

Oczy

Co szkodzi twoim oczom?

Sztuczne światło

Każde sztuczne intensywne światło powoduje napięcie mięśni oczu. W szczególności żarówki energooszczędne, jarzeniówki, halogeny, również światło led jeśli jest intensywne i skierowane na oczy (nie jest ważne w przypadku LED ile watów ma światło, tylko jego intensywność/jasność). Sztuczne światło ma wibrację taką, że powoduje ciągłe napięcie mięśni oczu. Im bardziej intensywne światło tym większe obciążenie dla oczu.

Należy unikać nagłego zapalania światła w nocy, bo powoduje to duży szok dla oczu – gwałtowne napięcie mięśni oczu.

Należy unikać czytania w sztucznym świetle.

Intensywnie świecące monitory komputerów, tabletów, tv również powodują napięcie i zmęczenie oczu. Warto zachować odpowiednią odległość przy oglądaniu i obniżać wieczorem jasność monitora czy tv.

Czytając, oglądając tv lub pracując na komputerze warto co jakiś czas wykonać palming (<https://www.youtube.com/watch?v=4CRitSXqAqU>) i jeśli jest taka możliwość patrzeć w dal, najlepiej przez okno obserwować szczyty drzew, gór, chmury itp. Warto też patrzeć na różne odległości (dalsze i bliższe), to spowoduje rozluźnienie oczu i aktywowanie innych mięśni, które podczas ciągłego patrzenia na tą samą odległość są nieaktywne.

Pokarmy

Pokarmy o kwaśnym pH mają niekorzystny wpływ na mięśnie oczu

– zakwaszają je i mięśnie są sztywniejsze. Pokarmy o kwaśnym pH mają generalnie niekorzystny wpływ na całe ciało, dlatego warto je zredukować lub całkowicie usunąć z diety.

Tytoń, alkohol, kawa, mocne herbaty zawierające teinę lub zawierające inne substancje pobudzające to typowe powszechnie konsumowane używki pogarszające stan oczu (powodują napięcie mięśni oczu) i generalnie ciała.

Okulary

Okulary przeciwsłoneczne kiepskiej jakości – nie chodzi tutaj o filtry UV, tylko o wykonanie samych szkieł okularów. Bez znaczenia czy są one ze szkła czy plastikowe. Jeśli koniecznie chcesz nosić okulary przeciwsłoneczne to kupuj markowe z certyfikatami. Taki zakup to inwestycja w twój wzrok. A najlepiej okularów przeciwsłonecznych wcale nie nosić tylko mieć wyćwiczone oczy, którym naturalne światło nie będzie przeszkadzać. Lepiej nosić czapkę z daszkiem, kapelusz itp. zamiast okularów, bo bardzo często światło, które razi oczy jest światłem rozproszonym z górnej części pola widzenia - niebo.

Jeśli używasz okulary korekcyjne, to używaj ich tylko wtedy gdy jest to niezbędne, wiele osób przewycza się do używania okularów na tyle, że noszą je z przewyczenia. W wielu czynnościach jakie wykonujesz okulary są zbędne, bo nie zawsze potrzebujesz widzieć wszystko idealnie. Gdy nie używasz okularów to wzrok dostaje naturalnej stymulacji aby się regenerować.

Niekorzystne jest też patrzenie się na słońce przez szybę, plexi itp.

Co jest dobre dla twoich oczu?

Naturalne światło - słońce – wschody i zachody, księżyc, gwiazdy, świeczka, ogień z ogniska czy kominka, ciemność. Warto każdego dnia oddać się podziwianiu natury. W domu, biurze czy mieście kształty i kolory nie są naturalne, a oko bardzo lubi wszystko co naturalne. Nielinearne, abstrakcyjne kształty dają ulgę twoim oczom.

Oczy mają zdolność widzenia w świetle dziennym i w ciemności. Nie zapalaj od razu światła gdy się robi ciemno, bo po krótkim czasie oczy zaczną widzieć coraz lepiej w ciemności. Pozwolenie na patrzenie w ciemności powoduje, że oczy pracują w normalnych dla nich warunkach. Wiele czynności można wykonać bez zapalania światła. Używanie światła jest nawykiem, który pozbawia oczy ich naturalnego widzenia w ciemności. Obserwuj to u siebie i daj swoim oczom więcej ciemności.

Ciekawym rozwiązaniem jest stosowanie wieczorem wielu świeczek w domu i na przykład małej czerwonej/pomarańczowej żarówki (np. 15W). Również światło UV(led lub jarzenówka), które nie jest skierowane bezpośrednio na oczy powoduje ich rozluźnienie.

Pokarmy wspierające funkcje oczu to wszelkie pokarmy o neutralnym lub zasadowym pH.

Pokarmy szczególnie polecane na oczy to, te zawierające karoten, luteinę, witaminę A, C i E, cynk, selen – jagody, borówka amerykańska, marchew, szpinak, brokuł, brukselka, kapusta włoska, natka pietruszki, koperek, szczypiorek, por, cukinia, ogórki, zielona fasola, sałata, zielona i żółta papryka, kiwi, pomarańcze, dynia, avocado, nać selera.

Oraz tłuste ryby zawierające nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, np. śledź, makrela, łosoś, pstrąg morski, sola, dorsz, halibut.

Ćwiczenia oczu

Ćwiczenia są bardzo proste i zazwyczaj osoby, które mają dobry wzrok naturalnie, poprzez patrzenie wykonują te ćwiczenia. Genetycznie dobry wzrok według moich obserwacji większości przypadków jest mitem i świadczy tylko o tym, że taka osoba nie ma świadomości tego, że używa swoje oczy w inny sposób niż robią to osoby z gorszym wzrokiem.

Podczas wszelkich ćwiczeń opisanych poniżej ważne jest aby ciało było w dość rozluźnionej pozycji, oddech ma być naturalny bo podczas ćwiczeń dzięki oddechowi mięśnie oczu będą dobrze dotleniane. Gdy wykonujesz ćwiczenia to właśnie mięśnie oczu będą najbardziej pracującymi mięśniami i cała energia oddechu zasili regenerację i wzmocnienie tych mięśni.

Podane poniżej ćwiczenia oczu należy wykonywać w trzech różnych „warunkach”:

- z otwartymi oczami
- z zamkniętymi oczami
- podczas palmingu lub/i w ciemności

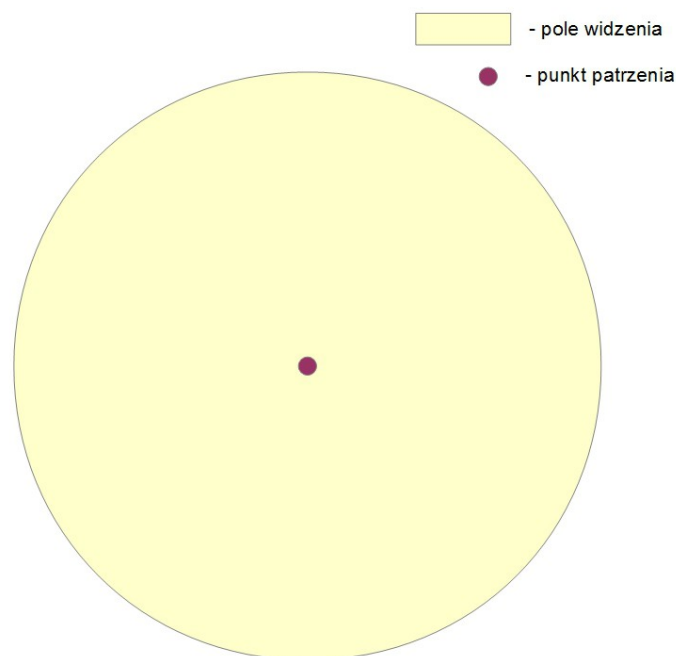
Wytestuj wszystkie ćwiczenia, wykonuj te, które możesz tak często jak możesz, poprzez praktykę z czasem zaczniesz patrzeć w inny sposób i ćwiczenia staną się zbędne, bo nabędziesz nowych nawyków patrzenia, które są dobre dla twoich oczu.

Ćwiczenia (do ćwiczeń należy zdjąć okulary lub soczewki kontaktowe)

Przyjmijmy dla uproszczenia, że twoje naturalne, pełne pole widzenia to półkula. Oczy znajdują się w samym środku podstawy półkuli. Średnica półkuli może mieć 40 cm, 40 metrów, 4 kilometry albo więcej.

0. Siadasz lub kładziesz się w wygodnej rozluźnionej pozycji, oddech masz normalny.



Nr. 1. Każde ćwiczenie zaczynasz od patrzenia się w rozluźnieniu w jakiś punkt przed tobą – na wprost. Punkt może być w jakiegokolwiek odległości - bliżej lub dalej od ciebie. Patrzysz się w rozluźnieniu - nie chodzi o dostrzeganie detali. To ma być patrzenie dla samego patrzenia, nie jest istotne w ćwiczeniu „zbieranie informacji” dotyczących tego, na co patrzysz.

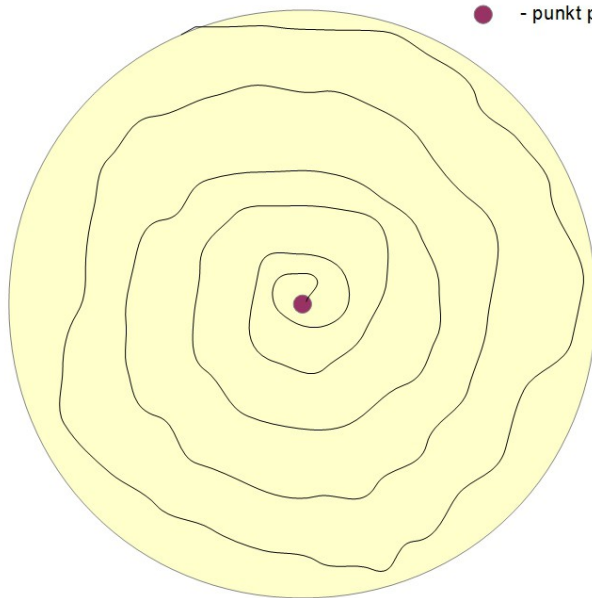




Nr. 2. Zaczynasz patrzeć dookoła punktu, w który patrzyłeś się wcześniej, zataczasz wzrokiem jakieś koła, elipsy, fale, czy inne linie ruchu dookoła punktu. Oczy cały czas są swobodnie rozluźnione, oddech normalny.

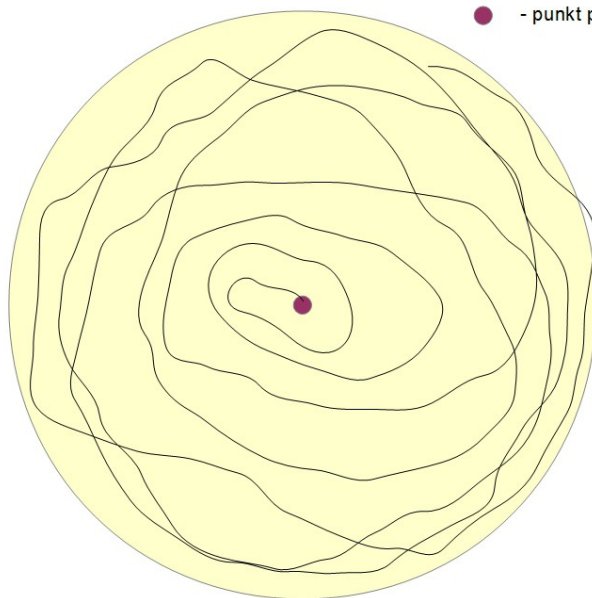
Zataczasz te "koła" w jedną i w drugą stronę, szerzej, wężej, niżej, wyżej, na boki i tak jak chcesz, masz tu zupełną dowolność jakie ruchy wykonujesz. Aż w końcu docierasz do ekstremów pola

widzenia, cały czas w rozluźnieniu.

 - pole widzenia
 - punkt patrzenia

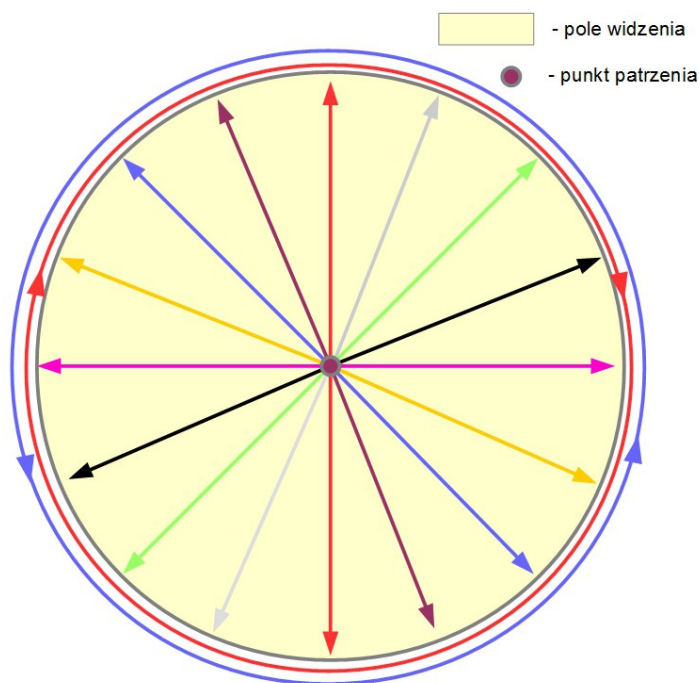


 - pole widzenia
 - punkt patrzenia

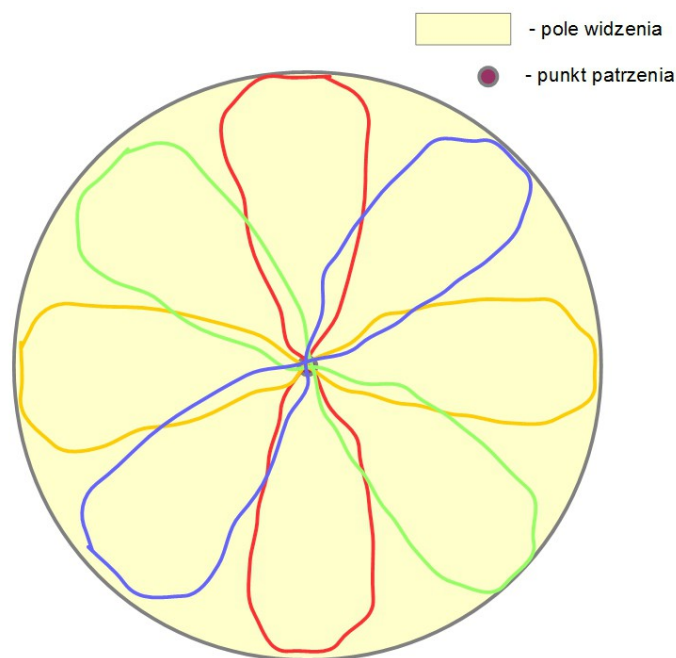


Jeśli podczas jakiegoś ćwiczenia odczuwasz ból w oczach, to oznacza, że uruchomiłaś/eś mięśnie, które dawno nie były używane. To dokładnie to samo, gdy przez ileś czasu nie biegałaś/eś i nagle biegniesz do autobusu i mięśnie zaczynają boleć. To znak, że coś poruszyłeś i aktywowałeś i że wymaga to więcej ćwiczeń.

Nr. 3. Zaczynasz pracować na ekstremach pola widzenia, maksymalnie w górę i zatrzymanie, maksymalnie w dół i zatrzymanie, maksymalnie na lewo i zatrzymanie, maksymalnie na prawo i zatrzymanie, maksymalnie na każdą z przekątnych i zatrzymanie. Zataczasz koło po ekstremach pola widzenia w jedną i w drugą stronę, wolniej i szybciej.



Możesz zataczać „ósemki” pionowe, poziome, po przekątnych i w każdym możliwym kierunku, możesz zataczać ósemki w kole.



Po wykonaniu Nr. 3 powracasz do wykonywania Nr. 2 i kończysz na Nr. 1.

Ćwiczenia 1-2-3 wykonujesz:

- z otwartymi oczami (jeśli możesz nie przy sztucznym świetle),
- z zamkniętymi oczami
- podczas palmingu (lub/i w ciemności).

Długość ćwiczeń i poszczególnych faz jest twoim wyborem i zależy od ciebie. Ważne, aby nie forsować oczu, wszystko ma być w rozluźnieniu i naturalnie.

Palming - (<https://www.youtube.com/watch?v=4CRitSXqAqU>)

Palming od słowa *palm* (dłoń po angielsku), polega na zakrywaniu oczu dłońmi. Zakrywasz oczy dłońmi, w taki sposób, że przy nadal otwartych oczach widzisz całkowitą ciemność, nie dochodzi żadne

światło do oczu. Dłonie nie dotykają powiek, ani oczu. Dłonie, palce, nadgarstki, ręce jak i reszta ciała ma być rozluźniona, oczy oczywiście też rozluźnione.

Palming to najbardziej skuteczna technika na rozluźnienie oczu. Nie musisz nic robić, tylko zakryć oczy i patrzeć w ciemność, bez napięcia i bez chęci dostrzeżenia czegokolwiek w tej ciemności.

Naturalny palming, to po prostu przebywanie w pomieszczeniu gdzie panuje całkowita, absolutna ciemność. Warunki całkowitej ciemności kiedyś były czymś naturalnym w każdym domu, przed wynalezieniem sztucznego światła.

Dodatek do otwartych oczu

Dodatkowe ćwiczenie przy otwartych oczach polega na przeskakiwaniu na różne punkty w polu widzenia. Tym razem jednak chodzi o punkty w mniej więcej jednej linii i różnej odległości od ciebie.

---> *pkt4 itd

---> *pkt 2

Ty ----> *pkt 1

---> *pkt3

Wszystkie punkty są mniej więcej w jednej linii, która może iść w jakąkolwiek stronę od oczu – na wprost, w bok, w bok do góry, na dół itd. W tym ćwiczeniu ruszasz oczami a głowa pozostaje nieruchoma. Chodzi o przeskakiwanie na różne punkty w jednej linii i różnej odległości od ciebie. Punkty mogą być położone wyżej lub niżej względem siebie. Poszczególne punkty są na różnych planach. To ćwiczenie jest trochę podobne do strzelania oczami

podczas ćwiczenia w widzeniu peryferyjnym, tylko że jest to wariant bez rozmazywania wzroku.

Dodatek do zamkniętych oczu i palmingu (lub/i ciemności)

Gdy oczy są zamknięte, niemożliwe staje się możliwe i masz conajmniej dwie możliwości:

1. ruszać oczami fizycznie
2. jedynie odczuwać ruch oczu

W drugim przypadku nie masz żadnych ograniczeń w odczuwaniu ruchu oczu. Na przykład, możesz ruszać każdym okiem w inną stronę, jedno oko może się kręcić w lewo, a drugie w prawo, jedno może patrzeć na dół, a drugie do góry, jedno na lewo a drugie na prawo. Wszystkie możliwe kombinacje + dodatkowo ruch 3D, czyli możesz kręcić okiem koła przód-tył lub po przekątnych lub jakikolwiek inny kolisty ruch we wnętrzu kuli (bo oko to przecież kula) w żyroskopie. Od ciebie i twojej wyobraźni zależy to jakie odczucia ruchów będziesz wykonywać.

Słońce

1. Podziwiaj wschody i zachody słońca, możesz się patrzeć też bezpośrednio w słońce przez kilka, kilkanaście sekund. Przy patrzeniu bezpośrednim ciało i oczy mają być rozluźnione, jeśli możesz stać bosymi stopami na ziemi czy trawie tym lepiej (uziemienie jest ważne). Zawsze przed, a w szczególności po patrzeniu w słońce wykonaj palimng. Podczas wschodów i zachodów podziwiaj zmieniające się kolory, chmury, obserwuj horyzont i zmieniaj odległość patrzenia - od małych odległości do

nieskończoności nieba czy horyzontu.

2. Naświetlaj oczy poprzez zamknięte powieki, słońce ma padać bezpośrednio na powieki, oddech normalny, ciało ma być rozluźnione, oczy i powieki również, przed i po wykonaj palming. Naświetlanie przez powieki możesz wykonywać nawet przez kilka kilkanaście lub kilkadziesiąt minut. Ważne aby ćwiczenie nie powodowało napinania oczu. Bez forsowania, w rozluźnieniu.

3. Leżąc lub siedząc w rozluźnieniu z zamkniętymi oczami w kierunku słońca, otwórz na chwile powieki, może to być sekunda lub dłużej np. 5 sekund, zamknij powieki i wpatruj się w powidok. Oczy mają być rozluźnione i obserwuj jeden punkt. Kolory i kształty powidoków będą się zmieniać, obserwuj to w rozluźnieniu.

Śweczka

W ciemnym pomieszczeniu zapal świeczkę, świeczka ma bardzo podobne światło do słońca, tylko jego intensywność jest o wiele mniejsza. Wpatruj się w płomień świeczki z różnych odległości, możesz zmieniać miejsce gdzie siedzisz lub chodzić dookoła świeczki. Ważne abyś skupiał wzrok na jednym punkcie płomienia bez „skakania oczami”. Po dłuższej obserwacji możesz zamknąć oczy i wpatrywać się w powidok świeczki. Lub wykonać palming i wpatrywać się w powidok, który będzie też widoczny.

Obserwuj przestrzeń dookoła płomienia - gdzie zaczyna się ciemność a kończy światło?

Widzenie peryferyjne

U większości osób główny obszar patrzenia nie przekracza kątu 30 stopni w poziomie i pionie, to bardzo mały zakres jeśli się weźmie pod uwagę, że oczu są przystosowane do widzenia prawie 180

stopni w pionie i poziomie. Aby zwiększyć zdolność widzenia peryferyjnego możesz wykonywać następujące ćwiczenia:

1. Podczas chodzenia po chodniku lub w innych okolicznościach, gdzie nie ma żadnego zagrożenia w sensie przeszkód pod nogami itp., idź z rozmazanym wzrokiem. Wszystko, co widzisz ma być jak za mgłą – rozmazane. Gdy cały obraz jest rozmazany to całe pole widzenia zaczyna być dla ciebie tak samo widoczne. Gdy idziesz nie ma potrzeby abyś widział wszystko perfekcyjnie.

Z rozmazanym wzrokiem możesz patrzeć gdzie chcesz w polu widzenia. Ruszaj oczami na boki, do góry, na dół, po przekątnych. Ruszaj tylko oczami, a nie całą głową, bo gdy ruszasz oczami to ćwiczysz mięśnie oczu, gdy ruszasz głową to ćwiczysz mięśnie szyji.

Co jakiś czas wybierz jakiś punkt i zmień wzrok z rozmazanego na pełną ostrość widzenia i zaraz gdy dojdiesz do pełnej ostrości to z powrotem wróć do rozmazanego wzroku. Po prostu gdy zobaczysz z pełną ostrością, co jest tym co cię zainteresowało, to wróć do rozmazania i dalej idź. Wybieraj różne punkty w polu widzenia w różnej odległości od ciebie i „strzelaj oczami” do uzyskania pełnej ostrości, po czym wracaj do rozmazanego obrazu.

To ćwiczenie jest fajną zabawą, bo nikt dookoła ciebie nie wie, że widzisz wszystko rozmazane. Z praktyką zobaczysz, że twoje pole widzenia z pełną ostrością zacznie się poszerzać i zaczniesz widzieć więcej.

Możesz wykonywać to ćwiczenie również bez chodzenia w jakimś pomieszczeniu zamkniętym lub na zewnątrz. Rozmazujesz wzrok i patrzysz w różne punkty pola widzenia i co jakiś czas strzelasz oczami w jeden punkt do pełnej ostrości, po czym wracasz do

rozmazanego obrazu. Tutaj również ruszaj oczami w górę, w dół, boki i po przekątnych i wybieraj punkty do strzelania wzrokiem w różnej odległości od ciebie.

Inne funkcje oczu

Patrzenie jest oczywistą funkcją oczu i oprócz niej oczy mają inne funkcje, których bardzo często nie jesteśmy świadomi. Oczami podobno odbieramy 80% otaczającej rzeczywistości, tym samym oczy są organem nakierowującym energię, jeśli na coś patrzysz to kierujesz tam swoją energię. Oczy są więc organem przesyłającym energię, a także odbierającym energię np. światło.

Poprzez patrzenie „tracimy” bardzo dużo energii, dlatego warto zamykać oczy gdy patrzenie nie jest konieczne. Każda przerwa w patrzeniu jest rozluźnieniem i odpoczynkiem dla oczu.

Oczy są także wrażliwe na temperaturę, możesz to łatwo sprawdzić. Gdy będziesz odczuwać zimno ciała to zrób mały eksperyment, zakryj oczy dłońmi, możesz też zamknąć oczy i poczekaj chwilę, zobaczysz, że odczucie zimna się zmniejszy.

Oczy gdy są napięte/przemęczone powodują uczucie zmęczenia fizycznego. Łatwo to sprawdzić poprzez wykonanie 1-2 minutowego palmingu (lub patrzenia w ciemnym pomieszczeniu). Taki krótki odpoczynek dla oczu spowoduje zmniejszenie lub całkowite zniknięcie odczucia zmęczenia fizycznego.

By Max Love

www.maxlove.eu

www.facebook.com/maxlove333

maxlove35@yahoo.com