

EJERCICIOS

REJILLA ÓPTICA COSMOS MR.

Ejercicios Para el Fortalecimiento Ocular.

Con la finalidad de estimular y fortalecer nuestros ojos, completaremos el tratamiento necesario para nuestra recuperación visual con una serie de ejercicios muy sencillos de realizar, y que no nos lleva más de 6 minutos por vez.

Si contamos con más tiempo disponible y podemos alargar el tiempo de duración de cada serie, y/ó podemos realizar dicha serie de 2 ó 3 veces al día, ¡Excelente!

Lo recomendable es que la primer serie ó rutina la realicemos en la mañana, en cualquier momento que podamos tomarnos mínimo 6 minutos para ejecutarla. Si a medio día ó por la tarde nos podemos tomar otros 6 minutos como mínimo, ¡Hagámoslo! Es por nuestra salud visual. Y si por la noche también podemos repetir una serie, ¡Magnifico! Estaremos acelerando nuestro proceso de recuperación visual.

Bien, las series de ejercicios que a continuación se describen, tendrán que realizarse sin utilizar la "**Rejilla Óptica Cosmos**" ni lentes de aumento. Debemos ejecutar los ejercicios con los ojos libres, siguiendo las indicaciones:

1º Tomamos una hoja tamaño carta, y le dibujamos un marco alrededor (**Azul**), justo en el borde (Fig. # 1) También trazamos una línea vertical (**Verde**) desde el extremo superior (centro) hasta el extremo inferior (centro) y una del extremo derecho (centro) hasta el extremo izquierdo (centro) cruzándose en el centro de la hoja como una cruz (Fig. # 1).

Y un par de líneas más en diagonal (**Rojo**) de la esquina superior derecha, hasta la esquina inferior izquierda, y de la esquina superior izquierda, hasta la esquina inferior derecha, como un signo de por (X) (Fig. # 1).

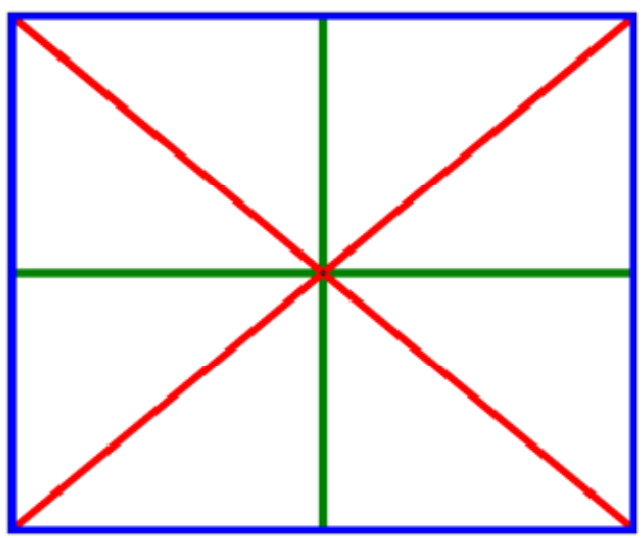


Figura # 1

2º Tomamos la hoja con las rayas ya trazadas, y la colocaremos justo frente a nuestro rostro, a una distancia de entre 15 y 20cm. A modo de que cubra casi todo nuestro campo visual por los cuatro lados, arriba, abajo, lado izquierdo y derecho.

3º Sin tomar en cuenta el marco **Azul** ni las diagonales **Rojas** de la figura # 1, solo trabajaremos por 2 minutos con la cruz **Verde** (Fig. # 2).

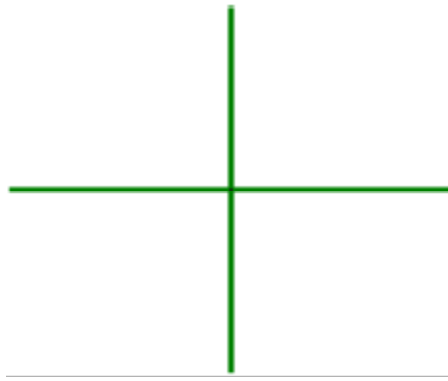
Iniciaremos fijando la vista en el centro de la hoja, justo en donde cruzan las dos líneas **Verdes**.

Por un lapso de 1 minuto, recorreremos solo con la vista, sin mover la cabeza, la línea vertical **Verde** de arriba hacia abajo y hacia arriba y abajo, a una velocidad media, que nos permita ir siguiendo la línea fijando nuestra vista en ella.

Al completar 1 minuto, haremos exactamente lo mismo pero ahora con la línea **Verde** horizontal, fijando la vista en ella y recorriéndola de derecha a izquierda, izquierda a derecha durante 1 minuto.

Como lo mencionamos anteriormente, si se cuenta con más tiempo disponible, ¡excelente! Se puede alternar 1 minuto de arriba, abajo, con 1 minuto de izquierda, derecha cuantas veces se quiera.

Figura # 2



4º Ahora sin tomar en cuenta la cruz Verde ni las diagonales Rojas de la figura # 1, solo trabajaremos por 2 minutos con el marco Azul (Fig. # 3).

Procederemos a recorrer con la vista, solo con el movimiento de los ojos pero sin mover la cabeza, el marco Azul. Primero en el sentido en que giran las manecillas del reloj por 1 minuto, y en seguida, en el sentido opuesto durante 1 minuto más.

Recordando que lo debemos hacer a una velocidad media, para que podamos fijar la vista y recorrer la línea a todo el rededor de la hoja.

También, si se cuenta con más tiempo disponible, ¡excelente! Se puede alternar 1 minuto en un sentido, con 1 minuto en el sentido opuesto cuantas veces se quiera.

Figura # 3

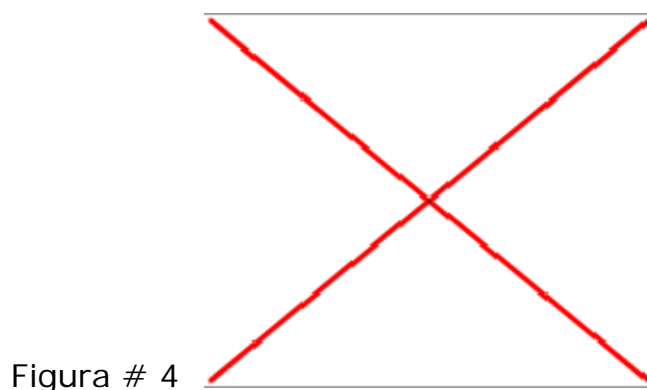


5º Ahora sin tomar en cuenta la cruz Verde ni el marco Azul de la figura # 1, solo trabajaremos por 2 minutos con las diagonales Rojas (Fig. # 4).

Manteniendo la cabeza en una sola posición frente a la hoja y sin movimiento alguno, recorreremos con la vista, las líneas diagonales **Rojas** (Fig. # 4). De la esquina superior derecha a la esquina inferior izquierda por 1 minuto, de ida y de vuelta, en seguida, de la esquina superior izquierda a la esquina inferior derecha por 1 minuto más, también de ida y de vuelta.

Recordando que debemos hacerlo a una velocidad media, para que podamos fijar la vista y recorrer las líneas diagonales **Rojas** (Fig. # 4) a lo largo en diagonal de la hoja.

También, si se cuenta con más tiempo disponible, ¡excelente! Lo podemos hacer por la mañana, por la tarde y por la noche. Este ejercicio se puede realizar siguiendo una de las líneas diagonales de una esquina a la esquina opuesta y pasar la vista a la otra línea por un costado de la hoja (Fig. # 5).



Si decidimos realizar este ejercicio pasando de una de las diagonales **Rojas** a la otra, debemos seguir la trayectoria de las líneas punteadas (Fig. # 5) para cambiar de línea.

Al realizarlo de esta forma, estaremos recorriendo las líneas diagonales **Rojas** en un solo sentido, por lo que después de 1 minuto, debemos cambiar al sentido opuesto al que ya lo realizamos, y hacerlo por 1 minuto más, con la finalidad de ejercitar de forma completa nuestros ojos.

De la misma manera, si se cuenta con más tiempo disponible, se pueden repetir estos ejercicios varias veces al día.

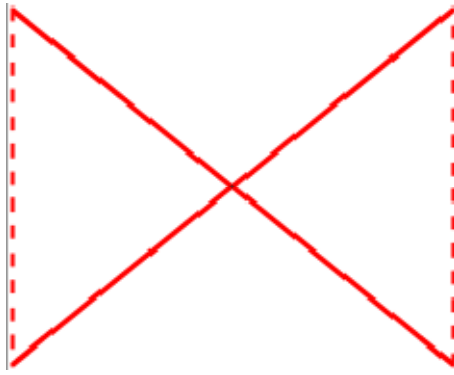


Figura # 5

Nota:

Los tiempos aquí mencionados, son los tiempos mínimos requeridos, pero sugerimos que si se tiene la posibilidad de incrementar la duración tanto del uso de la "**Rejilla Óptica Cosmos**" como de la ejecución de los ejercicios y sus repeticiones, lo lleve a la práctica, ya que mientras más tiempo le dediquemos a la recuperación de nuestra salud visual, más pronto y mejores resultados obtendremos.

www.fuentedeoportunidades.com/oportunidades/rejillaoptica