

«Гимнастика для глаз»

Предлагаемые Кембриджским институтом улучшения зрения комплексы упражнений, приведенные ниже, помогут вывести возможности вашего зрения на уровень, необходимый для длительной работы с компьютером. Продолжительность выполнения всех упражнений — не более 20 минут. Выполняйте их полностью ежедневно или поэтапно, по 2—3 упражнения в день, с цикличностью 3—4 дня. Можно выбрать любую удобную для вас длительность и частоту упражнения без усилий. После этого занимайтесь 2—3 раза в неделю, чтобы глаза постоянно тренировались. Выполняя упражнения, помните о правильном положении тела; ритмичном и легком дыхании; часто моргайте; не забывайте расслаблять все части тела; все движения должны быть медленными и плавными и давать отдых от умственной деятельности.

Перемещение взгляда при закрытых глазах

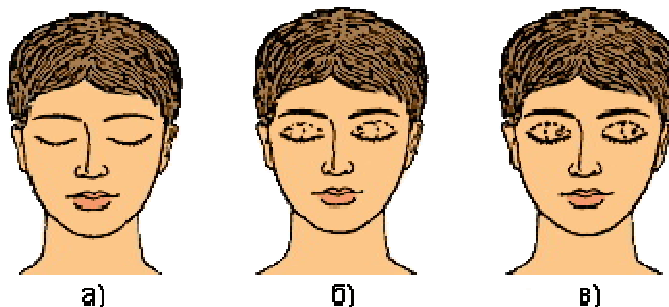
Цель: снять болезненные ощущения (зуд, жжение, сухость), восстановить «смазку» глаз.

Положение: сидя или стоя.

Длительность: 30-45 секунд.

1. Закройте глаза, расслабьте брови (рис. а).
2. Медленно, чувствуя напряжение глазных мышц, переведите глаза в крайнее левое положение (рис. б).
3. Медленно, с напряжением, переведите глаза вправо (рис. в).

Повторите упражнение 10 раз.



Замечания:

1. старайтесь не щуриться;
2. следите за тем, чтобы веки не подрагивали;
3. напряжение глазных мышц не должно быть чрезмерным;
4. со временем они укрепятся, и их двигательные возможности улучшатся.

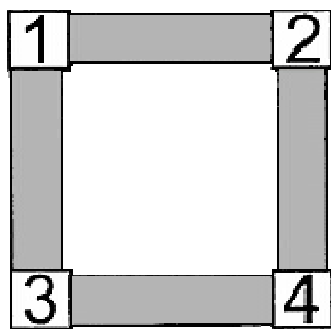
Перемещение взгляда из одного угла дисплея в другой

Цель: развитие центральной фиксации: способности глаз различать один из предметов лучше, чем остальные, восстановление «смазки» глаз.

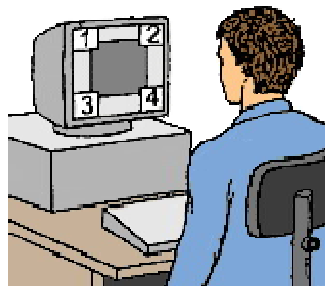
Положение: сидя.

Длительность: 2 минуты.

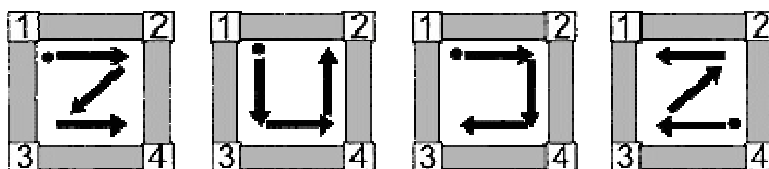
1. Разместите в четырех углах дисплея компьютерную глазную карту (рис. а).
2. Сядьте на расстоянии 45—60 см от экрана (рис. б).
3. Перемещайте взгляд от номера к номеру карты по каждой из схем (рис. в) 10 раз по каждой схеме.



а)



б)



в)

Замечания:

1. скорость движения глаз не должна выходить за пределы 10 перемещений за 45—60 секунд;
2. движения глаз должны быть частыми и совершаться без усилий;
3. голову следует держать прямо;
4. расслабьте лоб, нижнюю челюсть, шею и плечи;
5. ощутив напряжение в этих частях тела, сделайте несколько круговых движений головой.

Задержка дыхания обычно свидетельствует о подсознательном усилии «попытаться разглядеть». Следите за тем, чтобы дыхание было ритмичным и свободным. При перемещении взгляда без напряжения может показаться, что глазная карта смещается в противоположном направлении. Это как раз то, что надо.

Зажмуривание глаз

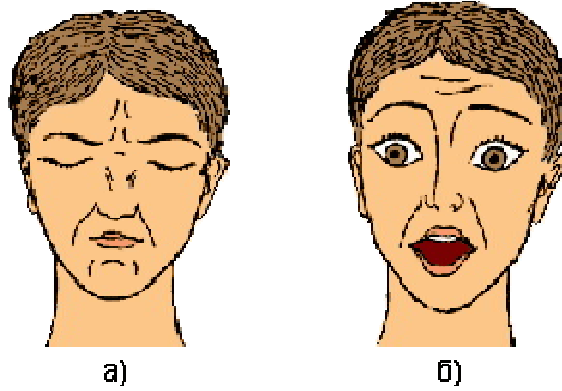
Цель: улучшить кровообращение и доступ кислорода к глазам и лицу, укрепить зрительную систему, расслабить глазные мышцы, ослабить негативные последствия привычки смотреть искоса, снять чувство усталости.

Положение: стоя или сидя.

Длительность: 40 секунд.

1. Глубоко вздохните, зажав глаза как можно сильнее.
2. Все мышцы шеи, лица и головы должны быть напряжены (в том числе и мышцы нижней челюсти).
3. Задержите дыхание на 2—3 минуты и старайтесь не расслабляться (рис. а).
4. Быстро выдохните, широко открыв глаза и рот, не стесняясь выдохнуть громко (рис. б).

Повторите упражнение 5 раз.



Замечания:

1. не пугайтесь спазматических ощущений или нервных подергиваний в области глаз — это нормальная реакция на упражнение;
2. мгновенные вспышки белого цвета при «распахивании» также следует воспринимать как нормальное явление.

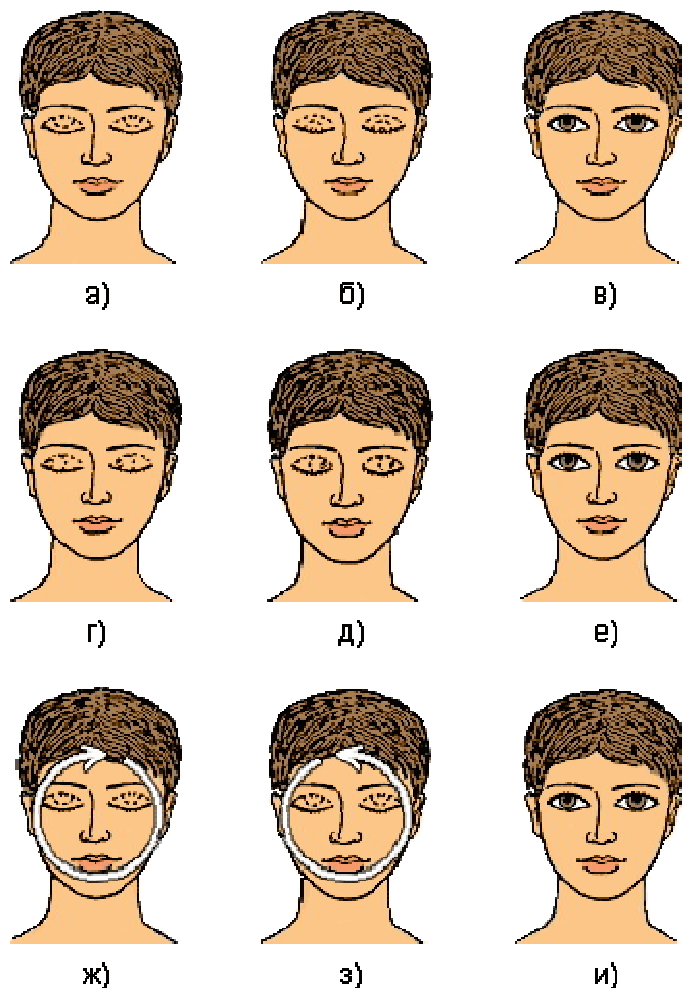
Напряжение глазных мышц

Цель: релаксация и повышение тонуса мышц, окружающих глаза.

Положение: сидя или стоя.

Длительность: 1 минута.

1. Глаза закрыты. Переведите взгляд вверх, будто хотите посмотреть на потолок (рис. а). Глазные мышцы должны оставаться напряженными в течение того времени, за которое вы успеете сделать 2 глубоких вдоха. Затем верните глазные яблоки в исходное положение.
2. Глаза остаются закрытыми.
3. Переведите взгляд вниз на пол (рис. б). Фиксируйте напряженное состояние в течение 2 глубоких вдохов-выдохов.
4. Откройте глаза, посмотрите прямо перед собой. Моргните. Сделайте 4 глубоких вдоха.
5. Расслабьтесь (рис. в).
6. Опять закройте глаза и переведите глазные яблоки как можно дальше вправо. Сохраняйте напряженность мышц в течение 2 глубоких вдохов-выдохов (рис. г).
7. Переведите глазные яблоки как можно дальше влево. Сохраняйте напряженность мышц в течение 2 глубоких вдохов-выдохов. Вернитесь в исходное положение (рис. д).
8. Откройте глаза. Снова сделайте 4 глубоких вдоха-выдоха.
9. Расслабьтесь (рис. е).
10. Закройте глаза. Вращайте глазными яблоками по часовой стрелке. Следите за дыханием (рис. ж).
11. Сделайте круговое движение глазами против часовой стрелки (рис. з).
12. Откройте глаза и расслабьтесь.
13. Моргните и сделайте 4 глубоких вдоха-выдоха (рис. и).



Замечания:

1. голову держите прямо, без наклонов;
2. глазные мышцы должны быть напряжены;
3. почувствовав, что глаза вышли из-под вашего контроля, движение их затруднено или встречает препятствия, сделайте круговое движение глазами, но очень медленно и мягко;
4. для разнообразия и для того, чтобы глазные мышцы поработали немного иначе, попробуйте выполнять упражнение при различных положениях головы: смотрите вверх, вниз, вправо, влево или под любым понравившимся вам углом зрения. Это упражнение способствует улучшению «смазки» глаз.

Упражнение для век

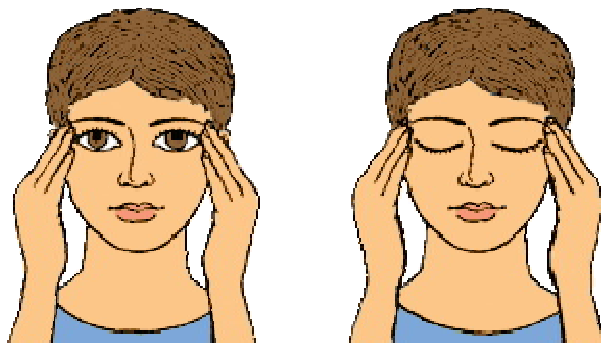
Цель: облегчить затрудненность мигательных движений, расслабить глазные мышцы.

Положение: сидя или стоя.

Длительность: 1 минута.

1. Положите кончики пальцев на виски. 10 раз быстро и легко мигните с максимальной скоростью (рис. а).
2. Глаза остаются закрытыми.
3. Закройте глаза и отдохните.
4. Сделайте 2—3 глубоких вдоха.
5. Расслабьте брови и нижнюю челюсть (рис. б).

Повторить 3 комплекса (1 комплекс — 10 раз).



а)

б)

Замечания:

1. следите, чтобы при каждом мигательном движении веки смыкались плотно и при минимальном усилии;
2. вы не должны чувствовать движения под кончиками пальцев;
3. движение будет свидетельствовать о том, что вы слишком усиленно моргаете, работать должны только мышцы век (а не лица);
4. не зажмуривайтесь.

Перемещение взгляда с близкой точки на отдаленную

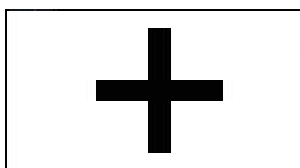
Положение: сидя.

Длительность: 30 секунд.

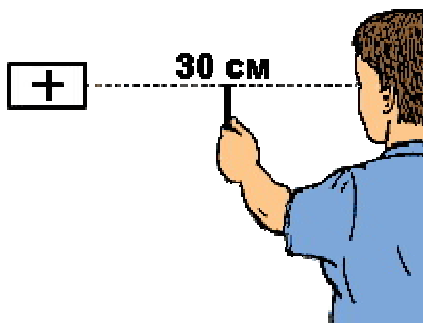
1. Прикрепите карту с крестом к стене на уровне глаз (рис. а).
2. Расстояние до стены — 30 см. Держите карандаш в левой вытянутой руке.
3. Сфокусировав взгляд на кончике карандаша, на заднем плане вы должны «увидеть» 2 карты.
4. Сделайте 2 вдоха-выдоха. Моргните.
5. Сфокусируйте взгляд на карте. Теперь вы «увидите» 2 карандаша.
6. Сделайте 2 вдоха-выдоха. Не забывайте моргать.

Повторите упражнение 5 раз.

а)



б)



Замечания:

1. делайте упражнение без усилий, следите за расслабленным состоянием мышц. Не торопитесь;
2. следите за постепенным перемещением фокуса к каждой точке, фиксируйте взгляд в течение 2 вдохов-выдохов и только потом перемещайте его;
3. если карандаш или карта не удваиваются, обратите внимание на то, достаточно ли широко открыты ваши глаза, располагаетесь ли вы на одной прямой с картой и находится ли карандаш строго впереди перед вами;

4. если двойное изображение поймать не удастся или оно постепенно исчезает, закройте глаза и сделайте глубокий вдох-выдох; затем широко откройте глаза, часто и без усилий мигайте, регулярно и глубоко дышите, идентифицируйте предметы в периферийном поле зрения;
5. если карта (или карандаш) не двоятся, значит, двоение блокируется вашим сознанием или один глаз видит лучше другого; в данном случае могут помочь произнесенные вслух вербальные команды типа: «сознание, используй оба глаза одинаково», или: «ты видишь два карандаша» и т. п. (команды придумайте сами);
6. первоначально может показаться, что перемещение взгляда в одном из направлений происходит более естественно и просто; со временем возможности глаз повысятся, и перемещение взгляда в другом направлении также станет естественным и удобным;
7. когда перемещение взгляда в обоих направлениях будет простым и естественным, постепенно сокращайте расстояние между носом и карандашом, пока оно не достигнет 7,5—12,5 см. Не забывайте о том, что взгляд должен перемещаться легко.

Пальминг

Цель: снять усталость и напряжение глаз, дать отдых мозгу, восстановить силы.

Положение: сидя.

Длительность: 20—30 секунд.

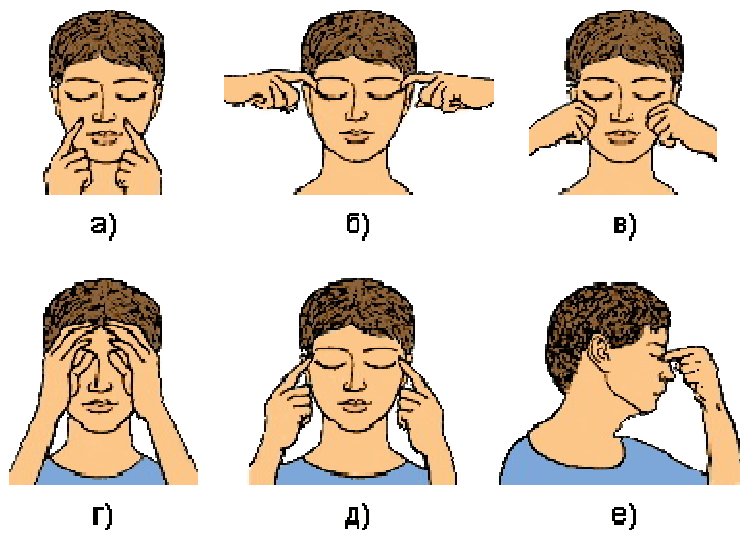
Быстро потрите ладони друг о друга в течение 5—10 секунд, положите теплые ладони на закрытые глаза. Дышите регулярно и свободно.

Массаж височного и окологлазного пространства

Положение: сидя или стоя. Повторить 8 раз (каждое из 6 упражнений).

Длительность: 60—75 секунд.

1. Кончики указательных пальцев разместите на акупунктурных точках, которые находятся на расстоянии 2 пальцев от ноздрей и на вертикальной линии, проходящей через зрачки. Начинайте стимулировать точки путем сильного надавливания в течение 1 секунды; затем ослабляйте воздействие на 1 секунду (под сильным подразумевается такое надавливание, при котором в точках ощущается боль, исчезающая тотчас при прекращении нажатия). Вдох — в момент надавливания, выдох — в момент ослабления воздействия (рис. а).
2. Разместите боковые поверхности согнутых указательных пальцев у переносицы (ни в коем случае не надавливайте на глазные яблоки!). Сильно надавите и начинайте перемещать пальцы вдоль внутренних краев верхней дуги глазницы. Двигайте пальцы к внешней стороне, от носа к вискам. Вдох — в момент надавливания, выдох — в момент ослабления (рис. б).
3. Теперь переместите согнутые пальцы вдоль внутренней поверхности дуги глазницы. Вдох — в момент надавливания, выдох — в момент ослабления воздействия (рис. в).
4. Кончики пальцев расположите на лбу так, чтобы большие пальцы оказались во внутренней верхней точке глазницы. Убедитесь в чувствительности этой точки и сильно надавите снизу вверх. Вдох — при надавливании, выдох — при ослаблении воздействия (рис. г).
5. Кончиками указательных пальцев исследуйте внешнюю поверхность бровей и найдите мягкую выемку. Определите самую чувствительную точку. Воздействуйте на нее в течение 1 секунды, затем ослабьте воздействие. Вдох — при надавливании, выдох — при ослаблении воздействия (рис. д).
6. Большим и указательным пальцами сильно надавите на внутренние уголки глаз. Надавливание — 1 секунда. Вдох — в момент надавливания, выдох — в момент его ослабления (рис. е).



Замечание: во время выполнения всех упражнений глаза следует держать закрытыми.

Предлагаемые Кембриджским институтом улучшения зрения комплексы упражнений, приведенные выше, помогут вывести возможности вашего зрения на уровень, необходимый для длительной работы с компьютером. Продолжительность выполнения всех упражнений — не более 20 минут. Выполняйте их полностью ежедневно или поэтапно, по 2—3 упражнения в день, с цикличностью 3—4 дня. Можно выбрать любую удобную для вас длительность и частоту упражнения без усилий. После этого занимайтесь 2—3 раза в неделю, чтобы глаза постоянно тренировались. Выполняя упражнения, помните о правильном положении тела; ритмичном и легком дыхании; часто моргайте; не забывайте расслаблять все части тела; все движения должны быть медленными и плавными и давать отдых от умственной деятельности.