



între ele, ca și cum am vrea să le încălzim. Ne punem apoi palmele cu degetele ușor strânse în căuș deasupra ochilor și căutăm să simțim căldura binefăcătoare și energia emanată de mâini. Rămânem așa vreme de 2-5 minute, cât mai relaxați, urmărind să simțim transferul de energie dinspre palme spre ochii întredeschiși și efectele benefice ale acestui transfer (starea de detensionare, de regenerare).



La sfârșit, luăm palmele de deasupra ochilor, clipim de câteva ori și căutăm să sesizăm transformările petrecute în urma acestui exercițiu: vedere mai clară, dispariția sau estomparea stării de tensiune psihică, relaxarea corpului și a minții. **Mai ales cei care lucrează mult pe calculator sau cu ecrane fluorescente**, care au multă muncă de birou sau care au o activitate ce necesită precizie și un grad ridicat de încordare a vederii este bine să facă de minimum două ori pe zi acest exercițiu. Este o metodă simplă, dar care ne scutește de multe neplăceri legate de ochi și care, făcută des, de 4-5 ori pe zi, câte cinci minute, poate vindeca sau ameliora o listă impresionantă de boli, pe care le-am enumerat mai sus.



### Spălatul cu apă rece

Este o străveche aplicație de medicină tradițională, care presupune ca atunci când ne facem toaleta de dimineață să ne aruncăm vreme de 1-2 minute cu apă pe ochii întredeschiși. Această metodă va produce temporar o ușoară iritație (din cauza diferenței de presiune osmotică), înroșindu-ne corneea, însă totodată va crește de câteva ori aflusul de sânge din zona ochilor, va produce o curățare a acestei zone, precum și o înviorare a întregii ființe.

Persoanele care se simt oboseite, care au tulburări de concentrare și de focalizare a privirii (le "fuge" imaginea) ori care se confruntă cu probleme oculare specifice vârstei înaintate trebuie să facă în mod special această aplicație.

De altfel, această tehnică simplă este și un mijloc rapid de energizare și de revigorare psihică, precum și de eliminare a stresului și a oboselii mentale, putând fi făcut nu numai dimineața, ci și în timpul zilei.

### Clipitul voluntar

Mica mișcare de închidere și de deschidere a pleoapelor pe care o numim clipit este un mijloc de protecție naturală foarte important pentru ochi, care permite ferirea lor de corpi străini și menținerea peliculei umede de lacrimă care creează un mediu propice pentru acest organ senzorial. Pornindu-se de

la acest fapt, s-a pus problema: ce se întâmplă dacă pentru o perioadă de timp de câteva minute, clipim mai des decât de obicei, și cu putere? Oare nu pot fi obținute în acest mod efecte curative? Astfel a fost pus la punct un exercițiu care presupune să închidem ochii, cât de strâns se poate, vreme de 3 secunde (numărând în gând: 3, 2, 1), și să-i deschidem apoi la maximum vreme de alte trei secunde ș.a.m.d., timp de două-trei minute pe zi.

S-a constatat că, repetat zilnic, vreme de mai multe luni, acest exercițiu duce la rezultate excepționale, în câteva afecțiuni cum ar fi: miopia (prin echilibrarea presiunii la nivelul globilor oculari), hiposecreția lacrimală, anumite forme de conjunctivită și blefarită (prin intensificarea circulației la acest nivel).

### Lăcrimatul voluntar

De ce lăcrimăm? Iată o întrebare la care este dificil de răspuns. În aparență, lăcrimarea este un proces menit să elimine orice corp străin sau substanță iritativă care ajunge în contact cu ochii. Dar lăcrimatul nu apare doar atunci când ochii trebuie feriți de vreun pericol, ci și atunci când suntem foarte tensionați psihic, atunci când suntem deprimați, emoționați, sau chiar atunci când suntem foarte fericiți.

Astfel, lăcrimatul are – se pare – și o funcție de eliminare a stresului, a emoțiilor foarte puternice, care altfel ne-ar perturba. Din acest motiv, în medicina tradițională, lăcrimatului i se acordă un loc foarte important. El era provocat vreme de câteva minute cu ajutorul unor substanțe iritative conținute de ceapă sau hrean, substanțe care erau eliberate prin raderea acestor legume.

Se punea unul din aceste ingrediente rase în apropierea ochilor, ceea ce provoca un lăcrimat de 3-4 minute, cu efecte terapeutice foarte intense: elimina durerile de ochi produse de concentrarea excesivă a privirii sau de expunerea îndelungată la lumină prea puternică, ameliora blefaritele și conjunctivitele alergice, făcea să dispară durerile de cap apărute pe fondul stărilor de tensiune psihică, elimina mâncărimile de ochi.

În unele cazuri, lăcrimatul era folosit și ca remediu de prim ajutor pentru eliminarea spanului sau a așchiilor de lemn sărite accidental în ochi. În practicile medicale stravechi, lăcrimatul era provocat pentru a scăpa de blesteme, de posesiunea duhurilor rele și a diverselor entități negative care împietreau mintea și sufletul.

# ochi

cap îi dispăruse, iar oboseala se estompase simțitor. Dr. Bates, de profesie oculist, și-a dat seama că fără să vrea a făcut o descoperire excepțională și a recomandat din acel moment pacienților săi cu diferite boli oculare să facă acest exercițiu, pe care l-a numit "palming". Cu ajutorul palmingului efectuat consecvent vreme de câteva luni, a obținut rezultate mai bune decât cu cele mai sofisticate metode chirurgicale și tratamente oftalmologice, în tratarea hipermetropiei, a miopiei, a strabismului, a blefarospasmului și chiar în anumite tulburări de irigare oculară sau în degenerescența oculară. Iată în detaliu cum se face acest exercițiu: Ne așezăm comod, cu spatele drept pe un scaun, apoi ne frecăm vreme de 20-30 de secunde palmele