



CLASE 12

Ejercicio para los ojos



Martha Sánchez Navarro

Ejercicio para los ojos

Parte I

- 1.- Con los ojos cerrados inhalo subiendo los brazos a la altura de los hombros, exhalo abriendo los brazos y abriendo los ojos, veo 7 veces el dedo índice de cada mano (derecha izquierda - derecha izquierda), sin mover la cabeza bajo los brazos, inhalo, exhalo y cierro los ojos.

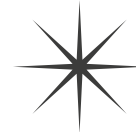
Tomo una respiración profunda y descanso.

Horizontal 

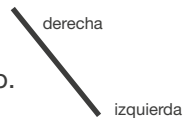
- 2.- Igual al primero, abriendo los brazos ahora en diagonal derecho arriba, izquierda abajo. Veo 7 veces cada dedo (derecha izquierda - derecha izquierda) sin mover la cabeza y al terminar inhalo, exhalo bajando los brazos y cerrando los ojos.

Tomo una respiración profunda y descanso.

Todos los ejercicios son iguales, lo que estamos haciendo es una estrella.

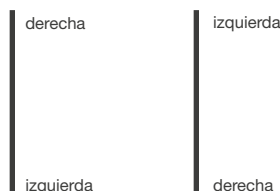


- 3.- Diagonal izquierdo arriba - derecho abajo.



- 4.- Vertical derecho arriba - izquierdo abajo.

- 5.- Vertical izquierdo arriba - derecho abajo.



Tomo una respiración profunda y descanso.

Ejercicio para los ojos

Parte II

- 1.- Sin levantar los brazos inhalo, exhalo abriendo los ojos, hago 7 cuadros mirando arriba, derecha, abajo, izquierda, arriba, 7 veces cierro los ojos.

Tomo una respiración profunda y descanso.

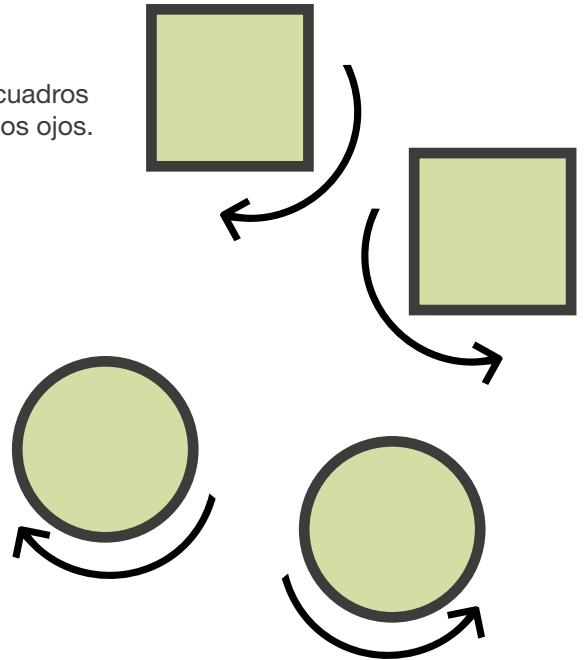
- 2.- 7 Cuadrados hacia la izquierda, arriba, derecha, abajo.

- 3.- Con los ojos haciendo círculos 7 veces hacia la derecha.

- 4.- Con los ojos haciendo círculos 7 veces hacia la izquierda.

- 5.- Con los ojos cerrados inhalo subiendio brazo derecho al frente, exhalo abriendo los ojos señalando con mi dedo índice pozo mi mirada en mi dedo y lo acerco lentamente hacia la nariz y lo alejo estirando el brazo, repito 7 veces.

Inhalo bajando el brazo, exhalo cerrando los ojos.



DECRETO: Froto las palmas de las manos y cubro mis ojos con mis manos poniendo las palmas sobre mis ojos, juntando los dedos de las manos y decreto: Que solo tengo ojos para la verdad, que cada vez es más fácil para mí verle el lado luminoso a cada situación. Que el mundo que veo afuera me encanta, porque es una proyección de mi mundo interno, me gusta mucho como me veo como parte de este mundo y agradezco a mi visión toda la belleza que he podido percibir, recordando que no eran mis ojos los que me engañaban, si no la interpretación que yo hacía de lo que veía.