Гимнастика для глаз

Упражнение 1. Оставьте глаза открытыми. 10 раз нахмурьте и поднимите брови как при сильном удивлении.

Упражнение 2. Потрите ладони до появления характерного ощущения тепла. Затем помассируйте небольшими круговыми движениями кончиков пальцев места у внешнего угла глаз. Оставьте при этом прикрытые веки расслабленными.

Упражнение 3. Развернитесь к окну лицом. Расслабьтесь, но держите шею и спину прямо. Посмотрите на самый отдаленный предмет в пределах Вашей видимости. Начните пристально рассматривать его, а затем плавно начинайте переводить взгляд на кончик носа. Повторите 15 раз.

Упражнение 4. Делайте круговые движения глазами, при этом прикрыв веки и расслабив их. Выполните по пять полных оборотов в одну и другую сторону. Делайте это упражнение для глаз полминуты.

Упражнение 5. Моргайте быстро в течение 15 секунд

Упражнение 6. Закройте глаза и прикоснитесь к векам подушечками пальцев (за исключением мизинца), не оказывая давления на них. Вы почувствуете легкую микровибрацию. Останьтесь в таком состоянии примерно 1 минуту.

Упражнение 7. Зажмурьте крепко глаза на 5 секунд, после чего широко их распахните. Повторите 8 раз.

Упражнение 8. 10-20 секунд посидите с закрытыми глазами. В это время можно расслабиться и оценить, насколько хорошо Вы отдохнули. Гимнастика для глаз закончена!

Источник: https://horosheezrenie.ru/razminka-dlya-glaz/