

Светлана Ивановна Троицкая

Коррекция зрения у детей: практический курс

Издательство: Питер

ISBN: 978-5-49807-721-5

Год: 2010

Страниц: 282



Предисловие

Увидев ребенка в очках, я испытываю не удивление и умиление, а жалость и сожаление: еще один послушный карапуз стал жертвой диктата врачей и родителей, их лени и беспечности. И если покорное следование взрослых и детей предписаниям доктора еще можно объяснить их медицинским невежеством, то уж врач-окулист должен точно знать, что глаза ребенка, заключенные с детства в стеклянную клетку, вряд ли будут здоровыми. Да и как может быть иначе, если их естественное функционирование и развитие с детства исключены из-за использования оптических костылей. Более того, ребенок и физически будет развиваться значительно хуже – его участие в подвижных играх и спортивных состязаниях будет ограничено, он не сможет получать полный спектр солнечной энергии и нужное количество кислорода. Все это наверняка скажется на здоровье и приведет к перекосу в развитии. Такие детки со «стеклянной клеткой» на лице напоминают мне подчас юных старичков: они весьма начитанны, неплохо рисуют и поражают своей рассудительностью, но зачастую лишены столь обаятельной детской непосредственности и живости.

Нагрузки в школе, а затем в высшем или среднем учебном заведении еще больше усугубят давление на ослабленные глаза, и зрение может ухудшиться до критического уровня, особенно если дети психически неустойчивы и сильно переживают из-за плохих отметок, боясь огорчить родителей и учителей. В подростковом возрасте к прочим минусам очков добавятся комплексы из-за незавидной внешности, главная краса которой

скрывается под уродливыми окулярами. Многие в этот или уже в юношеский период начинают использовать линзы, спасающие эстетический облик бывшего очкарика. Но на глаза линзы действуют порой еще хуже очков, и зрение может ослабнуть еще сильнее и быстрее.

Способность человека приспосабливаться к внешним условиям настолько велика, что со временем любой привыкает к своему противоестественному образу жизни и тесно сливается с очками. Многие порой засыпают в очках и не снимают их даже тогда, когда можно без них превосходно обойтись – за обеденным столом, в туалете, даже купаясь в бассейне и в море. Не удивлюсь, если такие фанаты очков и ванну дома принимают с оправой на носу. Число диоптрий значения не имеет: я знала людей, которые не расставались со слабыми очками (-3-4 диоптрии), но знаю и тех, кто обходится без очков при зрении -6-7 и больше диоптрий.

У таких «профессиональных очкариков» проблемы начинаются позже, после 40–50 лет, когда читать вблизи становится трудно, а любой стресс, заболевание или операция наносят удар в первую очередь по глазам и зрению. Гиперметропия, катаракта, глаукома, астигматизм, светобоязнь, слезоточивость – вот неполный перечень недугов, которые может приобрести с возрастом очкарик. Конечно, эти болезни могут подстеречь и людей с нормальным прежде зрением. Тем не менее у тех, кто носит очковые костыли много лет, шансов на обретение сего ядовитого букета значительно больше. Впрочем, каждый вправе делать свой выбор, и нет смысла убеждать в чем-либо человека, боящегося любых перемен.

Моя книга – не для тех, кто свято верит большинству врачей, считающих, что очки – единственная панацея для больных и ослабленных глаз. Она для тех, кто верит нескольким десяткам российских и зарубежных врачей и ученых, которые описали в своих книгах и брошюрах замечательный опыт восстановления зрения у детей и взрослых с помощью естественных и безопасных методик, предложив разнообразные программы для безмедикаментозного лечения любого зрительного заболевания.

Итак, моя книга – для тех деток, которые больше не хотят калечить собственные глаза и уродовать свой природный облик сооружениями из стекла, пластика и металла. Она для ребят, желающих без страха за последствия играть в любые подвижные игры, гонять мяч, участвовать в детских забавах и демонстрировать очарование расцветающей юности без опасного камуфляжа на лице, скрывающего здоровый блеск глаз и внутреннюю душевную красоту молодого человека.

И конечно же, эта книга – для пап и мам, которые любят своих детей и хотят помочь им быть зрячими и здоровыми. Такие родители прекрасно понимают, что зрение детей нуждается в особом внимании. Усвоение упражнений «для взрослых» зачастую дается ребенку с определенным трудом, особенно в младшем возрасте. Поэтому обучение детей навыкам рациональной зрительной работы носит специфический характер. Успех во многом зависит от того, насколько грамотно и деликатно авторитетные для ребенка

близкие объяснят ему, как важно заботиться о своих глазках, насколько интересно расскажут о различных способах и приемах ухода за глазами.

Таким образом, у этой книги двойная цель. Во-первых, я стремилась убедить родителей в необходимости как можно раньше обратить внимание на зрение своих детей. Во-вторых, я модифицировала наиболее важные и полезные упражнения, придав им характер игры, сделала приемы понятными, доступными, интересными, чтобы дети легко и с удовольствием овладели ими до автоматизма. Самому ребенку просто не справиться с этой задачей без помощи взрослых. Да и внутреннего стимула к такой непривычной творческой деятельности у него пока не выработано. Впрочем, бывают исключения.

Летом ко мне приехали две семьи (из Татарстана и Украины), чтобы улучшить зрение дочерей с помощью моих курсов. В обоих случаях дети захотели заниматься сами. Прочитав мою предыдущую книгу, они заставили родителей привезти их в Петербург в период летних каникул. В одной из этих семей инициативу проявила девочка 10 лет. И мудрая мама не только ее послушалась, но и стала водить на занятия своего семилетнего сына с проявлениями невнимательности и агрессивности (при этом зрение ребенка было нормальным), которые снизились за время занятий.

Книга разделена на три части.

В первой я обращаюсь преимущественно к взрослым, не желающим мириться с плохим зрением ребенка и ограничивать свою заботу о нем посещениями окулиста и магазинов «Оптика». Таким любящим папам и мамам я объясняю важность их помощи своим детям.

Вторая часть посвящена описанию различных навыков, а также упражнений и приемов в игровой форме, адекватной детскому восприятию.

Прочитав третью часть, вы научитесь превращать традиционных врагов ваших глаз (книгу, телевизор, компьютер) в друзей и помощников.

Одни из представленных в книге игр я взяла из уже существующих методических пособий, другие модифицировала из различных упражнений сама, придав им игровую форму. Взрослые могут корректировать сюжеты игр по своему усмотрению исходя из интересов, психического склада и возраста малыша. Главное – соблюдать основные принципы выполнения тех или иных упражнений, о которых я рассказываю в комментариях, помещенных ниже описания игры.

Всеми приведенными в книге приемами легко может овладеть ребенок любого возраста, особенно если он будет выполнять упражнения одновременно с другими членами семьи. Эффект еще более возрастет, если взрослые продемонстрируют ребенку желание поправить и свое собственное зрение. Такое сотрудничество, несомненно, улучшит результат от совместных занятий, принесет дополнительную пользу, создаст в доме атмосферу близости и доверия.

Все приведенные в книге рекомендации и упражнения разработаны опытными врачами и учеными, проверены временем и долгое время успешно применялись на практике самим автором книги. Они совершенно безопасны и не могут нанести никакого ущерба

здоровью, психике и глазам ребенка и молодого человека. Напротив, при умелой и терпеливой работе, при соблюдении базовых принципов ухода за глазами все эти приемы гарантированно принесут пользу, улучшат здоровье и зрение ваших малышей, позволят им успешнее учиться, справляться с проблемами и житейскими невзгодами, гораздо легче достигать поставленных целей и воплощать в жизнь свои детские мечты. Я заявляю это, основываясь на собственном опыте бывшего очкарика, носившего очки с 12 до 30 лет.

Почти 20 лет я провожу курсы по естественной коррекции зрения и оздоровлению организма в Петербурге и других городах России. За годы работы в моем оздоровительном центре мне довелось работать с людьми разного возраста, страдающими различными заболеваниями. На курсах побывало немало детей от 6 до 16 лет. Рассказы о некоторых из них вы найдете в этой книге.

Итак, в путь. Пусть вашим девизом станет банальное, но верное утверждение: «Дорогу осилит идущий!»

Часть I Теоретическая

Глава 1

От чего зависит зрение ребенка?

Глаза ребенка, как и многие другие его органы, формируются еще в утробе матери. От того, какой образ жизни вела будущая родительница, какие испытывала стрессы, чем болела, чем питалась и как рожала младенца, во многом будет зависеть зрение малыша. Об ответственности будущей мамы за здоровье и зрение ее потомства должен рассказать беременной женщине врач в женской консультации или специалист по перинатальной терапии.

Если все внутриутробные и родовые катаклизмы не нанесли ущерба глазам ребенка, важно сохранить их в первоначальном состоянии. Родители должны заботиться о формировании здорового зрительного аппарата малыша с первых месяцев его жизни.

Известно, что около 90 % всей информации об окружающем мире мы получаем с помощью глаз, но мало кто имеет представление о том, насколько сложен аппарат, который обеспечивает мгновенное получение этой информации. Он состоит не только из органов зрения, но также из зрительных нервов, анализаторов, коры и обоих полушарий головного мозга, периферической и центральной нервных систем. Задействуются отбирающая часть разума и память.

Как пишет в своей книге «Сознательное зрение» Роберто Каплан, *«зрение – это процесс, происходящий на основании согласованного комплекса действий порядка 20 человеческих навыков»*.

Зрительный процесс не сводится к формированию образа. При взгляде на любой предмет используются приобретенные способности, позволяющие определять цвет и размер объекта, расстояние до него, его расположение, объем, структуру, вес, состав,

примерный возраст и т. д. Кроме того, включается механизм сравнения одного предмета с другими, определения сходства и различия.

А уж при чтении и письме при процессе восприятия мы подключаем целый арсенал навыков, приобретенных в детские годы. В раннем возрасте нас учат тому, каким звукам соответствуют определенные буквы, знаки и символы, как они складываются в слова, какой смысл имеют эти слова и как они складываются в предложения. По мере взросления эти навыки совершенствуются в процессе дальнейшего обучения, закрепляются и остаются неизменными долгие годы.

Чтобы описанный выше механизм работал легко и естественно, родителям и близким людям нужно немало потрудиться над заполнением памяти ребенка огромным количеством информации о свойствах, формах и качествах многочисленных предметов.

Если посмотреть на мир глазами новорожденного, то все, что окружает, представится нагромождением огромного числа непонятных абстрактных объектов. Если кто-нибудь из взрослых не поможет, ребенок не сможет определить ни свойства, ни название, ни цвет, ни форму, ни другие характеристики объектов.

И то, как будет воспринимать ребенок внешнюю действительность, тоже зависит от значимых для него близких людей. Увиденный ребенком мир может быть благодаря взрослым привлекательным, ярким и прекрасным или опасным, тусклым и безобразным. А от первоначального восприятия во многом будет зависеть отношение к жизни, к людям, а значит, и будущее сегодняшнего несмышленика. По крайней мере, вкус и эстетическое чувство скорее развиваются сознательно, чем приобретаются при рождении. Чем более позитивным и радостным будет восприятие мира в младенческом возрасте, тем больше шансов, что малыш станет в будущем счастливым человеком.

Конечно, частично и свойства органов зрения, и их склонность к различным аномалиям заложены в генах, но многое зависит и от внешних факторов – воспитания, образа жизни, общения с родителями.

Формирование зрительного аппарата занимает несколько лет, и в первые годы жизни зрение ребенка может меняться весьма сильно и зависеть от многих причин.

Наблюдая за двухмесячным новорожденным, известный американский офтальмолог У. Г. Бейтс заметил (и описал в своей книге), как в течение дня зрение малыша менялось самым невероятным образом: оно отличалось то косоглазием, то астигматизмом, то близорукостью, то дальнозоркостью. Поэтому не надо сразу впадать в панику, если детский окулист обнаружит при первой проверке зрения вашего малыша что-то аномальное.

Да, очень важно показать ребенка в возрасте от 3 до 6 месяцев специалисту, но не стоит пугаться, если врач обнаружит гиперметропию (дальнозоркость) средней степени (3–6 диоптрий). Впрочем, любой грамотный окулист знает, что это нормально для детского зрения. А если окулист все-таки будет настаивать на ношении очков, то лучше проверить зрение ребенка в другое время или обратиться к другому специалисту.

В случае отсутствия серьезных патологий следующий поход к окулисту можно отложить на несколько лет и проверить глаза вашего чада уже перед поступлением в школу или в возрасте от 3 до 6 лет, если будут какие-то сомнения в нормальности зрения малыша.

КАК ИЗБЕЖАТЬ КОСОГЛАЗИЯ И АМБЛИОПИИ?

Нужно как можно раньше начинать заботиться об укреплении глазодвигательного аппарата ребенка, чтобы не допустить развития у него амблиопии, близорукости и косоглазия.

Важно помнить, что посредством зрительной системы наш мозг разрабатывает нервные связи, которые заставляют глаза действовать одновременно, направляя их на один и тот же объект. Если один глаз не получает достаточной визуальной стимуляции, то мозг не в состоянии создавать правильные связи и может задерживать изображение, поступающее из этого глаза, делая его слабым и ленивым.

Эта проблема известна как **амблиопия** (ослабление зрения). Она может быть вызвана тем, что ребенок находится в колыбели, стоящей у стены, или ему на один глаз в течение продолжительного времени напелзает одеяльце.

В таких условиях один глаз видит яркие краски нового мира в виде движущихся контуров и цветов, в то время как другой глаз видит стену или одеяло. В результате первый глаз становится доминирующим (мозг получает от него большую часть информации), а второй – амблиопичным (мозг им пренебрегает). В большинстве случаев амблиопичный глаз не имеет никаких заметных повреждений.

Специалисты Американского института зрения утверждают:

«Амблиопичный глаз существенно нарушает равновесие зрительной системы, подобно тому как четырехцилиндровый двигатель теряет скорость из-за двух неработающих цилиндров. Такой автомобиль не может двигаться достаточно быстро и будет расходовать массу топлива в силу своей неэффективности. Подобным образом люди с амблиопией часто имеют и другие эволюционные визуальные проблемы типа нарушения движения глаз, плохой координации и потери способности к чтению.

При незначительной амблиопии мозг знает, как координировать глаза, но частично подавляет амблиопичный глаз так, что изображение не попадает в фокус или оказывается более тусклым, чем изображение в доминирующем глазу.

В тех же случаях, когда зрительная система довольно сильно разбалансирована, мозг не знает, как скоординировать глаза, которые смотрят в разных направлениях. Это состояние называется страбизмом и более известно как косоглазие» (М. Д. Ален, С. М. Биресфорд, Ф. В. Янг, Д. В. Мьюрис. Избавьтесь от очков и линз).

Простое ожидание мамы, которая периодически входит в комнату, где лежит малыш, способно вызвать привычку напряженно косить глазами в сторону двери. Это состояние может закрепиться надолго, если не на всю жизнь, особенно если в один из таких моментов нечаянно испугать ребенка или долго не входить. Вот почему важно заранее

подумать, как лучше расположить кроватку или коляску малыша по отношению к входной двери, ярким игрушкам и даже телевизору. Да-да, этот электронный прибор очень сильно влияет на развитие ребенка и всей его воспринимающей системы.

Мне неоднократно рассказывали, что даже самые маленькие детки почему-то бросают все свои занятия и оставляют без внимания любимые игрушки, как только телепередача прерывается рекламой. Ребенок начинает, как замороженный, смотреть на экран, даже если совершенно не понимает, о чем идет речь. Ни яркие фильмы, ни даже интересные мультки не вызывают такой странной реакции. И самое страшное, что информация обязательно закрепится где-то в глубинах подсознания, недоступная критике и анализу. На это и рассчитывают маститые рекламодатели, активно эксплуатирующие в рекламных роликах образы животных, детей и героев мультфильмов.

Но вернемся к проблемам зрения. Даже если у ребенка уже сформировалось небольшое косоглазие, не спешите соглашаться на операцию или нацеплять на нос малыша очки, особенно при амблиопии. Операция показана лишь при явно выраженном косоглазии, и современные способы ее проведения помогают достичь неплохих результатов.

При менее выраженных патологиях не стоит пренебрегать естественными способами коррекции зрения, даже если нарушения зрения связаны с генетической предрасположенностью или наследственностью. Увы, подавляющее большинство врачей объясняет возникновение проблем с глазами именно наследственностью и плохими генами, однако объективные исследования не подтверждают этот взгляд.

Современные последователи доктора У. Г. Бейтса, специалисты из Американского института зрения посвятили целую главу в своей книге доказательству несостоятельности генетической теории.

НЕСОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ ГЕНЕТИЧЕСКОЙ ТЕОРИИ

«Многие глазные врачи, придерживающиеся традиционных методов лечения, считают косоглазие генетическим отклонением. Их учили тому, что при косоглазии одна из экстраокулярных мышц неправильно присоединяется к главному яблоку, в результате чего глаз смотрит не в том направлении. Поэтому они устраняют косоглазие путем хирургической операции, возвращая «дефективную» мышцу в нужное положение. К сожалению, хирургический метод устранения косоглазия не очень эффективен – лишь 20 % операций проходят успешно. В большинстве случаев глаза смотрят прямо в течение нескольких месяцев после операции, а затем скашиваются опять, что вызывает необходимость в проведении еще ряда операций. Что еще хуже, вмешательство хирурга при страбизме иногда заканчивается ущемлением блуждающего нерва, что может вызвать остановку сердца и смерть.

Согласно теории наследственности, одной операции должно быть достаточно, чтобы раз и навсегда исправить косоглазие. Поэтому трудно понять, как офтальмологи могут поддерживать эту теорию, когда знают, что, как правило, необходимо сделать несколько операций, прежде чем будет достигнут какой-либо благоприятный результат. Дополнительным свидетельством ошибочности

генетической теории являются результаты исследований, в процессе которых ученые намеренно вызывали страбизм у нормально видящих обезьян, хирургическим путем перемещая экстраокулярную мышцу в другое место. К великому удивлению экспериментаторов, оказалось, что таким путем вызвать постоянное состояние косоглазия невозможно – у всех обезьян через несколько недель спонтанно восстанавливалось нормальное зрение!»

ВЫ ИМЕЕТЕ ПРАВО ЗНАТЬ ПРАВДУ

Авторы книги подчеркивают, что они критикуют генетическую теорию не потому, что выступают против врачей – приверженцев традиционных методов лечения, которые обычно лишь повторяют то, чему их учили в медицинских учебных заведениях, но потому, что «имеется множество убедительных научных доказательств, указывающих на факторы окружающей среды как на основную причину самых распространенных проблем со зрением».

Авторы продолжают: «Вы можете спросить: «А если мои родители были близоруки и я тоже близорук – разве не означает это, что заболевание передано мне по наследству?» Ответом будет «нет». В большинстве случаев это просто означает, что все члены вашей семьи много читают или работают с предметами, находящимися вблизи, что обычно вызывает близорукость. И генетика здесь ни при чем. Кроме того, по мнению даже врачей, придерживающихся традиционных убеждений, плохая наследственность проявляется на самом раннем этапе жизни. Если в детстве у вас было хорошее зрение, то маловероятно, что ваши проблемы с глазами, появившиеся в школьные годы, связаны с наследственностью».

Профессор Ф. В. Янг весьма саркастично замечает: «То, что ваши родители говорят на одном языке, еще не значит, что их язык – результат наследственности... Подобным образом наличие большинства проблем, связанных со зрением, особенно близорукости, объясняется тем, что родители и дети подвергались воздействию одной окружающей среды. В большинстве случаев при близорукости доминирующим фактором является работа с предметами, находящимися слишком близко от глаз».

ОТКРЫТИЕ ВИЗУАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

Свою правоту американцы подтверждают простым и очень известным примером:

«Предположим, у вас деформировалась лодыжка и врач сказал, что теперь вы обречены ходить на костылях всю оставшуюся жизнь. И даже хуже того, возможно, вы кончите креслом на колесах, и есть 40 %% вероятности, что ваша нога в конце концов будет ампутирована. Примете ли вы такой диагноз, последуете ли покорно данному методу лечения? Разумеется, нет! Вы будете настаивать на проведении физиотерапии или на применении любого другого способа приведения лодыжки в нормальное состояние.

Подобная ситуация наблюдается и в традиционной офтальмологии. Но есть некоторая разница. Пациентам не говорят, что происходит с ними; их также не информируют о возможности визуальной терапии. Им просто заявляют, что ничего нельзя сделать, кроме как подчинить всю свою жизнь безнадежной зависимости от все более и более сильных глазных костылей. Когда зрение подвергается особой опасности, часто происходит хирургическое вмешательство. В большинстве случаев не предпринимается никаких попыток предотвратить возникновение проблемы или хотя бы не дать ей усугубиться».

Следом за Бейтсом специалисты Американского института зрения оптимистично и убедительно утверждают, что работоспособность глаз можно улучшить так же, как это делается с другими частями тела, – с помощью упражнений. Разработаны десятки простых методов, которые могут помочь людям в любом возрасте наслаждаться прекрасным зрением, более здоровыми глазами и жить более счастливой, насыщенной жизнью.

*«Упражнения для глаз, обычно называемые **визуальной терапией**, включают широкий диапазон методов, которые способствуют укреплению зрительной системы. Одни методы улучшают координацию глаз и усиливают фокусирующую способность; другие снижают зрительное напряжение и содействуют более быстрому поступлению питательных веществ к глазам, оздоравливая их и способствуя спасительному расслаблению глаз».*

Подобные заявления содержатся в сотнях российских и зарубежных изданий, и нет никакого основания не доверять им, тем более что мой многолетний практический опыт подтверждает эффективность естественных методов коррекции зрения.

Замечу, что у тех, кто занимается на наших курсах, улучшение зрения начинается не в течение первого месяца занятий (как при использовании американской методики), а во время первой недели – настолько наша программа эффективнее, продуманнее, разнообразнее зарубежной.

По свидетельству американских специалистов, визуальная терапия обеспечивает тренинг для глаз без каких-либо физических усилий, за счет повышения энергетического потенциала фокусирующей системы, а не наращивания массы глазных мышц. В результате, по мнению американцев, глаза становятся «сильнее». Этот процесс подобен модернизации двигателя или использованию более высококачественного горючего. Практические рекомендации американских офтальмологов будут приведены ниже.

При применении как нашей, так и американской методики процесс улучшения зрения у всех протекает по-разному. Один сможет сразу отказаться от очков, другой заметит, что иногда видит прекрасно (проблесковое зрение), третий будет различать текст, расположенный дальше, чем обычно...

Результат зависит от самых разных факторов: состояния здоровья, образа жизни, степени напряжения глаз, работы, питания, уровня восприимчивости. Но положительные

изменения обязательно будут у всех, кто проявит заботу о своих драгоценных глазах. Вот что ждет каждого участника игры «Улучшение здоровья глаз без операций и лекарств»:

- увеличение естественной фокусирующей силы глаз;
- уменьшение риска возникновения основных глазных заболеваний;
- предупреждение дальнейшего ухудшения зрения и избавление от необходимости заказывать с течением времени все более и более сильные линзы;
- снижение зависимости от «корректирующих» линз или ее устранение;
- комфортное «расслабленное» зрение при улучшении координации глаз;
- избавление от головных болей и астенопии, вызываемых работой с компьютером;
- снижение сухости глаз и чувствительности к яркому свету;
- повышение способности к беглому чтению и лучшему пониманию печатного текста.

*«Несмотря на то что многие люди замечают первые признаки улучшения уже через неделю, будьте терпеливы и не расхолаживайтесь, если сразу не достигнете желаемых результатов, – пишут мои американские коллеги. – Относитесь ко всему разумно. Если вы на протяжении многих лет носили «корректирующие» линзы, то не следует ожидать, что ваше зрение станет идеальным за одну ночь. Терапия не может начать действовать мгновенно. Некоторые быстро добиваются значительных результатов, но в основном улучшение наступает постепенно. Очень важно упорно продолжать занятия и помнить, что позитивные действия **должны** дать положительные результаты».*

Глава 2

Нужно ли ребенку носить очки?

Основоположник метода естественного улучшения зрения У. Г. Бейтс и большинство его последователей придерживаются жесткого принципа: пока вы не снимете очки, глаза не начнут работать и видеть самостоятельно. Бессмысленно ждать улучшения зрения, пока на вашем носу будут красоваться очки.

Представители официальной медицины до сих пор совершенно убеждены в том, что раз уж возникла близорукость или дальнозоркость, то нет никаких средств, которые могли бы вернуть глаза в нормальное состояние. Все внимание сосредоточивается на том, как лучше помочь больному преодолеть свой недуг с меньшими неудобствами.

Подобрав пациенту подходящие очки, врач считает, что он сделал все, что мог, для устранения условий, вызывающих дефекты зрения, и это действительно так. Но очки, давая возможность видеть с их помощью четче, ввергают пациента в состояние ложного удовлетворения. Человек, естественно, воображает, что если он может видеть лучше, то и глаза его, должно быть, стали лучше. И лишь после того, как он проносит очки в течение ряда лет и будет вынужден менять их все чаще и чаще на более сильные, он понимает, что постоянное ношение очков сделало зрение не лучше, а хуже и это ухудшение сохранится и впредь.

В чем тогда ценность очков? В лучшем случае они позволяют лишь быстро и легко устранить последствия зрительного дефекта, но рассматривать их как средство постоянной помощи зрению недопустимо. Для того чтобы вполне ясно осознать этот принцип, необходимо понять: раз очки однажды надеты, то естественный процесс зрения нарушен и вместо свободной аккомодации к дальним и близким предметам мы из-за оптических костылей имеем фиксированную, неизменную аккомодацию.

В результате напряженное состояние мышц глаза усиливается тем, что из-за очков глаза постоянно находятся в одном и том же положении.

Это объясняет, почему часто в результате ношения очков зрение ухудшается еще больше: причина недуга не только не устраняется, но усиливается ношением этих так называемых «помощников». В то же время не предпринимается никакой попытки изменить искусственно созданную ситуацию, вызвавшую дополнительное напряжение уже и так напряженных мышц. Таким образом, очки сами являются главной причиной усугубления дефекта, хотя они предназначены для борьбы с ним.

В книге «Избавьтесь от очков и линз» ученые из Американского института зрения рекомендуют метод снятия зависимости от очков под названием **«Терапия отвращением»**.

ИГРА «ТЕРАПИЯ ОТВРАЩЕНИЕМ»

Этот прием особенно подходит для тех, кто из-за очков приобрел эмоциональные раны, такие как комплекс неполноценности, неуверенность и разочарование в себе. Этим людям предлагается взять кувалду, молоток или туфли с острыми каблуками и с их помощью отомстить очкам за все свои негативные переживания, за годы унижений, страданий и обид. Ребенок может делать это самостоятельно или вместе с вами. При этом нужно не просто колотить по стеклам, а ругать и проклинать «тюремщиков», поработивших глаза на много лет. После этого нужно дать зарок самому себе обходиться без очков(рис. 1).



Рис. 1

Оставляя очки в кармане или даже в футляре на столе, вы сохраняете себе путь к отступлению, тем самым демонстрируя недоверие к своим глазам. Не обязательно, конечно, обходиться с очками так жестоко. Можно просто выбросить их в мусоропровод. Но чем скорее вы освободите свои глаза от очков, тем больших результатов добьетесь.

Если вы, предлагая ребенку заняться восстановлением зрения, будете продолжать настаивать на ношении им очков, то и сам малыш, и его глаза воспримут это как обман и предательство. И не надо защищаться оправданиями: дескать, пока глаза полностью не прозрели, не стоит рисковать и пытаться без очков выходить на улицу, а также читать, общаться, смотреть телевизор и даже принимать пищу. Уверяю, никто еще не ткнул себе вилкой в глаз и не пронес стакан с чаем мимо рта только оттого, что сел за обеденный стол без очков... Без опасных костылей на носу можно даже успешно почистить зубы, поболтать по телефону, съездить куда-нибудь в общественном транспорте и сделать массу других дел. Даже если малыш поначалу не хочет расставаться с очками, уверяю вас, это объясняется просто силой привычки и сформированной уже «очковой зависимостью». Причем зависимость эта преимущественно психологическая и очень быстро исчезает, если проявить твердость и последовательность. Главное – изменить свое отношение к проблеме и начинать освобождение от стеклянных оков постепенно, в соответствии с возможностями вашего ребенка.

ИГРА «ПОБЕГ ИЗ КЛЕТКИ»

Предложите малышу представить, что всякий раз, когда его глаза прячутся за линзами очков, они находятся как бы в клетках, подобных тем, в которых держат зверей в зоопарке. Снимая очки, он совершает побег из клетки, за который ему ничего плохого не будет. Это просто игра, и при желании ребенок всегда может вернуться и спрятать свои глаза в клетке.

Другой вариант: можно вообразить, что очки сами прячутся в «футлярную клетку», отдыхая, пока хозяин спит или занимается различными делами(рис. 2).

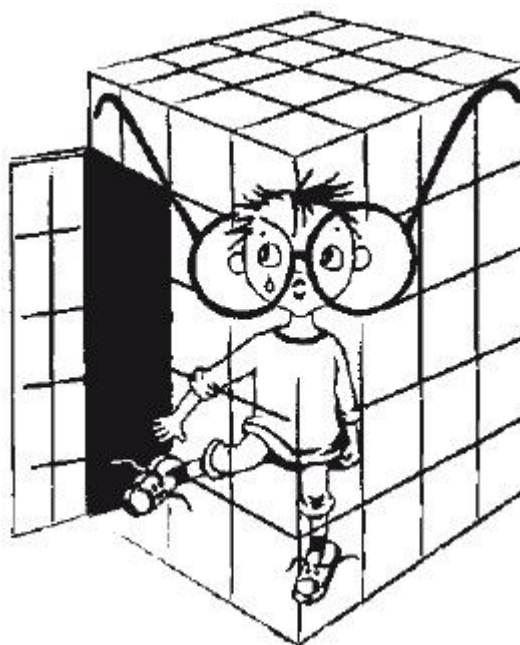


Рис. 2

Начните с малого: посоветуйте ребенку не хвататься за очки сразу после пробуждения. Пусть он доберется без них до туалета, ванной комнаты, кухни и совершит утренние процедуры без оптических костылей. Думаю, что в привычных домашних условиях ему 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 нормально умыться и почистить зубы.

Большинству удастся без очков не только умыться и позавтракать, но и благополучно добраться до остановки, доехать до места учебы или работы. Если невозможно дойти без помощи оптических костылей до остановки, можно снять их, зайдя в транспорт. Про нужную остановку, если ее не объявляют, можно спросить (другой вариант: подсчитать количество остановок в уме или по пальцам).

Можно стоять или сидеть без очков в очереди, гулять без привычного сооружения на носу с собакой по знакомым скверам и дворикам. И уж, конечно, нет смысла болтать в очках по телефону или сидеть в них на лекциях. А зачем нужны очки на перемене или во время обеденного перерыва?

То же самое касается дальнорзких людей. Например, бабушке, которая много времени проводит с внуком, нужно строго контролировать свои отношения с очками и снимать их сразу же после чтения, письма или другой зрительной работы, которую пока невозможно выполнять без них. Стоит только забыться и оставить стеклянных убийц на носу, как они быстренько лишат вас нормального зрения вдаль, вполне приличного до ношения очков. Кроме того, не надо подавать дурной пример любимому внуку.

Я знаю много людей, которые уже после недельного использования очков не могут читать без них даже крупный текст, хотя до этого глаза как-то справлялись с этим. А через несколько лет постоянного ношения очков дальнорзкие люди зачастую обзаводятся

вторыми оптическими костылями. В итоге очки с более сильными линзами они используют для чтения, а другие, с линзами на пару диоптрий слабее, – для рассматривания удаленных предметов. Эта типичная ситуация – ярчайшее подтверждение того, что очки не только ухудшают и без того ограниченную возможность читать вблизи, но и ослабляют способность глаз нормально видеть вдаль.

Конечно, при сильной аномалии рефракции отвыкать от очков нужно постепенно, чтобы не было необходимости напрягать глаза, пока они еще не научились видеть без усилий. Ваши глаза должны смотреть так же, как и здоровые глаза, то есть не напрягаясь. Помните мудрое восточное изречение: «Напряжение смерти подобно, сила – в расслаблении».

Что делать тем, кто в течение занятий по коррекции зрения уже почувствовал, что стал лучше видеть, что прежние стекла «велики» для глаз, но еще не может без очков читать или различать предметы вдали? В такой ситуации лучше всего найти старые, более слабые очки, которые, как правило, хранятся у многих, либо купить себе простенькие недорогие очки на 1–2 диоптрии слабее. Можно воспользоваться и рефракционными очками с дырочками, которые очень хорошо выручают в такой переходный период. Настоятельно рекомендую приобрести настоящие очки «Релакс», где отверстия на черной пластмассе нанесены специальным образом и имеют конусообразную форму.

Известны случаи, когда люди сразу отказывались от очков с сильными отрицательными линзами (-8-9 диоптрий), то есть смотрели без них телевизор, ходили в магазин, сдавали экзамены. Иногда немолодые люди (чаще всего представительницы слабого пола) снимали очки с еще более сильными линзами (-11 и даже -15 диоптрий). Такие смелые поступки всегда вызывали у меня удивление и уважение. Если у вас или у вашего ребенка сильна зависимость от очков, ставьте себе для начала простые задачи: посмотрели телевизор – снимите очки, почитали книгу – прочь окуляры.

ЗРЕНИЕ ПОСТОЯННО МЕНЯЕТСЯ

Рекомендую вооружать свои глаза первыми очками как можно позже! 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 такой ситуации очки и практиковать закапывание атропина для парализации цилиарной мышцы по меньшей мере невежественно. Еще в первой четверти XX века У. Г. Бейтс доказал, что процесс аккомодации происходит и после длительного закапывания атропина.

Один из наиболее ярких последователей доктора Бейтса Гарри Бенджамин (ему удалось благодаря методу Бейтса избавиться от очков с линзами -20 диоптрий!) пишет в своей книге, что главная ошибка офтальмологов – неправильный взгляд на строение глаз и их функционирование.

«Во всех медицинских учебниках объяснялось, что процесс аккомодации (способность видеть предметы на разных расстояниях) происходит за счет растяжения и сжатия хрусталика с помощью ресничной мышцы. Однако эксперименты доказали, что форма

глаза тоже меняется в течение аккомодации за счет внешних мышц глазного яблока. Они и управляют движениями глаз в разных направлениях. Было обнаружено, что когда человек смотрит на отдаленный предмет, форма глаза изменяется, продольная его ось становится короче. И она же удлиняется, когда рассматривается близкий предмет.

Если понять, что при миопии (близорукости) глазное яблоко удлинено, растянуто, а при гиперметропии (дальнозоркости) и пресбиопии (старческой дальнозоркости) глазное яблоко сокращено, сжато вдоль своей продольной оси, станет ясно, что такие состояния являются целиком результатом неправильной аккомодации. Проще говоря, следствием неправильной работы внешних мышц глаза».

Вывод Г. Бенджамина дает повод для оптимизма всем плохо видящим людям, поскольку внешние глазные мышцы так же легко поддаются тренировке, как другие мышцы нашего тела, состоящие из той же самой мягкой мышечной ткани. Управлять же цилиарной мышцей, которая находится внутри глаза, затруднительно, поэтому многие врачи не верят в эффективность тренировки. Их ошибка объясняется ограниченным представлением о возможностях аккомодирующей силы глаз.

Многолетняя офтальмологическая практика привела У. Г. Бейтса к мысли, что часто нарушения зрения вызваны прежде всего напряжением внешних мышц глаз. Это фундаментальный принцип, на котором и основана методика доктора Бейтса, способная дать надежду тысячам людям с самыми разными заболеваниями глаз за счет использования одного способа лечения – снятия напряжения глазных мышц.

В своей книге «Улучшение зрения без очков по методу Бейтса» американский офтальмолог утверждает (в главе «Непостоянство рефракции»), что за всю свою богатую клиническую практику не нашел ни одной пары глаз с постоянным значением аномалии рефракции. Нет ни одного человека с идеальным зрением, глаза которого сохраняли бы нормальное состояние более нескольких минут, даже в самых благоприятных условиях! Вот что пишет У. Г. Бейтс:

«Мои собственные исследования показывают, что рефракция глаз детей постоянно меняется. Так, одного ребенка мы проверяли под атропином в течение 4 дней подряд начиная с 2 часов после рождения.

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, которые длились от нескольких минут до получаса и

больше. Ретиноскопия в такие моменты всегда показывала миопию в 4 диоптрии и выше».

Мы видим лучше или хуже в зависимости от множества причин: освещения, настроения, самочувствия, погоды, внешнего шумового и визуального фона, питания, сна и т. д. Наше зрение зависит также от того, на что мы смотрим. Доказано, что когда глаз рассматривает незнакомый объект, всегда появляется аномалия рефракции. А что такое обучение в школе, как не постоянное знакомство с неизвестными объектами?

Довольно часто во время занятий мои ученики обнаруживают способность видеть без очков даже при очень слабом зрении. Например, очень показательную историю рассказала учительница младших классов Наташа.

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

Я неоднократно слышала подобные истории как от близоруких, так и от дальнозорких людей.

Давайте же использовать очки только в случае крайней необходимости! (Конечно, в первую очередь это касается ситуаций, угрожающих вашей безопасности.)

Дети чаще всего не хотят носить очки и надевают их лишь под давлением авторитетных взрослых – родителей или врачей. Хотя я знаю случаи, когда девочки жаждали носить очки под влиянием детского восторга от лицезрения какого-либо своего кумира в очках или из желания подражать какому-то значимому для них человеку.

МИНУС 20 – НЕ ПРИГОВОР

Гарри Бенджамин, которому удалось решить серьезнейшие проблемы с глазами, – один из самых известных последователей доктора Бейтса. Вот его история.

«Ничто так не убеждает, как личный опыт, и я думаю, что читателям будет интересен краткий очерк моей жизни. В нем, без попытки как-либо приукрасить события, изложено, как я почти попал в долину теней слепоты и был спасен с помощью революционных методов, о которых рассказано в книге.

Мой собственный успех в преодолении ужасного бессилия, с которым я столкнулся, должен вселить во всех страдающих от дефектов зрения надежду на получение реальной пользы от этих методов тренировки.

Я не могу сказать, действительно я родился близоруким или нет, но в самый первый день, когда я пошел в школу в возрасте 4 лет, обнаружилось, что у меня плохое зрение, и моей матери посоветовали показать меня врачу.

Меня повели в больницу, и после обследования оказалось, что у меня сильная близорукость. Мне выписали очки (10 диоптрий). Таким образом, в возрасте 5 лет я начал носить очки.

Я периодически посещал врача, чтобы проверить, как «прогрессируют» мои глаза, и каждые 2 или 3 года был вынужден менять очки на более сильные. В 14 лет я уже носил очки силой 14 диоптрий.

Когда мне было 17 лет, наступил кризис. Я привык много учиться (у меня были честолюбивые замыслы), но внезапно произошло кровоизлияние в левом глазу. В то же самое время здоровье ухудшилось, у меня увеличились слезные железы, были удалены миндалины.

В больнице обнаружили, что мое зрение сильно ослабело, и я был на полгода освобожден от работы, чтобы дать глазам отдых. Теперь мне прописали очки с линзами 18 диоптрий – на 4 диоптрии сильнее, чем раньше.

В этих очках я прошел всю войну, а затем работал в различных правительственных учреждениях, пока мне не посоветовали оставить канцелярскую работу, так как существовала реальная опасность совсем потерять зрение.

Тогда я стал коммивояжером. Сделав одну или две неудачные попытки, я, к счастью, вскоре нашел предпринимателя, который симпатизировал мне. Он позволил, до некоторой степени в ущерб основной деятельности, продолжать учебу (я изучал философию, психологию и политические науки).

Ежегодно я посещал врача, и он каждый раз давал мне понять, что мое зрение становится все хуже, пока в возрасте 26 лет я не получил самые сильные очки, какие мне можно было носить (20 диоптрий). Тогда же врач откровенно сказал, что больше ничего не сможет сделать для меня, что мне нужно полностью отказаться от чтения – моей самой большой радости – и что я должен быть очень осторожным, чтобы сетчатка глаза не отслоилась вследствие внезапного напряжения.

Утешительный приговор, не правда ли? Однако я продолжал делать то, что делал. Я колесил по всей стране, останавливался в лучших отелях и добился определенных успехов в своей деятельности, но мысль о том, что остаток жизни придется провести без книг и под угрозой полной слепоты, повергала меня в уныние.

Я продолжал ежегодно посещать врача и «утешаться» его заключениями о своем состоянии, пока в возрасте 28 лет не почувствовал, что мои глаза больше не выдерживают. Зрение стремительно ухудшилось: было трудно что-либо читать или писать, несмотря на то, что я носил сильнейшие очки. У меня начинала болеть голова при малейшей попытке взглянуть на что-либо вблизи, и я понял: нужно что-то делать. Но что? Врач не был способен мне помочь.

Я решил бросить работу, которая приносила вполне приличный доход, и поселиться в деревне. И как раз в это время случилось чудо. Мой друг дал мне книгу. Она называлась «Отличное зрение без очков», автором был доктор У. Г. Бейтс из Нью-Йорка. Брат моего друга использовал метод Бейтса и значительно улучшил зрение (так мне, по крайней мере, сказали). Я принес книгу домой, брат прочитал ее мне (сам я уже не мог читать), и я сразу же понял, что взгляд доктора Бейтса на проблему плохого зрения

правильный, а метод лечения, предлагаемый им, эффективен. Я инстинктивно почувствовал, что врач из той больницы, куда я прежде обращался, и множество офтальмологов и окулистов, которые обеспечивают мир очками, не правы, а доктор Бейтс прав.

Очки никогда не вылечат: они приносят глазам только вред. Пока их носишь, нет никакой возможности вернуть нормальное зрение.

Все, что нужно было сделать, так это немедленно снять очки и дать глазам возможность смотреть. И я начал учить свои глаза видеть заново.

Представьте, что я чувствовал, когда впервые снял очки! Я едва мог различать что-либо, но через несколько дней наступило улучшение, и за короткое время я вполне приспособился обходиться без очков. Конечно, я еще не мог читать, это стало возможным только после того, как я обратился к врачу, лечащему по методу Бейтса. Доктор тотчас посадил меня на разумную натуропатическую диету (фрукты, салаты и т. д.). Через несколько дней мои глаза стали видеть лучше, а спустя неделю я смог прочитать несколько слов. По истечении 3 недель я уже начал читать без очков свою первую книгу.

Вот уже 1,5 года я обхожусь без очков и могу вполне хорошо читать и писать. Мое здоровье намного улучшилось, и я с удовольствием сообщаю, что с помощью доктора, лечащего по методу Бейтса, намерен вести курсы по натуропатии.

С тех пор я практикую натуральные методы лечения глаз. Какой контраст по сравнению с тем, что было 3 года назад! Какой триумф естественных методов оздоровления!»

НАУЧИТЕСЬ СМОТРЕТЬ СВОИМИ ГЛАЗАМИ

Следующий весомый аргумент принадлежит неоднократно упомянутым выше специалистам из Американского института зрения. В главе, названной «Научитесь смотреть своими глазами», они пишут, что одним из наиболее пагубных мифов в области лечения глаз является убеждение, что отказ от ношения «корректирующих» линз вредит глазам.

«Так повсеместно утверждают сторонники традиционной медицины, однако нет никаких убедительных свидетельств, подтверждающих эту точку зрения. Напротив, если человек проводит какое-то время без «корректирующих» линз, то тем самым использует один из самых простых и наиболее эффективных методов визуальной терапии, поскольку разрывает порочный круг зависимости и отвергает путь, ведущий к ухудшению зрения. Используйте «корректирующие» линзы как инструмент, необходимый при работе, требующей отчетливого видения, и снимайте их, как только закончили работу.

Мы рекомендуем следующую стратегию:

1. Если вам выписали рецепт на очки со слабыми линзами, а ваша цель – вернуть себе нормальное зрение, попробуйте сделать решительный шаг – проводите как можно больше времени без «корректирующих» линз.

2. Если цель – привыкнуть к более слабым очкам, начинайте носить их. Продолжая использовать прежние очки, вы тем самым препятствуете лечению и ухудшаете ситуацию. Переход на более слабые очки очень важен, потому что стимулирует фокусирующий механизм и тренирует глаза, делая их сильнее. Если вы начали отчетливо видеть, используя слабые линзы, попросите врача выписать рецепт на еще более слабые. Продолжайте адаптироваться ко все более и более слабым очкам до тех пор, пока очки не окажутся вам больше не нужны.

3. Если вашей целью является стабилизация зрения и вы хотите избежать перехода на более сильные линзы, то продолжайте носить прежние очки и просто сосредоточьтесь на более четком видении с их помощью».

ОСТОРОЖНО: КОНТАКТНЫЕ ЛИНЗЫ!

Линзы, особенно твердые, снижают подвижность глаз. Они шлифуются таким образом, чтобы световые лучи фокусировались в области сетчатки, обладающей наибольшей чувствительностью, – центральной ямке. Поэтому люди, страдающие близорукостью, при использовании очков или контактных линз одинаково четко видят всю картину, в результате чего необходимость в микродвижениях глаз отпадает. Появляется тенденция к преобладанию практически неподвижного взгляда через центр линзы, а периферийное зрение, как правило, почти не используется. В итоге взгляд становится застывшим и малоподвижным. Зачастую он остается таким и тогда, когда очки или контактные линзы снимаются.

Линзы имеют и другое отрицательное свойство – они затрудняют естественную саморегуляцию зрения.

Естественная острота зрения у людей со здоровыми глазами постоянно изменяется. Для тех, кто носит очки или контактные линзы, такие колебания исключены. Если оптические средства доводят остроту зрения до 100 %, то отклонения этого показателя в лучшую сторону субъективно воспринимаются как гиперкоррекция. Тот, кому приходилось смотреть через слишком сильные очки, знает, что ощущение при этом достаточно неприятное. Так как организм стремится к нормальному самочувствию, в этом случае он подавляет колебания остроты зрения в сторону улучшения, она утрачивает динамику и становится постоянной величиной.

Если учесть, что для нормального четкого видения объекта глаза совершают более **100 перемещений в секунду** на уровне нервной ткани сетчатки, то несложно понять, что эти бесчисленные микровибрации не могут совершаться легко и естественно, если на глазах человека сидят линзы. Прибавьте к этому то, что даже сверхтонкие линзы препятствуют доступу кислорода к глазам, не говоря уж о риске занесения различных инфекций в том случае, если эти приспособления неправильно хранятся или используются.

Кстати, вы не задумывались, почему представители известных фирм-производителей контактных линз во Франции и Японии в большинстве носят очки? Они даже не стесняются приходить в очках на презентации своего товара! Когда в интервью одного из них попросили объяснить этот парадокс, бизнесмен невозмутимо ответил: «Мы же не рекламируем линзы как средство для постоянного ношения. Линзы прекрасно заменяют очки во время занятий спортом, в загородных поездках, на светских вечеринках, на первом свидании, наконец».

Кстати, врачи в широко рекламируемых клиниках лазерной коррекции зрения зачастую ведут прием в очках или имеют неидеальное зрение (я лично наблюдала это и в знаменитом центре «Микрохирургия глаза» С. Н. Федорова, и в известной клинике «Эксимер»).

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ ОЧКИ, ИЛИ ИГРА В ПИРАТА

Я рекомендую сделать для себя и ребенка так называемые «пиратские очки» или повязки, закрывающие один глаз.

Для изготовления «пиратских очков» подойдет любая старая оправа без стекол, одно отверстие которой нужно закрыть плотным картоном или непрозрачным пластиком. Я рекомендую использовать подобные очки и детям, и взрослым. Пусть ребенок воспринимает упражнение как забавную игру, в которую он играет вместе с родителями. Если в семье растет мальчик с плохим зрением, дайте ему возможность представить себя одноглазым полководцем, который потерял глаз в бою с врагом. Вариант игры: кто снимет «пиратские очки» позже всех, получит какой-нибудь приз.

Если нет старой оправы, нужно вырезать из картона или другого плотного материала круг по размеру глазницы, а затем наклеить или нашить на его внутреннюю поверхность валик из 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 и ваш ребенок должны чувствовать себя комфортно. Нужно следить за тем, чтобы на закрытый глаз ничего не давило, чтобы он мог спокойно двигаться и моргать под повязкой (рис. 3).



Рис. 3

Повязка или «пиратские очки» выключают один глаз из зрительного восприятия, но не из мышечной работы, которую глаза совершают синхронно и автоматически. Носить повязку, периодически снимая и надевая ее, следует по очереди: в течение одного дня закрывать повязкой надо один глаз, в течение следующего дня – другой (при одинаковом зрении обоих глаз). **Если же один глаз видит лучше, чем другой, то большую часть времени нужно закрывать сильный глаз (два дня), а на слабом глазе носить повязку один день.** Так вы будете стимулировать работу слабого, «ленивого» глаза.

Для чего это нужно?

Дело в том, что если один глаз видит явно лучше другого, мозг пытается решить непосильную задачу, то есть ответить на вопрос: какое из двух разных изображений, поступающих от глаз, считать верным? Предпочтение отдается более четкому изображению, а расплывчатую картинку, полученную 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 глазе, неизменно сказываются на состоянии сильного.

Чтобы заставить вновь работать слабый глаз, нужно хоть на время перекладывать на него всю ответственность за восприятие, выражая ему тем самым свое доверие и поддержку. Таким образом мы останавливаем зрительную атрофию, которая поражает любой неработающий орган. Сначала, возможно, слабому глазу придется туго и он будет бастовать, протестовать против непривычной нагрузки, но постепенно вы обнаружите, что он вполне способен справляться с множеством зрительных задач без особого ропота.

В моей практической работе я нередко сталкивалась со случаями реанимации глаз, на которых их хозяева уже поставили крест. Периодическая передышка сильного глаза за

счет стимуляции слабого – отличная помощь зрению. Так что начинайте скорее использовать «пиратские повязки», даже если один глаз у вашего ребенка или у вас самих видит лишь слабые очертания, едва отличая день от ночи. В таких случаях повязку можно будет носить лишь дома в течение небольшого промежутка времени, однако и это принесет пользу обоим глазам.

Повязка помогает организму задействовать свои потенциальные возможности и ресурсы, поскольку мы не оставляем ему другого выбора. Ношение повязки вынуждает мозг использовать информацию, полученную от открытого глаза, мобилизуя свои скрытые резервы. Кроме того, это один из эффективнейших способов борьбы с косоглазием, который прогрессивные врачи многих стран применяют для лечения своих маленьких пациентов.

Даже если ваши глаза видят одинаково, повязка необходима для их поочередного отдыха, особенно при выполнении зрительной работы с предметами, расположенными вблизи. В таких неблагоприятных условиях ношение повязки – отличное средство для поддержания зрения в нормальном состоянии.

Дело в том, что по природе своей глаза человека лучше приспособлены смотреть вдаль, а не разглядывать близкие объекты. 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 объектов называется конвергенцией.

При длительном чтении или другой зрительной работе с предметами, расположенными вблизи, происходит перенапряжение мышц, отвечающих за сведение, возникает спазм и глаза утрачивают способность к перефокусировке. Это приводит к тому, что мы хуже видим вдаль, в результате чего появляются различные аномалии рефракции. Помещая текст или объект перед одним открытым глазом (другой закрыт повязкой), мы фиксируем изображение на зрительном центре, что более естественно и физиологично для глаз.

ОЧКАРИКИ – ЭТО ХРОНИЧЕСКИ БОЛЬНЫЕ ЛЮДИ

За решительный отказ от очков высказывается целый ряд авторов из числа медицинских светил и в нашей стране. Наиболее принципиальную позицию продемонстрировал доктор медицинских наук, известный российский офтальмолог О. П. Панков, который в своей книге «Очки-убийцы» заявил, что все очкарики – это хронически больные люди...

Олег Павлович – один из тех немногих российских офтальмологов, кто не просто признает бессмысленность и бесполезность очков, но и прямо предупреждает об опасности ношения оптических костылей для глаз и всего организма. Его главный аргумент против использования очков заключается в том, что они закрывают доступ для ультрафиолета, который на 80 % поступает в наш организм через глаза. Выводы профессора О. П. Панкова подтверждают давно известный тезис американского доктора Либермана о том, что свет – это чудодейственный эликсир, а при нехватке цветов солнечного спектра в организме развиваются те или иные заболевания внутренних органов.

ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ ДИТЯ ЦИВИЛИЗАЦИИ ОТ ПЕРВОБЫТНОГО ЧЕЛОВЕКА?

Почему все прежние попытки предотвратить миопию оказались безуспешными? По мнению доктора Бейтса, причина в том, что офтальмологи «были нацелены на уменьшение воздействия напряжения на глаза при выполнении работы на близком расстоянии, забывая об усилении, необходимом для того, чтобы увидеть удаленные объекты, и полностью игнорируя психическое напряжение, которое лежит в основе зрительного напряжения».

«Есть много различий между условиями, в которых существовали дети первобытных людей, – продолжает У. Г. Бейтс, – и условиями, в которых дети цивилизованных рас проводят годы своего развития, не говоря уже о том известном факте, что последние учатся по книгам и пишут на бумаге, а первые этого не делали. В процессе получения образования цивилизованные дети часами ежедневно запираются в четырех стенах под надзором учителей, которые бывают порой нервны и раздражительны. Детей даже заставляют в течение долгого времени оставаться в одном и том же положении. Предметы, которые им необходимо изучать, порой преподаются совершенно неинтересно. При этом дети вынуждены постоянно думать о получении хороших отметок, а не о приобретении полезных знаний.

Некоторые переносят эти противоестественные условия лучше, чем другие, но многие не могут вынести психического и физического напряжения. Таким образом, школы становятся рассадниками не только миопии, но и всех других видов аномалий рефракции».

СИНДРОМ ИРОЧКИ

В качестве примера, подтверждающего правоту доктора Бейтса, приведу один недавний случай из моей практики. Этот пример наиболее ярко демонстрирует типичную причину ухудшения зрения школьников.

Во время зимних каникул ко мне на курсы приехали гости из Тольятти: интеллигентная моложавая бабушка привезла единственную внучку Ирочку (родители были заняты на работе). Все близкие девочки были на грани отчаяния – когда Ира пошла в первый класс, у нее стало стремительно ухудшаться зрение. После нескольких месяцев учебы врачи предложили срочно делать операцию, но не гарантировали положительный результат. Запаниковавшие родители чудом нашли мою последнюю книгу, дозвонились до меня по телефону и отправили девочку на занятия в Петербург. Как правило, я не работаю с детьми до 9 лет, но родители заверили меня, что девочка очень усидчивая, старательная, да и ситуация стала настолько критической, что откладывать решение проблемы было опасно.

Ирочка действительно оказалась очень внимательным и послушным ребенком и уже после первых дней занятий легко видела почти половину проверочной таблицы, что мало соответствовало поставленному ей диагнозу. Причина возникновения проблемы обнаружилась, когда участники группы стали рассказывать о себе и собственных достижениях. Ирочка сидела в ожидании своей очереди как на иголках, побледнела и

страшно вспотела. Когда настало время говорить, она встала (хотя этого не требовалось) и, дрожа от смущения и желания произвести хорошее впечатление, старательно доложила о своих успехах. Девочка так напряженно ждала похвалы, так хотела всем понравиться и не подвести свою бабушку, что на другой день не смогла прийти на занятия – так ослабела она от волнения...

Теперь представьте такую Ирочку в первом классе школы, где окружающие люди настроены по отношению к ней далеко не так доброжелательно, как дома или в нашей группе. В школе ты уже не единственная и неповторимая, как дома, а одна из многих, а требования в тебе возрастают. Послушная девочка изо всех сил старается отлично учиться, она не хочет подводить своих родителей, желает быть лучшей среди сверстников и заслужить одобрение учительницы. Напряженное психическое состояние вместе с непривычной нагрузкой на глаза не замедлили сказаться на хрупком здоровье Иры, что проявилось в состоянии наиболее перегруженной системы организма – зрительной системы. Стоило родителям отпустить вожжи и убедить Ирочку не стремиться к получению исключительно отличных оценок, поберечь свои глазки, как она стала видеть все лучше и лучше.

По мнению некоторых исследователей, за время обучения в школе у каждого третьего ученика заметно ухудшается зрение, а среди выпускников две трети страдают близорукостью. Повальное увлечение школьников компьютерами и мобильными телефонами еще более усугубило проблему, но почему-то мало кто из взрослых тревожится о том, что их дети часами вглядываются в миниатюрные экраны мобильных телефонов, карманных мини-компьютеров и других устройств. (О том, как электронные игры калечат психику и здоровье подростков и молодежи, речь пойдет ниже.)

Теперь вспомним, кто становится основными жертвами оптических костылей. Правильно, преимущественно отличники или те, кто стремится стать ими. Двоечники и троечники редко носят очки – они предпочитают не корпеть за учебниками, а гонять мяч, гулять, тусоваться. Им наплевать на оценки в дневнике и в школьном журнале и, переходя в ПТУ или колледжи, они также не усердствуют в учебе, с горем пополам осваивая будущую профессию.

Родителям и учителям эти ребята доставляют массу забот, зато со зрением у них, как правило, все в порядке. Я не советую брать пример с подобных ребят, но не рекомендую также «париться» над домашними заданиями, как бедная Ирочка, стремящаяся получать только отличные оценки. Много ли взрослых, достигших высот в каком-либо деле, скажут, что им помогли знания, полученные в школе и вузе? Зачем же тогда требовать от детей упорного и многочасового сидения над учебниками и тетрадками? Занявшись своим творческим развитием с помощью родителей, ребенок сможет получать достойные оценки ценой значительно меньших усилий, не принося вреда своему здоровью и зрению.

Глава 3

Почему у школьников портится зрение?

Откройте любую книжку, в которой излагается точка зрения официальной медицины, и вы найдете стандартный ответ на этот вопрос. Плохая освещенность в классах, неудобные парты, слишком большая учебная нагрузка.

Существует даже мнение, что близорукость – это неизбежная «болезнь цивилизации» и со временем все человечество станет близоруким из-за того, что неподготовленному зрительному аппарату приходится выполнять непосильную работу. Эта теория вместе с гипотезой о том, что зрительные патологии передаются по наследству, привела к тому, что в некоторых странах офтальмологи отказались от всяких попыток влиять на течение близорукости. Об этом сообщает известный советский специалист по детскому зрению Э. С. Аветисов в своей книге «Физкультура по близорукости», написанной им в соавторстве со спортивным педагогом Е. И. Ливадо и специалистом в области лечебной физкультуры Ю. А. Курпаном. «Это особенно странно, – считают авторы, – если учесть, что только в США еще 15 лет назад насчитывалось 60 миллионов человек, страдающих близорукостью». (Всего в мире более миллиарда очкариков.) Напомню, что именно американский врач У. Г. Бейтс еще в начале XX века доказал несостоятельность наследственной теории и гипотезы о пагубном влиянии внешних условий на состояние зрения детей. В своей книге он подробно поведал о том, что все попытки улучшить условия занятий в школе не привели к заметному положительному результату.

Американская энциклопедия офтальмологии указала даже, что «теория о том, что миопия вызывается работой на близком расстоянии, отягощенной жизнью в городских условиях, постепенно отступает перед данными статистики».

Исследования, проведенные в школах Лондона с целью определить, как зрение зависит от различных гигиенических, социальных и расовых факторов, показали, что доля страдающих миопией учеников в лучше освещенных классах оказалась даже выше, чем в классах, условия в которых были хуже...

Более того, миопиками становятся не все дети, несмотря на то что все они подвергаются практически одним и тем же воздействиям. Даже у одного и того же ребенка один глаз может стать миопическим, а другой остаться нормальным.

Из-за трудностей в согласовании этих фактов с ранее предложенными теориями наметилась тенденция объяснять возникновение миопии наследственностью. Однако в течение последующего времени не было приведено никакого удовлетворительного доказательства данной точки зрения. Убедительным аргументом против этой теории явился тот факт, что дикари, у которых всегда было хорошее зрение, так же быстро, как и другие люди, становились миопиками, когда попадали в условия цивилизованной жизни.

ЛЕЧЕНИЕ В ШКОЛАХ: МЕТОДЫ, КОТОРЫЕ ПРИНЕСЛИ УСПЕХ

Предложенные У. Г. Бейтсом простейшие способы тренировки глаз и снятия напряжения помогли быстро и легко улучшить зрение нескольким тысячам учащихся. Американский офтальмолог объясняет это следующим образом:

«Еще раз повторим очень важный принцип: вы не сможете увидеть что-либо хорошо, если не видели этого объекта прежде. Когда глаз наблюдает незнакомый объект, он

всегда более или менее напрягается, чтобы увидеть его. Когда школьники смотрят на незнакомые надписи или фигуры на доске, удаленные географические карты, схемы или рисунки, ретиноскоп (специальный прибор для проверки зрения) всегда показывает, что дети стали миопиками (близорукими), хотя их зрение при других обстоятельствах может быть абсолютно нормальным.

Когда же глаза смотрят на знакомый объект, они могут рассмотреть его без напряжения и усилия, прикладываемого при рассматривании незнакомых объектов.

Таким образом, нужно снять психическое напряжение, которому подвергает учеников современная система образования. Невозможно отчетливо увидеть что-либо незнакомое, если ты находишься в состоянии стресса.

Я обнаружил это, когда проводил эксперимент с участием нескольких сотен школьников из Гранд-фокса (штат Северная Дакота). Нередко дети, не сумевшие прочитать при первой проверке все буквы таблицы, смогли сделать это во время второй или третьей проверки. Иногда после окончания обследования ребята, которые в первый раз потерпели неудачу, сами просили провести повторную проверку и нередко легко читали всю проверочную таблицу. Эти случаи были столь часты, что не осталось никакого сомнения в том, что зрение каким-то образом улучшалось из-за чтения проверочной таблицы.

Неудивительно, что учительница, присутствующая при моих экспериментах, захотела, чтобы проверочная таблица постоянно висела в классной комнате. Детей просили читать мельчайшие буквы, которые они могут увидеть со своих мест, по крайней мере один раз в день. Тех, чье зрение было плохим, поощряли читать проверочную таблицу более часто. Вскоре дети обнаружили, что такие упражнения помогают им более отчетливо видеть то, что написано на доске, и снимают головные боли и другие неприятные ощущения.

В другом классе, состоявшем из 40 детей в возрасте от 6 до 8 лет, 30 учеников во время проверки продемонстрировали нормальное зрение. Остальные позже также добились успеха под руководством учителей, работая с проверочной таблицей.

Одна учительница в течение 15 лет замечала, что каждый год после открытия школы ученики осенью прекрасно видели написанное на доске, а перед закрытием школы весной все без исключения жаловались на то, что не могут прочитать надписи с расстояния больше чем 10 футов. После того как стала понятна польза, получаемая от ежедневных занятий по развитию зрения вдаль с помощью знакомых объектов, учительница повесила в своем классе проверочную таблицу и попросила детей ежедневно читать ее. Результатом явилось то, что за 8 лет никто из детей, находившихся на ее попечении, не приобрел плохое зрение.

Учительница этого класса объясняла неизменное ухудшение зрения ее питомцев в течение года тем, что классная комната находилась в подвальном помещении, что снижало уровень освещенности. Но у учителей, работавших в хорошо освещенных классных комнатах, были такие же проблемы. После того как во всех классах повесили

проверочные таблицы и дети начали читать их каждый день, ухудшение зрения прекратилось. Более того, практически у всех оно улучшилось. При этом удалось не только избавиться от миопии, но и добиться более отчетливого видения близких объектов.

По просьбе управляющего школами Гранд-Фокса система работы с проверочными таблицами была введена во всех школах города и применялась непрерывно в течение 8 лет. За это время, как я подсчитал, она позволила снизить уровень миопии среди детей с 6 % до менее чем 1 %.

Несколькими годами позже эта же система была введена в некоторых школах Нью-Йорка с общей численностью учащихся около 10 тысяч. Тем не менее многие учителя отрицали необходимость применения проверочных таблиц, не веря, что такой простой метод может дать желаемые результаты. Другие держали таблицы в закрытых шкафах, вытаскивая их лишь на время ежедневной проверки зрения, из-за опасения, что дети выучат таблицы наизусть. Таким образом, учителя сделали все, чтобы разрушить цель этой системы, заключающуюся в ежедневных тренировках зрения детей вдаль.

С другой стороны, многие преподаватели упорно и с умом применяли этот метод, что позволило им менее чем через год сообщить, что из 3 тысяч детей с плохим зрением более тысячи стали видеть нормально. Добились успеха и многие из учителей, причем некоторые из них – очень быстро. Но в итоге дело закончилось тем, что **министерство образования и специалисты-офтальмологи** (выделено мной. – С. Т.) не дали согласия на применение этой системы и постепенно использование проверочных таблиц с целью улучшения зрения было прекращено.

В школе для умственно отсталых детей обнаружилось, что с каждым годом дети видят хуже. Как только ученики начали работать с проверочными таблицами, их зрение сразу стало улучшаться. Потом из местного отделения министерства здравоохранения пришел врач, который проверил глаза школьников и всем, даже тем, чье зрение было достаточно хорошим, выписал очки... (?! – С. Т.).

Очень скоро, однако, ученики начали терять, разбивать или просто выбрасывать свои очки, утверждая, что без них они чувствуют себя лучше. За месяц большинство очков исчезло. Тогда учитель возобновил использование проверочных таблиц. У детей сразу же улучшились зрение и психические реакции. Вскоре многие из них стали учиться в обычной школе, поскольку обнаружилось, что они ни в чем не уступают другим детям.

Моя система применялась и в ряде других городов, и всегда зрение детей улучшалось, чего нельзя сказать о каких-либо других способах профилактики миопии, использовавшихся в школах ранее. Очевидно, что работа с таблицами должна предотвращать и другие аномалии рефракции. Речь идет о проблеме, ранее серьезно не рассматривавшейся, поскольку гиперметропия, а с недавних пор и астигматизм в большинстве случаев считаются врожденными состояниями. Однако любой, кто

знает, как пользоваться ретиноскопом, может убедиться в том, что оба эти состояния приобретаются».

НЕ НАДО СТАРАТЬСЯ УВИДЕТЬ

«Вне зависимости от того, каков глаз, астигматический или гиперметропический (плохо видящий вблизи), его зрение всегда становится нормальным, если он смотрит на какую-нибудь пустую чистую поверхность, не стараясь увидеть что-либо. Но когда дети учатся читать, писать, рисовать, шить или делать что-либо еще, что требует рассматривания незнакомых объектов, расположенных вблизи, всегда появляется гиперметропия или гиперметропический астигматизм. Эти факты наводят на мысль, что ученикам прежде всего нужна тренировка глаз. Чтобы добиться существенного прогресса в учебе, им необходимо научиться смотреть на незнакомые буквы или объекты, расположенные вблизи, без напряжения. Это достигается путем ежедневной тренировки зрения вдаль с помощью проверочной таблицы. Когда этим способом улучшалось зрение вдаль, дети неизменно становились способными использовать свои глаза и на близком расстоянии без напряжения.

Метод приносит наибольшую пользу, когда учителя сами не носят очки. Дело не только в том, что дети подражают привычкам учителя, носящего очки. Нервное напряжение, проявлением которого является плохое зрение, вызывает у школьников аналогичное состояние. В классах одного и того же уровня, с одинаковым освещением зрение детей, чьи учителя не носили очки, всегда было лучше, чем зрение детей, чьи учителя были в очках.

Как-то раз я проверял зрение детей, учительница которых носила очки, и нашел его весьма плохим. Учительница вышла из класса по каким-то делам, а я в это время вновь провел проверку. Результаты были намного лучше. Вернувшись, преподавательница поинтересовалась, каково зрение одного мальчика, весьма нервного ребенка. Не успел я начать, как она встала перед ним и сказала: «Когда доктор попросит тебя прочитать проверочную таблицу, сделай это». Мальчик не смог ничего увидеть. Тогда учительница встала позади него, и это привело к такому же эффекту, как если бы она вышла из комнаты. Мальчик прочитал всю таблицу».

ПОЧЕМУ ДЕТИ ДОЛЖНЫ СТРАДАТЬ?

«Почему же должны страдать и носить очки наши дети, когда есть такая простая мера помощи им? – вопрошает У. Г. Бейтс. – Она практически ничего не стоит. Учителям будет нетрудно повесить таблицу на стену, а улучшение зрения, здоровья, характера и склада ума их учеников, достигнутое в результате ее применения, значительно облегчит им работу. Кроме того, никто не рискнет утверждать, что это может принести какой-нибудь вред».

Остается только удивляться, почему при столь убедительных доказательствах эффективности системы У. Г. Бейтса она не прижилась ни в США, ни в других странах.

В одной из своих книг профессор Г. Г. Демирчоглян сообщает, что в СССР в 60-е годы было принято решение об использовании специальных упражнений для укрепления зрения детей во время школьных уроков. Увы, эта методика не получила распространения и применялась только одиночками. Что же повлияло на учителей – лень, сомнения или запрет? Вряд ли можно ответить однозначно на этот вопрос. Скорее всего, все вместе взятое. Я знаю преподавателей и врачей, которые пытались использовать по моему совету подобные методики при работе со своими учениками и маленькими пациентами. Результаты были хорошие, но, к сожалению, энтузиасты зачастую не получали никакой поддержки ни от коллег, ни от большинства родителей, ни от руководства. И уж конечно, о материальном вознаграждении не было и речи. А на альтруизме, как известно, долго не продержишься, как ни печально это звучит.

Несмотря на столь неутешительный вывод, пожалуй, стоит все-таки привести рекомендации Бейтса по работе с проверочной таблицей, дабы желающие смогли использовать столь простой способ коррекции зрения детей и им не пришлось бы разыскивать книгу этого удивительного доктора.

ПРАВИЛА ПРИМЕНЕНИЯ ПРОВЕРОЧНОЙ ТАБЛИЦЫ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

Проверочная таблица вешается на стену классной комнаты, и каждый день дети читают про себя самые мелкие буквы, которые они могут увидеть со своих мест, каждым глазом по очереди. При этом другой глаз закрывается ладонью руки таким образом, чтобы избежать давления на глазное яблоко. Упражнение не отнимает много времени и позволяет улучшить зрение всех детей через неделю занятий и устранить все аномалии рефракции через несколько месяцев или год и более. Детей, которые плохо видят, следует поощрять к более частому чтению проверочной таблицы. Школьники, носящие очки и находящиеся под наблюдением врача, могут не выполнять упражнение. Пока ребята не снимут очки, эффект от тренировки будет небольшим или она вообще окажется бесполезной.

Не обязательна, но весьма желательна проверка зрения каждого ученика перед началом работы с таблицей и затем через любые удобные интервалы времени (ежегодно или чаще). Результаты могут заноситься учителем в специальный журнал, где отмечаются зрение каждого проверяемого глаза, расстояние до таблицы и дата.

То же самое могут делать родители или те, кто занимается с ребенком и помогает ему выполнять домашние задания. В качестве проверочной таблицы может служить любой текст, набранный с постепенным уменьшением шрифта, который можно повесить на стену, напротив места, где занимается школьник. Впрочем, можно использовать и настенные часы, рисунок на ковре, картине или обоях.

Заведите дневник и записывайте в него результаты наблюдения, свидетельствующие о прогрессе. Раз в неделю нужно измерять расстояние от кончика носа до зоны нечеткого видения (можно ориентироваться, например, на рисунок на ковре или обоях, циферблат часов и т. д.), а также отмечать самую мелкую строку, которую школьник может рассмотреть в проверочной таблице. Важно обязательно сохранять записи, так как они

являются мощным стимулом к продолжению занятий. Например, если ребенок близорук и зона нечеткой видимости составляла 45 см в начале терапевтического курса, а к концу второй недели она стала равна 66 см, то он сразу получит представление о том, насколько улучшилось его зрение.

СОВЕТЫ ДОБРОСОВЕСТНЫМ РОДИТЕЛЯМ

Не используйте при тренировке зрения отдельные буквы, подобные тем, которые можно встретить на таблицах в кабинете офтальмолога. Вместо этого составьте таблицу из каких-нибудь слов, соответствующих возрасту ребенка. Повесьте свое произведение на стенку, к которой малыш часто обращается лицом (например, напротив его кровати или двери в его комнату). Таблица должна быть хорошо освещена. Превратите работу с ней в легкую игру. В первый раз позвольте ребенку самому выбрать расстояние, с которого он сможет увидеть слова. Предупредите его, что стараться не надо. Помогайте ему в чтении. Пообещайте, что в один прекрасный день он прочитает все без труда.

После того как ребенок прочитает 2–3 строки, позвольте ему подойти поближе и прочитать следующую строку. Не обращайтесь на то, что он запоминает слова. Знакомые объекты легко разглядеть, следовательно, такое запоминание полезно, так как способствует расслаблению глаз. Воспоминание помогает зрению. Не думайте, ребенок не захочет смотреть на таблицу. **Глаза стремятся видеть, они жаждут зрения.** Если ребенок упирается и не желает смотреть на таблицу, то причиной этого является скорее напряжение, вызванное принуждением, нежели его плохое зрение.

Следите за тем, чтобы малыш не применял каких-либо ухищрений, пытаясь увидеть текст. И обязательно помогайте ему, хвалите за каждое новое достижение.

Когда через несколько недель интерес ребенка уменьшится, повесьте новую таблицу, но не делайте это слишком быстро, дайте малышу хорошо познакомиться с текстом, это научит его смотреть, не напрягая глаза. Если он не сможет уверенно прочитать какое-нибудь слово, покажите ему, какие удивительные изменения произойдут с его зрением, если он выполнит пальминг, напишет слово носом (об этих упражнениях будет рассказано ниже), а затем снова взглянет на это слово.

И стар и млад испытывают восхищение от того, насколько эффективно улучшает зрение этот способ. Подростки-старшеклассники способны заниматься самостоятельно, пользуясь этой книгой.

Дам еще совет честлюбивым родителям – не надо оказывать слишком жесткого давления на школьников после их занятий в школе. Однажды серьезный и грустный ребенок, страдающий дальностью, сказал: «В течение недели у меня совершенно нет времени заниматься соляризацией. Время так и несется. Я хожу к доктору на уколы, на уроки танцев, на уроки музыки, в парикмахерскую, к стоматологу-ортодонт, на уроки пения и на тренировки. У меня нет ни минутки, чтобы делать то, что я хочу!» Это весьма грустное заявление малыша, жертвы постоянного принуждения, который наверняка в недалеком будущем будет страдать неврозом.

Таким образом, одной из причин многих проблем с глазами является та, что у детей совершенно не остается времени на отдых и развлечения.

Глава 4

Сила позитивных установок

Прежде чем приступить к работе над восстановлением зрения своего малыша, выберите для него позитивную установку с помощью метода, описанного специалистами из Американского института зрения. Они назвали этот способ работы с установками **«сила мышления»** и отвели ему в своей визуальной программе первое место среди множества других. Характерно, что метод действует независимо от того, верите вы или нет в силу сознательной концентрации умственной энергии на поставленной цели.

Выберите одну из приведенных ниже позитивных установок или придумайте свою. Не важно, какую, лишь бы она создавала у вас и вашего малыша ощущение комфорта и радости. Выработывайте навык повторения какой-либо из этих фраз, пока она не станет частью вас самих:

- С каждым днем я вижу лучше!
- Мое зрение улучшается!
- У меня нормальное здоровое зрение!
- Я ясно и четко вижу удаленные объекты!
- Я отлично вижу все без очков!
- Я вижу отчетливо, комфортно и естественно!
- Мои глаза совершенно расслаблены!

Повторяйте любую из подобных фраз как можно чаще – во время работы, игры, хождения по магазинам, в автомобиле и т. д. Произносите ее вслух, если рядом никого нет, и шепотом, в такт дыханию, когда находитесь среди людей. Напишите фразу на ярких цветных карточках, расставьте их на видных местах по всему дому, на своем рабочем месте, прикрепите к стеклу в машине.

Если позволяет обстановка, повторяйте установку с возможно большей энергией, даже выкрикивайте как можно громче. Можно также напевать фразу или скандировать ее, хлопая в ладоши. Чем более энергично произносится установка, тем лучше будет результат (рис. 4).



Рис. 4

Дайте потоку адреналина возбудить ваше сознание, чтобы поддержать внутреннюю побудительную силу и стимулировать глаза и мозг для восстановления зрения.

Конечно, вы можете повторять установку шепотом или про себя. Однако эффект многократно усилится, если вы будете произносить ее вслух, громко и четко. Обязательно делайте это ежедневно, лучше несколько раз в день.

Если трудно произносить длинный текст, выберите одну ключевую фразу, соответствующую вашим стремлениям. Например, «Я отлично вижу!» или «Мои глаза здоровы!» Эти слова можно напевать или громко скандировать, одновременно хлопая в ладоши и притопывая ногой. Для усиления эффекта попросите членов семьи повторять фразу вместе с вами. Чем громче и убедительнее будет звучать позитивная установка, тем быстрее она подействует. Можно петь выбранную фразу, отбивая ритм хлопками.

Посмотрите, как порозовели лица ваших домашних и особенно малыша, как все улыбнулись друг другу и разом повеселели. Значит, мозг уже воспринял благотворную установку как команду к действию, он уже начал стимулировать глаза и активизировать зрительные ресурсы. Не удивляйтесь, если через неделю-другую взрослые члены семьи как бы случайно прочитают газетный текст, а молодые увидят изображение на экране без очков!

Глава 5

Психика и зрение

Начнем с того, что лежит на поверхности и известно с давних времен, – с взаимосвязи зрения и психики. Доктор Бейтс придерживается следующей позиции:

«Плохое зрение является следствием аномального состояния психики. Очки могут иногда нейтрализовать отрицательное воздействие психики на глаза и до некоторой степени улучшить психические свойства. Но коренным образом это состояния психики мы не меняем и даже можем ухудшить его.

Легко показать, что среди способностей мозга, ухудшающихся с нарушением зрения, находится и память. Поскольку значительная часть образовательного процесса заключается в накоплении фактов, а все другие психические процессы зависят от усвоения человеком этих фактов, легко понять, как мало позитивного достигается простым надеванием очков на человека, испытывающего проблемы со своими глазами.

Необычайная память первобытного человека объяснялась тем, что из-за отсутствия подходящих средств записи он вынужден был полагаться на свою память, которая, соответственно, укреплялась. Но, учитывая, что память связана со зрением, более обоснованно предположение, что память первобытного человека была хороша по той же причине, что и его острое зрение, а именно благодаря расслабленному спокойному состоянию его психики.

Среди цивилизованных людей также немало тех, кто обладает прекрасной памятью и отличным зрением. Проведение необходимых исследований, несомненно, доказало бы, что эти свойства всегда встречаются вместе. Подобное единство недавно наблюдал я сам.

Обследовалась одна девочка с таким поразительным зрением, что она могла невооруженным глазом видеть спутники Юпитера. Этот факт доказан ее наброском схемы их расположения, которая в точности соответствовала схемам, сделанным людьми, пользовавшимися телескопом.

Столь же удивительной была и ее память. Она слово в слово могла пересказать все содержание книги после ее прочтения так же, как это, говорят, делал лорд Макоули (этот человек был способен читать 500 страниц текста в час и легко воспроизводить прочитанное по памяти). Девочка без учителя за несколько дней выучила больше латинских слов, чем ее сестра, имевшая 6 диоптрий и потратившая на латынь несколько лет».

Доктору Бейтсу вторят многие его ученики и последователи. В частности, уже упоминаемый нами Г. Бенджамин утверждает, что «темперамент, имеющий тенденцию к психическому и умственному напряжению, является причиной большинства недостатков зрения». А ученый и врач-окулист Р. Каплан метко заметил: «Смотрят не только наши глаза, но и весь организм».

ОБМАН, МАНИПУЛЯЦИЯ И ДАВЛЕНИЕ ОПАСНЫ ДЛЯ ГЛАЗ РЕБЕНКА

Вот почему практическую часть книги я хочу начать именно с упражнений, снимающих психическое напряжение. В своей книге У. Г. Бейтс приводит поразительные примеры, показывающие, как оно пагубно влияет на зрение. Например, 16-летней девушку попросили сказать, что ее зовут не так, как на самом деле, и после этого проверили ее зрение. Оказалось, что оно резко ухудшилось, стало миопическим. Предположив, что девушка слишком эмоциональна, исследователи провели подобный эксперимент с юношей 25 лет (при проверке зрения попросили его неправильно назвать свой возраст, прибавить один год). Какая, казалось бы, в этом возрасте разница – 25 лет тебе или 26? Тем не менее юноша в результате не увидел несколько строчек в проверочной таблице.

А что же происходит с нашими бедными глазами, когда мы гневаемся, злимся, раздражаемся, испытываем страх, ненависть, боль или любое другое эмоциональное и психическое напряжение?! Недаром так много устойчивых выражений и метафор связывают 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.

Трудно не признать наличие тесной взаимосвязи между трудной жизненной ситуацией и состоянием зрения, когда я слушаю или читаю рассказы своих учеников о том, как они в состоянии сильного стресса буквально проплакали глаза, держа их подолгу «на мокром месте».

СТАНЕТ ЛИ ЛЕГЧЕ, ЕСЛИ ПОПЛАКАТЬ?

Кстати, хочу отметить, что весьма распространенное мнение о пользе слез является не более чем мифом. Слезы, которые человек проливает от горя, как считают исследователи, по своему биохимическому составу ничем не отличаются от «луковых» слез... Душевных переживаний слезы также не облегчают. Это подтвердили эксперименты, проводимые с участием большого количества испытуемых женщин.

Одной группе женщин при просмотре душераздирающего фильма предлагали плакать, если захочется, а другой группе плакать не рекомендовали. Те, кто удерживали себя от слез, достаточно быстро восстанавливали душевное равновесие после сеанса. Те же, кто плакали, становились болезненными и беспокойными и возвращались в нормальное состояние лишь спустя несколько часов. Так что рекомендация «поплачь – легче станет» далеко не всегда правильна!

Я убеждена: любое горе – не повод для постоянных слез. И тем более нельзя позволять ребенку добиваться чего-то от вас с помощью плача. Объясните малышу, что слезы опасны для его глаз и психики. Конечно, младенец этого не поймет, поэтому надо во время плача чем-то отвлекать его либо объявлять ультиматум: пока не прекратишь плакать, желаемого не получишь.

Кроме того, стоит приучать ребенка быть искренним и правдивым, не давая ему повода проявлять себя только с той стороны, которая особенно угодна родителям и учителям, склонным к диктату. Взрослые зачастую даже не подозревают, насколько они подавляют личность своего драгоценного малыша.

Однажды мне довелось участвовать в психологическом тренинге, ведущая которого предложила всем вспомнить, оказывал ли кто-либо на них давление и оказывали ли они сами давление на кого-нибудь. Удивительно, но почти все участники рассказали, что испытывали авторитарное давление со стороны родителей, причем не только в детстве, но и во взрослой жизни, и вынуждены были признаться, что сами они оказывают давление на своих детей. Изредка объектами психологической агрессии являются супруги. Я была тогда поражена идентичностью ответов, а опытная ведущая сказала, что таковы результаты опросов почти во всех группах на протяжении многих лет. Цель этого обсуждения, по ее мнению, – дать людям возможность увидеть себя со стороны, чтобы они перестали третировать своих детей по каждому возможному поводу.

Конечно, не надо потакать ребенку, если он ленив и неряшлив, нельзя выполнять все желания любимого чада и всегда позволять делать то, что он хочет. Однако, приучая маленького человечка к труду, порядку и дисциплине, не делайте это жестко и директивно. Пробуждайте в малыше желание и интерес к разным домашним делам. Избегайте безапелляционного тона, не поучайте, стремитесь придать любому занятию форму игры, стимулируя развитие творческих способностей малыша.

Несомненно, колоссальное значение имеет не только психологическое, но и физическое напряжение. Крайне важно снимать его с первых дней жизни человека.

НАПРЯЖЕНИЕ СМЕРТИ ПОДОБНО, СИЛА – В РАССЛАБЛЕНИИ

Так считали древние йоги, и современные научные данные полностью подтверждают этот тезис. В упомянутой выше книге Э. С. Аветисова, Е. И. Ливадо и Ю. А. Курпана утверждается, что повышенная зрительная нагрузка при недостаточной физической активности – это самый важный фактор, более всего способствующий развитию близорукости в детском возрасте.

Например, утомление мышц шеи, связанное с плохой осанкой и неправильной сидячей позой, непосредственно влияет на зрение. Об этом знает любой мануальный терапевт. Хорошие специалисты в этой области способны помочь пациенту улучшить зрение за 1–2 сеанса, если причина проблемы кроется именно в напряжении позвоночника.

В книге «Ваши глаза» (составитель Г. Есакова) приводится перечень зон, напряжение в которых способствует ухудшению зрения.

- Напряженная челюсть опосредованно ограничивает подвижность глаз, поскольку один из важнейших для зрения нервов имеет ответвления в челюсти и грудных и шейных отделах спинного мозга. Через него проходят нервные импульсы, поступающие из головного мозга, которые обеспечивают подвижность глаз.
- Напряжение затылочных мышц затрудняет кровообращение в зрительных центрах головного мозга, а также в глазных яблоках и прилегающей мускулатуре, поскольку кровь от сердца по сосудам проходит через мускулатуру затылка в зрительные центры и зрительные анализаторы, расположенные как раз в задней части головы.
- Напряжение в спине ограничивает поле зрения и затрудняет движения глаз; только правильная, гармоничная работа мускулатуры глаз, затылка и спины обеспечивает достаточную подвижность взгляда.
- Напряжение в ногах и неправильное положение таза и позвоночника легко могут привести к нарушениям двигательных функций и потере чувства равновесия (к так называемым кинестетическим нарушениям); тогда приходится для сохранения равновесия «цепляться» глазами за окружающие предметы.

Приведу пример. Когда тело находится в естественном, расслабленном состоянии, человек может бежать по неровной дороге или спускаться по лестнице, одновременно наблюдая за летящей в небе птицей. При этом ноги сами находят дорогу.

Если же положение тела не сбалансировано относительно собственного центра тяжести, при ходьбе приходится искать точку опоры в окружающем пространстве. При этом взгляд совпадает с направлением движения, фиксируясь на находящихся впереди объектах. Это неестественно сужает поле зрения и создает дополнительную нагрузку на глаза. Вспомним, как часто взрослые делают подвижному ребенку замечания: не крутись, не верти головой, смотри под ноги, а то упадешь, и т. д.

Тренировка спины получает все большее распространение как один из радикальных методов сохранения здоровья организма и особенно зрения.

О том, как приобрести правильную осанку, как снять напряжение шеи и челюстей, рассказано в главе 8. Пока скажу лишь, что крайне важно научиться сидеть, ходить и стоять правильно, то есть без напряжения. Неумение вовремя снимать излишнее напряжение в теле и спине приводит к формированию неправильной осанки, деформации позвоночника и, в конце концов, к заболеваниям глаз.

Сохраняя правильное положение тела, можно тем самым поддерживать и активизировать функциональные возможности зрения.

Глава 6

Глаза – не только зеркало души

Зрение – процесс объединения материального и духовного, информации о внешнем мире с информацией о мире внутреннем. Еще Гёте обращал на это внимание, когда писал о человеческом глазе: *«...в нем отражается мир снаружи и человек изнутри, посредством глаза осуществляется единство внешнего и внутреннего»*.

В процессе восприятия зрительной информации участвует весь организм. Например, зрение работает лучше при оптимальном кровообращении и очищении организма от шлаков и токсинов, а любая боль может изменить восприятие внешнего мира, его красок и образов. Зрительное восприятие дополняется и обогащается также ощущениями, которые нам дают другие органы чувств (например, слуховые или обонятельные ощущения могут усилить или ослабить зрительные впечатления).

Зрительные впечатления изменяются и в зависимости от эмоций, которые их сопровождают. Так, они становятся ярче, если мы наслаждаемся красотой цвета, совершенством форм или нам просто нравится то, что мы видим. Значительную роль в процессе зрительного восприятия играет дыхание, так как оно тесно связано с чувствами и ощущениями наблюдателя.

Вместе с тем глаза отражают общее состояние организма. В зависимости от него изменяются оттенок глаз (точнее, радужной оболочки), их блеск и выражение. На этом основаны диагностические методы альтернативной медицины, в частности такая известная с давних пор наука, как ириодиагностика. Вот почему на своих курсах я даю целый перечень рекомендаций, связанных с освоением систем правильного питания,

дыхания, водной стимуляции глаз и очищения всего организма. В этой же книге будут приведены лишь некоторые советы в отношении общего оздоровления.

ВЛИЯЮТ ЛИ ЭМОЦИИ НА ЗЕРКАЛО ДУШИ?

«Глаза – зеркало души», – гласит народная мудрость. В справедливости этого утверждения мы убеждаемся каждый день, общаясь со своими близкими и знакомыми. В наших глазах отражаются малейшие оттенки чувства, которые мы сами можем прочесть в глазах другого человека. Нам свойственно переживать и сопереживать. То, что мы чувствуем, выражает наш взгляд. При гневе и ярости глаза становятся жесткими, неподвижными; напротив, любовь, нежность, радость и любопытство делают взгляд мягким, открытым. Слишком сильное чувство (испуг, боль или страстная влюбленность) как бы ослепляет человека. Недостаток чувства делает взгляд безличным, непроницаемым и равнодушным.

Мало кто знает, что все эти эмоции не только отражаются в наших глазах, но и непосредственно влияют на зрение. Вот почему так важно не позволять себе негативных мыслей, высказываний и переживаний, если мы хотим сохранить здоровье глаз на долгие годы.

Внутренние установки, красочные воспоминания и богатое воображение во многом определяют яркость предстающей перед нами картины внешнего мира.

Обычно наши глаза смотрят только наружу. Однако с помощью зеркала они могут заглянуть внутрь самих себя, тем самым давая нам возможность узнать кое-что новое о себе и своем зрении. Поэтому занятия с зеркалом – удачный способ понять особенности собственного зрения. С **упражнения с зеркалом** и начнем, пожалуй.

ГЛАЗА ПОДОБНЫ АЙСБЕРГАМ

Сядьте или встаньте перед зеркалом. Посмотрите без очков в свои глаза. Рассмотрите сначала видимую часть глаз:

- переднюю часть глазных яблок и прозрачную роговицу, которая изгибается поверх глазного яблока подобно часовому стеклу;
- белые глазные яблоки;
- зрачки в виде круглых черных отверстий;
- окружающую зрачки радужную оболочку, которая придает глазам цвет;
- брови, веки, ресницы, увлажняющую глаза жидкость.

То, что скрыто за видимой частью органа зрения (внутреннее строение, мышцы, зрительные нервы, зрительные центры мозга), нельзя увидеть снаружи. Таким образом, глаз подобен айсбергу – видна только его седьмая часть, а шесть седьмых скрыто.

Понаблюдайте за своими глазами. Присмотритесь повнимательнее и вы заметите следующее.

- Глаза не бывают неподвижными. Они постоянно движутся – легко, плавно или резко, скачками. Глаза просто не могут вести себя по-другому, разве что усилием воли вам удастся заставить их на минуту замереть.
- Веки легко моргают, они подобны перышкам или крыльям мотылька. Во время усталости они становятся тяжелыми, как свинец, или нервно подрагивают.

ИГРА «НАШИ ГЛАЗКИ НУЖДАЮТСЯ В ЛАСКЕ»

А теперь настал черед поговорить со своими драгоценными и родными глазами. Сидя или стоя перед зеркалом и смотря на свои глаза без очков, обратитесь вместе с ребенком к ним ласково и с любовью, скажите им слова благодарности, попросите прощения за то, что никогда не заботились о них, а потом пообещайте, что с этого дня вы будете их другом и помощником.

Убедите ребенка поверить в то, что глаза обязательно откликнутся на вашу совместную заботу и снова станут здоровыми и красивыми. Если выполнять это упражнение с верой, можно испытать самые разнообразные эмоции – будут и слезы, и радость, и удивление, и восторг от цвета и сияния собственных глаз.

В дальнейшем приучите свое чадо почаще хвалить глаза, сочинять в их честь оды и дифирамбы и даже петь им серенады. Подключите весь свой творческий потенциал! Даже если вы не верите в то, что говорите, выполняйте упражнение как игру, от которой зависит ваше здоровье. Не бойтесь показаться смешным или излишне патетичным!

Упражнение с зеркалом – лишь первая ступень к формированию правильного отношения к себе и своим глазам. Очень сильно можно улучшить результат от его выполнения, если написать вместе с ребенком что-то наподобие сочинения о своих глазах в прозе или стихах. Как бы хорошо ни воздействовали на человека произнесенные вслух тексты самовнушений, эффективность их несравнима со словами записанными.

ИГРА «НАЙДИ ВОКРУГ КРАСИВОЕ»

Смысл игры заключается в том, чтобы привить ребенку хороший вкус, вырастить его позитивным и радостным человеком. Суть сводится к совместному поиску чего-то красивого и интересного вокруг вас. Не важно, где вы находитесь: дома, на улице или в каком-то другом месте. Пусть ребенок с вашей помощью найдет и опишет не меньше 5–6 объектов, заслуживающих внимания и восхищения. Это могут быть гладкие и ровные стены, тени на потолке, красивая картина или интересный рисунок на обоях. Можно обратить внимание на необычную форму или окраску цветка, облака, оттенок неба, зелени или одежды. Зимой можно найти прелесть в тихом кружении снежинок, в покрытых инеем окнах и шапках снега на деревьях. Менее романтично настроенные мальчишки могут описывать автомобили или бытовую технику, сравнивая их, например, с какими-нибудь животными.

При соответствующем настрое можно заметить вокруг бесконечно много интересного. Выполнение упражнения положительно повлияет не только на характер вашего малыша, но и на его зрение. **Глаза любого человека, и пессимиста, и оптимиста, одинаково**

любят видеть красивое, прекрасное, необычное. Чем больше положительных эмоций накопится в памяти вашего малыша, тем более яркой и увлекательной станет представляться ему жизнь, тем больше он будет привлекать в нее хорошего и доброго. Недаром говорится в Писании: «По вере вашей дается вам». Лучше помочь ребенку поверить, что жизнь, данная Богом, полна сюрпризов и богата на подарки, чем с детства внушать малышу, что мир полон грязи, лжи и разврата.

Глава 7

Укрепим здоровье глаз: используем воду, миску, таз

Итак, мы насытили глаза любовью и позитивными впечатлениями. Теперь нужно позаботиться о том, чтобы наши глазки имели великолепные сосуды, ведь от их здоровья зависит качество притока и оттока жидкостей и питательных веществ.

Именно плохое состояние сосудистой системы головы и глаз является главной причиной нехватки питания и кислорода, что сказывается со временем на нашем зрении. Нарушения функционирования кровеносно-сосудистой системы отражаются прежде всего на состоянии органов, находящихся на периферии, – глаз, конечностей. Кроме того, к первым симптомам внутреннего неблагополучия относятся также ухудшение умственной деятельности и ослабление памяти.

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

Запомните: для промывания глаз категорически не рекомендуется использовать воду из-под крана. Обязательно очищайте ее любыми доступными надежными способами.

ИГРА «ПЛОВЕЦ» («ПОНЫРЯЕМ, ПОМОРГАЕМ»)

Предварительно очищенную воду нужно охладить в обычной камере холодильника и налить в емкость, соответствующую размерам лица. Предложите ребенку набрать в легкие воздух, ненадолго опустить лицо в миску с водой и открыть глаза. Лучше всего поставьте рядом другую миску с чистой и холодной водой и сами тоже опустите лицо в воду. Приоткройте глаза и сделайте в воде хотя бы несколько морганий. Чтобы вашему ребенку было интересно открывать глаза в воде, положите на дно емкости какую-нибудь яркую бусинку или используйте тарелку с рисунком на дне. Через 5-10 секунд поднимите голову, передохните, отдышитесь и еще раз-другой повторите упражнение. Не ставьте рекордов, не злоупотребляйте контактом с холодной водой. Даже кратковременное взаимодействие глаз с водой принесет 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, а способ выполнения процедуры – комфортен для вас. Общая продолжительность выполнения упражнения – 15–30 секунд.

Помимо чисто гигиенического эффекта не менее важным является стимулирующее и тонизирующее действие холодной воды. Наш механизм терморегуляции реагирует на изменение температуры участка тела одинаково: если он охлажден, туда устремляется поток тепла. Эта согревающая волна обеспечивает приток питательных веществ, усиливает кровообращение в данной зоне, прочищает и укрепляет стенки сосудов, усиливая в них микроциркуляцию и обмен веществ.

Все это благотворнейшим образом влияет и на сами глаза, и на сосуды глаз, мозга и лица. Кроме всего прочего, ванночки тонизируют и омолаживают кожу, предупреждают ее болезненную реакцию 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 задерживаем на секунды дыхание, а поднимая голову из воды и делая произвольный вдох, активизируем поступление кислорода к голове и глазам, что тоже крайне важно для нашего зрения. Двухразовое выполнение такой процедуры в течение дня будет большим подспорьем для людей с самыми разными аномалиями рефракции.

ИГРА «ГОРЯЧО – ХОЛОДНО»

Еще больше можно помочь глазам своего малыша и своему зрению, выполняя периодическую стимуляцию глаз с помощью холодной и горячей воды (также, безусловно, чистой).

Контраст температуры воды в емкостях должен быть настолько велик, 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.

На основании собственного опыта могу сказать, что обычные ватные тампоны довольно быстро остывают и нагреваются. Для более длительного сохранения температуры я использую небольшие махровые салфетки, которые можно купить или сделать самим из старого махрового полотенца. Одна салфетка, сложенная в несколько слоев, прижимается одновременно к двум глазам, что увеличивает эффективность процедуры, так как идет дополнительное воздействие на носовую перегородку и кожу вокруг глаз.

За 3 минуты выполнения такой процедуры сосуды глаз получают многократную стимуляцию: сначала они разогреваются и из исходного положения расширяются, затем происходит их резкое сужение, активизирующее кровообращение. Дальше начинает работать 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, заметно укрепившись, возвращаются в исходное положение.

ИГРА «ВОДОПАД»

Конечно, во много раз большего результата и в улучшении зрения, и в общем оздоровлении вы добьетесь, если будете ежедневно обливаться холодной водой. Это укрепит и тонус сосудистой системы, и иммунитет, и все слабые звенья организма, одним из которых является плохое зрение. Чем раньше начать проводить с ребенком подобные процедуры, чем легче и естественнее он их воспримет, особенно если первое время кто-то из взрослых будет держать малыша на руках и бесстрашно подставлять свое тело потоку живительной холодной воды. Например, мама прижимает к груди ребенка, а папа опрокидывает на них таз с водой, и все в этот момент весело улыбаются. Дабы не испытывать в этот момент страха, который непременно передастся малышу, проведите вначале несколько обливаний без него, чтобы точно знать, насколько приятна и безопасна эта великолепная процедура для взрослых и детей.

Чтобы ребенку было проще преодолеть первоначальный страх, предложите представить ему, что он запрыгивает на миг под поток прозрачного горного водопада. Или ныряет в прорубь, как это делают христиане в праздник Крещения.

Поверьте, утренние обливания обладают прекрасным тонизирующим эффектом и способны заменить любой кофеиновый допинг. Кроме того, это великолепный способ очищения организма, поскольку с поверхности кожи смываются все ночные шлаки и токсины, а со стенок многочисленных сосудов вымывается вся слизь и налп. Терапевтическое, очистительное и иммуностимулирующее действие обливаний основано все на том же механизме терморегуляции.

Естественный страх, испытываемый многими людьми перед холодом, является дополнительным положительным фактором. Преодолевая эту боязнь, мы ежедневно укрепляем свой дух, а значит, и всю нервную систему. Избавиться от страха перед холодной водой можно с помощью простого осознания того факта, что кратковременное взаимодействие с холодом не способно охладить ни нас самих, ни ребенка. Мы, наоборот, согреваемся. 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. Гамму разнообразных впечатлений от короткого мига обливания не могут обеспечить никакие дорогостоящие допинги и искусственные стимуляторы.

Если вы по натуре астеник, считаете себя теплолюбивым созданием, патологически боитесь холода, начните обливание после предварительного согревания. Будучи от природы мерзлячкой, я сама, когда есть возможность, начинаю утро с горячего душа. Однако предварительно заполненные холодной водой ведро и таз стоят тут же, в ванной. Даже не глядя на них, я вступаю с ними в незримую связь.

Когда кожа слегка покраснела, а тело согрелось, я выключаю душ, но не спешу сразу браться за ведро с холодной водой. Сначала делаю несколько «вдохов жизни»: на

первом вдохе прошу у Бога 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. Верующие люди обращаются к Богу и своим небесным покровителям, неверующие – к матушке-природе...

Если вы проводите процедуру вместе с ребенком, который уже большой и может самостоятельно стоять в ванной, предложите ему самому попросить у Боженьки здоровья себе, маме с папой, дедушке и бабушке и всем-всем людям на Земле. Дети настолько искренне и свято верят, что мудрый и любящий Господь им обязательно поможет, что бывали случаи, когда измученный и ослабленный высокой температурой ребенок сразу после обливания настолько оживал, что сам бодро бежал из ванной комнаты или со двора, хотя туда его приходилось нести на руках.

Выливать воду рекомендуется быстро, не запрокидывая голову назад и не поднимая ведро или таз высоко над головой. Лучше совершать процедуру сидя на корточках, стоя на коленях или полуприсев, слегка наклонив тело вперед. Я советую выливать первую порцию воды на голову, а вторую – на тело. Именно через рецепторы кожи и центральную часть мозга происходит мгновенная встряска и пробуждение центральной нервной системы и иммунитета.

Чтобы не намочить 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 для душа из полиэтилена, когда нет времени и не хочется мочить волосы.

После обливания не советую сразу вытираться или растирать себя и малыша полотенцем. Просто накиньте на него полотенце или махровый халат. В каплях воды еще долго сохраняется полученный телом заряд энергии, да и для кожи естественное увлажнение полезно. Можно пока сделать зарядку, одновременно принимая воздушную ванну, или почистить зубы, поздороваться со своими глазками и сделать задорные «Ушки на макушку» (это упражнение описано дальше).

Глава 8

Про палку и осанку

Нет никакого смысла осваивать многочисленные и разнообразные упражнения для глаз, если ребенок не приучен следить за своей осанкой и у него не сформирован нормальный внутренний костяк.

Поэтому прежде всего внимательно изучите способы сохранения правильной позы, необходимой не только при выполнении упражнений для глаз, но и при любой зрительной работе.

ИГРА «ГЛОТАТЕЛЬ ШПАГИ»

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, корпус чуть подается вперед, а между затылком, шеей и верхней частью спины образуется прямая линия. На своих занятиях я всегда наглядно демонстрирую эту позу с палкой в руках, которую приставляю к голове и спине («принцип палки»). В этой позе разгружаются копчик и крестец, создается естественный прогиб в пояснице, а корпус становится совершенно расслабленным.

Попробуйте, находясь в этом положении, покачать тело вперед и назад, вправо и влево, совершить плавные круговые движения. Если вы сели правильно, то ваше тело расслаблено и вам легко это удастся. При излишне прямой или согнутой спине сделать это невозможно. Помните, что куда бы ни поворачивалось ваше тело, затылок, шею и верхнюю часть спины должна соединять прямая линия.

Предложите ребенку представить, что он великий факир и способен легко глотать шпагу, которая делает его натянутым как струна изнутри. Кстати, можно использовать и образ струны, проходящей через все тело и подвешенной через макушку к высокому дереву. Тело при этом остается расслабленным и легко болтается на этой струне, но голова не может сильно отклоняться вправо или влево, слишком наклоняться вперед и запрокидываться назад. Для наглядности можно приставить к спине палку длиной 1–1,5 метра и предложить ребенку подвигаться, не отрывая затылка и верхней части спины от этой палки (рис. 5).

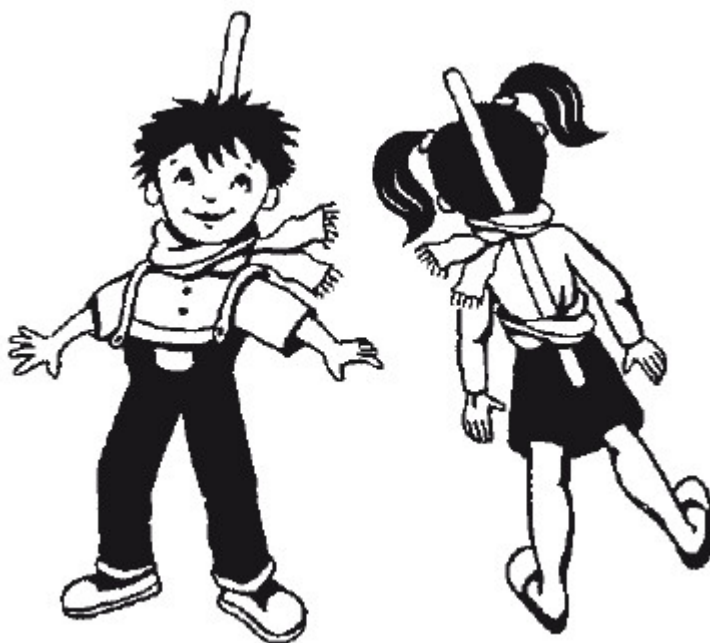


Рис. 5

Подчеркиваю: сохранение такой позы крайне важно именно при зрительной работе и выполнении упражнений для глаз. В остальное время ребенок должен сохранять естественную подвижность и как угодно крутить головой.

ИГРА «МЕНЯЙ ПОЗУ»

Еще одним важным правилом зрительной работы является изменение расстояния между глазами и текстом для предупреждения спазма аккомодации в результате длительного чтения или письма.

Помните, нам все время твердили: не пиши носом, держи книгу так, чтобы расстояние от нее до глаз равнялось длине руки от кисти до локтя, и баста. Спешу обрадовать вас и ваших детей. Можно писать и читать носом, только потом надо откинуться корпусом на спинку стула и читать или писать в этом положении, вытянув руки и помня про шпагу внутри. Затем надо вернуться в промежуточное положение и продолжить чтение или письмо, согнув руки в локтях.

Главное – сохранять прямую линию между затылком и верхней частью спины и не напрягать шею: не вытягивать ее, а также не наклонять и не откидывать назад голову. Поясничный отдел позвоночника желательно естественно прогнуть, вес тела должен приходиться не на копчик, а на бедра и ягодицы, как это предназначено природой. Подбородок слегка опущен вниз, макушка смотрит вверх, плечи максимально опущены, расслаблены и слегка отведены назад, как будто вы хотите свести вместе лопатки. Проконтролируйте ребенка в течение нескольких дней, и он будет сам принимать эту позу, настолько она естественна и комфортна.

ИГРА «ШКОЛЬНАЯ ПЕРЕМЕНА»

Важнейшее правило: при любой работе, связанной с нагрузкой на глаза, через каждые 45 минут (для школьника) или 25–30 минут (для дошкольника) нужно давать глазам отдохнуть. Если зрение ослаблено, перерывы надо делать через каждые 15–20 минут зрительной нагрузки. Это правило можно считать законом сохранения хорошего зрения. Не важно, где находится при этом ребенок. Доказано, что если не давать глазам и мозгу отдыхать, уже через 40 минут резко ухудшается способность к усвоению учебного материала, возрастает нагрузка на зрительный аппарат и психику школьника.

Бесполезно усердно пялиться в текст в момент спада активности восприятия – можно пролистать много страниц и ничего не понять в соответствии с известным принципом «Смотрю в книгу – вижу фигу». Многочасовое корпение над учебниками приносит больше вреда, чем пользы, отрицательно сказываясь на здоровье детей и их успеваемости.

Договоритесь с ребенком, что он будет отдыхать (так, как хочет) в течение 10–15 минут после 45 минут работы. Такая перспектива наверняка поможет ему быстрее выполнить домашнее задание и легче справиться с уроками.

Конечно, полноценный отдых и значительно большую пользу для зрения обеспечивают специальные приемы снятия зрительного и психического напряжения, разработанные У. Г. Бейтсом. О них рассказано во второй части книги.

Часть II
Практическая

Эта часть посвящена исключительно практическим рекомендациям. Вначале описаны наиболее важные упражнения – приемы снятия психического и физического напряжения по У. Г. Бейтсу. Затем приведены остальные упражнения с комментариями после их описания.

Глаза человека, а особенно ребенка, находятся в состоянии постоянного напряжения, поэтому не увлекайтесь только упражнениями, укрепляющими мышцы глаз. Да, сильные глазные мышцы очень важны для хорошего зрения, но гораздо важнее почаще снимать усталость и давать отдыхать нашим великим труженикам, самоотверженным помощникам – глазам.

Глава 1

Игра «Обезьянка»

Помните известные фигурки трех обезьян: одна из них закрывает ладошками глаза, другая – рот, третья – уши? Таким образом обезьянки изображают известный жизненный принцип: «Ничего не вижу, ничего не слышу, ничего никому не скажу». Так вот, нас интересует первая фигурка. Если она у вас есть или вам удастся ее раздобыть, внимательно рассмотрите обезьянку, посмотрите, как она сидит. Ее локти опираются на колени, а глаза прикрывают сложенные крест-накрест ладони.

Кто научил обезьянку такой позе? Вряд ли она делает это из каких-то философских соображений. Просто таким образом она инстинктивно дает отдых своим глазам, и нам стоит последовать ее примеру (рис. 6).



Рис. 6

В этой позе мы обретаем состояние покоя, добиваемся расслабления сначала всей психики, а затем и глаз. Вы должны твердо запомнить: покой всегда улучшает здоровье и зрение. Усилие, напряжение действуют противоположным образом.

Чтобы убедиться в том, что напряжение действительно ослабляет зрение, достаточно просто закрыть глаза и подумать о чем-то неприятном, дискомфортном. Открыв глаза, вы заметите, что зрение ухудшилось (попробуйте, например, использовать проверочную таблицу или измерить расстояние от глаз до текста или объекта, служащего ориентиром). Что же говорить о состоянии наших глаз, когда мы сильно нервничаем, гневаемся, злимся, боимся чего-либо... Однако достаточно успокоиться или переключить свое внимание на что-то позитивное, как зрение тут же улучшится!

ЗНАКОМЬТЕСЬ: ПАЛЬМИНГ

Поза, в которой сидит обезьяна, является вариантом самого известного и распространенного способа расслабления глаз, который У. Г. Бейтс и его последователи называли пальмингом.

Пальминг – это искусственное затемнение глаз с помощью ладоней. Это слово происходит от английского *palm* – «ладонь». Действительно, руки при пальминге имеют особое значение, и от положения ладоней во многом зависит возможность отдыха и степень расслабления.

Чем являются для человека его руки? По определению Иммануила Канта, руки – это мозг, выведенный наружу. Многие ученые тоже считают сетчатку глаз не чем иным, как продолжением мозга, ибо она является 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. Автоматически накладывая руку на больное место, мы порой и не задумываемся, что занимаемся самооздоровлением. И мало кто подозревает о том, что, соединяя центр ладоней с центром глазного яблока, мы улучшаем свое зрение.

ПОДГОТОВКА К ПАЛЬМИНГУ

Прежде всего тщательно разотрите и разогрейте вместе со своим малышом руки. Скрестите пальцы ладоней так, чтобы основания мизинцев пересеклись. Сложите ладони в пригоршни и закройте ими глаза. Основания ладоней должны касаться скул, скрещенные пальцы – лба. Обратите внимание на то, чтобы основания обоих мизинцев располагались строго на переносице (в том месте, где обычно находится дужка очков).

Между пальцами, закрывающими глаза, не должно быть просветов. Избегайте давления ладоней на веки, брови и глазные яблоки. Сделайте несколько вдохов и выдохов, поморгайте (при этом руки не должны мешать).

При выполнении пальминга руки должны быть максимально расслаблены, поэтому обязательно устраните напряжение в пальцах, расслабьте запястья. Затем обратите внимание на свою позу. Сидеть можно и на корточках, как обезьянка, но проще и удобнее воспользоваться стулом и столом.

Пальминг делают не только сидя, но также лежа или стоя в соответствии с правилом хорошей осанки: затылок, шею и верхнюю часть корпуса должна соединять прямая линия,

в какой бы позе мы ни находились. Неправильное положение тела во время пальминга может свести к нулю весь эффект от его выполнения.

На мой взгляд, лучше всего делать пальминг сидя, поставив локти на стол. Скрестите руки в форме перевернутой латинской буквы V и стремитесь удерживать их в таком положении. Чтобы буква V была четкой, нужно отодвинуть стул назад, перенести вес туловища на бедра, слегка прогнуть поясницу и найти приемлемый угол для упора локтей на столе. 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, прижать ягодицы к спинке стула и опереться локтями в верхние части коленей, сохраняя прямую линию, соединяющую спину, шею и голову. Можно опираться руками на спинку другого стула, если она широкая, ровная и подходит 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 быстро устанут и вы будете озабочены тем, куда их пристроить, забыв о покое и расслаблении.

Важнейшее условие пальминга – нормальное душевное, психическое состояние 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 что-то позитивное.

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

Созерцание свечи полезно не только тем, что оказывает успокаивающее воздействие. Оно используется также для проверки зрения после пальминга. Особенно это удобно тем, кто плохо видит. Им трудно определить разницу в восприятии строчек таблицы, а пламя свечи видят почти все. Поначалу расплывчатый огонек приобретает после пальминга четкие контуры, некоторые начинают отчетливо видеть не только свечу, но даже ее фитилек. Главное при этом – не напрягаться, сохранить расслабленное состояние глаз, позволить им созерцать окружающий мир.

ЗАКРАСИМ МИР ЧЕРНОЙ КРАСКОЙ

Чем заняться во время выполнения пальминга? Многие последователи Бейтса предлагают просто созерцать черноту, добиваясь появления перед внутренним взором идеально черного поля. Некоторым удастся легко увидеть или представить абсолютную тьму, кому-то мешают световые и цветовые блики, круги, штрихи, серые облака, паутинки. Это свидетельствует о том, что зрение небезупречно, а зрительные центры мозга слишком возбуждены и напряжены. Отпустите напряжение, расслабьтесь. Помогите себе добиться черноты, представляя, как на глаза опускаются черные шторы или портьеры. Можно вообразить, как вы закрашиваете пространство перед глазами

тушью или черной типографской краской, вспомнить 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. Дети вряд ли просидят в одной позе больше 5 минут, но пальминг все равно принесет их глазам несомненную пользу, особенно если они будут почаще выполнять его в период работы, связанной со зрительными нагрузками (например, при подготовке к контрольной или экзамену).

В принципе, к нему стоит прибегать при любой возможности и при первых признаках усталости глаз. Он дает глазам отдых, расслабляет мышцы глаз и одновременно активизирует нервные клетки сетчатки, буквально вливая в них новые силы.

Действие пальминга гораздо шире, чем полагают последователи У. Г. Бейтса. Это упражнение расслабляет не только глаза, но и все тело, положительно влияет на психоэмоциональную сферу. Особенно эффективен пальминг в том случае, если задействовать воображение, память и творческий потенциал.

ПОДКЛЮЧИМ ВООБРАЖЕНИЕ

Если чернота удручает вас или вашего ребенка и вам не удается долго сосредоточивать на ней внимание, расслабьтесь и вспомните какие-нибудь радостные события или представьте то, что вызывает у вас приятные ассоциации, положительные эмоции.

Кто-то захочет мысленно перенестись в лес, на берег реки, озера или моря. А для кого-то лучше 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 вернулись к привычному кругу забот, не погрузились в надоевшую бытовую рутину.

Во время проведения пальминга можно повторять про себя позитивные установки или ласковые слова, обращенные к своим глазам.

Полезно мысленно рисовать всевозможные круги, квадраты, пирамиды, кубы и крутить их в разных направлениях и в разных плоскостях.

ИГРА «ЭФИРНЫЕ ГЛАЗКИ»

Это вариант пальминга, приводящий к великолепным проблескам и даже к устойчивому улучшению зрения.

Вообразите, что перед вами находятся два эфирных глаза, которые ничем и ни на чем не закреплены и абсолютно свободны в своих перемещениях. Они могут бесконечно двигаться в любом направлении: вверх, вниз, вперед и по кругу, расходиться и сходиться. Например, правый глаз можно отправить далеко влево, а левый – вправо.

Можно также отправлять эфирные глаза в разные углы по диагоналям, крутить правый глаз по часовой стрелке, а левый – против нее. Один глаз может идти вверх, а другой вниз, один максимально можно удалить от себя, а другой – приблизить... Единственное, чем ограничено перемещение воображаемых эфирных глаз, – возможностями нашей фантазии.

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, 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 обладает удивительной силой исцеления. Известно, что при тренировке мышц они «запоминают» испытанное состояние. И если потом вы только мысленно воспроизводите движение, мозг посылает соответствующие импульсы к мышцам и они испытывают практически те же нагрузки, что и при реальной тренировке. Это многократно доказано сторонниками так называемой ментальной, скрытой гимнастики, или калланетики.

Балерина Каллан Пинкней, создательница калланетики, оказавшись в инвалидном кресле после травмы, начала мысленно воспроизводить движения, которые совершала, когда могла танцевать. И мышцы постепенно обрели былую подвижность, а балерина встала с инвалидного кресла! Калланетика сейчас популярна во всем мире, эта гимнастика намного эффективнее любой аэробики. Такова исцеляющая сила воображения.

ИГРА «ГРИМАСЫ»

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

Полезно заниматься при пальминге и звукотерапией, произнося по очереди гласные звуки «а», «и», «о», «у», «ы» и их сочетания. Не стесняйтесь при этом широко открывать рот и двигать челюстями. Это простое упражнение тоже оказывает целебное воздействие.

Вы можете использовать любой из описанных здесь или в других пособиях вариантов пальминга. Однако лучше использовать для однократного снятия зрительного напряжения лишь один прием (максимум два), чтобы со временем определить, что же вам лучше всего подходит, какой из вариантов такого полезного отдыха приводит к наилучшему расслаблению и наиболее заметному улучшению зрения.

Глава 2

Раскачивания, покачивания, повороты

ИГРА «КОСОЛАПЫЙ МИШКА»

Для выполнения этого важнейшего приема нужно мысленно перенестись в зоопарк и вспомнить, как ведет себя медведь в клетке. Затем надо встать и изобразить типичное поведение мишки. Правильно: ноги, то бишь задние лапы, расставлены примерно на ширину плеч, корпус слегка наклонен вперед, руки (передние лапы) свободно висят вдоль

тела. В таком состоянии плавно переносим вес тела с одной ноги (задней лапы) на другую, голова и тело монотонно покачиваются из стороны в сторону (рис. 7).



Рис. 7

Кстати, почему именно таким образом ведут себя в клетке медведи, и не только они? Должно быть, многие наблюдали в зоопарке, как с бесконечным однообразием мечутся туда-сюда хищники, как монотонно покачивают хоботом и головой слоны, как раскачиваются на ветках мартышки. Я думаю, что звери таким образом защищаются в неволе от стресса, вызванного ограниченностью пространства и недостатком движения. Создавая иллюзию свободы, животные одновременно успокаиваются и бессознательно борются с гиподинамией.

Удивительно, что дети в стрессовой ситуации тоже частенько покачиваются: и сидя, и стоя, и вправо-влево, и вперед-назад. Порой и взрослые люди начинают бессознательно качаться: 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. Похоже, таким образом происходит подсознательная защита от чрезмерных переживаний, включаются механизмы саморегуляции.

В этом процессе принимают участие глаза и мозг. Поскольку глаза видят каждый раз одно и то же, в мозг поступает сигнал: разглядывать ничего не нужно, видим все время одно и то же. Посредством зрительных анализаторов снимается возбуждение нервных клеток сетчатки, и они расслабляются. Таким образом снимается напряжение и глаз, и тела, и всей психоэмоциональной сферы.

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

Описанные выше медвежьи покачивания (так их назвал У. Г. Бейтс) – лишь один из вариантов предложенного им приема снятия психического и физического напряжения «Повороты, покачивания, раскачивания». Второй вариант называется «Пальцевые повороты». Однако для наших ребятишек пусть это будет еще одной игрой.

ИГРА «ПАЛЬЦЕВЫЕ ПОВОРОТЫ»

Пусть ваш ребенок (и вы вместе с ним) поставит палец перед носом на уровне глаз. Теперь нужно просто мягко поворачивать голову из стороны в сторону, пока не появится иллюзия движения пальца. Крайне важно не смотреть при этом на свой палец, а просто скользить глазами по всем предметам в комнате, ни на чем не задерживая и ни на секунду не останавливая свой взгляд. Проверьте и убедитесь: рука и палец неподвижны, а вам кажется, что они движутся. Для надежности можно поддерживать локоть ладонью другой руки. Иллюзия движения должна сохраняться, пока вы плавно поворачиваете голову (рис. 8).

Можно использовать вместо пальца карандаш, ручку, свечу или другой расположенный перед носом на уровне глаз предмет. Главное – добиться иллюзии его движения, сохраняя при этом комфортное, расслабленное состояние.



Рис. 8

Еще быстрее иллюзии движения пальца можно добиться, если приставить основание пальца к кончику носа и каждый раз при повороте слегка задевать его пальцем. Выполните по 3 поворота (сначала с закрытыми глазами, потом с открытыми).

ИГРА «ЧАСТОКОЛ»

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

Выполняйте как минимум по 20–30 поворотов (а лучше по 50–60) утром и вечером. Если глаза устали, прекратите выполнение упражнения.

Для чего это нужно? Вспомните: мы говорили уже о перемещениях глаз на уровне нервных клеток сетчатки. Эти перемещения настолько быстрые, что добиться нужной скорости и подвижности с помощью сознания невозможно. Так вот, когда у вас появляется иллюзия движения пальца или всей ладони, частота перемещения нервных клеток сетчатки составляет 70-120 раз в секунду. Это та самая скорость, которая свидетельствует о расслабленном состоянии наших глаз.

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 такого дискомфорта является попеременное закрытие и открытие глаз через каждые 3–4 поворота. Некоторым помогает мысленное повторение фразы: «Палец пошел влево, палец пошел вправо...» при поворотах головы в соответствующую сторону.

Выполнять «Пальцевые повороты» рекомендую как можно чаще. Этот прием идеально снимает напряжение не только глаз, лица, шеи, но и буквально каждой клеточки нашего тела, ликвидируя застойные явления. Упражнение прекрасно подходит для профилактики шейного остеохондроза и великолепно снимает головную боль. Правда, для снятия головных болей нужно выполнять такие повороты в течение 10–20 минут.

При всей простоте «Пальцевых поворотов» они дают заметный многообразный эффект и приносят пользу тем, кто их выполняет. Помимо снятия напряжения нервной ткани сетчатки они помогают развить гибкость шеи и убрать всевозможные блоки и зажимы в шейном отделе позвоночника.

ИГРА «БОЛЬШИЕ ПОВОРОТЫ»

Наиболее эффективен третий вариант способа снятия напряжения по У. Г. Бейтсу, который называется «Большие повороты». Это упражнение занимает всего 2–3 минуты, однако результаты его применения поистине поразительны! «Большие повороты» развивают гибкость позвоночника, а также нормализуют функцию внутренних органов (сердца, легких, желудочно-кишечного тракта). Но главное – они способствуют достижению заветной скорости движения нервов сетчатки: 70 и более раз в секунду.

Встаньте лицом к центру окна, ноги на ширине плеч (пусть ваш ребенок встанет у другого окна и повторяет все, что делаете вы). Центральная вертикальная оконная перекладина должна оказаться строго напротив вертикальной оси тела. Расстояние от вас до окна должно быть небольшим – в пределах метра. Поворачивайте корпус и голову вправо и влево, перенося вес тела с одной ноги на другую в ритме медленного вальса(рис. 9). Можно напевать при этом мелодию вальса или считать количество поворотов.

Через некоторое время вам покажется, что окно и мир за ним качаются, то есть поворачиваются в направлении, противоположном направлению поворота вашего тела.

Можно достичь иллюзии движения окна быстрее, повторяя про себя: «Окно идет вправо, окно идет влево...» Важно смотреть не на окно, а на мир, проплывающий за ним, чтобы не «прилипнуть» глазами к чему-то одному. Кроме того, следите за тем, чтобы голова не отставала от тела и не поворачивалась сама по себе. Она должна составлять с туловищем единый монолит: куда тело идет, туда и голова. А куда поворачивается голова, туда и глаза смотрят – ни на чем не задерживаясь, а лишь скользя по поверхности окружающих предметов.

Для достижения необходимого чувства комфорта и расслабления рекомендуется делать 60-120 поворотов утром и вечером. Почему именно столько? Дело в том, что за 60 поворотов вы достигаете нужного уровня расслабления, а потом наслаждаетесь состоянием комфорта и релаксации.

При выполнении упражнения важно, чтобы разум был абсолютно пассивен и безразличен к проплывающей за окном картине. Осознавая кажущуюся подвижность окружающего мира, вы увеличиваете подвижность глаз и разума, создавая таким образом условия для лучшего зрения.

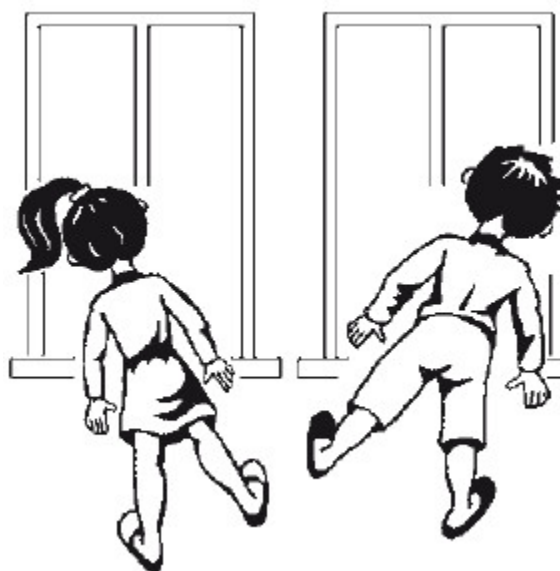


Рис. 9

Помните, что покачивания не только прекрасно восстанавливают зрительную функцию, но и нормализуют психическое состояние. Это наилучший прием для 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, стали лучше высыпаться, причем их 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 изображения.

Приведенные в этой главе «двигательные» упражнения способствуют восстановлению естественных движений области желтого пятна сетчатки. Эти упражнения заставляют человека постоянно перемещать взгляд, имитируя движения, характерные для здоровых глаз.

При покачиваниях важно, чтобы глаза были расслаблены. Как только ваш взгляд остановится на каком-то объекте, детали которого вы постараетесь разглядеть, движения глаз снова станут скованными, их легкое перемещение прекратится.

Глава 3

Игры с солнышком и светом

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 сказано: «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 в Древнем Египте (город Солнца) славился своими храмами, в которых свет использовали для лечения людей. Сохранились свидетельства о лечебном использовании спектральных компонентов света – цветов радуги.

Одним из 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 Д. Стиплера, американский психолог, врач клиники в штате Колорадо Джейкоб Либерман использовал его идеи и стал применять свет в своей лечебной практике. За 30 лет практической работы ему удалось вылечить от рака, глазных, сердечно-сосудистых заболеваний и многих других недугов более 15 000 человек!

ГЛАЗА – ОКНА ДЛЯ СОЛНЕЧНЫХ ЛУЧЕЙ

Мы привыкли считать, что глаза выполняют только одну функцию, то есть обеспечивают зрение. Мало кто знает о другом их удивительном назначении – быть окнами, через которые свет проникает 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 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. Нормальная работа гипоталамуса дает нам возможность испытывать радость, страх, голод.

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 спектральных цветов в организме и приводит к развитию тех или иных заболеваний.

Раз недостаток света вызывает болезни – значит при помощи света можно от них избавиться! Еще в начале XX века немецкий врач Г. Мейер-Шви-керат сообщил на Международном съезде офтальмологов в Нью-Йорке, что пациенты с серьезными заболеваниями глаз улучшали свое состояние тем, что во время заката смотрели на солнце. Многие последователи У. Г. Бейтса успешно используют свет, как солнечный, так и искусственный, при лечении глазных патологий независимо от степени их тяжести.

ДОЛОЙ ТЕМНЫЕ ОЧКИ

Почему сегодня наблюдается повальное увлечение солнцезащитными очками? Почему люди, дождавшись солнечных дней, тут же нацепляют на нос очки с темными стеклами?

Эта тенденция появилась совсем недавно, всего несколько десятилетий назад. Вспомните знаменитого Паниковского из «Золотого теленка»: 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 учеников, с чем, по их мнению, связано такое внезапное изменение ситуации, они предлагают самые различные версии. В их числе защита от вредного ультрафиолета, предупреждение появления морщин, дискомфорт при ярком солнечном свете, следование моде и, наконец, нечистая совесть.

Особенно неубедительна версия о вреде ультрафиолета, хотя многие носят темные очки именно по этой причине. Абсурдно утверждать без всяких оснований, что орган, который тысячи лет успешно адаптировался к любому солнечному воздействию, вдруг стал не способен выносить его без сомнительного посредничества темных очков.

Увы, мне приходится сталкиваться с тем, что даже на лица маленьких детей псевдозаботливые родители водружают солнцезащитные очки, лишая их растущие организмы чудодейственного солнечного эликсира и с раннего возраста подвергая опасности возникновения различных заболеваний. Кроме того, очки лишают глаза природной способности защищаться от излишних солнечных лучей.

Дело в том, что в глазах всех живых существ есть замечательный приспособительный механизм – зрачок, который на ярком солнце сужается и прекрасно защищает нас от избытка света. Посмотрите в глаза ваших домашних любимцев в яркий солнечный день – какими будут зрачки вашей кошечки или собачки? Правильно: они примут вид крохотной точки или узкой полоски. А что произойдет с их зрачком в сумерках? Он станет таким большим, что закроет почти всю радужку и глаза будут казаться черными.

У человека зрачок должен адаптироваться к изменениям освещенности так же быстро. Однако чем больше мы пользуемся темными очками, тем хуже работает этот механизм адаптации, тем слабее становятся наши глаза, организм и мозг, недополучающий благотворную солнечную энергию. Привычка к солнцезащитным очкам становится настолько сильной, что человек не снимает их, входя в транспорт или помещение, причем даже в осенне-зимний период.

А ведь помимо зрачка глаза людей снабжены веками, ресницами, надбровными дугами, наконец. Что мешает просто опустить глаза, полуприкрыв их веками, и идти по теневой стороне улицы? Можно просто постоять или посидеть в тени дерева или дома, пока глаза не адаптируются к яркому свету.

Еще одна причина светобоязни – страх перед морщинами. Чем больше мы боимся солнечного света, считая его вредным для глаз, чем дольше носим темные очки, тем сильнее щуримся и хмуримся, когда глаза лишаются привычной защиты. Понятно, что наши переутомленные от длительной работы и неправильного использования глаза поначалу болезненно воспринимают естественный яркий свет. Но солнце ли тому виной?

КАК ПОЯВИЛАСЬ МОДА НА ТЕМНЫЕ ОЧКИ?

Наконец, основные причины светобоязни – мода и навязанное нам убеждение, что свет вреден для глаз. Как появилась мода на темные очки? Скорее всего, дело происходило так: кому-то из звезд кино и телевидения пришла в голову 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 поклонников захотели последовать примеру своего кумира. На очки для слепых резко повысился спрос, который, как известно, рождает предложение. Но чтобы не просто удовлетворить спрос, а получить дополнительную прибыль, нужно расширить производство и соответственно обеспечить потребность в товаре. Как? Очень просто.

Надо 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 панический ужас перед ним.

«Это неправда, – пишет в своей книге «Как улучшить зрение» известный писатель 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 в том, 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. Подвергаемые чрезмерной нагрузке и перенапряженные в условиях искусственного света, глаза уже просто не способны нормально реагировать на внешние раздражители. Яркий свет раздражает утомленные глаза, 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 количества 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, в течение которого практически не снимались темные очки. Особенно опасно лежать в солнцезащитных очках на пляже, подставив лицо солнцу.

Те же, кто не поддался моде и не приучил себя к темным очкам, смело выходят на солнечный свет, с удовольствием ловят теплые лучи и, как правило, не испытывают при этом никакого дискомфорта. Даже наоборот: глаза их становятся выразительными, а зрение улучшается! Посмотрите, к примеру, на моряков, рыбаков, пастухов, охотников и прочих людей, профессии которых связаны с длительным пребыванием на воздухе. Какие у них сияющие, зоркие глаза!

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

Кто в мире животных является для нас эталоном зоркости? Конечно же, птицы. Орлы, беркуты, соколы, ястребы – те, кто летают высоко в небе, сидят на горных вершинах и смотрят открытыми глазами прямо на солнце. При этом они способны, находясь высоко в небе, разглядеть внизу зайчонка, мышонка или другую, еще более мелкую, добычу. А символами слепоты служат для всех подземные и ночные животные, прежде всего кроты. Недаром существует выражение «слепой как крот».

СОЛЯРИЗАЦИЯ – ИСЦЕЛЕНИЕ СОЛНЦЕМ

Только не подумайте, что нужно сейчас же выходить на улицу и смело подставлять глаза солнечному свету в любое время. Ни в коем случае! Тем более если вы уже страдаете

светобоязню, а также испытываете бессознательный или сознательный страх перед солнцем. В этом случае нужно начать соляризацию с изгнания страха перед светом и обретения уверенности в том, что солнце для вас безопасно. Привыкать к солнечному свету нужно постепенно!

Не будем также забывать о том, что при определенных видах деятельности защитные очки просто необходимы. Например, ими пользуются альпинисты, скалолазы, горнолыжники и полярники, поскольку искрящийся на солнце снег способен ослепить. Следует защищать глаза от солнечного света в пустыне. Опасны солнечные блики на асфальтовом покрытии, воде горных озер и южных морей.

Впрочем, сама я заметила, что темные очки, которые надевала, садясь за руль машины, постепенно из защиты превратились в помеху. И это при том, что раньше я не могла даже выйти на улицу 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 яркого солнечного света, так как мои зрачки, видимо, совсем лишились способности к адаптации. Сейчас я применяю темные очки в основном как обруч для волос, лишь изредка используя их по прямому назначению на южных курортах или за рулем.

ИГРА «ПОЛЮБУЙСЯ НА ЗАКАТ»

Приучите себя и своего малыша ловить косые солнечные лучи и смотреть на солнце во время заката, а еще лучше – восхода, если вы способны на раннее пробуждение. Впрочем, если правильно подготовить ребенка, он наверняка легко встанет на заре, чтобы описать потом своим близким красоту восходящего солнца. Уверена, это станет одним из ярчайших его впечатлений. Можно совместить это мероприятие с походом на рыбалку, в лес за грибами или на дымящееся от тумана озеро, в которое так приятно нырнуть прохладным утром.

Всего лишь 10–15 минут такого утреннего или вечернего созерцания солнца насытят ваши глаза энергией, силой и красотой. А главное, в памяти отложатся великолепные зрительные впечатления, отвлекающие от серости будней и извечной суеты.

Смотреть на солнце, когда оно находится в зените в яркий полдень, нельзя никому и никогда! Будьте крайне осторожны, нужно постепенно вырабатывать привычку к безболезненному восприятию солнечного света. Назовем этапы соляризации играми.

ИГРА С СОЛНЫШКОМ В ПРЯТКИ

Встаньте на краю густой тени так, чтобы одна нога находилась на освещенном солнцем участке, а другая в тени. Затем нужно запрокинуть голову, закрыть глаза и мягко поворачивать голову, чтобы лицо и глаза попеременно оказывались то на солнце, то в тени. При этом можно повторять вслух или про себя: «Солнце приходит, солнце уходит» (рис. 10).

Можно покачиваться, перенося вес тела с одной ноги на другую (игра «Косолапый мишка»), или выполнять «большие повороты» (игра «Большие повороты»). В качестве источника тени используйте угол дома, забора, дерево.

Возможный вариант: малыш стоит перед вами (его ноги должны быть расставлены на ширину плеч), а вы заслоняете его спиной от солнца. Ребенок выглядывает из-за вас и снова прячется в тень. Лучше, если малыш будет держать вас за руки, тогда вы сможете контролировать выполнение этого важнейшего приема расслабления и оздоровления. Даже при сильной светобоязни и серьезных заболеваниях глаз такой способ соляризации совершенно безопасен и не принесет вреда глазам.

Совсем маленького ребенка можно при выполнении упражнения взять на руки и с детских лет учить дружить с солнышком. Особенно полезна игра для детей, которые мало времени проводят на свежем воздухе, подолгу находясь в затемненной комнате и перед экраном телевизора или монитором.



Рис. 10

Лишь полностью привыкнув к свету и начав воспринимать его без всякого дискомфорта, следует переходить к следующему этапу взаимодействия с солнцем. У кого-то первый этап может занять совсем немного времени, а кому-то понадобятся недели. Не спешите. Всему свое время.

ИГРА «ВАЛЬСИРУЕМ С СОЛНЫШКОМ»

Смело встаньте вместе со своим малышом лицом к солнцу, ноги на ширине плеч. Приподнимите голову, закройте глаза и делайте большие повороты (игра «Большие повороты»).

Теперь наша задача – создать иллюзию движения не окна, а солнышка. В зависимости от того, куда вы поворачиваетесь, солнце будет уходить то вправо, то влево. Можно повторять про себя: «Солнце уходит вправо, солнце уходит влево». Повторение этой

фразы помогает не «прилипнуть» глазами к солнцу и избавляет от солнечных ожогов и головокружений.

Это упражнение не требует никаких специальных условий: где застало вас солнышко, там и «вальсируйте» – 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. И не увез в психушку, чего многие почему-то больше всего боятся. Поверьте, чаще всего никому до нас нет никакого дела. Меня лишь дважды спросили, что я делаю. Оба раза интерес проявили скучающие бабули в сквере. 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 голову из стороны в сторону и прикрыв глаза. Если же вам неловко раскачиваться в людных местах, перетапывайтесь напротив солнца как медведи, чуть приподняв лицо с закрытыми глазами. Это будет не так заметно окружающим и не вызовет их удивления – мало ли чудаков вокруг. Если ваши глаза перестали вздрагивать, когда на них сквозь закрытые веки попадает яркий свет, можно переходить к следующему этапу общения с солнцем.

ИГРА «ПРЯЧЕМ ГЛАЗИК В ДОМИКЕ»

Поставьте вашего малыша напротив солнца и предложите ему закрыть один глаз ладонью, сложив ее так, чтобы глаз под рукой чувствовал себя как в уютном домике: моргать легко, а увидеть что-либо сложно. Если закрыть глаз «пиратской повязкой», выполнить упражнение будет проще. Теперь нужно делать медленные повороты корпусом, покачиваясь, как мишка, и скользить взглядом по земле у своих ног (рис. 11). При этом следует быстро и легко моргать обоими глазами и спокойно, глубоко дышать.

Затем нужно поднять голову и локоть и продолжать поворачиваться и быстро моргать, подставив лицо и один глаз солнцу. Скользнув взглядом по земле и солнцу несколько раз, повторите то же самое для другого глаза.

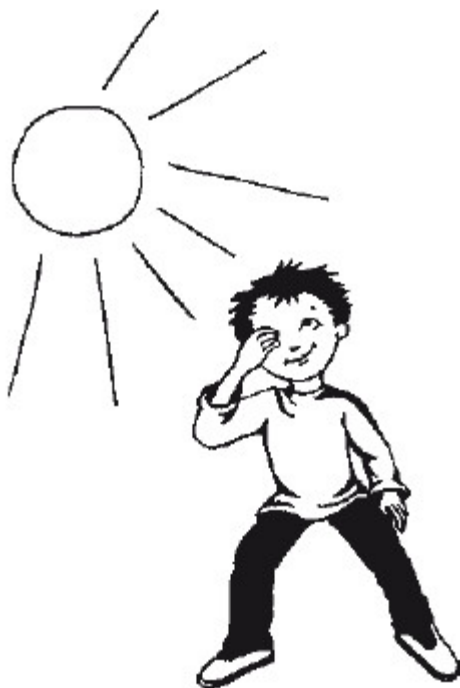


Рис. 11

Если в процессе выполнения упражнения перед глазами появятся рябь или блики, нужно отойти в тень и спрятать оба глаза в «домики», изобразив обезьянку: «ничего не вижу» (сделать пальминг), причем в темноте следует держать глаза примерно в 2 раза дольше, чем на солнышке.

ИГРА С ЯРКОЙ ЛАМПОЧКОЙ

В пасмурный день можно выполнять соляризацию, используя лампу, лучше галогенную, с ярким рефлектором, мощностью 150–200 ватт. Лампа должна быть расположена на таком расстоянии от вас или от вашего малыша, чтобы лицо чувствовало легкое тепло. Упражнение выполняется с закрытыми глазами в той же последовательности, что описана выше. В этом случае вместо солнца, окна или пальца вы будете «раскачивать» лампочку, мягко покачиваясь или поворачивая голову из стороны в сторону (**рис. 12**).



Рис. 12

Искусственный свет, конечно, не окажет столь же сильного терапевтического и эстетического воздействия, как солнечный, он лишь поддержит зрачок в тонусе и укрепит наш адаптационный механизм. Поэтому пользуйтесь каждым удобным моментом, чтобы подставить глаза солнечному свету. Он даст и здоровье, и силу, и красоту вам и вашим глазам. Хорошо соляризованные глаза всегда блестят и сияют!

Воздействие на глаза солнечного и искусственного света не может быть вредным для здоровья и опасным для зрения. Восстановление нормальной реакции на свет является одной из важнейших целей в искусстве видения! Приобретенное заново умение легко и комфортно реагировать на солнечный свет станет элементом динамической релаксации, без которой не может быть безупречного зрения. Кроме того, вы освоите великолепный способ снятия психического напряжения, доступный каждому и эффективный для всех. Вот что пишет о пользе соляризации уже упоминавшаяся Маргарет Д. Кор-бетт:

«Как только ваши глаза начнут воспринимать солнечный свет с легкостью, вас охватит приятное чувство физического комфорта, которое дает вам солнце. Вас не будет покидать успокаивающая легкость и психическое расслабление. Вы не испытаете в темных комнатах даже половины тех ощущений, которые получите под солнечными лучами.

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, от искрящегося на солнце снега. Я не говорю 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».

Конечно, сложно поверить этим замечательным словам, если ваш лечащий врач твердит обратное. Однако запомните: правильно выполненная соляризация совершенно безвредна, несмотря на все устрашающие предупреждения докторов. Напротив, глаза всегда расслабляются, кровообращение в них усиливается, зрение улучшается, воспаление век и самих глаз замедляется или вовсе прекращается.

ИГРА «ЦВЕТОВЫЕ ВАННЫ ДЛЯ ГЛАЗ»

Займемся цветотерапией. Изготовьте специальные цветные карточки. (Тем, кто приходит на мои курсы, я раздаю их вместе с инструкцией по использованию и объясняю основные принципы цветотерапии.) На одной карточке размером с половину листа формата А4 должен располагаться на белом фоне яркий красный квадрат со сторонами, равными

5 см. На другой карточке того же размера, но черного цвета должна быть ярко-синяя трапеция с более широкой верхней стороной (фигура может напоминать остроугольную ванночку). Кроме того, надо иметь карточку, полностью окрашенную в нейтральный серый цвет. Чем чище цвета, тем быстрее вы получите нужный результат. Положите карточки друг на друга.

Глядя в течение длительного времени на красный квадрат, нужно глубоко дышать, представляя на вдохе, что вы пьете красный цвет глазами и заполняете им все пространство внутри глаз и головы. На выдохе мысленно представляйте, как вы выталкиваете красный цвет через затылок, спину и ноги, выдыхая в землю свои болезни и боли. Когда через минуту-другую красный квадрат начнет заметно менять форму и оттенок, быстро уберите эту карточку и посмотрите на другую, серую. Вы поразитесь, обнаружив на серой карточке квадрат или пятно яркого бирюзового цвета. Кому-то цвет покажется синим, голубым или зеленым, но только не серым, как на самом деле.

Разглядывать бирюзовое пятно, неожиданно возникшее на сером фоне, нужно до тех пор, пока оно не исчезнет. После этого надо взять карточку с синей трапецией и смотреть на нее так же, как на красный квадрат, – глубоко дыша и мысленно поглощая цвет своими глазами. Можно представлять, что вы окунаете лицо в ванночку с синим цветом и промываете в ней сосуды глаз и мозга.

Когда синяя фигура начнет менять форму и оттенок, нужно снова перевести взгляд на серую карточку. Оказывается, длительное рассматривание синей фигуры на черном фоне приводит к появлению на той же серой карточке желтого или оранжевого пятна.

Выполнив упражнение, вы убедитесь, что наши глаза способны не только воспринимать свет, но и излучать его! При этом они излучают световой поток цвета, обратного тому, который видели в течение длительного времени. Поэтому после созерцания красного квадрата мы наблюдаем зелено-голубое пятно, а после рассматривания синей трапеции – желто-оранжевое.

Регулярные «цветовые ванны» – прекрасное средство стимулирования центральной части сетчатки (макулы), отвечающей за цветовосприятие и остроту зрения. Активизировать эти функции глаз особенно полезно в осенне-зимний период, когда природа не балует нас яркими цветами, да и в окраске одежды и окружающих предметов преобладают черно-серо-коричневые оттенки.

При плохом настроении лучше надеть что-нибудь яркое или попробовать найти такие цвета в природе или окружающей обстановке. Можно просто представить себе любимый цвет в виде какого-то красочного образа – и уныние покинет вас! Окружите себя яркими тонами – и жизнь расцветет и засияет новыми красками!

ЛЕЧИТЕСЬ ПЛАМЕНЕМ СВЕЧИ

Полезно иногда проводить соляризацию с помощью свечи, просто глядя на ее пламя. Это быстро расслабляет и успокаивает, особенно если использовать церковные свечи.

Поэтому в пасмурный день почаще смотрите вместе с ребенком на пламя свечи. Ее умиротворяющий свет не только успокаивает, но и выжигает все плохое, наносное, лишнее. Представляйте, что в очищающем огне сгорают все ваши дурные мысли, тревоги, страхи и сомнения. Не случайно в храм тянет даже неверующих людей, когда они находятся в состоянии стресса или нервного возбуждения.

Глава 4

Подвижные игры для глаз

Представленные в этой главе игры способствуют восстановлению центральной фиксации. Это самый важный прием снятия психического и физического напряжения. По мнению У. Г. Бейтса, способность к центральной фиксации имеет колоссальное значение, без нее нормальное зрение невозможно.

Мне кажется, что знакомство с этим приемом лучше всего начать с краткого описания механизма зрительного восприятия. Мы знаем, 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 одного слоя, образуя впадину – центральную ямку. Она находится внутри небольшого возвышения – желтого пятна или макулы. Это и есть место максимальной чувствительности, или точка наиболее зоркого зрения, которое отвечает за четкость изображения.

ПАРАДОКСЫ ЦЕНТРАЛЬНОЙ ФИКСАЦИИ

Таким образом, центральная фиксация – это способность глаз наиболее четко видеть то, на что мы смотрим прямо, а не то, что вокруг. Почему же на самом деле мы видим все объекты либо одинаково отчетливо, либо одинаково расплывчато?

Чтобы понять это, нужно вспомнить, что **главный закон зрения – движение**, точнее перемещение нервных клеток сетчатки со скоростью 100 и более раз в секунду. Легкое мгновенное сканирование затрудняется из-за перенапряжения глаз и психики, которое возникает вследствие чрезмерной эксплуатации глаз без отдыха либо при любых негативных эмоциях. При этом нарушается аккомодационная способность глаз фокусировать лучи через хрусталик прямо на центральную часть сетчатки. В результате человек замечает, что он лучше видит, когда прищуривается или как-то иначе напрягает глаза – изображает китайца или смотрит исподлобья и даже искоса. В дальнейшем он использует эти приемы уже сознательно, а потом по привычке, что вызывает образование так называемой эксцентрической фиксации.

Это противоестественно для глаз и приводит к различным аномалиям рефракции, в частности к астигматизму и к еще большему напряжению зрительного механизма. Глаза лишаются расслабленного состояния и возможности произвольной вибрации на уровне нервной ткани сетчатки.

ПОЧЕМУ УТРАЧИВАЕТСЯ ЦЕНТРАЛЬНАЯ ФИКСАЦИЯ

По мнению У. Г. Бейтса, главной причиной потери центральной фиксации является психическое и физическое перенапряжение. Поскольку все аномальные состояния глаз сопровождаются перегрузкой психики, абсолютно каждому нужно ее восстанавливать. Ведь когда мозг находится в напряжении, глаза в большей или меньшей степени слепнут и в первую очередь слабеет зрительный центр. *«При восстановлении центральной фиксации зрение становится безупречным, а глаза обретают идеальное состояние покоя и могут использоваться неопределенно долгое время без их утомления»*, – пишет доктор Бейтс.

Второй важной причиной утраты способности к центральной фиксации является ношение очков. Особенное значение имеет неправильный подбор расстояния между центрами линз. Если центр линзы не соответствует нашему зрительному центру, то происходит образование ложной макулы на боковой, нижней или верхней области центральной ямки сетчатки. Точно определить расстояние между зрительными центрами врачу довольно сложно. Если к тому же при изготовлении очков линзы отцентрируют неверно, то человек, надевая очки, будет чувствовать головокружение, тошноту, боль и резь в глазах.

В конце концов человек привыкает, неприятные ощущения от новых очков исчезают, но происходит это, к сожалению, за счет выработки ложного зрительного центра на боковых частях сетчатки.

В итоге, если снять очки, окружающие объекты либо размываются, либо раздваиваются. Иногда возникают сразу несколько изображений. Это происходит при частой смене очков разной формы, а также при покупке их без рецепта врача. И снова приходится щуриться, скашивать глаза, изображать китайца...

СМОТРИ НА ЗВЕЗДЫ ИСКОСА

Для чего же нужны нам боковые участки сетчатки? Оказывается, ночью или вечером, когда освещение минимально, мы лучше воспринимаем 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, зато периферическое зрение позволяет различить звезды гораздо меньшей величины. Поэтому, если вам нужно найти тропинку в темном лесу, лучше смотреть не прямо под ноги, а несколько в сторону, скосив глаза. Тогда уголками глаз можно уловить то, что недоступно прямому взгляду.

Таким образом, нам нужно активизировать как центральное, так и периферическое зрение. Для этого есть несколько способов.

КОСВЕННЫЕ СПОСОБЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЦЕНТРАЛЬНОЙ ФИКСАЦИИ

Первую группу способов восстановления центральной фиксации можно назвать косвенными. С их помощью борются с главной причиной нарушения центральной фиксации – перенапряжением. Здесь пригодятся все способы снятия психического и физического напряжения, но особенно хороши всевозможные перемещения и покачивания, которые приводят к микровибрации нервов сетчатки со скоростью 70-120 раз в секунду.

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

ИГРЫ С МЯЧОМ

Вторую группу приемов я назвала игровыми способами восстановления центральной фиксации. Прежде всего, это всевозможные игры с мячом. Можно играть в теннис, волейбол, бадминтон, футбол – чем чаще перемещается мяч, тем подвижнее наше внимание, а значит, и наш взгляд.

Особое место занимает бильярд. Еще в 1804 году наш соотечественник, адъюнкт-профессор кафедры анатомии и физиологии Московской медико-хирургической академии, доктор медицины и химии Федор Гильтебрант так писал об этом в своей книге «О сохранении зрения»: *«Из всех игр, в коих обыкновенно проводят зимние вечера, для занимающихся весь день трудную для глаз работою бильярд как превосходное средство для поправления утомленных глаз большого заслуживает одобрения».*

Как видим, сведущему человеку оказалось несложно представить, что происходит с глазами, когда все внимание сосредоточивается на кончике кия, а потом устремляется вслед за разлетающимися в разные стороны шарами.

ИГРА «ЖОНГЛЕР»

Не менее ощутимую пользу утомленным глазам приносит жонглирование. Ему не нужно обучаться в цирковом училище, достаточно взять в руки небольшой круглый предмет, будь то теннисный мяч, яблоко или апельсин, и начать подбрасывать его и ловить, перекидывая из руки в руку. Для того чтобы легко ловить мяч, а не бегать за ним по комнате, крайне важно встать в правильную позу: ноги на ширине плеч, колени слегка расслаблены, руки на поясе, плечи опущены вниз, голова слегка приподнята (**рис. 13**). Следить нужно только за движением подбрасываемого предмета.



Рис. 13

Помимо великолепной координации вы приобретете острый, быстрый взгляд и отличное зрение. Конечно, значительно больший эффект даст подбрасывание двух или трех мячей, что и составляет смысл жонглирования. Кроме того, жонглирование поможет активизировать деятельность правого полушария, позволит развить творческие способности, даст возможность лучше учиться и быстрее решать возникающие на вашем пути проблемы.

Более подробно о жонглировании рассказано в замечательной книге, которая называется «Научитесь учиться или жонглировать». Ее авторы М. Д. Гелб и Т. Бьюзен считают жонглирование одним из самых необычных способов самосовершенствования, обучения, развития уверенности и познания.

Если встать с мячом в руках напротив заходящего солнца, а затем подбрасывать и ловить мяч, выполняя при этом ритмичные повороты корпуса, можно совместить в одном простом упражнении три приема релаксации: восстановление центральной фиксации, соляризацию и большие повороты. Если после этого присесть и прикрыть ладошками глаза, поместив их в домик, мы используем еще и такой чудесный прием, как пальминг!

ИГРА «ДОМИНО»

Конечно, я не предлагаю вам и вашим деткам «забивать козла», есть более полезные способы использования домино. Костяшки идеальны для тренировки глаз благодаря маленьким точкам на контрастном фоне. Каким бы плохим ни было зрение, чаще всего человек способен легко увидеть черные точки на белом фоне или белые – на черном.

Самый простой способ игры: нужно быстро бросать взгляд на одну или несколько костяшек и, закрыв глаза, вспоминать, сколько на них было точек. Интереснее играть вдвоем или втроем: кто быстрее и вернее назовет количество точек – тот и победитель.

Если играть не с кем, можно выложить все костяшки в плоскую коробочку, закрепить их на ней в несколько рядов и, расположив конструкцию перед собой на удобном для глаз расстоянии, с максимальной быстротой назвать число точек в верхних половинках всех костяшек первого ряда. Затем подсчитайте то же число для нижнего ряда, бокового ряда и т. д. (**рис. 14**).



Рис. 14

Это упражнение способствует разрушению привычки вглядываться, побуждает глаза к быстрым перемещениям, усиливает внимательность. К тому же это простое занятие активно стимулирует и прекрасно тренирует нашу память.

Дело в том, что глаза получают двойную тренировку: они совершают мгновенное перемещение не только в момент запоминания расположения точек на костяшках домино, но и в то время, когда мы вспоминаем увиденную картину, чтобы произвести сложение. В итоге происходит внешнее и внутреннее сканирование точек домино.

Кроме того, мы тренируем оба полушария нашего мозга. Известно, что правое полушарие воспринимает любое изображение в виде образа, а левое стремится найти смысл увиденного. Правое полушарие не может подсчитать, сколько точек на костяшках, и оно мгновенно отправляет запрос в левое, которое должно сложить числа и выдать быстрый ответ. В результате активизируются связи между полушариями и происходит своего рода гимнастика мозга.

ИГРА «ВЫДЕЛЯЕМ СЛОВО, СЛОГ, БУКВУ»

Эта игра представляет собой непосредственный способ восстановления центральной фиксации. Ее можно разделить на несколько этапов.

Первый этап

Посмотрите на строку в книге, зафиксируйте 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 5 минут, добиваясь, чтобы выделенное слово казалось более ярким и отчетливым по сравнению с остальными словами в строке. Для усиления эффекта можно представить, что ваш нос продолжает кисточка. Представьте, что вы опускаете ее в

черную краску и крупно пишете выбранное слово. Открыв глаза, вы наверняка более отчетливо увидите его в центре строки.

Второй этап

Добившись выделения слова, нужно усложнить задачу. Для этого выделите один слог в центре слова и повторите описанные выше действия, пока не добьетесь успеха, то есть не увидите слог более отчетливо, чем остальные. Это намного сложнее, так как соседние буквы слова будут мешать, лезть в глаза. Крайне важно проявить терпение и настойчивость. Спустя время, пусть и немалое, вам удастся зафиксировать взгляд на нескольких буквах в центре слова. Только после этого можно переходить к следующему этапу

Третий этап

Как вы уже догадались, нужно выделить одну букву в центре слова и путем описанных выше действий добиться того, чтобы она казалась более яркой и отчетливой, чем остальные. Можно добиться результата только при высокой концентрации внимания и четкой фиксации взгляда.

Четвертый этап

Нужно умудриться сконцентрировать внимание так, чтобы увидеть более отчетливо сначала верхнюю часть буквы, а затем нижнюю. Задача не из легких. Зато, если вам удастся решить ее, можете поздравить себя с тем, что вы или ваш ребенок избавились от астигматизма и восстановили центральную фиксацию.

Это упражнение хорошо тем, что его можно выполнять в любом месте и в любое время, лишь бы была под рукой книга или любой напечатанный текст с подходящим размером шрифта. Замечательно и то, что есть возможность тренироваться сколь угодно долго, хоть всю оставшуюся жизнь, просто уменьшая размер шрифта и меняя расстояние от глаз до текста. При этом дальнозоркие будут уменьшать это расстояние, а близорукие – увеличивать.

Дальнозорким читателям я советую сначала выделять верхние или нижние части крупных букв, а затем перейти к более мелким строчкам. Близоруким людям тоже полезно работать подобным образом, располагая текст в зоне нечеткого видения и обращая внимание сначала только на то, какой рисунок образуют на белом фоне верхние или нижние участки крупных букв. В результате вы не только увидите более четко нужные части букв, но и сможете гораздо легче прочитать строчки в проверочной таблице.

ИГРА «РИСУЕМ КРАЯ БУКВ»

Важно научиться обращать внимание не на текст, а на пробелы между строками.

Все основания букв состоят из точек, штрихов и дуг. Чтобы убедиться в этом, выберите строку и нарисуйте карандашом под каждой буквой точку, штрих или дугу в зависимости от того, из чего состоит основание буквы. Затем вновь прочитайте строку. Наверняка вы увидите все буквы четче.

Закройте глаза, сделайте плавные повороты головой, равномерно вдыхая и выдыхая. Выполните упражнение для следующей строки, затем быстро ее прочитайте.

ИГРА «ЛАБИРИНТ»

В приложении вы можете найти две таблицы. Одна из них – **таблица сканирования (таблица № 1).**

Таблица № 2 – таблица слияния, в ней вы увидите изображения забавных мордашек.

Работа с **таблицей № 1** заключается в том, что нужно добраться по изображенному на ней большому лабиринту от пункта А до пункта Б. При этом на каждой точке нужно на 2 секунды фиксировать взгляд и при этом быстро моргать. Не торопитесь: важна не скорость, а правильность выполнения упражнения. Не расстраивайтесь, если будете периодически сбиваться с маршрута и оказываться в исходном пункте. Можно помогать себе с помощью пальца или карандаша. Главное – не забывайте фиксировать взгляд на каждой точке и моргать.

Для получения наилучшего результата таблицу лучше расположить в зоне нечеткого зрения, чтобы линии лабиринта были слегка расплывчаты. После прохождения маршрута охватите взглядом весь лабиринт, и вы наверняка увидите его более четко. Секрет прост – фиксация на отдельных линиях и точках всегда помогает лучше увидеть крупный рисунок, который они образуют. Кроме того, многократная остановка взгляда на точках активизировала вашу макулу, а моргания помогли снять напряжение от зрительной работы.

В следующий раз идите по обратному пути – от пункта Б в пункт А. Затем можете повернуть таблицу на 90° или «вверх ногами», чтобы разнообразить выполнение упражнения. Кроме того, повороты лабиринта лишат возможности запомнить его.

Отодвигайте лабиринт на максимальное расстояние или предельно приближайте, всегда сравнивая первоначальное и конечное восприятие таблицы. Добившись четкого зрения большого лабиринта, переходите к аналогичной работе с точно таким же, но уменьшенным в несколько раз рисунком, изображенным на той же **таблице № 1**.

Проход по маленькому лабиринту потребует значительно больше усилий от вас и ваших глаз, зато если вы освоите это упражнение, то сможете поздравить себя – дальнозоркость вам больше не грозит. Ведь если вы видите точки и полосы на рисунке, то прочтаете и текст, который, по сути, состоит из точек и полосок того же размера.

Если вы не способны прочесть без очков текст после успешного прохождения маленького лабиринта – значит вы недостаточно расслаблены и еще не научились смотреть на текст без напряжения, как на рисунок. В этом случае нужно просто поверить своим глазам и убедить себя в том, что они могут читать текст так же легко, как различать маленький лабиринт в таблице.

Итак, помните: неспособность прочесть мелкий шрифт – всего лишь признак вашего психического или физического перенапряжения.

ИГРА «СВОДИМ МОРДОЧКИ»

Для работы с таблицей № 2, называемой таблицей слияния, вам нужно вначале посмотреть на верхний ряд лиц, расположив его напротив глаз. Затем надо слегка опустить таблицу и посмотреть на любую точку вдаль строго напротив глаз. Потом, продолжая фиксировать взгляд на дальней точке, быстро поднимите таблицу и посмотрите сквозь нее вдаль. В это время два лица в верхнем ряду таблицы в идеале должны слиться в одно лицо. Можно смотреть не вдаль, а на кончик носа или кончик карандаша, расположенный между вами и таблицей.

Если лица верхнего ряда не сливаются в одно лицо, значит, вы делаете упражнения неправильно или у вас серьезные проблемы с одним из глаз. Чаще всего мои ученики видят вместо одного лица три, что весьма удивляет их. Для меня это свидетельство наличия астигматизма. В этом случае я советую сконцентрировать внимание только на одном лице, расположенном в центре. Обведите его контур, глаза, брови, рот. Представьте, что два крайних лица не существуют. Когда лица в верхнем ряду сольются, работайте со вторым рядом, чтобы достичь той же цели – слияния всех лиц в одно.

Для усиления эффекта начните со временем сочетать работу с таблицей № 2 с «качанием насоса», которое будет описано ниже, в главе «Новые визуальные навыки».

ЧЕТЫРЕ ПРИЕМА СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ

Подведем итоги. Снятие психического и физического напряжения с помощью четырех приемов, разработанных У. Г. Бейтсом, – основная часть программы восстановления зрения. Это красная нить, которая должна проходить через все ваши занятия!

Упражнения, примочки, ванночки, массаж важны и необходимы, но без овладения приемами расслабления они вряд ли позволят добиться устойчивого положительного результата в работе по улучшению здоровья глаз. Поэтому не жалейте времени на выполнение пальминга, соляризации, всевозможных поворотов и перемещений, а также на работу по восстановлению центральной фиксации. Помните о важности этих приемов и обязательно включайте их в дневной график, особенно по мере возрастания напряжения и зрительного утомления.

С утра и перед сном покачайтесь, выполните пальцевые повороты и пальминг. Обязательно прибегайте к пальмингу при первых признаках усталости глаз во время зрительной работы.

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

Недостаток солнечного света – тоже не беда. В качестве примера приведу историю одной из наших соратниц. Опыт этой женщины интересен тем, что она восстановила зрение после практически полной слепоты.

У Людмилы Михайловны возникло отслоение сетчатки, и вопрос стоял ребром: нужно было или уходить на пенсию по инвалидности, или принимать срочные меры, чтобы вернуться к научной и преподавательской работе. Женщина пришла на курсы и упорно трудилась над собой и своими глазами все лето. В итоге она не просто «вернулась в строй», а в 65 лет защитила докторскую диссертацию и сейчас руководит кафедрой в одном из вузов!

Поняв необходимость соляризации (это важнейший прием при отслоении сетчатки), Людмила Михайловна умудряется делать ее в любое время года и 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 не только практикует соляризацию, а выполняет весь комплекс оздоровительных и поддерживающих процедур, несмотря на всю свою занятость. Мне было очень приятно смотреть на Людмилу Михайловну на одной из научных конференций, потому что она единственная читала текст своего доклада без очков.

Глава 5

Двадцать игр для глаз

Цель представленных ниже игр – укрепить все группы глазных мышц, чтобы они легко справлялись с любыми зрительными нагрузками.

ИГРА 1. «КИСТОЧКА»

Представьте, что у вас на кончике носа находится небольшая кисточка, стержень которой может вытягиваться и складываться как антенна или телескоп. Волоски кисточки направлены вперед. Закройте глаза и держите их закрытыми до тех пор, пока не вообразите кисточку живо и ярко. Теперь поводите ей слева направо и в обратном направлении, как будто хотите закрасить цветными линиями пространство перед глазами. Можете представить, что от левой стенки к правой тянется горизонтальная лента и вы закрашиваете ее своей кисточкой(рис. 15).

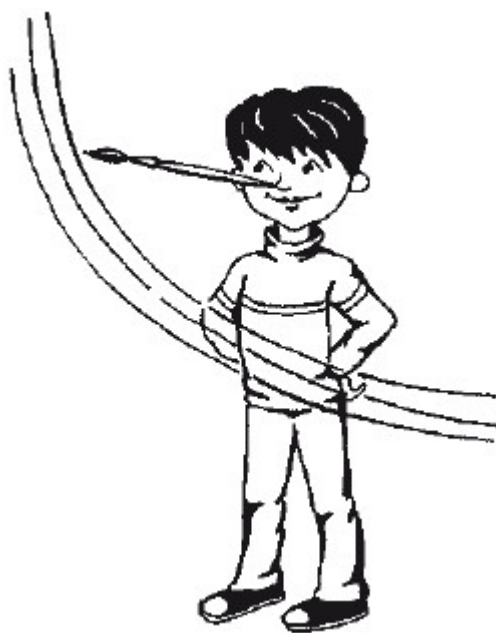


Рис. 15

Теперь втяните кисточку внутрь и начните переводить вправо и влево только взгляд; кончик носа при этом все время направлен вперед, а голову нужно держать неподвижно. Глаза должны двигаться как можно более плавно и ровно. Дышите свободно и не забывайте давать глазам отдых – моргать через 3–4 прохода вправо и влево. В крайних точках нужно фиксировать взгляд на пару секунд и только после этого плавно переводить его в другую сторону.

Таким же образом взгляд должен перемещаться вверх и вниз. Держите голову неподвижно, двигаться должны только глаза. Важно не спешить, фиксировать взгляд на пару секунд в крайних точках и отдыхать после нескольких вертикальных проходов. Можно представить, что вы катаетесь в лифте, который с помощью ваших глаз легко скользит вверх и вниз.

Теперь подвигайте глазами по диагонали, фиксируя взгляд сначала в правом верхнем углу, а затем в левом нижнем. Повторите несколько раз. Теперь задерживайте взгляд в левом верхнем углу, а потом в правом нижнем. Несколько раз повторите. Следите за тем, чтобы голова не склонялась набок: макушка постоянно должна быть направлена строго вверх.

ИГРА 2. «ЦИФЕРБЛАТ»

Представьте перед собой большие часы и плавно, без всякой спешки, перемещайте взгляд по часовой стрелке, не срезая углы. При этом погудите или пожужжите, как мотор, сопровождая этим звуком движения глаз. Вращайте глазами сначала по часовой стрелке, а затем в обратную сторону. При движении против часовой стрелки мысленно повторяйте цифры (от 12 до 1), это позволит сконцентрировать внимание (**рис. 16**).

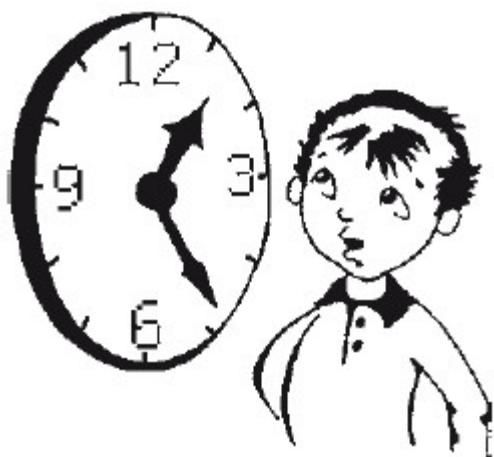


Рис. 16

ИГРА 3. «ВЗМАХИ ВЗГЛЯДОМ»

Посмотрите вдаль (можно в окно, если вы находитесь в комнате). Представьте у себя на носу кисточку и покачайте ею влево и вправо. Как выглядят ее стержень и волоски? Достает ли кончик кисточки до горизонта? Что вы при этом щекочете или гладите взглядом?

Свободно покачайте кисточкой над письменным столом, над полом и устремите ее вдаль, по направлению своего взгляда.

Превратите воображаемую кисточку в веник и сметите им из поля зрения все, что вам сейчас неприятно видеть.

Закройте глаза, прикройте их ладонями. Подержите руки так некоторое время, почувствуйте эффект от выполненного упражнения. Если оно для вас ново и непривычно, осваивайте его постепенно, со временем увеличивая продолжительность и интенсивность занятий.

ИГРА 4. «ГАРМОНЬ»

Найдите в поле зрения какой-либо объект, притягивающий ваш взгляд и вызывающий желание рассматривать его подольше. Смотрите на него таким образом, чтобы кончик носа указывал прямо в центр.

Теперь с помощью обеих рук создайте рамку для объекта (подобным образом фотограф выбирает объект для фотосъемки).

Разведите руки в стороны и посмотрите, какие еще предметы окажутся между ними. Ощутите их цвета, формы, контрасты, движение, пространственную глубину. Продолжайте разводить руки до тех пор, пока они не выйдут из поля зрения.

Снова плавно сведите руки, как будто хотите потрогать выбранный в центре картины предмет (**рис. 17**).



Рис. 17

Когда разводите руки в стороны, делаете вдох, когда сближаете их – выдох. Поиграйте со своим полем зрения, расширяя и сужая его подобно тому, как играют на гармонии. Не увеличилось ли ваше поле зрения?

Повторите то же самое в вертикальной плоскости. Для этого положите пальцы обеих рук друг на друга, а затем тяните одну руку вверх, а другую вниз, как будто растягиваете поставленную набок гармонию. Глаза при этом должны смотреть прямо.

Теперь расположите гармонию в диагональной плоскости и растягивайте ее меха сначала по одной диагонали, а затем по другой. Продолжайте при этом смотреть строго прямо, чтобы включить в работу периферическое, боковое зрение.

Дайте глазам немного расслабиться, потом на некоторое время прикройте их ладонями.

ИГРА 5. «КОПЕЕЧКА»

Прикрепите на оконном стекле или нарисуйте на нем на уровне глаз цветную метку размером с копейку. Встаньте или сядьте на расстоянии 30–40 см от нее и переводите взгляд то на метку, то на удаленный предмет за окном. Упражнение выполняйте в течение минимум 3–5 минут.

Эта знакомая многим игра имеет нюансы. Принципиальную роль играет дальний объект. Он должен находиться в зоне нечеткого видения, которая у каждого человека своя, то есть 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 надо пристально всматриваться в точку или разглядывать дальний объект. Просто спокойно и

без усилий перемещайте взгляд туда и обратно. В конце концов мозг поймет, что ему не нужно воспринимать и интерпретировать что-то новое. Нервные клетки сетчатки и зрительные нервы расслабятся, и вы неожиданно обнаружите, что стали видеть дальний объект 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 попытка разглядеть что-то приводит к их напряжению и сводит на нет достигнутый результат.

О чрезвычайной пользе упражнения рассказывают многие мои ученики. Один из наших соратников написал:

Я больше всего люблю эту игру, потому что мои окна выходят на Петропавловскую крепость. Правда, я делаю упражнение не 5 минут, а дольше, включая при этом музыку, покачиваюсь... И на каком-то этапе начинаю отчетливо видеть и шпиль, и ангела с крестом, и птиц на фоне облаков.

Потом, увы, такое состояние проходит, но меня очень радуют и вдохновляют эти проблески, и я наслаждаюсь минутами отличного зрения».

Если можно, хотя бы временно, прекрасно видеть, значит, у наших глаз есть потенциал, они способны стать зоркими, нужно только дать им срок.

ИГРА 6. «МАЯТНИК»

Представьте плавное колебание маятника, подвешенного на уровне пола. Можно вообразить метроном, задающий ритм при игре на фортепиано, или движение «дворников» автомобиля.

Поднимите маятник до уровня рта и раскачивайте его с помощью глаз, как будто рисуя широкую улыбку до ушей и даже дальше. Потом подтяните маятник до глаз и продолжайте плавно раскачивать его.

А теперь маятник раскачивается на уровне лба. Это нелегко, но очень полезно, поскольку как раз над бровями находятся зоны линии острого зрения.

Поставьте ноги на ширину плеч и представьте, что сейчас ваше тело – один из качающихся «дворников» автомобиля или стрелка метронома. Плавно раскачивайтесь из стороны в сторону. Плечи расслаблены, руки свободно свисают, глаза часто и без напряжения моргают. Раскачивайтесь так несколько минут, чтобы снять напряжение тела и глаз. Можно двигаться под приятную музыку (рис. 18).

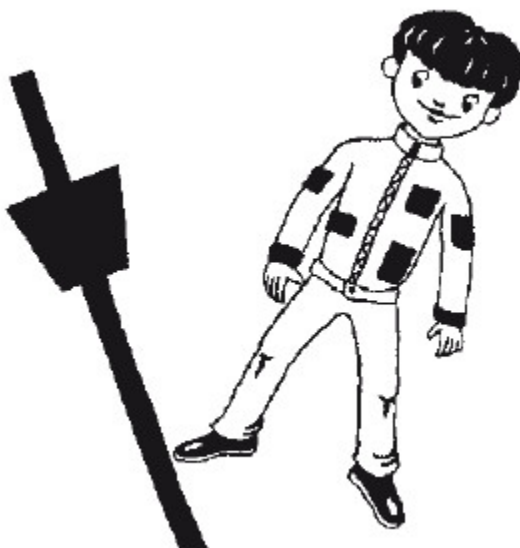


Рис. 18

ИГРА 7. «ДУГИ»

Нарисуйте глазами воображаемую полукруглую арку над головой, несколько раз плавно перемещая взгляд от стены к стене через потолок.

А теперь выполните движение по дуге от потолка к полу, касаясь сначала левой, а затем правой стены. Таким образом, вы заключаете себя в некий кокон из дуг.

ИГРА 8. «ЛОДОЧКА ПОД МОСТИКОМ»

Нужно представить и нарисовать глазами лодочку типа гондолы, расположенную перед вами. Ее нос находится рядом с вашей грудью, а корма – на несколько метров дальше. Ваши глаза как бы ныряют вдоль этой лодочки: вперед-назад, вперед-назад (вспомните, как движутся качели).

А теперь представьте над лодочкой горбатый мостик. Его начало – около ваших ног, а конец – на несколько метров дальше. Ваши глаза скользят по этому мостику: вперед-назад, вперед-назад.

ИГРА 9. «ГЛОБУС»

Если ваш ребенок никогда не видел глобус, обязательно купите или покажите его малышу. Во время игры нужно представлять себе этот глобус размером с голову и мысленно вращать его глазами то вправо, то влево. Часть глобуса при этом вращается перед вами, а часть – внутри вашей головы, проходя вдоль внутренней затылочной кости (рис. 19).



Рис. 19

Эта игра отлично развивает воображение и усиливает кровообращение внутри головы и глаз, укрепляя при этом аккомодационные мышцы.

ИГРА 10. «КОЛЕСО»

А теперь вообразите, что перед вами большое колесо, которое вы можете крутить своим взглядом вперед и назад. Колесо никуда не едет, оно пробуксовывает на одном месте, поэтому ребенок может издавать при этом соответствующие звуки. Скажите ему, что колесо может крутиться не только перед ним, но и частично сквозь него, проходя под грудным и шейным отделом позвоночника (**рис. 20**).



Рис. 20

ИГРА 11. «ЛЕНИВЫЕ ВОСЬМЕРКИ»

Устройтесь поудобнее, примите правильную позу, расслабьте, насколько возможно, мышцы тела. Посмотрите влево вверх, затем вправо вверх. Опустите глаза влево вниз,

затем посмотрите вправо вниз. Повторите: влево вверх, вправо вверх, вправо вниз, влево вниз.

Теперь соедините эти точки. Что получилось? Правильно, вертикальная восьмерка, только с острыми углами. Скруглите взглядом углы, несколько раз тщательно прорисовав большую восьмерку.

Переведите глаза в левый верхний угол, затем в правый нижний угол, потом в правый верхний угол и в левый нижний угол. Опять соединяем все точки и снова получаем восьмерку, только горизонтальную, похожую на символ бесконечности или бабочку. Затем скругляем взглядом углы, несколько раз прорисовывая восьмерку в горизонтальной плоскости.

Нарисуйте восьмерку в двух диагональных плоскостях, проходящих через тот же центр. Наложите все восьмерки друг на друга, нарисуйте посередине кружочек. Что получилось? Верно, цветочек! Мысленно переведите его в привычную горизонтальную плоскость, дорисуйте воображаемый стебелек, а затем оборвите все лепестки.

ИГРА 12. «СПИРАЛЬ»

Из кружочка в центре цветка начните раскручивать спираль в горизонтальной плоскости, постепенно расширяя витки до максимального диаметра. Затем, сужая витки, вернитесь к центру. Если хотите, представляйте спираль в виде большущего пня, на котором каждый год оставил свою вежу в виде витка. В этой игре можно помогать себе, плавно двигаясь корпусом вперед и назад вслед за движением спирали. И конечно, важно максимально задействовать воображение, если трудно поначалу крутить спирали (рис. 21).



Рис. 21

ИГРА 13. «КАЧЕЛИ»

Расположите перед лицом на уровне глаз палец (или карандаш, ручку) и посмотрите на его кончик, затем переведите взгляд вдаль и снова взгляните на кончик пальца.

Повторите несколько раз. Уберите руку и посмотрите на кончик носа, затем переведите взгляд вдаль, посмотрите на переносицу, снова вдаль, на потолок, опять вдаль, на пол, вдаль, на правое плечо, вдаль, на левое плечо. При этом не поворачивайте голову и двигайтесь плавно и ритмично, как будто качаетесь на воображаемых качелях.

Теперь погладьте себя взглядом по голове изнутри и снова посмотрите вдаль. Прополощите взглядом гортань и опять переведите взгляд вдаль. Осталось почистить изнутри правое и левое ушки, каждый раз 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 вперед и назад.

ИГРА 14. «ЛЕСТНИЦА»

Теперь представьте перед собой большую винтовую лестницу и совершите глазами движения, соответствующие сначала подъему по лестнице, а потом – спуску. Затем наклоните лестницу или представьте винт от большой мясорубки. Покрутите глазами вдоль винта слева направо и справа налево(рис. 22).



Рис. 22

Эта игра очень хорошо укрепляет глазодвигательные мышцы и усиливает кровообращение в них. Обязательно моргайте, чтобы помочь глазам справиться с непривычной нагрузкой и заодно укрепить мышцы век.

ИГРА 15. «СЕРПАНТИН»

Представьте, что ленты серпантина выбрасываются из ваших глаз, а затем быстро скручиваются и возвращаются обратно. Помогайте себе движениями корпуса! Это упражнение поможет сбалансировать состояние глазных мышц. Моргайте, как во время предыдущей игры и с той же целью.

ИГРА 16. «ШТРИХУЕМ КВАДРАТ»

Нарисуйте перед собой воображаемый квадрат, начните заштриховывать его с помощью движений глаз тонкими частыми линиями во всех направлениях, в том числе по диагонали. При всей кажущейся простоте, эта игра достаточно сложна для неподготовленных глаз, поэтому ее нужно практиковать не сразу, а со временем, когда вы почувствуете, что мышцы глаз укрепились и готовы к новым нагрузкам.

ИГРА 17. «ПОМИДОРЧИК, ОГУРЧИК, ЯБЛОКО»

Плотно закройте глаза, вдавливая веками глазное яблоко в затылок и втягивая его мышцами глаз в орбиту. Затем широко откройте глаза, выпучите их, как будто хотите, чтобы они вылезли из орбит (рис. 23). При выполнении этого упражнения нужно обязательно делать перерывы. Кроме того, принципиальное значение имеет поза, о которой вы уже знаете: прямая линия должна соединять затылок, шею и спину.

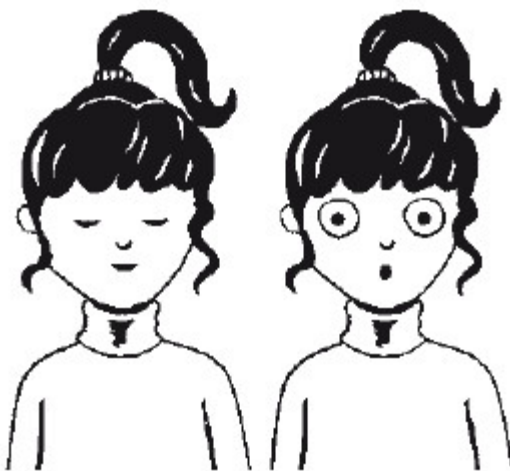


Рис. 23

Втягивая глаза внутрь, откиньтесь назад, а выкатывая их из орбит, наклоните слегка вперед верхнюю часть корпуса.

Здесь также важно подключить воображение. Вдавливая глазное яблоко в орбиту, представляйте, как оно сплющивается и становится похожим на помидорчик. Выпучивая глаза, можно вообразить, как они удлиняются и принимают форму огурчика, а затем возвращаются в свое обычное состояние.

Если хотите, представьте вместо помидора тыкву или патиссон, а вместо огурца – дыню, киви или кабачок. Не важно, что вы вообразите. Главное, чтобы образ был вам приятен и стимулировал глаза к работе.

ИГРА 18. «УШКИ НА МАКУШКУ»

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

Почти у всех плохо видящих людей постоянно напряжена область 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?! Да что вы?!» 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. Уйдет тяжесть с глаз и лба, вы будете выглядеть жизнерадостнее и гораздо моложе.

ИГРА 19. «ТРИ ПАЛЬЦА»

Слегка надавите тремя пальцами (указательным, средним и безымянным) на закрытые веки, затем ослабьте давление. При этом указательные пальцы должны находиться во внутренних уголках глаз, безымянные – во внешних, а средние – на центрах глаз. Глаза под веками лучше опустить вниз, чтобы не было давления на хрусталик. Повторите надавливания 3–4 раза.

Можно усилить эффект: продолжая удерживать указательный и безымянный пальцы в уголках глаз, приподнимите средние пальцы и нажмите ими на косточки, расположенные посередине бровей. Затем надавите средними пальцами на косточки под центрами глазниц. Давление на уголки глаз, а также на края глазниц может быть весьма сильным. Повторите несколько раз надавливания, затем вновь положите средние пальцы на закрытые веки и повибрируйте ими, легко массируя глазные яблоки.

Очень важно правильно расположить пальцы и верно определить силу давления на глаза и веки. На уголки глаз, как внешние, так и внутренние, можно давить сильнее, а на глазные яблоки под закрытыми веками – крайне бережно и осторожно.

После выполнения упражнения человек иногда на мгновение обретает отличное зрение и отчетливо видит все вокруг. Возможен и обратный эффект: на короткое время зрение ухудшается (все вокруг как будто затуманивается), что может быть связано как с состоянием роговой оболочки, которое изменяется при излишне сильном надавливании, так и с движением внутриглазной жидкости. Поскольку давление на глазные яблоки усиливает ее циркуляцию, образно говоря, вся муть поднимается со дна и в результате предметы видны менее отчетливо.

ИГРА 20. «ШПИОН»

Это упражнение лучше всего выполнять в транспорте (не важно, в каком). Чем больше людей будет вокруг вас, тем лучше. Выберите среди них наиболее ярко или необычно одетого человека с максимально колоритной внешностью. Вообразите, что это опасный шпион, заброшенный в нашу страну, чтобы узнать важные государственные секреты.

Вы – единственный свидетель, видевший этого преступника, поэтому должны составить его словесный портрет. Стать суперценным свидетелем можно, если вы научитесь делать следующее.

Посмотрите на стоящего или сидящего человека, закройте глаза или отвернитесь и мысленно воспроизведите в памяти его облик во всех деталях. Вспоминайте особенности внешности: цвет волос и глаз, прическу, форму лица, носа, рта, ушей и подбородка, особые приметы. Предельно подробно опишите, как одет «шпион», какая у него обувь. Вспомните детали туалета. Может быть, он носит украшения (кольцо, часы)?

Получается? Не сразу? Тренируйтесь, развивайте навык быстрого и точного запоминания. Вы не только станете ценным свидетелем, но и значительно улучшите зрительную память и повысите способность концентрировать внимание. А главное, поможете своим глазам, заставляя их совершать частые перемещения.

Напоминаю, что речь здесь идет не о движении глазных мышц, а о вибрации нервов сетчатки, особенно рецепторов зрительного центра, находящихся в центральной ямке и обеспечивающих наиболее острое зрение. Движением этих нервов нельзя управлять сознательно, они вибрируют и перемещаются с точки на точку по принципу сканера. Чем выше частота вибрации, тем лучше мы видим. Нервам легче двигаться, когда мы сами и наши глаза максимально расслаблены.

Чем скорее и точнее вы запоминаете объект, тем легче и чаще перемещаются ваши глаза, точнее нервные клетки сетчатки. Доктор Бейтс абсолютно убежден, что только расслабление обеспечивает прекрасное зрение. Помните **два условия отличного зрения: расслабление и движение**. Между ними существует тесная взаимосвязь: без расслабления невозможно движение, а без движения – хорошее зрение.

Глава 6

Волшебные рассказы для глаз

Приведенные ниже упражнения взяты из методики профилактики нарушений зрения у младших школьников (авторы И. Смирнова и С. Фатеева). Думаю, что эти игры понравятся многим ребятишкам, особенно мальчишкам.

Каждая игра предваряется небольшим рассказом, поэтому чрезвычайно важны концентрация внимания и подключение воображения.

Итак, садимся поудобнее. Вспоминаем о правильной позе, о положении спины и головы. Смотреть лучше прямо, не напрягая глаза. Все упражнения надо выполнять легко, весело и свободно.

РАССКАЗ 1. «МОРСКОЙ ВОЛК»

Игра 1. «Компас»

Представь, что ты – старый морской волк, который избороздил все моря и океаны и решил написать книгу о своих приключениях. Конечно, тебе необходима морская карта. Прежде чем ее рисовать, нужно изобразить компас, стрелки которого указывают на север, юг, запад и восток. Давай нарисуем компас глазами. Укажем запад (взгляд от середины

компаса перемещается влево), восток (отведи глаза вправо), север (поднимаем глаза), юг (опускаем).

Чтобы линии были четкими, прочерти их глазами 10 раз подряд.

Молодец! Наш компас нарисован (рис. 24).

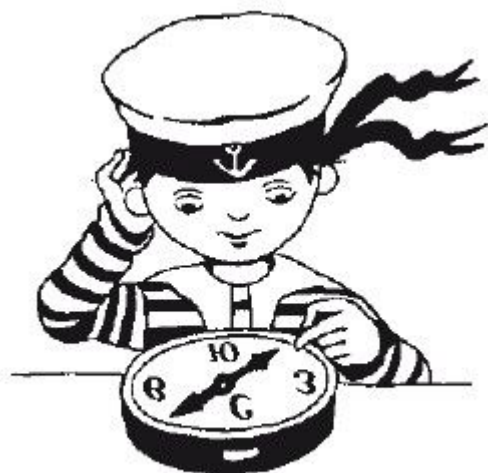


Рис. 24

Рис. 24

Игра 2. «Алмаз»

Ты по-прежнему морской волк. Сейчас сильная качка, что предвещает шторм. На твоём столе лежит огромный алмаз, добытый тобой в бою с туземцами острова Борнео, и ты любишь его гранями. Но вот корабль слегка качнулся влево, драгоценный камень покати́лся и упал со стола. Не бойся, он не разобьётся. Алмазы – самые прочные камни на земле. Итак, переводим взгляд влево. А потом опускаем вниз, ведь алмаз уже на полу. Подбери алмаз и верни его на место (глаза возвращаются в исходное положение, смотрим прямо).

Корабль качнулся вправо. Алмаз катится в ту же сторону (переводим взгляд вправо). Камень падает со стола (смотрим вниз). Подбираем его и кладем на середину стола (возвращаем глаза в исходное положение).

Игра 3. «Бурундучок»

У тебя в каюте в красивой клетке живет бурундучок. Ты нашел его, путешествуя в лесах Нового Света.

А дело было так. Ты прилег отдохнуть на лужайке и вдруг увидел бурундука, собиравшего орешки. Он выскочил из норки посреди лужайки, подскочил к дереву, взобрался на него, сорвал орешек и сразу прыгнул обратно – прямо в норку. Очевидно, чтобы не потерять орешек.

Проследи за ним взглядом: посмотри влево, затем наверх и, наконец, прямо.

А теперь твой четвероногий друг решил забраться на дерево, которое находится справа. Подбежал к нему, поднялся наверх, сорвал орешек и опять прыгнул прямо в норку. Повтори глазами движения бурундучка.

Тебе так понравился этот зверек, что ты взял его с собой.

А теперь поработай глазами. Сначала проследи взглядом за алмазом, который падает влево и вправо, а потом – за суевающимся бурундучком. Повтори 10 раз.

Игра 4. «Штурвал»

Ты по-прежнему морской волк и стоишь у штурвала корабля. Корабль несется прямо на рифы. Тебе нужно проявить чудеса выдержки и ловкости.

Руль влево! Быстро крути штурвал на 5 оборотов влево. Теперь помедленнее. Вдруг корабль швыряет не туда, и надо повернуть руль в правую сторону. Быстро – 5 оборотов вправо! И еще столько же медленных оборотов.

Пока корабль не будет в безопасности, крути штурвал, и не забудь следить глазами за его движениями (**рис. 25**).



Рис. 25

Игра 5. «Раскачка взгляда»

Если тебе не надоело быть морским волком, продолжим наше путешествие по бушующему океану.

Когда ведешь корабль навстречу опасностям, надо держать в поле зрения и горизонт, и корабельный компас. Посмотри сначала вдаль на горизонт, а затем – на компас. Повтори несколько раз.

РАССКАЗ 2. «БУРАТИНО»

Игра 1

Надеюсь, ты знаешь сказку про Буратино? Вот и хорошо. Был такой деревянный человечек с длинным носом. Он еще дразнился очень обидно. Приложит к своему длинному носу руку с растопыренными пальцами и дразнится. Попробуй-ка сделать это сам (рис. 26).



Рис. 26

Взгляни на кончик оттопыренного мизинца. А теперь посмотри вдаль. Повтори несколько раз. Только дразнить никого не надо.

Игра 2

Буратино схватили лиса Алиса и кот Базилио. Что им надо? Ну, ясно что – золотые монеты. А ты будь похитрее. Сделай вид, будто не понимаешь, о чем речь. Как? Надо быстро-быстро поморгать глазами. Одну-две минуты, не больше.

Игра 3

Буратино сидит ночью посреди Поля чудес в Стране дураков и сторожит лунку с закопанными золотыми. Вокруг темно, но надо быть начеку. Потри ладони друг о друга и легонько прикрой закрытые глаза. Теперь ты в полной темноте. Не видно ни луны, ни звезд. Посиди так хотя бы минуту или несколько минут.

Игра 4

Ты не забыл, что Буратино – кукла? Так вот, он стал актером самого настоящего кукольного театра. Перед выходом на сцену актерам нужно заgrimироваться. Возьми на кончики средних пальцев немного грима и нанеси его на веки. Легонечко, не нажимая. Сделай это 10 раз.

РАССКАЗ 3. «ЗВЕЗДОЧЕТ»

Игра 1

Ты когда-нибудь пробовал считать звезды? Давай попробуем их посчитать. Подойди к окну, держа в руках карандаш. Помести его перед собой на расстоянии двух сжатых кулаков от лица. Скажи: «Раздва». Теперь взгляни на звезды и считай их: три, четыре, пять, шесть, семь... Ну вот, сбился со счета. Бывает. Снова посмотри на карандаш и опять скажи: «Раз-два». Теперь переведи взгляд на звезды и снова сосчитай до семи, как будто ты еще раз сбился со счета. Повтори несколько раз.

Игра 2

Считаем звезды. Одна находится в правой верхней части неба. Значит, поднимаем глаза вправо вверх. Считаем: «Раз!» Другая звезда – в нижней левой части неба. Опускаем глаза влево вниз и считаем: «Два!» Интересно, сколько звезд ты сосчитаешь за полминуты?

Игра 3

Считать звезды очень утомительно. Гораздо легче рисовать их. Сначала закрой глаза и досчитай до пятнадцати, затем открой их и нарисуй взглядом четырехконечную звезду. Бывают и такие звезды. Ты уже умеешь рисовать глазами: посмотри вправо, затем влево, потом вверх и, наконец, вниз. А теперь нарисуй взглядом луну. Просто обведи ее диск. Сделай 5 кругов влево и 5 кругов вправо. Замечательная вышла луна. Теперь спокойно снова посмотри на звезды. Ничего, когда-нибудь ты их сосчитаешь (рис. 27).



Рис. 27

РАССКАЗ 4. «МУЗЫКАНТ»

Игра 1

Представь, что ты музыкант и играешь на клавишном инструменте, то есть на таком, у которого есть клавиши. Правда, играть тебе придется на собственных веках.

Непривычно? Стоит лишь начать, и все получится! Только помни: глаза не барабан, стучать по ним сильно не надо.

Итак, тремя пальцами сразу легонько коснись век. Пусть это будет целый аккорд. Коснулся? Скажи: «Раз-два». Убери пальцы. Теперь скажи: «Три-четыре». Поиграй так несколько раз. Легонько, без усилий.

Игра 2

Если ты когда-нибудь был на концерте, то должен знать, что выступления артистов не обходятся без осветительных приборов. Есть такие установки, которые быстро-быстро мигают. Получается очень красиво.

Попробуй так помигать, быстро-быстро, хотя бы минуту.

Игра 3

Ты – дирижер. Правда, начинающий. У тебя есть свои секреты. Ну-ка, поделись ими. Первый взмах – сверху вниз. Второй – слева направо. Может быть, это не очень похоже на движения дирижера, тем более что работаешь ты не дирижерской палочкой, а глазами. Кстати, так поступал когда-то знаменитый Леонард Бернстайн. Ну-ка, подирижируй немного.

Игра 4

А теперь нарисуй глазами две буквы «Т»: одну нормальную, а другую перевернутую. Будет лучше, если ты встанешь, да еще и расставишь ноги на ширину плеч.

Ты говоришь, что к музыке это не имеет никакого отношения? Может быть. Но и от музыки надо иногда отдыхать. Так что рисуй.

РАССКАЗ 5. «СРЕДНЕВЕКОВЫЙ РЫЦАРЬ»

Игра 1

Теперь ты – рыцарь. Королева пригласила тебя в замок, где самому достойному должны вручить орден. Ты стоишь перед королевой и в восхищении смотришь на нее. Сосчитай до пяти.

А теперь, согласно рыцарскому этикету, надо скромно опустить глаза (все-таки перед тобой королева) и еще раз сосчитать до пяти.

Повтори 3–4 раза.

Игра 2

На груди у рыцарей обычно красуется вышитый крест. Нарисуй его взглядом – сверху вниз и слева направо.

Сделай это еще раз и посчитай: раз-два, три-четыре, пять-шесть, семь-восемь.

Игра 3

Пора собираться в поход. Оруженосец подносит тебе круглый щит. Внимательно проверь свое оружие. Все ли на месте? Подними глаза вверх и сделай четыре круга сначала по часовой стрелке, а затем в обратную сторону.

Игра 4

Благородный рыцарь в поисках Земли обетованной попал в пустыню. В лицо ему дует горячий ветер, поднимая тучи песка, которые так и норовят засыпать глаза. Приходится постоянно жмуриться. Порывы ветра то стихают, то снова набирают силу. Ты вынужден то крепко жмуриться, считая до пяти, то снова постепенно открывать глаза, расслабляя мышцы всего лица и челюстей.

Игра 5

Ну вот, пустыня позади. Надо полечить уставшие глаза. Рыцарь легонько гладит их, делает круги указательными пальцами, осторожно касается кончиками пальцев кожи вокруг глаз.

РАССКАЗ 6. «ВЕЛИКАН»

На вершине одной горы жил великан. Он был совсем не злой, наоборот, добрый. Этот великан делал ветер! Правда, сам он об этом и не подозревал. Он попросту дышал. А мы, люди, ощущаем силу этого ветра в полной мере. Чтобы не простудиться, мы закутываемся в свои одежды или просто отворачиваемся. А ведь ветер – очень полезное явление природы.

Как же этот самый великан делал ветер? А очень просто. Попробуй сделать так же, и у тебя получится.

Игра 1

Ты должен встать и широко расставить ноги на ширину плеч. Руки разведи в стороны и немного вверх. А теперь потянись и глубоко вдохни. Не спеши. Великан никогда не торопится. А теперь делаем ветер! То есть выдыхаем. Не совсем получилось? Повтори 5 раз. Вот теперь хорошо.

Игра 2

Иногда великан попросту забавляется. Интересно, как? А вот так. Он стоит на своей горе и держит руки на поясе. А потом сводит локти вперед, сдавливая грудную клетку и выдыхая. Полностью выдыхая. Вот так. А потом наоборот: он отводит локти назад, прогибает спину и делает глубокий вдох. И в это время с деревьев облетают листья (**рис. 28**).



Рис. 28

Попробуй сделать то же самое. Так же медленно. Раз шесть, не больше.

Игра 3

Иногда, когда великану нечего делать, он подражает мельнице: медленно крутит правой рукой, делая полный оборот, и вдыхает воздух. А потом крутит левой рукой и выдыхает (**рис. 29**).



Попробуй сделать то же самое 3–4 раза.

РАССКАЗ 7. БОРЬБА С УСТАЛОСТЬЮ

А теперь давай отдохнем, поборемся с усталостью.

Бой 1

Быстро сядь на стул и несколько раз вдохни и выдохни. Нет-нет, усталость еще не прошла. Надо нанести по ней еще один удар. Для этого сомкни руки на затылке и как следует потянись. Голову отклони назад, а плечи расправь. Четырех раз будет вполне достаточно.

Бой 2

Не вставая со стула, наклони голову вправо. Теперь влево. Снова вправо. Снова влево. Поверти головой. Еще разок. Если тебе хочется, сделай это еще несколько раз. Совсем как кукла Пьеро. Молодец.

Бой 3

А теперь покажи, как ты себя любишь. Легонько погладь волосы на голове. Помассируй. Теперь так же погладь лицо и руки. Ну вот, может быть, ты сразу этого не заметил, но усталость уже отступает. Это хорошо.

РАССКАЗ 8. «ЗЫБУЧИЕ ПЕСКИ»

А теперь давай превратимся в то, чем мы еще не были.

Ты – песок, ты поглощаешь все, что попадает к тебе под руку. Не очень хорошая привычка, но раз природа создала такое, значит, это кому-то нужно.

Итак, разведи руки в стороны и вдохни. А теперь сделай движение, как будто ты загребаешь к себе все, что только можно. Обними себя за плечи. Не забудь выдохнуть. Повтори все это, и не один раз, а десять.

РАССКАЗ 9. «ПАРОХОД»

Ты – пароход. Такие пароходы были когда-то давным-давно. У них по обоим бортам вращались такие огромные колеса, которые и помогали плыть по реке. Мы с тобой можем изобразить такие колеса. Для этого надо приставить руки к плечам и делать круговые движения.

Прокатись по реке туда и обратно раз пять или шесть.

РАССКАЗ 10. «ПАРОВОЙ МОЛОТ»

Ты – паровой молот. Сначала он поднимается вверх. Это делают твои собственные плечи. Ну-ка, подними их. А потом молот падает вниз, правильно? Пусть твои плечи тоже упадут. Полностью. Не забудь дышать. Плечи вверх – делай вдох. Плечи вниз – делай выдох. Пусть твой паровой молот немного поработает. Столько, сколько ему захочется (рис. 30).

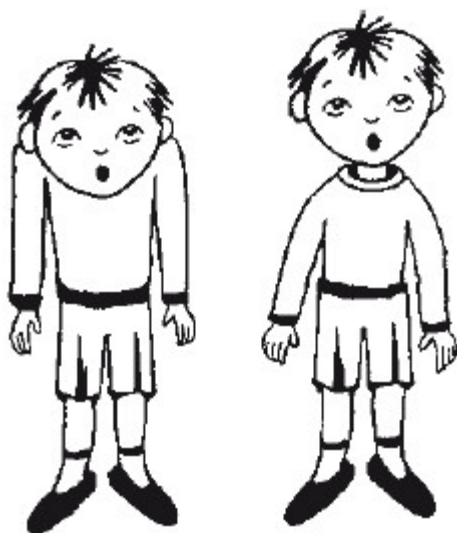


Рис. 30

РАССКАЗ 11. «НАСОС»

Игра 1

Представь, что ты – насос. Вода должна струиться вверх по трубам. Трубы – твои ноги. Ты должен почувствовать, как вода под мощным давлением поднимается вверх. Для этого напряги ноги. Сначала внизу у щиколоток. Затем выше. Еще выше. А вот руки пусть будут свободно опущены. Прокачай воду раза три.

Игра 2

Теперь подними руки вверх и качай воду от кончиков пальцев по спине до пояса. То есть сверху вниз. Быть может, это у тебя получится лучше, качать вверх. Сделай это также 3 раза.

РАССКАЗ 12. «ИНДЕЕЦ»

Ты – индеец, который хочет сделать настоящую индейскую прическу. Но вот беда, волосы у тебя непослушные. Ты пытаешься убрать их со лба, раздвигая руками в разные стороны, а они не слушаются. Целую минуту они не дают тебе покоя.

РАССКАЗ 13. «ВЕРТОЛЕТ»

Игра 1

Твоя голова – это лопасти вертолета. А лопасти должны вращаться. Только в этом случае вертолет поднимется в воздух. Быстро вращаем лопастями. Вправо – влево, вправо – влево.

Игра 2

Мы уже прилетели. Двигатель остановился, а лопасти вращаются по инерции совершенно расслабленно. «Прокати» голову 2 раза вправо и 2 раза влево. Все. Достаточно.

Игра 3

К вертолету подходит механик и начинает смазочные работы. Представь, что масло у тебя на ладонях. Ты смазываешь ось (затылок и шею) сверху вниз. Целую минуту. Ну, вот и все. Пусть твои глаза будут зоркими!

ЗАНИМАЙТЕСЬ МЕЖДУ ДЕЛОМ

Вы с вашим ребенком перестанете напрягаться при выполнении упражнений, если будете заниматься тренировкой глаз между делом.

Вскоре вы заметите, как глаза сами начинают спонтанно перемещаться. Чуть проконтролируйте эти движения с помощью сознания, и вскоре вы почувствуете, как мышцы ваших глаз налились силой и упругостью. Конечно, сначала нужно будет напоминать себе о необходимости заниматься глазами, но результаты ваших усилий обязательно не заставят себя ждать.

Зрение, несомненно, улучшится, но не только за счет хорошей мышечной тренировки. Дело в том, что вся визуальная терапия стимулирует приток питательных веществ к зрительной системе. Глаза станут здоровее, живее, ярче, острее, разгладятся морщинки вокруг глаз, пропадут мешки и отеки, если они, конечно, есть у вас. Вы будете выглядеть моложе и чувствовать себя лучше!

А главное, уже через неделю совершенно исчезнут проявления боли и дискомфорта, которые вы, возможно, чувствовали на первых порах. Глаза не будут уставать даже после напряженного рабочего дня, перестанут краснеть. Пройдут сухость глаз, болезненность, воспаления, слезоточивость.

Все это произойдет при условии ежедневных тренировок и соблюдения нескольких **важных принципов**, к которым относятся:

- 1) системность и последовательность при выполнении упражнений;
- 2) регулярность;
- 3) постепенное увеличение нагрузки при выполнении как отдельного упражнения, так и всего комплекса в целом;
- 4) учет индивидуальных особенностей (возраста, тяжести заболевания, состояния глазных мышц и т. д.);
- 5) творческий подход.

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. Как это сделать? Максимально задействуйте воображение, превратите упражнение в игру.

«СУББОТНИК В МЕТРО»

К примеру, сидите вы в какой-нибудь очереди. Не тратьте время зря: покрасьте в веселый цвет стены перед собой, побелите мысленно потолки, протрите окна и помойте с помощью глаз и воображения пол.

А какой простор для фантазии, когда вы на остановке, в ожидании транспорта! Можно осмотреть дома, плакаты и прохожих, представить, что вы убираете снег или подметаете листву, следить за удаляющимися и приближающимися автомашинами и заодно почистить им мысленно 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 перепрыгнула на другое дерево, совершила кувырок и мгновенно взлетела вверх...

А метро! Пока поднимаешься по эскалатору, можно все ступеньки перемыть, все перила протереть, арочные своды над головой побелить и плафоны по спирали почистить.

Конечно, все это нужно делать глазами. Представьте, что вы устроили в метро субботник, и быстро перемойте все внутри подземки своими шустрыми и легкими на подъем глазами. Причем совершенно безвозмездно.

Если вы не пользуетесь метро, а ездите вместе с ребенком на автомобиле, используйте каждую остановку на светофоре для тренировки глаз, переводя взгляд от руля и приборов на светофоры и прохожих. Кстати, при долгом стоянии в пробке можно успеть и в шпиона поиграть, выбрав для этой цели наиболее интересных прохожих.

Глава 7

Новые визуальные навыки

Материал для этой главы взят из книги «Избавьтесь от очков и линз». В ней изложена программа лечебных упражнений для глаз, разработанная специалистами Американского института зрения: Стивеном Битесфордом, Дэвидом Мьюрисом, Мериллом Алленом, Френсисом Янгом. Все они имеют солидные научные регалии: это известные офтальмологи, профессора, обладатели всевозможных премий, званий и наград.

Программа восстановления зрения, которую предлагают американские специалисты, рассчитана на месяц продуктивной работы (в среднем по полчаса в день). Те, кто занимаются на наших курсах, достигают не менее значительных успехов за неделю. Почему? Отвечу без ложной скромности: наша программа лучше, в ней более широко представлены различные упражнения и приемы. И главное, она эффективнее. Кроме того, используются комплексный подход, групповая психотерапия, метод Шичко, настрой с помощью левой руки.

Но вернемся к методу американцев. Что полезного мы можем позаимствовать из их опыта?

Во-первых, замечательно, что они пришли к мысли о необходимости закрепления любого навыка за счет использования самонастроя (правда, не учли, что при записи установок их эффективность многократно возрастает).

Во-вторых, хороши приемы, позволяющие вырабатывать визуальные навыки. Эти упражнения заслуживают того, чтобы дополнить ими программу ежедневных занятий.

Замечу, что они широко известны. Изменения, которые предложили американские офтальмологи, касаются только отдельных нюансов. Простота этих приемов, их универсальность и возможность комбинирования с нашими упражнениями являются несомненными достоинствами.

ИГРА «КАЧЕНИЕ НАСОСА»

Поместите на расстоянии 15 см от лица какой-нибудь предмет (это может быть, например, ручка). Затем через каждые 2 секунды переводите взгляд то на этот предмет, то на объекты, расположенные дальше, стараясь разглядеть их самые мелкие детали. Например: ручка – светофор – ручка – дерево – ручка – рекламный щит – ручка – светофор – ручка – грузовик и т. д.

Следите за тем, чтобы ближайший объект был неподвижен. Если вы находитесь в помещении, можно использовать в качестве удаленного объекта любой предмет: например, смотреть то на большой палец руки, то на экран телевизора или углы комнаты во время рекламных пауз в телевизионной передаче.

ИГРА «ТРОМБОНИСТ»

Держите перед лицом на расстоянии вытянутой руки любой предмет, например карандаш, ручку или брелок. Можно использовать большой палец руки. При вдохе приближайте предмет к лицу, пока он не коснется переносицы. На выдохе постепенно отводите объект на расстояние вытянутой руки. Продолжайте смотреть на предмет, очень медленно перемещая его туда и обратно в такт дыханию. Глядите при этом на самую мелкую деталь объекта.

Близорукие люди могут видеть предмет неотчетливо как вблизи, так и на расстоянии вытянутой руки.

Важно как можно дольше хорошо различать мелкие детали объекта.

ДВИЖЕНИЕ ГЛАЗ ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ

Посмотрите на объект, расположенный вдали прямо перед вами, представляя, что вы стоите перед гигантскими часами с удаленным центром. Держа голову и плечи неподвижно, переведите взгляд с центра на воображаемую цифру 9, как будто хотите увидеть свое левое ухо, и задержите его в крайней левой точке в течение 2 секунд. Затем вернитесь в центр часов.

Теперь осторожно отведите глаза на пару секунд в направлении цифры 10, как будто вы хотите увидеть что-то над левым ухом. Вернитесь к центру.

Повторите то же самое для цифры 11. Продолжайте медленно передвигаться по циферблату, плавно переводя взгляд как можно дальше, а затем возвращаясь к удаленному центру воображаемых часов.

ВРАЩЕНИЕ ГЛАЗАМИ

Медленно вращайте глазами, совершая полный круг сначала по часовой стрелке, а затем против нее, все время сохраняя мышцы в напряженном состоянии.

Упражнение нужно делать медленно. Важно следить за координацией и перемещать взгляд медленно и плавно, без судорожных подергиваний, скользить им по предметам, не задерживаясь на них.

Цель упражнения – не увеличение силы глазных мышц, а выработка контроля за плавным движением глаз. Не переусердствуйте! Иногда вращение глазами вызывает тошноту или головокружение. В этом случае нужно выполнять упражнение, закрыв глаза.

МЕДЛЕННОЕ МОРГАНИЕ

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

Выдыхая воздух, не делайте глазами никаких движений или зажмуриваний. Просто оставьте их слегка прикрытыми и расслабленными. Во время вдоха продолжайте медленно моргать.

ЗАЖМУРИВАНИЕ ПРИ МОРГАНИИ

Плотно сожмите веки и оставьте их в таком состоянии, считая до трех. Затем широко откройте глаза и сделайте несколько обычных морганий. Потом опять сожмите веки и снова широко откройте глаза, моргая при этом. Продолжайте поочередно то сжимать веки, то открывать их. После нескольких таких морганий и зажмуриваний вы почувствуете приятное увлажнение глаз слезной жидкостью. Не хмурьтесь и не морщите лобные или окологлазные мышцы при выполнении этого упражнения.

ЗОНА НЕЧЕТКОГО ВИДЕНИЯ

Медленно переводите взгляд по основным контурам нечетко видимого объекта. Не надо пристально всматриваться, просто перемещайте взгляд.

Например, если вы близоруки, смотрите дома на цветок в горшке или скользите взглядом по очертаниям ветвей дерева, которые выделяются на фоне неба. Если вы дальновзоркий человек, удаленные объекты будут, вероятно, видны отчетливо, поэтому держите какой-нибудь брелок или другой небольшой предмет на достаточно близком расстоянии, чтобы его изображение было нечетким.

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

Этот навык призван убрать привычку подсознательно напрягать глаза, свойственную всем людям с плохим зрением. Рассмотрев самые мелкие детали выбранного объекта, которые вы можете разглядеть без напряжения, посмотрите снова на объект целиком. Он будет виден более отчетливо.

Добавлю, что дальнорким можно тренироваться с плохо различимым текстом. Для этого следует сначала обвести взглядом весь текст на странице, затем – абзацы или отдельные заголовки. Возможно, вам удастся обвести взглядом отдельные строчки или даже слова. Если сможете определить очертания предлогов и отдельных букв, поздравьте себя и попробуйте прочитать текст. Если не сможете – не беда, со временем получится. Главное, что вы не схватились сразу за очки, не испугались привычно нечеткого текста, а постарались поработать с ним.

Когда вы неясно видите, что написано, например, на каком-то плакате в транспорте или на улице, тоже не стремитесь сразу напрягать глаза, чтобы прочесть текст. Попробуйте пройтись взглядом сначала по верхним полям, потом по нижним. Посмотрите на промежутки между строками, на пробелы между словами и буквами. Пораскачивайте взгляд, переводя его вправо-влево или вверх-вниз.

Не помогло? Тогда просто посмотрите на фон рядом с текстом. Хорошо, если он будет белым, поскольку восприятие белого цвета не требует никакого напряжения. Постарайтесь сохранить это состояние и снова посмотрите на текст, делая вид, что он вам совершенно не интересен. Наконец, закройте глаза и представьте, что вы видите слова гораздо ярче и отчетливее, чем в реальности. Откройте глаза. Убедились в моей правоте? Теперь вы наверняка можете прочесть текст.

АВТОМАТИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА ГЛАЗ

Лучший способ освоить необходимые навыки – развесить по всему дому, квартире или рабочему кабинету записки-подсказки с указаниями, где и как вы можете позаботиться о своих глазах между делом. Уверяю, мы тратим впустую массу времени, вместо того чтобы использовать его с пользой для наших глаз.

Например, важнейший навык, приобретаемый при работе с предметами, расположенными в зоне нечеткого видения, можно осваивать во время просмотра телепередач (телевизор наверняка имеется в каждом доме). Нужно сесть на таком расстоянии от телевизора, чтобы изображение на его экране было слегка расплывчатым. А для того, чтобы не забыть об этом, приклейте на телевизор яркий листок с напоминанием: «Зона нечеткого видения!»

Я рекомендую своим ученикам придумывать стихотворные подсказки. Приведу в качестве примера некоторые из них. Вот подсказка Ирины Орловой:

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.

Лидия Огородникова придумала другие стихи:

При просмотре телепередачи
Не теряю время я тем паче,
И не просто сижу —
Контурь глазами обвожу,
Взгляд на точку и вдаль фиксируя,
Я при этом и лицо массирую.

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.

Конечно, любые упражнения для глаз можно выполнять во время телефонных разговоров, которые подчас отнимают очень много времени даже у неболтливового человека. Дабы не терять время зря, можно делать одновременно множество упражнений, предварительно повесив, наклеив или поставив рядом с телефоном различные записки-подсказки типа: «Зазвонил телефон – пора делать тромбон!», или: «Пока болтаю, насос качаю».

Вы также можете при этом крутить глазами по часовой стрелке и против нее, подниматься и опускаться по воображаемой винтовой лестнице, выбрасывать из глаз серпантин и т. д.

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 та же Елена Захарова:

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

Еще советы тем, кто часто занят у кухонной плиты, или, как говорят, у «домашнего мартена»:

Пока на кухне супчик
Расшлаковочный кипит,
Холодной кремниевой водою
Я, глазки, вас тем временем промою.
А чай с медком, лимоном
Умерит аппетит
И всю меня оздоровит.

И еще стих:

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 первое – глаза крутишь медленно.
Варишь второе – глаза крутишь втрое.
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.

В ванной комнате все Лены могут повесить 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. Об этом прекрасно написал один из наших соратников:

Чищу зубы в ванной я
И хвалю свои глаза.

Другой вариант памятки, которой подойдет многим дамам:

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

Наша соратница Лидия предлагает общаться с глазами очень нежно:

В зеркало, улыбаясь, посмотрю,
Солнышек своих поблагодарю,
Комплиментов множество наговорю.

У каждого в квартире есть окно, и наверняка не одно. Вот какую памятку сочинил Михаил Акулов:

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

Не забывайте также про упражнение «Копеечка»! Можно повесить у окна такой стишок:

Если хочешь зоркости глаз —
С точки вдаль смотри сейчас!

Памятка Ирины Орловой:

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

Мария Шафранова предлагает более спокойный вариант:

Сажу я в кресле пред окном
И стекла мою я с умом.

Она же предлагает сочетать заботу о глазах с домашними делами:

Я включаю пылесос,
С ним качаю я насос.

Или:

Вы посуду мойте сами,

Начертив круги глазами.

Примерно через 3–4 недели (именно столько времени нужно для формирования новых привычек), вы будете выполнять упражнения между делом в любой удобный момент и где угодно: 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, а вы сами научились 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!

Глава 8

Упражнения для полезного пробуждения

Думаю, многим известно, что резко вскакивать с постели, например по звонку будильника или телефона, не рекомендуется. Быстрый переход из горизонтального положения в вертикальное опасен для организма!

Зачастую и глаза приходится долго приводить в нормальное состояние, особенно если вы недостаточно выспались. У. Г. Бейтс образно заметил:

«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».

Как же можно использовать утреннюю полудрему, как заполнить ее интересным и полезным содержанием?

ПОТЯГУШЕЧКИ-ПОЗЕВУШЕЧКИ

- Хорошенько потянитесь в постели и поперекатывайтесь с боку на бок. Что это дает? Потягиваясь и переворачиваясь на спину, вы восстанавливаете кровообращение в мышцах всего тела, включая конечности. А перекатывание с боку на бок является прекрасным массажем 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 конечности. Замечательно будет, если кто-нибудь поможет вам хорошенько растянуться.
- Широко раскройте глаза и рот. Повторите 4 раза. Многие спят, стиснув челюсти и даже поскрипывая во сне зубами. Чтобы расслабить мышцы челюстей и лица, нужно уметь широко зевать.
- Крепко зажмурьтесь 6 раз, а затем сделайте 12 легких морганий. Это самый простой и при этом эффективный способ усилить кровообращение в глазах. Кроме того, таким путем мы быстро включаем в работу свои веки.

ПИСЬМО НОСОМ САМОМУ СЕБЕ

Закройте глаза и представьте, что ваш нос продолжает ручка, фломастер, кисть или карандаш. Большими жирными буквами, буквально налезаящими друг на друга, пишите своим удлинённым носом некий текст.

Что писать? Я считаю, что во время пробуждения просто грех не использовать эффективнейшую методику утреннего самовнушения по Г. А. Шичко и возможности управления разумом, открытые Хосе Сильвой!

«Письмо носом» можно и нужно применять не только утром, но и в течение дня. Особенно полезно это упражнение для людей, чья работа связана с большой зрительной нагрузкой и напряжением задней части шеи, у основания черепа.

Как известно, когда мы спим, бодрствует определенный участок мозга, который охраняет нас во время сна, чутко улавливая сигналы внешней среды и мгновенно предупреждая нас в случае опасности. Кроме того, он отвечает за выполнение команд, которые мы дали перед сном.

Например, мы пробуждаемся, если просыпается грудной ребенок, или вовремя встаем с постели, если рано улетает самолет, хотя в других ситуациях нас не разбудишь и выстрелом из пушки. Просыпаясь в таких экстренных случаях за минуту до звонка будильника, мы понимаем, насколько хорошо мозг способен исполнить наши желания и поручения.

Находясь в момент пробуждения в состоянии полудремы (просоночном состоянии), нужно успеть записать в свой мозг самые важные команды (формулы самовнушения) на предстоящий день. Мозг обязательно передаст их нашему подсознанию. Учтите, что нужно поймать момент просоночного состояния, которое длится очень недолго (в среднем 40–70 секунд), чтобы заложить в подсознание наиболее актуальные для нас установки.

Формула самовнушения должна быть четкой, конкретной и жизнеутверждающей. Например: «Я здоров, я счастлив, жизнь прекрасна!» Или еще более конкретно: «Мое зрение улучшается!», «Я отлично вижу!»

Можно направить энергию мысли на любой участок тела, представив, например, свою талию стройной, сердце – здоровым, а себя самого – спокойным и сильным. При этом лучше не разбрасываться, а направить все помыслы на одну цель, работая с ней как минимум 15–20 дней, прежде чем перейти к другой.

Освоив этот метод управления разумом, можно научиться расслаблению, покончить с бессонницей, с различными болями, прекратить курить, сбросить вес, улучшить память. Если хотите, изменяйте формулировку ключевой фразы, определяющей вашу цель, сохраняя при этом ее смысл. Важно передать мозгу, насколько важна для вас именно данная поставленная задача.

Помимо формирования позитивных установок на уровне сознания и подсознания мы в момент выполнения упражнения «Письмо носом» снимаем напряжение с шеи, затекшей

за ночь, с затылочной части головы, подбородка. А главное – тренируем мышцы и нервы глаз. Кроме того, поскольку вы рисуете контуры букв, активизируются ваша память и мысленное представление, что приводит к еще большему расслаблению.

«Письмо носом» можно использовать как средство первой помощи при появлении любого вида напряжения (где бы оно вас ни застигло) во время рабочего дня. Чтобы не привлекать к себе лишнего внимания, достаточно представить, что ваш нос продолжает тоненькая булавочка или игла, кончиком которой вы пишете крохотные микроскопические буквы. Никто не заметит этого, а вы быстро снимете напряжение и приведете свою психику в нормальное состояние. При этом нервы сетчатки будут вибрировать с идеальной частотой (70 и более раз в секунду).

Таким образом, «Письмо носом» является еще одним косвенным приемом восстановления центральной фиксации. Не удивляйтесь, если после его применения глаза будут яснее видеть и чувствовать себя отдохнувшими!

Но вернемся к утренней зарядке для глаз.

ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ И БРОВЕЙ

- Известное нам упражнение для бровей «Ушки на макушку» особенно полезно выполнять после ночного бездействия. Несколько раз поднимите брови вверх, добиваясь ощущения движения верхней части ушей, кожи лба и макушки.

- 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 избавитесь от застойных явлений в мышцах шеи и головы. Добиваясь иллюзии движения пальца, можно снять напряжение не только глаз, но и буквально каждой частички тела.

- Лежа на спине, подложите под локти подушку и проведите пальминг. Пять минут пальминга помогут вам снять ночное напряжение и дать 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: выполняя пальминг, можно уснуть...

- Встав с постели, подойдите к окну и выполните упражнение «Большие повороты» (60–100 поворотов). Сейчас ваши глаза заново знакомятся с миром, тело приходит в состояние внутренней сбалансированности, а вы сами заряжаетесь спокойствием на целый день.

Хотя описание упражнений занимает немало места, на их выполнение, включая пальминг, потребуется в среднем 8–10 минут. Если у вас совсем мало времени или нет необходимости в утреннем пальминге, можете обойтись без него. В этом случае достаточно потратить на пробуждение всего 4–5 минут. Даже этого времени хватит, чтобы почувствовать себя более бодрым, активным и успеть сделать намного больше, чем обычно, и утром, и в течение дня. И даже если вы будете настолько загружены, что не сможете больше заняться своими глазами, можете считать, что выполнили большую часть необходимых процедур, подготовив глаза к дневным нагрузкам.

ДРУГИЕ УТРЕННИЕ ПРОЦЕДУРЫ

Утром мы должны помочь организму вывести те шлаки, которые очистительная система подготовила за ночь. Рекомендую почистить полость рта с помощью сосания подсолнечного масла. Это помогает при лечении множества болезней и даже предупреждает возникновение злокачественных опухолей. Сосать рафинированное растительное масло (лучше всего подсолнечное) нужно как конфету в течение 15–20 минут. За это время организм выбросит весь балласт, прекрасно очистит от миллионов вирусов и бактерий не только полость рта, но также частично печень и лимфу. После этого нужно выплюнуть масло в унитаз. Оно утратит свой привычный вид и будет напоминать белую пену, превратившись в инфицированную жидкость. Недавно я прочла интересную статью, где убедительно доказывалось, что в процессе сосания происходит великолепный массаж мозга, что особенно полезно для нас в утренние часы.

Для очистки сосудов и суставов, поддержания в тонусе иммунной системы, увеличения жизненных сил организма и избавления от негативной информации я рекомендую ежедневное обливание холодной водой после предварительного разогрева и «вдохов жизни».

Вместо завтрака я советую пить чай с лимоном, а еще лучше – с яблочным уксусом и медом. Это обеспечивает глаза и весь организм необходимыми микроэлементами (в частности, калием) и витаминами, запускает процесс самоочищения и дает нам энергию на первую половину дня.

Самое главное достоинство такого подкисленного чая с медом заключается в том, что мы получаем необходимые нам с утра питательные вещества, но не включаем в работу пищеварительный процесс. Стоит только «запахнуть» в себя с утра кашу, йогурт, мюсли или бутерброд, как вся энергия, накопленная во время сна и отдыха, начнет тратиться на переваривание этой пищи и организм прекратит работать в режиме выведения шлаков, которые очистительная система собрала внутри нас за ночь.

Конечно, идеально, если вы найдете время и для утренней гимнастики. Она может продолжаться 5-10 минут или больше. На мой взгляд, наиболее эффективна для быстрого включения всех органов и систем в работу «Гимнастика для мозга», которую я демонстрирую на своих курсах. Однако вы можете выполнять собственные упражнения или те, что приведены в этой книге.

Всю ночь наши внутренние силы использовались для наведения порядка и чистоты в организме. Единственное, что требуется от нас с утра, – вывести накопившиеся шлаки и токсины из тела через выделительные системы.

Итак, с помощью растительного масла мы выводим токсины, выделяемые легкими и кровью. Посредством душа смываем шлаки, которые выделяет кожа. Холодной водой пробуждаем организм и прочищаем все сосуды. Пьем теплого чая с медом и яблочным уксусом (либо другой натуральной кислотой) растворяем токсины в желудочно-кишечном тракте и насыщаем кровь и внутренние органы необходимыми питательными элементами и углеводами, не включая при этом систему пищеварения.

Немало полезного мы совершим между делом и для глаз. Пробудим 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, сопровождая все эти действия полезнейшим упражнением «Ушки на макушку».

Эффект от установки, записанной в постели носом, можно усилить добрыми словами, сказанными водичке, в которой мы промываем глаза, и «вдохами жизни» во время обливания. Ученые доказали, что вода способна воспринимать и хранить информацию. Чем больше произнесенных вслух позитивных формул запишутся в эту природную «базу данных», тем больше у вас шансов получить желаемые результаты!

Вот что написала об утренних процедурах Татьяна Софронова:

-
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

Днем от нас требуется совсем немного: выкроить 5-10 минут на массаж; покачаться на солнышке, где только возможно; любым способом дать отдых глазам, когда они устанут; и конечно же, укреплять между делом мышцы глаз всевозможными упражнениями. Напомню, что их можно выполнять в транспорте, на остановках, во время телефонных разговоров, работы на компьютере, читая книгу, прогуливаясь и смотря телевизор.

Чтобы не забывать о повсеместных тренировках, позаботьтесь о том, чтобы везде в доме были яркие карточки с напоминаниями – около телефона, телевизора, на рабочем столе, над зеркалом в ванной комнате, у кухонной плиты и т. д. Можно поместить такие памятки на приборной панели автомобиля и в книгах (в виде закладок). Постепенно вы привыкнете и начнете выполнять упражнения автоматически.

Часть III

Тренажеры для глаз

Данная часть посвящена не силовым тренажерам, а привычным, постоянно используемым предметам. Речь пойдет о правильном взаимодействии с книгой или

любым печатным текстом, с телевизором, компьютером и телефоном. Следуя приведенным ниже рекомендациям, можно не только избежать вредного влияния, которое зачастую оказывают на организм эти привычные спутники нашей жизни, но и превратить книгу, компьютер и телевизор в тренажеры для наших глаз.

Глава 1

Книга – лучший тренажер

Чтение – одно из самых больших удовольствий, данных нам разумом и цивилизацией. К сожалению, оно связано с огромной нагрузкой на глаза и мозг человека!

Природа не наделила нас способностью легко воспринимать информацию, представленную в виде символов. Чтобы понять, что означают палочки, крючки или кружочки, нужно извлечь из своей памяти усвоенные когда-то представления о смысле соответствующих символов и их сочетаний. Мозгу необходимо провести значительную работу: распознать в символах буквы, а в сочетаниях букв – слова, представить предметы или явления, названные этими словами, да еще и сложить о них впечатление.

Таким образом, интенсивная работа по восприятию любого текста ложится на нашу память, воображение, мозг, психику и, конечно же, глаза. Поэтому каждый человек, заботящийся о здоровье своих глаз, должен знать 10 правил чтения.

ПРАВИЛО 1

Выполняйте пальминг или любой другой прием релаксации, дающий глазам кратковременный отдых, 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 заложен внутри нашего мозга и действует автоматически.

Пожалейте свои глаза! Если вы пришли с работы, где весь день имели дело с цифрами и буквами, напряженно вглядываясь в экран компьютера, не хватайтесь сразу за книгу или газету. Посидите 3–5 минут с закрытыми глазами, отдохните, а потом уж позвольте себе почитать.

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

Чтобы не забывать о выполнении пальминга во время чтения, можно положить в книгу закладки с подсказками, напоминающими о необходимости регулярного и разнообразного отдыха для глаз.

ПРАВИЛО 2

По возможности используйте повязку на один глаз или «пиратские» очки.

При чтении двумя глазами повышается нагрузка не только на глазные мышцы, но и на психику. Это связано с тем, что если глаза видят по-разному, в мозг поступают два

различных изображения и ему приходится проводить дополнительную работу, чтобы создать из них одно. Иметь дело только с одной картинкой мозгу значительно легче.

Другое важное обстоятельство: глаз, закрытый повязкой, отдыхает, но только от зрительного восприятия. Мышцы этого глаза синхронно повторяют движения мышц открытого глаза. Поэтому очень важно, чтобы повязка была удобной и не препятствовала морганию и перемещениям глаз.

ПРАВИЛО 3

Периодически меняйте расстояние от глаз до текста.

Это правило мы тоже уже знаем. Напомню лишь о необходимости сохранения прямой линии между затылком и позвоночником. Не забудьте о том, что длительная работа (чтение или письмо) с текстом, расположенным на неизменном расстоянии от глаз, приводит к спазмированию глазных мышц. Глаза утрачивают способность к легкой перефокусировке, а значит, не могут четко видеть дальние объекты.

Вырабатывайте привычку покачиваться в любых направлениях при чтении и то удалять, то приближать книгу (расстояние должно быть комфортным для ваших глаз).

ПРАВИЛО 4

Часто отрывайте взгляд от текста и смотрите вдаль. Вначале делайте это после каждого абзаца.

Соблюдение данного правила, как и предыдущего, приучает глаза периодически менять фокусировку. На этот раз мы добиваемся этого с помощью частого перевода взгляда на различные объекты, находящиеся в поле зрения.

Поначалу сознательно отрывая взгляд от текста, вы потом начнете делать это автоматически.

Если в тексте очень длинные абзацы, переводите взгляд вдаль через каждые 4–5 предложений. Выберите в качестве объектов картину, рисунок на шторах или цветок, чтобы их созерцание доставляло вам удовольствие.

ПРАВИЛО 5

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

Выше уже говорилось о великой пользе моргания. Увлажняя и защищая глаза, моргание позволяет нам получить пусть малюсенькую, но передышку. Если вы будете моргать на каждой точке, то за пару часов чтения глаза успеют хорошо отдохнуть. При этом частое моргание не уменьшит скорости и качества восприятия текста, а глаза гораздо меньше устанут и намного дольше вам прослужат!

В качестве подсказки можно использовать стихи нашего соратника 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 на утро.
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.

Соблюдение этого простого правила, обладающего большим скрытым смыслом, принесет вам огромную пользу. Во-первых, за эти 10–15 минут вы можете одновременно отрабатывать нехитрые навыки чтения, описанные выше. Постоянно помнить о моргании, перефокусировке и смене расстояния до текста поначалу сложно, а в течение короткого промежутка времени вполне можно сосредоточить на этом свое внимание.

Кроме того, чтение вслух активизирует не только зрительное, но и слуховое восприятие: мы слышим то, что читаем, и поэтому имеем возможность контролировать правильность произношения, расстановку ударений, сохранение верной интонации и выразительности произношения текста.

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

Кроме того, чтение вслух дает нам уверенность, что мы отрабатываем технику задержки дыхания во время произнесения смысловых фраз или выражений. Короткий незаметный вдох через нос, который мы совершаем на интонационной паузе, способствует более усиленному поступлению кислорода к голове и глазам, что очень важно при зрительной работе.

Но важнее всего то, что с помощью речи мы оказываем существенную помощь зрению. Кстати, почему, когда детям читают вслух, это выглядит естественно, а если то же самое делают друг для друга взрослые, это кажется пустой тратой времени? Думаю, что обыкновение читать вслух что-то интересное для близкого человека придаст дополнительную теплоту вашим 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, а затем выполните упражнение, скрестив руки: левой рукой касайтесь правой мочки, а правой – кончика носа. Хлопните в ладоши и скрестите руки по-другому: дотроньтесь правой рукой до левой мочки, а левой – до кончика носа.

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 гимнастика мозга.

ПРАВИЛО 8

Регулярно проводите сеансы затяжного 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 большую роль играет мощный приток кислорода, который так необходим нашему мозгу во время зрительной работы. Именно нехватка кислорода часто становится причиной ухудшения зрения, как утверждает Поль Брэгг.

ПРАВИЛО 9

Не читайте сразу после еды и непосредственно перед сном.

Эта рекомендация кажется слушателям наших курсов 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 во время чтения? Выполнение зрительной работы тоже требует мощной активизации ресурсов мозга: разума, памяти, воображения. Одновременное совмещение этих процессов приводит к колоссальной нагрузке на организм и к его преждевременному износу. Впрочем, чаще всего переевший человек просто не способен долго читать серьезный текст: он либо уснет, либо почувствует боль в глазах и отложит книгу.

Безвредный переход от обеденного стола к рабочему возможен, только если питаться очень легко и правильно, как это делал всю жизнь знаменитый хирург Федор Григорьевич Углов. В интервью, которое я брала у него накануне его столетнего юбилея, Федор Григорьевич сказал, что он всегда ел мало, чтобы легко можно было переходить от стола обеденного к операционному или письменному.

В чем опасность чтения перед сном? Вы помните, что в момент чтения включается особый механизм для восприятия и интерпретации сочетаний различных символов. Если мы засыпаем с книгой в руках, то механизм этот, увы, не выключается и глаза еще несколько часов продолжают совершенно бессмысленно напрягаться.

Если вы не можете уснуть без книги, то 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, то хоть отчасти снимете напряжение глаз. Лучше всего во время пальминга повторять про себя позитивные установки, представлять черноту, настраиваясь на полноценный отдых и глубокий сон.

ПРАВИЛО 10

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

Это правило можно назвать еще одним законом хорошего зрения, который 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 продукции.

Восприятие текста разделяется на три этапа:

1. Настройка, подготовка к усвоению информации.
2. Активное, качественное восприятие.
3. Ухудшение восприятия через 35–45 минут (ситуация «смотрю в книгу – вижу фигу»).

На третьем этапе бесполезно усердно паяться в текст: можно пролистать много страниц, ничего не усвоив и не запомнив. Это приведет только к лишней нагрузке на глаза, продолжающие добросовестно выполнять свою работу вхолостую.

Лучше отдохните 5-10 минут и с новыми силами продолжайте чтение. Так что практику школьных перемен полезно сохранить на всю жизнь!

Все преподаватели вузов прекрасно знают, как тяжело переносят недавние школьники так называемые «пары», когда урок длится полтора часа. Что уж говорить о детях, просиживающих под строгим родительским оком полдня за уроками! Время теряется, а ума не прибавляется...

Чтобы быстрее привыкнуть соблюдать предложенные выше правила, можно взять на вооружение использование при чтении специальных закладок или памяток. Для этого на плотной продолговатой картонке напишите ярким фломастером примерно следующее:

«Стоп! Прежде чем продолжить чтение, отдохни, повтори позитивную установку, 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 в одну книгу несколько разных закладок, чтобы не надоедало делать одно и то же.

Вот, например, памятки нашей соратницы Татьяны Софроновой:

-
Прямо, правильно сию,
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.

-

Глава 2

Телевизор – окно в болезнь

Сейчас трудно найти дом или квартиру, где нет телевизора. Уверяю, пройдет совсем немного времени, и так же немыслима 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 заикленность многих телеманов на перипетиях всевозможных телевизионных игр и викторин, на сюжетах телесериалов и телепроектов, на итогах телеопросов и теленовостей выглядит как маниакальная зависимость.

Налицо 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 произведений искусства; наконец, головные боли, зрительные патологии и чудовищная деградация личности. Происходит колоссальное оболванивание масс!

Кроме того, телевизор – это не просто ящик, а источник вреднейших электромагнитных излучений, уничтожающих так называемые «витамины воздуха». Чтобы уберечь себя от этих излучений, нужно ограничить время работы телевизора, находиться подальше от

него (насколько это позволяют зрение и размеры комнаты) и обязательно проветривать помещение, где он находится.

Многие слышали о том, что просмотр телепередач связан с громадной нагрузкой на мозг и органы зрения. Я тоже кое-то знала об этом, но когда прочла книжечку Райнера Пацлафа «Застывший взгляд», мне месяц не хотелось даже включать этот прибор!

«ЗАСТЫВШИЙ ВЗГЛЯД»

Немецкий ученый Р. Пацлаф более 20 лет проводил научные исследования, посвященные влиянию телевидения на физиологическое развитие детей. Выводы, которые он сделал на основании результатов собственных наблюдений и работ ученых из разных стран, не просто неутешительны. Они убийственны.

Р. Пацлаф понял: чем больше человек смотрит телевизор, тем скуднее его познания. Более того, ученый доказал, что здоровое зрение физиологически несовместимо с просмотром телепередач.

В главе «Активная работа глаза» автор рассказывает, что при рассматривании любого предмета или объекта у человека всегда есть свобода выбора, все зависит лишь от его интереса. Иначе обстоит дело, когда мы смотрим на телеэкран. Здесь налицо огромная степень принуждения, причем зритель никоим образом не может противостоять ему.

Дело в том, что, как указывает Р. Пацлаф, «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 отдельных световых точек (625 на 833). 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 глаз человека просто нереально, поэтому бешено мчающаяся по экрану точка всегда опережает взгляд. Поняв бесплодность погони за лучом, глаза впадают в пассивное состояние, взгляд цепенеет, становится застывшим – а телеэкран начинает принудительный обстрел сетчатки.

Оцепенение передается мозгу и всему телу, застойные явления возникают 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 состояние зомби, идеальное для незаметного воздействия на сознание и подсознание.

Увы, книга Р. Пацлафа, подробно разъясняющая, как убийствен телевизор для здоровья, психики и зрения человека, вышла в нашей стране в 2003 году тиражом всего в 1000 экземпляров и больше не переиздавалась.

И наконец, вспомним о чисто психическом влиянии телепередач. Зная о том, что телевидение является одним из мощнейших средств массовой информации, мы даже не подозреваем, насколько велики его возможности и насколько сильно можно зомбировать

человечество с телеэкрана. Недаром говорят: «Когда телевизор вещает, маразм крепчает». Даже самые умные и грамотные люди 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, равнодушия и все большему распространению страхов и фобий. Достаточно только посмотреть анонсы фильмов за одну неделю: на 70–80 % программа передач состоит из остросюжетных и криминальных детективов, боевиков, ужасиков, мистики, триллеров и вестернов.

Не отличаются позитивностью и подборки документальных передач, не говоря уж о выпусках новостей, которые порой называют «страшилками». Насмотревшись и наслушавшись негатива во всех видах, человек либо начинает невольно испытывать страх, либо впадает в состояние беспричинной агрессии, либо настолько привыкает к злу на экране, что и в жизни спокойно проходит мимо проявлений зла, 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, вам неприятны драки, насилие и убийства. Вы поклонник (поклонница) бразильских сериалов и всевозможных мелодрам. Посмотрев их с десятков, вы уже сами можете придумать возможное продолжение бесконечно повторяющихся сюжетов и предвидеть развитие тех или иных событий. Думать и переживать особо не стоит, добро все равно победит зло, милые соединятся, коварство раскроется, потерявший память вспомнит все. А ваша собственная жизнь между тем незаметно проходит мимо, и совершенно не остается времени для саморазвития, для работы над взаимоотношениями с близкими и решения своих проблем.

«РЕКЛАМА РЕШАЕТ ВСЕ»

Даже если вы смотрите только очень хорошие передачи и достойные фильмы, вы никуда не денетесь от рекламы, которой буквально напичкан сейчас каждый канал. Возможности телерекламы настолько безмерны, что владельцы рекламируемых товаров и услуг не жалеют выкладывать на это буквально миллионы. Многократно подсчитано – эти затраты окупают себя с лихвой! Как сказал известный финансист и промышленник Генри Форд, «реклама не просто играет большую роль. Реклама решает все».

Э. Пратканис и Э. Аронсон, авторы книги «Эпоха пропаганды: механизмы убеждения», исследовали множество прямых и косвенных способов воздействия на сознание и подсознание и доказали, что телевидение способно формировать нужные рекламодателям потребности в тех или иных товарах или услугах.

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 навязчивую информацию. Но глаза и уши все, что поступило с экрана, в очередной раз восприняли, а мозг начал обрабатывать.

При этом происходит примерно следующее. Мы в 539-й раз видим и слышим рекламу пива, шоколада, порошка и т. д. Если бы мозг умел говорить, он сказал бы: «Вероятно, это очень важная для хозяина информация, но не актуальная в данный момент. Отправлю-ка я ее в дальний ящик своей памяти, пусть полежит там до поры до времени». Затем, придя в магазин, например, за стиральным порошком и будучи озадачены широчайшим ассортиментом 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 убирают с экрана и вскоре показывают вновь, несколько изменив сюжет. Это резко подогревает интерес к рекламируемому товару, хотя человеку кажется, что он заинтересовался лишь развитием знакомого сюжета или новым обликом персонажей ролика, ставших почти родными.

Во всем этом не было бы ничего страшного, если бы речь шла лишь о разочаровании людей в очередном чудо-средстве. Такую расплату за наивность и одураченность еще можно пережить. Страшнее то, что творится с нашими убеждениями и с обществом в целом, когда объектами 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 распространены детский алкоголизм и подростковая преступность!

«КОГДА ДУРДОМ ПРИХОДИТ В ДОМ»

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 рассказывалось, что в Америке набирает обороты движение противников телевидения, сознательно избавляющихся от вредных устройств в своих домах. Автор статьи решил последовать их примеру и поделился с читателями своими впечатлениями.

По его словам, временное ощущение пустоты, вызванное непривычным отсутствием пульта в руках, быстро прошло, а образовавшийся вакуум постепенно заполнился гораздо более важными и интересными вещами. Нашлось время для общения с семьей, чтения и домашних дел. Автор стал уделять больше времени сыну, чаще выбираться на прогулки с женой, посещать театры и выставки. Он даже предложил организовать новую партию под названием НТВ: «Ненавижу ТВ»...

Не знаю, насколько подействовал этот шуточный призыв на читателей газеты. Я знакома с несколькими семьями, отказавшимися от просмотра телепередач и даже от присутствия телевизора в доме. При этом они ничуть не пострадали от этого, напротив, очень довольны появившейся свободой.

Если вы 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 интересную передачу или фильм, смотрите только один канал, обязательно выключая звук и отворачиваясь от экрана во время рекламы. Кроме того, обязательно соблюдайте во время просмотра интересных телепередач несколько несложных правил.

ПРАВИЛА ПРОСМОТРА ТЕЛЕПЕРЕДАЧ

1. Садитесь на таком расстоянии от телевизора, чтобы изображение было слегка нечетким. (Это расстояние зависит от свойств вашего зрения.)
2. Смотрите на экран прямо, а не сверху, снизу или сбоку.
3. Чаше моргайте и не задерживайте дыхание.
4. Не смотрите в одну точку, путешествуйте глазами по экрану.
5. Когда на экране не происходит ничего важного или показывают рекламу, мягко прикройте глаза или отвернитесь от телевизора, дайте отдохнуть глазам и нервам сетчатки.
6. Помните, что нельзя одновременно смотреть телевизор и делать что-то, требующее умственных усилий, поскольку это перегружает мозг, приспособленный только для одного вида интеллектуальной зрительной работы.
7. Если вы стали видеть изображение на экране более отчетливо, вспомните про первое правило и отодвиньтесь от телевизора в зону нечеткого видения. Только не увеличивайте расстояние до экрана слишком резко, чтобы не вызвать излишнего напряжения глаз.
8. Отдыхайте через каждые 40–50 минут просмотра телепередачи любым способом, хотя бы 10–15 минут.

Обратите особое внимание на позу, в которой вы сидите или лежите, когда смотрите телевизор. Именно неудобная поза становится зачастую причиной головных болей, усталости глаз, амблиопии и косоглазия.

Неудачное расположение мебели приводит порой к необходимости скашивать глаза на экран или задираť голову. Это вызывает напряжение, которое чувствуется не сразу, но может привести к очень серьезным последствиям.

Взрослым нужно обязательно контролировать позу ребенка при просмотре телепередач и расстояние от его глаз до телевизора. Необходимо строго ограничивать время, проводимое вашим чадом перед телеэкраном. И конечно, следует следить за тем, чтобы домашние задания не выполнялись при включенном телевизоре.

Если соблюдать эти простые правила и выполнять во время просмотра телепередач тренировочные упражнения для глаз, массаж и приемы расслабления, то очень скоро вы увидите изображение на экране более отчетливо, краски обретут яркость, а титры станут

читаемыми. Тогда близорукие могут отодвинуться немного подальше от экрана, чтобы вновь оказаться в зоне нечеткого видения. Ничего страшного, если изображение снова станет слегка расплывчатым: расслабьтесь, дайте отдых глазам, вспомните про визуальные навыки, которыми владеете, и выполните соответствующие упражнения.

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 рекламная пауза пусть станет отличным поводом для отдыха ваших глаз.

Глава 3

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

Известно, что у пользователей, вынужденных часами проводить время у монитора, устают и слезятся глаза, затекают 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». Причем слово «радость» было взято в кавычки, а «слезы» – нет.

Если работа связана с обязательным использованием компьютера, то его вредному влиянию вполне можно противостоять, используя рекомендации и упражнения. Их можно найти в книгах и множестве журнальных статей, целую подборку которых я предлагаю на курсах.

Правила безопасного использования ПК мало отличаются от правил чтения и просмотра телепередач. Есть, правда, одно существенное различие, касающееся расположения телевизора и монитора: телеэкран нужно располагать на уровне глаз, а монитор компьютера – 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. Монитор нужно расположить на такой высоте, чтобы не приходилось задираť голову и напрягать шею. В данном случае тренируются только мышцы глаз, а шея должна быть расслабленной.

СНЯТИЕ ЗРИТЕЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Конечно, очень важно с максимальным комфортом устроиться на кресле или стуле. Для этого можно подложить под поясницу специальный валик или расположить спинку кресла так, чтобы она соответствовала естественному прогибу поясницы. Имеют большое значение освещение, окраска стен или цвет обоев.

Еще важнее время от времени давать глазам отдыхать. Используйте специальные компьютерные программы, позволяющие снимать зрительное напряжение. Отвлекаясь от восприятия символов в виде букв и цифр и созерцая приятные цветовые сочетания и различные фигуры, постоянно меняющие форму, вы даете глазам отдых, повышаете их тонус.

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. Насыщение же макулы цветом улучшает четкость изображения и повышает остроту зрения.

Некоторые варианты таких видеотренингов можно найти на моем сайте в Интернете. В крайнем случае просто переводите взгляд и созерцайте стены, шторы, цветок на окне или какой-то другой удаленный предмет.

Американские специалисты рекомендуют для пользователей компьютеров упражнения, которые весьма эффективны и удобны тем, что их можно делать сидя (они помещены в одном из моих сборников). Не вставая с рабочего места, можно выполнять также популярный комплекс «Неофитнесс», превращая в тренажеры стол, телефон, кресло и сочетая работу с упражнениями. Подробно об этом комплексе рассказано в статье, помещенной на моем сайте.

Многие мои ученики, соблюдая правила ухода за глазами, еще до окончания занятий отмечают, что меньше устают к концу дня, а глаза перестают болеть и слезиться. При этом использование приемов расслабления и различных упражнений для глаз, шеи, плеч и рук не ухудшает качество работы. Напротив, удается сделать больше и совершить меньше ошибок.

Глава 4

Ребенок и компьютер

Компьютер – заветная мечта каждого мальчишки. Да и многие родители считают его неотъемлемой составляющей достойного качества жизни. Но в среде врачей и психологов все чаще раздаются голоса тревоги, предупреждающие о негативных последствиях этого модного увлечения и даже приравнивающие его к новому виду наркомании. В 2007 году издательство «Христианская жизнь» выпустило книгу «Ребенок и компьютер», написанную группой детских психологов на основе своего богатейшего практического опыта. В последние годы к ним часто обращаются родители, чьи дети перестали нормально учиться, стали агрессивны, неуправляемы и неконтактны. И всегда это было связано с появлением дома компьютера или увлечением ребенка компьютерными играми.

«МЕНЯ УБИЛИ! Я УБИТ!...»

О том, что компьютерные игры опасны для детей, хотя бы краем уха слышали практически все. Но все родители, которые обращаются к психологам за помощью, заявляют о невозможности изменить ситуацию и лишит ребенка возможности играть в эти игры. Попробуй отними – такое будет вытворять! Да и куда спрятать компьютер? Вещь, в наше время необходимая, без нее не обойтись. Да и в школе есть такой предмет – информатика. Когда им возражают, говоря, что на уроках информатики компьютер используется в качестве рабочего инструмента, а вовсе не для игр, родители отвечают: этот инструмент, хочешь не хочешь, приходится держать дома.

Что такое компьютерные игры? Суть подавляющего большинства из них – убийство. Чего стоят одни только восклицания дошкольника, сидящего за домашним компьютером! У матерей стынет кровь, когда из детской комнаты доносится тоненький голосок: «Меня убили! Я убит!»

ОПАСНОСТЬ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ

Вообще компьютерные игры заслуживают и серьезного исследования, и серьезного разговора, ибо они подспудно формируют у современных детей психологию сверхчеловека. А что еще может получиться из ребенка, который уничтожает отдельных людей или даже целые города и государства простым нажатием кнопок? И страшно то, что в компьютерных играх граница условности недопустимо сдвинута в сторону реализма. Недаром сейчас принято говорить о виртуальной реальности.

Степень увлеченности компьютерными играми прямо пропорциональна уровню психологического дискомфорта ребенка. Иными словами, чем больше у него нерешенных проблем в настоящей реальности, тем глубже он погружается в виртуальную. Конечно, уход от реальности в мир фантазий, грез и игры всегда был присущ людям с тонкой, ранимой психикой. Но чтение книг и творчество требуют немалых усилий. А тут все по дешевке, почти задаром! Научился быстро нажимать на кнопки, и ты – король.

Когда вы слышите, что ребенок ничем, кроме компьютерных игр, не интересуется, знайте, что вам говорят неправду. Не может у интеллектуально полноценного ребенка вызывать устойчивый интерес то, что так однообразно и легко достижимо. Причина увлечения компьютерными играми находится за пределами самих игр. Эта причина – жажда власти.

Стихия редукционизма (проще говоря, примитивности) захлестывает земной шар. И на Западе дети мало читают и до отупения смотрят телевизор или играют в компьютерные игры. Там это вызывает тревогу. (В Германии, например, многие обеспеченные родители не держат дома ни видео, ни компьютер, ни игровую приставку, чтобы у детей не было опасного соблазна.) Но в этих странах реализации «сверхчеловеческих» претензий мешают крепкое государство, исполняющиеся законы, дееспособные полицейские службы. У нас же разгулу своеволия сейчас ничто не препятствует.

Мир компьютерных игр заманчив, красочен и **моден!** Его усиленно рекламируют и в роскошных гляцевых журналах, и по радио, и по телевизору. Кто может устоять перед таким соблазном? Дети, по крайней мере, не могут.

ИГРЫ, НАШПИГОВАННЫЕ НЕЧИСТЬЮ

В итоге подростки все больше времени проводят за компьютером, пренебрегая уроками, чтением книг, рисованием, посещением секций и общением с друзьями. Их затягивает мир компьютерных игр, которые буквально нашпигованы всякой нечистью: монстрами, скелетами, привидениями, киборгами, орками, людоедами. Под предлогом борьбы со злом ребенок программируется на садизм.

Неудивительно, что многие дети, наполнив свое сознание этими страшными образами, начинают пугаться темноты, жалуются на кошмарные сны, не соглашаются оставаться одни в комнате.

Однако страшное не только пугает. Оно еще и завораживает. Особенно когда происходит не с тобой, а с кем-то другим. Взрослые люди тоже любят пощекотать себе нервы «ужасиками», вот только психика у них устойчивее. Кроме того, движущиеся изображения на цветном экране сами по себе, независимо от содержания игры, обладают определенным гипнотическим эффектом. А музыка этот эффект усиливает еще больше. Вы, наверное, и сами замечали, как трудно бывает оторваться от экрана телевизора. Он притягивает, словно магнит. И ведь знаешь, что показывают муру, а встать и выключить – сил нет.

В компьютерных играх все очень натуралистично. «Невероятная по красоте графика. Кругом трупы, кровавые ошметки плоти и лужи крови... За стенами слышатся жуткие вопли и звуки отрываемых рук и ног. Разряды электричества, хлюпанье крови, рев монстра и скрежет когтей.

Дверь открывается и... нам в лицо летит оторванная нога, демонстрируя свои незаурядные аэродинамические свойства», – так расписывают достоинства очередной игры рекламодатели фирмы «Страна игр». И многие дети изо дня в день живут на таком «питательном бульоне», сцены насилия прочно застревают в их подсознании. Современный ребенок с самого раннего возраста знакомится со всевозможным злом, в том числе с помощью телевизора и компьютера, а подрастая, имеет все шансы применить свои познания в реальной жизни.

НОВЫЙ ВИД НАРКОМАНИИ

Детские врачи уже обратили внимание на то, что световые мелькания на компьютерном дисплее навязывают свои ритмы коре головного мозга. В результате у детей, увлекающихся компьютерными играми, могут возникнуть судороги и приступы эпилепсии. Не так давно в Японии разразился скандал, связанный с тем, что компьютерная графика в мультфильме спровоцировала у детей массовые эпилептические припадки!

Детских психиатров волнует еще и то, что любители компьютерных игр привыкают находиться в так называемом «пассивном возбуждении», когда чувство удовольствия достигается без усилий, просто путем возбуждения подкорковых структур, управляющих этой эмоцией. Это оказывает разлагающее влияние на личность, отбивает инициативу, действует как наркотик. Недаром такие дети не интересуются ничем другим, становясь как бы придатками к компьютеру.

Состояние компьютерной зависимости дезадаптирует ребенка, вышибает его из жизни. Притом вышибает полностью, поскольку у него не остается других интересов, кроме игры, которая превращается в доминанту, как наркотик у наркомана. Дети, увлекшиеся компьютером, становятся раздражительными, если их лишают наркотика, то есть начинается ломка.

Кроме того, длительная работа за компьютером, как и наркомания, вызывает выраженную астенизацию психики. То есть психика уже не в состоянии переносить нагрузки, с которыми она справлялась раньше. Это приводит к раздражительности,

бессоннице, колебаниям настроения, агрессивности, импульсивности, повышенной утомляемости.

Компьютер искажает мышление ребенка, учит мыслить не творчески, а технологически. Есть задача, итог и комплекс средств, при помощи которых можно решить эту задачу. Все! Таким образом, детское сознание программируется, творческие способности не развиваются. Происходит роботизация мышления, исчезают эмоции, сострадание, человечность – то, что раньше всегда было присуще детям. Поэтому чем позже мальчик или девочка сядут за компьютер, тем лучше.

Ученые утверждают, что компьютерная и телевизионная зависимости так же опасны, как алкогольная и наркотическая. По мнению психологов, они крайне отрицательно сказываются прежде всего на личности человека, вызывают нарушения социального взаимодействия и деградацию нравственной сферы.

Да и как может быть иначе. Вот сюжет только одной игры, которая предназначена для детей от 5 до 7 лет. По экрану разгуливают шикарные рыже-полосатые кошки. На заднем плане – стена какого-то заброшенного здания, зияющая пустыми оконными проемами. Нажатие кнопки – и одна из кошек летит на стену. Если она попадает в оконный проем, то исчезает, а если на стену – вместо кошки на стене появляется густое пятно крови...

Вторая игра рекомендуется подросткам старше 14 лет. Она очень натурально демонстрирует то, что на бандитском жаргоне называют «замочить». Такие игры и зовут «мочилками». И «стрелялки», и «мочилки» «распечатывают» архетип смерти, которая становится для детского сознания обыденным и заурядным явлением.

Особенно увлечены компьютерами так называемые «проблемные» дети: с заниженной самооценкой, плохо успевающие в школе, испытывающие трудности в общении со сверстниками, гиперактивные, с задержкой психоэмоционального развития и т. п. Такой ребенок не умеет практически ничего: ни дать сдачи обидчику, ни залезть на дерево, ни подтянуться на турнике, ни затеять с соседями по двору игру в казаки-разбойники. Но ему это и не нужно! Зачем, когда есть гораздо более легкий способ ощутить себя суперменом?

Вот и растут дети физически ослабленными, боящимися реальной жизни. Притязания у них завышены, а волевой потенциал, необходимый для того, чтобы добиться желаемого результата, маловат. При малейшей трудности они пасуют, не доводят дело до конца и поэтому зачастую плохо учатся, не любят читать, не проявляют интереса к творчеству. В результате несоответствия завышенных притязаний ребенка его реальным возможностям в душе возникает внутренний конфликт, дискомфорт. Следствие этого – еще большая невротизация. Компьютер дает «проблемным» детям шанс уйти от неприятной реальности и почувствовать себя победителями. Беда только в том, что виртуальная реальность затягивает и действует на психику как наркотик.

КАРТИНА «КОМПЬЮТЕРНОЙ БОЛЕЗНИ»

Даже если ребенок не становится компьютерным наркоманом, «умный ящик» все равно разрушительно действует на его здоровье. В первую очередь страдает зрение... Риск

появления близорукости (или ее прогрессирования, если она уже имеется) возрастает. У детей может возникнуть компьютерный зрительный синдром, напоминающий конъюнктивит: глаза краснеют, и ощущение такое, как будто в них насыпали песок.

Кроме того, ребенок замыкается в виртуальном мире и не получает навыков общения, а это пагубно влияет на его психику. У особо эмоциональных игроков даже подскакивает давление. Работоспособность – и интеллектуальная, и физическая – резко снижается, потому что длительное сосредоточение внимания на плоскости компьютерного экрана сильно перегружает зрительные анализаторы, в результате чего угнетается нервная система в целом и ребенок лишается ресурсов, необходимых для общения, решения проблем, умственного и физического развития.

Соматические расстройства проявляются в общем недомогании, ослаблении иммунитета и болезнях, обусловленных сидячим образом жизни (геморрое, запорах и т. д.). Избыточный уровень электромагнитных полей и излучений провоцирует появление или обострение онкологических заболеваний. Сильно поражается и опорно-двигательный аппарат. Помимо остеохондроза позвоночника выявлены так называемые профессиональные заболевания правой кисти. Ими страдают художники, машинистки, мультипликаторы, пианисты, рабочие на конвейере и заядлые пользователи компьютера. У последних эти недуги возникают из-за неудобной позиции рук при продолжительной работе на неправильно расположенной клавиатуре компьютера.

Страдают также центральная нервная система и психика. Наблюдаются невротические реакции: снижение концентрации внимания, ухудшение памяти и сна, усиление возбудимости и раздражительности, утомляемость и головная боль.

Крайне опасны и духовные болезни, возникающие из-за воздействия компьютера на личность. Во-первых, это погружение в мир иллюзий и греховных страстей, а во-вторых – психологическая зависимость от искусственно созданной реальности.

Невропатолог с большим стажем работы, доктор медицинских наук, иеромонах Анатолий (Берестов) утверждает, что тому, кто сидит у экрана компьютера, виртуальный мир порой кажется куда более реальным, нежели мир окружающий. Человек входит в искусственную реальность, а та, в свою очередь, вживляется в его сознание, становится частью его «я». Со временем грань между выдуманным и реальным стирается, и люди живут в двух мирах. Отсюда – духовное раздвоение сознания.

По мнению отца Анатолия, «компьютерная программа «Киберсекс» заменяет естественную, физиологическую близость полов на компьютеризированный онанизм и половые извращения. С помощью «Киберсекса» и взрослые, и подростки испытают сексуальные наслаждения в любой момент, с кем и как угодно. В этом случае компьютер уже не воспринимается измененным сознанием человека как бездушный прибор. После того как сформировалась и закрепились такая пагубная привычка, создать крепкую семью или избежать развода весьма проблематично».

Я лично знаю несколько семей, в которых великовозрастные сыновья не женятся и не собираются заводить свои семьи, проводя все свободное время у компьютера. Их мамы

жалуются уже не только на отсутствие внуков, но и на фактическое отсутствие сына, который вроде бы и есть, но не здесь. Вспомним слова апостола Иоанна Богослова: «Бог есть любовь». Кибермания, лишая ребенка способности к разнообразным проявлениям любви, не только делает его психологически неполноценным, но и отчуждает от Бога.

ЕСЛИ КОМПЬЮТЕР ВСЕ-ТАКИ КУПЛЕН...

Соблюдайте строгое правило компьютерной безопасности: без крайней необходимости нельзя сидеть перед монитором более 30 минут в день.

Врачи полагают, что 6-7-летние дети могут без ущерба для здоровья работать на компьютере не более 10 минут, ученики 2-3-го классов – 15 минут. В 4-6-м классах это время увеличивается до 20 минут, в 8-9-м – до 25 минут и только в 10-11-м – до получаса.

• «Закон расстояния»: до телевизора (при использовании игровых приставок) должно быть не менее 2 метров, до экрана компьютерного монитора – не меньше 30–40 сантиметров.

• «Закон времени»: нельзя играть в компьютерные игры перед сном, сразу после еды и, разумеется, вместо сна, активных игр, домашних дел, приготовления уроков и даже просто прогулки.

• Чаще проветривайте комнату, где стоит компьютер. В ней должно быть много живых растений.

• Исключите игры, связанные с насилием, жестокостью, сексуальной распущенностью, нездоровым азартом, оккультно-сатанинской тематикой и прочими темами, отрицательно влияющими на нравственность.

• Заинтересовывайте ребенка играми без использования демонических образов, не программирующими детскую психику и не обладающими гипнотическим эффектом.

• Следите за тем, чтобы интерес к компьютеру с самого начала был связан не с потреблением, а с познанием.

• Не ставьте компьютер в детской, иначе соблазн будет слишком велик. А если вы будете каждые две минуты заглядывать в комнату, проверяя, чем занимается ребенок, он сочтет, что вы за ним шпионите.

• Для снижения электромагнитного излучения ширина стола, на котором стоит компьютер, должна быть не меньше 60 сантиметров.

• Следите за тем, чтобы ребенок во время работы за компьютером не сидел спиной к окну: блики на экране портят зрение.

ВЗВЕСЬТЕ СВОИ ВОЗМОЖНОСТИ

Хорошенько оцените собственные силы, прежде чем приобщать ребенка к миру компьютерных игр и Интернета.

Да, пока малыш не вырос, вы, скорее всего, добьетесь соблюдения режима. Но в подростковом возрасте, когда даже послушные дети нередко становятся строптивыми и

своевольными, ваше чадо почти наверняка начнет превышать установленные вами временные нормы, хитрить или даже открыто скандалить. А за те годы, пока ребенок послушно играл по 20–30 минут в день, у него уже разовьется компьютерная зависимость. Как бы вы отреагировали, если бы вам предложили ежедневно давать ребенку наркотик, но только в небольших дозах, «чтобы он не привык»?..

Небезобиден и Интернет. Психиатры и психологи утверждают, что компьютерные чаты затягивают подростков не меньше, если не больше, чем игры. Ведь в Интернете можно все выдумать: имя, биографию, имидж. Так вот, у некоторых психически неустойчивых подростков в связи с этим возникают проблемы с самоидентификацией – происходит отчуждение «я», начинается раздвоение личности, то есть появляется компьютерная шизофрения. Например, одна девочка выступала на чатах в пяти ипостасях. В конце концов, это пагубно отразилось на ее психике. Другая патология: ребята начинают лихорадочно рыскать по сайтам, бессмысленно скачивая информацию, которая им не нужна, то есть «сидение в Интернете» становится самоцелью. Большую опасность представляет также киберсекс и вовлечение в азартные игры, формирующие патологическую личность игрока.

А что касается разговоров про неотвратимость прогресса, которыми часто усыпляют себя современные люди. Неужели в жертву этому идолу нужно приносить все? Даже психику и здоровье собственных детей?

В КАЧЕСТВЕ ПОСЛЕСЛОВИЯ

Не тешьте себя иллюзией, не думайте, что, может, все не так уж страшно. Дескать, куда хуже, если ребенок будет чувствовать себя среди сверстников белой вороной.

Одна женщина на лекции о влиянии компьютера на здоровье поведала следующую историю: *«Мой муж работает экспертом в крупном банке, и его работа связана с разработкой компьютерных программ. Для особо ценных работников – а он как раз относится к их числу – в этом банке разработаны специальные санитарные нормы. За компьютером таким специалистам разрешают сидеть не больше 40 минут, после чего им необходимо сделать трехчасовой перерыв. Это правило соблюдается неукоснительно! А если у человека вдруг возникли какие-то мозговые нарушения, его и близко к компьютеру не подпускают, потому что он вредно действует на мозг. Тех, кого можно заменить, эти правила не касаются, такие сидят перед монитором целый день...»*

В последнее время у игр появился явно криминальный оттенок. Некоторые завсегдатаи компьютерных клубов превращают игру в средство заработка. Недавно наша отечественная команда, состоящая из молодых людей, заняла второе место в мире по сетевым компьютерным играм. То есть у нас уже появились профессиональные игроки. Делаются ставки, причем немалые. Деньги возникают практически из воздуха. Можно сказать, появился новый вид бизнеса, основанный на эксплуатации незрелой психики ребенка.

Причины, по которым некоторые взрослые уродуют личности детей, их физическую и духовную жизнь, их будущее, на первый взгляд различны. Это и жажда наживы, и стремление некоторых взрослых извращенцев изуродовать вокруг себя как можно больше детей, и оккультный фашизм, готовящий для «нового мирового порядка» управляемых биороботов, и стремление к мировому господству, ярко проявившееся в глобализме.

И не будем беспомощно разводить руками, говоря, что это дело властей, а мы ничего не можем, так как здесь замешаны большие деньги. Все родители должны самостоятельно определить свою позицию и сделать выбор между запретом игрового наркотика и его дозированием. Главное – понимать, что чем меньше времени ребенок проводит за компьютером, тем здоровее он будет физически и духовно.

Главное право ребенка – это право на детство. Раннее «равноправие», ранняя «свобода» в выборе игр и развлечений не только не подготавливают к самостоятельной жизни, но исключают всякую свободу в будущем.

Глава 5

По ком звонит телефон?

Сегодня мобильный телефон, особенно в городах, стал столь же обязательным и постоянным атрибутом, как носовой платок, но самое печальное, что он является излюбленной детской игрушкой.

Мобильник напоминает расторопного слугу, но каждый слуга рано или поздно потребует платы. Вспомним, что демон Мефистофель тоже предложил себя Фаусту в качестве слуги – в обмен на его душу. Мобильная связь, хотя и появилась сравнительно недавно, уже начала собирать свою дань, лишая человека свободы, губя его тело и бессмертную душу.

Вред, причиняемый здоровью мобильными телефонами, тщательно скрывается или яростно отрицается производителями аппаратов и операторами связи. Постоянно звучат циничные заявления о том, что сотовая связь пока используется не так долго, чтобы получить данные о ее последствиях для здоровья. Нас просят подождать. Вспомним, что подобное говорилось по поводу принудительного вакцинирования населения в 60-х годах прошлого века. Когда через 20 лет вакцинация привела к резкому возрастанию количества опасных и неизлечимых заболеваний нервной системы и иммунитета, бить тревогу было уже поздно.

ОПАСЕН ЛИ МОБИЛЬНИК?

Ю. Смирнова в своей статье, напечатанной в газете «Комсомольская правда», ссылается на интернет-источники, наименее подверженные цензуре. Вот что она пишет:

«Трубка – как маленькая микроволновка, которая нагревает мозг. Мало того, сигнал мобильного более сложный, и организм реагирует на него острее.

Процессы в головном мозге происходят на электрохимическом уровне. Это очень сложный, тонко организованный орган. Во время разговоров по «мобиле» мы бьем по

его тонким «проводкам» электромагнитной «дубиной». Особенно сильно страдает кора головного мозга.

Важна здесь не мощность аппарата, а то, что он приложен к уху – источник электромагнитного поля находится очень близко к мозгу.

Мозг реагирует на вмешательство в его нормальную работу. Он сопротивляется, включает механизм компенсации, но в какой-то момент не выдерживает и дает сбой.

Отвечать на звонки за рулем нельзя не только потому, что водитель отвлекается на разговор. Электромагнитное поле телефона замедляет реакцию и снижает внимание.

Управление исследований Европарламента еще в 2001 году вынесло «приговор» сотовому телефону: он вызывает «предрасположенность к развитию эпилепсии, ослабление иммунитета, возникновение онкологических заболеваний»».

ЭМБРИОНЫ УМИРАЮТ

В Московском институте биофизики профессор Юрий Григорьев провел следующий опыт. В каждый из двух инкубаторов положили по 63 куриных яйца. Над одним из инкубаторов на высоте 10 сантиметров подвесили мобильник стандарта GSM. Телефон работал в таком режиме: полторы минуты включен – полминуты выключен.

Нарушения эмбрионального развития начались на третий день. Вылупились лишь 16 цыплят, которые «слушали» телефон, и все они оказались нежизнеспособны. Для сравнения: в инкубаторе, где яйца не донимали звонками, без проблем появился 51 птенец.

ДЕТИ «ТОРМОЗЯТ»

Алан Прис, глава отделения биофизики Бристольского онкологического центра, на полчаса дал телефоны ребятам 10–11 лет. У половины они работали в режиме разговора, у других были отключены. Потом ученый провел нейрофизиологические тесты. У тех, кому достались включенные мобильники, все реакции оказались замедленными.

Другой эксперимент показал, что даже после двухминутной беседы у подростков 11–13 лет меняется биоэлектрическая активность мозга. В норму она приходит лишь через 2 часа. Что это значит? Если ребенок во время переменки болтал по сотовому, у него меняется настроение, он хуже воспринимает материал на уроке.

Двенадцатилетний подросток из Италии получил частичный паралич и искривление пальцев рук – несчастный отправлял более 70 СМС-сообщений в день. Его родителям приходилось платить 2000 евро в месяц по телефонным счетам.

Несколько часов «мобильных игр» в день, которыми так увлекаются дети, могут нанести их неокрепшим пальцам такой же вред, так как мелкие кнопки не предназначены для длительной работы.

Слишком частое использование телефона опасно и для душевного здоровья детей. Мобильник становится самым настоящим идиолом, центром эмоциональной жизни подростка, который поминутно смотрит на него в напряженном ожидании звонка или сообщения, чаще всего бессмысленного и бесполезного. Такие дети не могут

сосредоточиться во время урока, недисциплинированны, дерзки, возбудимы. Мобильные телефоны стали настоящим бичом наших школ.

Особенно коварны льготные тарифы и «любимые» номера. Подумайте, почему оператор телефонной связи так щедро позволяет бесплатные разговоры, причем преимущественно молодым пользователям. Дело в том, что человек привыкает к многочасовой пустой болтовне по мобильнику и упущенная прибыль операторов возвращается к ним сторицей. К тому же долгие телефонные разговоры (многие из нас слышат их в общественном транспорте) удовлетворяют естественную потребность человека в общении, правда, совершенно неестественным путем – с помощью ни к чему не обязывающих бесконечных диалогов.

У ВЗРОСЛЫХ ЗАКИПАЕТ КРОВЬ

Венгерский биолог Турочи попросил шестерых добровольцев в течение 15 минут разговаривать по сотовому (два разговора по 7,5 минуты). У испытуемых было зафиксировано беспокойство, их организмы задрожали всеми фибрами: изменились биотоки мозга, замедлилось мозговое кровообращение, упало артериальное давление.

Российский профессор Игорь Беляев, работающий в Стокгольмском университете, включал телефон рядом с пробирками с человеческой кровью. Через час кровь нескольких из них «закипала»!

«Нет, она не нагревалась, – объясняет исследователь. – Но клетки крови, лимфоциты, вели себя так, как если бы у человека был очень сильный жар – 42 °С. Эффект «теплового шока» сохранялся 72 часа».

Ученые Karolinska Institute (Швеция) опубликовали результаты своих исследований, согласно которым использование мобильного телефона более 10 лет может привести к возникновению доброкачественной опухоли слухового нерва.

Karolinska Institute является одним из крупнейших в Европе, его ученые неоднократно получали Нобелевскую премию в области медицины. Тем не менее производители продолжают отрицать, что постоянное использование их продукции пагубно отражается на здоровье.

Телефон пребывает рядом с нами круглосуточно: если мы не держим его возле уха, то носим в кармане или на поясе, подвергая постоянному высокочастотному электромагнитному излучению не менее уязвимые органы малого таза. Многие используют мобильник в качестве будильника, не представляя, насколько это вредно. Клетки нашего мозга очень чувствительны, но они медленно растут и делятся, поэтому злоупотребление «трубкой» может вызвать серьезные заболевания через несколько лет.

Вдумайтесь: почти весь мир уже покрыт вышками, снабженными передатчиками сигнала мобильной связи. Зоны действия этих передатчиков накрывают поверхность планеты гигантскими шестиугольниками (отсюда название – сотовая связь). И если линии электропередач угнетают все живое только в непосредственной близости от себя, то мобильные вышки не оставляют живым организмам ни одного шанса.

Практически все компании, обеспечивающие мобильную связь в нашей стране, принадлежат иностранным корпорациям, для которых важно нравственное разложение нашей молодежи. Не случайно сайты и порталы мобильной связи, посвященные порнографии, гороскопам, гаданиям, играм на раздевание, телефонному блуду, появились практически сразу, как только мобильники получили широкое распространение.

Очевиден вывод: с возрастанием темпов технического прогресса ускоряется духовно-нравственная деградация человечества. Сегодня любой школьник может за 5 секунд научиться пользоваться мобильным Интернетом, позвонить и заказать «секс по телефону». И родители, увы, не способны это пресечь.

Сотовые телефоны вредят физическому и духовному здоровью людей не меньше, чем телевидение. То же вредное излучение, та же демоническая подмена настоящего общения и настоящих мыслей их суррогатами, та же психологическая зависимость, та же бесовская суть. Но телевизор можно выключить и оставить дома, а этого «карманного беса» мы носим с собой постоянно.

Церковь призывает проявлять осторожность и рассудительность в отношении мирских благ и удобств. Очень точно сформулировал это учение Блаженный Августин: «Великое зло для человека, что он хочет наслаждаться предметами, которыми нужно только пользоваться, и, наоборот, хочет пользоваться теми, какими бы должен услаждаться».

Глава 6

Гигиена зрения

В этом разделе речь пойдет о комплексе правил, разрушающих 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 потеплее одеваться, чтобы не простудиться. Болезненный человек, несмотря на все предосторожности, все равно умудрится где-нибудь простудиться. Поэтому гораздо разумнее порекомендовать ему закаливающие процедуры.

Ситуация с глазами аналогична: нельзя всегда создать хорошее освещение. Да, дома или даже в школе это возможно. Но вуз-то себе молодой человек выбирает не по интерьеру 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 натренированы на работу при любом освещении, легко переносят подобные испытания.

2. Читайте как можно более мелкий шрифт, по возможности в «пиратских» повязках, располагая текст на разном расстоянии от глаз.

Эта рекомендация тоже вызывает внутренний протест у многих слушателей моих курсов, 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. Чтение большого объема крупного текста представляет для глаз слишком сложную работу.

Маленькие буквы читать легче, ибо каждая буква целиком проецируется прямо на макуле. Мелкий шрифт сам по себе является средством снятия напряжения, поскольку чтение его невооруженными глазами невозможно без расслабления. Ищите самый мельчайший текст на этикетках, упаковках лекарств и инструкциях к ним, в газетах и аннотациях и смело читайте его. Не получится – выполните какой-либо из приемов расслабления, по-обводите текст по контурам, добавьте света или измените расстояние от глаз до текста. Способность к длительному чтению мелкого шрифта до появления чувства дискомфорта свидетельствует о расслабленности ваших глаз и освобождении 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 хоть на время совершенно свободны от забот и проблем. 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. Понятно, что если вы едете в телеге или повозке по ухабам или плохой дороге, то вряд ли сможете усвоить что-то из прочитанного и получить от чтения удовольствие.

Однако ситуация изменилась. Сегодня люди тратят много времени на перемещение в электричках и метро, некоторые проводят часы и дни в самолетах и на теплоходах. Я многократно наблюдала за тем, как ведут себя пассажиры в поездах: после суеты, связанной с посадкой, почти все их время уходит на бесцельное созерцание пространства, пустую болтовню или на полусонную дремоту.

Кто-то когда-то внушил этим людям, что в этих условиях нельзя читать, поскольку качание вагонов вредит зрению, а бедолаги поверили. Теперь-то мы уже знаем, что раскачивание и перемещение не вредно, а, наоборот, полезно для глаз, тогда как

пристальное всматривание способствует появлению напряжения и натяжению глазных мышц, особенно если голова и шея неподвижны.

Глаза всегда сохраняют готовность к движению! Не важно, 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. Абсолютно необходимо научить глаза перемещаться, вместо того чтобы «прилипнуть» взглядом к отдельным словам. Водите носом взад-вперед вдоль строчек, слегка поворачивая при этом голову вправо и влево. Покачивайте корпус немного вперед и назад или перемещайте книгу с помощью рук. Делайте все это легко, расслабленно, до появления 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 поезде, когда вас качает из стороны в сторону, а взгляд можно в любой момент перевести на интересный пейзаж за окном (если хотите, читайте названия станций, мимо которых вы проезжаете).

4. Чтение лежа помогает расслабиться и способствует улучшению зрения.

Пожалуй, это любимое правило моих учеников, вызывающее у них радость и вздохи облегчения. Но зачастую опять приходится слышать протесты: 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 убеждений. И слава богу, прогрессивными медиками не найдена 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, мы уже позволяем себе отдохнуть. И почему вместо того, чтобы читать комфортно, с уютом, нужно делать это за столом, сидя на стуле либо в кресле, в неудобной позе, с нагрузкой на позвоночник?

Приняв горизонтальное или полулежачее положение, человек гораздо быстрее снимет напряжение тела и восстановит свое психическое состояние. Понятно, что и лежа на диване нужно помнить о прямой линии между затылком, шеей и спиной, о смене расстояния от глаз до текста, о переводе взгляда, моргании, изменении позы и т. д. Однако, на мой взгляд, в лежачем положении 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 грех его и повторить.

Не важно, что вы читаете и в каких условиях (лежа, в транспорте, при тусклом освещении, текст с мелким шрифтом). Как бы вы ни были увлечены, передохните хоть 5

минут любым способом после 40–50 минут зрительной работы. Встаньте, пройдитесь, выполните простые упражнения или просто прикройте глаза и посидите, делая пальминг. Не жалейте на это времени! Отдохнув таким образом несколько минут, вы обострите свое зрение и снимите напряжение глаз. А значит, будете легче воспринимать и запоминать прочитанное и значительно меньше устанете к концу работы.

Если вы устали еще раньше, то не стоит ждать положенных 40 минут. **Лучше возьмите за правило выполнять все вышеизложенные рекомендации при появлении любого дискомфорта состояния.**

Глава 7

Детский дневник

Важнейшей причиной срывов, произошедших с нашими слушателями после окончания занятий, является их отказ или нежелание работать с дневником.

Считается, что 90 % успеха при достижении любой цели зависит именно от ведения дневника – это важнейшее условие, без которого нельзя гарантировать положительный результат на 100 %%. При этом делать записи нужно перед сном, находясь в просоночном состоянии, так как, по мнению Г. А. Шичко, автора метода, ложные программы лучше всего разрушаются во время сна. Мой богатый опыт не оставляет мне места для сомнений. Устойчивых положительных результатов добивались лишь те, кто добросовестно вел дневник.

СМЫСЛ ДНЕВНИКА

Дневник состоит из двух частей. Первая посвящена краткому отчету о прошедшем дне и завершается пунктом, названным «оценка дня».

Но главная суть дневника кроется во второй части, 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 побывала на дорогом семинаре американской звезды психологии Нади Крылов. Он назывался «Эффективное управление временем». В итоге я еще раз утвердилась в мысли, что все проблемы неудачников вызваны их неумением грамотно планировать свое время. Не отделяя в суете дня главные, приоритетные цели от второстепенных, мы порой всю жизнь тратим на бесконечное решение мелких проблем, так и не добравшись до основных.

Записав в дневник обязательные мероприятия по уходу за глазами, вы начнете естественно и легко осуществлять ее сразу после пробуждения, мгновенно включая свои глаза в работу. Минуты, затраченные на составление плана, позволят на следующий день сэкономить часы! Кроме того, вы научитесь быть более организованными и целеустремленными.

Помните: написанное слово в 100 раз сильнее услышанного, прочитанного и сказанного слов, вместе взятых.

ПРИЕМЫ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ

Предпоследний пункт дневника – настрой на завтрашний день. Записывая его, ответьте на вопрос: «Каким завтра буду я сам и мой день?» 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 сконцентрировать внимание на основной проблеме, возникшей у вас в течение дня.

Например, если сегодня я взвинчена и раздражена, свой настрой на завтра я начну со слов:

«Завтра я настраиваюсь на мир и покой в душе. Целый день я сохраняю совершенное, абсолютное спокойствие. Я доброжелательна и безмятежна. Я говорю тихо и спокойно, а реагирую на все здраво и взвешенно. Я спокойна, как танк, я устойчива, как скала».

Чем больше образов и сравнений, чем больше эпитетов и метафор, тем лучше. И не надо бояться повторений! Не первой, а только «надцатой» 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. Не употребляйте также сослагательное наклонение (частицу «бы»). Не стоит использовать в настрое формулировки с частицами «не» и «ни», слова «надеюсь», «стараюсь», «пытаюсь», «попробую».

Глаголы в форме будущего времени также не рекомендуются. Вместо фразы: *«Надеюсь, завтра у меня не будет болеть голова»*, напишите активную позитивную установку: *«Моя голова ясная, чистая, здоровая, светлая»* или: *«Моя голова здорова и отлично справляется со всеми мыслительными процессами»*. Дело в том, что всякое сомнение и противопоставление всегда тормозит движение к цели и оставляет пути к отступлению.

Глаза как никакой другой орган нуждаются в нашей твердости и уверенности:

«Завтра я встаю с постели 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...»

Как бы ни протестовал ваш здравый смысл, дайте мозгу как можно больше подобных установок!

Если вы хотя бы представите, что цель достигнута, будете твердо уверены в успехе и отразите эту убежденность в дневнике, то притянете удачу, как магнит, и прекрасное будущее станет настоящим.

ПОВЕРЬ В НАСТРОЙ ЛЕВОЙ РУКОЙ

Еще больших успехов можно достичь, если следовать рекомендации, приведенной в последнем пункте дневника: «Напишите текст самовнушения по памяти левой рукой».

Известно, что мозг очень тесно связан с руками. Недаром говорят: «Написанное пером не вырубишь топором». Вся записанная нами информация обязательно отложится в сознании и подсознании, и уничтожить ее невозможно.

Почему нужно писать левой рукой? Если мы используем для письма правую руку, то информация попадает в левое полушарие, отвечающее за рациональное, аналитическое мышление, за здравый смысл и восприятие на логическом уровне. Если же мы берем ручку в левую руку, то активизируем правое полушарие, управляющее образным мышлением, творчеством и воображением.

Да, нам еще, возможно, сложно увидеть каждый листок на дереве, зато можно представить, что мы способны рассмотреть не только листочки, но даже прожилочки на них. 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 сосредоточиваемся и добиваемся стопроцентного попадания в цель! Многократно повторяя свои письменные установки, мы достигаем закрепления их на сознательном и подсознательном уровнях.

После того как вы записали левой рукой настройки, не отвлекайтесь ни на что: не смотрите телевизор, не читайте, не разговаривайте. Важно, чтобы записанная информация была последней, поступившей в ваш мозг за день.

Если настрой будет повторяться не только каждый вечер (дневник), но и каждое утро (письмо носом), а также в течение каждого дня (упражнение с зеркалом), то мозг просто не сможет не принять его как руководство к действию!

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! Кто-то начинает хорошо рисовать, 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 ему убедиться в своих безграничных возможностях, решив одну задачу, как он ставит перед собой новые цели. Ведь механизм уже опробован и освоен, а инструмент достижения цели поистине универсален. Поэтому опытные соратники продолжают делать записи в дневниках левой рукой (особенно важно записывать так настройки) и после курсов, понимая, что с помощью этой «волшебной палочки» можно достичь самых невероятных высот!

Ниже приведена в качестве образца страница детского дневника. Сделайте достаточное количество копий этой странички, чтобы они всегда были в запасе. Образец дневника для взрослых можно найти в других моих книгах.

Дневник коррекции зрения

Заключение

В этой книге я вновь решила опустить такие темы, как организация правильного питания, очищение организма, упражнения для позвоночника, гимнастика мозга и самомассаж. На своих занятиях я уделяю этим темам несколько часов, и объема данного издания просто не хватит для их раскрытия.

Дети вряд ли способны к глубокой систематизации своих представлений о питании. Заботиться о правильном питании ребенка, конечно, должны родители. Чтобы узнать о том, каким должен быть рацион, можно прийти на мои курсы (я планирую их проводить в недалеком будущем) или хотя бы прочесть хорошие книги. Кстати, вскоре в издательстве «Питер» выйдет еще одна моя книга под названием «Пищевой террор».

Хочу заявить, что отделять процесс улучшения зрения от организации правильного питания бессмысленно. Удивительно, но даже люди преклонного возраста, посещающие мои занятия, легко соглашались на существенные изменения в своем питании, очищают печень и весь организм. После чего, кстати, отмечают улучшение самочувствия, нормализацию артериального и внутриглазного давления, уровня сахара в крови, избавляются от суставных болей.

Думаю, эта легкость определяется простым и доступным изложением материала, проверенной на практике методикой и силой группового взаимодействия. 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 научиться сразу многому.

Не нужно идти на курсы похудения: и так похудеете, если будете следовать нашим рекомендациям: правильно питаться, активно двигаться и работать с дневником.

Не надо посещать курсы по очищению организма: вы научитесь проводить очищение печени и всего желудочно-кишечного тракта без клизм и голодания.

Не понадобятся курсы по массажу, не надо осваивать дополнительные гимнастические упражнения. За период занятий вы великолепно овладеете самомассажем и всевозможными комплексами, развивающими двигательную активность.

Самостоятельная работа не слишком результативна. Без обратной связи, без поддержки преподавателя и единомышленников трудно заниматься регулярно, систематически, одолевая недуги, да еще получать удовольствие, подобно нашим соратникам. Я уж не

говору о том, что мало кто может в одиночку научиться самостоятельно работать с дневником и мастерски пользоваться этой «волшебной палочкой».

И тем не менее мне хотелось бы верить, что знакомство с этой книгой поможет вам изменить отношение к глазам и улучшить зрение. Если же вы хотите более подробно узнать о том, как сберечь свою зеницу ока на долгие годы, – милости прошу на наши курсы.

Успех гарантирован!

Получить более подробную информацию и записаться на курсы психокоррекции зрения и естественного оздоровления организма можно, позвонив по телефонам:

(812) 580-07-75, 956-86-01.

www.romcenter.spb.ru

Приложение

Таблица № 1. Таблица сканирования

-

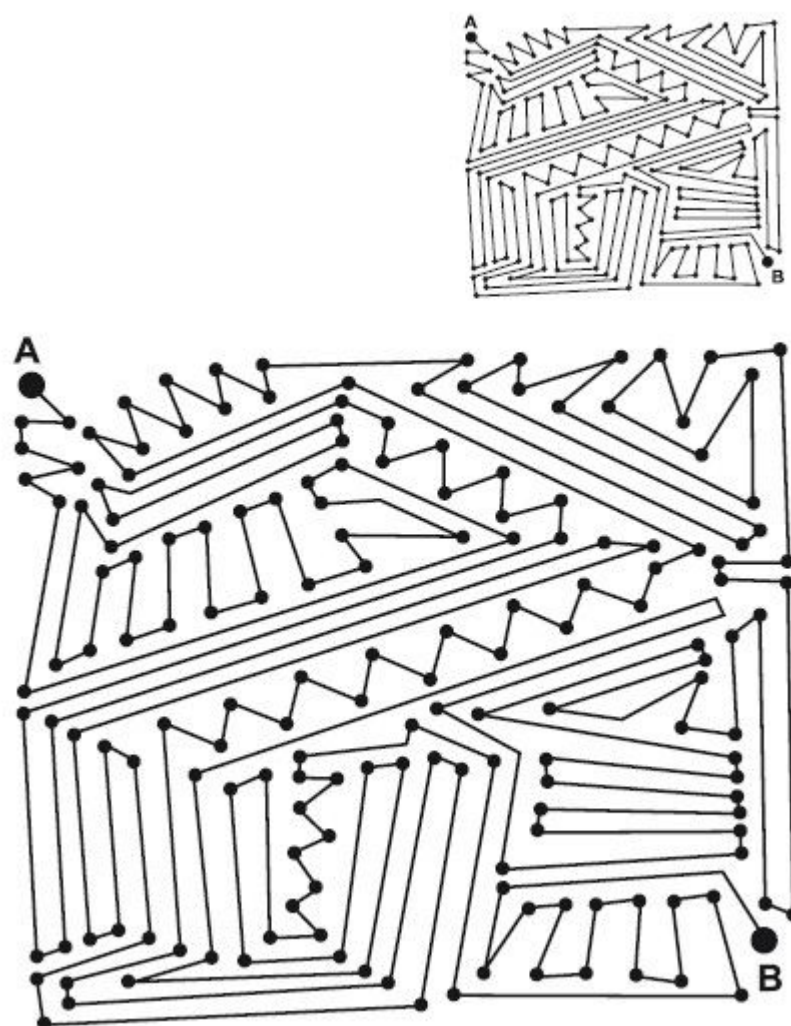


Таблица № 2. Таблица слияния

-

