

Silmäjumppa

Tee silmäjumppa vaikka joka päivä.

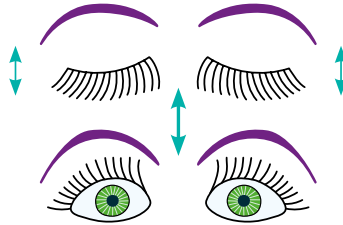
1.



Sulje silmät.

Lihakset rentoutuvat.

2.



Räpyttele silmiä.

Sulje silmät ja avaa ne välillä apposen auki.

Kyynelnesteet lähtevät liikkeelle.

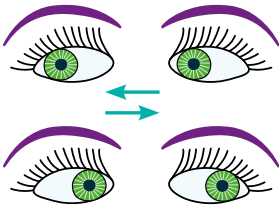
3.



Katso kauas.

Anna katseen vaeltaa ja tuijota sitten tovi etäällä olevaa kiintopistettä.

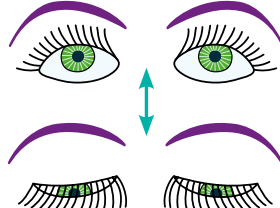
4.



Katso vasempaan ja oikeaan.

Älä liikuta päätä. Toista muutaman kerran.

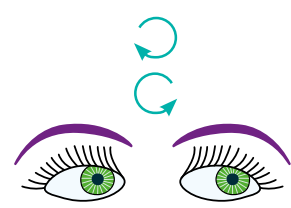
5.



Katso ylös ja sitten alas.

Älä liikuta päätä. Toista muutaman kerran.

6.



Pyörittele silmiä

muutamia kierroksia. Vaihda välillä suuntaa.

7.



Rutista ja kurtista.

Purista silmät ihan kiinni ja kurtista kulmakarvat kippuralle. Toista pari kertaa.

8.



Sulje ja rentouta silmät.

9.



Avaa silmät.

Kiitos jumppahetkestä!