

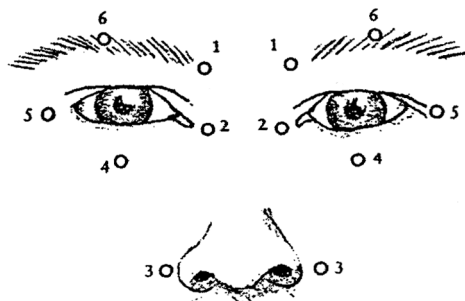
## FÖRBÄTTRA DIN SYN MED KINESISK ÖGONGYMNASTIK OCH ÖGONMASSAGE

Metoden kommer från Kina där den används i skolorna för att förebygga bl a närsynthet och den används också i England och USA. Den kan användas i förebyggande syfte men även för att förbättra synen vid olika synproblem som t ex trötta ögon och åldersförändringar.

Man tränar **två gånger om dagen** tills en förbättring erhållits, därefter trappar man ner till **en gång om dagen** och sedan **2-3 gånger i veckan** för att underhålla resultatet.

### TRÄNINGSPROGRAM

1. Tryck/massera med tummarna
2. Tryck/massera med långfingrarna
3. Tryck/massera med långfingrarna
4. Tryck/massera med långfingrarna
5. Tryck/massera med långfingrarna
6. Tryck/massera med tummarna
7. Massera ögonbrynen och däromkring med pekfingertopparna.
8. Klappa eller massera med fingertopparna under ögonen från mitten och mot kinderna.



- Ta tummarna och placera dem där ögonbrynen börjar rakt upp från inre ögonvrån (1), lite i nederkant på ögonbrynet i en liten fördjupning och tryck/massera i **små cirklar**. Tryck inte för hårt men mot benet. Det är vanligt med ömhet på de här punkterna och ett tecken på att vi behöver öka cirkulationen i och runt ögonen. Massera varje punkt i ungefär 20-30 sekunder.
  - Placera nu långfingrarna vid sidan av näsbenet in mot ögonvrån (2), utan att komma åt ögat och tryck/massera på samma sätt.
  - Därefter masserar vi punkterna strax utanför näsvingarna (3), även där i en fördjupning. (punkterna ligger alltid i en fåra eller liten grop).
  - Flytta därefter upp till en punkt mitt under ögat (4) på benkanten, massera där.
  - Gå sedan till yttre ögonvrån (5) på benet i en liten fördjupning och tryck/massera på samma sätt.
  - Ta nu tummarna och placera dem mitt på ögonbrynet, lite i nederkant (6) och arbeta där.
  - Knyt händerna och massera ögonbrynen med pekfingerknogarna. Sätt knogarna i början av ögonbrynen och placera tummarna i tinningarna som stöd. Ta först bara halva ögonbrynet, dra utåt till hälften, så lättar man på trycket och går tillbaka och drar utåt, följ ögonbrynen hela tiden. Ta både på ögonbrynet, lite över och under. Det är vanligt med ömhet här men det går över med fortsatt övning.
- Nu tar man resten av ögonbrynen på samma sätt.
- Därefter masserar man under ögonen. Börja mitt under ögat och dra utåt. Här kan huden vara mycket ömtålig därför kan man istället klappa med fingertopparna mitt under ögat och arbeta utåt.
  - Placera nu fingertopparna där ögonbrynen börjar och dra ganska kraftigt i ögonbrynets riktning. Gå tillbaka över ögonfransarna lätt. Gå sedan in under ögonbrynet och lite runt ögonhålan utan att komma åt ögat. Tänk på att huden kan vara skör så arbeta känsligt och varsamt.

## Därefter följer **Ögongymnastiken**.

Det går bra att ligga ner men man kan också sitta men det är viktigt slappna av i axlar och nacke. Huvudet ska vara helt stilla, det är bara blicken som ska röra sig!

1. Titta först så högt upp i taket du kan och därefter så långt ner som möjligt. Upprepa i 20-30 sekunder.
2. Titta nu uppåt och håll kvar blicken så att musklerna i ögat sträcker ut ordentligt.
3. Titta sedan nedåt, håll kvar och sträck musklerna där också.
4. Titta därefter från sida till sida med huvudet helt stilla.
5. Titta sedan åt ena hållet så långt du kan, håll kvar och sträck ut musklerna ett tag, gör på samma sätt åt andra hållet.

Kommen så här långt är det dags att lägga in **Ögonvila**. (detta kan man göra när man behöver vila ögonen, vid ansträngning eller ögontrötthet).  
Gnid handflatorna kraftigt mot varandra, kupa sedan händerna över ögonen så att handflatorna är mitt för pupillen. Blunda och njut en stund.

6. Sedan fortsätter man och tittar nu diagonalt t ex till höger uppåt och till vänster nedåt. Ta ut riktigt ordentligt. Ta den andra diagonalen och jobba likadant med den i 20-30 sekunder.
7. Ta därefter och rita stora cirklar med ögonen, så långt utåt som möjligt, minska sedan på cirklarna och gör dem mindre och mindre. Vänd och rita cirklar åt andra hållet, först stora och sedan mindre och mindre.
8. Avslutningsvis sätter man upp ett finger 10-12 cm framför näsan och tittar på fingret riktigt närsynt. Därefter fäster man blicken på en punkt på väggen bakom, en bit bort eller ut genom fönstret på något föremål och sedan växlar man mellan fingret och väggen eller vad man fokuserar på.

Och till sist gör man ögonvila.

(Fritt efter Arne Stålberg 1984)

Detta är en metod för egenvård. Vid långvariga eller allvarliga ögonproblem bör man söka hjälp hos t ex en optiker eller ögonspecialist. Träningsprogrammet ersätter inte konventionell vård men kan användas som komplement, man bör då informera vårdgivaren om detta.

**"Uthållighet är främjande."**  
( I Ching )

**LARS ÅSTRÖM**

**TEL 070 664 91 60**

**e-mail: lars@in-stillness.se**

**www.in-stillness.se**