

# Akupressur für die Augen

Die folgenden Druck- und Massagebewegungen bringen die Energien im Kopf und in den Augen zum Fließen. Sollten einige Druckpunkte besonders empfindlich sein, so weist das darauf hin, dass die Energie an diesen Energiepunkten nicht frei fließt.

1. **Innerer Augenwinkel** (Blasenmeridian BL 2) klärt und stärkt die Augen.

Legen Sie die Daumenkuppen so nahe wie möglich an die inneren Augenwinkel und drücken Sie nach oben. Wenn Sie eine empfindliche Stelle finden, dann drücken Sie die Punkte auch einige Male und lassen sie dazwischen wieder los.

2. **Auf beiden Seiten der Nasenwurzel** (dort wo Ihre Brille auf der Nase ruht, Blasenmeridian-Anfangspunkt BL 1).

Legen Sie **Daumen und Zeigefinger** der einen Hand auf diese beiden Stellen und drücken Sie die Punkte rhythmisch und lassen Sie sie dazwischen wieder los.

3. **Am unteren Rand der Wangenknochen**, genau unterhalb der Augenmitte auf der Höhe des Nasenflügels. Diesen Punkt mit der Fingerkuppe rhythmisch drücken und wieder loslassen. Hilft bei grauem Star und Schwellungen unter den Augen.

4. Massieren Sie mit den **Daumenkuppen** mehrere **Akupunkturpunkte oberhalb der Augen**. Beginnen Sie beim **inneren Augenwinkel** und arbeiten Sie sich langsam entlang des Knochens **bis zum äusseren Augenwinkel** vor.

5. Am leichtesten gelingt dies, wenn man **mit vier Fingern** vom BL 1 (dort wo die **Brille auf der Nase ruht**) **bis zur Augenmitte** unterhalb des Auges (kleine spürbare **Kerbe im Knochen**, Tränensammler) die Zone leicht massiert oder rhythmisch drückt und wieder loslässt. Häufig spürt man danach eine erfrischende Kühle über die Augen fließen. Lindert rote Augen, Nachtblindheit, übermässiger Tränenfluss und Kurzsichtigkeit.

6. Mit dem **Zeige- und Mittelfinger seitlich des äusseren Augenwinkels** mit kreisenden Bewegungen sanft massieren (Gallenblasenmeridians GB 2).

3 x gegen den Uhrzeigersinn, um energetisch zu reinigen und 3 x im Uhrzeigersinn, um die Energie in Fluss zu bringen.

7. Mit dem **Zeige- und Mittelfinger auf Augenhöhe bei dem Haaransatz vor der Ohrmuschel die Vertiefung** leicht massieren. 3 x gegen den Uhrzeigersinn, um ihn energetisch zu reinigen und 3 x im Uhrzeigersinn, um die Energie in Fluss zu bringen.

8. Legen Sie **je vier Finger wenig oberhalb der Ohrmuschel an den Kopf**. Spreizen Sie die Finger leicht zu einem Bogen. Massieren Sie die vier Punkte (Gallenblasenmeridian) unter Ihren Fingerspitzen mit kreisenden Bewegungen 3 x gegen den Uhrzeigersinn und 3 x im Uhrzeigersinn.

9. Beginnen Sie am **vorderen Haaransatz** und ziehen Sie Ihre **Fingernägel mit etwas Druck**, als wären es Krallen, in einer langen Bewegung nach oben bis hin zum **Scheitel und hinunter bis auf die Höhe der Ohren**. Damit bringen Sie die Energie zum Fließen und aktivieren mehr als 15 Akupunkturpunkte.

10. Mit den **beiden Mittelfingern** drücken Sie links und rechts der Wirbelsäule direkt unterhalb der Schädelbasis in die **Vertiefung zwischen den beiden grossen senkrechten Nackenmuskeln**. 3 x gegen den Uhrzeigersinn und 3 x im Uhrzeigersinn.

Anstelle der Punkte drücken (siehe 1. - 4.) können Sie die Punkte auch sanft in kreisenden Bewegungen massieren:

**3 x gegen den Uhrzeigersinn, um sie energetisch zu reinigen und  
3 x im Uhrzeigersinn, um die Energie in Fluss zu bringen**

Diese Übungen können Sie, so oft Sie wollen, machen. Sie unterstützen Ihre Sehfähigkeit und wirken damit auf viele wichtige Akupunkturpunkte. Gleichzeitig werden Sie sich danach auch offener, klarer, wunderbar frisch und aufnahmefähig fühlen - und möglicherweise wachsen auch Ihre Haare besser.

Aus: Leo Angart „Wieder lesen ohne Brille“, nymphenburger Verlag