



## VIVIR CON BIENESTAR

### Recurso práctico nº 13: Gimnasia ocular

**Pregunta:**

¿Qué es esto de la gimnasia ocular?

**Ejercicio y bienestar:**

Unos ejercicios muy sencillos y tan antiguos como la escritura más ancestral que tienen por objeto estimular y tonificar la musculatura ocular, lo que permite mantener al ojo en plena forma.

**Pregunta:**

¿Y con estos ejercicios mejora la visión?

**Ejercicio y bienestar:**

Mejora la funcionalidad del ojo, es decir, se ponen las bases para que el ojo trabaje de modo eficiente y natural. Los problemas de visión son muy complejos y muchos de ellos difíciles de subsanar, pero indudablemente una ejercitación adecuada de la musculatura ocular mejora, en no pocos casos, algún tipo de visión, al menos la visión periférica y cualquier tipo de trastorno menor.

**Pregunta:**

¿En qué circunstancias conviene realizar estos ejercicios y en qué casos puede resultar contraproducente?

**Ejercicio y bienestar:**

Se trata de una ejercitación muy suave y a la medida de cada persona y necesidad, por esto no está contraindicada en ningún caso. Conviene realizarla con cierta frecuencia, especialmente las personas con algún problema de visión, pero también todas en general para mantenerla en excelente estado.

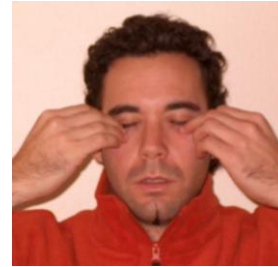
Resulta especialmente necesaria realizar este tipo de ejercitación durante la primavera, puesto que en esta estación aumentan las horas de luz diurna, su intensidad y además el color verde, gran estimulante de la retina, prolifera por todos los rincones a poco que haya llovido.

### Pregunta:

¿En qué consisten estos ejercicios y cómo y cuando realizarlos?

### Ejercicio y bienestar:

El mejor modo para realizar estos ejercicios es en el suelo, adoptando la postura base de restauración, tendido supino, boca arriba, con la espalda en contacto con la alfombra o la manta y las piernas ligeramente flexionadas, ya que de esta manera todo el cuerpo descansa y puede prestarse atención plena a los ojos, aunque también puede realizarse sentado o de pie, siempre y cuando estas posturas sean estables y equilibradas.



La sesión puede iniciarse haciendo un breve automasaje alrededor de los ojos, tratando de pinzar la piel con los dedos pulgares e índices, manteniendo suavemente este estiramiento para hidratar la zona y soltar a continuación. Después ya puede iniciarse una sesión completa tratando de activar toda la musculatura ocular de un modo progresivo haciendo especial incidencia en la visión periférica.

### Pregunta:

¿Qué es esto de la visión periférica y si es posible describir más concretamente este tipo de ejercicios?

### Ejercicio y bienestar:

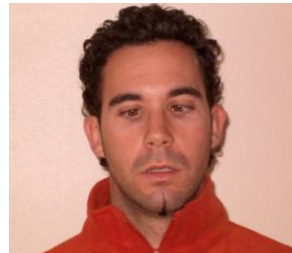
Una vez nos hemos centrado y tranquilizado con los ojos cerrados después de darnos el masaje, abrimos los ojos y buscamos un punto de referencia en el techo, algo que destaque: una marca, una luz, un cuadro o una esquina, que esté situado justo en la perpendicular de los ojos. Hay que mirar fijamente a ese punto durante toda la sesión. Abrimos los ojos, miramos fijamente a ese punto y cuando nos cansemos cerramos de nuevo los ojos.

Abrimos los ojos y fijamos la mirada en la oreja izquierda, al cabo de un rato llevamos la atención de los ojos a la oreja derecha, y así sucesivamente hasta que nos entre el cansancio. Cerramos los ojos y descansamos unos segundos.

Abrimos los ojos y fijamos la vista en la punta de la nariz, posteriormente llevamos la atención visual a las cejas. Desde las cejas fijamos la vista en la punta de la nariz y desde allí de nuevo a las cejas, hasta que aparezcan los primeros síntomas de cansancio, cerramos los ojos y descansamos plácidamente lo que necesitemos.

Abrimos los ojos y extendemos los brazos perpendicularmente al suelo de modo que las palmas de las manos queden mirando hacia la cara. Empezamos a mover los dedos de las manos lentamente y vamos a tratar de ver en todo momento los desplazamientos de los dedos. Sin dejar de mover los dedos y con los ojos bien abiertos, se van desplazando muy lentamente los brazos y las manos hacia los costados, hacia detrás de la cabeza y hacia delante a la altura de la pelvis, de modo

que los dedos siempre estén dentro del campo visual. Es como una especie de juego, las manos recorren los espacios más distales, alejados de los ojos, para estimular la visión periférica.



#### **Pregunta:**

¿Y cuando consideramos que ha finalizado esta sesión de ejercicios?



#### **Ejercicio y bienestar:**

Cuando la persona practicante empiece a sentir los primeros síntomas de cansancio tiene que prepararse para el ejercicio final, que consiste en mirar fijamente y sin parpadear al punto de referencia que se tiene frente a los ojos.

Es un ejercicio muy difícil pero del que se obtienen grandes beneficios. A los pocos segundos de mantener los ojos completamente abiertos empieza un proceso muy duro en el que se tienen unos deseos irrefrenables de cerrar los ojos, pero hay que ser disciplinado y mantenerlos abiertos a toda costa. A algunas personas le pican los ojos, otros tendrán un gran escozor, incluso cierto dolor, pero hay que tratar de resistir hasta comenzar a percibir los primeros síntomas de humedad en la córnea de los ojos, incluso habrá quien comience a segregarse alguna lágrima. En este momento se cierran los ojos para degustar la humedad y la calidez de tus propias lágrimas, el mejor colirio posible para tus ojos.

#### **Pregunta:**

¿Caso de que no se segreguen lágrimas que pasa y qué hacer?

#### **Ejercicio y bienestar:**

Habrán personas a las que les resultará muy fácil segregarse lágrimas pero a otras les resultará un proceso muy difícil, sobre todo al principio. En todos los casos, se segreguen lágrimas o no, hay que hacer tres intentos, después de los cuales se da la sesión por finalizada.

Con los sucesivos entrenamientos todas las personas, a la segunda o tercera sesión ya son capaces de segregarse lágrimas, no obstante, si alguna persona tiene especial dificultad puede intentar realizar los ejercicios en una sala muy bien iluminada para que la luz excite suficientemente la glándula lagrimal.

En todos los casos, con mayor o menor facilidad, cuando se logra segregar lágrimas y se cierran posteriormente los ojos, se experimenta una sensación de calidez y confort como pocas en la vida. Un auténtico festín sensitivo para la vista.