



OČNÍ JÓGA

- 1. Poholdně se usad'te, záda mějte rovná.*
- 2. Chodidla se dotýkají podlahy, nohy nemějte překřížené.*
- 3. Proved'te 3 pomalé nádechy a výdechy.*
- 4. Dýchejte do břicha, ramena se nezvedají.*
- 5. Zavřete oči a dívejte se do středu čela, lehce nad obočí.*
- 6. Otevřete oči, podívejte nahoru a dolů a to opakujte 10x. Přitom hlavou nehýbejte. Potom oči opět zavřete a směrujte zrak do bodu jako na začátku.*
- 7. Otevřete oči a dívejte se vlevo a vpravo, nejvíce jak jen to je možné. Cvičení opakujte 10x. Pak oči opět zavřete a dívejte se opět do stejného bodu jako na začátku.*
- 8. Otevřete oči a dívejte si šikmo shora vpravo doleva dolů. Opakujte 5x a pak oči opět zavřete.*
- 9. Otevřete oči a dívejte se šikmo shora vlevo doprava dolů. Opakujte 5x a pak oči opět zavřete.*
- 10. Otevřete oči a dívejte se dokola ve směru hodinových ručiček, opisujte očima kruh, jak nejlépe dokážete, hlavou ale nehýbejte. Cvičení opakujte 5x a pak oči zavřete.*
- 11. Otevřete oči a dívejte se dokola v obráceném směru, proti směru hodinových ručiček. Cvičení opakujte 5x a pak oči zavřete.*
- 12. Pak své dlaně velmi rychle třete o sebe, abyste je co nejvíce zahřáli a pak své horké dlaně přiložte na oční víčka. Chvilí je zahřívejte, tak dlouho, jak vám to bude příjemné.*

Cvičení provádějte každý den ráno.

Děkuji, že jste si přečetli manuál oční jógy.

Ema Kuby

www.emakuby.cz