

# Йог Раманантата – Упражнения йоги для глаз

*Не секрет, что зрение людей  
становится все хуже и хуже.  
Если ваше зрение дорого вам,  
не упускайте шанса оказать  
ему действенную помощь.  
Не говорите, что у вас нет времени.  
Помните: кто хочет быть здоровым,  
тот находит время!*

# Содержание презентации

- #3. АКСИОМЫ ГЛАЗ
- #4. ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ О ЗРЕНИИ
- #8. ЛЕЧЕНИЕ СОЛНЦЕМ
- #13. ОЛАДОНИВАНИЕ
- #16. ЦЕНТРАЛЬНАЯ ФИКСАЦИЯ
- #18. МОРГАНИЕ
- #19. ГИГИЕНА И ПРОФИЛАКТИКА ЗРЕНИЯ
- #29. ДИНАМИЧЕСКИЕ И СТАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ
- #37. "Кто хочет быть здоровым, тот находит время!"

# АКСИОМЫ ГЛАЗ

1. **Все**, что полезно для тела, полезно и глазам.
2. **Кроме** упражнений для тела глазам необходимы еще и свои собственные.
3. **Упражнения** для глаз укрепляют и развивают зрение, лишь в том случае, если выполнять их систематически ежедневно и по несколько раз в течение дня. На восстановление здоровья, в том числе и здоровья глаз, нужно много времени.
4. **Усталость** глаз - одно из выражений общей усталости тела. Отдых для них – это расслабление психики, упражнения и сон. Глаза самовосстанавливаемы и самоисцелимы.
5. **В основе** всех нарушений зрения лежит напряжение и перенапряжение психики. Сделайте расслабление, ровное и радостное настроение стилем и нормой своей жизни, если хотите вернуть себе здоровое зрение.
6. **Солнечный** свет и видение черного поля закрытыми глазами - два могучих рычага в восстановлении и поддержании здорового зрения.
7. **Очки** - выражение бессилия и беспомощности официальной офтальмологии. Они залог дальнейшего ухудшения вашего зрения. Поэтому если хотите снять очки, то снимите их. Помните, что вся разница между костылями и очками в том, что костыли уже больше не могут испортить походку, тогда как очки портят зрение непрерывно и неотвратно.
8. **Глаза** - это не просто орган зрения и не только "зеркало души", но также орудие, с помощью которого мы можем управлять своим настроением, это тонкий регулятор душевного состояния. Контроль над своим взглядом - это контроль над своей психикой. Поэтому, управляя собственным взглядом, можно управлять не только собой, но и другими людьми.
9. **Красота** глаз - это не следствие подкрашивания и наведения теней, но выражение душевной красоты и духовного богатства личности.

# Основные сведения о зрении

- Первый **закон зрения - это движение**. Нормальный глаз никогда не находится в чистом состоянии пристального смотрения, а всегда сохраняет готовность к движению и пребывает в таком движении.
- **Работа глаза основана на сопоставлении и различии** - различии между черным и белым, светлым и темным, близким и далеким, большим и малым, прямым и изогнутым, квадратным и круглым, высоким и низким и т. д. Глаз "жаден" до работы, и работа для него (видеть) - наилучший отдых. Всякое появление усталости в глазах или недомогания - признак того, что ваши зрительные привычки ошибочны.
- **Зрение - это ощущение**, подобное слуху, обонянию и голоду. Глаза - это неуправляемые органы, жаждущие видения. Они должны функционировать без сознательного управления - так, как функционирует сердце. Всякий раз, когда мы стараемся управлять ими или ограничивать в чем-то их свободу, появляется громадное напряжение не только глаз, но и психики.
- Согласно **закону о взаимосвязи психики и зрения**, чем больше сила нашего воображения, чем лучше наша память, тем, соответственно, и лучше наше зрение, и наоборот. Не случайно говорят: "Запоминать умеет тот, кто умеет быть внимательным, то есть тот, кто умеет видеть, ведь видеть и смотреть - это далеко не одно и то же".

# Строение глаза и его работа

- Глаз - просто световоспринимающее устройство, вроде фотоаппарата или кинокамеры, **"видит"** же только наш **МОЗГ**. Это он складывает информацию, полученную от миллионов светочувствительных клеток нашего глаза, в замысловатые картины; это здесь, в мозге, "проявляются снимки", сделанные глазами. Именно тем, что видит не глаз и слышит не ухо, а мозг, объясняется то курьезное обстоятельство, что мы так часто видим или слышим не то, что есть, а лишь то, что нам уже известно или знакомо. Сколько раз каждый из нас ловил себя на том, что не заметил какой-либо особенности у предмета, десятки раз нами прежде виденного, пока кто-то другой, знающий, не сказал нам о ней!



# Индийский йог в очках?



- Таким образом, лечение больных глаз заключается не в том, чтобы избегать работы вблизи или зрения вдаль, чтобы избегать яркого света или темноты, но всегда в том, чтобы **избавиться от психического напряжения**, которое лежит в основе несовершенной работы глаз на любых расстояниях и при любых условиях освещенности. Тысячи и тысячи раз было доказано, что это возможно сделать. Избавление от психического напряжения - это прежде всего изменение и оздоровление своего мышления, образа жизни, иные жизненные цели и ориентиры.
- Видел ли кто-нибудь индийского йога в очках? Нелепость вопроса очевидна. А почему? Потому что **йог владеет своей психикой и делает соответствующие упражнения.**

# ПРИНЦИПЫ, ЛЕЖАЩИЕ В ОСНОВЕ ЛЕЧЕНИЯ

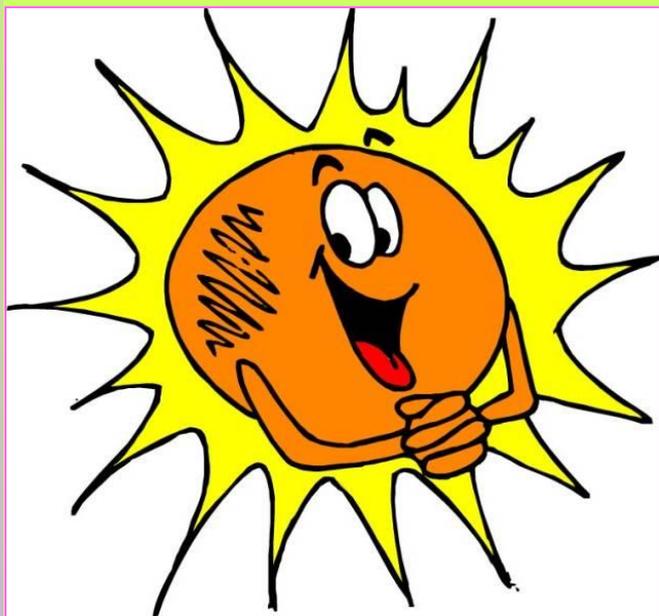
Итак, в основе лечения зрения, помимо релаксационных, статических и динамических глазных упражнений, лежат следующие принципы:  
лечение солнцем (соляризация),  
оладонивание ("паминг"),  
центральная фиксация и моргание.  
Рассмотрим их по порядку.

# ЛЕЧЕНИЕ СОЛНЦЕМ

- **Солнце - величайший целитель** всех частей тела, и в особенности **глаз**, которые созданы, чтобы воспринимать и использовать свет. Интенсивность излучения солнца зависит от климата и времени года. Если только это возможно, начинайте свой день с подставления закрытых глаз солнцу. Всего лишь несколько минут такой соляризации за один раз - уже существенная помощь глазам. Солнечные лучи придают глазам неповторимую красоту, глаза становятся блестящими, живыми, притягательными. Хорошо соляризованные глаза никогда не слезятся, не покрываются кровеносными сосудами, их белочная оболочка чиста. Поэтому **пользуйтесь каждым удобным случаем, чтобы подставить глаза солнцу.**



# Лечение солнцем

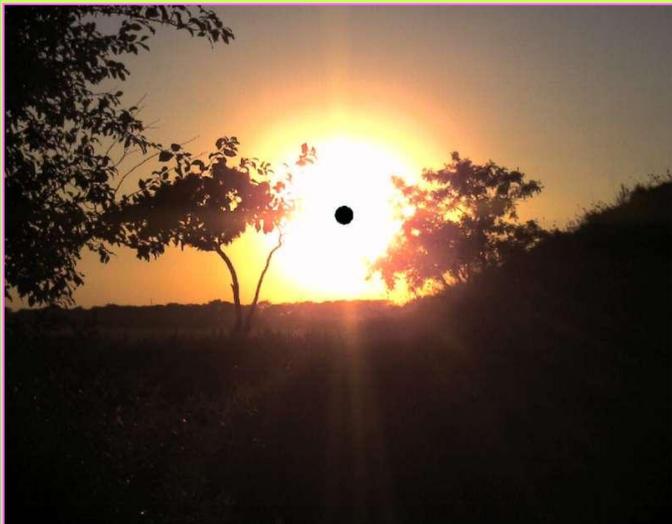


- Сразу же **после каждой соляризации делайте оладонивание** (погружение в черноту), на которое у вас должно уходить вдвое больше времени, чем на соляризацию. Прекращайте соляризацию, как только почувствуете какое-либо неприятное ощущение. Помните о правиле: понемногу, но часто; оно - ключ ко многому в йоге.
- Рекомендации по использованию солнца в качестве целебного средства для глаз можно найти во многих древнеиндийских лечебных трактатах. Встречаются упоминания о целебных свойствах солнечных лучей и в религиозных писаниях, в некоторых солнце именуется богом глаз. Между прочим, и в Библии есть такие слова: **"Сладок свет, и приятно для глаз видеть солнце"**.

# Сосредоточение взгляда

## СОСРЕДОТОЧЕНИЕ ВЗГЛЯДА НА СОЛНЦЕ

**Комментарий.** Упражнение выполняется утром или вечером, когда солнце касается линии горизонта, то есть примерно в течение получаса после восхода или получаса перед закатом. Вообще же йоги предпочитают для своих занятий утренние часы. Пристально смотреть на яркое солнце днем нельзя.



1. Примите любую устойчивую позу, выпрямите спину, голову держите прямо.
2. Направьте взгляд на солнце.
3. Внимательно вглядывайтесь в центр солнца, стараясь уменьшить поле зрения до размеров солнечного диска. Смотрите широко открытыми глазами, не напрягая их и не моргая.
4. Когда появится ощущение, что вот-вот выступят слезы, то следует закрыть глаза и удерживать мысленный след солнца между бровями. Глаза остаются расслабленными.

**Комментарий.** Если для вас окажется невозможным смотреть на солнце, то фиксируйте взгляд в пространстве рядом с солнцем, постепенно приближая его к диску. При небольшой выдержке лучше повторить упражнение несколько раз, чем продлевать его насильно.

# Сосредоточение взгляда

## СОСРЕДОТОЧЕНИЕ ВЗГЛЯДА НА ОТРАЖЕНИИ СОЛНЦА

Упражнение выполняется аналогично предыдущему, только смотреть надо не на само солнце, а на его отражение в воде в пруду, реке, озере. Можно делать в любое время дня.

**Комментарий.** Сосредоточение взгляда на солнце и на его отражении очень полезно для глаз. Орел может смотреть прямо на солнце, поэтому йоги считают, что систематическая практика в рассматривании солнца уподобляет человеческое зрение орлиному. В Индии соляризация применяется для устранения близорукости, дальновзоркости (в том числе и старческой), воспаления глаз, астигматизма, трахомы.

## СОСРЕДОТОЧЕНИЕ ВЗГЛЯДА НА ЛУНЕ И ЕЕ ОТРАЖЕНИИ

Выполняется точно так же, как и сосредоточение взгляда на солнце. Смотреть от 3 до 10 минут. Желательно, чтобы луна находилась к глазам под углом в 45 градусов: так глаза меньше устают. Здесь только необходимо сказать, что людям с неустойчивой нервной системой смотреть на луну с сосредоточением взгляда нельзя. Вполне здоровым людям на луну или ее отражение (последнее, надо сказать, предпочтительнее) сосредоточиваться рекомендуется не чаще одного раза в неделю.

Большую пользу зрению приносит также фиксирование взгляда на звездах, облаках, на вершинах гор, на морских просторах и красотах ландшафта.

# Сосредоточение взгляда

## СОСРЕДОТОЧЕНИЕ ВЗГЛЯДА НА ПЛАМЕНИ СВЕЧИ

**Комментарий.** Упражнение выполняется обычно вечером, после захода солнца, в темноте или полутьме.

1. Установите зажженную свечу на уровне глаз или чуть выше, на расстоянии от 0,5 до 1 метра от лица - как вам удобнее.

2. Примите какую-либо устойчивую позу и не моргая смотрите на свечу. Ничто не должно в это время вас отвлекать: ни предметы, ни звуки вокруг, ни мысли внутри вас.

3. Внимательно вглядывайтесь в пламя, постепенно сужая площадь зрения до минимума. Глаза открыты широко, моргать нельзя. Язык пламени начинает превращаться в одно яркое пятно, которое будет расти по мере продолжения упражнения. В идеале пятно должно занять все поле зрения. Помышляйте об очищающей стихии мирового огня - Агни. Йоги удерживают это состояние до получаса и более.

**Комментарий.** Голова должна быть свободной от всяких посторонних мыслей. Нужно научиться просто смотреть. Это самое трудное. Осознав в себе постороннюю мысль, внутренне улыбнитесь и переключитесь на центр пламени. Применяя центральную фиксацию, старайтесь увидеть в пламени нечто. Оценивайте все как бы со стороны и совершенно доброжелательно.

Первые недели на пламя смотреть следует до тех пор, пока глаза не устанут, потом время увеличивать до 10-15 минут. Категорически запрещено заниматься этим упражнением через силу. Как только появляются резь и слезы, глаза необходимо закрыть и продолжать смотреть на свечу мысленным взором, пока представляемое между бровями светлое пятно не исчезнет. С каждым разом надо стараться увеличивать время этого остаточного свечения и мысленно видеть пламя как можно отчетливее.

В ходе упражнения не забывайте об осанке! Йоги предпочитают выполнять все упражнения такого рода, сидя в Падмасане.

4. Закончите упражнение очищающим дыханием и расслабьте глаза. Лучше всего сделать оладонивание.

## СОСРЕДОТОЧЕНИЕ ВЗГЛЯДА НА ОТРАЖЕННОМ ПЛАМЕНИ СВЕЧИ

К сосредоточению взгляда на отраженном пламени можно приступить после нескольких месяцев выполнения предыдущего упражнения. Для этого поставьте таз, тарелку или широкую чашу, налив туда воды. Пользование зеркалом нежелательно. Смотреть надо под углом примерно 30 градусов к поверхности воды. Фиксация взгляда на отраженном свете совершенствует способность к сосредоточению внимания и успокаивает нервную систему.

# ОЛАДОНИВАНИЕ

Все методы, используемые для искоренения аномалий рефракции, представляют собой лишь различные способы достижения расслабления. Большинство людей самым легким находят расслабление с закрытыми глазами.

**Оладонивание** - это один из самых действенных способов такого **расслабления глаз и** одновременно отдыха **психики**. Этот метод издавна применяется в Индии, Китае и Тибете.

Он назван **памингом** (оладониванием) потому, что заключается в накрывании закрытых глаз ладонями обеих рук, с тем чтобы полностью исключить попадание света в глаза. При этом пальцы рук оказываются перекрещенными на лбу.



# Оладонивание

**Исходное положение:** сядьте в удобную позу; выпрямите пальцы левой руки и положите ее ладонью на закрытый левый глаз. Локоть несколько отведен влево, пальцы руки лежат на лбу и повернуты немного вправо. Положите теперь правую руку мизинцем поперек основания четырех вытянутых пальцев левой руки. **Руки** при этом образуют нечто похожее на перевернутую **латинскую букву "V"**. Ладони рук в результате оказываются сложенными крест-накрест таким образом, что суставы первых фаланг мизинцев получают наложены друг на друга. Ладони должны быть сложены чашеобразно.

**Чтобы проверить,** не давят ли ладони на глаза, несколько раз откройте и закройте глаза под ладонями. Это должно получиться свободно, без каких-либо помех. Место пересечения оснований мизинцев образует как бы дужку очков и должно, соответственно, располагаться там, где на переносице обычно располагается очковая дужка. Впадины ладоней при этом сами собой расположатся точно над глазами.

# Оладонивание

## Комментарий.

- Во время оладонивания **держите глаза закрытыми**, оладонивание - это время отдыха, и глаза лучше всего отдыхают, когда они мягко прикрыты. Кисти рук должны быть расслаблены.
- **Сохраняйте прямизну** в позвоночнике и шее.
- Если вы предпочитаете делать оладонивание лежа, лучше перевернуться **на живот** и улечься ничком.
- Приступая к оладониванию, было бы полезным предварительно **согреть ладони**, любое неприятное ощущение - это напряжение.
- Ваша **цель** - увидеть совершенно черное поле. Степень черноты, которой вам удастся добиться, показывает глубину достигнутого вами расслабления. Калейдоскопические мелькания являются результатом психического напряжения.
- **Помните**: если вы делаете оладонивание сразу после зарядания глаз солнечным светом, то вы как бы запираете его в них до тех пор, пока нервы сетчатки не впитают его. Это придает им силы и здоровье.



# ЦЕНТРАЛЬНАЯ ФИКСАЦИЯ

- Глаз представляет собой миниатюрную camera obscurus, во многих отношениях очень похожую на фотоаппарат. Существенная разница между ними состоит в том, что светочувствительная пленка в фотоаппарате одинаково чувствительна в каждой своей точке, тогда как **сетчатка человеческого глаза имеет точку максимальной чувствительности**. Любая другая часть сетчатки имеет меньшую чувствительность, соразмерно степени ее удаления от этой точки. Эта точка максимальной чувствительности называется западной наукой fovea centralis, что дословно значит центральная ямка.
- Зрение нормально, видит одну часть рассматриваемого объекта лучше, а все остальные хуже, **пропорционально их удалению** от точки наилучшего зрения.

# Центральная фиксация

- **Пределы** человеческого зрения естественным образом **зависят от степени центральной фиксации**. Замечательное зрение дикарей, способных невооруженным глазом видеть объекты, для рассматривания которых большинству цивилизованных людей требуется бинокль, а то и телескоп, объясняется тем, что они бессознательно используют центральную фиксацию. Поскольку увидеть очень мелкие буквы без помощи центральной фиксации невозможно, то чтение мелкого шрифта, если оно может быть осуществлено, представляет собой одно из лучших упражнений для зрения. При этом чем слабее освещение, при котором может читаться мелкий шрифт, и чем ближе к глазам он может быть поднесен, тем лучше для вас.
- **Центральная фиксация глаза одновременно является и центральной фиксацией психики**. Она также способствует улучшению и всех жизненных процессов. Каких-либо пределов влиянию центральной фиксации установить нельзя.
- Центральная фиксация оказалась полезной **для лечения всякого рода воспалительных состояний**, включая воспаление роговой оболочки глаза, конъюнктивы, радужной оболочки, различных слоев глазного яблока и даже самого зрительного нерва. Центральная фиксация оказывалась полезной и против инфекций и заражений гриппом, брюшным тифом, гонореей и сифилисом. Даже в случае попадания чужеродного тела в глаз не отмечалось ни покраснений, ни каких-либо страданий, пока сохранялась центральная фиксация.

# МОРГАНИЕ



- Здоровый глаз моргает часто, чтобы **равномерно распределить** по поверхности глазного яблока слезную жидкость, выделяемую слезной железой.
- Слеза не только постоянно увлажняет роговицу, но и **дезинфицирует** глаз, защищая его от микробов и разных нечистот, носящихся в воздухе.
- Моргание дает также мгновенные **периоды отдыха** нервам сетчатки, которые находятся в постоянной работе, и посредством этого стимулирует их, поскольку отдых укрепляет нервы.
- Моргание также способствует **расслаблению** напряженных **мышц**, помогая глазам таким образом лучше сфокусироваться и улучшая их соосность.
- Если здоровые глаза часто моргают, то отпадает необходимость тереть их руками и выдавливать из глазниц, занося при этом посторонние микроорганизмы с грязных пальцев.

# ГИГИЕНА И ПРОФИЛАКТИКА ЗРЕНИЯ

- Когда вы выполняете работу, требующую внимания, - печатаете на машинке, пишете, читаете, шьете и т. п. - не забывайте время от времени делать **короткий перерыв**, то есть перевести взгляд на удаленный предмет, меняя тем самым фокусировку глаз.
- **Не злоупотребляйте темными**, так называемыми солнечными, **очками**. Человеческий глаз достаточно защищен от обычного солнечного света, за исключением тех случаев, когда тот отражается снегом, водой или песком.
- Хорошо было бы научиться **читать лежа**. Лежа, при неблагоприятном освещении и наклонном положении страницы к глазам, человек не может читать, если не расслабится. Вот почему многие любят несколько минут почитать перед сном.
- Смысл фразы, напечатанной крупным шрифтом, воспринимается на уровне слова, а **с мелким шрифтом – на уровне синтагмы**. Поэтому иметь дело с мелким шрифтом значительно легче. Детские книги и учебники ни в коем случае не следует печатать крупными буквами.
- Старайтесь **избегать плохо напечатанных текстов**, потому что чтение нечетких, смазанных букв вызывает напряжение глаз и психики.
- То, что зрительная работа в трудных условиях представляет собой превосходную **психическую тренировку**, является фактом. Первое время психика может быть выведена из равновесия неблагоприятной окружающей обстановкой, но в последующем она к ней привыкает. Психический контроль при этом, а стало быть, и зрение улучшаются.

# Способы исцеления близорукости и дальнозоркости

## ЧТЕНИЕ ПЕРЕВЕРНУТОГО ТЕКСТА

Держите книгу на расстоянии 35 см от глаз и читайте ее снизу (на самом деле это будет "верхом") справа налево, каждое слово отдельно и длинные слова по слогам.

Смысл упражнения в том, чтобы читать именно глазами, а не угадывать по смыслу. Поначалу старайтесь каждое слово видеть отдельно, постепенно переходите на синтагмы и читайте уже так, как вы читаете текст в нормальном его положении.

**Комментарий.** Делайте это упражнение пока не станете способны легко прочитать небольшой рассказ. И тогда можете быть уверены: глаза ваши функционируют совершенно правильным образом.

## ОЧИЩАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ ЙОГОВ

У 99 человек из 100 глаза испытывают кислородное голодание. Свежий воздух совершенно необходим вашему зрению - помните об этом! К глазам должен поступать кислород.

1. Сделайте полный вдох.
2. Удержите воздух в себе в течение нескольких секунд.
3. Сложите губы, как бы собираясь свистеть (но не надуйте при этом щек). Затем небольшими порциями с силой выдыхайте воздух через отверстие в губах. Остановитесь на мгновение, задержав воздух, и опять выдыхайте понемногу. Повторяйте это до тех пор, пока весь воздух не выйдет из легких. Помните, что выдыхать воздух через отверстие в губах нужно с изрядной силой.

**Комментарий.** Уставшего и обессиленного человека это упражнение необыкновенно освежит. Первая же попытка убедит вас в этом. Практиковаться в этом упражнении следует до тех пор, пока вы не научитесь выполнять его легко и непринужденно.



# Дыхание для усиления кровообращения в глазах

1. Стоя, ноги вместе, носки врозь, руки вдоль тела.
2. Сделайте полный вдох. Задержите дыхание на вдохе, не позволяя ни единой частице воздуха выйти через нос или рот (Кумбхака). Закройте глаза.
3. Наклонитесь вперед так, чтобы ваша голова оказалась ниже уровня сердца. Колени можно слегка согнуть. В теле не должно быть напряжения. Кровь при этом поступает непосредственно в голову и глаза. Это будет кровь, насыщенная кислородом. Кислород в это время будет вымывать яды, накопившиеся в глазах. Глаза остаются закрытыми.
4. Оставайтесь в этом положении, считая до 5. Постепенно увеличивайте удержание этой позы на счет до 15.
5. Спокойно и медленно выпрямитесь в исходное положение.
6. Так же спокойно и медленно сделайте полный выдох через рот.
7. Сделайте очищающее дыхание йогов.
8. Повторите упражнение еще раз.

- **Комментарий.** От притока крови к голове вы можете почувствовать головокружение. Чем чаще вы будете задерживать дыхание хотя бы на 10 секунд, тем быстрее вы сможете избавиться от этого головокружения. Но люди, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, должны быть особенно осторожны, на первых порах им позволительно делать это только без наклона. Всякий выход из задержки дыхания на вдохе делать только через О. Д. И. (очищающее дыхание йогов).
- Кислород буквально выжигает яды из глаз. Циркуляция крови в тканях глаз усиливается. Делайте такое очищение глаз дыханием не менее 10 раз в течение дня.
- Иногда, чтобы предотвратить утомление, достаточно выйти за дверь и проветрить комнату.

# Промывание глаз

- Усталые глаза не следует перенапрягать, заставляя их и дальше работать. Если вы чувствуете появление напряженности в глазах, то дайте им отдых: **оживите их промыванием**, затем прикройте на несколько минут и заслоните ладонями.
- Для промывания лучше пользоваться не глазными каплями, а **чайной заваркой**. Подходит для этой цели и просто **проточная вода** или вода прямо из-под крана. Вода, налитая в чашку, быстро загрязняется, что может вызвать раздражение глаз или даже внести инфекцию.
- Промывание превосходно **тонизирует глаза**, снимает усталость, улучшает их кровоснабжение. Оно может применяться при любом утомлении зрения. Продолжать работу можно сразу после промывания.

У йогов существует несколько **способов промывания** глаз, здесь два самых простых:

**Первый.** Наполните пригоршни холодной водой и плесните воду в широко открытые глаза. Повторите несколько раз.

**Второй.** Наполните широкий сосуд холодной водой. Опустите лицо в воду, не закрывая глаз. Уже через несколько попыток это не будет вызывать никаких неприятных ощущений. Держите лицо погруженным, пока длится задержка дыхания. Глаза остаются все время широко открытыми.

# Массаж глаз

Массаж глаз также вызывает усиление циркуляции крови, укрепляет нервные окончания и дает прекрасный отдых утомленному зрению.

## МАССАЖ ГЛАЗ

- 1. Сядьте за стол и установите на нем локти.
- 2. Соедините мизинцы и ударные стороны ладоней. Опустите голову так, чтобы ладони легли на закрытые глаза нижней своей частью, а лоб упирался в верхнюю часть ладоней и пальцы.
- 3. Расслабьте мышцы шеи. Точкой опоры становится лоб, а нижняя часть ладоней лишь прикасается к глазам.
- 4. Легко массируйте глаза нижней частью ладоней. Чередуйте поглаживание, вращение, надавливание и вибрацию в течение 1-2 минут. Признаком того, что вы делаете массаж правильно, будет появление в глазах ощущения тепла.
- 5. Расслабьте глаза.
- 6. Прикоснитесь к ним кончиками указательных пальцев и, ощутив в пальцах тепло, вы почувствуете, как на глубоком выдохе это тепло и прана из пальцев передаются в глаза.

## ОСВЕЖЕНИЕ И СТИМУЛЯЦИЯ ГЛАЗ КОНТРАСТНЫМ ВОЗДЕЙСТВИЕМ (ЖАР И ХОЛОД)

Возьмите две большие салфетки из махровой ткани. Одну из них пропитайте водой настолько горячей, какую только можете выдержать; другую - водой из таящих кубиков льда (просто холодной водой недостаточно). Сверните жгутом горячую салфетку и приложите ее к глазам на 2 минуты. Затем приложите салфетку с ледяной водой на 2 минуты. Повторите раза три, затем осторожно, не надавливая на глаза, протрите их.



# Расслабление с раскачиванием

- Еще один прием. Мы все видели в зоопарке медведей, слонов, львов или обезьян, ритмично раскачивающихся взад и вперед в клетках. Это не странность или игра. Для узника это один из действенных методов поддержания расслабления. Можете попытаться сделать то же самое.
- Поставьте ноги врозь (так, чтобы было удобно) и начинайте раскачиваться, подобно медведю, из стороны в сторону. Раскачивайте все тело, голову и руки то в одну, то в другую сторону ритмичными движениями. Под воображаемую мелодию вальса раскачивайте из стороны в сторону сначала одну ногу, потом другую.
- **Комментарий.** Это наиболее полезное из существующих расслабляющих движений. Оно даст расслабление вашему мозгу, глазам, шее и позвоночнику. Это упражнение стимулирует циркуляцию крови в шее, глазах, повышает чувствительность всех частей сетчатки.

# Осторожное отношение к глазам

- Нужно **беречь глаза от пыли**, не тереть их руками, вытирать только совершенно чистым полотенцем или носовым платком.
- **Не щуриться**, потому что прищур оказывает давление на глазные яблоки, а давление - это уже напряженное состояние, ведущее, в свою очередь, к какому-то иному напряжению глаз.
- Функционирование глаз во многом зависит от положения дел во всем теле, в первую очередь - **от состояния нервной системы и обмена веществ**.
- Поскольку глаза зависят **от интенсивности кровообращения**, то все на них сказывается: не правильная диета, недостаток сна, потеря жизненной силы, неудовлетворенность, недовольство, подавленность, уныние и т. п.
- Не случайно по радужной оболочке глаз **можно диагностировать болезни**. По состоянию кожи под глазами определяют состояние некоторых органов и систем организма.

# В рацион включать фрукты и овощи

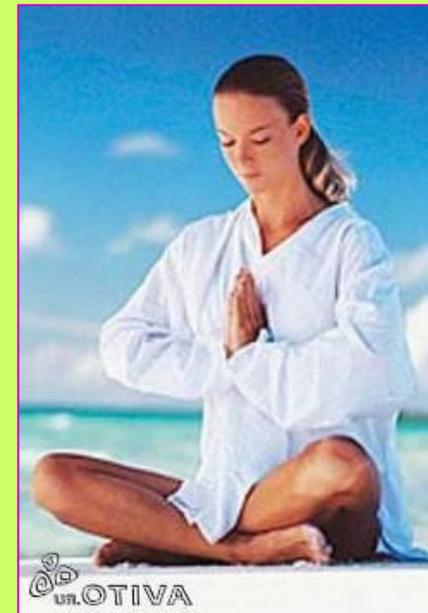
- Недостаток в теле питательных веществ всегда вызывает расстройство зрения. Бесполезно делать упражнения для глаз и не давать им должного питания.
- Поэтому в рацион необходимо включать **фрукты и овощи, особенно яблоки, виноград, ананасы, морковь, сельдерей, капусту кочанную и цветную, петрушку, редис, смородину, цитрусовые, лук, чеснок, хлебные злаки, яблочный уксус, мед, яйца (желтки), рыбу всех видов, дрожжи.**
- Помните: табак, алкоголь, кофе, чай, сахар-рафинад и другие мертвые и ядовитые продукты, никак не являющиеся пищей, крадут силу ваших глаз! .
  - Ни один обладатель хорошего зрения не пытается увидеть что-либо сбоку от себя. **Правильные зрительные привычки** заключаются в следующем:
    - 1) моргать и перемещать взгляд непрерывно и автоматически;
    - 2) дышать легко и непрерывно;
    - 3) смотреть на ближние и удаленные объекты, скоординировав деятельность психики и глаз;
    - 4) возбуждать в себе интерес - во время рассматривания объекта путешествовать по нему взглядом;
    - 5) воспринимать увиденное без усилия;
    - 6) часто закрывать глаза, чтобы дать им отдых.

# Глаза как средство отдыха и управления своим настроением

- Простейшим способом отдыха глаз является их **заккрытие** на более или менее длительный период времени и **мысленное представление** чего-нибудь приятного. Этот метод служит средством первой помощи, и к нему надо прибегать в первую очередь, что каждый обычно и делается инстинктивно.
- Напряженное зрение отнимает у глаза 90% его нервной силы. Расслабленные глаза - залог общего успокоения. Зрение только на 1/10 является физическим процессом и на 9/10 - психическим. Поэтому не следует недооценивать значимость психических упражнений. Помните, что минутный отдых никогда не отнимает время, но **повышает работоспособность** и продлевает активное состояние.
- Сами мы глаз своих не видим, но изменять выражение глаз мы можем, а стало быть, можем через них сознательно управлять своими настроениями. Происходит бессознательная перемена, **перестройка** нашего состояния **через изменение выражения глаз**.
- Примите и такой **совет**: если вы чувствуете себя во власти какой-либо разрушительной эмоции (гнева и т. д.), когда спокойствие вашей души нарушено, то простейший и наиболее быстрый способ справиться с этой эмоцией - вступить в контакт с зеркалом. Посмотрите на выражение своего лица, в особенности на выражение глаз, - и мир и порядок будут быстро восстановлены.

# Упражнения в расслаблении глаз и душевном отдыхе

1. Слегка приспустите верхние веки, так, чтобы вам было их видно. Вы заметите дрожание. Постарайтесь его прекратить. Это удастся особенно хорошо, если смотреть вдаль.
2. Теперь закройте глаза. Опустите веки свободно в то положение, какое они примут сами, полностью расслабьте их. Откройте глаза. Повторите несколько раз, стремясь уловить положение предельного расслабления.
3. Сядьте напротив стены, на расстоянии 2-5 метров. Наметьте себе на стене две точки, одну в полуметре над другой. Переводите взор с точки на точку - медленно, как только возможно... Вы замечаете, как веки постепенно расслабляются и тяжелеют, взор подымается все труднее. Уловите это ощущение: оно пригодится вам при погружении в созерцание и медитацию и для управления засыпанием.
- **Комментарий.** Такое созерцание точки с расстояния около 5 метров в течение 10-20 минут - один из йогических приемов отдыха.
4. Сведите взор внутрь и кверху (Бхур-Мадиа-Драшти) - веки сами собой начнут опускаться. Пусть взор вернется в первоначальное положение. Повторите это несколько раз - не исключено, что вы по первости ощутите легкое головокружение и сонливость. Это приём глубокого расслабления мышц глаз, полезный при бессоннице.
5. Сидя в позе лотоса (Падмасана), лежа на полу или сидя в кресле. Глаза широко открыты. Взор - вдаль, в никуда (остекленение взгляда) в течение 3-5 минут. Пусть мысли идут, как хотят, но лучше удерживать в сознании какое-либо отвлеченное представление - вечность, беспредельность, бессмертие. Еще лучше и еще труднее - совершенно отключить всякую мысль.
- **Комментарий.** Это не только упражнение в расслаблении широко открытых глаз, но и прекрасный душевный отдых.
6. Есть иной хороший и простой прием самоуспокоения, который мы применяем иногда бессознательно: слегка поглаживать себя пальцами по векам, по бровям, по лбу, вокруг глаз. В местах этих находятся рождающие успокоение и сон нервные окончания. Такими движениями можно успокоить и усыпить не только ребенка, но и взрослого.



# Динамические и статические упражнения для глаз

- Теперь перейдем к физическим, то есть динамическим и статическим, упражнениям, которые у нас перемежаются с расслаблениями.
- Выполнять упражнения следует **регулярно**, при всяком удобном случае.
- Упражнения для глаз лучше выполнять **дважды в день по 10 минут**. Фиксацию взгляда на кончике носа, на межбровном промежутке, различные движения глазами лучше производить утром и днем. Фиксацию на пламени свечи лучше осуществлять вечером. Упражнения для отдыха зрения и поочередную фиксацию на кончике пальца, на кончике носа и на горизонте можно практиковать в любое время. Упражнения следует делать **легко**; нельзя доводить себя до утомления, поскольку перенапряжение - враг психики и глаз.
- Выполняя упражнения, целесообразно **применять самовнушение**. Рекомендуем следующие мантры:
  - **а) Мантры сосредоточения:**
    1. Мое Я - в глазах (главная мантра).
    2. Я совершенно спокоен и невозмутим..
    3. Веки совершенно спокойны и свободны.
    4. Взгляд спокоен, свободен и ясен.
  - **б) Целевые мантры для улучшения зрения:**
    1. Я смотрю легко и вижу ясно и отчетливо.
    2. Глаза все видят отчетливо и резко.
    3. Глазное дно приятно теплое.
    4. Глазное дно хорошо снабжается кровью.
    5. Кровь хорошо омывает глазное дно.
- Выполняя те или иные упражнения, постоянно созерцайте внутренний смысл этих мантр. После всех этих замечаний перейдем к самим упражнениям.

# Сосредоточение взгляда (I) на точке между бровями

**Исходное положение для всех упражнений:** сидите прямо или стойте прямо (Тада-сана), а лучше всего примите позу лотоса (Падмасана); ритмично дышите полным дыханием, внимание и все помыслы сосредоточьте на глазах, смотрите прямо перед собой. Мышцы тела и лица должны быть расслаблены.

- **ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**1. Массаж** 10-20 секунд

**2. Моргание** 30-60 секунд

- **I. ГРУППА УПРАЖНЕНИЙ - СОСРЕДОТОЧЕНИЕ ВЗГЛЯДА**

**1. БХУР-МАДИА-ДРАШТИ**

(сосредоточение взгляда на точке между бровями)

Сведите взор кверху и внутрь, сосредоточив его в точке между бровями. Дышите ритмично, смотрите в межбровный промежуток спокойно и без принуждения. Не моргайте. Не поднимайте голову вверх, держите ее прямо. При появлении усталости вернитесь в исходное положение и моргните несколько раз.

- **Комментарий.** Постепенно доведите время выполнения до нескольких минут. Закройте глаза, расслабьте их и с полминуты отдохните. Если есть возможность, сделайте упражнение еще 2 раза.

Помимо общего укрепляющего воздействия на глаза, сосредоточение взгляда на точке между бровями способствует развитию навыков мысленного сосредоточения. Это очень важно для дальнейшего совершенствования в йоге.

# Сосредоточение взгляда на кончике носа

## 2. НАСАГРА-ДРАШТИ

(сосредоточение взгляда на кончике носа)

1. Скосите глаза книзу и внутрь, сосредоточив взгляд на кончике носа. Дышите ритмично. Смотрите не отрываясь, не напрягая глаза и мышцы век и не моргая. Ни о чем не думайте. Не опускайте голову вниз. При появлении усталости вернитесь в исходное положение и моргните несколько раз.

**Комментарий.** Поначалу выполняйте упражнение 10-20 секунд. Постепенно продляйте это время до появления легкой слезливости и рези в глазах. В дальнейшем у вас разовьется способность смотреть на кончик носа в течение 365 минут без всякого напряжения. В заключение закройте глаза, расслабьте их и с полминуты отдохните. Повторите 2 раза.

2. Не поворачивая головы, поверните глаза как можно дальше влево. Задержитесь в этом положении. Не моргайте. При появлении усталости вернитесь в исходное положение. Повторите 2-3 раза. (3. То же самое, но в правую сторону.)

Повторите 2-3 раза, после чего несколько раз моргните и отдохните полминуты, закрыв глаза.

4. Поднимите глаза как можно выше, направив взгляд вверх, но не сводя его к точке между бровями. Не поднимайте подбородка, голова не меняет положения. Смотрите не моргая. При появлении усталости вернитесь в исходное положение Повторите 2-3 раза.

5. Опустите глаза как можно ниже, продолжая держать голову прямо. Взор не сводите к одной точке. Не моргайте.

При появлении усталости вернитесь в исходное положение. Повторите 2-3 раза, после чего несколько раз моргните и отдохните с полминуты, закрыв глаза.

6. Скосите глаза в левый нижний угол (на левое плечо). Сосредоточьтесь на левом плече и внимательно, не моргая, на него смотрите. Голову влево не поворачивать. Спина прямая. При появлении усталости вернитесь в исходное положение. Повторите 2-3 раза. (7. То же самое в правую сторону)

8. Скосите глаза в левый верхний угол 2-3 раза.

9. Скосите глаза в правый верхний угол 2-3 раза. Несколько раз моргните и отдохните с полминуты, закрыв глаза.

**Комментарий.** Упражнения на сосредоточение взгляда повышают способность хрусталика фокусировать зрение на разные расстояния, развивают силу глазных мышц, вырабатывают умение сосредоточивать внимание.

И еще несколько упражнений этого рода.

10. Смотрите на какой-нибудь предмет, находящийся прямо перед вами, и поворачивайте голову влево и вправо, не отрывая взгляда от этого предмета.

11. То же самое, но теперь поднимайте и опускайте подбородок.

12. Смотрите на какой-нибудь предмет, описывая подбородком круги по часовой стрелке и против часовой стрелки.

13. Моргайте полминуты, закройте глаза и с минуту отдохните.

14. Откройте глаза. Начните описывать глазами горизонтальную восьмерку - 7 раз.

15. То же самое, но в другую сторону - 7 раз.

16. Теперь описывайте глазами вертикальную восьмерку - 7 раз.

17. То же самое, но в другую сторону - 7 раз.

18. Теперь те же движения (№ 14-18), но при закрытых глазах.

19. Откройте глаза, несколько раз моргните и, вновь закрыв глаза, с минуту отдохните.

Составила Гетюк О. В.

## II. Группа упражнений – вращение глазами по кругу и восьмёрка

1. Исходное положение: взгляд направлен вперед. Затем поднимите или опустите глаза и опишите ими от этой точки отсчета 7 кругов максимального радиуса по часовой стрелке. Движения должны быть плавными, без рывков. Голова все время неподвижна.

2. То же самое, но против часовой стрелки.

3. Повторите 2-3 раза упражнения № 1 и 2, после чего поморгайте и отдохните несколько секунд, прикрыв глаза.

4. Теперь те же движения (№ 1-3), но при закрытых глазах. Это упражнение требует еще большей сосредоточенности.

- **Комментарий.** Выполняя эти упражнения, глаза поворачивайте влево, вправо, вверх и вниз как можно дальше.

# III. Группа упражнений – вращение глазами в стороны

1. Вверх-вниз-7 раз.
2. Влево - вправо - 7 раз.
3. Прямо - вверх - прямо - вниз - - 7 раз.
4. Прямо - влево - прямо - вправо - 7 раз.
5. Смотрите по диагонали: левый верхний угол - правый нижний угол - 7 раз.
6. Левый нижний угол - правый верхний угол - - 7 раз.
7. Левый верхний угол - прямо - правый нижний угол - прямо - 7 раз.
8. Левый нижний угол - прямо - правый верхний угол - прямо - 7 раз.
9. Скосите глаза влево: вверх - вниз - 7 раз. Старайтесь при этом, чтобы ваш взгляд двигался на стене по прямой, перпендикулярной полу.
10. Скосите глаза вправо: вверх - вниз -7 раз.
11. Поднимите глаза: влево - вправо - 7 раз.  
Старайтесь, чтобы ваш взгляд двигался по потолку по прямой, перпендикулярной вашей переносице.
12. Опустите глаза: влево - вправо - 7 раз.  
Взгляд при этом движется по полу по прямой.
13. Комбинированное движение: левый верхний угол - правый нижний угол - левый нижний угол - правый верхний  
Угол - левый верхний угол - левый нижний угол - правый верхний угол правый нижний угол - 7 раз.
14. Дайте свободу фантазии: например, описывайте глазами полукруги, всевозможные геометрические фигуры или просто вращайте ими самым беспорядочным образом, добиваясь при всем том четкости изображения. Движения не должны быть обязательно быстрыми. Главное - это сосредоточенность.
15. Моргните несколько раз, закройте глаза и с минуту отдохните.
16. Те же упражнения (№ 1-13), но теперь с закрытыми глазами.

**Комментарий.** Прделав все эти упражнения, вы таким образом в полном объеме нагрузили все шесть групп основных мышц. Эта серия упражнений и предыдущая **тренируют и усиливают мышцы глаз**, повышают вашу способность к точной фокусировке. Упражнения этих двух серий являются динамическими, они легче статических (первая серия), выполнение которых требует длительной фиксации взгляда на определенных точках. После этих упражнений вы готовы к тому, чтобы с максимальной пользой проделать упражнения следующей группы.

# IV. Группа упражнений – изменение фокусного расстояния

- **Комментарий.** В этой группе объединены наиболее важные упражнения - те, которые укрепляют кольцевую мышцу, укрепляют прямые и косые мышцы, опоясывающие глазное яблоко, и поддерживают тем эластичность глазного яблока и хрусталика. Помимо одновременного выполнения упражнений обоими глазами, делайте их также порознь, каждым глазом в отдельности, особенно тем, который фокусируется, то есть наводится на резкость, хуже. Имейте терпение, не ждите немедленных результатов.

1. Максимальное напряжение и расслабление мышц глаза.

- **Комментарий.** Выполняется каждым глазом в отдельности, при этом неиспользуемый глаз прикрывается ладонью таким образом, чтобы избежать давления на глазное яблоко. Заслоненный глаз при этом остается открытым.

1) Предельно близко поднесите к глазу какой-либо мелкий предмет, например кончик шариковой ручки или игольное ушко, стараясь видеть ясно и четко все его детали.

Немного задержитесь в этом положении.

Кольцевая мышца глаза предельно напряжена, хрусталик находится в состоянии наибольшей выпуклости. Косые мышцы максимально напрягаются, а глазное яблоко удлиняется в тех пределах, которые ему сейчас позволяет его собственная эластичность.

2) Теперь ваша задача заключается в том, чтоб расширить, раскатать эту амплитуду эластичности глазного яблока и хрусталика, с одной стороны, и степень напряжения и расслабления косых и кольцевых мышц - с другой. Для этого надо использовать силу контраста: взгляните на мгновение вдаль и снова вернитесь в исходное положение. Опять взгляните вдаль и вновь вернитесь в исходное положение.

3) Теперь еще чуть приблизьте предмет к глазу, по-прежнему удерживая его ясное видение.

4) В заключение посмотрите вдаль, расслабив тем глазные мышцы.

5) Сделайте то же самое с другим глазом.

## IV. Группа упражнений – изменение фокусного расстояния

Дальнейшие упражнения в этой группе представляют собой **модификации предыдущего**:

- 1. Взгляд сосредоточен на пальце руки. Палец в исходном положении держите на расстоянии 40-50 см по прямой линии от лица. Теперь палец то приближается к глазам, то отдалется на расстояние вытянутой руки - - 10 раз. Добивайтесь такой резкости изображения пальца, чтобы на нем был отчетливо виден рисунок кожи.
- 2. Исходное положение: то же самое. Но теперь палец движется влево вправо -10 раз.
- 3. Теперь палец приближается и отдалется по диагонали слева направо - - 10 раз.
- 4. То же самое, но справа налево-10 раз.
- 5. Смотрите на кончик носа, а затем в пространство. Кончик носа и точка в пространстве должны быть примерно в одном направлении, чтобы при переводе взгляда смещение глазных яблок было минимальным. Повторите 10 раз.
- 6. Смотрите на кончик носа, затем на кончик пальца. Теперь палец неподвижен, держите его на расстоянии 20-30 см от лица. Палец и кончик носа также должны быть ориентированы в одном направлении. Повторите упражнение 10 раз.
- 7. Палец - пространство. Вышесказанные замечания здесь и далее остаются в силе -10 раз.
- 8. Нос - палец - пространство - палец нос - 10 раз.
- 9. Нос - пространство - палец - пространство - нос - палец - нос. Это упражнение лучше выполнять ритмично - 10 раз.
- 10. Моргните несколько раз, закройте глаза и с минуту отдохните. Такой отдых следует давать глазам при малейшем появлении усталости, перемежая им долгий ряд упражнений.
- 11. Когда есть к тому возможность, сделайте и такое упражнение: смотрите вдаль, меняя фокусировку: 5 м, 10 м, 20 м...100 м, 150 м, 200 м, 300 м... 1 км, 1,5 км, 2 км, и в обратном порядке.

**Комментарий.** В исполнении упражнений должна быть легкость. Когда делаете эти упражнения, не бойтесь осторожно, сохраняя расслабление при зрении в дальней и ближней точках, экспериментировать. Если вы смотрите без принуждения, вы не можете навредить глазам. Если вы будете делать глубокий вдох, а затем выдох всякий раз, когда смотрите вдаль, вас приятно удивит острота зрения, возвращающаяся к вам.

## V группа упражнений – общеукрепляющие упражнения.

**Комментарий.** Это опять упражнения на расслабление. Их действие становится особенно ценно именно после выполнения предыдущих групп упражнений.

- 1. Откройте глаза очень широко и смотрите так, не мигая, несколько мгновений.
- Затем моргните несколько раз - - 3 раза.
- 2. То же движение, но теперь, расслабив щеки и мышцы шеи, еще и опустите нижнюю челюсть. Рот при этом остается закрыт - 3 раза.
- 3. Без напряжения и не моргая смотрите прямо перед собой, стараясь ясно видеть все находящееся в поле вашего зрения, то есть не только то, что находится прямо по линии вашего взгляда, но и слева, и справа, и вверху, и внизу от него. При появлении усталости моргните несколько раз и закройте глаза.

**Комментарий.** Упражнение это следует проделывать достаточно часто, потому что оно развивает не только периферийное зрение, но и наблюдательность, а также способность видеть в темноте. Однако следите за тем, чтобы оно не шло в ущерб вашей способности к центральной фиксации.

- 4. Закрыв глаза, массируйте веки, мягко поглаживая их указательными и средними пальцами в направлении от носа к внешним углам глаз.
- 5. Вернитесь в исходное положение. Закрыв глаза, осторожно положите кончики указательных, средних, безымянных пальцев и мизинцев на глазные яблоки и почувствуйте, как при выдохе прана переходит из пальцев в глаза.
- Завершите весь цикл упражнений оладониванием.

**Комментарий.** Желательно выполнять весь цикл упражнений, сидя в позе лотоса. Но если вы еще не освоили Падмасану, то делайте упражнения эти, сидя в удобной позе на стуле или в кресле. Ими можно заниматься также и лежа на полу или в постели.

# "Кто хочет быть здоровым, тот находит время!"

- Люди нередко спрашивают: "Как долго мы должны делать эти упражнения?" До тех пор, **пока правильные привычки зрения** не сделаются у вас подсознательными. Тогда глаза ваши будут в состоянии справляться со своими обязанностями сами, поскольку будут находиться в расслабленном состоянии.
- Упражнений много, и на них надо много времени, но они все важны. "Кто хочет быть здоровым, тот находит время!"
- Здесь приводится полный цикл упражнений, но если время не позволяет вам выполнять его целиком, то делайте упражнения **хотя бы выборочно**. Определите наиболее важные для вас и не теряйте впустую те свободные минуты, которые выдаются даже и в самом занятом дне; делайте эти упражнения **регулярно, добросовестно и тщательно**.
- Занимайтесь регулярно, занимайтесь с твердой верой в успех, занимайтесь с удовольствием - и благие результаты не замедлят сказаться!

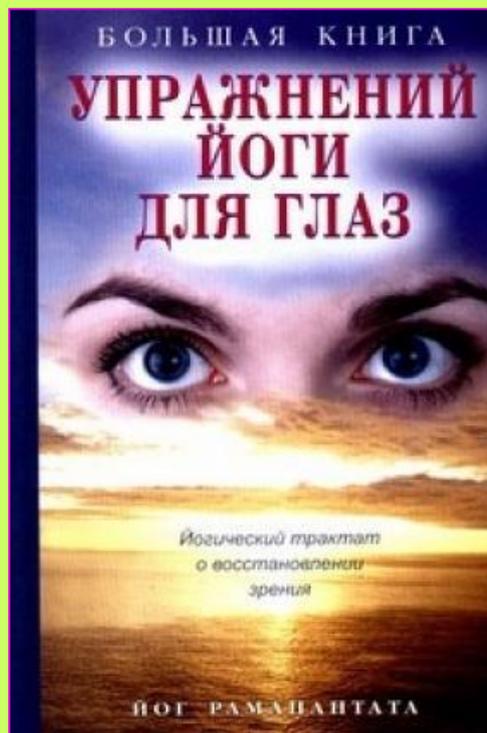
# Глаза самовосстанавливаемы и самоизлечимы



- Используйте из системы йогов, равно как и из всех прочих, все, что вы считаете для себя приемлемым, исходя из привычного вам образа жизни. Если же хорошее зрение дорого вам, то меняйте свои привычки и берите из этой системы, или систем, все, что только она, или они, могут вам дать.
- Не откладывайте на завтра, начните с сегодняшнего дня заботиться о своих глазах. Будьте терпеливы: чтобы исправить ваше зрение, может потребоваться много времени. Но Природа вас никогда не подведет. Самые первые успехи вы почувствуете довольно скоро. Заботьтесь о своих глазах и вы будете счастливы тем успехом, который вас ожидает. Чтобы помочь глазам, необходимо заботиться о питании, кровообращении, мышечном тонусе и ровном расположении духа. Природа на вашей стороне. Помните, что **глаза самовосстанавливаемы и самоизлечимы** - это придаст вам энтузиазма и энергии.

# Подробная информация находится здесь:

- [www.koob.ru](http://www.koob.ru)



- <http://www.proshkolu.ru/user/igor/file/96050/>