

## تمارين العين للحفاظ على البصر



الخميس 8 مارس 2012 12:03 م

كل عضلة في جسم الانسان تحتاج الى التدريب والتمارين لزيادة قوتها وقدرتها على التحمل كذلك العين فإنها تحتوي على عضلات أيضاً في حاجة ماسة الي تقويتها لكي نحافظ على مرونتها وتخليصها من الإجهاد والحفاظ على رطوبتها وانسياب الدم المحمل بالأكسجين الي أنسجتها لننعم بنظر قوي وصحي لآخر العمر

من هنا هناك بعض التمارين البسيطة التي اود طرحها ولا تتطلب منك الا القليل من الوقت خلال اليوم وخاصة بعد يوم طويل من التركيز في شاشة التلفاز او الحاسوب او في قراءة كتاب معين

- أدير مقبلي العينين ببطء من اليمين إلى اليسار ثم من الاعلى الى الأسفل بحركة بطيئة ويمكن القيام بهذا التمرين والعيان مفتوحتان أو مقفلتان عند الاسترخاء، ويكرر هذا التمرين عدة مرات في اليوم

-اطرف بعينيك لمدة عشر مرات في اليوم

- اغلق جفنيك واسترخي وضع راحتي يديك بعد تدفئتها بفرعها مع بعضها البعض ثم ضعهم على عينيك واضغط بشكل خفيف لعدة ثوان

تخيل انك امام ساعة كبيره على الحائط حرك عينيك بشكل دائري باتجاه عقارب الساعة وبعكس الساعة كرر التمرين عشر مرات

امسك بقلم رصاص وضعيه امام نظرك وحاول النظر اليه لمدة خمس دقائق ثم استرخي كرر التمرين خمس مرات

استخدم المناشف الساخنة والباردة بالتناوب على عينيك ابتداء بالساخن والانتهاه بالبارد كرر التقنية عشر مرات سوف تتخلص من الانتفاخ والتورم واحتباس السوائل اسفل العين

أخيرا عمل تدليك بسيط باطراف اصابعك وبرفق فوق الجفن العلوي ابتداء من الداخل عند جذر الأنف متجهة نحو عظم الوجنة وعود من تحت العين لتدليك الجفن السفلي يستحسن أن يرافق هذا التدليك ضربات ناعمة خفيفة لتنبية النسيج الرقيق المغطي للأجفان