

۱۰ تمرین برای تقویت عضلات چشم و بهبود دید شما



جمع آوری شده توسط هادی حسینخانی

این کتاب کاملاً رایگان است.

در ابتدا این نکات لازم ذکر است که در هنگام مطالعه فاصله مناسب را از کتاب حفظ و در هر خط یک بار چشم بر هم بگذارید. فاصله مناسب از کتاب به این صورت است که کتاب را در مکانی نگه دارید که در آن فاصله حروف بدون نیاز به تلاش برای دیدن آنها، واضح باشند. این فاصله برای افراد جوان ۲۵ - ۳۰ سانتیمتر است و نباید فراموش کرد که در هر دقیقه ۵-۱۰ بار چشم بر هم گذاشت. چشم بر هم گذاشتن و پلک زدن با هم فرق دارند. در چشم بر هم گذاشتن پلک بالایی به آرامی به پایین می آید و بر روی پلک پایینی قرار میگیرد که این خود حرکتی آرامش بخش نیز هست. ولی در پلک زدن پلک بالایی پلک پایینی را لمس می کند که این حرکت حرکتی خسته کننده است.

برای کاهش اذیت شدن چشم هنگام نوشتن شما می توانید نوشته خود را زیر تکه برگه ای پنهان کنید تا نوشته را در حال نوشتن نخوانید.

حرکت دادن آرام چشم و چشم بر هم گذاشتن آرام نیز از خیره شدن آگاهانه یا نا آگاهانه چشم و خستگی زیاد آن جلوگیری می کند.

با استراحت دادن ذهن و چشم ها، چشم به سرعت آماده می شوند که کار خود را به طرز عادی انجام دهند.

نکته مهم برای تمرینات این است که در صورت مشاهده اولین خستگی دست از تمرین بکشید و به چشم استراحت بدهید.

تمرین را بیش از سه بار در یک زمان انجام ندهید.

۱. استراحت دادن چشم:

بر روی زمین نشسته و آرنج خود را روی زانو قرار دهید.

به آرامی چشم ها را بسته و پنجه های دست خود را روی چشمستان قرار دهید تا چشم گرمای پنجه ها را احساس کند.

توجه کنید که چشم کاملاً پوشانده شده باشد و نوری به آن نرسد و همچنین توجه کنید که ستون فقرات و سر را کج نکنید و در وضعیت قائم باشند.

دم و بازدم را به صورت شمرده انجام دهید.

۲. گرداندن چشم:

در حین دم چشم ها را به آرامی به راست و سپس پایین بگردانید.

در حین بازدم چشم را به آرامی به چپ و سپس بالا بگردانید.

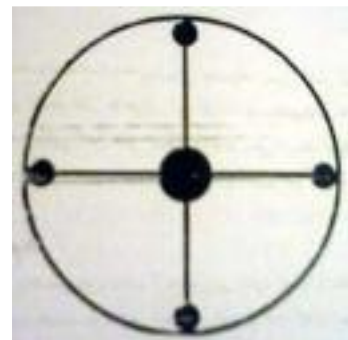
۳. بازکردن چشم:

مستقیماً به جلو نگاه کنید. نفس بکشید و چشم ها را تا حد ممکن باز کنید.

بازدم کنید و پلک ها را برای لحظه ای به هم فشار دهید.

۴. تمرین تیزبینی:

یک دایره ۱۵ سانتیمتری متری به صورت زیر ایجاد کنید و آن را در فاصله ۳۰ سانتیمتری یا حداکثر یک متری قرار دهید.



نقطه وسط را چند ثانیه نگاه کنید.

نگاه را به سمت نقطه راست ببرید. برای چند ثانیه به نقطه وسط بازگردید.

سپس به نقطه بالایی نگاه کنید و بعد به سراغ نقاط پایینی بروید.

حتماً هم زمان سر را حرکت دهید و اندکی چشم بر هم بگذارید.

۵. تمرین دادن چشم :

ابتدا به بالا نگاه کنید و سپس به پایین بنگرید.

به سمت راست نگاه کنید و سپس به چپ نگاه کنید.

به بالا ترین نقطه سمت راست نگاه کنید و سپس به پایین ترین نقطه سمت چپ.

به بالا ترین نقطه سمت چپ نگاه کنید و سپس به پایین ترین نقطه سمت راست.

به بالا نگاه کنید. چشمان خود را در جهت عقربه های ساعت بچرخانید و سپس در جهت عکس عقربه های ساعت.

چشمتان را بسته و کف دستتان را روی آنها قرار دهید.

۶. پلک زدن (چشم بر هم گذاشتن):

پلک زدن است که اغلب نادیده گرفته هنوز راه ساده ای برای حفظ چشم و افزایش تمرکز است. کاربران کامپیوتر و تلویزیونی تمایل به چشمک زدن کمتری دارند، به ویژه هنگامی که آنها مشتاقانه بر روی چیزی متمرکز شده اند. سعی کنید آن را فقط در حال حاضر به عنوان یک ورزش ساده در نظر بگیرید. برای دو دقیقه هر ۳ - ۴ ثانیه چشمک بزنید. بعد از اینکه این کار را برای دو دقیقه انجام دادید، ذهنی و چشمان شما احساس می کنند، تیره، آرام، خسته اند. در حال حاضر سعی کنید برای دو دقیقه هر ۳۰ ثانیه چشمک بزنید. آیا شما احساس می کنید؟

چشمک زدن عامل یک دوره کوتاه از تاریکی است که کمک می کند تا چشم خود را تازه و اطلاعات قبلی تخلیه و آماده برای کسب اطلاعات جدید، این روش کمک می کند تا فشار به چشم کاهش یابد.

۷. گذاشتن کف دست بر روی چشم :

این کار برای از بین بردن استرس در اطراف چشم و به عنوان یک راه برای استراحت چشم خود در استفاده از کامپیوتر است.

۱. نگاهی عمیق و چند تنفس قبل از شروع.

۲. خم شدن به جلو و گذاشتن آرنج بر روی یک میز و یا گذاشتن آرنج در حال نشسته بر روی زانو، فقط راحت باشید. چشمانتان را ببندید.

۳. دو دست خود را بر چشمان خود قرار دهید تا کف دست چشمان شما را پوشش دهد، انگشتان خود را بر روی پیشانی و پاشنه دست خود را بر روی استخوان گونه خود قرار دهید. اطمینان حاصل کنید که آزادانه می توانید پلک بزنید و فشار بیش از حد بر روی چشمان خود قرار نداده اید.

همین، فقط تمرکز فراموش نشه. گذاشتن کف دست بر روی چشم به شما فرصت استراحت ذهن و چشم را به مدت چند دقیقه در یک زمان میدهد.

۸. تصور هشت :

این ورزش عضلات چشم و انعطاف پذیری آنها را افزایش دهد. این تمرین کاملاً ساده اما خوب است.

تصور کنید یک هشت (انگلیسی) گول پیکر در حدود ۳ متری مقابل شماست. حالا این رقم هشت را با چشمان خود به آرامی از یک سمت ردیابی کنید. این روش را برای چند دقیقه انجام دهید و سپس این روش به صورت بلعکس انجام دهید. ممکن است در ابتدا بسیار بیهوده به نظر برسد اما ارزش این کار را دارد.

۹. تمرکز نزدیک و دور :

نشستن در یک وضعیت راحت، و یا ایستاده، فقط ۲-۳ دقیقه.

انگشت شصت خود را در حدود ۲۵ سانتیمتری در مقابل خود قرار داده و بر روی آن تمرکز کنید.

۳-۶ متر جلوتر از خود بر روی چیزهای دیگری تمرکز کنید (مثلاً ۱۰ چیز دیگر)

این تمرین به این صورت است که بر روی انگشت تمرکز کرده و سپس به آرامی دید خود را بر روی اجسام دیگر متمرکز میکنید.

در هر یک از تغییر تمرکزها نفس عمیقی بین تمرکز روی انگشت شصت و اجسام بکشید.

این روش عضلات چشم را در طول زمان تقویت و بینایی را بهبود می بخشد.

۱۰. بزرگ نمایی :

این روش بسیار آسان و سریع به انجام است.

نشستن در یک موقعیت راحت

دست خود را کاملاً دراز کرده و انگشت شصت خود را نگاه کنید

سپس دید خود را به آرامی از انگشت شصت به سمت بازو بیاورید و تا ۷ سانتیمتری صورت ادامه دهید و این کار را بلعکس انجام دهید.

این تمرین مهارت تمرکز و عضلات چشم به طور کلی تقویت می کند.

در پایان لازم به ذکر است که تعدادی از این تمرینات از کتاب یوگای کامل سری آناندا و تعدادی دیگر جمع آوری شده از برخی سایت های ایرانی و غیر ایرانی هستند.

لطفاً نظرات خود را در مورد این کتاب به ایمیل ارسال کنید.

Nadi.h18@gmail.com