

تمارين لتحسين الرؤية بشكل طبيعي

التركيز على الأجسام القريبة والبعيدة:

ضع إبهامك أمام عينيك – على بعد 15 سم- حاول التركيز على إبهامك. بعد دقيقة أو دقيقتين ركز على أي كائن أبعد من إبهامك بحوالي 3 مترو لن في نفس الاتجاه. بعد ذلك أعد التركيز على إبهامك مرة أخرى. عند قيامك بذلك عدة مرات، حاول القيام به مع كل نفس تأخذه، لمدة تتراوح بين 5 و 10 دقائق.

تقريب الأجسام:

اجلس بشكل مستقيم في وضع مريح. مد ذراعك مع رفع إبهامك. ركز على إبهامك ثم قرب به إلى عينيك مع الحفاظ على التركيز. ثم حرك الإبهام على طول ذراعك. كرر هذا التمرين لمدة خمس دقائق.

استخدام راحة اليد:

وهي وسيلة فعالة جدا لإعادة الرؤية عندما تصبح عينيك متعبة والرؤية غير واضحة.

افرك راحة يديك مع بعض لمدة 3 إلى 4 دقائق، حتى تشعر بالدفء. حالما تشعر بالدفء، ضعها على عينيك في وضع شكل كوب، كما لو أن أصابعك تستريح على الجبهة. ابق عينيك ثابتة وتأكد من أن لا يمر الضوء في ما بين الأصابع. انظر الظلام داخل يديك واشعر بدفء راحة يديك. كرر عدة مرات.

تمارين بسيطة لتحسين الرؤية بصورة طبيعية