Восточная гимнастика для глаз.

1. Согревание глаз ладонями. Закрыть глаза. Положить слегка согнутые ладони на глазницы, не касаясь глазных яблок (30-60 сек).
2. Закрыть глаза и медленно вращать ими в последовательности:

Налево, вверх, направо, вниз, затем в обратном направлении.

Повторить 5-10 раз в каждую сторону.

Потом слегка погладить подушечками пальцев веки, открыть глаза и сделать несколько быстрых мигательных движений.

1. Движения глаз по горизонтали. Вытянуть левую руку прямо перед собой, разогнуть ее, взгляд фиксировать на ногте среднего пальца.

Перевести руку влево так, чтобы она составила с левым плечом одну линию, одновременно сопровождая ноготь взглядом и не поворачивая головы. Затем перемещать руку по горизонтали в направлении правого плеча. Повторить упражнение с правой рукой. (5 раз).

1. Фиксирование взгляда на приближающихся и удаляющихся пальцах кисти. Вытянуть правую руку перед собой. Фиксировать взгляд на ногте среднего пальца. Затем медленно приблизить кисть к носу и также вернуть ее в исходное положение. (10-15 раз).

Пальминг (М. Корбет).

Сначала, потереть ладонь об ладонь, чтобы согреть руки. Затем закрыть ладонями закрытые глаза. Нижний край должен лежать на скуле, а пальцы на лбу - чтобы избежать малейшего давления на глазные яблоки. Пальминг лучше всего делать сидя, поставив локти на стол.

Цель пальминга – дать глазам полный покой, отдых. Даже 10 секунд пальминга необычайно полезны.

Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик.

И. В. Илюкова, Т. А. Евдокимова. 2006 год.