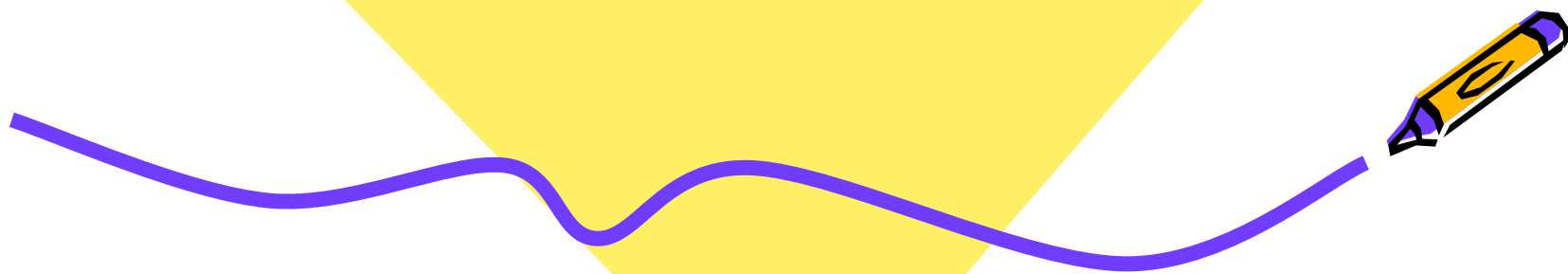




# Как сохранить зрение?



# ОТДЫХ:



- Пальминг
- Сядьте прямо, расслабьтесь. Прикройте глаза таким образом: середина ладони правой руки должна находиться напротив правого глаза, то же самое с левой рукой. Ладони должны лежать мягко, не нужно с силой прижимать их к лицу. Пальцы рук могут перекрещиваться на лбу, могут располагаться рядом - как вам удобнее. Главное, чтобы не было "щелочек", пропускающих свет. Когда вы в этом удостоверились, опустите веки. В результате получается, что ваши глаза закрыты и, кроме того, прикрыты ладонями рук.





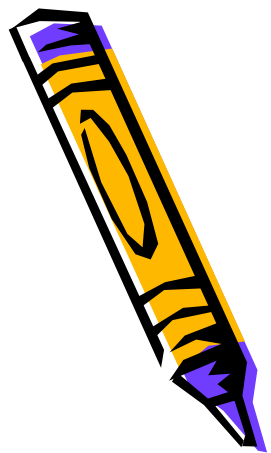


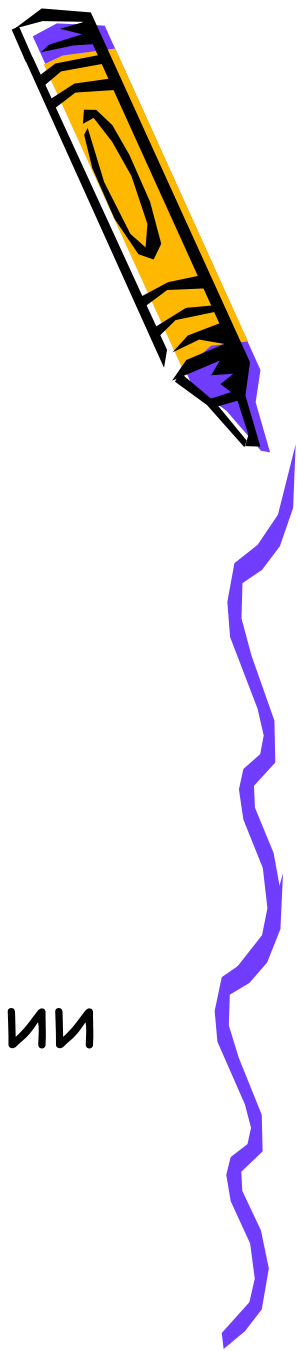
- Теперь опустите локти на стол. Главное, чтобы шея и позвоночник находились почти на одной прямой линии. Проверьте, чтобы ваше тело не было напряжено, и руки, и спина, и шея должны быть расслаблены. Дыхание должно быть спокойным.
- Теперь попытайтесь вспомнить что-нибудь, доставляющее вам удовольствие: как вы отдыхали на море, как вас все поздравляли с днем рождения, звездное небо... Можно делать это упражнение под музыку. Сознательно расслабить глаза очень сложно (вспомните, что своим сердцем вы тоже не можете управлять). Поэтому не нужно пытаться контролировать свое состояние - это только повредит цели занятия, вместо этого подумайте лучше о чем-нибудь приятном.



- "Сквозь пальцы"
- Расслабление глаз может быть достигнуто за счет того, что вы смотрите, не концентрируясь на чем-то одном. Чтобы снять с глаз напряжение, вам предлагается это упражнение. Его можно выполнять сидя, лежа, стоя.
- Согните руки в локте так, чтобы ладони находились чуть ниже уровня глаз. Разомкните пальцы. Делайте плавные повороты головой вправо-влево, при этом смотрите сквозь пальцы, вдаль, а не на них. Пусть взгляд скользит, не задерживаясь на чем-то одном. Если вы делаете все правильно, руки будут "проплывать" мимо вас: вам должно казаться, что они движутся.
- Делайте попеременно три поворота с открытыми глазами и три с закрытыми (при этом даже закрытые глаза должны ни на чем "не задерживаться" взглядом). Сделайте упражнение 20-30 раз, дышите при этом свободно, не напрягайтесь.
- Если вы не можете добиться эффекта движения, попробуйте сделать так. Вытяните указательный палец. Он должен "смотреть" вверх. А ваш нос должен его касаться. Закройте глаза и поворачивайте голову вправо-влево так, чтобы нос, проходя мимо пальца, касался его. Не переставая поворачивать голову, откройте глаза (только не сосредотачивайте свое внимание на пальце, смотрите вдаль!). Вы наверняка увидите, что палец "движется".

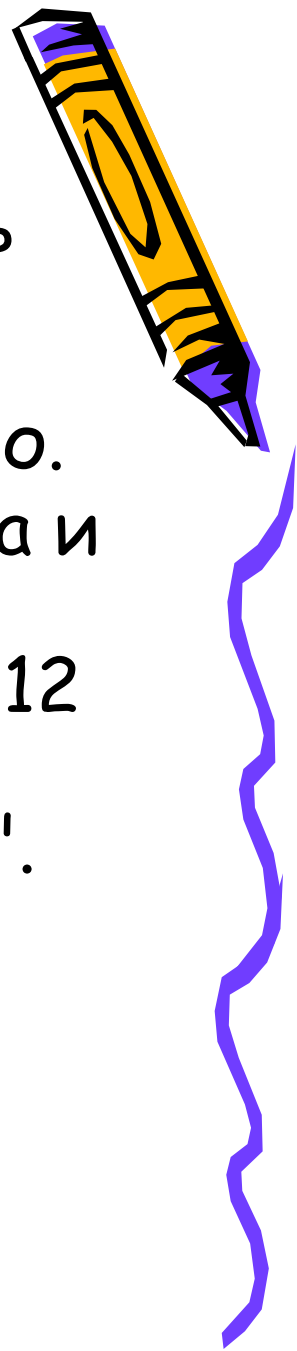






- 1 упражнение
- Глубоко и медленно вдыхая (желательно, животом), посмотрите в межбровье, задержите глаза в этом положении на несколько секунд. Медленно выдыхая, верните глаза в исходное положение и закройте на несколько секунд. Со временем, постепенно (не раньше, чем через 2-3 недели), задержку в верхнем положении можно увеличить (через полгода до нескольких минут)





- Итак, вернемся снова к утру.
- Хорошенько потянитесь, перекатитесь несколько раз с боку на бок. Не задерживайте при этом дыхание. Напротив, дышите глубоко и спокойно.
- Несколько раз широко раскройте глаза и рот.
- Крепко зажмурьтесь (6 раз), сделайте 12 легких морганий.
- Сделайте упражнение "письмо носом".
- Сделайте упражнение для бровей (описание смотрите ниже).
- Сделайте пальцевые повороты.
- Сделайте пальминг.

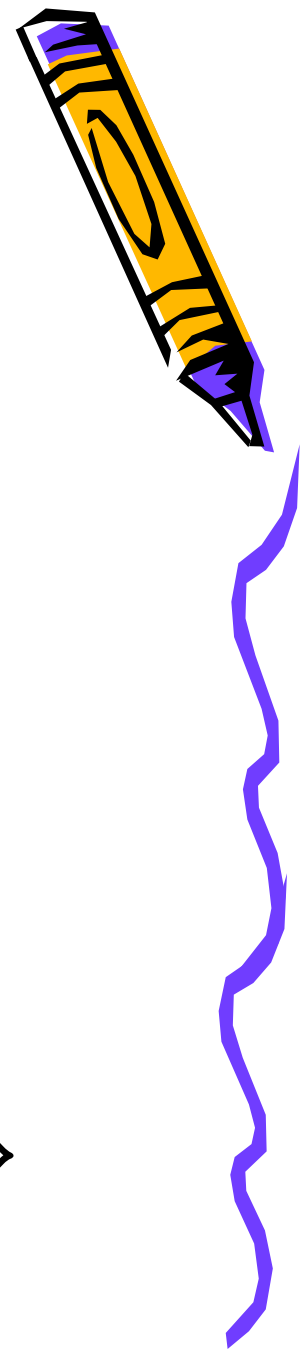






- Согните руки в локте так, чтобы ладони находились чуть ниже уровня глаз. Разомкните пальцы. Делайте плавные повороты головой вправо-влево, при этом смотрите сквозь пальцы, вдаль, а не на них. Пусть взгляд скользит, не задерживаясь на чем-то одном. Если вы делаете все правильно, руки будут "проплывать" мимо вас: вам должно казаться, что они движутся.
- Делайте попеременно три поворота с открытыми глазами и три с закрытыми (при этом даже закрытые глаза должны ни на чем "не задерживаться" взглядом). Сделайте упражнение 20-30 раз, дышите при этом свободно, не напрягайтесь.

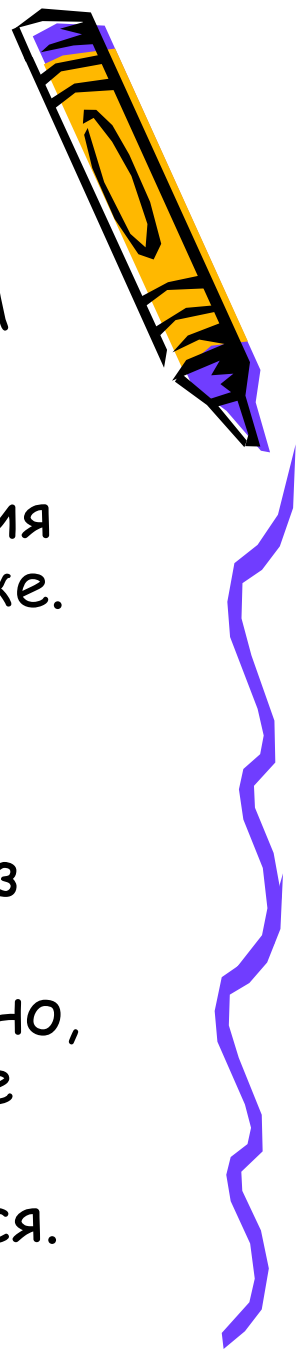


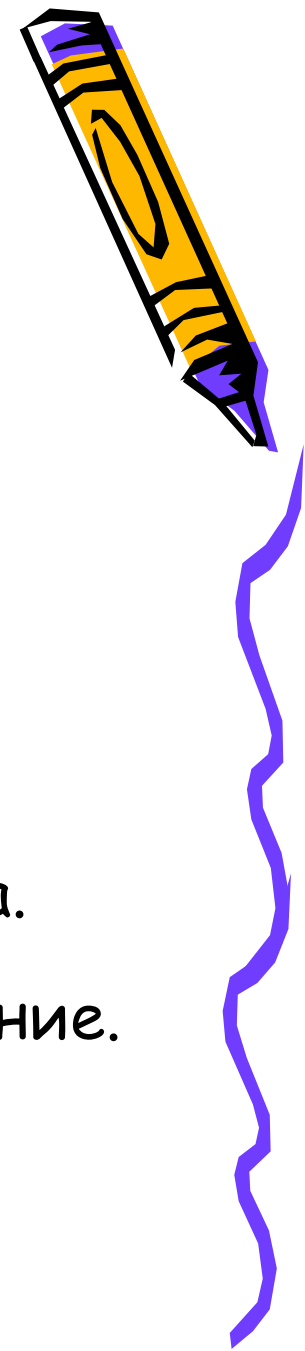
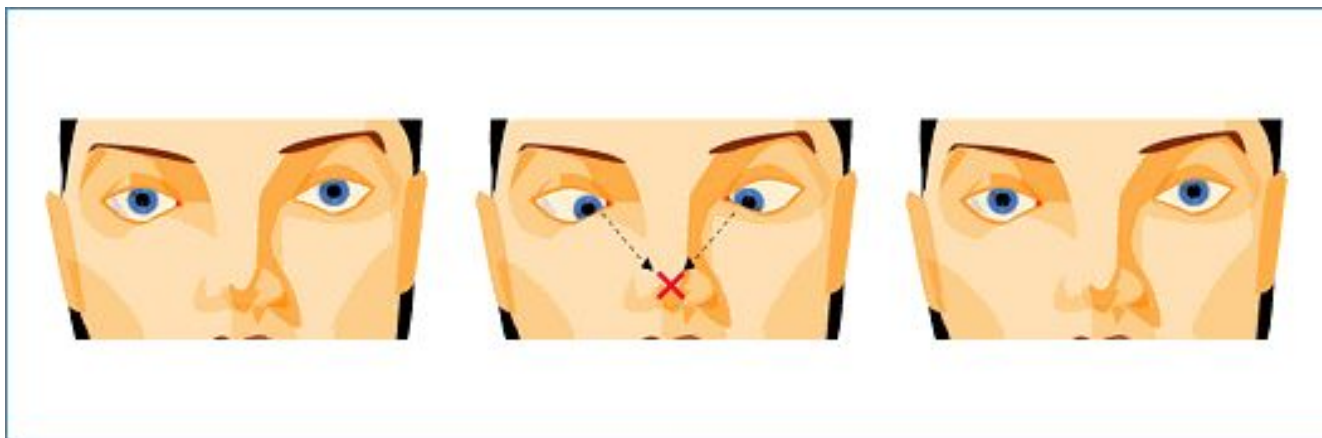


- «Напишите чтонибудь носом»

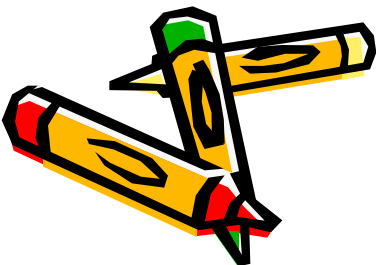


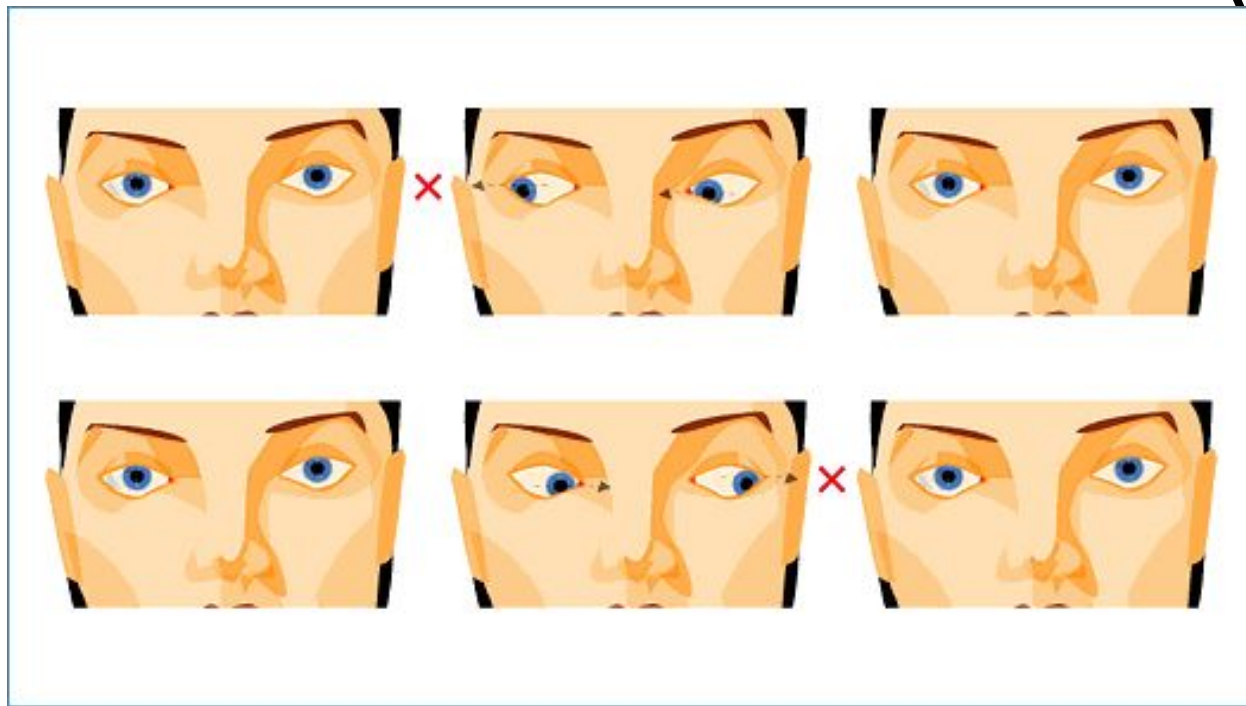
- Упражнение для бровей
- Утром многим из нас хочется сказать, как гоголевскому Вию: "Поднимите мне веки!". А со временем они становятся все тяжелее и тяжелее. Упражнение для бровей не только поможет вашим глазам избавиться от давления этой тяжести, но и поможет выглядеть моложе.
- Поднимите брови как можно выше, при этом проследите за тем ощущением, которое появится в верхней части ушей. Ваша задача - со временем воспроизвести это ощущение без поднятия бровей. Конечно, сделать такое упражнение сразу сможет не каждый. Возможно, что в первый раз подняв брови, вы не уловите никаких особенных ощущений. Не спешите, прислушайтесь к себе, и у вас все получится.





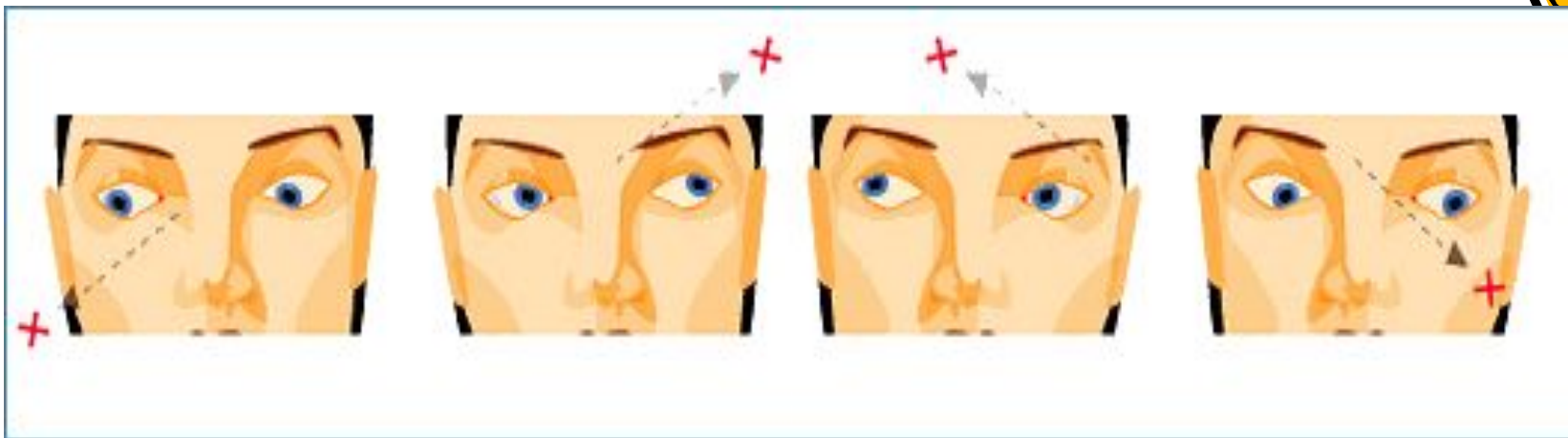
- 2 упражнение
- Глубоко вдыхая, посмотрите на кончик носа. Сделайте задержку на несколько секунд и, выдыхая, верните глаза в исходное положение. Закройте глаза на небольшое время.





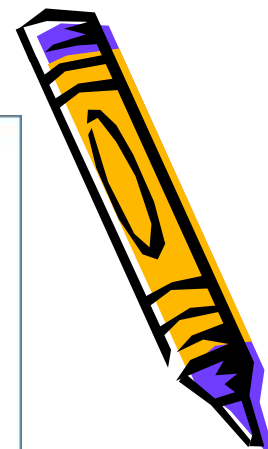
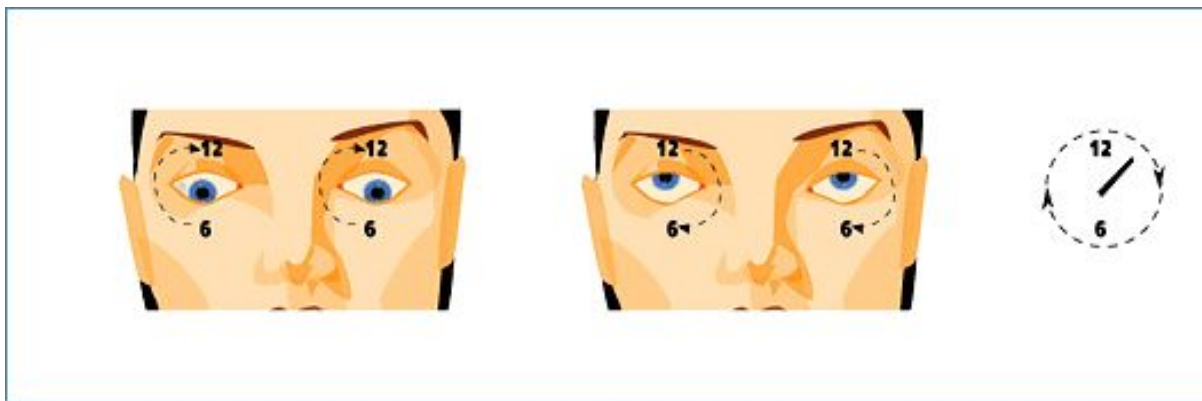
- 3 упражнение
- На вдохе медленно поверните глаза вправо ("до упора", но без сильного напряжения). Не задерживаясь, на выдохе, верните глаза в исходное положение. Таким же образом поверните глаза влево.





- 4 упражнение
- На вдохе посмотрите в правый верхний угол (приблизительно  $45^\circ$  от вертикали) и, не задерживаясь, верните глаза в исходное положение. На следующем вдохе посмотрите в нижний левый угол и на выходе верните глаза в исходное положение.





- 5 упражнение
- Вдыхая, опустить глаза вниз и затем медленно поворачивать их по часовой стрелке, остановившись в самой верхней точке (на 12-ти часах). Не задерживаясь, начать выдох и продолжить поворот глаз по часовой стрелке вниз (до 6 часов). Для начала достаточно одного круга, постепенно можно довести их количество до трех кругов (через две-три недели) При этом нужно, не задерживаясь после первого круга, сразу начать второй. Закрывать после выполнения упражнения, глаза на несколько секунд.
- Затем сделать это упражнение, поворачивая глаза против часовой стрелки.
- В завершение комплекса нужно сделать пальминг (3-5 минут)

