

Mi Mundo  Visual

YOGA PARA LOS OJOS

Ejercicios para los ojos para la oficina o mientras estudiamos

YOGA PARA LOS OJOS

Ejercicios para hacer en la oficina o estudiamos

INTRO

Posiblemente todos hemos podido comprobar en nuestros propios ojos que pasar **muchas horas frente al ordenador puede llegar a ser agotador**, especialmente en el trabajo o mientras estudiamos.

Por ello, nos ha parecido interesante esta **serie de ejercicios para los ojos** para hacer en nuestro escritorio mientras disfrutamos de una, pequeña pero restauradora, pausa.

Y es que, a pesar de que nuestro trabajo se desarrolle sentado y no nos permita mover el cuerpo todo lo que quisiéramos, no significa que no implique un **gran desgaste de energía**.

Todo nuestro cuerpo se encuentra en tensión debido al estrés acumulado por las largas horas de estudio o trabajo y **nuestros ojos se sienten sobrecargados, cansados y pesados** después de haberlos utilizado tan activamente.

YOGA PARA LOS OJOS

Ejercicio UNO

Pasos 1-7

1/10 - Sentados en nuestro escritorio y con la espalda recta, cerramos los ojos y apoyamos cada una de nuestras palmas de las manos en cada ojo. Ya con este simple acto, posiblemente notaremos cómo empezamos a liberar tensión.

2/10 - Dejamos nuestros ojos libres, pero los seguimos manteniendo cerrados por un momento, mientras respiramos profundamente vamos bajando poco a poco la cabeza hacia delante, con la intención de tocar nuestro pecho con la barbilla.

3/10 - Hacemos pequeños movimientos con la cabeza bajada, de derecha a izquierda e izquierda a derecha.

4/10 - Al sentir el cuello relajado, hacemos círculos con los hombros hacia atrás y hacia delante.

5/10 - Inspiramos profundamente y elevamos los hombros, manteniéndolos arriba mientras mantenemos también la respiración y soltamos hombros acompañándolos con una exhalación profunda.

6/10 - Abrimos los ojos mientras respiramos naturalmente y nos fijamos en un objeto que se encuentre lejos de nosotros durante unos segundos. Lo intentamos mantener enfocado mientras parpadeamos varias veces y cambiamos de objeto.

7/10 - Volvemos a cerrar los ojos, apoyamos suavemente nuestras manos sobre los ojos nuevamente y disfrutamos de la sensación de calor que desprenden las palmas de nuestras manos sobre nuestros ojos.

YOGA PARA LOS OJOS

Ejercicio UNO

Pasos 8-10

8/10 - Dejamos nuestras manos y brazos a cada lado del cuerpo y respiramos profundamente durante unos segundos.

9/10 - Abrimos los ojos tranquilamente, mientras nos regalamos a nosotros mismos una pequeña sonrisa.

10/10 - Nos sentiremos despejados y listos para seguir con nuestro estudio o trabajo con más fuerza y con una nueva energía renovada.

YOGA PARA LOS OJOS

Ejercicio DOS

Pasos 1 - 10

Este segundo ejercicio ha sido inspirado por el libro de 'Yoga de la corrección visual' de Kazuhiro Nakagawa, basado en el método Nakagawa.

1/10 - En este ejercicio, vamos a ir abriendo y cerrando los ojos en las 4 direcciones de forma pautada para relajar nuestros ojos y masajear los músculos oculares.

2/10 - Cerramos con fuerza los ojos durante 10 segundos.

3/10 - Abrimos los ojos y miramos hacia arriba por 10 segundos.

4/10 - Cerramos los ojos con fuerza y los dejamos cerrados por 10 segundos.

5/10 - Abrimos los ojos y miramos hacia abajo durante 10 segundos.

6/10 - Los cerramos fuertemente por 10 segundos.

7/10 - Los abrimos y miramos hacia la derecha durante 10 segundos.

8/10 - Cerramos nuevamente los ojos con fuerza por 10 segundos.

9/10 - Los volvemos a abrir y miramos a la izquierda por 10 segundos.

10/10 - Finalmente, cerramos los ojos por última vez y los mantenemos cerrados por 10 segundos más.

Ejercicio para no olvidarnos de parpadear

YOGA PARA LOS OJOS

Ejercicio para no olvidarnos de parpadear

Intro:

La acción de parpadear es un acto que la mayoría de veces lo hacemos inconscientemente y se produce **una vez cada 5 segundos**.

Parpadear tiene dos funciones:

- 1 - Proteger al ojo de que entren cuerpos extraños y de luces intensas**
- 2 - Hidratar el ojo**

Hay ocasiones, en las que estamos tan concentrados en la actividad que estamos realizando, sobretodo si ésta incluye una visión cercana, como el hecho de estar mirando la pantalla de un ordenador, que el parpadeo se hace mucho más lento.

Si estamos más de un minuto sin parpadear, empezaremos a sentir molestias, como sequedad en los ojos, irritación, enrojecimiento o incluso, visión borrosa, y es que nuestros ojos no están recibiendo la hidratación que necesitan.

Si por el contrario, parpadeamos lo suficiente, nuestros ojos **estarán hidratados, aliviados de la tensión muscular** alrededor de los mismos y se sentirán más descansados después de haber estado enfocados en una visión cercana.

Para beneficiar este hábito, hemos incluido un ejercicio de parpadeo inspirado en el libro '**Yoga para tus ojos**' de Meir Schneider.

YOGA PARA LOS OJOS

Ejercicio para no olvidarnos de parpadear

Pasos 1-7

1/10 - Respiramos hondo, abriendo y cerrando los ojos con suavidad. Parpadeando de forma relajada.

2/10 - Cerramos el ojo derecho y tapamos suavemente el párpado con la yema de los dedos de la misma mano.

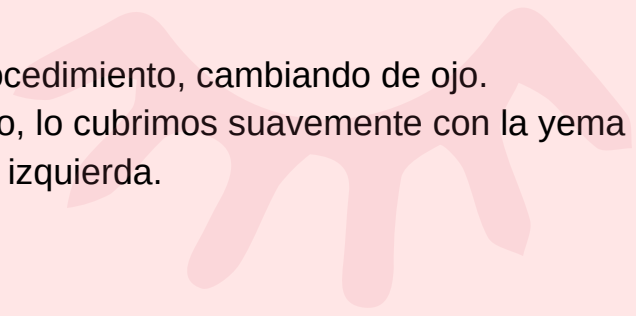
3/10 - Ahora empezamos a parpadear muy lentamente con el ojo izquierdo, imaginando que las pestañas se mueven con la gracia de las alas de una mariposa, hacia arriba y hacia abajo del párpado, muy despacio.

4/10 - Masajeamos la parte izquierda de nuestra frente, haciendo movimientos con la yema de los dedos de tal manera que vayamos alisando los músculos de esa zona.

5/10 - El parpadeo de nuestro ojo izquierdo es tan lento y suave que los dedos de nuestro ojo derecho cerrado no son capaces de percibir el movimiento del párpado tapado.

6/10 - Es posible que al principio nos cueste, pero no debemos forzar los ojos, simplemente respiramos y dejamos que nuestras pestañas parpadeen con suavidad.

7/10 - Repetimos el mismo procedimiento, cambiando de ojo. Cerramos nuestro ojo izquierdo, lo cubrimos suavemente con la yema de nuestros dedos de la mano izquierda.



YOGA PARA LOS OJOS

Ejercicio para no olvidarnos de parpadear

Pasos 8-10

8/10 - Mientras dejamos que las pestañas de nuestro ojo derecho alcen el vuelo, hacia arriba y hacia abajo muy lentamente, sin prisas y disfrutando del momento de descanso. Sin notar movimiento debajo del párpado del ojo izquierdo cubierto.

9/10 - Frotamos nuestra parte derecha de la frente con los dedos de nuestra mano derecha, masajeando los músculos de esta área.

10/10 - Cuando nos sintamos descansados y satisfechos, liberaremos nuestros ojos de nuestras manos, cerraremos ambos ojos por unos segundos y volveremos a abrirlos parpadeando naturalmente.

Ejercicios
para hacer
al aire libre

YOGA PARA LOS OJOS

Ejercicios para hacer al aire libre

Intro:

Estos ejercicios o momentos, podemos aprovecharlos mientras hacemos una pausa a mitad del día a la hora de comer, cuando salgamos a pasear, al acabar un día de estudio, de trabajo, durante el fin de semana o nuestro día libre.

Para **dar un respiro a nuestros ojos**, después de haber tenido la mirada fija en nuestra pantalla de ordenador durante tantas horas. Para aliviar el exceso del uso de la visión central, utilizaremos un poco más la visión periférica y la visión lejana.....

Saliendo a un parque, al bosque, a la montaña o algún lugar donde estemos rodeados de árboles y de naturaleza para **¡caminar!**

Además de relajar nuestros ojos, estas prácticas nos ayudarán a salir de la rutina y nos permitirá acercarnos más a la naturaleza y alejemos por un momento de nuestras responsabilidades.

El simple hecho de estar en contacto con la naturaleza, contemplar el paisaje, mirar los árboles, sentir el viento, escuchar los sonidos...

hará mejorar nuestro estado anímico, nos sentiremos mejor con nosotros mismos y más optimistas; disminuirán los niveles de estrés, haciendo reducir nuestras preocupaciones y la ansiedad; además de permitirnos agudizar nuestra concentración y memoria.

YOGA PARA LOS OJOS

Ejercicios para hacer al aire libre

Pasos 1-7

1/2 - Mientras caminamos, iremos mirando a lo lejos para que nuestros ojos fijen su enfoque en el camino por el que vamos andando, a la vez que por el rabillo del ojo y sin moverlos, tomaremos consciencia de todo lo que nos rodea; lo que vamos dejando atrás mientras seguimos caminando y lo que se nos va presentando en nuestro campo visual.

2/2 - Si prestamos atención a nuestros sentidos veremos cómo durante nuestro camino al aire libre, somos conscientes de los olores que nos envuelven, de los sonidos que se producen en nuestro alrededor, de los rayos del sol, del viento, del aire que respiramos...

1/3 - Cuando encontremos algún elemento que nos llame la atención de nuestro entorno, por ejemplo un árbol, una planta... pararemos a su lado y lo observaremos en su totalidad, visualizando sus detalles más evidentes y mirando después cada una de sus partes, a la vez que vamos parpadeando y respirando de forma consciente.

2/3 - Cerraremos por un momento los ojos e intentaremos visualizar cada uno de los pequeños detalles que acabamos de ver y los representaremos en nuestra imaginación.

3/3 - Abriremos los ojos nuevamente y volveremos a ver esa misma hoja. En ese momento, podremos fijar nuestra mirada en otro elemento de nuestro alrededor y continuar con nuestro camino.

YOGA PARA LOS OJOS

Ejercicios para hacer al aire libre

Pasos 8-10

1/3 - Cuando durante nuestro paseo, nos encontremos en un punto donde podemos ver el cielo con claridad, sin hojas ni ramas que nos impidan verlo completamente, nos pararemos nuevamente y poniéndonos de espaldas al sol, apoyaremos una mano en nuestra nuca.

2/3 - Cerraremos nuestros ojos mientras levantamos el cuello hacía arriba y haremos movimientos lentamente de un lado hacia el otro.

3/3 - Lo que nos beneficiará de un rico masaje, además de permitir la circulación y la relajación de nuestra cara, cuello y de nuestros ojos.

Automasaje facial para relajar cara y ojos

YOGA PARA LOS OJOS

Automasaje facial para relajar cara y ojos

INTRO

¿Sabías que **tenemos 43 músculos en la cara** y que la mayoría de ellos está relacionado con la visión, la respiración, la masticación y la gesticulación?

Desgraciadamente, no es habitual que en nuestra rutina diaria de estrés y de ida y venidas, pensemos en dedicarle unos minutos a esos 43 músculos que nos permiten hacer tantas cosas entre ellas sonreír o fruncir el ceño.

El automasaje facial puede ser beneficioso para nosotros de varias maneras. No solo nos ayuda a tonificar el rostro y drenar las toxinas, influyendo en la circulación que rodea a nuestros ojos, también es una buena forma de **liberar la tensión facial y nos permite relajarnos**.

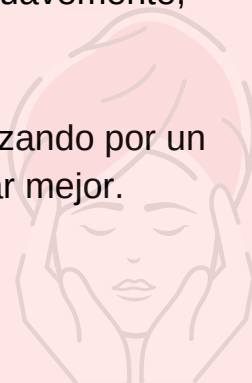
Y es que los masajes faciales tienen un efecto antiestrés. A corto plazo el automasaje facial nos permite estar relajado y a largo plazo, tendrá un efecto antienvjecimiento.

YOGA PARA LOS OJOS

Automasaje facial para relajar cara y ojos

Paso a paso

- 1/** - Alisamos con movimientos muy suaves nuestra frente, siguiendo la línea de las cejas hasta las sienes. Esto nos aliviará y nos ayudará a eliminar el estrés.
- 2/** - Dibujamos pequeños círculos en las sienes con los dedos índice y corazón.
- 3/** - Presionamos muy suavemente las sienes con la yema de los dos dedos.
- 4/** - Colocamos suavemente nuestras palmas de las manos de forma cóncava sobre los párpados sin presionar.
- 5/** - Masajeamos el punto que tenemos entre las cejas con los dedos índice y corazón haciendo movimientos circulares siguiendo las agujas del reloj. Nos ayuda a procesar la irritabilidad y el enojo.
- 6/** - Apoyamos los dedos índice y corazón en la esquina interna de nuestros ojos para así relajar nuestros músculos oculares y eliminar la tensión acumulada.
- 7/** - Masajeamos la parte de debajo de nuestros ojos suavemente, para disipar la tensión de los músculos de los ojos.
- 8/** - Masajeamos nuestra nariz de arriba a abajo empezando por un lado y acabando en el otro, esto nos ayudará a respirar mejor.

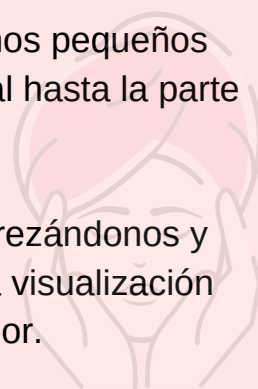


YOGA PARA LOS OJOS

Automasaje facial para relajar cara y ojos

Paso a paso

- 9/** - Pellizcamos con suavidad la punta de nuestra nariz.
- 10/** - Abrimos y cerramos la boca, de esta forma relajaremos la mandíbula, la gran afectada por apretarla durante nuestros momentos de estrés.
- 11/** - Colocamos las manos a los lados de la cara y masajeamos en círculos la mandíbula poniéndole un poco de presión para liberar tensiones.
- 12/** - Presionamos los puntos de presión de la mandíbula que están en la parte inferior del lóbulo de la oreja.
- 13/** - Frotamos nuestras manos y cuando las notemos calientes, las colocamos, haciendo un hueco, sobre nuestras orejas.
- 14/** - Masajeamos con cada mano suavemente el lóbulo de oreja, para ayudarnos a concentrarnos.
- 15/** - Muy suavemente con la yema de los dedos damos pequeños golpes muy suaves en el cráneo desde la parte frontal hasta la parte posterior de la cabeza.
- 16/** - Podemos finalizar este automasaje facial desperezándonos y volviendo a la rutina o relajándonos aún más con una visualización y/o preparándonos para una noche de sueño reparador.



YOGA PARA LOS OJOS

Automasaje facial para relajar cara y ojos

Algunos consejos para obtener los mejores resultados

- Antes de empezar el automasaje facial:
 - . Lavar muy bien las manos.
 - . Eliminar cualquier tipo de maquillaje del rostro.
 - . Apartar cualquier mechón de pelo de la cara, recoger con una diadema si se desea.
- Dejarse llevar por el momento.

- Es posible utilizar:
 - . Algún tipo de aceite o crema relajante para el masaje.
 - . Atenuar las luces y poner una música relajante.
 - . Algún aceite esencial o incienso para crear un ambiente de relajación.

- Incorporar con un ritmo fluido 3 tipos de movimientos suaves (nunca provocar dolor):
 - . Movimientos circulares para promover la relajación y una mejor circulación.
 - . Movimientos de elevación para evitar la flacidez.
 - . Movimientos de golpeteo para aumentar el flujo sanguíneo.

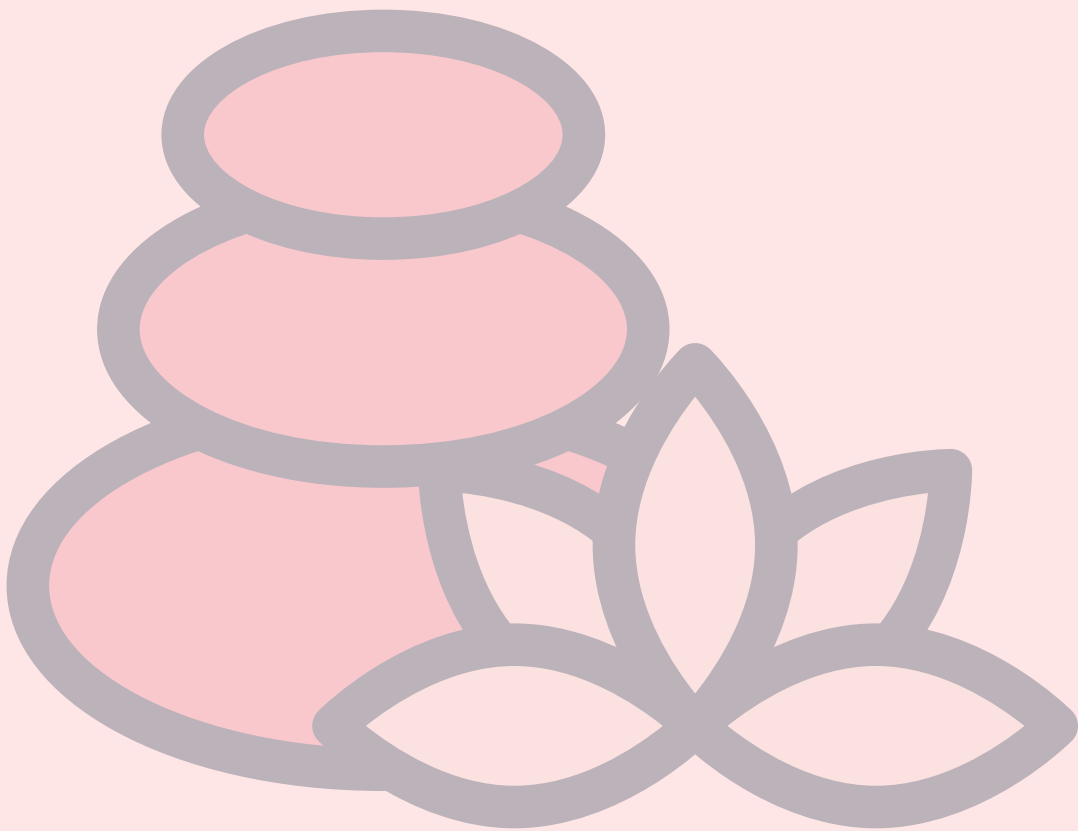
- Tener especial cuidado con la zona de los ojos, ya que la piel es muy fina en ese área.
 - Incorporar durante unos minutos al día un automasaje facial.
 - Centrar nuestra atención en el momento presente durante el automasaje facial y no pensar en las preocupaciones.
-

Visualízate
Rejalad@
Ejercicio de
Visualización

YOGA PARA LOS OJOS

Ejercicio de Visualización: Visualízate Relajad@

Paso a paso



Este **ejercicio de visualización nos ayudará a relajarnos** después de un largo día de trabajo, de estudio o de estrés, al llegar a casa y estar dispuestos a **descansar nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestros ojos.**

YOGA PARA LOS OJOS

Ejercicio de Visualización: Visualízate Relajad@

Paso a paso

- 1/** - Para empezar con el ejercicio lo primero que haremos es ponernos una ropa cómoda y descalzarnos. Nos quitamos todas las joyas y si llevamos el pelo recogido, lo soltamos.
- 2/** - Después muy suavemente haremos unos cuantos movimientos giratorios lentamente con los pies, con las manos y con la cabeza, teniendo especial cuidado aquí, si sufrimos de dolores cervicales, evitaremos hacerlo. Mientras respiramos profundamente.
- 3/** - Después elegimos un lugar cómodo donde acostarnos boca arriba, puede ser en la cama, en el sofá, en una tumbona, en el suelo... y colocamos las manos a ambos lados.
- 4/** - En esta posición, cerramos los ojos, y pausada y naturalmente, sentimos nuestra respiración, notando como nuestros pulmones se llenan de aire...
- 5/** - Vamos a hacerlo muy despacito, manteniendo un instante el aire dentro nuestro. Inspiramos por la nariz y espiramos por la boca... pausadamente, sin prisas... Respiramos despacio y a gusto.
- 6/** - En este momento, estamos siendo conscientes del sonido de nuestra respiración, de como nuestros pulmones se llenan con el aire, nos relajamos...
- 7/** - Concentramos toda nuestra atención en nuestro cuerpo, empezando por los dedos de los pies, las plantas de los pies, los tobillos... sintiendo como cada parte de nuestro cuerpo se va aflojando...

YOGA PARA LOS OJOS

Ejercicio de Visualización: Visualízate Relajad@

Paso a paso

8/ - Ahora vamos a los glúteos y las piernas... Percibimos los músculos y somos conscientes de ellos hasta que se vayan aflojando... los muslos... las rodillas... los gemelos...

9/ - Llevamos la atención a las caderas... si sentimos alguna tensión en esta zona, sólo con ser consciente y respirar, poco a poco se va relajando... se va yendo la tensión...

10/ - Visualizamos la columna vertebral desde el cuello hasta el sacro... la sentimos relajada y con ella, toda la espalda... notamos como se ablanda... sentimos como se está yendo toda la tensión...

11/ - Dejamos que los músculos del abdomen se relajen, dejamos ir la tensión... Sentimos el ritmo respiratorio... el pecho se expande y se contrae... Percibimos los ligeros movimientos en las costillas y en el abdomen... sentimos como sube y como baja...

12/ - Notamos los latidos de nuestro corazón... sentimos el ritmo de la respiración, lo notamos... toda esta zona se va poco a poco relajando... sentimos como se va relajando...

13/ - Repasamos el nivel de relajación de las manos y de los brazos... comparamos los dos brazos... sentimos como se van aflojando cada vez más, las manos, los brazos, los hombros y la cabeza...

14/ - Sentimos como la cabeza está completamente relajada... soltamos ahora la mandíbula... los labios... situamos la punta de la lengua en la parte alta del paladar... sentimos y aflojamos las mejillas... la nariz...

YOGA PARA LOS OJOS

Ejercicio de Visualización: Visualízate Relajad@

Paso a paso

15/ - Sentimos como nuestros párpados se relajan, se aflojan... notamos como nuestras pestañas descansan suavemente cerrando nuestros ojos... Permitiendo a nuestros ojos de disfrutar de un momento de tranquilidad...

16/ - Ponemos toda nuestra atención en nuestros ojos... observamos cómo se sienten... y nos imaginamos como si nuestros ojos flotaran en un líquido... eso permite que nuestros ojos se relajen, ahora los ojos se siente completamente relajados...

17/ - Ablandamos la frente, la relajamos y todo nuestro pelo... Sentimos toda nuestra cara muy relajada...

18/ - Sentimos los hombros, el cuello y la nuca. Centramos toda nuestra atención en esta zona. Sentimos cómo se afloja y notamos de una manera clara el peso de la cabeza. Al relajar la nuca y el cuello experimentamos la sensación de cómo si nuestra cabeza, se liberase de todo tipo de tensión.

19/ - Respirando muy tranquilamente, comenzamos a utilizar la imaginación... vamos a dar un paseo...

20/ - Vamos a imaginar que es por la mañana, temprano... muy temprano.. todavía es casi de noche y hemos decidido ver el amanecer, nos hemos levantado muy pronto para hacerlo...

21/ - Nos sentimos bien... Y Caminamos. Para ver la salida del sol... Todavía se siente el ambiente fresco... vemos como ahí arriba en el cielo, se va iluminando. Cuando miramos hacia atrás, está oscuro...

YOGA PARA LOS OJOS

Ejercicio de Visualización: Visualízate Relajad@

Paso a paso

22/ - Todavía hay restos de la noche, y sentimos que el sol va a salir... Disfrutamos de esa sensación, nos sentimos bien y a gusto en este momento... nos sentimos muy ligeros...

23/ - Como si nuestros pies nos llevaran solos... Y ya hemos llegado donde queríamos llegar... Llegamos a la cumbre, justo en el momento en que sale el sol... Y sentimos que somos el sol que amanece..

24/ - Vemos el aire tan vibrante a nuestro alrededor y todo se ilumina, todo resplandece... Y conseguimos mirar el sol... pero muy poco tiempo. Y enseguida, el sol sube.

25/ - Tenemos la impresión de que ocurre muy deprisa. Todo se ilumina a nuestro alrededor. Y empezamos a sentir el calor en nuestro cuerpo.

26/ - Sentimos como la luz del sol y su energía nos rodea todo el cuerpo... notamos su contacto en los ojos suavemente y disfrutamos de cómo la luz del sol nos impregna por completo...

27/ - Haciendo que nos relajemos... especialmente nuestros ojos... esa cálida luz nos hace liberar cualquier estrés, cualquier tensión o cualquier malestar que hayamos tenido durante el día...

28/ - Disfrutamos de ese momento, durante el tiempo que queramos... es nuestro momento de tranquilidad... nuestro momento para disfrutar... de estar con nosotros mismos... y descansar...

YOGA PARA LOS OJOS

Ejercicio de Visualización: Visualízate Relajad@

Paso a paso

29/ - Nos sentimos bien... nos sentimos relajados y nos sentimos felices... Sentimos como la fuerza del sol también sale de dentro nuestro.. Todo el paisaje cambia... y nuestro cuerpo cambia también...

30/ - Nos sentimos enérgicos... llenos de vitalidad... con las baterías recargadas... sentirse bien es algo natural...

31/ - Y observamos una vez más nuestro alrededor... para poder visualizarlo nuevamente cada vez que necesitemos descansar nuestros ojos y nuestro cuerpo...

32/ - Nos impregna un cielo azul maravilloso, de esos cielos sin una nube, despejado y azul... notamos el olor y la sensación de ese aire cuando el cielo está despejado... y recordamos lo a gusto que nos sentimos con un día así...

33/ - En la calma que nos transmite un día con un azul tan profundo y sereno... Y a ese cielo, le añadimos el sol, el sol que ya está amanecido... Nos inundamos de esa sensación de frescura y renovación que nos transmite el amanecer cada día...

34/ - Ahora ya estamos preparados para volver de nuestro paseo y seguir con nuestro día o prepararnos para ir a dormir...

35/ - Centramos nuestra atención a nuestro cuerpo... movemos los dedos de las manos y de los pies... estiramos los brazos y las piernas... giramos muy suavemente la cabeza en círculos (si no tenemos dolores cervicales)... abrimos los ojos despacio... disfrutando del momento...