

Sestava cviků 3



ŠŤŮRA NA PRÁDLLO

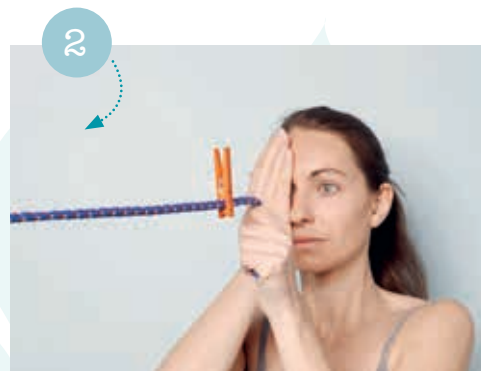
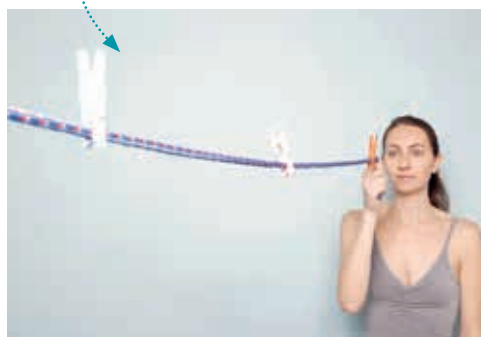
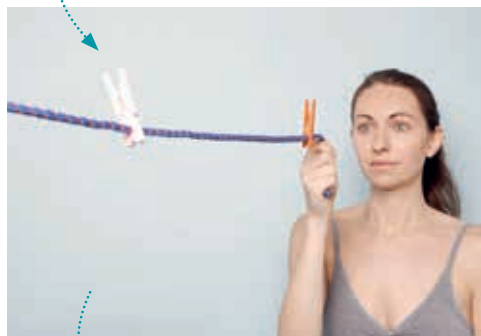


Natáhněte šňůru na prádlo a upevněte na ni 3 kolíčky, které vymezují vzdálenost.

Nejprve zaměřte pohled na první kolík, poté přejděte očima od prvního ke druhému a na konec zaměřte pohled na třetí kolík. Zavřete oči, představte si všechny tři kolíky v pořadí 1., 2., 3. a potom 3., 2., 1. Otevřete oči a vizualizujte si druhou šňůru jako paralelu vytvořenou vašimi očima. Zavřete oči, otevřete je, na okamžik soustřed'te pohled na šňůru a zamrkejte, aby se oči uvolnily.

Nehybné oko

S rukou zakrývající levé oko proved'te stejný cvik. Soustřed'te svůj pohled na 1., 2. a 3. kolík. Pomalu přesunujte zrak od jednoho k druhému. Zavřete oči. Zamrkejte a opakujte s druhým okem.



ZORNÉ POLE

Paže natáhněte před sebe, palce držte vztyčené v úrovni očí. Oči jsou upřené na palce, které se vzdalují do stran. Oči stále hlídají palce v zorném poli, dokud to periferní vidění umožňuje. Oči jsou upřené do dálky, i přesto

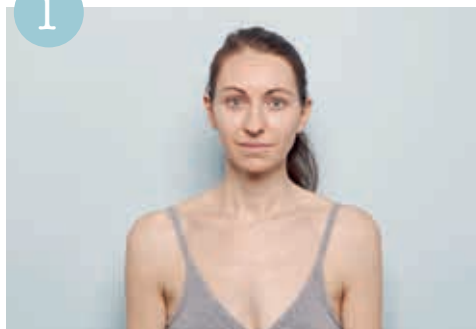
vnímáte palce na obou stranách. Vyzkoušejte si, kdy už nevidíte nic. Vraťte se do výchozí pozice. Zavřete oči a představte si pohyb, který jste udělali, tím posilujete svou představivost a paměť.



RELAXACE

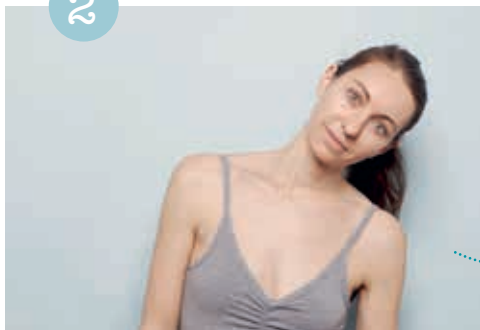
Hlavu držte zpříma, poté nakloňte nalevo, narovnejte se a nakloňte napravo. Opakujte cvik 7x, cvičte se zavřenýma očima, a když je hlava zpříma, na okamžik zastavte. Tento pohyb

1



uvolňuje šíji a díky pohybu mozkomíšního moku v lebeční dutině posiluje paměť. Nakonec nakláníte hlavu dopředu a dozadu. Opakujte 7x.

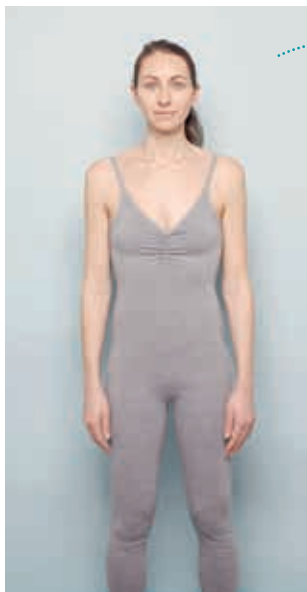
2



KOLÉBÁNÍ TĚLA NALEVO A NAPRAVO

Paže nechte volně podél těla a otáčejte se nalevo, pata pravé nohy se lehce nadzvedne, aby podpořila rotaci, pohyb je plynulý. Na konci

každého pohybu zamrkejte očima. Kolébání těla je výborným uvolňujícím cvikem.



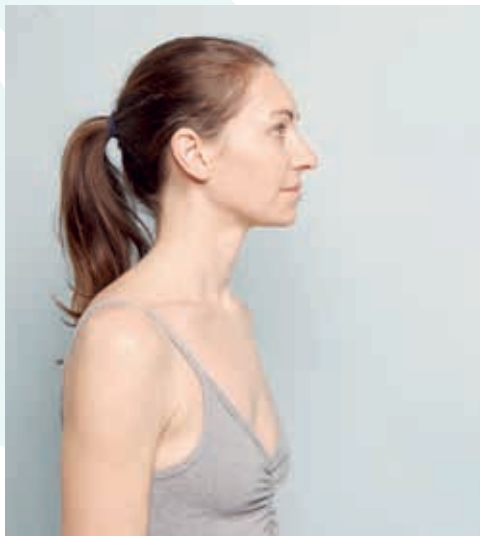
PROTAŽENÍ NALEVO A NAPRAVO

Tento pohyb, který vychází ze cvičení taiči, umožňuje uvolnit a protáhnout horní část těla.

V postoji s lehce pokrčenými koleny se otáčejte nalevo a napravo, hlava doprovází pohyb těla, stejně tak i oči sledují prostor. Nohy zůstávají pevné. Oči zkoumají prostor v návaznosti na pohyb těla.



ČTENÍ



Monoyerova tabule. Přečtete tabuli. Jelikož jste ji četli již před cvičením, sledujte, jestli je čtení pro vás nyní snazší, jakou velikost písmen můžete přečíst.

KŠILT

Prsty položte pod nadočnicové oblouky, jako byste chtěli vytvořit kšilt. Tlačte směrem nahoru na nadočnicové oblouky a přitom se pokuste zavřít oči, vyvířte maximální odpor mezi tlakem na oblouky a tahem lehce pootevřených očí. Palcem a ukazováčkem sjed'te kolem očí a vraťte se nahoru kolem kořene nosu.



Sestava cviků 4



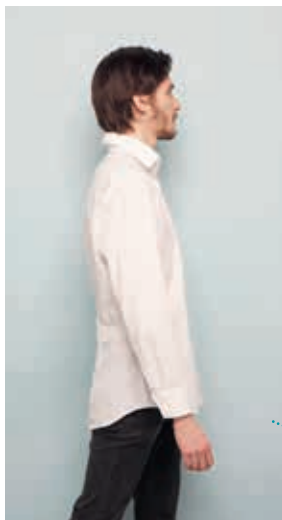
STŘÍDÁNÍ

Paže a vztyčené palce natáhněte do úrovně očí, střídejte jednu paži dole a druhou nahoře tak, jak je to zobrazeno na obrázku. Oči sledují obě ruce. Cvik opakujte 15x.



VELKÉ ZHOUPNUTÍ RELAXACE

Otáčejte se střídavě na jednu a na druhou stranu. Oči kopírují pohyb, pata zadního chodidla se nadzvedne, aby podpořila směr.



KOLÉBÁNÍ

Hlava se naklání napravo, oči se dívají na opačnou stranu, směrem ke stropu.

Hlava se naklání nalevo, oči se dívají opačným směrem (vpravo nahoru).

Opakujte tento cvik 5x. Poté můžete pokračovat palmováním. Třete obě ruce o sebe a položte je na oči. Nechejte oči odpočinout ve tmě.



SMĚR

Levá ruka je natažená směrem nahoru, oči se dívají stejným směrem. Poté opakujte s pravou rukou. Uvolněte se, prodýchejte a pokračujte palmováním.

ŠLAPADLO

Oba palce jsou natažené v úrovni očí a vy jimi pohybujete nahoru a dolů jako na šlapadle.

Oči se soustředí vždy na pohyb a plynule se přizpůsobují.

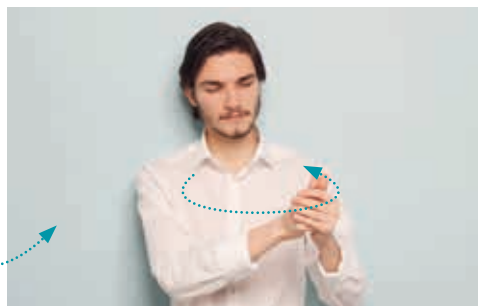


KRUHOVÝ POHYB



Oba palce máte před sebou, palce jsou přitisknuté k sobě a takto nakreslete kruh. Oči si tímto navyknou na kruhový pohyb.

Změňte směr a proveďte stejný pohyb.



UVOLNĚNÍ

Uvolněte oči, které se dívají rovně před sebe.



ŠILHÁNÍ

Upřete oči na kořen nosu. Oči začnou šilhat, aby mohly zaostřit sledovaný bod. Zhluboka dýchejte a setrvejte v této pozici 30 vteřin. Oči uvolněte a cvik zopakujte.



POKLEPÁVÁNÍ

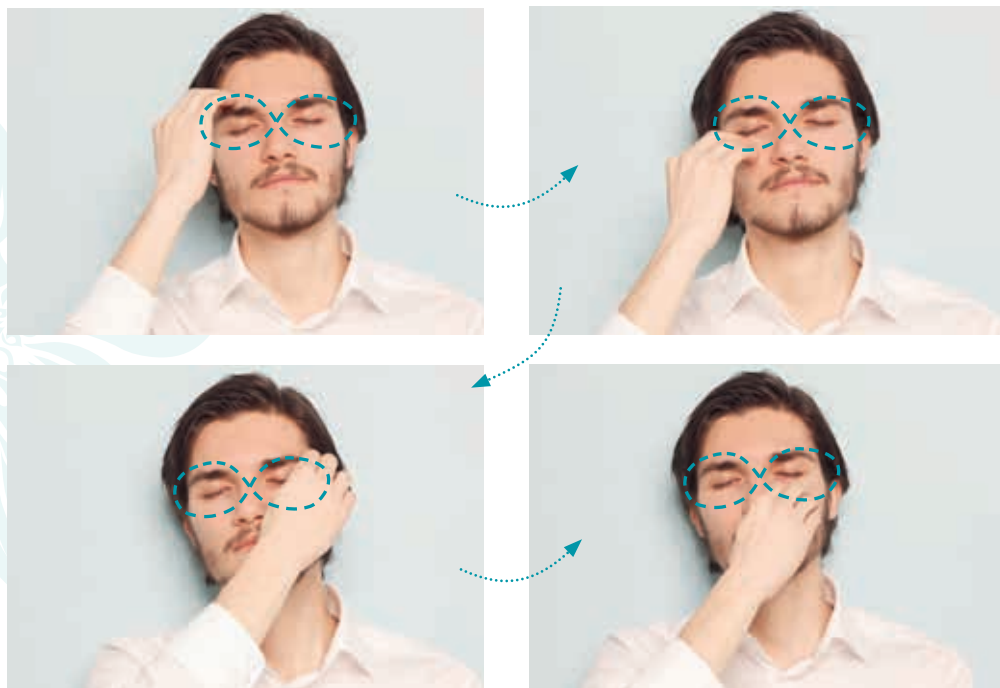
Prsty pokleпávejte na celý oční bulbus. Jemné pokleпávaní uvolňuje. Pokud jej vnímáte jako nepřijemné, tento cvik vynechte. Můžete přidat i pokleпávaní na dolní víčko. Díky těmto cvikům můžete oči hloubkově uvolnit. Tento cvik může být základem pro všechny navržené sestavy uvedené v této knize.



ENERGICKÁ 8

Zavřete oči a nakreslete kolem nich ležatou osmičku. Začněte lehkým dotykem a postupně zrychlujte; zrychlováním se ruka bude vzdalovat od očí. Můžete „kreslit“ též pěstí.

Pohyb má povzbuzující efekt, zlepšuje tok oční energie, podporuje uvolnění a obnovuje oční okolí.



VIZUALIZACE

Položte pravou ruku na levou a zkuste si vybavit cviky, které jste dělali. Pokud to dokážete, zopakujte si v duchu 5 cviků. Taková vizualizace je obvykle náročná, ale vede k posilování paměti. Na závěr se uvolněte, prodýchejte a vnímejte uvolnění a klid.

