

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

Тибетская гимнастика для глаз

Тибетские монахи на протяжении нескольких столетий разрабатывали различные техники для восстановления и улучшения зрения. Для этого был разработан целый комплекс тибетской гимнастики для глаз.

1. Во время упражнения нужно расположить указательные пальцы рук на расстоянии 35-40 см перед лицом. Взгляд нужно зафиксировать на кончиках пальцев на 10-15 секунд. После этого пальцы нужно постепенно разводить кнаружи, при этом фиксируя взгляд и не вращая головой. Пальцы отводят до тех пор, пока их можно уловить периферийным зрением. Такое упражнение выполняют 5 раз, после чего нужно поморгать в течение 10 секунд.

2. Упражнение заключается в сосредоточении взгляда на своих вытянутых пальцах рук. В данном случае свой взгляд нужно изначально зафиксировать на вытянутых пальцах, а затем перевести свой взор на удаленный объект на полминуты. Такое действие нужно чередовать 5 раз, фиксируя свой взгляд на объектах по 15 секунд.

3. Подушечками пальцев необходимо массировать глазные яблоки в течение 30 секунд. После этого нужно максимально широко открыть глаза, и смотреть вдаль на протяжении 6 секунд. Данное упражнение выполняется 3 раза.

4. Упражнение рассчитано на тренировку круговой мышцы глаза. Для этого чередуют крепкое зажмуривание на 5-7 секунд, после чего максимально открывают глаза на 10 секунд. Такое упражнение выполняют 5 раз.

5. Следующее упражнение тибетской гимнастики – это классическая «восьмерка». Для его выполнения глазами изображают знак бесконечности в воздухе. Изначально двигаются справа на лево, а потом направление глаз меняют. Это упражнение выполняют 5 раз.

6. Упражнением, которое позволяет увлажнить глаза, является моргание. Для этого нужно быстро моргать в течение 1 минуты.

Завершающим этапом гимнастики является расслабление глаз, которое осуществляется за счет поглаживаний глазных яблок. Для этого, легкими массажными движениями, пальцами рук водят от внутренних углов глаза к

наружным, а потом проводят круговые движения. После этого комплекса упражнений, можно снова приступить к работе.

Упражнения для глаз при дальнозоркости

Дальнозоркость, или как ее принято называть в медицине гиперметропия, является очень распространенной патологией рефракции, как среди детей, так и у взрослых. Данное заболевание связано с аномально короткой длиной глазного яблока в длину. Следует отметить, что гиперметропия является нормальной рефракцией у детей до 3-6 лет, и, выявив ее, не стоит придаваться панике, так как это временное явление. Упражнения для глаз для улучшения зрения при дальнозоркости позволяет не только избавиться от этой аномалии рефракции, но также предупреждает развитие сходящегося косоглазия и амблиопии. Данные упражнения не позволяют избавиться от дальнозоркости взрослым, но позволяют тренировать глазные мышцы.

1. Вместе с поворотом головы, перемещаем глазные яблоки вправо и влево на протяжении 2 минут. При этом нужно удобно расположиться, и откинуть все негативные эмоции. На протяжении 10 секунд нужно следить за своими кончиками пальцев, отодвинув их на 30 см от себя. При этом, нужно переводить свой взгляд от пальцев на дальний объект на 30 секунд, после чего упражнение повторяют.

2. Следующее упражнение позволяет улучшить кровообращение в шейном отделе позвоночника, а также в головном мозге. Для этого необходимо удобно усесться в кресле, завести руки за голову и прогнуться кверху. Такое упражнение выполняют 10 раз. Практически сразу после занятия, улучшается приток крови к головному мозгу, а также к глазам, что значительно улучшает не только работоспособность, но и общее самочувствие.

3. Данное упражнение заключается в движении руками. Его суть заключается в улучшении кровообращения в верхних отделах туловища, в том числе и в головном мозге. Для этого, нужно приложить правую ладонь к левому плечу, а следом повторить тоже самое, уже с левой рукой. В этом упражнении нужно выполнять круговые движения кистями вытянутых рук, следя за движениями кистей глазами. Кисти двигают 3 раза по часовой стрелке, а затем столько же раз против часовой.

Данный комплекс упражнений выполняют 7 раз.

Данная зарядка при дальнозоркости завершается самомассажем затылочной области головы и шеи. Это позволяет еще лучше циркулировать кровь в головном мозге, и, конечно же в глазах.

Упражнения для глаз при близорукости

Близорукость, или как ее принято называть в офтальмологии, миопия – это аномалия рефракции, при которой длина глаза увеличена. В результате этого, изображение расположено перед сетчаткой, из-за чего видимые изображения кажутся расплывчатыми. С помощью следующих упражнений для глаз для улучшения зрения при близорукости можно остановить прогрессирование заболевания, а также снять спазм аккомодации: 1. Необходимо быстро моргать на протяжении 40 секунд. Потом немного передохнуть, и повторить упражнение еще раз.

2. Нужно смотреть на палец с расстояния вытянутой руки в течение 20 секунд правым глазом (левый при этом закрыт). То же самое нужно повторить с левым глазом.

3. Комплекс упражнений выполняется 5 раз. Глазами двигают по кругу, как в упражнении «Циферблат». Сначала делают 5 полных оборотов по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

4. Это упражнение выполняется сидя на стуле со спинкой. Нужно сесть и держать осанку ровной, после чего голову запрокидывают назад, и смотрят в потолок на протяжении 30 секунд. Далее переводят взгляд на свои колени, и смотрят на них также полминуты.

5. Нужно на 10 секунд сильно зажмурить веки, а потом широко их открыть на 5 секунд. Это упражнение повторяют 5 раз.

Упражнения для глаз при работе на компьютере

В современном мире, огромная часть работы выполняется с помощью компьютеров. При этом многие офисные работники сталкиваются с усталостью глаз, постепенным снижением зрения, синдромом «сухого глаза». Этого можно избежать, выполняя простые правила, а также проводя специальные упражнения для глаз при работе на компьютере. При выполнении гимнастики нужно снять очки или МКЛ, сесть удобно в кресле и расслабиться, закрыть глаза, глубоко дышать. Комплекс упражнений

Выполнение упражнений после длительной работы за компьютером не займет много времени, и позволит избежать усталости глаз, а также предотвратит ухудшение зрения.

1. Нужно 5-6 раз крепко зажмурить глаза на несколько секунд. В течение 3 секунд надо посмотреть на кончик носа, а затем перевести взгляд на объект за окном (если окна нет, то на самый отдаленный объект в кабинете). Так нужно сделать 5 раз.
2. Во время этого упражнения нужно поочередно фиксировать на 3-5 секунд свой взгляд на максимально удаленном объекте влево, потом вверх, вправо, и вниз. Выполняется 5 раз, при этом головой двигать нельзя.
3. Нужно моргать максимально быстро в течение 10 секунд. После этого нужно как можно шире открыть глаза на 3-4 секунды. После этого нужно повторить упражнение 3 раза.
4. Нужно зафиксировать свой взгляд на любом, хорошо различимом объекте, и не моргая, смотреть на него в течение 30 секунд. После этого нужно поморгать в течение 10 секунд. Такое упражнение повторяют 5 раз.

В завершении гимнастики, нужно просто расслабиться, закрыть глаза, и представить себе что-нибудь приятное. Это поможет расслабиться не только глазам, но и головному мозгу, который завершает весь зрительный тракт.

Специальные задания со стереокартинками

Занятия со стереокартинками очень нравятся детям и взрослым. Эти упражнения показывают хороший лечебный эффект, а также помогают развивать пространственное мышление и внимание. Такое занятие со стереокартинками называется «Угадай, кто спрятался». В первый день показывают 3 картинки, и добиваются того, чтобы человек их запомнил. На следующий день добавляют еще одну картинку, и просят сказать, какая картинка новая. Ежедневно добавляют по одной стереокартинке, доводя их количество до 7-10 штук, а потом снова идут на уменьшение.

Источник: <https://oftalmologiya.info/18-gimnastika-dlya-glaz.html#8>

© Офтальмология.ИНФО

