

Как улучшить кровообращение, укрепить глазные мышцы:

1. Сядьте на стул, расслабьтесь.
2. Посмотрите сначала влево вверх, затем вправо вниз. Опишите глазами круг в обратном направлении
3. Повторите упражнение 3 – 5 раз с открытыми и закрытыми глазами.
4. Посмотрите вверх, потом перед собой вниз.
5. Повторите с открытыми и закрытыми глазами 5 – 8 раз.
6. Смотрите вперед, быстро моргая, и сосчитайте до 30.
7. Затем, сохраняя такой же взгляд, не моргайте и продолжайте считать до 60.
8. Повторить 3 – 4 раза.
9. Сильно зажмурьтесь, затем быстро поморгайте 10 – 12 раз.

Повторите 3- 4 раз.

10. Закройте глаза на 1 – 1,5 минуты и постарайтесь увидеть мысленным взором милые вашему сердцу картины из прошлого и настоящего.