

# **FITNESS PENTRU OCHI**

## **PRESOPUNCTURĂ CHINEZEASCĂ**

**Remus Bălan**

# AI GRIJĂ DE OCHI CA SĂ ÎȚI ÎMBUNĂȚEȘTI PRODUCTIVITATEA!

Vederea naturală nu presupune efort – pur și simplu deschizi ochii și vezi.

Problemele apar în momentul în care începi să îți forțezi sistemul vizual.

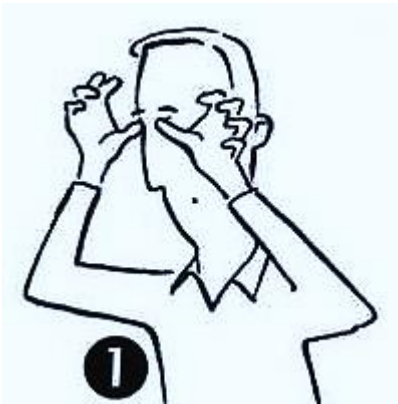
Pe măsură ce înaintezi în vârstă și, mai ales când ai început să mergi la școală, „ai învățat” să îți reprimi semnalele interne.

Dacă un copil de 4 ani se simte obosit, se freacă la ochi și se odihnește. Undeva, pe parcursul vieții, ai început să îți reprimi această nevoie naturală, iar tensiunea a început să se acumuleze în sistemul tau vizual, pe măsură ce l-ai forțat din ce în ce mai mult.

Ochii umani au fost proiectați pentru a fi folosiți într-o varietate de circumstanțe aflate într-o permanentă schimbare, nu doar pentru citit sau pentru a utiliza computerele, tabletele și telefoanele smart.

În urmă cu câțiva ani am participat la cursul **Vision Training**, susținut de Leo Angart și am aflat cum îmi pot îmbunătăți vederea și recăpăta energia cu doar câteva exerciții zilnice, simple și ușor de efectuat.

Există 10 pași în cadrul acestui exercițiu. Scopul este de a lăsa energia să îți curgă prin ochi și cap. S-ar putea să simți că anumite puncte sunt puțin mai moi. Acest lucru indică faptul că energia nu circulă liber în acel punct energetic. Mișcările de masaj vor pune din nou lucrurile în mișcare și după acest exercițiu vei simți vitalitate și prospețime.

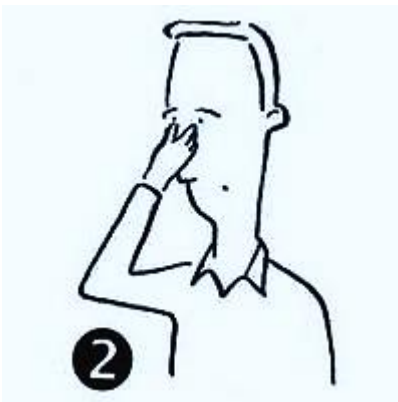


## PASUL 1

La primul pas ne ocupăm de meridianul vezicii urinare, care îmbunătățește toate problemele ochilor și care este situat la rădăcina nasului, imediat sub sprâncene.

Pune vârful degetului mare cât mai aproape posibil de colțul ochilui și apasă în sus. Acolo unde se află punctul respectiv vei simți un loc moale.

Rotește de 3 ori de la dreapta la stânga (în sensul invers acelor de ceasornic) pentru a curăța și apoi de la stânga la dreapta (în sensul acelor de ceasornic) pentru a energiza. De asemenea, poți apăsa și elibera, pur și simplu, de câteva ori.



## PASUL 2

Al doilea pas vizează tot meridianul vezicii urinare, care îmbunătățește și problemele ochilor și care se găsește de fiecare parte a rădăcinii nasului, acolo unde se sprijină, de obicei, ochelarii.

Folosește degetul mare și arătătorul pentru a apuca rădăcina nasului. Fă 3 mișcări circulare de la dreapta la stânga (în sens invers acelor de ceasornic) pentru a curăța și apoi de la stânga la dreapta (în sensul acelor de ceasornic) pentru a energiza.

Poți presa și elibera de câteva ori, alternativ.



## PASUL 3

Acum este rândul meridianului stomacului, care este responsabil cu cataractele și cu umflăturile ochilor. El se află pe umerii obrazilor, la același nivel cu nările, cam la un deget și jumătate de acestea.

Folosește 3 degete unul lângă altul, pe orizontală și cu siguranță vei atinge acel punct.

Fă 3 mișcări circulare de la dreapta la stânga (în sens invers acelor de ceasornic) pentru a curăța și apoi de la stânga la dreapta (în sensul acelor de ceasornic) pentru a energiza.

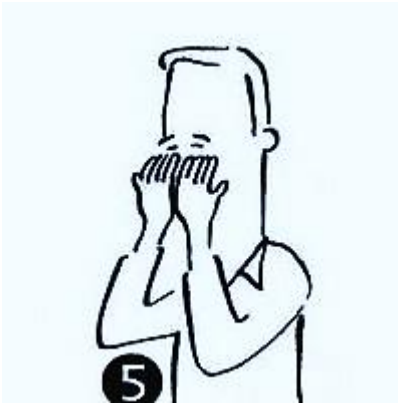
Alternativ poți presa și elibera de câteva ori.



## PASUL 4

Al patrulea pas implică o serie de puncte de presopunctură de-a lungul arcadei, deasupra ochilor – meridianul colecistului și triplului încălzitor.

Începe de unde ai găsit primul punct (Pasul 1) și presează treptat fiecare punct de-a lungul arcadei, până spre colțul exterior al ochilor.



## PASUL 5

Urmează zona inferioară a ochilor.

La colțul interior găsești primul punct al vezicii urinare, Exact sub centrul globului ocular găsești primul punct al meridianului stomacului, care calmează ochii roșii, exesul lacrimal, lipsa vederii pe timp de noapte și problemele legate de miopie.

Folosește 4 degete puse unul lângă celălalt și apasă în jos pe marginea osului, iar apoi eliberează presiunea.

Uneori vei simți o răcoare care curge în jos, peste ochi, indicând fluxul energetic.



## PASUL 6

Acum este rândul punctului colecistului, localizat în colțurile exterioare ale ochilor.

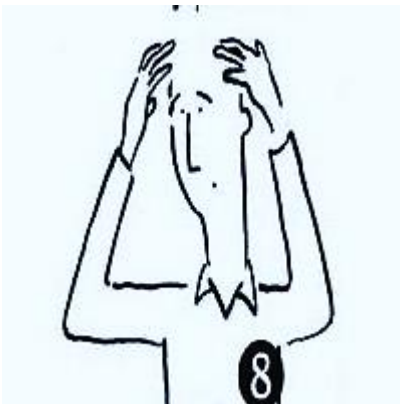
Masează cu 3 mișcări circulare de la dreapta la stânga (în sens invers acelor de ceasornic) pentru a curăța și apoi de la stânga la dreapta (în sensul acelor de ceasornic) pentru a energiza.



## PASUL 7

Acum ajungi la linia părului, la punctul triplului încălzitor.

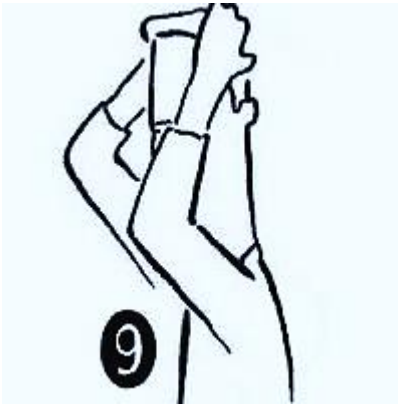
Masează cu 3 mișcări circulare de la dreapta la stânga (în sens invers acelor de ceasornic) pentru a curăța și apoi de la stânga la dreapta (în sensul acelor de ceasornic) pentru a energiza.



## PASUL 8

Treci puțin mai în spate, așezându-ți vârfurile degetelor pe o linie verticală ce urcă dinspre urechi spre vârful capului. Acesta este meridianul colecistului.

Masează cu 3 mișcări circulare de la dreapta la stânga (în sens invers acelor de ceasornic) pentru a curăța și apoi de la stânga la dreapta (în sensul acelor de ceasornic) pentru a energiza.



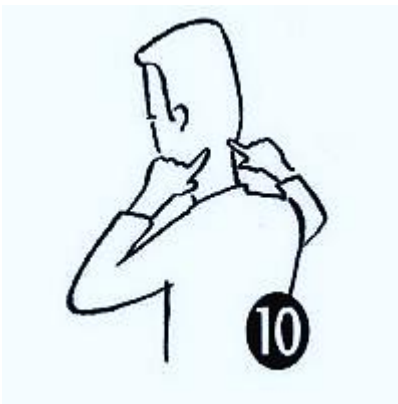
## PASUL 9

Această mișcare este menționată ca fiind „tigrul care urcă muntele”.

Deschide și închide degetele ca și cum ar fi gheare, exact ca atunci când te speli pe cap.

Începe de la linia părului și urcă spre creștetul capului, folosind o mișcare prelungă și blândă. Poți folosi unghiile sau pernuțele degetelor dacă ai unghiile lungi.

Presează pentru a da drumul fluxului energetic. Prin această mișcare atingi mai mult de 15 puncte de presopunctură pe fiecare parte a capului.



## PASUL 10

Ultimul punct este localizat în spatele capului, chiar acolo unde mușchii gâtului se leagă de craniu.

Vei simți niște ridicături pe fiecare parte a capului, acolo unde se găsesc cele 20 de puncte ale colecistului.

Masează cu 3 mișcări circulare de la dreapta la stânga (în sens invers acelor de ceasornic) pentru a curăța și apoi de la stânga la dreapta (în sensul acelor de ceasornic) pentru a energiza.

## FITNESS PENTRU OCHI

Acest exercițiu de energizare poate fi practicat de câte ori dorești sau când îți simți ochii oboșiți. Este foarte util mai ales atunci când te simți puțin confuz sau amețit. Practica acestui exercițiu declanșează mișcarea energiei în zona ochilor și a capului, iar după ce îl efectuezi simți vitalitate și proștețime.



Primul punct se află la rădăcina nasului și dedesubtul sprânceței.



Cel de-al șaselea punct se află la colțurile exterioare ale ochilor.



Cel de-al doilea punct se află pe fiecare parte a rădăcinii nasului, acolo unde se sprijină ochelarii în mod normal.



Cel de-al șaptelea punct se află aproape de linia părului.



Cel de-al treilea punct se află pe pomeți, la același nivel cu nările, la aprox. un deget și jumătate în exterior.



Puțin mai în spate, plasează-ți vârfurile degetelor pe o linie verticală imaginată ce pornește de la urechi.



Cel de-al patrulea punct implică mai multe puncte de acupunctură de-a lungul osului de deasupra ochilor.



Închide-ți degetele sub formă de gheare, așa cum faci când te speli pe cap.



Cel de-al cincilea punct este osul de sub ochi.



Ultimul punct se află pe ceafă acolo unde se întâlnesc mușchii gâtului cu craniul.