

OČNÉ CVIČENIA

V Anglicku vyšla za 66 rokov v 33 vydaniach kniha Lepší zrak bez okuliarov, ktorej autor B. Benjamin použil cviky pochádzajúce z jogy. Sám si výrazne zlepšil krátkozrakosť. S očnými cvičeniami máme dobré skúsenosti aj u nás. Osviežuje sa nimi unavený zrak, môže sa ustáliť alebo aj znížiť zvýšený vnútroočný tlak (glaukóm), zmenšiť počet dioptrií atď.

Pohyby očnej gule i zaostrovanie šošovky vykonávajú svaly, ktoré je možné podrobiť tréningu, masáži, prekrveniu. Vhodnou úpravou stravy sa tiež dá zlepšiť výživa a tým aj citlivosť očných nervov. Keďže ide o chýlostivý orgán, vhodné je v otázkach cvičenia poradiť sa s očným lekárom.

Cvičiť sa má bez okuliarov. Okuliare sa považujú za akési „očné barličky“, ktoré síce pomáhajú prekonať nedostatok oka, ale nenútiť ho k náprave. Oko si na oporu zvyká, takže potom okuliare potrebuje stále. Podmienkou úspešnosti je pravidelnosť. Treba cvičiť aspoň 5 minút denne a vracať sa k relaxačným prvkom aj počas dňa.

Pre oko je veľmi dôležitá istá zložka slnečného svetla, ktorá cez okuliare neprechádza. Takže pokiaľ možno, má sa chodiť bez okuliarov. Aj slnečné okuliare treba nosiť len v prípadoch silného žiarenia (na horách ap.). Odporúča sa čo najviac pracovať pri dennom svetle. Škodlivosť upreneého pozorovania obrazovky počítača a televízie je známa vec. Očami treba pohybovať, občas ich odvrátiť, podívať sa inde.

Očistné techniky a výživa

Premývanie nosových slizníc slanou vodou alebo liečivými roztokmi (*džala néti*) a najmä trecia masáž (*sútra néti*) pôsobia dobre aj na očné nervy. Takisto sa odporúčajú ostatné očistné postupy. Vo výžive sú cenné suroviny obsahujúce veľa karoténu, z ktorého si pečeň vie vyrobiť vitamín A. Sú to najmä mrkva, špenát, šalát, paradajky, červená paprika. Vitamín A znáša zvýšenú teplotu bez poškodenia. Treba však vedieť, že sa vstrebáva pomocou tukov, čo vyžaduje dobrú funkciu žlčových ciest. Rozkladá sa účinkom vzdušného kyslíka a pôsobením ultrafialových lúčov (svetlo). Zaují-

mavý je i poznatok, že zvieratám, ktoré boli dlhšie kŕmené sušeným mliekom, sa zhoršil zrak. Aj mlieko je významným zdrojom vitamínu A, ale okrem toho obsahuje prvok citlivý na svetlo - selén. Pri sušení sa teplotom selén odparuje a to sa prejavuje v zhoršení zraku. Veľa selénu obsahujú čučoriedky.

Rozcvičenie krku a šije

Stuhnúť šija, nedostatočný horný dych a nepružná krčná chrbtica sa môžu podieľať na zhoršení zraku. Preto treba túto oblasť precvičovať, čo má predchádzať očným cvičeniam. Vhodné cviky sú uvedené v kapitole 05. Z telesných polôh sa odporúčajú tie, pri ktorých dochádza k zvýšenému prílivu krvi do hlavy.

Relaxácia

Obavy zvyšujú napätie v očiach. Preto je dobré cvičiť sa v celkovej relaxácii. Okrem toho sa pri očných cvičeniach používajú aj osobitné uvoľňovacie postupy:

Žmurkanie

Žmurkanie znižuje napätosť v očiach. Vhodné je úmyselne žmurkať a používať ho často, najmä počas čítania alebo pri obrazovke. Samotný nácvik sa robí tak, že sa najprv silno stlačia očné viečka, chvíľu sa tak zotrvá a potom sa nenásilne rýchlo za sebou 20-krát zažmurká. To sa opakuje 5-krát. Oddiali sa tým únava zraku.

Masáž

Dajú sa ňou odstrániť aj niektoré bolesti hlavy. Zovri ruky v päst', ukazováky priložiť na viečka zatvorených očí a pretierať očné bulvy vo vodorovnom smere asi 3-krát. Potom kĺby ukazovákov oprieť o priehlbinky na spánkoch a tam nimi jemne tri krúživými pohybmi, až sa objaví pocit mrazenia v chrbte. Kĺbmi ukazovákov 3-krát pretri spodné oblúky očných otvorov a znova masíruj priehlbiny na spánkoch. Kĺbmi ukazovákov 3-krát pretri horné očné oblúky a ešte premasíruj spánkové priehlbinky.

Studená sprcha

Špliechaj si studenú vodu energicky do zatvorených i otvorených očí aspoň 20-krát.

Je to dobrý prostriedok proti únave očí. Má sa to robiť 3-krát denne.

Uvoľnenie dlanami

Intenzívne tri dlane o seba, až sú horúce. Vytvor z dlaní misky a prikry si nimi oči tak, aby očné bulvy neboli stlačené. Vnímaj sálanie tepla z dlaní do očí a až do mozgu asi 10-15 sekúnd. Opakuj 3-krát. Uvedeným spôsobom môžeš oči zakryť a zotrvať tak dlhšie. V tom prípade sa pohodlne posad', opri lakte o stôl alebo o kolená a úplne uvoľni oči. Pravidelne dýchaj. Zamatovo čierna farba pred vnútorným zrakom je znakom uvoľnenia. Iné farby znamenajú, že v očiach zostalo isté napätie.

Uvoľnenie knísaním

Zaujmi uvoľnený stoj mierne rozkročný pred oknom a zadívaj sa na niečo vonku. Kníš sa z jednej nohy na druhú, ale nohy nedvíhaj zo zeme, len trochu päty. Kníš sa uvoľnene, celým telom. Pritom stále žmurkaj. Cvič okolo 5 minút, do úplného uvoľnenia. Budeš mať pocit, že sa pohybuje okno. To isté cvič aj so zatvorenými očami s predstavou predchádzajúceho obrazu.

Cvičenie vonkajších svalov

Nasledujúce cvičenia nie je potrebné robiť všetky naraz, ale striedať ich. V pohodlnom sede (prípadne v ľahu alebo v stoj) uvoľni oči priložením dlaní. Po chvíli odokry oči a otvor ich. Drž hlavu rovno, nehybne a pomaly, nenásilne vytáčaj oči nahor a dolu asi 6-krát. Zatvor oči, nechaj ich chvíľu v pokoji, aby sa uvoľnili. Zopakuj celé 3-krát. Zistíš, že rozsah pohybu očí sa zväčšuje. Ten istý cvik sprav so zatvorenými očami. Podobným postupom vytáčaj oči vpravo a vľavo, pohybuj vpravo hore, vľavo dolu, potom vľavo hore, vpravo dolu, krúž plynulými oblúkmi v oboch smeroch.

Iný variant

Dívaj sa na pevný bod pred sebou a namiesto pohybu očí pohybuj hlavou všetkými popísanými smermi. Oči sú zafixované a pohybuje sa len hlava. Usiluj sa o maximálny rozsah pohybov, ale nestrať pritom zo zorného poľa pozorovaný bod. Môže to byť napríklad palec predpaženej ruky. Nezabudni zavše oči uvoľniť.

Cvičenie vnútorných svalov

Zaostri pohľad na predmet blízko pred sebou, ktorý vidíš ešte ostro. Môže to byť palec ruky zdvihnutý do výšky očí. Potom sa ostro poďívaj na predmet vzdialený aspoň päť metrov a znova na palec. Pomerne rýchlo, ale sústredene prenášaj pohľad zblízka do diaľky a späť. Opakuj aspoň 10-krát. Zatvor oči a uvoľni ich. Celé opakuj 3-krát, i viackrát denne.

Šámbhaví mudrá

S otvorenými očami sústreď pohľad na stred medzi obočím, nemrkaj, pozornosť zameraj do vnútra čela. Toto sa označuje názvom *bhrúmadjadrišti*, pretože pri koreni nosa je osobitne citlivé miesto, ktoré sa nazýva *bhrúmadja*. Šámbhaví mudrá sa používa pri koncentračných cvičeniach na *adžňá čakru*. Vyvoláva to v mozgu preladenie vln ako pri spánku. Podobne pôsobí aj *násagradrišti*, pri ktorom pohľad smeruje na špičku nosa a pozornosť je sústredená na oblasť chrupavky v strede nosa.

Iný variant

Zadívaj sa na niečo v diaľke a cez bližšie predmety zaostri pohľad na špičku nosa. Uľahčíš si to pohľadom na palec, ktorý približuj k nosu. Dívaj sa na špičku nosa asi 15 sekúnd a potom zvolna prenes pohľad do diaľky. Po chvíli relaxácie opakuj ešte 2-krát. To isté cvič aj so zaostrením pohľadu na stred medzi obočím.

Využitie svetla

Vystav zatvorené oči slnečnému svetlu (nie cez okno alebo okuliare). Krúž hlavou rôznymi smermi, aby sa oči všade rovnomerne prehrievali a prežiarili. Cvič tak 10 minút i viackrát denne. Použi tiež techniku *tráta* pohľadom na slnko (odporúča sa prvá hodina pri východe slnka a posledná pred západom slnka) alebo sa sústreď na pokojný plameň sviečky. Pohľad na plameň sviečky je bezpečnejší, pretože pri intenzívnom slnečnom žiarení by mohlo dôjsť k poškodeniu očnej sietnice. Keď je viac ultrafialového žiarenia, treba dobu cvičenia o niečo skrátiť. Takisto je možné počas cvičenia stále žmurkať a oči striedať, teda jedno oko je zakryté a druhé je zatiaľ vystavené slnečnému svetlu.