

Gimnasia Para Los Ojos Y Esclerosis Multiple

29-08-2011 08:29 - Javier Crespo

GIMNASIA PARA LOS OJOS

La rehabilitación de la vista se consigue cuando mejoramos todo nuestro ser por medio de las acciones naturales: alimentación sana, ejercicio físico, descanso y relajación.

Como todos los músculos del cuerpo, los músculos oculares se fortalecen cuando los ejercitamos debidamente, y al mismo tiempo facilitamos que la sangre fluya con más cantidad, nutriendo mejor todos los órganos de los ojos.

Mediante todos los ejercicios podremos lograr dejar las gafas o mejor, no llevarlas a usar nunca, ¿Qué te parece?.

1. Ejercicios de respiración:

a) Erguido, con los brazos junto a los costados en posición de firme, subirlos mientras se inspira profundamente por la nariz, hasta ponerlos verticales por encima de la cabeza. Bajarlos lentamente mientras se espira. Repetir unas diez veces.

B) Erguido, con los brazos doblados por los codos a la altura de los hombros, tocando el pecho, extender los brazos enérgicamente hacia atrás mientras se inspira profundamente con el fin de ensanchar el tórax. Repetir diez veces. (Ver fotos de los ejercicios n 1 y 7 del curso de gimnasia).

2. Ejercicios de cuello:

a) Erguido en posición de firme o sentado en una silla girar lentamente la cabeza a derecha e izquierda alternativamente.

B) Mirando al frente, levantar la cabeza hacia atrás tanto como se pueda y luego bajarla hasta que la barbilla toque al pecho.

C) Mover la cabeza en forma de círculo o rotación, primero hacia la derecha y luego a la izquierda.

D) Hacer un pequeño masaje con las manos por todo el cuello, de arriba abajo y viceversa. Es bueno hacerlo al pasar de un ejercicio al otro y también al terminar.

Todos estos ejercicios hay que repetirlos unas diez veces cada uno.

Ejercicios de los ojos:

1- Con la cabeza erguida y fija, levantar al máximo los ojos mirando hacia arriba y luego bajarlos tanto como puedas.

2- Sin mover la cabeza girar los ojos a la izquierda tanto como puedas y luego igual a la derecha.

3- Mover los ojos en forma circular, arriba, a la derecha, abajo y a la izquierda sin mover la cabeza, forzando siempre para hacer el círculo tan amplio y tan deprisa como puedas.

4- Abrid los ojos tanto como puedas y luego cerradlos fuertemente.

5- Mira lejos al horizonte y súbitamente mira cerca.

6- Ejercitar los ojos a mirar la luz en pleno día y mirar a un lugar oscuro alternativamente.

7- Levantar el pulgar a la altura de la nariz y alejarlo tanto como se pueda, mirándolo fijamente mientras se acerca hasta que toque a la nariz. Concentrando la mente, el esfuerzo y la vista.

8- Haz con las dos manos un suave masaje por la frente y ambos ojos, mientras practicáis respiraciones profundas por la nariz con la boca cerrada. Este masaje es bueno hacerlo después de cada ejercicio descrito. Cada ejercicio debería repetirse de diez a veinte veces, empezando por pocos y aumentando cada día en la medida en que se gane fuerza.

9- Después de hacer esta gimnasia ocular, relajarse y descansar en la cama o sofá, aplicándose una compresa fría en la frente y ojos durante cinco o diez minutos. Se hará de la siguiente forma: se moja una toalla con agua fría del tiempo, se escurre, se dobla en cuatro y se aplica en la región indicada. No llevar nunca las gafas o lentes mientras se hacen los ejercicios. Es bueno parpadear a menudo cada cuatro o cinco segundos. Es bueno dormir de ocho a diez horas diarias, a partir de las diez de la noche. Aprende a vivir relajado, mantén el espíritu alegre y ejercita la memoria procurando de ver lo que miras y tu vista mejorará considerablemente.