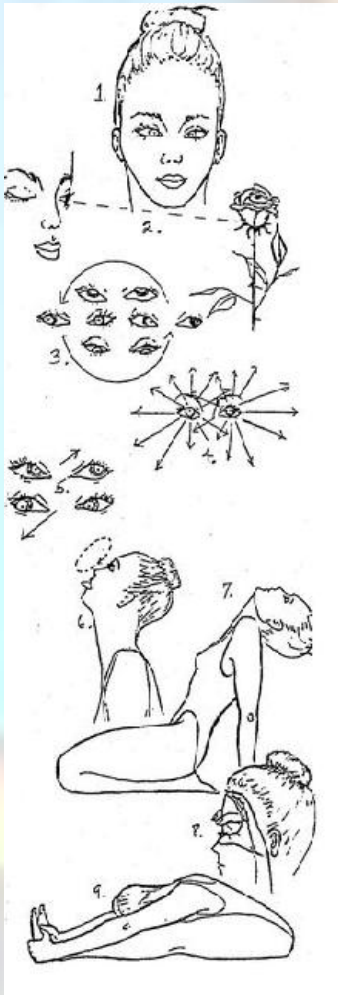




## SERIE PARA LOS OJOS



1) Mira fijamente a la punta de la nariz, sin parpadear, por 2 minutos.

2) Mira fijamente a un objeto con solo un ojo por 2 minutos. Repite con el otro ojo por 2 minutos.

3) Inhala y comienza a girar los ojos en una dirección. Gira 10 veces. Luego gira los ojos en dirección opuesta 10 veces.

4) Mueve los ojos rápidamente, cambiando la vista de un objeto cercano a un objeto lejano. Continúa por 5 minutos.

5) Inhala y mira hacia arriba al extremo izquierdo. Exhala y mira hacia abajo al extremo derecho. Repite 10 veces.

6) Saca la lengua lo más posible y comienza a girar los ojos. Continúa por 2 minutos.

Este ejercicio también se puede practicar en postura de cobra.

7) Siéntate en postura fácil o sobre los talones. Recuéstate hacia atrás apoyándote sobre las manos. Mira fijamente a un punto sobre el techo sin parpadear. Deja que los ojos te lloren. Continúa de 2 a 3 minutos.

8) Forma una "U" con los pulgares y dedos índices de las manos y colócalos junto a los ojos con la punta de los dedos mirando hacia el frente de 2 a 3 minutos.

Este ejercicio concentra el campo electromagnético alrededor de los ojos.

9) Siéntate con las piernas estiradas hacia el frente y tómate de los dedos de los pies, bajando el torso y la cabeza lo más posible. Rola los ojos hacia arriba y hacia atrás lo más posible hasta el punto del dolor. Mantén la postura con respiración larga y profunda por 5 minutos.

Nota: todos los ejercicios se pueden realizar en postura fácil (sentado en el suelo con las piernas cruzadas) salvo los que se indican lo contrario.

