

## ОФТАЛЬМОГИМНАСТИКА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

Упражнения для сохранения зрения известны с давних времен — они применялись еще до нашей эры. В частности, йоги создавали комплексы упражнений для всех частей тела и конкретно для глаз. В настоящее время существует много авторских методик улучшения зрения и комплексов упражнений.

Наиболее известные авторы методик улучшения зрения, которые мы можем рекомендовать читателям, — Уильям Г. Бейтс, Маргарет Д. Корбетт, Патриция Брэгг, Олег Панков и Мирзакарим Норбеков. Эффективные комплексы упражнений для коррекции и предотвращения прогрессирования миопии разработал российский офтальмолог профессор Э.С. Аветисов с соавторами.

Мы предлагаем вашему вниманию комплекс простых и при этом действенных упражнений, которые можно использовать для улучшения зрения.

Человек получает с помощью зрения очень большой объем информации. Это приводит к тому, что глаза находятся в постоянном напряжении. Многие проблемы с их состоянием возникают именно вследствие этого. После напряженной работы могут появиться сухость глаз, покраснение, ухудшение зрения вдаль. Еще хуже приходится людям, у которых зрение оставляет желать лучшего...

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ ГЛАЗ

Так или иначе отдых глазам, безусловно, необходим. Для этого разработаны упражнения и методики релаксации для глаз, которые использовали йоги и включали в свои программы по улучшению зрения У. Бейтс и М. Корбетт. Они достаточно просты и не занимают много времени.

Если вы долго работаете, неважно, при искусственном освещении или естественном, периодически надо снимать напряжение, которому подвергаются глаза. Для этого следует прекратить работу и проветрить комнату, а лучше всего ненадолго выйти на свежий воздух.

### Упражнения с накладыванием ладоней на глаза



Как мы уже говорили, наиболее эффективный вид отдыха для глаз — это полная темнота или взгляд вдаль. Помимо этого, часто рекомендуется использовать расслабляющее действие **солнечных лучей**. Многие авторы считают **инсоляцию** первым шагом на пути к **расслаблению**.

Полной темноты можно достигнуть с помощью пальминга, о котором тоже уже упоминалось. Смысл упражнения в том, чтобы на несколько минут закрыть глаза теплыми ладонями. Описание аналогичных действий можно встретить в древних

трактатах йогов в разделах, относящихся к медитации и расслаблению.

Сложите ладони в форме чашки и закройте ими глаза так, чтобы исключить возможность проникновения света. Постарайтесь, чтобы руки были расслаблены и не давили на глаза. Для этого, если вы делаете упражнение в домашних условиях, удобно расположитесь, сидя за столом и поставив локти на мягкую ткань, например на полотенце.

### **Психологический пальминг**

Следующим этапом выполнения данного упражнения является психологическое расслабление. Ваша цель — достигнуть совершенно черного поля перед глазами. Максимальное расслабление поможет исключить появление различных образов, мелькания и ощутить полную темноту. При этом глаза будут полностью расслаблены. В темноте в клетках сетчатки образуется важный для зрения пигмент — родопсин.

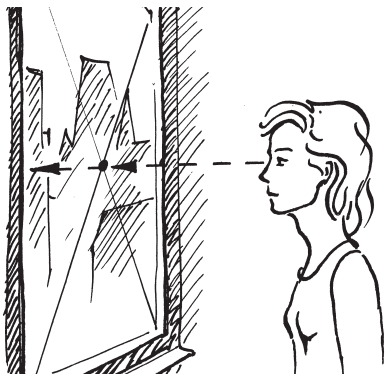
Очень часто, о чем-то задумываясь, человек фокусируется на воображаемом объекте, что обычно проявляется рассеянным взглядом вдаль. При этом ему даже не приходит в голову, что в это время глаза отдыхают. Он бессознательно выполняет упражнение на расслабление.

Наш совет таков: примерно каждые 10 минут отрывайтесь от чтения и фокусируйте взгляд на дальних предметах.

Моргание также помогает глазам менять фокус и увлажняет роговицу. Дальний фокус сам по себе более расслаблен, чем ближний.

Самое простое упражнение — это взгляд из окна. Назовем его «Горизонт».

### Упражнение «Горизонт» с морганием



- ✓ Если вы работаете в помещении, подойдите к окну и посмотрите на более яркий дневной свет, на отдаленный предмет. Простой взгляд вдаль поможет вашим глазам поменять фокус и расслабиться.
- ✓ Не забывайте при выполнении упражнения моргать.

### Упражнение «Мимо взгляда»

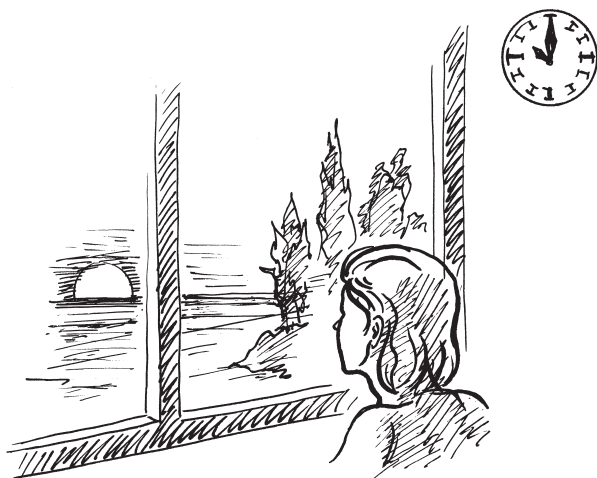


- Следующее оригинальное упражнение научит вас смотреть «мимо». Оказывается, это тоже полезно!
- ✓ Выполните движения на расслабление. Встаньте, ноги немного уже плеч.
  - ✓ Делайте ритмичные повороты корпусом так, чтобы голова и плечи поворачивались то в одну сторону, то в другую. Расслабленные руки должны следовать за ними.
  - ✓ Глаза широко раскройте — вам должно казаться, что мир как бы проплывает мимо вашего взгляда. Расслабьте все тело.

- ✓ Если вы не можете двигаться всем корпусом, медленно поворачивайте только голову, потому что мышцы шеи нужно расслабить обязательно.

### Упражнение «Солнечное расслабление»

Многие упражнения йоги для поддержания нормальной работы глаз выполняются лицом к солнцу. В этой древней методике есть упражнение по фиксации взгляда на дневное светило — один из вариантов соляризации. При его выполнении йоги смотрят на солнце широко открытыми и при этом не напряженными, а расслабленными глазами, то открывая, то прикрывая их, до тех пор, пока не потекут слезы.



Это упражнение рекомендуется выполнять только на восходе или закате. Смотреть на солнце в полдень нельзя! Это опасно для глаз. Оптимальное время для солнечных ванн — с 7 до 8 часов утра или с 5 до 6 часов вечера. Созерцать солнце нужно начи-

нать постепенно, в течение нескольких секунд, а в дальнейшем довести процедуру созерцания солнца до нескольких минут.

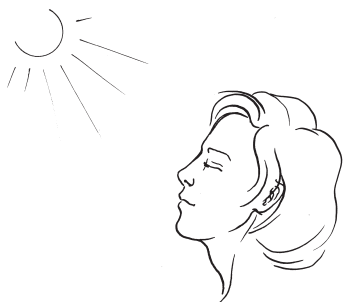
Глаза нужно то открывать, то закрывать. Главное правило при взгляде на светящиеся объекты таково — при малейшем дискомфорте процедуру необходимо прекратить и закрыть глаза.

### **Упражнение «Звездное расслабление»**

Усталость глаз, обусловленную работой днем, хорошо снимает созерцание луны и звезд, находящихся под углом  $45^\circ$  от линии горизонта. В отличие от солнечных, лунные и звездные ванны абсолютно безопасны. Их делают ночью, фокусируя взгляд на луне или какой-либо из звезд.



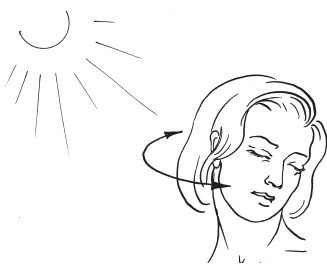
## ТЕХНИКА ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ СВЕТОБОЯЗНИ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ ГЛАЗ



Одна из техник, предложенная Уильямом Бейтсом, — избавление от светобоязни. Она называется соляризацией и заключается в том, что нужно просто подставить солнцу закрытые глаза. Сетчатка постепенно привыкает к яркому свету, и в конце концов глаза смогут эффективно работать при дневном свете.

Кроме того, тепло и целебные свойства солнечных лучей благотворно сказываются на состоянии глаз и способности человека расслаблять их.

### Упражнение «Подружись с солнцем»



- ✓ Перед началом упражнения, если вы носите очки, снимите их.
- ✓ Закройте глаза и сделайте глубокий вдох.
- ✓ Медленно поворачивайте голову то в тень, то на солнце до тех пор, пока боль и напряжение в глазах не исчезнут.

После выполнения первой части упражнения перейдите на солнечную сторону. Глаза не открывайте. В течение одной минуты продолжайте делать повороты головой там, где ярко светит солнце.

Начните, если сможете, с полуминутных солнечных ванн. По истечении этого времени прикройте глаза ладонями и держите руки у лица до тех пор, пока не исчезнут остаточные образы.



Повторите упражнение «Подружись с солнцем» 2 или 3 раза. Во время каждого следующего занятия понемногу увеличивайте продолжительность солнечной ванны, доведя ее до 20 минут.

---

Солнце стимулирует нервы глаз, увеличивая в них циркуляцию крови. После такой стимуляции необходимо прикрывать глаза ладонями. Это лучший способ добиться релаксации всех органов чувств, в том числе зрения, а также снизить умственное и физическое напряжение. При желании сеансы соляризации можно проводить 2–3 раза в день. Когда солнца нет, пользуйтесь искусственным освещением. Для этого подходит обычная бытовая лампа мощностью 150 ватт, а лучше — 100-ваттная с рефлектором, имеющая более направленный свет.

## **ТРЕНИНГ ДЛЯ ШЕСТИ ГЛАЗНЫХ МЫШЦ**

Для поддержания зрения в хорошем состоянии необходимо регулярно тренировать мышцы глаз. Важно выполнять упражнения без резких движений глазами, медленно. Максимальное отведение глазного яблока не должно вызывать болевых ощущений. Упражнения позволяют задействовать все шесть мышц глаза. Такая работа, выполняемая регулярно, позволит значительно укрепить их.

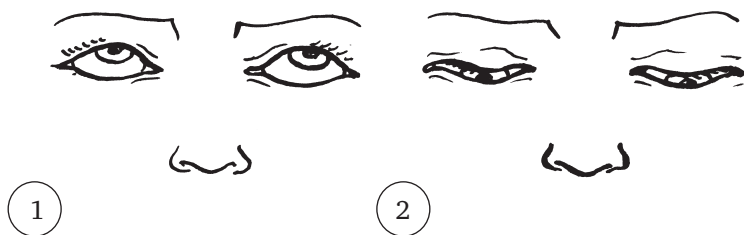
Каждое упражнение нужно повторять 10–12 раз. Число повторений может быть непостоянным и зависит от самочувствия — утомления, болезни и т.д. При выполнении упражнений, связанных с нагрузкой мышц, необходимо глубоко дышать.

Между ними целесообразно проводить расслабляющие процедуры — соляризацию, пальминг.

Если упражнения раздражают или вызывают какие-либо болевые ощущения, их надо прекратить.

### Упражнение «Согласие»

- ✓ Поднимите взгляд по вертикали вверх (к потолку), не задевая при этом голову.
- ✓ Затем опустите глаза вертикально вниз (к полу).
- ✓ Повторите упражнение несколько раз.



### Упражнение «Отрицание»

- ✓ Поворачивайте глаза из стороны в сторону, смотря как можно дальше налево, а затем направо. Голова и тело должны быть неподвижными.
- ✓ Повторите упражнение несколько раз.

