

## Yoga para tus Ojos

Te puede parecer divertido que se hable de yoga para los ojos. Pero al igual que tu cuerpo, los globulos oculares se mueven por medio de músculos que se contraen y se elongan.

Piensa en tu cuello. Cuando estás mucho tiempo con la vista fija en el ordenador, tu cuello comienza a ponerse tenso hasta que te produce dolor. El dolor de cuello es significativo, pues sus músculos son grandes y fuertes. Lo mismo sucede con tus ojos, pero como sus músculos son pequeños no producen tanto dolor, pero esto no quiere decir que no se cansen. Haz los ejercicios recomendados y verás como al terminar tus ojos estarán descansados.

Estos ejercicios los puedes hacer en cualquier lugar. En tu casa, oficina o escuela.

Es posible que algún ejercicio te produzca dolor. Es normal. Tus ojos no están acostumbrados a ir tan lejos hacia arriba, abajo o a los lados. Esfuérzate por hacerlos bien y nota la diferencia cuando termines.

**Ejercicio 1.** Siéntate con ambos brazos extendidos, puños cerrados y los pulgares hacia arriba. Lleva tus brazos hacia atrás, hasta el punto donde moviendo tus ojos apenas puedas ver el pulgar. Lleva tus ojos hacia el otro lado y ajusta el otro puño. Haz un esfuerzo por llevar los ojos lo más hacia los lados que te sea posible.



Ahora ve de lado a lado despacio. Coordina el ejercicio con tu respiración, cuando vayas hacia la derecha inhala y cuando vayas hacia la izquierda exhala.

Repite 10 veces.



## **Ejercicio 2**

Lleva los ojos lo más arriba que puedas y después lo más abajo posible.



Nuevamente coordina con tu respiración con el ejercicio. Inhala cuando subes los ojos, exhala cuando los bajas.

Repite 10 veces.

## **Ejercicio 3.**

Con tus dedos índice y pulgar de cada mano, pellizca tus cejas. Recorre toda tu ceja de adentro hacia afuera. Hazlo 5 veces. Si tu ceja no está completa pues te las depilas, recorre toda la línea donde originalmente estuvieron.

## **Ejercicio 4.**

Tapa tus ojos con tus manos, pero mantenlos abiertos. Trata de cubrir toda la luz, es decir, que no pase nada de luz. Enfócate en la oscuridad que ves, recuerda que tus ojos están abiertos pero ves todo oscuro. Este ejercicio es más fácil de hacer donde hay menos luz.

## Ejercicio 5.

Tratak

Reserva este ejercicio para tu casa. Haz este ejercicio en la noche con la luz apagada y de preferencia que haya muy poca luz o totalmente a oscuras. Siéntate en el piso y pon una vela a la altura de tus ojos.

Mira fijamente a la llama de la vela. No parpadees. Trata de mantener la mirada fija en la llama. No importa si tus ojos lagrimean. No muevas la cabeza ni los ojos.



Después de unos minutos la silueta de la flama quedará grabada en tu retina. Cierra los ojos y lleva tus globos oculares hacia arriba, como si quisieras ver hacia el centro de tu cerebro. Si haces bien este ejercicio la llama parecerá que está en tu entrecejo, adentro. Es un ejercicio destinado a hacerte más intuitivo.

También es un ejercicio que detiene el deterioro de la vista. Si no usas lentes y sientes que ya necesitas o si usas lentes y sientes que la graduación ya no es suficiente, haz este ejercicio cada noche hasta que tu vista se recupere.

Si consigues una vela de color verde oscuro o negra es mejor. El color no significa nada en particular. El ejercicio es más efectivo pues la llama se ve mejor cuando la vela no es blanca.

**Hasta la Vista**

[www.namasteyoga.com](http://www.namasteyoga.com)