

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



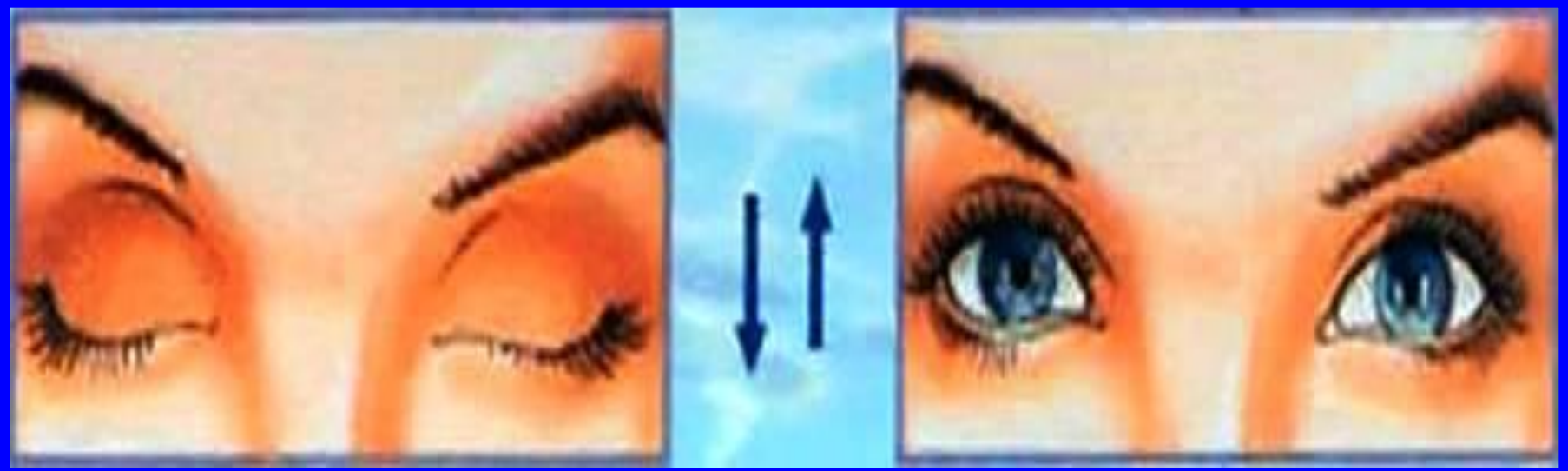
Расслабление

Крепко зажмурьте глаза,
расслабьте лоб.

Подумать о чем-то приятном и
представьте, что у вас в области
глаз приятное тепло.

Моргание.

Поморгайте, быстро смыкая веки,
не меньше 100 раз.



«Косые глаза».

Поднесите к переносице палец и посмотрите на него.

Затем медленно отведите палец, продолжая за ним следить глазами.

Повторите упражнение 15 раз.

«Темное расслабление».

На закрытые глаза поместите теплые ладони, скрестите пальцы на лбу.

Расслабьтесь и попробуйте добиться идеально черного цвета.

Вращения

Повращайте глазами 10 раз сначала по часовой стрелке.

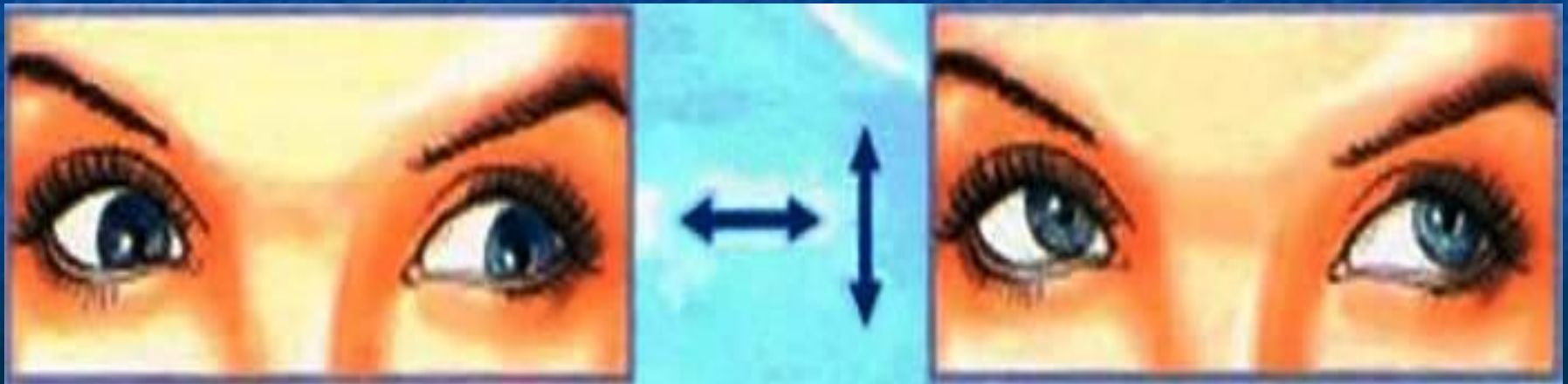
Далее 10 раз против часовой стрелки.

Зажмурьте на несколько секунд глаза и еще раз повторите упражнение.



Вертикали-горизонтали

- Интенсивно двигайте глазами направо-налево, а затем вверх-вниз (по 10-15 раз).
Не поворачивайте голову.



Массаж

- Зажмурьте глаза. Несколько секунд осторожно массируйте пальцами верхние и нижние веки по направлению от внутреннего уголка глаз к внешнему.

Диагонали

- Направьте взгляд в нижний левый угол (так, будто смотрите на левое плечо), задержите на этой точке взгляд. Три раза быстро моргните и повторите процедуру, направив взгляд в правый нижний угол. Все упражнение повторите 5 раз.

Удивление

- Сильно зажмурьте глаза и «посмотрите» в темноту. Затем широко откройте глаза, как если бы вы были чем-нибудь очень удивлены. Выполните 10 раз.