

Popatrz blisko, popatrz daleko

Ćwiczenie to polecamy wszystkim, którzy spędzają czas dnia czytając, pracując z komputerem czy wykonując inne czynności wymagające patrzenia blisko.

Unieś palec na wysokość twarzy, w odległości mniej więcej na wyciągnięcie ręki. Popatrz na palec, pomrugaj, zauważ, jak ci się patrzy. Czy jest to łatwe czy trudne?

Teraz opuść rękę i spójrz daleko. Wybierz sobie jakiś obiekt, np. za oknem, i przenieś na niego spojrzenie. Postaraj się rozluźnić oczy. Dla oczu łatwiejsze jest patrzenie daleko. Kiedy patrzymy daleko oczy odpoczywają (mięśnie odpowiadające za akomodację czyli wyraźne widzenie rozluźniają się). Zwróć uwagę na to, czy to przyjemne, kiedy patrzysz w dal. Warto budować tego typu nawyk – żeby patrzeć daleko i świadomie rozluźniać oczy.

Powtórz to kilka razy: patrzysz blisko na palec, następnie patrzysz daleko i świadomie rozluźniasz oczy.

Możesz wykonać to ćwiczenie najpierw kilka razy jednym okiem, potem kilka razy drugim. Warto je robić zwłaszcza okiem, które jest słabsze, dzięki temu oko się wzmocni.

Kiedy skończysz ćwiczenie, poświęć jeszcze chwile na to, by poruszać trochę oczami: porób kółeczka, poruszaj oczami na boki, w górę i w dół, po skosie. Zadbaj też, żeby oczy odpoczęły, np. zasłoń je dłońmi na kilka minut.

Mikołaj Markiewicz, twórca metody Trening Widzenia®, <http://treningwidzenia.pl/>

Polski Związek Niewidomych Instytut Tyflogiczny