

# YOGA VISUAL

ESTOS EJERCICIOS SIRVEN PARA RELAJAR TUS OJOS Y EVITAR EL DETERIORO PROGRESIVO DE LA VISIÓN POR LA EXPOSICIÓN CONTINUA A LA LUZ O VIDEO TERMINALES (COMPUTADOR)

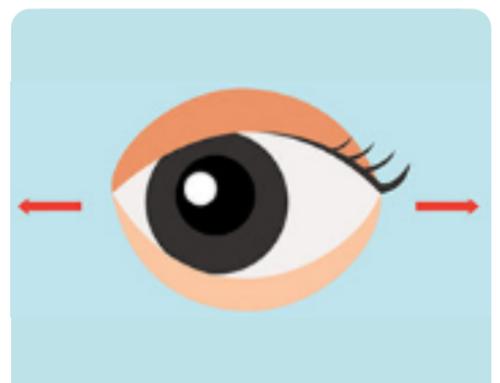
## OSCURIDAD TOTAL

Con ayuda de tus manos cubre tus ojos sin hacerles presión durante 20 segundos.



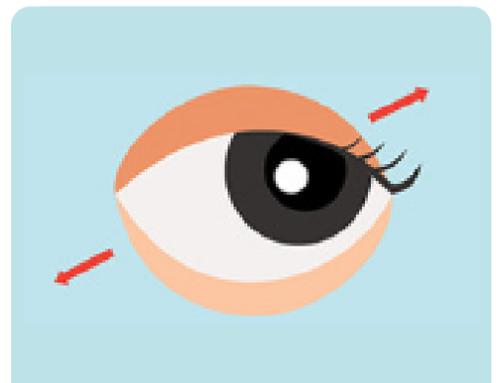
## DERECHA-IZQUIERDA IZQUIERDA-DERECHA

Mueve lentamente tus ojos de derecha a izquierda y luego de izquierda a derecha durante 20 segundos.



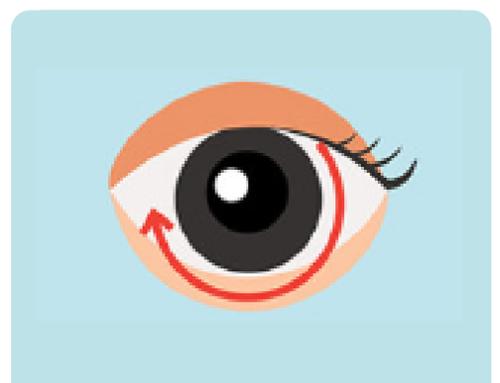
## DE ESQUINA A ESQUINA

Mueve los ojos desde la esquina superior izquierda a la esquina inferior derecha y luego de la esquina superior derecha a la esquina inferior izquierda, repite durante 20 segundos.



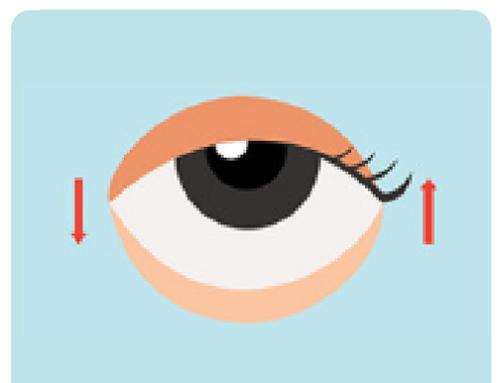
## ROTACIONES

Gira tus ojos varias veces hacia el lado derecho y luego hacia el lado izquierdo, durante 20 segundos.



## ARRIBA-ABAJO ABAJO-ARRIBA

Mueve los ojos varias veces de arriba abajo y de abajo arriba, repite durante 20 segundos



## DESCANSO

Relaja tus ojos y ciérralos durante 20 segundos

