

Упражнения для глаз

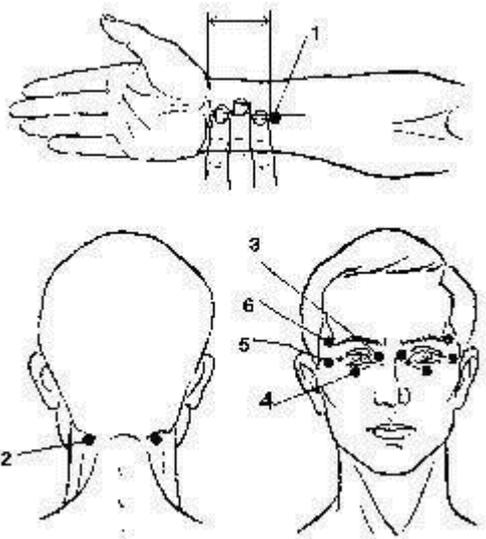
Составил: Чмель Виктор Васильевич
(chmelvv@ukr.net <http://chmelvv.narod.ru>)

А.И. Назиев, врач-рефлексотерапевт /журнал "Здоровье"/.

1. Точечный массаж для близоруких (пассивное упражнение).

Предупредить близорукость, приостановить ее прогрессирование у детей и взрослых помогает специальная методика точечного массажа. Массируя определенные точки, мы улучшаем кровоснабжение глаза, снимаем напряжение глазных мышц, улучшая тем самым остроту зрения.

Самомассаж точек можно проводить в положении сидя и лежа. Перед процедурой кончиком указательного пальца нащупайте точки, указанные на рисунке.



Точка 1 - на внутренней поверхности предплечья на расстоянии 3 пальцев выше складки запястья.

Точка 2 - на задней поверхности шеи между мышцами и затылочной костью.

Точка 3 - на расстоянии 0.3 сантиметра от внутреннего угла глаза.

Точка 4 - на нижнем крае орбиты глаза на уровне зрачка.

Точка 5 - на расстоянии 0.5 сантиметра от наружного угла глаза.

Точка 6 - на расстоянии 0.5 сантиметра от наружного конца брови в углублении.

При надавливании на них вы должны ощутить болезненность, чувство ломоты или распираания. В точках расположенных вблизи глаза добиваться сильных болевых ощущений не надо. Этой же рекомендации следуйте проводя массаж детям. Их, кстати легко можно обучить самомассажу акупунктурных точек.

Начинайте массаж с точек 1 и 2. Массируйте одновременно каждую точку (кроме точек на руках) справа и слева кончиками указательных или больших пальцев в течение 2-3 минут. Движение пальца вращательное или слегка вибрирующее. Давление должно быть умеренным с легким нарастанием и последующим ослаблением.

Затем приступайте к массажу точек 3, 4, 5, 6. Их массируйте также, только время воздействия сократите до минуты. Таким образом, на массаж всех точек у вас уйдет минут 7-8. Взрослому можно повторять его 2-3 раза в день, ребенку достаточно одного раза. Курс — 2-3 недели. Потом неделю или дней десять перерыв, и снова проведите курс массажа.

Взрослому человеку, если он чувствует, что очень сильно устали глаза, перед тем как делать массаж, советую на минуту-две приложить к глазам полотенце, смоченное холодной водой. Затем полотенце снимите и приступите к массажу. В этом случае для расслабления глазных мышц желательно промассировать все акупунктурные точки 2-3 раза подряд.

2. Комплекс активных упражнений.

1. Открытыми глазами медленно, в такт дыханию: - рисовать восьмерку в пространстве по горизонтали, вертикали, по диагонали; - перемещать оба глаза вправо-влево, вверх-вниз, по диагонали, по кругу, по прямоугольнику. Вверх — вдох, вниз — выдох, вправо — вдох, влево — выдох. Каждое упражнение по 6 раз 3 раза в день. Упражнения должны вызывать мускульные болевые ощущения в глазах. Каждое задание чередовать с морганием.

2. Стоя или сидя, глубоко вздохнуть, низко наклониться и десять раз моргать, не дыша, в течение 10 сек. По 6 раз 3 раза в день.

3. "Глаза жука". На выдохе закрыть глаза крепко сжать веки на 6 сек. При вдохе как можно шире открыть глаза (вытащить) на 6 сек. По 6 раз 3 раза в день.

4. "Соляризация". Сидя с закрытыми глазами перед лампой 150-200 Вт на расстоянии 30 см наклоняться в стороны от света с интервалом 3-5 сек. 2 раза по 2-3 мин. Лучше всего соляризацию делать под лучами солнца наклоняясь в тень.

5. "Ванночки". Набрав в ладонки воду, брызгать на закрытые глаза. Утром 10 горячих приемов, потом — 10 холодных. Вечером — 10 холодных, потом — 10 горячих приемов.

6. "Пальминг". Мягко закрыть глаза и прикрыть их перекрещенными ладонями рук так, чтобы основания наложенных друг на друга мизинцев служили дужками от очков на твердой части переносицы носа (не надавливая и не ограничивая носовое дыхание, важное при расслаблении зрения). Кисти рук свободные, впадины ладоней расположены точно над орбитами глаз и не касаются ни век, ни ресниц. Открыть глаза проверить полноту темноты и вновь закрыть. Устранить напряжение в пальцах, расслабить запястье, локти. Цель пальминга — достичь абсолютно черного поля, которое возможно при полном расслаблении мышц тела и психики. Время пальминга, чем больше, тем лучше (но только до достижения дискомфорта). Пальминг показан после изнурительной длительной нагрузки на глаза, а также после соляризации перед сном (после "ванночек"). Проводить пальминг следует не менее 2-х раз в день.

7. "Близко-далеко". Вырезать из бумаги круг диаметром 3 мм и прикрепить его на окне. На расстоянии 30 см от глаз. На вдохе все внимание взгляда сконцентрировать на круге (3-5 сек.). С выдохом взор направить вдаль не стараясь увидеть что-либо (3-5 сек.). В первый день занятий упражнение выполнять в течение 1 мин. Ежедневно (в течение 10 дней) увеличивать время по 1 мин. Затем в обратном порядке, сокращая время до 1 мин. После десятидневного перерыва начать с начала.

3. Заключение.

Эффективность восстановления Вашего зрения зависит от того, насколько точно и регулярно будут выполняться упражнения. Истина в последней инстанции — это ваш личный опыт, и, конечно, хороший врач.

Желательно, чтоб привычкой в жизни стали такие моменты:

- **никогда не щурится;**
- **не напрягать глаза, пытаюсь разглядеть предметы: руководствоваться принципом — расслабление вернет мне остроту зрения;**
- **избегать длительной фиксации взгляда на одном предмете, стараясь как можно чаще переводить взгляд;**
- **моргать при любом удобном случае. :)**