

## Uvolnění pro oči

Práce na počítači, večerní sledování televize a příležitostná četba, to jsou činnosti, které v současné době určují velkou část všedního dne u většiny lidí. Všechny způsobují, že jsou naše oči napjaté a přepínané. Jestliže jste krátkozrací, nebo dalekozrací a používáte kontaktní čočky nebo brýle, trpíte-li zkřivením rohovky nebo jinou oční chorobou, pak jsou vaše oči vlastně namáhány již běžným díváním. Lidé, kteří tráví mnoho času v uzavřených prostorech osvětlených elektrickým světlem, rovněž přepínají své oči. Veškeré duševní napětí nebo velká únava a přepracovanost mají vždy za následek zhoršenou kvalitu zraku.

Za průkopníka souhrnných očních cvičení je považován americký lékař doktor W. H. Bates, který měl svou ordinaci na počátku 20. století v New Yorku. Mimořádných léčitelských úspěchů v oblasti očních chorob dosáhl prostřednictvím jednoduchých očních cvičení, které později představil ve své knize *Perfect Sight Without Glasses* (Skvělý zrak i bez brýlí). U svých kolegů tehdy vyvolal bouři nevole, a to i přes své viditelné úspěchy. Také dnešní takzvaná vědecká medicína se se svým

uznáním připojuje jen velice váhavě. Ale postupem času zařazují některé pojišťovny do svých programů nabídky kurzů pro uvolňování očí a procvičování zraku. Od svého očního lékaře orientovaného na klasické lékařství se pravděpodobně dočkáte pouze lehce pohrdlivého pokrčení ramen, když mu povíte o svém záměru posílit svůj zrak prostřednictvím očních cvičení. Pravděpodobně vám řekne, že tato cvičení ani neuškodí, ale určitě také ani nepomohou. Nenechte se tím však odradit! Začněte tato cvičení provádět, nechte si pravidelně kontrolovat svůj zrak a váš lékař brzy sám zjistí, že se vaše oči zlepšují. Ale ke spolupráci s očními lékaři se dostaneme ještě později (v kapitole „Komplexní ošetření očních chorob“).

Následující cvičení pro uvolnění očí si nejprve důkladně přečtěte. Všechna jsou velice jednoduchá a na jejich vykonání potřebujete jen málo času. Úspěchu se ale dočkáte pouze tehdy, když budete některá z nich provádět opravdu pravidelně každý den. Uvolňování očí by se mělo stát nedílnou součástí vašeho každodenního života! Vaše oči tak budou díky nim lépe prokrvovány, neboť jakékoliv napínání svalů a vazů může zablokovat přívod krve do oka. Také nervy, které zásobují oko, mohou být zatuhlé a méně funkční. Uvolněte se – oči vám to vrátí svým jasem a zlepšením zraku nebo minimálně zůstanou v tak dobré kondici, jako jsou nyní.

### **Cvičení s využitím studené vody**

Odložte své brýle, popřípadě si vyjměte kontaktní čočky z očí!

Následující cvičení se velmi dobře hodí na ráno. Dalo by se říci, že se jedná o jakési léčení očí pomocí vody.

*Provedení:* Těsně po probuzení jděte do koupelny k umyvadlu a nechte vodu odtéci tak dlouho, až z kohoutku začne proudit opravdu ledová voda. Vedle umyvadla si položte měkký ručník. Nahněte se se zavřenýma očima přes umyvadlo a utvořte z dlaní mističku, do níž necháte vtékat studenou vodu. Jakmile se vaše dlaně naplní vodou, postříkejte jí zavřené oko. Tento proces zopakujte pro každé oko desetkrát. Pak osušte oči ručníkem, aniž byste je však otevřeli. Oči otevřete, až budou úplně suchá. Poté můžete citlivou pokožku očních partií natřít jemným očním krémem.

Toto cvičení oživuje a podporuje prokrvování očí. Samozřejmě je můžete zopakovat ještě jednou večer, zvláště když vás oči pálí a když jsou přemáhané. Myslete neustále na to, že vaše oči musí zůstat zavřené, dokud je zcela nevysušíte! U příliš chladné vody z vodovodu se vám jinak může stát, že vaše oči budou podrážděné a na několik okamžiků i celkově zarudlé.

## Sezení ve tmě



Toto cvičení pro uvolnění očí byste měli provádět vždy, když si delší dobu čtete, díváte se na televizi nebo pracujete na počítači. Pokud již trpíte nějakou oční chorobou, je toto cvičení obzvláště prospěšné, protože pomáhá opět uvolnit veškeré napětí, kterému jste nevědomě vystaveni, když se snažíte, abyste vše viděli správně. Také za jasných slunečných dnů zaznamenáte okamžité osvěžení, které bude následovat po tomto cvičení. „Vysušené“ oči budou téměř okamžitě po provedení tohoto cvičení opět zvlhčené.

*Provedení:* Pohodlně se posaďte a položte oba lokty na stůl. Zakloňte se a položte si obličej do dlaní tak, abyste dlaně přiložili přesně okolo oka: spodní část dlaně (těsně nad záplestím) přiložte na lící kost, horní část dla-

ně (těsně pod prsty) položte na obočí. Zavřete oči a přiložte k nim dlaně co nejpevněji, aby se kolem vašich očí rozlila hluboká tma. Zůstaňte takto sedět přibližně pět minut. Samozřejmě je možné použít kratší dobu a i tento zkrácený časový úsek učiní vašim očím dobře, ale pět minut je ideální doba. Poté uvolněte ruce, narovnejte se a nechte víčka ještě několik sekund zavřená. Teprve potom otevřete zase pomalu oči. Osvěžení pocítíte ihned!

Toto cvičení slouží k uvolnění očí a funguje tak, že přerušíte nadbytek podnětů proudících do vašich očí. V podstatě se jedná o prodloužené mrknutí oka, při němž také vzniká na zlomek sekundy absolutní černá tma, která vymaže všechny předchozí dojmy. Polohou dlaní se dotýkáte akupresurních bodů a stimulujete je (viz kapitola „Komplexní ošetření očních chorob“). Pokud pracujete v místnosti s více lidmi, měli byste je před prováděním tohoto cviku raději informovat, že se chystáte uvolnit si oči. Neboť gesto hlavy v dlaních je často chápáno jako slabost nebo zklamání, což by mohlo vést k otázkám o vašem zdravotním stavu a narušit vaše uvolňování očí.

## Ležení ve tmě



Odložte si brýle, popřípadě si vyjměte z očí kontaktní čočky!

Až budete mít prodlouženou polední pauzu nebo až přijдете domů vyčerpaní a napjatí z práce, poslouží toto cvičení nejen k uvolnění očí, ale k regeneraci celého těla. Protože si k vykonávání tohoto cvičení musíte lehnout, není pro ně vaše práce příliš vhodným místem. Zvolte si proto takové místo, na němž budete moci nerušeně ležet, například vaši postel nebo pohovku, možná je také vypolstrovaná karimatka na podlaze. Po ruce byste měli mít i polštářek, který vám dobře podepře šíji. Někteří lidé potřebují polštářek také v oblasti podkolenních jamek, aby tak optimálně uvolnili i spodní část zad. Rozhodující pro toto cvičení je, abyste si lehli opravdu pohodlně. Vyzkoušejte si, jaká

poloha je pro vás osobně nejlepší! Pokud máte jen omezené množství času, postavte si do bezprostřední blízkosti lehátka budík, abyste ho mohli vypnout se zavřenýma očima, a nastavte si na něm dobu, kterou máte pro tento odpočinek k dispozici. Teď už potřebujete pouze malou přikrývku na oči. Nejvhodnější jsou polštářky z tmavě modrého hedvábí, naplněné nějakým lehounkým materiálem – například květy levandule, jejichž jemná vůně napomáhá uvolnění. V obchodě se dnes dají koupit nejruznější polštářky určené přímo pro uvolnění očí, takže se vyplatí vyzkoušet jich několik, dokud nenajdete ten, který vám vyhovuje nejvíce. Důležité je, aby byl polštárek lehký, aby zcela zakryl obě oči, přitom ale propouštěl dostatek vzduchu k dýchání, a aby byl z opravdu tmavé látky. Pokud máte brýle na spaní, které se prodávají například pro noční lety nebo na dlouhé lety letadlem, postačí pro začátek i tato pomůcka. Většinou jsou tyto brýle vyrobeny ze syntetických vláken, takže není vhodné je používat delší dobu – pouze látky vyrobené z přírodního vlákna nechají pokožku volně dýchat. Proto jsou pro citlivou pokožku očí tou nejlepší volbou. Jestliže zatím nemáte k dispozici ani jednu ze jmenovaných pomůcek, použijte jednoduše tmavý měkký kapesník, složte jej a položte si jej přes oči tak, aby byly zcela zakryty a aby nos i ústa zůstaly volné.

*Provedení:* Postarejte se o to, aby vás a nic nemohlo vyrušit, vypněte si například po dobu cvičení telefon. Nejlepší bude, když zavřete i okno. Postavte si ke svému lůžku budík, pokud máte pro toto cvičení k dispozici pouze omezený čas a bojíte se, že byste mohli usnout. Uvolněte si těsné oblečení, například zapínání kalhot nebo sukně, pásek atd. Pokud je to možné, svlečte se do půl těla. Pohodlně si lehněte a přikryjte si zavřené oči svým polštářkem (nebo kapesníkem). Pokud zrovna provádíte nějakou z očních kúr (blíže o tom v kapitole „Oční kúry“), je možné obě tato cvičení zkombinovat. Přikryjte si oči navlhčeným kapesníčkem nebo látkovými brýlemi. Navrch dejte podle potřeby ještě jeden lehký kapesník. Vaše oči by měly být v naprosté tmě! Poté se uvolněte. Toto cvičení můžete spojit s vizualizačním cvičením, jež je popsáno dále, nebo po jeho skončení pouze zůstat ležet v klidu. Toto uvolnění by mělo trvat nejméně pět, nejvíce patnáct minut. Jestliže vám ještě činí potíže uvolnit celé tělo, přečtěte si v následujících kapitolách, jak je možné dosáhnout hlubokého uvolnění celého vašeho těla. Pokud ale ležíte opravdu pohodlně, pak by vám nemělo připadat nijak obtížné uvolnit se, budete-li mít kolem sebe dostatečný klid a zatemnění. Budete se divit, jak rychle čas uplyne! Až pak zazvoní budík, vypněte ho, ale stále ještě mějte na očích



přikrývku. Nejlepší by samozřejmě bylo, kdybyste ve správný čas sami pocítili, že už máte se cvičením skončit. V tomto případě by vás totiž z uvolňování nevytrhl žádný ostrý tón. Po několika opakováních se vám to podaří. Do té doby ale klidně používejte budík. Máte-li na tuto svou přestávku dostatek času, pak je samozřejmě dovolen i malý „šlofiček“. Nutný ale v žádném případě není.

Sejměte nyní z očí pokrývku a ležte ještě asi dvě minuty se zavřenýma očima. Už přes zavřená víčka vám bude světlo připadat velice jasné! Teprve poté otevřete oči, vstaňte a do svých dalších aktivit se pusťte zotavení a osvěžení.

Toto cvičení slouží k uvolnění a zotavení očí, ale i celého těla. Zvláště šíjové a ramenní svaly tak mohou být optimálně uvolněny, což má další pozitivní vliv na prokrvování očních partií a celé hlavy.