

## 3 könnyű gyakorlat, ami kell a szemednek, ha monitor előtt dolgozol

**A szemnek is kell az edzés, főleg, ha egész nap a képernyőhöz köt a feladatod.**

Arról rengeteget lehet olvasni, hogy ülőmunka mellett mennyire fontos a testmozgás, de kevesebb szó esik a szem izmairól és azok fitten tartásáról. Vicces belegondolni, hogy edzés kell a szemnek, mert a hozzám hasonló vizuális típusoknak rögtön bevillan a sok kigyúrt szemgolyó, pedig igazából komoly dolog ez, mert a szemünket durván megterheljük, amikor egész nap bámuljuk a monitort.

Bob Doto a *The Power of Stretching* című könyvében írt le három nyújtógyakorlatot, amit bármikor megcsinálhatunk, hogy ellazítsuk a szem izmait, és megőrizzük egészségét. Ezekkel a gyakorlatokkal még a fejfájást is megelőzhetjük, ami gyakran épp azért jelentkezik, mert túlterheltük a szemünket. Elég egyszer-kétszer ismételni egymás után a gyakorlatokat, hogy a kívánt hatást elérjük.

### 1. Nyújtás

Nevezhetjük szemkörzésnek is: nézz előre, fel, le, balra és jobbra ebben a sorrendben. Mindegyik pozíciót tartsd egy lélegzetvételnyi ideig. Például: belégzés – nézz fel, kilégzés – nézz le. Ezután jöhet a tényleges körzés félkörben: először felfelé nézve írd le a szemekkel egy félkört, majd lefelé nézve csináld ugyanezt.

### 2. Messzenézés

Ebben a gyakorlatban a távolba kell nézni, mert a képernyőre fókuszálás közben nem használjuk a messzire nézéshez szükséges izmainkat, amitől aztán előjöhethet egy jó kis fejfájás.

Nézz ki az ablakon, és válassz ki a messzeségben egy pontot, majd koncentráld rá erősen. Ha nehezedre esik vagy kényelmetlen egy messzi pont nézése, akkor csak gyönyörködj a kilátásban – bár, ha nem egy puszta terül a munkahelyed vagy az otthonod mellett, akkor a kilátás valószínűleg a szemközti házat jelenti, ami nincs túl messze, úgyhogy inkább az ég és a felhők fürkésztését javasoljuk. Ha pedig nincs ablak a közeledben, akkor a szobában keresd meg a szemekkel a legtávolabbi pontot, és arra fókuszálj pár lélegzetvételnyi ideig.

### 3. A szem környéke

Ha belegondolunk, rengeteget hunyorítunk, játszunk a szem környéki izmokkal, ezért nekik is szükségük van egy kis nyújtásra ahhoz, hogy elengedjék a feszültséget, és megpihenjenek. Ezt úgy tudod elérni, ha a halántékon az ujjbegyeddal a hajvonal felé húzod a bőrt párszor. Aztán csukd be a szemed, tedd az ujjad a szemöldök alatti részre és húzd a homlokod felé. Végül pedig nyomogasd meg az arccsontod felett az arcodat (pont a szemed alatti karikák alatt). Mindezt megteheted köröző mozdulattal is, az még nyugtatóbb hatással lesz az izmaidra és az idegeidre.

**Figyeld meg: ha napjában kétszer megcsinálod ezeket a pár másodperces gyakorlatokat, még a közérzeted is jobb lesz amellet, hogy nyugodtabban bámulhatod tovább a monitort, mert tudod, hogy tettél egy lépést a szemed egészsége felé.**

