

Упражнение 1.

Пальминг (от англ. palm — «ладонь»). Сядьте прямо и расслабьтесь, поставив руки на стол и закрыв глаза ладонями таким образом, чтобы центр ладони приходился на центр глаза, полностью исключая проникновение света. Сохраняя спокойное дыхание, оставайтесь в таком положении *три минуты*.

Упражнение 2.

Вспоминание символов – Суть «вспоминания» заключается в следующем: внимательно посмотрите на символ (букву) в таблице. Затем закройте глаза и в темноте попытайтесь представить этот символ объемно и в цвете. Упражнение повторяется 9 раз.

Упражнение 3.

Вспоминание цвета и объектов – упражнение по технике аналогичное «Вспоминанию символов»: вам нужно внимательно посмотреть сначала на яркие цвета (например, желтый или красный), а затем «увидеть» этот цвет с плотно закрытыми глазами (зажмуривать глаза ни в коем случае нельзя). Аналогичным образом выполняется вторая часть этого упражнения: **«Вспоминание объекта»**. Выбирайте для упражнения предметы простые и не раздражающие (например, цветок, помидор, черника). Упражнение выполняется 7 раз.

Упражнение 4.

Вертикальный маятник – прекрасное упражнение для улучшения глазного кровообращения. Сидя прямо и не двигая головой – только глазами – переводите взгляд сначала с потолка на пол, а затем – в обратном порядке: низ-верх. Старайтесь не напрягать глаза и не забывайте о правильном дыхании – все упражнения проводятся в положении сидя при ровном спокойном дыхании. Упражнение «Маятник» выполняется 10 раз.

Упражнение 5.

Моргание – одно из самых важных упражнений, которое можно выполнять в любое время в течение рабочего дня. Как только вы почувствовали, что глаза устали, заметили, что объекты стали «расплываться», – поморгайте! Не зажимайте глаза и не напрягайте их – просто быстро открывайте и закрывайте глаза в течение минуты.

Упражнение 6.

Поочередная концентрация – Суть упражнения заключается в поочередном «уделении внимания» указательным пальцам на руках. Для начала вытяните правую руку и посмотрите обоими глазами на указательный палец в течение пяти секунд, затем на пять секунд закройте левый глаз и смотрите на палец только правым глазом. После этого снова откройте оба глаза, и пять секунд смотрите на палец двумя глазами. Техника выполнения упражнения: два глаза – правый глаз – два глаза – левый глаз – два глаза. Упражнение выполняется 4 раза.

Упражнение 7.

Зажмуривание – упражнение по сути напоминающее «Моргание». Только на этот раз необходимо плотно закрывать глаза, прикладывая определенные усилия.

В ходе выполнения упражнения глаза зажимаются 5 раз по 5 секунд.

Упражнение 8.

Горизонтальный маятник – упражнение, которое, по сути, требует повторения движения обычного маятника – влево-вправо – только глазами (без поворотов головы) и небольшой концентрации внимания на «конечных» токах. Можете мысленно

представить, что при переводе взгляда вправо, вы пытаетесь увидеть правое ухо, а при взгляде влево – левое ухо. В общей сложности «Горизонтальный маятник» выполняется 10 раз.

Упражнение 9.

Упражнение «**Близко-далеко**» является одним из самых важных для тех, кто работает с «объектами вблизи» (например, за компьютером или швейной машинкой). Когда взгляд постоянно фокусируется на одном предмете, находящимся рядом с глазами, кровообращение нарушается, что приводит к ухудшению зрения. Чтобы восстановить кровообращение, необходимо периодически «расфокусировать» взгляд. Суть упражнения заключается в переводе внимания с объекта, расположенного близко, на объект, находящийся далеко. Лучше всего для выполнения упражнения подходит помещение с окном, когда вы можете переводить «фокус зрения» с предмета в помещении на объект за окном. Важными условиями правильного выполнения упражнения «близко-далеко» является прямая осанка, спокойное дыхание и ровный взгляд – оба предмета, на которые вы направляете взгляд должны находиться на одной линии и не двигаться (например – это может быть цветок на подоконнике и дерево напротив окна). Продолжительность упражнения – 10 раз.

Упражнение 10.

Часы – упражнение, в ходе которого вам необходимо повторять «движения» часов. Но на этот раз по кругу – по часовой стрелке, и против часовой стрелки. Технически упражнение выполняется просто: двумя глазами 5 кругов по часовой стрелке и 5 кругов в обратную сторону – это один подход. Всего необходимо сделать 5-6 подходов.

Упражнение 11.

«Восьмерка» – классика гимнастики для глаз. Суть упражнения в том, чтобы «нарисовать» глазами восьмерку. Движения производятся исключительно глазами и без малейшего напряжения мышц. В ходе выполнения упражнения необходимо «нарисовать» десять восьмерок.

Ежедневное выполнение гимнастики для глаз – залог здоровых глаз и хорошего настроения!