

GÖZLER İÇİN

Güneş Döngüsü

1. Gözlerinizi kapatın ve güneşe doğru yönelin.

(Eğer gözleriniz doğrudan güneşe yönlendiğinizde rahatsız oluyorsa, gözlerinizi ve kaslarınızı sıkıp gevşetmeden Güneş Döngüsünü güneşin yakın gölgesine kaçırarak gözlerinizi rahatlatabilirsiniz. Güneşe alışkanlık başladıkça ona doğru yönlenebilirsiniz.)

2. Güneş ışınlarının kapalı gözlerinize 5 - 10 saniye temas etmesini sağlayın.

3. Gözlerinizi avuç içlerinizi fincan yaparak kapatın. Avuç içi ile göz kapaklarınıza dokunmayın.

Tüm ışığı 5 - 10 saniye kapatın.

4. 1 ve 3. Adımları toplamda üç ila beş dakika olmak üzere on ila yirmi sefer tekrarlayın.

Güneş Döngüsü görsel sisteminizi beslemenize, gözlerdeki odaklama kaslarının çalışmasına ve parlamaya duyarlılığı azaltmaya yardımcı olur.