

Sehkraft stärken

Übung 1

- Drücke mit beiden Daumen ganz nahe bei der Nase oben in deine Augenhöhlen. Tief hineingehen!
- Nun massierst du **10x** zuerst nach vorne, dann je **10x** nach aussen und am Schluss **10x** nach unten.

Übung 2

- Nun fasst du die Nasen neben deinen inneren Augenwinkeln mit Daumen und Zeigefinger an.
- Massiere nun kreisförmig die Stelle **eine Minute** lang.

Übung 3

- Lege beide Zeigefinger beidseitig etwa einen Zentimeter auf die Mitte deiner Wangenkochen unterhalb deiner Augenhöhle.
- Mit den Daumen fasst du in senkrechter Linie unten an deinen Kiefer.
- Nun massierst du mit den Zeigefingern kreisend die Stelle **eine Minute** lang.

Übung 3

- Lege beide Daumen auf die Schläfen.
- Deine Zeigefinger biegst du leicht ab.
- Daumen bleiben immer auf den Schläfen.
- Nun massierst du **20x** mit den angewinkelten Zeigefingern zuerst den oberen Knochen deiner Augenhöhlen von innen nach aussen.
- Dann massierst du **20x** mit den angewinkelten Zeigefingern den unteren Knochen deiner Augenhöhlen von innen nach aussen.