

Гимнастика для глаз

Пальминг

Это упражнение изобретено офтальмологом Уильямом Бейтсом. Суть тренировки заключается в расслаблении ока, путем проведения следующих действий:

- Потерев руки друг об друга, разогрейте их;
- Ладонями закройте глазницы, пальцы должны скреститься в районе лба;
- Ощутите темноту;
- Убрав кисти, почувствуйте перепад температуры, не смотрите при этом;
- Крепко зажмурьтесь и медленно откройте веки.

Простое упражнение восстановит яркость восприятия красок и четкость видения.

Сквозь пальцы

Данная тренировка позволяет быстро и эффективно расслабить визуальный аппарат, снять ненужное напряжение. Делать ее рекомендуется несколько раз в течение дня, в минуты отдыха. Порядок выполнения следующий:

- Поместите руки перед лицом, чуть раскрыв пальцы наподобие веера;
- Производите 10-15 поворотов головой, не фиксируя взгляд на чем либо, а как бы смотря сквозь преграду;
- Старайтесь не напрягаться и сохраняйте ровное дыхание.

Движение глазами в стороны

Очень простая в технике зрительная гимнастика, нужно переводить взгляд в горизонтальной плоскости, а затем сверху вниз. Единственное, что стоит отметить, выполнять необходимо в удовольствие, не давая мышцам визуального аппарата напрягаться. Совершите тренировку 15-20 раз.

Чтобы не довести себя до головокружения делайте паузы после пяти повторений.

Упражнение «Большой круг»

Голова, при выполнении этого занятия, должна находиться в неподвижном состоянии. Совершайте глазами движения по орбите. Для упрощения вообразите шар, или скажем, циферблат часов. Ведите взгляд по его окружности сначала в одну сторону, затем в обратном направлении. Отдохните несколько секунд, повторите, но в этот раз усложните выполнение, останавливайте и фиксируйте взор на каждой цифре часов. По завершении медленно поморгайте.

Бесконечная восьмерка

Как и в предыдущем упражнении, голова неподвижна, а зрительным аппаратом мысленно сначала рисуете как можно больший знак бесконечности, а затем одноименную цифру максимально крупного размера, единственное правило, старайтесь проделать его так, чтобы не испытывать болезненных ощущений. Повторите каждый символ 10-15 раз.

Взгляд на нос

Перед выполнением необходимо расслабить глаза, закрыв их секунд на десять, а затем медленно поморгать ими. После чего постарайтесь увидеть краешек носа. Взор нужно зафиксировать на время не более 2 сек., иначе получите обратный результат и нагрузите глазодвигательные мышцы.

Близко-далеко

Считается самым эффективным, для его выполнения необходимо сфокусировать свой взор на предмете расположенном рядом с вами, и сконцентрировать все внимание на нем, а после перевести взгляд на удаленный объект. Цикл повторить 20 раз.

Квадрат

Выполняя тренировку, достаточно при неподвижной голове, нарисовать глазами воображаемый равносторонний прямоугольник, стараясь очерчивать его как можно точнее.

Массаж глаз

Проводится для снятия напряжения зрительного аппарата, в совокупности с гимнастическими упражнениями описанными ранее. Методика выполнения заключается в следующем:

- Поместив подушечки пальцев на ближних к переносице уголках ока, не отрывая их исполнить едва уловимые круговые движения сначала в одном, а после в обратном направлении;
- Повторить те же действия, но уже с наружной частью;
- Совершить легкие постукивания верхнего и нижнего век, а затем перейти к небольшим нажатиям.