

Yoga para la vista I

Ejercicios para hacer en la oficina

Presentado por Mati Vargas
3er. Congreso de la División de Español de la ATA, Abril 2004

Uno

1- Siéntate frente a tu escritorio y asegúrate de tener la espalda recta. Cierra los ojos y apoya las palmas de las manos sobre cada ojo. Sentirás cómo los ojos comienzan a entibiarse y a liberar tensión.

2- Suelta las manos a los lados del cuerpo pero mantén los ojos cerrados. Respira profundamente y exhala despacio a medida que dejas caer la cabeza hacia delante.

3- Una vez que tengas el mentón contra el pecho, haz balancear la cabeza de un lado a otro, como si sólo colgara del cuello. Una vez que sientas el cuello relajado, haz círculos con los hombros, hacia atrás y hacia delante.

4- Ahora, cierra los ojos con fuerza y eleva los hombros lo más que puedas. Respira profundamente manteniendo la postura por unos segundos. Exhala y relaja todo el cuerpo. Repite este ejercicio varias veces.

5- Respira naturalmente mientras fijas la vista por treinta segundos sobre un objeto que se encuentre lejos. Intenta mantenerlo enfocado mientras pestañeas varias veces. Luego enfoca otro objeto y repite el ejercicio. Este ejercicio te ayudará a evitar hacer bizcos, que es algo que todos hacemos aunque no nos demos cuenta. Con los ojos apenas abiertos mira hacia arriba al exhalar.

1- Sentado en un lugar cómodo, intenta alinear columna y cabeza de la forma más recta posible. Respira profundo. Al exhalar, gira la mirada en todas las direcciones.

2- Respira otra vez y al hacerlo de nuevo vuelve la mirada hacia el centro. Este ejercicio debe hacerse de forma controlada, no comiences a mover los ojos sin ningún sentido, sigue el orden que quieras (ej: arriba, abajo, izquierda, derecha, en círculos lentos, etc.) Este ejercicio ayuda a desarrollar los músculos que sostienen y controlan los ojos.

Dos

1- Fija la vista en un objeto que tengas enfrente. Respira profundamente y mientras exhalas, mira hacia la derecha y hacia la izquierda, pero sin girar la cabeza.

2- Respira nuevamente y mientras exhalas gira la cabeza de lado a lado y deja que los ojos sigan el movimiento. Respira una vez más girando el torso y deja que la cabeza y los ojos sigan ese movimiento.

Al terminar todos los ejercicios, apoya las manos sobre los ojos hasta que se sientan tibios. Deja caer las manos a los lados del cuerpo, respira profundamente y abre los ojos. Estás listo para continuar trabajando.

Yoga para la vista II

Ejercicios para relajar y descansar los ojos después de trabajar

Presentado por Mati Vargas

3er. Congreso de la División de Español de la ATA, Abril 2004

Todos sabemos que pasar mucho tiempo frente a la computadora puede ser agotador para el cuerpo y para la vista en especial. Si bien trabajar sentados no implica una gran actividad física, el cuerpo de todos modos gasta una gran cantidad de energía. La mente se esfuerza al leer, comprender y traducir, esto nos provoca tensión mental y nos sentimos agotados después de una jornada larga de trabajo.

Como traductores, los ojos son particularmente susceptibles a la tensión. Sin embargo, podemos fortalecer los músculos alrededor de ellos, y contrarrestar los efectos del cansancio, por medio de ejercicios diseñados específicamente para desarrollar la concentración visual.

Cómo desarrollar la concentración visual

- 1- Para empezar, será necesario relajarnos y poner la mente en blanco. Recuéstate boca arriba, con las palmas hacia arriba y las piernas extendidas y algo abiertas; los pies deben estar a la misma distancia que hay de hombro a hombro; mantén la espalda recta, pero no rígida; esta postura debe sentirse relajada y agradable. Respira profundo un par de veces y suelta el peso del cuerpo.
- 2- Concentra la mirada hacia la punta de la nariz sin pestañear. Mantente así lo más que puedas, luego cierra los ojos y relájate. Repite esto un par de veces, cierra los ojos y descansa unos momentos.
- 3- Otra vez sin pestañear, concentra la mirada en el área entre las cejas. Vuelve a cerrar los ojos y descansa. Al principio, concentrarse en un área que no se puede ver bien se sentirá difícil o incómodo, pero se irá haciendo más fácil con la práctica.
- 4- Sin mover la cabeza, fija la mirada de ambos ojos sobre el hombro izquierdo el mayor tiempo posible. Luego cierra los ojos y relájate. Repite el ejercicio mirando hacia el hombro derecho.
- 5- Para terminar, apoya las palmas de las manos sobre los ojos cerrados y tómate un buen rato hasta sentir que has descansado.

La imaginación, el mejor remedio

- 1- Una vez más recuéstate boca arriba, las palmas hacia arriba, las piernas extendidas y algo abiertas; los pies deben estar a la misma distancia que hay de hombro a hombro. Respira profundo y relájate unos momentos.
- 2- Cierra los ojos y respira profundo. Siente cómo el aire entra a los pulmones e infla el abdomen. Repite las respiraciones varias veces antes de abrir los ojos de nuevo.
- 3- Mira fijamente algún objeto en la habitación y luego cierra los ojos. Con los ojos cerrados, sigue "viendo" ese objeto. Una vez que hayas formado la imagen mental del objeto, abre los ojos de nuevo y repite el proceso con otros objetos. Este ejercicio ayuda a descansar y a relajar los ojos. También es bueno para el desarrollo de la concentración y el uso de la imaginación.