Методика Норбекова

Гимнастика Норбекова достаточно проста. Она включает 7 упражнений:

1. Отслеживайте взглядом передвижения воображаемого предмета сначала снизу вверх, а затем сверху вниз.
2. Двигайте глазами слева направо и справа налево. Представьте, что ваш взгляд проходит сначала через левое, а потом и через правое ухо.
3. Мысленно рисуйте взглядом различные фигуры. Не забывайте регулярно моргать. Совершайте энергичные действия веками.
4. Рисуйте глазами воображаемую вертикально расположенную восьмерку. Следите за тем, чтобы виртуальная цифра не выходила за контуры лица. Регулярно чередуйте направления. Не забывайте моргать после каждого повторения.
5. Сконцентрируйтесь на кончике носа. Посмотрите перед собой. Не двигайте глазами, но попытайтесь рассмотреть предметы, располагающиеся по бокам. Фиксируйте взгляд поочередно перед собой, на носу, в углах комнаты или на конкретных предметах, расположенных по обе стороны от лица.
6. Поднесите указательные пальцы рук к носу. Сконцентрируйте на них свой взгляд. Теперь разведите пальцы. Не упускайте их из вида.
7. Представьте большие часы, расположенные перед вами. Обведите взглядом контуры циферблата. Постарайтесь сфокусироваться на каждой цифре. Движения глазами выполняйте сначала в одну, а потом в другую сторону.

Методика Жданова

Все упражнения следует выполнять с 6-10 повторениями. Весь комплекс займет у вас 10-15 минут. Гимнастика включает:

1. Движения глазами вверх и вниз.
2. Перемещение взгляда справа налево.
3. «Рисование» диагональных линий.
4. Частое моргание.
5. Фокусировку взгляда на переносице, на близком предмете, на объекте, расположенном вдали.
6. «Рисование» глазами восьмерок и циферблатов.

Особое внимание в методике Жданова уделено пальмингу. Это упражнение позволяет эффективно расслабиться. Вам нужно:

1. Сесть за стол в удобной позе.
2. Разместить локти на поверхности.
3. Плотно соединить ладони и закрыть ими глаза.
4. Разомкнуть веки в абсолютной темноте.
5. Посидеть 2-3 минуты.

Во время пальминга по Жданову следует отрешиться от всего происходящего вокруг.