

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN DE LOS OJOS: EL PALMING

El palming es un fantástico ejercicio de salud visual y relajación de los ojos.



Nos permite relajar el sistema visual en un breve período de tiempo, consiguiendo parar casi totalmente la actividad de la mayor parte de los procesos relacionados con la visión (desde los músculos que se encargan de la acomodación y de la convergencia, hasta la retina y sus células fotorreceptoras) .

La postura para iniciar este ejercicio puede variar en función de las circunstancias y del entorno en el que estamos pero la forma más

aconsejable es:

- Nos sentamos en una silla con los codos apoyados en una mesa (mejor incluso si ponemos un cojín encima de la mesa).
- Con los ojos cerrados los cubrimos usando nuestras manos de modo que el ojo derecho esté tapado por la palma derecha y el ojo izquierdo por la palma izquierda. Las palmas quedaran algo ahuecadas y las cruzaremos entre sí en la parte superior
- La nariz siempre estará destapada e intentaremos que no haya huecos por los que pueda pasar luz.
- Una vez realizados los pasos anteriores correctamente tendrás la sensación de ver muy oscuro (prácticamente negro) y lo que debes intentar es concentrarte en esa oscuridad y tratar de ver lo más negro posible al mismo tiempo que te vas relajando.
- Para ayudar a relajarse a nivel general y no sólo los ojos, lo ideal es combinarlo con ejercicios de respiración

El tiempo de realización estaría entre 5 y 10 minutos.