Доктор **Евдокименко Павел Валерьевич** —

практикующий врач ревматолог, невролог,  
академик российской Академии Медико-Технических Наук (АМТН РФ).

Источник: https://www.evdokimenko.ru/snowflake/

Дорогие друзья! В этой статье я расскажу вам о простом, но уникальном упражнении для улучшения состояния нервной системы.

Упражнение называется «Снежинка». Оно хорошо снимает нервное напряжение, помогает многим людям при панических атаках, при эмоциональном выгорании, при депрессии.

Выполняется «Снежинка» только глазами. Делать упражнение лучше сидя.  
В дальнейшем, когда вы хорошо освоите это упражнение, его можно будет делать не только сидя, но и лёжа. При желании — даже стоя, но тогда вам нужно будет за что-то держаться.

При выполнении упражнения будет всего 3 подхода (максимум – 4 подхода).

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

1-й подход (раунд № 1)

1. Делаем движения глазами сверху вниз (условно говоря, от потолка к полу) и обратно = 10 раз.

Обратите внимание: сверху вниз и обратно вверх – это считается как одно движение, и таких движений туда и обратно нужно выполнить 10.

Причем все движения глазами делаем с максимальной амплитудой, то есть максимально вверх и максимально вниз, насколько вы сможете.

Но движения делаем не быстро, в удобном для вас темпе.

2. Теперь делаем движения глазами по горизонтали, слева направо, и обратно, тоже 10 раз.

И обратите внимание — снова всё делаем с максимальной амплитудой,  
не быстро, в удобном для вас темпе.

3. Делаем движения глазами по диагонали, слева сверху – вниз вправо, и обратно, 10 раз.

4. Дальше делаем движения глазами по другой диагонали, справа сверху – вниз влево, и обратно, тоже 10 раз.

2-й подход (раунд № 2), делаем всё то же самое:

1. Движения глазами сверху вниз и обратно = 10 раз.

2. Движения глазами по горизонтали, слева направо, и обратно = 10 раз.

3. Движения глазами по диагонали, слева сверху – вниз вправо, и обратно = 10 раз.

4. Движения глазами по другой диагонали, справа сверху – вниз влево, и обратно =10 раз.

3-й подход (раунд № 3), опять делаем всё то же самое:

1. Движения глазами сверху вниз и обратно = 10 раз.

2. Движения глазами по горизонтали, слева направо, и обратно = 10 раз.

3. Движения глазами по диагонали, слева сверху – вниз вправо, и обратно = 10 раз.

4. Движения глазами по другой диагонали, справа сверху – вниз влево, и обратно =10 раз.

При желании можно выполнить еще один такой подход (раунд № 4).

Важные моменты:

1. Во время выполнения упражнения нужно следить, чтобы голова не двигалась за глазами, то есть голова (по возможности) должна оставаться неподвижной.

2. Во время выполнения упражнения не забывайте дышать. Старайтесь не задерживать дыхание, дышите по возможности спокойно и ровно.  
А то некоторые люди машинально задерживают дыхание, но делать так нежелательно.

\*\*\*

Упражнение часто помогает с первого же раза, то есть ононередко даёт мгновенный эффект. Но для стойкого хорошего результата всё-таки нужна регулярность, желательно делать упражнение каждый день, или хотя бы минимум 4-5 дней в неделю.

Как долго нужно делать упражнение? — В идеале не меньше 1 месяца. А дальше по необходимости. Но вообще-то смотрите по ситуации и по тому, как упражнение действует именно на вас. Если действует хорошо – тогда хоть год, хоть два, хоть десять лет его делайте.

Сколько раз в день нужно делать Снежинку?  
Минимум — один раз в день. Но можно делать 2 раза в день, максимум – это 3 раза в день.В какое время суток лучше делать? — В любое. Можно и утром, и (или) днём. Но если нужно снять напряжение и усталость, и от бессонницы — тогда лучше делать вечером.

Однако тут надо смотреть по вашей реакции на упражнение.  
Потому что нужно иметь в виду, что у небольшого процента людей это упражнение, наоборот, сон сбивает. И тогда его вечером или перед сном лучше не делать.

Но все-таки более частая реакция на упражнение – после него может тянуть в сон, многие люди начинают сильно зевать.

Это нужно иметь в виду тем, кто делает упражнение утром или днем.  
Чтобы вы потом не заснули на работе, и если у вас именно такая реакция на Снежинку – делайте её только вечером.

Теперь о минусах и плюсах упражнения. Минусов, к счастью, мало.  
Есть редкие побочные эффекты и противопоказания – о них скажу дальше. Основной же минус только один – хотя упражнение помогает многим людям, но есть все-таки процентов 10-15 людей, на кого упражнение не действует, или действует не очень хорошо, даёт вместо спокойствия, наоборот, перевозбуждение.

Здесь рекомендация только одна – вам в этом случае Снежинку придется отменить, и нужно искать другие методы терапии.

К слову, можно попробовать наше [1 простое ДЫХАНИЕ от волнения, панических атак, тревоги и повышенного давления \*](https://www.youtube.com/watch?v=xltKeze0LEY)

Хочу заметить, что это простое дыхание хорошо работает и само по себе. А также великолепно сочетается с сегодняшней Снежинкой.  
Это может быть важно для тех, у кого будет время попробовать и то, и другое.

Теперь о дополнительных плюсах Снежинки.

У многих людей при регулярном выполнении упражнения повышается концентрация внимания, улучшается память.  
Упражнения может быть полезным для людей, у которых происходит возрастное снижение памяти, и для тех, кто перенёс инсульт.  
Вряд ли в этом случае будет сверх эффект, но ощутимая польза вполне может быть.

Опять же, не у всех, но у многих людей при регулярном выполнении упражнения улучшается зрение. Причем как при близорукости, так и при дальнозоркости. Это такой приятный побочный бонус.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ к упражнению Снежинка:

— эпилепсия; шизофрения; повышенное внутричерепное давление.

Кроме того, это упражнение нельзя делать первые 3 недели после инсульта; и первые 3 недели после тяжелых черепно-мозговых травм.  
В дальнейшем (после этих состояний) при занятиях нужно следить за реакцией организма, отслеживать свое самочувствие до и после занятия.

ПОБОЧНОЕ ДЕЙСТВИЕ после выполнения упражнения:

Редко — головокружение или головная боль, несильная боль в области глаз, тошнота. Поначалу, с непривычки, такие проявления – это нормально. Но только в том случае, если побочное действие проявляется не сильно.  
Если же что-то из этого проявляется сильно и резко – тогда вам это упражнение делать не нужно.

 \*\*\*

Автор статьи — доктор Евдокименко.