

oční jóga

pro unavené oči



meditace pro vaše oči

Syndrom suchého oka je dnes lékaři považován za jednu z civilizačních chorob. Na jeho vzniku se podílí množství vlivů a to jak prašné prostředí měst nebo klimatizace v kancelářích, tak stále větší nároky kladené na náš zrak. Při práci s počítačem přestáváme mrkat a naše oči přicházejí o přirozený slzný film. Pro ženy představují riziko i hormonální změny spojené s užíváním hormonální antikoncepce nebo obdobím přechodu. Suché oko se může projevat pálením či řezáním očí, zarudnutím, tlakem za očima, pocitem cizího tělesa v oku nebo světloplachostí.

Lehčí stadia syndromu suchého oka zpravidla nevyžadují návštěvu lékaře. Úlevu přinesou vhodné oční kapky (nejlépe bez konzervantů, které dále oko vysušují - např. OxyalTM) a pravidelné oční cvičení. Zařazení oční jógy mezi každodenní činnosti může pomoci předejít i dalším nepříjemnostem a přispět ke zachování dobrého zraku bez zbytečné únavy.

Oční jóga

S principy oční jógy přišel jako první americký lékař William H. Bates již na přelomu devatenáctého a dvacátého století. Jeho poznatky se ovšem mezi odborníky nesetkaly s pochopením a kvůli léčení krátkozrakosti bez použití brýlí byl dokonce propuštěn ze zaměstnání. On se však nevzdal a pokračoval v léčení krátkozrakých dětí v Severní Dakotě a později také v New Yorku. Zde si ve spolupráci se svojí druhou ženou, která dříve také trpěla zrakovými problémy, otevřel ordinaci.

Zajímavostí je, že Dr. Bates trpěl zvláštní formou ztráty paměti. Dvakrát tak zmizel beze stopy. Až po usilovném pátrání se jeho první manželce podařilo zjistit, že pracuje v Londýně v Charing Cross Hospital jako asistent. Když se vydala do Evropy, aby ho přivedla zpět, nic z uplynulých týdnů si nepamatoval a po dvou nocích v hotelu Savoy zmizel znovu. Než se objevily další stopy, jeho žena zemřela. Jak se William Bates vrátil do New Yorku, aby pokračoval ve své práci, nebylo nikdy zcela objasněno.

Původní Batesova metoda je založena především na duševní relaxaci. Oční cviky byly postupně přidávány jeho následovníky, mezi které patřil Harry Benjamin a další.

Právě cviky a co největší snaha pracovat bez brýlí mohou v kombinaci s relaxačními metodami přinášet kýžené výsledky. Každé oko pomalu stárne a oční cvičení dokáže tento proces pozastavit a zpomalit.

Dr. Bates doporučoval nenosit brýle pokud možno vůbec. Dnes lékaři s tímto přístupem nesouhlasí, protože nenosit brýle při déletrvajících obtížích „krátkých rukou“ může přinést řadu problémů jako bolest hlavy, pocit pálení a řezání, bolesti za očima apod. Brýle přesto noste s rozvahou a pokud je opravdu nepotřebujete pro řízení automobilu, čtení a podobné činnosti, raději je odkládejte.

Ať už ale trpíte oční vadou nebo ne, najděte si čas na protažení očí. Rozdíil uvidíte!

Před samotným cvičením se nejprve uvolněte a protáhněte. Cviky provádějte ve chvílích, kdy se na ně můžete plně soustředit, a zásadně bez brýlí.

Rozcvičení

Zavřete oči a kývejte hlavou - dopředu, dozadu, ze strany na stranu a kolem dokola. Tím si uvolníte ztuhlou krční páteř a necháte oči odpočinout. Intenzivnější uvolnění spodní části krční páteře dosáhnete kroužením ramen. Nejprve směrem dozadu, potom dopředu. Cvičení opakujte alespoň 15x v každém směru.



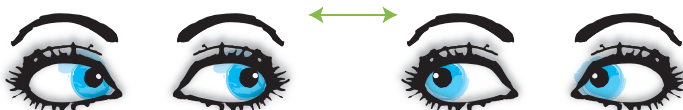
Očima nahoru a dolů

Pohybuje očima pomalu nahoru (pohled k nebi) a dolů. Zopakujte desetkrát.



Očima do stran

Pohybuje očima z jedné strany na druhou. Hlavu mějte pořád v klidné, přímé poloze. Na každou stranu se dívejte až tak daleko, jak je to možné. Opakujte desetkrát.



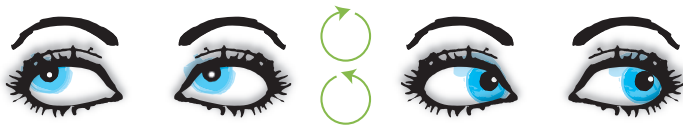
Očima do úhlopříčky

Nejdříve pohybuje očima šikmo do levého dolního rohu, poté pravého horního rohu. Opakujte desetkrát.



Kroužení očima

Nejprve kroužíte očima na jednu stranu, opakujte pětkrát a poté na druhou se stejným počtem opakování.



Pokud během cviků zavřete oči, budete si zároveň masírovat i oční bulvu.

Abeceda

Několikrát opište očima do prostoru před sebou velké tiskací H. Pohyb začněte vlevo dole a končete vpravo dole. Obdobně postupujte i v případě písmena A.

Obálka

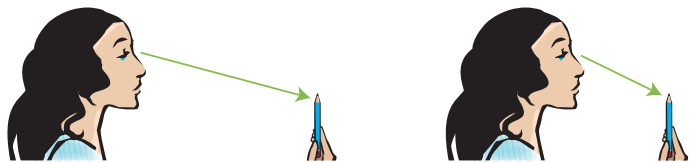
Tento cvik je založen na opisování tvaru poštovní obálky. Nejprve se podívejte očima co nejvíce nahoru doleva, pak doprava dolů, doprava nahoru a nakonec doleva dolů. Jako při všech cvicích se snažte pohybovat pouze očima, hlava zůstává na místě. Po několika opakováních změňte směr pohybu očí a začněte vlevo dole.

Hodiny

Zavřete oči a představte si, že před sebou vidíte obrovský hodinový ciferník. Pomalu pohybuje očima, jako byste se dívali na jednotlivé číslice. Cvičení provádějte nejprve po směru hodinových ručiček, potom opačně.

Ostření

Natáhněte před sebe ruku, ve které držíte svisle tužku. Zaostřete na horní konec tužky a ruku pomalu přibližujte. Pořád mějte zaostřeno na tužku.



Obdobně můžete pohledem přecházet z tužky vzdálené od očí asi třicet centimetrů na libovolný předmět ve větší vzdálenosti (nejméně pět metrů), například strom za oknem. Zaostřete oko na tužku, pak na vzdálený předmět. Vše desetkrát opakujte. Potom na několik vteřin zavřete oči a proveďte celý postup ještě jednou. Cvičení provádějte rychle, ale důkladně, aby si oční bulva i čočka na podobnou činnost zvykaly.

Centrální fixace

K tomuto cvičení, které pomáhá ke zjasňování zraku, budete potřebovat psaný text (můžete využít tuto brožuru). Zaměřte se na jedno slovo na řádku a soustředěte na něj svůj pohled. Po chvilce soustředění oči zavřete a představujte si, že je slovo výraznější než zbytek textu. Po chvilce (asi 20 vteřin) oči otevřete a celý postup několikrát opakujte po dobu 3 - 5 minut.

Po cvičení

Na závěr celého cvičení nezapomeňte oči opět uvolnit. Přiložte na ně dlaně tak, aby oči zakrývaly, ale nedotýkaly se jich. Ujistěte se, že nikdy neprochází světlo. Snažte se myslet na pozitivní události a maximálně se uvolnit. Toto cvičení by mělo trvat alespoň tři minuty.

Během dne udržujte svěžest očí vhodnými očními kapkami. Ty by měly vaše oči nejen chránit, ale také poskytovat dostatek živin a neměly obsahovat konzervanty, protože ty oči vysušují.

Mrkání

Aniž si to uvědomujeme, otevřené oko neustále pravidelně mrká. Při práci s počítačem a intenzivním soustředění se často stává, že mrkat „zapomeneme“. Dochází tak ke ztenčování slzné vrstvy a horší výživě rohovky, což může vést k nepříjemným pocitům a pálení očí.

V takovém případě bychom se měli naučit mrkat častěji a pravidelně. Učte se mrkat jednou až dvakrát každých deset vteřin. Důležité je mrkat bez námahy a soustředění. Uvidíte, že budete schopni číst i pracovat na počítači déle než dosud.

Pokud i přesto zapomenete mrkat, úlevu poskytne následující intenzivní cvičení. Nejprve k sobě několikrát silně stiskněte víčka. Poté začněte uvolněně mrkat v rytmu dýchání. Například šest mrknutí během nádechu, dalších šest během výdechu. Takto cvičte alespoň minutu.

Relaxace

Kromě vlastního cvičení a užívání očních kapek dopřejte svým očím i trochu přírodní energie.

Sluneční svit

Zavřete oči a vystavte tvář slunečnímu záření. Pohybuje přitom pomalu hlavou ze strany na stranu, aby plocha víček přicházela do kontaktu se slunečnickými paprsky rovnoměrně.

Chladná voda

Opřete se o umyvadlo a ponořte ruce do studené vody. Naberte vodu do dlaní a ze vzdálenosti asi pěti centimetrů ji dvacetkrát špláchněte do očí. Poté mněte zavřené oči ručičkou nejméně jednu minutu. Dosáhnete tak téměř okamžitého výrazného osvěžení vašich očí. Špláchnutí vody lze nahradit i přiložením namočeného kapesníku.

Tma

Oční svaly se dokonale uvolní jen ve tmě. Škodí jim proto dlouhé ponocování v době, kdy by už mohly odpočívat a nabírat síly na další den. Snažte se pracovat přes den při přirozeném osvětlení a večer věnovat odpočinku.

Pracovní prostředí

Pro oči je velmi důležité denní světlo. Naopak jim nesvědčí dlouhodobé záření z počítačů a umělého osvětlení. Snažte se proto pracovat ve dne, neponocujte a používejte osvětlení, které co nejvíce připomíná sluneční záření (tzv. plno-spektrální zářivky). Nezapomínejte ani na přísun čerstvého vzduchu.

Mnoho z nás používá ke své práci počítač. Ten představuje pro oči značnou zátěž a s ním spojené komplikace v podobě unavených očí. Někdy můžeme očím ulevit i dodržováním základních pravidel pro práci s počítačem.

- » Vzdálenost očí od obrazovky by měla být 70 – 90 centimetrů
- » Oči by měly být v úrovni horní třetiny obrazovky
- » Pokud to jde, používejte ploché LCD obrazovky, ne starší CRT monitory. Nabízejí lepší stálost obrazu a jsou šetrnější k vašemu zdraví.

Účinnost oční jógy potvrzuje příběh Orlina Sorensena ze Spojených států amerických. Ten snil o tom, že se stane stíhacím pilotem jako jeho dědeček, ale jeho zrak nespĺňoval podmínky pro výcvik vojenských letců. S brýlemi létal ovšem mohl a tak ho na několik let zaměstnala civilní letecká společnost Horizon Air. Zlom nastal po 11. září 201. Letecké společnosti byly v krizi a Orlin létal čím dál tím méně. Rozhodl se proto pro radikální změnu. Inspiroval se válečnými piloty z druhé světové války, kteří využívali oční cvičení ke zlepšování zraku. Objevil knihu Dr. Williama Batese a začal pracovat na svém vlastním cvičebním programu. Denně cvičil 25 minut, 6 dní v týdnu po dobu jednoho měsíce pomalé kroužení očima v celých kruzích. A jeho úsilí se vyplatilo. Při dalších testech dosáhl výrazného zlepšení, splnil kritéria pro vojenského pilota a mohl si tak splnit svůj sen.

Zajímavosti

Lidské oko mrkne 10 – 15 krát za minutu, což představuje téměř dvacet tisíc mrknutí za den. **Oči v průměru** vyprodukují 1 – 2 mikrolitry slz za minutu. „Vyrobena“ stejného množství slz, jako je objem jedné lahvičky Oxyalu, by tak oku trvalo skoro 5 dnů. **Ze savců** má největší oči v poměru k tělu Nártoun západosundský (*Tarsius bancanus*). Kdyby měl člověk stejný poměr velikosti těla a očí jako nártoun, musely by jeho oči být velké jako grapefruit. **Podle dostupných zdrojů** vydržel nejdéle bez mrknutí Brit Stephen Smith. Jeho rekord má hodnotu 2 minuty a 42 sekund. Při každém mrknutí jsou dočasně deaktivovány některé části mozku. Vědci se domnívají, že právě to je důvod, proč si mrkání neuvědomujeme. **Mrkev doopravdy** přispívá k dobrému stavu vašich očí. Podobné účinky má ovšem i další čerstvá zelenina a ovoce. Proti nejčastějším problémům jako je krátkozrakost a dalekozrakost vás ale neochrání. **U většiny lidí** je barva očí (kromě raného dětství) neměnná. Existují ale případy, kdy se během života i několikrát změní.

Oxyal™

Oxyal™ je lubrikační oční roztok, který obsahuje kyselinu hyaluronovou 0,15 %. Tato kyselina patří mezi přirozené součásti lidských tkání. V oku udržuje Hyaluronan správné vlastnosti sklivce, tak aby mohl plnit svoji funkci, tedy udržuje stabilní obsah vody v gelovém sklivci a uchovává jeho plnou průhlednost. Působení kyseliny hyaluronové optimalizuje patentovaný polymer Protector™, který zvyšuje její viskozitu a snižuje povrchové napětí.

Biodegradabilní konzervační prostředek Oxyd™ se v prostředí oka rozkládá na kyslík, vodu a chlorid sodný, je netoxický, nezpůsobuje alergické reakce a ne dráždí rohovku.

Oxyal™ dále obsahuje komplex iontů a minerálů, které jsou nezbytné pro buněčné biochemické procesy. Vhodné elektrolytické rozložení umožňuje dokonalou náhradu slz.

Je také vhodný pro uživatele všech druhů kontaktních čoček, i pro osoby, které kontaktní čočky nenosí.