



Keturi būdai kaip ilsinti akis

1

Laikrodžio pratimas. Šis pratimas gali padėti sumažinti pervargusių akių raumenų įtampą bei išvengti galvos, akių skausmo. Pradėkite mankštą įsivaizduodami didelį laikrodį priešais save. Nejudinkite galvos ir nukreipkite akis į devynias valandas, tada į tris, į dvyliką ir šešias valandas, ir taip analogiškai su visomis laikrodžio valandomis.

2

"Aštuoniukės" sekimas. Įsivaizduokite apverstą aštuonetą. Akimis sekite aštuonetą, nejudindami galvos ir kaklo. Atlikite penkis kartus į vieną pusę ir pakartokite penkis kartus į kitą pusę. Šis pratimas padės atpalaiduoti akių raumenis bei skatins akių mobilumą.

3

Akių fokuso keitimas. Laikykite rašiklį ištiestos rankos atstumu nuo nosies. Kelias sekundes sutelkite dėmesį į rašiklį, tada kelioms sekundėms akių fokusą nukreipkite į tolimoje esantį objektą (-us). Atlikite pratimą penkis ar dešimt kartų.

4

Delnais uždenkite akis. Užmerkite akis ir priglauskite delnus prie akių. Švelniai spauskite nuo 30 sekundžių iki 1 minutės. Šis pratimas padeda atpalaiduoti įtemptus akių raumenis.