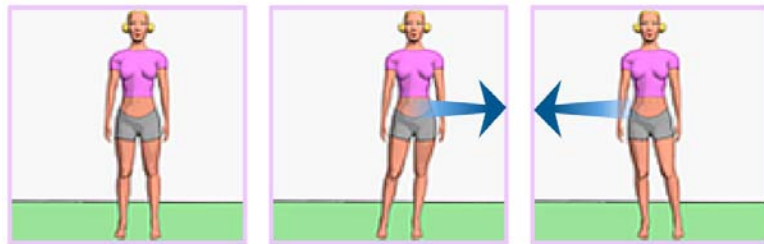


Relaxační cvik pro oči



Provedení: základní poloha: stoj mírně rozkročný.

Oči upřeme na libovolný předmět v prostoru před námi.

Přenášením hmotnosti těla vpravo a vlevo se volně pohupujeme. Očima sledujeme zvolený předmět a vnímáme pomyslně "opačný" pohyb předmětu.

Po pár minutách oči zavřeme a snažíme se vybavit pozorovaný předmět v jeho pohybu.