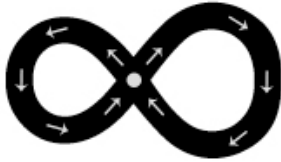


Exercitiul pe care o ti-l prezint acum, este bun pentru intarirea muschilor oculari ca sa devina mai flexibili. Iata ce trebuie sa faci:

1. Aseaza-te pe un scaun la 3 metri distanta de un perete.



2. Imagineaza-ti imaginea din stanga ca este mult mai mare si lipita de acel perete. Iti recomand sa desenezi figura din stanga pe o coala A4 inclusiv cu sagetile de pe aceasta(nu trebuie sa fie neaparat cu alb si negru), apoi sa o lipesti undeva pe perete sau unde vrei, cu un scoci.

Sau sa o scoti la imprimanta. O ai in dimensiune mai mare jos.

3. Apoi incepe sa urmaresti conturul figurii cu ochii. Poti sa incepi din mijloc si sa urmaresti de la stanga la dreapta si viceversa. Fa-o incet si nu misca capul, doar ochii.

4. Urmarete figura dupa cursul sagetilor din imagine, miscandu-ti doar ochii (nu si capul), de minim 7 ori.

Dupa care, relaxeaza-ti ochii pentru un minut, clipind. Ochii trebuie sa-i simti umezi si relaxati. Odata ce-i antrenezi trebuie sa-i si relaxezi.

Acesta este un lucru foarte important si simplu de retinut! Apoi, dupa ce ai urmarit imaginea intr-un sens, acum urmareste-o in sens contrar sagetilor din imagine. Ca sa-ti fie mai usor, poti sa mai desenezi inca odata figura de mai sus pe o noua coala, dar cu sagetile directio-nate pe aceasta in sens contrar.

5. Repeta acest exercitiu, urmarind imaginea de minim 7 ori intr-un sens al sagetilor si de minim 7 ori in celalalt sens al sagetilor. Daca ti se pare prea obositor sa repeti de atatea ori, nu te forta.

Dar incearca de minim 4 ori in fiecare sens si apoi mai adauga inca o repetitie pe parcurs ce ochii tai se obisnuiesc cu acest exercitiu. Iti recomand sa-l faci dimineata la scurt timp dupa ce te trezesti, deoarece atunci ai ochii cei mai proaspeti si apoi seara, pentru ca atunci este perioada din zi in care ii simti cei mai obositi, iar tu vrei sa-ti simti ochii mai inviorati, nu?

Asa ca, ia acum o coala si deseneaza cu un pix, creion sau o carioca un "8" orizontal si atribuie-i niste sageti, asa cum vezi in imaginea de mai sus. Sau dupa cum am zis scoate imaginea la imprimanta. Se afla pe pagina urmatoare.

