

Andrea Christiansen YOGA PARA LOS OJOS

Mejora tu vista con 35 simples ejercicios

Pvp: € 13,90 (13,37 sin IVA)

Edición: Septiembre 2022

Páginas: 160 a colores

Rústica con solapas 14 x 17

ISBN 9788417080761

Thema: VXH

WEB

ISBN: 978-8417080761



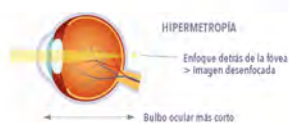
9 788417 080761

HIPERMETROPÍA Y PRESBICIA

La forma más difundida de visión desenfocada está ligada a la edad y se llama presbicia. En general aparece después de los 40 años y tiene causas diversas respecto a la hipermetropía. Mientras esta última se debe a un acortamiento del bulbo ocular que provoca la visión desenfocada, la presbicia es causada por un debilitamiento de la acomodación del cristalino y una disminución de su elasticidad.

¿Qué es la hipermetropía?

La hipermetropía es exactamente lo contrario de la miopía. Como se acaba de mencionar, el globo ocular es demasiado corto, por lo que el punto focal de los rayos de luz está detrás de la retina. Este tipo de hipermetropía depende en primer lugar del crecimiento. Hasta la edad de 12 a 14 años todos los niños son hipermetrópicos, porque su globo ocular todavía está creciendo. Con el tiempo la hipermetropía va disminuyendo, hasta que al inicio de la pubertad, si todo ha ido bien, los chicos ven correctamente. Si al contrario el ojo no crece igual



LOS "TRACCIONIS" VISUUMS SEQUE LA PERSPECTIVA DE LA PERSONA



Fusión de los pulgares

También la "fusión de los pulgares" es un ejercicio que favorece la visión tridimensional. Es particularmente importante si observas superficies bidimensionales a menudo y durante mucho tiempo. Si no logras ejecutar los ejercicios de fusión, puede ser que mires con un solo ojo y que el otro sea más o menos "desactivado". En la fase 3 puedes verificar cuál de los dos ojos trabaja de más.

Extiende ambos brazos hacia adelante y mantén los pulgares en posición vertical, a una distancia entre sí que corresponda aproximadamente al ancho de los dos pulgares. Para mí son más o menos cuatro centímetros. Puedes lograrla cerrando las manos en puño y juntando los nudillos de los dedos.



HACIA UNA VISTA DE RESILIA

- Enfoque holístico con ejercicios para ojos, cuerpo y mente
- Ejercicios con ilustraciones para su correcta ejecución
- Manual claro, directo y práctico

Haciendo yoga para los ojos comprenderás mejor cómo percibes el mundo a través de tus ojos y, muy probablemente, lo verás bajo una nueva luz.

Gracias a este manual, que incluye **una parte teórica esencial y ejercicios prácticos ilustrados** para ojos, cuerpo y mente, tomarás conciencia de tu visión y podrás mejorarla notablemente.

Descubrirás primero los **ejercicios de William Bates**, el pionero de la visión natural, para llegar después a practicar los **ejercicios yóguicos para los ojos de Swami Satyananda Saraswati**, que favorecen la flexibilidad de los músculos oculares y revigorizan el nervio óptico, y finalmente la **autohipnosis**, que tiene como objetivo facilitar la aceptación del cambio y disolver las resistencias en el inconsciente.

www.macroediciones.com

comunicación@macroediciones.com

TEL. 667 300 542

DE LA MISMA
AUTORA

MANOS QUE
SANAN

ISBN 9788417080273

13,90 €

