

Silmäharjoitus Qigong Liu Shanglin mukaan Jari Siipola 2001 Copyright

Harjoitus edistää Qin ja Veren kiertoa silmien alueella. Säännöllinen harjoittelu ehkäisee silmätauteja ja kuuluu kiinalaisten koulupäivien rutiineihin. Sen on myös kiinassa todettu parantavan näköä jopa 2°. Sitä voidaan käyttää ikä- ja likinäköön (pseudomyopia, eli valelikinäköisyys joka johtuu mykiön jännitystilasta) sekä taivutukseen.

Harjoittelu laukaisee jatkuvan lukemisen, näyttöpäätetyöskentelyn, televisionkatselun ja pimeällä ajamisen tuottamia jännityksiä. Rennoin ja levollisin silmin myös kykyne olla kontaktissa ympäristön kanssa paranevat. Vaikutusten saamiseksi harjoitusta suositellaan koettamaan kahdesti päivässä viikon ajan, jonka jälkeen voi jatkaa jos se tuntuu tepsivän. Kun harjoituksen oppii, vie sen tekeminen noin 15-20 minuuttia. Silmälihasten ollessa jännittyneitä, saattaa niissä alkuvaiheessa tuntua kipua.

1. Silmänpaineen vahvistaminen

Istu selkä suoraana, kädet polvien päällä, kämmenet ylöspäin.

Uloshengityksellä avataan silmät seposenselälleen puristetaan peukalo nyrkkiin ja siten ikäänkuin nostetaan painetta silmässä.

Sisäänhengityksellä rentoutetaan: kädet avautuvat ja silmät sulkeutuvat.

Toistot: x3

2. Silmälihasten voimistelu

Päätä kääntämättä liikutetaan silmiä hitaasti näkökentän reunalta toiselle:

Vasemmalta - oikealle - vasemmalle.

Ylhäältä - alas - ylös.

Viistottain alhaalta vasemmalta - ylös oikealle - alas vasemmalle.

Viistottain alhaalta oikealta - ylös vasemmalle - alas oikealle.

Ympäripyörittäminen myötäpäivään - vastapäivään.

Toistot: x9 (edestakainen liike muodostaa yhden toiston).

Toista vaihe 1. Silmänpaineen vahvistaminen.

3. Silmien ympäristön ja akupunktiopisteiden hieronta

Etusormin painetaan ja hierotaan 3x myötäpäivään pyörittäen, akupunktiopisteet:

Jingming UB-1, silmän sisänurkassa, riisinjyvän muotoisen ihopoimun yläpuolella.

Tongziliao GB-1, painaumassa silmän ulkonurkan tasolla, mutta pään sivulla.

Yuyao M-HN-6, painauma luussa suoraan pupillin yläpuolella, kulmakarvan keskellä.

Sibai ST-2, edellistä vastaava painauma luussa suoraan pupillin alapuolella.

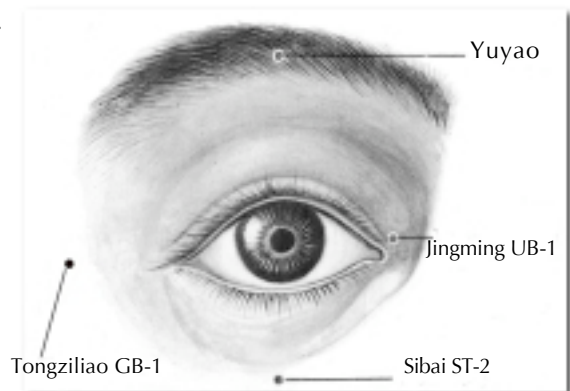
Otsa keskeltä sivuille, peukalon tyveä käyttäen.

Silmien ympäryks keskeltä sivulle, kämmensyrjällä vetäen.

Korvalehdet peukalo-etusormi otteella ylhäältä alas, vetäise lopuksi korvanipukkaa alas.

Toistot: x3

Vasemman käden peukalolla ja etusormella painetaan pisteitä *Jingming* UB-1, samalla oikea käsi hieroo pään takaosaa alas niskaan. Sama toistetaan käsien ollessa toisinpäin.



4. Tarkennusharjoitus

Ojenna käsivarret eteen, kämmenet silmiä kohti ja tarkenna katse niiden pintaan. Pidä focus kun liikutat kämmeniä hitaasti silmien lähelle ja loitonna ne jälleen.

Toistot: x4

Lepää lopuksi hetki silmät kiinni.