

SILMAHARJUTUSED:

Silmade tervendamiseks ja tervishoiuks.

1. Rattad.

Hõõru käed soojaks. Aseta konksus nimetissõrmed suletud silmadele ja tee neile kergelt survet avaldades ringjaid liigutusi ninajuure suunas. Aitab 20 ringist. Võid korrata.

2. Kiired.

Hõõru käed soojaks ning aseta sõrmeotsad kergelt vastu silmakoopa ülemist serva, ümber suletud silmalau, põial kaasa arvatud. Kujutle sõrmeotstest tulevaid tervendavaid kiiri aju nägemiskeskusesse kuklas. Hoia vähemalt niikaua, kuni tunned soojust silmades.

3. Klapid.

Hõõru käed soojaks. Aseta peopesad avatud silmadele ning vii silmamunad vasakule-paremale 2 korda, üles-alla 2 korda. Tee vasakule 2 rahulikus tempos ringi, paremale sama. Lõpetuseks silu kätega paar korda üle pea.

4. Pilgud.

Aseta peopesad silmadele. Pööra avatud silmad allapoole ning pilguta umbes 1 minuti jooksul tihedalt silmi, tunnetades pehmeid, sooje silmalauge.

5. Mimoos.

Hinga sügavalt sisse, pigista silmad kõvasti kinni ja hoia, kuni saad. Välja hingates ava silmad ning punnita ja pöörita neid igasse kujuteldavasse kellanumbripunkti. Tunnetada silmalihaste venimist.

6. Päike.

Hinga suletud silmadega sisse. Välja hingates ava silmad ja kujutle, et hingad välja läbi silmade, neid rõõmsamaks muutes. Tunnetada, kuidas silmad muutuvad puhtamaks ja pilk selgemaks.

7. Kiiker.

Pane kokku mõlema käe nimetissõrm ja põial. Tõsta ja langeta käsi, vaadates iga kord läbi tekkinud avauste. Võid öelda samaaegselt mõttes: "Ma näen hästi!" Korda nii palju, kui soovid. Vaata võimalikult kaugele.

8. Kärbes.

Jälgi silmadega, pead kaasa pööramata, ruumis või õues ringi tiirutavat kujuteldavat kärbest. Peata pilku eri asjadel. Liiguta silmamunasid igasugustesse suundadesse ja jälgi erinevaid kaugusi.

9. Varbad.

Aseta peod suule, üksteisest veidi lahus sõrmed silmade ette. Vaata nende vahelt läbi ja proovi teksti lugeda. Liiguta pead, et näeksid. Mida kauem, seda parem.

10. Naeratus.

Sule silmad ja naerata. Pööra silmamunad alla diagonaali ja kujutle, et sinu suunurgad ja välised silmanurgad on ühendatud. Hoia naeratust ja seda tunnet ka siis, kui avad silmad!