Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Дом детского творчества «Планета» г. Томска

Ах, эти розы…

Автор работы:
Краева Ксения, 11 лет
обучающаяся ДОО «Наш стиль»
МБОУ ДО ДДТ «Планета»
Руководитель работы:
Дырнаева Наталия Леонидовна,
педагог дополнительного образования
МБОУ ДО ДДТ «Планета»
natali.dyrnaeva@mail.ru, 89528027385

Томск - 2020

Содержание

1	Введение	3
2	Историческая справка	4
2.1	Легенды о розе	4
2.2	Полезные свойства розы	6
3	Организация рабочего места	7
3.1	Материалы и инструменты	7
3.1.1	Материалы для бисероплетения	7
3.1.2	Инструменты для бисероплетения	8
4	Правила безопасной работы на занятиях по декоративно-прикладному искусству	8
4.1	Правила ТБ при работе с бисером	8
4.2.1	ТБ при работе с ножницами	9
5	Общий комплекс упражнений для глаз	9
6	Декоративно-прикладное творчество: польза или вред?	9
7	Техника выполнения изделий	10
7.1	Технология изготовления цветка «Роза из бисера»	10
8	Расход материалов	13
9	Заключение	15
10	Список информационных источников	16
11	Приложение № 1. Применение розы в народной медицине	17
12	Приложение №2. Гимнастика для глаз	18
13	Приложение №3. Поиск идей аналогов	20

.

1 Введение

О ней поют поэты всех веков.
Нет в мире ничего нежней и краше,
Чем это свёрток алых лепестков,
Раскрывшихся благоуханной чашей.
Как он прекрасен, холоден и чист,-
Глубокий кубок, полный аромата.
Как дружен с ним простой и скромный лист,
Темно-зелёный, по краям зубчатый.
За лепесток заходит лепесток,
И все они своей пурпурной тканью
Струят не иссякающий поток
Душистого и свежего дыханья.

С. Я. Маршак

Актуальность

Розу любили всегда, ей поклонялись, её воспевали с незапамятных времён. Лепестками усыпали путь возвращающихся с войны победителей. Розу, как орден, вручали за проявленное геройство. Розами украшали невесту. Многие храмы были окружены садами роз. При раскопках нашли монеты с изображениями розы. Роза была символом богатства. Богачи купались в ваннах с розовой водой, из роз делали вино, их добавляли в кушанья и сладости. В домах часто вешали над столом ветку розы, как символ того, что произнесённое под розой навсегда останется в тайне. В христианстве красная роза - символ материнства. Поэтому на день матери я решила сделать подарок маме своими руками.

Целью моего проекта является изучение полезных свойств роз и их применение в различных сферах жизнедеятельности человека. Создание красивой оригинальной цветочной композиции «Ах, эти розы…» из бисера, которая украсит интерьер любого жилища, принесет в дом доброту, уют, благополучие.

Для создания композиции мне потребовалось решить следующие **задачи:**

- узнать историю возникновения названия цветка роза;
- узнать о лечебных свойствах розы;
- освоить технологические приемы работы с бисером;
- разработать и изготовить цветочную композицию «Ах, эти розы…»

2 Историческая справка
2.1 Легенды о розе

Свое русское название роза получила благодаря латинскому слову «rosa», звучащему одинаково во многих языках мира. Латинское название растения произошло от греческого «*rhedon»*, означающего красный. Так называли одну из самых древних разновидностей розы - галльскую, которая действительно отличается красным цветом.

Первым описал розу древнегреческий философ и ботаник Теофаст. Он же обосновал научную характеристику дикорастущих и садовых роз, а также обозначил основные приемы агротехники и размножения. В результате неустанной работы селекционеров в наши дни существует великое множество поражающих своей красотой роз, полученных путем скрещивания и длительного отбора нескольких сортов дикого шиповника.

Люди сочинили много легенд и сказок о прекрасной розе. Красота и мистическая притягательность розы привлекла к себе внимание человека. Ее любили, ей поклонялись, ее воспевали с незапамятных времен. Роза пользовалась любовью и популярностью у всех народов мира.

В Древней Греции розами украшали невесту, ими усыпали путь победителей, когда они возвращались с войны; их посвящали богам, и многие храмы были окружены прекрасными садами роз. При раскопках ученые нашли монеты, на которых были изображены розы. А в Древнем Риме этот цветок украшал дома только очень богатых людей. Когда они устраивали пиры, то гостей осыпали розовыми лепестками, а их головы украшали венками из роз. Богачи купались в ваннах с розовой водой; из роз делали вино, их добавляли в кушанья, в разные сладости, которые до сих пор любят на Востоке. А потом розы стали выращивать и в других странах.

По археологическим данным роза существует на Земле уже около 25 млн. лет, а в культуре выращивается уже более 5000 лет, и большую часть этого времени она считалась священным символом. Аромат роз всегда связывался с чем-то божественным, вызывающим благовоние. С древности сохранился обычай украшать храмы живыми розами.

Ее выращивали еще в садах Востока несколько тысячелетий назад и самые первые сведения о розе встречаются в древнеиндийских сказаниях, хотя родиной считается Персия. В древнеперсидском языке слово «роза» буквально означает «дух». Иран поэты древности называли Гюлистан, т.е. страна роз. Бенгальские розы родом из Индии, чайные - из Китая.

По преданию, Лакшми, самая красивая женщина в мире, родилась из раскрывшегося бутона розы. Прародитель вселенной Вишну, поцеловав девушку, разбудил ее, и она стала его супругой. С этой минуты Лакшми была провозглашена богиней красоты, а роза - символом божественной тайны, которую она хранит под защитой острых шипов. Есть и другая легенда - индуистская, согласно которой божества поспорили, какой цветок лучше, роза или лотос. И конечно, победу одержала роза, что привело к созданию прекрасной женщины, из лепестков этого цветка.

Королеву цветов ценили и привилегированные особы. Разводили розы при Петре Первом и Екатерине Второй. В 17 веке роза впервые попала в Россию. Ее привез немецкий посол в дар государю Михаилу Федоровичу. В садах же разводить ее стали только при Петре Первом.

Искусительница Клеопатра соблазнила неприступного воина Марка Антония среди гор из лепестков душистых роз. По легенде Древней Индии.во время торжеств один из правителей приказал наполнить розовыми лепестками ров с водой. Позже люди заметили, что вода покрылась пленкой розовой эссенции. Так и появилось розовое масло. Для древних греков роза всегда была символом любви и печали, символом прекрасного в поэзии и живописи.

Одна греческая легенда рассказывает нам о том, как появилась роза - ее создала богиня Хлорис. Однажды богиня обнаружила мертвую нимфу - и решила попробовать оживить ее. Правда, оживить не удалось, и тогда Хлорис взяла у Афродиты привлекательности, у Диониса - пьянящего аромата, у граций - радость и яркий колер, у прочих божеств все остальное, что так притягивает нас в розах. Так появился самый прекрасный цветок, правящий среди всех остальных - роза.

В греческой мифологии, как символ любви и страсти, роза служила эмблемой греческой богини любви Афродиты (римской Венеры), а также символизировала любовь и желание. В эпоху Ренессанса роза ассоциировалась с Венерой из-за красоты и аромата этого цветка, а колкость ее шипов - с ранами любви. По одной легенде, роза впервые расцвела, когда из волн моря появилась на свет богиня любви Афродита. Едва она вышла на берег, как хлопья пены, сверкающие на ее теле, стали превращаться в ярко - красные розы.

Древнегреческая поэтесса Сафо называла розу «царицей цветов». Великий Сократ считал розу самым красивым и самым полезным цветком на свете. Из древнегреческих мифов мы знаем, что храмы, посвященные богине любви Афродите, были окружены зарослями из этих цветов, а сама богиня любила принимать ванны из розовой воды. Во II тыс. до н.э. розы изображались на стенах домов на Крите, а спустя тысячелетия - на гробницах фараонов в Древнем Египте. Древние римляне настолько обожествляли красоту роз, что сажали их на полях вместо пшеницы, а зимой целыми кораблями вывозили цветы из Египта.

Еще одна история, почему роза стала красной - она зарделась от удовольствия, когда ее поцеловала гулявшая в Эдемском саду Ева. Роза - цветок, наиболее чтимый христианством. Ее так и называют - цветок Богородицы. Живописцы изображали Богородицу с тремя венками. Венок из белых роз означал ее радость, из красных - страдания, а из желтых - ее славу. Красная моховая роза возникла из капель крови Христовой, струившейся по кресту. Ангелы собирали ее в золотые чаши, но несколько капель упали на мох, из них выросла роза, ярко-красный цвет которой должен напоминать о пролитой за наши грехи крови.

Поэтов и писателей вдохновляла легенда о соловье и розе. Соловей увидел белую розу и был пленен ее красотой, что в восторге прижал ее к своей груди. Острый шип, словно кинжал, вонзился ему в сердце, и алая кровь окрасила лепестки дивного цветка.

Мусульмане считают, что белая роза выросла из капель пота Магомета при его ночном восхождении на небо, красная роза - из капель пота сопровождавшего его архангела Гавриила, а желтая - из пота бывшего при Магомете животного. Рыцари когда-то сравнивали дам своего сердца с розами. Они казались столь же прекрасными и неприступными, как и этот цветок. На щитах многих из рыцарей в качестве эмблемы была выгравирована роза.

2.2 Полезные свойства розы

Применение розы в народной медицине

В медицине используют как свежие, так и засушенные лепестки цветка. На дачных участках в лекарственных целях, как правило, выращивают коричную, даурскую, иглистую морщинистую розы. Сырье из лепестков обладает регенерирующим, успокаивающим, противовоспалительным, антисептическим, ранозаживляющим свойствами.

Польза лепестков розы для кожи

Для улучшения состояния кожи достаточно положить свежие лепестки розы на влажную кожу и подержать 30 минут. Также полезно принимать ванну с лепестками. Эта процедура снимает усталость и отлично тонизирует кожу. Если прилипшие части цветка вызывают у вас дискомфорт, из лепестков можно сделать настой и добавлять его в воду в ванне или использовать для протирания кожи.

Розовый настой эффективен при любых кожных проблемах, в том числе угревой сыпи, аллергии и укусах насекомых. Это средство отлично снимает зуд, покраснения и восстанавливает ткани.

Лечение ЛОР-органов с помощью розы

При ангине и стоматите полезно полоскать горло и ротовую полость настоем из розовых лепестков

Применение розы в кулинарии

Из лепестков розы можно сделать мед, уксус, сироп, разнообразные напитки. Но самый популярный продукт – варенье. Ведь оно не только вкусное, но и полезное. Варенье из роз помогает замедлить старение кожи, разглаживает морщины, укрепляет иммунитет, снимает симптомы простуды, гриппа и ангины, нормализует работу ЖКТ, сердца и органов дыхания.

Заменитель кофе

Мало кто знает, что из розы коричной (майской) можно приготовить отличный заменитель кофе. По вкусу и свойствам такой напиток похож на цикорий.

Для этого семена розы очистите от мякоти, промойте, просушите, затем прокалите в духовке при температуре 100°С до появления легкого орехового аромата. После чего дайте семенам остыть, высыпьте их для хранения в банку из темного стекла и закройте плотной крышкой. Перед приготовлением семена измельчите в кофемолке.

Противопоказания к применению роз

Средства на основе лепестков или плодов роз могут вызвать аллергию, поэтому их нежелательно употреблять во время беременности и кормления грудью. Также не стоит применять детям в возрасте до 3 лет.

Розы слегка понижают артериальное давление, поэтому не рекомендованы гипотоникам. Кроме того, возможна индивидуальная непереносимость продукта.

Помните: домашняя косметика, варенье, настои и другие продукты принесут пользу, только если лепестки и плоды роз собраны с растений, не обработанных пестицидами. Цветы, купленные в цветочном магазине, для этой цели не годятся, ведь их всегда опрыскивают различными химическими препаратами для придания презентабельного вида.

3 Организация рабочего места

3.1 Материалы и инструменты

3.1.1 Материалы для бисероплетения

Нити, проволока, леска, мононить, эластичная нить, спандекс, фурнитура.

Бисер (*бусины*) - маленькие декоративные объекты с отверстием для нанизывания на нитку, леску или проволоку.

3.1.2 Инструменты для бисероплетения

Иглы, ножницы, кусачки, круглогубцы, пинцет, зажигалка.

В качестве вспомогательных инструментов используют булавки, хирургические зажимы для фиксирования элементов при сборке изделия. В некоторых случаях возможно использование клея.

4 Правила безопасной работы на занятиях декоративно-прикладным искусством

4.1 Правила охраны труда при изготовлении творческого изделия

1. Рабочее место нужно содержать в чистоте и порядке.
2. Все материалы должны быть рационально расположены на рабочем столе.
3. На рабочем столе нет посторонних предметов.
4. Освещенность на рабочем столе достаточная.

4.2 Правила техники безопасности при работе с бисером

Возможные опасности при работе: повреждение пальцев иглой; травма руки ножницами; травма глаз и т.д.

1. Перед началом работы: посчитайте количество иголок и булавок в игольнице; положите инструменты и приспособления в отведенное для них место.

2. Во время работы: будьте внимательны к работе; вкалывайте иглы и булавки только в игольницу; иглу не бросайте, а кладите в специально отведенную для этого коробку, кладите ножницы справа с сомкнутыми лезвиями, направленными от себя; передавайте ножницы только с сомкнутыми лезвиями и кольцами вперед.

3. По окончании работы: посчитайте количество иголок и булавок в игольнице - их должно быть столько, сколько было в начале работы; уберите рабочее место.

4.3 Правила охраны труда при работе с ножницами

1. Ножницы должны быть острыми.
2. Не класть ножницы на край стола.
3. Не делать резких движений, работая с ножницами.
4. В нерабочем положении ножницы должны быть сомкнуты. Не держать ножницы острием вверх.
5. Если ножницы нужно кому-то передать, их передают сомкнутыми, кольцами вперед.

5 Общий комплекс упражнений для глаз

При долгой работе с мелкими деталями глаза могут уставать, в результате чего зрение может ухудшаться. Выполняйте гимнастику для зрения.

Физкультминутка «Вы, наверное, устали?»

(из книги Ковалько В.И. Школа физкультминуток)

- Вы, наверное, устали?
- Ну, тогда все дружно встали.

Ножками потопали,
Ручкам похлопали.
Покрутились, повертелись
И за парты все уселись.
Глазки крепко закрываем,
Дружно до 5 считаем.
Открываем, поморгаем
И работать продолжаем.

Комплекс гимнастики для глаз №2

(из книги Т.Н.Басковой. Бисер. Уроки труда в начальной школе).

Упражнение 1.

1. Закрыть глаза на несколько секунд, сильно напрягая глазные мышцы – зажмуриться.
2. Раскрыть глаза, расслабляя мышцы глаз. Во время упражнения сохранять ритмичное дыхание. Повторить 4-5 раз.

Упражнение 2.

1. Посмотреть на переносицу и задержать взор в течение трех полных ритмичных циклов дыхания. Выполняя упражнение, старайтесь не доводить глаза до усталости.
2. Посмотреть вдаль, не сосредотачивая взгляд ни на чем конкретно (4-5 раз)

Упражнение 3.

1. Не поворачивая голову, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на несколько секунд.
2. Посмотреть прямо вдаль. Аналогично проводятся упражнения с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз. Повторить 4-5 раз.

Упражнение 4.

Часто открывать и закрывать глаза (моргать) в течение 20-30 секунд.

6 Декоративно-прикладное творчество: вред или польза

Польза	Вред
Развивает мелкую моторику пальцев рук	При несоблюдении правил работы отрицательно влияет на зрение
Способствует развитию речи и красивого почерка	При несоблюдении правил работы приводит к искривлению позвоночника
Развивает фантазию, воображение, хороший вкус	Малоподвижный вид деятельности
Развивает внимание, наблюдательность, усидчивость	
Учит быть терпеливым	
Изделия, сделанные своими руками, современный и недорогой подарок	

На мой взгляд, при соблюдении всех правил техники безопасности, увлечение декоративно-прикладным творчеством - это полезное занятие.

7 Техника выполнения изделий

7.1 Технология изготовления цветка «Розы из бисера»

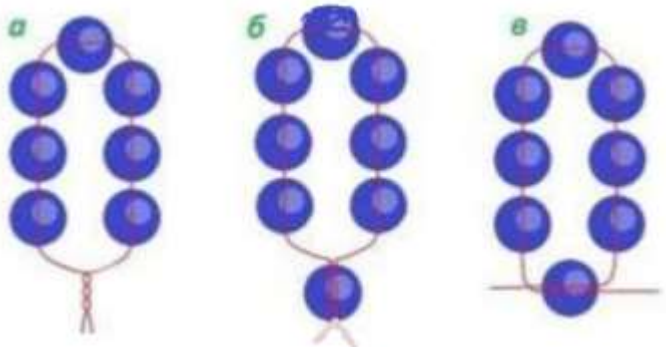
1. Приготовьте бисер красного или розового (для лепестков) и зелёного (для листиков и чашелистиков) цвета.
2. Сделайте лепестки.
3. Сделайте чашелистики.
4. Сделайте листики.
5. Из готовых деталей соберите цветок.

Петельная техника плетения.
Способы плетения петелек

Берётся проволока и на неё нанизываются бисерины, находим середину сгибаем её в петельку концы проволоки, чтобы не рассыпались бисеринки, закручиваем (рис а).

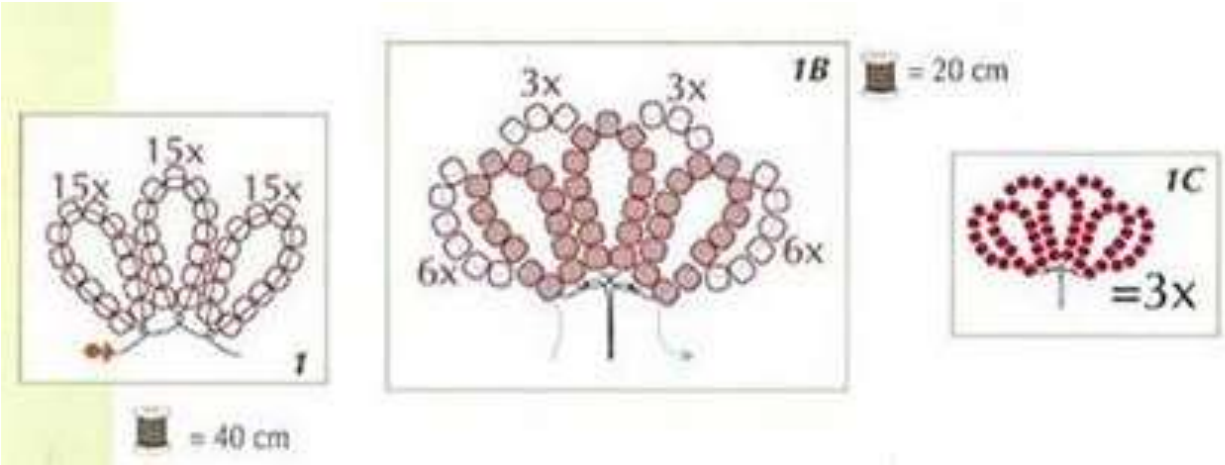
Соединить кончики проволоки и бисеринками, продеваемых сквозь бисерину (рис б).

Концы проволоки пропускаем их с двух сторон бисеринки навстречу друг другу (рис в).

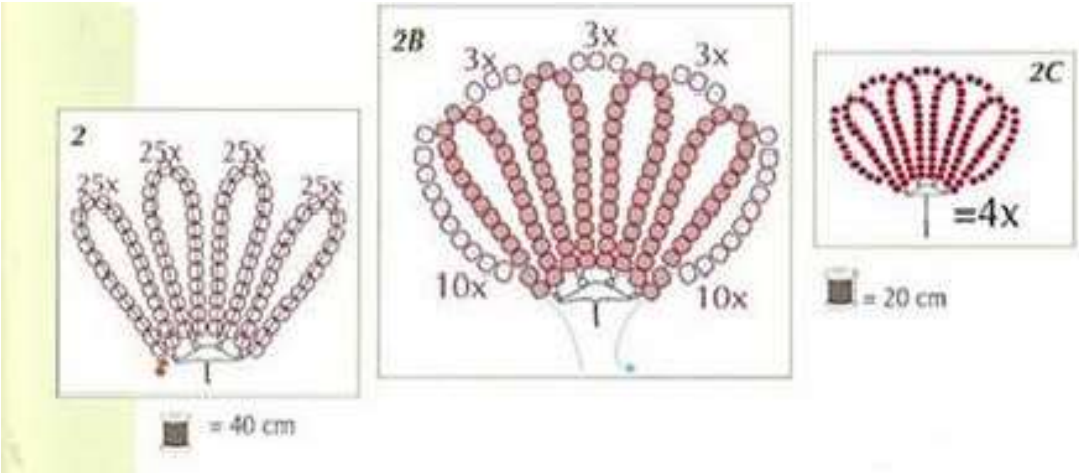


Лепестки «Техника плетения петельная»

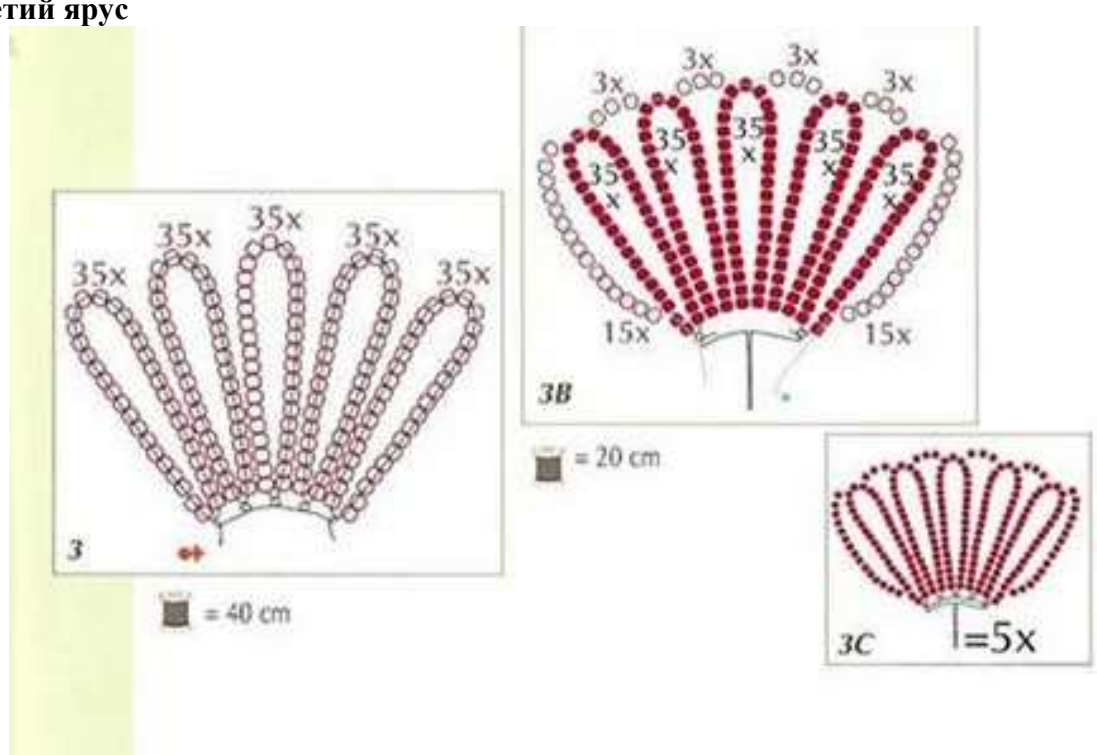
Первый ярус розы



Второй ярус

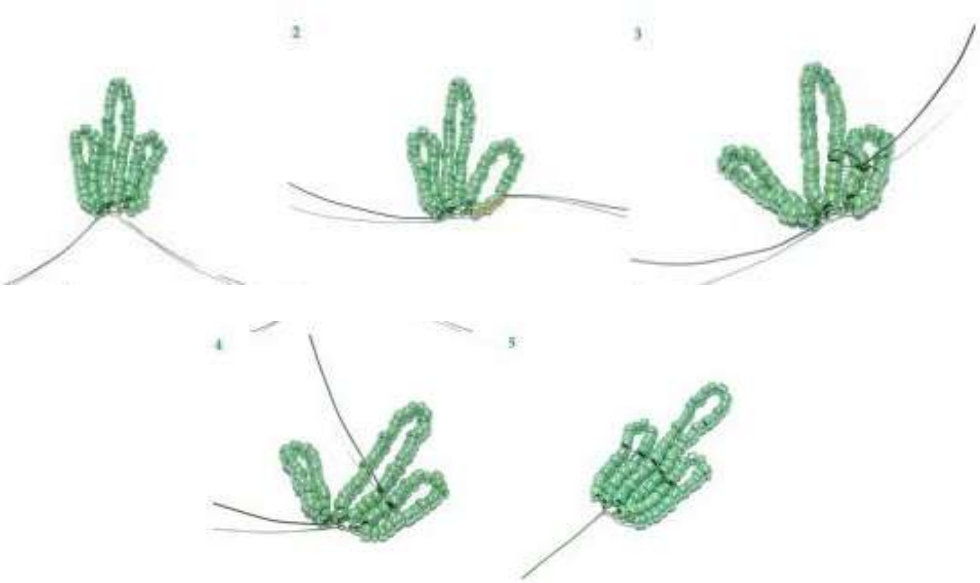


Третий ярус



Чашелистики

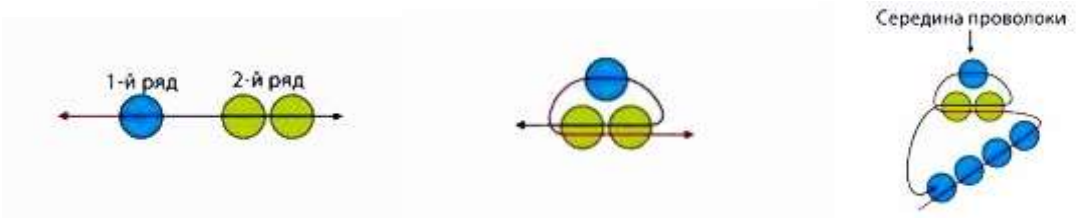
Первый способ «петельная техника плетения»



Второй способ «параллельная техника плетения»

Параллельная техника плетения

Берем проволоку, набираем на неё бисеринку 1-го 2-го ряда, в общем счёте 3 бисеринки. Потом берём один конец проволоки и пропускаем его через 1 бисерину, во время плетения концы проволоки надо направлять друг на друга. Концы должны быть примерно одинаковой длины. После того, как затянули, берём один конец проволоки и нанизываем на него 3 бисерины. Так же пропускаем другой конец проволоки, через эти бисерины и далее затягиваем. Продолжаем по аналогичной схеме столько рядов сколько вам надо. Когда будет выполнен последний ряд изделия, кончики проволоки крепко скручиваем, это делается для того, чтобы изделие не рассыпалось.



1-1; 2-1; 3-2; 4-2; 5-3; 6-3; 7-4; 8-4; 9-3; 10-3; 11-2; 12-2; 13-1; 14-1.

Листики

Маленький (4 шт):

1 – 1; 2 – 2; 3 – 3; 4 – 5; 5 – 6; 6 – 6; 7 – 5; 8 – 3; 9 – 1.

Большой (1 шт):

1 – 1; 2 – 2; 3 – 3 ; 4 – 4; 5 – 6; 6 – 8; 7 – 10; 8 – 11; 9 – 13; 10 – 14; 11 – 14; 12 – 11; 13 – 8; 14 – 5.

8 Расход материалов

В описании моделей расход бисера указан в граммах.

Определить количество бисера можно ложками:

- *в чайной ложке (без горки)* помещается примерно 7 г бисера среднего размера;
- *в десертной ложке* – 12 г;
- *в столовой ложке* – 20 г.

Таблица расчётов материала для изготовления коллекции

Название	Кол-во	Цена	Стоимость
Бисер (красный)	3 уп.	12 руб. (10 г)	36 руб.
Бисер (розовый)	3 уп.	12 руб. (10 г)	36 руб.
Бисер (тёмно-зелёный)	6 уп.	12 руб. (10 г)	72 руб.
Нитки мулине (светло-зелёные)	2 катушки	25 руб. (1 катушка)	50 руб.
Проволока 0.3	30 м	120 руб. (50 м)	72 руб.
Проволока 0.8	3 м	138 руб. (10 м)	41 руб.
	Итого:		**307 руб.**

9 Заключение

Роза - очень красивый, нежный и неповторимый цветок, который обладает невероятно приятным запахом. В процессе работы над проектом, я узнала много интересного про этот прекрасный цветок. Розу называют королевой цветов за ее красоту, нежность и элегантность. Ее выращивают не только для красоты. Это растение активно используется в парфюмерной промышленности, косметологии и медицине. Но живое растение очень привередливо в выращивании и быстро теряет свою свежесть после срезания. Поэтому мастера рукоделия нашли хорошую замену настоящему цветку.

Мода на цветы из бисера вошла в наш быт не так давно. Цветочные букеты и композиции из бисера – это тот элемент декора, который завораживает и надолго притягивает взгляд.

На первом этапе, мне показалось, что ажурные элементы невероятно сложны в исполнении. Но оказалось, что схема ее изготовления довольно проста.

Поэтому я решила сделать целую композицию из цветов.

Мамину комнату украсит милый букет роз. Цветы из бисера смотрятся естественно, нарядно и не требуют ухода.

А ещё они станут находкой для тех, кто не любит настоящие комнатные растения, у кого на них аллергия или надолго уезжает из дома.

Исследовав свойства и технологические приемы работы с бисером, я пришла к выводу, что бисерный цветок не прихотлив: помнётся – можно расправить, запылится – можно помыть, сломается – можно разобрать и собрать заново. Ножку цветка из бисера можно как угодно изогнуть, удлинить или укоротить, и цветок послушно займёт своё место.

Работа с бисером - это не просто рукоделие, а высокое искусство, в котором каждый мастер может воплотить все свои фантазии. Главное - удачно подобрать бисер по цветам и делать все аккуратно, тогда ваши знакомые и друзья будут восхищены результатом работы. Все предметы декора, изготовленные собственными руками, сделают интерьер квартиры, дома уютным, придадут ему уникальность и неповторимость, подарят ему тепло души.

В результате работы я убедилась в том, что можно создать коллекцию изделий не только из бисера, они получаются реалистичными. За время работы над проектом я вспомнила различные способы плетения из бисера для изготовления цветка.

Анализ выполненной работы

Познакомившись с полезными свойствами розы, мне захотелось попробовать варенье из лепестков. У бабушки в деревне растет большой куст шиповника, мы обязательно сварим вкусное розовое варенье.

Создавая творческое изделие, пришлось немало потрудиться. Однако это был труд в радость. Вот поэтому и получилась такая красота!

При помощи плетения из бисера можно создать удивительно реалистичные цветы.

Даже маленький букетик, сделанный своими руками, излучает вложенные в него тепло и любовь, поднимает настроение и наполняет дом радостью и ощущением праздника.

Список информационных источников

1. Глёкер Штефани «Цветы из бисера: подарки, украшения, аксессуары» - Арт-родник, 2008.
2. Коссова Татьяна «Цветы из бисера. Лето» - Аделант 2013.
3. Ляукина М.В. «Бисер: Техника. Приёмы. Изделия» - Издательство: Энциклопедия. - М.
4. Все о бисере и бисерном творчестве: www.biser.info
5. Клуб для мастериц «Своими руками»: www.bu-hand.ru
6. Мастера рукоделия: http://www.mastera-rukodeliya.ru/
7. Страна мастеров: www.stranamasterov.ru

Приложение № 1

Применение розы в народной медицине

Лепестки нужно собирать в самом начале цветения. Делают это утром и обязательно в сухую погоду. Сырье сушат в тени на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении и хранят в плотно закрытых сухих банках.

Польза лепестков розы для кожи

Чтобы приготовить настой из розы: 1/2 стакана свежих или сухих измельченных лепестков залейте 200 мл кипятка, накройте крышкой и настаивайте в течение 30 минут.

Лечение ЛОР-органов с помощью розы

Для этого залейте 1 ст. л. сырья стаканом кипятка и настаивайте 1-2 часа. Получившийся настой применяйте 3-4 раза в день, пока не исчезнут симптомы болезни. При простудах и бронхитах помогает чай из лепестков роз. Его заваривают так же, как обыкновенный листовой. На 1 стакан кипятка используют 1 ст. л. лепестков, настаивают 20 минут, после чего процеживают и пьют. Такой чай можно заваривать и из плодов шиповника.

Применение розы в кулинарии
Рецепт варенья из роз

Вам понадобятся:

- 100 г свежих лепестков чайных роз, которые вы вырастили в своем саду и не обрабатывали пестицидами;
- 1 кг сахара;
- сок и цедра половины лимона;
- несколько капель розовой воды.

Лепестки роз положите в сито и хорошо промойте. Затем у каждого лепестка при помощи острых ножниц аккуратно вырежьте нижнюю часть белого цвета. После чего положите лепестки в сотейник, залейте 350 мл холодной воды, пропущенной через фильтр (можно использовать питьевую бутилированную воду), добавьте половину отжатого лимонного сока. На медленном огне доведите до кипения и варите 3-4 минуты.

Затем насыпьте сахар, перемешайте, снова доведите до кипения, затем влейте туда оставшийся сок и продолжайте готовить на медленном огне примерно 20 минут, после чего добавьте цедру и варите еще 20-30 минут, пока не получится густой сироп. Добавьте розовую воду, хорошо перемешайте, выключите плиту, подождите, пока варенье остынет, затем разлейте его по банкам.

Заменитель кофе

Напиток заваривайте в турке, как молотый кофе. На чашку объемом 150 мл достаточно 2-3 ч. л. измельченных семян.

Приложение №2

Основной комплекс упражнений для глаз

Перед выполнением комплекса сядьте в удобную позу (хорошо, если вы сможете сесть на пятки на гимнастическом коврике, но можно сесть и на стул). Выпрямите позвоночник.

Упражнение №1

Глубоко и медленно вдыхая (желательно, животом), посмотрите в межбровье, задержите глаза в этом положении на несколько секунд. Медленно выдыхая, верните глаза в исходное положение и закройте на несколько секунд. Со временем, постепенно (не раньше, чем через 2–3 недели), задержку в верхнем положении можно увеличить (через полгода до нескольких минут).

Упражнение №2

Глубоко вдыхая, посмотрите на кончик носа. Сделайте задержку на несколько секунд и, выдыхая, верните глаза в исходное положение. Закройте глаза на небольшое время.

Упражнение №3

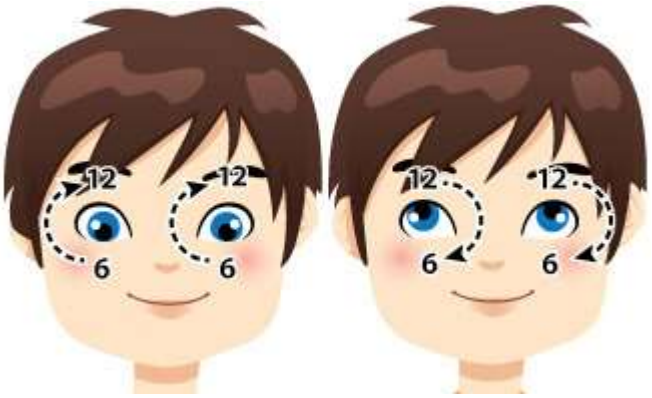
На вдохе медленно поверните глаза вправо («до упора», но без сильного напряжения). Не задерживаясь, на выдохе, верните глаза в исходное положение. Таким же образом поверните глаза влево. Для начала выполняйте один цикл, затем два (через две-три недели), и, в конце концов, выполняйте три цикла. После выполнения упражнения закройте глаза на несколько секунд.

Упражнение №4

На вдохе посмотрите в правый верхний угол (приблизительно 45° от вертикали) и, не задерживаясь, верните глаза в исходное положение. На следующем вдохе посмотрите в нижний левый угол и на выходе верните глаза в исходное положение. Для начала выполняйте один цикл, затем два (через две-три недели), и, в конце концов, выполняйте три цикла. После выполнения упражнения закройте глаза на несколько секунд. Повторить упражнения, начав с левого верхнего угла.

Упражнение №5

Вдыхая, опустить глаза вниз и затем медленно поворачивать их по часовой стрелке, остановившись в самой верхней точке (на 12-ти часах). Не задерживаясь, начать выдох и продолжить поворот глаз по часовой стрелке вниз (до 6 часов). Для начала достаточно одного круга, постепенно можно довести их количество до трех кругов (через две-три недели) При этом нужно, не задерживаясь после первого круга, сразу начать второй. Закрыть после выполнения упражнения, глаза на несколько секунд. Затем сделать это упражнение, поворачивая глаза против часовой стрелки. В завершение комплекса нужно сделать пальминг (3-5 минут)



Приложение №3

Поиск идей аналогов