

# GIMNASTYKA OCZU



Znaczenie zdrowego stylu życia czyli odpowiedniego odżywiania się i codziennej dawki ruchu jest każdemu znane.

**Nie każdy jednak wie, że nasze oczy również potrzebują „rozruszania”, relaksu i wyciszenia.**

Obecnie nasz wzrok jest szczególnie obciążony koniecznością zdalnej pracy i nauki.

Warto zatem nauczyć się kilku ćwiczeń i stosować je systematycznie byśmy jak najdłużej mogli cieszyć się dobrym widzeniem.

Ćwiczenie 1.

**„ZACZAROWANY OŁÓWEK”**

Wyobraź sobie, że na czubku Twojego nosa jest rysik. Ty zaś jesteś artystą malarzem i obrysowujesz nim przedmioty stojące przed Tobą. Najpierw zacznij od obrysowywania dużych przedmiotów, potem sukcesywnie przechodź co coraz mniejszych elementów.

Kolejny krok to zamknięcie oczu i wyobrażenie sobie tych narysowanych przedmiotów.

Kończąc ćwiczenie powoli otwieramy powieki i mrugamy.

Ćwiczenie 2.

**„PRAWO – LEWO”**

W tym ćwiczeniu ważne jest rozluźnienie mięśni czoła – przy zamkniętych powiekach rozluźnij się i pomasuj czoło. Pozostaw zamknięte powieki i powoli przesuwasz oczy w prawo do momentu aż poczujesz napięcie mięśni gałki ocznej – pozostań w tej pozycji 3 sekundy. Powtarzaj to ćwiczenie przemieszczając oczy w lewą stronę.

Wykonaj 5 powtórzeń tego ćwiczenia – NIE ŚPIESZ SIĘ.

Ćwiczenie 3.

**„PALMING”**

Ćwiczenie to odpręża wzrok, łagodzi napięcia fizyczne, emocjonalne i umysłowe.

Ćwiczenie wykonuje się na siedząco. Przysuń się do stołu, oprzyj łokcie o blat, pamiętaj by zachować wyprostowaną pozycję ciała (szyja, głowa i kręgosłup w jednej linii) – nie nachylaj się.

Rozgrzej dłonie pocierając je energicznie o siebie, ciepłe już dłonie ułóż w taki sposób jakbyś chciał nabrać do nich wodę. Tak ułożonymi dłońmi zakrywamy oczy pamiętając by nie dotykać powiek i nie uciskać nosa. W takiej pozycji powoli zamykamy oczy, głęboko oddychamy – pozostajemy tak przez ok. 10 min. W tym czasie staramy się przywołać w pamięci jakieś miłe wspomnienie i odtwarzamy go z najmniejszymi detalami.

W trakcie ćwiczenia powinna pojawić się czerń. Im jest ona głębsza, tym lepiej wykonany trening.

Otwieramy powoli oczy i mrugamy.

Ćwiczenie 4.

**„ZACIŚNIJ MOCNO POWIEKI”**

Usiądź wygodnie, z dala od monitorów, weź głęboki wdech i zamknij oczy.

Napnij mięśnie twarzy i szyi, wstrzymaj oddech na kilka sekund z mocno zamkniętymi powiekami.

Wykonaj szybki wydech przy jednoczesnym szerokim otwarciu oczu i ust.

Powtórz tę czynność trzy razy.

Ćwiczenie 5.

### „BLISKO – DALEKO”

Podczas pracy przy monitorach i/lub czytaniu książki warto oderwać, co jakiś czas wzrok od urządzenia lub książki i skoncentrować na chwilę wzrok na czymś co znajduje się daleko od nas (najlepiej na jakimś zielonym elemencie za oknem) po czym popatrz na coś co znajduje się w zasięgu twojej ręki.

Takie ćwiczenie powtórz kilka razy.

Ćwiczenie 6.

### „MAGICZNA ÓSEMKA”

Wyobraź sobie, że masz przed sobą znak nieskończoności (taka leżąca ósemka  $\infty$ ) rysuj wzrokiem po jej śladzie zaczynając od lewej, dolnej części brzuszka ósemki .

Ćwiczenie 7.

### „CZARNA DZIURA”

Wytnij z czarnej kartki duże koło, przyklej go na ścianie (na wysokości oczu).

Stań w odległości ok. metra od niej. Wpatruj się w nią, głęboko oddychając. Gdy zauważysz, że kropka zaczyna się w środku rozjaśniać, a wokół niej powstaje biała otoczka – przenieś wzrok na ścianę. Powinna pojawić się biała kropka (odpowiednik tej czarnej przyklejonej na ścianie).

Miłych ćwiczeń 😊

**OCZOM SZKODZI**: złe oświetlenie, długie wyężanie wzroku, czytanie w pozycji leżącej, oglądanie TV w ciemnościach i w zbyt małej odległości od ekranu, suche powietrze, zadymione środowisko.

Jeśli odczuwasz suchość w oczach – stosuj tzw. sztuczne łzy, nawilżaj gałkę oczną.

