

Comfort visivo con il palming

A cura di Marisa Martinelli

Ecco il palming, un semplice esercizio per il rilassamento e il benessere dei nostri occhi, che se praticato regolarmente produce importanti effetti benefici agli occhi e al sistema visivo.

Infatti tra i miglioramenti previsti si registra un'attenuazione degli effetti dello stress visivo da computer, miglioramento significativo dell'acuità visiva, miglioramento dei sintomi da occhio secco, un senso generale di maggior comfort nella zona degli occhi e della fronte.

Sfregate le mani, mettetele a coppa sugli occhi e appoggiate i gomiti sul tavolo per stare comodi e rilassare le spalle. Respirate. Contemplate il buio davanti a voi, può essere che il buio non sia omogeneo, che ci sia qualche scintilla, ma, allenandovi, piano piano anche il buio diventerà sempre più uniforme...

Respirate. Ascoltate il calore dei palmi delle mani sui globi oculari, sulle palpebre... lasciate andare tutte le preoccupazioni, respirate profondamente... aaah...fate uscire tutte le tensioni....lasciate andare tutto ciò che non serve!

Inspirate ed espirate profondamente, sentite le tensioni che se ne vanno via come gocce d'acqua dai tetti quando piove ...

Inspirate ... espirando lasciate andare i pensieri disturbanti... lasciateli scorrere via come palloncini che si alzano nel cielo...

Questo respiro tranquillo, naturale è un flusso benefico che avvolge i vostri occhi, le spalle...

Percepите questo scambio benefico dell'aria che entra fresca e dell'aria che esce tiepida... contemplate il buio di fronte a voi, un buio profondo e riposante, un buio benefico e morbido...

Sentite questa sensazione di calore che accarezza le palpebre, la zona umida attorno agli occhi. Sentite i vostri globi oculari che riposano dolcemente nelle orbite, anche i muscoli attorno agli occhi si rilassano, proprio come elastici che allentano le loro tensioni...

Inspirate ed espirate dolcemente. Lasciate che gli occhi si cullino in questo ritmo lento del respiro...

I vostri globi oculari, come uova dorate, riposano dolcemente, delicatamente nelle orbite, in queste cavità morbide come ovatta che li accolgono e li sostengono...

Abbandonatevi dolcemente al buio... se non è proprio buio quello che vedete, potete immaginarlo come una tenda tirata...

È questo un momento speciale che state dedicando ai vostri occhi, a voi stessi, al vostro corpo... a questo intimo dialogo con le sensazioni che i vostri occhi e il vostro corpo vi regalano... ringraziate il vostro

corpo per questo... Ringraziate il vostro occhio sinistro, il vostro occhi destro...

Sentite questo pieno contatto con questa parte intima e profonda di voi stessi, che vi accompagna ogni giorno, ogni momento, in ogni vostra situazione di vita...

Avvolgete il corpo di questa energia, avvolgete gli occhi di questa energia di luce che li protegge...

Lasciatevi cullare ancora un po', immersi in questo buio profondo e riposante... ..

Bene. Pian piano preparatevi a tornare alla realtà.

Alzate la testa, mettetela in linea con la colonna, controllate che il busto sia eretto. Pian piano fate scivolare via le mani dagli occhi chiusi in modo che la luce che filtra accarezzi gli occhi che così si riabitano dolcemente alla luce. Fate un bel respiro. Aprite gli occhi, sbattendo bene le palpebre come ali di farfalla, muovete la testa e guardatevi un po' intorno.

Respirate profondamente e dolcemente. Gustatevi le forme, i contrasti, le sfumature...che riuscite a cogliere. Evitate di interpretare quello che vedete ... lasciatevi sedurre dalle sensazioni che la luce crea ... *guardare per il piacere di guardare.*

Buona visione!