****

**«Гимнастика для глаз»**

***Упражнения для глаз***

*На Востоке существует древний способ диагностики заболеваний по движению глаз, не по радужной оболочке, а именно по движению глазных яблок.*

*Например, специалист просит Вас «нарисовать» глазами окружность и смотрит, как Вы это делаете.*

*Оказывается, в зависимости от заболевания, глаза начинают где-то «срезать» углы, линия получается неровной. Это еще раз подтверждает, что все в нашем организме взаимосвязано и взаимозависимо.*

*Но сам человек не может проследить за правильностью движения глаз, поэтому попросите кого-нибудь из родственников помочь Вам.*

*Выполняя упражнения для глаз правильно, мы не только тренируем мышцы, но и опосредствованно работаем с нездоровыми органами.*

*Итак, следите за тем, чтобы во время выполнения упражнений движения глаз четко «рисовали» указанные линии.*

*Приступаем! А ну-ка, расправьте плечи. Вначале примите «мышечный корсет». Что для этого нужно? Правильно! Выпрямить спину и растянуть улыбку до ушей. Затем внутри искусственно вызвать положительные эмоции. Как? Вы это уже знаете! Сделали?*

*А теперь можно начинать выполнять упражнения. Только не забывайте моргать!*

***1. «Взгляд вверх-вниз».***

*Голову держите прямо, не запрокидывайте. Взгляд направлен вверх (в потолок), а мысленно продолжаем движение глаз под череп на макушку, как будто Вы туда*

*посмотрели. А теперь глаза вниз, а внимание в область щитовидной железы, как будто Вы заглянули туда, где наше горло. Выполняем 8-10 раз в каждом направлении.*

*Почему важно при выполнении этих, казалось, давно известных упражнений продолжать движение глаз на мысленном уровне?*

*Еще в древние времена на Востоке было известно, что в области макушки находится огромный пучок энергетических каналов, а у внешнего края глаз — центры, связанные с желчными протоками.*

*Поэтому, мысленно продолжая движение глаз, например, за ухо, мы тем самым влияем на желчные протоки и печень. Глаза — это окна печени.*

*Но, как и во всем, здесь тоже нужно помнить о технике безопасности. Не переусердствуйте. Любое перенапряжение в работе с глазами приводит к противоположному результату.Но сначала поработаем.*

***2. «Ходики».***

*Посмотрели влево: глаза смотрят на стену, а внимание ушло за левое ухо.*

*Посмотрели вправо: глаза смотрят на другую стену, а внимание ушло за правое ухо.*

*Выполняем 8-10 раз в каждом направлении.*

***3. Следующее упражнение.***

*Посмотрели влево и перевели взгляд прямо, затем посмотрели вправо и перевели взгляд прямо.*

*Выполняем 8-10 раз в каждом направлении.*

***4. «Циферблат».***

*Выполняем круговые движения глазными яблоками. Голова остается неподвижной.*

*Представьте перед собой большой циферблат золотого цвета. Этот цвет способствует восстановлению зрения.*

*Медленно ведите взгляд, отмечая цифры 12 вверху и 6 внизу на воображаемом циферблате. Сначала в одну сторону, потом в другую.*

*Внимание! Отмечать цифры 12 и 6 необходимо, чтобы линия круга получалась ровной и движение было плавным.*

*Выполняем 8-10 раз по часовой стрелке и против.*

*Спокойно моргайте, не переутомляйте глаза.*

*А теперь то же упражнение, но лицо обращено к небу. Глаза открыты.*

*Выполняем 8-10 раз по часовой стрелке и против.*

*Теперь шею выпрямляем, глаза закрываем. То же самое упражнение выполняем с закрытыми глазами.*

*В душе радость от того, что, когда откроем глаза, мы будем хорошо видеть. Создайте такое трепетное ожидание результата и в то же время состояние снисходительного спокойствия, что будет именно так, как Вы хотите.*

***5. «Бабочка».***

*Глазки открыты. Непременное условие выполнения упражнения: голова неподвижна, работаем только глазами. «Рисунок» должен получаться максимально возможного размера в пределах лица, но мышцы глазных яблок при этом не перенапрягайте, следите за состоянием!Взгляд переводим в такой последовательности: в верхний левый угол, в нижний левый, в верхний правый угол, в нижний правый. А теперь наоборот,в другом направлении: в нижний левый,в нижний правый угол, в верхний правый.Выполняем 8-10 раз в каждом направлении. А сейчас расслабьте глаза, поморгайте часто-часто, легко-легко. Примерно так, как машет крылышками мотылек.*

***Во время выполнения разминки для глаз не щурьтесь, не открывайте глаза очень широко! Все это создает напряжение, которое противопоказано!***

*6.* ***«Восьмерка».*** *Непременное условие выполнения этого упражнения такое же, как в «Бабочке». А теперь глазами плавно опишите горизонтальную восьмерку или знак бесконечности максимального размера в пределах лица. В одну сторону несколько раз, а затем в другую. Поморгайте часто-часто, легко-легко.*

*7. То же упражнение, только теперь* ***«рисуем»*** *глазками вертикальную восьмерку. До перенапряжения ни в коем случае не доводим!*

*8. Упражнение на развитие бокового зрения. Здесь работают косые мышцы глаз.*

*Особое замечание: это упражнение следует выполнять в спокойной обстановке. Никто и ничто не должно Вас напугать. Посмотрите на свой кончик носа, скосив глаза. После этого посмотрите вперед расслаблено, рассеяно, а внимание — в стороны, отмечая какие-нибудь предметы боковым зрением.*

*И так попеременно: на кончик носа, вперед, а внимание в стороны; на переносицу — вперед, а внимание в стороны; на точку между бровями.*

*Повторяем 8-10 раз все упражнение.*

*Улыбка на месте? Отлично! Проверьте внутреннее состояние! Опять поморгайте глазами, похлопайте ресницами и сделайте упражнение «Начихатто-Наплеватто».*

*Особо обращаю Ваше внимание на то, что упражнения разминки для глаз следует выполнять в той последовательности, в которой они вписаны, по степени сложности.*

*Упражнение делайте медленно, но с радостью и чувством* благодарности к себе.

**Запомните!**

**Большое напряжение глаз приводит к ухудшению зрения. Поэтому следите за нагрузкой по своим ощущениям и чаще (чем чаще, тем лучше!) практикуйте расслабляющие упражнения.**

