

**Светлана Троицкая**

**Избавиться от очков-убийц  
навсегда!**

## **Оглавление**

### **Вступление**

#### **Глава 1. Хватит жить за стеклом!**

Насколько вы свободны?

Люби свои глаза!

#### **Глава 2. Три вопроса современного интеллигента**

Очки — первый шаг к старости

Сила мышления

Сила слова написанного

Освободитесь от оков!

Терапия отвращением

Непостоянство рефракции

Чем можно заменить очки?

#### **Глава 3. Напитай свои глаза**

Живая вода для глаз

Свет — чудодейственный эликсир

Долой темные очки

Соляризация — исцеление солнцем

Цветотерапия для глаз

#### **Глава 4. Подари глазам отдых**

Пальминг — от слова «ладонь»

Подготовка к пальмингу

Содержание пальминга

Подключите воображение

Пальминг с «эфирными глазами»

#### **Глава 5. Открой внутреннее зрение**

Пробуждение правого полушария

Расшифруй свои инициалы!

#### **Глава 6. Верни глазам свободу движения**

Медвежьи покачивания

Пальцевые повороты

Большие повороты

Восстановление центральной фиксации

Четыре приема снятия напряжения

### **Глава 7. Тренируй свои глаза**

Калланетика для глаз

Расслабление для глаз

### **Глава 8. Новые визуальные навыки**

Программа ежедневных занятий

Автоматическая тренировка глаз

### **Глава 9. Книга — тренажер для глаз**

Правила чтения

О пользе «вредных» привычек

### **Глава 10. Блиц — программа на каждый день**

Упражнения в постели

Утренние процедуры

Дневные занятия

Его величество дневник

### **Глава 11. Враги зрения**

Телевизор — «окно в болезнь»

Компьютер и «радость» со слезами на глазах...

Алкоголь

### **Глава 12. Отзывы соратников**

**Заключение**

## **Вступление**

Название этой книги не случайно перекликается с заголовком нашумевшей книги профессора Олега Панкова «Очки-убийцы». Олег Павлович — один из немногих российских офтальмологов, который не просто признает бессмысленность и бесполезность очков, но и прямо заявляет об опасности ношения «оптических костылей» для глаз и всего организма.

Его главный аргумент против использования очков заключается в том, что они закрывают доступ ультрафиолету, который на 80 % поступает в наш организм через глаза. Профессор Панков подтверждает давно известный тезис американского доктора Либермана: свет — это чудодейственный эликсир! При нехватке цветов солнечного спектра в организме развиваются различные заболевания внутренних органов. Автор с первых же страниц своей книги заявляет, что все очкарики — хронически больные люди.

Увы, на этом аргументы Олега Панкова против ношения очков и заканчиваются, а далее идут подробные и весьма интересные описания того, как человек может насытить себя и свои глаза солнцем, светом и цветами солнечного спектра с помощью упражнений, авторских медитаций и рекомендаций по работе с драгоценными и полудрагоценными камнями.

На самом деле вред и опасность очков значительно многообразнее, о чем еще более 100 лет назад заявил знаменитый офтальмолог и ученый Уильям Горацио Бейтс из Нью-Йорка. Его книга «Улучшение зрения без очков по методу Бейтса» постоянно переиздается по всему миру. Доктор Бейтс стал первым окулистом, признавшимся в том, что очки, выписываемые врачами, не помогают и не могут помочь зрению человека.

Очки не способны улучшить здоровье глаз, зато гарантированно ухудшают состояние всей зрительной системы, ибо нарушают естественное функционирование глаз. Закономерное следствие ношения оптических костылей — атрофия глазодвигательных мышц. Уже после нескольких недель заточения глаз в тюремную камеру из стекла,

пластика и металла мышцы теряют способность к полноценной самостоятельной работе.

Однако, несмотря на убедительные аргументы, ни Бейтс с его многочисленными последователями, ни его российский коллега Панков не дают четкой комплексной программы, способной быстро и легко помочь современному человеку избавиться от различных заболеваний глаз, а также от линз и очков.

Рекомендации доктора Бейтса, при всей их революционности и гениальности, не касаются, к сожалению, такой важнейшей составляющей хорошего зрения, как здоровье телесное, духовное и интеллектуальное. У американского основателя методики естественного восстановления зрения совершенно отсутствуют рекомендации по системе правильного питания, закаливанию и очищению организма. Нет у него и упражнений двигательной и дыхательной гимнастик, ни слова не говорится о массаже и необходимости поддерживать в тонусе иммунную систему, о силе подсознательных установок и важности позитивного мышления.

В многостраничных рекомендациях уважаемого профессора Панкова тоже фактически опущено важнейшее условие отличного зрения. Состояние психики, здоровье души человека, психоэмоциональный фон при работе над улучшением зрения и восстановлением здоровья глаз обязательно нужно учитывать!

15 лет я руковожу центром естественного оздоровления и восстановления здоровья глаз. На основе своего личного и профессионального практического опыта я пришла к убеждению, что для улучшения зрения необходим комплексный системный подход. Только такой подход дает действительно быстрые, реальные и устойчивые результаты.

При этом для одних людей важнее всего научиться приемам психического и физического расслабления, способам сохранения позитивного настроения. Для других нужно прежде всего выполнять рекомендации по переходу на здоровый образ жизни. А третьим необходимо все силы бросить на освоение системы ухода за глазами и

поддержания в тонусе сосудов глаз и головного мозга. Определить эти приоритеты можно лишь при конкретном взаимодействии с каждым человеком, в процессе освоения обязательной для всех программы.

Всего за 6-7 дней занятий фактически все участники курсов снимают очки и линзы либо переходят лишь на периодическое использование очков с более слабыми диоптриями. Уже на третий день занятий многие слушатели курсов обнаруживают, что перестали слезиться глаза, ушла куда-то светобоязнь и потребность в использовании солнцезащитных очков. Люди, работающие весь день с компьютером, отмечают, что глаза перестали краснеть и болеть к концу рабочего дня.

Больные катарактой уходят от необходимости закапывания лекарств и даже хирургического вмешательства. Страдающие глаукомой с удивлением обнаруживают на врачебных приемах уменьшение и стабилизацию внутриглазного давления на фоне снижения или даже отказа от обязательных лекарственных препаратов. Дальнозоркие люди начинают вдруг терять, разбивать и забывать очки, легко читая мелкий текст на упаковках и газетный шрифт.

У всех выпускников отмечается стойкое улучшение самочувствия и настроения, нормализуется сон и давление, снижается до нормы сахар в крови у диабетиков, сокращается потребность в ингаляторах у астматиков, в таблетках и мазях — у людей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата. У многих слушателей заметно уменьшается вес, появляется легкость, энергия и работоспособность, позволяющая порой за день выполнять такой объем дел, на который раньше требовалась неделя.

Все эти «рекламные» заявления отражают лишь скромный перечень наиболее типичных достижений выпускников нашего центра и подтверждаются огромной кипой письменных отзывов, накопившихся в моем архиве за годы практической деятельности. Я не буду загромождать книгу цитатами из этих благодарственных писем, потому что в этой работе (четвертой по счету) я ставлю перед собой другие задачи.

Во-первых, я хочу помочь тем, кто не в состоянии приехать или придти на курсы, *самостоятельно разобраться в важнейших постулатах сохранения и восстановления зрения*. Во-вторых, я собираюсь ответить на *наиболее распространенные вопросы*, которые обычно задают люди, самостоятельно работающие над улучшением зрения. И в-третьих, я готова предложить *программу, рассчитанную прежде всего на современного занятого работающего человека*, чей напряженный жизненный ритм не оставляет времени на заботу о своем здоровье и зрении.

Поэтому в этой книге я расскажу, как с минимальной затратой времени и сил получить максимальный эффект от программы коррекции и восстановления зрения.

Вы узнаете, например, как можно помогать себе и своим глазам при пробуждении, в процессе умывания и бритья, в транспорте, во время вынужденного ожидания и даже на работе. Как научиться правильно читать и писать, как правильно смотреть телевизор, работать с компьютером, водить машину и выполнять любую другую зрительную работу без вреда и даже с пользой для своих глаз.

Даже если читатель использует только часть из предлагаемых здесь рекомендаций, он все равно окажет своим глазам неоценимую помощь. А пользу для здоровья сможет оценить сам уже через несколько дней! И самое главное: все предлагаемые здесь рекомендации абсолютно безопасны и не могут нанести никакого вреда здоровью и психике человека.

## **Глава 1**

### **Хватит жить за стеклом!**

Когда я читаю очередной рецепт или вижу рекламу средства, способного излечить человека от катаракты, глаукомы и других заболеваний глаз, мне всегда становится несколько грустно. Понятно, что доверчивых и не слишком грамотных людей еще немало в нашей стране, раз эта тема так активно эксплуатируется и средствами массовой информации, и производителями всевозможных пищевых добавок.

При этом эксплуатируется и вселенская лень человека, и его наивная вера в то, что можно избавиться от всех бед и проблем с глазами, приняв какие-то препараты, капли, мази... А если таблетки не помогут, можно понадеяться на лазерную или другую операцию, где всего за пару минут тебе вернут зоркое зрение.

Увы, излечение зрения такими способами возможно, только если допустить, что наши глаза находятся совершенно отдельно от нашего тела и все проблемы со зрением пришли к нам извне, а не изнутри.

Насколько вы свободны?

Свободу многие почитают главной ценностью своей жизни. Но при этом большинство наших современников лишены возможности быть свободными даже в своих мыслях. Мы считаем себя разумными и независимыми людьми, мы уверены в том, что нашими мыслями и чувствами никто и ничто не может управлять. Однако сплошь и рядом мы проявляем крайне нелогичное поведение в отношении своих основных жизненных ценностей.

Например, во всех социологических опросах большинство людей единодушно ставят здоровье на ведущее место в своей системе приоритетов. Но при этом с раннего детства многих ребятишек приучают к уколам, таблеткам, избыточному питанию вместо закаливания, физических упражнений и соблюдения гигиены тела и духа. Дети с ранних лет перенимают родительские традиции обильных застолий с алкогольными возлияниями по любому подходящему поводу, вместо организации интересного активного досуга на свежем воздухе.



На тему здоровья ежегодно издаются тысячи книг самого разного уровня и объема, проводятся сотни научных конференций. Принимаются нормативные акты и декларации, создаются программы и проекты, организуются центры и клубы, где активно пропагандируются те или иные оздоровительные методики.

По актуальной тематике выпускается множество газет и журналов, вводятся рубрики на радио и телевидении. Все средства массовой информации заполнены советами, рецептами и «уникальными» предложениями по восстановлению здоровья в целом и решению отдельных проблем в частности. Все новые и новые «чудодейственные» препараты обещают стать панацеей от всех болезней. Все больше открытий и достижений готовы прийти на помощь больному человеку...

Однако к реальному улучшению ситуации в области здравоохранения это совершенно не приводит. Напротив, население России продолжает неуклонно и катастрофически сокращаться (в среднем на 600-900 тысяч человек в год). А средняя продолжительность жизни жителей нашей страны заметно снижается и все больше отклоняется от показателей развитых стран.

Сейчас уже доказано, что проблема плохого здоровья российского населения кроется не только в недостаточности или недоступности медицинского обслуживания, не в слабости научно-технической базы, на что любили раньше ссылаться чиновники, а в социокультурных факторах, влияющих на образ жизни и поведение людей.

Например, врачи и все окружение программируют подрастающее поколение на ношение очков при первых признаках ухудшения зрения, на соблюдение диеты при наборе лишнего веса, на прием разнообразных препаратов при первом же появлении неприятных симптомов. Все эти средства крайне редко помогают решить проблемы со зрением, весом, избавиться от болезней. Однако мы вновь и вновь упорно становимся жертвами новомодных диет и навязчивых «теледурилок».

Отчего столь противоестественно поведение человека разумного в отношении собственного здоровья? Кто и как управляет нашим

сознанием и поведением? И как нужно воздействовать на подсознание человека, чтобы навязанные извне представления он принял за собственные взгляды и потребности?

Проблема не нова. Еще 2500 лет назад на афинском рынке древнегреческий философ Сократ известил горожан, подошедших вкусить его мудрости, о том, что намерен посвятить всю оставшуюся жизнь выяснению только одного вопроса: почему люди, зная, как надо поступать хорошо, во благо, поступают все же плохо, себе во вред?

А 30 лет назад основатель объединения «Оптималист», гениальный ленинградский ученый Г.А. Шичко написал: «Я удивляюсь тому, что человечество, достигшее в своем развитии способности расщеплять атом и запускать ракеты в космос, продолжает верить в силу каких-то таблеток, в способность излечения от болезней с помощью того или иного лекарственного препарата, наивно полагая, что таблетка может воздействовать исключительно на головную или иную боль, никак не затрагивая при этом другие органы и системы».

Развитие современных технологий достигло небывалых высот. И человек по-прежнему полагается на силу внешних воздействий, на чудесную «панацею» от всех болезней. Иначе не разрастались бы с такой скоростью многочисленные медицинские и фармацевтические учреждения, не появилось бы такого количества лекарственных препаратов и витаминных биодобавок, опустошающих кошелек потребителя и подрывающих его веру в возможность быстрого исцеления.

Все эти фирмы, холдинги и концерны эксплуатируют элементарное невежество и пресловутую лень человека, не желающего прилагать усилия для собственного оздоровления. Даже продвинутые и очень образованные представители современной интеллигенции, приходящие на мои занятия, подчас спрашивают меня о пользе широко разрекламированных рефракционных очков, о необходимости принимать витамины и о степени безопасности лазерной коррекции зрения. Массированная реклама старательно внушает людям столь сладкий миф

о возможности чуда, о способности современных методов и препаратов помочь человеку без каких-либо усилий с его стороны.

Увы, и раньше, и теперь чудеса возможны лишь для Бога. И только Иисус Христос и избранные святые могли помочь человеку прозреть одним лишь словом или прикосновением руки. Да и то при условии, что больной обладал безусловной верой в Спасителя и готов был покаяться в своих прегрешениях.

Сейчас для полного прозрения и исцеления человеку необходимо не только твердо верить в Бога, но и в себя, в неограниченные ресурсы своего организма. А также осознавать собственную ответственность за свое здоровье и необходимость избавления от ложных предрассудков и заблуждений, навязанных современными средствами пропаганды.

Пора уже прекратить жить исключительно за стеклами собственных домов, квартир, машин, очков, телевизоров, компьютеров... Пора выйти на свободу и включить собственное восприятие реальности! Разработать личную стратегию жизни и выработать свой индивидуальный визуальный стиль. Вашими проводниками на этом пути пусть будут здравый смысл, личный практический опыт и тихий внутренний голос мудрости.

**Блажен человек, который снискал мудрость, и человек, который приобрел разум, — потому что приобретение ее лучше приобретения серебра и прибыли от нее больше, нежели от золота — она дороже драгоценных камней и ничто из желаемого тобою не сравнится с нею. Долгоденствие в правой руке ее, а в левой у нее — богатство и слава, пути ее — пути прямые, и все стези ее — мирные. Она — древо для тех, кто приобретает ее, и блаженны, кто сохраняют ее!**

***Притчи царя Соломона 1, 32-3, 20***

Эти слова особенно актуальны сегодня, когда на нас со всех экранов обрушиваются тонны «теледурилок» и «телеприманок», призывающих не думать, не анализировать, не разуметь, а лишь звонить и бежать за новой панацеей, за очередным запатентованным чудо-

средством, которое без лишних хлопот и проблем избавит нас от всех хворей и проблем со здоровьем.

Не стоит полагаться и на силу широко практикующих ныне целителей всех мастей, предлагающих снять порчу, сглаз, почистить карму, избавить от родовых проклятий... Такого рода врачеватели тоже эксплуатируют природную лень и наивную веру человека в возможность вторжения в его жизнь каких-то темных сил и способность других внешних сил с ними справиться без особого участия в этом самого человека. Такая вера без истинного знания и мудрости очень быстро превращается в суеверие, где находится место и ангелам, и бесам, но отсутствует понятие покаяния, необходимости коренного изменения образа жизни и даже мировоззрения человека.

Со времен царя Соломона прошло несколько тысяч лет, но пути правды и истины не изменились. Лишь сам человек способен помочь себе. И только через внутренние изменения возможны изменения внешние. Других путей в природе нет, не было и не будет, как ни печально это осознавать ленивому мечтателю. Зато исцеление через восстановление здоровой целостности, через комплексное оздоровление всего организма приведет к самой настоящей внешней и внутренней гармонии, поиском которой занимается большинство разумных людей.

Предлагаемые здесь рекомендации помогут взглянуть на проблему здоровья глаз именно в рамках системного комплексного подхода. Это необходимо, чтобы ликвидировать чудовищный пробел в представлениях людей о собственных глазах. О самом важном органе чувств, о самом прекрасном украшении наших лиц, о самом истинном отражении наших душ! Именно это понял и отразил в своем отзыве Никулин Александр, один из участников моих курсов.

**О, как я мудр, как благодарен судьбе, что попал на эти курсы! Я начинаю познавать себя, мне стало с собой интересно. Наконец-то у меня открылись глаза, я вижу свет впереди! Уходят лень, косность и небрежность в отношении себя.**

**Мои глаза — широко распахнутые двери. Входи в них мир во всей своей красе!**

Люби свои глаза!

Я убеждена, что, когда Создатель «лепил» человека, он возлагал на глаза примерно столько же функций, сколько и на остальные органы чувств.

Действительно, нашим прапраародителям очень важно было иметь великолепное осязание, чтобы распознать, что горячо, что холодно, что приятно на ощупь, а что просто опасно. Так же важен был вкус, дабы отличить кислое от сладкого, горькое от соленого, ядовитое от съедобного. Не менее значимым для первобытного человека был нюх, а без острого слуха наши предки не могли услышать приближение опасного зверя или врага. Без зрения первым людям тоже было не обойтись, но в те далекие времена доля зрения в процессе познания мира была все же не столь значимой, как сегодня.

Современному человеку не нужно столь интенсивно эксплуатировать все пять органов чувств. Чтобы получить представление о предмете или объекте, ему не обязательно трогать его, нюхать, прикладывать к уху и пробовать на вкус — достаточно просто взглянуть на него или прочесть его описание.

Сегодня 90 % всей информации мы получаем с помощью зрения. При этом мы не только нещадно эксплуатируем глаза, но и включаем в работу весь зрительный аппарат и значительную часть мыслительных функций мозга, памяти, разума и сознания. Как пишет в своей книге «Сознательное зрение» Роберто Каплан: зрение — это процесс, происходящий на основании согласованного комплекса действий порядка 20 человеческих навыков.

Помимо формирования образа, при взгляде на любой предмет мы включаем наши приобретенные способности определять цвет, размер, расстояние и позицию объекта в пространстве, его объем, структуру, примерный возраст, вес, состав и т. д. Мы также включаем свою способность сравнивать один предмет с другим, определять их сходство и различие. А уж при чтении и письме мы подключаем к процессу восприятия еще и целый арсенал навыков по определению того, какие знаки, символы и начертания соответствуют определенным звукам, как

они складываются в слова, как из слов появляется смысл, а из предложений — впечатления.

Всем этим навыкам человека упорно учат в детские годы, и, совершенствуясь в процессе дальнейшего обучения и взросления, навыки закрепляются, оставаясь неизменными долгие годы. Отдельные индивидуумы способны выучить несколько дополнительных языков, что еще большей нагрузкой ложится на мозг и систему зрительного восприятия. А если учесть, что в последние десятилетия на глаза легли такие дополнительные нагрузки как телевидение, компьютер, мобильный телефон и прочие чудеса электроники, становится понятно, почему с каждым годом растет число людей, страдающих различными формами зрительных патологий.

Изначально первобытному человеку предназначалась совсем другая среда обитания: райский сад Эдем со всем его великолепием цветов, растений, диковинных птиц, зверей, голубым небом, прозрачной водой и прочими красотами природы. Такая естественная природная среда находилась в полном соответствии с физиологическими нормами зрения, вот почему наши далекие и даже не слишком далекие предки не носили очков и не испытывали никакого зрительного дискомфорта.

90 % своей истории человечество провело в полном единении и гармонии с природой, существуя как ее неотъемлемая часть. Все эти тысячелетия визуальная среда человека не претерпевала значительных изменений. Поэтому и глаза как орган зрения совершенно не изменились по своему устройству и структуре.

Лишь несколько поколений назад промышленная революция небывалым образом расширила возможности человека, резко изменив и образ жизни, и облик окружающей среды. Все больше людей стекаются в большие города и крупные мегаполисы с однотипными, однотонными домами и серыми производственными строениями.

Когда-то человек лишь малую часть своего времени был занят пристальным рассматриванием конкретной обстановки или мелких предметов: например, во время охоты или изготовления орудий труда,

одежды. На долю же свободного восприятия у первобытного человека приходилось примерно 80 % общего времени.

В наши дни соотношение конкретного и абстрактного зрительного восприятия кардинально изменилось. Теперь более 80 % времени большинство людей имеет дело с объектами, требующими напряженного пристального взгляда на относительно близком расстоянии (книга, компьютер, телевизор и т. п.).

Цивилизация кардинальным образом изменила характер зрительного процесса, однако состояние глаз и отношение к ним в социокультурной среде осталось прежним. Все возрастающая нагрузка на глаза вступила в явное противоречие с их физиологическими возможностями. Отсюда — стремительный рост числа людей с различными заболеваниями глаз.

Что же сам человек сделал за эти годы для своих глаз, для облегчения их тяжелой участи? Увы, ничего. Нас с детских лет учат ухаживать за чистотой рук, ушей, зубов. В последние годы мы овладели даже «внутренней гигиеной»: активно чистим печень, почки, кишечник... А вот ухаживать за глазами большинство людей просто не умеют!

Мы знаем сотни упражнений для поддержания в тонусе мышц живота, спины, бедер, а сохранять силу и эластичность самых нагруженных глазодвигательных мышц так и не научились. Мы освоили множество способов медитаций и релаксаций, но не умеем снимать усталость и утомление с наших величайших тружеников — глаз, которые работают без передышки, как только мы открываем их поутру.

А ведь приемы снятия зрительного напряжения разработаны еще пять тысячелетий назад йогами, более 100 лет назад научно обоснованы Бейтсом и его учениками! Эти простые упражнения расписаны в сотнях книг и статей и доступны любому человеку. Почему же мы оказываем своим глазам такое явное пренебрежение?

К сожалению, правилам ухода за глазами не учат ни в школах, ни в вузах, ни в кабинетах врачей-окулистов. Забота о глазах все еще не принята в нашем обществе. Нет ни одной структуры в мире, которой

было бы выгодно сохранение хорошего зрения человека! Напротив, целые армии производителей, врачей, фармацевтов и распространителей живут и процветают за счет этой вселенской беды — все ухудшающегося зрения человечества.

Единственные, кто может противостоять этим полчищам иждивенцев, — это мы сами. Наша любовь, забота, внимание, грамотный уход за нашими помощниками-глазами. Подумайте сами: зрение необходимо человеку в любом виде деятельности. А хорошее зрение — неотъемлемая часть счастливой жизни. Как написал один слепой парень в огромном газетном заголовке: «Невозможность любоваться почти равнозначна невозможности любить».

И снова приведу в пример строчки нашей слушательницы Теняковой Алины, посвященные глазам.

**Мои глаза — это бриллианты, которые блестят, сверкают, лучатся. Мои глаза, мое зрение — это бриллианты высшей пробы, камни чистой воды. Порой они полностью сливаются с водой и становятся совсем прозрачными. А что может сравниться с чистой водой?**

**За несколько дней занятий я стала писать мельче, а очками не пользуюсь вообще. Так быстро и легко исполнилась моя заветная мечта!**



## **Глава 2**

### **Три вопроса современного интеллигента**

Меня поразила шутка одной знакомой дамы-профессорши о трех вопросах современного интеллигента: «Кто виноват?», «Что делать?» и «Где мои очки?».

Она рассказала этот анекдот в ресторане, долго роясь в своей сумке в поисках очков, прежде чем взять в руки меню. На предложение попытаться прочесть достаточно крупный текст меню без очков она испуганно возразила: «Что вы, я же ничего не вижу». А я в очередной раз вздрогнула от кощунственности этого заявления.

Сколько раз в очередях, на улице, в транспорте, да и просто в домашнем быту мне приходилось слышать от вполне зрячих людей эту убийственную фразу! И когда я обращаю внимание на нелепость подобной формулировки, люди начинают горячо убеждать меня, что имели в виду просто свою неспособность читать без очков. Мои пояснения по поводу того, что подсознание не понимает вторые и третьи значения слов, которые мы подразумеваем, что слова, произнесенные вслух, оно воспринимает как руководство к действию, чаще всего не принимаются всерьез.

И большинство людей продолжают ругать, всячески обзывать и досадовать на свои глаза за то, что они перестали служить им так же безотказно, как в юные годы, А само ухудшение зрения люди чаще всего списывают на естественные процессы старения, а не на свою собственную лень, безответственность и нелюбовь к глазам.

Увы, сейчас удивление вызывает не очкарик сорока с небольшим лет, а пожилые люди без очков на носу, в сумочке или в кармане. Впрочем, чему удивляться, если и сами окулисты зачастую принимают пациентов в очках. Так и хочется напомнить таким докторам фразу из Писания: *«Врач! Исцели самого себя»*. (Евангелие от Луки, 4-12-23).

Но наверняка у каждого человека, и у вас, уважаемый читатель, есть знакомые пожилые люди, читающие без очков. Эти исключения из общего правила не дают примириться с нелепым стремлением врачей-

окулистов водрузить каждому после 45-50 лет по парочке оптических костылей на нос!

У меня до сих пор стоит перед глазами сцена, как наш знаменитый земляк, академик Федор Григорьевич Углов зачитывал обращение к участникам XV съезда «Оптималиста». В свои 98 лет он читал это печатное обращение без очков! И в канун столетнего юбилея, когда я принесла свои газетные статьи о нем, он спокойно изучил их без очков.

Очки — первый шаг к старости

Итак, для тех, кто не желает мириться с навязанными извне ложными установками и записывать себя в 45 лет в старики, предлагаю своими руками превратить собственное тело в истинный храм здоровья и прекрасного зрения. Краеугольным камнем этого храма должно стать ваше новое отношение к себе, своему телу, здоровью и, конечно, к своим глазам. Это основа основ грамотной подготовки к переходу на новый качественный уровень зрения и здоровья!

Именно с изменения отношения к своим глазам, к себе, а потом и к самой проблеме плохого зрения нужно начинать путь к здоровью. И прежде всего прекратите ругать свои глаза! Вспомните, как их раньше величали: очи, око, зеница ока... А сейчас какие прозвища в ходу? Шары, зенки, моргалы, бельма...

Понятно, что большинство из нас так не высказывается. Но как часто мы произносим в сердцах жутковатую фразу: «Глаза бы мои не смотрели!». Или повторяем привычное: «Я ничего не вижу». И неважно, что мы имеем в виду всего лишь неспособность прочитать или разглядеть что-то без очков. На подкорке запечатлевается конкретная фраза, смысл которой — слепота. Повторяя бездумно эту установку раз за разом, мы буквально программируем себя на выключение своих зрительных функций, фактически предаем свои глаза, обрекая их на угасание.

Привыкнув к очкам, мы перестаем полагаться на глаза, считая их функцию исчерпавшей себя, даже когда речь идет о небольших и вполне поправимых зрительных аномалиях. А не используемый и не

тренируемый орган, как известно, быстро деградирует и атрофируется, утрачивая свои природные функции.

Не случайно очки называют «оптическими костылями». Прожив на костылях месяц-другой после перелома, человек так привыкает к ним, что, когда ему снимают гипс, нужно время, чтобы восстановить мышечную подвижность, по сути, заново научиться ходить. В ситуации с глазами зрительные навыки теряются еще быстрее, о чем прекрасно знают все дальновзоркие.

Стоит надеть свои первые плюсовые очки и попользоваться ими с недельку — все, без очков потом уже ни программку, ни газету не прочтешь. Адаптация к оптике, к строго определенным диоптриям бесследно для глаз не проходит, как не проходит без следа и наше бездушное отношение к ним. Вместо внимания и благодарности — досада и упреки. Вместо укрепления и расслабления глазных мышц — стеклянная клетка с линзами. А ведь глаза мгновенно реагируют на все наши эмоции, страхи и сомнения!

Нацепили на нос очки — считайте, сделали первый шаг к старости, к диагнозу «возрастная пресбиопия». А попытаетесь оспорить диагноз, врач привычно осадит: «В паспорт посмотрите, 45 годков, пора уже...».

Итак, следите за своим лексиконом и попросите контролировать вашу речь близких и знакомых. И при очередном повторении «установки на слепоту» мгновенно спохватывайтесь и искренне просите у глаз прощения, благодарите за возможность хоть как-то видеть.

Не хотите извиняться, не считаете свои глаза заслуживающими благодарности? Проведите следующий эксперимент: завяжите глаза плотной тканью и походите по дому так 5-10 минут. Или попросите кого-нибудь побыть вашим поводырем и поводить вас полчаса по незнакомой местности. Понятна разница между нынешним состоянием ваших глаз и слепотой? Каково пришлось вам и тем, кто вас водил? Хотите такой участи себе и своим близким? Если нет, вычеркивайте из своей подкорки опасные словосочетания и формируйте позитивные, созидательные установки!

## Сила мышления

Скажу сразу: без самовнушения, без позитивных установок бессмысленными будут все внешние усилия, все приемы и упражнения, о которых я собираюсь рассказать в этой книге. Начните программировать себя на победу уже сейчас! Затем вы подкрепите свои глазки целым комплексом полезнейших процедур — и успех не замедлит прийти к вам.

### УПРАЖНЕНИЕ С ЗЕРКАЛОМ

Снимите очки и посмотрите в зеркало, прямо в свои глаза. Говорите им слова благодарности и раскаяния, хвалите их, складывайте в их честь оды и дифирамбы, пойте в их адрес серенады... Подключите весь свой творческий потенциал! Даже если вы не верите в то, что говорите, выполняйте упражнение как игру, как важное домашнее задание, от которого зависит ваше здоровье. Не бойтесь показаться смешным или излишне патетичным!

Упражнение можно выполнять в одиночестве, произносить все хвалебные слова можно шепотом или про себя. Однако эффект многократно усилится, если вы будете повторять свои похвалы вслух, громко и четко. И как можно чаще! Обязательно ежедневно, лучше несколько раз в день.

Если трудно придумать или произносить длинный текст, выберите одну ключевую фразу, соответствующую вашим стремлениям. Например: «Я отлично вижу!», или: «У меня прекрасное зрение!» Такую фразу можно напевать или громко скандировать, одновременно хлопая в ладоши и притопывая ногой.

Придумали фразу? Попробуйте несколько раз повторить ее про себя. А теперь пропойте ее вслух, отбивая ритм хлопками. Почувствовали разницу?! Улыбнулись? Порозовели? Знайте: именно сейчас поток адреналина пробуждает ваше сознание. Мозг уже воспринял вашу благотворную установку как команду к действию, он уже начал стимулировать ваши глаза и активизировать зрительные ресурсы. Не удивляйтесь, когда через неделю-другую вы как бы

случайно прочитаете газетный текст или увидите изображение на экране без очков!

Профессора и психологи из американского Института зрения назвали этот метод работы с установками «Сила мышления» и поставили его на первое место в ряду множества других. Верите вы или нет в силу сознательной концентрации умственной энергии на поставленной цели, она все равно действует!

Для примера приведу приблизительный текст обращения к глазам, который вы можете использовать как основу для упражнения с зеркалом.

#### ОБРАЩЕНИЕ К ГЛАЗАМ

**Дорогие, прекрасные мои очи! Бесценные, родные мои глаза! Драгоценные мои жемчужины! Незаменимые помощники мои!**

**Сколько лет я пользовалась вами, родные мои глазоньки, ничего не давая вам взамен! Сколько красоты увидели и запомнили вы, не получив от меня никакой благодарности за это! Простите меня, дорогие мои глазки, и помогите мне обрести былую зоркость, яркость, силу и красоту. Теперь я знаю, как важны для вас мои любовь и забота, помощь и внимание. Теперь я искренне раскаиваюсь за свою беспечность и жестокость по отношению к вам!**

**Я теперь заодно с вами, мы — друзья и помощники. Мы вместе обязательно победим наше безверие и тьму! Я снова отлично вижу! У меня прекрасное зрение, здоровье, настроение! Впереди у меня ЖИЗНЬ! ЗРЕНИЕ! ЖИЗНЬ!**

Упражнение с зеркалом — лишь первая ступень к формированию правильного отношения к себе и своим глазам. Уже на первом занятии всем слушателям дается задание — написать сочинение или оду своим глазам в прозе или стихах. Как бы хорошо ни воздействовали на человека произнесенные вслух тексты самовнушений, эффективность их несравнима с текстами записанными.

## Сила слова написанного

Ленинградский ученый Г.А. Шичко доказал, что слово написанное во много раз сильнее действует на сознание и подсознание человека, нежели слово услышанное, прочитанное, произнесенное или осмысленное. Это поистине величайшее открытие XX века! Геннадия Андреевича подтолкнуло к этому открытию наблюдение за последователями братца Иоанна Чурикова: с помощью своих записок, сжигаемых во время совместного или индивидуального молебна, они избавлялись от любых зависимостей!

Конечно, в данном случае работала не только сама записка, но и такой мощный феномен исцеления, как вера в Бога, пророка, чудотворную икону или просто в чудо. По мнению священников, сама вера в Господа, пророков и Христа уже несет в себе целебный дух. Как говорил в своих беседах братец Иоанн Чуриков: «Кто во что верит, тот и получает то, во что верит». Когда есть вера, одна молитва или проповедь способны исцелить человека!

Опыт написания записочек с заветными желаниями широко практикуется и среди посетителей часовни Ксении Петербуржской, расположенной на Смоленском кладбище в Санкт-Петербурге. У многих и многих людей после письменного обращения к Ксеньюшке решались серьезные житейские проблемы, приходила помощь даже в безвыходных ситуациях.

В день памяти Ксении Блаженной, 6 февраля, на Смоленском кладбище выстраивается огромнейшая очередь из людей, жаждущих попасть в часовню, чтобы поблагодарить и почтить светлую память своей святой покровительницы. Колоссальное количество людей, идущих в холодный зимний день с цветами к часовне Ксении Блаженной — лучшее доказательство действенности письменных просьб и обращений.

О том, как гармонизируются правое и левое полушария, если при написании желаний задействовать еще и левую руку, мы обязательно поговорим далее, а теперь я снова возвращаюсь к дневникам наших слушателей, где они письменно обращаются к своим глазам.

Такие обращения влияют на состояние зрения гораздо сильнее, чем любые лекарства, упражнения и упорные тренировки! Успехи, которых достигают люди, прошедшие через письменный контакт с глазами, всегда ярче и значительнее, чем у нерадивых слушателей, не считающих важным показать глазам свое бережное, нежное и благодарное отношение к ним.

Я специально решила по ходу книги представить некоторые отрывки из сочинений и дневников слушателей моих курсов. Надеюсь, что эти строки помогут вам пробудить вдохновение и написать такое же сильное сочинение, как ода «Мои глаза» Ирины Виноградовой.

**Освобождаю от очков**

**Свои глаза, как от оков,**

**Они выходят из темницы,**

**Впервые видя краски, лица,**

**Они выходят из тюрьмы,**

**Из мрака вечного и тьмы**

**На белый свет и на свободу.**

**А я в честь них слагаю оды.**

**Почему-то вышли из моды,**

**Устарели стихи в форме оды,**

**Но очам драгоценным в угоду**

**Я свои посвящаю оды.**

**Очи, вас я любить не престану,**

**Холить вас и беречь не устану.**

**Преклоняюсь пред вами отныне,**

**Отношусь как к бесценной святыне.**

**Стану много отныне трудиться,**

**Чтоб все строчки увидеть в таблице.**

**Чтоб глаза все увидели строчки,**

**Я для вас стану делать примочки.**

**Я очам стану верной слугою,**

**Вас омою водой ледяною.**

**Упражнения и расслабления**

**Буду делать упорно, без лени я.  
Становлюсь вам слугою покорной.  
Солнце, воздух, вода животворной  
Исполняют вас силой могучей,  
С каждым часом вы видите лучше!  
Будут очи все ярче сиять  
И любовь, и добро излучать.  
Как алмазы глаза засияют,  
Ярче звезд к Богу путь освещая!**

Освободитесь от оков!

Еще на первой презентации я предлагаю сделать очень простой, но крайне важный поступок: освободить свои глаза от очков. Не все готовы сделать это сразу. Приходится убеждать, что со стула человек не упадет, а глазам даст самую настоящую свободу от оков хоть на несколько минут.

Как, вы думаете, будут реагировать ваши глаза, если вы, говоря им комплименты и твердя позитивные установки, будете мучить их костылями? Правильно, глаза среагируют на это деяние как на предательство и обман. И не стоит защищаться оправданиями, что вы еще пока не прозрели и потому не можете без них выйти на улицу, читать, общаться, хорошо слышать и даже соображать...

Все эти ощущения хорошо знакомы каждому «очкарику», пока он находится в тисках своей ложной зависимости. Уверяю, зависимость эта преимущественно психологическая и очень быстро исчезает. Главное — изменить отношение к проблеме и начинать свой путь освобождения от стеклянных оков постепенно, в соответствии со своими возможностями.

Начните с малого: не хватайтесь за очки сразу после пробуждения. Попробуйте без них добраться до ванной комнаты, кухни, туалета и проделать все свои утренние процедуры без оптических костылей. Думаю, что в привычных условиях собственной квартиры вам ничего серьезного не угрожает. По крайней мере, за все годы моей практики еще не было случая, чтобы после этой рекомендации даже очень



близорукие люди пожаловались на то, что не смогли толком умыться и почистить зубы. Никто еще не ткнул себе зубной щеткой в глаз, не сел, простите, мимо унитаза и не залил чай в ухо вместо рта...

Большинству не только удается умыться, позавтракать и собраться без очков, но и благополучно добраться до остановки, доехать до работы и даже там обойтись без очков несколько часов, а порой и весь день. Если невозможно дойти без помощи «очковых костылей» до остановки, можно снять их, зайдя в транспорт. Можно также стоять без очков в очереди, можно гулять без привычных сооружений на носу с собакой по знакомым скверам и дворикам. И, уж конечно, нет смысла болтать в очках по телефону или сидеть в них за обеденным столом.

То же самое касается дальнозорких: им нужно строго контролировать свои отношения с очками и снимать их сразу же после чтения, письма или другой зрительной работы, которую пока невозможно выполнить без очков. Стоит только забыться и оставить «стеклянных убийц» на носу, как они быстренько лишат вас нормального зрения вдаль, вполне нормального до ношения очков.

Я знаю множество людей, которые уже после недельного пользования очками переставали читать без очков даже крупный текст, хотя до этого глаза как-то справлялись с ним. А через несколько лет постоянного ношения плюсовых очков дальнозоркие люди зачастую обзаводятся второй парой очков. Более сильные очки они используют для чтения, а другие, на пару диоптрий слабее, — для дали. Эта типичная ситуация — ярчайшее подтверждение того факта, что очки не только ухудшают и так ослабленную возможность читать вблизи, но и выключают вполне здоровую способность глаз видеть вдаль.

Только не нужно совершать подвиги и ставить рекорды! Просто не пользуйтесь очками, пока не почувствуете дискомфорт. Хотя я знаю уникальные случаи, когда люди сразу и навсегда снимали очки 10-12, даже 14 диоптрий. Например, одна из моих коллег, Н. Ф. Павлова из Владимира, рассказала мне такую историю о себе.

**Я с детства помню себя в очках, а с возрастом настолько стала зависеть от них, что не расставалась с этими костылями**

**даже ночью: клала их под подушку и, вставая к детям или в туалет, прежде всего нашаривала рукой очки и нацепляла их на нос. Я и очки представляли собой единый монолит в течение 40 лет!**

**Когда я приехала на курсы по улучшению зрения к Игорю Николаевичу Афонину в Череповец, он категорически заявил: всем слушателям немедленно снять и выбросить свои очки.**

**— Как же так, — возмутилась я, — ведь у меня минус 14 диоптрий! И оправа новая, дорогая, только что купленная...**

**— Снять и выбросить! — непреклонно повторил Игорь Николаевич.**

**Что делать, послушалась учителя, сняла очки. Тогда я и не предполагала, что снимаю их сразу и навсегда!**

**Что характерно: когда вернулась через 10 дней во Владимир и стала переходить широкую улицу, вдруг обнаружила, что на дороге вполне различаю не просто серую массу машин, а вижу, двигаются они или стоят, могу даже определить, грузовик это или легковой автомобиль. С тех пор вот уже более 10 лет я свободно обхожусь без очков!**

Конечно, это уникальный случай, объяснимый во многом тем, что речь идет о подготовленном человеке. За несколько лет до этого случая Нина Федоровна прослушала мой курс по избавлению от лишнего веса и организации правильного питания. И после этого не просто вела здоровый образ жизни, но даже сама проводила курсы по оздоровлению и освобождению от вредных привычек по методу Шичко.

Сыграла свою роль в этой ситуации и непреклонность моего коллеги и учителя И. Н. Афонина. Как ученик и последователь доктора Бейтса, он убежден, что ношение очков и процесс самостоятельного восстановления зрения несовместимы.

Я лично более либеральна по отношению к своим слушателям и не заставляю их резко снимать очки при больших диоптриях или сильном дискомфорте и напряжении, возникающем вследствие этого у человека. Я сторонница более мягкого подхода, разработанного одной из первых

последователей Бейтса — Маргарет Корбетт. Она считала, что при сильных степенях аномалии рефракции отвыкать от очков нужно постепенно, чтобы не было необходимости напрягать глаза, пока они не овладели навыками зрения без напряжения.

Без всякого давления с моей стороны слушатели спонтанно обнаруживают способность видеть без очков даже при очень слабом зрении. Например, в процессе занятий одна из слушательниц, учительница младших классов Наташа, рассказала очень показательную историю.

**Гляжу я как-то телевизор и радуюсь: как все четко вижу. Потом по привычке поправляю дужку очков на переносице — и с удивлением обнаруживаю их отсутствие на лице! Это при моих-то восьми минусах! Характерно, что изображение на экране тут же померкло...**

Аналогичные истории — не такая уж редкость, как при серьезных степенях близорукости, так и в ситуации дальнозоркости. Помню, в Нижнем Новгороде занималась в группе женщина, которая очень скептически воспринимала все рекомендации и была единственной, кто не получил каких-либо заметных улучшений. И вот на одной из встреч с бывшими учениками она рассказала о себе следующее.

**Как-то после курсов приносят мне очередную пенсию и дают ведомость для росписи, по привычке держа палец на строчке с моей фамилией. А я и сама все вижу! «Может, — спрашиваю, — мне другую ведомость принесли?» «Да нет, — отвечают, — вот же ваши прежние росписи стоят...»**

**Я прямо глазам своим не поверила, подумала, что случайно это произошло. А недавно взяла в руки газету и, забывшись, стала читать ее без очков. Тут уж я обрадовалась, позвонила скорей подруге, похвасталась ей. И поверила в ваш метод окончательно!**

## Терапия отвращением

Сам родоначальник метода естественного улучшения зрения У. Бейтс и большинство его последователей исповедует жесткий принцип: пока не снимете очков, глаза не начнут работать и видеть самостоятельно. В книге «Избавьтесь от очков и линз» наши современники, ученые из американского Института зрения, свой метод снятия зависимости от очков назвали «Терапия отвращением».

Этот прием особенно приемлем для тех, кто из-за очков приобрел такие эмоциональные раны, как чувство неполноценности, разочарования и неуверенности в себе. Этим людям предлагается взять молоток или туфли с острыми каблуками и с их помощью выместить на очках все свои негативные эмоции и переживания за годы унижений, страданий и обид. При этом нужно не просто колотить по стеклам, а ругать и проклинать «тюремные клетки», поработившие глаза на много лет. После этого человек должен дать зарок самому себе обходиться без очков.

Оставляя очки в кармане или даже в футляре на столе, вы оставляете себе путь к отступлению, тем самым демонстрируя недоверие своим глазам. Не обязательно, конечно, обходиться с очками так жестко. Но чем скорее вы освободите свои глаза от очков, тем больших результатов вы добьетесь. Прекрасная иллюстрация этому — история милой девушки Жени из Кирова.

**Придя на встречу с группой через месяц после занятий, Женя сказала, что уже не носит очков, но на всякий случай держит их под рукой. У Евгении была средняя близорукость — 4 диоптрии.**

**— Так, может, тебе избавиться от очков совсем? — посоветовала я.**

**Еще через месяц, на следующей нашей встрече, Женя похвасталась, что после того разговора пришла домой и выбросила очки в мусоропровод. И зрение после этого заметно улучшилось, и про очки девушка больше не вспоминала. При этом она стала более жизнерадостной и уверенной в себе!**

Показательно, что в процессе занятий, накануне или после них у многих слушателей что-то «случайно» происходит с очками: у кого-то они теряются, у кого-то внезапно вылетают из рук и бьются, у кого-то их крадут из сумочки, приняв футляр с очками за кошелек, а кто-то умудряется поставить на них тяжелый прибор. Подобный случай весьма забавно описан в стихотворении уже знакомой нам Ирины Виноградовой.

**Глаза решили сами**

**Расправиться с очками...**

**Раз в комнате соседней,**

**Услышав звон стекла,**

**Туда я побежала,**

**Да, видно, опоздала.**

**Ах, слишком поздно помощь**

**К очкам моим пришла!**

**Глаза торжествовали**

**И пели, и плясали:**

**«Мы счастливы, свободны**

**От костылей-оков!**

**Расправившись с очками,**

**Все видим теперь сами**

**И больше не наденем**

**Мы никаких очков!»**

**Я их спросила строго:**

**«Не слишком ли вы много,**

**Мои глаза, скажите,**

**Берете на себя?**

**Очки вам помогали,**

**Из бед вас выручали.**

**А вы их затоптали,**

**Разбили, не любя?!»**

**Глаза мне отвечали:**

**«Конечно, выручали**

**Очки нас, мы не спорим,**

**О чем тут говорить,  
Когда нам было туго,  
Но то была услуга  
Медвежья, без сомненья,  
И их пришлось разбить.  
Теперь мы торжествуем,  
Танцуем и ликуем,  
Мы счастливы, свободны  
От костылей-очков.  
Расправившись с очками,  
Все видим теперь сами  
И больше не наденем  
Мы никаких очков!!!»**

Что же делать тем, кто в ходе занятий по коррекции зрения уже почувствовал, что стал лучше видеть, что прежние стекла «велики» для глаз, но и без очков еще не может читать или различать предметы вдаль? В таких случаях лучше всего найти старые, более слабые очки, которые, как правило, хранятся у многих, либо купить себе простенькие недорогие очки на 2-3 диоптрии слабее.

Да, известны случаи, когда дальновзоркие начинали читать и писать без очков и при пяти «плюсах», но все-таки чаще это происходит с людьми, имеющими 2-3 плюсовых диоптрии. Также и с миопией: да, есть девушки, которые сразу ушли от очков при своих 8-9 диоптриях. Они смотрят без очков телевизор, ходят в магазины, готовятся к сессиям и сдают экзамены... Но если у вас сильна зависимость от очков, ставьте перед собой для начала простые задачи: посмотрели телевизор — снимите очки; прочитали газету — прочь окуляры.

#### Непостоянство рефракции

Кроме того, всем рекомендую оттягивать время вооружения своих глаз первыми очками как можно дольше! Почему? Все дело в непостоянстве рефракции.

По мнению академика Э. С. Аветисова, зрение дошкольника настолько неустойчиво, что колебания от плюса к минусу составляют несколько диоптрий. Выписывать в таком случае очки, как и практиковать закапывание атропина для парализации цилиарной мышцы, по меньшей мере невежественно.

Еще в начале XX века У. Бейтс доказал, что процесс аккомодации происходит и после длительного закапывания атропина, причем происходит он не только благодаря хрусталику и цилиарной мышце. По Бейтсу, настоящими мышцами аккомодации являются косые или экстраокулярные мышцы глаз.

В книге «Улучшение зрения без очков по методу Бейтса» есть глава, которая так и называется: *«Непостоянство рефракции»*. Бейтс доказывает, что за всю свою богатую клиническую практику он не нашел ни одной пары глаз с постоянным или неизменным значением аномалии рефракции. Нет ни одного человека с идеальным зрением, состояние глаз которого сохранялось бы в норме более нескольких минут, даже в самых благоприятных условиях! Вот что пишет сам Бейтс в этой главе.

**Мои собственные исследования показывают, что рефракция глаз детей постоянно меняется. Так, одного ребенка мы проверяли под атропином в течение 4 дней подряд, начиная с двух часов после рождения. В оба глаза был вкапан 3-процентный раствор атропина. Зрачки при этом расширились до максимума. Наблюдались и другие физиологические симптомы.**

**Первое обследование показало состояние смешанного астигматизма. На второй день обнаружили сложный гиперметропический астигматизм, а на третий — сложный миопический астигматизм. Четвертый день обследования показал нормальное зрение, а следующий — миопию. Подобные изменения наблюдались и во многих других случаях.**

**То, что верно для детей и младенцев, в равной мере характерно и для взрослых людей всех возрастов. Люди старше 70 лет страдают потерей зрения различной степени, и в таком**

**случае ретиноскоп всегда показывает какую-нибудь аномалию рефракции.**

**У одного мужчины 80 лет с нормальными глазами и обычно хорошим зрением наблюдались периоды ухудшения зрения, которые длились от нескольких минут до получаса и больше. Ретиноскопия в такие моменты всегда показывала миопию в 4 диоптрии и выше.**

Итак, мы видим лучше или хуже в зависимости от множества причин: освещения, настроения, самочувствия, погоды, внешнего шумового фона, от того, что поели и как поспали. Наше зрение зависит также от того, на что мы смотрим. Доказано, что когда глаз рассматривает незнакомый объект, всегда появляется аномалия рефракции. А что такое процесс обучения в школе, как не знакомство с неизвестными объектами?

На зрение влияют даже такие тонкие вещи, как внутренний конфликт, испытываемый человеком. Вот, к примеру, как действует на зрение элементарный обман. Девочку попросили назвать свое имя и проверили ее зрение, а затем предложили назвать себя любым другим именем и снова сделали замеры. Глаза мгновенно стали близорукими! Аналогично выдал миопию молодой 25-летний человек с нормальным зрением, которому предложили сказать, что ему 26 лет.

А что же происходит с нашими бедными глазами, когда мы гневаемся, злимся, раздражаемся, испытываем страх, ненависть, боль и любое другое эмоциональное и психическое напряжение?! Недаром так много устойчивых выражений и метафор связывает эмоции с глазами: «от гнева в глазах потемнело», «от злости глаза кровью налились», «от боли искры из глаз посыпались», «у страха глаза велики» и т. д.

Можно также вспомнить известную классификацию всех болезней по кармическим и психологическим причинам. Луиза Хей, Владимир Жихаренцев и другие авторы считают, что близорукость, например, вызывает неблагоприятная ситуация в семье или школе, которую ребенок не хочет видеть. Имеют свои психологические причины и дальнозоркость, катаракта и глаукома.



Я не считаю такие определения болезни абсолютно верными, но порой трудно не согласиться с тесной зависимостью между жизненной ситуацией человека и состоянием его зрения, слушая или читая рассказы наших слушателей. Вот, например, не так давно случился у меня разговор со слушательницей, которая жаловалась на синдром сухого глаза.

**— Вам за компьютером много времени приходится проводить? — поинтересовалась я.**

**— Да нет, просто, похоже, проплакала я свои глаза за прошлый год, — вздохнула женщина и рассказала о том, что у мужа, с которым она прожила 27 лет, родился ребенок от другой женщины. И пока он метался между старой и новой семьей, моя собеседница провела год с глазами «на мокром месте».**

Кстати, хочу отметить, что широко разрекламированное мнение о пользе слез является не более чем мифом. Слезы от горя, по мнению исследователей, по своему биохимическому составу ничем не отличаются от «луковых» слез. Душевных переживаний слезы тоже не смягчают. Это подтвердили опыты, проводимые с большими группами испытуемых женщин.

Одной группе женщин при просмотре душераздирающего фильма предлагали плакать, если захочется, а другой группе плакать не рекомендовали. Те, кто удерживал себя от слез, достаточно быстро восстанавливались от психического напряжения, и их внутреннее состояние быстро приходило в норму. Те же, кто плакал, становились беспокойными и приходили в норму лишь спустя несколько часов. Так что рекомендация «поплачь — легче станет» далеко не всегда соответствует действительности!

Та милая дама, имя которой я не называю, слезами мужа не удержала, а зрение свое серьезно посадила. И это в достаточно молодом возрасте, к тому же при специальности, где острое зрение крайне необходимо! Хорошо, что она вовремя спохватилась и занялась своими глазами.

К сожалению, в моей практике подобных историй встречалось немало. И я убеждена: любое горе — не повод для постоянных слез. А очки можно снять при любой зрительной патологии и при любой жизненной ситуации!

Чем можно заменить очки?

Только не контактными линзами, столь популярными в последнее время! Помимо выключения собственно зрительной функции, даже сверхлегкие линзы являются колоссальной нагрузкой на глаза.

Для нормального четкого виденья объекта глаза совершают более 100 саккадических перемещений в секунду на уровне нервной ткани сетчатки. Умножьте эти микровибрации на минуты и часы. Прибавьте к этому то, что даже сверхтонкие линзы препятствуют доступу кислорода к глазам, не говоря уж о риске занесения различных инфекций от неправильного хранения и применения этих приспособлений.

Кстати, вы не задумывались, почему представители известных фирм-производителей контактных линз во Франции и Японии в большинстве своем ходят в очках? И даже не стесняются приходить в них на презентации своего товара! Когда в интервью одного из них спросили об этом парадоксе, бизнесмен невозмутимо ответил: «Мы же не рекламируем линзы как средство для постоянного ношения. Линзы — прекрасная замена очков во время занятий спортом, в загородных поездках, на светских вечеринках, для первых свиданий, наконец».

Вспомним и тот факт, что врачи в широко рекламируемых клиниках лазерной коррекции зрения тоже зачастую ведут прием в очках или имеют неидеальное зрение, с чем я лично сталкивалась и в знаменитом центре «Микрохирургии глаза С. Н. Федорова», и в известной клинике «Эксимер». Что уж говорить о врачах рядовых поликлиник, сплошь и рядом принимающих пациентов в очках!

Итак, вместо «оптических костылей» рекомендую обзавестись так называемыми «пиратскими очками» или повязками на один глаз. Для изготовления «пиратских очков» подойдет любая старая оправа без

стекло, одно отверстие которой нужно закрыть плотным картоном или непрозрачным пластиком.

Если нет старой оправы, нужно вырезать из картона или другого плотного материала круг по размеру глазницы, затем наклеить или нашить на его внутреннюю поверхность валик поролона. К двум краям этого круга пришейте резинку по размеру головы и наденьте повязку так, чтобы она удобно закрывала один глаз. И в «пиратских очках», и в повязке вы должны чувствовать себя комфортно и следить за тем, чтобы на закрытый глаз ничего не давило, чтобы он мог спокойно моргать.

Надевая повязку или «пиратские очки», вы выключаете один глаз из зрительного восприятия, но не из мышечной работы, которую глаза наши совершают синхронно и автоматически. Носить повязку, периодически снимая и надевая ее, следует по очереди: день на одном, день на другом глазу, если зрение обоих глаз одинаково. Если же один глаз видит лучше, чем другой, то большую часть времени носим повязку на более сильном глазу (два дня на сильном, день — на слабом глазу). Так вы будете стимулировать работу слабого, «ленивого» глаза.

Если один глаз человека видит явно лучше другого, перед мозгом встает непосильная задача: какое из двух разных изображений, поступающих от глаз, считать верным? В итоге выбор отдается более четкому изображению, а расплывчатое изображение от слабого глаза мозг просто игнорирует. В результате один глаз работает с постоянной перегрузкой, приводящей к его перенапряжению, а другой от безделья постепенно атрофируется, становится амблиопичным. Кроме того, застойные явления, которые накапливаются в слабом глазу, неизменно сказываются на состоянии сильного глаза.

Чтобы заставить вновь работать слабый глаз, нужно хоть на время переключать на него всю ответственность за восприятие, выражая ему тем самым свое доверие и поддержку. Таким образом мы останавливаем зрительную атрофию, которая происходит с любым неработающим органом. Сначала, возможно, слабому глазу придется туго, но постепенно вы обнаружите, что он вполне способен справляться с множеством зрительных нагрузок.

В моей практике сплошь и рядом происходят случаи реанимации глаз, на которых их хозяева уже поставили крест. Периодическая передышка сильного глаза за счет стимуляции слабого — отличная поддержка для зрения. Так что начинайте скорее использовать «пиратские повязки», даже если один ваш глаз видит лишь слабые очертания или едва отличает день от ночи. В таких случаях повязку можно будет носить лишь дома и только небольшой промежуток времени, однако и это будет важно и полезно для обоих глаз.

**Буквально на днях, в мартовской моей группе 2007 года, занималась чудесная женщина 70 лет — Вельте Людмила Михайловна. У нее вследствие катаракты перестал видеть один глаз. Начав носить повязку и делать всевозможные упражнения, она обнаружила, что может ходить с закрытым сильным глазом по дому и даже делать простую работу.**

**Через день Людмила Михайловна сообщила, что с больным глазом способна готовить и даже увидела чайники в чашке! На последнем занятии она сообщила, что видит цвета одежды у всех соратников и различает оттенки полосок на свитере своей соседки, хотя раньше видела все только в темных красках или светлых тонах. Мир вновь обрел для нее краски! Надо ли объяснять, как она была счастлива, как поразили ее саму эти результаты!**

Столь быстрое отступление катаракты в таком возрасте, конечно же, редкий случай в моей практике. Но сам факт подобного успеха не единичен и для меня еще раз подтверждает способность организма включать свои потенциальные возможности и ресурсы, когда мы не оставляем ему другого выбора. Ношение повязки вынуждает мозг снимать информацию с открытого глаза, задействуя свои скрытые резервы.

Даже если зрение ваших глаз одинаково, повязка необходима для поочередного отдыха глаз, особенно при выполнении зрительной работы на близком расстоянии. Это отличная поддержка зрения, необходимая при неблагоприятных условиях.

Дело в том, что по природе своей глаза человека лучше приспособлены смотреть вдаль, а не разглядывать близкий предмет. Когда мы приближаем предмет к себе, глаза поневоле сводятся к носу. Такое сведение зрительных осей за счет поворота глазных яблок навстречу друг другу при рассматривании близких предметов называется конвергенцией.

При длительном чтении или другой зрительной работе вблизи происходит перенапряжение мышц, отвечающих за сведение, наступает спазм, и глаза утрачивают способность к перефокусировке. Это приводит к тому, что глаза хуже видят вдаль — в результате возникают различные аномалии рефракции. Ставя текст или объект перед одним открытым глазом, мы волей-неволей фиксируем его изображение на зрительном центре, что более естественно и физиологично для глаз.

Понятно, что одной повязкой зрение не вернешь, но в комплексе с другими приемами и упражнениями вполне реально хоть отчасти восстановить утраченные функции одного или обоих глаз.

В завершение главы — сочинение о глазах, написанное одной из наших соратниц, Руткевич Натальей.

**Глаза мои голубые, не очень большие, но и не маленькие. Я обладаю бесценным даром, потому что видеть мир вокруг — это великое счастье. Очень люблю природу, животный мир, и без глаз мне не жить. Я хочу и буду видеть без очков, чтобы ощущать всю полноту жизни во всей ее красоте и многообразии!**

## **Глава 3**

### **Напитай свои глаза**

Напитав свои глаза любовью, мы можем подумать и о плотской пище для глаз. Вы, конечно, помните, что глаза наши испытывают громадные нагрузки. Поэтому они нуждаются в постоянном получении необходимых питательных веществ!

Перечень витаминов и микроэлементов, особенно важных для полноценной жизнедеятельности наших глаз, можно найти в любой книге или статье на эту тему. Однако в большинстве из них не пишется о том, что для получения полноценного питания глаза должны иметь великолепные сосуды, по которым происходит постоянный приток и отток жидкостей и питательных веществ.

Именно недостаточная проводимость сосудистой системы головы и глаз является главной причиной нехватки питания и кислорода, что сказывается со временем на качестве нашего зрения. Нарушения деятельности кровеносно-сосудистой системы всего организма проявляется, прежде всего, в органах, находящихся на периферии. Вот почему первые симптомы общего внутреннего неблагополучия человек ощущает по состоянию своих конечностей, по изменившимся реакциям мозга и памяти и по ощущениям в глазах.

Как же повысить тонус сосудистой системы столь важной для нас зоны головы и глаз? Самым главным и лучшим помощником в этом станет для нас простая холодная вода, естественно, чистая и живая.

#### **Живая вода для глаз**

Употребляя термин «живая», я имею в виду доказанную ныне способность воды принимать и хранить информацию даже при самых больших степенях разведения жидкостей. Этот известный научный факт прекрасно проиллюстрирован в фильме «Тайна воды», показанном на российском телевидении.

Кадры, ярко демонстрирующие, как расплывается клетка воды от произнесения бранных слов или звучания тяжелого рока, сменялись ярчайшими картинками клетки воды, преобразованной в прекрасную

снежинку от звучания музыки классических композиторов, от произнесения молитв, слов любви, добра, благодарности. После этого фильма мой супруг стал признаваться воде в любви, прежде чем выпить ее, а при промывании глаз я стала читать что-то вроде молитв и крестить воду.

Главное правило: как для промывания глаз, так и для внутреннего употребления категорически не рекомендуется использование воды из-под крана. Помимо всевозможных вредных примесей, эта вода хранит информацию о своем пребывании в системе канализации, откуда она и поступает к нам после предварительного прохождения через очистные сооружения. Обязательно очищайте такую воду дополнительно, любыми доступными способами!

#### ВАННОЧКИ ДЛЯ ГЛАЗ

Предварительно очищенную воду нужно немного охладить в холодильнике и налить в емкость по размеру лица. На 10-15 секунд опустите в воду лицо, приоткройте глаза и хотя бы несколько раз моргните. Поднимите голову, поморгайте и повторите ванночку еще раз-другой. Не ставьте рекордов, не злоупотребляйте контактом с холодной водой. Даже кратковременное взаимодействие глаз с водой принесет вам огромную пользу и великолепный эффект.

Некоторые не могут окунать все лицо в воду: либо испытывают страх перед ней, либо не могут задерживать дыхание даже на короткий срок. В таких случаях можно использовать специальные рюмочки, обычные ложки, или просто собственные ладони. Важно только не нарушать главное правило: вода должна быть чистой и холодной, контакт с ней должен быть кратковременным, а способ выполнения процедуры должен быть комфортен для вас. Общая продолжительность выполнения процедуры — 15-30 секунд.

Помимо чисто гигиенического, не менее важным эффектом является стимулирующее и тонизирующее действие холодной воды. Наш механизм терморегуляции реагирует на произвольное изменение температуры на каком-то участке тела одинаково: к охлажденному

участку устремляется поток тепла. И эта согревающая волна обеспечивает приток питательных веществ, усиливает кровообращение в этой зоне, прочищает и укрепляет стенки сосудов, усиливая микроциркуляцию и обмен веществ в них.

Все это благотворнейшим образом влияет и на сами глаза, и на сосуды глаз, мозга и лица. Кроме всего прочего, ванночки тонизируют и омолаживают кожу, предохраняя ее от болезненного реагирования на перепады температур, на холод, зной, ветер и снег. Только применение одной этой процедуры приводило подчас к тому, что люди переставали страдать от сезонных насморков и простуд, избавлялись от светобоязни и слезоточивости.

Опуская лицо в воду, мы поневоле на эти секунды задерживаем дыхание, а поднимая голову из воды и делая произвольный вдох, активизируем поступление кислорода к голове и глазам, что тоже крайне важно для нашего зрения. Даже двухразовое выполнение такой процедуры в течение дня будет большим подспорьем для людей с самыми разными аномалиями рефракции.

Еще больше вы поможете своему зрению, если введете в свою жизнь стимуляцию глаз с помощью холодной и горячей воды, опять же, безусловно, чистой.

#### КОНТРАСТНЫЕ ПРИМОЧКИ

Вода в емкостях должна быть настолько контрастной по температуре, насколько вы можете вытерпеть. Поль Брэгг, к примеру, рекомендует, чтобы в холодной воде плавали кусочки льда. Нет льда — не беда: подержите воду в холодильнике перед тем, как выполнять примочки.

Начните с разогрева: прижмите на 2 минуты к закрытым векам ткань или тампоны, смоченные в горячей воде, а затем быстро поменяйте их на тампоны, смоченные в воде со льдом. Холодные примочки держите на глазах 1 минуту. После этого вытрите глаза.

Из собственного опыта могу сказать, что обычные ватные тампоны довольно быстро остывают и нагреваются. Для более длительного



сохранения температуры я использую маленькие махровые полотенца, которые можно купить или сделать самим. Один лоскут ткани прижимается к двум глазам одновременно, что увеличивает эффективность процедуры, так как контрастным примочкам подвергается еще и носовая перегородка, и кожа вокруг глаз.

За 3 минуты такой процедуры сосуды глаз получают многократную стимуляцию: из нормального состояния они расширяются и разогреваются, затем происходит резкое сужение и стимуляция кровообращения. Далее вступает в силу уже знакомый нам механизм терморегуляции: в ответ на холод к глазам идет мощный приток тепла, а стало быть, опять происходит расширение сосудистых стенок. И, наконец, сосуды возвращаются в исходное положение, при этом заметно укрепившись.

К этим двум процедурам можно добавить просто контрастные ванночки по принципу горячее — холодное, пока вода в обеих емкостях не сравняется по температуре. Многие успешно применяют в качестве примочек пакетики из-под чая, которые идеально подходят под размер глазницы.

Но, конечно, во много раз большего эффекта и в улучшении зрения, и общем оздоровлении вы добьетесь, если введете в свою жизнь ежедневное обливание холодной водой, что укрепит и тонус сосудистой системы, и иммунитет, и все слабые звенья организма, одним из которых является плохое зрение.

Кстати, утренние обливания выполняют функцию прекрасной тонизирующей процедуры, заменяющей любой кофеиновый допинг. Это и великолепный способ очищения организма, когда смываются все ночные шлаки и токсины с поверхности кожи, вымывается вся слизь и накипь со стенок многочисленных сосудов. Терапевтический, очистительный и иммуностимулирующий эффект обливаний основан все на том же механизме терморегуляции.

Естественный страх, испытываемый многими людьми перед холодом, является дополнительным положительным фактором. Преодолевая свой страх, мы ежедневно укрепляем свой дух, а значит, и

всю нервную систему, выравниваем свою энергетику и уравниваем психику, получая достаточную дозу адреналина и прочих гормонов.

Преодолеть свой страх перед холодной водой можно простым осознанием того, что кратковременным взаимодействием с холодом мы не охлаждаем, а напротив, согреваем себя. Согласитесь, невозможно за секунды, в течение которых льется из ведра или таза вода, замерзнуть, простыть или заболеть! Напротив, в это время пробуждаются все наши жизненные силы, все защитные ресурсы и даже положительные эмоции. Гаммы разнообразных впечатлений, получаемых нами за краткий миг обливания, мы не получим ни с какими дорогостоящими допингами и искусственными стимуляторами.

Если вы по натуре астеник и считаете себя теплолюбивым созданием, если патологически боитесь холода, начните обливание с помощью согревания. Будучи по природе мерзлячкой, я лично всегда, когда есть возможность, начинаю утро с горячего душа. Однако предварительно налитые ведро и таз с холодной водой стоят тут же, в ванной. Даже не глядя на них, я вступаю с ними в незримую связь, пока натираю себя мочалкой, гелем или душистым мылом.

Когда кожа уже красная, тело распарено, я выключаю душ. Но не спешу сразу браться за ведро с холодной водой. Сначала делаю несколько «вдохов жизни»: на первом вдохе прошу здоровья себе, на втором — своим близким и любимым, на третьем — всем людям на Земле.

Последовательность вдохов в данном случае не так важна. Важны вера и искреннее желание помочь себе, своим родным и всем людям на планете. Просить можно и нужно того, в кого верите. Последователи П. К. Иванова обращаются за помощью к нему, верующие люди — к Богу и силам небесным, неверующие — к матушке-природе или живой водичке...

Прежде чем опрокинуть на себя ведро или таз, можно окунуть лицо в воду и поговорить с водичкой, произнести короткую молитву или заговор: «Водичка, милая сестрица, лечи меня, укроти мое сердце,

облегчи мою душу, омой мои глазки, очисти мое тело, смой все мои хвори, унеси все печали».

Выливать на себя воду рекомендуется резко и быстро, при этом не запрокидывая голову назад и не поднимая ведро или таз высоко под головой. Лучше совершать процедуру в полуприсяде, слегка наклонив тело вперед. Я лично советую выливать первую емкость на голову, а вторую — на тело. Именно через рецепторы кожи и центральную часть головы происходит встряска и пробуждение центральной нервной и иммунной систем организма.

Чтобы не промочить длинные волосы, достаточно собрать их в пучок на голове. Чистые волосы не промокают полностью, а челка на лбу высыхает достаточно быстро. Можно также использовать тонюсенькую шапочку из полиэтилена, когда нет времени и совсем не хочется мочить волосы. Эффект, конечно, не столь силен, но лучше так, чем совсем никак.

После обливания не советую сразу вытираться или растирать себя полотенцем. В каплях воды еще долго сохраняется полученный вами заряд энергии, да и для кожи естественное увлажнение полезно. Можно пока сделать зарядку, одновременно принимая воздушные ванны.

В заключение этого раздела — сочинение о глазах, написанное Галиной Барсуковой из Нефтеюганска.

**Как быстро время миновало,  
За девять дней другой я стала.  
Мои зеленые глаза,  
Сияйте, милые, всегда!  
Я столько лет их не любила,  
Их за очками схоронила  
И чуть совсем не загубила...  
Чтоб искупить свою вину,  
Для них я чудо сотворю!  
Для них способна я вполне  
Свершить полсотни всяких «не»:  
Я не боюсь воды холодной,**

**Я не стыжусь ходить голодной,  
Признаюсь, в жизни не курила,  
И уж теперь не закурю,  
Бокал с вином не пригублю!  
Вкус мяса вовсе позабыла,  
И кофе с чаем я не пью,  
Бульонов крепких я не ем  
И молока не пью совсем,  
Сосисок больше не люблю!  
И не торчу за Ай-Би-Эм...  
Ни с кем, увольте, не ругаюсь  
И ни на что не раздражаюсь.  
От детских не бегу проблем,  
Не знаю зависти совсем!  
Обиды мелкой не питаю,  
Друзей на время оставляю,  
По телефону не звоню,  
Стихов докучных не пишу,  
Тебя, мой друг, не вспоминаю,  
(Хотя по-прежнему люблю!).  
Я всю энергию свою  
Глазам зеленым посвящаю!  
Я их купаю и кормлю,  
И витаминами питаю,  
Свою им душу отдаю,  
И непременно исцелю!**

Свет — чудодейственный эликсир

О благотворном воздействии солнечного света для глаз, о теснейшем взаимодействии небесного светила и органов зрения написано более чем достаточно. Для того чтобы убедиться в решающей роли света для глаз, достаточно поместить людей с различным зрением в абсолютную темноту. Согласитесь, что независимо от степени

зрительной патологии все участники эксперимента будут одинаково незрячи.

Солнце — это и пища, и питье для глаз. Недаром еще в Библии говорилось: «Сладок свет и приятно для глаз видеть солнце» (Екклезиаст, 11:7). Даже медицинская энциклопедия определяет глаза как «орган зрения, воспринимающий световые раздражения».

Лечебные свойства света были известны с давних времен. Древние греки оставили записи о разработанной ими теории и практике солнечной терапии. Город Гелиополис (город Солнца) славился своими целительными храмами, в которых свет использовали для лечения людей. Сохранились свидетельства о лечебном использовании спектральных компонентов света — цветов радуги — в Древнем Египте.

Среди современных ученых, исследовавших влияние света на живые организмы, был американец Д. Стиплер. Он исходил из того, что поскольку все живое на Земле существует благодаря солнечному свету, то свет есть нечто большее, чем источник тепла и пропитания.

Став последователем Стиплера, американский психолог, врач клиники в штате Колорадо Джейкоб Либерман конкретизировал его идеи и стал использовать свет в своей лечебной практике. За 30 лет практической работы ему удалось вылечить от рака, глазных и сердечно-сосудистых заболеваний более 15 000 человек! Его методика помогает также при сексуальных расстройствах и нарушениях в работе иммунной системы.

Мы привыкли считать, что глаза выполняют только одну функцию — зрения. Мы не знаем о другом их удивительном назначении — быть «окнами», через которые свет входит в наше тело.

Доктор Либерман утверждает, что, проходя по зрительному нерву, световой луч раздваивается. Один импульс идет в отдел мозга, где непосредственно создается зрительный образ. Другой импульс попадает в гипоталамус — важнейший отдел мозга, связанный прежде всего с нервной и эндокринной системами. Именно благодаря гипоталамусу поддерживаются на определенном уровне кровяное давление и

температура тела, бьется сердце, благодаря ему мы испытываем радость, страх, голод и т. д.

Внутри гипоталамуса находится двояковогнутая линза — эпифиз. Проходя через эту линзу, свет раскладывается на цвета солнечного спектра и распределяется по внутренним органам и системам организма. Считается, что именно нехватка определенных цветов солнечного спектра внутри организма приводит к развитию тех или иных заболеваний.

Раз нехватка света вызывает болезни, значит, при помощи насыщения светом можно их вылечить! Особенно успешно лечатся светом заболевания глаз, о чем накоплено немало научных свидетельств. Еще в начале XX века немецкий врач из Бонна Г. Мейер-Швикерат сообщал на международном съезде офтальмологов в Нью-Йорке, что пациентам с серьезными заболеваниями глаз удавалось помочь тем, что они во время заката смотрели на солнце. Многие последователи Бейтса успешно используют солнечный и искусственный свет для укрепления глаз независимо от степени тяжести глазной болезни.

### Долой темные очки

Почему же сегодня мы сталкиваемся с повальным увлечением людей солнцезащитными очками? Почему люди, так ждущие теплых солнечных дней, дождавшись их, тут же нацепляют на себя темные стекла?

Тенденция эта появилась совсем недавно, буквально несколько десятилетий назад. Вспомните знаменитого Паниковского из «Золотого теленка» Ильфа и Петрова: достаточно было этому комическому герою водрузить на нос черные очки и взять в руки трость, как окружающие начинали принимать его за слепого.

Когда я спрашиваю своих слушателей: с чем, по их мнению, связано такое внезапное изменение ситуации, то выдаются самые различные версии. Вредный ультрафиолет, потребность скрыть нечистую

совесть, уберечься от морщин, избавиться от дискомфорта, испытываемого от яркого света, и, наконец, мода.

В данном случае особенно неубедительно звучит версия про вредность ультрафиолета, хотя многим она кажется наиболее уважительной причиной для увлечения темными очками. Согласно этому безосновательному утверждению, орган, который миллионы лет успешно адаптировался к любому солнечному воздействию, вдруг стал не способен выносить его без подобного сомнительного посредничества.

Не будем забывать, что в глазах всех живых существ есть замечательный приспособительный механизм — зрачок, который на ярком солнце сужается и прекрасно защищает нас от избытка света. Увы, чем больше мы пользуемся темными очками, тем хуже работает этот механизм адаптации, тем слабее становятся наши глаза, наш организм и наш мозг, недополучающий благотворной солнечной энергии. Это убедительно доказал доктор Либерман.

Еще одна причина светобоязни — страх перед морщинами. Чем больше мы боимся солнечного света и считаем его вредным для глаз, тем больше щуримся и хмуримся, когда неожиданно оказываемся на свету. Понятно, что наши переутомленные и перенапряженные от длительной работы и неправильного зрительного использования глаза болезненно воспринимают такие внешние раздражители. Но солнце ли тому виной?

Наконец, основная причина светобоязни — мода и навязанное нам убеждение, что свет вреден для глаз. Как появилась мода на темные очки? Кому-то из кумиров толпы где-то в середине прошлого столетия пришла в голову причудливая идея выйти на сцену в темных очках для слепых. Может, человек этот решил сменить имидж, а может, просто хотел скрыть последствия бурной бессонной ночи.

Разумеется, сотни и тысячи его поклонников захотели последовать примеру своего кумира. На очки для слепых резко повысился спрос, который рождает, как известно, предложение. Но чтобы не просто удовлетворить спрос, а и затраты окупить с прибылью, нужно расширить производство и, соответственно, потребность в товаре. Как? Очень просто.

Нужно создать миф о том, что свет вреден для глаз, и распространить его среди населения. В итоге паникеры от медицины, а также торговцы и рекламодатели, эксплуатирующие этих ученых мужей, ради собственной выгоды убедили людей, что солнечный свет имеет вредное ультрафиолетовое излучение, внушив тем самым людям панический ужас перед ним.

«Это неправда, — говорит в своей книге Олдос Хаксли, — но если вы верите, что это так, и поступаете соответственно, то причиняете глазам такой же вред, как будто это заблуждение является правдой на самом деле».

Понаблюдайте за людьми, страдающими светобоязнью, которых неожиданно вытолкнули на яркий свет. Какие гримасы, какие нахмуренные брови! Они знают, что солнце вредно для них. Порожденный ложным убеждением страх перед светом выражает себя физически в виде напряженного и совершенно ненормального состояния сенсорного аппарата. Вместо того чтобы воспринимать солнечный свет с легкостью и блаженством, глаза мучаются от дискомфорта и развивающегося, благодаря привитому страху, воспаления тканей. Отсюда еще большие страдания и еще большая убежденность, что свет вреден для глаз.

Если у вас нет страха перед светом, но, тем не менее, вы страдаете от его воздействия, значит, вы просто неправильно используете свои глаза. Чрезмерно эксплуатируемые и перенапряженные в условиях искусственных источников света, глаза уже просто не способны нормально реагировать на внешние раздражители. Яркий свет болезнен для утомленных глаз, но чем больше мы будем от него прятаться, тем слабее будут наши зрительные органы и тем сильнее — ложные страхи и дискомфорт.

На самом деле ношение солнцезащитных очков никоим образом не снизило процент плохо видящих людей и никого еще не спасло от той или иной аномалии рефракции. Напротив, известно множество случаев, когда люди отмечали ухудшение зрения после жаркого лета, хотя темные очки практически не снимали. И не удивительно: сами темные



стекла зачастую и притягивают на себя весь солнечный спектр, фокусируя его излучение на глазах.

Те, кто не поддался моде и не приучил себя к темным очкам, смело встречают солнечные лучи и, как правило, не испытывают при этом никакого дискомфорта. Даже наоборот: глаза их становятся выразительными, а зрение только улучшается! Посмотрите, к примеру, на моряков, рыбаков, пастухов, охотников и прочих людей, профессии которых связаны с длительным пребыванием на воздухе. Какие сияющие, выразительные глаза!

«Врачи всегда поражались глубоко здоровой розовости хорошо соляризованной сетчатки, в отличие от обычной бледности страдающих от недостатка солнечного света глаз», — говорит в своей книге «Как приобрести хорошее зрение без очков» М. Корбетт.

А кто в мире животных является для нас эталоном зоркости? Конечно же, птицы. Орлы, беркуты, соколы — те, кто летают высоко в небе, сидят на горных вершинах и смотрят открытыми глазами прямо на солнце. При этом они буквально с высоты птичьего полета способны разглядеть мышонка, зайчонка или другую, более мелкую добычу. Ну а символами слепоты служат для всех подземные и ночные животные, прежде всего кроты.

#### Соляризация — исцеление солнцем

Только не подумайте, что нужно сейчас же подставлять глаза солнцу. Ни в коем случае! Тем более если вы уже имеете светобоязнь, бессознательный или сознательный страх перед солнцем. Первое, с чего нужно начать соляризацию в таком случае, — с изгнания страха перед светом и обретения уверенности в безопасности солнца. Привыкать к солнечному свету будем постепенно!

Не будем также забывать, что при определенных видах деятельности защитные очки просто необходимы. Например, в обмундирование альпинистов, скалолазов, горнолыжников и полярников обязательно входят солнцезащитные очки. Искрящийся на солнце снег действительно слепит глаза. Следует защищаться и от ослепительного

солнца в пустыне, и от солнечных бликов на поверхности горных озер или океанском побережье, и от отраженных лучей на асфальтовом покрытии.

Впрочем, сама я столкнулась с тем, что очки за рулем постепенно стали помехой, а не защитой для моих глаз. И это при том, что раньше я даже ходить по улице не могла без темных очков. Дело в том, что мои «оптические костыли» на протяжении многих лет были снабжены специальными стеклами, имеющими свойство темнеть на солнце. Избавившись от очков, я долго мучилась от прямого взаимодействия с солнцем, так как мои зрачки, видимо, совсем лишились способности к адаптации. Сейчас же я применяю темные очки в основном как обруч для волос, лишь изредка используя их по прямому назначению на южных курортах или за рулем.

Итак, начните смотреть на солнце во время его заката и восхода. Всего лишь 10-15 минут в день такого утреннего или вечернего созерцания насытят ваши глаза энергией, силой и красотой. А главное, отложат в вашей памяти великолепные зрительные впечатления, отвлекут от серости будней и извечной суеты. Чтобы облегчить для себя привыкание к солнечному свету, соблюдайте определенные этапы соляризации.

### 1-Й ЭТАП СОЛЯРИЗАЦИИ

Встаньте на краю густой тени так, чтобы одна нога находилась на освещенном солнцем участке, а другая в тени. Снимите очки, поднимите голову, закройте глаза и мягко поворачивайте голову, чтобы глаза попеременно оказывались то на солнце, то в тени. При этом повторяйте: «Солнце приходит, солнце уходит».

Можно просто покачиваться, перенося вес тела с одной ноги на другую, можно делать большие повороты. Даже при сильной светобоязни и серьезных заболеваниях глаз этот прием совершенно безопасен и не принесет никакого вреда вашим глазам.

Лишь немного привыкнув к свету во время этого простого комфортного упражнения, следует переходить к следующему этапу

взаимодействия с солнцем. У кого-то первый этап может занять совсем немного времени, а кому-то понадобятся недели и месяцы упражнений. Не спешите. Всему свое время.

## 2-Й ЭТАП СОЛЯРИЗАЦИИ

Встаньте лицом к солнцу, ноги на ширине плеч. Поднимите голову, закройте глаза и делайте большие повороты, повторяя про себя: «Солнце уходит вправо, солнце уходит влево...». Повторение этой фразы помогает не «прилипнуть» глазами к солнцу и избавляет от головокружений.

Это упражнение не требует никаких специальных условий: где застало вас солнышко, там и выполняйте соляризацию. На остановке, на улице, в парке, возле своей парадной и даже на балконе. Не обязательно искать уединенные места! Я много раз качалась с закрытыми глазами прямо на Невском проспекте, в скверах и на остановках. И ни разу никто не остановился и не обидел меня. За все время лишь дважды заинтересовались упражнением скучающие бабули в парке. Они были очень благодарны, когда узнали, как просто можно помочь своим глазам между делом. Точнее, между отдыхом на скамейке.

Кстати, соляризацию можно делать и сидя, просто поворачивая из стороны в сторону голову и закрыв глаза. Когда ваши глаза совершенно перестанут вздрагивать, попадая закрытыми веками на яркий свет, можно переходить к третьему этапу.

## 3-Й ЭТАП СОЛЯРИЗАЦИИ

Встаньте напротив солнца, закройте один глаз ладонью или повязкой и делайте медленные повороты корпусом, скользя взглядом открытого глаза по земле у своих ног. При этом следует быстро и легко моргать обоими глазами и правильно дышать.

Затем, подняв голову и локоть, продолжайте поворачиваться и быстро моргать, глядя прямо на солнце. Выполнив повороты несколько раз, повторите то же самое с другим глазом. А затем объедините оба глаза вместе.

Если в процессе выполнения этого упражнения вы почувствуете, что в глазах появилась рябь или блики, отойдите в тень и сделайте пальминг (о нем рассказ ниже). Пальминг нужно выполнять в два раза дольше по времени, чем длилась соляризация.

В периоды, когда нет солнца, можно выполнять соляризацию с лампой, лучше галогенной, с ярким рефлектором мощностью около 150 ватт. Лампа должна быть расположена на таком расстоянии от вас, чтобы вы чувствовали на лице легкое тепло. Можно взять и более мощную лампу с очень ярким рефлектором, но расположить ее подальше, примерно в метре от себя. Упражнения выполняются с закрытыми глазами по той же схеме соляризации, что описана выше.

Но помните, что искусственный свет никогда не окажет глубоко терапевтического и эстетического воздействия, он не сможет заменить солнца. Поэтому пользуйтесь каждым удобным моментом, чтобы подставить глаза солнечному свету. Он вам даст и здоровье, и силу, и красоту. Хорошо соляризованные глаза блестят и сияют!

Взаимодействие глаз с солнцем и лампой не может быть вредным для здоровья и опасным для глаз. Восстановление нормальной реакции на свет является одним из важнейших моментов в искусстве видения! Приобретенное заново умение легко и комфортно реагировать на солнечный свет станет элементом динамической релаксации, без которой не может быть безупречного зрения. И плюс к тому, вы обретете великолепный способ снятия психического напряжения, доступный каждому и эффективный для всех. Вот что пишет о пользе соляризации знакомая уже нам Маргарет Д. Корбетт.

**Как только ваши глаза начнут воспринимать солнечный свет с легкостью, вас охватит приятное чувство физического комфорта, что дает вам солнце. Вас не будет покидать чувство успокаивающей легкости и психического расслабления. Даже половины тех ощущений, что вы достигаете на солнечном свете, вы не получите в своих темных комнатах.**

**С физиологической точки зрения укрепление чувствительных к свету глаз бесценно, поскольку они перестают**

**страдать от бликов солнца на поверхности горных озер и на океанском просторе, искрящегося на солнце снега. Не говоря уж о достижении чувства комфорта в условиях городской жизни, где полно иллюминации и света автомобильных фар. Один лишь этот комфорт стоит того, чтобы заняться расслаблением нервов сетчатки, позволяющим легко воспринимать любой свет, каким бы сильным он ни был.**

**Добавьте к этому возросшую зрительную мощь, которую дает солнце нервам сетчатки и зрительному нерву, и вы поймете, что солнце — это то, с чем надо считаться. Когда человек понимает, что солнце поддерживает здоровье глаз в хорошем состоянии и укрепляет слабые глаза, увеличивая обмен веществ в них, очищая, таким образом, их от шлаков, он вряд ли сможет переоценить полезность солнечного света для глаз.**

Существует еще множество способов и приемов соляризации, описанных Бейтсом и его последователями, часть из которых описана в одном из моих сборников, которые я даю в качестве приложения своим слушателям. Но, при всем различии вариантов соляризации, все авторы сходятся в главном.

Правильно выполненная соляризация совершенно безвредна, несмотря на все устрашающие угрозы и предупреждения врачей. Напротив, глаза всегда расслабляются, кровообращение усиливается, зрение улучшается, воспаление век и самого глаза замедляется или вовсе сходит на нет.

Нельзя смотреть на солнце долго и пристально. А лучше вообще не смотреть на него открытыми глазами, особенно когда светило находится в зените. Но даже временное ухудшение зрения в таких случаях вскоре проходит без всяких последствий, особенно при освоении приемов расслабления.

#### Цветотерапия для глаз

В заключение этой главы давайте поговорим о цветотерапии. Есть множество классификаций цветов в соответствии с их влиянием на

человека. На мой взгляд, все они достаточно спорны, однако цветные ванны для глаз, которые я стала использовать на занятиях, действительно дают ощутимый положительный эффект!

Тем, кто проходит мои курсы, я раздаю специальные цветные карточки вместе с инструкцией их использования и демонстрирую основные принципы цветотерапии. Например, я предлагаю слушателям попеременно смотреть на чистые красный, серый и синий цвета, расположенные в определенной форме и на определенном фоне.

Характерно, что после длительного смотрения на красный цвет люди видят на сером фоне бирюзовый квадрат. А длительное вглядывание в синий цвет приводит к появлению на сером фоне желтого пятна. Это является наглядным подтверждением того, что наши глаза способны не только принимать, но и излучать цвет и свет.

Регулярное выполнение цветных ванн — прекрасный способ стимулирования центральной части сетчатки, макулы, отвечающей за цветовосприятие и за остроту зрения. Активизировать эту функцию глаз особенно полезно в осенне-зимний период, когда так мало красок в природе, да и на улицах мы наблюдаем преимущественно черно-серо-коричневые оттенки в одеждах людей, в окраске окружающих нас объектов.

Замечательно помогает моим слушателям и игра с цветами, отражающими настроение и психоэмоциональное состояние на момент проведения упражнения в группе. Соратники не только определяют, каким цветом они сами изнутри окрашены, но и стремятся прочувствовать эмоциональный цветовой фон своих соседей. Научившись этому на занятии, мои слушатели продолжают работать с цветами самостоятельно в дневниках.

Описывая цвет своего настроения, не советую просто идти за реальностью: на улице пасмурно — и на душе серо; проблемы появились — и все видится в темных красках. Лучше попробуйте одеться в яркие цвета, найдите их в природе или в окружающей обстановке. Можно даже просто представить себе любимый цвет — и уныние покинет вас!

Окружите себя яркими тонами — и жизнь расцветится и засияет новыми красками!

Кстати, о свечах. Если недоступны природные источники цвета и света, смотрите почаще на пламя свечи. Своим умиротворяющим светом она будет и успокаивать вас, и выжигать все плохое, наносное, лишнее. Представляйте, что на очищающем пламени свечи сгорают все ваши дурные мысли, тревоги, страхи и сомнения.

Соляризацию на свече можно сочетать с пальмингом и использовать ее в любое время суток. Я хорошо знакома с семьей своих коллег из Владимира, которые при каждой трапезе обязательно зажигают свечу. И в простой ужин вносится элемент праздничности и торжественности!

В системе йоги рекомендуется пристально смотреть на свечу, не моргая, пока на глаза не накатится слеза. Это упражнение дает очень хороший очищающий, успокаивающий и общеоздоравливающий эффект. [От автора сайта: этой технике на сайте посвящена статья «Тратака»]

Теперь еще одно сочинение, которое написал во время занятий Головнев Валерий.

**Сегодня я впервые за много лет увидел свои глаза, хотя до этого их можно было увидеть только в очках. В этот момент я почувствовал что-то вроде щенячьей радости и умиления. Не знаю, как получилось, но слова восторга, благодарности и любви сами срывались с моего языка, и если быть до конца откровенным, — на глаза навернулись слезы, хотя сентиментальность мне обычно не свойственна.**

**После этого я смог днем при отсутствии солнца прочитать лист с двух сторон на расстоянии вытянутой руки, хотя до этого носил очки + 3,5 диоптрии. То, что это произошло, я считаю настоящим чудом, поэтому я испытал неопишуемую радость и восторг. Как я счастлив, что я попал в вашу группу, что есть вы и ваш метод!**

**Удивительно, но за короткий срок я стал как-то лучше и мягче относиться к другим людям. Я делюсь с ними своими**

**успехами, и теперь они тоже настроены пойти к вам на занятия. Я и не знал, что видеть свои глаза — так здорово, что от изменения отношения к себе и своим глазам может так измениться отношение к себе и к людям. Спасибо вам за это открытие!**



## **Глава 4**

### **Подари глазам отдых**

Напитав свои глаза любовью, накормив их солнцем и промыв чистой водой, позаботимся о главном — об отдыхе для наших великих тружеников, наших самоотверженных помощников.

Целью всех методов улучшения зрения без очков, операций и лекарств является достижение состояния покоя и расслаблении психики в целом, а затем уже и самих глаз. Покой всегда улучшает здоровье и зрение. Усилие, напряжение всегда ухудшают их. Не случайно древние говорили: «Напряжение смерти подобно, сила — в расслаблении».

Чтобы убедиться в том, что напряжение действительно ухудшает зрение, достаточно просто закрыть глаза и подумать о чем-то неприятном, дискомфортном. Открыв глаза, человек заметит, что зрение реально ухудшилось. Что же говорить о состоянии наших глаз, когда мы сильно нервничаем, гневаемся, злимся, боимся чего-либо... Однако стоит успокоиться или переключить свое внимание на что-то позитивное в реальности или в воспоминаниях, как зрение тут же улучшится!

Чтобы эффективно снять любое напряжение с глаз и психики и достичь психического и физического расслабления, я рекомендую несколько приемов. Они были разработаны нью-йоркским офтальмологом У. Бейтсом более ста лет назад. И они действительно помогают людям — быстро и эффективно!

Пальминг — от слова «ладонь»

Это, пожалуй, самый известный и широко распространенный способ расслабления глаз. Некоторые последователи Бейтса называют этот прием массажем глаз, погружением, или даже «Начихатто — Наплеватто», как назвал в своей книге пальминг Мирзакарим Норбеков.

На мой взгляд, эти определения не раскрывают всех сторон пальминга и описаны порой так сложно и коряво, что остается лишь пожалеть человека, который впервые знакомится с этим замечательным приемом по книгам. Чего стоит, например, описание из книги «Избавьтесь от очков и линз» американского института зрения:

«Поместите проксимальную часть ладонной поверхности кисти на скулы и скрестите ладони на лбу». Мне-то понятно, о чем идет речь, а вам?

Итак, пальминг — это искусственное затемнение глаз с помощью ладоней. Само это название происходит от английского слова *palm* — «ладонь», то есть термин *palming* можно перевести как «оладонивание». Действительно, руки здесь имеют особое значение, и от правильности положения ладоней во многом зависит возможность отдыха и степень расслабления.

Во-первых, что есть для человека его руки? По определению Иммануила Канта, руки — это мозг, выведенный наружу. Вспомним также, что многие ученые считают сетчатку глаз ничем иным, как продолжением мозга, ибо она является по сути сложной и высокоорганизованной сетью миллионов нервных клеток. Получается, что, накладывая ладони на глаза, мы замыкаем кольцо, соединяющее два внешних проявления нашего мозга.

Кроме того, наши руки обладают огромной целительной энергией. Это свойство используется, например, в Рэйки. Автоматически накладывая руку на больное место, мы порой и не задумываемся, что занимаемся самоисцелением. И тем более мало кто знает, что, соединяя центр ладоней с центром глазных яблок, мы можем воздействовать на свое зрение, исцеляя глаза.

#### Подготовка к пальмингу

Прежде всего, тщательно разотрите руки и положите пальцы своих разогретых ладоней друг на друга так, чтобы они пересеклись у основания мизинцев. Сложите ладошки в пригоршни и наложите их на лицо так, чтобы основание их лежало на скулах, перекрещенные пальцы — на лбу, а основания мизинцев строго на переносице - в том месте, где располагалась раньше дужка очков.

Ладони должны так закрывать глаза, чтобы между пальцами не было ни единого просвета. При этом ладони не должны давить на веки, брови и глазные яблоки. Поморгайте под ладошками, сделайте несколько вдохов и выдохов — руки не должны мешать вам при этом.

Сами руки при выполнении пальминга тоже должны быть максимально расслаблены. Поэтому устраните напряжение в пальцах, расслабьте запястья. Обратите также внимание на свою позу. Неправильное положение тела во время пальминга может свести на нет весь эффект от его выполнения.

Вспоминаем главное правило хорошей осанки: между затылком, шеей и верхней частью корпуса должна сохраняться прямая линия, в какой бы позе мы не находились. Это правило чрезвычайно важно помнить и соблюдать во время пальминга, независимо от того, делаете вы его сидя за столом, на стуле, на корточках или лежа. На этот нюанс обращается мало внимания в большинстве пособий, а зря...

Лучше всего делать пальминг сидя, поставив локти на стол. При этом голова должна четко сохранять прямую линию с верхней частью позвоночника, никоим образом не наклоняться и не запрокидываться назад. Для этого скрестите руки в форме перевернутой латинской буквы V и стремитесь удерживать их в таком положении. Чтобы буква V была четкой, вам, возможно, нужно будет отодвинуть стул назад, перенести вес туловища на бедра, слегка прогнуть поясницу и найти на столе приемлемый угол для локтей. При этом тело слегка наклонится, но линия корпуса должна остаться прямой!

Вместо стола можно использовать в качестве опоры собственные колени. Для этого нужно слегка расставить ноги, ягодицы прижать к спинке стула и опереться локтями в верхние части коленей, сохраняя прямую линию спины, шеи и головы. Такой вариант пальминга можно делать даже сидя на корточках, имея лишь вертикальную опору для спины.

Можно в качестве опоры для рук взять спинку другого стула, если она широкая, ровная и подходит вам по высоте. Под локти подложите удобную подушечку или мягкую подстилку. Подушечка пригодится вам и при выполнении пальминга лежа. В этом случае локтям тоже нужна опора: на весу руки очень скоро устанут, и вы будете озабочены только тем, куда их пристроить, забыв о покое и расслаблении.

Важнейшая составляющая пальминга — душевное, психическое состояние человека во время выполнения этого упражнения. Если вы чем-то расстроены, озабочены и не можете ни о чем думать, кроме своих переживаний, отложите пальминг до лучших времен. Или предварительно переключите внимание на позитивные переживания.

Чтобы снять эмоциональное напряжение, попробуйте созерцать прекрасные картины, цветы, любоваться закатом, смотреть на пламя свечи... Очень хорошо действует приятная релаксационная музыка. Такая музыка может звучать и во время выполнения пальминга для более глубокого погружения в расслабление.

Созерцание свечи, помимо успокаивающего воздействия, служит также хорошим свидетельством улучшения зрения после отдыха глаз под ладонями, особенно для людей с очень плохим зрением. Таким людям сложно определить разницу в восприятии строчек таблицы или других предметов за один прием, а вот пламя свечи видят почти все. И поначалу расплывчатый огонек приобретает после пальминга четкие контуры, некоторые начинают видеть и саму свечу, и даже ее фитилек. Главное при этом — не напрягаться, а сохранить расслабленное состояние глаз, позволить им просто созерцать все, что предстанет взору.

### Содержание пальминга

В чем же заключается сама суть пальминга? Многие последователи Бейтса предлагают просто созерцать черноту, добиваясь появления перед внутренним взором идеально черного поля. Некоторым удается легко увидеть или представить себе абсолютную тьму, кому-то мешают световые и цветовые блики, круги, штрихи, серые облака, паутинки.

Это свидетельство того, что ваше зрение небезупречно, зрительные центры мозга слишком возбуждены и напряжены. Отпустите напряжение, расслабьтесь. Помогите себе добиться черноты, представляя, как на глаза опускаются черные шторы или портьеры. Или вообразите, как вы закрашиваете пространство перед глазами тушью или черной типографской краской. Можно вспомнить черный цвет сажи, черную шубу, шляпу, портфель и т. п.

На пальминг можно потратить и 10-15 минут, и час, и целый день, если у вас есть время. Хуже не будет. Например, Бейтс описывает анекдотический случай с пожилым человеком, обратившимся к нему за помощью.

**У пожилого человека было множество проблем со зрением, помочь ему было сложно, поэтому Бейтс просто посоветовал тому больше отдыхать, закрыв глаза руками и представляя черноту.**

**Через некоторое время мужчина обратился к Бейтсу с вопросом: «А можно мне еще что-то представлять? Очень скучно столько времени созерцать одну черноту!». «Сколько же времени вы проводите в пальминге?» — спросил Бейтс. «20 часов в сутки!» — гордо ответил пожилой человек.**

**При всей невероятности такого рвения стоит отметить, что этот мужчина избавился и от катаракты, и от дальнозоркости, а в дальнейшем не имел никаких проблем со зрением, несмотря на свой преклонный возраст.**

После этого случая последователи Бейтса стали рекомендовать делать пальминг часто и понемногу, обращаясь к нему при любой возможности и при первых признаках усталости глаз. Пальминг дает глазам отдых, расслабляет мышцы глаз и одновременно активизирует нервные клетки сетчатки, буквально вливая в них новые силы.

Однако действие пальминга гораздо шире, чем полагают последователи Бейтса. Это упражнение расслабляет не только глаза, но и все тело, всю нашу психоэмоциональную сферу. Особенно эффективен пальминг для тех, кто подключает к этому процессу свое воображение, память и творческий потенциал. Это очень важно для людей, которые не могут представить или долго удерживать внимание на созерцании абсолютной темноты.

Подключите воображение

Если чернота вас удручает или вам не удастся долго удерживать на ней внимание, расслабьтесь и вспомните что-то приятное, радостное из

своей жизни. Или представьте то, что вызывает у вас прекрасные ассоциации, положительные эмоции.

Кто-то вспомнит свою молодость, детство или первое свидание, кому-то захочется перенестись мысленно в лес, на берег реки, озера, моря... А для кого-то лучше и легче всего «побывать» на своем дачном участке, в окружении зелени, деревьев и цветов. Фантазируйте, вспоминайте, мечтайте — вы ничем не ограничены! Следите только за тем, чтобы в ваше сознание не закрались тревожные нотки, чтобы мысли не ушли к привычному кругу забот, не погрузились в надоевшую бытовую рутину.

Просто поражаешься богатству фантазии слушателей, когда читаешь в их дневниках, какие они используют образы и ассоциации для развития своего воображения. Вот, например, строки из дневника Виталия Климина из Томска, описывающие один из вариантов медитации.

**Мы находимся в пустыне. Ветер. Солнце. Песок. Ветер играет песком, перенося песчинки с места на место. Мы видим отчетливо каждую песчинку: белую, желтую, неровную. Мы поднимаем взгляд и видим на вершине бархана ящерицу. Разглядываем ее. Видим отчетливо каждую чешуйку, видим ее глаза. Вдруг ящерица бежит вниз по бархану, оставляя на песке след от хвоста, в который сыпается песок.**

**Мимо прокатился перекасти-поле. Смотрим ему вслед и замечаем, что вдали идет караван. Медленно и тяжело переставляют ноги верблюды. На боку одного из них висит бурдюк с водой. Вода капает из дырочки. Мы видим, как она падает на раскаленный песок, как тут же поднимается парок и от воды не остается и следа.**

**Но вот караван достигает своей цели. Нашему взгляду открывается неписаной красоты дворец. Все его стены сделаны из изумрудов. Они сверкают, блестят, переливаются. Мы открываем большую дверь и оказываемся в своей комнате. На счет три открываем глаза. Раз — два — три.**

Подчеркиваю, данный вариант пальминга — только один из примеров его творческого проведения. Вы можете использовать любой другой вариант или просто повторять про себя какие-то позитивные установки или ласковые слова, обращенные к своим глазам.

Впрочем, если вы считаете себя сухим реалистом и не одобряете якобы пустое «витание в облаках», можете выполнять в пальминге всевозможные упражнения: рисовать круги, квадраты, пирамиды, кубы и т. п. Все эти предметы можно крутить мысленно в разных плоскостях и громоздить их друг на друга, раскручивая в разные стороны.

#### Пальминг с «эфирными глазами»

Можно сделать совершенно роскошный пальминг с эфирными глазами, дающий многим великолепные проблески и даже стойкие результаты после выполнения. Этот способ расслабления и одновременно тренировки глаз разработал российский последователь Бейтса И. Н. Афонин из Череповца.

#### ТЕХНИКА ПАЛЬМИНГА «ЭФИРНЫЕ ГЛАЗА»

Вообразите, что перед вашими глазами находятся два эфирных глаза, которые ничем и ни на чем не закреплены и абсолютно свободны в своих перемещениях. Они могут уходить бесконечно далеко в стороны, вверх, вниз, вперед и по кругу. Эфирные глаза легко могут разводиться в противоположные точки и даже идти наперекрест. Например, правый глаз можно отправить далеко влево, а левый — вправо.

Эфирные глаза можно также отправлять в разные углы по диагоналям, крутить правый глаз по часовой стрелке, а левый — против. Один глаз может идти вверх, а другой вниз, один максимально можно удалить от себя, а другой — приблизить... Единственное, чем ограничены действия воображаемых эфирных глаз, — возможностями нашей фантазии. Ибо эфирные глаза — плод нашего воображения, и послушны они только нашей мысли.

Можно представить, что эфирные глаза — это отпечаток наших настоящих глаз. Тогда их можно внимательно осмотреть и привести в

порядок. Проверьте состояние роговицы, хрусталика, радужной оболочки, глазодвигательных мышц. Что нужно — подчистите, выровняйте, подтяните, ослабьте, наполните красками, жидкостями, питательными веществами.

Попробуйте бережно и нежно разгладить сетчатку эфирных глаз, активизировать макулу, укрепить зрительные нервы. А теперь промойте эфирные глаза чистой холодной водой, наполните теплыми солнечными лучами и соедините их со своими реальными глазами.

Эта процедура дает нашим глазам удивительную силу самоисцеления. Вспомните: когда вы тренируете какие-то мышцы, они запоминают это состояние. И даже если вы только мысленно воспроизводите то или иное движение, мозг посылает соответствующие импульсы в мышцы, и они испытывают практически те же нагрузки, что и при реальном действии. Это многократно доказано сторонниками так называемой ментальной, скрытой гимнастики, или калланетики.

Автор калланетики, балерина Каллан Пинкней, оказавшись в инвалидном кресле после травмы, начала в памяти повторять те движения, которые совершала, когда могла танцевать. И мышцы постепенно обрели былую подвижность! Балерина встала с инвалидного кресла и стала основательницей новой гимнастики, популярной сейчас во всем мире. Эффект разработанных ею упражнений многократно превышает результативность любой аэробики, ибо здесь человек делает не просто растяжки, а подключает к каждому упражнению яркие образы и воображение.

Чтобы убедиться в действенности ментальной силы, проведите простой эксперимент. Вытяните руки перед собой и сильно-сильно сожмите ладони в кулак. Напрягите мышцы рук от кистей до плечевого пояса.

Теперь, сохраняя напряжение, поднимайте медленно руки вверх и, преодолевая сопротивление, доведите их до уровня головы. Подержите их наверху и так же, с сильным напряжением, с дрожью в мышцах, преодолевая сопротивление, опускайте руки вниз.



Затем закройте глаза, представьте, что вы вытянули перед собой свои эфирные, воображаемые руки и мысленно повторите все упражнение, представляя в воображении все те же действия. Ну, как? Что вы чувствовали во втором случае? Не правда ли, практически те же ощущения и та же усталость в мышцах рук, плеч, в глазах? При этом сами руки ничего не делали!

Возвращаясь к пальмингу, несложно понять, что и с реальными мышцами глаз будут происходить изменения во время тренировки виртуальных глаз. Попробуйте, может, этот вариант пальминга станет для вас основным.

Еще один любопытный вариант пальминга — с одновременными упражнениями на артикуляцию и тренировку лицевых мышц. Можно изображать, например, бегемота, перекатывающего орехи во рту, рычащего тигра, волка, кикимору, обезьянку, крокодила, Чебурашку и т. п.

Полезно заниматься в пальминге и звукотерапией, произнося по очереди гласные звуки: «а», «о», «у», «ы» и их сочетания. При этом не стесняйтесь широко открывать рот и двигать челюстями. Можно произносить слоги и слова. Это простое упражнение оказывает целебное воздействие.

Вы можете использовать любой из описанных здесь или в других пособиях вариантов пальминга. Однако лучше за один раз использовать какой-то один, максимум два приема, чтобы определить со временем, что же вам лучше всего подходит, какой из вариантов дает наибольшее расслабление и зримое улучшение зрения после выхода из отдыха.

В заключение, как всегда, сочинение из дневника моей слушательницы, Дорожкиной Елены.

**Мои Глаза. С самого рождения небесно-голубые и девственно-чистые, они жадно рассматривали все вокруг. С детства веселые, порой хитрые и лукавые, они видели все очень хорошо. И как же я разозлилась на них, когда обнаружила, что вижу все предметы мутно! Но очки я не любила и до сих пор**

**ношу только по необходимости. Сейчас я взялась за свои глаза, и теперь они в надежных руках.**

**Теперь мои глаза снова ясные и светлые, они лучатся, как безоблачное небо. Мой взгляд охватывает все вокруг. Я могу видеть любую мелочь, каждую былинку, росинку на траве, любую звезду в космосе. Для моих глаз нет пространства, нет пределов, они безграничны, как небо!**

**Глаза светятся, как миллиарды звезд и тысячи солнц всех галактик. В них запечатлевается каждый листочек, любой лепесток, оперение птиц, летящие кометы и самые далекие звезды. В них плещутся рыбы самых глубоких морей. Мой взгляд острый и пронзительный, как луч солнца в бескрайней синеве неба!**

## **Глава 5**

### **Открой внутреннее зрение**

Вся предыдущая глава подготовила нас к основному ключику, открывающему волшебную дверцу в могучую кладовую нашего организма — к правому полушарию. Именно оно, как доказали современные исследования, отвечает за образное мышление, за творчество, интуицию и воображение. Оно же отвечает за наше зрение, ибо зрительное восприятие — это не только познавательный процесс, оно развивает, прежде всего, наше образное мышление, память и способность к визуализации.

Вот почему особенно хорошо пробуждается правое полушарие, а соответственно и творческий потенциал соратников, когда они начинают работать с образами. Дело в том, что по ходу занятий каждый слушатель придумывает себе образы, которые соответствуют его главной цели, мечте, любимому растению, животному и идеальному представлению о самом себе. Эти образы соратники обыгрывают затем в пальминге и в своих дневниковых самонастроях.

#### **Пробуждение правого полушария**

Уже на второе занятие слушатели курсов приходят с заготовленными образами, которые отражают их идеальное представление о самих себе. Накануне я довольно подробно объясняю им, для чего нужны поиски образа, как важно найти яркую картинку для представления себя в виде некоего эталона, которому хочется подражать.

Я убеждена, что, пока мы будем считать себя больными и сохранять в своем сознании подобное ущербное представление о себе, никакие упражнения и навыки не помогут достичь заветной мечты. Именно поэтому так важно сначала сформулировать цель (например, отличное зрение), затем подумать, с чем она у вас ассоциируется (с глазами орла, зрением пантеры, чистой родниковой водой, ярким цветком и т. д.), а потом уже выбрать наиболее подходящий образ и описать его устно и письменно.

Ниже я продемонстрирую несколько примеров описаний своего образа, связанных с целью, поставленной перед собой слушателями в процессе наших занятий. Только не подумайте, что авторы этих дневников — какие-то необычные, гениальные люди. Все они поначалу и не подозревали о своих скрытых творческих способностях! Однако само представление образов, а особенно включение в работу правой и левой руки так пробуждает воображение людей, что даже самые неромантичные слушатели начинают удивлять самих себя и всех окружающих своими поэтическими откровениями.

Попробуйте пробудить свое правое полушарие и вы, чтобы открыть в себе кладезь дремлющих талантов. Уверяю, это возможно для каждого!

Начнем, пожалуй, с описания образа Степановой Татьяны. Замечу, что у Татьяны, несмотря на юный возраст, были серьезные заболевания глаз, которые не давали ей видеть мир ясным и чистым. Образ озера помог ей избавиться от пелены перед глазами и добиться того, что глаза перестали воспаляться, краснеть и болеть.

**Мой образ — прозрачное чистое озеро. Мои глаза я представляю как два больших, глубоких, чистых прозрачных озера. Я люблю свои глаза! Мои драгоценные глазки видят так же хорошо и четко, как луч солнца просвечивает сквозь глубину голубых вод и освещает дно озера. Мои глаза счастливы и сияют ярче солнца!**

Очень многие слушатели берут себе образы различных цветов и растений. Казалось бы, какая тут связь с глазами? Тем не менее, наши слушатели великолепно связывают яркость и силу деревьев с силой и выносливостью своих глаз. Вот, например, как хорошо обыграла свой образ Наталья Хома.

**Мой образ — рябина. Рябина — очень красивое дерево во все времена года. Весной и летом распускаются красивые листья, белые соцветия, осенью и зимой — красные гроздья ягод всех оттенков алого цвета.**

**Рябина — еще и полезное, целебное дерево для людей и для птиц. Оно ласкает взгляд и лечит душу человека. Красавица-**

**рябина видна издалека. Ее красивые резные зеленые листья и красные гроздья ягод всегда привлекают внимание. Это дерево — богатство, красота, любовь.**

**Я хочу иметь такое же богатство — материальное и духовное. Хочу иметь любовь и хочу, чтобы мои глаза были такие же яркие, зоркие, лучистые, красивые, чтобы они видели так же далеко, как издалека видно это прекрасное дерево — рябина.**

А Федорова Людмила взяла себе совершенно неожиданный образ и тоже замечательно обыграла его.

**Бамбук — случайно выбранный образ, оказался, действительно, моим. Он гармонично вошел в меня, стал мною, а я стала им.**

**Удивительное растение! Несгибаемый бамбук упорно пробивается сквозь траву, тростник, джунгли вверх — к небу, к солнцу, туда, где нет тени, нет мглы, в ясную прозрачную синеву. Здесь все светло и ярко, все переливается всеми цветами радуги. Здесь ничто не заслоняет солнце, дающее нам радость видения. «Из мглы — к солнцу», — вот наш девиз!**

**Нет преград для твоего зрения, если ты смог преодолеть себя и увидеть мир таким, каким он создан, — прекрасным и неповторимым.**

Очень хорошо образы растений использовать в развитии, как это сделала Приходько Ольга, взявшая себе образ бутона лилии.

**Мой образ — бутон розовой лилии. Он пока невелик, потому что сама я нахожусь только на пути к совершенствованию своего здоровья и зрения. Я готова распуститься и потянуться к солнечному свету. Солнце зарядит меня энергией и придаст силу моим глазам!**

Так написала она в первом дневнике. В следующий раз она стала описывать, как ее бутон начал распускаться.

**Мой бутончик с каждым днем распускается, тянется к солнцу, оживает. Мои глаза радуется все, что расцветает вокруг,**

**просыпается и улыбается. Мой бутон становится все крепче, сильней и могущественней.**

**Глаза поглощают ярчайшие сочные краски окружающего мира. Солнце и теплый воздух насыщают мой бутон, и он становится с каждым днем все сильнее и прекраснее. Мои глаза тоже наполняются силой и энергией. Они излучают тепло, добро и свет.**

**Я вижу все ярко и очень отчетливо. И сама я становлюсь сильной, здоровой, сияющей. Я люблю себя и радуюсь, что могу так отлично видеть! Я самая зоркая, красивая, стройная, здоровая, спокойная и счастливая.**

**В процессе занятий слушатели должны продолжать работать со своим образом, развивая его одновременно с теми изменениями, которые происходят с самим человеком, с его внутренним миром. Еще одним ярким примером творческой проработки образа в развитии являются дневники Софроновой Татьяны, которая ежедневно совершенствовала свой образ тростинки.**

#### **ДЕНЬ ПЕРВЫЙ**

**Я искренне принимаю на себя образ тростинки. Он мне по душе. Слабая, но выносливая, гибкая, но упругая, я могу выстоять на ветру, не сломавшись от тяжести. Я могу с почтением кланяться и дотягиваться до самых заветных намеченных высот, а если потребуются — завяжусь в узел. И стану мостиком в мир здорового образа жизни для моей семьи!**

#### **ДЕНЬ ВТОРОЙ**

**Тростинка крепнет и мужает. Она все устойчивее вырастает в землю и цепко держится за опору. Ей нипочем ветра и бури. Она — дитя природы и у нее черпает свои силы. Она доверяет Матушке Земле, Солнцу, Воде. Они сделали из нее то, что ей предназначено природой и Создателем. И в любом возрасте она гармонична и прекрасна, самобытна и самодостаточна.**

### **ДЕНЬ ТРЕТИЙ**

**Сегодня Тростинка получила мощную энергию воды и стала избирательнее в выборе питательных соков для себя. Теперь дремлющие почки готовы к цветению на радость окружающим и для своей пользы. Тростинка чувствует, какая мощная энергия новой жизни заключена в ней и готова к переменам. В добрый час!**

### **ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ**

**Веселый солнечный свет дарит тростинке и моим глазам радость оживления и пробуждения, а ночная тьма несет умиротворению, покой и расслабление.**

### **ДЕНЬ ПЯТЫЙ**

**Мои глаза уже завтра будут искать зеркало, чтобы полюбоваться на свою лучезарность и красоту. Они будут ждать новой встречи с водой и солнышком, а после гимнастики и массажа испытают эндорфинную радость и отзовутся на внимание к себе верной и преданной службой своей хозяйке — тростинке.**

Напрямую связан с глазами образ стрелы, которому наша соратница Пухова Татьяна посвятила стихотворение «Полет стрелы».

**Я меткой лечу стрелою,  
Я точный люблю полет.  
Мне пальминг подарит здоровье,  
Он к цели меня приведет.  
«Глаза мои снова здоровы!» —  
Даю подсознанию сигнал.  
Программа пошла исцеленья —  
Господь мне энергию дал!  
Часы моей солнечной жизни  
На тысячу лет заведу  
И годы упрямою стрелкой**

### **Еще много раз обойду!**

Очень активно обыгрывают наши соратники водные образы, особенно связанные с морскими или родниковыми ассоциациями. Оставляя неиспользованной огромную кипу листов с описанием интереснейших водных образов, я хочу привести выписку из дневника Петровой Натальи.

**Я Наталья — волна. Я нежная и ласковая. Я сильная и смелая. Я могу радовать и напугать. Я свободная и бесконечная. Я могу разглядеть в ночном небе самую маленькую и далекую звезду. Я искрюсь и переливаюсь на солнышке. Я могу сделать круглым любой камушек. Для меня, как и для моих драгоценных глаз, нет преград и границ!**

И, конечно, бесконечно много используется образов солнца, неба, радуги... Ведь свет — это неременное условие хорошего зрения, а небо так же бездонно, как наши глаза. Это очень хорошо отразил в своем дневнике Савостин Роман.

**Мой образ — небо. Небо — это чистота и необъятность. Небо кристально чисто и прозрачно. Когда я смотрю на небо, я представляю, как будто я с высоты небес наблюдаю за этим миром. Мой взгляд чистый, незамутненный. С высоты я вижу все и всех, все мелочи и детали.**

**Затем я перевожу свой взгляд на восходящее солнце. Я вижу, как первый луч солнца появляется из-за горизонта, как он пробивает себе дорогу. Я чувствую, как восходящее солнце наполняет небо и мои глаза теплом и светом. Глаза наполняются живительной солнечной энергией.**

**Глаза мои постепенно проясняются, они напоминают собой чистый воздух — прозрачный и легкий. Я представляю себя летящим по небу, словно легкий ветерок, навстречу солнцу, его всевозрождающей силе. Я лечу к новой жизни, к новым здоровым глазам!**

Не просто образ, а целую аффирмацию дарит всем своим соратникам в конце дневника Филимонова Анна.



**Я — радуга! Прекрасная радуга, переливающаяся всеми своими цветами! Я вижу все — и на небе, и на земле. Моя дуга такая большая, что охватывает все вокруг — и лес, и море, и животных, и людей, которых я очень хорошо вижу. Я вижу, как их лица и глаза при виде меня становятся радостными и счастливыми. И все это я вижу с любого расстояния — и близкого, и далекого.**

**Я — радуга! Я дитя солнца и воды. Во мне гармонично сочетаются все цвета: и синий, и фиолетовый, и красный, и голубой, и желтый, и оранжевый, и зеленый. Они составляют меня, а я составляю их. Я люблю все мои цвета!**

**Я даю своим глазам бассейн красного цвета, в котором они купаются и заряжаются энергией и здоровьем. Я погружаю свои глаза в бездонную емкость синего цвета, и они заполняются силой и чистотой. Я даю передышку глазам на нейтральном сером фоне и вижу, как глаза излучают на нем избытки того или иного цвета.**

**Я дарю всем плохо видящим людям новую фразу: «Каждый Очкарик Желает Зреть Своими Глазами Фантастически».**

Кратко, но емко описывает образ солнца Плакотина Анна.

**Я солнышко, ясное и теплое. Мои лучики скользят по каждой травинке, каждому цветочку, проникают в самые затаенные и темные места. Так же и мой взгляд, острый и зоркий, проникает везде и всюду, и никакие детали не могут от него ускользнуть.**

Ну а самые популярные образы, которые используют наши слушатели, связаны с птицами. Кто, как не они, являются эталоном зоркого зрения! Вот, например, образ Нины Давыденко.

**Нет более прекрасной и совершенной птицы, чем ласточка. Как легко и высоко она взлетает, устремляясь вверх в чистое голубое небо! Как точны и быстры ее движения! Так и мои глаза видят легко и далеко, так же точно и быстро воспринимая все детали и оттенки окружающего меня мира.**

А Ермолаева Татьяна неожиданно сравнивает себя с ночной птицей.

**Мои глаза — глаза Сова,  
Они загадочны, круглы...  
Мы даже цветом глаз похожи.  
Реинкарнация, быть может?  
Я так же мглу люблю ночную,  
Но я по зоркости тоскую.  
Тебе, Сова, даю наказ:  
Даруй скорей мне острый глаз!**

Образы орлов, соколов, беркутов и ястребов так очевидны, что я даже не буду приводить здесь многочисленные примеры обыгрывания этих птичьих образов.

Приведу лишь примеры того, как можно работать с образами различных животных. Самый распространенный и любимый многими образ описывает в своем дневнике Герасимлюк Людмила.

**Я — кошка, белая и пушистая, нежная и игривая, зоркая и независимая. Я вижу так же хорошо, как видит грациозная глазастая кошечка. Глаза мои — сильные и зоркие. Они излучают радость, здоровье, силу и спокойствие. И я, Люда-кошка, делаю все, чтобы они остались такими зоркими и здоровыми на всю жизнь. Я наслаждаюсь всеми красками жизни. Я чувствую себя победителем!**

И, несомненно, ярчайшим описанием образа животного славится дневник Цветкова Дмитрия.

**Я целеустремленный, царственный, добрый, дипломатичный, думающий, солнечный, сатиричный и сияющий бегемот.**

**Ах, как хочется порой понежиться в теплой воде, пуская пузыри и ни о чем не думая. Потом высунуть зорко видящие глаза из воды и осмотреться...**

**А затем, обсушив свою кожу, оторваться от земли и полететь вместе с такими же бегемотами высоко в небе, озирая с высоты бегемотного полета нашу красивую землю.**

**Завидя летящую стаю бегемотов, какой-нибудь мальчуган скажет: «Красиво летят бегемоты — клином». А другой ответит: «Не клином летят, а свиньей». И оба, улыбаясь, помашут вслед улетающей стае. И я подумаю: «До чего же хо-ро-шо!»**

Редким, но точным оказался и образ Пузанского Валерия.

**Мой поэтический образ — микроскоп. Он позволяет открыть мне новый, доселе неведомый, прекрасный и удивительный микромир. С помощью микроскопа даже простая металлическая пластинка превратится в горные массивы, каньоны и расщелины, наполнится реками и лунными кратерами.**

**Когда я восстановлю свое зрение, то найду в нашем повседневном окружении нечто такое удивительное и сказочное, что и составляет смысл жизни человека. Мои здоровые глаза, подобно микроскопу, сделавшему величайшие открытия в различных областях, помогут и мне сделать множество новых открытий!**

И завершить эти примеры мне хочется стихами Орловой Ирины, которая сознательно пробудила у себя поэтический дар в период занятий. Ей было обидно, что другие пишут стихи, а ей это не удастся. Чтобы подключиться к поэтической волне, Ирина написала на ночь установку на писание стихов левой рукой. Наутро в метро, по ее словам, из нее буквально «полезли стихи». Добежав до стола и схватив лист бумаги, она удачно обыграла в одном стихотворении свой образ, признание себе в любви и работу с установками.

**Я Орлица — свет Ирина!**

**Я люблю себя отныне.**

**За старание, терпение,**

**За любовь к себе и за всепрощение.**

**За то, что вопреки всему**

**Поверила в теорию одну,**

**Которая гласит: «Будь зрячим,  
Если хочешь! Будь счастлив!»  
Да... Водичка камень точит...  
Всего лишь надо потрудиться,  
В себя родимую влюбиться.  
И засверкают очи, как алмазы,  
Бриллианты, хрустали, топазы...  
Так сделала я сказку былью  
И распрямила свои я крылья.  
Парю я в небе как вольная птица,  
Я самая зоркая птица — орлица!**

Позже Ира уже легко писала в стихах памятки для глаз, и дальше вы еще увидите ее творения. Поэтическое творчество — самый яркий признак раскрытия правого полушария. На наших занятиях кто-нибудь обязательно начинает писать стихи впервые. А те, кто когда-то уже писал стихи, начинают переживать состояние болдинской осени независимо от времени года!

Расшифруй свои инициалы!

Помимо проработки образа, соответствующего цели посещения занятий, нашим слушателям предлагается также ежедневно описывать в дневниках цвета своего настроения и эпитеты на собственные инициалы.

Работа с цветами начинается после изучения тем, посвященных соляризации и светотерапии. Дело в том, что наши глаза не просто нуждаются в солнечной энергии и цветах солнечного спектра. Именно от степени питанности центральной части сетчатки цветами зависит острота зрения!

Известно, что только центральная ямка сетчатки, где и находится макула — точка острого зрения, — способна различать цвета и их оттенки. Все, что попадает на боковые части сетчатки, мы можем видеть только в черно-белых тонах. А так как макула способна служить нам только при свете, вечером видеть нам помогают как раз нервные клетки

сетчатки, находящиеся на периферии. Отсюда и выражение: «Ночью все кошки серы».

Увы, не всегда у нас есть возможность подпитывать себя разнообразными яркими цветами в темные периоды года, которые весьма длительны в наших северных широтах. Вот почему в эти периоды важно ежедневно делать цветочные ванны и описывать в ежевечернем дневнике цвета, которые соответствуют вашему психоэмоциональному состоянию.

Если же настроение не очень радужное — есть шанс расцветить его яркими красками, описывая образы цветов. Например так, как это делал наш юный соратник Михаил в своих дневниках.

**Привет, дневник! Я, резвый причудливый быстрый тушканчик, снова пишу тебе. Мои цвета, как всегда: красный, цвет любви, нежности, тепла и света (немного ближе к оранжевому), зеленый, цвет природы, свободы, молодости и процветания, и синий, цвет жизни, цвет воздуха, воды, льда и всего живого, цвет лучезарного неба.**

**Мои инициалы — И.М.А. На сегодня я — игривый, интересующийся, интеллигентный, искусный. Мобильный, мощный, могучий, мудрый, морской (в смысле — легкий и непринужденный). А также артистичный, алый, алмазный, адаптирующийся, активный, адекватный.**

**Сегодня у меня все хорошо и прекрасно! Зрение за неделю (всего за неделю!), улучшилось немало: по замерам +117 см, а по ощущениям и более...**

Наши слушатели работают не только с образами и цветами, но и с эпитетами, выбирая в соответствии со своими инициалами качества, которые они хотели бы иметь в идеале.

И здесь тоже наши соратники получают полную свободу для развития своей памяти, фантазии и воображения. Кто-то ограничивается кратким, но емким описанием эпитетов, а кто-то пишет целые списки качеств на свои инициалы, как это сделала Смирнова Наталья Юрьевна.

**Я скромная, строгая, справедливая, свободная, скорая, смиренная, самостоятельная, симпатичная, стройная, славная, способная, сочувствующая, сопереживающая, сентиментальная, сокровенная, соблазнительная, смекалистая, сладкая, светлая, сахарная, скрупулезная, счастливая, солнечная, сверкающая, серебристая, суперская, самая-самая.**

**Я непоколебимая, неукротимая, напористая, настойчивая, натуральная, новая, новоиспеченная, невообразимая, необыкновенная, невероятная, неотразимая, ненаглядная, нерукотворная, необходимая, нежная, набожная, натренированная, наученная, нарядная, неповторимая, нравственная, настроенная, неподдающаяся, немеркнущая.**

**А также я юркая, юная, юморная, южная, ювелирная.**

Заметьте, что на ту же букву «С» Суснин Александр Александрович нашел совершенно другие определения.

**Я сильный, самоуверенный, сложившийся, суровый (иногда), светящийся (от радости), сексуальный (люблю женщин), страстный, стройный, самоотверженный, сложный, стремительный, совестливый, строгий, самодостаточный, способный.**

**И еще ароматичный, артистичный, активный, адекватный, аккуратный, астрономичный, абстрактный, античный.**

Другой соратник, Исаев Александр, обогатил перечень эпитетов, соответствующих букве «А».

**Абсолютный, ажурный, алмазный, антикварный, абсурдный, акварельный, агитационный, автономный, абсолютный, авангардный, амбициозный, атлетичный, астральный, астероидный, античный, афористичный, актуальный, аллюрный.**

**Игривый, искрящийся, изящный, испытанный, идейный, идеальный, индустриальный, изобильный, избалованный, избирательный, изумительный.**

Ворончихин Анатолий объединил составление эпитетов с сочинением о любви к себе, которое пишут наши слушатели в процессе

занятий. Каждый свой инициал он использовал для составления связного рассказа о себе.

**Я люблю себя за то, что я внимательный к своим друзьям. Иногда беру на себя роль авангарда для решения общих задач. Вдобавок я аккуратный и веселый. Приходится быть иногда и вперед смотрящим, чтобы вовремя заметить ситуации, которые могут быть тревожными.**

**Иногда нужно быть всевидящим. Друзья за это зовут меня аметистоглазым. Невзирая на то, что я могу быть азартным, приходится в острых ситуациях быть аккуратным, активным и ведущим. А еще я бываю академичным, но это не мешает мне быть верным, веселоглазым, артистичным и даже авторитетным.**

**Сейчас мне пришлось вспомнить, что я волевой. Я ведь не только видящий, я — архизрячий, веселый, востроглазый, потому что я ангелоподобный и везучий!**

А Халтурина Эмма Николаевна просто написала всем соратникам шутивное послание в расшифровку своих непростых инициалов.

**Я хорошая — и только! Но зато хорошая во всеобъемлющем смысле слова. Ну, и хитрая тоже, в хорошем смысле слова, я обману судьбу и сделаю себя зоркой. Я просто — Ха! Вот вам всем! Какая ирония судьбы! Где вы, мои эпитеты? Но я их выжму из ничего. Мне, например, нравятся цветы хризантемы, пусть я буду хризантемная! Хрен я тоже люблю, но... Крепкий вкус.**

**Буква Э — тоже в конце алфавита. Но я не дам себя в обиду! А ну, работай, мое воображение! Экономная — хорошо. Имя мое немецкое, а у немцев экономность — национальная черта. Еще я энергичная и эффектная — это замечательно.**

**Н — что за напасть! С этой буквы начинаются все отрицания, а я должна быть прибавлением. Вот, наконец, — необыкновенная. А небесная? (Может, я в сговоре со своим ангелом-хранителем или это напоминание о небесном голубом цвете). Я небезызвестная — фамилия-то у меня известная. Я другая теперь — новая! У меня другое теперь отношение к жизни,**

**новые знания, новые глаза. И все равно: «Ничего себе!» — удивляются все! Ну вот такая я, хотя и не мадам Брошкина — наивеликолепнейшая! Привет всем! ХЭН.**

Интересно, что на ту же букву «Х» Хлевной Владимир Иванович нашел больше эпитетов.

**Хороший, хваткий, хвалебный, храбрый, хозяйственный, хитрый, характерный, хлебосольный.**

**Великий, волшебный, высокий, ветреный, восторженный, верный, весенний, веселый, величественный, важный, вежливый.**

**Исполинский, искренний, искрометный, интеллектуальный, интересный, индивидуальный, интеллигентный, изобретательный, искусный, излучающий, иррациональный, импровизирующий, изумительный, индивидуальный.**

Особенно радуются наши соратники, когда у них в инициалах встречаются буквы «З» и «Г». Ведь на букву «З» начинаются эпитеты «здоровый», «зоркий», «зрячий» и т. д. А на букву «Г» — самое главное слово для нас, «глаза». Вот какие эпитеты нашла, например, Поселова Лидия Георгиевна.

**Глазастая, грациозная, гениальная, головокружительная, головастая, гордая, гладкая, глубоко чувствующая, героическая, гармоничная, гибкая, гостеприимная, грандиозная, глянцева, гуманная, главная.**

**Приятная, прелестная, положительная, привлекательная, потрясающая, притягательная, просветленная, проникновенная, примерная, примечательная, прекрасная, превосходная, пронцательная, понимающая, прехорошенькая, пленительная, предусмотрительная, предупредительная, правильная, правдивая, преинтереснейшая, похорошевшая, пеннорожденная, путеводная.**

**Любимая, ласковая, лучезарная, лунолика, летящая, ладная, лиричная, ловкая, любознательная, легкокрылая, люминесцентная, лучистая, легкая.**



А Глотова Ольга просто составила из своего первого инициала связное предложение.

**Глазастые глазки гламурно глазуют, глядят, голубеют, горят, говорят гармонично и гениально!**

Ее тезка Овчинникова Ольга из Абакана хорошо расписала эпитеты на букву «О».

**Очаровательная, одаренная, озаренная, организованная, ответственная, обожествленная, окрыленная, олицетворенная, открытая, освященная, отменная, остроумная, отмеченная, обаятельная, оригинальная.**

А Белякова Нина блистательно обыграла букву «Б».

**Бодрая, быстрая, блистательная, богатая, беззаботная, броская, безвредная, безупречная, бережливая, бесподобная, беспрецедентная, бессмертная, благородная, благодарная, быстроглазая, благорасположенная, богоугодная, башковитая, благообразная, бесстрашная, безудержная, благоверная.**

Завершить эту главу мне хочется стихотворением Людмилы Михайловой, которая тоже стала активной поэтессой после наших занятий.

**Глаза мои прекрасны и чисты!**

**Они все время излучают свет,**

**Горят любовью, светятся как звезды,**

**Таких чудесных в мире больше нет!**

**Мне все подвластно, я отлично вижу!**

**Я молода и хороша собой!**

**А что я в жизни ненавижу,**

**То не нарушит мой покой.**

**Я жить хочу и радоваться жизни,**

**А не расстраиваться из-за ерунды.**

**Я знаю, мне сопутствует удача,**

**И каждый день сбываются мечты!**

## **Глава 6**

### **Верни глазам свободу движения**

В этой главе речь пойдет о еще одном приеме снятия психического и физического напряжения, связанном с различными способами монотонных движений. Как и пальминг, этот прием разработал У. Бейтс. Основан он на механизме перемещения взгляда.

Здоровый глаз за секунду совершает множество мельчайших движений. Они называются саккадическими. Вы, может быть, замечали, что глаза людей с исключительно хорошим зрением часто искрятся или даже пронизывают вас своим взглядом. Это вызвано постоянными небольшими движениями глаз. Именно эти движения придают глазам не только специфическую яркость, но и особую четкость и остроту зрения.

Сами по себе движения глаз практически невидимы ни в случае, если ваш взгляд перемещается автоматически, ни в случае, когда вы переводите его сознательно. Даже если вы будете выполнять специальные упражнения, связанные с перемещением взгляда, человек, глядя вам в глаза, не сможет различить движения глаз. Самое большее, что может быть заметно другим людям, — что ваши глаза стали более подвижными и живыми.

Цель упражнений на перемещение взгляда — вовлечь в активную работу центральную область сетчатки, иначе называемую областью желтого пятна сетчатки. Это единственный участок глаза, отвечающий за остроту зрения и четкость получаемого изображения.

В центре области желтого пятна сетчатки существует участок, называемый центральным, который и является местом наиболее четкого видения. Когда в рассмотрении того или иного предмета участвует не область желтого пятна сетчатки, а какой-то другой отдел глаза, человек теряет способность четко разбирать мельчайшие детали получаемого изображения.

Так как по размеру эта область очень маленькая, то с ее помощью в каждый отдельный момент времени человек может различить лишь небольшие фрагменты видимого изображения, хотя все детали этого изображения он видит очень четко. Происходит это за счет того, что

нормальный глаз обычно все время совершает небольшие быстрые движения. С помощью этих движений область желтого пятна сетчатки перемещается от точки к точке объекта, как бы сканируя его и постоянно передавая в мозг получаемую зрительную информацию.

Если представить себе изображение, получаемое на экране телевизора или на матричном принтере компьютера, мы увидим, как точка за точкой производится расшифровка этого изображения, представляющего собой сочетание мельчайших частиц различных цветов и форм. Аналогично, хотя и более сложно функционирует область желтого пятна сетчатки здорового глаза.

Когда у человека ухудшается зрение, движения глаз замедляются, становятся длительными и редкими. При этом изображение теряет четкость и становится расплывчатым, его детали теряют определенность и сливаются вместе. Мы называем такое зрение «скованным».

Приведенные в этой главе «двигательные» упражнения способствуют восстановлению естественных свободных движений области желтого пятна сетчатки глаза. Они заставляют человека постоянно перемещать взгляд с места на место, имитируя обычно происходящие в здоровом глазе движения.

Для глаз очень важен отдых, но существует огромная разница между отдыхом и отказом от их использования. Неподвижно взирая широко раскрытыми глазами в пространство, вы причиняете глазам значительный вред. Перемещение взгляда, которое происходит естественным образом при медвежьих покачиваниях, пальцевых или больших поворотах, дает глазам необходимый отдых, при этом движения не вызывают напряжения глаз.

Но помните: при покачиваниях важно, чтобы глаза были расслаблены. Не стремитесь увидеть все, достаточно лишь того, что вы можете увидеть, не напрягая глаза. Предоставьте своим глазам и разуму возможность воспринять каждую доступную им деталь, не беспокоясь о тех деталях, которые плохо различимы.

Для тех, кто носит очки, этот совет особенно важен. Эти люди уже привыкли к тому, что очки помогают им различить мельчайшие детали

рассматриваемого изображения, но при выполнении упражнений необходимо, хотя бы временно, отказаться от этой привычки. Как только ваш взгляд остановится на какой-то конкретной точке, детали которой вы постараетесь разобрать, движения ваших глаз снова станут скованными, перемещение взгляда с места на место прекратится.

Так же как в пальминге, существует множество вариантов выполнения перемещений для снятия напряжения. О нескольких самых простых и одновременно эффективных я и расскажу в этой главе.

### Медвежьё покачивание

Обычно я не даю описание этого приема в своих методических пособиях, а просто прошу кого-нибудь из слушателей встать и изобразить, как ведет себя медведь в клетке. Правильно, ноги на ширине плеч, корпус слегка наклонен вперед, руки свободно висят вдоль тела. В таком состоянии плавно переносим вес тела с одной ноги на другую, голова и тело монотонно покачиваются из стороны в сторону. Через некоторое время вы входите в состояние прострации, расслабленности и отрешенности, если, конечно, упражнение выполняется правильно.

Кстати, а почему именно таким образом ведут себя медведи в клетке, и не только они? Должно быть, многие наблюдали в зоопарке, как с бесконечным однообразием мечутся туда-сюда хищники, особенно мелкие, как монотонно покачивают хоботом и головой слоны, как раскачиваются на ветках мартышки. Я думаю, что звери таким образом защищаются от стресса, каким является для любого живого существа неволя, ограниченность пространства и недостаток движения. Создавая бессознательно иллюзию перемещений, животные одновременно успокаиваются и борются с гиподинамией.

Удивительно, что дети в детдоме тоже частенько покачиваются: и сидя, и стоя, и вправо-влево, и вперед-назад... А московский доктор Х. Алиев специально использует этот прием как наилучший способ введения человека в трансовое состояние.

Порой люди начинают качаться бессознательно: например, в состоянии сильного горя, в момент глубоких душевных переживаний. Вспомните, как ведут себя женщины у гроба с умершим близким: голосят, причитают и монотонно раскачиваются. Почему? Опять же, видимо, идет подсознательная защита от чрезмерных переживаний, включаются механизмы саморегуляции.

Происходит это именно через глаза и мозг. Одни и те же картины, проплывающие множество раз перед глазами, посылают в мозг сигнал: разглядывать ничего не нужно, все время видим одно и то же. Через зрительные анализаторы снимается возбуждение нервных клеток сетчатки, они притираются, притупляются и расслабляются. Через периферическую нервную систему расслабление проводится в центральную нервную систему. Таким образом снимается напряжение и с глаз, и с тела, и со всей психоэмоциональной сферы.

Между прочим, подвешивание к потолку люльки для покачивания ребенка было, как видим, достаточно мудрым решением. Сейчас родители вынуждены качать ребенка в коляске или на руках. И зачастую многие даже не задумываются, почему после этого ребенок лучше засыпает.

#### Пальцевые повороты

Выполнять пальцевые повороты рекомендую как можно чаще. Этот прием идеально снимает напряжение и застой не только с глаз, лица, шеи, но и буквально с каждой клеточки нашего тела. Это прекрасная профилактика шейного остеохондроза и великолепное средство от головной боли. Правда, для снятия головных болей нужно делать не 20-30 перемещений, а выполнять повороты 10-20 минут.

Существует три варианта выполнения этого полезнейшего упражнения. Можете выбрать любой понравившийся вам способ пальцевых поворотов — они одинаково эффективны.

## КЛАССИЧЕСКИЙ ВАРИАНТ

Поставьте палец перед носом на уровне глаз и мягко поворачивайте голову из стороны в сторону, смотря при этом мимо пальца, а не на него, пока не появится иллюзия движения пальца.

## КОНТАКТНЫЙ ВАРИАНТ

Еще быстрее иллюзии движения пальца можно добиться, если приставить основание пальца к кончику носа и каждый раз при повороте задевать его пальцем. Делайте три поворота с закрытыми и три с открытыми глазами.

## «ЧАСТОКОЛ»

Поставьте ладонь с растопыренными как частокोल пальцами перед глазами и поворачивайте голову, то закрывая, то открывая глаза, смотря при этом сквозь пальцы, как сквозь дырки в заборе.

Выполняйте по 20-30, а лучше даже по 40-50 поворотов утром и вечером, а также по мере усталости глаз. Можно использовать вместо пальцев ручку, свечу или другой предмет, поставленный перед носом на уровне глаз. Главное — добиться ощущения движения пальца, сохраняя при этом комфортное, расслабленное состояние.

Для чего это нужно? Вспомните: мы говорили уже о бессознательных перемещениях глаз на уровне нервных клеток сетчатки. Они настолько быстрые, что добиться нужной скорости и подвижности сознательным путем невозможно. Так вот, когда вы добьетесь иллюзии движения пальца, скорость перемещения нервов сетчатки составит 70-120 раз в секунду. То же происходит при мнимом раскачивании «частокола».

Не забывайте только о правильной позе и свободном дыхании. Помните: как только вас слегка затошнило или закружилась голова, значит, вы начали «прилипать» глазами к пальцу. Лучшим средством снятия подобного дискомфорта является попеременное закрывание и открывание глаз через каждые 3-4 поворота. Некоторым помогает мысленное повторение фразы: «Палец пошел влево, палец пошел

вправо...». Когда палец снова начинает «двигаться», тошнота и головокружение проходит.

### Большие повороты

Это упражнение занимает по времени всего 2-3 минуты. Однако результаты его применения поистине поразительны! Большие повороты развивают гибкость позвоночника, нормализуют функцию внутренних органов (сердца, легких, желудочно-кишечного тракта). Но главное — они способствуют достижению заветной скорости передвижения нервов сетчатки с частотой 70 и более раз в секунду.

### ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ БОЛЬШИХ ПОВОРОТОВ

Встаньте лицом к окну, ноги на ширине плеч. Поворачивайте голову и корпус вправо и влево, перенося вес тела с одной ноги на другую в ритме медленного вальса. Можно напевать при этом мелодию вальса или считать количество поворотов. Быстрее иллюзии движения окна можно достигнуть, повторяя про себя: «Окно проходит вправо, теперь влево...» Важно при этом смотреть не на окно, а на мир, проплывающий за окном, чтобы не прилипнуть глазами к чему-то одному.

Для достижения нужного чувства комфорта и расслабления рекомендуется сделать 60-100 поворотов утром и вечером. Почему нужно делать именно столько поворотов? Дело в том, что за 60 поворотов вы только достигаете нужного уровня расслабления, а в пределах от 60 до 100 поворотов уже наслаждаетесь состоянием комфорта и релаксации.

Все эти варианты покачиваний предназначены для того, чтобы человек начал осознавать видимые движения внешних объектов и с их помощью стимулировал состояние свободной подвижности в своем сенсорном аппарате и контролирующем разуме. Благодаря покачиваниям удастся разрушить привязку к пристальному взгляду, что автоматически приводит к перемещению внимания и зрительного центра.

В этом упражнении важно, чтобы разум был абсолютно пассивен и безразличен к проплывающему за окном миру. Он не участвует в

действию, не отбирает, не воспринимает. Разум как бы «берет отпуск» от своего собирательного «Я». Вот как описывает это состояние писатель Олдос Хаксли.

**Такой отпуск от самого себя весьма успокаивает. Более того, поскольку именно сознательное «я» ответственно в основном за слабое зрение, это временное подавление самости крайне полезно для разрушения старых привычек неправильного использования глаз и закладки фундамента под создание новых и лучших. При поворотах сенсорный аппарат временно сбрасывает зависимость от разума, неправильно использующего его, и заново учится функционировать в условиях свободной и ненапряженной подвижности.**

Используйте любые способы для осознания постоянной подвижности мира. Обращайте внимание на приближающиеся и удаляющиеся деревья, дома, фонари, столбы, светофоры и т. п. Поворачивая голову, замечайте, как перемещаются ближние предметы относительно дальних. Осознавая кажущуюся подвижность окружающего мира, вы увеличиваете подвижность глаз и разума, создавая таким образом условия для лучшего зрения.

Помните, что покачивание имеет первостепенную важность не только в восстановлении зрительной функции, но и для нормализации психического состояния. Это наилучший прием снятия любого вида напряжения! Поэтому выполняйте его как можно чаще, а уж утром и вечером — обязательно.

Утром покачивания и повороты помогают организму пробудиться, включают защитные ресурсы и дают заряд спокойствия на целый день. А вечером, наоборот, снимают напряжение, расслабляют и помогают легко заснуть. Я знаю множество людей, которые при помощи этого простого приема избавились от бессонницы, перестали просыпаться по ночам, стали лучше высыпаться.

В заключение — сочинение Паруновой Нины.

**Мои глаза! Любила ли я вас раньше? Нет, пожалуй, не любила. Просто эксплуатировала на всю катушку, а взамен**



**ничего не давала. Я надевала на вас костыли, а вы, мои верные и молчаливые помощники, покорно перестраивались к новым условиям и продолжали служить мне, Я по своему неведению думала, что все нормально, что все пожилые люди должны носить очки.**

**Любимые мои, мои преданные, надежные дверцы в этот чудесный, солнечный мир, спасибо вам за терпение и за то богатство, которое я приобрела благодаря вам! Спасибо Творцу, слава Всевышнему за то, что он сотворил такой чудесный орган, как глаза.**

**Оказывается, только я, я одна чувствую так свои глаза, только я понимаю каким-то седьмым или одиннадцатым чувством, что им нужно, что они хотят от меня в том или ином случае. Ни один врач-окулист, знающий все про глаза, не сможет прочувствовать нужды моих глаз. Только я ощущаю, когда им больно, когда им грустно, когда им нужно больше солнышка и когда им хочется отдохнуть. И только я могу оказать им помощь!**

**Глазки мои, давайте дружить! Давайте помогать друг другу. Вы мне — видеть четко и ясно, а я вам — отдых, покой, расслабление, тренировки и навыки, чтобы вы были всегда бодрыми и лучистыми. Обещаю, что буду делать для вас все только с любовью!**

#### **Восстановление центральной фиксации**

Это, пожалуй, самый трудный для усвоения прием снятия психического и физического напряжения. Из описания самого Бейтса явствует, что способность к центральной фиксации имеет колоссальное значение для нормального зрения. Однако то, как он преподносит пути и способы восстановления центральной фиксации, понять, на мой взгляд, невозможно.

Мне кажется, что знакомство с этим приемом лучше всего начать с краткого описания механизма зрительного восприятия. Мы не будем разбирать здесь устройство глаз (этих описаний предостаточно в других

пособиях), отметим лишь, что все лучи от воспринимаемого объекта фокусируются на задней поверхности глазного яблока, именуемой ретиной или сетчаткой.

Имея сложнейшее строение из восьми слоев, тончайшая ткань ретины уменьшается в центре до предела, образуя впадину — центральную ямку. Находится она внутри небольшого возвышения, именуемого желтым пятном или макулой. Это и есть место максимальной чувствительности или точка наиболее зоркого зрения, которое и отвечает за четкость изображения.

Таким образом, центральная фиксация — это способность глаз видеть наиболее четко то, на что мы смотрим прямо, а не то, что вокруг. Почему же в реальности мы этого не ощущаем, а видим объект либо одинаково отчетливо, либо одинаково размыто? Почему при взгляде на человека мне не кажется, что я более ярко вижу его нос, к примеру, и менее ясно — щеки?

Чтобы понять это, необходимо вспомнить, что главный закон зрения — движение, точнее, перемещение нервных клеток сетчатки со скоростью 100 и более раз в секунду. Такое мгновенное сканирование затрудняется в результате перенапряжения глаз и психики. Перенапряжение возникает вследствие чрезмерной эксплуатации глаз без отдыха либо после любых негативных эмоций. При этом нарушается аккомодационная способность глаз фокусировать лучи через хрусталик прямо на центральную часть сетчатки. И чувствительность самой ямки снижается до такой степени, что глаз начинает лучше видеть другими частями сетчатки.

Человек обнаруживает это, когда пытается увидеть объект боковым или верхним зрением, сильно прищуривается, и ему кажется, что он видит лучше. В дальнейшем он начинает использовать эти приемы уже сознательно, потом по привычке, что приводит к образованию эксцентрической фиксации.

Это противоестественно для глаз и приводит к различным аномалиям рефракции, к еще большему напряжению зрительного механизма, ибо лишает его расслабленного состояния и возможности к

непроизвольной вибрации на уровне нервной ткани сетчатки. Следовательно, сама двигательная активность зависит от степени расслабленности глаз и всей психической и физической сферы человека. Вот как пишет об этом О. Хаксли.

**«Если излагать этот процесс в физиологических терминах, глаза двигаются так, чтобы световые лучи, отраженные от той части, к которой проявляется интерес, падали непосредственно на желтое пятно и в центральную ямку.**

**Например, если мы держим книгу, то с расстояния, удобного для чтения, мы легко может видеть всю страницу. Однако площадь, различимая с превосходной четкостью, будет ограничена кругом диаметром в сантиметр, при этом максимальная четкость придется на одну букровку в середине этого круга. Эта букровка и фокусируется на центральную ямку. Когда такое происходит, это называется «ощущать центральной фиксацией».**

Представляете, какое множество мгновенных перемещений с точки на точку нужно сделать глазам, чтобы ощутить каждую часть объекта с максимальной четкостью! Если же подобное не удастся, мы лишаемся возможности видеть ясно и отчетливо.

По мнению Бейтса, главной причиной потери центральной фиксации является психическое и физическое перенапряжение, а поскольку все аномальные состояния глаз сопровождаются напряжением психики, абсолютно всем нужно ее восстанавливать. Ведь, когда мозг находится в напряжении, глаза в большей или меньшей степени слепнут, и в первую очередь слабеет зрительный центр. Когда глаза овладевают центральной фиксацией, они овладевают не только безупречным зрением, но и находятся в идеальном состоянии покоя и могут использоваться долгое время без утомления.

Второй серьезной причиной потери способности к центральной фиксации является ношение очков и особенно неправильный их подбор по расстоянию между центрами. Если центр линзы не соответствует нашему зрительному центру, то происходит образование ложной макулы

где-то на боковой, нижней или верхней областях сетчатки. Вот почему так важно правильно подбирать не только оптическую силу линзы, определяя количество диоптрий, но и устанавливать расстояние между зрительными центрами.

Определяя это расстояние, очень сложно не допустить погрешность. Если же в оптике неверно сцентрируют линзы по оправе, человек, надевая очки, будет ощущать головокружение, тошноту, рези в глазах. И это далеко не полный перечень ощущений, которыми мы расплачиваемся за ошибки врачей и оптиков или за свою легкомысленность, когда покупаем очки без рецепта, выбираем оправы по вкусу, по эстетическим соображениям, по веяниям моды, а не по размеру.

То же самое относится к людям, которые пользуются чужими очками, как это часто бывает в семьях пожилых людей. В конце концов человек привыкает к такой оправе, но только за счет выработки ложного зрительного центра на боковых частях сетчатки. В итоге, когда он снимает очки, окружающие объекты либо размываются, либо раздваиваются. Подчас глаза выдают и сразу несколько изображений: это происходит в случаях частой смены очков с разной формой и размером оправ, а также при покупке их без рецепта врача. И снова приходится щуриться, скашивать глаза или «изображать китайца»...

Для чего же нужны нам остальные участки сетчатки? Оказывается, ночью или вечером, когда освещение минимально, мы яснее и лучше ощущаем объект боковыми частями сетчатки. Этот факт еще в позапрошлом веке подметили астрономы, обнаружившие, что если смотреть прямо на созвездие, то видны только самые яркие звезды, а вот если посмотреть в сторону, как бы боком, то можно различить звезды гораздо меньшей величины. Поэтому, если вам нужно найти тропинку в темном лесу, лучше смотреть не прямо под ноги, а несколько в сторону. Тогда уголками глаз можно уловить немало объектов, недоступных «впередсмотрящему» взгляду.

Таким образом, активизировать нужно как центральное, так и периферическое зрение. И, прежде чем изложить способы

восстановления центральной фиксации, отмечу, что в таком виде и последовательности они нигде не описаны. Все способы собраны по крупицам из анализа различных источников и из богатой практической работы.

#### ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ

Этот способ можно назвать косвенным методом восстановления центральной фиксации. Он борется с главной причиной нарушения центральной фиксации — перенапряжением. Здесь пригодятся все способы снятия психического и физического напряжения. Но особенно хороши в данном случае всевозможные перемещения, покачивания, раскачивания-, именно они приводят к микровибрации нервов сетчатки с известной уже нам скоростью 70-120 раз в секунду.

К косвенным способам активизации подвижности можно отнести и ношение одноглазых повязок, «пиратских» очков, использование дырчатых очков и «письмо носом» (великолепный прием, который будет подробно описан далее).

#### ИГРЫ С МЯЧОМ

В игровом способе восстановления центральной фиксации лучше всего показали себя всевозможные игры с мячом, если они не вызывают напряжения и не сопровождаются стрессами от проигрышей, как это бывает в большом спорте. Можно играть в теннис, волейбол, бадминтон, футбол — чем чаще перемещается мяч, тем подвижнее наше внимание, а значит и наш взгляд.

Особое место здесь занимает бильярд. Еще в 1804 году наш соотечественник, адъюнкт-профессор кафедры анатомии и физиологии Московской медико-хирургической академии, доктор медицины и химии Федор Гильтебрандт писал об этом своей книге «О сохранении зрения».

**Из всех игр, в коих обыкновенно проводят зимние вечера, для занимающихся весь день трудною для глаз работою, бильярд как превосходное средство для поправления утомленных глаз, большого заслуживает одобрения.**

Характерно, что в то время еще и понятия центральной фиксации не было определено. Как видим, сведущему человеку оказалось несложно представить, что происходит с глазами, когда все внимание сосредотачивается на кончике кия, а потом устремляется вслед за разлетающимися в разные стороны шарами.

Не менее замечательный эффект для утомленных глаз дает жонглирование. Ему не нужно обучаться в цирковом училище, достаточно взять в руки небольшой круглый предмет, будь то мяч, яблоко, апельсин, помидор или даже сырое яйцо (шутка), и начать подбрасывать его и ловить, перекладывая из руки в руку. Следить при этом нужно только за движением предмета. Помимо великолепной координации вы приобретете острый, быстрый взгляд!

Если же встать с мячом в руках напротив заходящего солнца, а затем подбрасывать и ловить мяч, выполняя при этом ритмичные повороты корпусом, можно совместить три приема релаксации в одном простом упражнении: восстановление центральной фиксации, соляризацию и большие повороты. Если поначалу свет будет казаться слишком ярким, начните подбрасывать мячик на темном фоне, постепенно меняя его на более светлый. Если же после этого присесть и прикрыть глаза ладонями, как это и следует делать после соляризации, мы подключим к упражнению еще и пальминг!

#### РАБОТА СО СТРОЧКАМИ

Работа со строчками — это прямой способ восстановления центральной фиксации. Это упражнение можно разделить на несколько этапов.

Первый этап. Посмотрите на строку в книге, сконцентрируйте взгляд на одном слове в центре строки, закройте глаза и представьте, что вы видите это слово четче и ярче, чем остальные слова в строке. Откройте глаза. Посмотрите вновь на это слово. Затем закройте глаза, снова ярко и отчетливо представьте выбранное слово. Продолжайте работать со строчкой не менее пяти минут, добиваясь, чтобы и в

реальности выделенное слово виделось ярким и отчетливым по сравнению с остальными.

Второй этап. Выделите один слог в центре выбранного слова и проделывайте с ним то же самое, пока не добьетесь успеха.

Третий этап. Выделите одну букву в слове и снова представляйте ее более отчетливой по сравнению с другими до тех пор, пока действительно не увидите ее более яркой.

Четвертый этап. Добивайтесь того, чтобы, глядя на верхнюю часть буквы, видеть нижнюю ее часть хуже. Затем, наоборот, представляйте нижнюю часть более яркой.

Этот прием несколько нуден, но хорош тем, что его можно выполнять в любом месте и в любое время, лишь бы была под рукой книга или другой печатный текст с подходящим размером шрифта. Хорош этот прием и тем, что его можно проделывать до бесконечности, хоть всю оставшуюся жизнь, просто уменьшая размер шрифта и меняя расстояние от глаз до текста. При этом дальнорезкие будут его уменьшать, а близорукие, соответственно, увеличивать.

Не спешите и не расстраивайтесь, если не удастся сразу пройти все этапы. Впрочем, в некоторых случаях, по свидетельству самого Бейтса, людям без труда удается сразу смотреть на низ самой большой буквы на проверочной таблице и видеть верх ее хуже. Такие люди способны лишь через демонстрацию этого факта уменьшить эксцентрическую фиксацию и восстановить нормальное зрение в начальных стадиях аномалии рефракции.

## РАБОТА С ТАБЛИЦАМИ

Существует множество описаний упражнений с таблицами как для восстановления центральной фиксации, так и для избавления от различных заболеваний глаз. Увы, без соответствующих таблиц сложно теоретически объяснить работу с ними. Задача всех упражнений с таблицами заключается в выработке навыков зрения без напряжения, которые можно освоить и повсеместно использовать и без таблиц.

Важно научиться, к примеру, приковывать свое внимание не к самому шрифту, а к белизне полосок (пробелов) под его строками, или обращать внимание на точки контакта этих белых полосок между строками.

Все основания букв состоят из точек, штрихов и дуг. Чтобы убедиться в этом, возьмите какую-нибудь строку букв и карандашом нарисуйте под каждой буквой точку, штрих или дугу, в зависимости от того, из чего состоит основание. Затем вновь прочитайте строку, и наверняка вы увидите ее четче.

Закройте глаза, сделайте плавные повороты головой, совершая при этом равномерные вдохи и выдохи. Прodelайте то же самое со следующей строкой, затем быстро ее прочитайте.

#### Четыре приема снятия напряжения

Подытоживая все четыре приема снятия психического и физического напряжения, необходимо отметить, что это самая важная составляющая программы восстановления зрения. Это красная нить, которая должна проходить через все ваши тренировки!

Упражнения, примочки, ванночки, массаж — все это важно и нужно, но без овладения приемов расслабления они вряд ли дадут стойкий эффект в улучшении здоровья глаз. Поэтому не жалейте времени на выполнение этих приемов и грамотно распределяйте их в своем дневном графике.

С утра и перед сном покачайтесь, проделайте пальцевые повороты и пальминг. Обязательно повторяйте пальминг при первых признаках усталости глаз во время зрительной работы.

При каждом удобном случае — на улице, на остановке, на даче, в парке — делайте соляризацию, заканчивая ее пальмингом, если есть такая возможность. И не сетуйте на отсутствие солнца или свободного времени! Каждый человек нуждается в здоровом балансе между работой и отдыхом. Чрезмерные нагрузки могут привести к стойкой депрессии. А на ее фоне развиваются многочисленные психологические и соматические заболевания!



Короткие передышки в сочетании с приемами снятия напряжения помогут не только зрению, но и восстановлению сил, даже если у вас нет возможности позаботиться о полноценном отдыхе. Что касается нехватки солнца, то тут напрашивается пример одной из наших соратниц, опыт которой интересен тем, что она восстановила зрение из состояния практически полной слепоты.

**Людмила Михайловна имела отслойку сетчатки, и вопрос стоял ребром: уход на пенсию по инвалидности или возвращение к научной и преподавательской работе. Она пришла на курсы и упорно занималась собой и своими глазами все лето. В итоге женщина не просто вернулась в строй, а стала широко востребована, защитила в 65 лет докторскую диссертацию и сейчас заведует кафедрой в одном из вузов города!**

**Поняв, что соляризация — важнейший прием при ее заболевании, Людмила Михайловна умудряется делать ее даже в самые темные месяцы в году. И потом радостно докладывает: «22 ноября 10 минут было солнце, и я им воспользовалась. 10 декабря я поймала солнце на остановке и поиграла с ним...»**

Конечно, моя коллега практикует не только соляризацию, а выполняет весь комплекс оздоровительных и поддерживающих процедур, несмотря на всю свою занятость. И мне было очень приятно смотреть на Людмилу Михайловну за трибуной одной из научных конференций, потому что она была единственным выступающим, кто читал свой доклад без очков.

Я думаю, этот пример хорошо дополнит рассказ нашей соратницы Свиридовой Людмилы, написанный в процессе занятий.

**Сегодня шла с курсов и почему-то спотыкалась, меня вело из стороны в сторону. Поняла, что это от четкости изображения, от резкости очертаний и ярких красок вокруг меня. Начала звонить мужу, чтобы рассказать о своих достижениях, но говорить не смогла: поймала себя на том, что впервые набрала номер телефона без очков. У меня был шок, я не верила себе и**

своим глазам. На лице моем блуждала глупая улыбка, и люди в метро странно посматривали на меня.

Мои любимые глазки смотрели на очкариков с сожалением и гордостью. Из метро я пошла бродить по магазинам, разглядывая ценники, которые раньше даже в очках не видела. Ворвавшись домой, хватала квитанции, чеки, коробочки с лекарствами и захлеб все читала. Это чудо! Я счастлива! Так держать!

## Глава 7

### Тренируй свои глаза

Всевозможные упражнения для глаз составляют основу любого сборника, любой газетной или журнальной статьи, посвященных улучшению зрения. В результате в массовом сознании сложился стереотип, согласно которому любая нетрадиционная система восстановления зрения основана на банальной гимнастике для глаз. И чем больше времени человек уделяет такой гимнастике, тем лучше будут функционировать его глаза.

На самом деле бездумные движения глаз в разные стороны мало помогают в деле улучшения зрения. Упражнения для глаз — это лишь 5 % успеха! По-настоящему укрепить и развить глазодвигательные мышцы можно, лишь осознавая, как влияют на глаза те или иные упражнения, как и в какой последовательности их тренировать.

На занятиях я даю упражнения для глаз с первого дня, параллельно с другими рекомендациями и предупреждениями о постепенной и последовательной тренировке глазных мышц в повседневной практике. Советую всем читателям строго соблюдать изложенные ниже принципы хотя бы на первом этапе самостоятельных занятий, когда глаза адаптируются к новым нагрузкам.

Итак, для начала разберемся, какого рода движения совершают наши глаза. Во-первых, мы можем смотреть вверх-вниз, вправо-влево и по диагоналям. Все эти движения осуществляют внешние или *экстраокулярные глазные мышцы*. Во-вторых, наши глазки могут вращаться и делать круговые движения.

И, в-третьих, взгляд может перемещаться от близкого к дальнему объекту практически на любое расстояние — это происходит за счет способности глаз к аккомодации. Отвечают за этот процесс и цилиарная, и внешние глазные мышцы, что доказал в свое время доктор Бейтс. Если *цилиарная мышца* практически не поддается тренировке, то внешние глазные мышцы вполне можно развить.

Исходя из этих основных способов перемещений глазных яблок, можно разделить все упражнения для глазных мышц на 3 группы.

**1. Перемещения глаз вправо-влево, вниз-вверх и по диагоналям.** Попробуйте посмотреть, не поднимая и не опуская головы, на пол и на потолок. Затем, не поворачивая головы, увидеть правую и левую стенку. Затем посмотрите в правый верхний, в левый нижний угол и наоборот: в левый верхний и правый нижний угол. Все упражнения выполняйте спокойно, медленно, с максимальной амплитудой. Повторите 3-4 раза.

**2. Движения глаз по часовой и против часовой стрелки, вращения воображаемого колеса вперед и назад, поворачивание виртуального глобуса вправо и влево.** Все круговые движения делаются плавно, без рывков, с постепенным нарастанием скорости вращения и числа повторений. При первом же чувстве дискомфорта в виде рези, головокружения, тошноты прекращайте упражнения и отдохните.

**3. Силовые упражнения.** Плотно закройте глаза, как бы «вдавливая» веками глазное яблоко в затылок, «втягивая» мышцами глаза внутрь. Затем широко откройте и выпучите глаза, как будто хотите, чтобы они вылезли из орбит. Это упражнение нужно делать обязательно с интервалами, отдыхая после каждого движения. Кроме того, принципиальное значение здесь имеет поза, в которой вы делаете упражнения. На этой теме я остановлюсь особо.

Идеальной для тела и глаз считается поза, когда вы садитесь, перемещая вес тела на бедра и ягодицы. Для этого нижняя часть туловища слегка отодвигается назад, сам корпус чуть подается вперед, а между затылком, шеей и верхней частью спины образуется прямая линия.

В этой позе разгружаются копчик и крестец, создается естественный прогиб в пояснице, а сам корпус становится совершенно расслабленным. Попробуйте в этой позе покачать тело вперед и назад, вправо и влево, совершить плавные круговые движения. Если вы сели правильно, ваше тело расслаблено и вам легко это удастся. При излишне прямой или согнутой спине подобное невозможно.

Вернемся к упражнениям. Все они обязательно должны выполняться при максимально расслабленной правильной позе. Можно раскачиваться при тренировках глаз в упражнениях первых двух групп и совершенно необходимо помогать себе корпусом в упражнениях 3-й группы. «Втягивая» глаза, откиньтесь несколько назад всем телом, «выкатывая» их, наклонитесь слегка вперед всей верхней частью корпуса, а не только головой и шеей.

Все перечисленные выше упражнения являются лишь базой, азбукой, основой, на которой должен строиться сбалансированный комплекс гимнастики для глаз. При этом нужно обязательно чередовать упражнения всех трех групп. И лучше всего тренировать одновременно две, а то и все три группы мышц в одном упражнении. Вот как это может выглядеть.

#### Калланетика для глаз

Устройтесь поудобнее, примите правильную позу, расслабьте, насколько возможно, мышцы тела. Посмотрите в левый верхний, затем в правый верхний угол, затем опустите глаза влево вниз, а затем посмотрите вправо вниз. Повторите: влево-вверх, вправо-вверх, вправо-вниз, влево-вниз.

Соедините теперь все эти точки: что получилось? Правильно, фигура типа восьмерки, только с острыми углами. Теперь скруглите взглядом углы, несколько раз тщательно прорисовав большую восьмерку.

Какие группы мышц при этом задействуются? Конечно, первая и вторая. Тут вам и движение по диагонали, и круги. Да еще и пересечение центральной точки, активизирующее нейронную связь между правым и левым полушарием. Это уже своего рода гимнастика мозга!

Теперь переведите глаза в левый верхний угол, затем в правый нижний угол, затем в правый верхний и левый нижний углы. Опять соединяем все точки и снова получаем восьмерку, только уже горизонтальную, больше похожую на знак бесконечности или бабочку.

Скругляем углы — и вновь тренируем первые две группы, только теперь в горизонтальной плоскости.

Проделайте то же самое в двух диагональных плоскостях все через тот же центр. Наложите все восьмерки друг на друга, нарисуйте посередине кружочек и угадайте, что получилось. Верно, цветочек! Переверните его мысленно в привычную нам горизонтальную плоскость, пририсуйте цветку воображаемый стебелек, а затем мысленно оборвите все его лепестки.

Теперь из полученного кружочка начните раскручивать спираль до максимально широкого круга — и вновь, сужая круги, вернитесь к центру. Определите: какие две группы мышц при этом тренируются? Да-да, вторая и третья. Не забудьте помочь себе корпусом и подключить воображение, если трудно поначалу крутить спирали в реальности.

Поставьте перед собой на уровне глаз палец или любой предмет и посмотрите на его кончик, затем на точку вдаль и снова на кончик пальца. После нескольких таких чередований уберите руку и посмотрите на кончик носа, затем переведите взгляд вдаль, посмотрите на переносицу, снова вдаль, посмотрите на потолок, опять вдаль, на пол — вдаль, на правое плечо — вдаль, на левое плечо. При этом не поворачивайте голову!

Теперь «погладьте» себя взглядом по голове изнутри, снова взгляните вдаль. «Прополощите» взглядом гортань и опять переведите взгляд вдаль. Осталось почистить изнутри правое и левое ушки, попеременно переводя взгляд вдаль, и вернуться к точке в центре лба.

Выполняя эти упражнения, обязательно фиксируйте взгляд на 2-3 секунды в каждой точке и слегка раскачивайтесь. Какие группы мышц при этом тренируются? Совершенно верно: первая, третья и даже вторая...

Теперь вернитесь к упражнениям второй группы и совершите глазами движения по винтовой лестнице вверх и вниз. Затем положите лестницу набок или представьте винт от большой мясорубки. Покрутите глазами вдоль этого винта слева направо и справа налево. Заметили: тут опять тренируются первая и вторая группы мышц.

Затем сбалансируйте состояние мышц, вообразив, что из ваших глаз выбрасываются ленты серпантина, а затем быстро скручиваются обратно. Помогите себе корпусом! Отмечу, что сейчас мы подключаем вторую и третью группы упражнений.

Отдохните, и в следующий раз добавьте к своему комплексу группу упражнений под условным названием «дуги». Представьте, что перед вами раскачивается маятник, а вы следите за ним взглядом. Теперь приподнимите маятник и раскачайте его на уровне рта, затем на уровне глаз, затем на уровне центра лба, а дальше переверните вогнутую дугу наоборот, и вот уже над вашей головой образуется арка, которую вы прочерчиваете глазами через потолок. А теперь проведите дугу от потолка к полу через левую, а затем через правую стену.

Пройдет еще немного времени, и ко всем этим упражнениям вы сможете добавить штриховку квадрата тонкими частыми линиями во всех направлениях, включая диагонали.

Все это — лишь малая толика упражнений, которые можно использовать для тренировки глаз, подключив чуточку воображения и творчески используя время и место, в котором вы находитесь.

К примеру, сидите вы в поликлинике, в очереди к врачу. Не тратьте время зря: покрасьте в веселый цвет стены перед собой, побелите мысленно потолки, протрите окна и помойте с помощью глаз и воображения полы.

А какой простор своей фантазии можно дать на остановке, в ожидании транспорта! Можно осмотреть дома, плакаты и прохожих на всех сторонах улицы, можно убрать снег или подмести листву, сопроводить глазами удаляющиеся и приближающиеся автомашины, почистив заодно им колеса.

Для развития воображения представьте, что по дереву перед вами скачет белочка с пушистым рыжим хвостиком. Вот она скакнула с нижней ветки на макушку, затем перескочила на другое дерево, совершила кувырок и мгновенно взлетела вверх...

А метро! Как написала одна моя слушательница: «Как хорошо, что в Петербурге самое глубокое метро в мире: пока поднимаешься по

эскалатору, можно все ступеньки перемыть, все перила протереть, арочные своды над головой побелить и плафоны по спирали почистить».

Если вы едете на автомобиле, используйте каждую остановку на светофоре для тренировки глаз: переводя взгляд от руля и приборов на светофоры и прохожих, вы с пользой используете время ожидания и сократите томительные минуты ожидания в пробках.

Конечно, сначала нужно будет напоминать себе о необходимости тренировок глаз между делом. Но затем вы заметите, как ваши глаза сами спонтанно начинают перемещаться в пространстве. Чуть проконтролируйте эти движения сознанием и через небольшой срок почувствуете, как мышцы ваших глаз налились силой и упругостью.

Зрение, несомненно, улучшится, но не только за счет хорошей мышечной тренировки. Дело в том, что вся визуальная терапия стимулирует приток питательных веществ в зрительную систему. Глаза станут здоровее, острее, живее, ярче, разгладятся морщинки вокруг глаз, пропадут мешки и отеки. Вы будете выглядеть моложе и здоровее!

А главное, уже через неделю совершенно исчезнут проявления боли и дискомфорта, которые вы, возможно, чувствовали на первых порах. Глаза станут живыми, подвижными, не будут уставать даже после напряженного рабочего дня. Уйдут покраснения, сухость, болезненность, воспаленность, слезоточивость.

Все это произойдет при условии ежедневных тренировок и соблюдения нескольких важных принципов.

Системность и последовательность в выполнении упражнений.

Регулярность.

Постепенное увеличение нагрузок как для отдельного упражнения, так и для всего комплекса в целом.

Учет индивидуальных особенностей (возраст, степень заболевания, состояние глазных мышц и т. д.).

Творческий подход.

Думается, что комментарии здесь излишни. Добавлю только к первому пункту, что под системностью и последовательностью понимается не только последовательное чередование упражнений из



всех трех групп в комплексе, но и обязательное объединений упражнений для укрепления глазных мышц с упражнениями для снятия усталости и утомления глаз. Это поможет легче переключаться с одной группы на другую, дольше выполнять сам комплекс и снизить опасность перенапряжения при тренировках.

Самым важным в этом перечне я считаю последний пункт, так как только творческий подход поможет вам не превратить заботу о глазах в рутину, и получать от тренировок не только пользу, но и удовольствие.

Ярким примером творческого подхода к занятиям и позитивного настроения является дневник Шоргиной Алены, написанный левой рукой.

**Только сейчас я поняла, как прекрасен мир! Я так люблю жизнь, так счастлива! Сегодня я делаю то, что подсказывает мне сердце. Мои глаза отражают мои творческие желания, желание все изменить! Они радостные, здоровые, яркие, зоркие, выразительные и прекрасные глубокой неземной красотой.**

**Я — Алена, я меняюсь к лучшему, глаза мои наливаются новой силой и красотой. Рождается новая Алена — чистая, светлая, сильная, зоркая. Я — Алена, я люблю себя и свои глаза. Мои глаза — это мое достоинство, великий дар, и теперь я умею им пользоваться.**

**Спасибо Богу, что он со мной и ведет меня в правильном направлении. Спасибо курсам, что они дали мне ценнейшие сведения о глазах, об их особенностях, значении, строении, о том, как ухаживать за ними, о том, что они любят и не любят.**

**Теперь я идеально вижу, я прекрасно вижу не только окружающий мир, но и мои многотысячные возможности. Я счастлива!**

Расслабление для глаз

Я убеждена, что в гораздо большей степени наши бедные, вечно эксплуатируемые глазки нуждаются в отдыхе, чем в нагрузках. Поэтому если силовые упражнения нужно дозировать по времени и ни в коем случае не доводить глаза до состояния дискомфорта, то представленные

ниже упражнения можно делать без ограничения во времени, при первых же признаках усталости и утомления.

### ЗАЖМУРЬТЕСЬ

Крепко-крепко зажмурьтесь на 3-5 секунд, затем расслабьте глаза на такое же время и снова напрягите веки и мышцы вокруг глаз. Повторите зажмуривание 7-8 раз.

Казалось бы, какой тут отдых, если нужно так напрягать мышцы? То-то и оно, что порой невозможно понять, что же такое расслабленное состояние глазных мышц. Особенно если у вас плохое зрение и постоянное бессознательное напряжение в области глаз.

Произвольное напряжение обязательно приводит к непроизвольному расслаблению. Прочувствуйте и запомните это состояние. И обратите внимание, как «распускаются» расслабленные мышцы лица, как «распрямляется» пружина всего тела. А как замечательно усиливается кровообращение в области головы и глаз во время крепкого сжатия мышц! Именно в это время усиливается приток питательных веществ.

### МОРГАЙТЕ

Быстро-быстро, легко и непринужденно моргайте 1-2 минуты. Представьте, что ваши веки — это крылья бабочки.

Легко сказать: 1-2 минуты. Уже через несколько секунд веки становятся тяжелыми и неподъемными, напоминая скорее не легкокрылую бабочку, а уши слона. Тем не менее, научиться легко моргать и придать былую стремительность своим векам крайне важно. При всей элементарности этого упражнения, процесс моргания имеет величайшее значение в зрительном восприятии.

Во-первых, веки и ресницы подчеркивают красоту глаз и защищают их от проникновения пыли, грязи, токсинов. Во-вторых, кроме эстетической и защитной, веки имеют важную биологическую функцию. При моргании они омывают и полируют роговицу слезной жидкостью, содержащей антисептические вещества. Слезная жидкость предохраняет

глаза от высыхания, бактерий, соринки, эфирных масел, вымываемых при необходимости потоком слез.

Третье важнейшее свойство моргания заключается в том, что оно хоть на доли секунды выключает наши глаза из зрительного восприятия, давая, таким образом, кратковременный отдых мозгу и сетчатке глаз. Часто моргая, мы уходим от привычки пристального взгляда и синдрома застывшего взгляда, когда человек подолгу смотрит в одну точку, не замечая при этом ничего вокруг себя.

Многие специалисты считают застывший взгляд одной из причин множества аномалий рефракции. Поэтому контролируйте себя везде и всегда: в транспорте, в процессе чтения и просмотра ТВ обязательно моргайте, быстро, часто, легко и непринужденно. Пусть моргание станет полезной привычкой для ваших глаз.

#### ФОКУСИРУЙТЕСЬ

Переводите взгляд то вдаль, то на кончик пальца, расположенный на расстоянии 10-15 см от лица на уровне глаз.

Этот прием уже знаком вам, но он лишь отчасти напоминает соответствующее упражнение для третьей группы мышц. В данном случае перефокусировка взгляда должна происходить легко и ритмично, без всякого напряжения, но с обязательной фиксацией в ближней и дальней точках.

Вместо пальца можно использовать любой предмет: ручку, свечку, брелок от ключей. При этом смотреть надо не на весь объект целиком, а на какую-то маленькую точку: фитилек свечи, кончик стержня и т. п. Здесь особенно важна размеренность темпа и расслабленное состояние глаз во время упражнения.

#### РАСФОКУСИРУЙТЕСЬ

Поставьте два больших пальца обеих рук перед собой и медленно разводите их в стороны, смотря при этом строго перед собой, но удерживая пальцы в поле зрения. Исчезли пальцы? Сведите их снова вместе и медленно разведите.

Теперь соедините большие пальцы рук перед глазами так, чтобы они лежали один на другом параллельно полу. Поднимайте одну руку вверх, а другую опускайте вниз. Разводите руки, пока видите пальцы, смотря при этом прямо перед собой. Достигнув предела, сведите руки вместе и повторите все сначала.

На следующем этапе соедините большие пальцы по диагонали перед собой и разведите руки до видимого предела в стороны, опять же смотря при этом прямо. Сведите руки вместе и снова разведите. Прodelайте то же самое в другой диагональной плоскости.

Теперь вращайте пальцем правой руки по часовой, а левой — против часовой стрелки, следя за их движением глазами. Покрутите пальцами рук в обратные стороны, и вновь каждый глаз следит за соответствующей рукой.

Это упражнение великолепно тренирует периферическое зрение и расширяет зрительные поля, которые фактически выключаются из работы при ношении очков.

#### «КОПЕЙКА»

Прикрепите на оконном стекле или нарисуйте на уровне глаз цветную метку размером с копеечку. Встаньте или сядьте на расстоянии 30-40 см от нее и переводите поочередно взгляд то на метку, то на удаленный предмет за окном. Упражнение выполняйте минимум 5 минут.

Это знакомое многим упражнение имеет свои нюансы. Принципиальное значение имеет здесь дальний объект. Он должен находиться в зоне нечеткого видения, которая у каждого человека своя. То есть дальний объект должен располагаться не как можно дальше, а на том расстоянии, с которого вы способны его видеть, но не слишком отчетливо.

Очень важно помнить, что во время монотонного перемещения взгляда не нужно всматриваться в точку или разглядывать дальний объект. Взгляд просто спокойно и без усилий перемещается туда и обратно.

В конце концов мозг понимает, что вы не ставите перед ним задачу что-то воспринимать. Объекты одни и те же, подбирать им определение не нужно. В результате нервные клетки сетчатки и зрительные нервы расслабляются, притупляются, и вы неожиданно обнаруживаете, что стали видеть дальний предмет ярче или совсем отчетливо.

Порадуйтесь за свои глаза и не удивляйтесь, если проблески четкого зрения исчезнут после выполнения упражнения. Сделайте вывод: в расслабленном состоянии ваши глаза могут хорошо видеть, а ваша попытка разглядеть что-то приводит к их напряжению и сводит на нет возможности самих глаз.

О чрезвычайной полезности этого упражнения рассказывают многие наши слушатели. Подчас их истории просто поразительны!

**На втором занятии слушательница, рассказывая о своих первых достижениях, вдруг расплакалась.**

**«Прилепила я метку на стекло, позанималась, — поведала сквозь слезы она, — потом еще несколько раз тренировалась. А после обеда подошла к окну и увидела... абсолютно четко то, что еще утром выглядело расплывчато!»**

Как выяснилось, эмоциональная женщина плакала от радости! А вот что рассказывал еще один слушатель об этом упражнении.

**Я больше всего люблю это упражнение, потому что мои окна выходят на Петропавловскую крепость. Правда, делаю я это упражнение не пять минут, а дольше, включаю при этом музыку, покачиваюсь... И на каком-то этапе начинаю отчетливо видеть и сам шпиль, и ангела с крестом, и птиц на фоне облаков.**

**Потом, увы, это проходит, но меня очень радуют и вдохновляют эти проблески, и я наслаждаюсь этими минутами отличного зрения.**

Но если проблески возможны на время, значит, в нашем зрении есть зоркость, которая просто «зреет», как написала после третьего занятия слушательница Людмила Романюк.

**В моих Зрачках**

**Зреет**

**Зрение.**  
**Зреет**  
**Затаившаяся**  
**Зоркость.**  
**Зерно**  
**Заботливо**  
**Запеленатое,**  
**Заложенное**  
**в Землю,**  
**Хранит в Золотом Зародыше**  
**Загадку Здоровья и Зренья!**

Остальные строки этого необычного стихотворения можно найти в одном из моих сборников «Я люблю тебя, жизнь».

#### МАССАЖ ВЕК

Слегка надавите тремя пальцами (указательным, средним и безымянным) на закрытые веки, затем ослабьте давление. Повторите 3-4 раза.

Можно усилить это упражнение: продолжая удерживать указательный и безымянный пальцы на внешних и внутренних уголках глаз, приподнимите средние пальцы и нажмите ими на косточку в центре брови. Затем надавите средним пальцем на центр нижней глазницы. Не бойтесь применять силу: давление пальца на косточку глазницы может быть весьма сильным. Повторите несколько раз надавливания, вновь положите средние пальцы на закрытые веки и легко повибрируйте ими по глазным яблокам.

Здесь очень важно правильно расположить пальцы и понять степень и силу давления на глаза и веки. Я считаю, что на уголки глаз, как внешние, так и внутренние, можно давить посильнее. И очень бережно — на сами глазные яблоки под закрытыми веками.

Бывает, что после этого упражнения человек мгновенно видит четче, а бывает наоборот — изображение затуманивается. Это может быть связано как с состоянием роговой оболочки и излишним

надавливанием, так и с состоянием внутриглазных жидкостей. Поскольку от надавливания на глазные яблоки их циркуляция усиливается, вся муть со дна поднимается и четкость в результате временно ухудшается.

#### «УШКИ НА МАКУШКУ»

Сознательным усилием поднимите брови, добиваясь ощущения движения в верхней части ушей. Тренируйтесь, поднимая и опуская брови, пока не почувствуете, как ваши уши шевелятся вместе с кожей на голове. Постепенно вам удастся двигать ушами и без подъема бровей.

Практически у всех плохо видящих людей ощущается постоянное напряжение в области лба. Брови буквально нависают над веками, и это состояние часто сопровождается головными болями и застойными явлениями.

Легче всего научиться двигать ушами, если представить, что вы чему-то сильно удивляетесь: «Неужели?!». Или вспомните анекдот, в котором муж, насупив брови, спрашивает жену: «Где деньги?», а она, с удивлением вскидывая брови, вопрошает: «Какие деньги?».

Шутки шутками, но, когда вы научитесь выполнять это упражнение, вас покинут и головные боли, и напряжение. Тяжесть уйдет с глаз, со лба, вы будете выглядеть жизнерадостнее и на годы моложе.

Ко всем этим упражнениям остается добавить еще одно, стоящее несколько особняком от прочих, ибо работает оно не на укрепление и расслабление глазных мышц, а на развитие внимания, воображения, укрепление памяти и улучшение зрения. Оно хорошо тем, что его можно и нужно выполнять в тех местах, где есть люди, и в ситуациях временного безделья, например в транспорте.

#### ИГРА В ШПИОНА

Посмотрите на стоящего или сидящего человека (можно смотреть и на неодушевленный объект), закройте глаза или отвернитесь и мысленно воспроизведите в памяти облик этого человека во всех деталях. Вспоминайте особенности его внешности: цвет волос и глаз, прическу, форму носа, рта, ушей и подбородка, есть ли косметика на

лице, украшения, какие-то особые приметы. Восстановите в памяти, как одет человек, фасон костюма, форму и цвет платья, детали туалета, обуви, аксессуаров. Есть ли на человеке галстук, косынка, кольцо, часы, бусы и прочее?

Получается? Не сразу? Тренируйтесь, развивайте навык быстрого и точного запоминания образов. Помимо того, что вы станете ценным свидетелем, вы прекрасно разовьете свою память и внимание. Но главное, вы отлично поможете своим глазам совершать мгновенные частые перемещения с точки на точку (саккады).

Напоминаю, что здесь речь идет не о движении глазных мышц, а о вибрации нервов сетчатки, особенно рецепторов зрительного центра, находящихся в центральной ямке и обеспечивающих человеку наиболее острое зрение. Эти нервы нельзя привести в движение сознательно, они вибрируют и перемещаются с точки на точку по принципу сканера. Чем чаще они двигаются, тем лучше мы видим. А легче всего они перемещаются, когда мы сами и глаза наши максимально расслаблены.

У людей с нормальным зрением процесс перемещения происходит автоматически, бессознательно. Но стоит человеку перенапрячься физически или психически, глаза утрачивают способность к таким свободным быстрым движениям. Изображение теряет четкость, мы делаем усилие, чтобы увидеть, и создаем, тем самым, еще большее напряжение, препятствуя естественной вибрации нервов сетчатки. Пройдет немного времени — и способность к зрению без напряжения будет практически полностью утрачена...

Чем быстрее и точнее вы запоминаете объект, играя в шпиона, тем легче и чаще двигаются ваши глаза на уровне нервных клеток сетчатки. В этой и многих других играх мы воздействуем на состояние сетчатки косвенно.

По абсолютному убеждению доктора Бейтса, только расслабление даст отличное зрение глазам. Поэтому помните *два закона отличного зрения: расслабление и движение*. Собственно говоря, эти два закона тесно взаимосвязаны и являются двумя сторонами одной медали: без расслабления невозможно движение, а без движения — хорошее зрение.



Подводя итоги, хочется напомнить, как правильно распределить приоритеты при работе по программе улучшения зрения.

30 % усилий нужно посвятить работе по изменению установок в своем сознании и подсознании.

30 % придется уделить выравниванию психоэмоционального фона, избавлению от негативных переживаний.

20 % времени и сил следует уделить телу, своему физическому оздоровлению, восстановлению слаженной работы всех внутренних органов и систем.

20 % внимания потребуют наши дорогие глаза.

Из этих 20 % на долю упражнений для укрепления глазодвигательных мышц придется всего 5% усилий. Столько же примерно уйдет на процедуры по стимуляции сосудов глаз, головы и мозга, на усиление питания и кровообращения в органах зрения. Оставшиеся 10 % времени и сил стоит посвятить отдыху для глаз, приемам снятия утомления и напряжения.

Конечно, деление это весьма условно, оно зависит от различных объективных и субъективных факторов: возраста человека, его образа жизни, семейного положения, рода деятельности, стажа ношения очков, наличия дополнительных заболеваний, мировоззренческой позиции и, конечно же, настроенности человека на успех. Все эти параметры выявляются только в ходе индивидуальной работы и соответственно с ними составляется программа дальнейшей работы для каждого слушателя.

Ну а закончить эту главу хочу «Гимном глазам» Грачева Константина.

**Глаза, да здравствуют глаза!**

**Я вижу мир и все слова!**

**И с радостью последняя слеза**

**Затмит в последний раз мои глаза!**

**Оправы тяжкие падут,**

**Исчезнув с мусором бесследно,**

**Глаза на смену им придут,**

**Так было, есть и будет вечно!  
И засияет красок мир!  
Твои глаза вдруг все полюбят!  
И, может быть, не нужен пир,  
А знанья курсов память будит!**

## **Глава 8**

### **Новые визуальные навыки**

Книга «Избавьтесь от очков и линз», из которой взяты новые визуальные навыки, имеет подзаголовок: «Новая лечебная программа лечебных упражнений для глаз». Еще ниже значится: «Американский институт зрения» и список авторов: Стивен Битесфорд, Дэвид Мьюрис, Мерилл Аллен, Френсис Янг. Каждый из них имеет солидные должности: профессора, доктора, офтальмологи, обладатели всевозможных премий и наград.

Программа восстановления зрения, которую они разработали, рассчитана на месяц продуктивной работы с глазами в среднем по полчаса в день. Наши слушатели достигают не менее значительных успехов за неделю. Почему? Ответу без ложной скромности: наша программа лучше, насыщеннее, богаче по набору навыков, приемов, упражнений. Да плюс комплексный подход, да групповая психотерапия, да метод Шичко, да настрои левой рукой... Но сейчас для нас важнее, что же полезного мы можем взять из опыта наших зарубежных коллег?

Во-первых, замечательно, что они пришли к мысли о необходимости подкрепления любого навыка и приема самонастройем, не дойдя, правда, до великой силы прописывания своих установок.

Во-вторых, хороши сами визуальные навыки, которые я уже стала рекомендовать на своих занятиях. Конечно, новы они только в нюансах, однако их простота, универсальность и возможность комбинирования с нашими упражнениями заслуживают того, чтобы дополнить ими программу каждодневных занятий.

#### **Программа ежедневных занятий**

По мнению авторов книги, новые визуальные навыки нужно выполнять ежедневно в течение месяца, пока они не войдут в ваш обиход достаточно прочно и не станут полностью автоматическими.

### «КАЧАНИЕ НАСОСА»

Ритмично изменяйте фокус между ближним (около 15 см от глаз) и удаленным (на расстоянии более 5 м) объектами, быстро взглядывая на самую мелкую деталь, которую сможете разглядеть на каждом из объектов. Продолжайте менять фокус туда и обратно каждые две секунды. Например: ручка — светофор — ручка — дерево — ручка — рекламный щит — ручка — светофор — ручка — грузовик и так далее.

Держите ближний объект неподвижно на одном и том же месте. Если вы находитесь в помещении, можно использовать любой предмет в качестве удаленного объекта. Например, менять фокус между большим пальцем руки и экраном телевизора или углами комнаты во время рекламных пауз в телевизионной передаче.

### «ИГРА НА ТРОМБОНЕ»

Держите перед собой на расстоянии вытянутой руки объект, например большой палец руки, карандаш или брелок, и медленно глубоко дышите. При вдохе перемещайте объект по направлению к лицу, пока он не коснется кончика носа. При выдохе отводите объект опять на расстояние вытянутой руки. Продолжайте смотреть на объект, медленно перемещая его туда и обратно в такт дыханию.

Когда вы подводите объект близко к носу, он выходит из фокуса и может давать двойное изображение. Старайтесь избежать этого, глядя на самую мелкую деталь на объекте и перемещая его все медленнее и медленнее, как только изображение начнет прерываться или терять фокус. Отводя объект, его тоже нужно перемещать очень медленно. У близоруких людей объект может терять фокус как при близком подведении его к носу, так и на расстоянии вытянутой руки.

Это упражнение нельзя делать быстро. Самое важное — сохранить четкое и сфокусированное изображение как можно дольше.

Удерживайте фокус и четкое изображение как можно дольше на любом расстоянии!

## ДВИЖЕНИЕ ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ

Посмотрите на удаленный объект прямо перед собой, воображая, что вы стоите перед гигантскими часами с удаленным центром. Держа голову и плечи неподвижно, отведите глаза от центра до воображаемой цифры 9 так, как будто вы стараетесь увидеть свое левое ухо.

Экстраокулярные мышцы должны находиться в сильном напряжении в течение двух секунд. При этом не смотрите ни на что определенное. Затем вернитесь взглядом в центр часов.

Теперь осторожно отведите глаза на пару секунд как можно дальше в направлении цифры 10, как если бы вы старались увидеть что-то над своим левым ухом. Вы снова напрягаете экстраокулярные мышцы, а затем возвращаетесь к центру.

Проделайте то же с цифрой 11 и продолжайте медленно передвигаться по циферблату, плавно переводя глаза на возможно более дальнее расстояние, напрягая экстраокулярные мышцы, а затем возвращаясь к удаленному центру воображаемых часов.

## ВРАЩЕНИЕ ГЛАЗАМИ

Медленно вращайте глазами, совершая полный круг сначала в одну сторону, потом в другую, все время сохраняя экстраокулярные мышцы в предельно напряженном состоянии.

Это упражнение нельзя делать быстро. Важно следить за координацией и контролировать движение, производя медленные, плавные вращения, без судорожных подергиваний и не глядя ни на что определенно.

Следует сделать кое-какие предупреждения относительно движения глаз по часовой стрелке и вращения глазами. Несмотря на то что вам следует напрячь до предела экстраокулярные мышцы, нельзя делать резких мышечных сокращений или напрягать их так сильно, чтобы начинали сыпаться искры из глаз. Если это произойдет, значит, вы перегрузили сетчатку.

Особенно важно усвоить это близоруким людям. Цель упражнения — разработать плавные, контролируемые движения глаза, а не развить

более плотные мышцы. Поэтому не переусердствуйте! Иногда вращение глазами вызывает тошноту или головокружение. В этом случае нужно закрыть глаза и выполнять упражнения при закрытых веках.

#### МЕДЛЕННОЕ МОРГАНИЕ

Дышите медленно и глубоко. При вдохе не смотрите ни на что определенное, а просто делайте несколько обычных морганий, полностью наполняя легкие кислородом. При выдохе закройте глаза, расслабьтесь, затем медленно выдохните из легких весь воздух, мысленно или вслух повторяя: «Расслабься... расслабься... расслабься...»

Выдыхая воздух, глазами ничего не делайте — никаких движений или зажмуриваний. Просто оставьте их слегка прикрытыми и расслабленными. А во время вдоха продолжайте медленное моргание.

#### ЗАЖМУРИВАНИЕ ПРИ МОРГАНИИ

Плотно сожмите веки и подержите их так в течение трех счетов. Затем широко откройте глаза и сделайте несколько обычных морганий. Затем опять сожмите веки и опять широко откройте глаза. Продолжайте поочередно то сжимать, то разжимать их. После нескольких таких морганий с зажмуриванием вы почувствуете в глазах приятное увлажнение слезной жидкостью. Не хмурьтесь и не морщите лобные или окологлазные мышцы при выполнении этого упражнения.

#### ЗОНА НЕЧЕТКОГО ВИДЕНИЯ

Медленно переводите взгляд по краю нечетко видимого объекта, следуя по его основным контурам. Не надо пристально всматриваться в эти контуры, просто двигайте глазами по краю.

Например, если вы близоруки, смотрите на дерево и скользите взглядом по очертанию, образуемому ветвями, которое выделяется на фоне неба. Если вы дальнорукый человек, удаленные объекты будут, вероятно, видны отчетливо, поэтому держите какой-нибудь брелок или

другое небольшое ювелирное изделие на достаточно близком расстоянии так, чтобы его изображение было неясным.

Проделав это упражнение в течение нескольких секунд, внимательно всмотритесь в самую мелкую деталь, какую только вам удастся разглядеть, и попытайтесь определить ее точный контур. Затем попробуйте высмотреть еще более мелкие детали, по убывающей, вплоть до почти невидимых.

Например, близорукие должны глядеть на кучу листьев и пытаться рассмотреть каждый отдельный лист. Дальнозоркие должны смотреть на ясно видимые детали предметов на поверхности, такие как царапины или крупинки металла. Не прищуривайтесь и не прибегайте к другим подобным уловкам. Нацельте себя на то, что вы смотрите спокойно, расслабленно, пассивно наблюдая и постепенно выделяя все более и более мелкие детали.

Я не буду разъяснять здесь механизмы всех навыков, как это делаю на своих занятиях. Но последний навык настолько непросто для восприятия, что мне хотелось бы его прокомментировать и дополнить, так как я считаю его самым важным навыком из всего американского комплекса.

Этот навык призван убрать привычку подсознательно напрягать глаза, свойственную всем людям с плохим зрением. Чтобы добиться этого, расположите любой предмет на расстоянии, с которого вы видите его слегка расплывчато, и начните медленно обводить его взглядом по основным контурам. Для близоруких людей это может быть многоэтажный дом, плакат на улице или цветочный горшок дома, для дальнозорких — небольшой предмет или раскрытая книга, расположенная на достаточно близком расстоянии с нечетким изображением текста.

Близоруким людям нужно обводить глазами сначала контур всего дома, затем только крышу, затем этажи, затем отдельные окна, если возможно. Дойдя до самых мелких деталей, которые вы можете разглядеть без напряжения, посмотрите снова на дом целиком. Он будет виден четче.

Дальнозорким следует обводить по контурам сначала весь текст на странице. Затем с белых полей можно перейти на обведение контуров абзацев или отдельных заголовков. Возможно, вам удастся обвести взглядом отдельные строчки, а может и слова? Если ваши глаза смогут выделить и обвести отдельные буквы, предлоги, поздравьте себя — вы начали с того, что на странице сливался весь текст, а теперь дошли до различения отдельных букв. Может, вы уже и текст способны прочитать? Если нет — не беда, со временем и это придет. Главное, что вы не схватились за очки сразу, не испугались привычно нечеткого текста, а предприняли попытку хоть как-то с ним пообщаться.

Добавлю, что, когда вы видите неясно какой-то плакат в транспорте или на улице, не стремитесь сразу напрягать глаза, чтобы прочитать его. Попробуйте пройти взглядом по его верхним полям, потом по нижним пробелам. Посмотрите на промежутки между словами или буквами справа и слева. Пораскачивайте взгляд, переводя его вправо-влево или вверх-вниз по тексту.

Не помогло? Посмотрите тогда просто на белый лист или на другой нейтральный фон рядом с интересуемым текстом. Глаза мгновенно расслабятся, поскольку белый фон не требует от них никакого напряжения. Сохраните это состояние и снова посмотрите на текст, делая вид, что он вам совершенно не интересен. Наконец, закройте глаза и представьте себе, что вы видите слова текста гораздо ярче и четче, чем в реальности. Откройте глаза. Убедились в моей правоте?

#### Автоматическая тренировка глаз

Лучший способ ввести эти упражнения и навыки в свою повседневную жизнь — развесить по всему дому, квартире, рабочему кабинету записки-подсказки с указаниями, где и что вы можете делать для своих глаз между делом. Уверяю, мы тратим впустую массу времени в различных жизненных ситуациях вместо того, чтобы использовать его с пользой для глаз.



Итак, развесьте яркие карточки с напоминанием и наименованием упражнений во всех местах, где вы теряете драгоценное время: на телефоне, телевизоре, щитке автомобиля, перед кухонной плитой и т. д.

Например, важнейший седьмой навык (зона нечеткого видения) легко выполняется при просмотре телевизора, который наверняка имеется в каждом доме. Для выполнения этого навыка нужно сесть на такое расстояние, чтобы изображение на экране было слегка расплывчатым. А для того, чтобы все время помнить об этом расстоянии, на сам телевизор нужно поставить или наклеить яркую табличку: «Зона нечеткого видения!».

Я рекомендую своим слушателям составлять также стихотворные подсказки. Для примера приведу здесь некоторые их образцы. Вот подсказка при просмотре телепередач Орловой Ирины.

**Не сиди, просиживая кресло зря**

**У экрана телевизора.**

**Массируй ручки и ушки**

**И доберись до макушки.**

**А реклама настает —**

**Бери себя в оборот:**

**Глазками двигай,**

**Ножками дрыгай.**

А Гульяева Татьяна предлагает повесить у телевизора такие подсказки.

**Телевизор я смотрю,**

**И вот тебе — реклама.**

**Покачаюсь по-медвежьи —**

**Буду стройной дамой.**

**Пальцевые повороты сделаю,**

**Когда идет реклама,**

**Буду лучше видеть я,**

**Так говорит Светлана.**

Лидия Огородникова считает, что у телеэкрана должны быть размещены такие стихи.

**При просмотре телепередачи**

**Не теряю время я тем паче**

**И не просто я сижу,**

**Контуров глазами обвожу,**

**Взгляд на точку, вдаль фиксируя,**

**Я при этом и лицо массирую.**

Вот что еще предлагается делать у телевизора.

**С точки в точку по экрану**

**Я глаза передвигаю.**

**На рекламах не устану —**

**Пальмингом я их спасаю.**

Лучший вывод сделал наш молодой соратник из Петрозаводска.

**Телевизор смотрю — взгляд перевожу.**

**Взгляд перевожу — телевизор не смотрю.**

**Смотрите-ка вы сами, а я займусь глазами.**

**Зазвонил телефон — пора делать тромбон!**

Конечно, любые упражнения для глаз можно делать в момент телефонных разговоров, которые подчас отнимают очень много времени даже у неболтливого человека. Дабы не терять время зря, можно делать одновременно множество упражнений, предварительно повесив, наклеив или поставив рядом с телефоном различные записки-подсказки.

Например: «Пока болтаю, насос качаю». Имеется в виду, что вы можете переводить взгляд от ближнего к дальнему предмету, а также крутить глазами по и против часовой стрелки, подниматься и опускаться по винтовой лестнице, выбрасывать из глаз серпантин и т. д.

Вот какую подсказку предлагает повесить рядом с телефоном Олейникова Лидия.

**По телефону с кем-нибудь болтая,**

**«Ушки на макушки»,**

**глазками вращение**

**и другое выполняю,**

**Про повороты для шеи и спины не забываю!**

Савостин Роман решительно приказывает: «Зазвонил телефон — пора делать тромбон!». А Елена Захарова советует:

**С телефоном я сижу,  
Вдаль, на пальчик я гляжу.  
Разговаривай с подругой  
И води глаза по кругу!**

И, конечно, нашу бесконечную возню на кухне можно легко сочетать с тренировкой различных глазных мышц. Вот что, например, предлагает выполнять параллельно с готовкой знакомая уже нам Захарова Елена.

**Супчик ложкой помешаю  
И глазами поворачиваю.  
Супчик я поем немножко,  
А глаза следят за ложкой.**

Аналогичные рекомендации составила и поместила на видное место в своей кухне Ирина Орлова.

**Если кашу варишь —  
Глазищами шаришь.  
Супа зачерпни ложку,  
А потом посмотри в окошко.**

Далее я приведу отзывы соратниц, которые охотно откликнулись на предложение написать стишки на столь злободневную для большинства женщин тему — стояние у кухонной плиты или, как говорят некоторые, «у домашнего мартена».

**Пока на кухне супчик  
Расшлаковочный кипит,  
Холодной кремневой водою  
Я, глазки, вас тем временем промою.  
А чай с медком, лимоном  
Умерит аппетит  
И всю меня оздоровит.  
Пока варю я кашу,  
Полы я глазками «покрашу».**

**Огурчик — выдох,  
Помидорчик — вдох,  
Вот глазки здоровы и салатик готов!**

А следующие стихи украсила великолепная картинка, на которой была изображена улыбающаяся женщина в косынке и с поварешкой в руках.

**Варишь суп —  
Выпучивай глаза.  
Варишь второе —  
Выпучивай вдвое.  
Когда котлеты жарю —  
Глаза мне помогают.  
Быстро и легко моргать,  
Ложкой легкий суп мешать.**

На зеркале, мимо которого вы часто проходите, можно повесить записку с пушкинской цитатой: «Свет мой, зеркальце, скажи, да всю правду доложи...». Понятно, что речь идет о комплиментах глазам.

Целую серию дифирамбов для глаз предлагает Руткевич Наталья.

**Утром в зеркало смотрю:  
Глазки, как я вас люблю!  
Мои лучистые глаза,  
Вы у меня как бирюза,  
В которой мир весь отразится  
Ясно, четко и легко.**

А вот другой вариант признания глазам в любви.

**В зеркало глаза глядят —  
Утро светит им опять!  
Я подбодрить их хочу,  
Им приветствие шепчу.**

В ванной комнате Алейникова Лена предложила повесить на зеркало такую памятку.

**В ванной зеркало висит  
И оно мне говорит:**

**«Улыбнись-ка ты мне, Лена,  
Похвали себя скорей,  
Да разденься поскорей.  
Искупай свои ты глазки  
И облейся без опаски».**

Очень хорошо сочетать комплименты глазам с чисткой зубов. Это прекрасно отразил в своем стихотворном послании один из наших соратников: «Чищу зубы в ванной я и хвалю свои глаза».

Другой вариант памятки предлагает все та же Захарова Елена.

**Я хочу быть стройной, модной,  
Обольюсь водой холодной.  
Зубы почищены, глазки промыты —  
Ими любуйся и похвали ты.**

А вот с какой нежностью предлагает общаться с глазами Лидия Огородникова.

**В зеркало, улыбаясь, посмотрю,  
Солнышек своих поблагодарю,  
Комплиментов множество наговорю.  
Мои глазки просто класс!  
Похвалю я вас сейчас!**

А еще у каждого человека дома есть окно, и наверняка не одно. Вот какую памятку написал для окна один из наших соратников Акулов Михаил.

**Посмотрю я на окно:  
Очень грязное оно!  
Здесь работушка для глаз —  
Взглядом вымою сейчас!**

Не забывайте также про упражнение «Копеечка»! Еще один наш соратник предлагает повесить у окна такой стишок.

**Если хочешь зоркость глаз —  
С точки вдаль смотри сейчас!**

А знакомая уже нам Орлова Ирина повесила такую памятку для себя.

**Посмотрел в оконце:  
Выглянуло солнце!  
С радостью и легкостью  
Повальсируй, золотце!**

Не сговариваясь с Ириной, Алейникова Елена почти то же предлагает.

**Как медведь качаюсь я,  
Глядя в сторону окна.  
Подхожу к окну я ближе,  
Солнце ясное я вижу.**

А Мария Шафранова предлагает более спокойный вариант.

**Сижу я в кресле пред окном  
И стекла мою я с умом.**

Примерно через 3-4 недели, а именно столько времени нужно для формирования новых привычек, вы почувствуете, что стали все чаще делать упражнения для глаз между делом: в транспорте, на остановке, в театре, перед телевизором, с телефоном в руках, даже во время общения.

Это будет свидетельством того, что новые зрительные привычки пустили корни в вашем подсознании, вы стали более продуктивно использовать свое время, не пожертвовав при этом ничем и даже не изменив свой привычный образ жизни.

Упражнения для глаз станут такой же частью вашего распорядка дня, как чистка зубов, расчесывание волос, уход за телом. Не забывайте при этом о промывании глаз, упражнениях с зеркалом и, конечно же, о подкреплении каждого своего действия позитивной установкой!

Традиционно завершаю главу сочинением о глазах, написанным Орловой Татьяной.

**Глаза мои, вы — зеркало души!  
Души, чей храм — больное тело?  
И, отражая все, показываете вы,  
Где боль, где грязь, и где и что заело.  
Чем чище храм — тем зеркало ясней!**

**Чем меньше боли и обид нелепых,  
Глаза сверкают белизной своей,  
Когда душа живет в здоровом теле!  
И синь моих очей со временем сильнее,  
В них мудрость и добро, покой и вдохновенье,  
В них чистота росы, что утром на траве,  
В них глубина, загадочность и тайна.  
P.S. Люби себя, свой храм души  
И зеркало разрушить не спеши!**

## **Глава 9**

### **Книга — тренажер для глаз**

Чтение — это одно из самых больших удовольствий, данных нам разумом и цивилизацией. Но это и серьезнейшая нагрузка на глаза и мозг человека!

От природы мы не созданы на восприятие информации через определенные символы. Чтобы понять, что означает начертание некой палочки, штриха или кружочка, нужно извлечь из своей памяти хорошо усвоенные представления о значении и смысле тех или иных сочетаний различных символов. Мозгу необходимо соотнести эти символы в памяти с буквами, затем сочетание букв со словами, слова — с предметами, которые они обозначают, выбрать верное определение из контекста, да еще сложить обо всем этом впечатление.

Работа по восприятию любого текста ложится тяжким бременем на нашу память, воображение, мозг, психику и, конечно, глаза. Поэтому каждый человек, заботящийся о здоровье своих глаз, должен знать правила грамотного чтения, письма и другой зрительной работы, выполняемой на близком расстоянии.

Мы уже говорили о том, что человек создан как существо, смотрящее преимущественно вперед и вдаль. Длительное отключение от окружающего пространства и погружение в мир, ограниченный объемом строки в книге или тетради, не только выключает из работы все периферические глазные мышцы, но и сужает наше внешнее внимание до картин, рождаемых воображением.

Конечно, я не призываю вас прекратить читать и писать. Я просто рекомендую делать это с соблюдением всех правил безопасности и с адекватным восприятием, не переходя той грани, где жизнь реальная начинает пугать больше, чем жизнь виртуальная.

Нет ничего ценнее самой жизни со всеми ее радостями и горестями. Книга, телевизор, интернет могут быть лишь приятным или полезным дополнением, но не подменой того, что дано нам в виде опыта и ощущений. Никто и ничто не снимет с нас ответственности за



проживание своей собственной жизни и за прохождение того пути, который нам предначертан.

В любом случае, как бы вы ни любили чтение, важно знать, как уберечь свои глаза от перенапряжения, вызываемого восприятием текста.

## Правила чтения

### ПРАВИЛО 1

Выполняйте пальминг или любой другой прием релаксации, дающий кратковременный отдых для глаз, до чтения, во время чтения и по мере утомления глаз.

Это очень важное правило. Оно позволяет подготовить глаза к серьезной работе и включить тот специфический механизм восприятия текста, который до поры до времени действует автоматически.

Пожалейте свои глаза! Если вы пришли с работы, где весь день имели дело с цифрами или напряженно вглядывались в экран компьютера, не хватайтесь сразу за книгу или газету. Посидите 3-5 минут с закрытыми глазами, отдохните, а потом уж позвольте глазам поработать.

Устали — отложите книгу, промойте глаза, скажите им добрые слова, покачайтесь у окна или сделайте пальцевые повороты. Если не хотите терять ни минуты времени «впустую», можете во время отдыха вымыть посуду или вытереть пыль.

Чтобы не забывать о необходимости выполнения пальминга в процессе чтения, можно положить в книгу закладки с подсказками.

**Пальминг сделать срочно надо.**

**Будут глазки очень рады!**

**Я читала целый час,**

**Глазки в домике сейчас.**

**Прочитала две страницы —**

**И зажмуривай десницы!**

## ПРАВИЛО 2

По возможности используйте одноглазые повязки или «пиратские» очки.

Во время чтения двумя глазами на них ложится как мышечная, так и психическая нагрузка. Связано это с тем, что разные глаза могут по-разному видеть одно и то же. Соединять два различных изображения и подыскивать им единый смысл сложнее, чем в ситуации, когда в мозг поступает только одно изображение.

Кроме того, в повязке один глаз всегда отдыхает, но только от зрительного восприятия. Все мышечные действия, выполняемые открытым глазом, повторяет синхронно и закрытый глаз. Вот почему так важно, чтобы повязка была удобной и не препятствовала ни морганию, ни перемещениям глазных мышц. При этом глазные мышцы в повязке не нужно сводить к носу и концентрировать внимание обоих глаз на каждом участке текста.

Чтобы не забыть об этом правиле, вставьте в книжку закладку с подсказкой.

**Надень повязку, милый друг,  
И поиграй в пирата.**

## ПРАВИЛО 3

Периодически меняйте расстояние от глаз до текста.

Это правило мы тоже уже знаем, напомним лишь о необходимости сохранения прямой линии между затылком и позвоночником. И помните, что длительное чтение или письмо на одном и том же расстоянии приводит к спазмированию глазных мышц. Глаза утрачивают способность к перефокусировке, а значит, и возможность четко видеть изображения вдали.

Вырабатывайте привычку покачиваться в любых направлениях при чтении и перемещать книгу в руках на различные доступные вашим глазам расстояния.

## ПРАВИЛО 4

Переводите взгляд вдаль, поначалу на каждом абзаце.

Эта рекомендация — продолжение предыдущего правила, приучающего нас к смене расстояний. Только в этом случае смена расстояний происходит с помощью частого перевода взгляда на различные объекты, находящиеся в поле зрения. Поначалу сознательно отрывая глаза от текста, вы потом сможете делать такую перефокусировку автоматически.

Если в тексте очень длинные абзацы, переводите взгляд вдаль через каждые 4-5 предложений. Выберите в качестве объектов внимания картины, рисунок на шторах, статуэтку или цветок, чтобы вашему взору открывались только прекрасные виды.

#### ПРАВИЛО 5

Моргайте легко и часто, поначалу на каждой точке или запятой, если текст состоит из длинных предложений.

Мы уже говорили о великой пользе моргания. Увлажняя и защищая глаза, моргание позволяет нам получить пусть малюсенькую, но передышку. С каждой точки за пару часов чтения наберется уже приличный отдых для глаз. Причем на качестве восприятия и скорости чтения это не отразится. А вот глаза точно гораздо меньше устанут и намного дольше вам послужат!

В качестве подсказок — стихи нашего слушателя Валерия Козлова.

**Прочитал ты всю страничку —**

**Поищи в закладке птичку.**

**Там указаны дела,**

**Отдыхали чтоб глаза.**

**Ты моргай на каждой строчке,**

**Даже если нету точки.**

**Прочитал ты весь абзац —**

**В потолок упри глаза.**

**Как закончилась глава,**

**Зыркни глазом по углам.**

**Если строчки побежали,**

**Закрывай глаза руками.**

**Если точка стала мутной,**

**Отложи читать наутро.  
Сделай пальминг — будет ночь,  
Чтоб глазам своим помочь.  
Будешь это соблюдать,  
Будешь долго ты читать.  
Получил я тут урок  
На оставшийся мне срок.**

#### ПРАВИЛО 6

Читайте ежедневно вслух, с выражением, хотя бы 10-15 минут.

За этим простым правилом скрывается большой смысл и огромная польза. Во-первых, за эти 10-15 минут вы можете параллельно отрабатывать нехитрые навыки чтения, описанные выше. Постоянно помнить о моргании, перефокусировке и смене расстояния поначалу сложно, а 10-15 минут наше внимание на этом вполне можно удержать.

Кроме того, само чтение вслух активизирует не только зрительное, но и слуховое восприятие: мы слышим и контролируем через мозг правильность произношения, расстановку ударений, сохранение верной интонации и выразительности при чтении.

При этом тренируется наша речь, дикция, артикуляция, нормализуются дыхательные ритмы. А это в свою очередь усиливает кровообращение в мышцах лица и укрепляет голосовые связки. Я была поражена, узнав, что для произнесения слова «Ой» задействуется 80 лицевых мимических мышц!

Кроме того, чтение вслух дает нам уверенность, что мы не задерживаем дыхание, как это бывает порой при чтении про себя всяких ужастиков и страшных сцен в криминальных драмах и детективных романах.

Но главное, что через речь оказывается существенная помощь зрению. Кстати, почему, когда вслух читают детям, это выглядит естественно, а если то же самое делают друг для друга взрослые, это кажется пустой тратой времени? Мне думается, что обыкновение читать

вслух что-то интересное для близкого человека придает дополнительную теплоту отношениям!

#### ПРАВИЛО 7

Время от времени проводите своеобразную игру на ломку стереотипов «Ушки — носик — хлопок».

Это очень полезное и веселое упражнение, которое вы можете попробовать выполнить прямо сейчас. Дотроньтесь двумя пальцами одной руки до мочки уха, а двумя пальцами другой руки до кончика носа. Хлопните в ладоши, а затем дотроньтесь до другого уха и кончика носа разными руками, и снова хлопните в ладоши. Повторите так несколько раз и сделайте упражнение наперекрест: левой рукой касайтесь правой мочки, а правой кончика носа, хлопайте в ладоши и совершайте другой перекрест.

Ну как? Потеряли нос или схватились сразу за два уха? Тренируйтесь! Это упражнение не только развеселит вас и ваших близких, но и разовьет координацию, многократно усилит восприятие. Дело в том, что, как только мы совершаем непривычные, нестереотипные движения, мгновенно активизируются нейронные связи между правым и левым полушариями и производится определенная гимнастика мозга.

#### ПРАВИЛО 8

Регулярно проводите сеансы затычного дыхания.

Сделайте вдох через нос, чуть откинув корпус назад, а затем медленно выдохните через слегка сжатые губы, немного наклонив тело вперед. Достаточно 3-4 таких вдохов, чтобы глубина зрительного восприятия увеличилась и глаза прочитали то, что до этого выглядело расплывчатым.

Здесь играет свою роль мощный приток кислорода, который так необходим нашему мозгу во время зрительной работы. Именно нехватка кислорода в большинстве случаев становится причиной ухудшения зрения, как утверждает Поль Брэгг.

## ПРАВИЛО 9

Не читайте сразу после еды и непосредственно перед сном.

Эта рекомендация кажется нашим слушателям самой трудновыполнимой. Когда же, мол, еще читать, как не после еды, завалившись на диван с книжечкой, да перед сном, используя свои законные минуты отдыха?! Некоторые говорят, что и уснуть-то без книжки не смогут.

Что происходит с нами после еды? Кровь активно приливает к органам желудочно-кишечного тракта, а мозг усиленно контролирует правильность процессов пищеварения. И чем плотнее и обильнее мы поели, тем больше внутренних сил уходит у нас на это занятие.

Что происходит с нами во время чтения? На выполнение зрительной работы тоже мощно активизируются ресурсы мозга: разума, памяти, воображения. Выполнение двух этих процессов одновременно (восприятия текста и пищеварения) приводит к колоссальной нагрузке на организм и его преждевременному износу. Впрочем, чаще всего перепадающий человек просто не способен долго читать серьезный текст: он либо уснет, либо почувствует боль в глазах и отложит книгу.

Безболезненный переход от обеденного стола к письменному возможен, только если вы питаетесь очень легко и правильно, как это делал всю жизнь Федор Григорьевич Углов. В интервью, которое я брала у него накануне его столетнего юбилея, Федор Григорьевич сказал, что он всегда ел мало, чтобы легко перейти от стола обеденного к столу письменному или операционному. Этот знаменитый хирург уникален не только тем, что живет на этом свете второе столетие, но и тем, что он единственный в своем роде человек, носящий один и тот же размер одежды с 18 лет, то есть около 85 лет!

О том, как организовать правильное полноценное питание, мы подробно говорим на наших занятиях. В книге, к сожалению, я не смогу уделить этой теме достаточного внимания.

Теперь поговорим о чтении перед сном. В чем здесь опасность? Вы помните, что в момент чтения включается особый механизм для восприятия и интерпретаций сочетаний различных символов. Если мы

засыпаем с книгой в руках, то механизм этот, увы, не выключается, и глаза еще несколько часов продолжают напрягаться совершенно бессмысленно. Я уж не говорю о психическом напряжении, когда перед сном мы переживаем какие-то события, описанные в книге.

Даже если вы не можете уснуть без книги, как я сама и многие другие, научитесь правильному переходу от одного состояния к другому. Например, если вы, отложив книгу, сделаете повороты (большие или пальцевые), а затем прикроете на несколько минут глаза ладонями, вы полностью снимете с глаз зрительное напряжение. Лучше всего во время пальминга повторять про себя позитивные установки, представлять черноту и настраиваться на полноценный отдых, глубокий сон и легкий подъем утром.

#### ПРАВИЛО 10

Отдыхайте через каждые 40-50 минут чтения и другой зрительной работы.

Это правило можно назвать еще одним законом хорошего зрения. Закон этот относится ко всем видам нагрузок на глаза! Не случайно на многих предприятиях, особенно с конвейерными системами, принято давать рабочим 10 минут отдыха каждый час. Доказано, что, если не делать этого, резко падает производительность труда, повышается травматизм и снижается качество работы.

В процессе восприятия текста мозг проходит три этапа:  
настройка, подготовка к усвоению;  
активное, качественное восприятие;  
спад внимания минут через 30-40 активного восприятия (ситуация «смотрю в книгу — вижу фигу»).

Бесполезно усердно «пялиться» в текст. Можно пролистать несколько страниц и ничего не усвоить, не понять и не запомнить. Только лишняя нагрузка на глаза, продолжающие добросовестно выполнять свою работу вхолостую.

Лучше отдохните 5-10 минут и с новыми силами продолжайте чтение или свои занятия. Особенно это касается учащихся, ибо для них

учебник не всегда представляет интерес. В таком случае неумолимое родительское указание: «Пока не сделаешь все уроки, не встанешь!» — приносит больше вреда, чем пользы и ребенку, и качеству восприятия.

«Сделал один предмет — отдохни, выполнил следующий — попей чай, умойся или погуляй». Примерно так лучше поступать родителям и взрослым людям по отношению к детям, к себе и к своим глазам. Практику перемен или отдыха при зрительных и умственных нагрузках лучше сохранить на всю жизнь!

Все преподаватели вузов прекрасно знают, как тяжело переносят недавние школьники так называемые «пары» , когда один предмет дается два академических часа без перемены. И уж совсем невыносимо трудно идет изучение предмета методом так называемого «погружения», когда студенты работают без передышки 4-6 часов. Что уж говорить о детях, просиживающих под строгим родительским оком полдня за уроками! Время теряется, а ума не прибавляется...

Чтобы быстрее освоить предложенные правила, можно взять на вооружение использование при чтении специальных закладок или памяток. Для этого на плотной продолговатой картонке напишите ярким фломастером примерно следующее напоминание: «Стоп! Прежде чем продолжить чтение, отдохни, повтори позитивную установку для глаз, поморгай, насос покачай».

Сделайте несколько таких закладок с названиями разных навыков и упражнений и вложите их в книгу, которую вы в данный момент читаете, на 3-4 страницы дальше того места, где остановились. Дошли до закладки — обязательно выполните полученное предписание и переложите закладку на несколько страниц вперед. Лучше всего поместить несколько разных закладок в одной книге, чтобы не надоедало делать одно и то же.

Вот, например, стихотворные памятки нашей соратницы Софроновой Татьяны.

**Прямо, правильно сижу,  
Книгу ровненько держу,  
Голову не наклоняю,**



**Отдыхать не забываю.  
Взгляд от текста отвожу,  
Часто в стороны гляжу.  
Расстояние меняю,  
Быстро глазками моргаю.  
За освещением слежу,  
И дышу, дышу, дышу.**

О пользе «вредных» привычек

Стоит ли читать лежа, в транспорте? Не вреден ли для глаз мелкий шрифт? В этом разделе речь пойдет о комплексе правил, которые разрушают многие наши стереотипы.

1. Произвольно меняйте условия освещенности.

Идите то по солнечной стороне улицы, то по теневой, смотрите то на солнце, то в тень, то вверх, то под ноги. Дома смотрите телевизор то при свете, то без него, читайте то при ярком освещении, то при тусклом.

Не правда ли, несколько непривычно звучит, особенно последняя рекомендация? Гораздо типичнее фраза: «Не читай в темноте — испортишь зрение!». На мой взгляд, это предупреждение равносильно совету посильнее кутаться, чтобы не простудиться. Болезненный человек при всех предосторожностях все равно умудрится где-нибудь простудиться. Поэтому гораздо разумнее порекомендовать ему закаливающие процедуры.

То же касается и глаз: невозможно во всех зрительных ситуациях контролировать освещение. Да, дома это легко устроить, и даже в школе можно создать приличные для глаз условия. Но вуз-то себе молодой человек выбирает не по условиям интерьера и качеству освещения! Огромные аудитории, тусклый свет и стертые доски с бледными записями воспринимаются нетренированными глазами как стресс и экстремальная ситуация. Подсознательный страх перед плохим освещением, привитый нам в свое время, тоже делает свое дело.

В результате зрение резко садится, особенно у тех, кто не привык к таким неблагоприятным условиям. Те же, кто вольно или невольно

натренирован на работу при любом освещении, легко проходит через подобные испытания.

2. Читайте как можно более мелкий шрифт, по возможности в одноглазых повязках и на разных расстояниях.

Эта рекомендация тоже вызывает внутренний протест у многих слушателей, которым с детства внушали страх перед мелким шрифтом. Но, оказывается, читать крупный шрифт еще вреднее, чем мелкий! Чтобы увидеть большую букву, нервы сетчатки должны целиком ее обойти. А это слишком трудная для глаз работа, если нужно прочесть большой объем крупного шрифта.

С маленькими буквами это делать легче, ибо каждая букву целиком проецируется прямо на макуле. Поэтому мелкий шрифт сам по себе является средством снятия напряжения, поскольку чтение его невооруженным взглядом невозможно без расслабления. Любое усилие в таком случае пагубно и не принесет успеха.

В качестве доказательства этого постулата я провожу на занятиях такой эксперимент. Показываю всем слушателям образцы текста с мельчайшим шрифтом «диамант», приведенным в качестве примера в книге Бейтса. Прочитать же этот текст я предлагаю только близоруким или людям с нормальным зрением.

Практически все, кроме редких смельчаков, даже не начинают читать текст и не предпринимают попытки к этому. Чаще всего, взглянув на текст, все машут руками и отрицательно качают головой. Но стоит мне сказать, что чуть выше расположен точно такой же текст, только с более крупным шрифтом, и в него можно подглядывать, все миопики легко начинают читать столбцы мельчайшего «диаманта», даже не поднимая глаз на верхний образец. Здесь играет роль и предварительный рассказ о том, что занятие это полезное, что все, у кого близорукость или нормальное зрение, могут читать мелкий шрифт.

Что же мешает увидеть написанное сразу? Элементарный страх, внушенный нам извне. Но если даже такая ничтожная негативная эмоция так ухудшает зрение, что тогда говорить о серьезных стрессах и сильных отрицательных эмоциях? Способность к чтению мелкого шрифта до

чувства дискомфорта — критерий расслабленности ваших глаз и освобождение вашей психики от ложных убеждений.

3. Чтение в движущемся транспорте улучшает зрение и способствует расслаблению глаз.

Опять не вписывается в наши былые представления, да? А мне кажется, что именно в дороге мы на определенный промежуток времени совершенно свободны от забот и проблем. Это тот самый период, когда от нас ничего не зависит, и просто грех не использовать эти минуты или часы отдыха с пользой!

Страх перед чтением в пути появился, видимо, в те времена, когда не было других видов транспорта, кроме гужевого и на конской тяге. Понятно, что если вы едете в телеге по ухабам или в машине по плохой дороге, то вряд ли сможете что-то усвоить и получить от этого удовольствие.

Однако сегодня ситуация изменилась. Люди много времени проводят в поездах, электричках и вагонах метро, некоторые тратят часы и дни в самолетах и на теплоходах. Я многократно наблюдала за людьми в поездах или электричках: после суеты с посадкой и устройством почти все их время уходит на бесцельное лицезрение пространства, пустую болтовню или на полусонную дремоту.

Если же человек порой и берется за книжку, он вцепляется в нее такой мертвой хваткой, что затекают вскоре и спина, и шея, и руки, не говоря уж о трудностях восприятия. Кто-то когда-то внушил таким читателям, что качание транспорта вредит зрению, вот и стараются бедолаги исключить при чтении всякое движение, без чего, как правило, невозможно расслабление.

Теперь мы уже знаем, что качание и церемещение не вредно, а наоборот, полезно глазам. Тогда как пристальное смотрение способствует появлению напряжения и натяжению мышц глаз, особенно если голова и шея неподвижны. Глаза всегда сохраняют готовность к движению! Неважно, создаем мы его специально, раскачиваясь на стуле, или качаемся в вагоне. Нужно просто войти в резонанс с этим движением и спокойно воспринимать то, что вы читаете.

Даже если вы читаете вне транспорта, необходимо научить глаза перемещаться, вместо того чтобы «липнуть» взглядом к отдельным словам. Водите носом взад-вперед вдоль строчек, слегка поворачивая при этом голову из стороны в сторону. Покачивайте корпус немного вперед и назад или перемещайте саму книгу с помощью рук. Делайте все это легко, расслабленно, до чувства дискомфорта. И, конечно же, не забывайте переводить взгляд вдаль, моргать, правильно дышать и отдыхать время от времени.

Такой способ чтения, согласитесь, особенно приемлем в транспорте, где есть и непроизвольное качание, и постоянный интерес к пейзажу за окном или названию станций, мимо которых вы проезжаете. Да и «коробейники» транспортные не дадут особо погрузиться в чтение и забыть обо всем на свете. Впрочем, обо всем забыть можно, а вот об отдыхе для глаз — нежелательно!

4. Чтение лежа помогает расслабиться и способствует улучшению зрения.

Пожалуй, это любимый пункт моих учеников, вызывающий чувство радости и вздох облегчения. Но и здесь зачастую звучит протест: как же так, ведь всегда говорили...

Действительно, странно: сколько бы ни твердили людям: «Не читайте лежа, испортите зрение!» — они все равно читают лежа, ибо подсознательная тяга человека к комфорту сильнее внушенных извне убеждений. И слава Богу, медиками не найдена прямая взаимосвязь между чтением лежа и плохим зрением.

Согласитесь, человек не ляжет с книжечкой на диван, пока у него есть неотложные дела и проблемы. Чаще всего, устраиваясь с книжкой в постели или на диване, человек уже позволяет себе отдохнуть. И почему вместо того, чтобы читать комфортно, с уютом, нужно делать это за столом, на стуле либо в кресле, в неудобной позе и с нагрузкой на бедный позвоночник?

Приняв горизонтальное или полулежащее положение, человек гораздо быстрее снимет напряжение с тела и восстановит свое психическое состояние. Понятно, что и на диване нужно помнить о

прямой линии между затылком, шеей и спиной, о смене расстояния от глаз до текста, переводе взгляда, моргании, смене позы и т. д. Однако, на мой взгляд, в лежачем состоянии все эти правила соблюдать легче, чем в сидячем, а уж о степени комфорта и говорить не приходится!

5. При любой зрительной работе отдыхайте через каждые 45-50 минут.

Это правило вам уже знакомо, но для лучшего запоминания не стану повторять его и впредь. Возвращайте себя к этой доброй школьной привычке: устраивайте себе перемены через каждые 45 минут зрительной работы.

Здесь неважно, читаете вы лежа, в транспорте, с тусклым освещением или текст с мелким шрифтом. Как бы вы ни были увлечены, передохните хоть 5 минут любым способом. Встаньте, пройдите, сделайте простые упражнения или просто прикройте глаза и посидите в пальминге. Не жалеете на это времени! Отдохнув таким образом несколько минут, вы обострите свое зрение и снимите напряжение с глаз. А значит, легче будете воспринимать и запоминать прочитанное, значительно меньше устанете к концу рабочего дня или к окончанию зрительной работы. В качестве финала этой главы — стихи Шереметьева Сергея.

**Исполнилась моя заветная мечта —**

**Обрел зеницу ока я.**

**Вокруг шептались, говоря:**

**«Вчера он был слепой, сегодня зряч!»**

**Я вас люблю, мои прекрасные глаза!**

**Я буду вас любить всегда, всегда!**

## **Глава 10**

### **Блиц-программа на каждый день**

Самый главный вопрос, который беспокоит слушателей, да, наверное, и читателей: как успеть выполнить все рекомендации без ущерба для своей семьи и тех привычных забот и обязанностей, которых у большинства людей предостаточно?

В этой главе я попытаюсь составить приблизительную картину дня, в которую легко можно вписать максимум мероприятий по уходу за собой и за глазами без существенных временных затрат. Хотя какое-то время выделить для ухода за глазами вам все-таки придется. На одно из первых мест в программе улучшения зрения я ставлю известный постулат Поля Брегга: «Если вы хотите иметь хорошее зрение, выделите хотя бы 20-30 минут в день для ухода за своими глазами».

Думается, это золотое правило легко можно перенести на любую другую поставленную перед собой задачу. Хотите быть стройной — тренируйтесь хотя бы полчаса в день, хотите знать иностранный язык — занимайтесь им хотя бы 30 минут ежедневно...

Если у вас уже появились проблемы с глазами и вы хотите вернуть им былую зоркость и красоту, 30 минут в день — это, поверьте, не слишком большая жертва ради столь благородной цели. Можно жить припеваючи без знания иностранных языков и без тонкой талии. А вот лишиться способности любоваться красотой окружающего мира и получать информацию, впечатления посредством глаз — это страшно. Еще Горький говорил, что нет большей трагедии для человека, чем наступающая слепота и следующая за ней беспомощность, зависимость от других.

Слава богу, в большинстве случаев ситуация с глазами поправима, как, впрочем, и любая другая, если применить к ней метод Шичко. Сам Геннадий Андреевич сказал как-то: «Сосредоточь внимание на проблеме — и ты ее преодолеешь». Я бы чуть изменила это высказывание: «Сосредоточься на успехе — и ты его достигнешь». А можно переиначить всем известное высказывание из книги Козьмы Пруткова: «Хочешь быть зрячим — будь им!»

Кстати, я предлагаю нашим слушателям использовать в качестве девизов какие-то известные высказывания, поговорки, чтобы предварять ими свои записи в дневнике по коррекции зрения. О дневнике речь пойдет чуть дальше.

Итак, вы готовы к определенным временным затратам во благо своих глаз? Сейчас вы узнаете, как можно ухаживать за ними между делом.

#### Упражнения в постели

Думаю, всем известно, что вскакивать резко с постели, например, по звонку будильника или телефона, не рекомендуется. Быстрый переход из горизонтального состояния в вертикальное опасен для организма! Многим пожилым людям знакомы дискомфортные ощущения, которые преследуют их еще некоторое время после подъема.

Зачастую утром и глаза долго приходится приводить в нормальное состояние. Как сказал Бейтс: «Многие люди жалуются, что их глаза поутру напоминают "две тлеющие дыры в шерстяном одеяле", и проходит час или более, прежде чем удастся сделать возможным их полноценное использование». Такое состояние вызвано тем, что глаза многих людей во сне напрягаются больше, чем во время бодрствования.

Между тем достаточно всего 5-10 минут, чтобы привести и тело, и глаза, и мозг в активное рабочее состояние. Тех самых минут, которые человек обычно всего все равно проводит в постели, уже проснувшись.

Если вы знакомы с методом управления разумом Хосе Сильва, то знаете, что мы постоянно находимся в разных состояниях в зависимости от ритмов и видов волновых излучений головного мозга.

Когда мы бодрствуем и чем-то заняты, мы находимся в так называемом бета-состоянии. Когда дремлем или засыпаем, но еще не уснули, или пробуждаемся, но еще не стряхнули остатки сна, мы находимся в состоянии альфа-излучений. Во сне человек находится в состоянии дельта, мета или альфа, в зависимости от ритмов излучаемой нашим мозгом энергии. В большинстве своем люди ограничены в своих действиях в этот период. Однако и метод Сильвы, и метод Шичко

практически доказывают, что можно использовать возможности мозга в альфа-состоянии! Это позволяет повысить способность к управлению разумом до бесконечности.

Как же можно использовать утреннюю полудрему, как заполнить ее интересным и полезным содержанием?

### ПОТЯГУШКИ

Потянитесь в постели и поперекатывайтесь с боку на бок, при этом дышите глубоко и ритмично. Повернувшись на спину и хорошенько потянувшись, вы ставите на место позвонки и мышцы всего тела, включая конечности. А перекатывание с боку на бок, особенно на жесткой поверхности, делает прекрасный массаж спины и приводит в порядок позвоночник.

Попробуйте растянуть в разные стороны руки и ноги. А теперь потяните только правые руку и ногу, потом только левые, а потом наперекрест: тяните одновременно правую руку и левую ногу, и наоборот. Замечательно будет, если кто-нибудь поможет вам хорошенько растянуться.

Широко раскройте глаза и рот, повторите упражнение 4 раза. Многие люди спят, стиснув челюсти и даже поскрипывая во сне зубами. Чтобы расслабить мышцы челюстей и лица, можно широко и «громко» зевнуть.

Крепко зажмурьтесь, повторите упражнение 6 раз. Затем сделайте 12 легких морганий. Это самый простой и полезный способ усиления кровообращения в глазах, а также возможность быстрого включения век в работу. Ведь в течение дня, как мы помним, им предстоит очень много и часто моргать.

### «ПИСЬМО НОСОМ»

Закройте глаза и представьте, что ваш нос продолжает некая ручка, фломастер, кисть или карандаш. Большими жирными буквами, буквально налезаящими друг на друга, пишите своим удлинённым носом некий текст.



Что писать? М. Корбетт рекомендует писать названия городов или рек по алфавиту, кто-то предлагает писать свое имя или рисовать фигуры типа восьмерки. Я же убеждена, что во время пробуждения просто грех не использовать силу утреннего самовнушения по Шичко и возможности управления разумом по методу Хосе Сильвы!

«Письмо носом» — мой любимый пункт, и на нем мы остановимся особо. Это упражнение можно и нужно применять не только утром, но и по ходу дня. Особенно людям с нарушенной соосностью глаз и тем, чья работа связана с большой зрительной нагрузкой и напряжением задней части шеи, у основания черепа.

Как известно, когда мы спим, в силу вступает некий участок мозга, который бодрствует и охраняет нас во время сна, чутко улавливая сигналы опасности от окружающей среды и строго выполняя команды, которые мы дали себе перед сном.

Например, мы легко можем встать, если ребенок проснется, если позвонят в дверь или если нужно подняться к раннему рейсу самолета, тогда как в других ситуациях нас и танком не разбудишь. Просыпаясь в таких экстренных случаях за минуту до звонка будильника, мы понимаем, как четко мозг способен исполнить наши желания и поручения.

Находясь в момент пробуждения в состоянии альфа, крайне важно успеть записать в свой мозг некие команды на день, особенно важные и актуальные для нас сегодня. Мозг обязательно передаст их нашему подсознанию. Нужно только поймать момент «просоночного» состояния и заложить в этот короткий промежуток времени (а он длится в среднем 40-70 секунд) наиболее актуальные для нас установки.

Формула самовнушения в данном случае должна быть четкой, лаконичной, конкретной и жизнеутверждающей. Например: «Я здоров, я счастлив, жизнь прекрасна!». Или более конкретно: «Мое зрение улучшается!», «Я отлично вижу! Жизнь! Зрение! Жизнь!».

Можно направить энергию мысли на любой участок тела, вообразив, например, свою талию стройной, сердце — здоровым, а себя самого — спокойным и сильным. При этом вам лучше не распыляться на

множество задач, а направлять все свои помыслы на одну цель, работая с ней как минимум 15-20 дней. После этого можно поменять объект внушения.

Освоив подобный метод управления разумом, можно научиться расслаблению, покончить с бессонницей, с головными и прочими болями, прекратить курить, сбросить вес, улучшить память и т. д. Формулировки ключевой фразы, определяющей вашу цель, можно видоизменять, сохраняя ее смысл, чтобы придать ощущение значимости поставленной задачи именно для вас.

Когда в моей жизни было далеко не все благополучно, я постоянно писала носом по утрам установку: «Я люблю жизнь, я счастлива». Что бы ни происходило со мной в этот период, какие бы катаклизмы и проблемы ни сотрясали мою жизнь, меня все равно не покидало ощущение счастья и внутреннего покоя. Вскоре и внешние проблемы как-то разрешились, а в мою жизнь, действительно, пришли любовь, успех, достаток и счастье.

Помимо формирования позитивных установок на уровне сознания и подсознания, мы в момент выполнения упражнения «Письмо носом» снимаем напряжение с шеи, затылка за ночь, с затылочной части головы, подбородка. А главное — тренируем мышцы и нервы глаз. Это упражнение, поскольку вы рисуете контур букв, помимо всего прочего, активизирует вашу память и мысленное представление, что несет с собой еще большее расслабление.

«Письмо носом» можно использовать как первую помощь при появлении любого вида напряжения в ходе загруженного рабочего дня, где бы оно вас ни застигло. Днем, чтобы не привлекать к себе лишнего внимания, достаточно представить себе, что ваш нос продолжает тоненькая булабочка или игла, кончиком которой вы пишете крохотные микроскопические букочки, помещая текст в строку.

Ни один человек не заметит этого, а вы быстро снимете напряжение и приведете свою психику в спокойное состояние. Глаза при этом выйдут на уровень той самой произвольной вибрации, когда под

веками начнут осуществляться быстрые перемещения с частотой 70 и более раз в секунду.

Таким образом, «Письмо носом» является еще одним косвенным приемом восстановления центральной фиксации. И не удивляйтесь, если после его применения глаза будут яснее видеть и чувствовать себя отдохнувшими!

Но вернемся к утренней зарядке для глаз. Вы уже сделали упражнение «Письмо носом»? Продолжаем зарядку!

### ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ

Уже известное нам упражнение для бровей, или «Ушки на макушке», особенно полезно после ночного бездействия. Несколько раз поднимите брови вверх, добиваясь ощущения движения в верхней части ушей, на уровне лба и кожи головы. Это упражнение поможет снять ощущение тяжести с бровей, которое появляется при постоянном напряжении глаз. В результате вы поможете и своему зрению, и своей внешности: ваше лицо буквально преобразится, когда напряжение покинет его.

Все еще лежа в постели, 20-30 раз повторите пальцевые повороты. Делайте по 3-4 поворота то с закрытыми, то с открытыми глазами. В результате вы окончательно проснетесь и снимете застойные явления с шеи и головы. Добиваясь иллюзии движения пальца, вы удалите напряжение не только с глаз, но и буквально с каждой частички тела.

Лежа на спине, подложите под локти подушку и проведите пальминг. Пять минут пальминга помогут вам снять ночное напряжение и дать себе еще одну, уже более подробную установку на день, а также почувствовать себя более свежим, готовым к работе в течение дня. Здесь существует только одна опасность: не уснуть в пальминге снова, как это случается иногда с некоторыми соратниками.

Встав с постели, подойдите к окну и проделайте 60-100 больших поворотов. Их можно делать под музыку, просто под счет или даже сочетать с утренней молитвой. Сейчас ваши глаза встречаются с миром,

тело приходит в состояние внутреннего баланса, а вы сами заряжаетесь спокойствием на целый день.

Хотя описание и объяснение этих упражнений выглядит долгим, на выполнение их уйдет в среднем 8-10 минут, включая пятиминутный пальминг. Если у вас нет необходимости в утреннем пальминге или совсем мало времени, вы можете обойтись без него, потратив на утреннее пробуждение всего 4-5 минут.

Согласитесь, это время для себя всегда можно найти! Потратив на себя эти минуты в постели, вы встанете более бодрым, активным и намного больше успеете сделать и утром, и в процессе дня. И даже если в ходе загруженного дня у вас больше не будет возможности заняться своими глазами, вы можете считать, что выполнили большую часть нужных для глаз процедур, чтобы подготовить их к дневным нагрузкам.

#### Утренние процедуры

Утром мы должны помочь своему организму вывести те шлаки, которые ваша очистительная система подготовила за ночь. Помимо естественного опорожнения рекомендую почистить полость рта с помощью *сосания подсолнечного масла*. Это помогает при лечении множества болезней и даже предупреждает злокачественные опухоли. Сосать масло нужно, как конфету, в течение 10-20 минут. За это время организм выбросит весь балласт, после чего масло нужно обязательно выплюнуть в унитаз.

Для очистки сосудов и суставов, для поддержания в тонусе иммунной системы и жизненных сил организма, для подавления гнилостных и болезнетворных бактерий, для избавления от негативной информации рекомендую *ежедневное обливание холодной водой*. 1-2 ведра после предварительного разогрева и проведение вдохов жизни — прекрасное начало дня!

Вместо завтрака рекомендую пить чай с лимоном, еще лучше — с *яблочным уксусом и медом*. Это питает организм и глаза необходимыми с утра микроэлементами и витаминами, запускает процесс самоочищения и дает нам необходимую энергию.

Не правда ли, все описанные процедуры давно знакомы? Но почему-то раньше вы их не применяли... Чтобы вы не запутались в последовательности действий, рассказку, как я обычно строю свое утро.

1. 5-6 минут я провожу в постели, позволяя себе спокойно пробудиться и дать мозгу задания на день.

Если у меня утром совсем мало времени, хотя бы тянусь и пишу себе установки носом.

2. Встаю, иду на кухню, набираю в рот глоток масла и начинаю его сосать.

Захожу с маслом в ванну и подставляю под кран с холодной водой ведро, ставлю греться чайник с водой. Затем наливаю воду еще и в таз; наливаю кипятком в кружку и беру в руки молитвослов. Эти минуты меня уже ничто не отвлекает.

3. Наступает время утренней гимнастики, которая продолжается 5-10 минут в зависимости от наличия времени.

По ходу гимнастики выплевываю масло. Но если все утренние процедуры уложились меньше чем в 15 минут (да, это вполне возможно, если у вас мало времени), масло выплевываю уже после душа.

4. С удовольствием принимаю теплый душ с гелем, делаю вдохи жизни, промываю глаза, одновременно наговаривая настрой на воду. После чего выливаю таз с холодной водой на голову, а ведро — на тело.

Потом я накидываю на плечи и наворачиваю на голову полотенце, если промочила волосы (иногда я обливаюсь в тоненькой шапочке) и чищу зубы. Еще столько же времени уходит на прическу, макияж, одевание и завтрак.

5. На завтрак — слегка остывший чай с ложкой яблочного уксуса и с ложкой меда.

Все! Уверена, что полчаса утром каждый может найти для себя! Тем самым мы выполним свой долг перед организмом, так нуждающимся в нашей заботе.

Всю ночь наши внутренние силы были направлены на наведение порядка и чистоты внутри организма. Единственное, что требуется от нас

с утра, — вывести эти шлаки и токсины из тела через выделительные системы.

С помощью масла мы выводим токсины, выделяемые легкими и кровью. С помощью душа смываем шлаки, которые выводит кожа. Холодной водой встряхиваем организм и прочищаем все сосуды. Теплой водой с медом и уксусом (либо другой натуральной кислотой) растворяем токсины желудочно-кишечного тракта.

Немало полезного мы совершим между делом и для глаз: запустим в работу мышцы, веки, зрительные нервы с помощью утренних упражнений в постели. Снимем ночное напряжение и зарядимся на весь день спокойствием посредством пальминга, пальцевых и больших поворотов. Промоем глаза холодной водой перед обливанием, а после скажем очам своим комплименты параллельно с чисткой зубов, нанесением кремов и макияжа.

Установку, записанную в постели носом, можно усилить заговором на водичку в ванной и на чай во время завтрака. Чем больше будет звучать позитивных формул, произносимых вслух и закрепляемых на живых источниках энергии, тем больше шансов получить желаемое в реальности!

Вот как отразила все эти процедуры в своем стихотворении Софронова Татьяна.

**Рано утром просыпаюсь —  
За зарядку принимаюсь.  
Буквы носом напишу,  
Слово доброе скажу,  
С боку на бок покатаюсь,  
Потянусь и поднимаюсь.  
У окошка покачаюсь,  
Стретчингом позанимаюсь,  
Масло в рот себе возьму,  
В ванную от всех уйду.  
Душ горячий принимаю,  
К обливанью приступаю.**

## **Глазкам — ванночка, а мне — Чай с лимоном на столе.**

### **Дневные занятия**

В ходе дня остается совсем немного: выкроить 5-10 минут на массаж, покачаться на солнышке, где только возможно, дать любым способом отдых глазам, если они устанут, и, конечно же, укреплять мышцы глаз всевозможными упражнениями. Напомню, что их мы делаем в транспорте, на остановках, во время телефонных разговоров, работы на компьютере, чтения, а также прогуливаясь и смотря телевизор. То есть между делом!

Чтобы не забывать об этих повсеместных тренировках, не забудьте расставить по всему дому яркие карточки с напоминаниями: на телефоне, на телевизоре, на рабочем столе, на зеркале в ванной комнате, над кухонной плитой и т. д. Напоминаю также о закладках в книгах и памятках на щитках автомобиля.

Постепенно вы привыкнете выполнять те или иные навыки и начнете делать их автоматически. И тогда единственное, что будет требовать от вас некоторого времени и небольших волевых усилий, — это ведение дневника перед сном. Это альфа и омега на пути к достижению цели, в этом суть метода и основное условие успеха на наших курсах!

### **Его величество дневник**

Первой важнейшей причиной срывов наших слушателей после занятий является их отказ или нежелание работать с дневником. И тот факт, что речь о дневнике зашла только в конце книги, отнюдь не означает, что он играет второстепенную роль в достижении нашей основной цели.

Эффективность метода Шичко, который я использую на всех своих занятиях, строится на трех основных китах:

грамотная, аргументированная, правдивая, последовательная информации по интересующей проблеме, будь то алкогольная, табачная, пищевая или очковая зависимость;

коллективная работа по преодолению порока или вредной привычки — метод групповой психотерапии. Причем группа занимается в достаточно интенсивном режиме, чтобы создать ситуацию «погружения» в проблему.

ведение дневника перед сном и использование различных видов самовнушения по ходу дня.

Считается, что 90% успеха в групповых занятиях достигается именно при помощи последнего пункта. Поэтому работа с дневником — это важнейшее условие 100-процентной гарантии положительного результата. Об этом я говорю на вступительной консультации с будущими слушателями, того же неукоснительно требую от соратников по ходу занятий.

Кстати, само слово «соратник», принятое в качестве обращения в клубах «Оптималист», тоже ярко отражает суть метода Шичко: только объединившись в единую рать, можно победить врага или решить проблему.

Почувствовать всю прелесть работы в специально организованной тренинговой группе можно, лишь побывав в ней, прожив в одном коллективе единомышленников хотя бы несколько дней. Ко мне постоянно подходят слушатели, посетившие множество курсов, и признаются, что давно не получали такого удовольствия от коллективного обучения!

Вернемся к дневнику. Почему я так ратую за него? Мой богатый опыт не оставляет мне места для сомнений. Реальные и долговременные результаты были лишь у тех, кто писал добротные и творческие дневники, как в ходе занятий, так и после них.

По мнению автора метода Г. А. Шичко, ведя дневник перед сном и выполняя самовнушение по утрам, именно в «просоночном» состоянии (по Сильве — это время активности альфа-излучений), можно управлять



своим разумом, влиять на собственные потребности, привычки и поведение.

### ТЕХНИКА ДНЕВНИКОВЫХ ЗАПИСЕЙ

Дневник состоит из двух частей. Первая посвящена краткому отчету о прошедшем дне: что произошло, чем и как занимались, какие приемы и упражнения выполняли, появлялись ли в течение дня раздражительность, злость, обида и другие негативные эмоции? Эти и другие пункты требуют от человека проработки того, что нужно было делать и как себя вести, а также анализа того, почему это не удалось. Первая часть дневника завершается пунктом, названным «оценка дня», — в нем нужно по пятибалльной системе оценить свои основные действия и состояния.

Но главная суть дневника кроется в трех последних пунктах. Самый простой и знакомый многим — программа на завтра. Кто из деловых людей не составлял себе список дел на завтрашний день, с удовлетворением отмечая потом выполненные пункты. Стоит расписать этот элементарный график по часам — и все складывается как по нотам. Поленишься набросать план — и весь день тает в хаосе и рутине.

В свое время я проходила дорогой семинар у американской звезды психологии Нади Крылов под названием «Эффективное управление временем». В итоге я еще раз утвердилась в мысли, что все проблемы неудачников кроются в неумении грамотно планировать свое время. Не отделяя в суете дня свои главные, приоритетные цели от второстепенных, мы порой всю жизнь тратим на бесконечное решение мелких второстепенных проблем, так и не добравшись до основных.

Если уж вы решили заняться своими глазами, отдайте сознательно пальму первенства этой задаче, признайте ее приоритет и поставьте на пьедестал. Вовсе не нужно бросать все прочие дела — просто впишите в свой ежедневник обязательные мероприятия по уходу за глазами.

И не просто согласитесь просыпаться по всем правилам, включая тут же себя и глаза в работу, а напишите об этом в дневнике, дотошно расписав по минутам весь завтрашний день и продумав, что куда можно вставить из программы по улучшению зрения. Уверяю, затраченные на

такой план минуты сохранят вам часы времени на следующий день и научат быть более организованными и целеустремленными людьми! Но вернемся к дневнику.

### НАСТРОЙ НА ЗАВТРА

Предпоследний пункт дневника — настрой на завтрашний день. Он отвечает на вопрос: «Каким буду я сам и мой завтрашний день? Каким я хочу быть завтра?» Здесь важны уже не существительные и глаголы, а эпитеты и прилагательные.

Естественно, каждый хочет быть счастливым, здоровым, зрячим, спокойным, успешным и т. д. Если написать все эти эпитеты от первого лица, то все это станет вашей естественной сутью. Большого успеха можно добиться, если концентрироваться в настрое на завтра на основной проблеме, возникшей у вас в ходе дня.

Например, если сегодня я взвинчена и раздражена, свой настрой на завтра я начинаю со слов: «Завтра я настраиваюсь на мир и покой в душе. Целый день я сохраняю совершенное, абсолютное спокойствие. Я любезна, доброжелательна и безмятежна. Я говорю тихо и спокойно, а реагирую на все здраво и взвешенно. Я спокойна, как танк, я устойчива, как скала», и т. д.

Чем больше образов и сравнений, чем больше эпитетов и метафор, тем лучше. И не надо бояться повторений! Не первой, а только «...дцатой» фразой мы пробьемся в те участки нашего мозга, которые отвечают за скорейшее выполнение нашей основной, актуальной задачи.

А вот чего нужно избегать, так это всевозможных отрицаний, сомнений, уничижений и сослагательных наклонений. Не стоит, например, писать в настрое формулировки с частицами «не» и «ни», слова «надеюсь, стараюсь, пытаюсь, попробую».

Не рекомендуется также использовать будущее время. Вместо фразы: «Надеюсь, завтра у меня не будет болеть голова» или «Хорошо было бы, если бы завтра голова была здорова», — напишите активную позитивную установку: «Моя голова ясная, чистая, здоровая, светлая» или «Моя голова здорова и отлично справляется со всеми

мыслительными процессами». Заметьте, что здесь ушло и сомнение, и сослагательное наклонение, и будущее время. Дело в том, что всякое сомнение и противопоставление всегда тормозит движение к цели и оставляет за собой пути к отступлению.

У той же американки Нади Крылов я проходила еще один семинар под названием «Приемы творческого мышления». Основную мысль, которую я вынесла из него, можно выразить одним предложением: «Главное, что стоит на пути творческого мышления и мешает развитию человека, — это его приверженность позиции "да, но..."».

Например: «Да, хорошо бы снять очки и улучшить зрения, но ведь у меня такая сложная ситуация с глазами, мне уже столько лет, я так занят...». Подобные фразы мне сплошь и рядом приходится слышать от своих несостоявшихся слушателей. На ум сразу приходит Нади с ее сакраментальной фразой: «Ну вот, еще один "даноновец"!».

Так вот, глаза как никакой другой орган нуждаются в нашей твердости и уверенности: «Завтра я встаю абсолютно зорким, здоровым, зрячим человеком. Мои любимые глаза блестят и сияют. Я ярко, четко, великолепно вижу все предметы вблизи и вдали. Я прекрасно различаю каждую травинку на земле и облачка на небе, я вижу все прожилки на листьях деревьев, каждую песчинку на земле...». Пусть такие задачи кажутся вам невыполнимыми. Как бы не протестовал ваш здравый смысл, задайте мозгу как можно больше подобных установок!

Только, пожалуйста, не вставайте в позу правдолюбца: «Как же я буду сам себя обманывать? Вот достигну всех этих результатов в реальности, тогда и буду себя хвалить...». Поверьте, такая позиция ни к чему хорошему не приведет: пока вы будете идти за реальностью, мечта никогда не приблизится к вам. А вот если вы хотя бы в воображении представите, да на бумаге отразите цель, как будто бы она уже достигнута, вы сможете притянуть свое прекрасное будущее в реальное настоящее, схватить птицу удачи за хвост!

Еще больших успехов можно достичь, если правильно выполнять предписание последнего пункта дневника: «Напишите текст самовнушения по памяти левой рукой» (для левшей — правой рукой).

Все прекрасно знают, что мозг очень тесно связан с руками. Недаром говорят: «Рука — это мозг, выведенный наружу». А еще говорят: «Написанное пером не вырубишь топором». Откуда, вы думаете, не вырубишь — из бумаги? Да бумагу можно просто сжечь или выбросить! Но то, что записано собственной (особенно левой) рукой, обязательно отложится в нашем сознании и подсознании. И это, действительно, уже не никак не уничтожить.

Дело в том, что наши полушария связаны с руками наперекрест. Если мы пишем правой рукой, то информация попадает в левое полушарие, отвечающее, как известно, за рациональное, аналитическое мышление, за здравый смысл и все, что воспринимается на логическом уровне. Если же мы берем ручку в левую руку, то вся записанная информация попадает в правое полушарие, отвечающее за художественное, образное мышление, за творчество и воображение.

Да, в реальности нам сложно увидеть каждый листок на дереве, а в воображении, в мечтах своих мы и листочки, и прожилочки на них вполне способны рассмотреть. Здесь, в этих представлениях, сохраненных в нашей памяти, и нужно черпать ресурсы для восстановления зрительных функций.

Именно в правом полушарии скрыты те пласты неиспользованных резервов мозга, которые задействованы у нас всего на 6-7 %. Старательно записывая формулы самовнушения левой рукой, мы максимально сосредотачиваемся и добиваемся беспроигрышного попадания в цель! Повторяя свои письменные установки вечер за вечером, мы достигаем обязательного фиксирования их на сознательном и подсознательном уровнях. А это приводит к неременной реализации желаемого, изменяет нас и всю нашу жизнь!

#### ПРАВИЛА ВЕДЕНИЯ ЗАПИСЕЙ ЛЕВОЙ РУКОЙ

Дневник и особенно установки левой рукой нужно писать строго перед сном. После этого уже ни на что нельзя отвлекаться — ни на телевизор, ни на книгу, ни на разговоры. Важно, чтобы информация,

записанная правой и левой рукой, была последней, поступившей в ваш мозг за день.

Если поступление такой информации будет продолжаться ежевечерне (дневник), ежеутренне (письмо носом) и ежедневно (упражнение с зеркалом), то наш главный компьютер просто не сможет не принять ее как руководство к действию!

О чем нужно писать левой рукой, каждый определит для себя сам. Правила написания установок я уже объяснила, теперь пусть ваш мозг сам найдет в подсознании подходящий текст.

Метод Шичко недаром так и называется: метод психического перепрограммирования самосознания. И лучшим способом достижения этой задачи является, безусловно, работа с дневником.

Напомню, что само включение левой руки в работу приводит к мощному пробуждению творческой активности человека. Из стихов и поэм, написанных нашими слушателями в процессе занятий, можно составлять уже целые сборники! Причем пишут их и те, кто имел когда-то поэтические склонности, и те, кто стихов никогда не писал. Иногда из-под пера наших слушателей выходят прямо-таки шедевры, причем не обязательно лишь поэтические. Кто-то начинает хорошо рисовать, кто-то увлекается флористикой, кто-то пишет сценарии, а кто-то просто лучше учится и легче сдает экзамены.

Это и не удивительно, ибо равномерное использование обоих полушарий делает человека более развитым, гармоничным, успешным во всех областях. Стоит человеку убедиться в своих безграничных возможностях на примере достижения одной цели, как он ставит себе новые. Ведь механизм уже опробован и освоен, а инструмент достижения цели поистине универсален.

Поэтому опытные соратники продолжают писать дневники, а особенно настрои левой рукой и после курсов, понимая, что с помощью этой «волшебной палочки» можно достичь самых невероятных высот!

О способах работы с левой рукой написана прекрасная книга, которая так и называется: «Сила другой руки». Ее автор Люсия Капаччионе подробно рассказывает в своей книге, как при помощи

левой руки активизировать возможности правого полушария головного мозга.

Хочу подчеркнуть еще раз только одно: действительно долговременных и реальных результатов в процессе занятий и после их окончания добиваются, в основном, те, кто работает с дневником по намеченному плану и сохраняет верность ему в дальнейшем.

Сами тексты дневников и требования к их написанию были изложены в моей предыдущей книге «Улучшаем зрение сами». Я далека от мысли, что кто-либо начал вести дневник после прочтения книги: как правило, к этому люди приходят лишь на курсах. Поэтому здесь я дала только краткое объяснение смысла дневника и разместила по ходу книги образцы записей из наиболее творческих дневников, написанных нашими слушателями.

На мой взгляд, любые упражнения и приемы по уходу за глазами можно освоить самостоятельно, по сборникам и брошюрам. И своей главной задачей на курсах я ставлю обучение слушателей навыкам ведения дневника, которые нигде в полной мере не описаны. Увидеть индивидуальные особенности личности и помочь человеку достичь максимальной пользы от работы с дневником может лишь специалист по методу Шичко, имеющий к тому же психологическое образование.

## **Глава 11**

### **Враги зрения**

Вряд ли сейчас встретишь дом или семью, в которой нет хотя бы одного телевизора. И уверяю, через десяток-другой лет так же немислима будет семья без компьютера. Эти «электронные помощники» человека являются, с одной стороны, большим достижением цивилизации и определенным благом для людей, но с другой — просто врагами, оружием массового уничтожения современного общества.

Особенно это касается телевизора. Повсеместная зацикленность многих телеманов на перипетиях всевозможных телевизионных игр и викторин, на сюжетах телесериалов и телепроектов, на итогах телеопросов и телехроник создает ощущение маниакальной зависимости.

Это еще один способ заполнения пустоты пустотой, еще одна возможность бегства от проблем. Что мы имеем в итоге? Постоянные ссылки на занятость, на нехватку времени, оправдывающие невозможность заняться собой, детьми и друг другом; резкий спад интереса к литературе и другим видам искусства, а также головные боли, зрительные патологии и колоссальное оболванивание масс, чудовищная деградация личности!

#### **Телевизор — «окно в болезнь»**

Никто не станет спорить, что телевизор — это не просто ящик, а источник вреднейших излучений электромагнитных волн, уничтожающих так называемые «витамины воздуха». Чтобы уберечь себя от этих излучений, нужно ограничить время работы телевизора, находиться подальше от опасных излучений, насколько позволяет зрение и площадь комнаты, и обязательно проветривать помещение, где находится телеэкран.

Все слышали и о том, что работающий телеэкран является громадной нагрузкой на мозг и на органы зрения. Я тоже что-то знала об этом, но, когда я прочла книжечку Райнера Пацлафа «Застывший взгляд», мне месяц не хотелось даже включать этот прибор!

Немецкий ученый более 20 лет проводил научные исследования, посвященные влиянию телевидения на человека, Выводы, которые он делает на основании собственных исследований и работ ученых из разных стран, не просто неутешительны. Они убийственны.

Исследуя воздействие телевидения на развитие ребенка, Пацлав понял: чем больше он смотрит телевизор, тем скуднее его познания. Более того, ученый доказал, что зрение и телевидение просто физиологически несовместимы.

В главе «Активная работа глаза» автор рассказывает, что при просмотре на любой предмет или объект человек свободен в своем восприятии и лишь его интерес управляет зрением. Иначе обстоит дело, когда мы смотрим на телеэкран. Телеобраз в огромной степени принудителен, причем зритель никоим образом не может уклониться от этого принуждения.

Дело в том, что при прохождении по растровой сетке экрана электронный луч точка за точкой воспроизводит заданные телекамерой значения цвета и яркости, так что каждый кадр складывается в своего рода мозаику из 625 на 833 отдельных световых точек. Все это происходит с умопомрачительной скоростью: световой луч 25 раз в секунду обходит 520 625 точек раstra, что составляет 13 миллионов точек за секунду.

Напомню, что наши глаза перемещаются со скоростью 100 и более раз в секунду. Угнаться за электронным лучом для любого человека просто нереально, поэтому бешено мчащаяся по экрану точка всегда опережает взгляд. Поняв бесплодность погони за лучом, глаза впадают в пассивное состояние, взгляд цепенеет, становится застывшим — и начинается принудительный обстрел сетчатки.

Оцепенение передается мозгу и всему телу, наступает двигательный застой даже у самых активных детишек. Парализуется и воля человека: он, по сути, превращается в марионетку. У него, правда, сохраняется иллюзия собственной активности, но на деле он просто впадает в альфа-состояние, идеальное для незаметного воздействия на сознание и подсознание человека.



Увы, книга Пацлафа, подробно разъясняющая, как убийствен телевизор для здоровья, для психики и для зрения человека, вышла в нашей стране в 2003 году тиражом всего в тысячу экземпляров и больше не переиздавалась.

И, наконец, вспомним о чисто психическом влиянии телеинформации на человека. Зная о том, что телевизор является одним из мощнейших средств массовой информации, мы даже не подозреваем, насколько велики возможности этой информации и насколько глубоко можно зомбировать человечество с телеэкрана. Недаром говорят: «Когда телевизор вещает, маразм крепчает». Даже самые умные и грамотные представители общества способны поддаться теледурилкам, телеобманам и телеприманкам. Что уж говорить о детях!

Социологи и психологи давно заметили огромное влияние телевидения на поведение людей. Нет нужды удивляться повышению уровня агрессивности, равнодушию и все большему распространению страхов и фобий. Достаточно только просмотреть анонсы фильмов за одну неделю: на 70-80 % программа передач состоит из остросюжетных и криминальных детективов, боевиков, ужастиков, мистики, триллеров и вестернов.

Не отличаются позитивностью и подборки документальных передач, не говоря уж о выпусках новостей, которые порой так и называют: «страшилки». Насмотревшись и наслушавшись негатива во всех видах, человек становится либо невольным носителем страхов, либо сам впадает в беспричинную агрессию по каждому поводу. Либо же он настолько привыкает к злу на экране, что и в жизни спокойно проходит мимо него, когда на его глазах грабят, насилуют, бьют или обижают других. Лишь бы меня не трогали...

Допустим, вы не смотрите боевики и ужастики, вас пугает вид крови, неприятны драки и убийства. Вы поклонник бразильских сериалов, итальянских, американских и прочих мелодрам. Посмотрев их с десяток, вы уже сами можете рассказать возможное продолжение бесконечно повторяющихся сюжетов мыльных опер и предусмотреть развитие тех или иных событий. Думать и переживать особо не стоит,

добро все равно победит зло, милые соединятся, коварство раскроется, непомнящий вспомнит все. А ваша собственная жизнь между тем незаметно проходит мимо, и совершенно не остается времени для роста, для саморазвития, для работы над взаимоотношениями с близкими и для решения своих проблем.

Но даже если вы смотрите только очень хорошие передачи и достойные фильмы, вы никуда не денетесь от телерекламы, которой буквально напичкан, нафарширован сейчас каждый канал. Возможности телерекламы настолько безмерны, что владельцы рекламируемых товаров и услуг не жалеют выкладывать на это буквально миллионы. Многократно доказано и подсчитано: они окупают себя с лихвой!

Э. Пратканис и Э. Аронсон, авторы книги «Эпоха пропаганды: механизмы убеждения», исследовали множество способов влияния, которые прямо или косвенно воздействуют на наше сознание и подсознание. И доказали, что телевидение способно особенно мощно формировать в зрителях нужные рекламодателям представления и потребности.

Истинная опасность рекламы скрыта в ее бесконечных повторениях. Зачем, спрашивается, крутить постоянно надоевший уже всем рекламный ролик? «Фирме что, денег девать некуда?» — недоумеваем мы и уже не обращаем внимания на знакомый сюжет. Тут-то ловушка и захлопывается! Ролик прокручивается, мы, думая о своем, даже не анализируем его навязчивую информацию. Но глаза и уши все, что поступило с экрана, в очередной раз восприняли, а мозг начал обрабатывать.

Выглядит это примерно так: в мозг 539-й раз поступает информация о некоем продукте: пиве, шоколаде, порошке и т. д. «Вероятно, это очень важная для хозяина информация, — думает мозг, — но не актуальная в данный момент. Отправлю-ка я ее в дальний ящик своей памяти, пусть отлежится там до поры до времени». Затем, придя в магазин за стиральным порошком, например, и встав в тупик перед широчайшим выбором моющих средств, мы обязательно останавливаем

свое внимание на том, что почему-то вызывает в нас доверие и кажется каким-то родным...

Еще один известный прием, который описан в книге Э. Аронсона и Э. Праткиниса, заключается в том, что после многочисленной прокрутки какого-то рекламного ролика его на время снимают с экрана и возвращают через небольшой срок, но уже с несколько измененным сюжетом. Это тоже резко подогревает интерес зрителей к рекламируемому товару, хотя человеку кажется, что он заинтересован лишь в интересном развитии знакомого сюжета или новом облике почти родных уже персонажей ролика.

И не было бы ничего страшного во всем этом, если бы речь шла всего лишь о разочаровании людей в очередном рекламируемом чудосредстве. Расплату повышенной ценой за нашу наивность и одураченность еще можно пережить. Страшнее то, что творится с нашими убеждениями и с обществом в целом, когда объектом рекламы становятся товары далеко не безобидные.

Достаточно оглядеться вокруг, чтобы убедиться в возможностях телерекламы, заставляющей утолять жажду пивным дурманом вполне приличных и образованных мужчин и женщин (!), равнодушно взирающих, как посасывают это наркотическое изделие их дети, подростки, школьники. Заметьте: Россия — единственная страна в мире, имеющая детских врачей-наркологов. И нигде больше так не распространен детский алкоголизм и подростковая преступность!

Но мы отвлеклись от темы. Что же все-таки делать с телевизором? Лучше всего, конечно, его совсем не смотреть. С удовольствием прочла в газете «Аргументы и факты» (№ 16, апрель 2002 года) статью Сергея Уткина под заголовком «Когда дурдом приходит в дом». В ней рассказывается, что в Америке набирает обороты движение противников телевидения, сознательно избавляющихся от этих устройств в своих домах. Российский автор статьи решил добровольно последовать их примеру и поделился с читателями своими впечатлениями.

По его словам, временное ощущение пустоты и непривычное отсутствие пульта в руках быстро прошло, а образовавшийся вакуум

времени постепенно заполнился гораздо более важными вещами. Нашлось много интересных тем для общения с семьей, появилось больше времени для чтения. Автор стал чаще заниматься с сыном, выбираться с женой на прогулки и посещать культурные мероприятия. Теперь он предлагает организовать новую партию под названием НТВ: «Ненавижу ТВ».

Не знаю, насколько подействовал его шуточный призыв присоединиться к читателям газеты. Я лично знаю несколько семей, еще раньше отказавшихся от просмотра телевизора и даже его присутствия в доме. При этом они ничуть не пострадали от этого, напротив, очень довольны появившейся свободой.

Если же вы, как и я, пока не готовы к такому подвигу, начните с малого: откажитесь от пустого времяпрепровождения у экрана, когда весь вечер посвящен щелканью кнопок на пульте и лихорадочному метанию по каналам. Выбрав для себя интересную передачу или фильм, смотрите только этот канал, обязательно выключая звук и отворачиваясь от экрана на момент прокрутки рекламного ролика. А в процессе просмотра интересных телепередач обязательно соблюдайте несколько несложных правил.

#### ПРАВИЛА ПРОСМОТРА ТЕЛЕПЕРЕДАЧ

Сядьте на таком расстоянии от экрана (в зависимости от вашего типа зрения), чтобы изображение было слегка нечетким.

Смотрите на экран прямо, а не сверху, не снизу и не сбоку.

Чаще моргайте и не задерживайте дыхания.

Не смотрите в одну точку, путешествуйте глазами по экрану.

В ситуации, когда действие на экране разворачивается медленно или идет реклама, мягко прикройте глаза или отвернитесь от экрана, дайте отдохнуть глазам и нервам сетчатки.

Помните, что нельзя одновременно смотреть телевизор и заниматься другой умственной работой, так как мозг нацеливается на выполнение только одной интеллектуальной зрительной работы.

При улучшении видимости снова отодвиньтесь от экрана в зону нечеткого видения. Только не делайте этого слишком резко, чтобы не вызвать излишнего напряжения глаз.

Отдыхайте через каждые 40-50 минут просмотра телепередачи любым способом, хотя бы 10-15 минут.

Напомню, что экран телевизора излучает вредные лучи, поэтому сидеть от него желательно на расстоянии трех или хотя бы полутора-двух метров. При этом комната, где находится телевизор, должна регулярно проветриваться!

Обратите особое внимание на позу, в которой вы сидите или лежите, когда смотрите ТВ. Именно неудобная поза становится зачастую причиной головных болей, усталости глаз, амблиопии и косоглазия.

Расположение мебели относительно экрана приводит порой к необходимости держать глаза под углом или заирать голову вверх. Это вызывает напряжение, которое чувствуется не сразу, но может привести к очень серьезным последствиям.

Взрослым нужно обязательно контролировать позу ребенка и время его контакта с телеэкраном, а также степень удаленности от него. Следует, конечно, следить и за тем, чтобы выполнение домашних уроков не происходило с включенным телевизором.

Если соблюдать эти простые правила и выполнять по ходу просмотра фильма тренировочные упражнения для глаз, массаж и приемы расслабления, то очень скоро изображение на экране станет более четким, краски яркими, а титры читаемыми. Тогда близорукие могут отодвинуть свой стул назад или сместить свое место на диване немного подальше, чтобы экран вновь оказался в зоне нечеткого видения. Ничего, если изображение вновь станет слегка расплывчатым: расслабьтесь, дайте отдых глазам, вспомните и выполните все визуальные навыки, которые знаете.

Сочетайте тренировку глаз и усвоение правильных зрительных привычек с получением полезной или приятной информации, и пусть экран телевизора будет для вас проверочным инструментом, критерием того, как идет процесс улучшения вашего зрения. А засилье

телевизионного пространства рекламой пусть станет отличным поводом для отдыха ваших глаз.

Компьютер и «радость» со слезами на глазах...

Как ни странно, физическое и психическое воздействие компьютера пока менее разрушительно, хоть пишут о нем более активно.

Действительно, у пользователей, вынужденных часами проводить время у монитора, устают и слезятся глаза, затекает шея и плечи, портится осанка и снижается иммунитет. Все это так, и недаром одна из статей, посвященная работе с компьютером, так и называлась: «Это "радость" со слезами на глазах». Обратите внимание: слово «радость» взято в кавычки, а «слезы» — без оных.

Но если работа человека связана с обязательным использованием компьютера, то его вредному влиянию вполне можно противостоять с помощью рекомендаций и упражнений, публикуемых в книгах и множестве журнальных статей, целую подборку которых я предлагаю на курсах для заинтересованных слушателей.

Правила безопасного использования ПК мало отличаются от правил чтения и просмотра телепередач. Есть, правда, существенное отличие в рекомендациях по поводу расположения экранов телевизора и монитора. В отличие от телеэкрана, который должен быть расположен на уровне глаз, монитор компьютера следует располагать несколько выше этого уровня, чтобы разгрузить прямые мышцы глаз.

Работая с компьютером, мы поневоле смотрим то на клавиатуру, то на монитор, тем самым тренируя мышцы, обычно мало используемые в жизни современного человека. Однако монитор нужно расположить на такой высоте, чтобы не приходилось заирать голову и напрягать шею. В данном случае тренируются только мышцы глаз, а шейные позвонки должны быть расслаблены.

Конечно, очень важно с максимальным комфортом устроить свое кресло или стул, подложив под спину валик или выставив спинку кресла под естественный прогиб поясницы. Важны и освещение, и окраска стен, и оттенок штор, о чем так часто пишут в рекомендациях.

Но еще важнее, по-моему, время от времени переключать свое внимание с пристального изучения информации на специальные компьютерные программы по снятию визуального напряжения. Отвлекаясь от необходимости воспринимать символы в виде букв и цифр, созерцая просто приятные цветовые сочетания в различных конфигурациях, глаза и отдыхают, и тонизируются.

Дело в том, что постоянное изменение формы рисунков включает в работу глазные мышцы, а гармоничное изменение цветовой палитры активизирует макулу — зрительный центр, отвечающий за восприятие всего спектра цветов, которые очень нужны нашему мозгу и всему организму. Заметьте, что посредством насыщения макулы цветом улучшается четкость изображения и острота зрения.

Некоторые варианты таких видеотренингов можно найти на моем сайте в Интернете. В крайнем случае, если у вас нет возможности пользоваться специальными программами, просто переводите взгляд на созерцание стен, на окраску штор, на форму цветка на окне или на какой-то удаленный предмет в пространстве.

Прекрасно помогают упражнения американских коллег, рекомендуемые для пользователей компьютеров. Они помещены в одном из моих сборников и хороши тем, что выполняются сидя. Не вставая с рабочего места, можно делать и упражнения популярного ныне комплекса «неофитнесс». В статье об этом комплексе рассказывается, как можно превратить в тренажер рабочий стол, телефон, кресло, как сочетать необходимые дела с полезными упражнениями.

В результате применения подобных рекомендаций наши ученики, имеющие дело с компьютером, уже в процессе занятий отмечают, что меньше стали уставать к концу дня, перестали болеть и слезиться глаза. При этом использование приемов расслабления и различных упражнений для глаз, шеи, плеч, рук никак не сказалось на качестве работы. Напротив, удается больше сделать и совершить меньше ошибок.

К примеру, у моего супруга весь рабочий день, длящийся иногда 9-10 часов, завязан на взаимодействии с компьютером. И если раньше это приводило к ухудшению зрения, покраснению и болезненному

ощущению песка в глазах в конце дня, то сейчас эти явления практически полностью исчезли.

При этом он работает без очков (у него была близорукость), подчас отслеживает показания сразу с нескольких мониторов и согласно им должен принимать очень ответственные решения, от которых зависит финансовое благополучие его фирмы. То есть имеет место как физическое, так и психическое напряжение. Использование приемов расслабления и здоровый образ жизни помогают ему справляться с этими нагрузками без вреда для здоровья и эмоционально-психического состояния.

В заключение раздела — еще один отрывок из дневника Овчинниковой Ольги из Абакана.

**Мои глаза! Мои единственные, мои драгоценные глаза, самое близкое, что у меня есть, и родное. Два моих ясных кристаллика, начало всех начал! Я, ваша хозяйка, прошу прощения у вас, мои огонечки, за мое невнимание к вам.**

**Отныне обещаю быть заботливой и внимательной, чуткой к любой вашей просьбе. Быть вашим помощником — чудо. Мои глазоньки, мои янтарики, светите, излучая взаимное доверие и любовь ко мне!**

#### Алкоголь

О тесной взаимосвязи здоровья глаз и приверженности человека к потреблению алкогольного яда и наркотиков говорится нечасто, и она редко принимается во внимание. Я говорю сейчас не о ситуациях, когда люди принимают какую-то сивуху или технический спирт, отравление которыми часто приводит к полной или частичной потере зрения. Я говорю о любой выпивке, независимо от того, что пьется, в каком количестве и как часто.

В любом случае воздействие алкогольного яда на организм, на мозг и на зрение происходит по одной схеме. Выглядит это примерно так. Первые порции спиртного через сосудистую систему полости рта всасываются через кровь в мозг, который как губка (а именно ее наш



мозг и напоминает) всасывает мгновенно 30 % (!) алкогольного вещества.

Напомню, что наши самые умные клетки — нейроны — отличаются от всех прочих не только тем, что они не восстанавливаются, а еще и тем, что имеют вокруг себя некую жировую (липидную) оболочку. Эта особенность позволяет организму защищать свои самые главные клетки от проникновения в них вирусов, микробов, бактерий и других паразитов, хозяйничающих в нашем теле.

Согласитесь: как бы тяжело мы ни были больны, способность мыслить и контролировать себя, как правило, сохраняется. Но практически у всех она утрачивается после энного количества выпитого спиртного!

В зависимости от процентного содержания спирта или от количества выпитого разные виды алкогольных изделий действуют, конечно, несколько отлично. К примеру, чтобы разрушить 17 000 нейронов, достаточно выпить 40 граммов водки, тогда как пива для этой цели нужно выпить уже около полулитра. Если пить крепкие напитки, клетки гибнут сразу, если же поглощать слабые алкогольные вещества, нейроны впитают в себя этанол, но разрушатся не полностью.

За счет остатков нерастворенного жирового вещества происходит обволакивание алкогольного яда и задержка его внутри клетки. Вот почему алкоголь выводится в целом из организма за 3-4 дня, а из мозга — за 3-4 недели. Причем у женщин алкоголь в мозгу может задерживаться до 72 дней, что связано с большим количеством жировой ткани в женском организме. Вот почему женщины спиваются в пять раз быстрее, чем мужчины.

Какое отношение все это имеет к зрению? Дело в том, что погибшие или деградировавшие клетки уже не могут выполнять свои функции, и мозг пытается от них освободиться. Для этого он собирает погибшие и поврежденные этанолом нейроны и выводит их по сосудистой системе из мозга, а затем из организма.

Тот факт, что мозг, составляющий всего 2 % от веса тела, всасывает 30 % выпитого алкоголя, уже сам по себе является пугающим.

Если же учесть влияние, какое оказывает этот наркотический яд на поведение, эмоции и состояние человека, то просто диву даешься, как люди идут на это добровольное сумасшествие!

Кстати, люди интуитивно понимают, что они творят с собой, когда, поднимая фужеры, говорят: «Ну что, чокнемся?!». Осознавая, что поведение при опьянении становится бесконтрольным, пьющие не любят присутствия трезвых в своей компании. Недаром еще Пушкин устами Бориса Годунова говорил: «Когда я пью, я трезвых не терплю».

Страшно то, что на месте погибших клеток образуются пустоты, мозг сморщивается, и это явление «сморщенного мозга» наблюдается практически у всех пьющих людей, в том числе и у так называемых культурупитейщиков, позволяющих себе выпивку хотя бы раз в месяц.

Еще страшнее становится, когда представляешь, как склеенные эритроциты буквально протискиваются сквозь капиллярную сеть головного мозга, а затем через сосудистую систему организма. Достаточно небольшого стресса, сигаретной затяжки или перепада температур, то есть всего, что вызывает спазм сосудов, и тромб из мертвых клеток может застрять в тесном проходе, перекрыв доступ кислорода и питательных веществ к жизненно важным органам.

Пройдет 7-9 минут, и клетки, не получившие питательных веществ, гибнут, нарушая или выключая те или иные функции мозга и организма. Мы, кстати, тоже ощущаем этот процесс, говоря порой о своем состоянии: «голова трещит». Да, буквально с треском протискиваются мертвые клетки по тончайшим сосудам!

Один из моих слушателей признался в своей анкете, что именно алкоголь стал причиной его слепоты, и описал, как это произошло.

**В общем-то, пью я редко, два-три раза в год. А тут произошло, как обычно бывает. Пришли гости, и мы немного повеселились. А утром я почувствовал, будто мусор в глаз попал.**

**Поначалу я не обращал внимания на это, а когда обратился к врачам, они сказали, что уже поздно. В ранней стадии, может быть, можно было разбить тромб лазером или рассосать лекарствами, а тут уже ничего не поделаешь.**

**И действительно, операция не помогла. Тромб центральной вены сетчатки привел к полной слепоте правого глаза. Раньше я любил играть в теннис, футбол, сейчас вынужден оставить эти занятия. А водку с тех пор я ненавижу.**

Если у вас прекрасно циркулирует кровь и сосуды отлично справляются со своей работой, убитые алкоголем нейроны в конце концов достигнут своей цели — мочеполовой системы, через которую организм и выведет их. В таком случае, сливая по утрам урину в унитаз, говорите мысленно или вслух: «До свидания, мои умные клеточки, я сливаю свои мозги в унитаз...».

Я не стану распространяться здесь о том, что на деле представляют собой шампанское, сухие вина, пиво и другие алкогольные напитки. Об этом прекрасно рассказывает мой коллега В. Г. Жданов на диске «Алкогольный террор в России», который сейчас широко растиражирован.

Я скажу лишь о том, что в основе даже самых «благородных» сухих вин лежат продукты распада, гниения и брожения. И тот субстрат, который якобы веселит и печалит душу, есть не что иное, как экскременты неких микроорганизмов, в частности, дрожжевых бактерий. Обидно, что из-за жизнедеятельности каких-то бактерий человек теряет голову, перестает быть собой, рушит свои планы, достижения и саму жизнь!

С помощью метода Шичко и приемов самовнушения мы овладеваем искусством управления разумом и программируем себя на достижение цели, а рюмкой любого наркотического зелья уничтожаем вмиг все вновь образованные нейронные связи, наши новые установки и убеждения.

Глоток-другой алкогольного пойла — и вот уже море по колено, и на все можно махнуть рукой, ухватившись за «спасительные» слова: «Один раз живем!». И столь тщательно построенная программа улучшения зрения перестает работать минимум на три недели. До этого срока мозгу будет не до установок, он будет бороться с алкогольным ядом. И где гарантия, что вы сможете начать все с начала через несколько недель?

Эту главу мне хотелось бы закончить двумя короткими сочинениями. Первое принадлежит перу Пищулиной Людмилы.

**Я Людмила — Лучик серебристый. Я счастлива, что отбросила все сомнения и начала учиться любить себя, любить свои глаза, которые так нуждаются в моей заботе. Сегодня я увидела в зеркале не беспомощные и тусклые, как раньше, глаза, а сияющие, сильные и радостные очи — свет души моей!**

Второе сочинение — Мокиной Раисы.

**В первую очередь курсы мне дали внутренний душевный подъем, когда тысячу метров пробегаешь как сто.**

**Веру в то, что можно быть зрячей и свободно обходиться без очков, если сильно этого захотеть.**

**Знания о том, как ухаживать за глазами, как организовать правильное питание, очищение, закаливание организма. И здоровую, трезвую, радостную жизнь своей души!**

## **Глава 12**

### **Отзывы соратников**

Первый отзыв — Н. Я. Карасюк из Колпино.

**На эти курсы я ходила со своей восьмидесятилетней мамой. И если мои глаза пока не приносили мне особых хлопот, то у мамы был, что называется, целый букет проблем: и старческая дальнозоркость, и катаракта, и глаукома. Кроме того, она перенесла два инсульта, постоянно страдала от высокого давления, от суставных болей и от различных депрессивных состояний.**

**И, несмотря на такое тяжелое состояние здоровья, с первых дней занятий мама начала активно и с удовольствием выполнять все рекомендации и в отношении глаз, и по общему оздоровлению организма. Начала обливаться, делать массаж, специальные упражнения и приемы для стимуляции мозгового кровообращения и очищения крови.**

**Сейчас она практически не пользуется очками при чтении и письме, спокойно вставляет нитку в иголку. И это при том, что у нее было плюс пять диоптрий на один глаз и плюс семь на другой! Она избавилась от раздражающих ее мушек в глазах, нормализовала свой сон. Теперь ее не мучает высокое давление, и даже смену сезонов она переносит без воспалений и обострений.**

**Но самое главное — у нее повысился жизненный тонус, появилось много новых знакомых, вера в себя и желание помогать другим людям. Мама даже внука втянула в обливание и здоровый образ жизни, в результате чего он окреп, перестал простужаться и стал лучше учиться.**

**Кстати, для молодежи эти курсы просто необходимы, ибо от многочасовой учебы, стрессовых нагрузок и от постоянного взаимодействия с компьютером их глаза особенно страдают. Я сама преподаю в высшем учебном заведении и знаю, что более**

**половины ребят вынуждены носить очки или контактные линзы, что только портит зрение и травмирует глаза.**

**Я стала давать некоторые рекомендации, полученные на курсах, своим студентам, и они отметили не только улучшение зрения, но и повышение способности к восприятию материала.**

**Я даже провела эксперимент: в одной группе перед написанием контрольной работы провела с ребятами несколько приемов релаксации, а в другой не стала этого делать. Так вот, в первой группе оценки были значительно выше, чем во второй!**

Этот рассказ лишний раз подтверждает, что на курсах человек может получить значительно больше положительных изменений, чем рассчитывает первоначально. И происходит это за счет внедрения комплексного подхода и за счет активизации ресурсов мозга, потенциала иммунной системы организма.

Осваивая специальные упражнения для укрепления тонуса глазных мышц, приемы снятия психического и физического напряжения, точечный массаж, витаминную терапию, закаливающие и очищающие процедуры, а главное, силу самовнушения и позитивных установок, человек поневоле втягивает в процесс выздоровления весь организм, становится более устойчивым к стрессам и легко противодействует негативным явлениям окружающей среды.

Работая с книгой, компьютером, документами, наш слушатель знает, как вовремя снять напряжение. Более того, с помощью чтения, письма, просмотра телепередач он может тренировать глаза и укреплять их для новых трудов.

Еще один отзыв — от слушателей из Рязани. Их желание помочь себе и своим глазам было настолько сильно, что уже на второй день с участниками семинара стали происходить поразительные чудеса. Вот что рассказала Мария К.

**Я не могла читать печатный текст в книге, а после первого занятия открыла утром книгу — вижу! Обрадовалась до слез.**

**Взяла в руки текст дневника, чтобы ответить на вопросы, и отложила — слишком мелко. Выполнила один из приемов**

**расслабления для глаз и решила вернуться к дневнику, крикнув дочери, чтобы принесла из комнаты очки. Сама взяла дневник и как закричу: «Я вижу, вижу без очков!».**

**Прибежали и дочь, и сын, радуются за меня, поздравляют и не могут поверить в такое чудо. А ведь на приеме у врача мне сказали, что при таких сосудах я вообще видеть не должна!**

А вот рассказ пожилой слушательницы, имеющей катаракту, глаукому и слепоту одного глаза.

**Со мной вот какое случилось чудо. Проснулась я ночью и сказала себе: вот сейчас я увижу, сколько времени на часах. Открыла глаза: 10 минут первого. Не поверила себе, включила свет: все верно. Раньше я и днем плохо видела с такого расстояния!**

**Потом утром открываю глаза и вижу желтое пятно на потолке. Растолкала мужа, спросила, есть ли пятно. Нет, говорит. Тут я догадалась закрыть свой зрячий глаз и обнаружила, что я вижу своим слепым глазом... Я ведь на нем совсем уже крест поставила, а он, похоже, прозревать начал!**

Подобные случаи, когда реанимируется функция даже ослепших глаз и улучшается зрение при серьезных зрительных патологиях, — не редкость на занятиях. И явления эти вполне объяснимы, ведь на курсах люди подкрепляют свое желание помочь глазам целым комплексом упражнений, приемов и процедур.

Одни помогают активизировать кровообращение в области головы, другие усиливают питание и снабжение глаз кислородом, третьи активизируют зоны зоркого зрения, нормализуют осанку и обмен веществ, снимают напряжение с позвоночника, всех мышц тела и глаз. Главная задача этих мероприятий — пробуждение огромного потенциала мозга и иммунной системы организма для решения той проблемы, которая наиболее значима для человека, пришедшего на курсы.

Нашим преимуществом является использование эффективной формы группового переобучения в сочетании с индивидуальным

подходом. Это позволяет делать занятия интересными и доступными для людей любого возраста и с любым заболеванием глаз.

Еще один отзыв принадлежит человеку, который прошел множество курсов, прежде чем попасть на наши занятия. Ценность его отзыва заключается в четком анализе системы и понимании взаимосвязанности внешних и внутренних усилий на пути к достижению цели. Итак, даю слово Юрию Трубину, кандидату технических наук.

**Что я получил от курсов по коррекции зрения? Однозначно больше, чем ожидал первоначально. Мысленно я аплодирую автору. Памятники нужно ставить при жизни за такие дела...**

**А если точнее, то получил я следующее: систему коррекции зрения, которая включает передовые методы работы со зрительной системой. Почему это все-таки система, а не набор отдельных упражнений, навыков и приемов? Да потому что, во-первых, отвечает на два основных вопроса любой науки:**

**диагностика (анализ текущей ситуации);**

**прогностика (что будет, если делать так-то и так-то).**

**А во-вторых, потому что имеет комплексный подход. Итак, по порядку. Что включено в систему? Во-первых, работа с тремя ключевыми моментами, определяющими функции глаз:**

**тренировка трех групп глазодвигательных мышц;**

**тренировка процесса сканирования глаз на уровне нервных клеток сетчатки;**

**тренировка и восстановление центральной фиксации, основной принцип — движение и отдых.**

**Во-вторых, работа с психикой. Так как глаза, как выяснилось, наиболее нежная, но в то же время и наиболее мощная система получения информации из пяти органов чувств, то и работа с глазами должна быть соответствующим образом построена: твердо, но деликатно. То есть следует:**

**любить и хвалить себя;**

**еще больше любить, хвалить и благодарить за все свои глаза;**



**программировать зрение на силу и расслабление.**

**В-третьих, внутренняя и внешняя чистота организма — залог хорошего зрения. Сюда входит и правильное питание, и регулярное многообразное очищение организма, и соблюдение гигиены тела, гигиены зрения и гигиены души. Плюс закаливание, правильное дыхание и движение опять же в различных формах и разными способами.**

**Знакомство с системой и освоение ее принципов вселило в меня уверенность, что я исправлю не только зрение, но и откажусь от вредных привычек, приобрету новые, более полезные для меня, достигну поставленных целей.**

**Придется, конечно же, поработать. Но я трудностей не боюсь. Вперед, к сияющим вершинам! Дорога понятна. Цель ясна.**

Гораздо более лиричный отзыв написала наша юная соратница Смирнова Татьяна (написан отзыв левой рукой).

**Я — тонкая, таинственная, тихая, темпераментная Татьяна. Я люблю себя за то, что я такая, как есть, и за то, что я сильная, стремительная, страстная, а также нежная, незаменимая, надежная. Да, это все про меня!**

**Теперь я знаю, что хвалить себя очень важно. Мои глазки заслуживают моей постоянной похвалы. Ведь они у меня единственные, чистые, как два лесных озера. В моих глазах только радость и жизненная сила!**

**Ко мне впервые за долгие годы вернулась надежда на полноценную жизнь и простое счастье. Когда-то я жила полной жизнью — училась и танцевала, шла к профессиональной карьере. Но однажды у меня украли мечту, сказав, что я неизлечимо больна.**

**Я пошла учиться на психолога, чтобы разобраться в себе. Но воспалительные процессы в глазах продолжались. Я думала, что уже не смогу доучиться, но однажды один человек сказал, что я**

**справлюсь со своей проблемой, если полюблю себя и свои глаза. Но я не знала, как это сделать, с чего начать.**

**Теперь я хочу сказать вам спасибо за все, чему вы меня научили, за то, что наставили на путь истинный. Теперь это мой жизненный путь. Я люблю себя, люблю свои глаза — бескрайние чистые озера. Я питаю их солнечным светом, чистой водой и любовью. И они радуются, ведь любовь дает им силу, вода — прозрачность, а солнце — свет и искристость. Я снова верю в себя и снова себя люблю!..**

Стихотворение, которым я хочу завершить эту книгу, имеет смысл предварить историей его автора. Оксана Седых пришла ко мне на занятия в Нижнем Новгороде, когда ей было 16 лет. Ее зрение составляло минус 16 диоптрий, прогноз врачей был неутешителен: «Запас зрительный очень маленький, готовьтесь к тому, что девушка может скоро ослепнуть».

Оксана уцепилась за курсы как за последнюю соломинку и добросовестно выполняла все рекомендации. И очень верила в силу правого полушария и левой руки. В каждый наш приезд Оксана приходила на занятия и снова посещала весь курс, удивляя всех тем, что очки она больше не носит. Но слушать девушку было достаточно проблематично, так как она очень сильно заикалась.

С каждым приездом мы отмечали, что речь Оксаны становится все более спокойной и внятной. И всякий раз она приносила нам свои очередные стихи, которые стала писать после курсов как доказательство пробуждения правого полушария и включения творческих способностей.

С помощью дневника Оксана успешно окончила учебу в техникуме, устроилась на работу именно в то место, о котором мечтала. И главное, она перестала бояться слепоты и будущей беспомощности и неустроенности.

Даже ради нескольких таких историй стоит развивать и нести людям нашу методику! Слава Богу, почти каждая группа демонстрирует подобные примеры совершенно невероятных преобразований, которые

происходят с людьми благодаря собственным усилиям, безграничным возможностям нашего организма и, конечно же, промыслу Божьему.

**Я отлично вижу. Вижу четко, ярко.**

**Пусть рецепты пишут, им очков не жалко.**

**Жаль, что я носила те очки так долго,**

**Ведь не выходило никакого толку.**

**Это знает каждый, здесь рецептов нету,**

**Только вот однажды я прочла газету.**

**Я прочла, что можно зрение исправить,**

**Что не так уж сложно цель себе поставить.**

**Сомневалась: детство что вернуть поможет?**

**Только любопытство почему-то гложет.**

**Мне немного странно вспоминать все это,**

**Ведь совсем недавно встретила я Свету.**

**Ведь теперь я глазкам время уделяю,**

**Говорить им ласку только позволяю.**

**В дом вошла улыбка солнечного цвета,**

**Золотая рыбка подарила лето.**

**Я отлично вижу, вижу четко, ярко!**

**Пусть рецепты пишут, мне стекла не жалко.**

## **Заключение**

В этой книге я вновь решила опустить такие темы, как рецепты для улучшения зрения, организация правильного питания, полное очищение организма, упражнения для мышц тела, позвоночника, гимнастика мозга и самомассаж. Эти темы занимают в процессе занятий несколько часов — и объема данного издания просто не хватит для их описания.

К примеру, при знакомстве с организацией правильного питания мы рассматриваем такие темы: что такое еда, на что мы тратим энергию, чем отличаются калорийность от энергоемкости, какие продукты и в каком виде полезны, а также когда, как, сколько и с кем надо питаться.

Как правило, даже простой систематизации хаотичных представлений о питании, имеющих у каждого человека, достаточно для того, чтобы существенно изменить их отношение к еде и само пищевое поведение. А в результате — похудеть и помолодеть.

К тому же, имея в сознании четкие представления о предназначении питания, зная основные схемы и способы его правильной организации, человек уже не теряется при появлении очередной теории, а творчески вписывает ее в свою пищевую программу. Либо отвергает, видя всю ее надуманность и конъюнктурность.

Хочу заявить, что отделять процесс улучшения зрения от организации правильного питания бессмысленно. Еще Ф. Гильтебрандт в 1804 году в своем трактате «О сохранении зрения» высказывается по этому поводу жестко и категорично: «нет никакого сомнения, что частые ошибки в выборе пищи могут причинить не только неисцелимую слабость зрению, но и несомненную слепоту». Не оставляет иллюзий в этом вопросе и Поль Брэгг.

Бессмысленно глотать даже самые натуральные, замечательные, широко рекламируемые и дорогие витаминные препараты, если не изменить в целом свое питание и не привести в порядок весь организм. Если вы зашлакованы и сопровождаете прием витаминов привычным набором продуктов, состоящих из белой муки, сахара, животных жиров, рафинированных масел, полуфабрикатов, макаронных, молочных

продуктов и трупных ядов, то эффект от витаминов будет либо минимален, либо они просто будут проходить по кишечнику транзитом.

Удивительно, но даже люди преклонного возраста легко идут на существенные изменения в своем питании, выходят на очистку печени и всего организма. После чего, кстати, отмечают улучшение самочувствия, нормализацию артериального и внутриглазного давления, сахара в крови, избавление от суставных болей.

Думаю, легкость эта определяется простотой подачи информации, возможностью воспользоваться надежной проверенной методикой и силой группового взаимодействия. Если что-то успешно применил один человек, то и другим уже не так страшно пойти тем же путем! Привлекает и то, что у соратников есть возможность комбинировать несколько схем питания и очищения, применяя их в зависимости от ситуации, обстоятельств и собственных возможностей.

Кстати, о возможностях. Еще одним отличием наших курсов от всех прочих является то, что здесь можно получить многое за один курс. Не нужно идти на курсы похудения: и так похудеете, если будете применять наши рекомендации по питанию, двигательной активности и работе с дневником.

Не нужно идти и на курсы по очищению организма. При желании вам на курсах дадут полную информацию по очистке от паразитов и все препараты, необходимые для очищения печени и всего желудочно-кишечного тракта без клизм, голодания и больших порций масла.

Не нужно идти и на курсы по массажу и изучению гимнастических упражнений. За период занятий вы великолепно овладеете самомассажем и всевозможными комплексами, развивающими двигательную активность, включая упражнения для мышц всего тела и позвоночника, а также «гимнастику мозга».

Между прочим, вся практическая часть занятий, осваиваемая слушателями в ходе курсов, записана на видеодиске, который можно использовать при самостоятельной работе. Однако книга, диск и другие пособия все равно не дадут должного эффекта.

И не только потому, что правильность выполнения всевозможных упражнений и проработку точек массажа некому будет прокомментировать и проконтролировать. Дело в том, что без обратной связи, без поддержки преподавателя и единомышленников вам сложно будет заниматься регулярно, систематически и с тем удовольствием, которое получают от процесса преодоления недуга наши соратники.

Я уж не говорю о том, что мало кто сможет по книге научиться работать с дневником и мастерски пользоваться этой «волшебной палочкой». Я же, повторяю, своей основной целью на курсах ставлю обучение слушателей именно этому искусству.

И тем не менее мне хотелось бы верить, что знакомство с книгой хоть отчасти поможет вам изменить отношение к глазам и улучшить ваше зрение, дорогие читатели. Если же вы хотите действительно сбросить свою зеницу ока на долгие годы — милости прошу на наши курсы.

**Успех гарантирован!**