

Шнайдер Д.

Ш 51 Тренировка зрения для работающих на компьютере: Пер. с нем. — М.: АО "Интерэксперт", 1997. - 128 с.

ISBN 5-85523-021-X

В наше время умение работать на компьютере необходимо во многих профессиях. Однако даже при рациональном освещении и использовании антибликовых экранов глаза работающих на компьютере испытывают большую нагрузку и сильно устают.

В этой книге предлагаются простые и очень эффективные упражнения, с помощью которых вы сможете тренировать зрение и снимать напряжение с глазных мышц, чтобы своевременно предотвратить ухудшение зрения и общего самочувствия. Книга снабжена большим количеством рисунков и фотографий, что значительно облегчает познаваемость материала. Помогите своим глазам, применяя профилактические меры!

Для работающих на компьютере!

ББК 51.1(2)2

Тренировка зрения для работающих на компьютере

Содержание

Введение.....	5
Перемещение взгляда.....	15
Моргание.....	21
Зевание.....	25
Пальминг.....	31
Раскачивание и повороты.....	39
Соляризация или световые ванны.....	49
Тренировка аккомодации.....	61
Йога для глаз.....	73
Перекрестные движения.....	83
Упражнения на совмещение.....	95
Массаж и акупрессура.....	107
Заключение.....	123

ББК51.1(2)2 Ш 51

Перевод выполнен по изданию: Schneider Doris: Augentraining am Bildschirm. —Munchen/Landsberg am Lech:

mvg-verl., 1993

ISBN 3-478-81146-5

Переводчик. НА Врублевская

© mvg-verlag im verlag moderne Industrie AG, Muchen/Landsberg am Lech, 1993

ISBN 5-85-523 —021—X © Составление, перевод

и оформление АО "Интерэксперт", 1997

Введение

До тренировки зрения...

Когда по роду занятий глаза испытывают большую нагрузку

В нашем компьютеризированном мире состояние зрения, нагрузка на глаза и связанные с ними общее самочувствие и работоспособность, а также ответственность

за сохранение своего здоровья на рабочем месте стали одной из актуальнейших тем. Ученые утверждают, что более 80% всей информации об окружающем нас мире мы получаем с помощью органов зрения. Ни один другой орган чувств не испытывает такую большую нагрузку, как глаза, причем это происходит не только во время выполнения профессиональных обязанностей, но и в свободное от работы время. При работе на компьютере максимальную нагрузку испытывает зрительно-мозговой аппарат, поэтому часто возникают жалобы на ухудшение общего самочувствия и зрительное утомление.

Каждые четверо из пятерых длительно работающих на компьютере жалуются на снижение работоспособности глаз, периодически возникающие головные боли, чувство тяжести в затылке, скованность и напряженность мышц в воротниковой зоне и в области плечевого пояса, рассеянность, чувство разбитости и апатии.

Вследствие длительной напряженной зрительной работы на близком расстоянии у многих пользователей компьютерами глаза краснеют, слезятся, возникают резь и ощущение инородного тела в глазах, размытое изображение, двоится в глазах, появляются давящие боли в висках и в области надбровных дуг. Глаза у них воспаленные, сухие, наблюдается светобоязнь, они плохо видят в темноте.

Требования, предъявляемые к зрению во время работы на компьютере, чрезвычайно высоки. Даже при оптимальном освещении, использовании монитора, который предусматривает максимальную защиту глаз, и при идеально с эргонометрической точки зрения оборудованном рабочем месте нагрузка на глаза очень велика.

Работающие на компьютере часто застывают в течение нескольких часов в одной позе, не делая перерывов и не двигаясь. Вследствие этого сильно напрягаются мышцы затылка и плечевого пояса, затекают руки, возникают боли в спине, головокружение, чувство разбитости, снижение внимания и сильное утомление.

Общеизвестно, что перенапряжение глаз сказывается на физическом и умственном состоянии человека и может снизить на 90% способность думать и концентрировать внимание.

Несмотря на огромную нагрузку на глаза (а вместе с ними и на головной мозг) и вызываемое этим ухудшение самочувствия и зрения, им, как правило, почти или совсем не уделяют внимания, не дают отдыха и не заботятся о них!

Внимательно относитесь к испытываемой глазами нагрузке и снижайте ее

Прежде всего необходимо осознать, что во время работы на компьютере глаза испытывают огромную нагрузку и что ухудшение зрения отражается на общем самочувствии.

Следует также принять конкретные меры для защиты глаз и ухода за ними. Важно заботиться о том, чтобы во время интенсивной работы на компьютере была возможность снимать напряжение с глаз, чтобы восстановить их работоспособность. О том, как это можно сделать, доступно и наглядно рассказывается в этой книге.

При работе на компьютере ваш взгляд часами прикован к монитору, находящемуся на небольшом расстоянии, равном примерно 40 — 80 см. При этом естественная подвижность глаз оказывается резко ограниченной.

В результате однообразных, постоянно повторяющихся действий у глаз не бывает необходимых фаз расслабления, они не имеют возможности перемещаться с темного на светлое, с близких объектов на удаленные, с мелких предметов на крупные, чтобы испытывать необходимый контраст. Таким образом, центральное и периферическое зрение не подвергаются нагрузке (центральное зрение позволяет рассматривать

мелкие детали предметов, периферическое — дает возможность ориентироваться в пространстве. — *Прим. пер.*). Это приводит к тому, что глаза напрягаются, их работоспособность снижается и общее состояние зрения ухудшается.

В этой ситуации необходима тренировка зрения, включающая упражнения для снятия напряжения с глазных мышц и восстановления работоспособности глаз. Цель данной методики — за короткое время эффективно снять напряжение с уставших от интенсивной работы на близком расстоянии глаз и восстановить их работоспособность.

Состояние зрения у работающих на компьютере

Насколько важен вопрос зрительной утомляемости и напряжения глаз у работающих на компьютере, показывает тот интерес, который был проявлен к симпозиуму "Состояние зрения у работающих на компьютере", организованному по инициативе находящегося в Берне (Швейцария) Информационного центра "Хорошее зрение"(IB5). В симпозиуме приняли участие врачи-офтальмологи, специалисты по оптике, предприниматели, а также инструкторы, обучающие приемам восстановления работоспособности глаз.

Специалисты Информационного центра "Хорошее зрение" в качестве самой эффективной и важной меры, помогающей сохранить нормальное самочувствие и поддержать на необходимом уровне работоспособность глаз при работе на компьютере, настоятельно рекомендовали гимнастику для глаз, снимающую напряжение с глазных мышц.

Упражнения для глаз были разработаны еще в древнем Китае и с тех пор применялись в традиционной индийской медицине для поддержания хорошего зрения. Ныне в Китае гимнастика

' для глаз используется для укрепления зрения, а стимуляция так называемых рефлекторных точек входит в повседневную программу перемен в детских садах, школах и университетах, а также перерывов в учреждениях и на предприятиях.

Кстати, в Китае по сравнению со всеми другими странами очень мало "очкариков". Упражнения для глаз являются неотъемлемым компонентом йоги. Их применяют для снятия зрительного утомления, улучшения зрения и повышения способности концентрировать внимание.

Гимнастика для глаз — простой, но чрезвычайно эффективный способ помощи самому себе в форме упражнений для расслабления глазных мышц и тренировки подвижности глазных яблок — впервые с большим успехом была применена в начале 20-х годов нью-йоркским офтальмологом, доктором медицинских наук Уильямом Бейтсом (1860— 1931гг.) при лечении пациентов с нарушениями зрения.

Названная именем Бейтса гимнастика для глаз легла в основу современной методики целостной тренировки зрения, учитывающей новейшие научные данные из области психологии и общестимулирующей терапии.

Сознательное отношение к нагрузкам на органы зрения и уменьшение нагрузок

Ваши глаза заслужили внимательного, бережного и любовного отношения к себе.

Проявите заботу о своих глазах, выработав у себя новые зрительные привычки, способствующие уменьшению нагрузки на глаза. Помогите своим глазам, применяя меры профилактики.

Выполнение гимнастики для глаз не требует больших затрат времени, однако, приступая к упражнениям, необходимо соблюдать определенные правила: во время выполнения упражнений всегда снимайте очки;

сидите прямо, свободно, не напрягаясь;
голову не опускайте;
шея должна составлять с позвоночником прямую линию;
расслабьте плечи и опустите их;
следите за дыханием, при каждом вдохе вы получаете заряд энергии и бодрости, при каждом выдохе избавляетесь от "зажатости" мышц и усталости;
сосредоточивайте все свое внимание на глазах.
В результате соблюдения этих простых правил снимется напряжение глазных мышц, глаза обретут хорошую работоспособность, восстановится способность головного мозга концентрировать внимание.
Серьезно относитесь к нарушениям зрения и иным проблемам, связанным с глазами и возникающим при работе на компьютере. Приложите усилия к тому, чтобы ваши рабочие будни не осложнялись недомоганиями, чтобы во время работы вы чувствовали себя бодро и у вас не уставали глаза.
Эта книга научит вас делать эффективные упражнения для глаз.
Выполняя их несколько раз в день, вы сможете давать отдых своим глазам.
Несмотря на требующую предельной сосредоточенности работу на компьютере, вы значительно снизите зрительную нагрузку.
Не забывайте, что частые краткие перерывы значительно повышают работоспособность. Вы убедитесь, что после пальминга, т.е. наложения ладоней на глаза, ваши мысли станут более четкими и ясными, а способность концентрировать внимание улучшится. При ежедневном выполнении пальминга вы скоро забудете такие слова, как «усталость» и «перенапряжение глаз».
Итак, я передаю эту книгу в ваши руки, она будет снимать с ваших глаз напряжение и подарит вам хорошее самочувствие. Я желаю вам научиться осознавать тесную взаимосвязь между состоянием зрения, способностью сосредоточивать внимание, умственной и физической работоспособностью и положительно влиять на нее.
После тренировки зрения...
Я желаю вам испытать множество прекрасных и ясных мгновений как за своим рабочим столом, так и в свободное время.

Рюшликон, 1993

Дорис Шнайдер

Перемещение взгляда

Усваивайте новые зрительные привычки: не сосредоточивайте взгляд на одной точке!

Это упражнение для глаз расслабляет глазные мышцы и избавляет от привычки смотреть, не мигая, в одну точку.

Перемещайте взгляд, осматривая все находящиеся в помещении предметы: это очень важ-

ный решающий процесс, позволяющий глазам отдохнуть и расслабиться.

Когда вы читаете эти строки, ваш взгляд 3-5 раз в секунду, т.е. около 250 раз в минуту, меняет свое положение. Взгляд скользит не последовательно с одного объекта на другой, а на миг замирает на одной точке, чтобы воспринять увиденное, затем перескакивает дальше, сдвигается назад, опять перескакивает на следующий объект и т.д. Глаза находятся в постоянном движении и автоматически "настраивают" резкость на находящийся на любом расстоянии предмет, на который падает взгляд (аккомодация).

Сосредоточение взгляда напряженных глаз на одной точке - большая нагрузка!

При работе на компьютере или иной деятельности, требующей интенсивного участия зрения, естественные движения глаз ограничены, а поле зрения крайне сужено. В результате однообразных в пределах ограниченного пространства движений глазные мышцы напрягаются, глаза вынуждены смотреть в одну точку. Подобная длительная нагрузка неизбежно ведет к переутомлению глаз.

Следствиями привычки к такой однообразной деятельности и односторонней нагрузке на

глаза являются:

- напряжение мышц глаз и затылка;
- неглубокое дыхание;
- снижение работоспособности глаз;
- снижение внимания и чувство разбитости.

Несколько раз в день в течение 30 с или более, по возможности сняв очки, обводите взглядом предметы, находящиеся на различном расстоянии от вашего рабочего места. Не напрягая глаза, переводите взгляд с предмета на предмет, обводите, к примеру, контуры дверей, оконных рам, цветов, календарей, письменных столов и т.п.

Не забывайте: каждые 3 — 5 с моргать, дышать глубоко и свободно.

Пользуйтесь каждой возможностью, чтобы поводить глазами по сторонам. А таких возможностей бесчисленное множество.

Во время ожидания транспорта на остановках рассматривайте наклеенные плакаты, таблички с названиями улиц, уличные часы, прохожих, их одежду и т.п.

Стоя в магазине в очереди в кассу, осматривайте полки с товарами, тележки для покупок, витрины, покупателей и т.п.

Для того чтобы вы не забывали почаще перемещать взгляд, а не смотреть в одну точку,

нарисуйте себе "игровое поле", по которому могли бы "путешествовать" ваши глаза.

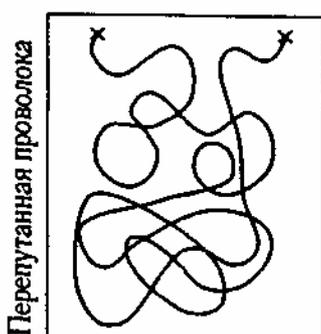
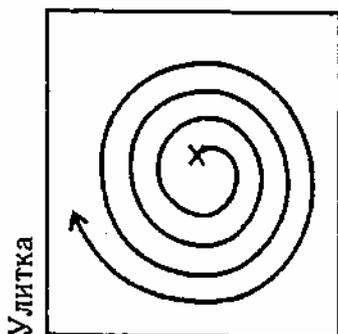
На листе плотной бумаги формата А6 смастерите, скажем, своеобразный "гоночный круг"

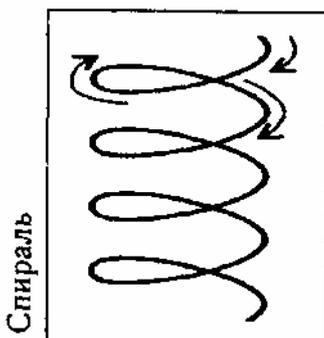
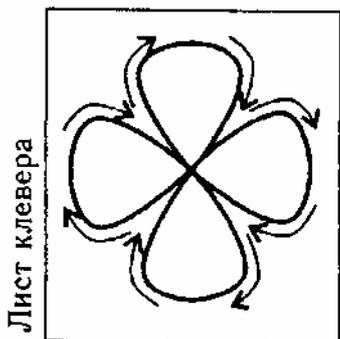
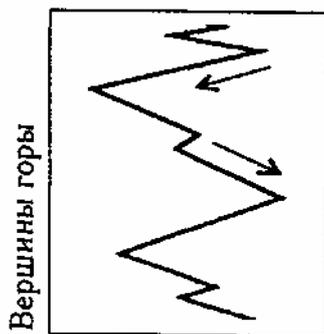
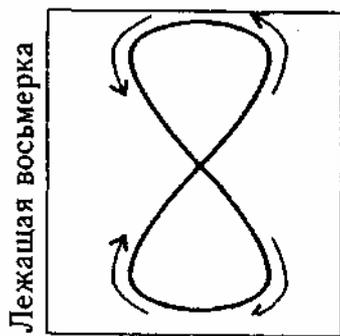
и поместите его где-нибудь на своем рабочем столе. Тогда вы постоянно будете помнить, что вашим глазам нужно время от времени "путешествовать".

Старайтесь чаще смотреть на предметы, находящиеся как можно дальше (аккомодация вдаль), чаще моргайте и при этом глубоко дышите.

Благодаря этому вы повысите резервы аккомодации глаза.

Приводим образцы "гоночного круга", по которому могут "путешествовать" ваши глаза, отдыхая от длительного смотрения в одну точку.





Моргание

Моргание прерывает пристальное смотрение в одну точку

В ненапряженном состоянии глаза с нормальным зрением моргают примерно каждые 3 с, т.е.

около 20 раз в минуту.

Напряженные, усталые глаза, глаза с ослабленным зрением имеют тенденцию смотреть в одну точку. Глаза почти не двигаются и в итоге слишком редко моргают.

Моргание выполняет следующие важные функции, способствующие расслаблению и регенерации глаз:

поверхность глазного яблока равномерно увлажняется и очищается при помощи слезной жидкости;

глаза восстанавливают свои функции;

благодаря слезам взгляд становится более ясным;

моргание перебивает непрерывное смотрение;

моргание сглаживает попытки глаз разглядеть объект, который плохо виден, таким образом предотвращается перенапряжение глаз.

Моргание на короткое время прерывает информационный поток, направляющийся от глаз к зрительному центру в головном мозге.

Возникает пауза, оказывающая на глаза благотворное расслабляющее воздействие, подобная запятой в предложении.

Редкое моргание сочетается с поверхностным недостаточным дыханием.

Чаше моргая, старайтесь одновременно глубже дышать.

Моргание должно быть легким, плавным и свободным как движение крыльев бабочки.

Если во время напряженной работы вы внезапно почувствовали утомление и неприятные ощущения в глазах, поморгайте несколько раз и глубоко подышите, ваше зрение станет зорче, а взгляд — яснее.

Зевание

При зевании пробуждаются тело и ум и повышается тонус!

Знаете ли вы, что смачное зевание, особенно многократное за день, оказывает на ваше самочувствие необыкновенное воздействие?

Зевание...

"открывает клапаны" организма, давая возможность пополнить запасы кислорода;

позволяет глубже дышать;

активизирует кровообращение;

проясняет разум;

снабжает клетки мозга и тела энергией;

способствует деятельности слезных желез;

слишком сухие глаза (результат использования кондиционеров!) увлажняются и чувствуют себя значительно лучше, словно после купания под душем;

расслабляет мышцы висков, челюстей, головы, лица, шеи, затылка, плеч, живота и диафрагмы;

улучшает настроение и повышает общий тонус.

Зевнув от души, человек испытывает желание потянуться, подвигаться, походить, сделать несколько энергичных взмахов руками и ногами. Знаете ли вы, что при зевании больше всего напрягаются челюстные мышцы и что они оказывают непосредственное воздействие на зрение?

Вот почему, если вы во время сна скрипите зубами, вам нужно в течение дня многократно смачно зевать, потягиваться, при этом делать глубокий вдох и затем шумно облегченно выдыхать.

При зевании мягко движутся височно-нижнечелюстные суставы.

Хорошо расслабляются жевательные и височные мышцы.

Зевание может несколько снять головную боль в области висков.

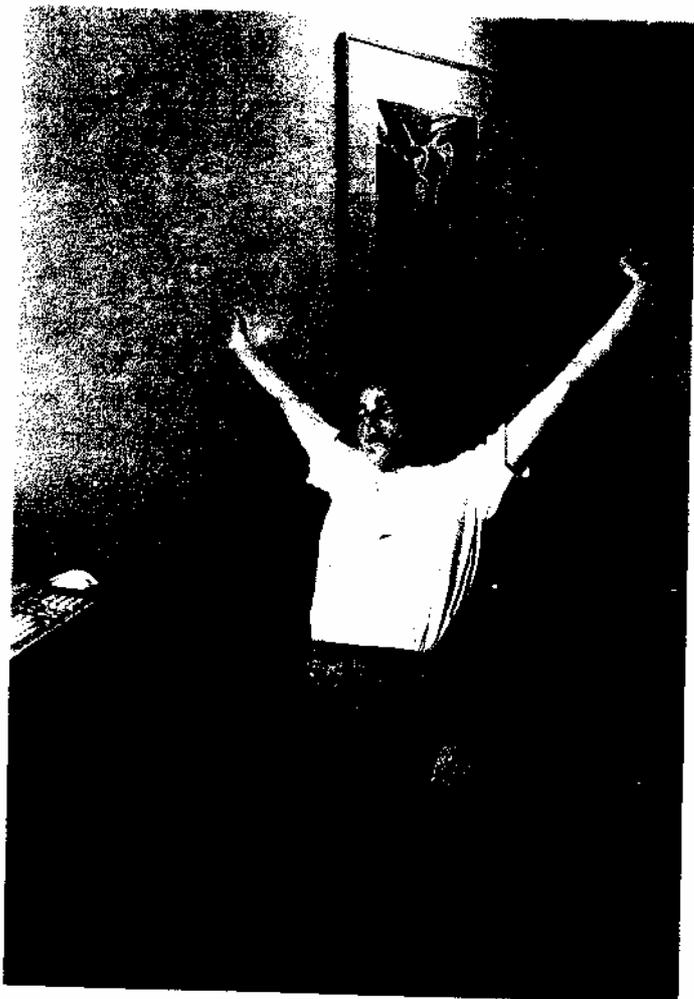
При зевании можно слегка помассировать кончиками пальцев мышцы челюстей. Ничто так не снимает мышечное напряжение и не бодрит, как смачное зевание с потягиванием всем телом.

Когда вы заняты сидячей работой за компьютером, пишущей машинкой или за письменным столом, возможности для естественных движений тела резко ограничены. Следствием сидячей работы становится поверхностное, а значит, недостаточно интенсивное дыхание. В результате организм недополучает кислород.

Уже через короткое время после начала работы вы чувствуете вялость, сонливость, усталость, повышенную раздражительность, апатию.

Работоспособность снижается, реакция замедляется.

Организму срочно требуется дополнительная порция энергии: хорошенько потянитесь всем телом, с наслаждением зевните, шумно и смачно выдохните, как бы говоря самому себе: *"Спокойно. Все дела будут выполнены одно за другим. Я со всем справлюсь. А сейчас яправляюсь новой порцией энергии и обеспечиваю ею свои тело и мозг!"*



Пальминг

**С сегодняшнего дня я буду
заботиться о своих глазах
с помощью пальминга!**

Не существует более эффективного и простого упражнения для снятия напряжения с глаз и зрительного центра в головном мозге, чем паль-минг (в переводе с английского "palm" — "ладонь").

Пальминг можно с успехом применять так- же для расслабления и восстановления сил во \ время длительных и утомительных совещаний, конференций, учебных семинаров, заседаний, \ словом, всегда, когда вы испытываете усталость,) рассеянность, вялость, стресс или раздражитель- ; ность.

При ежедневной работе на компьютере или иной работе, связанной с длительным рассматри- ; ванием близко расположенных мелких предме- ' тов, *после каждого часа работы необходимо в ' -течение 2—5 мин делать пальминг.*

Явную взаимосвязь между регулярно и в течение длительного времени проделываемым пальмингом и уменьшением или исчезновением сильных головных болей или приступов мигрени постоянно подтверждают участники проводимых мной курсов. По наблюдениям, пальминг благотворно воздействует на общее самочувствие, если выполнять его в течение нескольких минут перед сном: засыпание происходит

быстрее и сон в течение ночи значительно крепче. *Вот как это делается:*

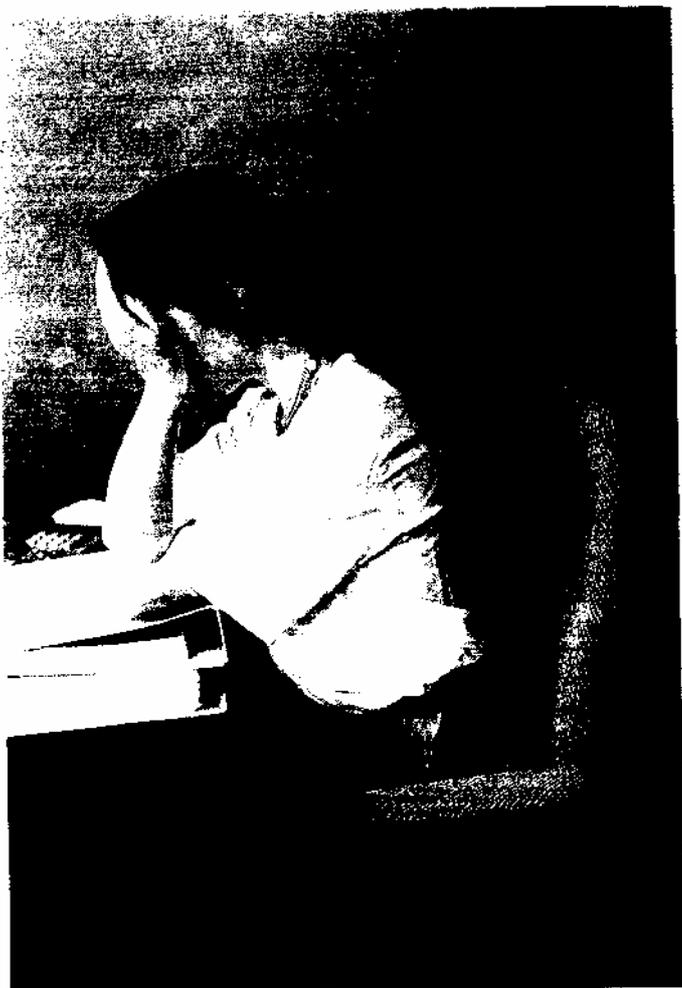
- Снимите очки.
- Сядьте прямо, свободно, живот и диафрагму не втягивайте, не сутультесь, дышите естественно и легко, стараясь почувствовать, как поток воздуха и энергии проходит через все тело, достигая глаз и мозга.
- Энергично потрите ладони одна о другую до тех пор, пока они не станут горячими.
- Поставьте локти на стол (при необходимости подложите под них толстую папку или стопку книг).
- Расслабьте плечи, не поднимайте их вверх!
- Закройте глаза и прикройте их ладонями, которые складываются крест-накрест, сначала левую, на нее правую. Ладони не должны давить на глаза.

Вы сразу же "окунетесь" в бархатистую черноту. Световые сигналы больше не раздражают клетки сетчатки, поэтому весь зрительно-мозговой аппарат великолепно расслабляется.

Следите за дыханием: дышите глубоко и впитывайте в себя энергию. Для улучшения зрения необходим кислород.

При выдохе мысленно сбрасывайте с себя усталость и мышечное напряжение.

Все внимание сосредоточьте на глазах.





і
После пальминга несколько раз поморгайте. !
Поднимите вверх руки, хорошо потянитесь и от ; души звучно зевните.
Воздействие пальминга можно усилить за |
счет визуализации (мысленного представления j
различных приятных образов и веселых сцен). !
Д-р Бейтс пишет: «Точное мысленное представление чего-либо способствует общему
расслаблению, которое в свою очередь влечет за I собой расслабление глаз, то и
другое вместе | благотворно воздействует на зрение». \

Поэтому старайтесь с целью снятия напря- ' !
жения с глаз мысленно представлять такие, к !
примеру, картины: ' !
пустынный пляж и бьющие о берег прозрач- :
но-голубые волны моря; i
медленно плывущие по лазурному летнему ;
небу облака;
волнующееся под порывами ветра хлебное
поле;
летающую в небе и медленно взмахивающую крыльями крупную птицу;
легкие волны на озере;
спокойную гладь моря и медленно движущийся корабль на горизонте;
лужайку, покрытую молодой ярко-зеленой травой, в гуще которой мелькают золотистые
головки одуванчиков, щебечущих в чаще леса птиц;

журчащий горный ручей, горные вершины, покрытые снежными шапками, и т.п. Спокойная тихая музыка может дополнительно усилить воздействие упражнения. Даже при кратковременном пальминге наблюдается осязаемое расслабление глаз, глаза отдыхают, зрение обостряется, усиливается внимание и улучшается общее самочувствие. Не забывайте следить за дыханием!

Большинство людей дышит поверхностно и неглубоко. Старайтесь постоянно дышать равномерно, полной грудью. Благодаря этому эффективность упражнений на расслабление повышается.

Раскачивание и повороты

l

i

Движение успокаивает и расслабляет

i

i

Нет ничего труднее, чем расслабиться в возбужденном, нервном напряженном состоянии.

Если вы импульсивный, нервный человек...

Положение лежа или сидя при определенных обстоятельствах вызывает у вас реакцию, как раз противоположную покою, релаксации и уравновешенности, т.е. беспокойство, нервозность, напряжение и гнев в спокойном расслабленном положении у вас не уменьшаются, а скорее увеличиваются.

В таких случаях рекомендуются движение и физическая активность.

Общеизвестно, что физическая работа, требующая больших мышечных усилий, вызывает здоровую усталость. Нервная система при этом не испытывает большой нагрузки. Возникшая усталость снимается при помощи продолжительного глубокого сна.

Итак, чтобы снять напряжение, поработайте в саду, порубите дрова, сделайте зарядку, побейте гайку труссой и т.п.

Если вы спокойный и уравновешенный человек...

Наблюдая за природой, вы убедитесь, что медленные плавные и ритмичные движения великолепно снимают мышечное и психическое напряжение.

j

!

Подумайте о мягко колышущемся под теплым ветерком пшеничном поле, среди которого виднеются красные цветки маков, ивах и березах на берегу задумчивого пруда, листья которых трепещут под слабыми порывами ветра.

Когда в обстановке суеты, нервозности, напряжения и мелких неприятностей вашему терпению приходит конец, вас несколько успокоит упражнение на раскачивание, которое нужно выполнять в течение 1-3 мин.

Раскачивание, будучи оптико-двигательным упражнением, позволяет за короткое время снять скованность мышц, овладеть собой и обрести спокойствие.

Знаменитый американский офтальмолог д-р Уильям Г. Бейтс, который разработал оригинальную методику улучшения зрения без очков при помощи особых упражнений, писал:

"Люди с ослабленным зрением страдают от напряжения всех нервов и мышц тела. В результате правильного выполнения раскачивания снимается усталость, а также уменьшаются боли, головокружение и другие симптомы, так как

раскачивание расслабляет глазодвигательные мышцы".

Существует два варианта оптико-двигательных упражнений: *раскачивание и повороты.*

Положительное воздействие , обоих упражнений

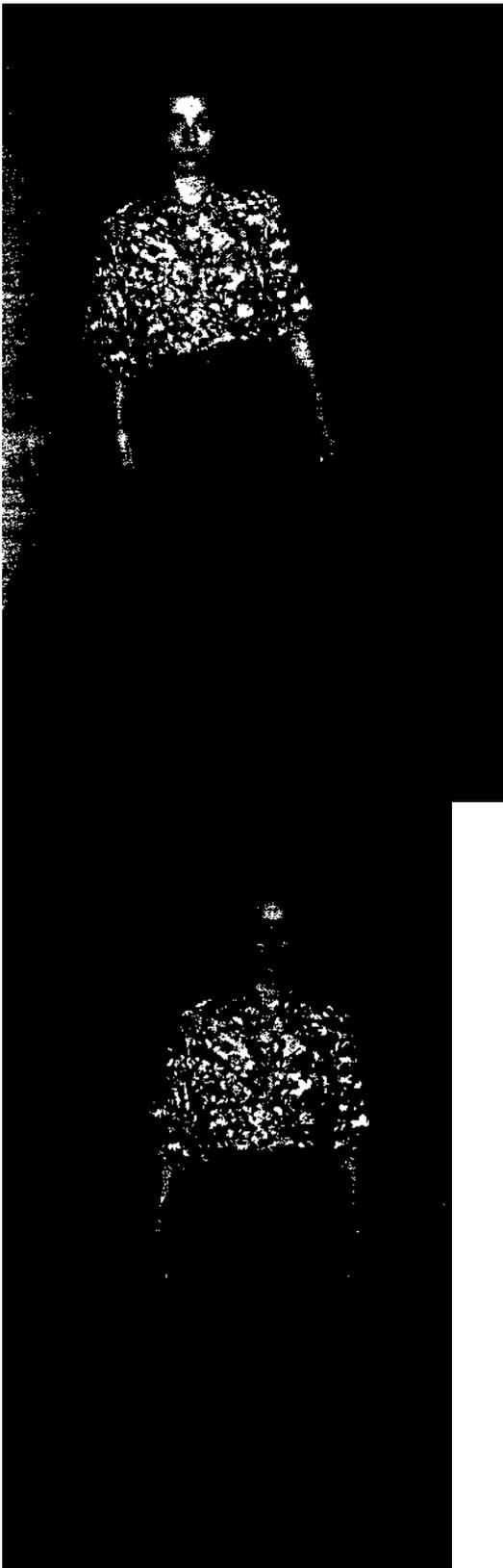
Они расслабляют внутриглазные и окологлазные мышцы, снимают напряжение с глаз и заставляют их двигаться.

- Дыхание делается глубоким и свободным.
- Позвоночник становится более гибким, и подвергаясь своеобразному мягкому массажу.
- Раскачивание и повороты улучшают состояние мышц затылка и шеи.
- Плавные повороты головы и туловища снимают напряжение мышц плечевого и грудного пояса.
- Упражнения вырабатывают правильную осанку, приучают держать голову прямо.
- Вырабатывают чувство ритма, учат владеть своим телом.
- Снижают или полностью снимают неприятные ощущения дурноты и укачивания при поездках в транспорте или полетах на самолете.
- Упражнения, сделанные перед сном, в сочетании с пальмингом оказывают снотворное действие.
- Упражнения являются самым простым и естественным способом снятия мышечного и психологического напряжения, избавления от чувства дискомфорта и утомления.

Раскачивание

Это делается так:

- При выполнении упражнения всегда снимайте очки!
- Встаньте прямо, ноги расставьте на ширину плеч.
- Руки и плечи расслабьте и опустите вниз.
- Голову держите прямо, не напрягая мышцы шеи и затылка.
- Теперь, перенося вес тела то на одну, то на другую ногу, плавно и ритмично раскачивайтесь из стороны в сторону, подобно маятнику часов.
- Глаза не закрывайте и следите взглядом за перемещающимися при ваших движениях предметами.
- При выполнении упражнения чаще моргайте и с наслаждением пошевеливайтесь.
- Следите за тем, чтобы дыхание у вас было глубоким, равномерным и свободным.
- Это упражнение желательно делать в течение нескольких минут как угодно часто.



Повороты

Это делается так:

- При выполнении упражнения всегда снимайте очки!
 - Займите ту же исходную позицию, что и при раскачивании.
 - Отводя слегка приподнятые руки как можно дальше назад, одновременно поворачивайте то в одну, то в другую сторону туловище, ! плечи и голову.
- I
- Сделав поворот и не опуская голову, посмотрите назад.

Во время этого упражнения позвоночник без усилий медленно и плавно поворачивается. Это повышает его подвижность и гибкость.

- Когда туловище поворачивается вправо, правая нога остается полностью прижатой к полу, только пятка левой ноги слегка отрывается от пола. При повороте влево от пола отрывается пятка правой ноги, в то время как левая нога полностью стоит на полу.
- Выполняя упражнение, дышите глубоко, чаще моргайте и позевывайте.
- Лучше всего выполнять это упражнение под тихую спокойную музыку.

Под действием плавных ритмичных движений снимается мышечное и нервное напряжение.

Заканчивая упражнение, хорошенько потянитесь, от души зевните, часто поморгайте и сделайте пальминг.





Соляризация или световые ванны

"Мои глаза любовно созерцали Цветы в росе, прозрачный небосклон; И снова дня ликующая сила, Мир обновив, мне сердценовила".

И. В. Гете

Солнечный свет дает глазам пищу

Глаза созданы для восприятия света. Глазам нужен свет, чтобы видеть, а видят они лучше, всего при хорошем освещении. Для того чтобы хорошо видеть, необходим дневной свет. Световые волны (импульсы) возбуждают светочувствительные клетки сетчатки. В фоторецепторных клетках энергия света преобразуется в нервный сигнал. По зрительному пути этот сигнал передается затем в зрительный центр мозга. В мозге происходит опознание зрительного образа.

Весь спектр солнечного света обеспечивает глаза, организм и душу энергией и жизненно необходимой "пищей". Весь спектр солнечного света приводит в действие важные процессы и функции в организме, например такие, как гормональные и железы внутренней секреции, регулирует обмен веществ, управляет внутренними часами, способствует образованию витаминов А и Д. Солнечный свет оказывает положительное воздействие на иммунную систему.

Солнце благотворно влияет на клетки сетчатки и зрительный нерв, поддерживает здоровые глаза в хорошем состоянии и укрепляет слабые глаза, активизирует обмен веществ в них, очищает их от шлаков. Переоценить полезность солнечного света для глаз невозможно.

Если рабочее место освещается плохо или недостаточно, если неправильное расположение осветительных приборов, монитора или рабочего стола по отношению к окнам вызывает блики, ослепляет, происходит перенапряжение глаз, глаза и мозг испытывают повышенную нагрузку.

Головной мозг с большим трудом может опознавать, упорядочивать и таким образом распознавать воспринимаемые глазами образы.

Перенапряжение глаз автоматически влечет за собой перенапряжение головного мозга.

Вывод:

При утомлении глаз их работоспособность снижается, наблюдаются нарушения зрения или светочувствительности.

Реакция головного мозга проявляется в снижении внимания и мыслительной активности, возникает вялость, усталость, общее переутомление.

Когда глаза продолжительное время лишены естественного солнечного света, например, при ношении темных и солнцезащитных очков, при длительной езде в автомобиле с тонированными стеклами или пребывании в темном помещении, они испытывают световой голод. При этом ослабевают нервы сетчатки, притупляются ее воспринимающие способности, глаза становятся излишне чувствительными к солнечному свету, зрение, особенно в сумерках и темноте, ухудшается.

Человек, глаза которого не подвергаются действию солнечного света, может при ярком свете испытывать не только неприятные ощущения, но и резкую боль.

Не зная о взаимосвязи между дефицитом солнечного света и

"светочувствительностью" глаз, большинство людей верит, что следует "беречь" глаза, защищая их темными очками. Между тем эти представления прямо противоположны истинному положению вещей!

Светочувствительность часто сопровождается плохим зрением в темноте, которое еще больше ухудшается при головной боли, приступах мигрени, общей усталости, стрессе или болезни.

Д-р Бейтс в своей книге "Улучшение зрения без очков" (на русском языке книга впервые вышла в 1990 г. в издательстве "Полина", Вильнюс. - *Прим. пер.*)

рассказывает об обратившейся к нему за помощью пациентке, которой некий врач из-за ее повышенной чувствительности глаз порекомендовал носить на одном глазу плотную повязку, а другой глаз "защищать" очками с темным стеклом. В течение двух лет женщина жила в состоянии практически полной темноты, однако не почувствовала никакого улучшения. Д-р Бейтс провел с ней курс лечения солнечным светом.

Пациентка избавилась от повышенной светочувствительности, острота ее зрения повысилась.

Опыт показывает, что даже при сильной светочувствительности после регулярного принятия солнечных или световых ванн глаза без труда воспринимают солнечный свет.

Положительное воздействие солнечных или световых ванн заключается в следующем: солнечный свет снимает глазное, нервное и мышечное напряжение;

чем больше солнечного света воспринимают ваши глаза, тем больше активизируется мыслительная деятельность и становится острее ваше зрение;

солнечный свет укрепляет и регенерирует сетчатку, улучшает кровоснабжение глаз; солнечный свет значительно улучшает зрение в темноте. Глаза меньше страдают от бликов солнца на водной поверхности, искрящегося на солнце снега, света автомобильных фар и т.п.;

соляризация активизирует и стимулирует нервы головного мозга, что заметно улучшает внимание и мыслительные способности;

соляризация обеспечивает интенсивное поступление энергии в организм;

уже после нескольких сеансов соляризации испытывавшая световой голод сетчатка глаз значительно четче воспринимает предметы;

под воздействием солнечного света глаза отдыхают, глазные мышцы расслабляются, усиливается циркуляция крови;

солнечный свет регулирует и активизирует работу слезных желез.

При перенапряжении глаза краснеют, слезятся, в них лопаются кровеносные сосуды, возникают неприятные ощущения покалывания как бы попавшей в глаз соринки, наблюдается светобоязнь.

Солнечный свет дает вам приятное ощущение физического комфорта, успокаивающей легкости и психического расслабления.

Тепло солнца не только снимает напряжение с уставших глаз и тела, но и улучшает настроение, успокаивает нервную систему.

Понежьте свои глаза, дайте им на несколько минут отдых. В ясную солнечную погоду регулярно укрепляйте их.

Под воздействием солнечных лучей на закрытые глаза исчезают воспалительные процессы, снижается активность микроорганизмов. Делайте соляризацию при каждой возможности: во время обеденного перерыва, на прогулке и т. п.

Делается это следующим образом:

- Снимите очки.
- Закрыв глаза, встаньте лицом к яркому солнечному свету (обязательно на свежем воздухе, а не в помещении через оконное стекло!).
- Свободно, не напрягаясь, поворачивайте голову то вправо, то влево, так, чтобы солнечный свет заливал ваше, лицо со всех сторон.

Если даже сквозь закрытые веки солнечный свет кажется вам ослепительно-ярким, вызывая неприятные ощущения или боль, встаньте в тень, например под дерево.

Советы для тех, кто находится на юге.

Если вы принимаете солнечную ванну для глаз, находясь на юге, время от времени прикрывайте закрытые глаза ладонями, чтобы специально добиться абсолютной темноты. Таким образом, ваши глаза будут подвергаться попеременно воздействию яркого света и полной темноты. Такие быстрые и резкие колебания являются тренировкой, полезной для любых глаз.



Продолжительность соляризации глаз определяйте сами, исходя из самочувствия и потребности. Поначалу достаточно 30 с, затем продолжительность упражнения можно увеличить до 5 мин.

Положитесь на свою интуицию, руководствуйтесь степенью комфортности своего состояния. Для одного человека предельная продолжительность такого упражнения составляет 2 мин, другому требуется больше. Не забывайте соблюдать самое главное требование: *делить это упражнение можно только с закрытыми глазами!*

Время от времени прерывайте световую ванну так называемыми "проблесками".

Соляризацию всегда заканчивайте пальмин-гом. Закончив упражнение, часто поморгайте,

до хруста потянитесь всем телом, с наслаждением зевните. Ополосните лицо холодной водой, это взбодрит и освежит вас.

Проблески

Это делается так:

- Упражнение всегда выполняйте без очков!
- Закройте глаза. На расстоянии ширины ладони от глаз расположите кисти рук горизонтально и параллельно одна за другой на незначительном расстоянии друг от друга. Расставьте пальцы обеих рук и быстро двигайте кистями вверх-вниз.

Попеременное воздействие на глаза света разной интенсивности полезно и благотворно. Являясь своеобразным массажем, это упражнение активизирует работу фоторецепторных клеток сетчатки, зрительного центра в головном мозге и усиливает кровообращение глаз.

Данное упражнение нужно обязательно заканчивать продолжительным пальмингом. Затем потянитесь всем телом, часто-часто поморгайте и с наслаждением зевните.



Усиление кровообращения в глазах

Завершая соляризацию, освежите и оживите глаза. Для этого смочите пальцы рук холодной водой и осторожно проведите ими по закрытым глазам. Смоченными холодной водой ладонями проведите по ушам, лбу и затылку.

Полезно делать контрастные обмывания глаз и лица. Ополаскивайте закрытые глаза то холодной, то довольно горячей водой. Смена горячего и холодного стимулирует кровообращение в тканях глаз и вокруг них, помогает снять застойные явления и оказывает тонизирующее действие.

В пасмурные дни, когда провести соляризацию на свежем воздухе невозможно, используйте электрический свет. Для этого можно воспользоваться электролампой мощностью 150 Вт. Лампа должна быть расположена на расстоянии около 1 м от лица.

Ни в коем случае нельзя пользоваться ультрафиолетовым светом!

Продолжительность искусственной соляризации зависит от вашего самочувствия, однако она не должна превышать 5 мин. И в этом случае сеанс закончите продолжительным пальмингом. Положительное действие упражнения усилится, если вы по его завершении часто поморгаете, потянитесь, зевнете и проведете по закрытым глазам ладонями, смоченными холодной водой.



Тренировка аккомодации

Однообразная нагрузка

Это упражнение поддерживает и улучшает аккомодационную способность глаз (способность хрусталика менять свою конфигурацию), а также тренирует хрусталик и цилиарную мышцу, регулирующую его кривизну, что особенно важно при восприятии предметов на близком расстоянии (возрастная дальнозоркость!).

Когда вы ежедневно по несколько часов работаете за компьютером или пишущей машинкой — и это из месяца в месяц, из года в год, — ваши глаза вынуждены выполнять работу на близком расстоянии. Это огромная нагрузка на глаза.

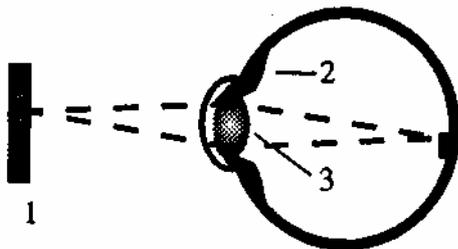
Чем дольше ваши глаза устремлены исключительно на предметы, находящиеся на близком расстоянии, т.е. вынуждены быть постоянно настроены на просмотр вблизи, тем быстрее они устают из-за однообразной нагрузки.

Мышцы глаз начинают вяло реагировать на поступающие извне лучи света.

Что происходит при восприятии глазом предметов, расположенных вблизи?

Когда вы смотрите на расположенный на близком расстоянии предмет, цилиарная мышца напрягается, чтобы изменить преломляющую силу хрусталика.

Хрусталик утолщается, что обеспечивает четкое и резкое восприятие расположенного вблизи предмета. При длительном просмотре вблизи ощущается сильная нагрузка на цилиарные мышцы, в результате глаза быстро устают.



1 — предмет, расположенный на близком расстоя-

нии

2 — напряженная цилиарная мышца

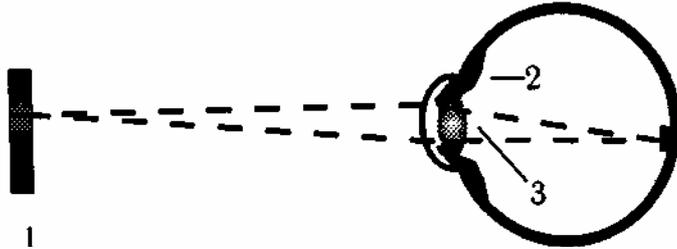
3 — утолщенный хрусталик

Что происходит при восприятии глазом предметов, расположенных вдали?

Когда глаза смотрят на предмет, расположенный на далеком расстоянии, цилиарная мышца расслабляется, а хрусталик уплощается.

Хрусталик отдыхает, так как от него не требуется большой силы преломления, как при рассмотрении вблизи.

При рассмотрении вдаль напряжение с цилиарной мышцы и хрусталика снимается.



1 — удаленный предмет

2 — расслабленная цилиарная мышца

3 — уплощенный хрусталик

Избавьте свои глаза от однообразной нагрузки и неподвижности, вызванных необходимостью постоянно пристально смотреть на экран компьютера.

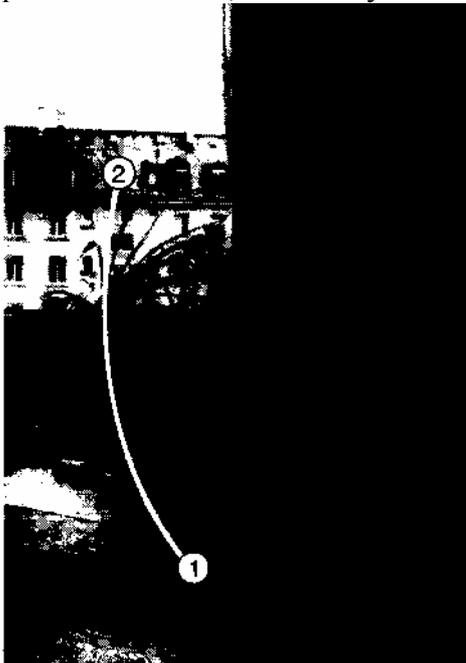
Через каждые максимум полчаса интенсивной работы за компьютером, пишущей машинкой, за письменным столом специально направляйте свой взгляд вдаль.

Для того чтобы повысить резервы аккомодации глаза и задержать развитие дальнозоркости, рекомендуются специальные аккомодационные упражнения.

1. Упражнение на фокусировку глаз

- Упражнение выполняйте, сняв очки. Благодаря этому упражнению достигается расслабление цилиарной мышцы и хрусталика.
- Несколько раз переводите взгляде близко расположенных предметов на предметы, находящиеся на значительном расстоянии от вас.

Упражнение выполняйте медленно, чтобы успеть сфокусироваться как на близко расположенном, так и на удаленном предмете.



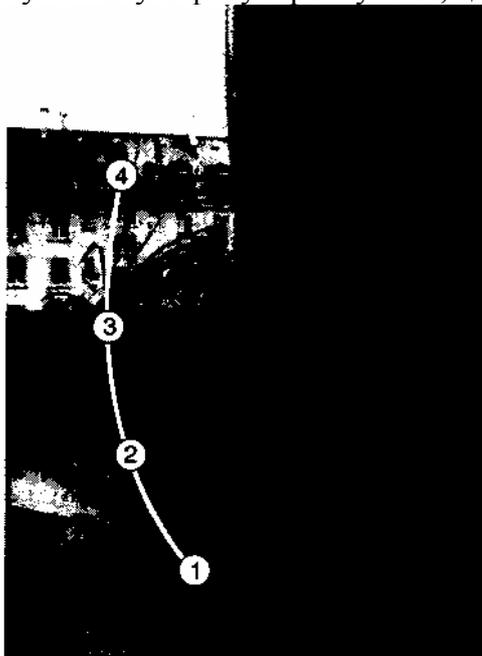
2. Упражнение на ступенчатую фокусировку глаз

- Перед выполнением упражнения снимите очки!
- Отвлеките свое внимание от выполняемой на близком расстоянии работы за компьютером, пишущей машинкой или за письменным столом и направьте свой взгляд вдаль.
- Однако в отличие от предыдущего упражнения делайте это поэтапно, перемещая взгляд от близко расположенного предмета к более удаленному, затем к предмету, расположенному еще дальше и, наконец, к совсем далекому.
- Переместив свой взгляд на очередной предмет, не торопитесь, давая глазам возможность настроиться на него, "навести резкость"
- Когда вы доберетесь взглядом до самого дальнего предмета, задержите на нем свое внимание на несколько секунд, а затем перемещайте взгляд обратным путем, т.е. с самого дальнего на все менее и менее удаленный, и, наконец, остановите свой взгляд на близко расположенном предмете..

Выполняя приведенные выше упражнения, соблюдайте следующие условия:

Почаще моргайте, когда перемещаете свой взгляд с близких на дальние предметы, дышите при этом равномерно, глубоко и без напряжения.

Если вы хотите, чтобы ваши глаза отдохнули еще лучше, то, закончив упражнение на ступенчатую фокусировку глаз, сделайте в течение нескольких минут пальминг.



Прежде чем продолжить работу, хорошенько потянитесь, с наслаждением зевните, сделайте несколько произвольных движений руками, встряхните кисти рук, подвигайте ногами, пошевелите пальцами ног, ну, а затем с новыми силами принимайтесь за работу!

3*

67

3. Упражнение с календариком

Начните работу за письменным столом, взяв в руки календарик. С его помощью вы сделаете своеобразный "массаж хрусталика"!

Вот как это делается:

- Выполняйте упражнение, сняв очки!
- Прикройте правый глаз ладонью правой руки.
- В левую руку возьмите календарик (это может быть также фотография, визитная карточка и т.п.).
- Поднесите календарик совсем близко к открытому левому глазу.

- Не напрягаясь, сфокусируйте взгляд, чтобы как можно четче увидеть цифры на календарике.
- Теперь медленно отодвигайте от глаза календарик, пока совсем не вытяните руку.
- В течение того времени, пока глаз будет настраиваться на любой отрезок этого расстояния, почаще моргайте и глубоко, равномерно дышите.
- Теперь так же медленно верните руку в исходное положение, поднеся календарик к левому глазу. При этом сделайте выдох.

Повторите эти движения несколько раз, выполняя упражнение для каждого глаза в течение 20-30 с.

- Не забывайте почаще моргать!

Займемся другим глазом

- Измените исходное положение и закройте левый глаз ладонью левой руки.
- Календарик возьмите в правую руку и проделайте с ним те же движения, что были описаны выше.
- Чаще моргайте, глубоко, равномерно и без напряжения дышите.

Каждое из этих упражнений выполняйте до тех пор, пока не почувствуете, что ваши глаза отдохнули.

Возможно, вам будет достаточно 10 с на каждый глаз. Главное, чтобы вы чувствовали себя комфортно.

Не забывайте:

После упражнения для каждого глаза по возможности делайте в течение 1 —2 мин пальминг.



Вниманию дальнозорких

Если вы уже носите очки, вам следует знать, что их использование препятствует работе цилиарной мышцы и хрусталика, так как очки мешают им напрягаться и расслабляться, а значит, изменять кривизну хрусталика. Очки детренируют аккомодацию.

Глазные мышцы перестают выполнять свои функции и постепенно слабеют, ибо вместо них работу выполняют очки. В результате изменение кривизны хрусталика становится ненужным.

Осторожно: ловушка!

Каким бы удобным ни казалось использование очков для чтения, они по существу являются ловушкой, и это может подтвердить любой человек, пользующийся очками для чтения.

У того, кто пользуется очками для чтения, мышцы и хрусталик становятся вялыми и менее работоспособными. Глазные яблоки значительно обездвиживаются, кровообращение в глазах вследствие бездеятельности ухудшается. Очки "отбивают охоту" у тканей глаз к приспособлению. Со временем человеку неминуемо требуются новые, более сильные очки.

Так же, как костыли приводят к атрофии мышц ног, так и привязанность к очкам способствует увеличению вялости глазных мышц. Тот, кто несколько раз в день тренирует свои хрусталик и цилиарные мышцы, сохраняет их подвижность и гибкость, что крайне необходимо для реализации аккомодационной способности.

Сделанный в заключение перечисленных упражнений пальминг регенерирует и укрепляет глаза и головной мозг.

Данные упражнения в сочетании с пальмингом отныне должны стать обязательным пунктом вашего рабочего дня!

Попробуйте: ежедневно не менее 5 мин!

Йога для глаз

Движение расслабляет и снимает напряжение!

С давних времен и до наших дней эти описанные ниже превосходные упражнения для глазных мышц с большим успехом применялись в йоге и древней китайской медицине. Сильные и эластичные глазные мышцы являются важнейшим условием хорошего зрения. Движения глаз



Из "Анатомического атласа"

© Маршалл Кавендиш Лимитед, Лондон.

Когда естественные движения глазных мышц ограничены, например, в результате многочасового пребывания в одной позе и пристального смотрения в одном направлении в одну точку и на постоянно сохраняющемся расстоянии (перед

компьютером, за пишущей машинкой, за письменным столом), мышцы глаз сильно напрягаются.

В результате напряженной зрительной работы появляется туман или пелена перед глазами. Острота зрения значительно снижается. Порой возникают рези в глазах, они начинают слезиться. Внимание рассеивается, возникают усталость, головная боль, чувство тяжести в области глаз и затылка.

Острота зрения зависит как от работоспособности глазных мышц, так и от общего самочувствия, нормального кровообращения и поступления в организм достаточного количества кислорода.

Каково воздействие йоговских упражнений для глаз?

- Они укрепляют глазные мышцы, снимают с них напряжение. Глаза получают возможность свободно двигаться (для близоруких, дальнозорких людей и людей, страдающих возрастной дальнозоркостью, это имеет огромное значение!).
- При ежедневном их выполнении глазные мышцы сохраняют эластичность и гибкость до преклонного возраста!
- Они активизируют кровоснабжение глаз и способствуют поступлению в ткани глаз достаточного количества кислорода.
- Наблюдается заметное улучшение зрения.
- Под действием упражнений головные боли или приступы мигрени ослабляются, наблю-

даются реже или исчезают совсем.

- Исчезает и вызванная напряжением мышц и усталостью бессонница.
- Йоговская гимнастика для глаз оказывает комплексное укрепляющее и тонизирующее действие, тренирует глаза и восстанавливает их функции.

Это вам обязательно нужно учесть.

Если ваши глаза испытывают большую нагрузку, например, в результате многочасового бдения за компьютером, а также если вы страдаете близорукостью, перед тем, как выполнять упражнения йоги, вам необходимо в течение по меньшей мере 1 — 2 мин, а при необходимости и дольше делать пальминг.

Лица, страдающие очень высокой степенью близорукости, при которой глазные мышцы чрезмерно напрягаются из-за имеющего очень вытянутую форму глазного яблока, а также лица с нарушениями сетчатки (например, с отслойкой сетчатки), **прежде чем делать приведенные ниже упражнения, должны обязательно проконсультироваться с наблюдающим их офтальмологом.**

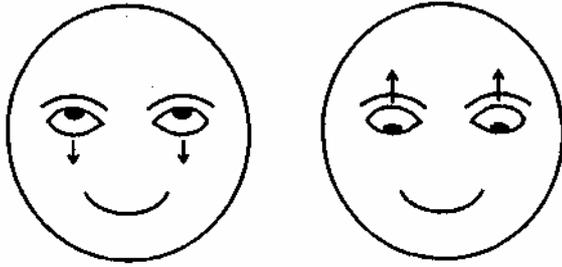
I

| Перемещение взгляда

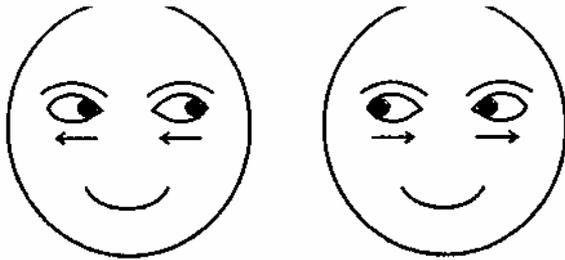
i

Вот как это делается:

- Снимите очки!
- Сядьте или лягте в удобной для вас позе, предельно расслабившись. Двигаться должны только глаза, голова при выполнении упражнений остается неподвижной.
- Сделав глубокий вдох, посмотрите как можно выше вверх.
- Выдыхая, посмотрите вниз. Повторите это упражнение 3 — 6 раз. Затем несколько раз поморгайте. Голова должна быть неподвижной.



- Теперь, сделав глубокий вдох, посмотрите как можно дальше влево.
 - Медленно выдыхая, посмотрите как можно дальше вправо.
- Это упражнение также повторите 3 — 6 раз, затем часто и быстро поморгайте.

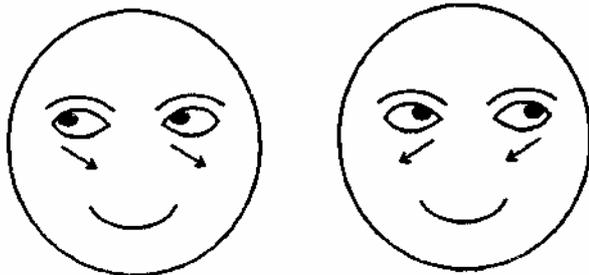


- Старайтесь держать голову неподвижной.
- Делая глубокий вдох, посмотрите как можно дальше влево вверх.
- Медленно выдыхая, посмотрите по диагонали как можно дальше вправо вниз.

И еще раз:

- Делая глубокий вдох, посмотрите вправо вверх.
- Медленно выдыхая, посмотрите по диагонали влево вниз.

Это упражнение рекомендуется также повторить 3 — 6 раз. После выполнения упражнения часто поморгайте. Следите за тем, чтобы голова не двигалась.

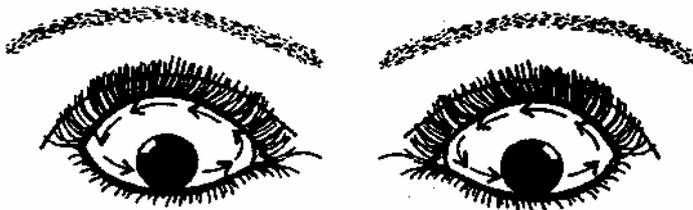


Вращение глазами

Это делается так

- Выполняйте упражнение, сняв очки!
- Вдохнув, делайте круговые движения глазами по часовой стрелке снизу влево вверх.

Медленно выдыхая, переводите глаза сверху вниз вправо.



- Теперь измените направление.

- Глубоко вдохнув, сделайте круговые движения глазами против часовой стрелки: снизу вправо вверх. Медленно выдыхая, переводите взгляд сверху влево вниз. Это упражнение в каждом направлении повторите по три-шесть раз.



По окончании данных упражнений следует в течение нескольких минут делать пальминг. Чем продолжительнее он будет, тем лучше. Открыв глаза, часто-часто поморгайте. Затем хорошенько потянитесь и с облегчением и наслаждением зевните.

Учтите:

Если после выполнения йоговских упражнений у вас возникает давящее ощущение в глазах, не пугайтесь, это не более, чем мышечная усталость. Она свидетельствует лишь о том, что мышцы глаз очень быстро реагируют на тренировку.

Взгляд на кончик носа

Это делается так:

- Упражнение выполняйте без очков!
- Делая глубокий вдох, посмотрите на кончик своего носа, затем, медленно выдыхая, посмотрите на какой-нибудь предмет, расположенный вдали.
- Затем закройте глаза.

Повторите упражнение 3 — 6 раз. После этого рекомендуется в течение нескольких минут делать пальминг.

Рекомендация:

Посмотреть на кончик своего пальца вам, возможно, будет легче, если вы подержите на расстоянии примерно 40 см от своего носа указательный палец.

Сделав глубокий вдох, посмотрите на указательный палец, который вы медленно приближаете к кончику носа. Устремив взгляд на кончик носа, удержите его в течение нескольких секунд,

ял

затем, медленно выдыхая, переведите взгляд на какой-нибудь предмет, находящийся вдали.



Перекрестные движения

Движение бодрит и поднимает настроение!

Перекрестные движения — это двигательный стереотип, при котором одновременно "включаются" в действие мозг, глаза и тело.

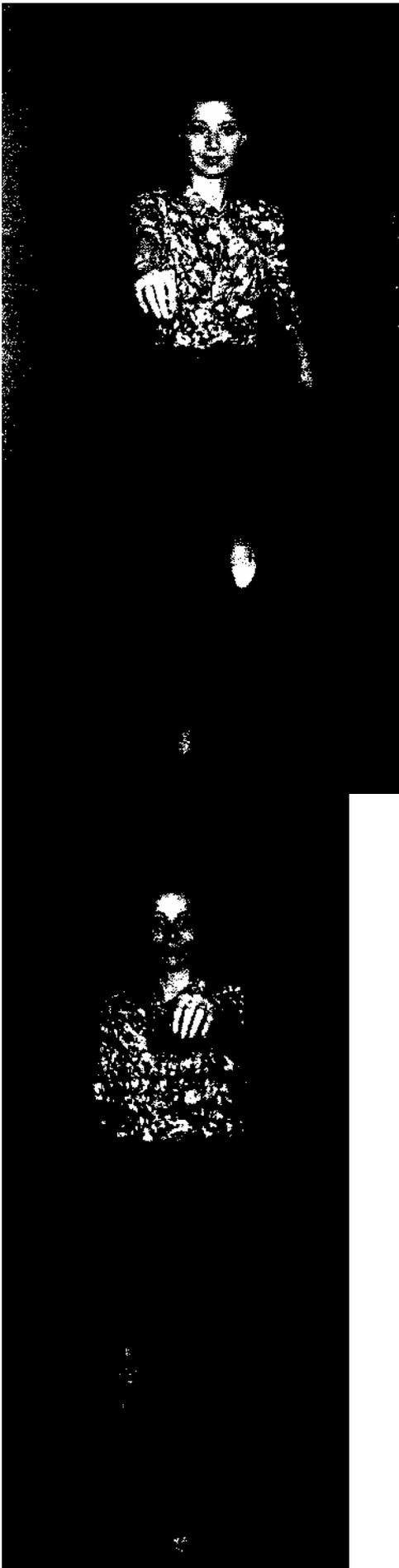
Перекрестные движения:

- активизируют одновременно деятельность обоих полушарий головного мозга;
- улучшают взаимодействие глаз и зрительного центра;
- повышают работоспособность и улучшают усвояемость учебного материала;
- облегчают выполнение любой умственной работы;
- способствуют овладению новыми навыками, развитию творческих способностей и быстрой реакции;
- содействуют целостности мыслительного процесса за счет активной работы обоих полушарий головного мозга.

Левое полушарие головного мозга ответственно за логическо-аналитическое мышление, выполнение действий, распределение заданий, соблюдение последовательности их выполнения и подведение итогов.

Правое полушарие ответственно за творчество и совершенствование, умение выразить свои мысли.

В целом перекрестные движения обеспечивают гармоничное и динамичное взаимодействие между правой и левой половинами тела, верхней и нижней частями тела, обоими полушариями и обоими глазами.



Перекрестные движения — это физические упражнения, которые снимают скованность

мышц и одновременно доставляют удовольствие. Когда вы на рабочем месте или дома чувствуете себя как "выжатый лимон" от усталости, когда у вас нервы напряжены до предела, когда вас одолевает сонливость и вялость, когда у вас наблюдается рассеянность и вам трудно сосредоточиться, сделайте несколько перекрестных движений стоя или на ходу, если есть возможность, под музыку. При этом вы можете подпевать, насвистывать или просто "мычать" с закрытым ртом.

А делается это так:

- Встаньте прямо и одновременно вытяните вперед правую руку и поднимите левую, согнутую в колене ногу.
- Теперь смените положение рук и ног: одновременно вытяните вперед левую руку и поднимите правую, согнутую в колене ногу.
- Попробуйте при этом делать глазами круговые движения, перемещая взгляд влево вверх против часовой стрелки. Это стимулирует работу правого полушария головного мозга. Затем делайте круговые движения глазами, перемещая взгляд вправо вверх по часовой стрелке. Это стимулирует работу левого полушария головного мозга. Схожее действие по активизации и интеграции обоих полушарий головного мозга оказывает выполнение упражнения "горизонтальная восьмерка".

"Горизонтальная восьмерка"

При выполнении упражнения "горизонтальная восьмерка" в действие включаются одновременно оба полушария головного мозга.

- "Напишите" в воздухе вытянутой левой рукой "лежащую" восьмерку.
- Движение начинайте с центральной точки пересечения всех линий фигуры, затем против часовой стрелки ведите руку влево, описывая круг и возвращаясь в центральную точку.
- Из нее ведите руку вправо вверх по часовой стрелке и снова возвращайтесь в исходную центральную точку.
- То же самое упражнение проделайте правой рукой.
- В заключение попробуйте выполнить упражнение обеими руками одновременно.

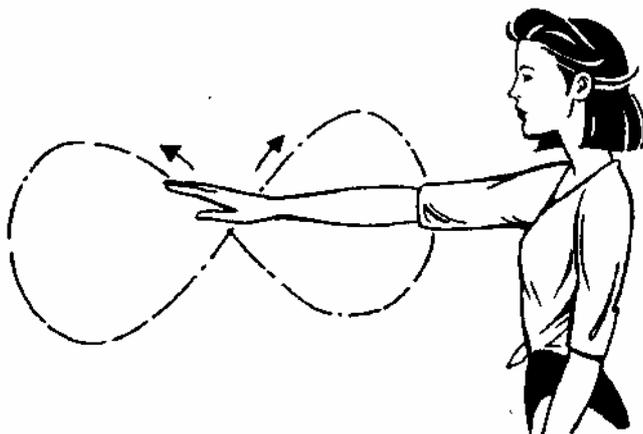


Рисунок Герлинды Бруне взят из книги д-ра мед. наук Г. Маркуса "Хроническая усталость", © издательство "Грэфэ унд Унцер Ферлаг", Мюнхен.

Активизируйте правое полушарие головного мозга!

У большинства людей, работающих на компьютере, "работает" главным образом левое полушарие головного мозга.

Получается, что правое полушарие головного мозга при выполнении работы на компьютере остается практически "незагруженным", "отключенным". Если правое полушарие не оказывает поддержки левому и не работает вместе с ним, то левое полушарие вынуждено испытывать большие нагрузки.

Это отражается на общем состоянии организма, выражаясь в чувстве усталости,

снижении внимания, истощении творческого потенциала.

Человек чувствует себя изнуренным, разбитым, у него буквально "голова пухнет" от чрезмерного зрительного напряжения.

В таком состоянии самое время восстановить свои силы с помощью перекрестных движений.

Когда оба полушария головного мозга снова начнут работать вместе, помогая друг другу, вы сразу почувствуете себя лучше, бодрее, и работа снова будет даваться вам легко.

Чрезвычайно важная и сложная "фаза включения" в совместную работу обоих полушарий головного мозга наблюдается уже у грудного младенца, когда он только начинает ползать.

При ползании, которое представляет собой не что иное, как перекрестные движения, к работе подключаются одновременно оба полушария головного мозга.

Это взаимодействие обоих полушарий необходимо, чтобы в дальнейшем научиться читать и писать.

По этой причине нужно всячески способствовать тому, чтобы грудные дети больше ползали, и ни в коем случае не ограничивать их двигательную активность. Именно она развивает способности ребенка, облегчающие ему в дальнейшем процесс комплексного обучения.

Научные исследования выявили взаимосвязь между двигательной активностью младенца и его способностями к учебе. У детей, которые почти или совсем не ползали, наблюдаются расстройство чтения (дислексия) и снижение способности к счету (дискалькулия).

Отчасти следствием недостаточной двигательной активности в младенческом возрасте может быть косоглазие.

Перекрестные движения действуют таким образом, что мозг активизирует и заставляет сокращаться мышцы в необходимый момент в необходимом положении.

Разумеется, на своем рабочем месте вы уже не сможете воспроизвести столь знакомое

ползание, но вы можете принять меры для того, чтобы время от времени менять позу и вносить изменения в однообразный рабочий ритм.

Если вы в течение многих часов сидите за рабочим столом, причем нередко в неправильной позе, то вставайте в те моменты, когда вы разговариваете по телефону.

При необходимости обратиться к коллегам, работающим в соседнем кабинете, не торопитесь хвататься за трубку телефона, не ленитесь сходить туда, время от времени делайте перекрестные движения, через каждые полчаса-час работы стоя или сидя делайте упражнения на расслабление скованных мышц.

Для выполнения любого из таких упражнений требуется не более 15 с! Чаше потягивайтесь и зевайте.

Воспользуйтесь рекомендациями, при помощи которых вы можете на досуге уделить более пристальное внимание часто игнорируемому правому полушарию головного мозга.

Активное снятие мышечного напряжения

- Плавание
- Езда на велосипеде
- Бег трусцой, бег по пересеченной местности

Игра в футбол Игра в (настольный) теннис Занятия в оздоровительных группах

Участие в лыжных гонках, занятия горнолыжным спортом

Бег на коньках, игра в хоккей Прыгание через скакалку Прыжки на батуте

Пассивное снятие психического напряжения и способы улучшения настроения

- Слушайте в спокойной обстановке музыку (особенно хорошо снимает стрессовое состояние музыка в стиле барокко)
- Совершайте прогулки по лесу, по парку, по берегу водоемов
- Принимайте участие в экскурсиях по достопримечательным историческим местам, любуйтесь памятниками архитектуры, посещайте музеи, зоопарк
- Занимайтесь йогой, аутогенной тренировкой, самовнушением (используйте формулу самовнушения, разработанную Куэ: "С каждым днем в любом отношении мне становится все лучше и лучше").

Время от времени отдыхайте в уличных кафе или на скамейках в парке, наблюдая за прохожими

И самое главное: не суетитесь и не торопитесь, тогда вы с удивлением заметите, что пульс у вас стал ровным и наполненным, а дышать вы стали глубже и спокойнее.

Упражнения на совмещение

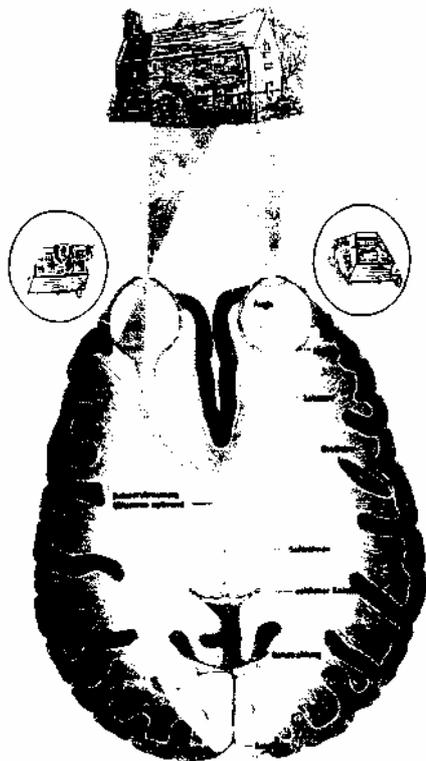
Глаза и мозг представляют собой единую структуру!

Собственно говоря, мы видим мозгом, так как зрение на 90% является результатом работы головного мозга.

В зрительном центре головного мозга различные изображения какого-либо предмета, сформированные оптической системой правого и левого глаза мгновенно совмещаются, сливаются в единый зрительный образ. Благодаря этому согласованному взаимодействию глаз и мозга мы

имеем возможность перерабатывать информацию, воспринимаемую обоими глазами и создавать единый, а не раздвоенный образ внешнего мира.

Формирование зрительного образа



1 - восприятие предмета левым глазом

2 - восприятие предмета правым глазом Рисунок взят из "Анатомического атласа" © "Маршалл

Кавендиш Лимитед", Лондон

Когда мы смотрим на какой-нибудь предмет, то каждым глазом воспринимаем разную "картинку". Можете убедиться в этом сами: закройте левый глаз и посмотрите на какой-нибудь предмет только правым глазом. Затем закройте правый глаз и посмотрите на этот же предмет только левым глазом. Сравните оба изображения. Разница в "картинке" объясняется тем, что каждый глаз воспринимает предмет под своим углом зрения.

Различают монокулярное зрение (одним глазом) и бинокулярное зрение, когда поля зрения обоих глаз частично перекрываются. Благодаря разнице углов, под которым рассматривается один и тот же объект обоими глазами, бинокулярность приводит к стереоскопичности восприятия, которая является одним из средств оценки объемности предметов и расстояния до них.

Процесс совмещения изображений сложен и требует большого напряжения зрительно-мозгового аппарата.

Понять это можно только тогда, когда осознаешь, как часто и быстро меняется направление взгляда при работе на компьютере или работе с документами. Взгляд перемещается мгновенно с одного объекта на другой, с одной цифры на очередную, с одной строчки на следующую, когда вы читаете, проверяете что-то, сравниваете, ищите какие-то данные, и так практически без перерыва каждый час, каждый день, в течение многих лет...

Слабая способность совмещения

Это выражается в раздвоенном зрении (косоглазии), размытом, расплывчатом восприятии, внезапном исчезновении букв, цифр, значков, односторонних головных болях или головных болях, сопровождающихся чувством давления или напряжения с одной стороны в области глаза, лба, виска, усталости, разбитости, вялости, стрессе, раздражительности, угнетенном состоянии духа или болезни.

Причины нарушения совмещения изображений

Причинами нарушения совмещения изображений могут быть непрерывная зрительная работа на близком расстоянии, например на компьютере, пишущей машинке, при чтении и т.п. близорукость сильной степени, сильное искривление роговицы глаз, состояние, при котором один глаз видит значительно слабее, чем другой (возможно, в таком случае головной мозг подавляет изображение, воспринимаемое более слабым глазом), несогласованная работа глазодвигательных мышц.

Для того чтобы улучшить процесс совмещения изображений, сформированных каждым глазом в отдельности, и добиться оптимального, не вызывающего перенапряжения взаимодействия головного мозга и глаз, полезно выполнять упражнения для содействия процессу слияния изображений.

Эти упражнения предназначены для того, чтобы мозг был в состоянии легко совмещать изображения, полученные от каждого глаза в отдельности, в четко опознаваемый зрительный образ.

При выполнении данных упражнений нужно соблюдать следующие требования:

- Выполняя упражнения, всегда снимайте очки!
- Во время выполнения упражнений дышите глубоко и размеренно.
- Чаще моргайте и позевывайте.
- Сидите прямо, свободно, без напряжения.
- Не кладите ноги одна на другую! Любое напряжение, усилие "взять себя в руки", "собраться" автоматически вызывает сокращение глазных мышц, в результате чего блокируется поступление энергии к глазам и мозгу.

1. Упражнение на слияние изображений

Восприятие удаленного предмета в Снимите очки!

- Держите указательный палец левой руки вертикально на расстоянии примерно 20 см от носа, а указательный палец правой руки вертикально на расстоянии около 40 см от носа.
- Направьте свой взгляд на тот палец, что находится дальше.
- Для того чтобы взгляд не застывал на одной точке, слегка шевелите этим пальцем.
- Вы видите два левых пальца, хотя ваш взгляд по-прежнему направлен на палец, находящийся дальше.
- Вы видите так называемые "ворота", это означает, что ваш мозг совместил изображения пальца, расположенного дальше, а не того, который находится ближе к носу.

"Ворота" передают вам "картинку", которую воспринимает по отдельности каждый глаз.

Во время выполнения упражнения чаще моргайте, это ослабляет напряжение, которое испытывает мозг. Следите за тем, чтобы ваше дыхание было глубоким и спокойным.

Восприятие предмета, расположенного вблизи

- Теперь переместите свой взгляд на указательный палец левой руки, который расположен на расстоянии примерно 20 см от вашего носа.
- Палец правой руки, расположенный дальше, кажется раздвоенным и размытым.

Вы имеете возможность убедиться, что везде, куда сознательно смотрят ваши глаза, мозг мгновенно совмещает изображения.



Ситуация, когда вы при выполнении упражнения "ворота" не видите двух пальцев вблизи, т.е. если один палец исчезает, а другой появляется, возможна в следующих случаях: глаз с более сильным зрением работает, а более слабый близорукий глаз — в результате

постоянного угнетения реагирует слабо.

Мозг не полностью подавляет изображение, поступающее от слабовидящего глаза.

Изображение, сформированное одним глазом, мозгом больше не воспринимается.

2. Упражнение на слияние изображений "Шнур с шариком"

(упражнение желательно выполнять с партнером)

- Возьмите шнурок или веревочку длиной 1 м и нанижите на него большой цветной деревянный шарик.
- Зажмите конец шнура между большим и указательным пальцами.
- Если у вас нет партнера, с которым можно выполнить это упражнение, укрепите один конец шнура на спинке стула, дверной ручке.
- Ноготь большого пальца той руки, в которой вы держите шнур, слегка прижмите к кончику носа.
- Шнур туго натяните, шарик должен находиться посередине шнура.



Подготовка к упражнению:

- Закройте сначала левый глаз и обратите внимание на то, с какой стороны от вашего открытого глаза находится шнур.
- Закройте другой глаз и убедитесь, что теперь шнур находится с другой стороны.

Основное упражнение:

- Полностью расслабившись, смотрите обоими глазами на находящийся посередине шнура шарик.
- Дышите глубоко и свободно, чаще моргайте.

Когда вы будете без напряжения пристально смотреть на шарик, вы увидите два шнура: образуется "перекрестие шнура".

Вы увидите, что шнур образует большую букву "X". Это означает, что оба глаза и головной мозг работают согласованно и изображение сливается безупречно.

Теперь сдвиньте шарик:

- а) в сторону своего партнера;
- б) ближе к своему носу.

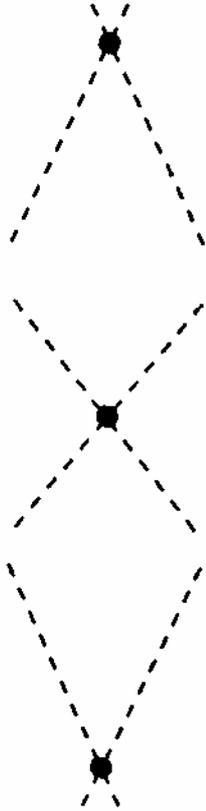
Попытайтесь при любом положении шарика получить изображение перекрещенного шнура.

Чаще моргайте, дышите спокойно, размеренно и глубоко.

Выполняя упражнение, не торопитесь, не напрягайте мышцы.

Слияние изображений является самой трудной работой для глаз и мозга.

Вознаграждайте свои глаза и мозг за затраченные усилия и по завершении упражнения в течение нескольких минут проделайте пальминг.



Массаж и акупрессура

Воздействие на активные точки улучшает ваше самочувствие

Напряженная зрительная и мыслительная работа, спешка, нервная обстановка, переутомление, неприятности и тревоги вызывают

спазмы и напряжение мышц глаз, лица, головы, затылка и плечевого пояса.

У того, кто вследствие вредных зрительных привычек (пристальное смотрение в одном направлении в одну точку вместо подвижности глаз), часами не двигаясь, сидит перед компьютером и не сводит глаз с монитора, сильно напрягаются мышцы, сухожилия и суставы в области шеи, затылка и плеч.

Поток энергии, который должен свободно поступать от туловища к голове, оказывается заблокированным. Дыхание становится прерывистым и поверхностным, быстро возникает чувство усталости и разбитости.

Состояние зажатости и напряженности мышц затылка, шеи и плеч влечет за собой недостаточное поступление кислорода к голове и головному мозгу, вызванное прерывистым и поверхностным дыханием, снижение зрительной работоспособности глаз, внимания и мыслительной активности, боли в глазах или вокруг глаз, головные боли или приступы мигрени, которые учащаются или усиливаются, быструю утомляемость.

Во всех случаях чрезмерного напряжения и спазмов мышц и переутомления действенную и быструю помощь могут оказать массаж и акупрессура. При мышечном напряжении и утомлении глаз благотворное действие оказывает теплая ванна, в воду которой добавлены ароматные настои лекарственных трав, обладающих успокаивающими свойствами.

Полезнее всего при-

нимать такую ванну незадолго до сна.

Больше заботьтесь о себе и не отказывайте себе в удовольствии подвергнуть свои перенапряженные мышцы затылка и воротниковой зоны воздействию массажа,

сделанного руками специалиста. В промежутках между сеансами массажа вы можете облегчить свое состояние при помощи описанных ниже простых приемов массажа и акупрессуры.

Соблюдайте при этом следующие условия:

- Выполняя массаж и применяя приемы акупрессуры, обязательно снимайте очки!
- Все упражнения выполняйте с закрытыми глазами, благодаря этому процесс снятия мышечного напряжения будет более интенсивным и эффективным.

1. "Капли дождя"

Подушечками пальцев выполните легкое поколачивание в ритме барабанной дроби кожи головы и лица, включая закрытые веки. Это упражнение улучшает кровоснабжение тканей, обмен веществ в них и оказывает тонизирующее действие.



2. Массаж лба

Закройте глаза. Сделайте несколько поглаживающих движений от середины лба к вискам, от надбровных дуг к волосистой части головы. Дышите глубоко и равномерно.

Затем кончиками пальцев обеих рук сделайте круговые или спиралевидные движения по коже щек: от середины подбородка по краю нижней челюсти к мочке уха, затем к вискам.

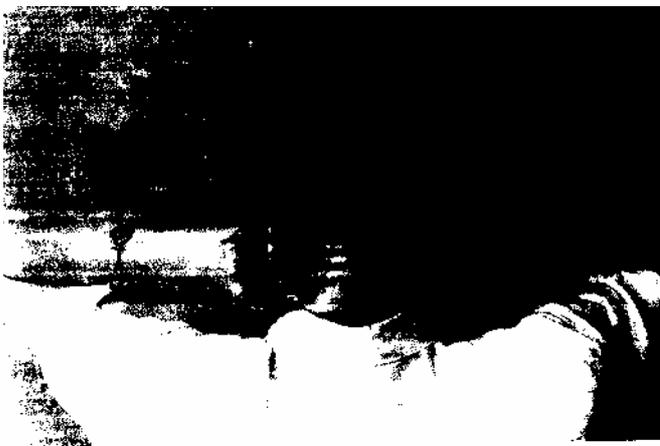
После этого упражнения, повторенного несколько раз, напряженные мышцы лица и головы заметно расслабляются.

3. Массаж волосистой части головы

Начните с попеременного поглаживания ладонями обеих рук в направлении от лба к затылку. Затем поглаживающими движениями массируйте эту же часть головы от ее средней линии в стороны и вниз по направлению к вискам и ушам.

После этого выполните поглаживание затылочной области от макушки вниз в стороны к углам нижней челюсти и вниз к шее. Разминать и растирать мышцы и кожные покровы головы можно кругообразными и спиралевидными

движениями в тех же направлениях, что и при поглаживании. При этом подушечки пальцев не только надавливают на кожу, но слегка смещают ее в разные стороны.



Обхватив голову граблеобразно расставленными пальцами, сделайте прерывистые надавливания по всей ее поверхности.

Воздействие на описанные ниже биологически активные точки надавливанием помогает, когда глаза устали, болят, слезятся, когда возникает ощущение инородного тела в глазу и т.п.

Обратите внимание на то, что при выполнении приемов акупунктуры могут и должны возникнуть несколько болезненные ощущения. Они свидетельствуют о том, что биологически активная точка определена правильно.

4. Воздействие на точку у корня носа

- Воздействует на эту точку при переутомлении глаз. При воздействии на эту точку улучшается кровообращение в глазных яблоках и лобных отделах мозга.
- Нажимайте на эту точку так, чтобы кончики большого и указательного пальцев находились у внутренних углов глаз.
- При необходимости произведите более интенсивное надавливание до появления незначительной болезненности.



5. Точечный массаж висков

Воздействовать на данные симметричные точки нужно при головных болях или ощущении сдавливания в висках.

- Прижмите указательные пальцы к вискам. Нажимайте на эти точки или массируйте их кругообразными движениями на протяжении 3 — 6 дыхательных движений (одно дыхательное движение: вдох и выдох).



6. Точечный массаж бровей

Воздействовать на эти симметричные биологически активные точки рекомендуется при переутомлении глаз, головной боли в области лба и чувстве тяжести в голове.

- Для расслабления глазных мышц большими пальцами рук надавливайте несколько раз на симметричные точки у наружных углов глаз, начала и середины брови.

Вариант:

- Большими пальцами рук кругообразными движениями с легким надавливанием массируйте верхний край глазницы по направлению к краю брови.



7. Точечный массаж щек

Воздействие на эти точки снимает напряжение с окологлазных мышц, а также облегчает дыхание при насморке.

- Положите три пальца каждой руки на нижний край глазницы. Производите легкое надавливание, а затем поглаживание вдоль нижнего края глазницы в направлении от носа.

При насморке:

- Легкими кругообразными движениями надавливайте подушечками указательных пальцев на середину скуловой дуги.



8. Массаж точек на затылке

При утомлении глаз и ощущении тяжести в затылке массируйте биологически

активные точки, расположенные на затылке. Это улучшает работоспособность глаз, снимает напряжение с мышц шеи и затылка, стимулирует поступление энергии к голове и зрительному центру. При зрительном утомлении в первую очередь устают корковые отделы зрительного анализатора.

- Для воздействия на зрительные зоны коры головного мозга приложите кончики указательного, среднего и безымянного пальцев на затылочный бугор. Надавливайте на него сразу тремя пальцами с обеих сторон несколько раз. Затем в течение 3 — 6 дыхательных движений надавливайте большими пальцами рук на ямку на затылке.



9. Массаж плеч

- Положите правую руку на левое плечо. Большой палец при этом должен находиться на ключице. Четырьмя пальцами правой руки захватите кожу и мышцы на плече и медленно разминайте их, смещая вперед.
- Это же упражнение проделайте левой рукой, массируя правое плечо. Заканчивая упражнение, проделайте круговые движения плечевыми суставами вперед и назад, затем несколько раз резко отведите локти насколько возможно назад.



Заключение

Организируйте свою жизнь так, чтобы и во время работы на компьютере, и в свободное от работы время вы имели возможность активно отдыхать и восстанавливать свои силы! Отныне простые тонизирующие упражнения для тренировки зрения и приемы снятия зрительного утомления должны стать неотъемлемой частью каждого вашего рабочего дня.

Для начала достаточно освоить и регулярно выполнять одно, максимум два упражнения для глаз. Зато выполнять их нужно на совесть, соблюдая все требования.

Ваши усилия окупятся тем, что глаза у вас не будут уставать, взгляд будет всегда ясный и сияющий, улучшатся концентрация внимания, мыслительные способности, вы испытаете радость от того, что сумели проявить терпение и соблюдать самодисциплину! Bravo!

Проникнитесь мыслью о необходимости заботы о своих глазах и самым оптимальным образом оборудуйте свое рабочее место, чтобы не наносить вреда своему здоровью.

В помещении, где вы работаете, найдите место для комнатных растений. В декоративных целях можно использовать вазы с сухими цветами (например, лавандой). Можно украсить помещение пряными растениями и расставить букетики высушенной мяты или воткнуть в апельсин

100

шляпки душистой гвоздики.

Поставьте недалеко от своего рабочего места вазу с фруктами и ешьте их вместо сладостей.

Развесьте по стенам цветные, радующие глаз картины, эстампы и т.п.

Вместо кофе пейте минеральную воду.

Заботясь о своем здоровье и считаясь со своими некурящими коллегами, категорически откажитесь от курения на рабочем месте.

Работая на компьютере, вы должны:

множественно в течение дня делать пальминг;

часто и быстро моргать;

"путешествовать" взглядом по рабочему помещению, осматривая находящиеся в нем предметы;

практиковать ступенчатую фокусировку;

делать соляризацию с закрытыми глазами;

следить за своим дыханием;

от души почаще зевать;

потягиваться всем телом;

совершать круговые движения плечевыми суставами;

поворачивать вправо и влево голову, вспоминать, что краткие паузы для активного отдыха повышают вашу работоспособность и снимают зрительное утомление;

как можно чаще снимать очки.

Благодаря этому вы будете расширять поле своего зрения в прямом смысле этого слова. Кроме того, без очков глаза расслабляются, а цилиарная мышца, регулирующая кривизну хрусталика, тренируется.

лика, тренируется.

^ Чаще улыбайтесь, не хмурьте брови, придавайте мягкость взгляду.

Чаще хвалите своих сотрудников и коллег, даже малейшее одобрение и похвала воистину творят чудеса!

Вносите в свою жизнь изменения!

Начиная с сегодняшнего дня, проявите заботу о своих глазах!