**Упражнения для глаз в Очках-тренажерах**

Упражнение помогает укрепить фокусную гибкость вашего глаза. В этом упражнении вам понадобится карта для проверки зрения.

1. Повесьте таблицу проверки зрения размером 30х48 см на расстоянии около 3 метров или откройте приложенную на экране монитора и отодвиньтесь на 1 метр.

2. Наденьте очки-тренажеры и сфокусируйтесь на круге в течение примерно 10 секунд.

3. Сдвиньте фокус на любую дырочку в очках. Сохраняйте фокус в течение 3 секунд.

4. Повторяйте шаги (2) и (3) в течение 7–10 минут ежедневно.

5. В конце упражнения для глаз выполняйте пальминг в течение 3 минут и более.

**Пальминг**

1. Найдите удобную позу. Удобно положите локти на стол или стол. При пальминге важно, чтобы вы чувствовали себя комфортно и расслаблялись, и чтобы руки могли отдыхать естественным образом. Вы не хотите, чтобы вес вашей головы приходился на руки.

2. Выпрямите спину и шею. Ваша спина и шея должны образовывать прямую линию. Это важно для предотвращения искривления крупных кровеносных сосудов спинного мозга.

3. Согрейте руки. Потрите руки вместе, создавая некоторое трение и тепло. Или промойте руки теплой водой.

4. Закройте глаза руками. Расположите руки основанием правого мизинца на основании левого мизинца и сделайте перевернутую букву V ладонями.

5. Расслабленными руками закройте глаза. Основание мизинца должно находиться на переносице, не мешая возможности дышать.

6. Проверьте свою позицию. Убедитесь, что между пальцами не видно света. Если есть свет, откорректируйте размещение до идеального покрытия. Не давите на глаза или скулы. Ладони должны просто лежать на глазницах.

7. Начните расслабляться. Закройте глаза и глубоко вдохните. Сконцентрируйтесь на вдохе и выдохе.

8. Очисти свой разум. Очистите свой разум и расслабьтесь. Визуализируйте полную темноту, самый расслабляющий цвет для ума. Если добиться полной темноты сложно, визуализируйте удобный образ или поднимите позитивные мысли: звездную ночь или любимый момент, человека или объект.

9. Наслаждайся моментом. Почувствуйте, как ваше дыхание становится все длиннее и дольше. Сосредоточьтесь на тепле ладоней. Погрузитесь в расслабление, расслабьтесь и дышите.

