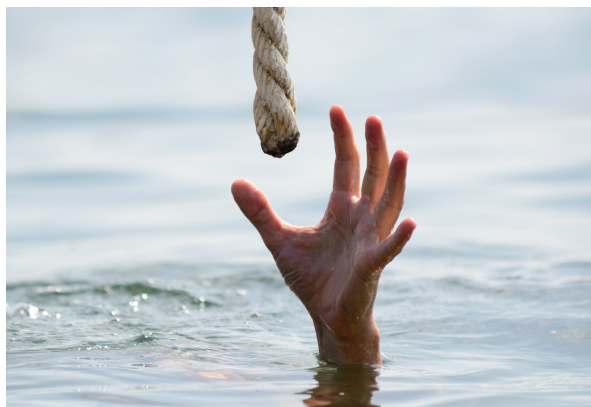


URGENCIA OCULAR: 10 CONSEJOS PARA MEJORAR EL ESTADO DE NUESTROS OJOS

Hay situaciones muy preocupantes:

- Una persona que tiene dificultades para ver de lejos (miopía) y se va dando cuenta que conduce cada vez con más riesgo de noche...
- Otra a la que le aparece un dolor de ojos permanente, y no sabe a qué obedece...



¿ANTE UNA SITUACIÓN DE URGENCIA OCULAR HAY ALGO QUE SE PUEDA HACER HASTA EL COMIENZO DEL CURSO?

Sí. Lo primero de todo es **tener ánimo ya que muchas situaciones oculares obedecen únicamente a tensión de los músculos de los ojos**. En situaciones de urgencia ocular, **lo mejor es ir al oftalmólogo**. Tras ello, obtendremos un diagnóstico, pero en ocasiones no nos gustará la solución propuesta: operación, uso de gafas de mayor graduación...

Estas personas vienen a nosotros pidiéndonos un **“puente” entre situación actual y el inicio del curso de Yoga Ocular al que desean inscribirse**, pero que ahora está cerrado o no pueden comenzar por problemas personales pasajeros. Si estás en esta situación **te recomendamos** que te ejercites en **hábitos positivos para ver mejor**. Estos hábitos se hacen **unas diez veces al día** durante dos o tres minutos. Te recomendamos especialmente:

HÁBITOS SALUDABLES PARA LA VISIÓN

EL PALMEO

Pon la cuenca de las mano sobre los ojos, cruzando ligeramente la punta de los dedos sobre tu frente y tapando toda la luz. No los aprietes.

En esta posición, con los codos apoyados sobre la mesa, puedes permanecer una media hora diaria, o menos si el problema no es grave. Siéntete a gusto con la experiencia, es muy gratificante. Dedícate este tiempo.

Este ejercicio, aparentemente simple, es muy benéfico para los ojos y probablemente lo notarás en pocas sesiones.

2 URGENCIA OCULAR: 10 CONSEJOS PARA MEJORAR EL ESTADO DE NUESTROS OJOS

EL PARPADEO

Es bueno que te hagas consciente del ritmo de tu parpadeo. Has de hacerlo aproximadamente cada 2 – 3 segundos. Mantén este ritmo durante 15 segundos.

CONTRACCIONES OCULARES

Este ejercicio podemos combinarlo con el anterior. Cierra repetidamente los ojos apretando ligeramente los párpados sobre ellos y manteniéndolos así un segundo. **Los miopes con altas dioptrías pueden sentir que sus ojos se resecan.** Si te ocurre esto, es conveniente que dejes de hacerlo.

LA DANZA FOCAL:

Mira un instante a un objeto cercano (30 cm.), parpadea; abre los ojos y mira a un objeto intermedio (2 metros); parpadea de nuevo y abre los ojos enfocando hacia el infinito (puedes hacerlo mirando a través de una ventana a un edificio lejano). Es conveniente **que los objetos estén frente a ti**, ni más alto que tus ojos ni menos. También es **importante que evites el deslizamiento** desde una posición a la otra, intenta ser preciso, cierra los ojos y ábrelos en la nueva posición. Este ciclo lo repites dos veces. Acuérdate también de hacerlo durante el tiempo en que trabajas con un ordenador.

MOVIMIENTOS OCULARES CON LOS OJOS CERRADOS:

Mueve los ojos dos veces en sentido horizontal, en vertical, en X y, finalmente en círculo. Después mírate la nariz y después mira a lo lejos en el plano horizontal. **Todo esto lo haces con los ojos cerrados.** Se trata de un ejercicio de imaginación, pero ésta se encuentra ligada misteriosamente con nuestra capacidad para ver bien.

APRENDE A RELAJARTE:

Muchos de nuestros problemas visuales provienen de una excesiva tensión nerviosa y mental. Es conveniente pues que hagamos ejercicios de relajación, alguna meditación positiva, y que nos reencontremos con nosotros mismos ejercitándonos en **sentir nuestro cuerpo físico en el momento presente.**

EL ÚLTIMO DE LOS HÁBITOS QUE VAMOS A MENCIONAR, ES EL DE LA CREATIVIDAD:

Es el más importante, porque facilita poder realizar todos los demás. Consiste en que te preguntes siempre “**¿qué puedo hacer por mis ojos en este momento?**” y adaptarás los ejercicios para realizarlos allí donde estás. Verás que puedes encontrar muchas más ocasiones de lo que pensabas para entrenar tus ojos, y comprobarás que **hacer los hábitos lleva muy poco tiempo y que no hace falta estar un lugar aislado ni dedicarles un espacio y tiempo concreto.** Este hábito es el pilar sobre el que se sustentan todos los demás.

EJERCICIOS DE PURIFICACIÓN

El Yoga Ocular tiene también **ejercicios de purificación (limpieza) muy adecuados para situaciones de urgencia ocular y para comenzar a cuidar nuestros ojos** ya que fomentan su riego sanguíneo y los relajan.

Los más convenientes y compatibles con todas las personas son:

EL SALPICADO

Unas tres veces al día salpícate los ojos con agua del grifo alternativamente de temperatura caliente y luego fría. Puedes iniciarlo con agua caliente en la mañana y a medio día, terminando con agua fría; y con agua fría por la noche, terminando con agua caliente. Si no puedes hacerlo con dos temperaturas, hazlo sólo con fría. En ambos casos te conviene salpicarte los ojos unas veinte veces, no secándote los ojos totalmente al final. Este ejercicio produce una activación y tonificación de las paredes de los vasos sanguíneos y proporciona sensación de bienestar. Se puede hacer también tras trabajar con el ordenador.

EL BAÑO SOLAR

Cómodamente sentado, **dirige tu rostro hacia el sol con los párpados cerrados**. En esta posición, mueve tu cabeza a un lado y otro de manera que el sol ilumine ambos lados de la cara sucesivamente. Permanece así unos cinco minutos. Este ejercicio se realiza por la mañana y por la tarde. Dilata la red sanguínea y activa todo el organismo.

FROTACIÓN BREVE PERI-OCULAR:

Frótate ligeramente los arcos superior e inferior de los ojos, las cejas y la piel, con las yemas de los dedos presionando de dentro a fuera al mismo tiempo. Este ejercicio produce una mayor afluencia de sangre y reduce las tensiones al tiempo que tonifica los ojos.

Si quieres más información te recomendamos que adquieras el libro “[Curso Práctico de Recuperación Visual](#)” de **Manuel Palomar**. En él encontrarás descritos todos los **hábitos y para-hábitos**. Ambos ayudan a tener una visión más sana y a la relajación de nuestros ojos.

