

**З**анятия по методике Андрея Левшинова помогли мне не только заметно улучшить зрение, но и существенно повысить умственную работоспособность — самые сложные задачи я теперь решаю в два счета!

**Яков В.,  
Санкт-Петербург**

**М**оя работа связана с компьютером, нагрузка на глаза очень большая, и раньше к вечеру я просто ничего не видела... Уже три дня спустя после начала занятий по этой книге я поняла, что наступил вечер, а мои глаза совсем не устали. Прошла неделя, и я больше не вспоминаю о тех неприятных ощущениях, которые сопровождали меня последние несколько лет!

**Нина К.,  
Самара**

**С**амое замечательное в этой системе то, что она предполагает комплексный подход — работа с организмом на физическом и энергетическом уровнях, коррекция режима питания и т. д. Именно это и дает потрясающий результат!

**Сергей Ив.,  
Жуковский, Московская область**

*Занимаюсь по системе Левшинова две недели и хочу отметить — изменения происходят не только с органами зрения, меняется все тело, весь организм. Налаживаются сон и пищеварение, уходят головные боли, и не беспокоит шейный остеохондроз, а самое главное — прекрасное настроение, ровное расположение духа становится твоим постоянным спутником.*

**Елена Б.,  
Казань**

*Использую упражнения из этой книги для «физкультминуток» со своими учениками. За месяц успеваемость в классе заметно повысилась.*

**Светлана К.,  
Петрозаводск**

ЗДОРОВЬЕ: УМНЫЕ МЕТОДИКИ

АНДРЕЙ ЛЕВШИНОВ

# ОСТРОЕ ЗРЕНИЕ — ОСТРЫЙ УМ!

УНИКАЛЬНЫЕ ВОСТОЧНЫЕ МЕТОДИКИ  
УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ  
и РАЗВИТИЯ МОЗГА

ПРАЙМ  


АСТ  
Москва

УДК 615.89  
ББК 53.584  
Л38

*Все права защищены. Никакая часть данной книги  
не может быть воспроизведена в какой бы то ни было  
форме без письменного разрешения владельцев  
авторских прав.*


**Левшинов, Андрей Алексеевич.**

Л38 Острое зрение — острый ум! Уникальные восточные методики улучшения зрения и развития мозга / Андрей Левшинов. — Москва: АСТ, 2015. — 190 с. — (Здоровье: умные методики).

ISBN 978-5-17-090716-8

Наши глаза — бесценный дар, которым надо дорожить и который необходимо поддерживать в здоровом состоянии. Но повседневная жизнь, наполненная непосильными нагрузками, стрессами, приводит к тому, что глаза все чаще реагируют на наш неправильный образ жизни серьезными заболеваниями. А ведь нарушения работы органов зрения грозят не только утратой способности видеть, но и значительным снижением умственной активности, а значит — и существенным ухудшением качества жизни.

Андрей Левшинов предлагает уникальную методику обретения здорового зрения и, соответственно, здорового, активно работающего, продуцирующего новые свежие идеи, мозга, созданную на основе древних восточных методик, проверенных тысячелетиями, — цигуна, йоги и Аюрведы.

Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ  


ISBN 978-5-17-090716-8

© Левшинов А., 2015  
© ООО «Издательство АСТ», 2015

# Оглавление

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Предисловие от редакции..... | 10 |
|------------------------------|----|

## Глава 1. Факторы и факты

|   |    |
|---|----|
| Типичные проблемы со зрением .....            | 15 |
| <i>Близорукость (миопия)</i> .....            | 17 |
| <i>Дальнозоркость (гиперметропия)</i> .....   | 18 |
| <i>Астигматизм</i> .....                      | 19 |
| <i>Катаракта</i> .....                        | 19 |
| <i>Глаукома</i> .....                         | 20 |
| <i>Амблиопия («ленивый глаз»)</i> .....       | 21 |
| Враги наших глаз. Есть ли выход?.....         | 21 |
| <i>Повышенные зрительные нагрузки</i> .....   | 22 |
| <i>Малоподвижный образ жизни</i> .....        | 23 |
| <i>Стрессы и депрессивные состояния</i> ..... | 24 |
| <i>Неправильное питание</i> .....             | 24 |
| <i>Вредные привычки</i> .....                 | 25 |
| <i>Неполноценный сон и отдых</i> .....        | 25 |

## Глава 2. Йога для восстановления здоровья тела и зрения

|   |    |
|---|----|
| Введение в йогу .....   | 27 |
| <i>Когда и при каких условиях<br/>    можно заниматься йогой?</i> ..... | 30 |

|  |    |
|--|----|
| Асаны, благотворно влияющие на здоровье глаз.....        | 32 |
| <i>Исходные позы для многих упражнений.....</i>          | 33 |
| <i>Упражнения, развивающие грудную клетку и шею.....</i> | 38 |
| <i>Тренируем позвоночник.....</i>                        | 44 |
| <i>Перевернутые позы.....</i>                            | 50 |
| Гимнастика для глаз.....                                 | 56 |
| <i>Блок упражнений</i>                                   |    |
| <i>для длительной фиксации взгляда.....</i>              | 63 |
| <i>Методика развития периферического зрения.....</i>     | 65 |
| <i>Водные процедуры для глаз.....</i>                    | 66 |
| Пранаяма — искусство правильного дыхания —               |    |
| для здоровья глаз.....                                   | 67 |
| <i>Нижнее (брюшное) дыхание.....</i>                     | 69 |
| <i>Среднее (грудное) дыхание.....</i>                    | 72 |
| <i>Верхнее (горловое) дыхание.....</i>                   | 73 |
| <i>Полное йоговское дыхание.....</i>                     | 74 |

### **Глава 3. Созидающая энергия цигун**

|   |    |
|---|----|
| Введение в цигун.....                               | 79 |
| <i>Как получать энергию ци.....</i>                 | 80 |
| Прежде чем приступить к занятиям цигун.....         | 82 |
| Основные инструменты для занятий цигун.....         | 84 |
| <i>Освоение навыков расслабления</i>                |    |
| <i>и внутреннего спокойствия.....</i>               | 85 |
| <i>Освоение правильного дыхания.....</i>            | 85 |
| <i>Управление энергией</i>                          |    |
| <i>при помощи силы воли и силы мысли.....</i>       | 88 |
| <i>Сочетание движений тела</i>                      |    |
| <i>с движениями энергии.....</i>                    | 90 |
| Упражнения цигун для здоровья организма и глаз..... | 92 |

---

|   |     |
|---|-----|
| <i>Блок упражнений для раскрытия<br/>внутренних энергий</i> .....                 | 92  |
| <i>Блок упражнений для активизации<br/>внутренних энергий</i> .....               | 100 |
| <i>Блок упражнений для преобразования<br/>внутренних энергий во внешние</i> ..... | 105 |
| Упражнения и специальные приемы цигун<br>для повышения качества зрения .....      | 113 |
| <i>Комплекс упражнений для предупреждения<br/>нарушений зрения</i> .....          | 116 |

## **Глава 4. Пусть глаза отдохнут**

|   |     |
|---|-----|
| Методики расслабления тела и глаз .....   | 128 |
| <i>Первый этап шавасаны —<br/>расслабление с помощью<br/>формул самовнушения</i> .....    | 131 |
| <i>Второй этап —<br/>энергетическое расслабление<br/>и концентрация</i> .....             | 132 |
| <i>Третий этап —<br/>наполнение и очищение<br/>энергетического потока</i> .....           | 134 |
| <i>Выход из шавасаны</i> .....  | 134 |
| Полноценные сон и отдых —<br>слагаемые здоровья .....                                     | 140 |
| Методики улучшения зрения с помощью памяти,<br>воображения и позитивного настроения ..... | 141 |
| <i>Тренируем память,<br/>считываем мыслеобразы</i> .....                                  | 143 |
| Сила медитации и энергия огня<br>для восстановления зрения .....                          | 148 |

---

## **Глава 5. Массаж и акупунктура**

|   |     |
|---|-----|
| Методика проведения самомассажа<br>для хорошего зрения..... | 154 |
| Работа с активными точками<br>для улучшения зрения .....    | 158 |
| Массаж по системе суджок.....                               | 163 |

## **Глава 6. Питание для здоровья глаз**

|  |     |
|--|-----|
| Самое главное для питания глаз<br>и всего организма.....                           | 167 |
| <i>Диета для здоровья глаз.....</i>  | 170 |
| Водный режим .....   | 172 |
| Целебные травы, масла и сборы<br>для оздоровления глаз.....                        | 174 |
| <i>Тибетский рецепт для восстановления зрения .....</i>                            | 174 |
| <i>Индийский рецепт медовой воды<br/>для лечения заболеваний глаз.....</i>         | 174 |
| <i>Народные средства,<br/>помогающие при различных<br/>нарушениях зрения .....</i> | 175 |
| <i>Настой травы пустырника.....</i>  | 175 |
| <i>Виноградная терапия .....</i>   | 175 |
| <i>Витаминный сбор .....</i>   | 175 |
| <i>Настой очанки .....</i>   | 176 |
| <i>Целитель-морковь .....</i>  | 176 |
| <i>Отвар лесной земляники .....</i>  | 176 |
| <i>Глазные капли из мяты.....</i>  | 176 |

---

## **Глава 7. Создадим комфорт вокруг нас**

|   |     |
|---|-----|
| Подбор цветовой гаммы, радующей глаз .....                                  | 180 |
| Что нужно знать, чтобы сохранить хорошее зрение<br>на долгие годы .....     | 182 |
| <i>Промывание глаз</i> .....  | 182 |
| <i>Промывание носовых ходов</i> .....                                       | 183 |
| <i>Как избежать усталости глаз<br/>    при работе за компьютером</i> .....  | 184 |
| <i>Читаем и пишем по правилам</i> .....                                     | 184 |
| <i>Как постепенно попрощаться с очками</i> .....                            | 186 |
| Философия и практика йоги<br>для здоровья глаз и душевного равновесия ..... | 187 |
| <i>Как строить день,<br/>    чтобы глаза и мозг больше успевали</i> .....   | 187 |
| <i>Как предупредить<br/>    возрастные ухудшения зрения</i> .....           | 187 |
| <i>Как противостоять стрессам,<br/>    убивающим наши глаза</i> .....       | 188 |
| <br>  |     |
| <b>Заключение</b> .....   | 190 |

# Предисловие от редакции

«Что имеем — не храним...» — гласит народная мудрость. И действительно, как часто мы слишком поздно обнаруживаем, что незаметно потеряли что-то очень важное, ценное, дорогое. И как часто эта потеря оказывается незаменимой частичкой нашего здоровья...

К таким жизненно важным ценностям, безусловно, относится способность видеть, познавать и воспринимать мир во всей его красоте и гармонии. Ведь, как известно, 90 % информации человек получает при помощи зрения. Глаза — бесценный дар, которым надо дорожить и который необходимо поддерживать в здоровом состоянии. Но всегда ли мы хорошо заботимся об этом бесценном инструменте?

Наша повседневная жизнь, наполненная непосильными нагрузками, стрессами, компьютерным и телевизионными «бдениями», приводит к тому, что глаза все чаще просят помощи, отдыха, а порой, что самое страшное, реагируют на наш неправильный образ жизни серьезными заболеваниями.

Причины, приводящие к снижению остроты зрения, лежат на поверхности: малоподвижный образ жизни и, как следствие, обедненное питание всех органов и — самое главное! — нарушение тока энергии, перегруженность органов зрения, неправильное питание, неполноценный сон и отдых... И еще одна совсем неуважительная причина — лень. Да, да, та самая, которая вперед нас родилась, но уже успела укрепиться и «пустить корни».

**А ведь нарушения работы органов зрения грозит не только утратой способности видеть, но и значительным снижением умственной активности, а значит — и существенным ухудшением качества жизни.**

---

Мы обычно, не задумываясь, произносим ставшие привычными словосочетания: *ясный взгляд — ясный ум, свет очей — светлая голова, ясно видеть — ясновидение...* Тем не менее, в них заложен глубинный смысл.

Наука давно получила подтверждение существования цепочки «глаз-мозг». Всем известно, что глаз, воспринимая информацию, преобразует ее в электрические импульсы. Эти сигналы от зрительных нервов передаются в соответствующие отделы головного мозга. За нормальное «видение» главным образом отвечают зоны затылочной части, оказывающие влияние на другие области коры головного мозга.

“ Известный нейрофизиолог, лауреат Нобелевской премии Дэвид Хьюбел в своей книге «Глаз, мозг, зрение» обобщает известные науке факты касательно устройства нейронных структур зрительной системы, включая области коры головного мозга. Именно сложнейшая система «глаз-мозг» выполняет процесс переработки зрительной информации в зрительные образы и немислима без взаимосвязи всех звеньев.

В свою очередь глаза выступают одним из главных инструментов, влияющих на работу мозга. Они, как часть «мозгового центра», вынесены на «передний край» для восприятия информации. Эта естественная и одновременно сложная связь человеческого мозга с окружающим миром посредством зрения налаживается с первых дней жизни младенца. Вот почему глаза, зрительная система нуждаются в точной настройке — сбой в ней приводит к сбою в работе всего мозга. Задумайтесь над этим!

Науке уже известно, что ослабление зрения изменяет активность участков головного мозга, ведет к нарушению так называемого «альфа-ритма» — последовательности сигналов, характеризующей нормальную устойчивую работу мозга. То есть глаза, «схватывающие» всевоз-

---

возможные картинки, являются своего рода стимуляторами зрительных отделов мозга. Моторика, мелкие движения (фокусировка, координация взгляда) способствуют передаче большего количества импульсов, информации в мозг, улучшению питания и иннервации клеток. Но самое удивительное состоит в том, что на световые импульсы, передающиеся от глаз, откликается вся кора головного мозга! А при нарушениях функционирования каких-либо отделов мозга участкам мозга нужна дополнительная «раскачка», устраняющая такие патологические состояния.

**Хорошее зрение будит воображение, мозг, заставляет мыслить по-другому!**

Мы настолько доверяем зрительным образам (ведь *лучше один раз увидеть, чем сотни раз услышать*, правда?), что порой доходит до парадоксов. Даже первоклассные дегустаторы напитков делают выводы, отличая красные вина от «закрашенных» белых, пробуя их не на «нюх», не на вкус, а именно «на глаз»! Все это говорит о том, что многие стороны нашей жизни зависят именно от нормальной работы органов зрения, способности глаз видеть и правильно преобразовать полученную информацию.

Возвратить жизненные молодые силы ослабевшим глазам можно, изменив свои ежедневные привычки, начав заниматься простыми и доступными упражнениями. Как и любой орган нашего тела, глаза стремятся быть здоровыми, в них заложена способность к самовосстановлению и исцелению.

**Книга, которую вы держите в руках, является уникальным путеводителем в вашем движении к обретению здорового зрения и, соответственно, здорового, активно работающего, продуцирующего новые свежие идеи, мозга.**

За основу работы по сохранению здоровья глаз взяты древние восточные методики, проверенные тысячелетиями — цигун, йога и аюрведа.

---

Почему именно Восток, спросите вы? Потому что именно восточная медицина, неразрывно связанная с философией, добилась колоссальных успехов в восстановлении самых тонких структур нашего организма. Кому же, как не восточному целителю, доверить здоровье таких тонких материй, как зрение и мозг. В конце концов, ответьте себе: вы когда-нибудь видели йога в очках?..

Данная книга предлагает комплексный подход к улучшению качества зрения. Она научит вас любить свои глаза и ухаживать за ними, позволит улучшить состояние интеллектуально-эмоциональной сферы. За основу взят многовековой опыт восточных практик, арсенал проверенных методик и систем, которые принесли результаты тысячам людей по всему миру.

Разобравшись с **факторами риска**, которые угрожают здоровью ваших органов зрения и мозга, вы сможете изменить свой образ жизни так, чтобы в ней не осталось места для вредных воздействий и перейти к активному восстановлению зрительной и мыслительной функции.

Контроль над своим телом и овладение управлением внутренней энергией, которые вы приобретете, выполняя специально подобранные упражнения из арсенала **йоги** и **цигун**, позволят вам не только наладить нормальное кровообращение во всех органах и тканях, а значит, обеспечить их полноценным питанием, но и восстановить нарушенный энергетический баланс в организме, обеспечить свободный ток энергии по всем каналам — и это «энергетическое питание» ваших органов и тканей принесет потрясающий результат.

Выстраивая свой ежедневный **режим питания** в согласии с рекомендациями восточных целителей, вы сможете не только организовать поступление в ваш организм всех веществ, жизненно необходимых вашим глазам и мозгу, но и научитесь использованию природных лекарственных средств, откроете секреты применения обычных продуктов, трав, которые можно превратить в целебные эликсиры.

---

Отдельная глава этой книги посвящена **массажу и акупунктуре**. Эти методы сейчас находят все более широкое применение благодаря их действенности и эффективности. Но не все знают, что массировать «нужные» точки можно самостоятельно, не меняя привычного распорядка дня, не выходя из дома. Получив компетентные рекомендации от знатоков «топографии» человеческого тела, вы научитесь без труда легким воздействием на области стоп и ладоней восстанавливать здоровое состояние глаз.

Одна из главных проблем современного человека, наносящая сокрушительные удары в первую очередь по органам зрения, это неумение полноценно отдыхать, расслабляться, сбрасывать то напряжение, которое накапливается за день благодаря напряженной работе, стрессам, дополнительной нагрузке. В этой книге вы найдете замечательные **методики расслабления всего организма**, дарящие отдых не только телу, но и глазам и мозгу, которые помогают восстанавливать полноценный ток энергии, а значит — наполняют нас жизненной силой и делают ясным наш ум.

Применяя предложенные оздоровительные практики, мы получаем не только быстрый эффект в виде улучшения зрения, но и другие важные результаты:

- ✓ повышение продуктивности работы мозга;
- ✓ улучшение памяти;
- ✓ пробуждение интуиции (не зря восточный символ ее — «третий глаз»);
- ✓ активизацию жизненных сил и включение в действие скрытых резервов организма.

Что может быть ценнее ясного, быстрого ума, свежих мыслей, отличной реакции, которые даст работа по улучшению зрения? Ведь чем лучше зрение, чем продуктивнее работает мозг, тем больше появляется шансов на успех и долгую, здоровую жизнь.

Вы стремитесь к этому? Тогда эта книга — для вас!

# Глава 1.

## Факторы и факты

### Типичные проблемы со зрением

В этом разделе мы рассмотрим типичные проблемы со зрением неинфекционного характера. Для начала несколько фактов медицинской статистики:

- ✓ из почти шестимиллиардного населения планеты более 3,5 млрд человек страдают теми или иными нарушениями зрения. В отношении более чем 300 млн людей можно говорить о конкретных нарушениях, 45 млн лишены возможности видеть;
- ✓ в России проблемы со зрением диагностированы у 60 % граждан, число слепых и слабовидящих превышает 1 млн;
- ✓ риск нарушений зрения возрастает с пожилым возрастом. После 40–45 лет человек, ранее не имевший проблем со зрением, начинает их испытывать;
- ✓ за исключением наиболее развитых стран мира, одной из основных причин, приводящих к слепоте, является катаракта. Ею страдает почти 17 млн человек, каждый год добавляет 3 млн людей с этим недугом;
- ✓ врачи относительно научились бороться с губительными для органов зрения инфекциями, однако статистика нарушений зрения, особенно в пожилом возрасте, продолжает расти;