

Okulary Ajurwedyjskie – ćwiczenia

Bezsoczewkowe (z dziurkami) okulary do treningu oczu. Ich stosowanie może poprawić Twój wzrok!

Trening wzroku przy pomocy bezsoczewkowych okularów powoduje stopniową i trwałą poprawę ostrości widzenia; poprawia akomodację i naturalną ruchliwość oka; działa relaksująco, widzimy wyraźnie bez stresu i wyęźniania wzroku; wzmacnia mięśnie oczu.

Słynny specjalista wzroku prof. dr William Bates udowodnił w swych licznych pracach, że tylko zrelaksowane oczy mogą pracować prawidłowo, a podłożem każdej nieprawidłowości ich pracy jest stres i napięcia.

Ćwiczenia są skuteczne w większości przypadków:

- astygmatyzmu,
- dalekowzroczności,
- krótkowzroczności,
- początkowej zaćmy,
- przemęczenia oczu,
- starczowzroczności,
- zeza u dzieci i młodzieży.

Stwierdzono, że stosując okulary bezsoczewkowe można uzyskać poprawę ostrości widzenia zbliżoną do korekcji optymalnej, jednocześnie nie stwierdzono przeciwwskazań medycznych, ani skutków ubocznych. Ośrodki Naturalnych Terapii Wzroku na całym świecie zalecają używanie tych okularów wszystkim osobom noszącym okulary medyczne oraz szkła kontaktowe, w celu ożywienia naturalnej ruchliwości oka. Stałe noszenie okularów medycznych powoduje zmniejszenie tej naturalnej ruchliwości oraz osłabienie mięśni około-ocnych, co z kolei prowadzi do dalszego pogarszania się ostrości widzenia.

O tym, że naprawdę działają, można przekonać się już po pierwszym, drugim ich użyciu – ostrość widzenia poprawia się. Na początku zaleca się 5-15 minutowe używanie okularów. Z czasem warto stopniowo wydłużyć okres ich używania nawet do kilku godzin dziennie.

Szczególnie polecamy je wszystkim „komputerowcom”. Poleca się ich stosowanie po pracy na komputerze, w przerwie, jak również w trakcie pracy. Po 2-3 godzinach pracy przy komputerze możemy odczuwać ogólne zmęczenie, jak również objawy przemęczenia wzroku, np.: bóle głowy, napięcie mięśni oczu, suche i piekące oczy. Trening z użyciem bezsoczewkowych okularów pomaga usunąć negatywne skutki działania komputera na wzrok, poprzez swe relaksujące działanie.

Uwaga! Swobodne widzenie tekstu na ekranie komputera przez okulary bezsoczewkowe może być na początku dość trudne. Polecamy więc przyzwyczaić do nich wzrok wykonując ćwiczenia na zniknięcie dziurek.

PALMING, nazwa pochodzi od angielskiego słowa „palm”, czyli środek dłoni.

Najważniejsze ćwiczenie relaksująco-regeneracyjne cały system widzenia, tzn. oczy i mózg.

Pocieramy o siebie dłonie. Składamy je w kształcie piramidy, nakładając 4 palce jednej dłoni na 4 palce drugiej, tak, aby między dłońmi, pod palcami, był kąt 90 stopni. Tak złożone dłonie przykładamy szczelnie do twarzy, ale bez nadmiernego nacisku. Nos powinien znajdować się pomiędzy dłońmi. Gałki oczne powinny znajdować się w zagłębieniach dłoni. Do oczu nie powinien docierać najmniejszy promień światła.

Palming można robić przy stole, opierając łokcie o blat; na leżąco, wspierając głowę na łokciach lub w każdej innej wygodnej pozycji.

„Palming” należy robić 1-3 razy dziennie, 10-30 minut jednorazowo.

Ćwiczenia do wykonywania z okularami bezsoczewkowymi

Uwaga! Przy wykonywaniu wszelkich ćwiczeń oczu głęboko oddychamy i często mrugamy oczami. Okulary bezsoczewkowe używamy zawsze bezpośrednio, bez współudziału medycznych szkieł soczewkowych.

1. Należy wybrać jasny lub dobrze oświetlony mały obiekt (lampa, obrazek) i patrzeć na niego obydwojma oczami przez jedną dziurkę okularów. Następnie naprzemiennie co 1-2 sekundy spoglądać na swój nos i na ten wybrany obiekt.
2. Siadamy przy stole, zapalamy świeczkę. Przenosimy wzrok z nosa na płomień świecy i z powrotem, co 1-2 sekundy. Ćwiczenie powtarzamy wielokrotnie.
3. Patrzymy na swój nos, potem przerzucamy wzrok na jakiś wyraźny mały przedmiot (a) w pewnej odległości, potem przerzucamy wzrok na następny trochę bardziej oddalony obiekt (b), potem na jeszcze bardziej oddalony obiekt (c), a potem na coś znajdującego się na horyzoncie (d). Podsumowując: nos, a, b, c i horyzont (d). Potem wracamy wzrokiem do nosa przez c, b, a. Jeżeli nie mamy horyzontu wybieramy obiekt, który jest najdalej. Zmiany co 1-2 sekundy. Ćwiczenie wykonujemy w terenie lub przez okno. Ćwiczenie powtarzamy wielokrotnie.
4. Najczęściej wykonywane ćwiczenie, to po prostu wykonywanie codziennych czynności z okularami bezsoczewkowymi na nosie: spacer w parku (nie na ulicy), rozglądanie się z auta w ruchu (ale tylko jako pasażer, nigdy kierowca), czytanie, oglądanie telewizji i wiele innych. Proszę poeksperymentować.

Punkty świetlne – najlepiej mieć w każdym pomieszczeniu 3 różne punkty świetlne; dwa źródła światła to minimum. Oglądany przedmiot powinien być zawsze dobrze oświetlony w sposób naturalny, względnie światłem sztucznym.

Oczy tak długo, jak ich używamy, potrzebują dużo światła! Kiedy śpimy, potrzebujemy ciemności, im ciemniej, tym lepiej. Wtedy oczy i mózg odpoczywają.

Ćwiczeń na oczy jest wiele. Doświadczony terapeuta Naturalnej Metody Reedukacji Wzroku jest w stanie dobrać optymalny zestaw ćwiczeń najlepszych dla danej osoby.

Autor tekstu: Elżbieta Śmigielski, terapeuta wzroku, prawa autorskie zastrzeżone.