

01

Daugkartinis mirksėjimas

- Ⓚ • greitai sumirksėkite 9–16 kartų
- lėtai užsimerkite ir atsimerkite 7–12 kartų
- ⓘ • pratimą kartokite kas valandą
- pratimą galite atlikti bet kada ir bet kur
- mirksėjimo pratimą rekomenduojame atlikti prieš ir po kitų pratimų

Pratimas padeda išvengti „sausų akių“ sindromo.

02

„Palmingas“

- Ⓚ • šiek tiek išgaubtais delnais, neliesdami blakstienų uždenkite akis taip, kad neliktų tarpų tarp pirštų, pro kuriuos sklistų šviesa
- lėtai užsimerkite, neįtempkite vokų
- atitraukę delnus nuo akių atsimerkite, darykite tai pamažu, galite kelis kartus sumirksėti



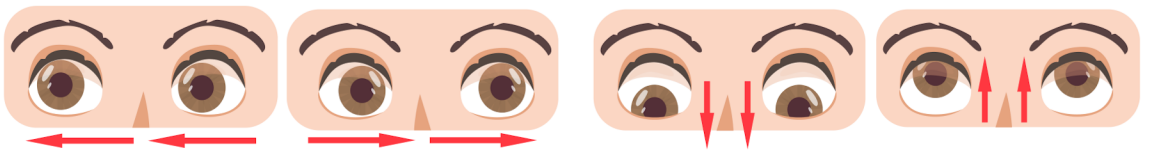
- ⓘ • prieš atlikdami pratimą nusiplaukite rankas, delnus patrinkite, kad sušiltų
- būkite uždengę akis 1–2 minutes

„Palmingas“ (angl. *palm* reiškia delną) padeda pailsėti akims, mažina įtampą.

03

Žvilgsnio krypties keitimas

- Ⓚ • veskite žvilgsnį nuo vieno patalpoje esančio objekto prie kito iš kairės į dešinę ir atvirkščiai
- veskite žvilgsnį nuo vieno patalpoje esančio objekto prie kito iš viršaus į apačią ir atvirkščiai



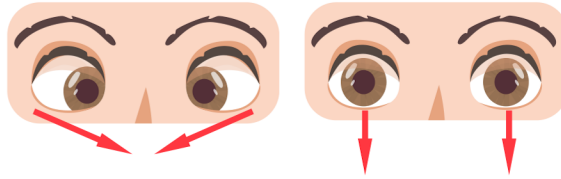
- ⓘ • atlikdami pratimą galvą laikykite tiesiai ir jos nejudinkite, judėti turi tik akys
- pratimus kartokite bent du kartus per dieną
- kiekvieną akių judesį nurodytomis kryptimis atlikite bent 10–15 kartų

Pratimas padeda atpalaiduoti įsitempusį regėjimą.

04

Žvilgsnio tolio keitimas

- Ⓚ • žiūrėkite į nosies galą, po to – į pasirinktą tolimą objektą



- Ⓜ • žvilgsnio tolį keiskite kas 10–15 sekundžių
• kartokite 5–7 kartus
• rekomenduojame atlikti bent du kartus per dieną

Pratimas padeda atpalaiduoti įsitempusį regėjimą.

05

„Trombono metodas“

- Ⓚ • paimkite pieštuką ar rašiklį, laikykite akių lygyje ir sekite žvilgsniu priartindami ir atitolindami



- Ⓜ • veiksmą kartokite 40–50 sekundžių
• rekomenduojame atlikti bent du kartus per dieną
• šį pratimą galite derinti su žiūrėjimu į artimą ir tolimą objektus („Žvilgsnio tolio keitimas“): sekdami pieštuką žvilgsnį pritraukite kuo arčiau, po to žvilgsnį perkelkite į pasirinktą tolimą objektą

Pratimas paremtas grojimo pučiamuoju instrumentu imitacija. Jis padeda atpalaiduoti įsitempusį regėjimą.

06

Vandens procedūra

- Ⓚ • panardinkite veidą į vandenį, švelniai nuplaukite akių zoną



- Ⓜ • veidą vandenyje palaikykite keliolika sekundžių
• vanduo turi būti maloniai vėsus
• rekomenduojame atlikti du kartus per dieną, ypač baigus darbus prie ekrano

Procedūra ne tik padeda akims, bet ir atpalaiduoja veido raumenis, veikia raminančiai.