

## ЛЕНИВЫЕ ВОСЬМЕРКИ ДЛЯ ГЛАЗ

Чтобы проделать это, выставьте руку вперед, поднимите большой палец на уровне переносицы в переднем зрительном поле, примерно на расстоянии локтя и начните движение по форме «Восьмерки». Движения должны быть медленными и осознанными для достижения максимальной мышечной концентрации. Держите голову прямо и расслабленно. Следите при этом за движением большого пальца только глазами. Большой палец начинает движение от центра зрительного поля и идет вверх по краю поля видения, далее следует против часовой стрелки вниз и возвращается в центр. Затем аналогично по часовой стрелке — вправо и вверх, и обратно в центр.

Движение необходимо повторить как минимум по три раза каждой рукой, плавными и непрерывными движениями. После этого сцепите руки в замок: большие пальцы направлены вверх и образуют перекрестие («Х»), Сосредоточившись на центре перекрестия, проделайте «Ленивую Восьмерку», теперь уже двумя сцепленными руками.

Упражнение эффективно усиливает наружные глазные мышцы. Люди, которые носят очки, могут, если хотят, снять их, чтобы поле зрения не было ограничено оправой. При правильном выполнении упражнения вы должны чувствовать максимальное движение мышц обоих глаз. Если у вас мышцы глаз слабые, то вы должны испытать ощущения, словно после гимнастики для глаз.

«Ленивые восьмерка» - важное коррекционное упражнение после работы на компьютере. Оно снимает усталость глаз, напряжение в мышцах шеи и боль в спине.