**ЙОГА ДЛЯ ГЛАЗ**

1. Снимите очки.
2. Сядьте или лягте в удобной для вас позе, предельно расслабившись.
3. Двигаться должны только глаза, голова при выполнении упражнений остается неподвижной.
4. Сделав глубокий вдох, посмотрите как можно выше вверх.
5. Выдыхая, посмотрите вниз.

\*\*\*

1. Снимите очки.
2. Сядьте или лягте в удобной для вас позе, предельно расслабившись.
3. Двигаться должны только глаза, голова при выполнении упражнений остается неподвижной.
4. Сделав глубокий вдох, посмотрите как можно выше влево.
5. Выдыхая, посмотрите вправо.

\*\*\*

1. Снимите очки.
2. Сядьте или лягте в удобной для вас позе, предельно расслабившись.
3. Двигаться должны только глаза, голова при выполнении упражнений остается неподвижной.
4. Сделав глубокий вдох, посмотрите как можно дальше влево вверх.
5. Выдыхая, посмотрите вправо вниз.
6. Сделав глубокий вдох, посмотрите как можно дальше вправо вверх.
7. Выдыхая, посмотрите влево вниз.

Эти упражнения рекомендуется выполнять 3 – 6 раз. После выполнения упражнения часто поморгайте.

\*\*\*

1. Снимите очки.
2. Вдохнув, делайте круговые движения глазами по часовой стрелке снизу влево вверх.
3. Медленно выдыхая, переведите глаза сверху вниз вправо.
4. Теперь измените направление.

Эти упражнения в каждом направлении рекомендуется выполнять 3 – 6 раз.

По окончании данных упражнений в течение нескольких минут делайте пальминг. Чем продолжительнее он будет, тем лучше.

Открыв глаза, часто-часто поморгайте. Затем хорошенько потянитесь и с облегчением и наслаждением зевните.

Если после выполнения йоговских упражнений у вас возникает давящее ощущение в глазах, не пугайтесь, это не более чем мышечная усталость. Она свидетельствует лишь о том, что мышцы глаз очень быстро реагируют на тренировку.

Данный материал взят из книги Дорис Шнайдер «Тренировка зрения для работающих на компьютере».