

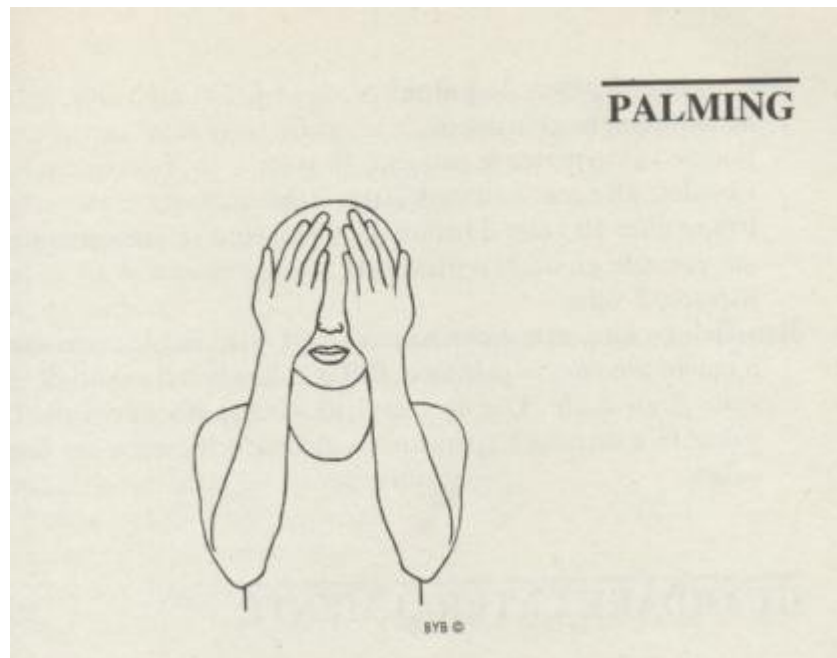
YOGA PER GLI OCCHI

La pratica yoga per gli occhi aiuta ad alleviare i disturbi legati al cattivo funzionamento dei muscoli degli occhi come la miopia, la presbiopia e lo strabismo.

Prima di iniziare la pratica è consigliabile spruzzare un po' di acqua fresca sugli occhi, per tonificare gli occhi.

Attenzione, per chi soffre di gravi disturbi come glaucoma, tracoma, cataratta, distacco della retina, trombosi venosa o arteriosa retinica, irite, cheratite o congiuntivite è consigliabile, prima di praticare questi esercizi, consultare uno specialista.

Gli esercizi dovrebbero essere praticati interamente nell'ordine dato, una volta al giorno. E' importante rimanere rilassati e non forzare. Non indossate occhiali.

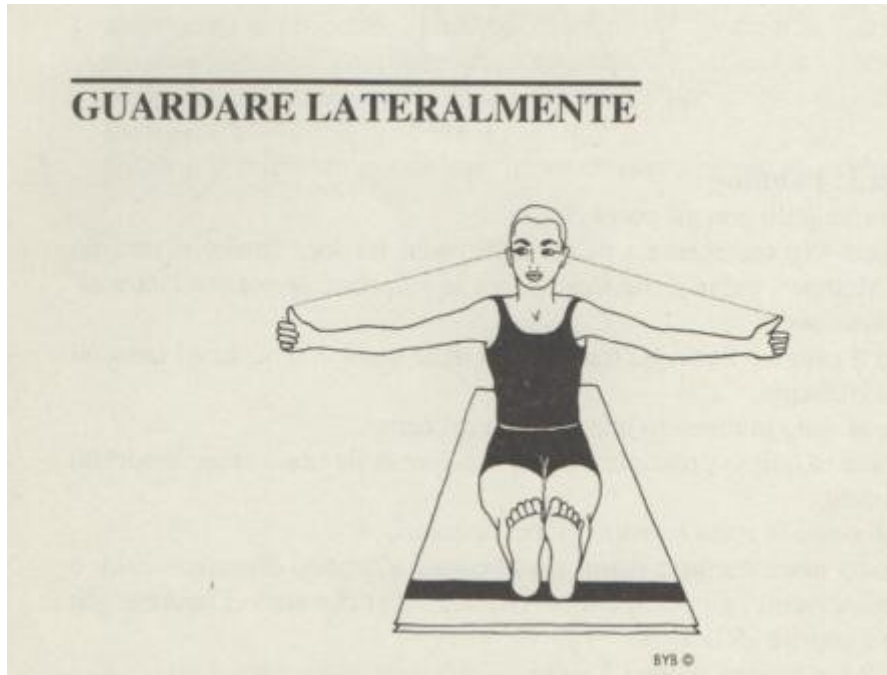


Palming

Sedete e chiudete gli occhi. Sfregate bene i palmi delle mani fino a farli diventare caldi. Mettete i palmi sopra le palpebre, senza premere. Rimanete nella posizione fino a quando il calore dei palmi si trasferisce alle palpebre e dalle palpebre agli occhi. Quindi abbassate le mani tenendo gli occhi chiusi. Ripetete almeno 3 volte.

Il palming rilassa e rivitalizza i muscoli oculari e stimola la circolazione dell'umor acqueo, che scorre tra la cornea e il cristallino, aiutando a correggere i difetti della vista.

GUARDARE LATERALMENTE



Guardare lateralmente

Sedetevi con le gambe allungate in avanti. Allargate e sollevate le braccia all' altezza delle spalle, con i pollici rivolti in alto. Portate in avanti le braccia fino a quando i pollici sono visibili. Portando la testa in una posizione neutra e stabile, focalizzate lo sguardo secondo questo ordine:

1. pollice sinistro
2. spazio tra le sopracciglia
3. pollice destro
4. spazio tra le sopracciglia
5. pollice sinistro.

Inspirate nella posizione neutra, espirate quando guardate lateralmente, inspirate mentre ritornate al centro. Praticate 10 volte, infine chiudete gli occhi e rilassatevi, se il caso praticate palming. Guardare lateralmente rilassa i muscoli affaticati dalla lettura e dal lavoro ravvicinato. Previene e corregge lo strabismo.

GUARDARE DI FRONTE E DI LATO

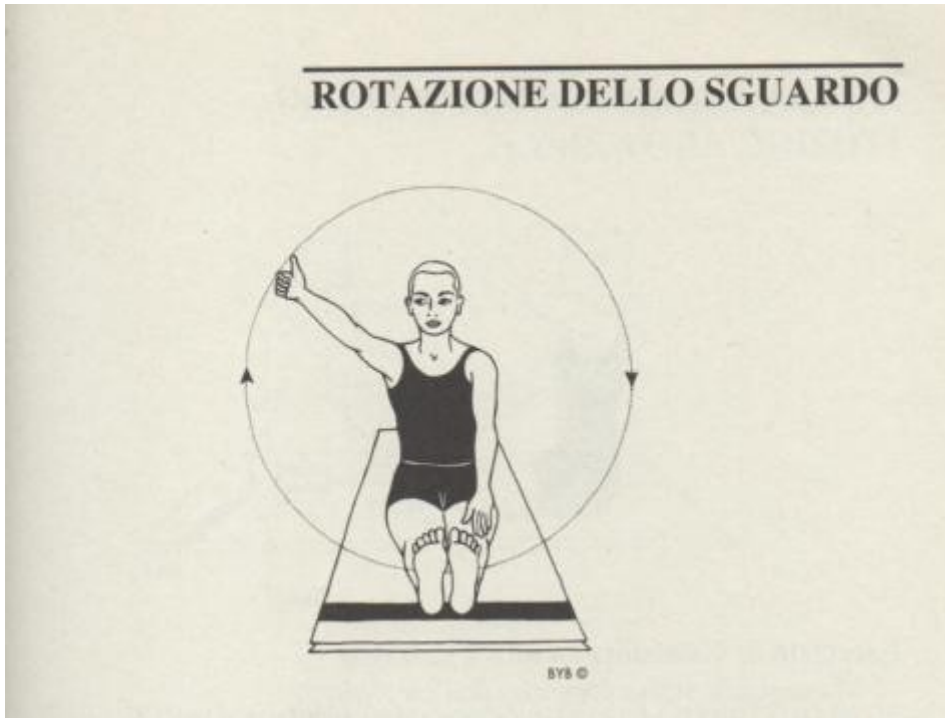


Guardare di fronte e di lato

Mantenete la stessa posizione precedente, ma con la mano sinistra sul ginocchio sinistro. Senza muovere la testa portate lo sguardo sul pollice sinistro, poi su quello destro e ritornate sul sinistro. Inspirate nella posizione neutra, espirate guardando in basso e inspirate con lo sguardo laterale. Ripetete 15 volte, poi chiudete gli occhi e riposatevi. Ripetete sull' altro lato. Infine chiudete gli occhi, rilassatevi e se il caso praticate palming.

Guardare di fronte e di lato migliora la coordinazione dei muscoli mediali e laterali.

ROTAZIONE DELLO SGUARDO

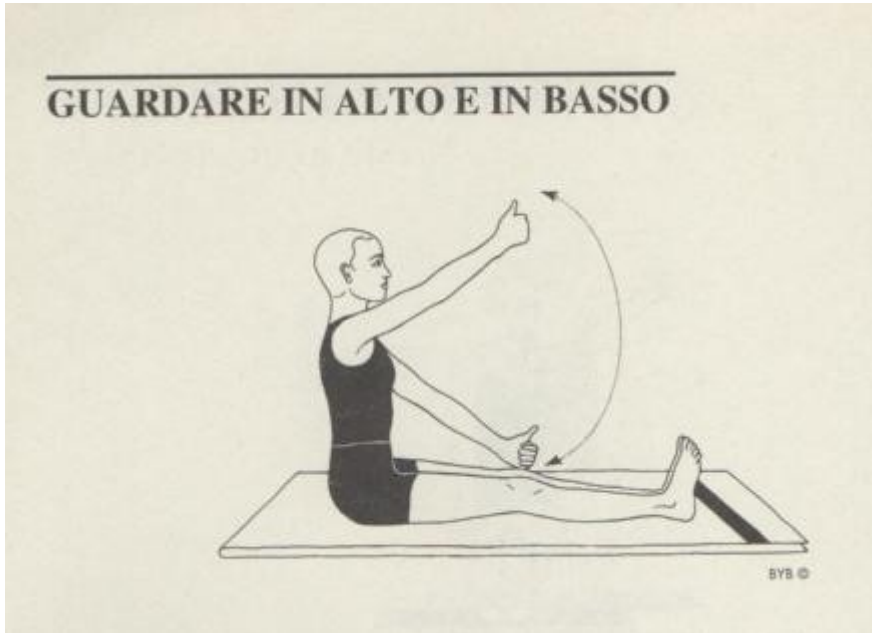


Rotazione dello sguardo

Mantenete la mano sinistra sul ginocchio sinistro. Appoggiate il pugno destro con il pollice verso l'alto sopra la gamba destra, il braccio deve essere teso. Fate un ampio movimento circolare con il braccio destro come indicato nell'immagine. Mantenete lo sguardo sul pollice con la testa ferma. Inspirate nella rotazione verso l'alto, espirate nella rotazione verso il basso. Praticate 5 volte in senso orario e 5 in senso antiorario. Ripetete con l'altro pollice. Alla fine chiudete gli occhi, riposatevi e se il caso praticate palming.

La rotazione dello sguardo ripristina l'equilibrio nei muscoli che circondano gli occhi e migliora la coordinazione degli occhi.

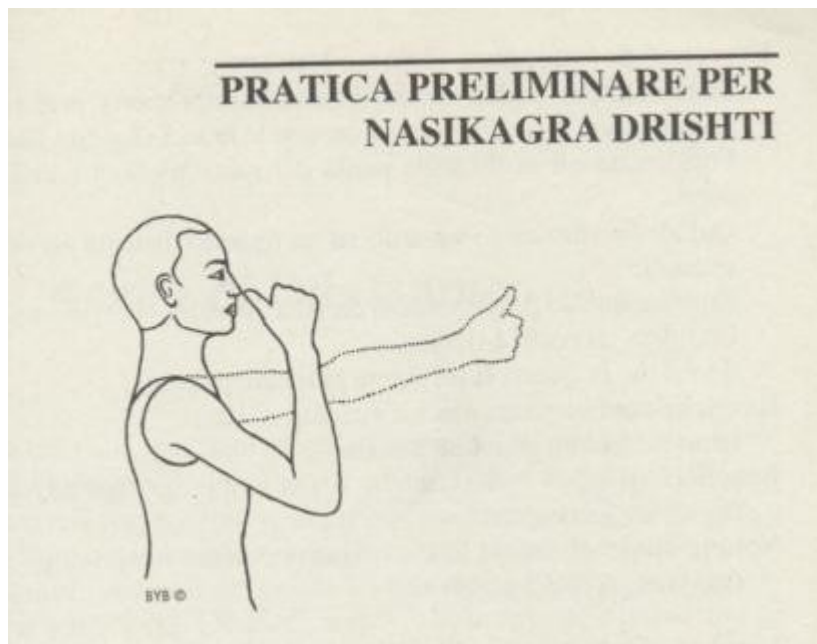
GUARDARE IN ALTO E IN BASSO



Guardare in alto e in basso

Appoggiate entrambi i pugni sulle ginocchia con i pollici verso l'alto. Tenete lo sguardo sul pollice destro, le braccia sono tese, quindi sollevate lentamente il pollice destro e riportatelo lentamente sul ginocchio. Inspirate mentre sollevate il pollice e lo sguardo, espirate mentre abbassate il pollice e lo sguardo. Fate lo stesso movimento con il pollice sinistro. Ripetete 5 volte per parte. Infine chiudete gli occhi, riposatevi e se il caso praticate palming.

Guardare in alto e in basso equilibra i muscoli superiori e inferiori degli occhi.



Pratica preliminare per Nasikagra Drishti (fissare la punta del naso)

Sedete in una posizione comoda. Distendete il braccio destro con il pollice verso l' alto, fissate la punta del pollice. Piegate lentamente il braccio portando il pollice sulla punta del naso, mantenendo gli occhi sul pollice. Rimanete alcuni secondi in questa posizione. Lentamente raddrizzate il braccio, continuando a fissare il pollice. Inspirate quando portate il pollice al naso, espirate quando distendete il braccio. Praticate 5 volte. Infine chiudete gli occhi, riposatevi e se il caso praticate palming.

Questo esercizio migliora la messa a fuoco dei muscoli oculari.

Se praticate tutti gli esercizi, alla fine sdraiatevi in shavasana per alcuni minuti.

FONTE: ASANA PRANAYAMA MUDRA BANDHA di Swami Satyananda Saraswati (Edizioni Satyananda Ashram Italia)