

Tibetan Eye Chart

Los músculos del ojo se enfocan de forma similar a la lente de una cámara. Cuando alguno de estos músculos se debilita, la imagen de la vista no se proyectará correctamente en la pantalla, lo que hará que la imagen se convierta en fuera de foco. Esta situación se puede corregir mediante el uso de ciertos ejercicios para fortalecer estos músculos debilitados para corregir la vista. Esto se aplica tanto a la miopía como a la hipermetropía.

Durante generaciones, los habitantes de Tíbet han utilizado métodos naturales para corregir la debilidad visual a mejorar su vista. El uso de ciertos ejercicios ha demostrado ser útil durante períodos de tiempo. La figura de la tabla está diseñada para dar los ejercicios correctivos necesarios y estimulación de los músculos y nervios para mejorar el sistema óptico.

Unos minutos de práctica diaria mañana y tarde traerán resultados inmediatos. Cuando mantenido durante un período de meses, se obtendrá una mejoría definitiva.

CÓMO USAR LA CARTA DE OJO

1. Estos ejercicios deben realizarse sin anteojos o lentes de contacto.
2. Una posición sentada es lo mejor. Estar parado está bien.
3. Tapa ambos ojos con las palmas de cada mano durante 30 segundos para relajar los ojos.
4. Coloque la punta de su nariz en el centro del cuadro. Mantenga el gráfico estacionario.
5. Toma conciencia de tu respiración. Haz cada ejercicio por 30 segundos.
6. Mueva los ojos en sentido horario (CW) alrededor del círculo exterior de puntos.
7. Repita este movimiento en sentido contrario a las agujas del reloj (CCW).
8. Mueva los ojos en un movimiento hacia adelante y hacia atrás entre los puntos a las 12 y 6 en punto.
9. Repita este movimiento hacia adelante y hacia atrás entre los puntos a las 2 y 8 en punto.
10. Repita este movimiento de ida y vuelta entre los puntos a las 4 y 10 en punto.
11. Parpadear brevemente los ojos y para finalizar la terapia, repita la técnica de palmeo durante 30 segundos.
12. Repita los ejercicios como lo deseé, teniendo cuidado de evitar la tensión.

Después de comenzar esta terapia, use gafas y lentes de contacto lo menos posible. En el tiempo estos "Muletas" no serán necesarias. Tu valor es honrado.

