

## Oční Jóga

S principy oční jógy přišel jako první americký lékař William H. Bates již na přelomu devatenáctého a dvacátého století. Jeho poznatky se ovšem mezi odborníky nesetkaly s pochopením a kvůli léčení krátkozrakosti bez použití brýlí byl dokonce propuštěn ze zaměstnání. On se však nevzdal a pokračoval v léčení krátkozrakých dětí v Severní Dakotě a později také v New Yorku. Zde si ve spolupráci se svojí druhou ženou, která dříve také trpěla zrakovými problémy, otevřel ordinaci.

- Doporučená frekvence cvičení oční jógy: 3x denně
- Výsledky pravidelného cvičení: Svěží oči a dobrý zrak i ve stáří!
- Rozcvičení

Zavřete oči a kývejte hlavou - dopředu, dozadu, ze strany na stranu a kolem dokola. Tím si uvolníte ztuhlou krční páteř a necháte odpočinout oči.



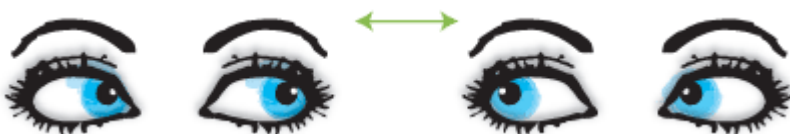
- Očima nahoru a dolů

Pohybujte očima pomalu nahoru (pohled k nebi) a dolů. Zopakujte desetkrát.



- Očima do stran

Pohybujte očima z jedné strany na druhou. Hlavu mějte pořád v klidné přímé poloze. Na každou stranu se dívejte až tak daleko, jak je to možné. Opakujte desetkrát.



- **Očima do úhlopříčky**

Nejdříve pohybujte očima šikmě do levého dolního rohu, poté pravého horního rohu. Opakujte desetkrát.



- **Kroužení očima**

Nejprve kroužte očima na jednu stranu, opakujte pětkrát a poté na druhou se stejným počtem opakování.



Pokud během cviků zavřete oči, budete si zároveň masírovat i oční bulvu.

- **Ostření**

Natáhněte před sebe ruku, ve které držíte svisle tužku. Zaostřete na horní konec tužky a ruku pomalu přibližujte. Pořád mějte zaostřeno na tužku.



Nakonec zavřete na tři minuty oči a překryjte si je dlaněmi

Na závěr celého cvičení nezapomeňte oči opět uvolnit. Přiložte na ně dlaně tak, aby oči zakrývaly, ale nedotýkaly se jich. Ujistěte se, že nikudy neprochází světlo. Snažte se myslet na pozitivní události a maximálně se uvolnit. Toto cvičení by mělo trvat alespoň tři minuty.

*Účinnost oční jógy potvrzuje příběh Orlina Sorensena ze Spojených států amerických. Ten snil o tom, že se stane stíhacím pilotem jako jeho dědeček, ale jeho zrak nesplňoval podmínky pro výcvik vojenských letců. S brýlemi létat ovšem mohl a tak ho na několik let zaměstnala civilní letecká společnost Horizon Air. Zlom nastal po 11. září 2001. Letecké společnosti byly v krizi a Orlin létal čím dál tím méně. Rozhodl se proto pro radikální změnu. Inspiroval se válečnými piloty z druhé světové války, kteří využívali oční cvičení ke zlepšování zraku. Objevil knihu Dr. Williama Batese a začal pracovat na svém vlastním cvičebním programu. Denně cvičil 25 minut, 6 dní v týdnu po dobu jednoho měsíce pomalé kroužení očima v celých kruzích. A jeho úsilí se vyplatilo. Při dalších testech dosáhl výrazného zlepšení a splnil kritéria pro vojenského pilota.*

## Abeceda

Několikrát opište očima do prostoru před sebou velké tiskací H. Pohyb začněte vlevo dole a končete vpravo dole. Obdobně postupujte i v případě písmena A.

## Obálka

Tento cvik je založen na opisování tvaru poštovní obálky. Nejprve se podívejte očima co nejvíce nahoru doleva, pak doprava dolů, doprava nahoru a nakonec doleva dolů. Jako při všech cvicích se snažte pohybovat pouze očima, hlava zůstává na místě. Po několika opakováních změňte směr pohybu očí a začněte vlevo dole.

## Hodiny

Zavřete oči a představte si, že před sebou vidíte obrovský hodinový ciferník. Pomalu pohybujte očima, jako byste se dívali na jednotlivé číslice. Cvičení provádějte nejprve po směru hodinových ručiček, potom opačně.

## Centrální fixace

K tomuto cvičení, které pomáhá ke zjasňování zraku, budete potřebovat psaný text (můžete využít tuto brožuru). Zaměřte se na jedno slovo na řádku a soustřeďte na něj svůj pohled. Po chvilce soustředění oči zavřete a představujte si, že je slovo výraznější než zbytek textu. Po chvilce (asi 20 vteřin) oči otevřete a celý postup několikrát opakujte po dobu 3 - 5 minut.

## Pracovní prostředí

Pro oči je velmi důležité denní světlo. Naopak jim nesvědčí dlouhovlnné záření z počítačů a umělého osvětlení. Snažte se proto pracovat ve dne, neponocujte a používejte osvětlení, které co nejvíce připomíná sluneční záření (tzv. plnospektrální zářivky). Nezapomínejte ani na přísun čerstvého vzduchu.

Mnoho z nás používá ke své práci počítač. Ten představuje pro oči značnou zátěž a s ní spojené komplikace v podobě unavených očí. Někdy můžeme očím ulevit i dodržováním základních pravidel pro práci s počítačem.

- » Vzdálenost očí od obrazovky by měla být 70 – 90 centimetrů
- » Oči by měly být v úrovni horní třetiny obrazovky
- » Pokud to jde, používejte ploché LCD obrazovky, ne starší CRT monitory.

Nabízejí lepší stálost obrazu a jsou šetrnější k vašemu zdraví.

## Relaxace

Kromě vlastního cvičení a užívání očních kapek dopřejte svým očím i trochu přírodní energie.

## Sluneční svit

Zavřete oči a vystavte tvář slunečnímu záření. Pohybujte přitom pomalu hlavou ze strany na stranu, aby plocha víček přicházela do kontaktu se slunečními paprsky rovnoměrně.

## Chladná voda

Opřete se o umyvadlo a ponořte ruce do studené vody. Naberte vodu do dlaní a ze vzdálenosti asi pěti centimetrů ji dvacetkrát špláchněte do očí. Poté mněte zavřené oči ručníkem nejméně jednu minutu. Dosáhnete tak téměř okamžitého výrazného osvěžení vašich očí. Špláchnutí vody lze nahradit i přiložením namočeného kapesníku.

## Tma

Oční svaly se dokonale uvolní jen ve tmě. Škodí jim proto dlouhé ponocování v době, kdy by už mohly odpočívat a nabírat síly na další den. Snažte se pracovat přes den při přirozeném osvětlení a večer věnovat odpočinku.

## Mrkání

Aniž si to uvědomujeme, otevřené oko neustále pravidelně mrká. Při práci s počítačem a intenzivním soustředění se často stává, že mrkat „zapomeneme“. Dochází tak ke ztenčování slzné vrstvy a horší výživě rohovky, což může vést k nepříjemným pocitům a pálení očí.

V takovém případě bychom se měli naučit mrkat častěji a pravidelně. Učte se mrkat jednou až dvakrát každých deset vteřin. Důležité je mrkat bez námahy a soustředění. Uvidíte, že budete schopni číst i pracovat na počítači déle než dosud.

Pokud i přesto zapomenete mrkat, úlevu poskytne následující intenzivní cvičení. Nejprve k sobě několikrát silně stiskněte víčka. Poté začněte uvolněně mrkat v rytmu dýchání. Například šest mrknutí během nádechu, dalších šest během výdechu. Takto cvičte alespoň minutu.

## Zajímavosti

**Lidské oko** mrkne 10 – 15 krát za minutu, což představuje téměř dvacet tisíc mrknutí za den. **Oči v průměru** vyprodukují 1 – 2 mikrolitrů slz za minutu. „Vyrobení“ stejného množství slz, jako je objem jedné lahvičky Oxyalu, by tak oku trvalo skoro 5 dnů. **Ze savců** má největší oči v poměru k tělu Nártoun západosundský (*Tarsius bancanus*). Kdyby měl člověk stejný poměr velikosti těla a očí jako nártoun, musely by jeho oči být velké jako grapefruit. **Podle dostupných zdrojů** vydržel nejdéle bez mrknutí Brit Stephen Smith. Jeho rekord má hodnotu 2 minuty a 42 sekund. Při každém mrknutí jsou dočasně deaktivovány některé části mozku. Vědci se domnívají, že právě to je důvod, proč si mrkání neuvědomujeme. **Mrkev doopravdy** přispívá k dobrému stavu vašich očí. Podobné účinky má ovšem i další čerstvá zelenina a ovoce. Proti nejčastějším problémům jako je krátkozrakost a dalekozrakost vás ale neochrání.

**U většiny lidí** je barva očí (kromě raného dětství) neměnná. Existují ale případy, kdy se během života i několikrát změni.