

Гимнастика для глаз

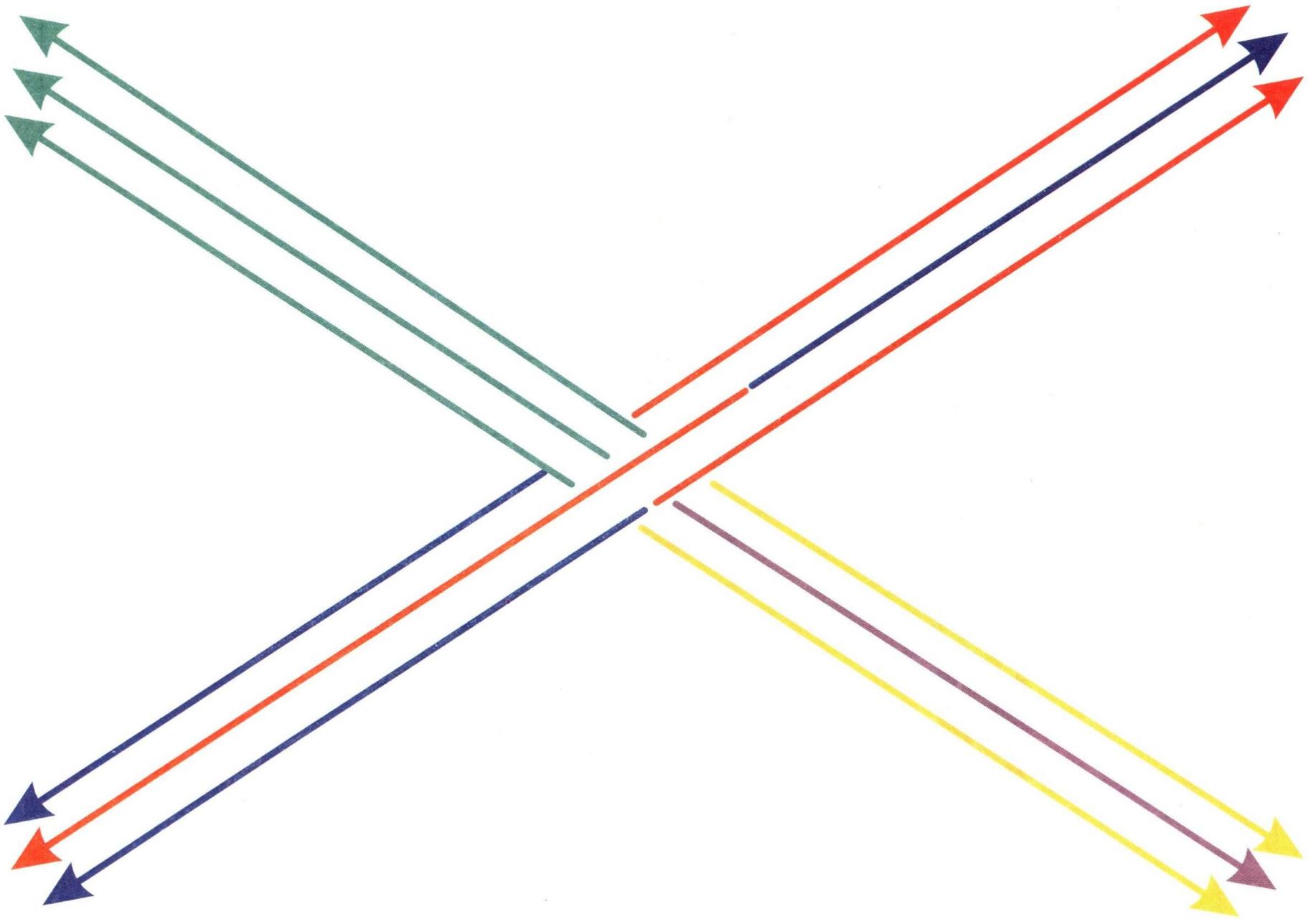


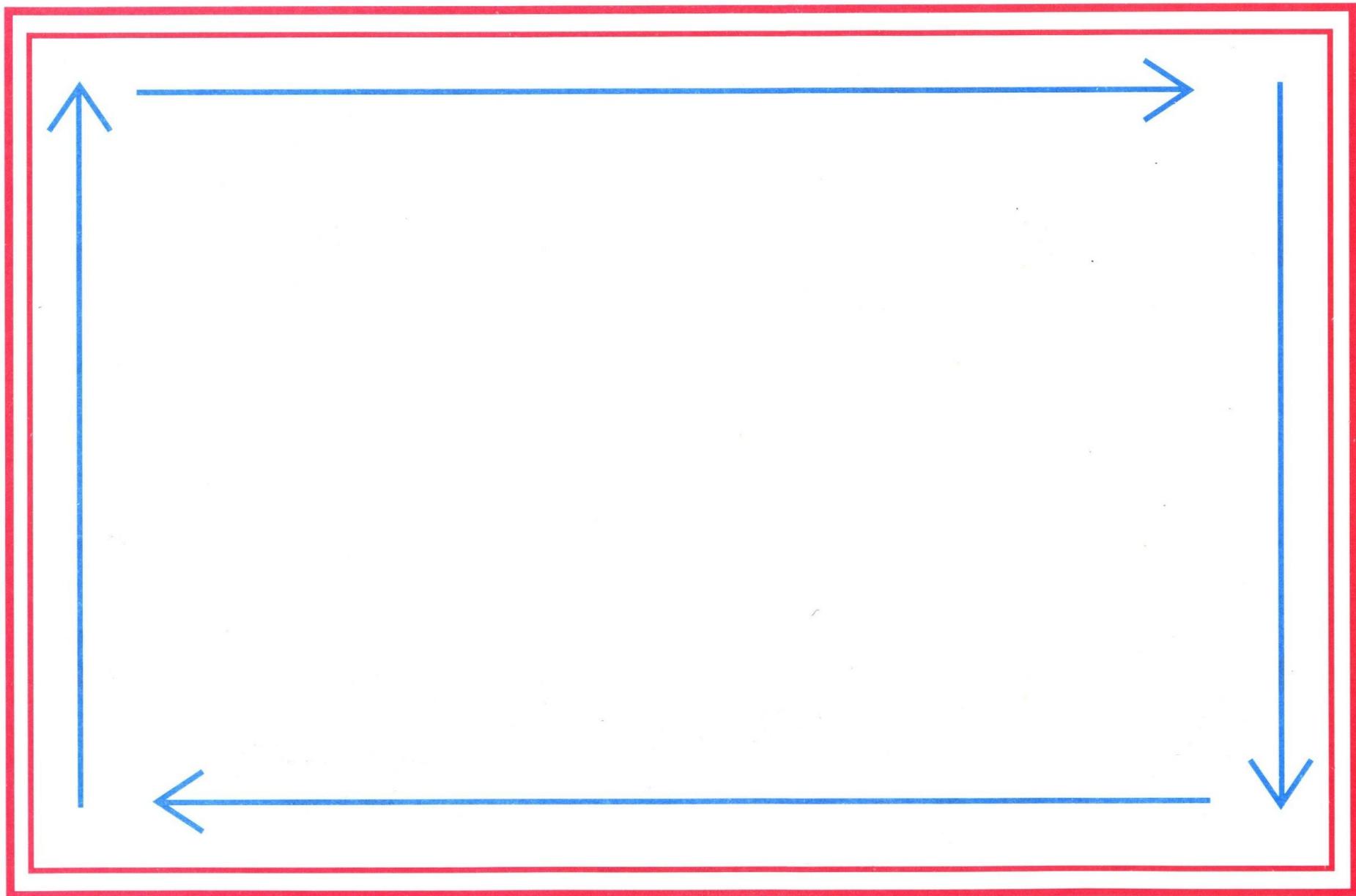
Сядьте удобно, расслабьтесь.

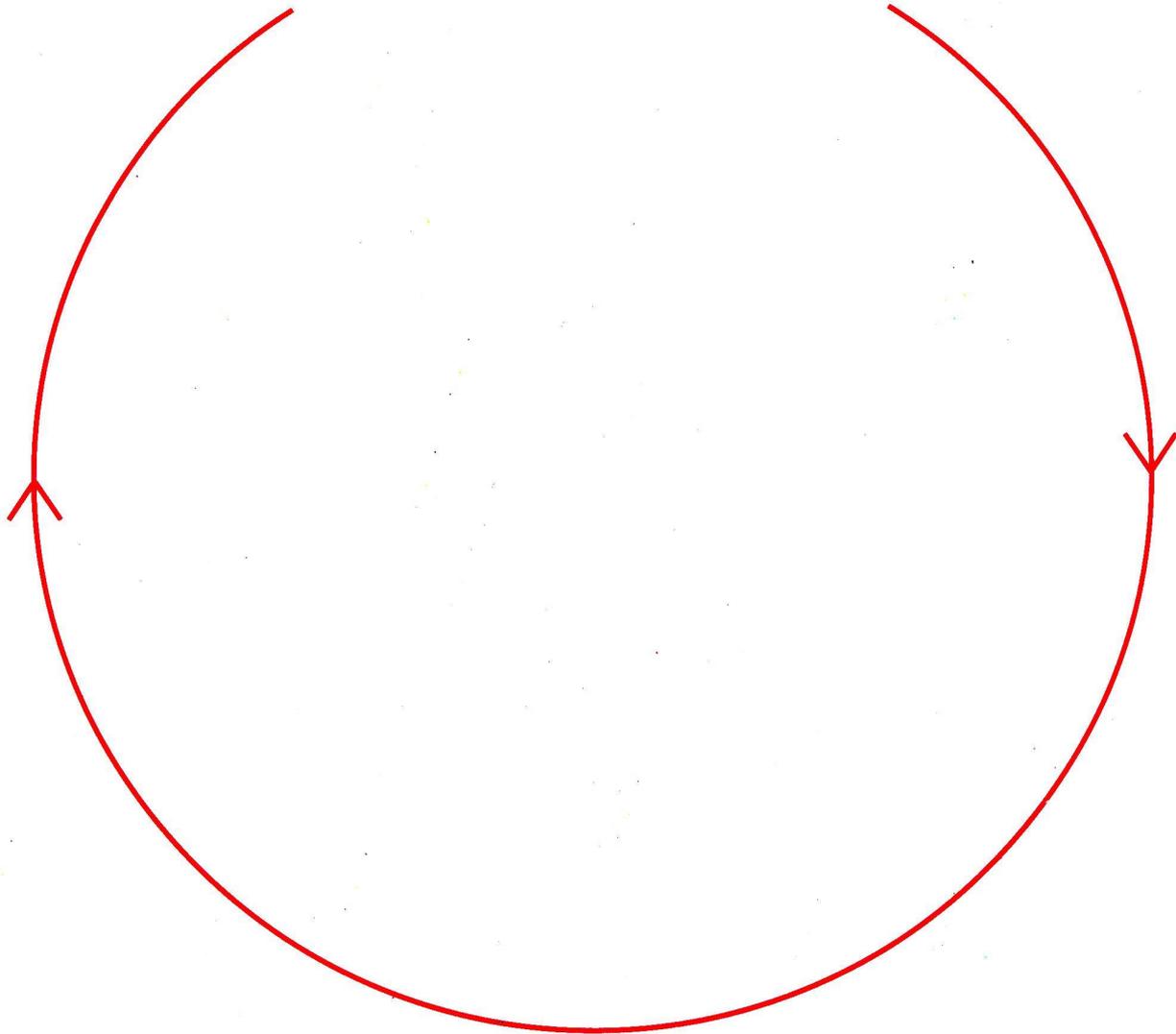
**Дыхание спокойное,
ритмичное.**

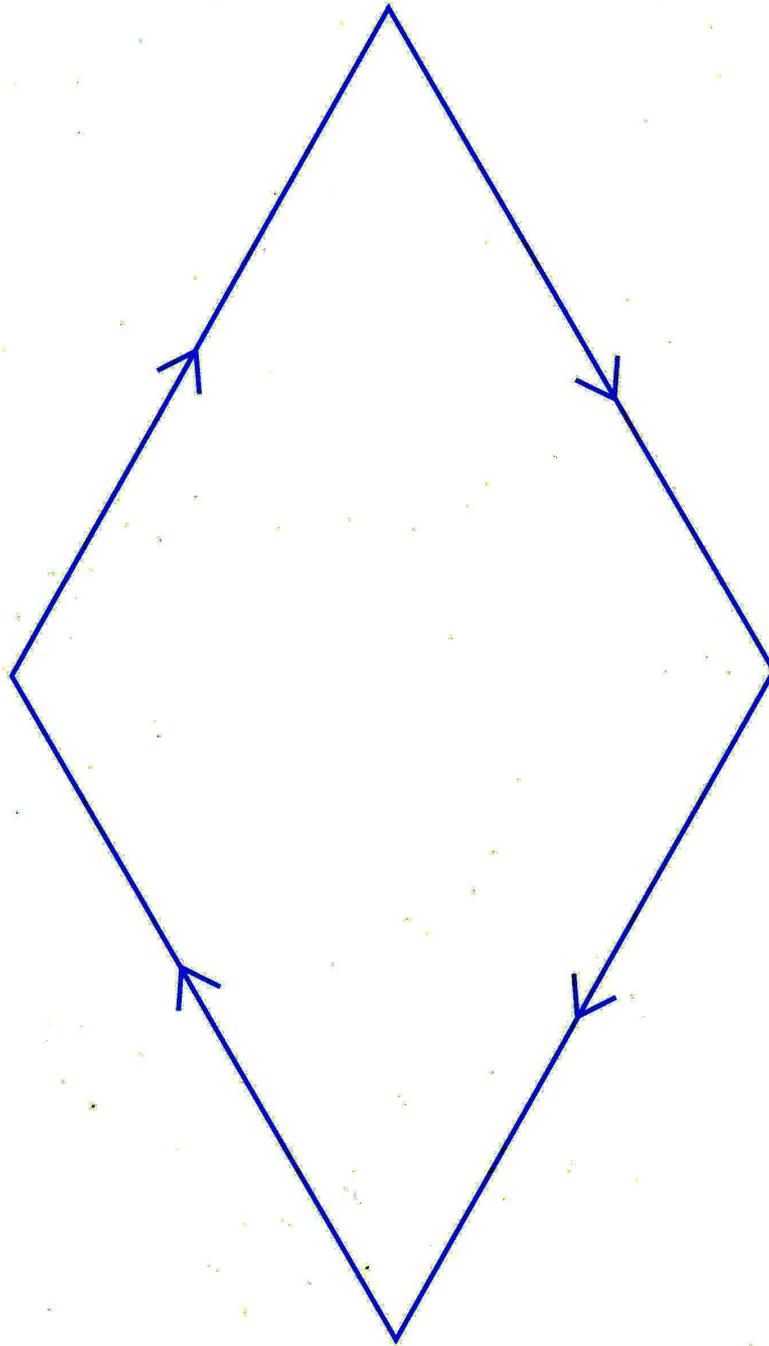
**Всё, что Вам надо – это следить глазами за
картинкой**

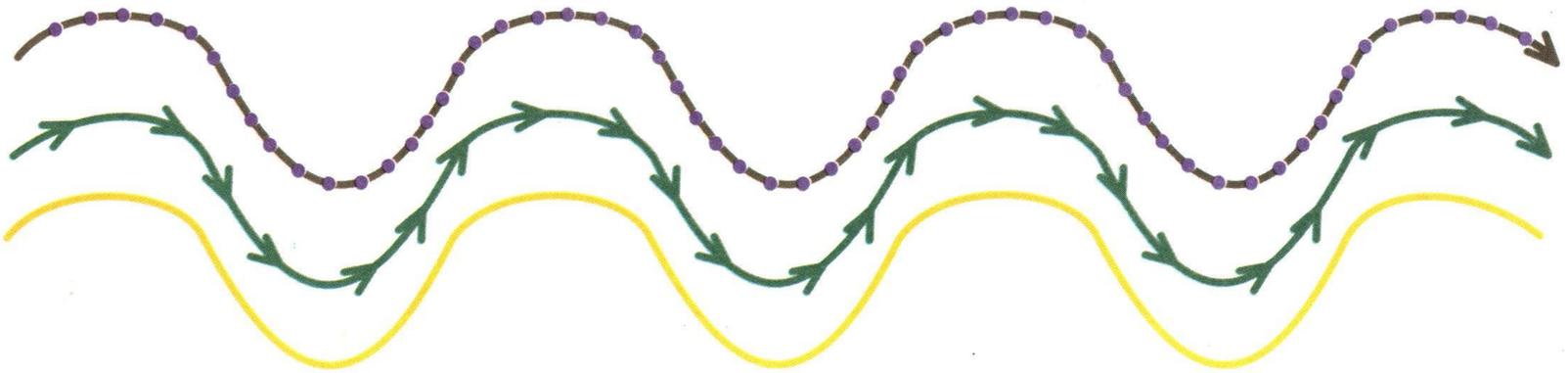
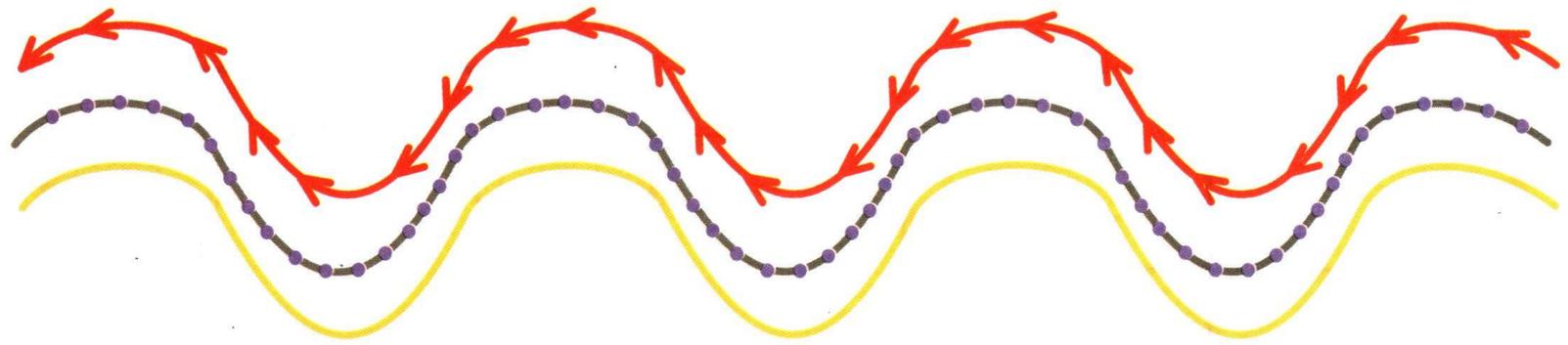
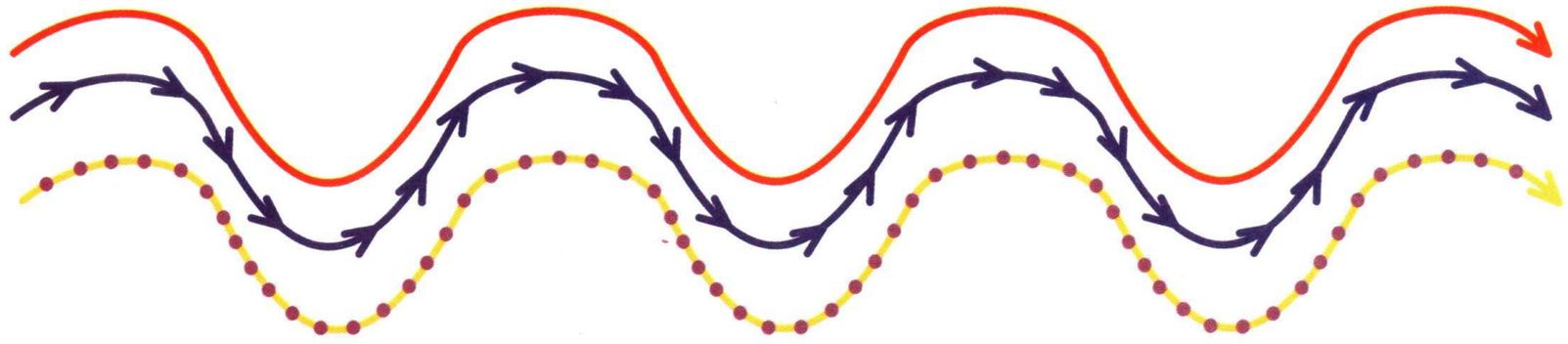
Приготовьтесь.











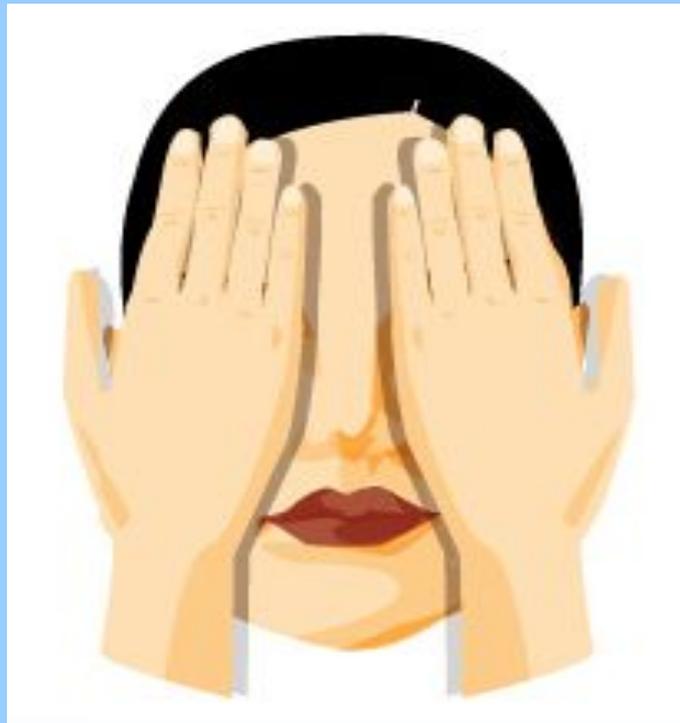


М Н К

Ы М Б Ш

Б Ы Н К М

И Н Ш М К



Закройте глаза и прикройте их ладонями. Ощутите тепло рук и представьте, что это тепло вливается в глаза, заполняя каждую клеточку здоровьем, энергией. Расслабьтесь.

Останьтесь в таком положении, пока звучит музыка.