oder viel Computerarbeit schränken die Funktion der Epiphyse erheblich ein.



1. Mit Finger vom inneren Augenwinkel (Bl1) zum äußeren Augenwinkel (GB 1) mit sanftem Druck den Unterrand der Augenhöhle massieren 12 mal
2. Mit Finger vom inneren Augenwinkel (Bl1) zum äußeren Augenwinkel (GB 1) mit sanftem Druck den Oberrand der Augenhöhle / Augenbraue massieren 12 mal

Die nachfolgenden Übungen nur mit den Augen ausführen ohne den Kopf dabei zu bewegen. Die Übungen **langsam** ausführen. Mindestens 12 mal jede Blickrichtung.

Es kann sein, dass bei einzelnen Bewegungen ein leichter Schwindel auftritt, was darauf hinweist, dass die Augen und somit auch die Augennerven und Augenmuskeln überlastet sind. Wenn sich der Zustand verbessert, verschwindet der Schwindel.

Nach oben schauen



Nach unten schauen

nach rechts schauen



nach links schauen

Diagonal nach
oben schauen
zur Decke

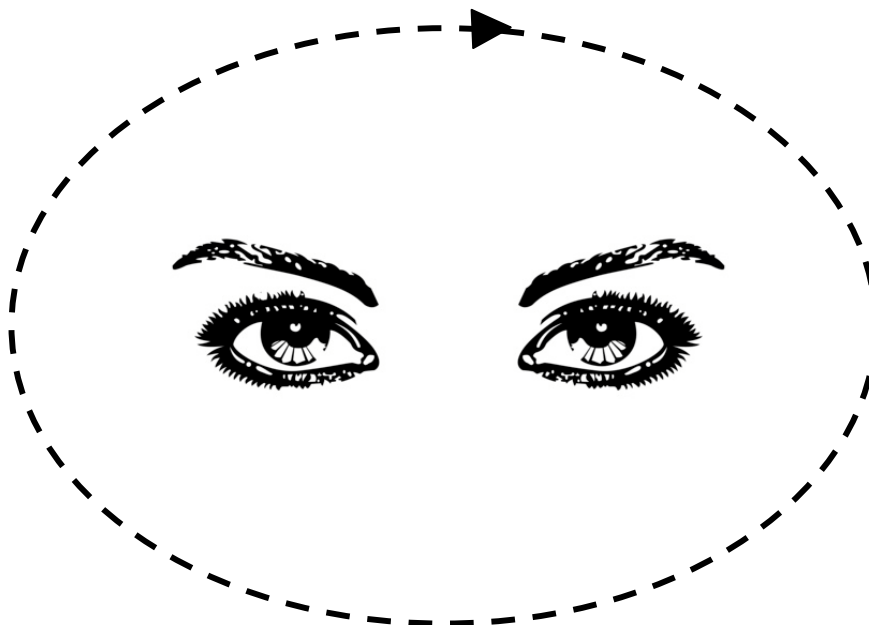


Diagonal nach
unten schauen
zum Boden

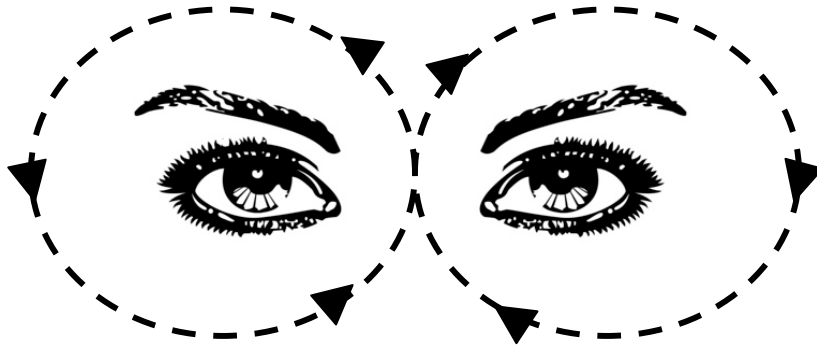
Diagonal nach
oben schauen
zur Decke



Diagonal nach
unten schauen
zum boden



Mit den Augen
kreisförmig
schauen – 8 x im
Uhrzeigersinn und
8 x gegen den
Uhrzeigersinn



Mit den Augen eine
Acht schauen – 8 x
in eine Richtung
und 8x in
Gegenrichtung

