

Augnæfingar

1. Haldið blaði A4 í 35 til 40 cm fjarlægð frá andliti í augnhæð. Horfið á einn punkt á neðri brún blaðsins færið síðan horfun fram og til baka milli horna neðri brúnar blaðsins (þetta er auðvelt). Færið síðan horfun að efri brún blaðsins og og gerið eins færið fókusinn milli horna á efri brún blaðsins (erfitt). Prófið þetta sama þvert yfir herbergi og notið efri og neðri brúnir veggjarins. Að fylgja efri brún veggjarins krefst meiri orku.
2. Snúningur hneiging og velting á höfuð og hálsvöðvum sem upphafs æfing á öllum æfingum. Við upphitun er gott að halda fókus á ákveðin punkt á meðan höfði er velt og snúið.
3. Augum snúið í hringi. Standið uppréttir horfið beint fram með augu vel opin, snúið augum í 10 hringi réttsælis og 10 hringi rangsælis. Gerið æfinguna með mjúkum stöðugum hreyfingum og fullri athygli á umhverfið og án nokkurrar höfuðhreyfingar. Verið meðvitaðir um bakgrunnin. Þegar þú er búin með 10 snúninga í hvora átt skaltu endurtaka æfinguna með augun lokuð.
4. Stattu uppréttur, horfðu beint fram hreyfðu augun lárétt til beggja hliða eins langt og þú getur. 10 sinnum í hvora átt án þess að hreyfa höfuð. Ljúktu æfingunni með augun lokuð og horfa beint upp og síðan niður á tær, þetta er gert til að teygja á vöðvum sem beina augum upp og niður. Æfingin tekur 2 til 4 mínútur. Endurtaktu æfinguna 3-4 sinnum á dag. Gerðu æfinguna í 3 til 4 vikur eða þangað til þér líður vel með þessar æfingar. Allar þessar æfingar verða að framkvæmast rétt og í næði. Þú munt finna fyrir töluverðum óþægindum í augnvöðvum til að byrja með