

## Оглавление

Введение . . . . .	6
Глава 1. Что мы получим взамен наших усилий? . .	13
Глава 2. Хватит жить за стеклом! . . . . .	21
Насколько вы свободны? . . . . .	21
Насколько вы мудры? . . . . .	23
Люби свои глаза! . . . . .	26
Глава 3. Три вопроса современного интеллигента. .	31
Очки — первый шаг к старости . . . . .	32
Сила мышления . . . . .	35
Сила слова написанного . . . . .	37
Освободитесь от оков! . . . . .	40
Терапия отворачиванием . . . . .	44
Непостоянство рефракции . . . . .	46
Чем можно заменить очки? . . . . .	49
Глава 4. Напитай свои глаза . . . . .	55
Глава 5. Свет — чудодейственный эликсир . . . . .	63
Долой темные очки . . . . .	65
Соляризация — исцеление солнцем . . . . .	68
Цветотерапия для глаз . . . . .	73
Глава 6. Подари глазам отдых . . . . .	76
Подготовка к пальмингу . . . . .	77
Содержание пальминга . . . . .	80
Подключите воображение . . . . .	81
Пальминг с эфирными глазами . . . . .	83

#### **4 • • • Практический курс коррекции зрения**

<b>Глава 7. Открой свое внутреннее зрение . . . . .</b>	<b>86</b>
Пробуждение правого полушария . . . . .	86
Угадай свою окраску и расшифруй свои инициалы! . . . . .	95
<b>Глава 8. Верни глазам свободу движения . . . . .</b>	<b>100</b>
Медвежьи покачивания . . . . .	102
Пальцевые повороты . . . . .	103
Большие повороты . . . . .	105
<b>Глава 9. Восстанови центральную фиксацию . . . . .</b>	<b>108</b>
Парадоксы центральной фиксации . . . . .	109
Причины потери способности к фиксации на центре . . . . .	110
Перемещения для расслабления . . . . .	112
Игры с мячом . . . . .	113
Домино для глаз . . . . .	114
Работа со строчками . . . . .	115
Работа с таблицами . . . . .	116
Четыре приема снятия напряжения . . . . .	120
<b>Глава 10. Тренируй свои глаза . . . . .</b>	<b>122</b>
Калланетика для глаз . . . . .	125
Расслабление для глаз . . . . .	129
<b>Глава 11. Новые визуальные навыки . . . . .</b>	<b>137</b>
Автоматическая тренировка глаз . . . . .	142
<b>Глава 12. Книга — тренажер для глаз . . . . .</b>	<b>148</b>
Правила чтения . . . . .	148
О пользе «вредных» привычек . . . . .	156
<b>Глава 13. Блиц-программа на каждый день . . . . .</b>	<b>162</b>
Упражнения в постели . . . . .	163

Утренние процедуры . . . . .	169
Дневные занятия . . . . .	172
Его величество дневник . . . . .	173
Техника дневниковых записей . . . . .	174
Настрой на завтра, записанный правой и левой рукой . . . . .	175
Правила записи левой рукой . . . . .	179
<b>Глава 14. Враги зрения . . . . .</b>	<b>181</b>
Телевизор — «окно в болезнь» . . . . .	181
Компьютер — «радость» со слезами на глазах... .	189
<b>Глава 15. Ребенок и компьютер. . . . .</b>	<b>192</b>
Новый вид наркомании . . . . .	195
Картина «компьютерной болезни» . . . . .	198
Если компьютер все-таки куплен... .	200
<b>Глава 16. Зрение и алкоголь . . . . .</b>	<b>206</b>
Закключение . . . . .	211
<b>Приложение 1. Тренировочные таблицы для восстановления зрения . . . . .</b>	<b>214</b>
Таблица 1. Строчки . . . . .	214
Таблица 2. Лабиринт . . . . .	215
Таблица 3. Мелкий шрифт . . . . .	216
Таблица 4. Слияние . . . . .	217
<b>Приложение 2. Образец дневника . . . . .</b>	<b>218</b>
Дневник коррекции зрения . . . . .	218
Требования к дневнику . . . . .	219
Формула самовнушения для коррекции зрения .	220
Настрой на улучшение зрения . . . . .	221
Таблица замеров . . . . .	222

## Введение

Тем, кто взял в руки данную книгу, можно, наконец, вздохнуть с облегчением. Вы много слышали о том, что можно самостоятельно восстановить или улучшить здоровье глаз, много читали о способах естественной коррекции зрения при той или иной зрительной патологии, теперь *настало время увидеть, как это можно сделать, посмотрев DVD-диск, прилагаемый к книге.*

Будучи в прошлом очкариком с многолетним стажем, я прекрасно понимаю растерянность и противоречивые чувства своих современных товарищей по несчастью. Ни для кого не секрет, что «очки-убийцы» зрение не улучшают, а лишь ухудшают, что на операцию идти опасно, а от рецептов, капель, добавок и всяких настоев эффекта особого не наблюдается. При этом множество источников предлагают альтернативные способы восстановления зрения, рассказывают о том, как ухаживать за глазами, как укреплять и тренировать их и т. д. Об этом написано огромное количество книг, статей, рецептов и рекомендаций.

Однако изучение этих работ зачастую так и оставляет человека в неведении: с чего начинать уход за глазами, на что делать главный упор, в какой последовательности выполнять те или иные рекомендации. А главное, как вписать все эти приемы в свой напряженный жизненный график, не забрасывая при этом все прочие дела и заботы и не жертвуя своим сном, отдыхом, привычками и увлечениями.

Вы листаете в книжном магазине или дома приобретенные книги на данную тематику и уже наизусть знаете название наиболее эффективных приемов,



имена людей, добившихся удивительных результатов при самостоятельной работе с глазами и... все больше отчаиваетесь: это не для вас, у вас дальше благих намерений дело не идет. Поверьте, я не раз проходила этот путь от надежды к отчаянию после знакомства с книгами американского доктора Уильяма Бейтса и его последовательницы Маргарет Корбетт. Наверное, если бы к их книге прилагался качественный видеоматериал с наглядной демонстрацией описываемых методик, я гораздо раньше сняла бы свои ненавистные очки, но зато вряд ли стала бы разрабатывать и совершенствовать методику Бейтса для своих друзей по несчастью.

Да, мне повезло: на моем пути встретился замечательный человек и учитель — неисправимый оптимист Игорь Николаевич Афонин, который все-таки добился эффекта от практического применения метода Бейтса и не просто улучшил свое зрение, справившись с серьезными зрительными патологиями, но и начал преподавать свои наработки в общественном общероссийском объединении «Оптималист». Именно после посещений курса занятий И. Н. Афонина в Череповце я окончательно рассталась с очками, хотя полностью проблемы со зрением ушли несколько позже. Мне пришлось немало поработать, чтобы найти, к примеру, доступные способы восстановления центральной фиксации, ибо ни в книге Бейтса, ни на курсах Афонина я не получила внятных предложений на этот счет. При этом в книге того же Бейтса написано, что без избавления от астигматизма и полного восстановления способности к естественной фиксации глаз на центр макулы успех не гарантирован, что и демонстрируют многочисленные семинары академика Норбекова и профессора Жданова. Много всевозможных источников и литературы пришлось переработать,

чтобы подобрать простые, но эффективные правила чтения, просмотра телепередач, работы на компьютере и т. п. Но главными моими учителями стали все-таки практический опыт и люди, которые приходят ко мне на курсы с весны 1992 года — именно тогда я стала первым преподавателем, работающим по методу естественной психокоррекции зрения в Санкт-Петербурге.

*Именно практический опыт и демонстрируется на диске, прилагающемся к книге. Запись большинства навыков и рекомендаций, которые я даю на курсах, на DVD-диске — это первая попытка отразить практическую сторону занятий на видеоносителе. Я намеренно избегаю демонстрации полной версии занятий, как это сделал мой коллега В. Г. Жданов, выложив свой курс на дисках и в Интернете. Когда занятия ведутся в лекционной форме, вполне реально записать их для широкого круга зрителей, но когда работаешь в малой тренинговой группе (как в моем случае), где постоянно выявляются индивидуальные особенности каждого участника группы, когда без физиологической или психологической коррекции подчас не обойтись, выносить это на всеобщее обозрение, по меньшей мере, некорректно. Вот почему на диске представлены только фрагменты первого занятия (на котором фактически не проявлена еще индивидуальная работа с каждым слушателем) и полный комплекс упражнений, которые я демонстрирую без своих учеников и без подробных объяснений и комментариев (они есть в книге).*

Запись первого занятия, на мой взгляд, крайне важна, так как на нем подробно разбираются некоторые главнейшие рекомендации по уходу за глазами, комплекс базовых упражнений для укрепления и расслабления глазодвигательных мышц и способы их

правильного выполнения. Огромное количество теоретических объяснений не заменят одной внятной демонстрации грамотного выполнения упражнений с соблюдением важнейших принципов безопасности. Здесь же дается подробное объяснение работы с дневником — важнейшей составляющей нашей программы. Завершает первое занятие подробное объяснение правил выполнения пальминга и демонстрация его проведения на фоне красивейшего видеоряда.

Комплекс упражнений, представленный на диске, включает основные приемы снятия психического и физического напряжения по У. Бейтсу, самомассаж биоактивных точек, гимнастический комплекс для расслабления всех мышц тела и укрепления опорно-двигательного аппарата. Здесь же можно посмотреть упражнения из американского образовательного комплекса «Гимнастика мозга», помогающего сбалансировать все системы организма, активизировать работу мозга и органов чувств, развить творческий потенциал и способность к обучению.

Конечно, ни на диске, ни в книге я не даю рекомендаций по общему оздоровлению организма без лекарств. Во-первых, вопросы питания, очищения, закаливания и укрепления опорно-двигательного аппарата не входят в рамки заявленной темы и не вписываются в объемы книги. Во-вторых, актуальные и широко описанные программы питания и очищения организма требуют не дидактического изложения своей точки зрения, а обязательного обсуждения, дискуссии с участниками группы, ибо у всех, как правило, уже сложились свои взгляды и представления по данному поводу, и мои рекомендации могут носить только корректирующий и индивидуальный характер.

Теперь о том, чем отличается данная работа от моих предыдущих книг на эту же тему, выпущенных изда-

тельством «Питер» («Улучшаем зрение сами» и «Избавиться от очков-убийц навсегда»). Прежде всего, конечно же, большей практической наполненностью за счет DVD-диска и тренировочных таблиц с подробным описанием работы с ними. Ни у одного из моих российских коллег подобная работа с таблицами не предлагается, а она крайне необходима для достижения быстрых и стабильных результатов в процессе самостоятельного восстановления зрения. Очень важен, на мой взгляд, и образец дневника с таблицами замеров и формулами самовнушения. По ходу изложения даны подробные комментарии о том, как с ними работать.

Добавлена и очень серьезная глава о влиянии компьютера на зрение, психику и развитие детей подросткового возраста. Интересные исследования психологов заставили меня пересмотреть отношение к влиянию ПК на множество людей и общество в целом. А примеры моих учеников и знакомых позволили убедиться в серьезной компьютерной опасности на практике. Поэтому особенно настоятельно рекомендую ознакомиться с этой главой тем, кто имеет в семье детей от 5 лет до подросткового и даже юношеского возраста, дабы избежать типичных ошибок, совершаемых большинством современных родителей. Если же компьютерная зависимость уже проявилась, настройте своих детей стать моими слушателями, ибо родительского авторитета зачастую уже не хватает в подобной ситуации.

По ходу повествования я буду ссылаться на представленные в приложении схемы и таблицы или указывать на соответствующее место на диске. *Для удобства поиска представленный на диске видеоматериал разбит на два блока, каждый из которых, в свою очередь, разделен на отдельные части.*

Первый блок состоит из фрагментов первого занятия с группой и включает в себя значительный объем практических рекомендаций, которые невозможно описать теоретически. Например, демонстрацию правильной позы во время выполнения зрительной работы и основные принципы поддержания правильной осанки и состояния позвоночника в целом. Второй блок представляет собой комплекс упражнений, которые я даю на занятиях.

*Однако прежде чем вы приступите к работе с книгой и видеозаписями, я хотела бы еще раз напомнить, что и диск, и книга дадут реальные результаты только при условии их тщательной и практической проработки. Если же и книга, и диск будут отложены в сторону до лучших времен после двух-трех просмотров, то говорить о том, что занятия по программе Троицкой вам тоже не помогли, будет, по меньшей мере, преждевременно.*

Конечно, проще и эффективнее всего воплотить представления об уходе за глазами в реальной жизни можно на практических занятиях в группе и с опытным преподавателем. Вот почему данная книга адресована прежде всего тем, кто живет вдали от Петербурга и не имеет возможности побывать на моих занятиях. Впрочем, недавно у меня занималась молодая женщина с 10-летней дочкой, прилетевшие из Владивостока. Светлана работает медсестрой, но ради зрения своей дочери она нашла способ попасть на мои курсы во время летних каникул. Я не призываю всех к подобному подвигу, просто обращаю внимание, что быстрый и гарантированный результат от занятий получают те, кто посещает сами курсы, что не отменяет дальнейшей самостоятельной работы с книгами и дисками. Как отметил один из последних моих учеников, диск нужен для

ленивых и неорганизованных, к числу которых он себя и относил.

Однако любой труд, даже такой пассивный, как просмотр видеоматериала на DVD-плеере или компьютере, должен как-то мотивироваться, поэтому первая глава книги посвящена ответу на важнейший вопрос: что мы получим взамен наших усилий?

## Глава 1

### **Что мы получим взамен наших усилий?**

Вопрос немаловажный, ибо простое избавление от очков может быть недостаточным стимулом для принятия решения о необходимости плотно заняться своими глазами. Мой личный опыт, а главное, удивительные и разнообразные результаты моих слушателей позволяют с уверенностью утверждать, что применение данных рекомендаций не только помогает избавиться от очков, контактных линз и различных заболеваний глаз без операций и лекарств, но и способствует исчезновению таких неприятных явлений, как слезоточивость, отеки и мешки под глазами. Все эти явления стойко сопровождали меня в течение последних лет моего 17-летнего очкового стажа. Представленная в книге фотография, возможно, поможет хоть отчасти разглядеть мои жуткие мешки под глазами и отсутствие их на современной фотоснимке (рис. 1). Многие мои знакомые отмечают и заметное внешнее омоложение, хотя срок моей свободы от очков приближается к тем же 17 годам. Этот биологический парадокс объясняется тем, что когда глазные и окологлазные (экстраокулярные) мышцы, а также сосуды головы укрепляются, то кожа на лице естественно разглаживается, приобретает тонус и заметно молодеет.

Оздоровливается, конечно, и весь организм, ибо крайне важен в занятиях именно комплексный подход, и я твердо убеждена в том, что глазам невозможно помочь частным образом. Вот почему в решении зрительных проблем так беспомощны узкие специали-



**Рис. 1.** Автор до избавления от очков (слева) и после него (справа)

сты. И когда я прошу людей назвать определения глаз, их выдается так много, что сразу становится понятно, как наивно полагаться на возможности каких-то оптических приборов и даже сверхсовременных лазеров, когда речь идет об органе столь многогранном. Да-да, глаза — это и орган зрения, и часть воспринимающего разума, и наш позвоночник, и наша душа, и наша поджелудочная железа, и наша печень, и наш кишечник, и кровеносно-сосудистая система, и психоэмоциональная и физическая сферы организма. Неполладки в любой части тела, нарушения в психическом или энергетическом состоянии — все может повлиять на качество зрения и привести к той или иной аномалии рефракции. И никакой узкий специалист с самым высоким статусом и званиями не научит вас правильно питаться, очищаться, двигаться, сидеть, стоять и даже дышать в соответствии с потребностями ваших глаз. А какой медицинский работник избавит вас от житейских проблем или хотя бы научит правильно на них реагировать и выходить из многочисленных стрессов с минимальными последствиями для здоро-



вья и зрения? Вот почему даже прекрасное лечение, удачная операция имеют подчас временный эффект: до первой житейской проблемы либо до возвращения к привычно неправильному образу жизни. В это трудно поверить, но это многократно подтвержденный факт: после курсов наши слушатели становятся и более зрячими, и более здоровыми, и более стройными, и более разумными, и более жизнерадостными, и более уравновешенными, и более счастливыми людьми. А главное, уходит страх перед маячащей впереди слепотой и ощущение беспомощности перед дамокловым мечом необратимости ухудшения зрения, навязанной нам врачами.

Когда мы осознаем свои внутренние возможности и обретаем победу над какой-то проблемой, наша самооценка непременно возрастает, резко повышается и уверенность в себе. Нам становятся не свойственны депрессии и пессимизм, и глаза начинают излучать не уныние, а радость и оптимизм. Характерно, что глаза — не просто зеркало души и отражение всех наших внутренних чувств. Состояние самого зрения колоссально влияет на наше настроение, мысли, поступки, ощущения. Возможность видеть, любоваться и управлять своим здоровьем без врачей и целителей поднимает человека на такую высоту, что ему буквально все становится по плечу. Я знаю множество примеров, когда наши выпускники меняли в целом свою жизнь: возвращались после инвалидности к любимому делу и достигали там небывалых высот, находили новую высокооплачиваемую работу, реализовывали себя в творчестве и на научном поприще, восстанавливали благополучие и покой в семье. Либо счастливо устраивали свою личную жизнь. Примеров и приемов, описывающих, как этого добиться, будет достаточно приведено в данной книге.

Метод, который я успешно применяю в своей практике, действительно уникальный, а результаты, которые получают люди на занятиях и после них, просто поразительны. Будут ли они у тех, кто прочтет эту книгу, или тех, кто придет на занятия, зависит только от самого человека. От его желания помочь себе, от веры в возможность безлекарственного восстановления зрения, от усердия, упорства и убежденности, что пока сам человек не изменит отношение к себе, к жизни и к своему недугу, никто и ничто не сможет ему помочь.

Книга насыщена интересными примерами, шутливыми и серьезными рассказами наших слушателей о себе в стихах и прозе, за каждым из которых стоит реальный человек с конкретным адресом. Эти примеры приведены здесь для того, чтобы каждый читатель имел возможность убедиться в том, что чудеса случаются не только с героями книг и кинофильмов, но и с нашими современниками, соотечественниками, земляками — совершенно простыми, обычными людьми. От всех прочих их отличает только то, что однажды они поверили в себя, в Бога, и поняли, что если заняться собой и своими глазами, то организм не может не откликнуться положительными изменениями, а Бог не может не прийти к ним на помощь.

Прежде чем приступить к изучению практического курса, представленного на DVD-диске и в книге, я предлагаю вам задуматься о том, как несправедливо поступали мы всю предыдущую жизнь с нашими главными помощниками и друзьями — глазами. Не странно ли, с самого детства нас учили правильно чистить зубы, мыть руки перед едой, следить за чистотой ушей, шеи, ног. Но вряд ли кто-нибудь припомнит, как ему объясняли правила ухода за глазами, учили помогать им, когда они уставали. При этом ни

один из наших органов чувств не несет такой громадной нагрузки, и нет столь же невосполнимой потери, как потеря способности видеть, любоваться, получать бесконечно прекрасные и разнообразные зрительные впечатления.

Курсы по психокоррекции зрения и естественному восстановлению здоровья глаз, которые я провожу вот уже более 15 лет в Петербурге и других городах страны, постоянно убеждают, как быстро можно помочь глазам даже в самой запущенной стадии аномалии зрительной функции, грамотно проявив свою заботу о них.

Уже с первых дней занятий глаза становятся более сильными, зоркими, подвижными и легко справляются с множеством зрительных нагрузок без утомления и усталости. Глаза наши — это очень чуткий и отзывчивый инструмент, недаром они считаются важнейшим органом чувств еще со времен Платона и Аристотеля, посвятивших процессу зрительного восприятия немало строк.

И если к программе укрепления глазодвигательных мышц будет подключена вся система ухода за глазами: приемы снятия зрительного напряжения, гигиена зрения, питание, дыхание и водные процедуры, это обязательно повлияет на улучшение здоровья ваших глаз. Если же, ознакомившись с книгой, вы поймете, как правильно читать, писать, смотреть телевизор, работать на компьютере, водить машину, да еще и примените это все на практике, то, несомненно, вы сможете переносить многие зрительные нагрузки без вреда, более того, с пользой для своих глаз, даже если вы относитесь к категории работающего человека, чей напряженный жизненный ритм не оставляет времени на заботу о своем здоровье и зрении.

В этой книге я расскажу, как с минимальными затратами времени и сил получить максимальный эффект от программы восстановления зрения.

Вы узнаете, например, как можно помогать себе и своим глазам при пробуждении и засыпании, в процессе умывания и бритья, в транспорте, на эскалаторе в метро, во время любого вынужденного ожидания и даже на работе.

Что касается сроков получения результатов, то у всех они, конечно, будут различны. Особенно если вы занимаетесь самостоятельно, а не в группе с преподавателем. Мой опыт работы с группами показывает, что всего за 6–7 дней занятий фактически все участники курсов снимают очки и линзы либо переходят лишь на периодическое использование очков с более слабыми диоптриями. Уже на третий день занятий многие слушатели курсов обнаруживают, что перестали слезиться глаза, ушла куда-то светобоязнь и потребность в использовании солнцезащитных очков. Люди, работающие весь день с компьютером, отмечают, что глаза перестали краснеть и болеть к концу рабочего дня.

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

У всех выпускников отмечается стойкое улучшение самочувствия и настроения, нормализуются сон и давление, снижается до нормы или существенно сахар в крови у диабетиков, сокращается потребность

в ингаляторах у астматиков, в таблетках и мазях — у людей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата. У многих слушателей заметно уменьшается вес, появляются легкость, энергия и работоспособность, позволяющие порой за день выполнять такой объем дел, на который раньше требовалась неделя.

Кроме того, практически все слушатели отмечают улучшение общего психического самочувствия, повышение жизненного тонуса, многие утверждают, что становятся более уравновешенными, жизнерадостными людьми, у них возрастают уверенность в себе и самооценка. Большинство слушателей, как правило, существенно изменяют образ жизни: перестают употреблять алкоголь и табак, начинают правильно питаться, обливаться холодной водой, совершать регулярные чистки организма, становятся активными, больше двигаются. Для иных слушателей это порой приобретает первостепенное значение, и они благодарны занятиям, прежде всего, за то, что те послужили мощным толчком к столь глобальным самоизменениям либо же стали стимулом для дальнейшего самосовершенствования.

Однако данные книга и диск призваны помочь прежде всего тем, кто не в состоянии приехать или прийти на курсы, *самостоятельно разобраться в важнейших постулатах сохранения и восстановления зрения*. И я убеждена, что если читатель использует только часть из предлагаемых здесь рекомендаций, он все равно окажет своим глазам неоценимую помощь. А пользу для здоровья сможет оценить уже через несколько дней (!) самостоятельных занятий. Важно также помнить, что все предлагаемые здесь рекомендации абсолютно безопасны и не могут нанести никакого вреда здоровью и психике человека.

В самостоятельной работе самым трудным, пожалуй, является барьер между «надо» и «не хочу». Человеку трудно заставить себя делать что-то новое и непривычное, даже если он понимает полезность и важность этих занятий. Вот почему DVD-диск послужит хорошим подспорьем для тех, кто не хочет или ленится разбираться в теоретических описаниях тех или иных упражнений. Признаюсь, я никогда не читаю подобные описания в разных полезных книгах, ибо знаю, что делать их сама просто не буду или меня хватит на 2–3 раза максимум. Если какая-то методика кажется мне действительно достойной внимания, я просто еду к специалистам и осваиваю ее вместе с ними. Или покупаю диск, если есть такая возможность, хотя в период моих поисков знаний по оздоровлению организма видеоматериалов практически не было.

Вам повезло — у вас есть и книга, и диск. Дело за малым — ознакомиться с книгой и сесть перед компьютером или телевизором. Успехов вам! Пишите мне по электронной почте или звоните, если возникнут серьезные вопросы или предложения. Мои координаты и контакты можно найти в конце книги.

## Глава 2

### **Хватит жить за стеклом!**

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

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

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

### **Насколько вы свободны?**

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

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

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

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

Однако к реальному улучшению ситуации в области здравоохранения это совершенно не приводит, и средняя продолжительность жизни жителей нашей страны неуклонно снижается и все больше отклоняется от показателей развитых стран.

Сейчас уже доказано, что проблема плохого здоровья российского населения кроется не только в недостаточности или недоступности медицинского обслуживания, не в слабости научно-технической базы, на



что любили раньше ссылаться чиновники, а в социокультурных факторах, влияющих на образ жизни, поведение людей.

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

Отчего столь противоестественно поведение человека разумного в отношении собственного здоровья? Кто и как управляет нашим сознанием и поведением? И как нужно воздействовать на подсознание человека, чтобы навязанные извне представления он принял за собственные взгляды и потребности?

## Насколько вы мудры?

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

А 30 лет назад основатель объединения «Оптималист», гениальный ленинградский ученый Г. А. Шичко написал: «Я удивляюсь тому, что человечество, достигшее в своем развитии способности расщеплять атом и запускать ракеты в космос, продолжает верить в силу каких-то таблеток, в способность излечения от

болезней с помощью того или иного лекарственного препарата, наивно полагая, что таблетка может воздействовать исключительно на головную или иную боль, никак не затрагивая при этом другие органы и системы». Массированная реклама старательно внушает людям столь сладкий миф о возможности чуда, о способности современных методов и препаратов помочь человеку без каких-либо усилий с его стороны.

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

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

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

Блажен человек, который снискал мудрость, и человек, который приобрел разум, — потому что приобретение ее лучше приобретения серебра, и прибыли от нее больше, нежели от золота: она дороже драгоценных камней, и ничто из желаемого тобою не сравнится

с нею. Долгоденствие — в правой руке ее, а в левой — богатство и слава, пути ее — пути прямые, и все стези ее — мирные. Она — древо для тех, кто приобретают ее, и блаженны, которые сохраняют ее!

*Притчи царя Соломона 3:13-26*

Эти слова особенно актуальны сегодня, когда на нас со всех экранов обрушиваются тонны «теледурилок» и «телеприманок», призывающих не думать, не анализировать, не разуметь, а лишь звонить и бежать за новой панацеей, за очередным запатентованным чудо-средством, которое без лишних хлопот и проблем избавит нас от всех хворей и проблем со здоровьем.

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

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

гармонии, поиском которой занимается большинство разумных людей.

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

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

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

## **Люби свои глаза!**

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

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

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

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

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

Всеми этими навыкам человека учат в детские годы, и, совершенствуясь в процессе дальнейшего обучения и взросления, навыки закрепляются, оставаясь неизменными долгие годы. Отдельные индивидуумы способны выучить несколько дополнительных языков, что еще большей нагрузкой ложится на мозг и систему зрительного восприятия. А если учесть, что в послед-

ние десятилетия на глаза легли такие дополнительные нагрузки, как телевидение, компьютер, мобильный телефон и прочие чудеса электроники, становится понятно, почему с каждым годом растет число людей, страдающих различными формами зрительных патологий.

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

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

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

Когда-то человек лишь малую часть своего времени был занят пристальным рассматриванием конкретной обстановки или мелких предметов: например, во время охоты или изготовления орудий труда, одежды. На долю же свободного восприятия у перво-

бытного человека приходилось примерно 80 % общего времени.

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

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

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

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

А ведь приемы снятия зрительного напряжения разработаны еще пять тысячелетий назад йогами, более 100 лет назад научно обоснованы Бейтсом и его учениками! Эти простые упражнения расписаны в сотнях книг и статей и доступны любому человеку.

Почему же мы оказываем своим глазам такое явное пренебрежение?

К сожалению, правилам ухода за глазами не учат ни в школах, ни в вузах, ни в кабинетах врачей-окулистов. Забота о глазах все еще не принята в нашем обществе. Нет ни одной структуры в мире, которой было бы выгодно сохранение хорошего зрения человека! Напротив, целые армии производителей, врачей, фармацевтов и распространителей живут и процветают за счет этой вселенской беды — все ухудшающегося зрения человечества.

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

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

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

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



## Глава 3

### Три вопроса современного интеллигента

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

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

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

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

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

Но наверняка у каждого человека, и у вас, уважаемый читатель, есть знакомые пожилые люди, читающие без очков. Эти исключения из общего правила не дают примириться с нелепым стремлением врачей-окулистов водрузить каждому после 45–50 лет по парочке оптических костылей на нос!

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

## Очки — первый шаг к старости

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

Именно с изменения отношения к своим глазам, к себе, а потом и к самой проблеме плохого зрения нужно начинать путь к здоровью. И прежде всего прекратите

ругать свои глаза! Вспомните, как их раньше величали: очи, око, зеница ока... А сейчас какие прозвища в ходу? Шары, зенки, моргалы, бельма...

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

Привыкнув к очкам, мы перестаем полагаться на глаза, считая их функцию исчерпавшей себя, даже когда речь идет о небольших и вполне поправимых зрительных аномалиях. А не используемый и не тренируемый орган, как известно, быстро деградирует и атрофируется, утрачивая природные функции.

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

Стоит надеть свои первые плюсовые очки и попользоваться ими с недельку — все, без очков потом уже ни программку, ни газету не прочтешь. Адаптация к оптике, к строго определенным диоптриям бесследно для глаз не проходит, как не проходит без следа и наше бездушное отношение к ним. Вместо внимания и благодарности — досада и упреки. Вместо укрепле-

ния и расслабления глазных мышц — стеклянная клетка с линзами. А ведь глаза мгновенно реагируют на все наши эмоции, страхи и сомнения!

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

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

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

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

Очки не способны улучшить здоровье глаз, зато гарантированно ухудшают состояние всей зрительной системы, ибо нарушают естественное функционирование глаз. Закономерное следствие ношения оптических костылей — атрофия глазодвигательных мышц. Уже после нескольких недель заточения глаз в тюремную камеру из стекла, пластика и металла мышцы теряют способность к полноценной самостоятельной работе.

Вот почему так важно прекратить жить за стеклами очков и ширмами ложных представлений о том, что без этих сооружений на носу зрение еще больше может ухудшиться. Развеять подобные ложные убеждения можно лишь через собственный практический опыт, который появляется, когда мы меняем свои убеждения, а затем и привычки, такие, в частности, как ношение очков.

## **Сила мышления**

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

### **УПРАЖНЕНИЕ С ЗЕРКАЛОМ**

Снимите очки и посмотрите в зеркало, прямо в свои глаза. Обратитесь к ним ласково и с любовью, скажите им слова благодарности и раскаяния, а потом пообещайте, что с этого дня вы будете их другом и помощником. Тем, кто выполняет это упражнение, приходится переживать самые разнообразные эмоции — и слезы, и радость, и удивление, и восторг от цвета и сияния собственных глаз.

Для примера приведу приблизительный текст обращения к глазам, который вы можете использовать как основу для упражнения с зеркалом: «Дорогие, прекрасные мои очи! Бесценные, родные мои глаза! Драгоценные мои жемчужины! Незаменимые помощники мои! Сколько лет я пользовалась вами, родные мои глазоньки, ничего не давая вам взамен! Сколько красоты увидели и запомнили вы, не получив от меня никакой благодарности за это! Простите меня, дорогие мои глазки, и помогите мне обрести былые зоркость, яркость, силу и красоту. Теперь я знаю, как важны для вас мои любовь и забота, помощь и внимание. Теперь я искренне раскаиваюсь за свою беспечность и жестокость по отношению к вам! Я теперь заодно с вами, мы — друзья и помощники. Мы вместе обязательно победим наше безверие и тьму! Я снова отлично вижу! У меня прекрасное зрение, здоровье, настроение! Впереди у меня ЖИЗНЬ! ЗРЕНИЕ! ЖИЗНЬ!»

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

В дальнейшем просто почаще хвалите свои глазки, складывайте в их честь оды и дифирамбы, пойте в их адрес серенады... Подключите весь свой творческий потенциал! Даже если вы не верите в то, что говорите, выполняйте упражнение как игру, как важное домашнее задание, от которого зависит здоровье. Не бойтесь показаться смешным или излишне патетичным!

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

Придумали фразу? Попробуйте несколько раз повторить ее про себя. А теперь пропойте ее вслух, отби-

вая ритм хлопками. Почувствовали разницу?! Улыбнулись? Порозовели? Значит, мозг уже воспринял вашу благотворную установку как команду к действию, он уже начал стимулировать ваши глаза и активизировать зрительные ресурсы. Не удивляйтесь, когда через неделю-другую как бы случайно прочитаете газетный текст или увидите изображение на экране без очков!

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

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

## **Сила слова написанного**

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

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

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

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

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

Я специально решила по ходу повествования представлять некоторые отрывки из сочинений и дневни-



ков слушателей моих курсов. Надеюсь, что эти строки помогут вам пробудить вдохновение и написать такое же сильное сочинение, как ода «Мои глаза» Ирины Виноградовой.

Освобождаю от очков  
 Свои глаза, как от оков,  
 Они выходят из темницы,  
 Впервые видя краски, лица,  
 Они выходят из тюрьмы,  
 Из мрака вечного и тьмы  
 На белый свет и на свободу.  
 А я в честь них слагаю оды.  
 Почему-то вышли из моды,  
 Устарели стихи в форме оды,  
 Но очам драгоценным в угоду  
 Я свои посвящаю оды.  
 Очи, вас я любить не престану,  
 Холить вас и беречь не устану.  
 Преклоняюсь пред вами отныне,  
 Отношусь как к бесценной святыне.  
 Стану много отныне трудиться,  
 Чтоб все строчки увидеть в таблице.  
 Чтоб глаза все увидели строчки,  
 Я для вас стану делать примочки.  
 Я очам стану верной слугою,  
 Вас омою водой ледяною.  
 Упражнения и расслабления  
 Буду делать упорно, без лени я.  
 Становлюсь вам слугою покорной.  
 Солнце, воздух, вода животворной  
 Исполняют вас силой могучей,  
 С каждым часом вы видите лучше!  
 Будут очи все ярче сиять  
 И любовь, и добро излучать.  
 Как алмазы глаза засияют,  
 Ярче звезд к Богу путь освещая!

## Освободитесь от оков!

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

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

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

Начните с малого: не хватайтесь за очки сразу после пробуждения. Попробуйте без них добраться до ванной комнаты, кухни, туалета и проделать все свои утренние процедуры без оптических костылей. Думаю, что в привычных условиях собственной квартиры вам ничего серьезного не угрожает. По крайней мере, за все годы моей практики еще не было случая, чтобы после этой рекомендации даже очень близорукые люди пожаловались на то, что не смогли толком умыться и почистить зубы. Никто еще не ткнул себе зубной щеткой в глаз, не сел, простите, мимо унитаза и не залил чай в ухо вместо рта...

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

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

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

Только не нужно совершать подвиги и ставить рекорды! Просто не пользуйтесь очками, пока не почувствуете дискомфорт. Хотя я знаю уникальные случаи, когда люди сразу и навсегда снимали очки

10–12, даже 14 диоптрий. Например, одна из моих коллег, Н. Ф. Павлова из Владимира, рассказала мне такую историю о себе.

Я с детства помню себя в очках, а с возрастом настолько стала зависеть от них, что не расставалась с этими костылями даже ночью: клала их под подушку и, вставая к детям или в туалет, прежде всего нашаривала рукой очки и нацепляла их на нос. Я и очки представляли собой единый монолит в течение 40 лет!

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

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

— Снять и выбросить! — непреклонно повторил Игорь Николаевич.

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

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

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

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

Я лично более либеральна по отношению к своим слушателям и не заставляю их резко снимать очки при больших диоптриях или сильном дискомфорте и напряжении, возникающем вследствие этого у человека. Я сторонница более мягкого подхода, разработанного одной из первых последователей Бейтса — Маргарет Корбетт. Она считала, что при сильных степенях аномалии рефракции отвыкать от очков нужно постепенно, чтобы не было необходимости напрягать глаза, пока они не овладели навыками зрения без напряжения.

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

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

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

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

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

## Терапия отвращением

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

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

Оставляя очки в кармане или даже в футляре на столе, вы оставляете себе путь к отступлению, тем самым демонстрируя недоверие своим глазам. Не обяза-

тельно, конечно, обходиться с очками так жестко. Но чем скорее вы освободите свои глаза от очков, тем больших результатов вы добьетесь. Прекрасная иллюстрация этому — история милой девушки Жени из Кирова.

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

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

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

*Показательно, что в процессе занятий, накануне или после них у многих слушателей что-то «случайно» происходит с очками: у кого-то они теряются, у кого-то внезапно вылетают из рук и бьются, у кого-то их крадут из сумочки, приняв футляр с очками за кошелек, а кто-то умудряется поставить на них тяжелый прибор.*

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

Да, известны случаи, когда дальнорезкие начинали читать и писать без очков и при 5 плюсах, но все-таки чаще это происходит с людьми, имеющими 2–3 плюсо-

вые диоптрии. Также и с миопией: да, есть девушки, которые сразу ушли от очков при своих 8–9 диоптриях. Они смотрят без очков телевизор, ходят в магазины, готовятся к сессиям и сдают экзамены... Но если у вас сильна зависимость от очков, ставьте перед собой для начала простые задачи: посмотрели телевизор — снимите очки; прочитали газету — прочь окуляры.

## Непостоянство рефракции

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

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

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

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



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

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

То, что верно для детей и младенцев, в равной мере характерно и для взрослых людей всех возрастов. Люди старше 70 лет страдают потерей зрения различной степени, и в таком случае ретиноскоп всегда показывает какую-нибудь аномалию рефракции.

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

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

На зрение влияют даже такие тонкие вещи, как внутренний конфликт, испытываемый человеком. Вот, к примеру, как действует на зрение элементар-

ный обман. Девочку попросили назвать свое имя, проверили ее зрение, а затем предложили назвать себя любым другим именем и снова сделали замеры. Глаза мгновенно стали близорукими! Аналогично выдал миопию молодой 25-летний человек с нормальным зрением, которому предложили всего лишь добавить себе год и сказать, что ему 26 лет.

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

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

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

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

— Да нет, просто, похоже, проплакала я свои глаза за прошлый год, — вздохнула женщина и рассказала о том, что у мужа, с которым она прожила 27 лет, родился

ребенок от другой женщины. И пока он метался между старой и новой семьей, моя собеседница провела год с глазами «на мокром месте».

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

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

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

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

### **Чем можно заменить очки?**

Только не контактными линзами, столь популярными в последнее время! Помимо исключения собствен-

но зрительной функции, даже сверхлегкие линзы являются колоссальной нагрузкой на глаза.

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

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

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

Итак, вместо «оптических костылей» рекомендую обзавестись так называемыми «пиратскими очками» или повязками на один глаз. Для изготовления «пиратских очков» подойдет любая старая оправа без стекол, одно отверстие которой нужно закрыть плотным картоном или непрозрачным пластиком (пиратские

очки и одноглазую повязку я демонстрирую в записи первого занятия на диске).

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

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

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

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

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

В одной из моих групп занималась чудесная женщина 70 лет — Вельте Людмила Михайловна. У нее вследствие катаракты перестал видеть один глаз. Начав носить повязку и делать всевозможные упражнения, она обнаружила, что может ходить с закрытым сильным глазом по дому и даже делать простую работу.

Через день Людмила Михайловна сообщила, что с больным глазом способна готовить и даже увидела чайники в чашке! На последнем занятии она сообщила, что видит цвета одежды у всех соратников<sup>1</sup> и различает оттенки полосок на свитере своей соседки, хотя раньше видела все только в темных красках или свет-

---

<sup>1</sup> Слово «соратник» принято в качестве обращения в клубах «Оптималист». — *Примеч. ред.*

лых тонах. Мир вновь обрел для нее краски! Надо ли объяснять, как она была счастлива, как поразили ее саму эти результаты!

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

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

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

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

Понятно, что одной повязкой зрение не вернешь, но в комплексе с другими приемами и упражнениями

вполне реально хоть отчасти восстановить утраченные функции одного или обоих глаз.

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

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



## Глава 4

### Напитай свои глаза

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

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

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

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

Употребляя термин «живая», я имею в виду доказанную ныне способность воды принимать и хранить

информацию даже при самых больших степенях разведения жидкостей. Этот известный научный факт прекрасно проиллюстрирован в фильме «Тайна воды», показанном на российском телевидении.

Кадры, ярко демонстрирующие, как расплывается клетка воды от произнесения бранных слов или звучания тяжелого рока, сменялись ярчайшими картинками клетки воды, преобразованной в прекрасную снежинку от звучания музыки классических композиторов, от произнесения молитв, слов любви, добра, благодарности.

Вот почему категорически не рекомендуется использование воды из-под крана. Помимо всевозможных вредных примесей, эта вода хранит информацию о своем пребывании в системе канализации, откуда она и поступает к нам после предварительного прохождения через очистные сооружения.

### **ЖИВАЯ ВОДА ДЛЯ ГЛАЗ**

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

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

Помимо чисто гигиенического, не менее важным эффектом является стимулирующее и тонизирующее действие холодной воды. Наш механизм терморегуляции реагирует на произвольное изменение температуры на каком-то участке тела одинаково: к охлажденному участку устремляется поток тепла. И эта согревающая волна обеспечивает приток питательных веществ, усиливает кровообращение в этой зоне, прочищает и укрепляет стенки сосудов, усиливая микроциркуляцию и обмен веществ в них.

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

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

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

#### **КОНТРАСТНЫЕ ПРИМОЧКИ**

Вода в емкостях должна быть настолько контрастной по температуре, насколько вы можете вытерпеть. Поль Брэгг, к примеру, рекомендует, чтобы в холодной воде плавали кусочки льда.

Нет льда — не беда: подержите воду в холодильнике перед тем, как выполнять примочки.

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

Из собственного опыта могу сказать, что обычные ватные тампоны довольно быстро остывают и нагреваются. Для более длительного сохранения температуры я использую маленькие махровые полотенца или салфетки. Один лоскут ткани прижимается к двум глазам одновременно, что увеличивает эффективность процедуры, так как контрастным примочкам подвергается еще и носовая перегородка, и кожа вокруг глаз.

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

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

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

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

Естественный страх, испытываемый многими людьми перед холодом, является дополнительным положительным фактором. Преодолевая свой страх, мы ежедневно укрепляем свой дух, а значит, и всю нервную систему, выравниваем свою энергетику и уравниваем психику, получая достаточную дозу адреналина и прочих гормонов.

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

Если вы по натуре астеник и теплолюбивое создание, если патологически боитесь холода, начните обливание с предварительного согревания.

#### **ОБЛИВАНИЕ-СОГРЕВАНИЕ**

Будучи по природе мерзлячкой, я лично всегда, когда есть возможность, начинаю утро с горячего душа. Однако предвари-

тельно налитые ведро и таз с холодной водой стоят тут же, в ванной. Даже не глядя на них, я вступаю с ними в незримую связь, пока натираю себя мочалкой, гелем или мылом.

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

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

Прежде чем опрокинуть на себя ведро или таз, можно окунуть лицо в воду и поговорить с водичкой, произнести короткую молитву примерно следующего содержания: «Водичка, милая сестрица, лечи меня, укроти мое сердце, облегчи мою душу, смой мои глазки, очисти мое тело, смой все мои хвори, унеси все печали».

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

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

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

менно принимая воздушные ванны, или же почистить зубы, побриться, нанести на лицо крем и косметику.

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

Как быстро время миновало,  
За девять дней другой я стала.  
Мои зеленые глаза,  
Сияйте, милые, всегда!  
Я столько лет их не любила,  
Их за очками схоронила  
И чуть совсем не загубила...  
Чтоб искупить свою вину,  
Для них я чудо сотворю!  
Для них способна я вполне  
Свершить полсотни всяких «не»:  
Я не боюсь воды холодной,  
Я не стыжусь ходить голодной,  
Признаюсь, в жизни не курила,  
И уж теперь не закурю,  
Бокал с вином не пригублю!  
Вкус мяса вовсе позабыла,  
И кофе с чаем я не пью,  
Бульонов крепких я не ем  
И молока не пью совсем,  
Сосисок больше не люблю!  
И не торчу за Ай-Би-Эм...  
Ни с кем, увольте, не ругаюсь  
И ни на что не раздражаюсь.  
От детских не бегу проблем,  
Не знаю зависти совсем!  
Обиды мелкой не питаю,  
Друзей на время оставляю,  
По телефону не звоню,  
Стихов докучных не пишу,  
Тебя, мой друг, не вспоминаю,  
(Хотя по-прежнему люблю!).

Я всю энергию свою  
Глазам зеленым посвящаю!  
Я их купаю и кормлю,  
И витаминами питаю,  
Свою им душу отдаю,  
И непременно исцелю!



## Глава 5

### Свет — чудодейственный эликсир

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

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

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

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

Став последователем Стиплера, американский психолог, врач клиники в штате Колорадо Джейкоб Либерман конкретизировал его идеи и стал использовать

свет в своей лечебной практике. За 30 лет практической работы ему удалось вылечить от рака, глазных и сердечно-сосудистых заболеваний более 15 000 человек! Его методика помогает также при сексуальных расстройствах и нарушениях в работе иммунной системы.

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

Доктор Либерман утверждает, что, проходя по зрительному нерву, световой луч раздваивается. Один импульс идет в отдел мозга, где непосредственно создается зрительный образ. Другой импульс попадает в гипоталамус — важнейший отдел мозга, связанный прежде всего с нервной и эндокринной системами. Именно благодаря гипоталамусу поддерживаются на определенном уровне кровяное давление и температура тела, бьется сердце, благодаря ему мы испытываем радость, страх, голод и т. д.

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

Раз нехватка света вызывает болезни, значит, при помощи насыщения светом можно их вылечить! Особо успешно лечатся светом заболевания глаз, о чем накоплено немало научных свидетельств. Еще в начале XX века немецкий врач из Бонна Г. Мейер-Швигерат сообщал на международном съезде офтальмологов в Нью-Йорке, что пациентам с серьезными заболеваниями глаз удавалось помочь тем, что они во время

заката смотрели на солнце. Многие последователи Бейтса успешно используют солнечный и искусственный свет для укрепления глаз, независимо от степени тяжести глазной болезни.

## ДОЛОЙ ТЕМНЫЕ ОЧКИ

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

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

Когда я спрашиваю своих слушателей, с чем, по их мнению, связано такое внезапное изменение ситуации, то выдаются самые различные версии. Вредный ультрафиолет, потребность скрыть нечистую совесть, уберечься от морщин, избавиться от дискомфорта, испытываемого от яркого света, и, наконец, мода.

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

Не будем забывать, что в глазах всех живых существ есть замечательный приспособительный механизм — зрачок, который на ярком солнце сужается и прекрасно защищает нас от избытка света. Увы, чем

больше мы пользуемся темными очками, тем хуже работает этот механизм адаптации, тем слабее становятся наши глаза, наш организм и наш мозг, недополучающий благотворной солнечной энергии.

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

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

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

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

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

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

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

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

Те, кто не поддался моде и не приучил себя к темным очкам, смело встречают солнечные лучи и, как

правило, не испытывают при этом никакого дискомфорта. Даже наоборот: глаза их становятся выразительными, а зрение улучшается! Посмотрите, к примеру, на моряков, рыбаков, пастухов, охотников и прочих людей, профессии которых связаны с длительным пребыванием на воздухе. Какие сияющие, зоркие глаза!

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

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

## **Соляризация — исцеление солнцем**

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

Не будем также забывать, что при определенных видах деятельности защитные очки просто необходимы. Например, в обмундирование альпинистов, скалолазов, горнолыжников и полярников обязательно

входят солнцезащитные очки. Искрящийся на солнце снег действительно слепит глаза. Следует защищаться и от ослепительного солнца в пустыне, и от солнечных бликов на поверхности горных озер или океанском побережье, и от отраженных лучей на асфальтовом покрытии.

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

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

#### **1-й ЭТАП СОЛЯРИЗАЦИИ**

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

Можно просто покачиваться, переносить вес тела с одной ноги на другую, можно делать большие повороты. Даже при

сильной светобоязни и серьезных заболеваниях глаз этот прием совершенно безопасен и не принесет никакого вреда вашим глазам.

Лишь немного привыкнув к свету во время этого простого комфортного упражнения, следует переходить к следующему этапу взаимодействия с солнцем. У кого-то первый этап может занять совсем немного времени, а кому-то понадобятся недели и месяцы упражнений. Не спешите. Всему свое время.

### 2-Й ЭТАП СОЛЯРИЗАЦИИ

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

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

Кстати, соляризацию можно делать и сидя, просто поворачивая из стороны в сторону голову и закрыв глаза. Когда ваши веки совершенно перестанут вздрагивать, можно переходить к третьему этапу.

### 3-Й ЭТАП СОЛЯРИЗАЦИИ

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

Затем, подняв голову, продолжайте поворачиваться и быстро моргать, глядя прямо на солнце. Выполнив повороты несколько раз, повторите то же самое с другим глазом, а затем с обоими глазами.



Если в процессе выполнения этого упражнения вы почувствуете, что в глазах появилась рябь или блики, отойдите в тень и сделайте пальминг (о нем рассказ ниже). Пальминг нужно выполнять в 2 раза дольше по времени, чем длилась соляризация.

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

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

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

«Как только глаза начнут воспринимать солнечный свет с легкостью, вас охватит приятное чувство физического комфорта, что дает солнце. Вас не будет

покидать чувство успокаивающей легкости и психического расслабления. Даже половины тех ощущений, что вы достигаете на солнечном свете, вы не получите в своих темных комнатах».

С физиологической точки зрения укрепление чувствительных к свету глаз бесценно, поскольку они перестают страдать от бликов солнца (с поверхности горных озер и океанского простора, искрящегося на солнце снега и т. п.). Не говоря уж о достижении чувства комфорта в условиях городской жизни, где полно иллюминации и света автомобильных фар. Один лишь этот комфорт стоит того, чтобы заняться расслаблением нервов сетчатки, позволяющих легко воспринимать любой свет, каким бы сильным он ни был.

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

Существует еще множество способов и приемов соляризации, описанных Бейтсом и его последователями. Но при всем разночтении вариантов соляризации все авторы сходятся в главном.

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

Нельзя смотреть на солнце долго и пристально. А лучше вообще не смотреть на него открытыми гла-

зами, особенно когда светило находится в зените. Но даже временное ухудшение зрения в таких случаях вскоре проходит без всяких последствий, особенно при освоении приемов расслабления.

## Цветотерапия для глаз

В заключение этой главы давайте поговорим о цветотерапии. Есть множество классификаций цветов в соответствии с их влиянием на человека. На мой взгляд, все они достаточно спорны, однако цветочные ванны для глаз, которые я стала использовать на занятиях, действительно дают ощутимый положительный эффект!

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

Характерно, что после длительного смотрения на красный квадрат, расположенный на белом фоне, люди видят потом на серой карточке квадрат бирюзового цвета. А длительное взглядывание в синий цвет, нанесенный в виде трапеции на черный фон, приводит к появлению на той же серой карточке желтого пятна. Это является наглядным подтверждением того, что наши глаза способны не только принимать, но и излучать цвет и свет, что особенно хорошо видно на нейтральном сером фоне.

Регулярное применение цветочных ванн — прекрасный способ стимулирования центральной части сетчатки, макулы, отвечающей за цветовосприятие и остроту зрения. Активизировать эту функцию глаз

особенно полезно в осенне-зимний период, когда так мало красок в природе, да и на улицах мы наблюдаем преимущественно черно-серо-коричневые оттенки в одеждах людей, в окраске окружающих нас объектов.

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

Описывая цвет своего настроения, не советую просто идти за реальностью: на улице пасмурно — и на душе серо; проблемы появились — и все видится в темных красках. Лучше при плохом настроении одеться в яркие цвета, найти их в природе или в окружающей обстановке. Можно даже просто представить себе любимый цвет в виде какого-то яркого образа — и уныние покинет вас! Окружите себя яркими тонами — и жизнь засияет новыми красками!

Рекомендую также почаще смотреть на огонек свечи, особенно если недоступны природные источники цвета и света. Своим умиротворяющим светом свеча будет и успокаивать вас, и выжигать все плохое, наносное, лишнее. Представляйте, как на очищающем пламени свечи сгорают все ваши дурные мысли, тревоги, страхи и сомнения. Можете включить диск и посмотреть запись первого занятия: пальминг там проводится в том числе на фоне зажженной свечи.

В системе йоговских практик рекомендуется пристально смотреть на свечу, не моргая, пока на глаза не накатится слеза. Это упражнение дает очень хороший

очищающий, успокаивающий и общеоздоравливающий эффект.

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

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

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

Удивительно, но за короткий срок я стал как-то лучше и мягче относиться к другим людям. Я делюсь с ними своими успехами, и теперь они тоже настроены пойти к вам на занятия. Я и не знал, что видеть свои глаза — так здорово, что от изменения отношения к себе и своим глазам может так измениться отношение к себе и к людям. Спасибо вам за это открытие!

## Глава 6

### Подари глазам отдых

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

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

Чтобы эффективно снять любое напряжение глаз и психики и достичь психического и физического расслабления, я рекомендую пальминг. Эта техника была разработана нью-йоркским офтальмологом У. Бейтсом более 100 лет назад. И она действительно помогает людям — быстро и эффективно!

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

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

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

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

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

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

## Подготовка к пальмингу

Техника правильного выполнения пальминга подробно демонстрируется на диске, в одном из фрагментов первого занятия. Однако предварим наглядную практику теоретическим описанием этого замечательного приема.

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

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

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

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

Лучше всего делать пальминг сидя, поставив локти на стол. Скрестите руки в форме перевернутой латинской буквы V и стремитесь удерживать их в таком положении. Чтобы буква V была четкой, вам, возможно, нужно будет отодвинуть стул назад, перенести вес туловища на бедра, слегка прогнуть поясницу и найти на столе приемлемый угол для локтей. При



этом тело слегка наклонится, но линия корпуса должна остаться прямой!

Вместо стола можно использовать в качестве опоры собственные колени. Для этого нужно слегка расставить ноги, ягодицы прижать к спинке стула и упереться локтями в верхние части коленей, сохраняя прямую линию спины, шеи и головы.

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

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

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

Созерцание свечи, помимо успокаивающего воздействия, служит также хорошим свидетельством улучшения зрения после отдыха глаз под ладонями, особенно для людей с очень плохим зрением. Таким людям сложно определить разницу в восприятии строчек таблицы или других предметов за один прием,

а вот пламя свечи видят почти все. И поначалу расплывчатый огонек приобретает после пальминга четкие контуры, некоторые начинают видеть и саму свечу, и даже ее фитилек. Главное при этом — не напрягаться, а сохранить расслабленное состояние глаз, позволить им просто созерцать все, что предстанет взору.

## Содержание пальминга

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

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

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

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

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

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

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

Это упражнение расслабляет не только глаза, но и все тело, всю нашу психоэмоциональную сферу. Особенно эффективен пальминг для тех, кто подключает к этому процессу свое воображение, память и творческий потенциал. Это очень важно для людей, которые не могут долго удерживать внимание на созерцании абсолютной темноты.

## Подключите воображение

Если чернота вас удручает или вам не удастся долго удерживать на ней внимание, расслабьтесь и вспомните что-то приятное, радостное из своей жизни. Или представьте то, что вызывает у вас прекрасные ассоциации, положительные эмоции.

Кто-то вспомнит свою молодость, детство или первое свидание, кому-то захочется перенестись мыслен-

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

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

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

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

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

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

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

## Пальминг с эфирными глазами

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

### ЭФИРНЫЕ ГЛАЗА

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

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

Можно представить, что эфирные глаза — это отпечаток наших настоящих глаз. Тогда их можно внимательно осмотреть и привести в порядок. Проверьте состояние роговицы, хрусталика, радужной оболочки, глазодвигательных мышц. Что нужно — подчистите, выровняйте, подтяните, ослабьте, наполните красками, жидкостями, питательными веществами.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Глава 7

### Открой свое внутреннее зрение

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

#### Пробуждение правого полушария

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

Я убеждена, что пока мы будем считать себя больными и сохранять в своем сознании подобное ущербное представление о себе, никакие упражнения и навыки не помогут нам достичь заветной мечты. Именно поэтому так важно сначала сформулировать цель (например, отличное зрение), затем подумать, с чем она у вас ассоциируется (с глазами орла, зрением пантеры,



чистой родниковой водой, ярким цветком и т. д.), а потом уже выбрать наиболее подходящий образ и описать его устно и письменно.

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

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

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

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

Очень многие слушатели берут образы различных цветов и растений. Вот, например, как хорошо обыграла свой образ Наталья Хома из города Красноярска.

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

Рябина — еще и полезное, целебное дерево для людей и для птиц. Оно ласкает взгляд и лечит душу человека. Красавица рябина видна издали. Ее восхитительные резные зеленые листья и красные гроздья ягод всегда привлекают внимание. Это дерево — богатство, красота, любовь.

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

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

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

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

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

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

Мой образ — бутон розовой лилии. Он пока невелик, потому что сама я нахожусь только на пути к совер-

шенствованию своего здоровья и зрения. Я готова распустить и потянуться к солнечному свету. Солнце зарядит меня энергией и придаст силу моим глазам!

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

Мой бутончик с каждым днем распускается, тянется к солнцу, оживает. Мои глаза радует все, что расцветает вокруг, просыпается и улыбается. Мой бутон становится все крепче, сильнее и могущественней.

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

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

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

### **ДЕНЬ ПЕРВЫЙ**

Я искренне принимаю на себя образ тростинки. Он мне по душе. Слабая, но выносливая, гибкая, но упругая, я могу выстоять на ветру, не сломавшись от тяжести. Я могу с почтением кланяться и дотягиваться до самых заветных намеченных высот, а если потре-

буется — завяжусь в узел. И стану мостиком в мир здорового образа жизни для моей семьи!

### **ДЕНЬ ВТОРОЙ**

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

### **ДЕНЬ ТРЕТИЙ**

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

### **ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ**

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

### **ДЕНЬ ПЯТЫЙ**

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

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

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

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

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

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

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

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

Я — радуга! Прекрасная радуга, переливающаяся всеми своими цветами! Я вижу все — и на небе, и на земле. Моя дуга такая большая, что охватывает все вокруг, — и лес, и море, и животных, и людей, которых

я очень хорошо вижу. Я вижу, как их лица и глаза при виде меня становятся радостными, счастливыми. И все это я вижу с любого расстояния — и близкого, и далекого.

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

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

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

Кратко, но емко описывает образ солнца Плакоти-на Анна.

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

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

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

А Ермолаева Татьяна неожиданно сравнивает себя с ночной птицей.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Необычным, но весьма точным оказался и образ Пузанского Валерия.

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

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

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

Я Орлица — свет Ирина!  
Я люблю себя отныне.



За старание, терпение,  
 За любовь к себе и за всепрощение.  
 За то, что вопреки всему  
 Поверила в теорию одну,  
 Которая гласит: «Будь зрячим,  
 Если хочешь! Будь счастливым!».  
 Да... Водичка камень точит...  
 Всего лишь надо потрудиться,  
 В себя, родимую, влюбиться.  
 И засверкают очи, как алмазы,  
 Бриллианты, хрустали, топазы...  
 Так сделала я сказку былью  
 И распрямила свои крылья.  
 Парю в небе как вольная птица,  
 Я самая зоркая птица — орлица!

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

## **Угадай свою окраску и расшифруй свои инициалы!**

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

Работа с цветами начинается после изучения тем, посвященных соларизации и светотерапии. Дело в том, что наши глаза не просто нуждаются в солнечной энергии и цветах солнечного спектра. Именно от сте-

пени насыщенности центральной части сетчатки цветами зависит острота зрения!

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

Если же настроение не очень радужное, есть шанс расцветить его яркими красками, описывая образы, соответствующие тем или иным цветам, как это делал наш юный соратник Михаил в своих дневниках.

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

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

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

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

И здесь тоже соратники получают полную свободу для развития своей памяти, фантазии и воображе-

ния. Кто-то ограничивается кратким описанием эпитетов, а кто-то пишет целые списки качеств на свои инициалы, как это сделала Смирнова Наталья Юрьевна.

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

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

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

На ту же букву «С» Суснин Александр Александрович нашел другие определения.

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

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

Другой соратник, Исаев Александр, обогатил перечень эпитетов на букву «А».

Абсолютный, ажурный, алмазный, антикварный, абсурдный, акварельный, агитационный, автономный, абсолютный, авангардный, амбициозный, атлетич-

ный, астральный, астероидный, античный, афористичный, актуальный, аллюрный.

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

Ворончихин Анатолий объединил составление эпитетов с сочинением о любви к себе, которое пишут наши слушатели в процессе занятий. Каждый свой инициал он использовал для составления связного рассказа о себе.

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

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

Сейчас пришлось вспомнить, что я волевой. А также видящий, даже всевидящий, я — архизрячий, веселый, востроглазый, потому что я ангелоподобный и везучий!

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

Глазастая, грациозная, гениальная, головокружительная, головастая, гордая, гладкая, глубоко чувст-

вующая, героическая, гармоничная, гибкая, гостеприимная, грандиозная, глянцева, гуманная, главная.

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

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

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

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

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

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

А Белякова Нина блистательно обыграла букву «Б».

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

## Глава 8

### Верни глазам свободу движения

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

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

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

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

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

Так как по размеру эта область очень маленькая, то с ее помощью в каждый отдельный момент времени человек может различить лишь небольшие фрагменты видимого изображения, хотя все детали этого изображения он видит очень четко. Происходит это за счет того, что нормальный глаз обычно все время совершает небольшие быстрые движения со средней скоростью 70–120 раз в секунду (!). С помощью этих движений область желтого пятна сетчатки перемещается от точки к точке объекта, как бы сканируя его и постоянно передавая в мозг получаемую зрительную информацию.

Если представить себе изображение, получаемое на экране телевизора или на матричном принтере компьютера, мы увидим, как точка за точкой производится расшифровка этого изображения, представляющего собой сочетание мельчайших частиц различных цветов и форм. Аналогично, хотя и более сложно, функционирует область желтого пятна сетчатки здорового глаза. Когда у человека ухудшается зрение, движения глаз замедляются, становятся длительными и редкими. При этом изображение теряет четкость и становится расплывчатым, его детали теряют определенность и сливаются вместе.

Приведенные в этой главе упражнения способствуют восстановлению естественных свободных движений области желтого пятна сетчатки глаза. Они заставляют постоянно перемещать взгляд с места на

место, имитируя обычно происходящие в здоровом глазе движения.

При покачиваниях важно, чтобы глаза были расслаблены. Предоставьте своим глазам и разуму возможность воспринимать лишь доступные образы, не беспокоясь о тех деталях, которые плохо различимы. Как только ваш взгляд остановится на какой-то конкретной точке, детали которой вы постараетесь разобрать, движения глаз снова станут скованными, легкое перемещение взгляда с места на место прекратится.

Существует множество вариантов выполнения перемещений для снятия напряжения. О нескольких самых простых и эффективных я и расскажу в этой главе.

## **Медвежий покачивание**

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

Кстати, почему именно таким образом ведут себя медведи в клетке, и не только они? Должно быть, многие наблюдали в зоопарке, как с бесконечным однообразием мечутся туда-сюда хищники, как монотонно покачивают хоботом и головой слоны, как раскачиваются на ветках марьяшки. Я думаю, что звери таким



образом защищаются от стресса, который вызывают неволя, ограниченность пространства и недостаток движения. Создавая иллюзию перемещений, животные одновременно успокаиваются и бессознательно борются с гиподинамией.

Удивительно, что дети в детдоме тоже частенько покачиваются: и сидя, и стоя, и вправо-влево, и вперед-назад... Порой и взрослые люди начинают качаться бессознательно: например, в состоянии сильного горя, в момент глубоких душевных переживаний. Вспомните, как ведут себя женщины у гроба с умершим близким: голосят, причитают и монотонно раскачиваются. Похоже, таким образом идет подсознательная защита от чрезмерных переживаний, включаются механизмы саморегуляции.

Происходит это следующим образом: одни и те же картины, проплывающие множество раз перед глазами, посылают в мозг сигнал: разглядывать ничего не нужно, все время видим одно и то же. Через зрительные анализаторы снимается возбуждение нервных клеток сетчатки и они расслабляются. Так снимается напряжение и с глаз, и с тела, и со всей психоэмоциональной сферы.

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

## Пальцевые повороты

Выполнять пальцевые повороты рекомендую как можно чаще. Этот прием идеально снимает напряжение и застой не только с глаз, лица, шеи, но и букваль-

но с каждой клеточки нашего тела. Это прекрасная профилактика шейного остеохондроза и великолепное средство от головной боли, если выполнять повороты 10–20 минут.

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

#### **КЛАССИЧЕСКИЙ ВАРИАНТ**

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

#### **КОНТАКТНЫЙ ВАРИАНТ**

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

#### **«ЧАСТОКОЛ»**

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

Выполняйте по 40–60 поворотов утром и вечером, а также по мере усталости глаз. Можно использовать вместо пальцев ручку, свечу или другой предмет, поставленный перед носом на уровне глаз.

Главное — добиться ощущения движения, сохраняя при этом комфортное, расслабленное состояние.

#### **Для чего это нужно?**

Вспомните: мы говорили уже о бессознательных перемещениях глаз на уровне нервных клеток сетчатки. Они настолько быстрые, что добиться нужной скорости и подвижности сознательным путем невозможно. Так вот, когда у вас появляется иллюзия дви-

жения пальца, скорость перемещения нервных клеток сетчатки составит 70–120 раз в секунду.

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

Правильный вариант выполнения пальцевых поворотов и других способов перемещения взгляда и расслабления демонстрируется на DVD-диске (Комплекс упражнений, приемы снятия напряжения).

При всей простоте пальцевых поворотов они дают очень заметный и многообразный эффект тем, кто их выполняет. Помимо снятия напряжения с нервной ткани сетчатки, они помогают развить гибкость шеи и снять всевозможные блоки и зажимы в шейном отделе позвоночника.

## Большие повороты

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

Встаньте лицом к окну, ноги на ширине плеч. Поворачивайте голову и корпус вправо и влево, перенося вес тела с одной ноги на другую в ритме медленного

вальса. Можно напевать мелодию вальса или считать количество поворотов. Быстрее иллюзии движения окна можно достигнуть, повторяя про себя: «Окно проходит вправо, теперь влево...». Важно при этом смотреть не на окно, а на мир, проплывающий за окном, чтобы не «прилипать» глазами к чему-то одному.

Рекомендуется делать по 60–120 поворотов утром и вечером. За 60 поворотов вы достигаете нужного уровня расслабления, а потом уже наслаждаетесь достигнутым состоянием комфорта и релаксации.

В этом упражнении важно, чтобы разум был абсолютно пассивен и безразличен к проплывающему за окном миру. Он не участвует в действии, не отбирает, не воспринимает. Разум как бы берет отпуск от своего собирательного «Я». Осознавая кажущуюся подвижность окружающего мира, вы увеличиваете подвижность глаз и разума, создавая таким образом условия для улучшения зрения.

Помните, что любое монотонное перемещение способствует не только восстановлению зрительной функции, но и нормализации психического состояния. Это наилучший прием снятия любого вида напряжения! Поэтому выполняйте его как можно чаще, а уж утром и вечером — обязательно.

Утром покачивания и повороты помогают организму пробудиться, включают защитные ресурсы и дают заряд бодрости 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.

В заключение — сочинение Паруновой Нины.

Любимые мои, мои преданные, надежные дверцы в этот чудесный, солнечный мир, спасибо вам за терпение и за то богатство, которое я приобрела благодаря

вам! Спасибо Творцу, слава Всевышнему за то, что он сотворил такой чудесный орган, как глаза.

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

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

## Глава 9

### Восстанови центральную фиксацию

Восстановление центральной фиксации, пожалуй, самый трудный для усвоения прием снятия психического и физического напряжения. Из описания самого Бейтса явствует, что способность к центральной фиксации имеет колоссальное значение для нормального зрения. Однако то, как он преподносит пути и способы восстановления этой фиксации, понять, на мой взгляд, 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 сетчатой, или сетчаткой (рис. 2).

Имея сложнейшее строение из восьми слоев, тончайшая ткань сетчатки уменьшается в центре до одного

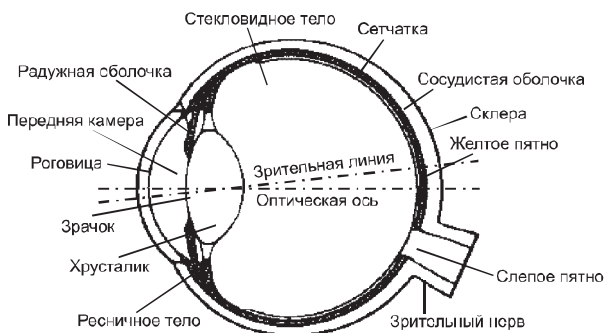


Рис. 2. Строение глаза

слоя, образуя впадину — центральную ямку. Находится она внутри небольшого возвышения, именуемого желтым пятном, или макулой. Это и есть место максимальной чувствительности, или точка наиболее зоркого зрения, которое и отвечает за четкость изображения.

## Парадоксы центральной фиксации

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

Чтобы понять это, необходимо вспомнить, что главный закон зрения — движение, точнее, перемещение нервных клеток сетчатки со скоростью 100 и более раз в секунду. Трудно осознаваемый факт постоянного движения внутри наших глаз прекрасно демонстрирует фотография улыбающейся девочки и снимок, показывающий, как сканируют это изображение наши глаза (рис. 3).

Легкое мгновенное сканирование затрудняется в результате перенапряжения глаз и психики. Перенапряжение возникает вследствие чрезмерной эксплуатации глаз без отдыха либо после любых негативных эмоций. При этом нарушается аккомодационная способность глаз фокусировать лучи через хрусталик прямо на центральную часть сетчатки. И чувствительность самой ямки снижается до такой степени, что глаза начинают лучше видеть другими частями сетчатки, находящимися в той же центральной ямке.



**Рис. 3.** Сканирование изображения глазами

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

Это противоестественно для глаз и приводит к различным аномалиям рефракции, к еще большему напряжению зрительного механизма, ибо лишает его расслабленного состояния и возможности к произвольной вибрации на уровне нервной ткани сетчатки. Следовательно, сама двигательная активность зависит от степени расслабленности глаз и всей психической и физической сферы человека.

### **Причины потери способности к фиксации на центре**

По мнению Бейтса, главной причиной потери центральной фиксации является психическое и физиче-



ское перенапряжение, а поскольку все аномальные состояния глаз сопровождаются напряжением психики, абсолютно всем нужно ее восстанавливать. Ведь когда мозг находится в напряжении, глаза в большей или меньшей степени слепнут, и в первую очередь слабеет зрительный центр. Когда глаза способны к центральной фиксации, они обладают не только безупречным зрением, но и находятся в идеальном состоянии покоя и могут использоваться долгое время без утомления.

Второй серьезной причиной потери способности к центральной фиксации является ношение очков и особенно неправильный их подбор по расстоянию между центрами. Если центр линзы не соответствует нашему зрительному центру, то происходит образование ложной макулы где-то на боковой, нижней или верхней областях сетчатки. Определяя это расстояние по размеру между зрачками, врачу очень сложно не допустить погрешность. Если же и в оптике неверно сцентрируют линзы, человек, надевая очки, будет ощущать головокружение, тошноту, боль и рези в глазах.

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

Для чего же нужны нам остальные участки сетчатки? Оказывается, ночью или вечером, когда освеще-

ние минимально, мы яснее и лучше ощущаем объект боковыми частями сетчатки. Этот факт еще в позапрошлом веке подметили астрономы, обнаружившие, что если смотреть прямо на созвездие, то видны только самые яркие звезды, а вот если посмотреть в сторону, как бы боком, то можно различить звезды гораздо меньшей величины. Поэтому, если вам нужно найти тропинку в темном лесу, лучше смотреть не прямо под ноги, а несколько в сторону. Тогда уголками глаз можно уловить то, что недоступно прямому взгляду.

Таким образом, активизировать нужно как центральное, так и периферическое зрение. И прежде чем изложить способы восстановления центральной фиксации, отмечу, что в таком виде и последовательности они нигде не описаны. Все способы собраны по крупицам из анализа различных источников и из богатого практического опыта работы.

## Перемещения для расслабления

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

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

## Игры с мячом

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

Особое место занимает бильярд. Еще в 1804 году наш соотечественник, адъюнкт-профессор кафедры анатомии и физиологии Московской медико-хирургической академии, доктор медицины и химии Федор Гильтебрантд писал об этом 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».

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

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

Если же встать с мячом в руках напротив заходящего солнца, а затем подбрасывать и ловить мяч, выполняя при этом ритмичные повороты корпусом, можно совместить три приема релаксации в одном простом упражнении: восстановление центральной фиксации, соляризацию и большие повороты. Если поначалу свет будет казаться слишком ярким, начните подбрасывать мячик на закате. Если же после этого присесть и прикрыть глаза ладонками, мы подключим к упражнению еще и пальминг!

## ДОМИНО ДЛЯ ГЛАЗ

К доступным и очень полезным играм относится домино. Костяшки домино являются идеальным пособием для глаз благодаря наличию маленьких точек на контрастном фоне.

Самый простой способ игры: быстро бросать взгляд на одну или несколько костяшек и, закрыв глаза, вспоминать, сколько на них было точек. Интереснее играть с кем-то вдвоем или втроем: кто быстрее и вернее назовет сумму 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 можно проделать то же самое с нижним рядом, затем с каким-то из боковых рядов и т. д.

Это упражнение способствует разрушению привычки вглядываться и побуждает глаза и разум перейти в состояние быстрого перемещения внимания. К тому же это простое занятие активно стимулирует разум, а заодно прекрасно тренирует и нашу память.

Ведь глаза в данный момент получают двойную тренировку: мгновенное перемещение взгляда по точкам в момент запоминания и восстановление увиденной картины в памяти с тем, чтобы сложить и выдать суммарное число, удерживая в голове расположение точек на костяшках.

В итоге мы производим внешнее и внутреннее сканирование точек домино, одновременно активизируя нейронные связи между правым и левым полушариями мозга.

## Работа со строчками

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

### ПЕРВЫЙ ЭТАП

Посмотрите на строку в книге, сконцентрируйте взгляд на одном слове в центре строки, закройте глаза и представьте, что вы видите это слово четче и ярче, чем остальные слова в строке. Откройте глаза. Посмотрите вновь на это слово. Затем закройте глаза, снова ярко и отчетливо представьте выбранное слово. Продолжайте работать со строчкой не менее 5 минут, добиваясь, чтобы и в реальности выделенное слово виделось ярким и отчетливым по сравнению с остальными.

### ВТОРОЙ ЭТАП

Добившись постепенно выделения слова, переходите на выделение одного слога в центре выбранного слова и проделывайте с ним то же самое, пока не добьетесь успеха. Имейте в виду: на это может понадобиться немало времени.

### ТРЕТИЙ ЭТАП

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

**ЧЕТВЕРТЫЙ ЭТАП**

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

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

Очень хорошо работать и с крупным, и с мелким шрифтом на одной странице (см. приложение 1, таблица 1). Дальнорезким читателям я советую выделять верхние или нижние участки сначала крупных букв, переходя постепенно на более мелкие строчки. Близоруким людям тоже полезно работать с этой таблицей, располагая ее в зоне нечеткого видения и смотря поначалу только на то, какой рисунок образуют не белом фоне верхние или нижние участки самых крупных букв. Помимо того, что изучаемые участки букв будут становиться более четкими, вы гораздо легче сможете прочесть написанные в таблице строчки.

**Работа с таблицами**

Все основания букв состоят из точек, штрихов и дуг. Чтобы убедиться в этом, выделите в тренировочной таблице «Строчки» (приложение 1, таблица 1) какую-нибудь строку букв и карандашом нарисуйте под каждой буквой точку, штрих или дугу, в зависимости от того, из чего состоит основание. Затем вновь прочитайте строку, и наверняка вы увидите ее четче.

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

В приложении вы найдете еще три тренировочные таблицы. Для работы с таблицей «Лабиринт» (приложение 1, таблица 2) вам нужно пройти по большому лабиринту из точки А в точку В, но не просто так, а останавливаясь на каждой точке с фиксацией на 2 секунды и быстро моргая при этом. В процессе движения важна не скорость, а правильность прохода таблицы, поэтому не расстраивайтесь, если вы будете периодически сбиваться с маршрута и оказываться в начальном пункте. Можно помогать себе с помощью пальца или карандаша, главное — фиксироваться и моргать на каждой точке. Для получения нужного эффекта таблицу изначально лучше расположить в зоне нечеткого зрения, чтобы линии лабиринта были слегка расплывчаты. После завершения маршрута взгляните в целом на лабиринт: вы увидите его более четко.

Секрет здесь прост — долго фиксируясь на линиях и точках, вы всегда лучше видите более крупный рисунок, который они образуют. Кроме того, многократная фиксация на точках активизировала вашу макулу, а моргания помогали снять напряжение от зрительной работы. В следующий раз вы можете пойти по обратному маршруту — от точки В в точку А. Затем вы можете поставить таблицу боком или вверх ногами, чтобы не запоминать расположение лабиринта и разнообразить выполнение упражнения. Отодвигайте лабиринт на максимальное расстояние или приближайте на минимальное и всегда сравнивайте первоначальное и конечное восприятие таблицы. Добившись успехов в четком различении большого лабиринта, переходите на аналогичную работу с уменьшенной копией.

Проход по маленькому лабиринту потребует значительно больше усилий от вас и ваших глаз. Зато, если вы начнете легко гулять по этому лабиринтику, поправьте себя с тем, что дальнорукость вам больше не грозит. Ведь если вы можете видеть точки и полоски этого рисунка, то вы не можете не читать текст такого же размера, который состоит, по сути, из тех же точек и полосок. Не читаете текст без очков и после маленького лабиринта — значит, вы недостаточно психически расслаблены, не научились еще без напряжения смотреть на текст, как на рисунок. Тогда вам нужно просто поверить своим глазам и убедить себя в том, что они могут читать текст так же легко, как видеть мелкий лабиринт на таблице.

На своих занятиях я всегда провожу эксперимент с текстом, набранном самым мелким типографским шрифтом, который представлен в книге У. Бейтса. При первой демонстрации этого шрифта каждый из моих слушателей отказывается его читать, считая это невозможным. Затем я вызываю поочередно в середину аудитории всех близоруких людей из группы и предлагаю им прочесть сначала точно такой же текст, набранный более крупным шрифтом и расположенный над отрывком с мелким шрифтом. Все близорукие и люди с нормальным зрением легко читают его. Затем я объявляю, что внизу находится точно такой же текст, просто набранный более мелким шрифтом. И предлагаю читать его на любом расстоянии и при любом удобном освещении, подглядывая при необходимости на верхний образец. Происходит невероятное: практически все, за редким исключением, легко начинают читать этот мельчайший шрифт без подглядывания на верхний аналог. Данный эксперимент — ярчайшее свидетельство того, что даже малейшее психическое напряжение, типа навязанного нам



страха перед мелким шрифтом, реально влияет на зрение, и люди искренне не могут прочесть текст в таком состоянии. Стоит убедить людей, что текст читаемый, и дать им возможность подглядывать, если возникнут сложности, — напряжение уходит, и текст становится реально видимым!

В таблице «Мелкий шрифт» (приложение 1, таблица 3) я привожу один и тот же текст, набранный шрифтом разной величины. Тренируйтесь чаще с этой таблицей и помните: неспособность прочесть мелкий шрифт — признак вашего психического или физического перенапряжения. Расслабьтесь любым из представленных в книге или на диске способов. Добавлю, что работа с таблицей полезна и дальнорезким для избавления от страха перед мелким шрифтом, и близорезким для профилактики «старческого» зрения.

Для работы с таблицей «Слияние» (приложение 1, таблица 4) вам необходимо смотреть вначале на верхний ряд лиц, поставив их напротив глаз. Затем нужно слегка опустить таблицу и посмотреть на любую точку вдаль, расположенную строго напротив глаз. Затем, продолжая смотреть на дальнюю точку, быстро поднимите таблицу и смотрите сквозь нее вдаль. Верхний ряд из двух лиц должен в идеале слиться в одно. Можно смотреть не вдаль, а на кончик носа или на кончик карандаша, расположенный между вами и таблицей. Если лица верхнего ряда не сливаются в одно, значит, вы делаете упражнение неправильно или у вас серьезные проблемы с одним из глаз. Чаще всего мои ученики видят вместо двух или одного три лица, и это весьма удивляет их. А для меня это просто свидетельство наличия астигматизма у этих людей. Если и у вас, дорогой читатель, появилось на таблице верхнего ряда три лица, концентрируйте свое внима-

ние только на одном лице, расположенном в центре. Обрисуйте его, обведите глаза, брови, рот. Делайте вид, что двух крайних лиц не существует. Когда удастся устойчиво сливать в одно верхний ряд лиц, перейдите на слияние лиц второго ряда. Для усиления эффекта начните со временем сочетать работу с таблицей «Слияние» с упражнением «Качание насоса», речь о котором пойдет далее, в главе «Новые визуальные навыки».

## Четыре приема снятия напряжения

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

Упражнения, примочки, ванночки, массаж — все это важно и нужно, но без овладения приемами расслабления они вряд ли дадут стойкий эффект в улучшении 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 грамотно распределяйте их в своем дневном графике, особенно по мере напряжения и зрительного утомления. Как это сделать?

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

При каждом удобном случае — на улице, на остановке, на даче, в парке — делайте соляризацию, заканчивая ее пальмингом, если есть такая возможность. И не сетуйте на отсутствие солнца или свободного вре-

мени! Каждый человек нуждается в здоровом балансе между работой и отдыхом. Чрезмерные нагрузки могут привести к стойкой депрессии. А на ее фоне возникают многочисленные психологические проблемы и соматические заболевания!

Что касается нехватки солнца, то тут приходит на ум пример одной из наших сородич, опыт которой интересен тем, что она восстановила зрение из состояния практически полной слепоты.

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

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

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

## Глава 10

### Тренируй свои глаза

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

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

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

Итак, для начала разберемся, какого рода движения совершают наши глаза.

Во-первых, мы можем смотреть вверх-вниз, вправо-влево, а также по диагоналям. Все эти движения осуществляют внешние, или экстраокулярные, глазные мышцы.

Во-вторых, наши глазки могут вращаться и делать круговые или вращательные движения в разные стороны и в разных плоскостях.

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

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

#### **ПЕРВАЯ ГРУППА**

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

#### **ВТОРАЯ ГРУППА**

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

#### **ТРЕТЬЯ ГРУППА**

Силовые упражнения. Плотно закройте глаза, как бы вдавливая веками глазное яблоко в затылок, «втягивая» мышцами глаза внутрь. Затем широко откройте и выпучите глаза, как будто

хотите, чтобы они вылезли из орбит. Это упражнение нужно делать обязательно с интервалами, отдыхая после каждого движения. Кроме того, принципиальное значение здесь имеет поза, в которой вы делаете упражнение.

Демонстрация всех этих упражнений есть на диске, в записи первого занятия. Внимательно изучите способы их выполнения.

Идеальной для тела и глаз считается поза, когда вы садитесь, перемещая вес тела на бедра и ягодицы. Для этого нижняя часть туловища слегка отодвигается назад, сам корпус чуть подается вперед, а между затылком, шеей и верхней частью спины, как я уже говорила ранее, образуется прямая линия. На диске (первое занятие, правила осанки) я это демонстрирую и называю принципом палки. В этой позе разгружаются копчик и крестец, создается естественный прогиб в пояснице, а сам корпус становится совершенно расслабленным. Попробуйте в этой позе покачать тело вперед и назад, вправо и влево, совершить плавные круговые движения. Если вы сели правильно, ваше тело расслаблено и вам легко это удастся. При излишне прямой или согнутой спине подобное невозможно.

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

## Калланетика для глаз

Все перечисленные выше упражнения являются лишь базой, азбукой, на которой должен строиться сбалансированный комплекс гимнастики для глаз. При этом нужно обязательно чередовать упражнения всех трех групп. Вот как это может выглядеть.

### СБАЛАНСИРОВАННЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

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

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

Какие группы мышц при этом задействуются? Конечно, первая и вторая. Тут вам и движение по диагонали, и круги. Да еще и пересечение центральной точки, активизирующее нейронную связь между правым и левым полушариями.

Теперь переведите глаза в левый верхний угол, затем в правый нижний, затем в правый верхний и левый нижний углы. Опять соединяем все точки и снова получаем восьмерку, только уже горизонтальную, больше похожую на знак бесконечности или бабочку. Скругляем углы — и вновь тренируем первые две группы, только теперь в горизонтальной плоскости.

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

Теперь из полученного кружочка начните раскручивать спираль до максимально широкого круга — и вновь, сужая круги, вернитесь к центру. Определите: какие две группы мышц при этом тренируются? Да-да, вторая и третья. Не забудьте помочь

себе корпусом и подключить воображение, если трудно поначалу крутить спирали в реальности.

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

А метро! Как написала одна моя слушательница: «Как хорошо, что в Петербурге самое глубокое метро в мире: пока поднимаешься по эскалатору, можно все ступеньки перемыть, все перила протереть, арочные своды над головой побелить и плафоны по спирали почистить».

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

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

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

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

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

1. Системность и последовательность в выполнении упражнений.
2. Регулярность.
3. Постепенное увеличение нагрузок (как для отдельного упражнения, так и для всего комплекса в целом).
4. Учет индивидуальных особенностей (возраст, степень заболевания, состояние глазных мышц и т. д.).
5. Творческий подход.

Думается, что комментарии здесь излишни. Добавлю только к первому пункту, что под системно-

стью и последовательностью понимается не только последовательное чередование упражнений из всех трех групп в комплексе, но и обязательное объединение упражнений для укрепления глазных мышц с упражнениями для снятия усталости и утомления глаз. Это поможет легче переключаться с одной группы на другую, дольше выполнять сам комплекс и снизить опасность перенапряжения при тренировках.

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

## Расслабление для глаз

Я убеждена, что в гораздо большей степени наши бедные вечно эксплуатируемые глазки нуждаются в отдыхе, чем в нагрузках. Поэтому если силовые упражнения нужно дозировать по времени, то представленные далее — можно делать без ограничения, при первых же признаках усталости и утомления. Расслабляющие упражнения для снятия усталости глаз тоже представлены на диске, в записи первого занятия. Очень важно увидеть их правильное практическое исполнение, чтобы в дальнейшем грамотно выполнять самому.

### ЗАЖМУРЬТЕСЬ

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

Произвольное напряжение обязательно приводит к непроизвольному расслаблению. Прочувствуйте и запомните это состояние. И обратите внимание, как «распускаются» расслабленные мышцы лица, как «распрямляется пружина» всего тела. А как замечательно усиливается кровообращение в области

головы и глаз во время крепкого сжатия мышц! Именно в это время усиливается приток питательных веществ.

### **МОРГАЙТЕ**

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

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

Во-первых, веки и ресницы защищают глаза от проникновения пыли, грязи, токсинов. Во-вторых, кроме эстетической и защитной, веки имеют важную биологическую функцию. При моргании они омывают и полируют роговицу слезной жидкостью, содержащей антисептические вещества. Слезная жидкость предохраняет глаза от высыхания, бактерий, соринки, эфирных масел, вымываемых при необходимости потоком слез.

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

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

**ФОКУСИРУЙТЕСЬ**

Переводите взгляд то вдаль, то на кончик пальца, расположенный на расстоянии 10–15 см от лица на уровне глаз. Этот прием уже знаком вам, но он лишь отчасти напоминает соответствующее упражнение для третьей группы мышц. В данном случае перефокусировка взгляда должна происходить легко и ритмично, без всякого напряжения, но с обязательной фиксацией в ближней и дальней точках. Здесь особенно важна размеренность темпа и расслабленное состояние глаз во время упражнения.

**РАСФОКУСИРУЙТЕСЬ**

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

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

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

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

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

**«КОПЕЙКА»**

Прикрепите на оконном стекле или нарисуйте на уровне глаз цветную метку размером с копеечку. Встаньте или сядьте на

расстоянии 30–40 см от нее и переводите поочередно взгляд то на метку, то на удаленный предмет за окном. Упражнение выполняйте минимум 3–5 минут.

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

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

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

Порадуйтесь за свои глаза и не удивляйтесь, если проблемски четкого зрения исчезнут после выполнения упражнения.

Сделайте вывод: в расслабленном состоянии ваши глаза могут хорошо видеть, а ваша попытка разглядеть что-то приводит к их напряжению и сводит на нет возможности самих глаз.

О чрезвычайной полезности этого упражнения рассказывают многие наши слушатели.

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

Если проблески возможны поначалу только на время, значит, в нашем зрении есть зоркость, которая просто «зреет», как написала Людмила Романюк.

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

### **МАССАЖ ВЕК**

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

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

Здесь очень важно правильно расположить пальцы и понять степень и силу давления на глаза и веки. Я считаю, что на уголки глаз, как внешние, так и внутренние, можно давить посильнее.

И очень бережно — на сами глазные яблоки под закрытыми веками.

Бывает, что после этого упражнения человек мгновенно видит четче, а бывает наоборот — изображение затуманивается. Это может быть связано как с состоянием роговой оболочки и излишним надавливанием, так и с состоянием внутриглазных жидкостей. Поскольку от надавливания на глазные яблоки их циркуляция усиливается, вся муть со дна поднимается и четкость в результате временно ухудшается.

#### **«УШКИ НА МАКУШКЕ»**

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

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

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

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

Ко всем этим упражнениям остается добавить еще одно, стоящее несколько особняком от прочих, ибо работает оно не на укрепление и расслабление глазных мышц, а на развитие внимания, воображения, укрепление памяти и улучшение зрения. Оно хорошо



тем, что его можно и нужно выполнять в тех местах, где есть люди, и в ситуациях временного безделья, например, в транспорте.

### **ИГРА В ШПИОНА**

Посмотрите на стоящего или сидящего перед вами человека (можно смотреть и на неодушевленный объект), закройте глаза или отвернитесь и мысленно воспроизведите в памяти облик этого человека во всех деталях. Вспоминайте особенности его внешности: цвет волос и глаз, причёску, форму носа, рта, ушей и подбородка, есть ли косметика на лице, украшения, какие-то особые приметы. Восстановите в памяти, как одет человек, фасон костюма, форму и цвет платья, детали туалета, обуви, аксессуаров. Есть ли на человеке галстук, косынка, кольцо, часы, бусы и прочее?

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

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

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

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

## Глава 11

### Новые визуальные навыки

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

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

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

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

**«КАЧАНИЕ НАСОСА»**

Ритмично изменяйте фокус между ближним (около 15 см от глаз) и удаленным (на расстоянии более 5 м) объектами. Продолжайте менять фокус каждые 2 секунды. Например, в машине, стоя в пробке, вы переводите взгляд так: ручка — светодор — ручка — дерево — ручка — рекламный щит — ручка — светодор — ручка — грузовик и т. д.

Держите ближний объект неподвижно на одном и том же месте. Если вы находитесь в помещении, можно использовать любые предметы в качестве удаленных объектов. Например, менять фокус между большим пальцем руки и экраном телевизора или углами комнаты, полом, потолком во время рекламных пауз в телевизионной передаче.

**«ИГРА НА ТРОМБОНЕ»**

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

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

**ДВИЖЕНИЕ ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ**

Посмотрите на удаленный объект прямо перед собой, воображая, что вы стоите перед большими часами с удаленным центром. Держа голову и плечи неподвижно, отведите глаза от центра до воображаемой цифры 9.

Экстраокулярные (внешние глазные) мышцы должны находиться в сильном напряжении в течение 2 секунд. Затем вернитесь взглядом в центр часов.

Теперь осторожно отведите глаза на пару секунд в направлении цифры 10, как если бы вы старались увидеть что-то над своим левым ухом. Вернитесь снова к центру.

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

На мой взгляд, главная ценность этого навыка заключается в том, что он включает в работу все три группы глазодвигательных мышц одновременно. Американцы, правда, об этом не пишут и, похоже, даже не подозревают.

#### **ВРАЩЕНИЕ ГЛАЗАМИ**

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

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

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

Цель упражнений — разработать плавные, контролируемые движения глаза, а не развить более плотные мышцы. Поэтому не переусердствуйте! Иногда вращение глазами вызывает тошноту или головокружение. В этом случае нужно закрыть глаза и выполнять упражнения при закрытых веках.

### МЕДЛЕННОЕ МОРГАНИЕ

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

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

### ЗАЖМУРИВАНИЕ ПРИ МОРГАНИИ

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

### ЗОНА НЕЧЕТКОГО ВИДЕНИЯ

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

Например, если вы близоруки, смотрите на дерево и скользите взглядом по очертанию, образуемому ветвями, которое выделяется на фоне неба. Если вы дальновзоркий человек, удаленные объекты будут, вероятно, видны отчетливо, поэтому держите какой-нибудь брелок или другое небольшое ювелирное изделие на достаточно близком расстоянии так, чтобы его изображение было неясным.

Продолав это упражнение в течение нескольких секунд, внимательно всмотритесь в самую мелкую деталь, какую только вам удастся разглядеть, и попытайтесь определить ее точный контур. Затем попробуйте высмотреть еще более мелкие детали, по убывающей, вплоть до почти невидимых. 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. После этого посмотрите на выбранный объект целиком. Наверняка он станет более четко видимым.

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

Этот навык призван убрать привычку подсознательно напрягать глаза, свойственную всем людям с плохим зрением. Чтобы добиться этого, расположите любой предмет на расстоянии, с которого вы видите его слегка расплывчато, и начните медленно обводить его взглядом по основным контурам. Для близоруких людей это может быть многоэтажный дом, плакат на улице или цветочный горшок дома, для дальновзорких — небольшой предмет или раскрытая книга, расположенная на достаточно близком расстоянии, когда изображение текста видится нечетким. Важно не читать, а просто обводить по контурам сначала весь текст на странице. Затем с белых полей можно перейти на обведение контуров абзацев или отдельных заголовков. Возможно, вам удастся обвести взглядом отдельные строчки, а может, и слова? Если ваши глаза смогут выделить и обвести отдельные буквы, предложите, поздравьте себя — вы начали с того, что на странице сливался весь текст, а теперь дошли до различения отдельных букв. Может, вы уже и текст способны прочитать? Если нет — не беда, со временем и это придет. Главное, что вы не схватились за очки сразу, не испугались привычно нечеткого текста, а предприняли попытку хоть как-то с ним пообщаться.

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

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

## Автоматическая тренировка глаз

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

Например, важнейший седьмой навык (зона нечеткого видения) легко выполняется при просмотре телевизора, который, наверняка, имеется в каждом доме. Для выполнения этого навыка нужно сесть на такое расстояние, на котором изображение на экране было слегка расплывчатым. Чтобы все время пом-



нить об этом расстоянии, на сам телевизор нужно поставить или наклеить яркую табличку: «Зона нечеткого видения!».

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

Не сиди, просиживая кресло зря  
У экрана телевизора.  
Массируй ручки и ушки  
И доберись до макушки.  
А реклама настает —  
Бери себя в оборот:  
Глазками двигай,  
Ножками дрыгай.

А Гультияева Татьяна предлагает повесить у телевизора такие подсказки.

Телевизор я смотрю,  
И вот тебе — реклама.  
Покачаюсь по-медвежьи —  
Буду стройной дамой.

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

При просмотре телепередачи  
Не теряю время я тем паче  
И не просто я сижу,  
Контуры глазами обвожу,  
Взгляд на точку, 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 делать 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». Имеется в виду, что вы можете переводить взгляд от ближнего к дальнему предмету, а также крутить глазами по и против часовой стрелки, подниматься и опускаться по винтовой лестнице, выбрасывать из глаз серпантин и т. д.

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 приготовлением пищи та же Захарова Елена.

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

Вот еще советы, совместимые с нахождением у кухонной плиты, или, как говорят, «у домашнего мартена».

Пока на кухне супчик  
Расплакочный кипит,  
Холодной кремневой водою  
Я, глазки, вас тем временем промою.

А чай с медком, лимоном  
 Умерит аппетит  
 И всю меня оздоровит.  
 Пока варю я кашу,  
 Полы я глазками «покрашу».  
 Огурчик — выдох,  
 Помидорчик — вдох,  
 Вот глазки здоровы и салатик готов!

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

Варишь суп —  
 Выпучивай глаза.  
 Варишь второе —  
 Выпучивай вдвое.

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

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

В ванной зеркало висит  
 И оно мне говорит:  
 «Улыбнись-ка ты мне, Лена,  
 Похвали себя скорей,  
 Да разденься поживей.  
 Искупай свои ты глазки  
 И облейся без опаски».

Другой вариант памятки предлагает все та же Захарова Елена.

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

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

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

Или:

Мои глазки просто класс!  
Похвалю я вас сейчас!

А еще у каждого человека дома есть окно, и, наверняка, не одно. Вот какую памятку написал Акулов Михаил.

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 зоркость глаз —  
С точки вдаль смотри сейчас!

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

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

Мария Шафранова предлагает более спокойный вариант.

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

Примерно через 3–4 недели, а именно столько времени нужно для формирования новых привычек, вы

почувствуете, что стали все чаще делать упражнения для глаз между делом: в транспорте, на остановке, в театре, перед телевизором, с телефоном в руках, даже во время общения.

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

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

## Глава 12

### Книга — тренажер для глаз

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

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

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

### Правила чтения

#### ПРАВИЛО 1

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

Это правило позволяет подготовить глаза к зрительной работе. Особенно если вы пришли с работы,

где весь день имели дело с цифрами или напряженно вглядывались в экран компьютера. Не хватайтесь сразу за книгу или газету. Посидите 3–5 минут с закрытыми глазами, отдохните, а потом уж позвольте глазам поработать.

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

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

Пальминг сделать срочно надо.

Будут глазки очень рады!

Я читала целый час,

Глазки в домике сейчас.

## **ПРАВИЛО 2**

По возможности используйте одноглазые повязки или «пиратские» очки.

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

Кроме того, в повязке один глаз всегда отдыхает, но только от зрительного восприятия. Все мышечные действия, выполняемые открытым глазом, повторяет синхронно и закрытый глаз. Вот почему так важно, чтобы повязка была удобной и не препятствовала ни морганию, ни перемещениям глазных мышц.

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

Надень повязку, милый друг,  
И поиграй в пирата.

### ПРАВИЛО 3

Периодически меняйте расстояние от глаз до текста.

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

### ПРАВИЛО 4

Переводите взгляд вдаль, сначала на каждом абзаце.

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

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

### ПРАВИЛО 5

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

Мы уже говорили о великой пользе моргания. Увлажняющая и защищающая глаза, моргание позволяет нам получить пусть малюсенькую, но передышку. При этом на качестве восприятия и скорости чтения это не



отразится, а глаза гораздо меньше устанут и намного дольше вам послужат!

В качестве подсказок — стихи нашего слушателя Валерия Козлова.

Прочитал ты всю страничку —  
 Поищи в закладке птичку.  
 Там указаны дела,  
 Отдыхали чтоб глаза.  
 Ты моргай на каждой строчке,  
 Даже если нету точки.  
 Прочитал ты весь абзац —  
 В потолок упри глаза.  
 Как закончилась глава,  
 Зыркни глазом по углам.  
 Если строчки побежали,  
 Закрывай глаза руками.  
 Если точка стала мутной,  
 Отложи читать 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.

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

Кроме того, само чтение вслух активизирует не только зрительное, но и слуховое восприятие: мы

слышим и контролируем через мозг правильность произношения, расстановку ударений, сохранение верной интонации и выразительности при чтении.

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

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

Но главное, что через речь оказывается существенная помощь зрению. Кстати, почему, когда вслух читают детям, это выглядит естественно, а если то же самое делают друг для друга взрослые, это кажется пустой тратой времени? Мне думается, что обыкновенные читать вслух что-то интересное близкому человеку придает дополнительную теплоту отношениям!

#### **ПРАВИЛО 7**

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

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

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

Можно с этой же целью одной рукой пилить что-то, а другой одновременно рубить. Или правой рукой гладить себя по животу, а левой — постукивать слегка по голове.

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

#### **ПРАВИЛО 9**

Не читайте сразу после еды и непосредственно перед сном.

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

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

На выполнение зрительной работы тоже мощно активизируются ресурсы мозга: разума, памяти, воображения. Выполнение двух этих процессов одновременно (восприятия текста и пищеварения) приводит к преждевременному износу организма. Впрочем, чаще всего переедающий человек просто не способен долго читать серьезный текст: он либо уснет, либо почувствует боль в глазах и отложит книгу. Недаром говорят: «Сытое брюхо к учению глухо».

Безболезненный переход от обеденного стола к письменному возможен, только если вы питаетесь очень легко и правильно, как это делал всю жизнь Федор Григорьевич Углов. В интервью, которое я брала у него накануне его столетнего юбилея, Федор Григорьевич сказал, что он всегда ел мало, чтобы легко перейти от стола обеденного к столу письменному или операционному.

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

Даже если вы не можете уснуть без книги, 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 полно-

стью снимете с глаз зрительное напряжение. Лучше всего во время пальминга повторять про себя позитивные установки, представлять черноту и настраиваться на полноценный отдых, глубокий сон и легкий подъем утром.

#### **ПРАВИЛО 10**

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

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

В процессе восприятия текста мозг проходит три этапа:

- ♦ настройка, подготовка к усвоению;
- ♦ активное, качественное восприятие;
- ♦ спад внимания через 40–50 минут активного восприятия.

В период спада бесполезно усердно пялиться в текст. Можно пролистать несколько страниц и ничего не усвоить (ситуация «смотрю в книгу — вижу фигу»), не понять и не запомнить. Только лишняя нагрузка на глаза, продолжающие добросовестно выполнять свою работу вхолостую.

Лучше отдохните 5–10 минут и с новыми силами продолжайте чтение. Практику школьных перемен или отдыха при зрительных и умственных нагрузках лучше сохранить на всю жизнь!

Все преподаватели вузов прекрасно знают, как тяжело переносят недавние школьники так называемые

«пары», когда один предмет дается два академических часа без перемены. Что уж говорить о детях, просиживающих под строгим родительским оком полдня за уроками! Время теряется, а ума не прибавляется...

Чтобы быстрее освоить предложенные правила, можно взять на вооружение использование при чтении специальных закладок или памяток. Для этого на плотной продолговатой картонке напишите ярким фломастером примерно следующее: «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. Дошли до закладки — обязательно выполните полученное предписание и переложите закладку на несколько страниц вперед. Лучше всего поместить несколько закладок в одной книге, чтобы не надоедало делать одно и то же.

Вот, например, стихотворные памятки нашей соотечественницы Софроновой Татьяны.

Прямо, правильно сижу,  
Книгу ровненько держу,  
Голову не наклоняю,  
Отдыхать не забываю.  
Взгляд от текста отвожу,  
Часто в стороны гляжу.  
Расстояние меняю,  
Быстро глазками моргаю.  
За освещением слежу,  
И дышу, дышу, дышу.

## О пользе «вредных» привычек

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 посылнее кутаться, чтобы не простудиться. Болезненный человек при всех предосторожностях все равно умудрится где-нибудь простудиться. Поэтому гораздо разумнее порекомендовать ему закаливающие процедуры.

То же касается и глаз: невозможно во всех зрительных ситуациях контролировать освещение. Да, дома это легко устроить, и даже школу можно найти с приличными условиями. Но вуз-то человек выбирает не по условиям интерьера и качеству освещения! Огромные аудитории, тусклый свет и стертые доски с бледными записями воспринимаются нетренированными глазами как стресс и экстремальная ситуация. Подсознательный страх перед плохим освещением, привитый нам в свое время, тоже делает свое дело. Однако вспомните, как читали наши предки: при лучине, свечах, керосиновой лампе... и очкариков, заметьте, было значительно меньше.

2. **Читайте как можно более мелкий шрифт, по возможности в одноглазых повязках и на разных расстояниях.**

Эта рекомендация тоже вызывает внутренний протест у многих слушателей, которым с детства внушали страх перед мелким шрифтом. Но, оказывается, читать крупный шрифт еще вреднее, чем мелкий! Чтобы увидеть большую букву, нервы сетчатки должны

целиком ее обойти. А это слишком трудная для глаз работа, если нужно прочесть большой объем крупного шрифта.

С маленькими буквами это делать легче, ибо каждая буква целиком проецируется прямо на макуле. Поэтому мелкий шрифт сам по себе является средством снятия напряжения, поскольку его чтение невозможно без расслабления.

Я уже рассказывала выше об эксперименте с мельчайшим шрифтом, который провожу на занятиях. Что же мешает увидеть написанное сразу? Элементарный страх, внушенный нам извне. Но если даже такая ничтожная негативная эмоция так ухудшает зрение, что тогда говорить о серьезных стрессах и сильных отрицательных эмоциях? Способность к чтению мелкого шрифта до чувства дискомфорта — критерий расслабленности ваших глаз и освобождения вашей психики от ложных убеждений.

### **3. Чтение в движущемся транспорте улучшает зрение и способствует расслаблению глаз.**

Опять не вписывается в наши былые представления, да? А мне кажется, что именно в дороге мы на определенном промежутке времени совершенно свободны от забот и проблем. Это тот самый период, когда от нас ничего не зависит, и просто грех не использовать эти минуты или часы с пользой!

Страх перед чтением в пути появился, видимо, в те времена, когда не было других видов транспорта, кроме гужевого и на конской тяге. Понятно, что если вы едете по ухабам или по плохой дороге, то вряд ли сможете что-то усвоить и получить от этого удовольствие.

Однако сегодня ситуация изменилась. Люди много времени проводят в поездах, электричках и вагонах метро, некоторые тратят часы и дни в самолетах и на



теплоходах. Я многократно наблюдала за людьми в поездах или электричках: после суеты с посадкой и устройством почти все их время уходит на бесцельное лицезрение пространства, пустую болтовню или на полусонную дремоту.

Кто-то когда-то внушил им, что качание транспорта вредит зрению, вот и стараются бедолаги исключить чтение при движении. Теперь мы уже знаем, что это не вредно, а наоборот, полезно глазам. Тогда как пристальное рассмотрение способствует появлению напряжения и натяжению мышц глаз, особенно если голова и шея неподвижны. Глаза всегда сохраняют готовность к движению! Неважно, создаем мы его специально, раскачиваясь на стуле, или качаемся в вагоне. Нужно просто войти в резонанс с этим движением и спокойно воспринимать то, что вы читаете.

Даже если вы читаете вне транспорта, необходимо научить глаза перемещаться, вместо того чтобы «липнуть» взглядом к отдельным словам. Водите носом взад-вперед вдоль строчек, слегка поворачивая при этом голову из стороны в сторону. Покачивайте корпус немного вперед и назад или перемещайте саму книгу с помощью рук. Делайте все это легко, расслабленно, до чувства дискомфорта. И конечно же, не забывайте переводить взгляд вдаль, моргать, правильно дышать и почаще отдыхать.

Такой способ чтения, согласитесь, особенно приемлем в транспорте, где есть и непроизвольное качание, и постоянный интерес к пейзажу за окном или названию станций, мимо которых вы проезжаете. Да и «коробейники» транспортные не дадут особо погрузиться в чтение и забыть обо всем на свете. Впрочем, обо всем забыть можно, а вот об отдыхе для глаз — нежелательно!

#### **4. Чтение лежа помогает расслабиться и способствует улучшению зрения.**

Пожалуй, это любимый пункт моих учеников, вызывающий чувство радости и вздох облегчения. Но и здесь зачастую звучит протест: как же так, ведь всегда говорили...

Действительно, странно, сколько бы ни твердили людям: «Не читайте лежа, испортите зрение!», они все равно читают лежа, ибо подсознательная тяга человека к комфорту сильнее внешних извне убеждений. И слава Богу, медиками не найдена прямая взаимосвязь между чтением лежа и плохим зрением.

Согласитесь, человек не ляжет с книжечкой на диван, пока у него есть неотложные дела и проблемы. Чаще всего, устраиваясь с книжкой в постели или на диване, человек уже позволяет себе отдохнуть. И почему вместо того, чтобы читать комфортно, с уютом, нужно делать это за столом, на стуле либо в кресле, в неудобной позе и с нагрузкой на позвоночник?

Приняв горизонтальное или полулежачее положение, человек гораздо быстрее снимет напряжение с тела и восстановит свое психическое состояние. Понятно, что и на диване нужно помнить о прямой линии между затылком, шеей и спиной, о смене расстояния от глаз до текста, переводе взгляда, моргании, смене позы и т. д. Однако, на мой взгляд, в лежачем состоянии все эти правила соблюдать легче, чем в сидячем, а уж о степени комфорта и говорить не приходится!

#### **5. При любой зрительной работе отдыхайте через каждые 45–50 минут.**

Это правило вам уже знакомо, но для лучшего запоминания не стану повторять его и впредь.

Неважно, читаете вы лежа, в транспорте, с тусклым освещением или текст с мелким шрифтом. Как

бы вы ни были увлечены, передохните хоть 5 минут любым способом. Встаньте, пройдитесь, сделайте простые упражнения или просто прикройте глаза и посидите в пальминге. Не жалейте на это времени! Отдохнув таким образом несколько минут, вы обострите свое зрение и снимите напряжение с глаз. А значит, легче будете воспринимать и запоминать прочитанное, значительно меньше устанете к концу рабочего дня или к окончанию зрительной работы.

## Глава 13

### Блиц-программа на каждый день

Самый главный вопрос, который беспокоит слушателей, да, наверное, и читателей: как успеть выполнить все рекомендации без ущерба для своей семьи и тех привычных забот и обязанностей, которых у большинства людей предостаточно?

В этой главе я попытаюсь составить приблизительную картину дня, в которую легко можно вписать максимум мероприятий по уходу за собой и за глазами без существенных временных затрат. Хотя какое-то время выделить для ухода за глазами вам все-таки придется. На одно из первых мест в программе улучшения зрения я ставлю известный постулат Поля Брэгга: «Если вы хотите иметь хорошее зрение, выделите хотя бы 20–30 минут в день для ухода за своими глазами».

Думается, это золотое правило легко можно перенести на любую другую поставленную перед собой задачу. Хотите быть стройной — тренируйтесь хотя бы полчаса в день, хотите знать иностранный язык — занимайтесь им хотя бы 30 минут ежедневно...

Глазами же можно заниматься между делом, благо они всегда с нами. Если у вас уже появились проблемы с глазами и вы хотите вернуть им былую зоркость и красоту, 30 минут в день — это, поверьте, не слишком большая жертва ради столь благородной цели. Можно жить припеваючи без знания иностранных языков и без тонкой талии. А вот лишиться способности любоваться красотой окружающего мира и получать информацию, впечатления посредством глаз — это страшно. Еще Горький говорил, что нет большей

трагедии для человека, чем наступающая слепота и следующая за ней беспомощность, зависимость от других.

Слава Богу, в большинстве случаев ситуация с глазами поправима, как, впрочем, и любая другая, если применить к ней метод Шичко. Сам Геннадий Андреевич сказал как-то: «Сосредоточь внимание на проблеме — и ты ее преодолешь». Я бы чуть изменила это высказывание: «Сосредоточься на успехе — и ты его достигнешь». А можно переиначить всем известное высказывание из книги Козьмы Прутков: «Хочешь быть зрячим — будь им!».

Кстати, я предлагаю нашим слушателям использовать в качестве девизов какие-то известные высказывания, поговорки, чтобы предварять ими свои записи в дневнике по коррекции зрения. О дневнике речь пойдет чуть дальше.

Итак, вы готовы к определенным временным затратам во благо своих глаз? Сейчас вы узнаете, как можно ухаживать за ними между делом.

## Упражнения в постели

Думаю, всем известно, что вскакивать резко с постели, например, по звонку будильника или телефона, не рекомендуется. Быстрый переход из горизонтального состояния в вертикальное опасен для организма! Многим пожилым людям знакомы дискомфортные ощущения, которые преследуют их еще некоторое время после подъема.

Зачастую утром и глаза долго приходится приводить в нормальное состояние. Как сказал Бейтс: «Многие люди жалуются, что их глаза поутру напоминают две тлеющие дыры в шерстяном одеяле, и проходит час или более, прежде чем удастся сделать возможным

их полноценное использование». Такое состояние вызвано тем, что глаза многих людей во сне напрягаются больше, чем во время бодрствования.

Между тем достаточно всего 5–10 минут, чтобы привести и тело, и глаза, и мозг в активное рабочее состояние. Тех самых минут, которые человек обычно все равно проводит в постели, уже проснувшись.

Если вы знакомы с методом управления разумом Хосе Сильва, то знаете, что мы постоянно находимся в разных состояниях в зависимости от ритмов и видов волновых излучений головного мозга.

Когда мы бодрствуем и чем-то заняты, мы находимся в так называемом бета-состоянии. Когда дремлем или засыпаем, но еще не уснули, или пробуждаемся, но еще не стряхнули остатки сна, мы находимся в состоянии альфа-излучений. Во сне человек находится в состоянии дельта, мета или альфа, в зависимости от ритмов излучаемой нашим мозгом энергии. В большинстве своем люди не могут управлять подсознанием в состоянии сна и бодрствования. Однако в альфа-состоянии легко можно использовать возможности мозга и свою способность к управлению разумом.

Как же можно использовать утреннюю полудрему — альфа-состояние, — как заполнить ее полезным и интересным содержанием?

### **ПОТЯГУШКИ**

Потянитесь в постели и поперекатывайтесь с боку на бок, при этом дышите глубоко и ритмично. Повернувшись на спину и хорошо потянувшись, вы ставите на место позвонки и мышцы всего тела, включая конечности. А перекатывание с боку на бок, особенно на жесткой поверхности, делает прекрасный массаж спины и приводит в порядок позвоночник.

Попробуйте растянуть в разные стороны руки и ноги. А теперь потяните только правые руку и ногу, потом только левые,

а потом наперекрест: тяните одновременно правую руку и левую ногу, и наоборот. Замечательно будет, если кто-нибудь поможет вам хорошенько растянуться.

Широко раскройте глаза и рот, повторите это упражнение 4 раза. Многие люди спят, стиснув челюсти и даже поскрипывая во сне зубами. Чтобы расслабить мышцы челюстей и лица, можно широко и громко зевнуть.

Крепко зажмурьтесь, повторите упражнение 6 раз. Затем сделайте 12 легких морганий. Это самый простой и полезный способ усиления кровообращения в глазах, а также возможность быстрого включения век в работу. Ведь в течение дня, как мы помним, им предстоит очень много и часто моргать.

#### «ПИСЬМО НОСОМ»

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

Что писать? М. Корбетт рекомендует писать названия городов или рек по алфавиту, кто-то предлагает писать свое имя или рисовать фигуры типа восьмерки. Я же убеждена, что во время пробуждения просто грех не использовать силу утреннего самовнушения по Шичко и возможности управления разумом по методу Хосе Сильвы!

«Письмо носом» — мой любимый пункт, и на нем мы остановимся особо. Это упражнение можно и нужно применять не только утром, но и по ходу дня. Особенно людям с нарушенной соосностью глаз и тем, чья работа связана с большой зрительной нагрузкой и напряжением задней части шеи, у основания черепа.

Как известно, когда мы спим, в силу вступает некий участок мозга, который бодрствует и охраняет нас во время сна, чутко улавливая сигналы опасности от окружающей среды и строго выполняя команды, которые мы дали себе перед сном.

Например, мы легко можем встать, если ребенок проснется, если позвонят в дверь или если нужно под-

няться к раннему рейсу самолета, тогда как в других ситуациях нас и танком не разбудишь. Просыпаясь в таких экстренных случаях за минуту до звонка будильника, мы понимаем, как четко мозг способен исполнить наши желания и поручения.

Находясь в момент пробуждения в состоянии альфа, крайне важно успеть записать в свой мозг некие команды на день, особенно важные и актуальные для нас сегодня. Мозг обязательно передаст их нашему подсознанию. Нужно только поймать момент «просоночного» состояния и заложить в этот короткий промежуток времени (а он длится в среднем 40–70 секунд) наиболее актуальные для нас установки.

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

Можно направить энергию мысли на любой участок тела, вообразив, например, свою талию стройной, сердце — здоровым, а себя самого — спокойным и сильным. При этом вам лучше не распыляться на множество задач, а направлять все свои помыслы на одну цель, работая с ней как минимум 15–20 дней. После этого можно поменять объект внушения.

Освоив подобный метод управления разумом, можно научиться расслаблению, покончить с бессонницей, с головными и прочими болями, прекратить курить, сбросить вес, улучшить память и т. д. Формулировки ключевой фразы, определяющей вашу цель, можно видоизменять, сохраняя ее смысл, чтобы придать ощущение значимости поставленной задачи именно для вас.

Когда в моей жизни было далеко не все благополучно, я постоянно писала носом по утрам установку:



«Я люблю жизнь, я счастлива». Что бы ни происходило со мной в этот период, какие бы катаклизмы и проблемы ни сотрясали мою жизнь, меня все равно не покидало ощущение счастья и внутреннего покоя. Вскоре и внешние проблемы как-то разрешились, а в мою жизнь, действительно, пришли любовь, успех, достаток и счастье.

Помимо формирования позитивных установок на уровне сознания и подсознания, мы в момент выполнения упражнения «Письмо носом» снимаем напряжение с шеи, с затылочной части головы, подбородка. А главное — тренируем мышцы и нервы глаз. Это упражнение, поскольку вы рисуете контур букв, помимо всего прочего активизирует вашу память и мысленное представление, что несет с собой еще большее расслабление.

«Письмо носом» можно использовать как первую помощь при появлении любого вида напряжения, где бы оно вас ни застигло. Днем, чтобы не привлекать к себе лишнего внимания, достаточно представить себе, что ваш нос продолжает тоненькая булавочка или игла, кончиком которой вы пишете крохотные микроскопические буквы, помещая текст в строку.

Ни один человек не заметит этого, а вы быстро снимете напряжение и приведете свою психику в спокойное состояние. Глаза при этом выйдут на уровень той самой произвольной вибрации, когда под веками начнут осуществляться быстрые перемещения с частотой 70 и более раз в секунду.

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

Но вернемся к утренней зарядке для глаз.

### ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ

Уже известное нам упражнение для бровей, или «Ушки на макушке», особенно полезно после ночного бездействия. Несколько раз поднимите брови вверх, добиваясь ощущения движения в верхней части ушей, на уровне лба и кожи головы. Это упражнение поможет снять ощущение тяжести с бровей, которое появляется при постоянном напряжении глаз. В результате вы поможете и своему зрению, и своей внешности: ваше лицо буквально преобразится, когда напряжение покинет его.

Все еще лежа в постели, 20–30 раз повторите пальцевые повороты. Делайте по 3–4 поворота то с закрытыми, то с открытыми глазами. В результате вы окончательно проснетесь и снимете застойные явления с шеи и головы. Добиваясь иллюзии движения пальца, вы удалите напряжение не только с глаз, но и буквально с каждой частички тела.

Лежа на спине, подложите под локти подушку и проведите пальминг. Пять минут пальминга помогут вам снять ночное напряжение и дать себе еще одну, уже более подробную установку на день, а также почувствовать себя более свежим, готовым к работе в течение дня. Здесь существует только одна опасность: не уснуть в пальминге снова, как это случается иногда с некоторыми невыспавшимися людьми.

Встав с постели, подойдите к окну и проделайте 60–100 больших поворотов. Их можно делать под музыку, просто под счет или даже сочетать с утренней молитвой. Сейчас ваши глаза встречаются с миром, тело приходит в состояние внутреннего баланса, а вы сами заряжаетесь спокойствием на целый день.

Хотя описание и объяснение этих упражнений выглядит долгим, на выполнение их уйдет в среднем 8–10 минут, включая пятиминутный пальминг. Если у вас нет необходимости в утреннем пальминге или совсем мало времени, вы можете обойтись без него, потратив на утреннее пробуждение всего 4–5 минут.

Согласитесь, это время для себя всегда можно найти! Потратив на себя эти минуты в постели, вы встанете более бодрым, активным и намного больше успеете сделать и утром, и в процессе дня. И даже если в ходе

загруженного дня у вас больше не будет возможности заняться своими глазами, вы можете считать, что выполнили большую часть нужных для глаз процедур, чтобы подготовить их к дневным нагрузкам.

## Утренние процедуры

Утром мы должны помочь своему организму вывести токсины, которые ваша очистительная система готовила за ночь. Помимо естественного опорожнения рекомендую почистить полость рта с помощью сосания подсолнечного масла. Это помогает при лечении множества болезней и даже предупреждает злокачественные опухоли. Сосать масло нужно, как конфету, в течение 10–20 минут. За это время организм выбросит весь балласт, после чего масло нужно обязательно выплюнуть в унитаз.

Для очистки сосудов и суставов, для поддержания в тонусе иммунной системы и жизненных сил организма, для подавления гнилостных и болезнетворных бактерий, для избавления от негативной информации рекомендую *ежедневное обливание холодной водой*. Одно-два ведра после предварительного разогрева — прекрасное начало дня!

Вместо завтрака рекомендую пить зеленый или травяной чай с лимоном, еще лучше — *с яблочным уксусом и медом*. Это питает организм и глаза необходимыми с утра микроэлементами и витаминами, запускает процесс самоочищения и дает нам необходимую энергию. И главное, не включает в работу пищеварительную систему, используя энергию, полученную во время ночного сна.

Не правда ли, все описанные процедуры давно знакомы? Но почему-то раньше вы их не применяли...

**Чтобы вы не запутались в последовательности действий, расскажу, как я обычно строю свое утро.**

1. Я провожу 5–6 минут в постели, позволяя себе спокойно пробудиться и дать мозгу задания на день. Если у меня утром совсем мало времени, хотя бы тянусь и пишу себе установки носом.
2. Встаю, иду на кухню, набираю в рот глоток масла и начинаю его сосать.
3. Захожу с маслом в ванну и подставляю под кран с холодной водой ведро, затем иду на кухню и ставлю греться чайник с водой. Затем наливаю холодную воду еще и в таз; наливаю кипятком в кружку и беру в руки молитвослов. В эти минуты меня уже ничто не отвлекает.
4. Наступает время утренней гимнастики, которая продолжается 5–10 минут в зависимости от наличия времени. Наиболее эффективна для быстрого включения всех органов и систем в работу, на мой взгляд, «Гимнастика мозга», представленная на диске (Комплекс упражнений). Повторите со мной эти упражнения, и если они вам понравятся — включайте их в свой утренний комплекс.
5. После гимнастики я выплевываю масляную пену в унитаз. Но если все утренние процедуры уложились меньше чем в 20 минут (да, это вполне возможно, если у вас мало времени), масло выплевываю уже после душа.
6. С удовольствием принимаю теплый душ с гелем, делаю вдохи жизни, промываю глаза, одновременно наговаривая настрой на воду. После чего выливаю таз с холодной водой на голову, а ведро — на тело.
7. Потом я накидываю на плечи и наворачиваю на голову полотенце, если промочила волосы (иногда я обливаюсь в тоненькой шапочке), и чищу зубы. Еще 5–10 минут уходит на прическу, макияж, одевание и завтрак.
8. На завтрак — слегка остывший чай с ложкой яблочного уксуса и с ложкой меда.

**Все! Уверена, что 30–40 минут утром каждый может найти для себя! Тем самым мы выполним свой**

долг перед организмом, так нуждающемся в нашей заботе. Всю ночь наши внутренние силы были направлены на наведение порядка и чистоты внутри него. Единственное, что требуется от нас с утра, — вывести эти шлаки и токсины из тела через выделительные системы.

С помощью масла мы выводим токсины, выделяемые легкими и кровью. С помощью душа смываем все шлаки, которые выводит кожа. Холодной водой встряхиваем организм и прочищаем все сосуды. Теплой водой с медом и уксусом (либо другой натуральной кислотой) растворяем токсины желудочно-кишечного тракта 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: запустим в работу мышцы, веки, зрительные нервы с помощью утренних упражнений в постели. Снимем ночное напряжение и зарядимся на весь день спокойствием посредством пальминга, пальцевых и больших поворотов. Промоем глаза холодной водой перед обливанием, а после скажем очам своим комплименты параллельно с чисткой зубов, нанесением кремов и макияжа, сопровождая все эти действия полезнейшим упражнением «ушки на макушке».

Установку, записанную в постели носом, можно усилить заговором на водичку в ванной и на чай во время завтрака. Чем больше будет звучать позитивных формул, произносимых вслух и закрепляемых на живых источниках энергии, тем больше шансов получить желаемое в реальности! Вот как отразила все эти процедуры в своем стихотворении Софронова Татьяна.

Рано утром просыпаюсь —  
За зарядку принимаюсь.  
Буквы носом напишу,

Слово доброе скажу,  
 С боку на бок покатаюсь,  
 Потянусь и поднимаюсь.  
 У окошка покачаюсь,  
 Стретчингом позанимаюсь,  
 Масло в рот себе возьму,  
 В ванную от всех уйду.  
 Душ горячий принимаю,  
 К обливанью приступаю.  
 Глазкам — ванночка, а мне —  
 Чай с лимоном на столе.

## Дневные занятия

В ходе дня остается немного: выкроить 5–10 минут на массаж, покачаться на солнышке, где только возможно, дать любым способом отдых глазам, если они устали, и, конечно же, укрепить мышцы глаз всевозможными упражнениями. Напомню, что их мы делаем в транспорте, на остановках, во время телефонных разговоров, работы на компьютере, чтения, а также прогуливаясь и смотря телевизор. То есть между делом!

Чтобы не забывать об этих повсеместных тренировках, расставьте по всему дому яркие карточки с напоминаниями: на телефоне, на телевизоре, на рабочем столе, на зеркале в ванной комнате, над кухонной плитой и т. д. Напоминаю также о закладках в книгах и памятках на щитках автомобиля.

Постепенно вы привыкнете выполнять те или иные навыки и начнете делать их автоматически. И тогда единственное, что будет требовать от вас некоторого времени и небольших волевых усилий, — это ведение дневника перед сном. Это альфа и омега на пути к достижению цели, в этом суть метода и основное условие успеха на наших курсах!

## Его величество дневник

Первой важнейшей причиной срывов наших слушателей после занятий является их отказ или нежелание работать с дневником. И тот факт, что речь о дневнике зашла только в конце книги, отнюдь не означает, что он играет второстепенную роль в достижении нашей основной цели.

Эффективность метода Шичко, который я использую на всех своих занятиях, строится на трех основных китах:

- ♦ грамотная, аргументированная, правдивая, последовательная информация по интересующей проблеме, будь то алкогольная, табачная, пищевая или очковая зависимость;
- ♦ коллективная работа по преодолению порока или вредной привычки — метод групповой психотерапии. Причем группа занимается в достаточно интенсивном режиме, чтобы создать ситуацию погружения в проблему;
- ♦ ведение дневника перед сном и использование различных видов самовнушения по ходу дня.

Считается, что 90 % успеха в групповых занятиях достигается именно при помощи последнего пункта. Поэтому работа с дневником — это важнейшее условие 100-процентной гарантии положительного результата. Об этом я говорю на вступительной консультации с будущими слушателями, того же неукоснительно требую от соратников по ходу занятий.

Кстати, само слово «соратник», принятое в качестве обращения в клубах «Оптималист», тоже ярко отражает суть метода Шичко: объединившись в единую рать, легче победить врага или решить проблему.

Почувствовать всю прелесть работы в специально организованной тренинговой группе можно, лишь побывав в ней, прожив в одном коллективе единомышленников хотя бы несколько дней. Ко мне постоянно

подходят слушатели, посетившие множество курсов, и признаются, что давно не получали такого удовольствия от коллективного обучения!

Вернемся к дневнику. Почему я так ратую за него? Мой богатый опыт не оставляет мне места для сомнений. Реальные и долговременные результаты были, в основном, у тех, кто писал добротные и творческие дневники, как в ходе занятий, так и после них.

По мнению автора метода Г. А. Шичко, ведя дневник перед сном и выполняя самовнушение по утрам, именно в «просоночном» состоянии, можно управлять своим разумом, влиять на собственные потребности, привычки и поведение.

## Техника дневниковых записей

Дневник состоит из двух частей. Первая посвящена краткому отчету о прошедшем дне: что произошло, чем и как занимались, какие приемы и упражнения выполняли, появлялись ли в течение дня раздражительность, злора, обида и другие негативные эмоции? Эти и другие пункты требуют от человека проработки того, что нужно было делать и как себя вести, а также анализа того, почему это не удалось. Первая часть дневника завершается пунктом, названным «оценка дня», — в нем нужно по пятибалльной системе оценить свои основные действия и состояния (см. приложение 2. Дневник коррекции зрения).

Но главная суть дневника кроется в трех последних пунктах. Самый простой и знакомый многим — программа на завтра. Кто из деловых людей не составлял себе список дел на завтрашний день, с удовлетворением отмечая потом выполненные пункты. Стоит расписать этот элементарный график по часам — и все скла-



дывается как по нотам. Поленившись набросать план — и весь день тает в хаосе и рутине.

В свое время я проходила дорогой семинар у американской звезды психологии Нади Крылов под названием «Эффективное управление временем». В итоге я еще раз утвердилась в мысли, что все проблемы неудачников кроются в неумении грамотно планировать свое время. Не отделяя в суеде дня свои главные, приоритетные цели от второстепенных, мы порой всю жизнь тратим на бесконечное решение мелких второстепенных проблем, так и не добравшись до основных.

Если уж вы решили заняться своими глазами, отдайте сознательно пальму первенства этой задаче, признайте ее приоритет и поставьте на пьедестал. Во все не нужно бросать все прочие дела — просто впишите в свой ежедневник обязательные мероприятия по уходу за глазами.

И не просто согласитесь просыпаться по всем правилам, включая себя и глаза в работу, а напишите об этом в дневнике, дотошно расписав по минутам весь завтрашний день и продумав, что куда можно вставить из программы по улучшению зрения. Уверяю, затраченные на такой план минуты сохранят вам часы времени на следующий день и научат быть более организованными и целеустремленными людьми! Но вернемся к дневнику.

## **Настрой на завтра, записанный правой и левой рукой**

Предпоследний пункт дневника — настрой на завтрашний день. Он отвечает на вопрос: «Каким буду я сам и мой завтрашний день?». Здесь важны уже не существительные и глаголы, а прилагательные.

Естественно, каждый хочет быть счастливым, здоровым, зрячим, спокойным, успешным и т. д. Если написать данные эпитеты от первого лица, все это станет вашей естественной сутью. Большого успеха можно добиться, если концентрироваться в настрое на завтра на основной проблеме, которая возникла в ходе дня.

Например, если сегодня я взвинчена и раздражена, свой настрой на завтра я начинаю со слов: «Завтра я настраиваюсь на мир и покой в душе. Целый день я сохраняю совершенное, абсолютное спокойствие. Я любезна, доброжелательна и безмятежна. Я говорю тихо и спокойно, реагирую на все здраво и взвешенно. Я спокойна, как танк, я устойчива, как скала» и т. д.

Чем больше образов и сравнений, эпитетов и метафор, тем лучше. И не надо бояться повторов! Не первой, а только «...дцатой» фразой мы пробьемся в те участки нашего мозга, которые отвечают за скорейшее выполнение нашей основной, актуальной задачи.

А вот чего нужно избегать, так это всевозможных отрицаний, сомнений, уничижений и сослагательных наклонений. Не стоит писать в настрое формулировки с частицами «не» и «ни», слова «надеюсь», «стараюсь», «пытаюсь», «попробую».

Не рекомендуется также использовать будущее время. Вместо фраз: «Надеюсь, завтра у меня не будет болеть голова» или «Хорошо было бы, если бы завтра голова была здорова» напишите активную позитивную установку: «Моя голова ясная, чистая, здоровая, светлая» или «Моя голова здорова и отлично справляется со всеми мыслительными процессами». Заметьте, что здесь ушло и сомнение, и сослагательное наклонение, и будущее время. Дело в том, что всякие сомнения и противопоставления всегда тормозят движение к цели и оставляют за собой пути к отступлению.

У той же американки Нади Крылов я проходила еще один семинар под названием «Приемы творческого мышления». Основную мысль, которую я вынесла из него, можно выразить одним предложением: «Главное, что стоит на пути творческого мышления и мешает развитию человека, — это его приверженность позиции “да, но...”».

Например: «Да, хорошо бы снять очки и улучшить зрение, но ведь у меня такая сложная ситуация с глазами, мне уже столько лет, я так занят...». Подобные фразы мне сплошь и рядом приходится слышать от своих несостоявшихся слушателей. На ум сразу приходит Надя с ее сакраментальной фразой: «Ну вот, еще один “даноновец”!».

Так вот, глаза как никакой другой орган нуждаются в нашей твердости и уверенности: «Завтра я встаю абсолютно зорким, здоровым, зрячим человеком. Мои любимые глаза блестят и сияют. Я ярко, четко, великолепно вижу все предметы вблизи и вдали. Я прекрасно различаю каждую травинку на земле и облачка на небе, я вижу все прожилки на листьях деревьев, каждую песчинку на земле...». Пусть такие задачи кажутся вам невыполнимыми. Как бы ни протестовал ваш здравый смысл, задайте мозгу как можно больше подобных установок!

Только, пожалуйста, не вставайте в позу правдолюбца: «Как же я буду сам себя обманывать? Вот достигну всех этих результатов в реальности, тогда и буду себя хвалить...». Поверьте, такая позиция ни к чему хорошему не приведет: пока вы будете идти за реальностью, мечта никогда не приблизится к вам. А вот если вы хотя бы в воображении представите да на бумаге отразите цель, как будто бы она уже достигнута, вы сможете притянуть свое прекрасное будущее в реальное настоящее, схватить птицу удачи за хвост!

Еще больших успехов можно достичь, если правильно выполнять предписание последнего пункта дневника: «Напишите текст самовнушения по памяти левой рукой» (для левшей — правой рукой).

Все прекрасно знают, что мозг тесно связан с руками. Недаром говорят: «Рука — это мозг, выведенный наружу». А еще говорят: «Написанное пером не вырубишь топором». Откуда, вы думаете, не вырубишь — из бумаги? Да бумагу можно просто сжечь или выбросить! Но то, что записано собственной (особенно левой) рукой, обязательно отложится в нашем сознании и подсознании. И это, действительно, уже не никак не уничтожить.

Дело в том, что наши полушария связаны с руками наперекрест. Если мы пишем правой рукой, то информация попадает в левое полушарие, отвечающее, как известно, за рациональное, аналитическое мышление, за здравый смысл и все, что воспринимается на логическом уровне. Если же мы берем ручку в левую руку, то вся записанная информация попадает в правое полушарие, отвечающее за художественное, образное мышление, за творчество и воображение.

Да, в реальности нам сложно увидеть каждый листок на дереве, а в воображении, в мечтах своих мы и листочки, и прожилочки на них вполне способны рассмотреть. Здесь, в этих представлениях, сохраненных в нашей памяти, и нужно черпать ресурсы для восстановления зрительных функций.

Именно в правом полушарии скрыты те пласты неиспользованных резервов мозга, которые задействованы у нас всего на 6–7 %. Старательно записывая формулы самовнушения левой рукой, мы максимально сосредотачиваемся и добиваемся беспроеигрышного попадания в цель! Повторяя свои письменные установки вечер за вечером, мы достигаем обязательного

фиксирования их на сознательном и подсознательном уровнях. А это приводит к непременной реализации желаемого, изменяет нас и всю нашу жизнь!

## Правила записи левой рукой

Дневник и особенно установки левой рукой нужно писать строго перед сном. После этого уже ни на что нельзя отвлекаться — ни на телевизор, ни на книгу, ни на разговоры. Важно, чтобы записанная информация была последней, поступившей в ваш мозг за день.

Если поступление такой информации будет продолжаться ежевечерне (дневник), ежеутренне (письмо носом) и ежедневно (упражнение с зеркалом), то наш главный компьютер просто не сможет не принять ее как руководство к действию!

О чем нужно писать левой рукой, каждый определит для себя сам. Правила написания установок я уже объяснила, теперь пусть ваш мозг сам найдет в подсознании подходящий текст. Для облегчения самостоятельной работы я привожу образец дневника с текстами самовнушения и таблицей замеров (см. приложение 2). Подробное объяснение работы с дневником есть на диске в записи первого занятия.

Напомню, что само включение левой руки в работу приводит к мощному пробуждению творческой активности человека. Из стихов и поэм, написанных нашими слушателями в процессе занятий, можно составлять уже целые сборники! Причем пишут их и те, кто имел когда-то поэтические склонности, и те, кто стихов никогда не писал. Иногда из-под пера наших слушателей выходят прямо-таки шедевры, причем не обязательно лишь поэтические. Кто-то начинает хорошо рисовать, кто-то увлекается флористикой,

кто-то пишет сценарии, а кто-то просто лучше учится и легче сдает экзамены.

Это и не удивительно, ибо равномерное использование обоих полушарий делает человека более развитым, гармоничным, успешным во всех областях. Стоит человеку убедиться в своих безграничных возможностях на примере достижения одной цели, как он ставит себе новые. Ведь механизм уже опробован и освоен, а инструмент достижения цели поистине универсален.

Поэтому опытные соратники продолжают писать дневники, настрои левой рукой и после курсов, понимая, что с помощью этой «волшебной палочки» можно достичь самых невероятных высот!

О способах работы с левой рукой написана прекрасная книга, которая так и называется: «Сила другой руки». Ее автор Люсия Капаччионе подробно рассказывает в своей книге, как при помощи левой руки активизировать возможности правого полушария головного мозга.

Хочу подчеркнуть еще раз только одно: действительно долговременных и реальных результатов в процессе занятий и после их окончания добиваются, в основном, те, кто работает с дневником по намеченному плану и сохраняет верность ему в дальнейшем.

На мой взгляд, любые упражнения и приемы по уходу за глазами можно освоить самостоятельно, по сборникам и брошюрам. И своей главной задачей на курсах я ставлю обучение слушателей навыкам ведения дневника, которые нигде в полной мере не описаны.

## Глава 14

### Враги зрения

Вряд ли сейчас встретишь дом или семью, в которой нет хотя бы одного телевизора. И уверяю, через десяток-другой лет так же немислима будет семья без компьютера. Эти электронные помощники человека являются, с одной стороны, большим достижением цивилизации и определенным благом для людей, но с другой — просто врагами, оружием массового уничтожения современного общества.

Особенно это касается телевизора. Повсеместная заикленность многих телеманов на перипетиях всевозможных телевизионных игр и викторин, на сюжетах телесериалов и телепроектов, на итогах телеопросов и телехроник создает ощущение маниакальной зависимости.

Это еще один способ заполнения пустоты пустотой, еще одна возможность бегства от проблем. Что мы имеем в итоге? Постоянные ссылки на занятость, на нехватку времени, оправдывающие невозможность заняться собой, детьми и друг другом; резкий спад интереса к литературе и другим видам искусства, а также головные боли, зрительные патологии и колоссальное обольванивание масс, чудовищную деградацию личности!

#### Телевизор — «окно в болезнь»

Никто не станет спорить, что телевизор — это не просто ящик, а источник вреднейших излучений, электромагнитных волн, уничтожающих так называемые

«витамины воздуха». Чтобы уберечь себя от этих опасных излучений, нужно находиться подальше от них, насколько позволяют зрение и площадь комнаты, ограничивать время работы телевизора и обязательно проветривать помещение, где находится телеэкран.

Все слышали и о том, что работающий телеэкран является громадной нагрузкой на мозг и органы зрения. Я тоже что-то знала об этом, но когда я прочла книжечку Райнера Пацлафа «Застывший взгляд», мне месяц не хотелось даже включать этот прибор!

Немецкий ученый более 20 лет проводил научные исследования, посвященные влиянию телевидения на человека. Выводы, которые он делает на основании собственных исследований и работ ученых из разных стран, не просто неутешительны. Они убийственны.

Исследуя воздействие телевидения на развитие ребенка, Пацлаф понял: чем больше он смотрит телевизор, тем скуднее его познания. Более того, ученый доказал, что зрение и телевидение просто физиологически несовместимы.

В главе «Активная работа глаза» автор рассказывает, что при просмотре на любой предмет или объект человек свободен в своем восприятии и лишь его интерес управляет зрением. Иначе обстоит дело, когда мы смотрим на телеэкран. Телеобраз в огромной степени принудителен, причем зритель никак не может уклониться от этого принуждения.

Дело в том, что при прохождении по растровой сетке экрана электронный луч точка за точкой воспроизводит заданные телекамерой значения цвета и яркости, так что каждый кадр складывается в своего рода мозаику из 625 на 833 отдельных световых точек. Все это происходит с умопомрачительной скоростью: световой луч 25 раз в секунду обходит 520 625 точек раstra, что составляет 13 миллионов точек за секунду.



Напомню, что наши глаза перемещаются со скоростью примерно 100 раз в секунду. Угнаться за электронным лучом для любого человека просто нереально, поэтому бешено мчащаяся по экрану точка всегда опережает взгляд. Поняв бесплодность погони за лучом, глаза впадают в пассивное состояние, взгляд цепенеет, становится застывшим — и начинается принудительный обстрел сетчатки.

Оцепенение передается мозгу и всему телу, наступает двигательный застой даже у самых активных детишек. Парализуется и воля человека: он, по сути, превращается в марионетку. У него, правда, сохраняется иллюзия собственной активности, но на деле он просто впадает в альфа-состояние, идеальное для незаметного воздействия на сознание и подсознание человека.

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

И наконец, вспомним о чисто психическом влиянии телеинформации на человека. Зная о том, что телевизор является одним из мощнейших средств массовой информации, мы даже не подозреваем, насколько велики возможности этой информации и насколько глубоко можно зомбировать человечество с телеэкрана. Недаром говорят: «Когда телевизор вещает, маразм крепчает». Даже самые умные и грамотные представители общества способны поддаться теледурилкам, телеобманам и телеприманкам. Что уж говорить о детях!

Социологи и психологи давно заметили огромное влияние телевидения на поведение людей. Нет нужды удивляться повышению уровня агрессивности, равнодушию и все большему распространению стра-

хов и фобий. Достаточно только просмотреть анонсы фильмов за одну неделю: на 70–80 % программа передач состоит из остросюжетных и криминальных детективов, боевиков, ужастиков, мистики, триллеров и вестернов.

Не отличаются порой позитивностью и подборки документальных передач, не говоря уж о выпусках новостей, которые порой так и называют: «страшилки». Насмотревшись и наслушавшись негатива во всех видах, человек становится либо невольным носителем страхов, либо сам впадает в беспричинную агрессию по каждому поводу. Либо же он настолько привыкает к злу на экране, что и в жизни спокойно проходит мимо него, когда на его глазах грабят, насилуют, бьют или обижают других. Лишь бы меня не трогали...

Допустим, вы не смотрите боевики и ужастики, вас пугает вид крови, неприятны драки и убийства. Вы поклонник бразильских сериалов, итальянских, американских и прочих мелодрам. Посмотрев их с десятков, вы уже сами можете рассказать возможное продолжение бесконечно повторяющихся сюжетов мыльных опер и предусмотреть развитие тех или иных событий. Думать и переживать особо не стоит, добро все равно победит зло, милые соединятся, коварство раскроется, непомнящий вспомнит все. А ваша собственная жизнь между тем незаметно проходит мимо, и совершенно не остается времени для роста, саморазвития, работы над взаимоотношениями с близкими и для решения своих проблем.

Но даже если вы смотрите только очень хорошие передачи и достойные фильмы, вы никуда не денетесь от телерекламы, которой буквально напичкан, нафарширован сейчас каждый канал. Возможности телерекламы настолько безмерны, что владельцы рекламируемых товаров и услуг не жалеют выкладывать на это

буквально миллионы. Многократно доказано и подсчитано: они окупают себя с лихвой!

Э. Пратканис и Э. Аронсон, авторы книги «Эпоха пропаганды: механизмы убеждения», исследовали множество способов влияния, которые прямо или косвенно воздействуют на сознание и подсознание. И доказали, что телевидение способно особенно мощно формировать в зрителях нужные рекламодателям представления и потребности.

Истинная опасность рекламы скрыта в ее бесконечных повторениях. Зачем, спрашивается, крутить постоянно надоевший уже всем рекламный ролик? «Фирме что, денег девать некуда?» — недоумеваем мы и уже не обращаем внимания на знакомый сюжет. Тут-то ловушка и захлопывается! Ролик прокручивается, мы, думая о своем, даже не анализируем его навязчивую информацию. Но глаза и уши все, что поступило с экрана, в очередной раз восприняли, а мозг начал обрабатывать.

Выглядит это примерно так: в мозг 539-й раз поступает информация о некоем продукте: пиве, шоколаде, йогурте, порошке и т. д. «Вероятно, это очень важная для хозяина информация, — думает мозг, — но не актуальная в данный момент. Отправлю-ка я ее в дальний ящик своей памяти, пусть отлежится там до поры до времени». Затем, придя в магазин за стиральным порошком, например, и встав в тупик перед широчайшим выбором моющих средств, мы обязательно останавливаем свое внимание на том, что почему-то вызывает в нас доверие и кажется каким-то родным...

Еще один известный прием, который описан в книге Э. Аронсона и Э. Пратканиса, заключается в том, что после многочисленной прокрутки какого-то рекламного ролика его на время снимают с экрана и возвращают через небольшой срок, но уже с несколько

измененным сюжетом. Это тоже резко подогревает интерес зрителей к рекламируемому товару, хотя человеку кажется, что он заинтересован лишь в интригующем развитии знакомого сюжета или новом облике почти родных уже персонажей ролика.

И не было бы ничего страшного во всем этом, если бы речь шла всего лишь о разочаровании людей в очередном рекламируемом чудо-средстве. Расплату повышенной ценой за нашу наивность и одураченность еще можно пережить. Страшнее то, что творится с нашими убеждениями и с обществом в целом, когда объектом рекламы становятся товары далеко не безобидные.

Достаточно оглядеться вокруг, чтобы убедиться в возможностях телерекламы, заставляющей утолять жажду пивным дурманом вполне приличных и образованных мужчин и женщин (!), равнодушно взирающих, как посасывают это наркотическое изделие их дети, подростки, школьники. Заметьте: Россия — единственная страна в мире, имеющая детских врачей-наркологов. И нигде больше так не распространен детский алкоголизм и подростковая преступность!

Но мы отвлеклись от темы. Что же все-таки делать с телевизором? Лучше всего, конечно, его совсем не смотреть. С удовольствием прочла в газете «Аргументы и факты» (№ 16, апрель 2002 года) статью Сергея Уткина под заголовком «Когда дурдом приходит в дом». В ней рассказывается, что в Америке набирает обороты движение противников телевидения, сознательно избавляющихся от этих устройств в своих домах. Российский автор статьи решил добровольно последовать их примеру и поделился с читателями своими впечатлениями.

По его словам, временное ощущение пустоты и непривычное отсутствие пульта в руках быстро прошло, а образовавшийся вакуум времени постепенно заполнился гораздо более важными вещами. Нашлось много интересных тем для общения с семьей, появилось больше времени для чтения. Автор стал чаще заниматься с сыном, выбираться с женой на прогулки, посещать культурные мероприятия.

Не знаю, насколько подействовал на читателей газеты его шуточный призыв присоединяться к партии НТВ (Ненавижу ТВ). Я лично знакома с несколькими семьями, еще раньше отказавшимися от просмотра телевизора и даже его присутствия в доме. При этом они ничуть не пострадали от этого, напротив, очень довольны появившейся свободой.

Если же вы, как и я, пока не готовы к такому подвигу, начните с малого: откажитесь от пустого времяпрепровождения у экрана, когда весь вечер посвящен щелканью кнопок на пульте и лихорадочному метанию по каналам. Выбрав для себя интересную передачу или фильм, смотрите только этот канал, обязательно выключая звук и отворачиваясь от экрана на момент прокрутки рекламного ролика. А в процессе просмотра интересных телепередач обязательно соблюдайте несколько несложных правил.

#### **ПРАВИЛА ПРОСМОТРА ТЕЛЕПЕРЕДАЧ**

1. Сядьте на таком расстоянии от экрана (в зависимости от вашего типа зрения), чтобы изображение было слегка нечетким.
2. Смотрите на экран прямо, а не сверху, не снизу и не сбоку.
3. Чаще моргайте и не задерживайте дыхания.
4. Не смотрите в одну точку, путешествуйте глазами по экрану.
5. В ситуациях, когда действие на экране разворачивается медленно или идет реклама, прикройте глаза или отвернитесь от экрана, дайте отдохнуть нервам сетчатки.

6. Помните, что нельзя одновременно смотреть телевизор и заниматься другой умственной работой, так как мозг нацеливается на выполнение только одной интеллектуальной зрительной работы.
7. При улучшении видимости снова отодвиньтесь от экрана в зону нечеткого видения. Только не делайте этого слишком резко, чтобы не вызвать излишнего напряжения глаз.
8. Отдыхайте через каждые 40–50 минут просмотра телепередачи любым способом, хотя бы 10–15 минут.

Напомню, что экран телевизора источает вредные лучи, поэтому сидеть от него желательно на расстоянии трех или хотя бы полутора-двух метров. При этом комната, где находится телевизор, должна регулярно проветриваться!

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

Расположение мебели относительно экрана приводит порой к необходимости держать глаза под углом или заирать голову вверх. Это вызывает напряжение, которое чувствуется не сразу, но может привести к очень серьезным последствиям.

Взрослым нужно обязательно контролировать позу ребенка и время его контакта с телеэкраном, а также степень удаленности от него. Необходимо, конечно, следить и за тем, чтобы выполнение домашних уроков не происходило с включенным телевизором.

Если соблюдать эти простые правила и выполнять по ходу просмотра фильма тренировочные упражнения для глаз, массаж и приемы расслабления, то очень скоро изображение на экране станет более четким, краски — яркими, а титры — читаемыми. Тогда близорукие могут отодвинуть свой стул назад или сместить свое место на диване немного подальше,

чтобы экран вновь оказался в зоне нечеткого видения. Ничего, если изображение вновь станет слегка расплывчатым: расслабьтесь, дайте отдых глазам, вспомните и выполните все визуальные навыки, которые знаете.

Сочетайте тренировку глаз и усвоение правильных зрительных привычек с получением полезной или приятной информации, и пусть экран телевизора будет для вас проверочным инструментом, критерием того, как идет процесс улучшения зрения. А засилье телевизионного пространства рекламой пусть станет отличным поводом для отдыха ваших глаз.

### **Компьютер — «радость» со слезами на глазах...**

Как ни странно, физическое и психическое воздействия компьютера пока менее разрушительны, хоть пишут о нем более активно.

Действительно, 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 не даром одна из статей, посвященная работе с компьютером, так и называлась: «Это “радость” со слезами на глазах». Обратите внимание: слово «радость» взято в кавычки, а «слезы» — без оных.

Но если работа человека связана с обязательным использованием компьютера, то его вредному влиянию вполне можно противостоять с помощью рекомендаций и упражнений, публикуемых в книгах и множестве журнальных статей, целую подборку которых я предлагаю на курсах для заинтересованных слушателей.

Правила безопасного использования ПК мало отличаются от правил чтения и просмотра телепередач. Есть, правда, существенное отличие в рекомендациях по поводу расположения экранов телевизора и монитора. В отличие от телеэкрана, который должен быть расположен на уровне глаз, монитор компьютера следует располагать несколько выше этого уровня, чтобы разгрузить прямые мышцы глаз.

Работая с компьютером, мы поневоле смотрим то на клавиатуру, то на монитор, тем самым тренируя мышцы, обычно мало используемые в жизни современного человека. Однако монитор нужно расположить на такой высоте, чтобы не приходилось задира́ть голову и напрягать шею. В данном случае тренируются только мышцы глаз, а шейные позвонки должны быть расслаблены.

Конечно, очень важно с максимальным комфортом устроить свое кресло или стул, подложив под спину валик или выставив спинку кресла под естественный прогиб поясницы. Важны и освещение, и окраска стен, и оттенок штор, о чем так часто пишут в рекомендациях.

Но еще важнее, по-моему, время от времени переключать свое внимание с пристального изучения информации на специальные компьютерные программы по снятию визуального напряжения. Отвлекаясь от необходимости воспринимать символы в виде букв и цифр, созерцая просто приятные цветовые сочетания в различных конфигурациях, глаза и отдыхают, и тонизируются.

Дело в том, что постоянное изменение формы рисунков включает в работу глазные мышцы, а гармоничное изменение цветовой палитры активизирует макулу — зрительный центр, отвечающий за восприятие всего спектра цветов, которые очень нужны



нашему мозгу и всему организму. Заметьте, что посредством насыщения макулы цветом улучшается четкость изображения и острота зрения.

Некоторые варианты таких видеотренингов можно найти на моем сайте в Интернете. В крайнем случае, если у вас нет возможности пользоваться специальными программами, просто переводите взгляд на созерцание стен, на окраску штор, на форму цветка на окне или на какой-то удаленный предмет в пространстве.

Прекрасно помогают упражнения американских коллег, рекомендуемые для пользователей компьютеров. Они помещены в одном из моих сборников и хороши тем, что выполняются сидя. Не вставая с рабочего места, можно делать и упражнения популярного ныне комплекса «неофитнес». В статье об этом комплексе рассказывается, как можно превратить в тренажер рабочий стол, телефон, кресло, как сочетать необходимые дела с полезными упражнениями.

В результате применения подобных рекомендаций наши ученики, имеющие дело с компьютером, уже в процессе занятий отмечают, что меньше стали уставать к концу дня, у них перестали болеть и слезиться глаза. При этом использование приемов расслабления и различных упражнений для глаз, шеи, плеч, рук никак не сказалось на качестве работы. Напротив, удается больше сделать и совершить меньше ошибок.

Однако гораздо более серьезное негативное влияние имеет компьютер на здоровье и психику детей, чему и посвящена в данной книге отдельная глава.

## Глава 15

### Ребенок и компьютер

Компьютер — заветная мечта каждого современного мальчишки. Да и многие родители считают «умный ящик» неотъемлемой составляющей достойного качества жизни, а потому покупают его ребенку и дают деньги на игры в компьютерных клубах, которые в последние годы стали очень популярны. Но в среде врачей и психологов все чаще раздаются голоса тревоги, предупреждающие о негативных последствиях этого модного увлечения и даже приравнивающие его к наркомании. В 2007 году издательство «Христианская жизнь» выпустило книгу «Ребенок и компьютер», написанную группой детских психологов, собравших разнообразный и богатый материал по результатам своего практического опыта. В последние годы к ним стали часто обращаться родители, чьи дети перестали нормально учиться, стали агрессивны, неуправляемы, неконтактны. И во всех случаях это было связано с появлением дома компьютера или увлечением ребенка компьютерными играми.

Практически все родители, обращающиеся к ним за помощью, хотя бы краем уха слышали о том, что компьютерные игры — вещь, для детей и подростков вредная. Но тут же заявляют о невозможности изменить ситуацию. Дескать, ничего не поделаешь, привычка. Попробуй, отними — такое будет вытворять! Да и куда спрятать компьютер? Вещь, в наше время необходимая, без нее не обойтись. Не говоря уж о том, что в школе есть такой предмет — информатика. Когда говоришь, что на уроке информатики компьютер

используется в качестве рабочего инструмента, а во все не для игр, родители возражают: этот «инструмент», хочешь не хочешь, приходится держать дома.

Но что такое компьютерные игры? Цель в большинстве из них — убийство, основное действие — убийство. Чего стоят одни только восклицания дошкольника, сидящего за пультом домашнего компьютера! У матерей стынет сердце, когда из детской комнаты доносится тоненький голосок: «Меня убили! Я убит!».

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.

И степень увлеченности компьютерными играми прямо пропорциональна психологическому дискомфорту ребенка. Иными словами, чем больше у мальчика психологических трудностей в жизненной 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, не обманывайтесь словом «интерес». Не может у интеллектуально полноценного ребенка вызывать устойчивый интерес

то, что так однообразно и легко достижимо. Интерес в другом. Он лежит за пределами игры и называется жаждой власти.

Стихия редукционизма, а попросту говоря, примитивности, захлестывает земной шар. И на Западе дети мало читают и до отупения смотрят телевизор или играют в компьютерные игры. И там у умных взрослых это вызывает тревогу. (В Германии, например, многие культурные родители не держат дома ни видео, ни компьютер, ни игровую приставку, чтобы у детей не было соблазна.) Но там 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 глянце-вых журналах, и по радио, и по телевизору. Кто может устоять перед таким соблазном? Дети, по крайней мере, не могут. И в последние годы все больше родителей сетуют на то, что их чада слишком много времени проводят за компьютером, пренебрегая уроками, чтением книг, рисованием, посещением кружков и общением с друзьями. Особенно волнуются мамы. Ведь компьютерные игры буквально напшигованы всякой нечистью: монстрами, скелетами, привидениями, киборгами, злобными орками, людоедами... Ну а дети под предлогом борьбы со злом, настраиваются, точнее сказать, программируются на садизм.

Неудивительно, что многие дети, насытив свою фантазию этими страшными образами, начинают пугаться темноты, жалуются на кошмарные сны, не соглашаются оставаться одни в комнате.

Однако страшное не только пугает. Оно еще и за-вораживает. Особенно когда происходит не с тобой,

а с кем-то другим. Взрослые люди тоже любят пощекотать себе нервы «ужастиками», но только психика у них устойчивей. 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 по себе замечали, как трудно бывает оторваться от экрана телевизора. Он притягивает, словно магнит. И ведь знаешь, что показывают муру, а встать и выключить — сил нет. С компьютером то же самое.

Воспитательный эффект от подавляющего большинства компьютерных игр, мягко говоря, сомнителен, ибо их смысл почти всегда сводится к убийству. А где-то ребенка могут заодно приобщить и к реалиям уголовного мира.

В компьютерных играх все очень натуралистично. Там реализм — одна из главных приманок.

«Невероятная по красоте графика. Кругом лишь 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 насыщаются таким «питательным бульоном». И сцены насилия прочно застревают в подсознании ребенка.

## 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 эпилептоидные приступы. Какое-то время тому назад в Японии разразился скандал, связанный с тем, что компьютерная графика в мультфильме спровоцировала у маленьких японцев массовые эпилептические припадки!

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

Состояние компьютерной зависимости дезадаптирует ребенка, вышибает его из жизни. Притом вышибает полностью, поскольку у ребенка не остается других интересов, кроме игры. Она становится доминантой, как наркотик у наркомана. Дети, увлекшиеся компьютером, становятся повышенно раздражительными, если их лишают наркотика, начинается ломка. Кроме того, длительная работа за компьютером, как и наркомания, вызывает выраженную астенизацию психики. То есть психика уже не в состоянии переносить нагрузки, которые могла переносить раньше. Отсюда проистекают симптомы в виде раздражительности, бессонницы, колебания 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, мышление ребенка программируется, творческие способ-

ности не развиваются. Происходит роботизация мышления, уходят эмоции, сострадание, человечность — то, что раньше всегда было присуще детям. Поэтому для развивающегося ребенка компьютер вреден. Чем позже мальчик или девочка за него сядут, тем лучше.

В науке сейчас появилось описание новых видов зависимостей, в том числе зависимости от компьютера и телеэкрана, которые, по мнению некоторых психологов, так же, как любые иные (алкогольная, наркотическая и т. д.), крайне отрицательно сказываются, прежде всего, на личности человека, вызывают нарушения социального взаимодействия и деградацию нравственной сферы.

Да и как иначе. Вот сюжет только одной игры, которая адресуется детям 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 предназначена подросткам старше 14 лет. Она очень натурально демонстрирует то, что на бандитском жаргоне называется «замочить». Такие игры и называются соответственно — «мочилками». И «стрелялки», и «мочилки» «распечатывают» архетип «смерть». Смерть становится явлением обыденным и заурядным; психологи называли этот феномен танатизацией детского сознания (от греческого *tanatos* — смерть).

В действительности 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 именно 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. И как следствие — еще большая невротизация. Компьютер же 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»**

Но даже если ребенок не становится компьютерным наркоманом, «умный ящик» все равно разрушительно действует на его здоровье. В первую очередь страдает зрение... Риск появления или прогрессирования уже имеющейся близорукости возрастает. У ребенка может возникнуть компьютерный зрительный синдром, напоминающий конъюнктивит: глаза краснеют, и ощущение такое, как будто в них насыпали песок... У особо эмоциональных игроков подсакивает давление. Аркадные игры провоцируют агрессивность. Работоспособность — и интеллектуальная, и физическая, — резко снижается, потому что длительное сосредоточение на плоскости компьютерного экрана сильно перегружает зрительные анализаторы, а через них оказывает угнетающее воздействие на



нервную систему в целом, отнимая у ребенка ресурсы, необходимые для умственных занятий и общения, для решения задач развития.

Соматические расстройства проявляются в общем недомогании, ослаблении иммунитета и в болезнях, обусловленных сидячим образом жизни (геморрой, запоры 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 при плохой постановке кисти. Они отмечаются у художников, машинисток, мультипликаторов, пианистов, работников конвейеров и... заядлых пользователей компьютера. У них болезни возникают из-за неудобного положения 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, головная боль.

Крайне опасны и стойкие духовные нарушения в виду энергоинформационного воздействия компьютера на личность. Во-первых, это погружение в мир иллюзий и греховных страстей, а во-вторых, — психологическая зависимость от виртуальной (мнимой, искусственно созданной) реальности.

Профессор-невропатолог с большим стажем работы, иеромонах Анатолий (Берестов) утверждает, что человеку, сидящему у экрана компьютера, виртуальный мир порой кажется куда более реальным, нежели мир окружающий. Он входит в искусственную реальность, а та, в свою очередь, вживляется в его созна-

ние, становится частью его «Я». Со временем грань между выдуманным и существующим мирами стирается, и люди словно живут в двух мирах сразу. Отсюда — духовное раздвоение сознания на виртуальное и реальное.

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 испытывают сексуальные наслаждения в любой момент, с кем и как угодно. Действительно, компьютер в измененном сознании человека уже не воспринимается как бездушный прибор.

После того как эта пагубная привычка сформировалась и закрепилась, создать крепкую семью или избежать развода проблематично.

Я лично знаю несколько семей, в которых великовозрастный сын не женится и не собирается заводить свою семью, проводя все свое 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...

Срастаясь с компьютером, ребенок постепенно превращается в безвольную биологическую машину, по существу — в придаток к компьютеру.

Вспомним слова апостола Иоанна Богослова «Бог есть любовь». Значит, кибермания, лишая ребенка способности к разнообразным проявлениям любви, не только делает его психологически неполноценным, но и отчуждает от Бога.

## **Если компьютер все-таки куплен...**

Для соблюдения правил компьютерной безопасности нужно с самого начала установить жесткие рамки

взаимодействия с компьютером: полчаса, максимум час в день. На самом деле и этого много. Врачи говорят, что 6–7-летние дети могут без ущерба для здоровья заниматься за компьютером не более 10 минут. Ученики 2–3-х классов — 15 минут. В 4–6-х классах эту норму можно повысить до 20 минут, в 8–9-х — до 25 минут, и только в 10–11-х — до получаса.

Надо также установить «закон расстояния»: для игровых приставок не менее 2 м, для персональных компьютеров — 30–40 см.

Необходимо соблюдать и «временной закон» — не играть перед сном, сразу после еды и, разумеется, вместо сна, подвижных игр, помощи по дому, несделанных уроков и даже просто прогулки на улице.

В комнате, где стоит компьютер, должно быть достаточно много живых растений и свежего воздуха.

Нужно контролировать содержание игр: исключать сюжеты с насилием, жестокостью, сексуальной распушенностью, нездоровым азартом, оккультно-сатанинской тематикой и прочими нравственно отрицательными темами.

Мудрые родители стараются, чтобы интерес ребенка к компьютеру с самого начала был не потребительским, а научно-познавательным.

Ваш ребенок, конечно, проявит недовольство, но ему надо популярно объяснить, что подолгу сидеть перед дисплеем вредно для здоровья. Услышав знакомую мотивировку, он, скорее всего, не будет сильно возмущен этими ограничениями.

Не ставьте компьютер в детской. Это предрасполагает к бесконтрольному пользованию. А если вы будете каждые две минуты заглядывать в комнату, проверяя, чем занимается ваш ребенок, он сочтет, что вы за ним шпионите.

Для снижения дозы электромагнитного излучения стол, на котором стоит компьютер, должен быть не меньше 60 см в ширину. Старые модели мониторов намного утомительней для глаз, чем современные, выпущенные известными фирмами.

Следите также за тем, чтобы ребенок во время работы за компьютером не сидел спиной к окну: блики на экране портят зрение.

Заинтересовывайте ребенка другими играми, в которых нет демонических образов, гипнотического эффекта и программирования поведения человека.

Однако хорошенько взвесьте свои силы прежде, чем ввязываться в авантюру с приобщением ребенка к миру компьютерных игр и Интернета.

Да, пока ребенок маленький, 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, будет хитрить или даже открыто скандалить. А за те годы, пока он послушно играл по полчаса в день, у него уже начнет возникать компьютерная зависимость. Как бы вы отреагировали, если бы вам предложили ежедневно давать ребенку наркотик, но только в небольших дозах, «чтобы он не привык»? А ведь компьютерная зависимость сродни наркотической, это вовсе не гипербола.

Небезобиден и Интернет. Психиатры и психологи утверждают, что компьютерные чаты затягивают подростков не меньше, если не больше, чем игры. Ведь в Интернете на сайты и т. п. можно выходить под своим именем, а можно себе 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 по типу компьютерной шизофрении. Приведу в пример девочку, которая выступала на таких чатах в пяти ипостасях. В итоге это пагубно отразилось на ее психике. Вторая «патология» — когда ребята начинают лихорадочно рыскать по сайтам, бессмысленно скачивая информацию. Сама по себе информация им, в общем-то, не нужна, для них самоцель — сидение в Интернете. Ну а для взрослых основную опасность представляет собой киберсекс и вовлечение через Интернет в азартные игры, формирующие патологическую личность игрока.

А разговоры про неотвратимость прогресса, которыми часто усыпляют себя современные люди... Неужели в жертву этому идолу нужно приносить все? Даже психику и здоровье собственных детей?

И не тешьте себя иллюзией, что, может, все не так уж и страшно. Дескать, куда страшнее, если ребенок будет чувствовать себя среди сверстников белой вороной... Одна женщина, сидевшая на лекции о влиянии компьютера на здоровье, попросила слово и поведала следующую историю.

Мой муж работает экспертом в крупном банке, и его работа связана с компьютером. Но для особо ценных работников — а он как раз относится к их числу — в этом банке разработаны специальные санитарные нормы. Их здоровье тщательно берегут, они часто проходят медосмотры. За компьютером таким специалистам разрешают сидеть не больше 40 минут, после чего необходимо сделать трехчасовой перерыв. Это соблюдается неукоснительно! А если у человека вдруг возникли какие-то мозговые нарушения, даже совсем незначительные, его и близко к компьютеру не подпускают, потому что он вредно действует на мозг. Ну а те, кого можно заменить, — их не жалко, они сидят перед монитором целый день...

Кроме того, в последнее время у компьютерных игр появился и 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 делаются практически из воздуха. Можно сказать, появился новый вид бизнеса, основанный на эксплуатации незрелой психики ребенка. Причины, по которым некоторые взрослые уродуют личность, физическую и духовную жизнь детей, их будущее, на первый взгляд, различны. Это и жажда наживы, и стремление некоторых взрослых извращенцев изуродовать вокруг себя как можно больше детей, чтобы в будущем не чувствовать себя белыми воронами. Это и оккультный фашизм, готовящий для «нового мирового порядка» управляемых биороботов. Это и новая волна контркультуры. Это и стремление к мировому господству, сконцентрированное в явлении глобализма.

Но все перечисленные явления имеют один источник: говоря словами святителя Игнатия Брянчанинова, это «...злохитрость врага нашего, стяжавшего в борьбе с немощным человеком необыкновенные опытность и искусство от долговременного упражнения в борьбе».

Поэтому не будем беспомощно разводить руками, говоря, что это дело властей и что сделать ничего невозможно, так как здесь замешаны большие деньги, за все заплачено и все схвачено. Не будем проявлять псевдогуманность, стараясь «не портить людям настроение». Разожжем свою ревность о Боге и будем противостоять современным злохитростям врага: каждый на своем месте и по своим силам.

Каждый родитель должен сам определить свою позицию: запрещать или дозировать. Главное — понимать, что чем меньше времени ребенок проводит за компьютерными играми, тем лучше и для его здоровья, и для его личности.

Главное право ребенка — это право на детство. Раннее «равноправие», ранняя свобода в выборе игр и развлечений не только не подготавливают его к самостоятельной жизни, но исключают всякую свободу в будущем.

## Глава 16

### Зрение и алкоголь

О тесной взаимосвязи здоровья глаз и приверженности человека к потреблению алкогольного яда и наркотиков говорится нечасто, и она редко принимается во внимание. Я говорю сейчас не о ситуациях, когда люди принимают какую-то сивуху или технический спирт, отравление которыми часто приводит к полной или частичной потере зрения. Я говорю о любой выпивке, независимо от того, что пьется, в каком количестве и как часто.

В любом случае воздействие алкогольного яда на организм, мозг и зрение происходит по одной схеме. Выглядит это примерно так. Первые порции спиртного через сосудистую систему полости рта всасываются через кровь в мозг, который, как губка (а именно ее наш мозг и напоминает), всасывает мгновенно 30 % (!) алкогольного вещества.

Напомню, что наши самые умные клетки — нейроны — отличаются от всех прочих не только тем, что они не восстанавливаются, а еще и тем, что имеют вокруг себя некую жировую (липидную) оболочку. Эта особенность позволяет организму защищать свои самые главные клетки от проникновения в них вирусов, микробов, бактерий и других паразитов, хозяйничающих в нашем теле.

Согласитесь: как бы тяжело мы ни были больны, способность мыслить и контролировать себя, как правило, сохраняется. Но практически у всех она утрачивается после энного количества выпитого спиртного!



В зависимости от процентного содержания спирта или от количества выпитого разные виды алкогольных изделий действуют, конечно, несколько по-разному. К примеру, чтобы разрушить 17 000 нейронов, достаточно выпить 40 граммов водки, тогда как пива для этой цели нужно выпить уже около полулитра. Если пить крепкие напитки, клетки гибнут сразу, если же поглощать слабые алкогольные вещества, нейроны впитывают в себя этанол, но разрушатся не полностью.

За счет остатков нерастворенного жирового вещества происходит обволакивание алкогольного яда и задержка его внутри клетки. Вот почему алкоголь выводится в целом из организма за 3–4 дня, а из мозга — за 3–4 недели. Причем у женщин алкоголь в мозгу может задерживаться до 72 дней, что связано с большим количеством жировой ткани в женском организме. Вот почему женщины спиваются в 5 раз быстрее, чем мужчины.

Тот факт, что мозг, составляющий всего 2 % от веса тела, всасывает 30 % выпитого алкоголя, уже сам по себе является пугающим. Если же учесть влияние, какое оказывает этот наркотический яд на поведение, эмоции и состояние человека, то просто диву даешься, как люди идут на это добровольное сумасшествие!

Кстати, люди интуитивно понимают, что они творят с собой, когда, поднимая фужеры, говорят: «Ну что, чокнемся?!». Осознавая, что поведение при опьянении становится бесконтрольным, пьющие не любят присутствия трезвых в своей компании. Недаром еще Пушкин устами Бориса Годунова говорил: «Когда я пью, я трезвых не терплю».

Страшно то, что на месте погибших клеток образуются пустоты, мозг сморщивается, и это явление «сморщенного мозга» наблюдается практически у всех пью-

щих людей, в том числе и у так называемых культуристов, позволяющих себе выпивку хотя бы раз в месяц.

Еще страшнее становится, когда представляешь, как склеенные эритроциты, убитые алкоголем нейроны буквально протискиваются сквозь капиллярную сеть головного мозга, а затем через сосудистую систему организма. Достаточно небольшого стресса, сигаретной затяжки или перепада температур, то есть всего, что вызывает спазм сосудов, и тромб из мертвых клеток может застрять в тесном проходе, перекрыв доступ кислорода и питательных веществ к жизненно важным органам.

Проходит 7–9 минут, и клетки, не получившие питательных веществ, гибнут, нарушая или выключая те или иные функции мозга и организма. Мы, кстати, тоже ощущаем этот процесс, говоря порой о своем состоянии: «голова трещит». Да, буквально с треском протискиваются мертвые клетки по тончайшим сосудам!

Один из моих слушателей признался в своей анкете, что именно алкоголь стал причиной его слепоты, и описал, как это произошло.

В общем-то, пью я редко, 2–3 раза в год. А тут произошло, как обычно бывает. Пришли гости, и мы немного повеселились. А утром я почувствовал, будто мусор в глаз попал.

Поначалу я не обращал внимания на это, а когда обратился к врачам, они сказали, что уже поздно. В ранней стадии, может быть, можно было разбить тромб лазером или рассосать лекарствами, а тут уже ничего не поделаешь.

И действительно, операция не помогла. Тромб центральной вены сетчатки привел к полной слепоте правого глаза. Раньше я любил играть в теннис, футбол,

сейчас вынужден оставить эти занятия. А водку с тех пор я ненавижу.

Если у вас прекрасно циркулирует кровь и сосуды отлично справляются со своей работой, убитые алкоголем нейроны в конце концов достигнут своей цели — мочеполовой системы, через которую организм и выведет их. В таком случае, сливая по утрам урину в унитаз, говорите мысленно или вслух: «До свидания, мои умные клеточки, я сливаю свои мозги в унитаз...».

Я не стану распространяться здесь о том, что на деле представляют собой шампанское, сухие вина, пиво и другие алкогольные напитки. Об этом прекрасно рассказывает мой коллега В. Г. Жданов на видеодисках, которые сейчас широко растиражированы.

Я скажу лишь о том, что в основе даже самых благородных сухих вин лежат продукты распада, гниения и брожения. И тот субстрат, который якобы веселит и печалит душу, есть не что иное, как экскременты неких микроорганизмов, в частности дрожжевых бактерий. Обидно, что из-за жизнедеятельности каких-то бактерий человек теряет голову, перестает быть собой, рушит свои планы, достижения и саму жизнь!

С помощью метода Шичко и приемов самовнушения мы овладеваем искусством управления разумом и программируем себя на достижение цели, а рюмкой любого наркотического зелья уничтожаем вмиг все вновь образованные нейронные связи, наши новые установки и убеждения.

Глоток другой алкогольного пойла — и вот уже море по колено, и на все можно махнуть рукой, ухватившись за «спасительные» слова: «Один разживем!». И столь тщательно построенная программа улучшения зрения перестает работать минимум на три недели. До этого срока мозгу будет не до установок, он будет

бороться с алкогольным ядом. И где гарантия, что вы сможете начать все сначала через несколько недель?

Эту главу мне хотелось бы закончить коротким сочинением Мокиной Раисы.

В первую очередь курсы мне дали внутренний душевный подъем, такой, как когда тысячу метров пробегаешь как сто.

Веру в то, что можно быть зрячей и свободно обходиться без очков, если сильно этого захотеть.

Знания о том, как ухаживать за глазами, как организовать правильное питание, очищение, закаливание организма. И здоровую, трезвую, радостную жизнь своей души!

## Заключение

В этой книге я вновь решила опустить такие темы, как рецепты для улучшения зрения, организация правильного питания, полное очищение организма. Правда, упражнения для мышц тела, позвоночника, гимнастика мозга и самомассаж демонстрируются на диске (Комплекс упражнений). Что касается питания, даже простой систематизации хаотичных представлений о питании, имеющихся у каждого человека, достаточно для того, чтобы существенно изменить отношение к еде и само пищевое поведение. А в результате — похудеть и помолодеть.

К тому же, имея в сознании четкие представления о предназначении питания, зная основные схемы и способы его правильной организации, человек уже не теряется при появлении очередной теории, а творчески вписывает ее в свою пищевую программу. Либо отвергает, видя всю ее надуманность и конъюнктурность.

Удивительно, но даже люди преклонного возраста, посещающие мои занятия, легко идут на существенные изменения в своем питании, выходят на очистку печени и всего организма. После чего, кстати, отмечают улучшение самочувствия, нормализацию артериального и внутриглазного давления, уровня сахара в крови, избавление от суставных болей.

Думаю, легкость эта определяется простотой подачи информации, возможностью воспользоваться надежной проверенной 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 получить многое за один курс. Не нужно идти на курсы похудения: и так похудеете, если прислушаетесь к нашим рекомендациям, касающимся питания, двигательной активности и работы с дневником.

Не нужно идти и на курсы по очищению организма. При желании вам на курсах дадут полную информацию по очистке от паразитов и всем препаратам, необходимым для очищения печени и всего желудочно-кишечного тракта без клизм, голодания и больших порций масла.

Не нужно идти и на курсы по массажу и изучению гимнастических упражнений. За период занятий вы великолепно овладеете самомассажем и всевозможными комплексами, развивающими двигательную активность, включая упражнения для мышц всего тела.

Замечательно, что теперь у читателей есть DVD-диск с записью практического курса занятий. Но без обратной связи, без поддержки преподавателя и единомышленников вам сложно будет заниматься регулярно, систематически и с тем удовольствием, которое получают от процесса преодоления недуга наши соратники.

Я уж не говорю о том, что мало кто может по книге научиться самостоятельной работе с дневником и мастерски пользоваться этой «волшебной палочкой». И тем не менее мне хотелось бы верить, что знакомство с книгой и диском поможет вам изменить отношение к глазам и улучшить ваше зрение, дорогие читатели. Если же вы хотите действительно 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 по телефонам:

**580-07-75, 956-86-01;**

**или по e-mail:**

**[optimals@yandex.ru](mailto:optimals@yandex.ru).**

**Сайт: [www.romcenter.spb.ru](http://www.romcenter.spb.ru).**

## Приложение 1

### Тренировочные таблицы для восстановления зрения

Таблица 1. Строчки

**УЛУЧШАЕМ ЗРЕНИЕ САМИ**

**ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ОЧКОВ-УБИЙЦ НАВСЕГДА**

**ПО МЕТОДУ ДОКТОРА БЕЙТСА ИЗ НЬЮ-ЙОРКА**

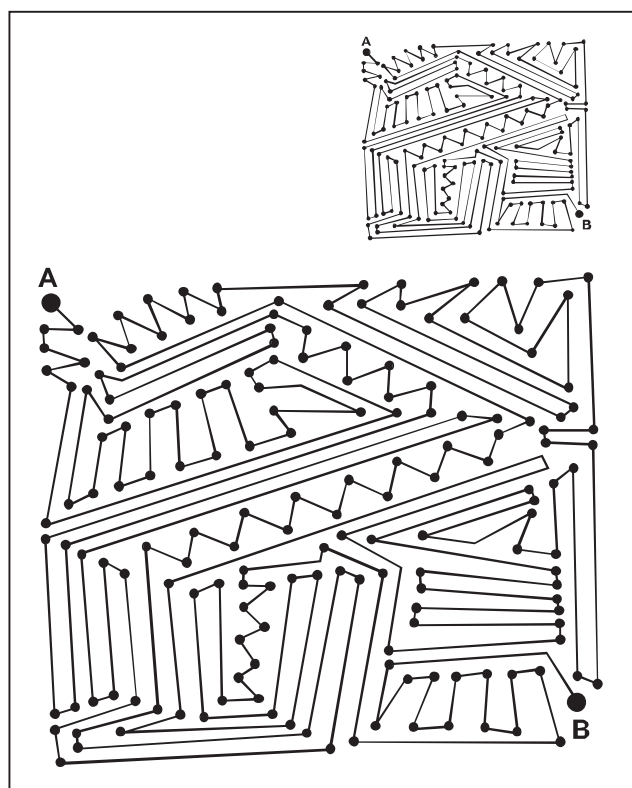
**С ПОМОЩЬЮ ПРАКТИЧЕСКОГО КУРСА РУКОВОДИТЕЛЯ ЦЕНТРА**

**ЕСТЕСТВЕННОЙ КОРРЕКЦИИ ЗРЕНИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА**

**СВЕТЛАНЫ ИВАНОВНЫ ТРОИЦКОЙ ИЗ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**



**Таблица 2.** Лабиринт



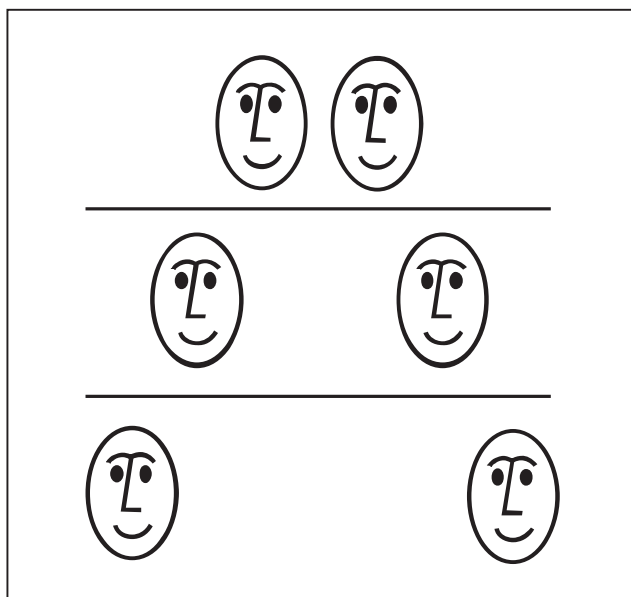
**Таблица 3. Мелкий шрифт**

Я уж не говорю о том, что мало кто может по книге научиться самостоятельной работе с дневником и мастерски пользоваться этой «волшебной палочкой». И тем не менее мне хотелось бы верить, что знакомство с книгой и диском поможет вам изменить отношение к глазам и улучшить ваше зрение, дорогие читатели. Если же вы хотите действительно сберечь свою зеницу ока на долгие годы — милости прошу на наши курсы. Успех гарантирован!

Я уж не говорю о том, что мало кто может по книге научиться самостоятельной работе с дневником и мастерски пользоваться этой «волшебной палочкой». И тем не менее мне хотелось бы верить, что знакомство с книгой и диском поможет вам изменить отношение к глазам и улучшить ваше зрение, дорогие читатели. Если же вы хотите действительно сберечь свою зеницу ока на долгие годы — милости прошу на наши курсы. Успех гарантирован!

Я уж не говорю о том, что мало кто может по книге научиться самостоятельной работе с дневником и мастерски пользоваться этой «волшебной палочкой». И тем не менее мне хотелось бы верить, что знакомство с книгой и диском поможет вам изменить отношение к глазам и улучшить ваше зрение, дорогие читатели. Если же вы хотите действительно сберечь свою зеницу ока на долгие годы — милости прошу на наши курсы. Успех гарантирован!

**Таблица 4.** Слияние



## Приложение 2

### Образец дневника

#### Дневник коррекции зрения

1. Фамилия, имя (образ, цвет, эпитеты).
2. Дата и время заполнения дневника.
3. Минимальное, максимальное и оптимальное расстояние от глаз до текста, позволяющее читать.
4. Что сделали для организации правильного питания? Что ели?
5. Что делали для очищения организма от шлаков и токсинов?
6. Какие выполняли упражнения для глаз, их виды и количество?
7. В каких условиях выполняли упражнения?
8. Занимались ли в течение дня упражнениями для расслабления позвоночника и мышц тела?
9. Были ли у вас сегодня какие-либо неприятности, обиды, ссоры, огорчения? Почему это произошло? Как вы поступили, чтобы выйти из этой ситуации? Как могли бы поступить и поступите в будущем?
10. Меняли ли вы расстояние от глаз до текста при чтении, письме, рисовании и другой работе?
11. Сколько времени ходили: а) без очков; б) в одноглазой повязке или «пиратских» очках?
12. Что особенно запомнилось и понравилось на занятиях?
13. Оценка дня по пятибалльной системе:

- работа с глазами;
  - самочувствие;
  - питание;
  - обливание;
  - очищение организма;
  - отношение к людям.
14. Ваши предложения, замечания, вопросы.
  15. Ваш план на завтра по улучшению зрения (что я сделаю завтра для себя и своих глаз?).
  16. Ваш настрой на завтрашний день (какими завтра будут мои глаза, я сам(а) и мой день?)
  17. Текст самовнушения (написать левой рукой, познакомившись с образцами, приведенными ниже). Можно переписать один из образцов или придумать свой вариант.

## Требования к дневнику

1. Сомнения оставляем за пределами дневника. Можно сомневаться, но не стоит писать об этом перед сном, особенно в последних пунктах, касающихся настроения на завтра. Нельзя использовать «не», «ни», «но», «если», слова типа «сомневаюсь», «попытаюсь», «надеюсь», «попробую».
2. Фразы настроев нужно писать только в настоящем времени, в строго утвердительной форме, как будто то, о чем вы мечтаете, уже есть в вашей жизни, например: «я отлично вижу», «я здорова», «я счастлива, молода, энергична» и т. д.
3. Ответы на вопросы дневника должны быть не односложными, а подробными, развернутыми, чтобы прочитав их, можно было понять, о чем шла речь в вопросе. Пример: «Отсутствие работы

по очищению и организации правильного питания вредит моему организму, и я...»

4. Все ответы пишутся от первого лица (я, мне, мое).
5. Не нужно сокращать слова и использовать в описаниях уменьшительно-ласкательные формы слов, относящихся к нашим порокам (кусочек, колбаска, селедочка, водочка и т. п.).
6. Настрой на завтра и самовнушение не объединять вместе. Они должны быть как можно более образными, эмоциональными, конкретными, подробными.
7. В текст самовнушения можно включать фразы, направленные на искоренение плохих привычек или избавление от увлечения некоторыми видами любимых, но вредных продуктов и напитков.

## **Формула самовнушения для коррекции зрения**

- Я спокойный и уравновешенный человек.
- Я умею расслабляться во время отдыха и при работе с глазами.
- Я стремлюсь к улучшению моего здоровья и зрения.
- Я даю отдых моим глазам на 5–10 минут в час каждый день.
- Я делаю упражнения и массаж для снятия напряжения мышц шеи и головы.
- Я часто моргаю и закрываю глаза.
- Я повышаю тонус глаз холодной водой.
- Я тренирую память и воображение.

- Я каждый день чувствую улучшение зрения.
- Мои глаза становятся лучистыми, ясными, зоркими, чистыми.
- Я вижу далеко (близко) мельчайшие детали.
- Мое зрение восстанавливается.
- Мое зрение укрепляется.
- Солнце и естественный свет — друзья моих глаз.
- Жизнь! Зрение! Жизнь!

## Настрой на улучшение зрения

Завтра и в последующие дни и месяцы я настраиваюсь решительно на дальнейшее оздоровление всего организма и восстановление зрения. По мере оздоровления организма во мне рождается идеально правильное зрение огромной, колоссальной силы. И близко, и далеко я все вижу одинаково ярко, отчетливо. С каждой секундой усиливается зрение, с каждой секундой я вижу все лучше и лучше. Рождается идеальное зрение огромной, колоссальной силы.

В мои зрительные нервы вливается стальная крепость. Рождается яркое, сильное, энергичное зрение. Огромной, колоссальной силы новорожденная жизнь вливается в мои глаза. Новорожденная жизнь рождает яркие-яркие, сияющие, юные, лучистые, блестящие глаза. Белки моих глаз быстро светлеют, светлеют, глаза становятся яркими, чистыми и сильными, как луч солнца. Огромная, колоссальная энергия развития вливается в мои глаза. Рождаются энергичные, сильные, зоркие глаза. Рождается взгляд такой силы, какой обладает луч солнца.

## Таблица замеров

[illegible]