

Гимнастика для глаз. Пальминг

Пальминг необходимо выполнять без очков и контактных линз. Очень важную роль в пальминге играет поза, в которой вы его выполняете.

Упражнение можно выполнять в лежачем положении или сидя.

Чаще всего данное упражнение выполняется в положении сидя.

Необходимо упереться локтями на твердую поверхность, расслабить тело.

Итак, хорошенько потрите ладони друг о друга, чтобы ощутить характерное тепло.

Глаза необходимо закрыть теплыми ладонями так, чтобы края ладоней охватывали нос, а плотно сомкнутые пальцы перекрещивались между собой. Ладони должны быть похожи на маленькие лодочки, для того чтобы они не соприкасались с глазами. В таком положении необходимо находиться не меньше четырех минут. Очень важно помнить, что на глаза ни в коем случае нельзя давить и создавать напряжения, а свет не должен проникать сквозь пальцы.

Перед тем как закончить пальминг, снимите ладони с лица, не открывая глаза несколько секунд. Несколько раз поверните голову в правую и левую сторону, после чего быстро-быстро поморгайте.

Пальминг необходимо выполнять 3-4 раза в день. Особенно во время работы за компьютером или просто когда почувствуете усталость глаз. Также можно выполнять его при любом удобном случае. Очень эффективно выполнять пальминг для глаз при выключенном свете.

