

## SERIE PER GLI OCCHI

- 1) Fissare il naso senza sbattere le palpebre per **2 minuti**.
- 2) Fissare un oggetto con un occhio solo per **2 minuti**, poi ripetere con l'altro occhio per altri **2 minuti**.
- 3) Inspirare e ruotare gli occhi in una direzione per **10 volte**. Espirare e ruotarli in direzione opposta sempre per **10 volte**.
- 4) Spostare lo sguardo rapidamente mettendo a fuoco un oggetto dopo l'altro, alternando oggetti distanti ed oggetti più vicini per **5 minuti**.
- 5) Inspirare spostando lo sguardo in alto a sinistra ed espirare spostando lo sguardo in basso a destra (rimanendo immobili con la testa). Ripetere **10 volte**.
- 6) Tirare fuori la lingua il più possibile mentre si fanno ruotare gli occhi per **2 minuti** (questo esercizio può essere praticato in "posizione cobra").
- 7) In "posizione roccia" seduti sui talloni o in "posizione facile" inclinarsi indietro di **60°**, poggiare le mani a terra dietro la schiena e fissare un punto sul soffitto senza sbattere le palpebre. Consentire agli occhi di lacrimare e continuare per **2-3 minuti**.
- 8) Fare una "U" con i pollici e gli indici e portarla attorno agli occhi, puntando nella stessa direzione dello sguardo. Praticare il "respiro di fuoco" per **2-3 minuti** (questa posizione concentra il campo elettromagnetico attorno agli occhi).
- 9) Passare in "posizione seduta", con le gambe unite distese davanti a sé. Piegarci in avanti ed afferrare le dita dei piedi (o dove si arriva a d afferrare - caviglia, polpaccio ecc.). Ad occhi chiusi ruotare gli occhi indietro fino al punto in cui si prova fastidio e mantenere la posizione con una respirazione lunga, lenta e profonda per **5 minuti**.

***Nota:** ai portatori di lenti a contatto, negli esercizi in cui si richiede di rimanere ad occhi aperti senza sbattere le palpebre, è consigliato di sbatterle al minimo fastidio, per evitare che le lenti si asciughino e possano così nuocere agli occhi.*