Курс по Улучшению Зрения.

7 шагов
необходимых для начала
Улучшения Зрения.

1. **Твердо решите для себя, что хотите улучшить свое зрение.**
2. **Изучите 6 уроков по улучшению зрения и применяйте их везде и всегда.**
3. **Выполняйте 4 упражнения из комплекса по улучшению зрения.**
4. **Правильно питайтесь.**
5. **Очки лучше всего иметь примерно на 1,5-2 дптр слабее тех, в которых Ваше зрение 100% (практически это очки для работы глазами вблизи, рекомендуется).**
6. **При улучшении зрения отодвигайте монитор дальше от глаз при близорукости (при дальнозоркости наоборот).**
7. **Вовремя меняйте очки на более слабые, не задерживая процесс улучшения зрения.**

Урок №1
Очки. Об отношении к очкам

Так как же быть с очками? Может их выкинуть совсем, а может все-таки поносить? Ниже мы приведем мнение специалистов по методу Бэйтса на этот счет, а также некоторые их практические рекомендации.

1. Если вы хотите добиться быстрого прогресса в улучшении зрения, вам надо решительно отказаться от ношения очков. Однако очень важно здесь запомнить следующее правило: никогда не снимайте очки и не ходите, напрягая всюду свои глаза. Снятие очков, как говорит М. Д. Корбетт, с использованием безусильного видения это не то же самое, что снятие очков с постоянным напряжением глаз в попытках разглядеть объекты. Первое — полезно, второе — вредно.

2. Не всегда возможно снятие очков без значительных неудобств. В ряде случаев без них просто невозможно работать. Поэтому в таких случаях разрешается пользоваться очками, но это всегда сдерживает прогресс. Надевайте очки всякий раз, когда чувствуете, что начали напрягать свои глаза.

3. Если вы вынуждены работать в очках, то все равно используйте все приемы правильного зрения, какие только возможно — центральную фиксацию, перемещения, моргания и т. д. Как можно чаще делайте перерывы для расслабляющих упражнений.

4. Никогда не водите автомобиль без очков. Только когда, улучшив зрение, вы пройдете медкомиссию, их можно будет снять. Снимайте очки, когда вы едете на машине в качестве пассажира.

5. По мере улучшения зрения своевременно меняйте очки на более слабые.

6. Во время выполнения упражнений всегда снимайте очки (кроме особо оговоренных случаев).

7. В течение дня бывает очень много времени, когда вы прекрасно можете обойтись без очков и, тем не менее, по привычке носите их. Так, человек с небольшой близорукостью может без каких-либо неудобств завтракать без очков, беседовать без них со своими друзьями и т. д. Увеличивайте день ото дня время, проведенное без очков. Можете даже записывать это время, чтобы постоянно стимулировать себя к такому «безочковому» образу жизни.

8. Чтение, по возможности, должно осуществляться без очков. Если вы не можете обойтись при зрительной работе вблизи без очков, постарайтесь все же время от времени хотя бы 1—2 минуты обходиться без их помощи и дать глазам поработать самим. Это позволит свести к минимуму разрушающий эффект очков.

Главное, что вам надо усвоить — это следующее — если вы хотите избавиться от очков, не носите их! Единственной вашей надеждой на улучшение зрения является не ношение очков с продолжающимся привычным напряжением глаз под ними, а воспитание в себе новой привычки — привычки расслабленного смотрения.

Урок № 2

Пальминг

(необходим для расслабления мышц глаз)

Когда вы закрываете глаза, вы, конечно, способствуете некоторому их расслаблению и отдыху. Однако, глаза, самой природой предназначенные для восприятия света, не могут полностью расслабиться, когда на них падает даже ничтожное количество его лучей. Только полностью исключив свет, можно дать глазам шанс получить полноценный отдых.

Упражнение, позволяющее добиться этого, было введено, в свою систему Бэйтсом. Он назвал его «пальмингом» (слово «пальминг» представляет собой искаженное произношение английского слова «palming». В свою очередь, «palming» происходит от слова «palm», означающее в переводе на русский - «ладонь»).

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. 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.

Глаза во время пальминга рекомендуют держать закрытыми. Причина проста — чем меньше света будет пробиваться к глазам, тем большей степени расслабления вы сможете добиться.

Помните: никакого напряжения в руках при выполнении пальминга! Кисти рук должны быть расслаблены. Чтобы исключить проникновение света под ладони, вам необходимо подобрать соответствующее их положение, которое так же отличается у разных людей, как различаются их индивидуальности.

Лучше всего это сделать в таком порядке. Сложите чашкообразно ладони рук и положите одну ладонь руки на другую крест-накрест, так чтобы основание мизинца одной руки легло на основание мизинца другой руки. Поднимите руки в таком положении и мягко опустите их вниз вдоль лица на переносицу. При этом точку пересечения оснований мизинцев можно сравнить с дужкой очков, место которой на переносице она должна занять. Тогда впадины ладоней автоматически окажутся над глазными яблоками. Следите за тем, чтобы точка пересечения мизинцев «села» на твердую часть переносицы, а не на хрящевую. Иначе вы ограничите свое дыхание, в то время как поступление кислорода, как вы позже убедитесь, играет важную роль в улучшении зрения.

Убедитесь в отсутствии напряжения в веках и бровях. Окончательно подобранное положение ладоней при пальминге должно удовлетворять двум требованиям:

- глаза должны свободно открываться и закрываться под ладонями, т, е. ладони не должны оказывать на глазные яблоки никакого давления;

- положение ладоней должно исключать возможность проникновения света под них и не должно требовать какого-либо напряжения рук, сильного прижатия их к лицу и т. д.

Следует обратить внимание на то, что и остальная часть рук не должна испытывать какого-либо напряжения. Чтобы добиться этого, если вы делаете пальминг лежа, подложите под локти небольшую подушечку. Если вы делаете пальминг сидя, то такую же подушечку можно положить на стол, а локти опереть уже на нее. Не держите голову за счет напряжения шейных мышц. Лучше легко обоприте ее на ладони, так чтобы вес головы через локти и подушечку пришелся на опору (стол). Если у вас нет стола и вы хотите опереть локти на колени, то вам необходимо подложить подушку повыше. Очень удобна для этой цели полужесткая подушечка треугольной формы, один угол которой упирается между коленей, а плоская поверхность ребра, противоположного этой вершине, образует удобную опору для локтей.

Урок № 3

Центральная фиксация.

Сетчатка человеческого глаза состоит из нескольких слоев. В одном месте все эти слои практически полностью исчезают и остается один светочувствительный слой. В этом месте находится наиболее чувствительная часть сетчатки глаза, представляющая собой маленькое круглое возвышение, которое называется макулой, или желтым пятном. В центре макулы есть небольшое углубление, которое называется центральной ямкой. Эта точка сетчатки глаза обеспечивает наиболее острое зрение человека. Не случайно, когда человек хочет четко увидеть какой-либо объект, он автоматически поворачивает в этом направлении голову, что обеспечивает фиксацию предмета своего внимания центральной ямкой. Благодаря такому устройству органа зрения, одна часть любого объекта всегда видна лучше, чем остальные. Таким образом, центральной фиксацией называется способность глаза

смотреть прямо на объект и, делая это, видеть его с помощью центра зрения лучше всех остальных объектов.

Человеку с нормальным зрением все объекты кажутся видимыми хорошо одновременно.

Если центральная фиксация идеальна, то и зрение, согласно Бэйтсу, идеально.

При выполнении упражнений обращайте особое внимание на то, что точка, куда устремлен ваш взгляд в настоящий момент, видна лучше всего по сравнению с остальными объектами. На первых порах этой «точкой» у вас будет буква или, может быть, даже зона большего размера. Со временем, по мере овладения мастерством центральной фиксации, вы сможете видеть лучше всего зону размером с маленькую точку, такую, какая стоит в конце этого предложения.

Упражнения на развитие центральной фиксации использовались в древней Индии. Наиболее известно упражнение, которое называется Тратак, на так называемой Ом-карте. Слово «тратак» использовалось в санскрите для обозначения центральной фиксации. Тратак способствует сохранению хорошего зрения и улучшению плохого. Изображение Ом-карты вы найдете см. ниже.

УПРАЖНЕНИЕ (упражнение Тратак на Ом-карте)

Приведенные ниже варианты упражнений с Ом-картой способствуют развитию чувствительности центральной ямки (макулы) сетчатки, росту остроты зрения и улучшению кровоснабжения глаз.

Вариант 1. Направьте свой взгляд на исходную точку знака в центре Ом-карты и заметьте, что часть, на которую вы смотрите, кажется самой четкой. Затем начните медленно перемещать свой взгляд по знаку. Все время обращайте внимание на то, что часть, на которую вы смотрите в данный момент, кажется чернее всего остального.

Повторите упражнение 3 раза. Заметьте, что весь знак кажется теперь приобретшим более темный оттенок. Этот вариант упражнения можно делать на расстоянии от 30 сантиметров до 3 метров от Ом-карты.

Вариант 2. Вокруг знака, как вы видите, имеется ломаная линия. Перемещайте свой взгляд по отрезкам ломаной линии и обратите внимание на то, что отрезок, на который вы смотрите сейчас, виден имеющим более темный цвет, нежели остальные. Когда вы перемещаете взгляд, двигайте вместе с ним и голову («смотрите» на отрезки носом). Взгляд и голова должны двигаться вместе. Во время выполнения упражнения делайте мягкие моргания на каждом изломе. Упражнение можно делать, стоя от Ом-карты на расстоянии от 30 сантиметров до 1,5 метров.

Урок № 4

Моргание и проблески

Моргание - рефлекторное движение век человека. При мигательных движениях век слеза равномерно распределяется по поверхности роговой оболочки глаза и помогает сохранить ее влажность на необходимом уровне. Однако моргание может осуществляться не только рефлекторно как защитный рефлекс, но и сознательно. В системе Бэйтса такое сознательное моргание выступает уже в качестве упражнения на улучшение зрения.

Для чего нужно моргание? Поскольку, согласно системе Бэйтса, причиной ухудшения зрения считается усилие увидеть какой-либо объект, то полезным является закрывание глаз еще до того, как это усилие появится. Таким образом, моргание предотвращает попытки глаза, смотря пристально, разглядеть плоховидимый объект.

УПРАЖНЕНИЕ. Встаньте прямо, закройте один глаз чашкообразно сложенной ладонью (как в пальминге) и, покачивая

тело слегка из стороны в сторону, читайте приблизительно в течение 3 минут проверочную таблицу. Неприкрытый ладонью глаз при этом непрерывно должен моргать. Особое внимание надо обратить на то, чтобы и прикрытый ладонью глаз имел возможность моргать одновременно с другим глазом. Именно для этой цели закрывающая глаз ладонь и складывается чашкообразно. После завершения работы с одним глазом закройте ладонью другой глаз и повторите все снова.

Ваша цель в упражнениях на моргание - это превратить их со временем в бессознательную привычку.

Урок № 5

СОЛЯРИЗАЦИЯ

(расслабляющее действие солнечных лучей для глаз)

Сильный солнечный или другой яркий свет может быть полезен для зрения. Под их воздействием исчезают воспалительные состояния глаз, проходят различные дискомфортные ощущения в них, снижается воздействие микробов на глаза и т.д.

Хорошо просоляризованные глаза выглядят прекрасно - ваша внешность от соляризации только выиграет. Солнечные лучи придают глазам неповторимую красоту - они становятся блестящими, живыми и притягательными. Соляризованные глаза никогда не слезятся, они не покрываются кровеносными сосудами, белок их чист. Положительное воздействие солнечного света на глаза проявляется и в том, что он стимулирует нервы сетчатки, а также существенно усиливает кровообращение в этом насыщенном кровеносными сосудами органе.

Надо сказать, что у укрепления глаз солнечным светом есть и другая положительная сторона, которая часто ускользает от нашего внимания. Всем известно, что при сильном, ярком освещении глаза

видят лучше, каким бы видом нарушения зрения вы ни страдали. Однако, воспользоваться этим светом слабые, неподготовленные глаза не могут. В них появляются неприятные болезненные ощущения, человек начинает щуриться, глаза очень быстро утомляются и т.д. Не случайна потому рекомендация врачей не пользоваться ярким светом. Он действительно может способствовать ухудшению зрения глаз, поскольку в нетренированных глазах он вызывает напряжение. Поэтому, укрепив глаза с помощью упражнений на соляризацию, вы даете им возможность пользоваться любым светом.

Некоторые предостережения при выполнении соляризации.

1. Никогда не смотрите на солнце прямым взглядом! ЭТО ОПАСНО ДЛЯ ГЛАЗ!

2. Детям лучше не давать делать соляризацию по причине, что они могут не вытерпеть и посмотреть на солнце.

3. При выполнении упражнения старайтесь чтобы Вам было комфортно.

4. Наклон головы назад не должен быть большим, чтобы не пережимались сосуды в шее.

5. Нежелательно длительное исполнение соляризации на жарком солнце долго, чтобы избежать неприятностей с перегреванием во время соляризации в жаркую погоду.

6. После соляризации выполните пальминг по времени в 2 раза больший, чем сама соляризация.

7. Если не уверены, то лучше посоветуйтесь с врачом, так как с некоторыми болезнями глаз нельзя делать соляризацию.

Можно воспользоваться методикой, предложенной М.Д. Корбетт. Согласно этой методике, глаза поэтапно приучаются к солнечному свету. Всего надо пройти три этапа. Каждый из них может служить в качестве самостоятельного упражнения.

УПРАЖНЕНИЕ №1 (1-й этап).

Прежде всего, необходимо снять очки. Станьте на краю густой тени. Это может быть угол дома или освещенный дверной проем. Поставьте одну ногу на теневой участок земли, а другую - на освещенный ярким солнцем. Теперь закройте глаза и, сделав глубокий вдох, начните поворачивать голову из стороны в сторону так, чтобы закрытые глаза попеременно проходили через неосвещенный участок и участок, на который падает солнечный свет. Голова при этом должна быть достаточно высоко поднята, чтобы солнце било прямо в промежуток между краями сомкнутых век и бровями. Во время поворотов думайте: "Солнце приближается, солнце отдаляется". Повторяйте эти повороты до тех пор, пока закрытые глаза не перестанут вздрагивать на солнце от боли.

УПРАЖНЕНИЕ №2 (2-й этап).

Станьте лицом к яркому солнечному свету, глаза при этом по-прежнему закрыты. Теперь начните свободно, без напряжения поворачивать голову и корпус то вправо, то влево, отрывая для облегчения этого процесса пятки от земли и думая следующим образом: "Солнце проплывает мимо меня влево, затем снова вправо, опять влево - и так снова и снова, всегда в направлении, противоположном моему повороту". То, о чем вы думаете во время соляризации очень важно, поскольку это препятствует устремлению взгляда под закрытыми веками на солнце и "прилипанию" глаз к нему во время ваших вращений. Пусть солнце проходит мимо вас.

УПРАЖНЕНИЕ N3 (3-й этап).

Когда веки перестанут вздрагивать и щуриться от солнечного света и глаза будут действительно хорошо чувствовать себя под ним во время выполнения поворотов, прикройте один глаз ладонью так, чтобы ни один луч света не мог пробиться сквозь нее. Ладонь должна быть наложена таким образом, чтобы закрытый глаз под ней мог открываться. Теперь начните делать повороты, скользя взглядом неприкрытого ладонью глаза по земле у своих

ног. При этом он должен непрерывно моргать. Теперь, подняв голову и локоть, поворачивайтесь из стороны в сторону и быстро моргайте, смотря прямо на солнце. Вы будете изумлены тем, что вне зависимости от того, сколь нежны ваши глаза, это упражнение не причиняет вам боли, а солнце вовсе не кажется слишком ярким. Повторите это упражнение с другим глазом. И, наконец, выполните это упражнение, объединив оба глаза вместе и делая повороты, смотря закрытыми глазами прямо на солнце. На этом ваша работа с солнцем закончена. Вы заметите, что в ваших глазах буквально рябит от всяких солнечных пятнышек, пунктиров и черточек и т.п., поэтому отойдите в тень и поделайте пальминг в два раза дольше по времени, чем вы делали соляризацию.

И в заключении хочу отметить, что солнечный свет можно заменить другим ярким источником света, например мощной лампочкой. Правила работы с такой лампочкой теже, что и для солнечного света.

Урок №6.
7 правил работы за компьютером (книгой, тетрадкой и т. Д.)

1. Сидите с прямой спиной.

2. Не забывайте периодически мягко моргать когда работаете.

3. Если у вас близорукость, то глаза находятся как можно дальше от монитора. Для дальнозорких наоборот.

4. Во время работы периодически меняйте расстояние от глаз до монитора, так Вы тренируете фокусировку глаз и даете отдых глазам.

5. Засекайте время. Например, 45 мин. (не больше!) после этого встали и ушли от компа, без промедления и проволочек!

6. Делаете физическую разминку для тела после работы за компом.

7. Делаете упражнение на центральную фиксацию на предмет, в окно вдаль!

Удачи Вам в улучшении зрения!

© Все права защищены
Автор: Алексей Быстров
Сайт: http://nashezrenie.ru

Уроки 1-5 подготовлены с использованием материалов книги «Современные методы немедикаментозной офтальмологии за рубежом. Опыт научного исследования системы Бэйтса».