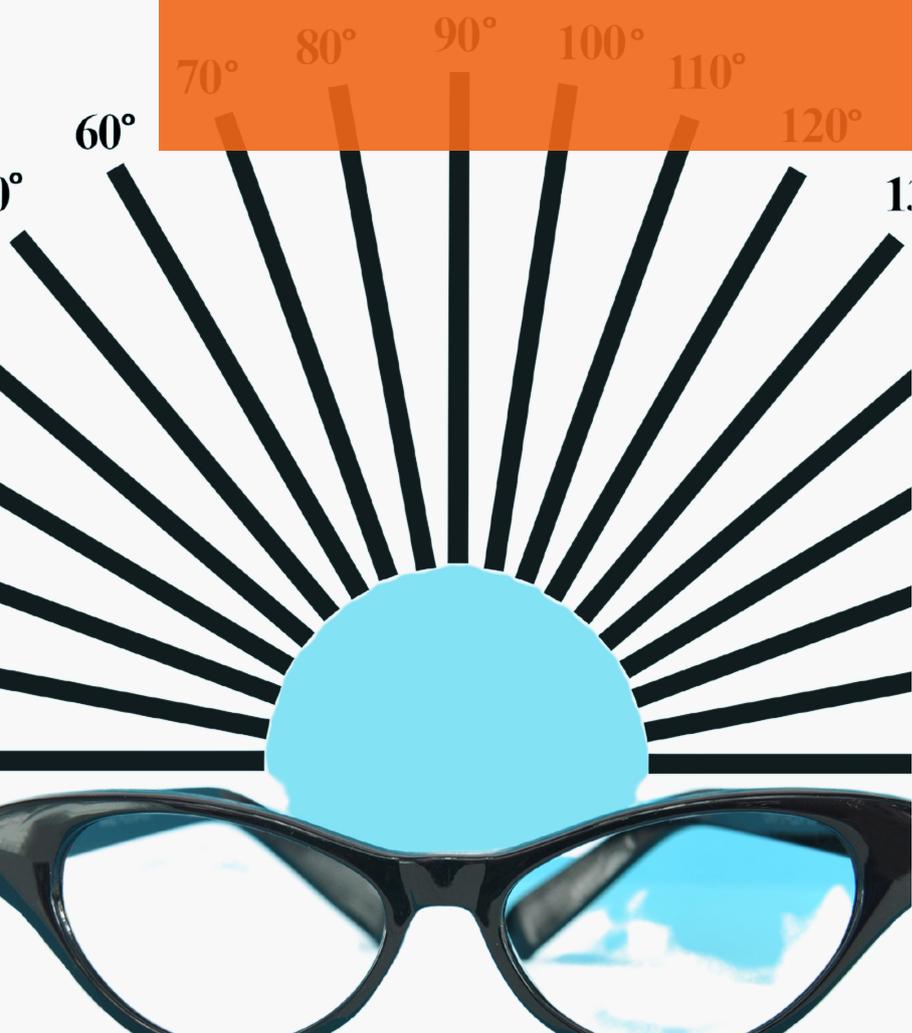


MAR BUENO

EJERCICIOS PARA EL ASTIGMATISMO



**GOLD
VISION
2023**

10 de abril

El astigmatismo es un defecto de refracción cuando la curvatura de la córnea o el cristalino no es uniforme.

En consecuencia, los rayos no van al mismo punto de la retina, sino que se produce lo que llamamos “círculo de confusión” y la imagen que se forma es distorsionada y más o menos borrosa en función del grado del astigmatismo.

Cuando una persona tiene astigmatismo **la distorsión se produce tanto en visión de lejos como de cerca.**

Las luces suelen deslumbrarle y en muchas ocasiones el esfuerzo de tener que salvar esa deformación de la imagen para identificarla, puede causarle dolores de cabeza y fatiga visual.

Cuando la causa del astigmatismo es una deformación congénita de la córnea, el yoga visual puede ayudar a mejorar la calidad de la imagen y a evitar el estrés ocular.

Sin embargo, los ejercicios son más efectivos cuando dicho astigmatismo se debe a deformaciones (de córnea o cristalino) debidas a las tensiones de los músculos oculares.

En este último supuesto, que suele ser el más frecuente, el error puede superarse con el entrenamiento y la relajación muscular.

Actualmente, cada vez se tiende más a considerar el astigmatismo como una alteración en el funcionamiento de los músculos ciliares que deforman el cristalino y de los músculos extraoculares que pueden provocar deformación en la curvatura corneal.

Otra cosa importante para tener en cuenta es que **el astigmatismo está muy asociado con los movimientos de cabeza y cuello.**

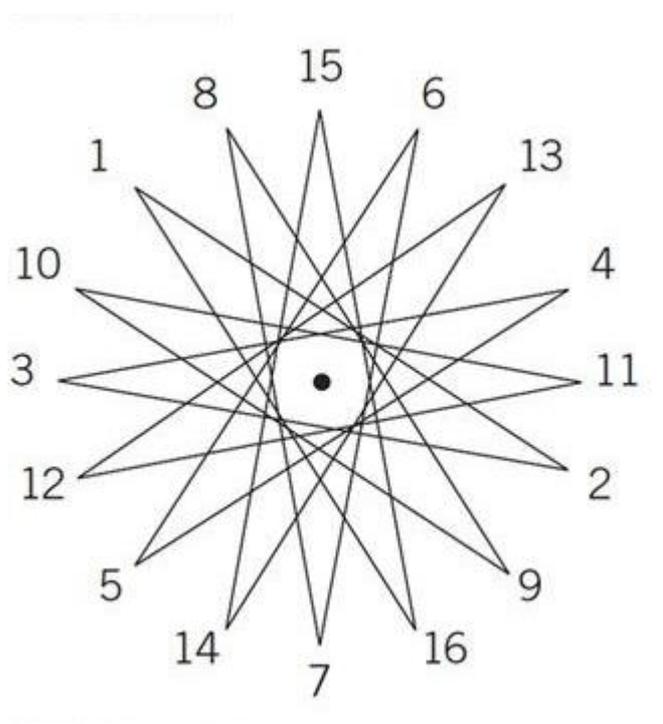
Por eso es muy importante prestar atención a la postura cuando estamos haciendo uso de la visión de cerca.

Si ladeamos la cabeza, apoyamos la barbilla en la mano dejando todo el peso hacia un lado, nos tumbamos en la cama para leer o ver el móvil.

Todas esas posturas incorrectas podrían crear astigmatismos tensionales que si no corregimos a tiempo podrían hacerse crónicos.

En casos de astigmatismo, **los ejercicios para liberar la tensión de los hombros, cuello y cabeza son indispensables.**

Entre los ejercicios de movimientos oculares, en la sesión de hoy haremos una versión diferente del **ejercicio del reloj.**



Otra cosa muy recomendable es **hacer balanceos varias veces al día**, tanto con los ojos abiertos, como con los ojos cerrados.

Otro ejercicio que es excelente para los ojos es **leer de la siguiente forma**.

- Hacerte con una tarjeta o cartulina de 6x6 cm aproximadamente y hacerle un agujero redondo en el centro de 1.5-2 cm de diámetro.
- Colocarlo sobre el texto y comenzar a leer lentamente viendo palabra por palabra.
- Puedes hacerlo unos cinco minutos.
- Después de leer así, vuelve al principio del texto. Mira la primera palabra, cierra los ojos e intenta visualizarla en tu pantalla mental. Cuando se desvanezca, vuelve a abrirlos y mirar la misma palabra. Observa si hay alguna diferencia.
- Continúa haciendo esto con el resto de las palabras durante 2 o 3 minutos.

Por último, un ejercicio para el astigmatismo, que además de entrenar el ojo, te ayuda a coordinar el movimiento de éstos con el movimiento de la cabeza es **contornear objetos**.

Esta técnica consiste en elegir un objeto y contornearlo, como si estuvieses dibujando su silueta, moviendo los ojos y la cabeza.

La meditación de esta semana estimula la limpieza de la línea de arco, que es un cuerpo energético muy relacionado con los pensamientos y además trabaja sobre la retina periférica.

En la próxima sesión haremos más ejercicios para este defecto visual.

Hasta entonces, te deseo una buena semana y una buena práctica.

¡Sat Nam!