

1. Поочередное мигание

В течение 2 минут быстро и часто, но не сдавливая веки, нужно моргать. Это способствует ускорению кровообращения в тканях.

2. Смотрим в окно

Перед началом упражнения требуется сделать метку на стекле. Для этого можно использовать обычный маркер. Суть тренировки заключается в поочередном фокусировании взгляда на сделанной точке и любом удаленном объекте за окном. Этот метод быстро снимает усталость с глаз и тренирует мышцы.

3. "Глаза совы"

Требуется сесть на стул и держать спину ровно. Суть занятия состоит в крепком зажмуривании глаз на пять секунд и широком распахивании век. Упражнение повторяется до десяти раз. Этот метод укрепляет и расслабляет мышцы глазного яблока, повышает обмен веществ и циркуляцию крови в тканях.

4. Пальминг

Требуется сесть на удобный стул и упереть локти в стол. В течение пары минут нужно потереть ладони, чтобы они согрелись, далее сложить ладони полумесяцем и плотно закрыть глаза. Важно следить, чтобы они не сдавливали орган зрения, но хорошо перекрывали свет. В течении нескольких секунд нужно всмотреться в темноту и попытаться разглядеть какую-либо картинку. Как правило, перед глазами пациента появляются цветные точки.

Плотно прикрыть веки, расслабиться и представить перед глазами черное полотно.

Остаться в таком положении от 3 до 20 минут. Для окончания упражнения нужно несколько раз моргнуть и отвести ладони от лица и повернуть головой в разные стороны.

5. Стереокартинки

Чтобы добиться терапевтического эффекта нужно расположить картинку на несколько метров от глаз, затем вплотную к ней приблизиться и опять отвести ее на удобную дистанцию. Постепенно глаза начнут фокусироваться на иллюстрации и распознавать трехмерное изображение. Важно при просмотре стереокартинки соблюдать следующие правила:

- а) Не всматриваться в изображение, а смотреть сквозь него
- б) Держать голову прямо
- в) Как можно реже моргать и не водить глазами по картинке

Стереоскопические рисунки снимают спазм мышц глаза и расслабляют зрительный аппарат.