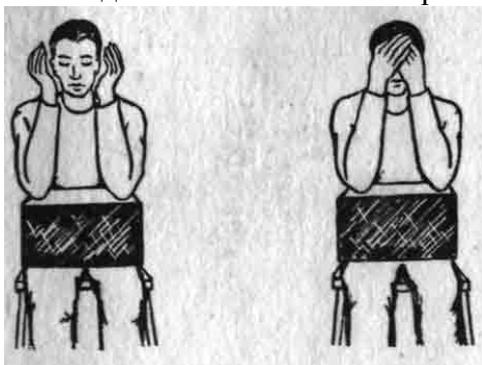


Упражнения для сохранения и улучшения зрения.

Рекомендуется периодически посещать врача-окулиста для проверки зрения. Упражнение №2 можно делать только через полгода после операции на глазах. Все упражнения делать без напряжения.

Упражнение №1. ПАЛЬМИНГ (расслабление глаз).

Правильное исполнение пальминга включает в себя овладение в совершенстве его физической и психической сторонами. Здесь вы ознакомитесь с физической стороной пальминга, которая представляет собой внешнюю форму исполнения упражнения. Итак, что представляет собой пальминг? Мягко закройте глаза и прикройте их ладонями рук. При этом ладони складываются крест-накрест, так чтобы суставы первых фаланг мизинцев наложились друг на друга (см. рис.). Пальцы рук скрестите на лбу. Ладони необходимо сложить чашкообразно, чтобы они не давили на глазные яблоки, иначе это вызовет напряжение глаз. Чтобы проверить это, откройте и закройте несколько раз глаза под ладонями. Это должно удасться свободно, без каких-либо помех.



Часто люди спрашивают, надо ли закрывать глаза, когда они прикрыты ладонями, или же их можно оставить открытыми. Специалисты по методу Бейтса рекомендуют держать глаза во время пальминга закрытыми. Причина проста — чем меньше света будет пробиваться к глазам, тем большей степени

расслабления вы сможете добиться.

Во время выполнения упражнения необходимо максимально расслабиться. При идеальном расслаблении перед глазами будет абсолютно черное поле.

Комментарий: упражнение выполняется 3-4 раза в день. Для отдыха, расслабления глаз, улучшения зрения

Упражнение №2. ДВИЖЕНИЕ ГЛАЗАМИ (укрепление наружных мышц глаз).

1. Смотрите на кончик носа обоими глазами. Начните сначала с 10 сек., постепенно увеличивая до 1 мин.
2. Смотрите на межбровье. Начните сначала с 10 сек., постепенно увеличивая до 1 мин.
3. Смотрите на правое плечо. Начните сначала с 10 сек., постепенно увеличивая до 1 мин.
4. Смотрите на левое плечо. Начните сначала с 10 сек., постепенно увеличивая до 1 мин.
5. Представьте себе большой обруч перед глазами. Движение глазами по кругу медленно по часовой стрелке, начиная сверху. Сделайте 1 раз.
6. То же самое, что и 5. Только движение против часовой стрелки.
7. Встаньте или сядьте перед окном. Посмотрите на указательный палец на расстоянии 30 см – 3 сек. Посмотрите вдаль, на какой-либо объект, лучше чтобы это был горизонт – 3 сек. Делать до 7 раз.
8. Взгляд вдаль, лучше всего на горизонт. Около 1 мин.

Комментарий: все упражнения делать БЕЗ НАПРЯЖЕНИЯ, между упражнениями пауза до 1 мин для отдыха мышц глаз. Упражнения выполняются 1 раз в день,

желательно утром на пустой желудок, можно выпить стакан воды с чайной ложкой меда.

Упражнение №3. Акупунктурный массаж.

Массируйте точки указанные на рисунке. Давление производите пальцами достаточно сильное, но НЕ БОЛЕЗНЕННОЕ. Массаж каждой точки – до 8 раз. Для улучшения кровообращения глаз и около глазной области.

Комментарий: упражнение делать 2-3 раза в день.



Упражнение №4. Чтение проверочной таблицы.

Суть упражнения:

- повесьте проверочную таблицу на стене на видном месте;
- прикройте левый глаз ладонью левой руки таким образом, чтобы избежать давления на глазное яблоко;
- читайте таблицу до букв, которые еще видны;
- попробуйте прочесть плохо видимую строку, но без напряжения;
- поменяйте глаз и ладонь;
- затем читайте таблицу обоими глазами.

Комментарий: для получения эффекта упражнение делать 3-4 раза в день. Перед упражнением рекомендуется выполнить пальминг. Во время упражнения глубоко дышите, а когда смотрите на плохо видимые буквы, рекомендуется моргать.

Для улучшения зрения.

Психологический настрой.

Запала человека выполнять упражнения хватит лишь на некоторое время, примерно 2-4 недели, а некоторым на пару дней☺. Хорошо, если за это время появились ощутимые результаты в улучшении зрения, а как быть, если они малозаметные или вообще отсутствуют? Если отсутствуют, то надо задуматься – почему? При правильном выполнении упражнений результаты будут, хотя бы незначительные, но будут. Представьте себе, вы отжимаетесь, но сила мышц не увеличивается. Быть такого не может! Хоть не много, но руки будут крепче, чем они были до начала выполнения упражнений! Так же и с глазами. Только надо не переусердствовать. Тяжело сохранять концентрацию на протяжении всего времени. Упражнения надо ввести в привычку. Как есть привычка чистить зубы, готовить еду, ходить на работу. Но привычка делать упражнения даже лучше и полезнее, чем некоторые другие привычки человека. Ведь вы делаете их только для себя, не для дяди. Кроме того, помимо эффекта для глаз они дают эффект для общего состояния организма человека и его психики. Они просты и не требуют много времени и усилий. Введите упражнения в свой каждодневный график и пусть ничто не помешает выполнять их регулярно!

Сайт <http://glaza.bos.ru>

Убедительная просьба – о результатах написать на e-mail: zrenie-znanie@mail.ru

По этому же адресу присылайте свои вопросы и комментарии.

Упражнения подготовлены с использованием материалов книги «Современные методы немедикаментозной офтальмологии за рубежом. Опыт научного исследования системы Бэйтса».