

## Augenpflege durch Akupressur

Diese Übungen sind für alle geeignet, besonders für Leute, die im Büro arbeiten. Durch ausgewählte Akupunkturpunkte und Akupressurtechnik versucht man, die Augen-Muskeln zu entspannen, die Sehkraft zu fördern und den Stress abzubauen. Solche Übungen soll man 2- bis 3-mal täglich während der Arbeitspause machen.

### 1. Form: Pressen der Jingming-Punkte (B 1, Glanz des Augapfels)

Mit Daumen und Zeigefinger die Jingming-Punkte drücken. Zuerst nach unten, dann nach oben (Insgesamt 8 x 1 bis 8).

**Anwendungsgebiete:** Vorderkopfschmerzen, Migräne, Sinusitis, Trigemineuralgie, Augentränen bei Wind



### 2. Form: Pressen und Reiben der Sibai-Punkte (M 2, vierfache Helle)

Die Zeige- und Mittelfinger neben der Nase aufsetzen und das Kinn mit den Daumen abstützen. Die Mittelfinger zurückbeugen und mit den Zeigefingern die Sibai-Punkte reiben. (insgesamt 4 x 1 bis 8 nach innen und 4 x 1 bis 8 nach außen).

**Anwendungsgebiete:** Alle Augenkrankheiten, Trigemineuralgie, Gesichtslähmung



### 3. Form: Kreisend um die Augenhöhlen reiben

Die Daumen an die Taiyang-Punkte (höchstes Yang, "Sonne"-Punkt, in der Schläfengrube) setzen, zuerst 4mal nach vorne kreisen; dann mit den mittleren Gelenken der Zeigefinger die Augenhöhlen auch 4mal reiben.

(zuerst über dem Auge, entlang der Braue, danach unter dem Auge, insgesamt 8 x 1 bis 8).

**Anwendungsgebiete:** Vorderkopfschmerzen, Migräne, Augenmuskulatur-Verspannung

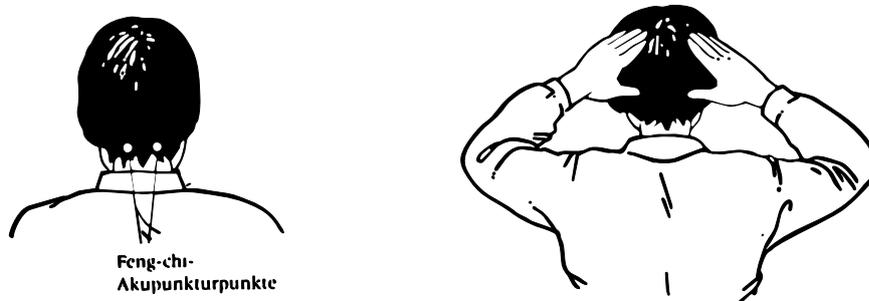


#### **4. Form: Pressen und Reiben der Fengchi-Punkte (G20, Teich des Windes)**

Vier Finger neben dem Baihui-Punkt (LG20, hundert Vereinigungspunkt) legen. Mit den Daumen auf die Fengchi-Punkte in einem Kreis pressen und reiben.

(insgesamt 4 x 1 bis 8 nach innen und 4 x 1 bis 8 nach außen).

**Anwendungsgebiete:** Augenkrankheiten, Trigeminusneuralgie, Schwindel, Erkältung, Hexenschuss, Seekrankheit.

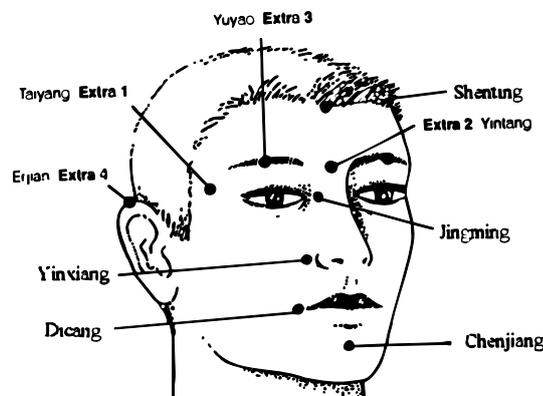


Feng-chi-  
Akupunkturpunkte

#### **5. Form: Gesicht trocken waschen**

Die Mittelfinger auf Chengjiang (KG24, Aufnahme der Flüssigkeit) setzen, dann mit dem Einatmen entlang dem Dicang (M4, Speicher der Erde), dem Yinxiang (Di20, Gefäß des Aufsteigens), dem Jingming (B1, Glanz des Augapfels), dem Shenting (LG24, Göttlicher Hof) massieren; mit dem Ausatmen die Handflächen entlang der Schläfe, der Wange bis zum Kinn massieren. (insgesamt 9mal wiederholen).

**Anwendungsgebiete:** Durchblutungs- und Energiestörungen im Gesicht



**Abschluss:** Nach den gesamten Übungen führen die Hände in schalenförmiger Haltung zu den Augen. Die Laogong-Punkte (Ks8, Palast der Arbeit) zeigen zum Augapfel. Halten Sie diese Position für eine Weile. Danach blicken Sie in die Ferne oder ins Grün.