







Opis do ćwiczeń.

Wydrukuj stronę z mandalą i czarną kropką.

Do ćwiczeń znajdź miejsce gdzie możesz usiąść spokojnie i w wygodnej pozycji.

Ćwiczenie 1 – relaks dla oczu

Wpatruj się w środek mandali przez kilka minut (3-7 minut). Sprawi to że Twoje oczy odpoczną i zrelaksują się. Nie przejmuj się, jeśli początkowo nie będziesz mógł utrzymać spojrzenia w jej centralnym punkcie.

Ćwiczenie 2 – skupienie i koncentracja

Umieść kropkę na wysokości swoich oczu w odległości na długość wyprostowanej ręki. Wpatruj się w czarną kropkę starając się nie mrugać oczami. Na początku będzie to trudne, oczy mogą Ci łzawić i szczypać.

Zaczynaj od 30 sekund dziennie. Po tym czasie przemyj swoje oczy zimną wodą i zamknij na chwilę aby odpoczęły. Z czasem możesz wydłużać czas wpatrywania się w kropkę.

Ćwiczenie to poprawia skupienie i koncentrację oraz relaksuje Twoje oczy, mimo że na początku jest trudne.