

Некоторые приемы снятия усталости при чтении

1. Упражнение выполняется сидя или стоя. Опустив голову и прижав подбородок к груди, обхватите затылок ладонями рук, развернув локти и плечи вверх и в стороны. Делайте вдох, одновременно поднимая подбородок. Ладони препятствуют поднятию головы, локти отходят дальше вверх и в стороны. Положение вдоха сохраняется несколько секунд. Затем следует быстрый и полный выдох. Цикл повторяется 6—7 раз.
2. Встаньте, разогните спину и запрокиньте голову назад. Руки развёрнуты в стороны и вверх, ладонями назад. Пальцы предельно отдалены друг от друга. Глубоко вдохните и, задерживая вдох, поднимитесь на носки, оставаясь в такой позе 10—30 секунд. Затем, энергично выдыхая, опустите руки вниз и примите исходное положение. Повторите цикл 5—6 раз.
3. Осторожно прикрыв глаза ладонями, моргайте в течение 20—30 секунд, постепенно наращивая темп до предела. Затем плотно зажмурьте глаза под ладонями. Снимите ладони и медленно откройте глаза.
4. Очень мягкими и осторожными движениями подушечек пальцев массируйте кожу вокруг закрытых глаз. Затем так же медленно, плавными движениями помассируйте переносицу, брови, лоб, виски и скулы.
5. Открытыми глазами плавно вращайте сначала по ходу часовой стрелки, а затем — в противоположную сторону как бы по свёртывающейся и развёртывающейся спирали. Затем медленно поднимайте и опускайте взгляд, переводите его до предела налево и направо. Голова при этом остаётся неподвижной.
6. Соедините скрещенные пальцы рук перед грудью. Вдохните через нос. Выдыхая через рот, сильно растягивайте пальцы в противоположные стороны. Выдохнув, расслабьте пальцы.