

Как приобрести хорошее зрение без очков

Маргарет Д. Корбетт



Посвящается с глубочайшим уважением доктору Ульяму Г. Бейтсу, знаменитому офтальмологу, нашедшему наилучший путь.

Содержание

Введение. Хорошее зрение и глаз

Глава 1. Основные принципы расслабления для всех

Соляризация Свет Пальминг Повороты Большие повороты Пальцевые повороты
Воспоминание и мысленное представление

Глава 2. Как работает нормальный глаз

Перемещение Моргание Свет Работа Дыхание Пристальное смотрение Психическое
расслабление Упражнения для исполнения утром после пробуждения

Глава 3. Близорукость, или миопия

Упражнение 1 Упражнение 2 (на таблице с буквами R N E) Упражнение 3 (упражнение
«Меткий стрелок») Упражнение 4 (упражнение «Debsco») Краткое изложение правильных
привычек зрения Упражнение 5 (это упражнение как для близоруких, так и для дальнозорких)

Глава 4. Как избежать старческого зрения

Краткое резюме по урокам чтения Для дальнозорких Психические упражнения на
перемещение Упражнение «От близкого к дальнему» (для тех, кто потерял свое прежнее
зрение вдаль) Мысленный пальминг Объединение двух глаз вместе Упражнение «Два
карандаша» Централизация и упражнения на перемещение (точки, штрихи и дуги) Частокол
под вашим шрифтом

Глава 5. Быстрое чтение

Глава 6. Улучшение зрения школьников

Глава 7. Косоглазие

Повороты стоя спиной к солнцу Самолетные повороты

Глава 8. Особые проблемы зрения

Как смотреть телевизионные передачи и кинофильмы Кинофильмы Вождение машины
Головные боли Как снять напряжение

Глава 9. Серьезные состояния и слабое зрение

Большие повороты Повороты с «Гармошкой» Повороты молящегося Повороты с
«тростью» Упражнение с алфавитом Мысленное представление Солнечный свет
Пальминг со взглядом Советы на случай прогулок или вождения машины

Глава 10. Заключение

Глава 11. Вопросы и ответы

Комментарии

Введение

Хорошее зрение и глаз

Напряженное зрение подрывает у глаза 90% его нервной силы. Когда посредством расслабления эта нервная сила восстанавливается до нормального уровня, возвращается спокойствие давно забытой, а может и никогда не ощущавшейся силы.

Этот факт был наглядно продемонстрирован моим мужем, который испытал на себе прямо-таки разрушительное воздействие напряженного состояния глаз. Мы с ним исколесили все Соединенные Штаты в поисках специалиста, способного помочь его ухудшающемуся зрению и снять непрерывную боль. Сила линз в очках росла, острота зрения одновременно падала, а атаки постоянных головных болей становились все яростней. Никакого диагноза ему не ставилось, но в одном все врачи были единодушны — в том, что он ослепнет. Мой муж тоже говорил об этом — открыто, твердо и уверенно. Ничто так не угнетает человека, и не испытывает его воли к жизни, как постепенное приближение слепоты. Так прошло 15 лет. Поскольку боль усиливалась, а зрение падало и вблизи и вдаль, перед лицом наступающей слепоты мужа мы решили переехать в Лос-Анджелес, полагая, что красота этих мест хоть немного сгладит приближение трагедии.

Совершенно случайно мы наткнулись в библиотеке на книгу доктора Бэйтса «Идеальное зрение без очков». Я стала читать ее вслух своему мужу. Он был поражен. «Это звучит убедительно, — сказал он. — Я попробую».

Будучи довольно-таки ортодоксальной и в мыслях, и в поступках, я была раздражена: «Ты полагаешь, что проделав что-то из этого, ты сможешь выкинуть свои очки, которые мы так далеко тащили, лишь затем, чтобы сделать это? Нам ведь сказали, что они хоть немного, но задержат слепоту».

Тем не менее, мой муж внимательно изучил книгу и попытался проделать некоторые наиболее простые из описанных в ней вещей: солеризацию, пальминг и раскачивание. «Доктор Бэйтс прав, — заявил мой супруг. — Расслабление не может повредить, и я буду это делать!»

«Тогда я буду помогать тебе», — решила я.

Мы занимались вместе, следуя каждому приведенному в книге наставлению, каждой рекомендации. Через 2 недели боль в глазах и головные боли исчезли. Вместе с улучшением состояния его нервной системы улучшилась также работа пищеварительного тракта и кишечника. К нему вновь вернулся нормальный сон. С каждым месяцем зрение становилось все лучше и лучше, а потребность в очках становилась все меньше и меньше. С улучшением зрения он смог получить водительские права. Впоследствии он никогда больше не надевал очки. За один год он добился нормального зрения и для ближней, и для дальней точек. Мы в долгу перед доктором Бэйтсом и его книгой «Идеальное зрение без очков» не только за избавление от боли, упадка духа, но и за те годы наслаждения нормальным зрением и нормальным здоровьем, что обрел мой муж.

После его смерти в жизни у меня остался один интерес — продолжать эту благородную работу, которая так много сделала Для нас. Я поехала в Нью-Йорк к доктору Бэйтсу, чтобы изучить его метод. Вернувшись в Лос-Анджелес, я открыла собственную Школу тренировки глаз, где нашло помощь множество совершенно разных людей с плохим зрением — рабочие, студенты, военные и многие другие.

В ответ на просьбы о помощи со всех концов США и многих других зарубежных стран было послано множество писем. Мои ученики разъехались как по нашей стране, так и по другим странам, включая Бразилию, Новую Зеландию, Австралию, Гавайи, Англию и Голландию. Много просьб было получено и из других стран, особенно из Италии, Греции и испано-язычных стран.

Цель данной книги — дать представление о некоторых направлениях, с помощью которых можно снять напряжение глаз. Чтение книги не отнимет у вас много времени — ее можно быстро прочитать в метро, в свободное от работы время и т.д. Те несколько минут расслабления, которые дадут вам эти методы, помогут вам выдержать несколько часов напряженной работы.

Если же приведенные упражнения будут применяться постоянно, то это расслабление может стать непрерывным. Тот, кто хочет ознакомиться с большим количеством упражнений и пройти более полный курс лечения, все это сможет найти в моей ранее вышедшей книге «Помоги себе в улучшении зрения» («Help Yourself to Better Sight»).

Большинство людей страдает теми или иными недостатками зрения, но не знает, как от них избавиться, потому что не знает, что в основе их (если глаз органически здоров) лежит напряжение. Существует несколько видов напряжения: физическое, связанное с мышцами; психическое, связанное с нервной системой, и эмоциональное, связанное с нарушением физических ритмов. Все эти виды напряжений оказывают влияние на глаза, являющиеся своеобразным барометром состояния человека — как хорошего, так и плохого. Вы можете научиться расслабляться и снимать эти напряжения.

Когда здоровый глаз расслаблен, он будет правильно функционировать. Подобно фотокамере он будет уплощаться, сокращая свою ось при рассматривании удаленных объектов, и удлиняться в своей оси при рассматривании близких объектов. Только напряжение мешает главному яблоку претерпевать подобные изменения в своей форме. Вместо мышц глаза эту работу начинают делать очки, в результате чего глазные мышцы перестают выполнять свои функции и начинают постепенно слабеть.

Спенсер (Spencer) говорит: «Каждый дар приобретает способность к функционированию через выполнение своей функции. Если эта функция за него выполняется другим агентом, то никаких регулировок со стороны природы не произойдет. Скорее природа пойдет на нарушение своего естества, чтобы приспособиться к искусственным мерам, предпринятым вместо естественных». Это говорит о важном значении расслабления глаз и предоставления им возможности самостоятельно выполнять свои функции. Если вы хотите помочь своим глазам, то вам придется делать ряд простых упражнений на расслабление глаз. Они не могут нанести какой-либо вред и уже принесли помощь многим людям. Вам надо всего лишь уговорить себя ежедневно делать несколько из этих упражнений непродолжительно по времени, но почаще. «Немного и часто» — вот

правило для формирования правильной, хорошей привычки. Когда-нибудь эта привычка окончательно сформируется, и вы всегда будете использовать свои глаза правильно. Определите, какие упражнения наиболее эффективны в вашем случае, и делайте их регулярно, добросовестно и тщательно. Вас удивят изменения, произошедшие с вашими глазами, мышлением, настроением и всем организмом под воздействием упражнений на расслабление. Расслабление — секрет нормализации многих функций. Занимайтесь расслаблением и запоминайте ощущения, производимые им. Сделайте его образом своей жизни, привычкой как в работе, так и во время отдыха. Учитесь использовать свои глаза в расслабленной манере и вы избежите в будущем каких-либо неприятностей со зрением.

ГЛАВА 1

Основные принципы расслабления для всех

Прежде чем вы попытаетесь нормализовать свое зрение, вам необходимо в совершенстве овладеть четырьмя упражнениями на расслабление: соляризацией, пальмингом, раскачиванием и мысленным представлением. Делайте их тщательно по 2-3 раза в день в течение одной недели, прежде чем вы приступите к упражнениям на развитие зрения. Во время всех занятий снимайте очки.

СОЛЯРИЗАЦИЯ

Солнце — и пища, и питье для глаз. В Библии написано: «Сладок свет, и приятно для глаз видеть солнце» (Екк. 11:7).

Недавно на международном съезде офтальмологов в Нью-Йорке немецкий врач Г. Мейер-Швикерат (G. Meyer-Schwickerath) из Бонна сообщил, что пациентам с серьезными заболеваниями глаз удалось помочь тем, что они смотрели открытыми глазами на солнце во время его заката. После того, как было отмечено такое улучшение, этот врач попытался воспроизвести подобное лечение и в условиях своего офиса, применяя искусственное «солнце». Вот уже многие годы метод Бейтса защищает необходимость использования солнечного света для укрепления любых глаз, независимо от того, здоровы они или больны. Практическая реализация его теории дала замечательные результаты. Глаза, которые излишне чувствительны к солнечному свету, подобны тепличным растениям. Они не подвергаются действию ни солнца, ни воздуха, особенно, если человек носит темные очки. Такие глаза надо постепенно приучить к яркому свету. Когда глаза в ужасе отпрянут от неожиданного и яркого, непривычного им солнечного света, то причиной появления боли в таких случаях будет не яркость света сама по себе, а нечто, подобное шоку, который испытывает человек при внезапной смене силы света. В этой ситуации необходимо успокоить и расслабить глаза на свету.

ПРАВИЛЬНЫЙ ПУТЬ: Прежде всего необходимо снять очки. Станьте на краю густой тени. Это может быть угол дома или освещенный дверной проем. Поставьте одну ногу на теневой участок земли, а другую — на освещенный ярким

солнцем. Теперь закройте глаза и, сделав глубокий вдох, начинайте поворачивать свою голову из стороны в сторону так, чтобы закрытые глаза попеременно проходили через неосвещенный участок и участок, на который падает солнечный свет. Голова при этом должна быть достаточно высоко поднята, чтобы солнце било прямо в промежуток между краями сомкнутых век и бровями. Во время поворотов думайте: «Солнце приходит, солнце уходит». Повторяйте эти повороты до тех пор, пока закрытые глаза не перестанут вздрагивать на солнце от боли.

ВТОРОЙ ШАГ: Станьте лицом к яркому солнечному свету, глаза при этом по-прежнему закрыты. Теперь начните свободно, без напряжения поворачивать голову и корпус то вправо, то влево, отрывая для облегчения этого процесса пятки от земли и думая следующим образом: «Солнце проходит мимо меня влево, затем снова вправо, опять влево — и так снова и снова, всегда в направлении, противоположном моему повороту». То, о чем вы думаете во время соляризации очень важно, поскольку это препятствует устремлению взгляда под закрытыми веками на солнце и «прилипанию» глаз к нему во время ваших вращений. Позволяйте солнцу проходить мимо вас.

ТРЕТИЙ ШАГ: Когда веки перестанут вздрагивать и щуриться от солнечного света и будут действительно хорошо чувствовать себя под ним во время выполнения поворотов, прикройте один глаз ладонью так, чтобы ни один луч света не мог пробиться сквозь нее. Ладонь должна быть наложена таким образом, чтобы закрытый глаз под ним мог открываться. Теперь начните делать повороты, скользя взглядом неприкрытого ладонью глаза по земле у своих ног. При этом он должен непрерывно моргать. Теперь, подняв голову и локоть, поворачивайтесь из стороны в сторону и быстро моргайте, смотря прямо на солнце. Вы будете изумлены тем, что вне зависимости от того, сколь нежны ваши глаза, это упражнение не причиняет вам боли, а солнце вовсе не кажется слишком ярким. Повторите это упражнение с другим глазом. И, наконец, выполните это упражнение, объединив оба глаза вместе и делая повороты, смотря закрытыми глазами прямо на солнце. На этом ваша работа с солнцем закончена. Вы заметите, что в ваших глазах буквально рябит от всяких солнечных пятнышек, пунктиров и черточек и т. п., поэтому отойдите в тень и поделайте пальминг в два раза дольше по времени, чем вы делали соляризацию.

Как только ваши глаза начнут воспринимать солнечный свет с легкостью, вас охватит приятное чувство физического комфорта, что дает вам солнечный свет. Вас не будет покидать чувство успокаивающей легкости и психического расслабления. Даже половины тех ощущений, что вы достигаете на солнечном свету, вы не получите в своих темных комнатах. Однажды ко мне на прием пришла молодая женщина, бывшая моя ученица [комментарий1]. Она была крайне подавлена и находилась на грани истерики. Я уговорила ее во время нашей беседы выйти прогуляться на яркий солнечный свет. Почти машинально она начала поворачивать из стороны в сторону голову, закрыв свои глаза, так, как учили ее в свое время. Вскоре с ее лица исчезло всякое чувство напряженности. Она повернулась ко мне. «Я даже уже не помню, почему я сегодня пришла сюда, — промолвила она. — Ведь у меня не было никаких проблем со зрением, и чувствую я теперь себя весьма хорошо». «Вот что делает солнце своими расслабляющими лучами с расстроенной психикой», — напомнила я ей.

С физиологической точки зрения укрепление чувствительных к свету глаз бесценно, поскольку они перестают страдать от бликов солнца на поверхности

горных озер или океанском побережье, искрящегося на солнце снега или ослепительного блеска солнца в пустыне, не говоря уже о достижении чувства комфорта в условиях городской жизни, где полно иллюминации и света автомобильных фар. Один лишь этот комфорт стоит того, чтобы заняться расслаблением нервов сетчатки, позволяющим воспринимать любой свет, каким бы сильным он ни был, в отличие от случая, когда мы имеем дело с напряженным глазом.

Добавьте к этому возросшую зрительную мощь, которая дает солнце нервам сетчатки и зрительному нерву, и вы поймете, что солнце это то, с чем надо считаться. Когда человек понимает, что солнце поддерживает здоровые глаза в хорошем состоянии и укрепляет слабые глаза, увеличивая обмен веществ в них, очищая таким образом их от шлаков, он вряд ли может переоценить полезность солнечного света для глаз. Врачи всегда поражались глубоко здоровой розовости хорошо соляризованной сетчатки, в отличие от обычной бледности страдающих от недостатка солнечного света глаз. С эстетической точки зрения солнце придает глазам живость и блеск, чего не может дать ничто другое.

Не всегда у вас будет возможность воспользоваться солнечным светом. Тогда приобретите себе лампу мощностью 260 ватт с баллоном типа «Налко» («Nalco») и ярким рефлектором. Лампа должна быть расположена на расстоянии около метра от лица. Используется она совершенно аналогично.

Однако знайте, что никакая лампа не может заменить для глаз и для вашего здоровья солнца!

СВЕТ

Помните, что глаза — это орган, созданный для восприятия света. Глазам нужен свет, чтобы видеть, а видят они лучше всего при хорошем освещении. Чем слабее глаз, тем в большем количестве света он нуждается. Солнечный свет, падающий на объект зрения дает шанс увидеть даже слабым глазам. Носившие бифокальные очки не раз мне рассказывали, что они могли читать на солнечном свету газету, но прочитать даже крупный шрифт при искусственном освещении было для них непосильной задачей. По мере укрепления глаз, потребность в столь сильном освещении снижается, но даже сильные глаза, которым приходится делать работу на близком расстоянии при слабом освещении, постепенно утомляются, и в них нарастает напряжение.

Поэтому, какая бы зрительная работа вам не предстояла, заботьтесь о глазах, давайте им сильный, направленный свет во время выполнения тяжелой работы, а не рассеянный, отраженный или окрашенный. Если, как это часто бывает, у вас нет возможности отрегулировать освещение нужным вам образом, просите прощения у своих глаз и компенсируйте их напряжение, дав им столько оздоравливающего, успокаивающего, расслабляющего солнечного света, сколько можете.

Слабые глаза, несмотря на то, что им нужно сильное освещение, часто не могут им воспользоваться. Укрепление нервов сетчатки солнечным светом

позволит им работать как при слабом, так и при сильном освещении. Поэтому пользуйтесь каждым удобным моментом, чтобы подставить глаза солнечному свету. Он вам даст и красоту, и силу. Хорошо соляризованные глаза блестят и сияют!

ПАЛЬМИНГ

Исходное положение: выпрямите пальцы одной руки и положите ладонь на лицо. Положите мизинец другой руки поперек основания четырех раскрытых пальцев первой руки (руки при этом образуют нечто похожее на перевернутую букву V). Место пересечения оснований мизинцев образует как бы дужку очков и должно, соответственно, располагаться там, где обычно располагается на переносице дужка очков. Впадины ладоней при этом автоматически расположатся точно над орбитами ваших глаз. Во время пальминга держите глаза закрытыми. Устраните напряжение в пальцах, расслабьте запястья, локти. Для этого положите их на колени или на стол так, чтобы шея находилась на одной прямой с позвоночником. Можно положить на колени подушку, а на подушку уже локти. Если вам необходимо наклониться вперед, согнитесь в талии, но сохраните прямизну в шее и позвоночнике. Положение ладоней у каждого человека будет отличаться от положения ладоней другого человека. Постарайтесь найти приемлемое для вас их положение. При пальминге солнечные пятнышки и точки исчезнут.

Применять это упражнение нужно потому, что оно дает глазам отдых. Отдых расслабляет мышцы глаз и одновременно активизирует нервные клетки глаз. При этом происходит расслабление и тех напряженных мышц, что оттягивают глаза в ту или иную сторону, нарушая их соосность. В то же время вы вливаете новые силы в зрительный нерв и нервы сетчатки. Если вы делаете пальминг после орошения глаз солнечным светом, то вы как бы запираете его в них до тех пор, пока нервы сетчатки не впитают его. Это придает им силу и здоровье, способствуя во многих случаях восстановлению зрения плохо видящих глаз.

Не пытайтесь «осознать» (прочувствовать) глаза. Во время выполнения всех этих упражнений не следует обращать внимания на глаза как на физические, материальные органы, поскольку они практически не поддаются волевому управлению и даже более неуправляемы, чем сердце, тоже неуправляемый волей орган. Если вы будете сидеть, заглядывая мысленно внутрь своих глаз, то вы разрушите цель своих занятий. Некоторые люди утверждают, что они видят во время пальминга ярко окрашенные или бесцветные пятнышки, точки и блестки. Вместо того, чтобы думать о них, попытайтесь вспомнить что-нибудь приятное — свадебное путешествие, красивые пейзажи, интересные случаи, произошедшие с вами и принесшие вам радость, или события, описанные в какой-нибудь увлекательной книге или интересном кинофильме. Когда вы отнимете руки от глаз, мир должен показаться вам ярче.

На вопрос о том, сколько времени и когда надо делать пальминг, ответ будет таков понемногу, но часто. Даже прикрыв глаза ладонями на секунд десять, вы вновь вернете им в ходе загруженного дня чувство расслабления. Вы захотите, чтобы глаза запомнили это чувство, испытанное ими во время пальминга.

Поступая так, вы способствуете тому, что ощущение расслабления станет вашей привычкой на всю оставшуюся жизнь.

ПОВОРОТЫ

Первый закон зрения — это движение. Когда глаз перемещается, он видит. Зрение глаза, который смотрит пристально, слабеет. Здесь приведен ряд упражнений психического и физического характера, цель которых — разрушить привычку пристального смотрения через физическое и психическое перемещение взгляда.

БОЛЬШИЕ ПОВОРОТЫ

Станьте лицом к окну своей комнаты, расставив ступни ног приблизительно на 1 фут. Затем, перенося вес тела на левую ногу, поверните голову и плечи к левой стене. После этого, перенося вес тела на правую ногу, поверните голову и плечи к правой стене. Делайте эти движения в ритме медленного вальса, отрывая во время поворотов пятку от пола. Если же во время поворотов вы будете еще напевать мелодию какого-нибудь понравившегося вам вальса, то это позволит вам быть уверенным в том, что вы во время поворотов глубоко дышите. Обратите внимание, что когда вы поворачиваетесь к правой стене, окна проходят мимо вас влево а когда поворачиваетесь к левой стене, то окна уходят вправо. Вы можете заметить, что окна проскакивают мимо лишь тогда, когда вы во время поворота «забираете глаза с собой». Не следует пытаться загипнотизировать себя ощущением этого движения. Вам надо только ощутить относительность этого процесса — вы и окна проходят мимо друг друга. Пусть они проходят. Если вы «прилипнете» к ним глазами, то у вас появится головокружение или легкая тошнота. Таким образом вы поймете, что не дали, как говорил доктор Бэйтс, «пройти миру мимо вас». Следите за тем, чтобы у вас не закрывались глаза в момент прохождения мимо окон, иначе вы не сможете увидеть их проплывающими мимо вас. Во время поворотов считайте их количество. Чтобы достичь нужной вам степени расслабления, надо сделать до 60 поворотов. В пределах от 60-го до 100-го поворота вы наслаждаетесь достигнутым вами уровнем расслабления, призванного помочь улучшить ваше зрение.

Это упражнение надо делать по 100 раз каждое утро и еще столько же раз вечером перед сном. Несмотря на то, что его выполнение занимает всего 2-3 минуты, результаты его применения вас поразят. Это упражнение развивает гибкость позвоночника, нормализует функции внутренних органов человека (сердца, легких, пищеварительного тракта и т.д.). Но в первую очередь, оно способствует возбуждению своеобразной вибрации глаз (очень мелких произвольных движений глаз) с частотой около 70 раз в секунду. Почувствовать сами эти перемещения человеку не под силу. Гарантией же того, что они осуществляются, является кажущееся движение окон во время выполнения поворотов.

Не забывайте о том, что это не упражнение на развитие зрения и не физическое упражнение. Его целью является расслабление глаз, приведение их и мысли в движение. Кроме того, оно призвано ликвидировать привычку пристального рассматривания объектов. Делайте его мягко, ритмично и не превращайте его в физическое упражнение. Эти повороты представляют собой средство достижения расслабления, чтобы снять напряжение. Делайте их, помня об этом.

ПАЛЬЦЕВЫЕ ПОВОРОТЫ

Это упражнение — первый шаг на пути ликвидации напряженного состояния глаз. Поставьте указательный палец какой-нибудь руки перед своим носом. Мягко поворачивайте свою голову из стороны в сторону, смотря при этом мимо пальца, а не на него. Вам покажется, что палец двигается. Очень быстро ощущения движения можно добиться, если вы закроете глаза и будете делать повороты таким образом, чтобы кончик носа каждый раз касался пальца во время прохождения мимо него. Если же после того, как вы откроете глаза, они будут «прилипать» к пальцу, у вас появится головокружение, и вы не сможете добиться ощущения движения.

Что, не можете добиться никакой иллюзии движения? Тогда попытайтесь проделать следующее. Поднесите ладони к лицу, широко растопырив пальцы. Делайте повороты головой, представляя, что пальцы — это что-то вроде частокла, и смотрите в момент их прохождения не на них, а сквозь них вдаль. Пальцы должны проходить мимо вас. Чередуйте 3 поворота с закрытыми глазами (с мыслью — «они движутся к одному уху, а потом к другому»), с 3 поворотами с открытыми глазами, видя пальцы проходящими мимо вас. Делайте эти повороты всегда по 20-30 раз, не забывая при этом о дыхании. Эти повороты обладают снимающим боль эффектом. Если у вас появилась головная боль или какая-нибудь боль вообще, то поделайте эти повороты в течение 1020 минут, чередуя повороты с открытыми глазами с поворотами с закрытыми глазами. Сделайте после этого пальминг, и вам станет легче. Но в любом случае думайте о движении. И дышите!

Один доктор сказал мне, что он считает повороты головы, описанные здесь, одним из наиболее ценных упражнений, поскольку они через симпатическую нервную систему снимают напряжение буквально с каждой частички нашего тела.

ВОСПОМИНАНИЕ И МЫСЛЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ

Секрет любого расслабления кроется в психике: приятные, радостные воспоминания приносят расслабление. Это наглядно было продемонстрировано одной из моих пациенток. Она впала в состояние глубокой депрессии из-за смерти мужа, к которому была сильно привязана. Женщина рассказала мне, что единственным ее утешением осталось чтение дневника, который она вела много лет и который оживлял в ее памяти счастливые дни, проведенные с супругом

вплоть до трагического конца. Лишь памятные воспоминания счастливых событий и общение с друзьями приносили ей нервное облегчение и расслабление и давали возможность отвлечься от тягостных мыслей. Не только горе, но и волнение и напряжение любого рода можно уменьшить через воспоминание интересных, радостных событий. Например, музыкант может получить приятное облегчение, вспоминая какой-нибудь очень успешный концерт или мысленно пройдясь по партитуре своего любимого концерта. Машинистке может быть приятным мысленное представление печатания каких-нибудь хорошо знакомых лирических или даже детских стишков. Игрок в гольф был бы рад еще раз мысленно пережить самую успешную свою игру. Швея может наслаждаться представлением различных видов тканей и текстур, которые удастся вспомнить в момент, когда она проводит по ним своими пальцами. Она могла бы также думать и о тех из них, что были использованы для пошива каких-нибудь очень красивых костюмов. Мысленное представление, вне зависимости от того, сколь сильно вы устали, понервничали или заскучали (короче говоря, какую бы форму напряжения вы не испытывали), принесет вам облегчение. Не недооценивайте того факта, что воспоминание приносит расслабление. В минуту необходимости (а во время пальминга всегда) обращайтесь к нему за помощью.

Предположим вы слишком сильно устали или плохо себя чувствуете, чтобы воскресить в памяти какое-нибудь приятное воспоминание. Тогда вместо этого мысленно делайте любой механический процесс, например, рисуйте картинки. Вы не художник? Представьте, что у вас есть большой белый лист бумаги и ручка. Нарисуйте в верхнем углу листа квадратик со стороной в 1 дюйм. Теперь рядом с ним нарисуйте такой же квадратик, но стоящий на одной из своих вершин. Затем нарисуйте прямоугольник, длинная сторона которого горизонтальна. Нарисуйте еще один прямоугольник, но уже стоящим вертикально на своем коротком ребре. А как будет выглядеть треугольник в различных положениях? Затем нарисуйте кружочек (рис. 1). Теперь было бы интересным рассмотреть различные комбинации ваших рисунков. Впишите кружочек в квадрат, поставьте его на вершину треугольника, на верхний край прямоугольника или впишите его внутрь прямоугольника. Можете ли вы представить, что ваш кружочек перекачивается внутри прямоугольника от одного короткого ребра к другому и назад? И это вам не очень интересно? Все же, если вы постараетесь это сделать, то вы добьетесь необходимой вам реакции, а это и есть то, что вам нужно.

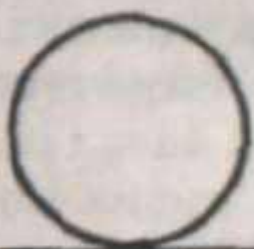
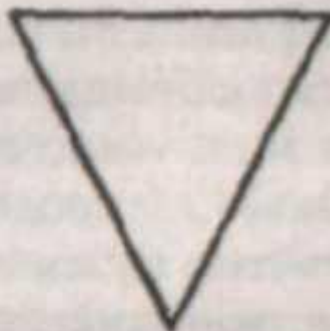
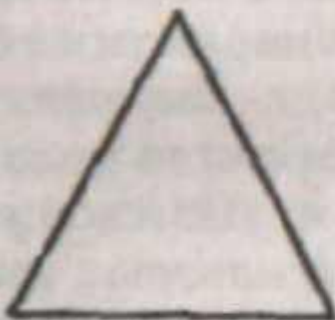
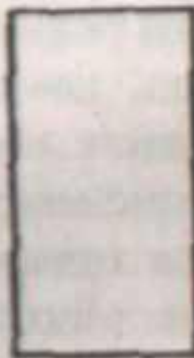
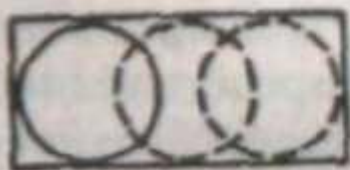
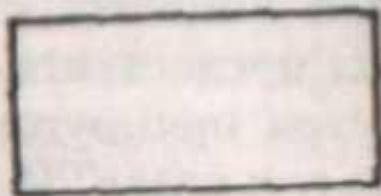


Рис. 1

Каждый раз, когда вам представляется такая возможность, делайте пальминг, одновременно доставляя себе удовольствие мысленным представлением.

Однажды за помощью ко мне обратился мрачный, подавленный и довольно нервный человек, бывший шериф. Я старалась найти какое-нибудь мысленное представление, которое сняло бы с него напряжение во время пальминга. «Вы из пустыни, должно быть у вас там осталась любимая лошадь», — внушала я. «Да, — отвечает он мне, — но ее подстрелили подо мной!». «У вас есть семья?» — продолжала я. «Они все умерли», — печально ответил мужчина. «Вы, наверно, много раз пересекали пустыню, наслаждаясь ширью горизонта и видом гор вдаль?». «Нет, я был вынужден всматриваться в каждый кустик, в каждую кочку из-за возможности засады». «Но вы засыпали под звездами чистого неба пустыни», — нашла я. «О, да, — воскликнул он, приободрившись. — Я люблю звезды и нигде они так не прекрасны, как в пустыне». Потом он начал рассказывать о своих любимых звездах и о том, где их можно найти в разные периоды времени. Когда он закончил и отнял свои руки от глаз, это был совершенно другой человек. Его глаза сияли, он улыбался и был уже готов к дальнейшим занятиям.

Если вы будете искать, то и вы найдете себе приятное воспоминание, которое принесет расслабление.

Попытайтесь это сделать!

ГЛАВА 2

Как работает нормальный глаз

У многих людей хорошее зрение, но их глаза работают неправильно. Такой режим работы приведет их к ослаблению зрения, вне зависимости от того, насколько хорошим оно было первоначально. У меня однажды был ученик, у которого была тяжелая катаракта. Он считал ее результатом наследственного фактора, поскольку у всей его семьи со стороны отца было это заболевание. Дополнительная беседа показала, что со всеми родственниками произошла одна и та же история. Все они были крайне дальновзоркими и имели телескопическое зрение вдаль. У них блестящий интеллект и, когда наступал срок идти в школу, где тяжелая учеба становилась необходимостью, каждый из них серьезно учился, чтобы поддержать высокий уровень образованности семьи. Из-за интенсивной работы на близком расстоянии и неумения снять при этом производимое дальновзоркостью напряжение, у каждого из них из-за этого напряжения развилась катаракта. Через релаксацию нам удалось помочь двум членам их семьи, обратившимся к нам за помощью с тем, чтобы прояснить свое зрение.

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ

Нормальный глаз перемещается с частотой 70 и более раз в секунду. Установлено, что глаза Лорда Макаули (Lord Macaulay) перемещались 10000 раз в секунду, что позволяло ему читать, корректировать и запоминать по 500 слов в секунду. Это значит, что, перелистывая страницы, он успевал с такой же скоростью прочитать на них каждое слово. Один из моих учеников засомневался было в этом утверждении, но буквально через секунду вспомнил, что один из его друзей, видный государственный деятель, мог делать такие же вещи. Другой человек вспомнил, что в его классе в школе училась девочка, которая так быстро запомнила 12 строф поэмы, что учитель заподозрил, что она знала их и раньше. Девочка это отрицала и, чтобы доказать это, буквально за несколько мгновений запомнила их в обратном порядке.

Эти феноменальные результаты достигаются через такое развитие зрения, которое позволяет глазам перемещаться без каких-либо препятствий с максимально возможной скоростью. Это так называемое «перемещение» не является поворотом глазного яблока, а представляет собой вибрацию нервов сетчатки глубоко внутри глаза, в особенности нервов центра зрения вместе с группой его нервов, обеспечивающих человеку наиболее острое зрение (этот участок называется fovea (фовеа, или ямка). Эти нервы нельзя привести в состояние вибрации сознательно. Они вибрируют сами по себе, когда (и если) расслаблены. Поэтому учитесь поддерживать глаза в расслабленном состоянии как во время отдыха, так и во время зрительной работы.

МОРГАНИЕ

Нормальный глаз моргает часто, чтобы равномерно распределить слезную жидкость, выделяемую слезной железой, по поверхности глазного яблока. Слеза не только постоянно увлажняет роговицу, но и дезинфицирует глаз, защищая его от микробов и другой дряни, носящейся в воздухе. Моргание дает также длящееся мгновение периоды отдыха постоянно находящимся в работе нервам сетчатки, стимулируя их посредством этого, поскольку отдых укрепляет нервы. Моргание также способствует расслаблению напряженных мышц, помогая таким образом глазам лучше сфокусироваться и улучшая их центровку (соосность). Если нормальные глаза моргают часто, то отпадает необходимость тереть их руками и выдавливать из глазниц, заноса микробы с грязных пальцев. Следствием сильных потираний часто является выпадение ресниц.

СВЕТ

Нормальный глаз любит солнце и яркий свет, буквально расцветая под ними, становясь крепким, здоровым и расслабленным при восприятии яркости света без сопротивления ему. Прочитайте в первой главе рекомендации о том, как приучить свои глаза к солнцу.

РАБОТА

Нормальный глаз любит работать и жаждет до зрения. После полнокровного рабочего дня было бы желательно пойти вечером на выставку картин, поиграть в карты, насладиться чтением книг или просмотром телевизора. Отсутствие работы для глаз было бы напряжением, изнуряющим их.

ДЫХАНИЕ

Когда глаз нормален, зрение представляет собой такой естественный бессознательный процесс, что остальные мышцы тела расслабляются, несмотря на то, что глаз работает. Это относится и к грудным мышцам, что обеспечивает глубокое естественное дыхание. Когда глаза напрягаются, происходит, как правило, обуздание хорошего дыхания, оно становится стесненным из-за чрезмерной сжатости грудных мышц, снижая, таким образом, поступление столь необходимого всему организму кислорода.

ПРИСТАЛЬНОЕ СМОТРЕНИЕ

Нормальный глаз никогда не находится в чистом состоянии пристального смотрения, а всегда сохраняет готовность к движению и находится в таком движении. Ни один обладатель хороших глаз, кроме того, не пытается увидеть что-либо сбоку от себя, напрягая глаза, а голову и шею держа неподвижными. Вместо того, чтобы повернуть глаза и напрячься, чтобы увидеть что-либо в стороне от себя, человек с хорошими глазами поворачивает нос в сторону объекта, представляющего для него интерес. Это препятствует появлению напряжения и натяжению мышц глаза. Глаза, таким образом, двигаются, но используя собственные свободные вибрации, которые являются для них отдыхом.

Во всем сказанном вы можете убедиться сами. Держа голову неподвижно, попытайтесь увидеть что-либо предельно справа от себя. Чувствуете натяжение? Теперь направьте свой нос на этот объект. Глаза послушно приходят в движение, но без какого-либо усилия и в собственном ритме работы. Наше правило таково: поворачивайте нос в том направлении, куда хотите смотреть. Это дает глазам возможность естественным образом использовать свои центры зрения.

ПСИХИЧЕСКОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ

Люди с нормальными глазами, по всей видимости, должны быть более спокойными, чтобы, как говорится, спокойнее относиться к разного рода событиям, а не волноваться из-за каждой помехи, действительной или мнимой.

Избавьтесь от «вируса» тревог и волнений, которые вы испытываете. Разве большинство из них не приводит к напряжению глаз?

Выводы

Способствуйте перемещению глаза через расслабление. Это позволит расширить кровеносные сосуды и обеспечит беспрепятственное кровообращение глаза, стимулируя, таким образом, зрительный нерв и нервы сетчатки. Расслабление также стимулирует психическую деятельность, поскольку зрительным центрам головного мозга надо будет интерпретировать воспринимаемые глазами изображения.

При расслаблении нормализуется также и глубокое дыхание, столь необходимое для зрения.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИСПОЛНЕНИЯ УТРОМ ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ

Многие люди жалуются на то, что их глаза поутру напоминают «две тлеющие дыры в шерстяном одеяле», и проходит час или около того, прежде чем удастся сделать так, чтобы они чувствовали себя хорошо или, по крайней мере, сделать возможным их использование. Такое состояние может быть вызвано тем, что глаза многих людей во сне напрягаются больше, чем во время бодрствования. Здесь приведено несколько упражнений, призванных помочь вашему состоянию. Делать их надо после пробуждения перед тем, как вы встанете с постели.

1. Потянитесь в постели и поперевертывайтесь с бока на бок, глубоко дыша во время исполнения упражнения. Оно способствует расслаблению позвоночника и стянутых во время сна мышц в случае, если вы спали в напряженном состоянии.
2. Широко раскройте глаза и рот 4 раза. Многие люди спят, стиснув челюсти и крепко сжав зубы и веки. Как известно, любое животное по пробуждению потягивается.
3. Крепко зажмурьтесь 6 раз, затем сделайте 12 легких (подобных движениям крыльев бабочки) морганий, чтобы подготовить веки к работе на целый день. Глаза в течение дня должны часто и легко моргать.
4. «Письмо носом». Значительная часть напряжения, приходящаяся на вашу нервную систему, покоится в задней части шеи у основания черепа. Все мы так много читаем, пишем, печатаем на машинке, водим автомобиль и т.д., что на определенном этапе шея начинает тянуть голову назад и сутулить плечи. Мы в этот момент чувствуем, что «пожалуй, устали». Глаза с нарушенной соосностью ведут к таким же

последствиям. Чтобы облегчить это состояние, закройте глаза и, используя нос как удлиненную ручку, пишите им что-нибудь в воздухе. Что именно писать? вспомните алфавит и напишите названия городов, начинающиеся на буквы алфавита по порядку (на столько букв, на сколько вы сможете вспомнить). Например для А — Атланта, для Б — Бостон, для К — Кливленд и т.д.[комментарий2], в следующий раз, чтобы избежать скуки, поставьте себе другую задачу. Пишите названия стран, цветов, драгоценных камней, профессий, продуктов и так далее — на каждом уроке разное. Это вас развлечет, и вы потеряете ощущение усталости у основания черепа, ведущее к напряжению глаз. Это упражнение, поскольку вы рисуете контуры букв, помимо всего прочего, пускает в ход вашу память и мысленное представление, что несет с собой расслабление. «Письмо носом» можно использовать как первую помощь при появлении напряжения в ходе дня, где бы оно не возникало. Конечно, на людях незаметно использовать свой нос в качестве удлиненной ручки и двигать при этом голову невозможно, но вы тогда можете закрыть глаза и мысленно писать кончиком вышивальной иглы какие-нибудь буквы на головке булавки. Ни один человек не заметит этого. Даже такое упражнение способно уменьшить напряжение, поскольку оно дает возможность осуществлять вибрации глаз. Держите глаза во время выполнения «письма носом» мягко прикрытыми, и под веками начнутся эти произвольные перемещения глаз с частотой около семидесяти раз в секунду. Зрение, после того, как вы откроете глаза, покажется вам яснее.

5. Упражнение для бровей. Замечали ли вы, стоя перед зеркалом, что тяжелые ткани ваших бровей буквально свисают над веками, так, что они едва или совсем не видны под ними? У сильно напряженных глаз тяжелые брови как бы спадают на ресницы. Однако этого не должно быть (и не бывает), когда вы были ребенком и были свободны от напряжения. Вы можете избавиться от веса своих тяжелых бровей и помочь как своему зрению, так и своей внешности. Поднимите сознательным усилием свои брови. Появилось ли у вас какое-нибудь ощущение в верхней части ушей? Старайтесь делать это до тех пор, пока оно у вас не появится. Теперь тренируйтесь до тех пор, пока вы не сможете воспроизвести такое же ощущение в ушах без подъема своих бровей и морщения лба. В своей студии мы говорим: «Прижмите уши назад». Когда вы сможете добиться этого (и с легкой улыбкой, чтобы помочь этому приподнятому ощущению), вся эта тяжесть автоматически поднимается с глаз, глаза избавятся от ее давления, а вы будете выглядеть на годы моложе.
6. Теперь сделайте пальцевые повороты, держа палец перед носом, поворачивая голову из стороны в сторону и убеждая себя в том, что палец движется, до тех пор, пока у вас действительно не появится такое ощущение. Это первый шаг на пути снятия напряжения. Выполняйте это упражнение до счета до счета 20-30, попеременно открывая и закрывая свои глаза. Это упражнение удалит из ваших глаз «соринку» напряжения.
7. Пока вы еще лежите на спине, сделайте пальминг в течение пяти минут, подсунув под локти подушечку. Теперь вы действительно

почувствуете себя свежим и готовым к работе в течение дня. Более подробно о пальминге см. главу 2.

8. Когда вы встанете с кровати, сделайте большие повороты, надев тапочки или просто стоя босыми ногами на полу. Делайте это упражнение в течение двух минут, и это хорошо послужит вашим глазам и нервам, даже если в ходе загруженного дня у вас не будет больше возможности уделить им внимания.

Хотя описание этих восьми упражнений кажется долгим, на их выполнение вам понадобится всего 10 минут. Поэтому не стоит расстраиваться, думая, что у вас не хватит времени на все это. Постарайтесь это сделать, и время найдется. Вы будете удивлены тем, как мало времени надо, чтобы начать день со свежими глазами. После подъема сделайте свои большие повороты. Многие находят большие повороты способствующими хорошему сну и выполняют это расслабляющее упражнение и перед тем как лечь спать. После того как вы погасили свет, всегда делайте пальминг в течение нескольких минут, что даст гарантию, что ваши глаза будут отдыхать. Когда вы отходите ко сну, улыбайтесь — не только своими губами, но и глазами. Утром ваше лицо будет выглядеть моложе и красивее.

ГЛАВА 3

Близорукость, или миопия

Врач сказал вам, что у вас миопия? И вы без очков не видите дальше своего носа? Это означает, что две косые мышцы, которые опоясывают посередине ваше глазное яблоко и сжимают его во время работы на близком расстоянии, не могут расслабиться, когда вы хотите увидеть какой-нибудь удаленный объект.

Вы хотите улучшить свое зрение вдаль. Первое желание — это броситься в магазин и купить проверочную таблицу для зрения с буквами разного размера, чтобы начать работать с ней. Не делайте этого. Подобные таблицы всегда использовались для проверки вашего зрения. Вам, чье зрение уже не раз проверялось с ее помощью, она не может помочь. Тем не менее, вы подходите к таблице с подобным желанием. Чтобы улучшить зрение, вам надо прекратить пользоваться проверочной таблицей с целью посмотреть, сколько же строк вы сможете на ней увидеть! Вам надо добиться чувства безразличия к тому, что вы хотите увидеть. Тогда к вам придет ощущение освобожденного зрения. Если оно не придет к вам сейчас, то продолжайте расслабляться, и оно придет к вам в другой раз. Именно по этой причине вам не следует делать попыток проверить на таблице свое зрение.

Вместо проверочной таблицы развлекитесь и сделайте себе что-нибудь, на что можно было бы смотреть с интересом. Достаньте лист оберточной бумаги или ватман длиной в 3 фута и несколько старых журналов, которые можно было бы разрезать. В верхней части листа бумаги приклейте какое-нибудь слово размером с заглавие журнала «Лук», «Лайф» или «Холидей» («Look», «Life», «Holiday»). Посмотрите на уменьшенный рисунок такой таблицы. Под верхним словом, отступив на 1 дюйм, приклейте следующее слово или фразу с буквами поменьше, размером, например, с титул «Сэтэди ивнинг пост» или «Воуг» («Saturday Evening Post», «Vogue»). Под ним приклейте слово или фразу с еще более маленькими

буквами, продолжая этот процесс и уменьшая высоту букв до тех пор, пока в словах фразы в самом низу листа высота букв не составит полдюйма. Теперь у вас есть что-то интересное для рассматривания. Уменьшенную модель подобной таблицы вы видите на рис. 2.

HOLIDAY

Look

CHANEL

V O G U E

Комплексная

Характеристика материалов

Планируйте будущее

научно-технические

Наша программа поставки

Федеративная Республика

ИНТЕРПЛАСТИКА

Перспектива, тенденция развития

ANLAGEN FÜR DOSIEREN

Системы для литья под давлением

Carl Hanser Verlag

98 марок ФРГ, ок. 59,50 дол.

Рис. 2

После этого на карточке ручного формата скопируйте в напечатанном виде все наклеенные на лист строки. Подставьте свои глаза солнцу во время выполнения вами больших поворотов, а затем сделайте пальминг. Повесьте свое произведение искусства на хорошем освещении и сядьте в 6 футах или меньше от него. Теперь вы готовы к работе.

УПРАЖНЕНИЕ 1

Поднесите свою карточку ручного формата так близко к глазам, как это только можно, чтобы вы могли еще ее видеть. Прочитайте верхнюю строку на таком близком расстоянии, потом прочитайте ее на расстоянии вытянутой руки, чередуя такое чтение на близком и более далеком расстоянии 2-3 раза. Затем быстро посмотрите на верхнее слово на дальнем листе бумаги. Оно должно стать четче. Закройте глаза и сделайте повороты головой, глубоко дыша. Затем посмотрите несколько раз на вторую строку вашей карточки ручного формата на близком расстоянии, потом на расстоянии вытянутой руки и, наконец, посмотрите на вторую строку вдаль. Теперь закройте глаза и «напишите носом» то, что вы видели, но буквы при этом представляйте в более четком виде, чем вы их видели на самом деле. Вновь взгляните на ту же строку вдаль. Она должна быть видна лучше.

Продолжайте этот процесс чтения вниз до тех пор пока это возможно без каких-либо дискомфортных ощущений: сначала читаем карточку ручного формата вблизи, потом ее же на расстоянии вытянутой руки и, наконец, бросаем взгляд на лист с наклеенными фразами вдаль. Не забывайте о необходимости глубоко дышать и всегда отдыхать (чтобы поддерживать глаза во время их работы в расслабленном состоянии) при переходе от одной строки к другой, делая повороты головой, а затем и «письмо носом» между строками. Этого достаточно для вашего первого занятия. На следующем занятии с этой же дистанции вы сможете продвинуться немного дальше вниз по строкам шрифта. Наступит день, когда с этой же дистанции вы увидите их все. Тогда вы сможете отодвинуть свой стул на пару футов назад. Не двигайтесь назад слишком быстро (раньше времени), иначе вас подстережет усилие, которое помешает вашей работе. Это упражнение на безусильное видение, возможно, является вашим первым опытом подобного смотрения, поскольку даже в очках глаза прикладывают усилие, чтобы увидеть. Лучших результатов с этой же дистанции можно достичь, если вы представите, что ваши глаза — это кисти художника и вы проводите ими линию белой краски под словами. Это позволяет сосредотачивать внимание на чистом (пустом) фоне, что не влечет за собой никакого усилия.

Причиной использования карточки ручного формата для взгляда сначала на строку на ней на таком близком расстоянии, какое это только возможно, а затем на ту же строку вдаль, является то, что в этом случае все это осуществляется без психического напряжения, что позволяет и в процессе зрения избежать напряжения. Глаз будет, таким образом, запоминать чувство расслабленного видения, и в вас начнет формироваться привычка правильного зрения. Каждый раз глаз будет добиваться проблесков видения. Это означает, что в следующий

раз зрение придет к вам более легко. Как-то я работала с маленьким мальчиком со слабым зрением. Мы настолько хорошо развили его зрение в студии, что он смог прочитать слова на противоположной стене комнаты. Однажды я спросила: «Фредди, а за пределами нашей студии зрение у тебя по-прежнему появляется только чудесными проблесками?» Он ответил: «Нет, больше нет. Это подобно одному большому проблеску, растянутому на все время». Именно таким способом и развивается зрение.

Бывает, что зрение одного глаза сильнее зрения другого. Прежде чем вы добьетесь нормального зрения, оба глаза надо объединить в одну команду. Поэтому проводите с более слабым глазом такие же уроки, но садитесь при этом достаточно близко к таблице, чтобы у него появился шанс увидеть. Прикройте более сильный глаз повязкой, пластырем или еще чем-нибудь, но так, чтобы оба глаза имели возможность вместе открываться и закрываться. Не делайте каких-либо усилий и не напрягайтесь при разглядывании строки. Это только помешает вам. В исполнении упражнений должна быть легкость. Если вы будете делать глубокий вдох, а затем выдох всякий раз, когда вы смотрите вдаль, вас приятно удивит зрение, возвращающееся к вам. Каждый раз, когда вам удастся добиться проблеска лучшего зрения, это означает, что следующий проблеск дастся вам легче и длиться будет дольше. Помните всегда — в миопическом глазе есть зрение.

Когда вы научитесь расслаблять две косые мышцы, которые удерживают глаз удлиненным постоянно, глаз будет становиться плосче и вы будете также хорошо видеть вдаль, как и на близком расстоянии. Одна близорукая девочка сказала мне на осмотре: «В моих глазах нет ничего неправильного. Я всего лишь не могу видеть!» И она была права. В ее глазах действительно не было ничего неправильного, если не считать способа использования ею своих глаз.

Теперь о ваших очках. Не выбрасывайте их прочь и не ходите, испытывая повсюду напряжение. В частности, не пытайтесь водить машину без очков, пока не сможете пройти медкомиссию на получении водительских прав. Вы будете нуждаться в этих «костылях» до тех пор, пока не сформируете компенсирующего зрения. Однако будет много случаев, когда вы прекрасно, без всякой опаски и без какого-либо напряжения, сможете обойтись без них. Одевайтесь по утрам и завтракайте без очков. Когда вы едете на машине в качестве пассажира, снимайте очки и дайте глазам возможность видеть самим. В кино садитесь на втором или третьем (спереди) ряду в центре зала и наблюдайте за своим прогрессом. Изображение вначале будет трудно различимым, но если вы не будете забывать о моргании и будете путешествовать по всему экрану своим взглядом, глубоко дыша при этом, то вскоре детали изображения на экране станут более четкими. На первых порах вы будете вынуждены надеть очки еще до того, как закончится фильм, поскольку ваши глаза не смогут вынести длительного сеанса. День за днем ваши глаза будут крепнуть, пока, наконец, вы не сможете выдержать целиком полнометражный фильм и не просмотрите его при этом с довольно приличной четкостью. Кинофильм, просматриваемый правильно, столь же полезен для глаз, как и специальные упражнения для глаз.

Если вы годами носили очень сильные очки, то может наступить момент, когда они станут слишком сильными для вашего улучшившегося зрения. Тогда вам надо посетить врача и выписать новые, более слабые очки, поскольку старые будут напрягать ваши глаза.

УПРАЖНЕНИЕ 2

(на таблице с буквами R N E)

На рис. 3 вы найдете образец, согласно которому вы можете сделать себе таблицу для повышения сопротивляемости глаз напряжению. Достаньте лист белого ватмана длиной в 2 фута. Скопируйте на него в увеличенном размере буквы с приведенного здесь образца. Если у вас нет для этого кисти, сделайте себе тампон из кусочка хлопчатобумажной ткани на конце ручки и окуните его в черные чернила (желательно, тушь). Потренируйтесь в рисовании букв этим тампоном, прежде чем нарисуете их окончательно.

RNE

EOY

LRE

AMT

XAR

ALO

TIU

IZB

Рис. 3

Нарисуйте верхнюю строчку R N E высотой в 3 дюйма, следующую строку E O Y — высотой в 2 дюйма, третью строку L R E — высотой в 1,75 дюйма, следующую A M T — высотой в 1,5 дюйма, X A R — в 1 дюйм, A L O — в 7/8 дюйма, T I U — немного меньше предыдущей, I Z B — в 0,5 дюйма, O E L — немного меньше предыдущей и N S E — высотой в 1/4 дюйма.

Не заботьтесь слишком об аккуратности и совершенстве своего рисунка. Здесь важно построить основу для выполнения формирующих ваше зрение упражнений, в которых исключалось бы всякое напряжение.

Пусть тушь хорошенько подсохнет, а затем повесьте лист с буквами на стену на хорошем освещении. Стоя близко к написанным буквам прочитайте слова, образованные ими сверху вниз. «RELAXATION NORMALIZES EYE TROUBLE» [комментарий 3].

Теперь вы знаете, какие там буквы и можете, таким образом, вспомнить их, не подвергая глаза проверке. Подготовьте свои глаза к упражнению, сделав соляризацию (подставив глаза под солнце или другой источник света), пальминг и повороты. Сядьте теперь напротив этих букв на таком расстоянии, с которого верхняя строка видна четко.

Вновь закройте глаза и, уже зная, какие там слова, мысленно вычислите, какие буквы должны быть на второй строке. «Напишите» их носом и, выдыхая воздух, забранный вами после глубокого вдоха, откройте глаза и проскользните взглядом (и вниманием) под ними. Вероятно они выявятся четче проблеском. Если они не станут четче, то закройте снова глаза и своим указательным пальцем напишите эти буквы на своей ладони. Затем, выдыхая, вновь посмотрите на буквы.

Если и это окажется безуспешным, то поднесите свой стул немного ближе, чтобы цели можно было добиться легким, а не напряженным зрением. Возможно наградой вам будет несколько прекрасных проблесков улучшенного зрения.

Не забывайте при переходе от одной строки к другой закрывать свои глаза и поворачивать голову из стороны в сторону. Сохраняйте эти короткие повороты головой и во время смотрения на таблицу.

Продолжайте спускаться вниз по таблице, составленной тремя словами, вспоминая каждую строку, прежде чем бросить взгляд на таблицу. Если вы будете это делать расслабленно, не пытаясь напрячь зрение, то вы, возможно, одолеете половину строк на этом листе. Не останавливайтесь на достигнутом слишком долго. Проходите по 4-5 строк за каждый урок и превышайте свое достижение в следующий раз.

УПРАЖНЕНИЕ 3

(упражнение «Метки стрелок»)

Расположите таблицу с буквами R N E на таком же хорошем освещении, что и вашу таблицу со словами. Прежде чем вы приступите к упражнению прочитайте следующие три строки: «Relaxation Normalizes Eye Trouble». В качестве подготовки к упражнению сделайте соляризацию, пальминг и повороты. Вы готовы к целевой тренировке.

Держа один конец линейки длиной в 1 ярд [комментарий 4] за кромку близко к своему носу, направьте другой конец на верхнюю строку букв R N E. Моргните быстро, глядя на ближний конец линейки. Это положение «Приготовиться!» Скользните взглядом и своим вниманием к дальнему концу линейки, моргая все время при этом. Это уже положение «Целься!» Затем рывком преодолите расстояние до буквы «R». Это уже «Огонь!» Закройте глаза и, не забывая о дыхании, сделайте повороты. После этого вновь повторите все этапы «Приготовиться!», «Целься!», «Огонь!», но уже для буквы «N». Снова отдохните и повторите все с буквой «E».

Это упражнение направлено на тренировку фокусировки, подвижности и централизации. Проупражняйтесь таким образом на нескольких строках. Лучших результатов вы добьетесь, если при переходе от одной строки к другой вы будете делать пальминг, особенно по мере приближения к маленьким строкам. После того, как вы достигнете пределов своих возможностей, сделайте основательную соляризацию и пальминг.

Во время выполнения всех упражнений на зрение старайтесь превращать их в процесс поиска объектов, а не в процесс их разглядывания. Чтобы развить в себе эту привычку одна женщина, личный секретарь, придумала себе упражнение, которое она делала на своей работе. Она прикрепилась маленькую звездочку из серебристой фольги на темную дверную коробку напротив своего рабочего стола. В часто выдававшиеся свободные минуты она скользила своим вниманием и взглядом вверх-вниз по дверной коробке в поисках этой звездочки. На первых порах она ничего не видела, но она знала, на каком расстоянии от верха двери следует ее искать, и потому ежедневно занималась своеобразным обследованием двери. Однажды неожиданно звездочка проблеснула, и, несмотря на ее малые размеры, женщина ясно ее увидела. Куда бы не перемещала уборщица эту звездочку, секретарша неизменно водружала ее на место и часто на ней тренировалась, пока, наконец, не стала видеть ее постоянно, а не проблесками.

Используйте такой процесс поиска и в своей работе с буквенной таблицей R N E. Вы знаете, какие там должны быть буквы. Если вы их забыли, подойдите поближе к таблице и восстановите их в своей памяти. Учтите, что вы не собираетесь этим упражнением проверять свое зрение.

УПРАЖНЕНИЕ 4

(упражнение «Debco»)

По верхнему краю таблицы «debco» (рис. 4) проведены две черные линии, у каждого конца которых поставлено по черной точке. Путем медленных легких

поворотов головы направляйте свой нос от одной точки, скользя взглядом под этими линиями, до другой точки взад-вперед до тех пор, пока эти линии не покажутся скользящими в сторону, противоположную от направления перемещения вашего взгляда. Повторите это упражнение на нижней части таблицы. Теперь закройте глаза и делайте повороты головой, вспоминая черные линии. Когда вы вновь откроете глаза, скользите взглядом по белому пространству между двумя линиями — сначала в верхней части таблицы, затем в нижней. Это упражнение может помочь вам сделать более четким расплывшийся шрифт как на близком расстоянии, так и в отдалении.

d e b c o

n o f t m

a c l r y g

s e p a q u v

h i k s o r e l

d a w c x b z r t

f a b e l i t o n u g

h i k s o r e l o n u g d c a

Рис. 4

Поскольку привычка пристального разглядывания часто ведет к близорукости, то обучение «не пялиться» сыграет важную роль в достижении вами прогресса. Большую помощь в этом оказывают спортивные игры. Большинство близоруких, как правило, обнаруживается среди людей много занимающихся умственным трудом и значительно реже — среди работников физического труда или спортсменов. Глазам с плохим зрением будет полезно, если их обладатель примет участие в некоторых развлечениях или спортивных играх, независимо от того, будет ли он сам играть в них или будет лишь наблюдать за ними. Можно рекомендовать следующие виды игр и развлечений: теннис, кегли, гандбол, пинг-понг, бадминтон, такие танцы как кадрили и т. п. Так, одна девочка довольно хорошо развила свое зрение с помощью джиттербага [комментарий 5]. Во время всех игр с использованием мяча старайтесь следить за ним своим носом, а не только глазами. Если вы сами будете принимать участие в игре, то вы заметите улучшение не только в своем зрении, но и в результатах игры.

Хорошим средством развития подвижности зрения является подбор игральных карт. Для этого разбросайте по столу хорошо перетасованную колоду карт лицевой стороной вверх. Убедитесь в том, что ни одна карта не закрывает другую. Сделайте соларизацию и пальминг. Теперь проверьте себя, как быстро вы сможете собрать в правильном порядке пиковую масть, начав с туза и продолжая через валета, даму и короля. Не обожгите пальцы о холодные трефы! Ну как, интересно? Тогда снова сделайте пальминг и постарайтесь на этот раз собрать черви и т. д. С каждой игрой вы будете замечать рост скорости (подвижности) своего зрения.

Засекайте время на исполнение упражнения по часам. Теперь придумайте сами какую-нибудь игру на развитие зрения с игральными картами. Если вы превратите свои тренировки зрения в веселое развлечение, то ваш прогресс будет в два раза быстрее.

КРАТКОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ ПРАВИЛЬНЫХ ПРИВЫЧЕК ЗРЕНИЯ

Моргайте и двигайтесь: непрерывно и автоматически.

Дышите: легко и непрерывно.

Смотрите на ближние и удаленные объекты, скоординировав деятельность психики и глаз.

Возбуждайте в себе интерес: во время рассматривания объекта путешествуйте по нему.

Воспринимайте увиденное без усилия.

Часто закрывайте глаза, чтобы дать им отдых.

УПРАЖНЕНИЕ 5

(Это упражнение как для близоруких, так и для дальнозорких)

Повесьте свою таблицу «R N E» на хорошем освещении. Отметьте про себя, что эти три строки при чтении сверху вниз означают: «Relaxation Normalizes Eye Trouble». Подготовьтесь к выполнению упражнения, проделав все упражнения на расслабление, соляризацию, пальминг и т.д. Цель этого упражнения не усилить зрение, а централизовать его. Нам необходимо стимулировать центр зрения — макулу, через, образно выражаясь, «зашкуривание» или «притирание» нервов сетчатки безусловным зрением. Сделать это можно, переводя взгляд с белого фона по одну сторону какой-нибудь буквы, на такой же фон по другую ее сторону, скользя взглядом по букве взад-вперед до тех пор, пока зрение не «притрется» через приведение нервов сетчатки в состояние, если так можно сказать, оцепенения, онемения, бездеятельности.

Теперь, зная какие там буквы, вы можете смотреть без усилия. Сядьте так близко к таблице, чтобы вы могли видеть верхнюю строку букв R N E, но не очень четко. Теперь мягко закройте глаза и вспомните букву «R». Направьте свой нос на белую поверхность слева от буквы, затем вправо от нее и так взад-вперед в быстром темпе. Сделав вдох, откройте глаза и проделайте то же самое. Поскольку смотрение на чистый фон не требует никаких усилий, буква «R» может стать более четко видимой для близорукого глаза. В случае дальнозоркости ее изображение также улучшится. Сделайте то же самое для буквы «N», сначала закрыв глаза, а потом открыв их. Обратите внимание на то, что, когда вы смотрите на белое поле по одну сторону буквы «N», сама буква находится по другую сторону от линии вашего взгляда. Когда вы быстро переносите свое внимание с одного края буквы на другой, буква кажется уходящей с вашего пути в противоположную сторону так, что вы вновь видите белый фон. Это называется раскачиванием или челночным движением и оказывает большую помощь в развитии зрения. Добивайтесь этой иллюзии движения в своем представлении, когда вы перемещаетесь от белого поля у одного края буквы до поля у другого края. Вскоре эта буква, которую вы раскачиваете, действительно покажется «вибрирующей» или «пульсирующей».

После того, как вы «прочелночите», или «провибрируете» буквы «R», «N», «E», закройте свои глаза и «напишите» эти три заглавные буквы носом. Затем, сделав хорошенький вдох, прочитайте сверху вниз слово «RELAXATION». Оно возможно будет более четким. Если это действительно так, то быстро прочитайте слова «NORMALIZES» и «EYE TROUBLE». Если они не будут ясно видны, то проимитируйте, что вы читаете их, зная какие там слова и позволяя мозгу (психике) стимулировать глаза.

Аналогичным же образом прочитайте каждую строку поперек таблицы — E O Y, затем L R E и т.д. — сверху вниз пока удастся это сделать с комфортом. После каждой строки останавливайтесь и делайте пальминг. Во время пальминга вспомните столько слов на каждую букву этой строки сколько сможете вспомнить. Например, для строки R N E это будут слова «roses», «nature», «electricity», для

строки E O Y — «excitement», «oranges», «yesterdays». Эти короткие периоды отдыха старайтесь делать поинтереснее.

Когда вы кончите делать это упражнение, дойдя до предела своих возможностей или просто так захотев, возьмите пару резиновых мячей и попробуйте ими пожонглировать. Если жонглер из вас никудышный, то можете использовать и один мяч, попеременно то ударяя им о пол и ловя его, то высоко подбрасывая и ловя. Все время старайтесь проследить своим носом за движением мяча.

ГЛАВА 4

Как избежать старческого зрения

Носите ли вы очки для чтения или бифокальные очки? Если вы действительно хотите избавиться от них, то вы сможете это сделать, поскольку, как пишет доктор Жозефина Джексон (Josephine Jackson) в своей книге «Перехитрим наши нервы» («Outwitting Our Nerves»), «человеческое тело приспосабливается к требованиям, предъявляемым к нему».

В наши дни зрение в среднем возрасте, как правило, ухудшается. Так называемое «старческое зрение» с бифокальными очками воспринимается нами как естественное. В последующем можно ожидать старческую катаракту, глаукому и некоторые другие виды заболеваний похуже. Могут быть такие неприятности, как преждевременное ослабление зрения, появление болей и возникновение необходимости в хирургической операции. Тем не менее, есть много людей, доживших до 90-100 лет и имеющих хорошее зрение. Бабушка Рейнольдс (Reynolds), киноактриса и бывшая моя ученица, и в свои 94 года имела одинаково острые ум и зрение. Она по-прежнему продолжает свои занятия без использования каких-либо очков.

Вовсе не цивилизация, а неправильное использование сегодня нами глаз, является причиной их порчи. Нередко утверждается, что глаза не предназначались для работы на близком расстоянии, чего требуют современные условия жизни. Но наши предки тоже много работали на близком расстоянии. Городские жительницы всегда гордились своей мелкой вышивкой. Крестьянки после тяжелой работы на ферме вечерами делали декоративные швы и украшали мережкой одежду, а их мужья длинными зимними ночами читали книги при свете масляной лампы. Более того, если вы посмотрите внимательно на какую-нибудь старую книгу или альманах, то заметите, что бумага нередко была грубой и шероховатой, а шрифт мелким и не очень четким. Тем не менее, в те времена процент серьезных проблем со зрением не был столь высоким, какой мы имеем сегодня.

Что же тогда портит наше зрение? Причиной этого является ненужная гонка, предпринимаемая нами, за видением, убеждение, внушенное нам с детства, что чем больше мы будем стараться, тем большего успеха мы добьемся. Видение на одном расстоянии не должно быть сколь либо труднее, чем видение на другом. Все что нам необходимо — это сохранять глаза в мягком, расслабленном и подвижном состоянии. Вам, не могущим читать без очков, надо расслабить тело, нервы и глаза, затем научиться расслаблять четыре прямые мышцы глаза и,

наконец, повысить силу и выносливость двух косых мышц глаза в такой степени, чтобы они могли удерживать глазное яблоко удлиненным в своей оси в момент, когда вы читаете. Но как это сделать?

1. Прежде всего, подготовьте глаза к новому их испытанию. Сделайте соляризацию, пальминг и повороты — большие и пальцевые.
2. Сядьте при хорошем освещении, лучше всего на солнце, лучи которого должны падать через ваше плечо.
3. Закройте один глаз ладонью или повязкой, но так, чтобы глаз под ней был открыт. Ладонь другой руки держите перед лицом на уровне переносицы на расстоянии около 1 фута от лица. Теперь мягко и легко обмахивайте (то приближайте, то удаляйте) плоскостью раскрытой ладони этой руки неприкрытый повязкой глаз, стараясь это делать так, чтобы ладонь обмахивающей руки находилась напротив прикрытого повязкой глаза [комментарий 6]. Приближайте и отдаляйте свою ладонь, давая одновременно возможности своему зрению отдохнуть на ней. Делайте упражнение мягко, ритмично 20-30 раз. Теперь переставьте повязку и повторите то же самое с другим глазом. Когда глаз расслабляется и привыкает к смотрению и в ближней и в дальней точках без какого-либо усилия, поскольку он не видит ничего интересного для рассматривания или интерпретации, четыре натянутые прямые мышцы глаза согласятся расслабиться, и глаз сможет удлиняться по мере приближения ладони. Теперь вы готовы к работе.
4. Поставьте будильник на таком расстоянии от себя, чтобы вы могли его видеть. Если у вас еще хорошее зрение для дали, то его можно поставить у противоположной стены комнаты. Прикрыв один глаз какой-нибудь повязкой или пластырем, посмотрите на цифру 1 на циферблате будильника, затем на цифру 1 на ваших наручных часах. Смотрите мягко, расслабленно, без усилия. На секунду прикройте свои глаза и, вдохнув, на выдохе посмотрите снова на наручные часы. На первых порах большую помощь вам окажет, хорошее сильное освещение циферблата наручных часов. Закройте глаза и мягко поворачивайте свою голову из стороны в сторону. Теперь посмотрите на цифру 2 на будильнике, а затем на наручных часах. Число на наручных часах на этот раз должно быть немного четче. Если этого не произойдет, то не расстраивайтесь. Закройте глаза, сделайте повороты головой и отдохните прежде чем вы сделаете следующий вдох и посмотрите на цифру 3 на будильнике, а затем на ту же цифру на наручных часах. Если вы проделаете это простое упражнение на расслабление по кругу до цифры 12, то есть вероятность того, что наручные часы будут видны после этого намного четче. Не напрягайте свои глаза, а только, если так можно сказать, пригласите зрение вступить в дело. На первых порах держите наручные часы на любом расстоянии, которое более всего удобно для вас, поскольку только легкость исполнения приносит успех! Если сперва наручные часы не будут видны ясно, то волноваться по этому поводу не стоит. Цифры на них, по крайней мере, будут похожи на себя, даже несмотря на их расплывчатость.

5. Теперь сделайте пальминг и развлекитесь некоторое время мысленным представлением себе чего-нибудь, что вы когда-то видели и что доставило вам удовольствие.
6. Затем подставьте закрытые веки на некоторое время под солнце, поворачивая при этом из стороны в сторону голову или же, если вы используете искусственное освещение, то пусть свет просто в течение нескольких минут падает на закрытые веки.
7. Повторите описанные выше упражнения с другим глазом. После этого сделайте соляризацию и пальминг для обоих глаз.
8. Теперь вы готовы к чтению! Возьмите две свои таблицы для чтения: таблицу «debcso» с набором строчных букв и таблицу «Основные сведения о зрении». Прикройте повязкой один глаз.
 - Поставьте таблицу debcso перед своим лицом набок, так, чтобы строки букв стали вертикальны. Делая маленькие повороты головы, пересекайте мысленным продолжением своего носа эти ряды букв, как если бы они были частоколом, взад-вперед 6 раз. Появилось ли у вас ощущение движения, такое будто эти строки действительно пересекают ваше лицо сначала в одну сторону, затем в другую?
 - Теперь поверните таблицу к себе обратной (чистой) стороной, при этом один глаз должен по-прежнему быть прикрыт повязкой. Теперь обмахивайте (то подносите, то отдаляйте) этой чистой стороной лицо, используя ее вместо ладони, как вы это делали раньше. Когда глаз начнет воспринимать это изменение расстояния с комфортом, переверните таблицу лицевой стороной вверх и прочитайте верхнюю строку, делая маленькие повороты головы из стороны в сторону.
 - Теперь закройте глаза и, мысленно удлинив свой нос, напишите им буквы в воздухе такими, какими вы их увидели: d e b c o.
 - Затем, глубоко вдохнув и поворачивая голову из стороны в сторону, прочитайте вторую строку. Закройте глаза и «напишите» ее носом. Двигайтесь таким способом вниз по таблице до тех пор, пока это вам удастся легко.
 - Теперь возьмите напечатанную в книге таблицу «Основные сведения о зрении» (рис. 5) и, делая маленькие повороты головой от одного поля страницы до другого поля, прочитайте (идя сверху вниз) столько строк, сколько вы можете сделать без усилия. Затем отдохните. Старайтесь моргнуть на каждой точке и ненадолго закрывать глаза в конце каждого абзаца.

1. Работа глаз основана на различии — различии между светлым и темным, крупным и мелким, прямым и изогнутым, глубоким и неглубоким, близким и далеким.

2. Глаз заинтересован в свете, мозг — во тьме.

3. Самое острое зрение обеспечивают нервы ямки, самой важной части макулы, центра зрения. Эти конусообразные нервные клетки — настоящие ловцы света, охотящиеся за ним на и вокруг букв, которые надо прочесть, или объекта, который надо увидеть.

4. Эти нервы позволяют передавать в мозг изображения высочайшей резкости для последующей их интерпретации. В этом заключается взаимодействие глаза и мозга, что обеспечивает четкое зрение.

5. Зрение — это ощущение, подобное голоду, гневу или удовольствию. Управлять или каким-либо образом регламентировать ощущения вы не можете.

6. Вы не можете решать, быть вам голодным или нет. Но вы можете вызвать в себе это ощущение, вспомнив или представив запах жареной курочки, или аромат куриной ножки, или же вспоминая запах свежеспеченного хлеба с маслом, тающим на ломтике, все еще хранящего тепло печи.

7. Эти мысленные представления вызывают ощущение. Ну что, потекли у вас слюзки? Через мысленное представление вы можете развить свое зрение. Постарайтесь сделать следующее: сядьте удобно и, никуда не торопясь, спокойно посмотрите на

Рис. 5

- Достичь самого мелкого шрифта можно таким способом: переверните напечатанную в книге таблицу вверх ногами таким образом, чтобы строка с самым мелким шрифтом оказалась наверху. Прикрыв один глаз повязкой, закройте свои глаза и начните обмахивать таблицей свою переносицу, представляя при этом то приближающуюся, то удаляющуюся чистую белую поверхность листа. Откройте глаза, продолжая делать обмахивающие движения, и посмотрите на белый фон, просвечивающий между строками букв. Эти белые промежутки становятся во время обмахивания то больше, то меньше: больше, когда таблица приближается и меньше, когда удаляется. Ваши глазные яблоки в настоящее время удлинятся и уплощаются.
- Теперь переверните таблицу правильной стороной вверх, чтобы прочитать ее, делая повороты головы из стороны в сторону. Начать при этом следует с того абзаца, на котором вы были вынуждены прервать ранее чтение. На этот раз вы должны суметь прочитать на несколько строк больше. Теперь посмотрите на строку с большими буквами на самом верху таблицы. Они должны быть намного четче, чем были, когда приступили к упражнению.

Этого будет достаточно для первого урока чтения этим глазом. Снимите повязку, сделайте большие повороты, если это возможно, на солнце. Солнечные лучи при этом должны падать на закрытые веки. Сделайте пальминг для обоих глаз. После этого выполните все описанные выше упражнения с другим глазом. Закончите свой урок чтения длительным пальмингом, желательно под мягкую музыку. Это даст хороший отдых глазам после непривычной для них работы.

Если вы будете делать эти простые упражнения по несколько минут каждый день, вы будете удивлены тем прогрессом, который вы достигните. Несколько изменив слова Спенсера, можно сказать, что органы укрепляются самостоятельным выполнением своей работы, а не за счет того, что эта работа проделывается за них. Возраст при этом не имеет значения. Моей самой старой ученице было 96 лет. Она умерла, за чтением библии перед тем как лечь спать. При этом делала она это без каких-либо очков при искусственном освещении. Пришла же она ко мне несколькими годами раньше с очень тяжелой катарактой.

КРАТКОЕ РЕЗЮМЕ ПО УРОКАМ ЧТЕНИЯ

Проделайте приведенные здесь упражнения для чтения. При чтении необходимо соблюдать следующие правила:

1. Если глаз прикрыт повязкой, следите за тем, чтобы во время чтения он оставался под ней открытым.

2. Читайте вслух, чтобы быть уверенным в том, что вы дышите. Люди с глазами, подверженными напряжению, обычно задерживают дыхание во время зрительной работы.
3. Держите шрифт прямо перед своим лицом и передвигайте свой нос от поля к полю легким, мягким поворотом головы.
4. Не надо координировать эти повороты головой со своим чтением. Они являются лишь средством достижения расслабления глаз. Выполняйте эти повороты медленно, короткими движениями и ритмично, но глаза пусть двигаются так быстро, как могут. Нервы сетчатки должны двигаться с частотой 70 раз в секунду.
5. Старайтесь закрывать глаза и давать им отдых, а затем делать повороты головы в конце каждого абзаца. Если вы будете отдыхать заранее, еще до наступления утомления, вы никогда не истощите себя. Минутный отдых никогда не отнимает время, так как отдых продлевает рабочий период.
6. Остерегайтесь хитрить со своим зрением! Не делайте из себя идиота, пытайтесь каким-либо неестественным образом сделать шрифт четче, например, прищуриваясь, наклоняя голову, глядя искоса и множеством других способов, которые напряженный глаз находит увеличивающими остроту зрения. Эти хитрости приведут вас к краху. Вам нужно только свободное, широкое, открытое и легкое смотрение, т.е. расслабленный взгляд. Если вы почувствовали, что вы используете ухищрения, то закройте свои глаза, расслабьте сначала верхние, затем нижние веки, а после этого расслабьте заднюю часть глазных яблок. Затем с глубоким выдохом откройте глаза и вы увидите буквы. Возможно вы будете удивлены способом, который позволяет добиться зрения.
7. Помните, что то, будет ли шрифт четок или расплывчат, зависит от способа, которым вы смотрите на него. Посмотрите на него напрягшись, и он покажется вам неразборчивым. Взгляните на него легко, сделав глубокий вздох, и шрифт станет четче.
8. Наше правило для успешного чтения — моргать на каждой точке текста и закрывать глаза в конце каждого абзаца. Пока вы работаете с таблицей для упражнений делайте продолжительные закрывания глаз в конце каждого абзаца для реального, действенного снятия напряжения, поворачивая свою голову от одного плеча к другому. Затем делайте глубокий вдох и, открыв глаза, смотрите на последнее слово, на котором вы закончили чтение. Эти слова должны становиться четче.

Занимайтесь чтением своей таблицы ежедневно. С каждым днем вы должны читать шрифт все меньшего и меньшего размера. Последняя строка, до которой вы дошли, никогда не будет сразу же хорошо видна. Однако вы можете проверить свой прогресс, вернувшись к строкам с более крупными буквами, которые были раньше несколько расплывчаты. Теперь они должны быть четче, чем это было в первый раз. Если вы обнаружите, что один глаз видит (читает) лучше, чем другой, то дайте более слабому глазу больше работы, делая регулярно частые непродолжительные периоды отдыха во время выполнения упражнений путем

соляризации и пальминга. Чтобы избавиться от всех видов напряжений, глаза должны быть игроками одной и той же команды во время работы как на близком, так и на дальнем расстояниях. После проработки глаз по отдельности всегда делайте соляризацию и пальминг, прежде чем объедините их вместе.

Каждый раз, когда вы заканчиваете свою работу с тренировочной таблицей, читайте самый мелкий шрифт, который вы можете видеть без всяких ухищрений. После этого отдохните и вознаградите себя каким-нибудь текстом хорошего, нормального размера. При этом обнаружится, что наибольшие трудности у вас возникнут лишь при чтении газетного шрифта.

ДЛЯ ДАЛЬНОЗОРКИХ

Если вы сначала были дальнорким, а теперь у вас появилось так называемое старческое зрение, где надо пользоваться бифокальными очками, то вам надо знать, что этот процесс развивается чрезвычайно быстро и вам не следует терять времени. Запомните одно мудрое высказывание, которое я когда-то прочитала: «Какая это замечательная вещь — ничего не делать, а потом и отдохнуть после этого!» Для вас пальминг будет более важным элементом тренировки, нежели для других типов нарушения зрения, за исключением слепоты. Несмотря на это вы продолжаете чаще, чем другие люди, пребывать в спешке. При этом вы беретесь за слишком много дел, чтобы у вас оставалось время для пальминга или расслабления.

Использование глаз в расслабленном состоянии, как только они добьются такого ощущения, будет отнимать у вас не больше времени, чем использование их с напряжением, чтобы усилить зрение. Да и вы, и ваши глаза в таком состоянии продержатся дольше. Пальминг демонстрирует вам способ достижения такого состояния, дает вам ощущение, которому вам, в частности, надо усердно учиться. Вам не надо менять свою личность, вам надо лишь избавиться от напряжения. Тогда вы полным ходом устремитесь вперед с удвоенной энергией и меньшим утомлением. Вам надо учиться одной важной вещи — учиться смотреть. У ваших глаз острое зрение, они могут увидеть все что угодно вдаль, но ставить себе это целью не стоит. И еще одно положение, которое, на первый взгляд, может показаться противоречащим только что сказанному — вам надо учиться наблюдать. Одна моя ученица ежедневно проходила мимо большой пальмы на лужайке сбоку от школы. Это была высокая пальма, бросавшая тень на одну сторону школы. Я спросила ее, заметила ли она эту пальму. Она ответила отрицательно. Я попросила ее посмотреть на пальму в следующий раз, когда она будет проходить мимо. В течение четырех дней она по 2-3 раза в день проходила мимо пальмы и по-прежнему не обращала на нее внимания. Другой пример: дальноркая женщина, которая отправилась как-то со мной в поездку на машине, имевшую целью развитие зрения. Она тотчас же уставилась взглядом перед собой, не видя ничего из того, мимо чего мы проезжали. Я спросила: «Видели ли вы лошадей, бежавших по ипподрому, мимо которого мы только что проехали?» «Ипподрома? — удивилась она. — Я не видела никакого ипподрома!» У нее были хорошие глаза, которые не смотрели, а значит, не видели. Причиной этого является то, что глаза не перемещаются, т.е. пристальное смотрение. Научить

глаза перемещаться мысленно (психически, в уме) не менее полезно, чем научить их перемещаться физически.

ПСИХИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ПЕРЕМЕЩЕНИЕ

Во время пальминга «нарисуйте носом» маленькую букву «О». Внутри этой буквы нарисуйте еще меньшую, внутри нее — еще меньше и т.д. до тех пор, пока не получите в центре точку. Теперь мысленно проткните в этой точке иголочкой крохотную дырочку и у вас получится еще более маленький кружочек. Затем внутри этого кружочка расположите малюсенький знак «плюс». Центр этого плюса представляет собой точку. Если вы теперь проткнете эту точку иголочкой, то вы сможете закрутить вокруг этой иголки свой большой круг подобно колесу вокруг оси. Можете ли вы представить его вращающимся? После завершения этого упражнения быстро бросьте взгляд на напечатанную в книге тренировочную таблицу и сосчитайте точки на каждой строке. Вас удивит то, что такой способ позволяет сделать точки четче. Теперь и шрифт будет виден четче.

Сделайте пальминг и повторите психическое упражнение с кружочками. Затем возьмите в руки 4 копии цитат из Библии (рис. 6). Прочитайте верхнюю строку каждого абзаца. Когда вы подойдете к самому мелкому, микроскопическому шрифту, лишь попытайтесь прочитать его. Хотя вы еще не можете прочитать этот шрифт, вы можете увидеть, что эта строка состоит из отдельных слов. Проведите ногтем большого пальца под прямым углом под этими словами. Поскольку вы знаете, какие там слова, одно или два из них могут выявить свою форму. Если это не получится сразу, то через несколько дней вы все равно добьетесь успеха. Не прикладывайте усилий. Только расслабление, только легкий взгляд принесут успех. Освещение шрифта солнцем окажет в этом большую помощь.

1. Господь — Пастырь мой; я ни в чем не буду нуждаться.

2. Он покоит меня на злачных пажитях и водит меня к водам тихим.

3. Подкрепляет душу мою, направляет меня на стези правды ради имени Своего.

4. Если я пойду и долиною смертной тени, не убоюсь зла, потому что Ты со мною; Твой жезл и Твой посох — они успокаивают меня.

5. Ты приготовил предо мною трапезу в виду врагов моих, умастил елеем голову мою; чаша моя преисполнена.

6. Так, благодать и милость да сопровождают

1. Господь — Пастырь мой; я ни в чем не буду нуждаться.

2. Он покоит меня на злачных пажитях и водит меня к водам тихим.

3. Подкрепляет душу мою, направляет меня на стези правды ради имени Своего.

4. Если я пойду и долиною смертной тени, не убоюсь зла, потому что Ты со мною; Твой жезл и Твой посох — они успокаивают меня.

5. Ты приготовил предо мною трапезу в виду врагов моих, умастил елеем голову мою; чаша моя преисполнена.

6. Так, благодать и милость да сопровождают

1. Господь — Пастырь мой; я ни в чем не буду нуждаться.

2. Он покоит меня на злачных пажитях и водит меня к водам тихим.

3. Подкрепляет душу мою, направляет меня на стези правды ради имени Своего.

4. Если я пойду и долиною смертной тени, не убоюсь зла, потому что Ты со мною; Твой жезл и Твой посох — они успокаивают меня.

5. Ты приготовил предо мною трапезу в виду врагов моих, умастил елеем голову мою; чаша моя преисполнена.

6. Так, благодать и милость да сопровождают

1. Господь — Пастырь мой; я ни в чем не буду нуждаться.

2. Он покоит меня на злачных пажитях и водит меня к водам тихим.

3. Подкрепляет душу мою, направляет меня на стези правды ради имени Своего.

4. Если я пойду и долиною смертной тени, не

Рис. 6

Полезным будет также во время чтения отрывать взгляд от читаемого материала и бросать быстрые взгляды в сторону от него, ни на чем не фокусируясь, чтобы расслабить произвольные и непроизвольные мышцы глаз. Людей, которым много приходится читать лекции, учат почаще бросать взгляд на аудиторию. Быстрые взгляды в сторону всегда полезны. Сделайте их привычными.

УПРАЖНЕНИЕ «ОТ БЛИЗКОГО К ДАЛЬНОМУ»

(для тех, кто потерял свое прежнее зрение вдаль)

Поместите таблицу «R N E» на хорошем освещении на таком расстоянии от себя, чтобы вы могли видеть верхнюю строку. Возьмите в руку иголку. Держите ее на удобном для вас расстоянии таким образом, чтобы ушко иголки указывало на кончик вашего носа, а острие — на буквы в таблице. Закройте глаза и добейтесь четкого ощущения расслабления в глазах. Сделав глубокий вдох, откройте глаза и, моргая, перенесите свое внимание от ушка иголки к ее острию несколько раз, затем быстро бросьте взгляд дальше, на буквы. Прodelайте это для каждой буквы, закрывая глаза и делая повороты головой при переходе от одной буквы к другой. На первых порах не держите иглу слишком близко к своему носу, иначе в глазах при этом возможно появление тянущего чувства. Во время всех своих упражнений акцентируйте внимание на приносящих отдых поворотах, легких взглядах, глубоком дыхании и на апатичном, вялом, ленивом чувстве отсутствия всякого принуждения.

МЫСЛЕННЫЙ ПАЛЬМИНГ

В тихом месте дома по вечерам делайте в течение 15 минут или больше пальминг. Мягкая музыка поможет вам добиться необходимого состояния полного расслабления. В какой — то момент вы почувствуете, что добились действительно успешного пальминга. Запомните это ощущение. Опустите свои руки и попытайтесь (со все еще закрытыми глазами) воспроизвести это ощущение без помощи ладоней. У меня были ученики, которые в период напряжения в ходе рабочего дня могли отключиться на некоторое время и столь явственно воспроизвести это ощущение, что казалось, что их глаза были прикрыты ладонями. В последующем проблема рук для них решалась очень просто.

Реальное постижение знаний и творческое мышление возможны лишь в расслабленном состоянии психики. В вашем случае — случае людей с дальнозоркими глазами — описанный здесь метод расслабления сделает для вашей нервной системы также много, как и для вашего зрения. Делайте свои упражнения, помня об этой двойной цели. Если ваше зрение вдаль сильно ухудшилось, то делайте и приведенные здесь упражнения для близоруких глаз.

ОБЪЕДИНЕНИЕ ДВУХ ГЛАЗ ВМЕСТЕ

Работайте с каждым глазом по отдельности до тех пор, пока вы не сможете прочитать всю свою тренировочную таблицу, кроме микроскопического шрифта. Держа шрифт во время чтения перед повязкой, вы стимулируете центр зрения и готовите его к лучшему слиянию (фузии), когда вы будете смотреть обоими глазами вместе. Никогда не пытайтесь снять повязку и объединить оба глаза вместе без предварительного проведения пальминга. После пальминга проделайте упражнение «Два карандаша».

УПРАЖНЕНИЕ «ДВА КАРАНДАША»

Возьмите два карандаша разного цвета, например, красный и желтый. Держите красный карандаш вертикально на расстоянии трех дюймов от своего носа, а желтый — на расстоянии вытянутой руки (вытянутой настолько, чтобы вы не испытывали каких-либо неудобств при этом). Положите свою вытянутую руку на стол или на подушечку. Теперь, используя свой нос наподобие гравировального аппарата, «програвировайте» им левую сторону удаленного карандаша снизу вверх, затем пройдите поперек ластика в верхней части карандаша, затем спуститесь вниз по правой его стороне. После этого повторите все в обратном порядке. Сделайте это 3-4 раза. Затем несколько раз «програвировайте» аналогично красный карандаш у своего носа. Чередуйте гравировку ближнего и дальнего карандашей в течение одной минуты, не забывая о необходимости закрывать свои глаза для короткого отдыха, когда вы идете вверх или вниз по карандашу. Помните о дыхании и часто моргайте. Вскоре вы заметите, что тот карандаш, на который вы смотрите, остается одиночным, в то время как другой кажется разбившимся на два (раздвоился). Для одних людей более легко дается раздваивание ближнего карандаша, для других первым начинает двоиться дальний карандаш.

Делайте это упражнение в течение непродолжительных периодов времени до тех пор, пока вы не добьетесь двоения карандаша, на который вы не смотрите. Тогда у вас появится то, что мы называем «воротами» («столбами ворот»), и у вас отпадет в последующем надобность в дальнем карандаше. Начиная с этого времени, вы будете делать свое тренировочное чтение двумя глазами, смотря между двумя ближними столбами ворот, чтобы удерживать глаза в более хорошей центровке. Если вы будете держать карандаш близко к носу, то створ ворот расширится. Если вы отодвинете карандаш на 4-5 дюймов от носа, то ворота сузятся. Во время чтения держите ворота достаточно близко, чтобы его столбы охватывали тренировочную таблицу: один столб должен быть на одном поле таблицы, а другой — на другом. Это также ограничит длину поворотов головы, выполняемых во время чтения, которые должны быть плавными, короткими и медленными, в то время как глаза движутся быстро. Теперь обоими глазами вместе прочитайте тренировочную таблицу, начиная с верхней строки и делая медленные, короткие повороты головой в пределах разделенных столбов.

ЦЕНТРАЛИЗАЦИЯ И УПРАЖНЕНИЯ НА ПЕРЕМЕЩЕНИЕ

точки, штрихи и дуги

Чтобы приковать свое внимание к белизне под строками шрифта, обратите его на точки контакта этих белых полосок между строками с нижней частью строчных букв. Основания этих букв состоят из, как мы их называем, точек, штрихов и дуг. Так, основания букв «а», «b», «с», «d», «е» состоят из дуг, буквы «f» — из точки, буквы «g» — из дуги, буквы «h» — из двух точек, буквы «i» — из одной, буквы «j» — из дуги и т.д. Возьмите какую-нибудь строку букв и карандашом нарисуйте под каждой буквой точку, штрих или дугу, в зависимости от того, из чего состоит их основание. Затем вновь прочитайте строку. Четче? Закройте глаза, сделайте повороты головой, не забывая при этом про дыхание, и проделайте это же самое со следующей строкой. Затем быстро ее прочитайте. Это упражнение на централизацию. По мере того, как вы будете добиваться большей точности в работе с точками и штрихами, шрифт будет становиться четче.

ЧАСТОКОЛ ПОД ВАШИМ ШРИФТОМ

Чтобы помочь развитию вашей способности перемещаться, держите под текстом, который вы читаете, страничку текста с жирным шрифтом таким образом, чтобы строки на ней расположились вертикально. Переведите взгляд на эту страницу и быстро перемещайте взгляд взад-вперед поперек этих вертикальных строк, представив, что это своеобразный частокол. После этого вновь посмотрите на свой текст. Он должен быть четче.

Для дальнейшего развития централизации обратитесь к упражнению (упражнение 5) для близоруких и дальнорукых глаз на стр. 332.

ГЛАВА 5

Быстрое чтение

На свете есть много того, что стоит почитать. Огромный, интереснейший мир открыт читателю. Но если глаза двигаются по странице медленно, а мозг не способен воспринять и интерпретировать то, что видит глаз, то 20-30 потраченных минут не жалко для самосовершенствования в этом деле. Для медленно читающих было дано множество советов. Один метод советует: «Бегло пробегайте глазами страницы по их середине и улавливайте основную суть мыслей автора».

Было бы громадным психическим напряжением постараться узнать мнение автора таким способом, не дав ему самому возможности высказать его. Ну а что стало бы с литературой, красотой ее слога и мастерством слова, если бы мы все так поступали? Кроме описанного выше способа, советуют также читать

короткими фразами, ограничивая число видимых глазом слов таким пределом. Чтение при этом несколько напоминает скачки с препятствиями. Другой преподаватель скоро чтения советует задерживаться на каждом слове на своем пути до тех пор, пока вы четко не уясните его смысл. Это наихудшая форма пристального смотрения. Ни один из этих методов не позволит ускорить чтение.

Любое ограничение глаз или вмешательство сознания в процесс чтения ухудшает зрение. Глаза — это неуправляемые органы, жаждущие видения. Они должны функционировать без сознательного управления так, как функционирует сердце. Всякий раз, когда мы стараемся управлять ими или ограничить в чем-то их свободу, появляется громадное напряжение не только глаз, но и психики. Представьте, какое усилие должен прикладывать мозг, находясь в полной неизвестности и стараясь узнать мысль автора лишь из слов, расположенных по центру страницы. Ограничение глаз отдельными фразами опять-таки приводит к попытке обуздания от природы быстродвигающихся органов, мешая их функционированию. Это, в свою очередь, приводит к напряжению. Нервы сетчатки нормального глаза двигаются 70 раз в секунду или быстрее. Вы тоже можете научиться позволять своим глазам быстро двигаться. Они хотят этого. Они ждут зрения с нетерпением.

Вы медленно читаете или, хуже того, что называется «совсем не читатель»? Многие люди приходят в нашу Школу тренировки глаз, жалуясь на то, что они так медленно читают, что несколько абзацев текста изматывают их, и они никак не могут уловить смысла прочитанного. Эти люди и рады бы полюбить чтение, но чувствуют, что сделать это выше их сил. «Я достаточно хорошо вижу все слова, настолько, насколько позволяет мне мое зрение, но каждый раз при чтении со мной происходит одно и то же несчастье я не помню, что же я читал», — жалуется они.

Медленное чтение вызвано пристальным смотрением — сплошным чтением всего, что расположено в строке. Такие глаза не знают как перемещаться и стараются буквально стереть, будто кляксу, взглядом каждое слово, что попадает им на пути. Эта система очень похожа на встречающийся у детей тип пристального смотрения. Такое сплошное чтение представляет собой столь сильное напряжение для глаз, что выводит их из фокуса и они начинают перескакивать через слова и даже целые строки. Именно пристальное разглядывание является причиной слабого зрения, поэтому первым делом мы должны научить такие глаза перемещаться, ускорить чтение ими текста. Для того, чтобы добиться этого вернитесь к методу и советам, приведенным для носящих бифокальные очки (глава 4). Часто мы обнаруживаем, что хотя такие люди и учились в школе читать, у них нет и малейшего представления о том, как выглядят буквы мелкого шрифта [комментарий 7]. Кроме того, плохо читающих никогда не учили применению фонетических методов при обучении чтению или разделению слогов. Если у вас есть подобные затруднения с чтением, вам можно помочь.

1. Прежде всего, необходимо научить тело и глаза расслабляться, как это описано во второй главе.
2. После этого необходимо научить расслабляться психику, используя воспоминание. Поскольку в данном случае придется сталкиваться с набором строчных букв, то для этой цели можно использовать мысленное представление каждой буквы из таблицы d e b c o.

Помогает этому также «письмо носом» каждой буквы во время пальминга. Посмотрите на какую-нибудь строку, закройте глаза и «напишите ее носом» по памяти.

3. Теперь необходимо научить глаза перемещаться, вместо того, чтобы «липнуть» к отдельным словам. Обратитесь к упражнениям на странице в уроках чтения. Относитесь ли вы к тем людям, что любят работать с каким-нибудь приспособлением? Тогда сделайте себе приспособление, которое назовем перемещателем. Возьмите палочку длиной в 1 фут и коробочку серебристых чертежных кнопок. Воткните кнопки в палочку на расстоянии полдюйма друг от друга. Теперь поставьте эту палочку перед своими глазами и начните плавно двигать носом взад-вперед вдоль ряда серебристых кнопок. Закройте глаза и продолжайте это делать. Потом вновь откройте глаза, и эти серебристые пятнышки в самом деле будут двигаться взад-вперед. Затем для развития способности к вертикальному перемещению поставьте палочку вертикально и перемещайтесь по ней вверх-вниз.
4. Теперь и психика и глаза подготовлены для ускорения темпа чтения, что означает обучение их манере придерживаться белого фона между строками, вместо самих слов.
 - a. Переверните тренировочную таблицу вверх ногами и поднесите ее настолько близко к глазам, чтобы им надо было сделать усилие, чтобы увидеть буквы. Легко скользите своим взглядом и вниманием по белым полоскам между строками от одного поля таблицы к другому. Шрифт будет казатьсядвигающимся в направлении противоположном движению вашей головы. Теперь вы знаете, как выглядят белые промежутки между строками. Переверните таблицу в правильное положение, закройте глаза и попытайтесь вспомнить эти промежутки совершенно белыми.
 - b. Откройте глаза и легко скользите своим взглядом и вниманием по самому верхнему краю своей таблицы с медленным коротким раскачиванием полотнища таблицы. Вскоре вы должны увидеть на верхней кромке слабое свечение, напоминающее белое неоновое свечение — слабый отблеск света, делающий эту кромку белее, чем остальная часть таблицы. Когда это произойдет, быстро спуститесь под первую строку шрифта, захватив с собой белое свечение, чтобы светить под черным основанием букв на ней. Спускайтесь, читая, вниз так далеко и так быстро, как это вы можете, независимо от того, идет ли свечение с вами или нет. По крайней мере, появится ощущение, что глаза останавливаются на белом фоне, а не скачут по словам. По мере тренировки вы сможете иногда испытать ощущение переноса свечения с верхней кромки таблицы вниз под все ее строки. Когда это произойдет, вы сможете читать четко и с большой скоростью, с такой большой, что на первых порах психике придется ускорять свою работу, чтобы поспеть за глазами.

Пользуйтесь этой увеличенной скоростью, даже если вы не понимаете или не запоминаете того, что вы читаете. В данном случае вашей целью является восстановление хорошего функционирования ваших глаз. В качестве эксперимента прочитайте снова то, что вы только что прочитали, и, если контекст

не был слишком сложен, весьма вероятно, что окажется, что вы еще в первый раз ухватили содержание текста. Вы только думаете, что не ухватили, поскольку привыкли к слишком медленному чтению. Помните, что вам не удастся сразу же воспользоваться белой полоской. Это награда, которую дает Природа за подчинение ее закону.

Всякий раз, когда вы приступаете к чтению, начинайте с достижения на верхней кромке текста неоподобного свечения, затем, спускаясь вниз под строки, вспоминайте его. В один прекрасный день вы добьетесь успеха.

Причиной использования белых промежутков является то, что психическое напряжение мешает четкому чтению. Когда вы пытаетесь интерпретировать печатные знаки, которые что-то значат, появляется усилие. Наблюдение же чистого фона у основания этих букв не влечет за собой никакого усилия. Когда глаза смотрят без усилия, они, расслабляясь, устраняют напряжение. В результате к человеку возвращается зрение.

Зрение становится гораздо четче при ярком освещении. Точкой резчайшего контраста является место, где чернота шрифта встречается с белизной бумаги. После расслабления глаз именно по этому месту должен двигаться центр зрения глаза. Тогда fovea (ямка), этот охотник за светом, будет двигаться с колоссальной скоростью над, вокруг и по всем буквам, вытравливая их в резчайшем контрасте в мозгу для последующей интерпретации. Когда вы полностью расслабитесь и отдадитесь скорости естественно функционирующего глаза, появится белая полоска, которая будет нести вас вдоль строк, если, конечно, вы не будете этому препятствовать.

Упорные занятия постепенно дадут вам возможность переносить неоподобное свечение с верхней части страницы до самого низа текста. Но, даже если вам не удастся достичь под данной строкой свечения, подобного тому, что вы достигли в верхней части таблицы, воспоминание этого свечения и его поиск дадут вам возможность более легко придерживаться белых промежутков под строками для увеличения скорости своего чтения. Однажды увиденная тонкая белая полосочка делает достаточным в последующем использование ее воспоминания и мысленного представления.

ГЛАВА 6

Улучшение зрения школьников

В детский сад и в первый класс школы ребенок идет с сияющим от счастья лицом и блестящими глазами. Во втором-третьем классе время уже кажется ему бесконечно тянущимся, а после четвертого-пятого класса школьный врач уже шлет родителям письмо, что ребенок нуждается в очках.

Что же случилось с нашим ребенком? До того как Джонни пошел в школу он мог видеть, а мог и не видеть. Это было совсем неважно. Если бы его кто-нибудь спросил: «Ты можешь увидеть воздушного змея?», он бы посмотрел вверх и сказал бы «да» или «нет». Каков бы ни был результат, он его не волновал — настолько это не имело значения для его развлечения. То, что было неважным в игре, становится важным в школе. Джонни ощущал на себе давление,

принуждение к хорошей учебе. Поэтому он весьма усердно пялился на доску. Принуждение уже само по себе вызывает напряжение глаз. Если же к тому же и доска находится в таком месте, что дает блики при разглядывании ее с места, где сидит Джонни, да и незнакомые надписи на доске как бы подернуты вуалью от остатков (следов) мела, то у Джонни возникают проблемы. Поскольку слова на доске для него очень важны, он начинает, например, косить, напрягая таким образом свои глаза. Чем больше усилий он прикладывает, тем хуже он видит. В конце концов, он начинает прикладывать еще больше усилий, но дело кончается тем, что он оказывается не в состоянии прочесть даже проверочной таблицы. Возникает потребность в очках. После 5-6 класса процент детей, носящих очки, существенно возрастает. В высшей школе большинство отличников носит очки, а в колледже их ношение становится уже правилом. При этом можно встретить такие состояния — возникновение усилия из-за принудительного характера обучения, отягощенное психическим напряжением, и пристальное смотрение из-за напряжения, необходимого для видения доски. Многие взрослые говорили, что их напряжение впервые появилось в школе из-за школьной доски. Тем не менее, эти доски до сих пор рассматриваются в качестве необходимого элемента школьного образовательного процесса. Педагоги старались облегчить этот процесс, используя светло-зеленые доски и желтый мел. Это, однако, ухудшает контраст по сравнению с тем, что дает белый мел на черном фоне, и приводит к еще большему напряжению глаз, поскольку их работа основана на контрасте.

Дети не единственные, кто испытывает проблемы с доской. Одна леди преклонного возраста, несколькими годами раньше восстановившая свое зрение путем расслабления, вновь вернулась в мою студию, чтобы освежить в своей памяти курс лечения. Дело в том, что она посещала школу, где изучала астрологию и где у нее вновь возникли проблемы с доской.

Практически все, что можно сделать в этой ситуации — это научить свои глаза расслабляться и поддерживать это расслабление даже под стрессом психического напряжения. До наступления такого времени, когда детей в школе будут обучать расслаблению, родителям необходимо после занятий в школе давать им уроки расслабления, чтобы компенсировать то ежедневное напряжение, которому подвергаются их дети. Прежде всего, необходимо точно выяснить, каким образом это напряжение оказывает воздействие на зрение, чтобы дома можно было проводить специализированную работу. Если глаза косят, то их можно через расслабление терпеливыми занятиями вернуть в правильную центровку. Если имеет место близорукость, то можно восстановить зрение вдаль, привить постепенно в подсознание правильные привычки расслабленного видения так, что больше эта неприятность не вернется. Если же дальнозоркие глаза не дают работать на близком расстоянии, то можно расслабить уплощающие глазное яблоко прямые мышцы, и тогда глаз будет без напряжения фокусироваться в ближней точке. Просмотрите предыдущую главу, посвященную близоруким и дальнозорким глазам. Первым делом, научите детей «Основным принципам расслабления для всех», глава 1.

Расскажем об одном методе, применявшемся в одном из классов школы и улучшившем зрение всех детей. Перед учениками в классе повесили проверочную таблицу. Детям рекомендовали ежедневно читать столько строк в таблице, сколько смогут сделать с легкостью. Если, например, ребенок спотыкался на пятой строке, то будучи заинтригованным, он, выходя из класса и проходя мимо таблицы, смотрел на эту строку с более близкого расстояния,

позволявшего ему хорошо ее видеть. После перемены ученик, вспоминая эту строку, скорее всего, увидит ее со своего места и будет заинтригован уже шестой строкой. Причины, по которой производились эти простые ежедневные чтения были следующие. Во-первых, ученик использовал свое зрение без какого-нибудь принуждения. Он не обязан был прочитать каждую данную строку. Во-вторых, использование воспоминания и мысленного представления учило глаза чувству без усиленного смотрения, смотрения без напряжения. Записи, которые вели учителя, показывают, что улучшилось зрение всех детей — у тех, у кого оно было ниже нормального, зрение улучшилось до нормального. У тех, у кого оно изначально было нормальным, оно стало еще острее.

Родители могут повторить эти упражнения дома. Поскольку дети избегают проверочной таблицы, где им не удастся показать хорошего зрения из-за обычного страха, внушаемого школьным врачом, не используйте при тренировке зрения детей отдельные буквы. Вместо этого сделайте таблицу из каких-нибудь слов, подобную таблице на стр. 195. Подберите слова, соответствующие возрасту ребенка. Повесьте свое произведение искусства на стенку, к которой ребенок часто обращается лицом, например, в обеденной комнате. Если же заниматься во время приема пищи проблематично, то повесьте таблицу напротив его кровати или на стене кухни против двери, через которую он обычно входит. Она должна висеть на хорошем освещении. Превратите ее в «легкую игру для зрения». В первый раз позвольте ему выбрать расстояние, с которого он может увидеть слова. Предупредите его, что особо стараться не надо. Помогайте ему в чтении. Пообещайте ему, что «в один прекрасный день он увидит все это без какого-либо труда». После того, как он прочтает 2-3 строки, позвольте ему подойти поближе и прочитать следующую строку. Не обращайтесь на то, что он запоминает эти строки. Знакомые объекты легко разглядеть, следовательно, вы преподнесите ему урок расслабленного смотрения. Воспоминание помогает зрению. Не думайте, что без принуждения ваш ребенок не захочет смотреть. Глаза стремятся видеть, они жаждут зрения. Если ребенок упирается и не хочет смотреть на таблицу, то причиной этого является скорее напряжение, вызванное принуждением, нежели его плохое зрение. Следите также, чтобы ребенок не применял каких-либо ухищрений, пытаясь увидеть. Просмотрите также главу 3 о миопии. Помогайте ребенку ознакомиться со словами на таблице и хвалите его за каждое новое достижение. Не стоит подозревать его в том, что он не видит таблицу, а всего лишь вспоминает ее.

Когда он будет вспоминать ее в момент, когда глаза отдыхают на каком-то слове, он увидит его. Когда через несколько недель его интерес к таблице угаснет, было бы хорошо вновь стимулировать его внимание, повесив новый набор слов. Предупредите его о нежелательности для глаз избегать какого-либо изменения. Но не делайте таких изменений слишком быстро, так как именно знакомство объектов, которые он рассматривает, является тем, что учит его расслабленному смотрению. Когда он не сможет уверенно прочитать какое-нибудь слово, или, как сказал маленький Джо, «слово не будет просто видно каждый раз», покажите ребенку какая удивительная вещь происходит с его зрением, когда он проделает пальминг, «напишет носом» это слово, четко и правильно, и затем с глубоким дыханием снова взглянет на него. И стар, и млад приходит в глубокое волнение от того улучшения в зрении, которое дает этот способ. Подростки из более старших классов могут лечиться как и взрослые, т.е. самостоятельно, пользуясь этой книгой. Конечно в лечении большую помощь оказал бы квалифицированный инструктор, который поддерживал бы

вдохновение занимающихся, используя различные упражнения и подбирая их таким образом, чтобы вызывать интерес у занимающихся, как молодых, так и пожилых.

Другим советом для родителей в наши дни, когда на свете так много людей честолюбивых, было бы не оказывать слишком жесткого давления на школьников после их занятий в школе. Как сказал мне однажды полный слез серьезный ребенок с дальнозоркостью глаз: «В течение недели у меня совершенно нет времени заниматься соляризацией. Время так и несется. Я хожу к доктору на уколы, хожу на уроки танцев, на уроки музыки, хожу в парикмахерскую, к стоматологу-ортодонту, на уроки пения и на тренировки. У меня нет ни минутки, чтобы делать то, что я хочу!» Это весьма грустное заявление ребенка, жертвы постоянного принуждения, который наверняка в недалеком будущем будет страдать неврозом. Я работала и с другим ребенком, мальчиком девяти лет, у которого была миопия и который по 5 часов в день занимался своей виолончелью с четырехлетнего возраста, так же, как это делал в свое время его миопический отец. В некоторых социальных группах нам надо бы начать движение, которое можно назвать «Доброе отношение к детям».

Одной из причин того, что в наши дни так много проблем со зрением, является то, что у нас совершенно не остается времени на развлечения. Мы практически потеряли дух и искусство развлечения. Развлечения и игры, доступные, в принципе, всем, стали уделом лишь счастливицков!

ГЛАВА 7

Косоглазие

Любой человек, чьи глаза косят, или кто знаком с таким человеком, знает, что бывают моменты, когда глаза косят меньше, а нередко и смотрят почти что совершенно прямо. Если бы, как это обычно утверждается, одна группа мышц была слишком коротка и нуждалась в рассечении, а противоположная группа мышц была слишком длинна и нуждалась в резекции, то временного исправления косоглазия никогда произойти не могло бы. Женщины, имеющие детей, рассказывали мне: «Когда мой ребенок отдыхает, его глаза начинают смотреть прямо. Когда же он очень устает, сердится или возбужден они начинают косить». Не понимая до конца, что же происходит, они определили проблему: напряжение!

Вы можете научить туго натянутые, конвульсивно сжавшиеся мышцы глаза расслабляться. Тогда глаза будут стремиться к правильной центровке, вместо увода от нее. Но это лишь первый шаг в решении вашей проблемы. Дело в том, что глаз, который отклонялся наружу или внутрь в течение длительного времени, привык видеть периферическим участком сетчатки, вместо того, чтобы фиксировать рассматриваемый объект макулой, своим центром зрения. Чтобы удержать такой глаз постоянно в правильном положении, необходимо восстанавливать зрение макулой до тех пор, пока оно не станет сильнее, чем первоначально сформировавшееся зрение краем сетчатки, или, как это часто называется, ложной макулой.

После этого надо научиться объединять два изображения, передаваемых в мозг двумя макулами, таким образом, чтобы они слились в мозгу в одно четкое

изображение. Если глаз косил достаточно долгое время, то нервы его сетчатки возможно находятся в своеобразной спячке или же перестали реагировать на свет. Тем не менее, врачи считают, что если подобное произошло с достаточно хорошим глазом, то часто удается поднять зрение неиспользовавшегося глаза, т. е. глаз можно научить видеть. Закрывая более сильный глаз, расслабляя неиспользуемый и стимулируя нервы его сетчатки солнечным светом, многим людям удавалось развить макулу отклоняющегося глаза в такой степени, что он приобретал такую же остроту зрения, как и его более сильный партнер.

Поэтому вам, желающим избавиться от косоглазия, надо пройти следующие три этапа программы:

1. Расслабить и освободить натянутые мышцы глаз с тем, чтобы глаза могли поворачиваться вместе, находясь в правильной центровке.
2. Строить зрение в его центре до тех пор, пока оно не станет сильнее, чем зрение в ложной макуле. Это надо делать даже и с более сильным глазом, поскольку отклоняющийся глаз может тянуть за собой и другой глаз.
3. Необходимо объединить зрение обоих глаз, т.е. изображения, получившиеся в двух макулах, надо слить воедино, путем сведения одних и тех же точек изображения вместе в один и тот же момент времени. Как только глаза добьются такого слияния, их уже не будет устраивать никакое другое зрение. Слияние удерживает их постоянно прямыми.

Чтобы проиллюстрировать процесс развития силы зрения в макулах, я расскажу вам историю маленькой четырехлетней Бетти. Инструктор развил зрение ее более слабого глаза настолько, что она могла видеть им в пределах от 6 дюймов до 20 футов. Однажды преподаватель отошел от Бетти на 25 футов и, взяв в руки книжку с картинками, спросил ее: «Что у этой маленькой девочки в руках, Бэтти?» Она изучила рисунок смотрящими прямо глазами и сказала: «Я не совсем хорошо вижу, что там нарисовано, но если я скошу свой глаз, я смогу это сделать». «Нет, не надо косить глаз, — сказал преподаватель. — Я буду понемногу приближать к тебе рисунок до тех пор, пока твой глаз не сможет этого увидеть». Ребенок понял, что для того, чтобы видеть на таком большом расстоянии его центры зрения еще не столь сильны, в отличие от краев сетчатки, которые она использовала всю свою маленькую жизнь.

Когда косящие глаза добиваются слияния, чувство нервного облегчения просто ошеломительно. Как сказал мне один из моих учеников, адвокат по профессии, когда он впервые добился слияния, это было подобно новому рождению.

Как сделать первый шаг — расслабить натянутые мышцы?

Большое количество солнечного света, падающего на закрытые веки, расслабит напряженные мышцы. Глаз никогда после соляризации не оттягивается в такой же степени, как и до нее. Солнце — сильнейший стимулятор для ослабших или амблиопических нервов сетчатки. Поэтому ежедневно давайте как можно чаще глазам солнца. Понемногу, но часто солнца — таково правило (см.

главу о соляризации). После соляризации натянутые мышцы расслабляются, и глаза готовы к выполнению поворотов. Прodelывайте регулярно все повороты, описанные во второй главе книги. Добавьте к ним еще следующее упражнение.

ПОВОРОТЫ, СТОЯ СПИНОЙ К СОЛНЦУ

Вы знаете, оттягивается ваш глаз внутрь или наружу. Если, например, левый глаз косит внутрь, то станьте спиной к солнцу, прикройте прямо смотрящий глаз ладонью руки и поворачивайте голову и локоть по кругу в сторону левого уха и левого плеча, т. е. влево, так, чтобы косящий глаз мог увидеть проблеск солнечного света. Делайте эти повороты ритмично по 10-12 раз так же часто, как и соляризацию глаз. Если же левый глаз косит наружу, желая поймать проблеск солнца, поворачиваться надо в противоположную сторону, т.е. в сторону переносицы (вправо). Помните, что это упражнение не физического плана, поскольку вы не должны напрягать мышцы или сознательно их тянуть. Это, скорее, мягкие расслабляющие упражнения, действие которых связано с сильным желанием глаз увидеть солнце в конце каждого вашего поворота. Делайте их мягко и ритмично, а не резко. С каждым разом косящий глаз будет выглядывать немного дальше. Если же солнца нет, то повернитесь спиной к зеркалу и ловите проблески своего отражения в зеркале. Можно использовать и какой-нибудь яркий источник света, представив, что это солнце.

САМОЛЕТНЫЕ ПОВОРОТЫ

Если у вас, например, левый глаз косит внутрь, прикройте правый глаз повязкой. Станьте, выставив свою правую ногу вперед. Наклонитесь вперед и направьте левую руку на носок правой ноги, а затем укажите этой рукой на воображаемый самолет высоко в небе с левой стороны от вас. Левая рука при этом сделает поворот на 180 градусов вверх. Мысли при этом у вас должны быть такие: «Вниз к носку и вверх к самолету». Если вы будете произносить это вслух, вы можете быть уверены, что вы глубоко дышите. За один подход достаточно сделать от 6 до 12 поворотов.

Если же ваш левый глаз косит наружу, вам следует указывать правой рукой вниз на носок левой ноги и вверх в правую сторону на самолет. Другими словами, управляйте косящим глазом, указывая рукой в направлении, в котором вы хотите его повернуть, и используя ту руку, которой удобнее всего указывать. Если в повороте нуждается правый глаз, то для равновесия выдвиньте вперед левую ногу. Зная направление, в котором вы хотите повернуть косящий глаз, подбирайте повороты таким образом, чтобы центрировать его в нужном направлении. Наклон вперед является дополнительной помощью в этом процессе, поскольку стимулирует кровообращение глаз. Этого достаточно, для расслабления мышц. Теперь будем стимулировать макулу, или центр зрения.

Вернемся повторно к рассмотрению второго этапа формирования зрения в слабом глазе. Надевайте на более сильный глаз во время прогулок у своего дома

повязку — сначала на короткие периоды времени, пока зрение только формируется, а затем и на более длительное время. Не носите ее до тех пор, пока вы не перестанете нервничать при этом. Когда вы снимаете повязку, всегда делайте пальминг и, если это возможно, делайте еще и соляризацию.

Проделывайте все восстанавливающие зрение упражнения, описанные в 3-й главе, используя при этом только слабый глаз и добиваясь того, чтобы он смотрел под углом, который вы хотите научить его использовать. Если, например, левый глаз косит внутрь, то поверните свое левое плечо под прямым углом к таблице со словами. Если же он косит наружу, то к таблице поверните правое плечо, так, чтобы левый глаз стремился посмотреть в обратном направлении через переносицу, чтобы увидеть слова на таблице. На первых порах садитесь довольно близко к таблице и скользите своим взглядом взад-вперед несколько раз под каждым словом или фразой.

А теперь упражнение, использующее возвратнопоступательные движения и предназначенное для стимулирования макулы, центра зрения. Сделайте себе таблицу R N E, описанную на странице 199. Для выполнения этого упражнения повесьте эту таблицу на хорошем освещении на расстоянии 3-6 футов от себя, в зависимости от зрения вашего более слабого глаза. Прикройте повязкой более сильный глаз. Возьмите в руки какую-нибудь чистую неисписанную карточку. Вы знаете, что верхние три буквы — это буквы R N E. «Напишите» их печатными буквами своим взглядом на белой карточке в руке, используя при этом нос в качестве ведущего элемента. Затем, сделав глубокий вдох, посмотрите на таблицу в отдалении и точно так же «напишите» их печатными буквами несколько раз на ней. Когда буквы станут четче, раскачивайте эту строку из стороны в сторону, переводя взгляд от одного белого поля таблицы к другому и позволяя буквам уходить с пути вашего взгляда так, что вы будете видеть сначала белое с одной стороны таблицы, а затем — белое с другой стороны. По мере тренировки у вас появится ощущение, что они действительно движутся из стороны в сторону. Делайте пальминг и соляризацию после работы с каждой строкой. Работайте лишь с той строкой, что легко вам дается, но не работайте на ней слишком долго. Немного, но часто — вот ваш принцип.

Другим способом развития нервов макулы является обучение чтению микроскопического шрифта. Возьмите таблицу, озаглавленную «Основные сведения о зрении», помещенную в конце этой книги. Прodelайте всю подготовительную часть, описанную в главе для дальнозорких глаз, и прочитайте слабым глазом эту таблицу вниз столько, сколько вы сможете сделать без усилия, выполняя при этом короткие медленные повороты головой. Если на каждом уроке вы будете добиваться такого расслабления, какое вам необходимо, то с каждым днем вы будете читать все дальше и дальше вниз. Когда вы сможете увидеть несколько слов микроскопического шрифта, то это значит, что вы действительно стали искусны в этом деле. Постепенно вы сможете прочитать все слова микроскопического шрифта. Когда вы сможете прочитать этот микроскопический шрифт слабым глазом, тогда можно считать, что вы готовы к объединению двух центров зрения вместе.

Повторно вернемся к третьему шагу. Чтобы без помощи преподавателя объединить два центра зрения вместе, вам нужно какое-нибудь приспособление. Достаньте две палочки (шпонки) длиной в фут. Отступив на 1 дюйм от верха палочек, просверлите в них по дырочке. Через эти дырочки проденьте бельевую

веревку длиной в 3 фута. На одном конце веревки сделайте узелок. К другому концу привяжите какой-нибудь грузик. Может подойти оловянный солдатик из набора, продающегося в магазине. Теперь держите палочку со стороны узелка вертикально на расстоянии 3 дюймов от своего носа, а другую палочку — на расстоянии 8 дюймов перед первой. Оловянный солдатик будет свободно висеть на дальнем конце веревки. Он будет держать веревку в натянутом состоянии. Медленно передвигайте дальнюю палочку взад-вперед (то к носу, то от него), наблюдая за тем, как отверстие, которое вы просверлили в двигающейся палочке, вбирает в себя веревку, когда вы придвигаете к себе палочку. Быстро моргайте во время этого процесса и не забывайте про дыхание. Начните вытягивать веревку, когда палочки достаточно близко придвинутся друг к другу. Закройте глаза и вспоминайте то, что вы видели, продолжая двигать палочкой взад-вперед. Затем с глубоким вдохом откройте глаза и снова продолжайте свое наблюдение.

Повторяйте это упражнение по многу раз во время своей тренировки, до и после него делая пальминг. Если макулы каждого вашего глаза окажутся в достаточной мере простимулированы, то однажды ближняя к вам палочка у вашего носа раздвоится. Ее верхушка покажется вам расщепленной, сначала, возможно, всего на полдюйма, но по мере улучшения слияния размер расщепления будет возрастать до тех пор, пока не достигнет 2-3 дюймов. Мы назвали эти два изображения «воротами». С тех пор, как я обнаружила возможность их использования для улучшения зрения, результаты стали расти в два раза быстрее.

Пока человек с косоглазием не добьется однажды видения «ворот», что является сутью тренировки, и не добьется устойчивости в их достижении, до тех пор слияние не будет постоянным. Делайте пальминг между каждой попыткой добиться «ворот». Когда вы сможете добиться и удерживать их, переходите к выполнению тренировки, прохаживаясь по комнате и рассматривая объекты между ближними столбиками «ворот». То, что вы увидите между ними, будет представлять собой единое изображение.

Конечно, имея опытного преподавателя под рукой, обучиться искусству слияния легче, но многого вы можете добиться и сами.

ГЛАВА 8

Особые проблемы зрения

КАК СМОТРЕТЬ ТЕЛЕВИЗИОННЫЕ ПЕРЕДАЧИ И КИНОФИЛЬМЫ

Первый закон зрения гласит: «Когда глаз перемещается, он видит». Никто не сможет просмотреть кинофильм или телевизионную передачу, доставляя себе удовольствие, если не будет давать глазам возможности перемещаться. Поэтому оба эти вида времяпрепровождения будут хороши для глаз лишь в том случае, если вы будете их (глаза) правильно использовать. Более того, с помощью кино- и телепросмотров можно улучшить зрение.

Обратите внимание, как вы сидите, какая у вас поза и на каком расстоянии вы сидите, когда смотрите телевизор. Одна женщина рассказывала: «Я лежу на животе на кушетке, положив подбородок на руки. Телевизор вызывает у меня головные боли!» Упрек следует отнести не к телевизору, а к ее позе. На ее месте следовало бы сидеть прямо, расположив голову на одной прямой с позвоночником. Большинство людей не обращает никакого внимания на расстояние до экрана телевизора и садится там, куда уже поставлена мебель. Если, например, кушетка поставлена в дальнем конце комнаты, они сядут там, хотя удобным расстоянием для лучшего видения в их случае могло бы быть десять футов. Или если какой-нибудь стульчик поставлен далеко в стороне от экрана телевизора, то они садятся на него и в течение не нескольких минут, а целых часов, косят в сторону экрана, чтобы увидеть, что же там показывают. Детям вообще разрешается принимать любую позу, растянувшись, например, на полу или другом горизонтальном месте и тараща свои глаза под углом, вызывающим напряжение, в течение длительного периода времени.

Глазам при просмотре телевизионных передач следует уделять такое же внимание, какое уделяется им при просмотре кинофильмов в кинотеатрах. Там спинки кресел расположены вертикально, там дальнорядный человек садится не во втором ряду, а идет назад, где его глазам более удобно. И наоборот, близорядкие в кинотеатре не садятся в последний ряд, а садятся достаточно близко, чтобы видеть без напряжения. Так рассматривайте свой телевизор как домашний кинотеатр и рассаживайте домашних соответственно их зрению.

Некоторым детям разрешают во время выполнения домашних уроков одновременно смотреть телевизор. Человеческий мозг способен в один момент времени уделять внимание лишь одной вещи. Попытка сконцентрироваться на занятиях и одновременно просмотреть телевизионную программу представляет собой худшую форму психического напряжения, которое отражается и на напряжении глаз. В таком случае, естественно, телевизор заслуживал бы упрека.

Кроме того, во внимание следует принимать и фактор времени. В кинотеатре вы присутствуете лишь определенное ограниченное время — просмотрели одно- или двухсерийный фильм, несколько экстренных выпусков, новости и вы отправляетесь домой. Период зрительного внимания, таким образом, ограничен. С другой стороны, телевизор могут (а часто так оно и бывает) смотреть в течение нескольких часов подряд без перерыва. При этом слабым глазам не дают отдохнуть или изменить фокусировку и им не дается такой свет, какой они получили бы при любом другом виде деятельности. Глазам необходимо давать отдых при малейшей возможности, например, всякий раз, когда кто-нибудь на экране произносит свой монолог. При этом можно взглянуть на изображение на экране, запомнив его, затем закрыть глаза или, что еще лучше, сделать пальминг, слушая телевизор. Это не повредило бы вашим ощущениям. Тогда глаза не утомлялись бы и были бы готовы к следующей программе.

Свежий воздух необходим вашему зрению. К глазам должен поступать кислород. Многие семьи и их гости теснятся в жилых комнатах, никакого внимания не уделяя вентиляции, а в зимнее время вообще герметически запечатываются в согретых комнатах. Старайтесь при просмотре телевизора обеспечить такую же хорошую вентиляцию, какую бы вы обеспечивали своим клиентам по бизнесу в своем офисе или какую можно получить во время посещения кинотеатра.

КИНОФИЛЬМЫ

Кинофильмы полезны для глаз, поскольку способствуют перемещению, или вибрации нервов сетчатки. Установлено, что за время просмотра средней по продолжительности полнометражной кинематографической ленты на экране мелькает около 195000 кадров, создавая соответствующие крошечные изображения в каждом глазу зрителя. Подумайте только, как быстро должны вибрировать нервы сетчатки, чтобы все это уловить и уследить за всеми событиями. Пристальное смотрение при этом было бы невозможным. Следовательно, кинофильмы препятствуют пристальному смотрению, которое является одной из главных причин ухудшения зрения.

Я знаю одного киномеханика, который по роду своей профессии просматривает в год по 400-500 полнометражных кинолент без каких-либо очков, сохраняя при этом великолепное зрение, несмотря на то, что он уже миновал средний возраст. Связано это с той работой, которую он задал своим глазам. Вы тоже можете превратить кинофильмы в довольно приятное средство улучшения своего зрения путем правильного их просмотра. Следует также отметить еще и ту положительную черту кинотеатров, что в большинстве из них в нашей стране хороший воздухообмен, благодаря почти повсеместной установке кондиционеров.

Правила просмотра как телевизионных передач, так и кинофильмов следующие:

1. Садитесь на таком расстоянии от экрана (поближе или подальше), чтобы это было удобно при вашем состоянии зрения.
2. Не наклоняйте голову вперед, смотря в таком положении на экран. Держите голову прямо, опирая ее на позвоночник.
3. Почаще моргайте и глубоко дышите. В напряженные моменты действия на экране наблюдается тенденция задерживать свое дыхание.
4. Пусть глаза перемещаются по всему экрану, вместо того, чтобы уставиться на какую-нибудь отдельную его часть.
5. Во время затянувшихся сцен или в перерыве между фильмами мягко прикрывайте глаза на короткое время, чтобы дать им отдохнуть, расслабить свои мышцы и подкрепить нервы сетчатки.
6. Всякий раз, когда представляется такая возможность, садитесь по центру зала, а не сбоку от экрана.

Для тех, кто восстанавливает свое зрение, телепередачи и кинофильмы представляют собой настоящую тренировку для глаз.

ДЛЯ БЛИЗОРУКИХ. Снимите очки и сделайте пальминг. Ужасно неприятно для глаз, когда с них срывают очки и требуют интенсивного зрения, не дав им шанса приспособиться к изменению в условиях зрения.

Сядьте достаточно близко к экрану, так, чтобы вы могли видеть, что происходит на экране, пусть и нечетко, но достаточно, чтобы уследить за развитием сюжета. Не пытайтесь прояснить изображение, пусть оно движется само по себе. Дышите глубоко, путешествуйте по всему экрану, и в скором времени изображение станет намного четче. Во время каждого просмотра садитесь на одном и том же расстоянии от экрана, пока изображение на нем не станет действительно четким. После этого вы можете немного отодвинуться назад. Один из моих учеников начал с первого ряда в кинотеатре, сев в центре зала. Он был удивлен тем, что спустя всего месяц, он смог с такой же четкостью видеть с последнего ряда балкона.

ДЛЯ ДАЛЬНОЗОРКИХ. Снимите очки и найдите такое место, откуда вы можете видеть экран без усилия. Часто дальнорезкие попадают в зависимость от своих очков, обнаружив, что без них даже зрение вдаль не совсем хорошее. Таким людям надо улучшать зрение и вдаль, и на близком расстоянии. В этом случае надо сначала садиться близко к экрану, постепенно отодвигаясь затем назад, до тех пор, пока вы не сможете так же хорошо и с тем же удобством видеть и с дальней точки. Если же ваше зрение вдаль не пострадало, то сначала сядьте подальше назад на удобном вам расстоянии, затем по мере улучшения пододвигайтесь ближе к экрану. В конце концов, вы должны видеть одинаково хорошо с любой точки зала. Используйте все правила хорошего зрения: моргание, перемещение, дыхание, короткие и легкие закрывания глаз с целью расслабления век и глазных мышц и взгляды время от времени в сторону, в темноту, чтобы дать отдохнуть нервам сетчатки.

ЕСЛИ ОДИН ГЛАЗ ИМЕЕТ БОЛЕЕ СЛАБОЕ ЗРЕНИЕ (ВКЛЮЧАЯ СЛУЧАЙ КОСЯЩЕГО ГЛАЗА). На несколько минут прикройте ладонью свой более сильный глаз и дайте возможность более слабому глазу пустить в ход свое зрение. Если этот глаз сильно косит, то повернитесь на своем месте таким образом, чтобы заставить его тянуться внутрь или наружу (в зависимости от вашего случая). Этим вы будете стимулировать к видению центр зрения, а не край сетчатки. Кинофильмы и телепередачи принесут большую пользу процессу восстановления зрения, если их просмотр будет осуществляться правильно.

Одна моя ученица, которой было около 70 лет, всегда садилась по центру зала на 3-4 ряду, чтобы сохранить свое зрение молодым. Первоначально она была крайне дальнорезкой. «Это детские ряды, — говорила она. — Там всегда бывают свободные места. И если я доживу до 100 лет, — продолжала она уверенно, — у меня никогда не будет «старческого зрения».

ВОЖДЕНИЕ МАШИНЫ

Вам наверное не раз приходилось слышать от людей, что вождение машины утомляет глаза и приводит к головным болям. Если глаза используются правильно, то вождение машины будет полезным для зрения. Опросы выявят, скорее всего, тот факт, что люди, страдающие названными выше вещами, устремляют свои глаза на дорогу перед собой, держа их там так же неподвижно, как если бы они пристально разглядывали какой-нибудь объект. Более характерной эта привычка является для пассажира, нежели для водителя, который по необходимости должен часто посматривать вокруг себя. Если человек

с подобной привычкой фиксации будет первоначально сознательно обращать внимание на движение, блуждание своего взгляда до тех пор, пока, в конце концов, глаза и психика не избавятся от дурной привычки неподвижного и пристального смотрения, то вскоре это перемещение станет произвольным, непрерывным процессом и будет уже осуществляться без сознательного вмешательства. Напряжение тогда исчезнет.

Хорошим упражнением на перемещение во время длительных поездок по открытой местности является путешествие взглядом по горизонту, затем следование по белой полосе вдоль автострады по ее центру от наиболее дальней точки до машины.

Другое полезное упражнение заключается в следующем. Посмотрите вдаль на горизонт слева от себя, обращая при этом внимание на тот факт, что близкие объекты быстро проносятся мимо. Потом сделайте то же самое справа от себя, чередуя стороны до тех пор, пока это ощущение движения прочно не закрепится в вас. При старании уцепиться и удержать взглядом близкие объекты, мимо которых проезжает машина, у людей появляется чувство тошноты. Надо смотреть не на телефонные столбы, мимо которых вы со свистом проносите, а далеко за них, позволяя столбам проскакивать мимо. При движении по городу помешать попытке ухватиться за объекты, мимо которых вы проезжаете, помогут быстрые взгляды с поворотами головы из стороны в сторону, с одной стороны улицы на другую. Чтобы дать возможность глазам развивать свои способности к аккомодации, взгляните на спидометр, затем переведите свой взгляд со спидометра так далеко вперед, как вы только можете, чтобы увидеть там что-то, а потом вновь верните назад. Этим вы будете то удлинять, то снова укорачивать глазные яблоки. Ну и, наконец, это может уберечь вас от отбора прав за превышение скорости!

В условиях интенсивного городского движения не пяльте глаза с раздражением на багажник машины перед вами. Вместо этого переносите свое внимание с одного заднего буфера машины, стоящей перед вами, на другой, затем пройдите это расстояние по верху машины на такой высоте, на какой позволит вам ваше лобовое стекло. Помните, что только глаз, привыкший смотреть пристально, приковывает свой взгляд к какой-либо неожиданности в городском движении. Перемещающийся глаз находится в движении и не «прилипают» к объектам зрения. Используйте перемещение от буфера к буферу как средство укрепления глаз, а не как скучное занятие.

Вы засыпаете за рулем? Многие печальные инциденты связаны с тем, что совершенно трезвые водители засыпали за рулем во время длительных поездок всего лишь на секунду (и не обязательно из-за утомления). Стоит только глазам закрыться, и через какие-то доли секунды водителя уже нет в живых. Ни воздушный поток из открытого окна, ни звуки радио, ни жевательная резинка — кажется ничто не может предотвратить момента временного отключения сознания, который так легко может привести к фатальному исходу как водителя, так и многих других людей.

Исследования покажут, что нередко причиной этого является неправильная поза водителя. Водитель наклоняется вперед, напряженно стиснув руль, его голова откинута назад, а нос и подбородок как будто стараются дотянуться до дороги перед машиной. Голова откидывается назад под таким углом, под каким

человек никогда бы ее не держал, прогуливаясь по улице. При этом в задней части головы сдавливаются позвонки шеи, перекрывая основное кровоснабжение мозга и глаз. Вслед за этим следует временное отключение сознания.

Хорошим способом исправить этот недостаток будет правило, которым советуют следовать специалисты по эргономике: «Чтобы добиться равновесного положения, держите верхнюю часть шеи на одной прямой с позвоночником, а голову тяните вверх». Чтобы убедиться в том, что голова находится на одной прямой с позвоночником, надо остановиться у края дороги, сцепить хорошенько руки за головой и сделать рывок вперед, толкая верхнюю часть головы вперед, а подбородок оттягивая назад и вверх к позвоночнику. Постарайтесь это сделать, и у вас появится определенное ощущение, которое вы впоследствии сможете воспроизвести во время поездки, не отрывая рук от руля. Это упражнение способствует восстановлению кровообращения, необходимого для нормальной деятельности глаз и мозга.

Это упражнение будет полезным и для студентов, засыпающих во время занятий. Глаза и мозг должны обильно снабжаться кровью, чтобы они могли функционировать.

ГОЛОВНЫЕ БОЛИ

Как-то я спросила молодого человека, пришедшего в мою студию: «Бывают ли у вас головные боли?». «О, не чаще, чем это бывает обычно у других людей», — ответил он. «А сколько это — обычно?», — не унималась я. «Три-четыре раза в неделю», — прозвучало в ответ. Он действительно считал, что у большинства людей так часто и даже чаще этого бывают головные боли.

Страдаете ли вы от болей в глазах и головными болями? Бэйтс утверждал, что все головные боли вызываются напряжением. Если вам удастся избавиться от напряжения у основания черепа, где проходят основные артерии, снабжающие кровью голову, то сердцу не придется форсировать свою работу, прогоняя кровь через сжатые сосуды. Таким образом, удастся избавиться от болезненного чувства пульсации, которое сопровождает каждое биение сердца. Дальнейшее расслабление уменьшит напряжение глаз, часто являющееся первопричиной болей. Если от глаз требуется интенсивная работа и глазные мышцы при этом напрягаются, выводя глаза из правильной центровки, то вслед за этим, как правило, появляется сильное напряжение. Когда наступает расслабление, боль и напряжение снижаются.

КАК СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ

1. Первое, что необходимо сделать при появлении головных болей — это «окунуть» глаза в солнце, поворачивая голову из стороны в сторону. Если солнца нет, то используйте самый сильный источник света, который вы сможете найти. Думайте о движении и о том, что источник света проплывет мимо вас от одного уха к другому. Это даст старт началу вибрации под веками зафиксированных глаз и автоматически

ослабит натяжение сжатых мышц глаза, в то время как тепло света будет их успокаивать.

2. Во время соляризации глубоко дышите. При наличии боли мышцы груди имеют тенденцию сжиматься, приводя, таким образом, к поверхностному дыханию. Оно, в свою очередь, влечет за собой недостаток кислорода, обостряя, соответственно, боль и напряжение.
3. После этого проделайте большие повороты, описанные в первой главе книги, чтобы расслабить позвоночник (спинномозговой массаж) и разработать крупные мышцы спины. Работающие мышцы успокаивают нервы.
4. После этого сделайте повороты головой, описанные в первой главе. Помните, что сказал об этих поворотах головой один врач — это величайшее изобретение, поскольку оно через симпатическую нервную систему расслабляет каждый нерв тела. Прodelывайте это упражнение по 30-50 раз, на четыре счета с открытыми глазами, а на четыре следующих — с закрытыми. Это упражнение снимает боль.
5. Теперь вы готовы к пальмингу. Вы уже проделали соляризацию, которая распускает и размягчает натянутые мышцы глаз, и повороты, которые способствуют началу вибрации глаз, снижая, таким образом, напряжение. Теперь пальминг позволит подготовленной таким образом системе расслабиться. Продолжайте глубоко дышать во время пальминга и доставьте себе удовольствие, вспоминая какие-нибудь приятные вещи. Если в голову ничего приятного не приходит, помочь вам, возможно, сумеет какая-нибудь мягкая музыка. Возможно вам удобнее будет делать пальминг лежа. Это хорошее положение для пальминга, но не забудьте подложить под руки подушечку, чтобы и они имели возможность расслабиться.

Многие люди говорят, что каждый день утром они просыпаются с головной болью. Если человек ложится спать с напряженными глазами, во время сна они будут напрягаться еще больше, чем во время бодрствования. Если у вас появились такие проблемы, то предпримите профилактические меры, позволяющие нервам и глазам расслабиться до того, как вы ляжете спать, т.е. снимите боль еще до того, как она появится. Иногда у людей бывают так называемые «голодные» боли. Лекарством от них может быть еда, желательно теплая, чтобы вызвать отлив крови от головы. «Голодные глаза» не видят хорошо, следовательно, добавляют себе напряжения.

Эти простые рекомендации по релаксации просты для повторения и безвредны. В большинстве случаев они очень эффективны. Как минимум, следование им не будет вам ничего стоить, и они с лихвой окупят ваши труды.

Расслабление не может кому-либо повредить или усугубить какое-либо состояние. Расслабление — ключ к нормальному функционированию всех органов тела. Учитесь расслабляться!

ГЛАВА 9

Серьезные состояния и слабое зрение

Расслабление может помочь даже самым серьезным состояниям зрения, поскольку оно снимает напряжение с психики, тела и глаз. Расслабление поможет и вашему врачу в вашем лечении. Поэтому не надо бояться — расслабление не может повредить. Оно лишь добавит вам комфорта и ничего больше. Многих оно вернуло из царства тьмы к зрению.

Однажды ко мне привели одного милого пожилого джентльмена. Еще до того, как он переступил порог офиса, я получила от его дочери письмо. Она писала, что если я не смогу помочь ему, не поговорю с ним, то вернувшись домой, он покончит с собой. Вот уже семь лет он не мог даже отличить света от тьмы. Я направила на его глаза самый сильный, какой у меня был, свет и спросила его: «Вы видите свет?». «Я чувствую тепло, но не вижу никакого света», — ответил он. Я дала ему немного расслабления и вновь повторила весь процесс. Он по-прежнему не видел никакого света. Тогда я тут же преподнесла ему полный курс расслабления, научив его соляризации, пальмингу и вспомогательным упражнениям, которые ему надо было делать дома. Я просила его ежедневно делать эти упражнения каждый час в течение 6 месяцев. Я попросила его также, когда он увидит свет, позвонить мне. Этот джентльмен был диабетиком, старым, большим человеком и, честно говоря, давая ему такую жесткую программу, я не рассчитывала снова услышать его голос, подумав, что он будет делать то, что ему сказали, день-два, а потом бросит. Через пять недель в телефонной трубке раздался его взволнованный голос: «Миссис Корбетт, я увидел свет!». Он сразу же приехал в мой офис, и мы приступили к тренировке его зрения. Он работал весьма активно, делая дома каждое упражнение, которому я учила его. К нему стало возвращаться зрение, так что на определенном этапе он смог увидеть не только свои сжатые кулаки и руки, но и отдельные пальцы на них.

Спустя многие месяцы он развил свое зрение настолько, что мог различать и рисовать крошечные буквы высотой всего в полдюйма, правда, на близком расстоянии от своих глаз, но зато с настоящим зрением. Может показаться, что видение маленьких букв — достижение не столь уж важное для старого, слепого человека, но, с другой стороны, это было великой наградой для него. Он смог теперь видеть блюда и серебро на столе, видеть проезжающие мимо машины, оконные и дверные проемы, он, наконец, получил возможность гулять на улице. Не раз у него были проблески действительно хорошего зрения. Однажды он пришел весь сияющий на свои занятия, чтобы сообщить, что во время проблеска он увидел двух своих внуков трех и четырех лет, которых никогда раньше за все время слепоты не видел. «Я даже не мог предположить, какие умные рожицы у этих плутишек», — рассказывал он возбужденно. Несколько раз он четко видел лицо своей дочери и однажды, когда брился, ясно увидел свое лицо в зеркале.

Для человека с нормальным зрением эти достижения могут показаться незначительными, но для человека, который семь лет не видел ничего, кроме темноты, они значили многое. Трудно сказать, как пойдет его развитие дальше, но нынешнее его достижение оказалось весьма ценным для его серьезного состояния. Прежде всего, следует отметить исчезновение постоянной боли, ранее годами его преследовавшей.

Для вас, людей страдающих серьезными проблемами зрения, наиболее важной частью тренировки является пальминг. На первых порах вы, возможно,

будете слишком сильно нервничать, что вам не удалось сделать пальминг. Поэтому успокойте предварительно свои нервы, сделав повороты.

БОЛЬШИЕ ПОВОРОТЫ

Делайте их так, как это описано на стр. 180-183, лишь с тем отличием, что вам надо стать позади спинки стула и кончиками пальцев держаться за нее, чтобы исключить появление возможного головокружения и сохранить равновесие. Вне зависимости от того, видите вы или нет, чередуйте два поворота с открытыми глазами с двумя поворотами с закрытыми глазами, представляя при этом, как окружающий мир проходит мимо вас. Глубоко дышите. Можете ли вы вспомнить, как выглядит слон в вольере? Он расслабленно снует из стороны в сторону, не делая ничего особенного со своими глазами. Подражайте ему, и вы добьетесь этого приятного ощущения.

Один пациент, которого привели ко мне с единственной только целью помочь ему просто расслабиться, был полностью слеп. Он был звездой Метрополитен Опера, случайно ослепшим, и имел только один глаз. Я отвела его на середину комнаты, повернула лицом к окну и объяснила ему, как делать большие повороты. Делая их, он стал напевать какой-то вальс, глубоко дыша при этом, и через несколько минут смог добиться в своем представлении ощущения движения. Неожиданно он спросил: «Вон те вещи — это, что жалюзи? Да, это действительно они. Я их вижу!»

Попытайтесь и вы поделаться большими повороты. Они принесут вам отдых и облегчение. Затем проделайте пальцевые повороты и повороты с частоколом, как это описано на стр. 182-183, 221, чередуя открытые и закрытые глаза. Затем добавьте повороты с «гармошкой».

ПОВОРОТЫ С «ГАРМОШКОЙ»

Помните ли вы движения, используемые при игре на гармошке? Изобразите эту игру. Мягко сожмите пальцы рук и попеременно то широко разводите руки в стороны, то сводите их вместе. Попеременно направляйте кончик своего носа то на одну руку, когда она уходит в сторону и возвращается назад, то на другую. Напевайте про себя какую-нибудь мелодию, как будто вы на самом деле играете на гармошке. Если у вас зрение слишком слабо, чтобы увидеть пальцы рук, используйте кулаки и подносите их ближе к глазам, чтобы вы могли достичь более определенной реакции.

ПОВОРОТЫ МОЛЯЩЕГОСЯ

Если вы различаете пальцы своей руки с трудом, то сложите ладони перед лицом как при молитве и поворачивайте голову из стороны в сторону, на четыре поворота закрывая глаза, а на следующие четыре — открывая их. Тогда вы сможете добиться иллюзии движения. Ваши ладони будут пересекать лицо,

двигаясь то в одну сторону, то в другую. Направьте свет от яркого источника света, находящегося за вашей спиной, на руки. При очень слабом зрении у вас во время этих поворотов иногда проблесками будет появляться хорошее зрение. Старайтесь добиться этого. Это упражнение не может повредить и приносит глубокое расслабление, часто снимающее боль в голове и глазах вне зависимости от того, видите вы свои руки или нет.

ПОВОРОТЫ С «ТРОСТЬЮ»

Вы ходите с тростью? Держите трость параллельно полу перед своим лицом. Одна рука держит трость за один конец, другая - за другой. Теперь поворачивайте свой нос и скользите своим вниманием по всей длине трости, от одной руки к другой, глаза попеременно то открываются, то закрываются. Тросточка покажется движущейся из стороны в сторону.

Все эти повороты можно проделывать по 12 раз в день с хорошими результатами, поскольку они представляют собой расслабляющие, а не физические упражнения и не утомляют глаз. Проконтролируйте себя, действительно ли вы выполняете их как расслабляющие упражнения, т. е. мягко, легко, ритмично и не забывая о глубоком дыхании. Они должны улучшать ваше самочувствие.

Теперь вы будете готовы к пальмингу. Прочитайте или попросите кого-нибудь внимательно прочитать вам правила и цели пальминга на стр. 179-180. Если вы действительно хотите себе помочь, то делайте пальминг ежедневно каждый новый час по 10 минут, а если это возможно, то и подольше. То, о чем вы думаете в то время, когда ваши глаза прикрыты ладонями, очень важно. Не думайте о своих глазах! Вместо этого включите радио и слушайте какую-нибудь мягкую музыку или одну из своих любимых программ. Если вы устали от радио, доставьте себе удовольствие, занявшись мысленным представлением. Вы можете вспомнить циферблат часов. Представляйте себе положение стрелок при 12 часах, 12:30, 1:0, 1:30 и так далее, пройдя таким образом полный круг. Затем задайте себе какую-нибудь другую задачу, например, нарисовать в уме стрелки часов в положении 2:35, 4:45, 5:10, 6:19 и т.д.

УПРАЖНЕНИЕ С АЛФАВИТОМ

Воспоминание какой-нибудь формы помогает зрению. Вспомните алфавит, состоящий из прописных букв. Теперь «нарисуйте» носом в воздухе прописную букву «Д», не снимая своих ладоней с глаз. Мысленно проколите дырочки в вершине буквы «Д» и кончиках ее основания. Нарисуйте букву «Е». Проколите дырочки в каждой точке пересечения линий, образующих эту букву: наверху, посередине и у основания. Проколите дырочки и на кончиках отростков этой буквы. Пройдитесь так по всему алфавиту, и вы убедитесь, что это не только приятное, но и весьма полезное упражнение на развитие мысленного представления форм.

МЫСЛЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ

Один из моих подопечных очень любил представлять в уме всякие ситуации. Я говорю: «Он встал в дверном проеме и осматривает комнату». Мой ученик тут же описал представившуюся ему картину, описал вид комнаты, расположение окон, ручек дверей, людей в комнате и т. д. Я говорю: «Он встал на палубе, лениво опершись на перила под теплым солнцем южного моря». Моя фраза дала начало новому полету его фантазии и жизненного опыта. А вы постарайтесь представить такую ситуацию: «Она прогуливается по влажному песку вдоль побережья». Теперь сами дайте себе задание. Вы найдете, что подобное занятие во время пальминга довольно интересно и пробуждает в памяти события, о которых вы даже забыли, что когда-то их переживали.

СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ

Обучение соляризации — самое существенное, что могут сделать ослабевшие глаза для улучшения своего зрения. Солнце — величайший целитель всех частей тела и особенно глаз, которые призваны воспринимать и использовать свет. Если ваши глаза испытывают световой голод и вы носили темные очки, как это нередко советуют делать людям со слабым зрением, вам надо быть чрезвычайно мягким, повторно приучая глаза к яркости света. Загляните в раздел книги, посвященный соляризации, стр. 175-179. Первое время делайте соляризацию, принимая солнечный свет только на закрытые веки и делая по два поворота на солнце и по четыре в тени. Если вы будете делать это ежедневно каждый новый час, в течение которого вам удастся этим заняться, то пройдет не так уж много времени до того момента, когда ваши глаза будут просто требовать ярчайшего солнечного света, получая от него удовольствие. Сразу же после каждой соляризации делайте пальминг, по времени в два раза дольше, чем вы соляризовали. Прекращайте соляризацию как только вы почувствуете какое-нибудь неприятное ощущение. Помните о правиле — немного, но часто, т.е. умеренность должна быть во всем.

ПАЛЬМИНГ СО ВЗГЛЯДОМ

Найдите в комнате какой-нибудь хорошо освещенный объект. Сядьте перед ним так, чтобы свет падал сзади вас, и достаточно близко, чтобы вам оставалось совсем немного, чтобы увидеть этот объект. Теперь сделайте пальминг, медленно считая до пяти. После этого уберите руки и, поворачивая голову из стороны в сторону, скользите взглядом взад-вперед по объекту. Делайте это до счета пять. Повторите это много раз, не сходя со своего места и попеременно то делая пальминг, то бросая взгляд. Не делайте никаких усилий и не старайтесь излишне. Ваше дело — только помогать зрению. Пять минут вам будет достаточно, чтобы поразвлекаться этим упражнением. И поддерживайте в себе во время выполнения этого упражнения ощущение легкой и приятной игры.

СОВЕТЫ НА СЛУЧАЙ ПРОГУЛОК ИЛИ ВОЖДЕНИЯ МАШИНЫ

Когда вы прогуливаетесь по улице, независимо от того, много вы видите или мало, держите свои глаза открытыми, но не смотрите пристально на объекты, а поворачивайте вместо этого голову, отмечая про себя, что творится по одну сторону тротуара, потом что делается на другой стороне. Не забывайте при этом моргать и глубоко дышать. Многие люди со слабым зрением либо держат свои глаза закрытыми, либо пялятся куда-то в пространство. Обе эти привычки не способствуют приобретению хорошего зрения.

Когда вы гуляете у дома, даже если вы хорошо знаете расположение объектов на улице, выдвиньте перед собой предплечье в качестве своеобразного бампера. Это будет не очень заметно и обезопасит вас во время выхода через открытую дверь на прогулку. Кроме того, это убережет вас от каких-либо возможных травм головы.

При езде на автомобиле не наклоняйте вперед голову, всматриваясь через лобовое стекло. Вместо этого поддерживайте во время поездки голову (и свое внимание тоже) в медленном, мягком движении, изучая пейзаж то по одну сторону автострады, то по другую, с левой стороны на правую и обратно. Часто закрывайте глаза, чтобы дать им отдохнуть. Это расслабит и принесет облегчение вашим глазам. Кровоток при этом вымоет и вынесет из кровеносных сосудов всякие закупорки и шлаки. Полезным было бы взять с собой в длительную поездку трехугольную подушку, чтобы использовать ее при пальминге, когда глаза сильно устанут. Расслабление и поддержание глаз в расслабленном состоянии окажет существенную помощь в достижении комфортного состояния глаз и улучшении зрения.

ГЛАВА 10

Заключение

Я решила написать эту небольшую книгу для самостоятельных занятий с надеждой, что хоть она заставит вас взяться за перестройку вашего зрения. Повторюсь еще раз — не делайте из этих приемов расслабления физических упражнений. Вам не стоит следовать примеру одной из моих подопечных, которая сказала, что будет «очень усердно делать повороты, а потом быстренько расслабляться». Вы должны отдаваться расслаблению, думать о нем, чувствовать его, поскольку расслабление — это ощущение. Будьте изобретательны. Изыщите в ходе дня возможность уделить часть времени, занятого выполнением своей работы, коротким периодам расслабления. Воспримите это как некий вызов на соревнование. Превратите это в игру. Ни у каких двух людей не бывает совершенно одинаковых распорядков дня, как не бывает и одинакового отношения к своей работе. Соревнуйтесь сами с собой, переделайте свой режим, вставив то тут, то там минутки расслабления. Ну уж если совсем ничего не удастся сделать, то хотя бы делайте время от времени, закрыв на секундочку глаза, глубокое дыхание. Глаза возблагодарят вас за эти крошечные минутные периоды отдыха. Давая глазам передышку через расслабление, вы вовсе не потеряете свое рабочее время, поскольку расслабленные глаза и психика работают с удвоенной энергией и более эффективно.

И не выбрасывайте очки до тех пор, пока вы не построите компенсирующего зрения. Вместо того, чтобы поступить таким образом, изыскивайте каждый день, не забывая, конечно, о своей безопасности, спокойные периоды времени, когда будучи свободным от принуждения, можно снять очки и задействовать вместо этих «костылей» глаза. Я часто сравниваю это с обучением травмированного человека ходьбе. Первый урок не должен заключаться в отбрасывании костылей, а должен, скорее, явиться началом развития силы и восстановления нормального функционирования пострадавших конечностей. С глазами дело обстоит аналогичным образом, пока они еще зависимы от костылей.

Прежде чем требовать от них нормальной работы, необходимо развить в них силу и научить их нормальному функционированию. Поэтому не снимайте очки там, где вам «возможно» придется напрягаться, и всегда носите их во время поездок на машине, до тех пор, пока государственная автоинспекция не снимет с вас подобного ограничения.

Как вы смогли убедиться на предыдущих страницах, зрение лишь на 1/10 представляет собой физический процесс и на 9/10 является психическим процессом. Поэтому надо заново стимулировать мозг к уделению внимания изображениям, передаваемым в него глазами, какими бы несовершенными они ни были на первых порах. То, о чем вы думаете во время выполнения всех своих упражнений, очень важно. Поэтому не следует недооценивать значимости психических упражнений. Попробуйте их выполнять, и вы убедитесь, сколь эффективными они могут быть.

Не бойтесь осторожно, сохраняя расслабление при зрении в ближней и дальней точках, экспериментировать. Если вы смотрите без принуждения, вы не можете повредить глазам.

Люди часто спрашивают: «Как долго я должен делать эти упражнения?» Ответ таков — до тех пор, пока правильные привычки зрения не станут подсознательными. Тогда вы можете забыть о своих глазах, и они будут справляться со своими обязанностями, находясь в расслабленном состоянии, т. е. мастерски. При вождении машины вам никогда не приходится останавливаться, чтобы решить, какой ногой и когда надо нажать на тормоз. Еще до того, как мозг осознает эту необходимость, тормоз будет нажат, поскольку мы здесь имеем дело с хорошо развитым рефлексом, управляющим ногой. Также и с глазами. Когда глаза вместо того, чтобы пристально смотреть на объекты, научатся перемещаться и часто моргать, когда зрение начнет сопровождаться глубоким дыханием, вы перестанете напрягать глаза и будете не заставлять их видеть, а позволять им видеть. При правильном использовании глаз зрение будет постоянно улучшаться. Сделайте расслабленную деятельность образом своей жизни.

Нередко мы обнаруживали, что человек, раз испытав на себе те удивительные ощущения, что дает пальминг и соляризация всей нервной системе, делал соляризацию и пальминг весь остаток своей жизни. Это происходит так же естественно, как человек ест, когда голоден, и садится, когда у него устали ноги. Но ведь он не считает, что из-за того, что его ноги устают, они становятся в чем-то ущербны!

Если вы после выполнения какого-либо упражнения добились противоположного эффекта, то это потому, что вы минимизировали или вовсе пренебрегли расслаблением. Некоторые говорили: «Я сделал все эти упражнения, но у меня совершенно не было времени, чтобы сделать пальминг!» Приведенный здесь метод — это метод расслабления, а пальминг — основа этого расслабления.

Предположим, что вы добились прекрасных результатов в улучшении своего зрения, но потом наступил день, когда вам показалось, что оно вновь упало. Не волнуйтесь. В целом, прогресс идет следующим образом — улучшение, затем временный перерыв (затишье). Возможно, что в этот день освещение было не столь хорошим, или вы физически или психически чувствовали себя неважно, или это была лишь пауза, во время которой природа перераспределяла нервную силу, высвободившуюся в результате вашего улучшения. Напряженное состояние глаз подрывает 90% вашей нервной силы. Когда эта сила восстанавливается для последующего нормального использования, во всей нервной системе человека происходят существенные сдвиги в лучшую сторону.

Часто люди говорят: «Я хотел бы улучшить свое зрение и знаю, что это может быть сделано. Вот только у меня совсем нет времени!» Для этого, пожалуй, больше необходимо желание, решимость и внимание, нежели время. Все мы ездим на различных видах транспорта — машине, поезде, метро или автобусе. Время этой поездки можно превратить в тренировочное время. Всякий раз, когда вы едете в качестве пассажира, снимайте свои очки и пользуйтесь для зрения одними глазами. Не делайте усилий увидеть какой-нибудь объект, просто дайте глазам действовать всюду, где они того хотят. Вы, возможно, будете удивлены, особенно, если закроете и прикроете потом ладонями на минутку один или оба глаза, чтобы «зарядить» отдыхом зрительный нерв, тем, как отдых способствует укреплению нервов и расслаблению мышц. Вы можете улучшить свое зрение, если достаточно сильно этого захотите.

Глаза хотят, чтобы их использовали, но использовали правильно. Однажды ко мне пришла одна леди с очень слабым зрением. Она рассказала, что ее любимое хобби было решать очень сложные головоломки, в которых надо складывать вместе мелкие кусочки, чтобы получилось единое изображение. Постепенно ее зрение стало ухудшаться. Последняя головоломка была наиболее сложной и трудной. «Но, — сказала она мне, — я собираюсь закончить ее во что бы то ни стало, даже если ослепну из-за нее». И этого чуть не произошло! Когда она научилась использовать свои глаза без усилия и в расслабленном состоянии, мы смогли ей помочь вернуть зрение.

Это так хорошо — знать что и как делать, когда глаза устают и болят во время работы, а зрение слабеет.

Будьте решительны и точны в своих занятиях, и вы добьетесь одинаково хороших психического и зрительного контролей. Будьте терпеливы и упорны, и хорошие результаты — в ваших руках! Природа отдает, не торопясь, и строит постепенно. Любое стоящее дело требует соответствующей работы и терпения. Я опять повторяю — сделайте расслабленную деятельность образом своей жизни.

И тогда вы тоже сможете улучшить свое зрение.

ГЛАВА 11

Вопросы и ответы

Со всех концов страны мы получаем письма с просьбой дать совет и с практически одними и теми же вопросами. Вероятно также, что некоторые вопросы появились и у вас, после того, как вы ознакомились с предыдущими страницами книги. Поэтому я отобрала наиболее часто встречающиеся вопросы. Возможно среди них вы отыщете ответы и на некоторые волнующие вас вопросы.

ВОПРОС: Я живу в пустыне, где светит очень жаркое солнце. Должна ли я находиться на этой жаре в течение 10 минут, необходимых для соляризации? Я теряю сознание.

ОТВЕТ: Интенсивность излучения солнца зависит от климата и от времени года. Продолжительность соляризации никак не регламентируется. Вы должны руководствоваться степенью комфортности вашего состояния. При чрезмерной жаре в пустыне садитесь у края тени и высывайтесь на солнце с закрытыми веками только на короткие периоды времени. Делайте повороты, пересекая освещенную поверхность. После этого зайдите в тень (или в помещение) и сделайте пальминг.

ВОПРОС: Должен ли я во время пальминга держать глаза открытыми?

ОТВЕТ: Нет. Пальминг — это время отдыха. Глаза лучше всего отдыхают, когда они мягко прикрыты.

ВОПРОС: Большие повороты вызывают у меня головокружение. Почему?

ОТВЕТ: Вы не «забираете» всего себя с собой во время поворотов, а оставляете свои глаза позади. Голова и плечи должны двигаться вместе, в то время как все окружающее должно проноситься мимо вас. Думайте о движении — все перед вами проплывает мимо. Тогда и глаза начнут двигаться своими мельчайшими, много раз повторяющимися в течение секунды перемещениями, которые улучшают зрение. Когда глаза перемещаются, они видят.

ВОПРОС: Я недавно стала вдовой. Мои глаза чувствуют себя ужасно, наверное, от слез. Всякий раз, когда я делаю пальминг, на меня нападают грустные мысли. Надо ли мне делать пальминг?

ОТВЕТ: Да, надо. Вашим глазам сейчас нужен отдых более, чем когда-либо, но ваша психика тоже нуждается в отдыхе. Поймите какую-нибудь приятную радиопередачу и хорошенько вслушайтесь в нее. Или пусть кто-нибудь почитает вам вслух. Если вы одна, оживите в памяти самые счастливые дни с момента встречи с вашим мужем. Приятные, радостные воспоминания принесут психическое и эмоциональное облегчение. Старайтесь непосредственно перед самым отходом ко сну сделать пальминг.

ВОПРОС: Если я буду «моргать на каждой точке и закрывать глаза в конце каждого абзаца», я ведь никогда не смогу достаточно много прочитать?

ОТВЕТ: Посмотрите, сколько времени у вас отнимает одно моргание. Длительность моргания, на самом деле, ничтожна мала. Сократите время закрывания глаз, но делайте их достаточно длинными, чтобы вы могли отметить разницу между ними и морганием.

ВОПРОС: Мою маленькую девочку укачивает в машине. Можно ли предпринять что-нибудь?

ОТВЕТ: Научите ее большим поворотам и помогите ей прочувствовать движение, позволяя объектам проноситься мимо. Тошнота вызвана старанием «прилипнуть» к объектам на переднем плане, например, телефонным столбам у дороги. Ей надо сказать, чтобы она смотрела подальше от себя. Тогда объекты, что поближе, не будут больше беспокоить ее.

ВОПРОС: Мне кажется, что временами у моего шестимесячного ребенка косит левый глаз [комментарий 8]. Можно ли чем-нибудь помочь?

ОТВЕТ: Приложите все усилия, чтобы все, что привлекает внимание ребенка, происходило с левой стороны от него. Чаще качайте ребенка к зеркалу слева от него. По несколько раз в день качайте ребенка через яркий солнечный свет, затем делайте ему своими руками пальминг, посадив ребенка к себе на колени и оперев его спинку на себя. При этом качайте и убаюкивайте его так, как этого ему хочется. Глаза детей находятся еще в стадии своего развития, поэтому в этот период вы многое можете сделать для улучшения их зрения.

ВОПРОС: Не является ли большим напряжением чтение мелкого шрифта?

ОТВЕТ: Очень мелкий шрифт является средством снятия напряжения, поскольку его чтение невозможно осуществить невооруженным глазом, если глаза не будут расслаблены. Усилие в этом деле, которое пагубно, никогда не принесет успеха.

ВОПРОС: Если я почти что полностью смыкаю глаза, я вижу лучше. Хорошо ли это?

ОТВЕТ: Нет. Это оказывает давление на глазные яблоки, а давление — это уже напряженное состояние, ведущее в свою очередь к какому-нибудь напряжению глаз.

ВОПРОС: Должен ли я буду делать эти упражнения всегда?

ОТВЕТ: Это не физические упражнения, а упражнения на расслабление. Они должны выполняться до тех пор, пока в вас не сформируются правильные привычки зрения и они не станут подсознательными. Потом вы можете забыть о своих глазах, за исключением их соляризации для поддержания глаз в здоровом состоянии и проведения пальминга для предотвращения утомления. Время от времени, или после испытания какого-нибудь напряжения, или болезни проводите освежающий курс лечения.

ВОПРОС: Как заставить свои глаза перемещаться во время мысленного представления?

ОТВЕТ: Не надо ничего делать со своими глазами. Мысленное представление — это воспоминание. Если вы вспоминаете какую-нибудь гору или дерево, вы ничего сознательно не должны делать со своими глазами. Психика занята воспоминанием. То, что при этом делают глаза совершенно не зависит от воли человека. Не мешайте себе, думая о физических (материальных) глазах.

ВОПРОС: Почему вы утверждаете, что темные очки так вредны? Мне кажется, что мне в них хорошо.

ОТВЕТ: Темные очки морят голодом глаза, которым не хватает света и которые должны его получать, чтобы хорошо функционировать. Подпитывайте свои глаза солнечным светом, и они научатся чувствовать себя хорошо при любом освещении.

ВОПРОС: Когда я хожу на лекции, у меня появляются головные боли. Почему?

ОТВЕТ: Вы, скорее всего, «пялитесь» в лицо лектора. Пусть ваш взгляд путешествует по его лицу от уха до уха, затем от его лица к полу и обратно. Не забывайте моргать, дышать и делать короткие закрывания глаз, только слушая голос лектора. После этого, если вы снова посмотрите обратно, глаза будут чувствовать себя отдохнувшими.

ВОПРОС: Мне дали книгу с очень крупным шрифтом, но он портит мои глаза и ухудшает их зрение. Почему? Ведь он должен быть более легок для чтения.

ОТВЕТ: Чтобы увидеть какую-нибудь букву или слово, нервы сетчатки должны его целиком обойти. Обойти весь крупный шрифт — слишком трудная работа. Поэтому иметь дело с мелким шрифтом намного легче.

ВОПРОС: Мои друзья говорят, что мои глаза стали какими-то впавшими, слезящимися и вообще ужасно выглядят, когда я снимаю очки. Неужели так будет всегда?

ОТВЕТ: У многих людей, когда они впервые снимают очки, бывает «очковый» взгляд. Но по мере улучшения состояния глаз и развития зрения, глазные яблоки вернутся на свое место в орбите, продвинувшись вперед из глазниц. Солнце нормализует слезотечение и придаст блеск белку глаз и их роговой оболочке, одновременно интенсифицировав окраску радужной оболочки глаз. Хорошо соляризованные глаза прекрасны. Уговорите и своих друзей заняться этими упражнениями.

ВОПРОС: Я близорук. Мне советовали никогда не ходить без очков, иначе я ослепну. Это правда?

ОТВЕТ: Нет. Осторожно экспериментируйте со своим зрением. В своей личной комнате снимите очки, сделайте пальминг, затем пройдитесь по комнате, смотря на знакомые вещи без какого-либо усилия. Снова сделайте пальминг. Почувствовали ли ваши глаза облегчение? Взгляд без очков с расслаблением совершенно отличается от произвольного или вынужденного использования глаз без очков с напряжением.

ВОПРОС: Мне 75 лет и у меня настоящее «старческое зрение». Может ли этот метод помочь мне?

ОТВЕТ: Возраст не имеет никакого значения. Моему самому маленькому пациенту было 18 месяцев от роду, а самому старому 97 лет. Помочь можно любому, кто сможет научиться расслабляться.

ВОПРОС: С моими очками у меня хорошее зрение. Но всякий раз, когда я читаю или шью, моя шея вытягивается и причиняет мне такие боли, что я вынуждена бываю отказаться от этих занятий. Что я могу предпринять, чтобы уменьшить эти боли?

ОТВЕТ: Такое воздействие на шею могут оказывать определенные виды напряжения глаз. Попробуйте сделать упражнения на расслабление при появлении такой неприятности.

ВОПРОС: Когда я выхожу из здания на обеденный перерыв, слепящий свет солнца буквально убивает меня, хотя на берегу моря под солнцем я с комфортом мог проводить целый день. Почему так происходит?

ОТВЕТ: Не слепящий свет на улице причиняет вам боль, а шок от неожиданной смены контраста между тем, что было внутри здания и тем, что есть на ярко освещенной улице. На пляже нет никакого шокирующего контраста, поэтому глаза адаптируются к длительной яркости. В результате вы не испытываете никакой боли.

ВОПРОС: Могу ли я улучшить свое зрение, пользуясь лишь вашей книгой?

ОТВЕТ: Мы получили очень много приятных сообщений о случаях возврата зрения у людей, занимавшихся самостоятельно. Конечно, хорошо обученный преподаватель мог бы провести вас более коротким путем к хорошему зрению и мог бы предложить такие вещи, которые обеспечили бы максимальную степень вашего расслабления для быстрого улучшения. Если в пределах вашей досягаемости есть такой преподаватель, было бы хорошо взять у него несколько уроков.

ВОПРОС: Во время работы в своем учреждении у меня есть возможность делать непродолжительное время соляризацию через оконное стекло. Насколько это хорошо?

ОТВЕТ: Яркость — вот что дает отдых и укрепляет ваши глаза. Стекло не служит в данном случае каким-либо препятствием на пути к успеху.

ВОПРОС: Я живу в суровом климате, где в течение нескольких недель мы вообще не видим яркого солнца. Можно ли чем-нибудь компенсировать недостаток света?

ОТВЕТ: Достаньте хорошую яркую электрическую лампу. Если есть возможность, наденьте на нее рефлектор. Встаньте или сядьте на расстоянии трех футов перед ней и используйте ее вместо солнца, следуя указаниям раздела книги, посвященного соляризации. Старайтесь поворачивать голову из стороны в сторону, чередуя открытые и закрытые глаза. Такое занятие, конечно, несколько

хуже, чем если бы вы пользовались солнечным светом, но все же лучше, чем ничего.

Комментарии

1. Следует обратить внимание на то, что как Корбетт, так и другие последователи Бэйтса нередко вместо термина «пациент» используют термин «ученик», а вместо «врач» — «преподаватель». Этим авторы подчеркивают то, что лечение нарушений зрения осуществляется через систему тренировки, основанную на применении пациентом (учеником) упражнений, которым его обучает врач (преподаватель).
2. В оригинале, вместо использованной в переводе буквы «К», была третья буква английского алфавита — буква «С», а вместо слова «Кливленд» соответственно слово «Cleveland». Понятно, что такая замена при переводе была вызвана необходимостью соблюдения соответствия перевода содержанию оригинала.
3. В переводе данная фраза означает «Релаксация устраняет недостатки зрения». Очевидно, что исходя из принципа, заложенного в данное упражнение, а именно, необходимости знания слов, написанных на листе ватмана, с последующей возможностью их вспомнить, для выполнения данного упражнения потребуется знание английского языка. Но это совсем необязательно, поскольку, исходя из того же принципа, ясно, что здесь могут быть любые слова и на русском языке, например) «Расслабление/Даст отличное/Зрение глазам». (Наклонными палочками здесь разделены три возможные вертикальные строки таблицы.)

Хотелось бы обратить внимание на то, что последователями метода Бэйтса отмечается, что в выполнении упражнений главное — это принцип и суть упражнения, а не его форма. Поэтому они предлагают читателям осторожно экспериментировать, не смотря на предлагаемые упражнения как на единственно возможную форму исполнения. Данное упражнение наглядно свидетельствует о подобном подходе.
4. Ярд — мера длины, равная 91,44 сантиметра.
5. Джиттербаг — быстрый танец с резкими движениями под джазовую музыку.
6. Причина, по которой обмахивающую ладонь надо держать напротив прикрытого повязкой глаза, объяснена в книге К. Хакетт. Согласно Хакетт, глаз в расслабленном состоянии смотрит несколько вниз и внутрь. Поэтому и ладонь руки несколько смещается внутрь во время выполнения упражнения.
7. По-видимому, имеется в виду то, о чем говорилось в главе 4, раздел «Упражнения на централизацию и перемещение: точки, штрихи и дуги», а именно то, что люди практически никогда не обращают внимания на то, из каких элементов состоит буква. Это не позволяет им

в последующем более правильно интерпретировать изображение плохо видимой буквы.

8. Исходя из ранее приведенных Корбетт рекомендаций по лечению косоглазия, а также ее рекомендаций, изложенных в ответе на вопрос, речь, скорее всего, идет о глазе, который косит внутрь.