

Троицкая Светлана Ивановна - "Улучшаем зрение сами"



СОДЕРЖАНИЕ

Вступление. Как сберечь зеницу ока

О себе

О методе

Что дают курсы по коррекции зрения?

Что дали курсы по коррекции зрения нашим слушателям

Глава 1. Главное - отношение

Глава 2. Освободитесь от оков!

Глава 3. И конечно же, водолечение

Почему обезвоживают нас пиво и кофе?

Чем заменить утренний кофе?

Ванночки для глаз

Контрастные примочки
Как усилить эффект водолечения?

Глава 4. Зеркало разума и души
Развивайте свой визуальный стиль
Научитесь хвастаться и любить себя

Глава 5. И наконец - упражнения!
Основа основ-осанка
Принципы выполнения упражнений

Глава 6. Если глаза устали

Глава 7. Базовый принцип - отдых для глаз
Пальминг
Отпустите свою фантазию на волю
Игра с "эфирными глазами"

Глава 8. Повороты, покачивания, раскачивания
1. Медвежьи покачивания
2. Пальцевые повороты
3. Большие повороты
4. Пальцы - веером

Глава 9. Соляризация. "Солнце -этой пища и питье для глаз"
Свет - чудодейственный эликсир
Причины светобоязни
Этапы постепенного приучения глаз к солнцу
Цветотерапия для глаз

Глава 10. Центральная фиксация
Как восстановить центральную фиксацию?
Резюме

Глава 11. Правила чтения и другой зрительной работы
Краткое резюме по урокам чтения и формированию правильных зрительных привычек

Глава 12. Гигиена зрения

Глава 13. Как смотреть телевизор и работать с компьютером
Окно в болезнь
Когда телевизор вещает, маразм крепчает
Как работать с компьютером?

Глава 14. Упражнения для утреннего пробуждения, или Как все успеть?

Утренние упражнения для исполнения их во время пробуждения
Другие упражнения и процедуры дня

Глава 15. Его величество дневник!

Комментарии по написанию дневника и некоторые примеры,
подтверждающие его силу и возможности

Как избавиться от неудач и стать творческой личностью?

Почему так важно писать настрои левой рукой?

"Не считаю себя инвалидом"

"Себя люблю, себя творю!"

Глава 16. Яды и наркотики, или Вторая причина срыва

Глава 17. Отзывы и письма слушателей курсов

Глава 18. Встреча с чудом (выписки из дневников по коррекции зрения Олега Степанова)

Заключение

Вступление, Как сберечь зеницу ока

Вопрос, вынесенный в заголовок, сейчас уже не выглядит безответным. О том, как ухаживать за глазами, как укреплять и тренировать их и что делать, когда они дают сбой, написано множество книг, статей, рецептов и рекомендаций. Однако зачастую, несмотря на изучение этих работ, человек не знает, с чего начинать уход за глазами, на чем делать главный упор, в какой последовательности выполнять те или иные рекомендации. А главное, как вписать все эти приемы в свой напряженный жизненный график, не забрасывая при этом все прочие дела и заботы и не жертвуя сном, отдыхом, привычками и увлечениями.

Метод, который пропагандируется и используется более 10 лет в практике преподавателей общественного общероссийского объединения "Оптималист", позволяет восстанавливать и улучшать зрение, не подвергая риску и опасности свои глаза, не нарушая привычного жизненного ритма, не оставляя работы и любимых дел.

Чем отличается данный подход от прочих способов улучшения зрения? Прежде всего тем, что это метод естественного восстановления здоровья глаз. Он является не медицинской, а психолого-педагогической методикой и не предполагает лекарственного и хирургического вмешательства в организм человека. Стало быть, данный подход совершенно безопасен и не может принести никакого вреда. Кроме того, если в ситуации медицинского вмешательства человек выступает как пассивный субъект врачебного воздействия, то на наших курсах он получает сначала подробную и аргументированную информацию об эффективности и правильности выполнения той или иной рекомендации, а потом уже решает, применять ее или нет. Причем один и тот же прием предлагается делать в различных вариантах, и, пробуя каждый из них, человек находит наиболее для себя приемлемый.

А не нарушать привычный жизненный ритм нам удастся за счет того, что мы можем заниматься уходом за глазами параллельно практически с любым делом и в процессе любой зрительной работы. Можно читать, писать, вязать, работать на компьютере, смотреть телевизор, одновременно тренируя глаза. И не только свои. Занимаясь с детьми и внуками, мы можем и их втянуть в режим игрового, незаметного ухода за глазами. То же касается и всех тех, кто заинтересуется вашим опытом и захочет последовать вашему примеру. При правильном использовании своих глаз можно с пользой для них читать лежа и в транспорте, разбирать самый мелкий шрифт, да еще при тусклом освещении...

Все это возможно, если имеешь правильные зрительные привычки и знаешь, что делать при болезненности, покраснении, утомлении глаз и прочих признаках ухудшения зрения.

Все, что мы изучаем и используем на занятиях, не только помогает нашим слушателям избавляться от очков и контактных линз без операций, но и

способствует исчезновению таких неприятных явлений, как светобоязнь, слезоточивость, отеки и мешки под глазами. Глазные и окологлазные (экстраокулярные) мышцы укрепляются, кожа на лице разглаживается, приобретает тонус; при этом наблюдается и заметный омолаживающий эффект. Оздоровливается, естественно, и весь организм, ибо основной упор в наших занятиях делается на комплексный подход.

Мы твердо убеждены в том, что в решении зрительных проблем не могут помочь узкие специалисты. И когда я на своей вступительной консультации прошу назвать определения глаз, их выдается так много, что сразу становится понятно, как наивно полагаться на возможности каких-то оптических приборов и даже сверхсовременных лазеров, когда речь идет об органе столь многогранном.

Да-да, глаза - это и орган зрения, и часть воспринимающего разума, и наш позвоночник, и наша душа, и наша поджелудочная железа, и наша печень, и наш кишечник, и вся кровеносно-сосудистая система и собственно вся психоэмоциональная и физическая сфера организма. неполадки в любой части тела, нарушения в психическом или энергетическом состоянии - все может повлиять на качество зрения и привести к той или иной аномалии рефракции. И никакой узкий специалист с самым высоким статусом и званиями не научит вас правильно питаться, очищаться, двигаться, сидеть, стоять и даже дышать в соответствии с потребностями наших глаз.

Врачи, как известно, крайне редко рассказывают своим клиентам, что нужно делать для поддержания тех или иных органов в здоровом состоянии. А какой медицинский работник избавит вас от всех ваших житейских проблем или хотя бы научит правильно на них реагировать и выходить из многочисленных стрессов с минимальными последствиями для здоровья и зрения? Вот почему даже прекрасное лечение и удачная операция имеют подчас временный эффект - до первой житейской проблемы либо до возвращения к привычно неправильному образу жизни.

В это трудно поверить, но это многократно подтвержденный факт: после курсов наши слушатели становятся и более зрячими, и более здоровыми, и более жизнерадостными, и более счастливыми людьми.

А главное - у них уходит страх перед маячащей впереди слепотой, уходит ощущение беспомощности и растерянности перед угрозой необратимости ухудшения зрения, навязанного нам врачами.

Когда мы осознаем свои возможности и решаем какую-то проблему, наша самооценка непременно возрастает и резко повышается уверенность в себе. Нас покидают депрессии и пессимизм, и глаза наши начинают излучать не уныние, а радость и оптимизм. Характерно, что глаза - не просто зеркало души и отражение всех наших внутренних чувств. Состояние самого зрения колоссально влияет на наше настроение, мысли, поступки, ощущения. Возможность видеть, любоваться и управлять своим здоровьем без врачей и целителей поднимает человека на такую высоту, что ему буквально все становится по плечу.

Я знаю множество примеров, когда наши выпускники меняли в целом свою жизнь: возвращались после инвалидности к любимому делу и достигали небывалых высот, находили новую, высокооплачиваемую работу, реализовывали себя в творчестве и на научном поприще, восстанавливали благополучие и покой в семье либо счастливо устраивали личную жизнь.

Примеров и приемов, описывающих, как этого добиться, будет достаточно много в данной книге. При этом понятно, я думаю, что, пока эти приемы не начнут применяться, не станут неотъемлемой составляющей вашей жизни, ничего не изменится, даже если вы добросовестно одолеете все главы. Метод Г. А. Шичко, который я успешно применяю в своей практике более 10 лет, действительно гениальный, а результаты, которые получают люди на занятиях и после них, поразительны. Будут ли они у тех, кто прочтет эту книгу, или у тех, кто придет на занятия, зависит только от самого человека. От его желания помочь себе, от веры в возможность безлекарственного восстановления зрения, от усердия, упорства и убежденности, что, пока сам человек не изменит отношение к себе, к жизни, к своему недугу и ко всем своим проблемам, никто и ничто не сможет ему помочь.

В этой книге мне хотелось бы поделиться с читателями теми знаниями, наработками, примерами и размышлениями, которые накопились за годы практической работы с людьми, имеющими зрительные патологии. Хотелось бы не просто издать еще один сборник рекомендаций, а показать, как идут процессы улучшения зрения, с какими проблемами сталкивается человек в этот период, какие сложности его ожидают. Я постараюсь ответить на все те вопросы, которые возникли когда-то у меня самой и чаще всего возникают у наших слушателей. Книга эта будет насыщена интересными примерами, шутливыми и серьезными рассказами наших слушателей о себе в стихах и прозе, за каждым из которых стоит реальный человек с конкретным адресом и телефоном, хотя здесь будут звучать, конечно, лишь имена. Возможность убедиться в том, что чудеса происходят не только с героями книг и кинофильмов, но и с нашими современниками, соотечественниками, мне кажется, тоже очень важна. И начать эту работу мне хочется с рассказа о себе и о том, как я пришла к этому методу и к тем результатам, которых достигла.

Могу смело утверждать, что практически все приемы, предлагаемые людям на занятиях, я пропустила через свой опыт и каждую из рекомендаций я применяла, а что-то и продолжаю использовать в своей практике на протяжении нескольких лет. То же касается моих коллег, наших милейших преподавателей, каждая из которых прошла в свое время через занятия и избавилась от той или иной проблемы с глазами. Вот еще одно отличие нашего подхода от медицинского, где врач принимает больного в очках, а то, бывает, и не в одних... Итак, познакомимся.

О себе

Так получилось, что в детстве у меня было мало развлечений - ни дорогих игрушек, ни телевизора, ни тем более компьютера и прочих электронных игр. Моей главной радостью были книги. Я набирала в библиотеке по 5-6 книжек, а через день-другой шла уже за следующей порцией чтива. И все равно я не могла утолить литературный голод, ибо в своем маленьком уральском городке не находила зачастую всего, что мечтала прочесть. Поэтому, приехав в Свердловск и поступив в Уральский государственный университет, я первым делом записалась в богатую университетскую библиотеку и просиживала в ее читальном зале часами. К тому времени на

носу моем уже прочно сидели очки, и я, уже не смущаясь, водружала их на себя сразу после пробуждения и снимала только перед сном.

Казалось бы, все понятно: девочка много читала и тем самым испортила себе зрение. Типичная история. И близорукость минус пять диоптрий - еще небольшая расплата за злостную эксплуатацию своих глаз. Ведь читать мне приходилось в самых невероятных условиях: при свете луны и свечи, прячась с книгой и фонариком под одеялом, держа ее на коленях под столом во время уроков и испытывая при этом постоянный страх быть застуканной бабушкой, считавшей книги пустой забавой. Она строго следила за использованием моего времени только на учебники и тетрадки; все побочное чтение изымалось, а любовь к нему жестоко каралась.

Теперь-то я убеждена, что не любовь к чтению испортила мне зрение, а совершенно неправильное использование своих глаз, неумение ухаживать за ними и неправильный образ жизни. А главное, постоянный стресс и страхи, которые внушала мне властная бабушка повторением знакомых всем фраз: не читай лежа - испортишь зрение, не читай много - ослепнешь, не читай в темноте, не читай мелкий текст и т. д.

Помню свои жуткие ощущения, когда я впервые увидела все смутно и расплывчато после нескольких часов непрерывного чтения романа Достоевского "Преступление и наказание". Это сейчас я знаю, что тот первый спазм аккомодации, вызванный излишним напряжением, легко можно было снять и больше просто не допускать его. Это теперь я понимаю, что зрение ребенка может меняться от минус трех до плюс трех диоптрий в течение дня, что делает невозможным верный подбор очков и эффект от их ношения.

Тогда же меня убедили, что если я сейчас не надену очки, то близорукость моя будет прогрессировать и я могу совсем остаться "без глаз". И что удивительно, я послушно стала носить очки и постепенно терять зрение, а мой младший брат, попавший спустя несколько лет в такую же ситуацию (при том, что он совсем не любил читать), выписанные очки никогда не надевал. В итоге его зрение не ухудшилось, и до сих пор он не жалуется на глаза. Характерно, что и мне, и ему поставили в свое время один и тот же диагноз: хроническая миопия.

"Почему хроническая, это что, всю жизнь теперь в очках ходить?" - ужаснулась я тогда. "Ну почему, - невозмутимо ответила врач, - вот доживешь до 45-50 лет, может, у тебя начнет развиваться старческая дальнозоркость, она компенсирует твой минус на плюс и ты сможешь снять очки или перейти на плюсовые стекла..."

Понятно, что в 13 лет перспектива снять очки где-то к 50 совершенно не вдохновляла. И главное, как я понимаю теперь, никуда близорукость, если она была под очковым игмом всю жизнь, не исчезнет. Просто к одним очкам добавятся другие, и человек вынужден будет увешиваться цепочками и веревочками либо использовать бифокальные стекла, которые лягут еще более тяжким бременем на его бедные глаза.

Исходя из своих сегодняшних представлений, я считаю, что причиной ухудшения зрения в большинстве случаев, и в моем в том числе, является не само чтение, а подсознательно заложенное убеждение, что это вредно глазам. Достаточно мне тогда было выполнить несколько простейших приемов по снятию напряжения, соблюдать правила чтения и другой зрительной работы - и очкам, быть может, не пришлось бы мучить мои глаза

более 15 лет.

О, сколько стыда и моральных страданий доставляли мне поначалу эти уродливые сооружения, какие представляли собой в то время детские оправы! Я надевала очки сначала только на время, а потом снимала и забывала про них. В итоге я то садилась на них, то роняла и наступала, то теряла и куда-то засовывала. Мама ругалась, что работает только на мои очки, а я изучала ассортимент всех местных оптик в поисках более симпатичных оправ. Вскоре я усвоила, что можно делать центровку стекол и заказывать более крупные, привлекательные оправы. И ничего, что голова в них поначалу кружится и болит. Ко всему можно привыкнуть, и к чему только бедные глаза по молодости не адаптируются.

Появившиеся между делом астигматизм, светобоязнь и слезоточивость привели в конце концов к тому, что очки я уже не снимала весь день и круглый год носила затемненные стекла. У меня появились аргументы в пользу очков: они, мол, скрывают отеки и мешки под глазами, можно порой и укрыться за ними... О том, что все эти явления - следствие ношения очков, я почему-то тогда не думала. И между прочим, когда я сняла очки, мне пришлось не только учиться адаптироваться без них в пространстве, избавляться от светобоязни и слезоточивости, но и пережить немало комплексов по поводу своего нового внешнего вида.

Понятно, что мой опыт избавления от очков не совсем типичен и может расхолодить кого-то. Ну что такое всего пять с половиной диоптрий и 17 лет стажа ношения очков, скажут те, кто носит их по 40-50 лет и имеет 10 и более минусовых или плюсовых диоптрий да еще глаукому, катаракту, дегенерацию или отслойку сетчатки вкупе с множеством прочих отклонений. Поверьте, приходили и приходят к нам люди с еще более страшными диагнозами и с такими букетами проблем, что ни один врач лечить не берется. И даже эти отчаявшиеся горемыки уходят с курсов, вдохновленные своими знаниями и первыми результатами. И результаты эти зависят чаще всего не от стажа ношения очков и степени осложненности того или иного заболевания, а от того, насколько серьезно решил человек взяться за себя и свои глаза и насколько тверд и последователен будет в достижении своей цели. И не важно, сколько времени понадобится, чтобы пройти обратный путь к хорошему зрению и освобождению от очковой и других зависимостей. Важно понять, что иного пути просто нет в природе: лишь изменяя себя, можно изменить что-то в себе и в своей жизни. Подтверждений тому, что человек может выйти из почти любой стадии слепоты, более чем достаточно. Можно обратиться к опыту таких известных людей, как Олдос Хаксли, Гарри Бенджамин, Мэйр Шнейдер, и других авторов. Их истории и рекомендации приведены в других моих сборниках, автором-составителем которых я являюсь. В этой же книге я буду ссылаться преимущественно на опыт свой и своих соратников, а также на выводы своих единомышленников и коллег, благо примеров из личной практики мне не занимать.

Надо сказать, что нетипичным мой путь к хорошему зрению выглядит не только из-за скромности моего диагноза на фоне более удручающих случаев аномалии рефракции. Совсем иным путем, нежели наши слушатели, пришла я и на курсы по методу Шичко, лежащему в основе всех направлений, практикуемых в "Оптималисте".

Увы, помимо очковой зависимости я к 30 годам пребывала еще и в

сильнейшей никотиновой кабале. Да и без алкоголя не представляла многие жизненные ситуации типа бесконечной череды праздников и множества других "уважительных" поводов. При этом в журналистской среде, из которой выросли мои вредные привычки, и в редакционном коллективе газеты, где я трудилась после окончания вуза, мое поведение считалось абсолютной нормой. Столь же естественным казалось, что уже в том возрасте я имела целый букет различных заболеваний и так часто лежала в больницах, что мой терпеливый бывший супруг как-то взмолился: "Что же с тобой будет дальше, если уже сейчас я больше времени провожу с тобой в больничной палате, чем дома". Да и дома малоприятно, должно быть, было слушать мои бесконечные жалобы и стоны.

Счастливая случайность привела меня на курсы по методу Г. А. Шичко. Посетить их я решила отчасти по производственной необходимости, отчасти из любопытства. Однако особенно подвигло меня на этот шаг то, что возглавлял Всесоюзное добровольное общество борьбы за трезвость, на базе которого проводились занятия, мой бывший приятель по пирушкам. В свое время он занимал весьма ответственный пост в одной из молодежных организаций Свердловска, и должность обязывала его часто посещать рестораны, что он и делал с большим удовольствием. В бывшем любителе выпить, погулять, злостном курильщике, дошедшем в своих никотиновых потребностях до "Беломора", сложно было узнать холеного господина, ведущего речи о трезвости, свободе от табака и здоровом образе жизни. Вдохновленная его невероятным преображением, я решила предпринять еще одну попытку расстаться с "карманным крематорием", избавиться от "вонючей соски" и перестать отравлять себя "раковой палочкой". Именно такие выражения вместо привычного "бросить курить" приняты на курсах "Оптимальста".

Уже в процессе занятий я заявила мужу, чтобы он прекратил курить в квартире даже в моем отсутствии, побелил стены и потолки, а также отмыл все поверхности от въевшегося в них никотина. Так получилось, что на другой день после курсов я попала на очередной банкет. Там я публично объявила о своей приверженности трезвости (занятия неожиданно для меня раскрыли мне ужасающую правду об алкоголе и радикально изменили мое отношение к спиртному) и отказалась от предложенных сигарет. Там же я впервые наблюдала, как меняется поведение милых, интеллигентных людей даже от небольших доз спиртного, понимая, что недавно так же выглядела и я.

Свои новые убеждения и готовность помочь посредством простого и гениального метода я тут же изложила в газетной статье, благо проблем с публикацией в родном издании не было. Моему почину захотело последовать немало моих читателей, и вскоре я возглавила местное общество борьбы за трезвость, на базе которого и стала организовывать группы по избавлению от вредных привычек. Для проведения занятий я приглашала сначала опытных преподавателей, а потом сама съездила в Ленинград и прошла методические курсы, дающие право самостоятельного-ведения занятий. На заключительном чаепитии по случаю сдачи экзаменов руководитель объединения "Оптимальст" Юрий Александрович Соколов (увы, трагически погибший в 2001 году) заметил, что метод Шичко настолько универсален, что его можно применять и для решения других проблем, в частности для

избавления от лишнего веса, очков и т. п. Вот только найти бы время, чтобы сесть и переработать методику...

Эта мысль запала мне в голову, и уже через полгода я воплотила идею Ю. А. Соколова в жизнь. Переработала метод и стала вести курсы по избавлению от лишнего веса и оздоровлению организма. Дело в том, что желание похудеть было моей идеей фикс на протяжении многих лет и я накопила множество литературы и полезных рекомендаций по этому поводу.

Применять же я их начала только с обретением трезвости, когда полностью изменились и мое мировоззрение, и весь образ жизни. Я начала обливаться холодной водой на улице, очищать организм, правильно питаться, бегать, регулярно ходить на аэробику, в сауну и бассейн. Когда дело дошло до желания окунуться в прорубь в разгар февральских морозов, мой бедный муж снова взмолился: "Тебе же нельзя простывать, опять загремишь в больницу..." - "А когда я в последний раз болела или жаловалась на плохое самочувствие?" - парировала я.

Он подумал и согласился, что даже про привычный остеохондроз, столь мучивший меня до курсов, я ни разу не вспомнила. Но я не просто забыла про болезни, а открыла в себе новые ресурсы, в том числе и возможность обходиться без очков. Правда, окончательно с проблемой зрения я рассталась гораздо позже, когда посетила в Череповце занятия И. Н. Афонина, переработавшего метод Шичко для избавления от очковой зависимости и восстановления зрения без операций и лекарств. Игорь Николаевич сам применил этот метод на себе, избавился от очень серьезных проблем с глазами и начал преподавать.

К тому времени я уже перебралась в Ленинград, куда вначале ездила по приглашению Соколова, узнавшего о моих успехах в решении проблем лишнего веса, за которые он сам так и не нашел времени взяться. Правда, на моих курсах Юрий Александрович добросовестно отсидел, строго выполнял все рекомендации и похудел через несколько месяцев на 30 с лишним килограммов. С его легкой руки я приобрела популярность, и меня стали приглашать для проведения курсов в различные клубы других городов, занятия шли на ура, и я не собиралась менять ситуацию, пока в одном из городов случайно не пересеклась с И. Н. Афониним. Попав на одно из последних занятий по улучшению зрения, я была потрясена: каких результатов могут добиваться люди за такой короткий срок. При первой же возможности я выбралась в Череповец и прошла у Афонина первичный и преподавательский курс. На подготовленной почве психологического настроения и хорошего физического состояния глаза совершили гигантский скачок - зрение быстро пришло в норму. А чтобы не расслабляться, я почти сразу сама начала вести подобные курсы и стала первым преподавателем в Санкт-Петербурге, работающим по данной методике.

С весны 1992 года я провела в Санкт-Петербурге и других городах России более 300 групп. Сначала работа проводилась в лекционной форме, но по окончании в 1996 году Санкт-Петербургского государственного университета и получении второго высшего образования по специальности "Практическая психология", занятия предпочитаю проводить исключительно в форме социально-психологического тренинга, признанного во всем мире наиболее эффективным способом переобучения взрослого населения. Это позволило существенно повысить результативность курсов и расширить возрастные

рамки слушателей от 9 до 90 лет. Игровая форма работы, постоянное сочетание теории и практики, интересное общение, использование психогимнастических упражнений на повышение внимания, сосредоточенности, коллективной сплоченности позволяют легко и непринужденно получать ценные знания и усваивать информацию людям любого возраста, пола и образования. Такая форма работы интересна и преподавателю, ибо он сам всякий раз становится неременным участником группового взаимодействия. Волей-неволей приходится выполнять со своими слушателями все процедуры: и упражнения, и гимнастику, и массаж, и приемы расслабления.

Вот почему еще мой опыт сложно назвать типичным: помогая другим, я невольно продолжаю помогать и себе. Недаром говорят, что проповедь нужна не только пастве, но и самому проповеднику.

Однако подчеркиваю еще раз: независимо от того, через какой опыт прошли я и мои коллеги, занятия помогают улучшать зрение больным с любыми патологиями глаз и организма без ограничений, кроме случаев, когда человек не способен сам ходить на занятия, воспринимать информацию и выполнять домашнее задание.

О методе

Сам период занятий составляет всего 7-9 дней интенсивного обучения, когда занятия проводятся по три часа ежедневно, плюс полгода поддерживающей терапии, когда слушатели приходят на ежемесячные встречи с отчетами и получают дополнительные знания, навыки, поддержку и помощь. Казалось бы, небольшие совсем сроки, но даже за первый этап обучения практически 98% слушателей снимают очки и настолько улучшают зрение, что способны по большей части обходиться без них, независимо от количества диоптрий. Это подтверждают и официальные исследования офтальмологов, присутствующих на занятиях, и сами слушатели, ведущие самостоятельные измерения расстояния от глаз до текста. Суммирование результатов замеров показывает, что улучшение зрения за первые дни занятий достигает от 15-20 до 150-250 см.

Кроме того, практически все слушатели отмечают улучшение общего психического и физического самочувствия, повышение жизненного тонуса. Многие утверждают, что становятся более уравновешенными, жизнерадостными людьми, возрастает их уверенность в себе и самооценка. Большинство слушателей, как правило, существенно изменяют образ жизни: перестают употреблять алкоголь и табак, начинают правильно питаться, обливаться холодной водой, делают регулярные чистки организма, вводят в жизнь постоянную двигательную активность и т. п. Для иных слушателей это порой приобретает первостепенное значение, и они благодарны занятиям прежде всего за то, что те послужили для них мощным толчком к столь глобальным самоизменениям либо стали стимулом для дальнейшего самосовершенствования.

Это не значит, что наших слушателей перестает волновать вопрос полного восстановления зрения. Просто они начинают понимать, что для этого нескольких дней, конечно же, недостаточно и людям с серьезными

аномалиями рефракции понадобится, возможно, еще немало времени и дополнительных усилий, чтобы добиться идеального видения. И это вполне реально, если выпускник курсов будет продолжать работать по предложенной системе восстановления зрения и выполнять простейшие рекомендации по поддержанию здорового образа жизни и использованию приемов снятия психического и физического напряжения.

Стоит отметить, что переход на более здоровое питание, очищение и закаливание организма, отказ от вредных привычек, избавление от лени и гиподинамии происходит в процессе занятий совершенно естественно и непринужденно даже у людей, изначально не готовых к этому, причем без всякого давления и гипноза. Более того, в ходе занятий, общения и группового взаимодействия полностью исключаются высказывания типа "должны", "обязаны", "нельзя", "запрещается" и т. п. Отзывы, публикуемые ниже, наглядно демонстрируют, с каким удовольствием и как творчески участвуют люди разного возраста в процессе самосовершенствования. И поверьте, что данные отзывы лишь малая, произвольно выбранная часть из огромного количества.

Что же послужило основой, фундаментом для организации столь замечательных курсов? Научной основой метода, которым я занимаюсь, являются разработки ленинградского ученого, кандидата биологических наук, физиолога в области головного мозга Г. А. Шичко. Работая в ленинградском Институте экспериментальной медицины, Геннадий Андреевич занимался изучением высшей нервной деятельности и последние двадцать лет своей жизни посвятил исследованию причин возникновения патологических зависимостей у человека и успешной разработке способов избавления от таких вредных привычек, как употребление алкоголя и табака.

После смерти Шичко в 1986 году его дело продолжили ученики и последователи ученого. Это прежде всего Ю. А. Соколов и его супруга Людмила Юрьевна Захарова, преподающая основы метода Шичко до сих пор. Во многом благодаря их усилиям за короткий срок была создана сеть клубов "Оптималист", существующих ныне в десятках городов России и странах бывшего Союза. За этот период метод Шичко конечно же, претерпел существенные изменения как в организационном, так и в содержательном плане. Его стали применять, как я уже сказала, и в решении таких проблем, как избавление от лишнего веса, переедания, для оздоровления организма от различных болезней и зависимостей. (Я, между прочим, была одним из первых преподавателей страны, начавших вести курсы по избавлению от лишнего веса и переедания на основе метода Шичко, и продолжаю периодически успешно проводить их.)

Главной теоретической и практической основой уже преобразованного таким образом метода являются положения знаменитого американского ученого-офтальмолога Уильяма Горацио Бейтса из Нью-Йорка и его книга "Улучшение зрения без очков по методу Бейтса". Много материала взято и из книг его последователей: Маргарет Д. Корбетт, Олдоса Хаксли, Гарри Бенджамина и других. Используются в методе и наработки современных зарубежных и российских ученых, эффективные рекомендации древних и опробованные народные рецепты травников, и рекомендации по водолечению, самомассажу и т. д.

Характерно, что и Бейтс, и Шичко были достаточно узкими специалистами: один - офтальмолог, другой - физиолог в области мозга. Удачно объединенные методики ученых из разного времени, разных стран, разных научных направлений еще больше заиграли, резко возросла их в эффективность, когда к ним добавился комплексный подход. Мы предлагаем своим слушателям не только приемы снятия напряжения, разработанные Бейтсом, но и упражнения для тренировки глаз, укрепления позвоночника, гимнастику мозга, самомассаж, промывание глаз, цветоте-рапию, витаминотерапию. Всего этого и в помине не было у американского офтальмолога. Что касается Шичко, то он разработал свой метод только для избавления от алкогольной зависимости. Он и предположить не мог, что его метод будут использовать как способ изменения пищевого поведения, для очищения организма, улучшения зрения и т. д. Это и многое другое удачно наложилось на технологию ленинградского ученого. Такое развитие своего метода Шичко не мог, я думаю, вообразить даже в мечтах.

Заслуга преподавателей, работающих по методу Шичко, заключается не только в том, что они стали доносить научные положения Бейтса в доступной манере и помогать людям на практике осваивать и применять непростые рекомендации врача и ученого, а прежде всего в том, что к проблеме здоровья глаз мы стали подходить целостно, видя причины плохого зрения не только в аномалиях рефракции, но и в заболеваниях мозга, позвоночника, суставов, в нарушениях деятельности желудочно-кишечного тракта, изменениях в состоянии сердечно-сосудистой системы, психической сферы и пр. И именно такое комплексное преподавание положений по основам здоровья глаз и всего организма в целом, наложенное на групповую психотерапию и приемы релаксации и самовнушения, лежащие в основе метода Шичко, позволило столь успешно применять учение доктора Бейтса и его последователей, добиваясь очень существенных и быстрых результатов. Хотелось бы добавить, что если имя Бейтса широко известно и не нуждается в представлении, то право Г. А. Шичко претендовать на роль гениального ученого мирового класса ежедневно подтверждают его ученики и многочисленные соратники. Они многократно подтвердили теоретическую и научную обоснованность его положений не только в повседневной практике, но и в своих исследованиях в стенах различных научных учреждений. Я, в частности, защитила на факультете психологии нашего Университета диплом, исследующий, какие из существующих направлений официальной психотерапии, работающие с психологическими зависимостями, наиболее соответствуют подходу последователей Шичко к этой проблематике, и определила место данного метода в современной психологии. А в настоящий момент я параллельно работаю над диссертацией (в качестве соискателя), которую планирую защищать в Санкт-Петербургском педагогическом университете.

Вот, пожалуй, и все, что хотелось бы добавить к той краткой информации о методе и о себе, которую я даю обычно в ходе занятий. Остальное дополняют отзывы моих учеников и соратников.

Что дают курсы по коррекции зрения?

Укрепление глазодвигательных мышц и возможность выдерживать зрительные нагрузки без патологических последствий для глаз.
Улучшение и восстановление зрительных способностей при ослабленном зрении. Профилактика аномалий рефракции у здоровых людей.
Освобождение от очков и контактных линз либо переход на более слабые диоптрии и использование вспомогательных средств, не калечащих глаза и не ухудшающих зрение.
Обучение приемам снятия зрительного и психического напряжения по У. Бейтсу.
Освоение приемов по уходу за глазами на каждый день и при воспалениях, болезненных состояниях глаз.
Общее оздоровление организма, укрепление иммунной системы, повышение сопротивляемости простудным и иным заболеваниям.
Обучение приемам снятия психического напряжения, укрепления и восстановления нервной системы.
Активизация ресурсов мозга, раскрытие и развитие творческого потенциала, улучшение способностей к учебе и труду, повышение успеваемости.
Овладение методом, который помогает избавиться от любой вредной привычки.
Обучение системам правильного питания, очищения и закаливания организма.
Освоение приемов самомассажа, релаксации, аутотренинга.
Изучение гимнастического комплекса по укреплению позвоночника, всех мышц тела и выработке правильной осанки.
Изучение новых визуальных навыков и методов из программы американского института зрения "Избавьтесь от очков и линз".
Изучение упражнений из американского образовательного комплекса "Гимнастика мозга", развивающего способности к творчеству и обучению и способствующего восстановлению зрения.
Освоение возможностей цвето- и светотерапии для глаз и организма в целом. Стоит добавить, что в ходе занятий настолько активизируются все мыслительные процессы и так мобилизуется потенциал мозга, что люди не только улучшают свою память, способность к восприятию и обучению, но и пробуждают свои творческие возможности. Практически в каждой группе рождаются все новые и новые поэтические сочинения, оды, стихи о глазах, о курсах. Часть из них вошли в эту книгу, но еще больше сохранилось в нашем архиве, ожидая нового издания. Одно из признаний в любви к глазам хотелось бы поместить прямо здесь:
Мои два солнца восходящих! Лишь новый день начнет светать, Меня из царствия незрящих Вы возвращаете опять. И будто вовсе нету ночи С ее унылой пустотой, Светлейшие, родные очи Сияйте вечно чистотой!
(Л. Романюк, СПб., 2000 г.)

Что дали курсы по коррекции зрения нашим слушателям

Екатерина Парфенова, Н. Новгород, 1996

Завтра я последний день иду на курсы по психокоррекции зрения. Что они мне дали? С одной стороны, возможность улучшить свое зрение, а с другой -

очень сильно изменить свой образ жизни. Посетив занятия, я сделала следующие выводы:

- * зрение можно улучшить;
- * я могу обходиться без очков;
- * я могу изменить себя, избавиться от некоторых вредных привычек;
- * я могу снимать свое напряжение и абстрагироваться от всего негативного;
- * я могу расслаблять свои глазки с помощью пальминга и других приемов;
- * я приняла для себя необходимость правильного питания и очищения организма;
- * я стала чувствовать себя более уверенно;
- * я могу радоваться жизни и быть более счастливой;
- * я стала лучше относиться к людям и к себе, сейчас меня практически невозможно довести до белого каления;
- * я стала спокойнее, решения мои более обдуманны;
- * я по-новому почувствовала вкус к жизни.

На этих занятиях я научилась не только тренировке и расслаблению зрения, но и начала обливаться, правильно питаться, чистить организм, расслаблять позвоночник, правильно читать и смотреть телевизор. Да и вообще я стала чувствовать себя лучше и увереннее. И главное, теперь я точно знаю, что могу навсегда избавиться от очков и помогать другим людям.

Киселева З. А., Санкт-Петербург, 2000. Тоска, капризы, отсутствие настроения и хандра, хандра, хандра... Подхожу к зеркалу и сама на себя злюсь: да что же это такое, мне пятьдесят, а я выгляжу и чувствую себя как семидесятилетняя старуха. Так нельзя, так нельзя! И вдруг солнца лучик, звездочка на темном небе, искорка костра в ночи, волшебная палочка, провидение... Я услышала о курсах коррекции зрения. Какое счастье, что я решилась пойти на эти курсы! С первого же занятия я почувствовала необычайный прилив энергии, куда-то исчезла хандра, улучшилось настроение. Я стала спокойнее, выдержаннее. А главное, резко стало улучшаться зрение. С каждым днем я вижу зорче, про очки фактически забыла. Начав обливаться, я заметила, что кожа становится упругой, разглаживаются шрамы, морщинки, я молодею, ура! Про правильное питание я знала и раньше, но одно дело - прочесть, другое - услышать разъяснения от опытного преподавателя, пообщаться с бывшими слушателями, уже добившимися больших успехов. Это замечательный способ настроить себя на жизнь, на радость, на любовь, на достижение лучших результатов. А еще общение на занятиях дает прекрасную дозу энергии, которая необходима для дальнейшей работы по восстановлению зрения, оздоровлению тела, духа и души, потому что жить в согласии с самой собой, любить и беречь себя от всякой грязи, лелеять свои глаза, тело, душу - это значит жить полноценной жизнью, всегда быть молодой, здоровой, быть мудрой!

Татьяна Ефимова, г. Киров, 2000.

Мне эти занятия дали прежде всего ощущение системы, которой мне так не хватало раньше. А еще не было какой-то опоры, толчка, который дала нам руководитель курсов. Теперь я реально улучшила зрение - сидя у стола, вижу кнопки телефона, которые раньше не видела, - и хочу теперь не только окончательно оздоровить глаза, но и избавиться от болезней, которых у меня целый букет. Он наверняка теперь завянет, и я смогу возродиться, как Афродита из пены... Да, и еще я бросаю пить! Жаль, что не знала об

алкоголе того, что знаю теперь. Рассказала сыну в качестве профилактики.
Огаркова Н. С., СПб., 2000

В море рекламной информации сейчас очень трудно поймать свою "золотую рыбку", но мне тем не менее это удалось Ваши курсы тем хороши, что предложенная система гармонично сочетает в себе обе стороны человеческой сущности: духовную и физическую. Да, я верю, что, подключив механизмы саморегуляции и обратной связи, можно раскачать свой организм и направить его обратно - к молодости и здоровью. Но как включить свое подсознание? Этому и помогает ваш комплекс. В результате занятий я получила инструмент, с помощью которого, приложив голову и труд (ежедневный), я рассчитываю избавиться от своей слепоты, сопровождающей меня почти 20 лет.

Стяжкина З. К., г. Кирово-Чепецк Сначала я думала, что не смогу посещать эти занятия из-за недостатка финансов, да и не верила, что мне это поможет. Ведь у меня такое множество проблем: возраст, лишний вес, зашлакованность организма, лень, неорганизованность, плохое психическое самочувствие из-за постоянных семейных конфликтов и неурядиц. Но я все преодолела. Прошла весь курс занятий, и вот результат: зрение мое улучшилось, я стала работать над собой, начала обливаться, заниматься гимнастикой, расшлаковкой организма, стала более спокойной, перестала раздражаться и просто радуюсь жизни. Я чувствую, что-то внутри меня изменилось, мне хочется жить и видеть мир вокруг себя другими глазами. Низкий вам поклон, спасибо, что вы есть!

Павел Евдокимов, Москва, 2000. А мне почему-то особенно запомнилась "Гимнастика мозга", она меня как-то подсознательно привлекает. И еще у меня улучшились характер и настроение, хотя раньше я часто страдал из-за его постоянных перепадов. Теперь я стал более уравновешенным и доброжелательным. Мне стало легче жить.

Глава 1

Главное - отношение

Итак, с чего начать путь к здоровым глазам и как достичь всех тех замечательных результатов, которых добиваются слушатели наших курсов в процессе занятий. Не ждите сразу готовых рецептов и конкретных упражнений. Главное - измените отношение к своим глазам, к себе, а потом и к самой проблеме плохого зрения.

Прежде всего прекратите ругать свои глаза. Вспомните, как раньше величали наши органы зрения: очи, око, зеницы ... А как сейчас зачастую говорят о глазах: шары, зенки, моргала, бельма...Понятно, что большинство из нас так не высказываются, но как часто мы произносим в" сердцах жутковатую фразу: "Глаза бы мои не смотрели". И сплошь и рядом повторяем привычное "ой, не вижу" или даже "я ничего не вижу", забывая при этом добавить "без очков", беря в руки печатный текст (при дальнозоркости), или садясь перед телевизором, заходя в театр, в магазин (при близорукости).

И не важно, что мы имеем в виду всего лишь неспособность прочитать или разглядеть что-то без очков. В мозг, а затем и в подкорку идет конкретная фраза, синоним которой - слепота. Повторяя бездумно эту установку раз за разом, мы буквально программируем себя на выключение своих зрительных функций, фактически предаем свои очи, обрекая их на угасание.

Привыкнув к очкам, мы перестаем полагаться на глаза, не давая им возможности проявить самостоятельность и считая функцию глаз исчерпавшей себя, даже когда речь идет о небольших и вполне поправимых зрительных аномалиях. А неиспользуемый и нетренируемый орган, как известно, быстро атрофируется, утрачивает свои функции. Не случайно очки называют "оптическими костылями". Походив на костылях месяц-другой после перелома, человек так привыкает к ним, что, когда ему снимают гипс,

он испытывает сложности с перемещением и ему нужно время, чтобы, по сути, заново научиться ходить.

В ситуации с глазами зрительные навыки теряются еще быстрее, о чем прекрасно знают все дальнорезкие. Стоит надеть свои первые плюсовые очки и попользоваться ими с недельку - все, без очков потом уже ни программку, ни газету не прочтешь. Адаптация к оптике, к строго определенным диоптриям бесследно для глаз не проходит, как не проходит без следа и наше бездушное отношение к ним. Вместо внимания и благодарности - досада и упреки. Вместо укрепления и расслабления глазных мышц - стеклянная клетка с ужасными линзами.

Глаза мгновенно реагируют на все наши страхи и сомнения. Нацепили на нос очки - совершили первый шаг к старости, столкнувшись с убийственным диагнозом: возрастная или старческая пресбиопия.

А попытаетесь оспорить, какая, дескать, еще старость, врач привычно осадит: "В паспорт посмотрите, 45 годков, давно пора уже..." ,

Вспоминается в связи с этим обращение ко мне одной женщины во время выступления в прямом эфире по телевидению.

- Пришла, - говорит она, - я недавно на прием к окулисту, и та очень удивилась, что я до сих пор обхожусь без очков, тогда как мне уже 55 лет. Не поверила она, что я вижу нормально, и давай мне всякие стеклышки примерять. Да не подходят они мне, я в них только хуже вижу, говорю. Но она все равно выписала мне очки.

- Так в чем вопрос? - спросила я женщину.

- Вопрос в том, что мне делать теперь: выкупать эти очки или не стоит?

Представляете, насколько велик до сих пор авторитет врачей, если человек в буквальном смысле глазам своим не верит. Не может, мол, быть, что я могу видеть хорошо, видя вокруг только очкариков своего возраста. Он как будто не замечает, сколько пожилых людей из его окружения тоже не носят очки.

Согласитесь, почти каждый может привести пример кого-то из своих знакомых или близких, кто и в 70, и в 80 лет прекрасно владеет своими глазами при любой зрительной работе. У меня до сих пор стоит перед глазами сцена, на которой наш знаменитый земляк академик Федор Григорьевич Углов зачитывал обращение к участникам 15-го съезда "Оптималиста". При этом читал он это обращение в свои 98 лет совершенно спокойно без очков...

Итак, следите за своим лексиконом и попросите контролировать вашу речь близких и знакомых. И при очередном повторении "установки на слепоту" мгновенно спохватывайтесь и искренне просите у глаз прощения, благодарите за возможность хоть как-то видеть. Не хотите извиняться, не считаете свои глаза заслуживающими благодарности, проведите следующий эксперимент: завяжите глаза плотной тканью и ходите по дому так 5-10 минут. Или попросите кого-либо побыть вашим поводырем и поводить вас полчаса по незнакомой местности. Каково пришлось вам и тому, кто вас водил? Хотите такой участи своим близким? Если нет, вычеркивайте из своей подкорки опасные словосочетания, прекращайте программировать себя на слепоту и формируйте внутри себя установки позитивные и созидательные. Чтобы это реально произошло, необходимо каждый день, при каждом удобном случае выполнять упражнение с зеркалом. Посмотрите на свои глаза и начните им говорить слова благодарности и раскаяния, а также

комплименты. Хвалите свои глаза, признавайтесь им в любви, складывайте в их честь оды, пойте им серенады и дифирамбы, исполняйте стихи. Подключите весь свой творческий потенциал, а если считаете себя неспособными, хвалите глаза как умеете, лишь бы это было искренне и эмоционально. Даже если вы не верите в то, что говорите, выполняйте упражнение как игру, как важное домашнее задание, от которого зависит ваша дальнейшая судьба.

Не бойтесь показаться смешным и излишне патетичным, ведь упражнение можно выполнять в одиночестве и произносить все хвалебные слова шепотом или про себя. Однако эффект многократно усилится, если вы будете повторять свои похвалы вслух, произносить их часто и громко, делая это сообщая с кем-нибудь. Если трудно придумать и сложно произносить какой-то длинный, витиеватый текст, выберите себе какую-нибудь ключевую фразу, отвечающую поставленной цели и соответствующую вашим стремлениям, - например "я отлично вижу" или "у меня отличное зрение". Можно ее напевать или громко скандировать, одновременно хлопая в ладоши и притопывая ногой. Попробуйте сделать это прямо сейчас и сравните ощущения при таком исполнении установки и при простом повторении ее про себя.

Разница налицо и на лице. Но даже если вы не порозовели и не заулыбались при этом, поверьте: поток адреналина уже возбудил ваше сознание, а мозг уже воспринял вашу благотворную установку как команду к действию. Он уже начал стимулировать ваши глаза и активизировать ваши зрительные ресурсы. И не удивляйтесь, когда через неделю-другую вы как бы случайно прочтаете газетный текст или увидите изображение на экране без очков. Профессора и психологи из американского института зрения назвали подобную работу с установками методом "Сила мышления" и поставили его на первое место в ряду множества других. Верите вы или нет в силу сознательной концентрации всей умственной энергии на поставленной цели, без работы с любой формой самовнушения бессмысленны будут все внешние усилия, все приемы и упражнения, о которых я собираюсь рассказать. Начните программировать себя на успех уже сейчас, подкрепите затем свои глазки целым комплексом полезнейших процедур. И успех не замедлит прийти к вам, а чудесные результаты не заставят себя ждать.

Ниже я хочу привести приблизительный текст обращения к глазам, который вы можете использовать как основу для упражнения с зеркалом. Здесь же считаю уместным привести несколько выдержек из сочинений о глазах наших соратников.

Дорогие, прекрасные мои очи! Бесценные, родные мои глаза! Драгоценные мои жемчужины! Незаменимые помощники мои! Сколько лет я пользовалась вами, родные мои глазоньки, ничего не давая вам взамен! Сколько красоты увидели и запомнили вы, не получив от меня никакой благодарности за это. Теперь я знаю, как важны для вас мои любовь и забота, помощь и внимание. Теперь я искренне раскаиваюсь за свою беспечность и жестокость по отношению к вам. Простите меня, дорогие мои глазки, и помогите мне обрести былую зоркость, яркость, силу и красоту. Я теперь заодно с вами, мы друзья и помощники, мы вместе, и мы обязательно победим наше безверие и тьму!

Я снова отлично вижу! У меня прекрасное зрение, здоровье, настроение!

Впереди у меня жизнь! зрение! жизнь!

Строки из сочинений

Виноградова И. Н.

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

А ведь если бы не плохое зрение, моя жизнь могла бы сложиться совсем иначе: меня не приняли в Театральный институт на отделение музыкальной комедии только из-за плохого зрения, хотя на прослушивании я понравилась больше всех и маститые артисты мне говорили, что на сцене я могла бы блистать!

Но, как говорится, лучше поздно, чем никогда. И в глубине души я продолжаю надеяться, что, если Бог даст, я еще смогу, потрянув стариной, реализовать свои зарытые таланты и послужить и Богу, и людям!

**Живя слепой Иолантой,
Зарыла в землю все таланты.
И вот теперь я прозреваю,
Вновь птицей звонко распеваю.
Я вновь теперь уже танцую,
Тому я радуюсь, ликую.
Я вновь теперь в своей стихии,**

**Вновь создаю свои стихи я...
Была "красавицей" я "спящей",
Но к новой жизни, настоящей,
Я наконец-то пробуждаюсь,
Как будто заново рождаюсь!
Хоть жизнь меня немало била,
Немало испытаний было,
Но прилагаю я усилия
И снова расправляю крылья.
Я снова крылья расправляю,
Вновь птицей в небо я взлетаю.
Я без очков теперь свободно
Могу летать куда угодно.**

Анастасия, студентка Театрального института, 1995 Глаза, вы - звезды, звезды Души. Звезды того неба, которое находится внутри нас. Звезды, которые рассказывают о нас все... Иногда страшно, настолько они бездонны и пусты. Но что это за странная радость, сказка, невозможное мгновение, когда среди толпы на улице, среди тысячи лиц с одинаковыми, озабоченными, унылыми выражениями, что придают поблекшие, неживые глаза, вдруг вспыхнут, как голубой огонь, фейерверк, чьи-то чистые звезды, искрящиеся, как вода родника, свежие, как майский ветер, широкие, как летнее небо... И остановишься, и зазвенит внутри тебя какая-то струнка... Или в серый, осенний, дождливый день среди бесконечных очередей в магазинах, среди толкотни, грязи и грусти, стоящей в воздухе, вдруг промелькнет где-то неприметное, бледное, худенькое личико, легкое пальтишко, косыночка... И откуда-то из глубины твоего детства, если не из глубины веков, оттуда, где начинается Любовь, где начинается Грусть, где начинаются Терпение, Всепрощение и Жертвенность, да, из этих седых, древних начал глянут на тебя удивленные, всегда грустные и невозможно добрые глаза. И подумаешь: и Жизнь прекрасна, и Любовь прекрасна, и Грусть прекрасна!

...Любимые глаза, что может быть прекраснее и дороже любимых глаз! Только в них и смотришь, только в них и растворяешься, только они и способны подписать самый страшный приговор или принести самое высшее блаженство!

Глаза, вы - звезды! И невозможно рассказать даже о миллионной части вас, ибо сколько звезд на черном бесконечном небе - столько и душ.

А сколько душ - столько и вас.

Иванова Г. Н., Нижний Новгород, 1996

Глазки, мои глазки, ласточки мои окольцованные! Столько лет я томила вас в стеклянных клетках! Мне казалось, что я люблю вас, помогаю вам. А было все, оказывается, наоборот... Вы совершенно устали, перестали быстро двигаться, начинали болеть, когда я о вас совсем забывала.

И только когда рядом со мной появились еще две "ласточки", которые стали с восторгом смотреть на больших "птиц" в стеклянных клетках, я поняла, что необходимо что-то делать. И прежде всего - снять очки, с которыми я не расставалась никогда. "Ласточки" мои выпорхнули из клетки, засверкали и, я

уверена, уже не вернутся в нее никогда. Им нравится плескаться в чистой воде, наслаждаться ярким солнцем и жить на свободе.

Глава 2

Освободитесь от оков!

Имеется в виду, конечно же, освобождение от очков. Как, спросите вы, так сразу? А как, вы думаете, будут реагировать ваши глаза, если вы, говоря им комплименты и твердя позитивные установки, будете тут же цеплять на нос очки? Правильно, глаза среагируют на это деяние как на предательство и обман. И не стоит защищаться оправданиями, что вы еще пока не прозрели и потому не можете без них выйти на улицу, выполнять зрительную работу, общаться, хорошо слышать и даже соображать... Все эти ощущения хорошо знакомы каждому очкарику, пока он находится в тисках своей ложной зависимости. Уверяю, зависимость эта преимущественно психологическая и она очень быстро исчезает, когда мы меняем отношение к проблеме и начинаем свой путь освобождения от стеклянных оков постепенно, в соответствии со своими возможностями.

Начните с малого: не хватайтесь за очки сразу после пробуждения, а попробуйте без них добраться до ванной, кухни, туалета и проделать все утренние процедуры без оптических костылей. Думаю, что в своей квартире вам ничего серьезного не угрожает. По крайней мере, за всю мою практику еще не было случая, чтобы после этой рекомендации даже очень близорукие люди пожаловались на то, что не смогли толком умыться и почистить зубы, а ткнули щеткой в глаз, сели, простите, мимо унитаза и залили чай в ухо вместо рта. Большинству удается не только умыться, позавтракать и собраться, но и благополучно добраться до работы и даже обойтись там без очков несколько часов, а порой и целый день.

Только не нужно совершать подвиги и ставить рекорды - делайте все до чувства дискомфорта. Я знаю уникальные случаи, когда люди, имеющие 10-12, даже 14 диоптрий, снимали очки совсем или переходили на более слабые стекла, используя их только в случаях крайней необходимости. Например, одна из моих коллег - руководитель Владимирского клуба "Оптималист" Н. Ф. Карманиева рассказала мне недавно следующую историю о себе.

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

И вот, когда я приехала на курсы по улучшению зрения к И. Н. Афонину в Череповец, он категорически заявил: всем снять и выбросить свои очки.

- Как же так, - возмутилась я, - ведь у меня минус 14 диоптрий и оправа новая, дорогая, только что купленная.

- Снять и выбросить! - непреклонно повторил Игорь Николаевич.

Что делать, послушалась учителя, сняла я тогда очки сразу и навсегда. И что характерно: когда вернулась через 10 дней во Владимир и стала переходить улицу, то вдруг обнаружила, что на дороге вполне различаю не просто серую

массу машин, непонятно двигающуюся или стоящую, а могу определить грузовик это или легковой автомобиль. С тех пор вот уже 8 лет я свободно обхожусь без очков.

Конечно, это уникальный случай, объяснимый во многом тем, что речь идет о подготовленном во всех смыслах человеке. За несколько лет до этого Нина Федоровна прослушала мои занятия по избавлению от лишнего веса и организации правильного питания, и все последние годы она не просто ведет здоровый образ жизни, а сама проводит курсы по оздоровлению и освобождению от вредных привычек по методу Шичко.

Сыграла свою роль в этой ситуации и непреклонность моего коллеги и учителя И. Н. Афолина.

Я лично более либеральна по отношению к своим слушателям и не заставляю их сразу избавляться от очков при больших диоптриях или сильном дискомфорте и напряжении, возникающем вследствие этого у человека. Здесь я скорее сторонница более мягкого подхода, разработанного одной из первых последователей Бейтса - Маргарет Корбетт, считающей, что при сильных степенях аномалии рефракции отвыкнуть от очков нужно постепенно, чтобы не было необходимости напрягать глаза, пока они не овладели навыками безусильного зрения.

Однако и без давления мои слушатели спонтанно обнаруживают способность видеть без очков даже при очень слабом зрении.

"Смотрю я тут как-то телевизор, - рассказывает в процессе занятий одна из слушательниц, учительница младших классов Наташа, - и радуюсь, что я все четко вижу. Потом решила по привычке поправить дужку очков на переносице и с удивлением обнаружила их отсутствие на лице. Это при моих-то восьми минусах! Характерно, что изображение на экране тут же померкло..."

Аналогичные истории - не такая уж редкость при серьезных степенях как близорукости, так и дальнозоркости.

Помню, в Нижнем Новгороде занималась в группе женщина, которая очень скептически воспринимала все рекомендации и была единственной, кто не получил каких-либо заметных улучшений. И вот на одной из встреч с бывшими учениками она рассказала о себе следующее: "Приносят мне после курсов очередную пенсию и подают ведомость для росписи, по привычке держа палец на строчке с моей фамилией. А я сама все вижу. Может, спрашиваю, мне другую ведомость принесли? Да нет, отвечают, вот же ваши прежние росписи стоят... Я прямо глазам своим не поверила, подумала, что случайно это произошло. А недавно взяла в руки газету и, забывшись, стала читать ее без очков. Тут уж я обрадовалась, позвонила скорей подруге, похвасталась ей. И поверила в ваш метод теперь."

Так вот, сам родоначальник метода естественного улучшения зрения У. Бейтс и большинство его последователей исповедуют жесткий принцип: пока не снимете очки, глаза не начнут работать и видеть самостоятельно. В упоминаемой уже книге "Избавьтесь от очков и линз" наши современники, ученые из американского института зрения, эту часть своей программы новых лечебных упражнений для глаз так и называли: "Терапия отвращением". Этот прием особенно приемлем для тех, кто из-за очков приобрел такие эмоциональные раны, как чувство неполноценности, разочарования и неуверенности в себе.

Таким людям предлагается взять молоток или туфли с острыми каблуками и с их помощью выместить на очках все свои негативные эмоции и переживания за годы унижений, страданий и обид. Нужно при этом не просто колотить по стеклам, а кричать и проклинать эти "тюремные клетки", поработившие ваши глаза на столько лет. Этим актом вы как бы даете зарок самому себе лучше видеть без очков. Ведь оставляя очки в кармане или даже в футляре на столе, вы как будто оставляете себе путь к отступлению, тем самым демонстрируя некое недоверие своим глазам.

Можно, конечно, обойтись с очками и не так жестко, как поступила, к примеру, одна милейшая девушка Женя из Кирова. Придя на встречу с группой через месяц после занятий, она сказала, что уже совсем не носит очков, но на всякий случай держит их всегда под рукой. (У Евгении была средняя близорукость -минус 4 диоптрии.) Я посоветовала ей избавиться от очков. Еще через месяц, уже на следующей нашей встрече, Женя похвасталась, что после того разговора пришла домой и выбросила очки в мусорное ведро. И удивительно, что зрение после этого заметно улучшилось и про очки девушка больше не вспоминала. При этом она стала более жизнерадостной и уверенной в себе.

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

Что же делать тем, кто в ходе занятий по коррекции зрения уже почувствовал, что стал лучше видеть, что прежние стекла уже слишком велики для глаз, но и совсем без очков еще не может читать или различать предметы вдали. В таких случаях лучше всего найти у себя старые, более слабые очки, которые, как правило, хранятся у многих, либо купить себе простенькие недорогие очки на 2-3 диоптрии слабее. Да, известны случаи, когда дальнорезкие начинали читать и писать без очков и при пяти плюсах, но все-таки чаще это происходит с людьми, имеющими 2-3 плюсовые диоптрии.

Так же и с миопией: да, есть девушки, которые сразу ушли от очков при своих 8-9 диоптриях и смотрят без них телевизор, ходят в магазины, готовятся к сессиям и сдают экзамены. Но бывают и очень сложные случаи глазных патологий, когда близорукость или дальнорезкость осложнены такими тяжелыми заболеваниями, как выпадение зрительных полей, атрофия сетчатки, макулодистрофия, нистагм и пр. Таким людям нелегко дается расставание с "оптическими костылями".

Вот, к примеру, рассказ одного нашего слушателя, Сергея, о своей реакции на расставание с "костылями":

Первый раз, когда я попытался побыть без очков после 25-летнего их ношения, уже через 5 минут я почувствовал головокружение и боль в глазах, сохранившуюся и на следующий день. Спустя время я стал обходиться без них по утрам, затем совершать без очков пробежки по парку и делать там упражнения, а после них и все свои оздоровительные процедуры дома, на что уходит в среднем полдня. Вез очков я дохожу до гаража, и, только сев за руль автомобиля, я надеваю их. Правда, в хорошую погоду и в спокойной ситуации на дороге я могу вести 'машину и без очков. Возвращаясь вечером

домой, я снова снимаю надоевшие окуляры и чувствую себя без них вполне комфортно.

У Сергея была очень сложная ситуация с глазами - практически неизлечимое выпадение зрительных полей, и то, что он приучил себя большую часть времени обходиться собственными силами, равносильно если не подвигу, то поступку, на который способен только сильный и целеустремленный человек. Надо отметить, что при всей своей занятости Сергей нашел возможность существенно изменить свой образ жизни и построил работу так, чтобы полдня иметь для занятий собой, попутно выполняя служебные обязанности. Если у вас столь же сильна зависимость от очков, ставьте перед собой для начала простые задачи: посмотрели телевизор или цены в магазине - снимите очки, прочитали книгу или написали статью - снова прочь окуляры. Почему нужно оттягивать время вооружения своих глаз первыми очками? По мнению академика Аветисова и некоторых других серьезных офтальмологов, зрение дошкольника настолько неустойчиво, что колебания от плюса к минусу составляют несколько диоптрий. Выписывать в таком случае очки, как и практиковать закапывание атропина для парализации цилиарной мышцы, по меньшей мере невежественно.

Еще в начале XX века У. Бейтс доказал, что процесс аккомодации происходит и после длительного закапывания атропина, так же как и то, что происходит он не только благодаря хрусталику и цилиарной мышце. Действительными мышцами аккомодации являются, по Бейтсу, косые или экстраокулярные мышцы глаз.

В книге "Улучшение зрения без очков по методу Бейтса" есть глава, которая так и называется: "Непостоянство рефракции". В ней он доказывает, что за свою богатую клиническую практику и за 30 лет изучения рефракции он не нашел ни одной пары глаз с постоянным или неизменным значением аномалии рефракции. Нет ни одного человека с идеальным зрением, состояние глаз которого сохранялось бы в норме свыше нескольких минут, даже в самых благоприятных условиях.

"Мои собственные исследования, - пишет Бейтс в этой главе, - показывают, что рефракция глаз детей постоянно меняется. Так, одного ребенка мы проверяли под атропином в течение 4 дней подряд, начиная с двух часов после рождения. В оба глаза был вкапан трехпроцентный раствор атропина. Зрачки при этом расширились до максимума. Наблюдались и другие физиологические симптомы. Первое обследование показало состояние смешанного астигматизма. На второй день обнаружили сложный гиперметропический астигматизм, а на третий - сложный миопический астигматизм. Четвертый день обследования показал нормальное зрение, а следующий - миопию. Подобные изменения наблюдались и во множестве других случаев.

То, что верно для детей и младенцев, в равной мере характерно и для взрослых людей всех возрастов. Люди старше 70 лет страдают потерей зрения различной степени, и в таком случае ретиноскоп всегда показывает какую-нибудь аномалию рефракции. У одного мужчины 80 лет с нормальными глазами и обычно хорошим зрением наблюдались периоды ухудшения зрения, которые длились от нескольких минут до получаса и больше. Ретиноскопия в такие моменты всегда показывала миопию в 4 диоптрии и выше."

Итак, мы видим лучше или хуже в зависимости от множества причин: от освещения, от настроения, от самочувствия, от погоды, от того, что поели, как поспали, от внешнего шумового фона и даже от того, на что мы смотрим. Доказано, что, когда глаз рассматривает незнакомый объект, всегда появляется аномалия рефракции. А что такое, по-вашему, процесс обучения в школе, как не знакомство с неизвестными объектами? На зрение влияют даже такие тонкие вещи, как внутренний конфликт, испытываемый человеком.

Вот, к примеру, как действует на зрение элементарный обман. Девочку попросили назвать свое имя и проверили ее зрение, а затем предложили ей назвать себя каким-то другим именем и снова сделали замеры. Глаза мгновенно стали близорукими. Аналогично выдал миопию 25-летний человек с нормальным зрением, которому предложили сказать, что ему 26 лет. А что же тогда происходит с нашими бедными глазами, когда мы гневаемся, злимся, раздражаемся, испытываем страх, ненависть, боль и любое другое эмоциональное и психическое напряжение? Недаром так много устойчивых выражений и метафор связано с глазами: от гнева в глазах потемнело, глаза кровью налились от злости, искры из глаз посыпались от боли, у страха глаза велики и т. д.

Наверное, многие знают об известной классификации всех, в том числе и глазных, болезней по кармическим и психологическим причинам из книг Луизы Хэй, Владимира Жикаренцева и других авторов, считающих, что близорукость, например, возникает при неблагоприятной ситуации в семье или в школе, которую ребенок не хочет видеть, а дальнозоркость, катаракта и глаукома имеют свои психологические причины. Я не считаю такие определения болезни абсолютно верными, но порой трудно не согласиться с тем, что существует тесная зависимость между жизненной ситуацией человека и состоянием его зрения.

Чем можно заменить очки? Только не контактными линзами, столь популярными в последнее время. Помимо исключения собственно зрительной функции они являются еще и колоссальной нагрузкой на глаза (даже сверхлегкие), если учесть, что для нормального, четкого видения объекта глаза совершают более 100 саккадических перемещений в секунду. Умножьте эти вибрации на минуты и часы да прибавьте то, что даже сверхтонкие линзы препятствуют доступу кислорода к глазам, не говоря уж о риске занесения различных инфекций от неправильного хранения и применения этих приспособлений.

К слову сказать, смущает многих и тот факт, что врачи в широко рекламируемых клиниках лазерной коррекции зрения тоже зачастую ведут прием в очках или имеют неидеальное зрение, с чем я лично сталкивалась и в знаменитом центре С. Н. Федорова "Микрохирургия глаза", и в известной клинике "Эксимер". Что уж говорить о врачах рядовых поликлиник, сплошь и рядом принимающих пациентов в очках, если главный офтальмолог города вынужден пользоваться подчас сразу двумя очками...

Вспоминается по этому поводу один курьезный случай, рассказанный нашей соратницей из Тобольска.

"Впервые я столкнулась с очками в деревне у бабушки, когда увидела, как она водружает на нос сразу трое очков, чтобы прочесть Библию. Я тоже попробовала примерить их и ужаснулась: "Бабушка, как же ты в них

читаешь, ничего же не видно и так неудобно?" - на что бабушка резонно возразила: "Ничего, внученька, наш глазной врач Сара Авроровна даже операции на глазах в трех очках делает..."

Но мы отвлеклись. Единственной безопасной заменой очкам с диоптриями могут быть так называемые квазиоптические, или дырчатые, очки от проверенных фирм-производителей типа американской "Лазер вижн" или российской "Алис плюс" под названием "Релакс". В начальный период, когда нет еще привычки к оптическим стеклам, но есть уже трудности с чтением или с восприятием дальних предметов, такие очки помогут глазам расслабиться и сохранить способность к частым перемещениям. Прекрасно помогают такие очки и на переходном этапе, в период работы над улучшением зрения, когда от "оптических костылей" человек уже уходит, но совсем без очков нормально видеть еще не может. Однако рекламные заявления о том, что только с помощью этих очков можно восстановить зрение, конечно же, далеки от истины. Без целого комплекса мероприятий по уходу за глазами, без постоянного применения специальной программы улучшения зрения никакие "релаксы" не вернут глазам былую зоркость и не сделают их здоровыми.

А вот обзавестись так называемыми пиратскими очками или одноглазыми повязками вам просто необходимо. Для изготовления таких очков подойдет любая старая оправка без стекол, одно отверстие которой нужно закрыть плотным картоном или непрозрачным пластиком. Если нет дома оправ, можно изготовить себе одноглазую повязку. Для этого нужно вырезать из картона или другого плотного материала кругляш по размеру глазницы, затем наклеить или нашить на его внутреннюю поверхность валик поролона или толстую резинку для волос. К двум краям этого кругляша пришейте резинку по размеру головы и нацепите сие приспособление так, чтобы оно удобно закрывало один глаз. И в "пиратских очках", и в повязке вы должны чувствовать себя комфортно, только следите за тем, чтобы на закрытый глаз ничего не давило и он мог спокойно моргать. Этим упражнением мы выключаем один глаз из зрительного восприятия, но не из мышечной работы, которую наши глаза совершают синхронно и автоматически. Носить такую повязку, периодически снимая и надевая ее, следует по очереди: день - на одном, день - на другом глазу, если зрение обоих глаз одинаково. Если же один глаз видит лучше, чем другой, то большую часть времени носим одноглазые очки или повязку на более сильном глазу, чтобы простимулировать работу своего слабого, "ленивого" глаза.

Дело в том, что если один глаз человека видит явно лучше другого, то перед мозгом встает непосильная задача, какое из двух различных изображений, поступающих в глаз, считать верным. В итоге выбор отдается тому, которое более четко различимо, а расплывчатое изображение со слабого глаза мозг просто игнорирует. В результате один глаз работает с постоянной перегрузкой, приводящей к его перенапряжению, а другой от безделья постепенно атрофируется, становится амблиопичным. Так вот, чтобы заставить его вновь работать, нужно хоть на время перекладывать на него всю ответственность за восприятие, выразив ему тем самым доверие и поддержку. Сначала ему придется, возможно, туго, но постепенно вы обнаружите, что он вполне способен справляться с множеством зрительных нагрузок.

В нашей практике сплошь и рядом происходят случаи реанимации тех глаз, на которых их хозяева уже поставили крест. И суть здесь даже не в том, что появляется дополнительный объект для эксплуатации, а скорее в том, что таким образом мы останавливаем зрительную атрофию. Застойные явления, которые накапливаются в одном глазу, неизменно сказываются и на состоянии еще живого глаза. Периодическая передышка сильного глаза за счет стимуляции слабого будет хорошей поддержкой вашему зрению. Так что начинайте скорее использовать пиратские очки, даже если один глаз видит лишь слабые очертания или едва отличает день от ночи. В таких случаях повязку можно будет носить лишь дома и только небольшой промежуток времени, однако и это будет важно и полезно для обоих глаз.

Если же зрение обоих глаз одинаково, то повязка необходима просто для поочередного отдыха глаз, особенно при выполнении зрительной работы и простейших домашних дел, выполняемых на близком расстоянии. Это тоже будет поддержкой вашего зрения, так как по природе своей человек создан как существо, смотрящее больше вдаль, чем вблизи.

Когда мы приближаем предмет к себе, глаза поневоле сводятся к носу. Такое сведение зрительных осей за счет поворота глазных яблок навстречу друг другу при рассматривании близких предметов называется конвергенцией. При длительном чтении или другой зрительной работе вблизи происходит перенапряжение мышц, отвечающих за сведение, наступает спазм, и глаза утрачивают способность к перефокусировке. Это приводит к тому, что глаза хуже видят вдаль и возникают различные аномалии рефракции. Ставя текст или объект перед одним открытым глазом, мы волей-неволей фиксируем его изображение на зрительном центре, что более естественно и физиологично для глаз.

О том, как происходит центральная фиксация, и о том, какую колоссальную нагрузку испытывают глаза и зрительные нервы в процессе распознавания символов печатного текста, мы поговорим позже в отдельной главе. Так же, как и о правилах чтения и другой зрительной работы. Понятно, что одной повязкой или пиратскими очками зрение не вернешь, но в комплексе с другими приемами и упражнениями вполне реально хоть отчасти восстановить утраченные функции глаз.

Глава 3

И конечно же, водолечение

О целебных свойствах воды и возможностях водолечения написано и рассказано уже очень много. Не обойтись без водолечения и в период восстановления зрения, на протяжении всей жизни. Причем имеет значение как внутреннее потребление, так и внешнее использование водных процедур.

Для тех, кто воспрял духом, ожидая прочесть, наконец, первые конкретные рекомендации, подчеркну, что водная терапия лишь один из способов в ряду многих других процедур. Поэтому выполнять ее нужно обязательно в комплексе с остальными рекомендациями: комплименты глазам, "пиратские" очки, упражнения, приемы расслабления - все важно и взаимосвязано,

независимо от того, насколько серьезно вы воспринимаете ту или иную рекомендацию.

С чего начать? Вероятно, с более глубокого осознания того банального факта, что мы на 70-80% состоим из воды и без нее нам, действительно, "и не туды, и не сюды". И нашим глазам, между прочим, тоже, ибо от качества потребляемой воды зависит во многом и состав внутриглазных жидкостей, и состояние хрусталика, и степень увлажнения роговицы. А значит, и глаукома, и катаракта, и целый ряд других заболеваний напрямую или косвенно зависят от того, что и как мы пьем. Чтобы облегчить участь своего организма, перестаньте заливать в него всякую гадость. Я даже не хочу комментировать здесь необходимость отказа от алкогольной отравы, от всех спиртосодержащих веществ.

Почему обезвоживают нас пиво и кофе?

Кстати, с чем, по-вашему, связано явление сильного обезвоживания, вызванного постоянными позывами к мочеиспусканию, хорошо известными всем любителям пива и кофе? Почему на такое же количество сока или воды организм реагирует совершенно спокойно? Дело в том, что процесс образования мочи в организме регулируется специальным гормоном, который вырабатывается придатком мозга - гипофизом. Если содержание воды в крови человека опускается ниже определенного значения, то гипофиз начинает усиленно выделять данный гормон, а тот в свою очередь, отдает приказ почкам: уменьшить производство мочи. При нормальном содержании воды в крови выделение гормона сокращается, и почки снова увеличивают выработку урины.

Поступление в кровь алкоголя или кофеина нарушает этот отлаженный ритм, ибо оба эти вещества подавляют образование гипофизом этого гормона, и почки в этой ситуации можно сравнить с автомобилем без тормозов - они продолжают обильно выделять мочу даже при низкой концентрации воды в крови. А если учесть, что при употреблении пива и кофе в организм наряду с алкоголем и кофеином поступает много жидкости, становится понятно, почему мочевой пузырь так быстро наполняется и так властно требует опорожнения независимо от ситуации, в которой находится хозяин. В итоге организм обезвоживается, и любитель кофе и спиртного испытывает наутро сильную жажду. Этот синдром "горящих труб" хорошо известен всем любителям обильных возлияний. Задумайтесь, если пиво и кофе действуют на наш мозг и организм подобным образом, что же тогда происходит, когда мы пьем более крепкие напитки?

Кстати, о кофе. Из-за содержания наркотического вещества, кофеина, он является одним из наиболее сильных ядов, ослабляющих из поколения в поколение род человеческий. Конечно, действие чашки кофе на фоне множества других ядов поначалу едва заметно для нас, но для организма ничего не проходит бесследно. Накапливая постепенно капитал, проценты с которого выливаются в болезни, он все равно предъявит нам счет за нашу беспечность.

Чтобы поубавить легкомыслия в этом вопросе, проведите эксперимент: перестаньте мыть чашку, из которой вы пьете свой "законный" кофе по

утрам, и не только. Что произойдет с внутренней поверхностью чашки уже через неделю, несложно представить и без эксперимента. Сложно заглянуть внутрь себя, но поверьте, что внутренние стенки пищевода, желудка и всех наших сосудов не просто гладкие, а еще и скользкие из-за наличия в них слизи, особенно по утрам. И все шлаки, красители, пыль, присутствующие в кофе, да и в черном чае, тоже осядут на их поверхности, и гораздо быстрее и прочнее, чем на чашке. Этот трудносмываемый налет будет вместе с остатками неусвоенных жиров постепенно накапливаться на стеночках сосудов, нарушая проницаемость сосудов и гормональный фон, понижая иммунитет и провоцируя многие сосудистые заболевания организма. Труднее всего придется в этой ситуации сосудам нашей головы, мозга, глаз и всей периферии, ибо туда сложнее всего доставлять жидкости и питательные вещества нашей системе кровообращения.

Чем заменить утренний кофе?

Избавьте себя хотя бы от утренней порции кофеиновой отравы, заменив ее чистой водой или великолепным напитком, состоящим из подкисленного чая с медом. Употребляя по утрам такой чудесный состав, можно убить по крайней мере трех зайцев. Во-первых, чистой водой или теплым травяным чаем вы разбавляете свою загустевшую, загрязненную за ночь кровь. Смываются слизь и токсинный налет со стенок сосудов, и утоляется естественное чувство жажды, которую многие ложно принимают за потребность в пище. Во-вторых, добавление кислоты приводит к тому, что разбавляются шлаки и токсины в кишечнике, включая его в работу и провоцируя необходимый нам утренний стул. Чем подкислять? В нашем случае - лучше всего столовой ложкой хорошего яблочного уксуса или долькой лимона на 200 граммов воды. Помимо антитоксичных свойств и лимон, и яблочный уксус имеют в своем составе множество витаминов, особенно необходимых для активизации иммунной системы. Яблочный уксус богат к тому же и калием, столь необходимым для мышечной ткани всего тела и гладкой мускулатуры наших глаз.

И в-третьих, включение столовой ложки меда не только добавит в организм витамины, микроэлементы и множество питательных и целебных веществ, но и запустит механизм самоочищения организма. Известно, что мед - великолепный природный очиститель, и встречающаяся у людей аллергия на мед - лишь свидетельство зашлакованности организма. Кстати, мед тоже снимает кажущееся чувство голода, давая энергию всему организму и поставляя углеводы, так необходимые с утра нашему мозгу и печени. Естественно, мед не следует добавлять в горячий чай или кипяток, если вы хотите сохранить его целебные свойства. Лучше всего небольшие порции меда слегка рассасывать во рту и лишь потом запивать теплым чаем, чтобы его всасывание происходило частично уже через кровеносно-сосудистую систему полости рта.

Добавлю, что после такого настоя завтракать уже совершенно не обязательно, так как наш организм получил достаточно энергии от сна, восстановив за ночь свои силы. С помощью чая и других процедур, о которых будет рассказано далее, мы помогаем ему выделить и вывести то, что

подготовлено очистительной системой за ночь. Одновременно с помощью целебного чая мы даем телу и мозгу все, в чем они нуждаются, - углеводы, витамины, микроэлементы и жидкость. Беспорядочно позавтракав, мы только помешаем организму полноценно функционировать.

По ходу дня продолжайте пить больше чистой воды, исключая сладкие газированные воды с избыточным содержанием рафинированных Сахаров, консервантов, эссенций и красителей. И конечно, не используйте для внутреннего употребления воду из-под крана. Очищайте ее любыми доступными способами, а лучше всего с помощью уникального природного минерала - кремния.

Помимо глубокого очищения любой, даже протухшей, воды кремний делает воду более структурированной и более усвояемой, соответствующей мембране наших клеток. Попадая в организм, такая вода лучше проникает внутрь клетки, постепенно заменяя состав внутриклеточных жидкостей и очищая тем самым организм. Если добавить к этому многочисленным целебным свойствам кремниевой воды, то замены ей практически не найти. Перепробовав самые различные фильтры, от простейших до самых дорогих, я остановила свой выбор на этом бесхитростном черно-сером минерале и с удовольствием пью настоящую на нем чистую вкусную воду вот уже более десяти лет.

Ванночки для глаз

Этой же водой я рекомендую промывать глаза. Нет кремния - берите какую-нибудь другую чистую воду, охлаждайте ее и наливайте в любую емкость. Опустите в эту холодную воду лицо, приоткройте глаза и сделайте в ней хотя бы несколько морганий. Можно просто моргать, можно посмотреть на какой-нибудь блестящий предмет на дне емкости. Держите лицо в воде сколько сможете, но не больше 10-15 секунд. Поднимите лицо, поморгайте и повторите ванночку еще раз-другой. Не ставьте рекордов и не злоупотребляйте контактом с водой. Даже кратковременное воздействие на глаза холодной воды будет иметь как минимум тройной эффект, и в первую очередь чисто гигиенический, ибо глаза - это прежде всего влажное стекловидное тело, нуждающееся в чистоте и страдающее от всевозможных внешних загрязнений, особенно у жителей больших городов.

Не менее важны стимулирующие и тонизирующие свойства холодной воды. Хотим мы того или нет, наш механизм терморегуляции реагирует на произвольное изменение температуры на каком-то участке тела всегда одинаково: к охлажденному участку устремляется поток тепла. И эта согревающая волна обеспечивает приток питательных веществ и жидкостей, усиливает кровообращение в этой зоне, прочищает и укрепляет стенки сосудов, усиливая микроциркуляцию и обмен веществ в них. Все это благотворнейшим образом влияет и на сами глаза, и на окологлазные мышцы, и на зрительные нервы, и на сосуды мозга, и на кожу лица и т. д. Добавим к этому, что кремниевая вода является по своему составу структурированной, а значит, и более усвояемой, более проницаемой, способной проникать в глазное яблоко, усиливая циркуляцию внутриглазных жидкостей и улучшая их состав. Кроме того, опуская лицо в воду, мы

поневоле на эти секунды задерживаем дыхание, а поднимая голову из воды, активизируем поступление кислорода к голове и глазам, что тоже крайне важно для нашего зрения. И это уже четвертый фактор эффективности Холодовых ванночек для глаз. Если хотя бы 2-3 раза в день делать такие процедуры - это будет большим подспорьем для людей с самыми разными аномалиями рефракции. Некоторые не могут окунать все лицо в воду: либо испытывают страх перед ней, либо не могут задерживать дыхание даже на такой короткий срок. В таких случаях можно использовать рюмочки, специальные или обычные, можно ложки, а можно просто собственные ладони. Можно плескать руками воду в глаза, можно орошать их душем. Лишь бы не нарушать главное правило: вода должна быть чистой и холодной, контакт с ней должен быть кратковременным, способ выполнения процедуры должен быть комфортен для вас. Длительность выполнения этой процедуры - 15-30 секунд.

Контрастные примочки

Еще больше вы поможете своему зрению, если введете в свою жизнь стимуляцию глаз с помощью холодной и горячей воды, опять же, безусловно, чистой. Вода в емкостях должна быть настолько контрастной по температуре, насколько вы можете вытерпеть. Поль Брэгг, к примеру, рекомендует, чтобы в холодной воде плавали кусочки льда. Нет льда, не беда, просто подержите воду на балконе или в холодильнике перед примочками. Начните с разогрева: прижмите на 2 минуты к закрытым векам ткань или тампоны, смоченные в горячей воде, а затем немедленно положите на веки ткань, смоченную в воде со льдом на одну минуту, после чего вытрите глаза. Всего 3 минуты длятся эти примочки, но сосуды глаз получают за это время многократную стимуляцию: сначала они расширяются и разогреваются, затем идет резкое сужение и стимуляция кровообращения. Дальше вступает в силу знакомый уже нам механизм терморегуляции, и в ответ на холод идет мощный приток тепла, а стало быть, опять расширение сосудистых стенок. И наконец, сосуды возвращаются в исходное положение, при этом заметно укрепившись, очистившись и помолодев. К этим двум процедурам можно добавить контрастные примочки по типу горячее - холодное - горячее - холодное, пока вода в обеих емкостях не сравняется по температуре. А можно класть на веки тампоны, смоченные в любом холодном или теплом целебном настое.

Как усилить эффект водолечения?

Но, конечно, во много раз большего эффекта и в улучшении зрения, и в общем оздоровлении вы добьетесь, если введете в свою жизнь ежедневное обливание холодной водо'й, что укрепит и тонус организма, и иммунитет, и все его слабые звенья, одним из которых является плохое зрение. Кстати, утренние обливания - прекрасная тонизирующая процедура, заменяющая любой кофеиновый допинг, и великолепный способ очищения

организма, когда смываются ночные шлаки и токсины со всей поверхности кожи и вымываются слизь и накипь со стенок многочисленных сосудов. Терапевтический, очистительный и иммуностимулирующий эффект обливания основан все на том же механизме терморегуляции. А естественный страх, испытываемый многими людьми перед холодом, является дополнительным положительным фактором, ибо, преодолевая свой страх, мы ежедневно укрепляем свой дух, а значит, и всю нервную систему, выравниваем свою энергетику и уравниваем психику, получая достаточную дозу адреналина и прочих гормонов.

Преодолеть же свой страх перед водой можно простым осознанием того, что кратковременным взаимодействием с холодом мы не охлаждаем, а, напротив, согреваем себя. Согласитесь, невозможно за секунды, в течение которых льется из ведра или таза вода, замерзнуть, простыть, заболеть и тем более умереть. Напротив, пробуждаются все наши жизненные силы, все защитные ресурсы, все положительные эмоции. И той гаммы разнообразных впечатлений, получаемых нами за краткий миг обливания, мы не получим никакими дорогостоящими допингами и искусственными стимуляторами. Если вы по натуре астеник и считаете себя теплолюбивым созданием, патологически боящимся холода, начните обливание с помощью согревания. Будучи по природе своей мерзлячкой, я лично всегда, когда есть возможность, начинаю утро с горячего душа. Однако предварительно налитые ведро и таз уже стоят тут же, в ванной. Даже не глядя на них, мы вступаем с ними в незримую связь, пока натираем себя мочалкой, гелем или душистым мылом. И вот кожа уже красная, тело распарено, душ выключен. Не спешите сразу брать за емкость с холодной водой. Сделайте несколько вдохов жизни, попросив на первом вдохе здоровья себе, на втором - своим близким, любимым и на третьем - всем людям на земле. Последовательность вдохов в данном случае не так важна, как вера и искреннее желание помочь себе, своим родным и всем людям на планете.

Просить можно и нужно того, в кого верите. Последователи Порфирия Корнеевича Иванова обращаются за помощью к своему учителю, верующие люди обращаются к Господу Богу, неверующие - к матушке-природе, к водичке, силам небесным. А выпускники курсов петербургского психолога В. М. Киселева - к некоему вселенскому разуму, названному им "экстрапси". Причем Киселев предлагает на первом вдохе пожелать здоровья не себе, а своим врагам, поблагодарить их и продумать свои негативные актуальные ситуации, ибо они - наши учителя. По мнению Владимира Михайловича, обливание холодной водой - это не просто оздоровительно-закаливающая процедура, а способ, помогающий заглянуть внутрь себя, осознать свои истинные проблемы и потребности, стать человеком более дисциплинированным, целеустремленным и успешным.

Осталось добавить, что обливания можно вполне совместить с Холодовыми ванночками для глаз. Прежде чем опрокинуть на себя ведро или таз, окуните лицо в воду. В этот момент можно произносить короткую молитву, к примеру: "Вода, вода, лечи меня, укроти мое сердце, облегчи мою душу, омой мои глазки, очисти мое тело, милая, дорогая сестрица-водица, смой мои хвори, унеси все печали". Есть и специальные молитвы и заговоры на воду, можно выучить и повторять их, а можно и от себя что-то придумать. Выливать такую заговоренную воду на себя рекомендуется резко и быстро, при этом не

запрокидывая голову и не поднимая ведро или таз высоко под головой. Лучше совершать процедуру присев и слегка наклонив тело вперед. Я лично советую выливать первую емкость на голову, а второе затем на тело, ибо именно через рецепторы кожи и центральную часть головы и мозга происходят встряска и пробуждение всей центральной нервной и иммунной систем. Кто-то начинает лить воду с плеч, или с ног - ваше дело. Лишь бы вам было хорошо, как говорил П. К. Иванов. А чтобы не сильно намочить длинные волосы и сохранить прическу, достаточно собрать их в пучок на голове, можно также использовать тонюсенькую шапочку из полиэтилена. Эффект, конечно, не столь силен, но лучше так, чем никак.

Что касается поведения после обливания, то я, как и многие, не советую сразу обтираться и растираться полотенцем, так как в каплях воды еще долго сохраняется полученный вами заряд энергии, да и для кожи это хорошо. Можно в этот момент походить по квартире, поделаться гимнастику, одновременно принимая воздушные ванны, если вам никто не мешает. А можно просто совместить естественное высыхание с чисткой зубов, бритьем, с мелкой стиркой, а лучше всего с комплиментами себе и своим глазам, добавив к ним элементарные упражнения для усиления зрения, речь о которых пойдет в следующей главе.

Для тех, кто предпочитает контрастный душ или моржевание, скажу, что эти процедуры не компенсируют обливания, а скорее добавляются к ним, так же как и холодные ванны после бани. Каждое из воздействий воды по-своему хорошо, но по глубине терапевтического, энергетического и очищающего воздействия обливания ни с чем не сравнить. И по своей безусловной безопасности тоже.

Глава 4

Зеркало разума и души

Когда я спрашиваю своих слушателей и знакомых, что такое глаза, то в большинстве случаев первое определение, которое я слышу, звучит типично: зеркало души. Потом идут характеристики глаз как органов зрения, как части тела, как органа чувств, и очень редко глаза связывают с разумом. Тем не менее именно в мозгу сходятся зрительные восприятия, объединяясь там с нашей памятью и мыслями. О связи глаз с мозгом еще более 2000 лет назад заявил греческий врач Алкмеон, но лишь в прошлом столетии оптики, психологи и педагоги пришли к окончательному выводу, что зрение - процесс познавательный, а не автоматический, как дыхание или кровообращение. Процесс видения, как выяснилось, проходит за 6 этапов, занимающих буквально секунды. А само зрение - это процесс, действующий на основании согласованного комплекса, состоящего более чем из 20 отдельных навыков. Большинству этих навыков, таких как способность определять размер, расстояние, скорость, состав, вес предметов, способность поддерживать равновесие, различать цвета, форму, переводить написанные знаки и

символы в слова и т. д., человек обучается в детстве. Потом он поддерживает их бессознательно или, напротив, сознательно совершенствует их.

Развивайте свой визуальный стиль

Исходя из этого, можно смело сделать вывод, что состояние визуальной системы зависит как от того, в каких условиях рос и развивался человек, так и от того, как он в дальнейшем использует свои глаза и зрительную систему. И если зрение есть свойство отбирающего разума, то от кого, как не от нас, зависит, что мы будем выбирать в качестве объектов своего внимания, каким будет наш визуальный стиль, если хотите.

Свое первое занятие со слушателями я начинаю, как правило, с психогимнастического упражнения location, или "локализация", позволяющего переключить пришедших на занятия людей в ситуацию "здесь и сейчас" и включить глаза в активное движение и восприятие окружающего пространства. В ходе упражнения слушателям предлагается последовательно осмотреть и описать окружающее пространство, то есть дать эпитеты или определения потолку, стенам, полу, комнаты, в которой мы находимся. Далее люди находят и трогают зеленый цвет на чьей-нибудь одежде, треплют мочки у двух людей, обнимаются и приветствуют друг друга попарно и в кругу. Все это вызывает улыбки и смех, позволяет снять напряжение, создать более доброжелательную атмосферу, повысить групповую сплоченность. Для меня же это дает очень четкое представление о людях, собравшихся в группе, помогает вывести слушателей на самый важный аспект работ.

Дело в том, что независимо от состояния помещения, где проходят занятия, люди всегда по-разному описывают одни и те же стены, пол и потолок. И кто-то, а порой и многие, обязательно отметят ровность и приятную окраску стен, высоту и белизну потолка, чистоту, теплоту и твердость пола, цветы на окнах, но некоторые непременно найдут трещинки и шероховатость на потолке и стенах, заметят потеки на трубах, затертости на полу, пыль на окнах и т. п.

От кого зависит, что мы видим вокруг себя и как воспринимаем окружающий нас мир? Видим ли мы яркие краски заката и разнообразные оттенки свежей листвы либо облупленные стены и лужи под ногами. Реальность, так же как и сама жизнь, всегда зависит от того, как мы будем реагировать на ее проявления, какие ее свойства и качества будем откладывать в своей памяти в качестве зрительных впечатлений.

Конечно, нельзя закрыться от некрасивых, порой безобразных проявлений действительности, но на чем мы сосредоточим свое внимание, как оценим ситуацию, зависит все-таки от нас. И общеизвестно, что в любой ситуации есть свои плюсы и минусы, на все можно реагировать как позитивно, так и негативно.

Как это банальное утверждение можно применить к нашей цели - процессу восстановления зрения? Самым непосредственным образом.

Давайте начнем уже сегодня помогать нашим глазкам видеть красоту и прелесть окружающей нас действительности - многообразие и постоянно меняющиеся краски и лики природы, начиная от совершенства полевых цветов и кончая великолепием бесконечного неба над головой. Давайте

восхищаться гениальностью авторов великих произведений архитектуры и скульптуры на улицах нашего города, уникальностью полотен в стенах наших музеев, бесконечной грацией и гармонией животных и наших домашних любимцев, потрясающим разнообразием и бесконечным богатством своего внутреннего мира, прекрасными чертами и образами родных, близких и любимых людей.

Научитесь хвастаться и любить себя

Помимо этого постоянного интереса к внешнему миру сосредоточьтесь на поиске тех позитивных изменений, которые происходят с вами в процессе вашей жизни и сейчас, в период самостоятельной работы по улучшению зрения. Каждый день отмечайте какие-то позитивные изменения в себе и своих глазах и делитесь ими с окружающими. Нечем похвастаться? А как же комплименты глазам, промывания их в чистой водичке и попытка пройтись по квартире без очков, а может, и в одноглазой повязке? Совсем ничего не делали? Хорошо, тогда похвалите себя за то, что не оставили намерения заняться своими глазами и продолжаете читать эту книгу. Ах, вы не привыкли хвастаться? Тогда сегодня же напишите сочинение на тему "Я люблю себя за то, что...".

Понятно, что вам проще написать, за что вы себя не любите. А как же заповедь Божья "возлюби ближнего своего как самого себя"? Как же основные законы жизни, основанные на безусловной любви к самой жизни, к людям и к самому себе? И не стройте иллюзий, что вы сможете любить кого-то, не любя себя. И не надейтесь, что вас полюбят, если вы сами себя не любите. Конечно, не нужно быть Нарциссом, посвятившим свою жизнь самолюбованию.

Еще один закон жизни заключается в постоянном движении, развитии, совершенствовании. Я люблю себя и потому хочу быть более умной, здоровой, стройной, успешной и т. д. Я люблю себя и потому борюсь со своими комплексами, страхами, сомнениями, вредными привычками, негативными эмоциями и, главное, с негативными мыслями. "Будь бдителен к своему негативу" - еще один закон жизни, выведенный психологом В. М. Киселевым, который так и озаглавил данный свод законов: "Мой духовный наставник".

Даже на мгновение не допускайте плохой мысли, предупреждает своих последователей П. К. Иванов. Добрая мысль от Бога, дурная - от лукавого, твердят верующие. Мысль - вот единственное, с чем можно и нужно работать, учит в своих книгах знаменитая Луиза Хэй. Тысячи книг и тренингов посвящены формированию позитивного мышления, построению правильных мыслей и установок. Но сплошь и рядом мы слышим жалобы на жизнь, погоду, детей, правительство, здоровье и т. д. И сами вовлекаемся в сплетни, самобичевание, критику политиков и осуждение близких людей. Ругаемся, сквернословим, злимся, раздражаемся, беспокоимся, отчаиваемся, паникуем. Как может быть при этом наша жизнь хорошей, а глаза зрячими? Мы все всё знаем, понимаем, но повторяем одни и те же ошибки, наступаем на те же грабли и набиваем себе все те же шишки на лбу. Ну давайте научимся хвалить, любить, благодарить, ценить и радоваться. Благодарить

глаза за возможность видеть, пусть хоть как-то, хвалить их за малейший проблеск, за любой сантиметр, отвоеванный у пространства, любить мир и то окно в него, через который мы воспринимаем все окружающее нас. Радуйтесь как дети всему, что дано нам в ощущениях, получайте удовольствие от любого своего действия и, конечно же, от его результатов. Не закливайтесь на неудачах, не впадайте в отчаяние, когда прозрение приходит позже, чем хотелось бы. Поверьте, целые армии людей прошли через школу Бейтса и его последователей, десятки тысяч пациентов только на счету специалистов американского института зрения, и тысячи людей прошли через наши курсы.

Профессиональный опыт всех, кто занимался преподаванием основ визуальной терапии и методами естественного улучшения зрения, позволяет сделать вывод: зрение можно улучшить, каким бы плохим оно ни было. И те удивительные результаты, которые Достигаются в процессе изучения и применения новых зрительных навыков, зависят не столько от возраста, заболевания и стажа ношения очков, сколько от желания помочь себе и своим глазам, от веры в то, что это возможно, и от настроения, терпения и упорства, с которыми вы будете заниматься.

Я могу привести множество примеров поразительного улучшения зрения даже у людей преклонного возраста. 70-90-летние бабушки и дедушки, от которых отказались врачи, забывают о болезнях, таблетках, приборах для измерения давления. Они умудряются подчас не только читать, но и нитку в иголку вставлять без очков. Вот, к примеру, что рассказала одна из наших слушательниц, Н. Я. Карасюк из города Колпино.

На эти курсы я ходила со своей восьмидесятилетней мамой. И если мои глаза пока не приносили мне особых хлопот, то у мамы был, что называется, целый букет проблем: и старческая дальнозоркость, и катаракта, и глаукома. Кроме того, она перенесла два инсульта, постоянно страдала от высокого давления, суставных болей и депрессии. Но, несмотря на тяжелое состояние здоровья, с первых дней занятий мама активно и с удовольствием начала выполнять все рекомендации и в отношении глаз, и по общему оздоровлению организма. Начала обливаться, делать массаж, специальные упражнения и приемы для стимуляции мозгового кровообращения и очищения крови. Сейчас она практически не пользуется очками при чтении и письме, спокойно вставляет нитку в иголку, при том что у нее было плюс пять диоптрий на один глаз и плюс семь на другой. Она избавилась от раздражающих ее мушек в глазах, нормализовала сон. Теперь ее не мучает высокое давление, и даже смену сезонов она переносит без воспалений и обострений. Но самое главное - у нее повысился жизненный тонус, появились много новых знакомых, вера в себя и желание помогать другим людям. Мама даже внука втянула в обливание и здоровый образ жизни, в результате чего он окреп, перестал простужаться и стал лучше учиться. Кстати, для молодежи эти курсы просто необходимы, ибо от многочасовой учебы, стрессов и постоянного воздействия компьютера их глаза особенно страдают. Я сама преподаю в высшем учебном заведении и знаю, что более половины ребят вынуждены носить очки или контактные линзы, что тоже портит зрение и травмирует глаза. Я стала давать некоторые рекомендации, полученные на курсах, своим студентам, и они отметили не только улучшение зрения, но и повышение способности к восприятию материала. Я

даже провела эксперимент: в одной группе перед написанием контрольной работы провела с ребятами несколько приемов релаксации, а в другой не стала этого делать. Так вот в первой группе оценки были значительно выше, чем во второй.

Этот рассказ лишний раз подтверждает, что на курсах человек может получить значительно больше положительных результатов, чем планировал поначалу. А сколько молодых ребят получили надежду на восстановление зрения и положительные результаты после жестокого диагноза специалистов, назвавших их заболевания наследственными и неизлечимыми. Я убеждена: положительных сдвигов, улучшений в состоянии зрения просто не может не быть, если мы хоть что-то будем делать, подкрепляя эти действия верой и любыми позитивными установками, грамотно сформулированными с помощью наших мыслей и эмоций. И не надейтесь на эффект, используя лишь Упражнения для тренировки мышц, примочки, промывания и прочие внешние действия. Не уподобляйтесь тем твердолобым реалистам, которые упорно трудятся (тренируются), считая, что хвалить себя следует лишь тогда, когда появятся результаты. Не идите за реальностью, а привлекайте свою мечту в нынешний день. Не любите себя - скажите "я люблю себя", не видите, как хотелось бы, - скажите "я отлично вижу", несчастливы -- твердите "я люблю жизнь, я счастлив!".

Только так, и не иначе, можно стать здоровым, зрячим, счастливым, богатым. Не верите - ваше дело. Тогда просто добросовестно хвалите себя каждый день и ищите, за что еще можно себя полюбить и похвалить. И тогда в вас непременно проклюнется зерно, которое превратится в дальнейшем в отличное зрение, как написала в своей мантре одна из наших слушательниц, Людмила Романюк, после третьего занятия.

Мантра (Для хорового исполнения)

***В моих Зрачках Зреет Зрение.
Зреет Затаившаяся Зоркость.
Зерно Заботливо Запеленатое,
Заложенное в Землю, Хранит
в золотом зародыше Загадку
Здоровья и Зрения!***

***Звенья Зла замертво зажаты
Мною в заговоре запретов.***

Задеты

звонки и звоночки,

Зовущие

зablудшую

Зрелость

Забуть

заморозь

зимника

Закрыть

Занавес

Затишья

**Зеленым
закрасить
завтра.
Зажмурившись,
заглядеться
Звездной зернистостью,
Заревом,
заполыхавшим вдали,
запредельной
Зрению.
Знамению,
заоблачным знакам
поверить!
Заверить!
Себе затвердить!
Зреть!
Жить!
Зреть!
Зубрить
Азбуку
Зренья!
Зрящей
станет Душа и
обрящет
Зоркость и Свет!
Многие
многие
Лет!!!**

Глава 5 И наконец -упражнения!

Дождались наконец-то, что-то конкретное, скажут некоторые. Предупреждаю, просто бездумные движения глаз в разные стороны мало дадут для улучшения зрения. По-настоящему укрепить и развить глазодвигательные мышцы можно, лишь осознавая, как влияют на глаза те или иные упражнения, в какой последовательности и системе их тренировать.

Для начала разберемся, какого рода движения совершают наши глаза. Во-первых, мы можем смотреть ими вверх-вниз, вправо-влево и во все углы или диагональные точки. Все эти движения осуществляют внешние или экстраокулярные глазные мышцы. Во-вторых, наши глазки могут вращаться практически в любой плоскости. И в-третьих, глаза могут перемещаться от близкого к дальнему объекту практически на любое расстояние, и эту способность обеспечивает глазам цилиарная мышца. Но не только она

участвует в процессе аккомодации. Отвечают за этот процесс и внешние глазные мышцы, что доказал в свое время Бейтс. Если цилиарная мышца практически не поддается тренировке, то внешние глазные мышцы вполне можно развить.

Исходя из этих основных способов перемещений глазного яблока упражнения можно разделить на 3 группы.

В первую группу войдут все перемещения глаз во внешнем пространстве. Попробуйте сейчас посмотреть, не поднимая и не опуская головы, вверх и вниз несколько раз. Затем, не поворачивая головы, увидеть правую и левую стенку. Затем посмотрите в правый верхний и левый нижний углы и, наоборот, - в левый верхний и правый нижний углы. Все упражнения выполняйте сначала спокойно, медленно, с максимальной амплитудой и с минимальным повторением 3-4 раза.

Во вторую группу войдут движения глаз по часовой стрелке и против часовой, вращения воображаемого колеса вперед и назад, повороты виртуального глобуса вправо и влево. Все круговые движения делаются плавно, без рывков и с постепенным нарастанием скорости вращения и числа повторений. При первом же чувстве дискомфорта в виде рези, головокружения, тошноты прекращайте упражнения и отдохните.

Для третьей группы упражнений нужно научиться плотно закрывать глаза, максимально вдавливая веками глазные яблоки в затылок, как бы втягивая мышцами глаза внутрь, а затем широко открывать и выпучивать глаза, будто вы хотите, чтобы они вылезли из орбит.

Это силовое упражнение нужно обязательно делать с интервалами, отдыхая после каждого втягивания и вытягивания. Кроме того, принципиальное значение здесь имеет поза, в которой мы делаем упражнение этой, да и первых двух групп тоже. И на этом хотелось бы остановиться особо. От упражнений пока можно отдохнуть.

Основа основ - осанка

Давайте вспомним, как мы обычно сидим и в какой позе находимся чаще всего во время зрительной работы. Правильно, с опорой на спинку стула или кресла и, стало быть, с круглой спиной, с нагрузкой на копчик и на шейные позвонки, что имеет место почти всегда, когда мы длительное время держим книгу в руках. Думаю, что не стоит лишней раз объяснять, как связаны между собой зрение и состояние наших шейных позвонков, какое определяющее значение имеет привычка постоянно склонять шею или поворачивать ее в сторону для развития близорукости, астигматизма и других заболеваний.

Допускаю, что вы следите за своей спинкой и стремитесь держать ее ровно, сидите, расправив плечи и держа голову прямо. Для балерины или на светском приеме это важно, это даже красиво смотрится.

Но как долго выдержат такую позу копчик, поясница, шея и плечи? Что произойдет, если вы захотите почитать, написать что-то или повязать? Спина, руки, локти и плечи очень скоро устанут, и вы все равно опустите шею и локти, создав тем самым еще большую нагрузку на позвоночник.

Идеальной для тела и глаз считается поза, когда вы садитесь, перемещая вес

тела на бедра и ягодицы. Для этого нижняя часть туловища слегка отодвигается назад, сам корпус чуть подается вперед, а между затылком, шеей и верхней частью спины образуется прямая линия. При этом тут же разгружаются копчик и крестец, создается естественный прогиб в пояснице и сам корпус становится совершенно расслабленным.

Попробуйте в этой позе покачать тело вперед и назад, вправо и влево, совершая плавные круговые движения. Если вы сели правильно, ваше тело расслаблено и вам легко это удастся. Ни при прямой, ни при согнутой спине подобное невозможно. Теперь, взяв в руки книгу или другой предмет, вы сможете долго читать или делать что-либо без вреда для своих глаз. Важно помнить лишь о том, что нужно сохранять прямую линию от затылка до плеч да менять периодически расстояние от глаз до текста, что легко делать при правильной осанке; достаточно только менять позу и положение рук.

Эти базовые правила чтения будут дополнены позже рядом других рекомендаций. Но даже если всю зрительную работу вы будете выполнять, помня о позе и о необходимости периодически менять расстояние между глазами и объектом, вы уже существенно поможете своим глазам и гораздо меньше будете уставать от любой зрительной работы.

Вернемся к упражнениям. Все они обязательно должны выполняться при максимально расслабленной правильной позе. Можно раскачиваться при тренировках глаз в упражнениях первых двух групп и совершенно необходимо помогать себе корпусом в упражнениях 3-й группы. Так вот, втягивая в себя глаза, немного откиньтесь назад всем телом, а выкатывая глазные яблоки, слегка наклонитесь, подавая вперед всю верхнюю часть корпуса, а не только голову и шею.

Все перечисленные выше упражнения являются лишь базой, азбукой, основой, на которых можно выполнять десятки других, обязательно чередуя упражнения из всех трех групп. Чаще всего вы будете тренировать одновременно две, а то и все три группы мышц, объединенных в одном упражнении. Как это будет выглядеть? Смотрите.

Например, вы ведете глаза в левый верхний, затем в правый верхний угол, затем опускаете глаза влево вниз, а затем смотрите вправо вниз. Повторите: левый верх, правый верх, левый низ, правый низ. Соедините теперь все эти точки между собой и мысленно определите, что получилось. Да, фигура типа восьмерки, только с острыми углами. А теперь возьмите и скруглите углы.

Теперь это будет большая жирная вертикальная восьмерка, которую нужно тщательно прорисовать несколько раз. Какие группы мышц при этом задействуются? Конечно первая и вторая. Тут вам и движение по диагонали, и круги. Да еще и пересечение в средней линии тела через центральную точку, что мгновенно активизирует нейронную связь между правым и левым полушарием и является одним из эффективных элементов "Гимнастики мозга", о которой мы тоже будем еще говорить.

Теперь переведите глаза в левый верхний угол, затем в правый нижний угол, затем в правый верхний и левый нижний углы. Опять соединяем все точки, получаем восьмерку, или бабочку, или знак бесконечности. Скругляем снова углы и вот уже вновь тренируем первые две группы, только теперь в горизонтальной плоскости. Прodelайте то же самое в двух диагональных плоскостях все через тот же центр. Наложите все восьмерки друг на друга, нарисуйте посередине кружочек и угадайте, что теперь получилось. Верно,

цветочек. Переверните его мысленно в привычную нам горизонтальную плоскость, можно даже пририсовать цветку воображаемый стебелек, а затем оборвать все его лепестки. Можете погадать, заодно убедившись в том, что вас любят.

Теперь из полученного кружочка начните раскручивать спираль от *tip* до *tail* и наоборот. И вновь определите, какие две группы мышц при этом мы тренируем. Да-да, вторую и третью. Не забудьте помочь себе корпусом при этом и подключить свое воображение, если трудно поначалу крутить спирали в реальности.

А сейчас поставьте перед собой на уровне глаз палец или любой предмет и посмотрите на его кончик, затем на точку вдаль и снова на кончик пальца. После нескольких таких чередований уберите руку и посмотрите на кончик носа, переведите взгляд вдаль и посмотрите на переносицу, затем на потолок, снова - на нос, опять вдаль, снова - и на пол, вдаль взгляните - и на правое плечо, вдаль - на левое плечо, не поворачивая при этом головы.

Теперь погладите себя взглядом по голове изнутри, взгляните вдаль, теперь прополощите взглядом гортань и опять киньте взгляд вдаль. Осталось почистить изнутри правое и левое ушки и через дальнюю точку вернуться к точке в центре лба. Обязательно фиксируйте взгляд на 2-3 секунды на каждой точке и раскачивайтесь слегка корпусом. И снова отгадайте: какие группы мышц при этом тренируются? Совершенно верно: первая и третья.

Теперь вернитесь к упражнениям второй группы и совершите глазами движения по винтовой лестнице вверх и вниз. Для равновесия положите лестницу набок или представьте винт от большой мясорубки. Покрутите глазами вдоль этого винта слева направо и справа налево. Заметили, тут опять тренируются 1-я и 2-я группы мышц. Сбалансируйте затем состояние мышц, вообразив, что из ваших глаз выбрасываются ленты серпантина, а затем быстро скручиваются обратно. Поможем себе корпусом и отметим, что сейчас мы подключаем вторую и третью группы упражнений.

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

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

Итак, объедините все изученные упражнения:

- 1) движения глаз вверх-вниз, вправо-влево и по диагоналям;
- 2) все круговые движения, включая вращения по часовой стрелке, глобус, колеса;
- 3) втягиваем и выкатываем глаза по максимуму с интервалом 15-30 секунд на отдых, добавляем спирали, восьмерки, дуги, винтовые лестницы, серпантин.

И все это - лишь малая толика того, что можно использовать в качестве тренировки глаз, подключив чуточку воображения и творчески используя

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

А какой простор своей фантазии можно дать на остановке, в ожидании транспорта. Можно осмотреть дома, плакаты и прохожих на всех сторонах улицы, можно убрать снег или подмести листву, сопроводить глазами удаляющиеся и приближающиеся автомашины, почистив им заодно колеса. А для развития воображения представьте, что по дереву перед вами скачет белочка с пушистым рыжим хвостиком. Вот она скакнула с нижней ветки на макушку, затем перескочила на другое дерево, совершила кувырок и мгновенно взлетела вверх.

А еще во многих городах есть метро. Вот как написала одна моя слушательница: "Как хорошо, что в Петербурге самое глубокое метро в мире: пока поднимаешься по эскалатору, можно все ступеньки перемыть, все перила протереть, арочные своды над головой побелить и плафоны по спирали почистить". Если же вы ездите на автомобиле, то используйте каждую остановку на светофоре для тренировки глаз, и особенно уместны при этом будут упражнения третьей группы. Переводя взгляд с руля и приборов на светофоры и прохожих, вы с пользой проведете время и сократите минуты ожидания в пробках и на остановках (а их набирается за день езды предостаточно).

Конечно, сначала нужно будет напоминать себе о необходимости тренировок глаз между делом, а затем вы заметите, как ваши глаза сами спонтанно, чуть ли не автоматически начинают перемещаться в пространстве. Чуть проконтролируйте эти движения сознанием и через небольшой срок вы почувствуете, как налились силой и упругостью мышцы ваших глаз.

Чтобы помочь себе в первое время и приучить глаза к постоянным движениям, развесьте яркие карточки с напоминанием и наименованием упражнений во всех местах, где вы попусту теряете драгоценное время: на телефоне, телевизоре, щитке автомобиля, перед кухонной плитой и т. д. Согласитесь, что можно преспокойно сочетать болтовню по телефону, просмотр телепередач, возню на кухне с тренировкой глазных мышц. Что писать на карточках? Краткое название, лучше стихотворное, приема или упражнения, которое желательно выполнять параллельно.

Например, на зеркале в ванной комнате можно повесить записку с пушкинской цитатой: "Свет мой, зеркальце, скажи, да всю правду доложи..." Понятно, что речь идет о комплиментах глазам. На телефонной трубке или на самом аппарате можно приклеить другое напоминание: "Пока болтаю, насос качаю". Имеется в виду, что вы можете переводить взгляд от ближнего к дальнему предмету, а также вращать глазами по часовой стрелке и против, подниматься и спускаться по винтовой лестнице, выбрасывать из глаз серпантин и т. д.

Примерно через 3-4 недели, а именно столько времени нужно для формирования новой привычки, вы почувствуете, что стали все чаще делать упражнения для глаз между делом: в транспорте, на остановке, в театре, перед телевизором, с телефоном в руках, даже во время общения. Это будет свидетельством того, что новые зрительные привычки пустили корни в вашем подсознании, вы стали более продуктивно использовать свое время, не

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

Поверьте, зрение, несомненно, улучшится, но не только за счет хорошей мышечной тренировки. Дело в том, что вся визуальная терапия стимулирует приток питательных веществ во всю зрительную область. Глаза станут здоровее, острее, живее, ярче, разгладятся отчасти морщины вокруг глаз, уйдут, возможно, мешки и отеки. А главное, те проявления боли и дискомфорта, которые вы, возможно, чувствовали на первых порах, совершенно исчезают примерно через неделю - глаза становятся живыми, подвижными и не устают даже после напряженного рабочего дня. Уйдут покраснение, сухость, болезненность, воспаленность, слезоточивость. Вы будете выглядеть моложе и здоровее.

Увы, все это придет не сразу, а лишь при условии ежедневных тренировок с соблюдением всех важных принципов, необходимых при выполнении упражнений и на фоне обязательного подключения к этой работе упражнений для снятия утомления и усталости глазных мышц, речь о которых пойдет ниже. А пока поговорим о принципах. Они очень простые, но напомнить их будет не лишним.

Принципы выполнения упражнений

- 1) системность и последовательность в выполнении упражнений;
- 2) регулярность;
- 3) постепенное увеличение нагрузок как для отдельного упражнения, так и для всего комплекса в целом;
- 4) учет индивидуальных особенностей (возраст, степень заболевания, состояние глазных мышц и т. д.);
- 5) творческий подход.

Думается, что комментарии здесь излишни. Добавлю только к первому пункту, что под системностью и последовательностью понимается не только последовательное чередование упражнений из всех трех групп в комплексе, но и обязательное объединение упражнений для укрепления глазных мышц с отдыхом, с упражнениями для снятия усталости и утомления глаз. Это поможет и легче переключаться с одной группы на другую, и дольше выполнять сам комплекс, и снизить опасность перенапряжения при тренировках.

Следует сказать, что наши бедные, вечно эксплуатируемые глазки, может быть, в большей степени нуждаются в отдыхе, чем в нагрузках. Поэтому, если силовые упражнения нужно дозировать по времени, ни в коем случае не доводя глаза до состояния дискомфорта, то представленные чуть ниже упражнения можно делать без ограничения во времени, при первых же признаках усталости и утомления.

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

Глава 6

Если глаза устали

Упражнение 1

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

Комментарии. Казалось бы, какой тут отдых, если нужно так напрягать мышцы? То-то и оно, что порой невозможно понять, что же такое расслабленное состояние глазных мышц, особенно если у вас плохое зрение и постоянное бессознательное напряжение области глаз, мышц лица и всего тела. Произвольное же напряжение обязательно приводит к непроизвольному расслаблению. Прочувствуйте и запомните это состояние. И обратите внимание, как распускаются при этом мышцы лица и всего тела. А как замечательно усиливается кровообращение в области головы и глаз во время крепкого сжатия мышц, как устремляются сюда жидкости, усиливается приток питательных веществ.

Упражнение 2

Быстро-быстро, легко и непринужденно моргайте глазами 1 -2 минуты, представляя веки крыльями бабочки.

Комментарии. Легко сказать, 1-2 минуты. Уже через несколько секунд веки становятся тяжелыми и неподъемными и напоминают не легкокрылую бабочку, а уши слона, в лучшем случае. Тем не менее научиться заново моргать и придать былую стремительность своим векам крайне важно. При всей элементарности этого упражнения процесс моргания имеет величайшее значение в зрительном восприятии.

Во-первых, веки и ресницы подчеркивают красоту глаз и защищают их от проникновения в них пыли, грязи, токсинов.

Во-вторых, кроме эстетической и защитной веки имеют важную биологическую функцию. Производя моргание, они омывают и полируют роговицу слезными жидкостями, содержащими антисептические вещества и предохраняющими глаза от высыхания, бактерий, соринки, эфирных масел, вымываемых при необходимости потоком слез. Сильные эмоции также могут вызвать естественный процесс очищения, хотя широко распространенный миф о пользе слез не нашел научного подтверждения. Ученые из университета в Беркли (США) провели опыты с большими группами женщин, суть которых заключалась в том, что одной группе испытуемых разрешили плакать во время просмотра душераздирающего фильма, а другой не рекомендовали. Оказалось, что те женщины, которым давали возможность лить слезы, становились более беспокойными и болезненными и приходили в норму на несколько часов позже, чем те, кто усилием воли сдерживал себя. Кроме того, подтвердилось, что плаксивость весьма заразительна и угнетающе действует на окружающих. А уж о том, как угнетает весь организм и подавляет иммунитет синдром глаз на мокром месте, и говорить не

приходится. Теми же американскими учеными замечено, что смертельно опасным заболеваниям чаще всего предшествуют состояния, характерные для пессимистов.

Но вернемся к морганию. Третье важнейшее свойство моргания заключается в том, что оно на доли секунд выключает наши глаза из зрительного восприятия, давая таким образом кратковременный отдых мозгу и сетчатке глаз.

Часто моргая, мы уходим от привычки пристального вглядывания и от синдрома немигающего, остановившегося взгляда, когда человек подолгу смотрит в одну точку, не замечая при этом ничего вокруг себя. Его взгляд обращен в это время внутрь, и, как правило, картины его воображения и воспоминания, в которые в этот момент погружен человек, далеко не веселые. Многие специалисты считают такой застывший взгляд одной из причин множества аномалий рефракции и настойчиво призывают: контролируйте себя везде и всегда - в транспорте, в процессе чтения и при просмотре ТВ, быстро, часто, легко и непринужденно моргайте. Пусть этот процесс станет частью вашей природы и привычкой для ваших глаз.

Упражнение 3

Переводите взгляд то вдаль, то на кончик пальца, расположенный на расстоянии 10-15 см от лица на уровне глаз,

Комментарии. Это упражнение уже знакомо вам, но оно лишь отчасти напоминает соответствующее упражнение для третьей группы мышц. В данном случае перефокусировка взгляда должна происходить легко и ритмично, без всякого напряжения, но с обязательной фиксацией в ближней и дальней точках. Вместо пальца может быть любой другой предмет: ручка, свечка, очки, брелок от ключей - все, что находится у вас под рукой. При этом смотрите не на весь ближний объект целиком, а на какую-то маленькую точку на нем: фитилек свечи, кончик стержня и т. д. Кстати, и дальняя точка может меняться.

Можно выбрать себе три-четыре объекта, находящихся на разных уровнях и разных расстояниях от глаз. Важно только, чтобы все они были в поле вашего зрения, чтобы вам не приходилось поворачивать шею или наклонять и поднимать голову при монотонном переводе взгляда. Такой вариант выполнения этого упражнения американцы называли "качанием насоса" и определили его как отдельный визуальный навык. Мы в своих программах называем его просто "качели", что дополнительно подчеркивает размеренность темпа и расслабленное состояние глаз при этом.

Сюда же можно добавить еще одно упражнение с руками, которое наши заокеанские коллеги называли "игра на тромбоне". Вытяните руку вперед и на вдохе переместите большой палец или любой предмет к кончику носа. На выдохе вновь вытяните руку вперед, не отрывая взгляда от пальца или предмета, взятого вами предварительно. Продолжайте медленно перемещать руку к себе и от себя, равномерно дыша при этом и глядя на самую мелкую деталь пальца или объекта.

А вот вам еще один интересный вариант использования рук во время тренировки. Поставьте большие пальцы обеих рук перед собой и медленно разводите их в стороны, смотря при этом строго перед собой, но удерживая

пальцы в поле зрения. Исчезли пальцы? Сведите их снова вместе и разведите. Здесь великолепно тренируется периферия и расширяются зрительные поля, которые фактически выключаются из работы при ношении очков. Теперь поставьте большие пальцы рук друг на дружку параллельно полу и поднимайте одну руку вверх, а другую опускайте вниз. Разведите руки, пока видите пальцы, смотря при этом прямо перед собой. Достигнув предела, сведите руки вместе и повторите все сначала.

На следующем этапе поставьте большие пальцы по диагонали перед собой и разведите руки до видимого предела в стороны, опять же смотря при этом прямо. Сведите руки вместе и снова разведите. Прodelайте то же самое в другой диагональной плоскости. Попробуйте теперь поворачивать пальцами правой руки по часовой стрелке, а левой - против часовой и последите за их движением. Покрутите пальцами рук в обратные стороны, и вновь каждый глаз следит за соответствующей рукой.

Наконец, чтобы вернуть глаза к согласованным действиям, отведите большой палец правой руки максимально назад, следя за ним обоими глазами.

Сделайте то же самое левой рукой. Поморгайте, зажмурьтесь и приступите к изучению следующего упражнения данного комплекса.

Упражнение 4. "Метка на стекле, или Копейка"

Прикрепите на оконном стекле и нарисуйте на уровне глаз цветную метку размером с копеечку. Встаньте или сядьте на расстоянии 30-40 см и переводите поочередно взгляд то на метку, то на удаленный предмет за окном. Упражнение выполняется минимум 5 минут.

Комментарии. Эта знакомая многим игра имеет свои нюансы. Учитывая, что упражнение выполняется 5 минут и более, вы можете делать его сидя, но тогда и метка должна соответственно располагаться ниже, на уровне глаз. Можно иметь дома или на работе две метки: одну для выполнения упражнения стоя, другую -- сидя. Принципиальное значение имеет дальний объект. Он должен находиться на максимальном расстоянии или в зоне нечеткого видения, которая у каждого человека своя. Максимальное расстояние в данном случае означает, что дальний объект должен располагаться не как можно дальше, а на том расстоянии, с которого вы способны его видеть, но не слишком отчетливо. Это и есть зона нечеткого видения.

Очень важно помнить, что во время монотонного перемещения взгляда не нужно всматриваться в точку или разглядывать дальний объект. Взгляд просто спокойно и без усилий перемещается туда-сюда, туда и обратно. В конце концов мозг понимает, что вы не ставите ему задачу что-то воспринимать. Объекты одни и те же, подбирать им определение не нужно, и нервные клетки сетчатки, так же как и зрительные нервы, расслабляются, притупляются, чего и следует достичь раньше или позже. Вы неожиданно обнаружите, что стали видеть дальний предмет ярче или совсем отчетливо. Порадуйтесь за свои глаза и не удивляйтесь, если эти проблески четкого зрения исчезнут потом. Сделайте верный вывод: в расслабленном состоянии ваши глаза могут хорошо видеть, а ваша искусственная попытка разглядеть что-то приводит их к напряжению и сводит возможности самих глаз на нет. О чрезвычайной полезности этого упражнения рассказывают многие наши

слушатели, и подчас их истории просто поразительны.

Пришла, к примеру, недавно женщина на третье занятие и, когда стала рассказывать о своих первых достижениях, вдруг расплакалась.

- Прилепила я метку на стекло, позанималась, - поведала она сквозь слезы, - потом еще несколько раз тренировалась. А после обеда подошла к окну и четко увидела то, что еще утром выглядело расплывчато.

- А я больше всего люблю это упражнение, -- рассказывал несколько лет назад другой молодой человек, - так как мои окна выходят на Петропавловскую крепость. Правда, я делаю это упражнение не пять минут, а дольше, включаю при этом музыку, покачиваюсь и на каком-то этапе начинаю отчетливо видеть и сам шпиль, и ангела с крестом, и птиц на фоне облаков. Потом, увы, это проходит, но меня очень радуют и вдохновляют эти проблески, и я буквально наслаждаюсь этими мгновениями.

Но если проблески возможны на время, пусть совсем малое, значит, в нашем зрении есть зоркость, которая просто "зреет", как написала в своей мантре Людмила Романюк.

Чтобы убрать привычку подсознательно напрягаться, свойственную всем людям с плохим зрением, нужно овладевать приемами безусловного зрения. Одним из них является упражнение, которое специалисты американского института зрения так и называли: "зона нечеткого видения". У близоруких людей эта зона находится на более или менее удаленном от глаз расстоянии, у дальнорукх - на близком.

Расположите любой предмет на расстоянии, с которого вы видите его слегка расплывчато, и начните медленно обводить его взглядом по основным контурам. Для близоруких людей это может быть многоэтажный дом, плакат или дерево, для дальнорукх - небольшой предмет или раскрытая книга, расположенная на достаточно близком расстоянии с нечетким изображением текста. Близоруким людям нужно обводить глазами сначала контур всего дома, затем только крышу, затем этажи, затем отдельные окна, если возможно. Дойдя до самых мелких деталей, которые вы можете разглядеть без напряжения, посмотрите снова на дом целиком. Не правда ли, теперь он виден четче?

Дальноруким следует обводить по контурам сначала весь текст на странице, возможно с очень крупным шрифтом, если у вас много диоптрий. Затем с белых полей можно перейти на обведение контуров абзацев или отдельных заголовков. Возможно, вам удастся обвести взглядом отдельные строчки, а может, и слова. Если ваши глаза'смогут выделить и обвести отдельные буквы, хотя бы предлоги, поздравьте себя: вы начали с того, что на странице сливался весь текст, а теперь дошли до различения отдельных букв. Может, вы уже и текст способны прочитать? Если нет, не беда, со временем и это придет. Главное, что вы не схватились за очки сразу, не испугались привычно нечеткого текста, предприняв попытку хоть как-то с ним пообщаться. Добавим, что, когда вы нечетко видите какой-то плакат в транспорте или на улице, не стремитесь сразу напрягать глаза, чтобы прочитать его. Попробуйте пройтись взглядом по его верхним полям, потом по нижним пробелам. Посмотрите на промежутки между словами или буквами справа и слева. Пораскачивайте взгляд, переводя его вправо-влево, вверх-вниз от текста. Не помогло? Посмотрите тогда просто на белый лист или на

другой нейтральный фон рядом с интересующим текстом. Глаза мгновенно расслабятся, поскольку зрение на белый фон не требует от них никакого напряжения. Сохраните это состояние и снова посмотрите на текст, делая вид, что он вам совершенно неинтересен. Наконец, закройте глаза и представьте себе, что вы видите слова текста гораздо ярче и четче, чем в реальности. Откройте глаза. Убедились в моей правоте? О других способах снятия напряжения и приемах безусловного зрительного отдыха речь пойдет дальше, а пока вернемся к упражнениям для снятия утомления глаз.

Упражнение 5

Массаж век: слегка надавить тремя пальцами на закрытые веки, затем ослабить давление. Повторить 3-4 раза.

Комментарии. Здесь очень важно правильно расположить пальцы и понять степень и силу давления на глаза и веки. Я считаю, что на уголки глаз, как внешние, так и внутренние, можно давить сильнее. И очень бережно - на сами глазные яблоки под закрытыми веками. Бывает, что после этого упражнения человек мгновенно видит четче, а бывает наоборот - изображение затуманивается. Это может быть связано как с состоянием роговой оболочки и излишним надавливанием, так и с состоянием внутриглазных жидкостей. Поскольку от надавливания на глазные яблоки их циркуляция усиливается, вся муть со дна поднимается, взбалтывается и четкость временно ухудшается. Таким образом, глаза свидетельствуют о сильной зашлакованности организма и необходимости его очищения. Можно усилить эффект от этого упражнения следующим образом: продолжая удерживать указательный и безымянный пальцы на внешних и внутренних уголках глаз, приподнимите средние пальцы и нажмите ими на косточку в центре брови. Теперь приподнимите вновь только средний палец и надавите им на центр нижней глазницы. Повторите так несколько раз, причем во всех трех точках на каждом глазу давление пальцев может быть весьма сильным. Теперь вновь положите средние пальцы на закрытые веки и легко постукивайте ими по глазным яблокам. Вместо трех пальцев можно использовать для массажа глаз под веками средние фаланги больших пальцев либо впадины у основания ладоней, которые удобно располагаются на веках.

Полный самомассаж глаз, лица и биологически активных точек головы, рук, шеи мы тоже подробно изучаем на занятиях. Краткое описание 48 точек массажа дано в одном из моих сборников, который слушатели получают в процессе занятий. Объяснять же процедуру выполнения самомассажа теоретически я считаю делом бессмысленным, хотя он крайне необходим для практического усвоения и применения в процессе восстановления зрения. Поэтому подробное изучение и повторение всех массажных точек происходит во время занятий ежедневно.

Упражнение 6. "Ушки на макушке", или упражнение для бровей

Поднимите сознательным усилием брови, добиваясь ощущения движения в верхней части ушей. Тренируйтесь, поднимая и опуская брови, пока не почувствуете, как ваши уши шевелятся вместе с кожей на голове. Постепенно вам удастся двигать ушами и прижимать их назад без подъема

бровей.

Комментарии. Практически у всех плохо видящих людей ощущается постоянное напряжение в области лба. Тяжелые ткани бровей буквально нависают над веками, и это состояние часто сопровождается головными болями, застойными явлениями и приводит к еще большему нарушению зрения. Легче всего научиться двигать ушами, если представить, что вы чему-то сильно удивляетесь: "Да вы что?!" Или вспомните анекдот, где муж, насупив брови, спрашивает жену: "Где деньги?" - а она, с удивлением скидывая брови, вопрошает: "Какие деньги?"

Шутки шутками, но когда вы научитесь выполнять это упражнение легко и без приподнимания бровей, вас покинут и головные боли, и напряжение. Вся тяжесть автоматически уйдет с глаз, со лба, с лица, вы будете выглядеть жизнерадостнее и моложе.

Игра в шпиона

Ко всем этим упражнениям остается добавить еще одно, стоящее несколько особняком от всех прочих, ибо работает оно не на укрепление и расслабление глазных мышц, а на развитие внимания, воображения, укрепление памяти и улучшение зрения. Оно хорошо тем, что его можно и нужно выполнять в тех местах, где есть люди, и в ситуации временного безделья, например в транспорте.

Посмотрите на стоящего или сидящего человека (можно смотреть и на неодушевленный объект), закройте глаза или отвернитесь и мысленно воспроизведите в памяти облик этого человека во всех деталях. Вспоминайте особенности его внешности: цвет волос и глаз, прическу, форму носа, рта, ушей и подбородка, есть ли косметика на лице, украшения, какие-то особые приметы. Восстановите в памяти походку, одежду и ее цвет, детали туалета и т. д.

Получается? Не сразу, да? Тренируйтесь, развивайте в себе навык быстрого и точного запоминания образов людей, с которыми сталкивает вас жизнь. Помимо того что вы станете ценным свидетелем, вы прекрасно разовьете свою память и внимание. Но главное, вы отлично поможет своим глазам совершать мгновенные частые перемещения с точки на точку (саккады), которые производят в норме здоровые глаза с поразительной скоростью: 70-120 раз в секунду. И здесь мы подошли к осознанию крайне важного закона зрения, который так и звучит: "Главный закон зрения - движение". Когда глаза перемещаются, они видят.

Подчеркнем, что здесь речь идет не о движении са-мих глазных мышц и данное "перемещение" не связано с поворотом глазных яблок, а представляет собой вибрацию нервов сетчатки глубоко внутри глаза, особенно рецепторов зрительного центра, находящихся в центральной ямке и обеспечивающих человеку наиболее острое зрение. Эти нервы нельзя привести в движение сознательно, они вибрируют и перемещаются с точки на точку по принципу сканера, сами по себе. И чем чаще они двигаются, тем лучше мы видим. А легче всего они перемещаются, когда мы сами и глаза наши максимально расслаблены.

У людей с нормальным зрением процесс перемещения протекает автоматически, бессознательно. Но стоит человеку перенапрячься физически или психически - и глаза утрачивают способность к таким свободным

быстрым движениям. Изображение теряет четкость, мы делаем усилие, чтобы увидеть, и создаем тем самым еще большее напряжение, препятствуя естественной вибрации нервов сетчатки. Круг замкнулся. Пройдет немного времени - и способность к безусильному зрению будет практически полностью утрачена...

Таким образом, научившись расслабляться как во время отдыха, так и в период зрительной работы, можно восстановить не только зрение, но и способность к восприятию до бесконечности. Установлено, например, что глаза некоего Лорда Макаули перемещались со скоростью 10 000 раз в секунду, что позволяло ему читать, корректировать и запоминать по 500 слов в секунду. То есть этот человек мог, листая страницы, успевать прочитывать каждое слово.

Однако пока наша задача скромнее - 100 перемещений в секунду! Повторяю, добиться этого сознательно нереально. Но есть целый ряд косвенных приемов, когда мы можем делать их произвольно, например играя в шпиона. Чем быстрее и точнее вы запоминаете объект, тем легче и чаще вибрируют, двигаются ваши глаза на уровне нервов и клеток сетчатки. В этой и многих других играх мы воздействуем на состояние сетчатки косвенно. Однако есть целая серия приемов, разработанных У. Бейтсом, которые позволяют человеку быстро и полностью расслабиться психически и физически. Без усвоения и применения этих приемов восстановление зрения невозможно, ибо практически все заболевания глаз связаны с перенапряжением и неумением расслабляться.

По абсолютному убеждению основателя метода улучшения зрения без очков, доктора Бейтса, "только расслабление даст отличное зрение глазам". И здесь мы подошли к осознанию еще одного важного закона зрения, который так и звучит: расслабление. Собственно говоря, эти два закона тесно взаимосвязаны и являются двумя сторонами одной медали: без расслабления невозможно движение, а без движения - хорошее зрение.

Описанное выше упражнение перекидывает мостик от простых упражнений для глазных мышц к базовым приемам улучшения зрения. Прежде чем перейти к их изучению, добавим к упражнению в транспорте упражнения, связанные с воспоминаниями и мысленными представлениями.

Для этого достаточно закрыть глаза и вспомнить отчетливо какую-то деталь одежды, внешности кого-то или просто одну букву самого мелкого шрифта, который вы можете прочитать. Представляйте ее чернее, чем другие буквы, а открытые части в ней белее, чем основной фон листа. Представляйте, как вы перемещаетесь с одного края буквы на другой, пока вам не покажется, что она двигается. Возможно, пока вам это не удастся, поскольку представление и воспоминание связаны с расслаблением. Попробуйте в таком случае вернуться к этим упражнениям, когда вы освоите основные приемы снятия напряжения.

Глава 7

Базовый принцип - отдых для глаз

Целью всех методов и приемов, используемых для улучшения зрения без очков, операций и лекарств, является достижение состояния покоя и расслабление психики в целом, а затем уже и самих глаз. Покой всегда улучшает здоровье и зрение. Усилие, напряжение всегда ухудшают их. Не случайно еще йоги говорили: "Напряжение смерти подобно, сила - в расслаблении".

Чтобы убедиться в том, что напряжение действительно ухудшает зрение, достаточно просто закрыть глаза, подумать о чем-то неприятном, дискомфортном или о плохо видимом. Когда глаза откроются, будет обнаружено, что зрение реально ухудшилось. Что уж говорить о состоянии наших глаз, когда мы сильно нервничаем, гневаемся, злимся, боимся чего-либо. Однако стоит успокоиться или переключить свое внимание на что-то интересное, дорогое нашему сердцу, в реальности или в воспоминаниях, как зрение тут же улучшится. Те приемы, которые разработаны Бейтсом и используются всеми его последователями, помогают людям быстро и эффективно снять любое напряжение и достичь психического и физического расслабления.

Пальминг

Это, пожалуй, самый известный и широко описанный способ устранения напряжения, иногда, правда, именуемый его последователями иначе: массаж глаз, погружение или даже начихатто-наплеватто, как у Нор-бекова. На мой взгляд, эти навороченные определения не вскрывают всех сторон этого приема и описаны порой так сложно и коряво, что остается только пожалеть человека, который впервые знакомится с этим замечательным приемом по книге. Чего стоит, например, описание из книги "Избавьтесь от очков и линз" американского института зрения: "Поместите проксимальную часть ладонной поверхности кисти на скулы и скрестите ладони на лбу". Нет, мне-то понятно, о чем идет речь, а вам?

Итак, пальминг - это искусственное затемнение глаз с помощью ладоней, и само происхождение этого слова идет от английского слова palm - "ладонь", palming - "оладонивание".

Действительно, руки здесь имеют особое значение (поэтому не стоит убирать их упоминание из описания приема), и от правильности положения ладоней во многом зависит возможность отдыха и степень расслабления.

Во-первых, что есть для человека его руки? По определению Иммануила Канта, руки - это мозг, выведенный наружу. Если же вспомнить, что многие ученые считают сетчатку глаз не чем иным, как продолжением мозга, ибо она является по сути сложной и высокоорганизованной сетью миллионов нервных клеток, то акт накладывания ладоней на глаза выглядит неким замкнутым кольцом, соединяющим два внешних проявления нашего мозга. Автоматически накладывая руку на болезненное, беспокоящее нас место на теле, мы порой и не задумываемся, что занимаемся самоисцелением. И тем более мало кто знает, что, соединив центр ладоней с центром глазных яблок, мы можем целебно и энергетически воздействовать на свое зрение. Недаром точку в центре ладоней называют "ларец творца".

Прежде всего тщательно разотрите, разогрейте Руки и положите пальцы

своих теплых ладоней друг на друга так, чтобы они пересеклись у оснований мизинцев. Сложите ладошки в пригоршни и наложите их на лицо так, чтобы их основания лежали на скулах, перекрещенные пальцы - на лбу, а основания мизинцев - строго на переносице, в месте, где располагалась раньше дужка очков. Ладони наложите на лицо таким образом, чтобы сквозь пальцы не поступало ни единого просвета и чтобы руки не давили на веки, брови, окологлазные области, сами глазные яблоки и на мышцы лица. Поморгайте под ладошками, сделайте несколько вдохов и выдохов - при этом руки не должны вам мешать. Кстати, сами руки тоже должны быть максимально расслаблены, поэтому устраните напряжение в пальцах, расслабьте запястья. После этого можно закрыть глаза и погрузиться в созерцание темноты. Но это только первая составляющая пальминга. Помимо освоения технологии наложения ладоней вам нужно четко усвоить вторую его составляющую - позу. Неправильное положение тела во время пальминга может свести на нет весь эффект от его выполнения. Вспоминаем главу об осанке: между затылком, шеей и верхней частью корпуса должна сохраняться прямая линия, в какой бы позе мы ни находились. Это правило чрезвычайно важно помнить и соблюдать во время пальминга, независимо от того, делаете вы его сидя за столом, на стуле, на корточках или лежа. На этот нюанс обращается мало внимания в большинстве пособий, а зря...

Пальминг лучше всего делать сидя, поставив локти на стол. Но при этом голова должна четко сохранять прямую линию с верхней частью позвоночника и никоим образом не наклоняться и не запрокидываться назад. Для этого стремитесь удерживать свои руки в таком положении, чтобы они представляли собой перевернутую латинскую букву V, означающую, как известно, викторию, победу. Чтобы эта буква была четкой, вам, возможно, нужно будет отодвинуть стул или ягодицы назад, перенести вес туловища на бедра, слегка прогнуть поясницу и найти на столе приемлемый угол для локтей. При этом и сам корпус находится под углом к полу.

Если у вас нет под рукой стола, используйте в качестве опоры собственные колени, если, конечно, вам не мешает живот и какие-либо боли в мышцах спины. Для этого нужно слегка расставить ноги, ягодицы прижать к спинке стула и опереться локтями в верхние части коленей, сохраняя прямую линию спины относительно шеи и головы, но не относительно пола. Такой вариант пальминга удобно делать даже сидя на корточках, имея лишь вертикальную опору для спины. Можно в качестве опоры для рук взять спинку другого стула, если она широкая, ровная и подходит вам по высоте. Под локти всякий раз можно подкладывать удобную подушечку или мягкую подстилку, которая особенно пригодится, если вы будете делать пальминг лежа. В таком случае локтям тоже нужна опора, ибо на весу руки очень скоро устанут, и мы будем озабочены уже только тем, куда их пристроить, а не расслаблением. К третьей важнейшей составляющей пальминга относится душевное, психическое состояние на момент выполнения этого приема. Если вы чем-то расстроены, озабочены и не можете думать ни о чем, кроме своих переживаний, отложите пальминг до лучших времен или же используйте его как самый простой и эффективнейший способ переключения. Чтобы снять свое эмоциональное напряжение, посмотрите на какие-нибудь прекрасные картины или цветы, полюбуйте закатом или просто посмотрите на пламя

свет в темноте, если есть такая возможность. Если можно, включите также очень приятную для вас релаксационную музыку, и пусть она звучит фоном на весь период выполнения пальминга.

Созерцание свечи помимо успокаивающего воздействия служит также хорошим критерием - свидетельством улучшения зрения после отдыха глаз под ладонями, особенно для людей с плохим зрением. Таким людям сложно определить разницу в восприятии таблицы или других предметов за один прием, а вот пламя свечи видят хоть как-то почти все. И поначалу расплывчатый огонек приобретает после пальминга четкие контуры, некоторые начинают видеть и саму свечу и даже ее фитилек. Главное при этом - опять же не напрягаться, а сохранить расслабленное состояние глаз, позволить им просто созерцать все, что они видят. И это тоже важная составляющая пальминга.

Что же должно происходить в момент проведения этого знаменитого приема? Многие последователи Бейтса предлагают просто созерцать черноту, добиваясь ее всеми возможными способами. Некоторым удается легко увидеть или представить себе абсолютную тьму, кому-то мешают световые и цветные блики, круги, штрихи, серые облака, паутинки. Это свидетельство того, что ваше зрение безусловно, зрительные центры мозга слишком возбуждены, напряжены, и вам тем более нужно расслабиться. Помогите себе добиться черноты, представляя, как на глаза опускаются черные шторы или портьеры. Или вообразите, как вы закрашиваете пространство перед глазами тушью или черной типографской краской. Можно вспомнить черный цвет сажи, шубы, шляпы, портфеля или просто "Черный квадрат" Малевича. На пальминг можно потратить и 10-15 минут, и час, и целый день, если у вас есть время. Хуже не будет.

Описывается анекдотический случай с пожилым человеком, имеющим множество проблем со зрением и обратившимся к Бейтсу за помощью. Так как помочь ему было сложно, Бейтс просто посоветовал тому больше отдыхать, закрыв глаза руками и представляя черноту. Через некоторое время мужчина обратился к Бейтсу с вопросом: "А можно мне еще что-то представлять, а то очень скучно столько времени Созерцать одну черноту", - Сколько же вы времени проводите в пальминге? - спросил Бейтс. - 20 часов в сутки, - гордо ответил пожилой человек.

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

После этого случая последователи Бейтса стали рекомендовать делать пальминг часто и понемногу, обращаясь к нему при любой возможности и при первых признаках усталости глаз. Пальминг всегда дает глазам отдых, а отдых в свою очередь расслабляет мышцы глаз и одновременно активизирует нервные клетки сетчатки, буквально вливая в них новые силы. Однако пальминг гораздо шире воздействует на человека, расслабляя не только глаза, но и все тело, всю нашу психоэмоциональную сферу, особенно если вы подключите на это время свое воображение, память и творческий потенциал. Это особенно важно для людей, которые не могут представить или долго удерживать внимание на созерцании абсолютной темноты.

Отпустите свою фантазию на волю

Итак, если чернота удручает или не удастся долго удерживать на ней внимание, ничего страшного, "отпустите" себя и начните вспоминать что-то приятное радостное из своей жизни, либо представлять то, что вызывает у вас прекрасные ассоциации, положительные эмоции. Кто-то вспомнит свою молодость, детство или первое свидание, кому-то захочется перенестись мысленно в лес, на берег реки, озера, моря или другого водоема. А для кого-то лучше и легче всего "побывать" на своем дачном участке, в окружении зелени, деревьев и цветов. Фантазируйте, вспоминайте, мечтайте - вы ничем не ограничены. Следите только за тем, чтобы в ваше сознание не закрались предательские тревожные нотки, чтобы мысли не ушли к привычному кругу забот, не погрузились в надоевшую бытовую рутину.

Просто поражаешься богатству фантазии слушателей, когда читаешь в их дневниках, какие они используют образы и ассоциации для представления черноты и различных картин своего воображения. Вот, например, строки из дневника Виталия Климина из Нефтеюганска, описывающего один из вариантов своей медитации:

"Кратко: мы находимся в пустыне. Ветер. Солнце. Песок. Ветер играет песком, перенося песчинки с места на место. Мы видим отчетливо каждую песчинку: белую, желтую, неровную. Мы поднимаем взгляд и видим на вершине бархана ящерицу. Разглядываем ее. Видим отчетливо каждую чешуйку, видим ее глаза. Вдруг ящерица бежит вниз по бархану, оставляя на песке след от хвоста, в который сыпается песок. Мимо прокатилось перекати-поле. Смотрим ему вдогонку и замечаем, что вдаль идет караван. Медленно и тяжело переставляют ноги верблюды. На боку одного из них висит бурдюк с водой. Вода капает из дырочки. Мы видим, как она падает на раскаленный песок, как тут же поднимается парок и от воды не остается и следа. Но вот караван достигает своей цели. Нашему взгляду открывается неписаной красоты дворец. Все его стены сделаны из изумрудов. Они сверкают, блестят, переливаются. Мы открываем большую дверь и оказываемся в своей комнате. На счет "три" открываем глаза. Раз - два - три".

Особенно хорошо пробуждается творческий потенциал соратников, когда они начинают работать с образами (по ходу занятий каждый слушатель придумывает себе образы, которые соответствуют его главной цели, мечте, любимому растению, животному или идеальному представлению о самих себе. Эти образы соратники начинают обыгрывать затем в пальминге и своих дневниковых самонастройках).

Вот, например, дневник, в котором наша слушательница Л. Голованова обыгрывает свой образ:

- белокрылая чайка. Я легка и невесома. Воздушные потоки обтекают мое легковесное тело. Солнце греет мои перья, вливается в мои глаза, и я становлюсь все зорче и сильнее. Солнечные лучики вливают здоровье в мое парящее тело. Я вижу теперь самые незримые раньше лакомые кусочки на воде и под водой. Спасибо тебе, солнышко, ты, родимое, врачуешь и будешь дальше врачевать меня. Благодарю тебя, ветер, ты дуешь и с севера, и с юга. То теплые, то холодные потоки твои не только помогают мне летать, но и закаляют меня. Теперь я не боюсь ни холода, ни жары. Я летаю в любую,

даже с дождливую, погоду, ныряя в воздушных потоках, то в теплых, то в холодных.

Низко кланяюсь тебе, вода. Ты омываешь мои дорогие глазки, чтобы они набирались сил и зорче видели с высоты небес.

Я - чайка. Я стала сильной, спокойной и зоркой! Слава тебе, природа, и ее создателю! Вы врачуете все на земле!

А вот дневник совсем маленькой девочки Кати, девяти лет, которая ходила на курсы вместе с мамой, но работала самостоятельно и очень творчески: Я - кошка. С каждым днем я все дальше иду по дороге хорошего здоровья и зрения. В пальминге я представляю себе эту дорогу. Я дохожу по ней до прекрасной поляны. На ней растут розы, фиалки, грибы. Я прохожу еще дальше и вижу маленький ручей, начинающий свои истоки в высоких горах. Я окунаю в него свое лицо и сразу чувствую улучшение зрения. Тогда я прохожу еще дальше и вижу алмазный замок. Захожу в него, прохожу в тронный зал. От него исходят солнечные лучи. Я посмотрела на один из лучей, и мое зрение снова улучшилось...

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

Игра с "эфирными глазами"

Можно сделать совершенно роскошный пальминг с эфирными глазами, дающий многим великолепные проблески и даже стойкие результаты после его выполнения.

Для этого нужно вообразить, что перед вашими глазами находятся два воображаемых эфирных глаза, которые ничем и ни на чем не закреплены и абсолютно свободны в своих перемещениях. Они могут уходить бесконечно далеко в стороны, вверх, вниз, вперед и по кругу. Эфирные глаза легко могут разводиться в противоположные точки и даже идти наперекрест: правый глаз можно отправить далеко влево, а левый - вправо. Также их можно отправить в свои и противоположные углы по диагоналям, крутить правый глаз по часовой стрелке, а левый глаз - против часовой. Один глаз может идти вверх, а другой вниз, один максимально можно удалить от нас, а другой - приблизить... Единственное, чем ограничены действия таких воображаемых глаз, - возможности нашей фантазии. Ибо в отличие от реальных глаз, которые ограничены длиной наших рук, возможностями наших глазниц и самими глазными мышцами, эфирные глаза есть плод нашего представления, и, соответственно, только нашей мысли они послушны.

Можно пойти дальше и представить, что эфирные глаза напоминают наши настоящие глаза, и тогда их можно внимательно осмотреть и привести в порядок состояние роговицы, хрусталика, радужной оболочки, глазодвигательных мышц. Что-то подчистить, выровнять, подтянуть, ослабить, наполнить красками, жидкостями, питательными веществами. Попробуйте бережно и нежно разгладить сетчатку, активизировать макулу,

укрепить зрительные нервы. А теперь промойте эфирные глаза чистой холодной водой, наполните теплыми солнечными лучами и соедините их со своими реальными глазами. Мысленно, конечно.

Что эта процедура дает нашим реальным глазам? Как ни странно, очень много. Дело в том, что, если мы когда-то тренировали любые наши мышцы, они запоминают это состояние. Когда мы мысленно воспроизводим то или иное движение, мозг посылает соответствующие импульсы в мышцы, и они испытывают практически те же нагрузки, что и при реальном действии. Это многократно доказано сторонниками так называемой ментальной, "скрытой" гимнастики, "гимнастики для ленивых", и даже знаменитой "Калланетики". Известно, что автор ее - балерина Каллан Пинкней, оказавшись в инвалидном кресле после травмы, начала в памяти повторять те движения, которые совершала, когда могла танцевать. И удивительно, мышцы постепенно обрели былую подвижность, балерина встала с инвалидного кресла и стала законодательницей новой гимнастики, популярной сейчас во всем мире.

Эффект разработанных ею упражнений многократно превышает результативность любой аэробики, ибо здесь человек делает не просто растяжки, а подключает к каждому упражнению свой ментальный план. Всем известна и история нашего знаменитого спортсмена Юрия Власова. Будучи закованным в гипс, он продолжал мысленно свои силовые тренировки, и, говорят, простыни из-под него приходилось буквально выжимать от пота. Чтобы убедиться в действенности ментальной силы на себе, проведите простой эксперимент.

Вытяните руки перед собой и сильно-сильно сожмите ладони в кулак. Напрягите мышцы рук от кистей до плечевого пояса. Теперь, сохраняя напряжение, поднимайте медленно руки вверх и, преодолевая сопротивление, доведите их до уровня головы. Подержите их наверху и так же, с сильным напряжением, с дрожью в мышцах, преодолевая сопротивление, опускайте руки вниз. Затем закройте глаза, представьте, что вы вытянули перед собой свои эфирные, воображаемые руки и мысленно повторите все упражнение, повторяя в голове все те же действия. Ну как? Что вы чувствовали во втором случае? Не правда ли, практически те же ощущения и та же усталость в мышцах рук, плеч, в глазах. При этом сами руки были совершенно расслабленными и тяжелыми. Возвращаясь к пальмингу, несложно понять, что и с реальными мышцами глаз будут происходить те же изменения, что и с виртуальными. Попробуйте, может этот вариант пальминга будет у вас основным.

Также в пальминге можно заниматься упражнениями для улучшения артикуляции и тренировки лицевых мышц. Для этого можно изобразить, например, бегемота, перекачивающего орехи во рту, рычащего тигра, волка, кикимору, обезьянку, крокодила, Чебурашку и т. п.

Полезно заняться в пальминге и звукотерапией, произнося по очереди гласные звуки типа "а", "о", "у", "ы" и их сочетания. Не стесняйтесь широко открывать рот и двигать челюстями. Можно произносить целые слоги, особенно зная их целебное, воздействие.

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

больше всего подходит и в каком случае вы добиваетесь наибольшего расслабления и зримого улучшения зрения после выхода из отдыха. На своих занятиях я каждый день провожу со слушателями различные виды пальминга под музыку и со свечой. И по одним и тем же таблицам, картинам, развешанным на стенах нашей аудитории, сразу видно, кому какой вариант больше подходит. Каждый пальминг я стремлюсь подкреплять элементами самовнушения и самонастроя, которые полезно, на мой взгляд, использовать и в самостоятельной работе.

Для проведения самовнушения обязательно нужно для начала хорошо расслабиться, подготовиться психологически, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, добиться черноты, а затем повторить про себя текст самовнушения, приведенный выше в главе о дневнике.

Глава 8

Повороты, покачивания, раскачивания

В этой главе речь пойдет о втором приеме снятия психического и физического напряжения по Бейтсу. Хочу сразу отметить, что в книге будет описано всего четыре основных приема расслабления, оставленных нам Бейтсом. Все они основаны на классическом их описании, данном самим автором приемов, с использованием интерпретаций, оставленных его последователями, а также наработками, полученными в ходе моей десятилетней практики. Кстати, нумерация и последовательность приемов настолько отличаются в разных источниках, что я давно уже использую свою. И мне кажется, что она наиболее логична, удобна и проста для усвоения, ибо одно естественно вытекает из другого. И так же, как в пальминге, в данном приеме есть множество способов его использования и модификаций. Далее излагаются различные варианты второго приема снятия напряжения по Бейтсу.

1. Медвежьи покачивания

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

Кстати, а почему таким образом ведут себя медведи в клетке, и не только они? Должно быть, многие наблюдали в зоопарке, как с бесконечным однообразием мечутся туда-сюда хищники, особенно мелкие, как мотают равномерно хоботом и головой слоны, как раскачиваются на ветках мартышки. Животные таким образом, я думаю, защищаются от мощного

стресса, каким являются для любого живого существа несвобода, ограниченность пространства и нехватка движений. Создавая иллюзию перемещений, животные и успокаиваются, и борются с гиподинамией. Удивительно, что дети в детдоме тоже частенько покачиваются и сидя, и стоя, и вправо-влево, и вперед-назад... А московский доктор Х. Алиев специально использует этот прием как наилучший способ введения человека в транс.

Качаться люди начинают порой бессознательно - например в состоянии сильного горя, в момент глубоких душевных переживаний. Вспомните, как ведут себя женщины у гроба близкого человека: голосят, причитают и монотонно раскачиваются. Почему? Опять же, видимо, идет подсознательная защита тела от чрезмерных переживаний. Не зная того, люди в таком состоянии выходят на действия, включающие механизм саморегуляции и самобалансирования.

Как включается этот механизм? Как ни странно, через глаза и мозг. Одни и те же картины, проплывающие множество раз перед глазами, посылают в мозг сигнал - разглядывать ничего не нужно, все время видим одно и то же, одно и то же. Через зрительные анализаторы снимается возбуждение нервов сетчатки, они притираются, притупляются и расслабляются. Через периферическую нервную систему расслабление проводится в центральную нервную систему. Таким образом, снимается напряжение и с глаз, и с тела, и со всей психоэмоциональной сферы. .

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

2. Пальцевые повороты

Поставьте палец перед носом на уровне глаз и мягко поворачивайте голову из стороны в сторону, смотря при этом мимо пальца, а не на него, пока не появится иллюзия движения. Еще быстрее иллюзии движения пальца можно добиться, если приставить основание пальца к кончику носа и делать три поворота головы с закрытыми, три - с открытыми глазами.

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

Упражнения выполняются по 20-30, а лучше даже по 40-50 раз утром и вечером, а также по мере усталости глаз.

Можно выполнять любой из понравившихся вам вариантов пальцевых поворотов, можно использовать вместо пальцев ручку, свечу или другой предмет, поставленный перед носом на уровне глаз. Главное - добиться ощущения, что палец двигается, а вы сохраняете комфортное, расслабленное состояние.

Для чего это нужно? Вспомните, мы говорили уже о бессознательных перемещениях глаз на уровне нервных клеток сетчатки. Они настолько быстрые, что добиться нужной скорости их подвижности сознательным путем невозможно. Так вот, когда вы добьетесь ощущения иллюзии движения

пальца или руки в противоположную от поворота головы сторону, знайте: скорость перемещения нервов сетчатки составляет сейчас 70-120 раз в секунду. То же происходит с мнимым раскачиванием "частокола" и любой другой вертикальной поверхности.

Делайте этот прием как можно чаще, ведь он идеально снимает напряжение и застой не только с глаз, лица, шеи, но и буквально с каждой клеточки нашего тела. Этот прием - прекрасная профилактика шейного остеохондроза и великолепное средство от головной боли. Правда, для снятия головных болей нужно выполнять повороты 10-20 минут. Не забывайте только о правильной позе, свободном дыхании и помните как только вас слегка затошнило или закружилась голова, значит, вы начали прилипать взглядом к пальцу. Лучшим средством снятия подобного дискомфорта является попеременное закрывание и открывание глаз через каждые 3-4 поворота и повторение про себя фразы "Палец пошел влево, палец пошел вправо" и т.д. Палец тут же задвигается в противоположном направлении, а тошнота пройдет.

3. Большие повороты

Встаньте лицом к окну, ноги на ширине плеч. Поворачивайте голову и корпус вправо и влево, перенося вес тела с одной ноги на другую в ритме медленного вальса. Можно напевать при этом мелодию вальса или считать количество поворотов. Для достижения нужного чувства комфорта и расслабления рекомендуется сделать 60-100 поворотов утром и вечером. Быстрее иллюзии движения окна можно достигнуть, повторяя про себя: окна проходят вправо, теперь влево... Важно при этом смотреть не на окно, а на мир, проплывающий за окном, чтобы не прилипать взглядом к чему-то одному.

Почему нужно делать именно столько поворотов? Дело в том, что до 60-го поворота достигается только нужный уровень расслабления, а в пределах от 60-го до 100-го поворота вы уже наслаждаетесь состоянием комфорта и релаксации. И, несмотря на то что упражнение отнимает всего 2-3 минуты, результаты его применения поразительны. Такие перемещения развивают гибкость позвоночника, нормализуют функцию внутренних органов (сердца, легких, желудочно-кишечного тракта). Но главное - они способствуют возбуждению той самой своеобразной фиксации глаз с частотой 70 и более раз в секунду. И даже если вы не чувствуете этого, гарантией того, что эти движения осуществляются, будет кажущееся движение окон или других предметов во время выполнения поворотов.

"Все эти варианты покачиваний предназначены прежде всего для того, чтобы человек начал осознавать видимые движения внешних объектов и с их помощью стимулировал состояние свободной подвижности в своем сенсорном аппарате и контролирующем разуме. Благодаря покачиваниям и поворотам разум осознает движение и проникается к нему симпатией, что позволяет, в свою очередь, разрушить привязку к пристальному взгляду и автоматически приводит к перемещению внимания и зрительного центра. При этом разум в этом приеме абсолютно пассивен и безразличен к проплывающему мимо нас миру за окном. Он не участвует в действии, не отбирает и не воспринимает.

Идет лишь чистое ощущение - организм "берет отпуск" от своего собирательного "я", - пишет по этому поводу писатель Олдос Хаксли. "Такой отпуск от самого себя, - продолжает автор, - весьма успокаивает. Более того, поскольку именно сознательное "я" ответственно в основном за слабое зрение, это временное подавление самости крайне полезно для разрушения старых привычек неправильного использования глаз и закладки фундамента под создание новых и лучших. При поворотах сенсорный аппарат временно сбрасывает зависимость от разума, неправильно использующего его, и заново учится функционировать в условиях свободной и ненапряженной подвижности".

Используйте теперь любые способы для осознания постоянной подвижности, "плавучести" мира. Обращайте внимание на приближающиеся и удаляющиеся деревья, дома, фонари, столбы, светофоры и т. п. Поворачивая голову внутри помещения, подмечайте, как перемещаются ближние предметы относительно дальних. Осознавая кажущиеся подвижности окружающего мира, вы увеличиваете подвижность глаз и разума, создавая таким образом условия для лучшего зрения.

Помните, что покачивание имеет первостепенную важность не только в восстановлении зрительной функции, но и для нормализации нашего психического состояния. Это наилучший прием снятия любого вида напряжения, поэтому выполняйте его как можно чаще, а уж утром и вечером - обязательно.

Причем характерно, что если утром это дает пробуждение всему организму, включает защитные ресурсы и дает заряд спокойствия на целый день, то вечером покачивания, напротив, снимают напряжение, расслабляют и позволяют легко заснуть. Я знаю множество людей из числа своих соратников и знакомых, кто с помощью этого простого приема избавился от бессонницы, перестал просыпаться по ночам, стал лучше высыпаться и мог даже проспать подъем.

4. Пальцы - веером

Не одним способом великолепного расслабления является монотонное раскачивание ладоней перед собой по принципу вперед-назад. Для этого нужно прикрыть один глаз повязкой или ладонью, как в пальминге, чтобы не было просветов и ничего не давило на лицо и веки. А вторую ладонь следует расположить перед собой на уровне переносицы так, чтобы центр ее приходился прямо напротив открытого глаза. При этом рука расположена параллельно полу, а пальцы оказываются перед закрытым глазом. Теперь мягко и легко машите (то приближая, то удаляя) плоскостью ладони перед открытым глазом, держа ее так непринужденно, как будто делаете ритмичные движения веером.

Повторите упражнение 20-30 раз, а затем прикройте рукой или повязкой другой глаз и проделайте то же самое другой рукой.

В силу того что смотрение на знакомую нам с детства ладонь не требует от нас никакого физического напряжения, мы ее не боимся, происходит произвольное мышечное и психическое расслабление: четыре натянутые прямые мышцы глаз выходят из спазмированного состояния, и глаза будут

легко удлиняться. А это состояние, как известно, идеально для работы на близком расстоянии, вот почему это упражнение часто рекомендуют для дальновзорких людей.

Вы можете найти и использовать множество других способов перемещений, поворотов и раскачиваний, описанных в книгах и придуманных вами. Вреда все они принести не могут. Только пользу.

Глава 9

Соляризация, "Солнце - это и пища и питье для глаз"

О благотворном воздействии солнечного света на глаза и о теснейшем взаимодействии небесного светила и органов зрения написано более чем достаточно. Для того чтобы убедиться в решающей роли света для глаз, достаточно поместить людей с различным зрением в абсолютную темноту. Согласитесь, что независимо от степени зрительной патологии, все участники эксперимента будут одинаково незрячи. Недаром еще в Библии говорилось, что "солнце - это и пища и питье для глаз", а медицинская энциклопедия определяет глаз как орган зрения, воспринимающий световые раздражения. Лечебные свойства света были известны с давних времен. Древние греки оставили записи о разработанной ими теории и практике солнечной терапии. Город Гелиополис (город Солнца) славился своими целительными храмами, в которых свет использовали для лечения людей. Сохранились свидетельства о лечебном использовании спектральных компонентов света - цветов радуги - в Древнем Египте. В частности, древнеегипетские врачи предписывали носить одежду определенного цвета как средство исцеления от различных болезней.

Среди современных ученых, исследовавших влияние света на живые организмы, был американец Д- Стиплер. Он исходил из того, что поскольку все живое на Земле существует благодаря солнечному свету, то свет есть нечто большее, чем источник тепла и пропитания. Став последователем Стиплера, американский психолог, врач клиники в штате Колорадо Джейкоб Либерман конкретизировал его идеи и стал использовать свет в своей лечебной практике. За 30 лет практической работы ему удалось вылечить от рака, глазных и сердечно-сосудистых заболеваний более 15 тысяч человек. Его методика помогает также при сексуальных расстройствах и нарушениях в работе иммунной системы. На основании своего богатого опыта он предположил, что солнечный свет - это чудодейственный эликсир, который способен исцелять от всех болезней.

Однако каким образом свет может влиять на здоровье?

Мы привыкли считать, что глаза выполняют только одну функцию - видеть. Мы не знаем об их другом удивительном назначении - быть "окнами", через которые свет входит в наше тело. Либерман утверждает, что, проходя по зрительному нерву, световой луч раздваивается. Один импульс идет в отдел мозга, где непосредственно создает зрительный образ. Другой импульс попадает в гипоталамус - важнейший отдел мозга, связанный со всем организмом, и прежде всего с нервной и эндокринной системами. Именно благодаря гипоталамусу поддерживаются на определенном уровне кровяное

давление и температура тела, бьется наше сердце, мы испытываем радость, страх, голод и т. д.

Свет - чудодейственный эликсир

Да, свет - чудодейственный эликсир для всего тела. С помощью света с давних времен люди избавлялись от множества заболеваний, и прежде всего от болезней глаз, о чем накоплено немало научных свидетельств.

Еще в начале XX века немецкий врач из Бонна Г. Мейер-Швикерат сообщал на международном съезде офтальмологов в Нью-Йорке, что пациентам с серьезными заболеваниями глаз удавалось помочь тем, что они смотрели открытыми глазами на солнце во время заката. Многие последователи Бейтса успешно используют солнечный и искусственный свет для укрепления глаз при любых патологиях.

Почему же сегодня мы сталкиваемся с повальным увлечением людей солнцезащитными очками? Почему люди, едва дождавшись теплых солнечных дней, тут же нацепляют темные стекла? При чем тенденция эта появилась совсем недавно, буквально несколько десятилетий назад. Вспомните Паниковского из "Золотого тельца" Ильфа и Петрова: достаточно было этому комическому герою водрузить на нос черные очки и взять в руки трость, как его начинали принимать за слепого, такое это было тогда редкое явление. Да и множество людей старшего поколения из числа моих слушателей не припомнят, чтобы в годы их молодости так было распространено ношение темных очков.

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

В данном случае особенно неубедительно звучит версия о вреде света и ультрафиолета, хотя многим она кажется наиболее уважительной причиной для того, чтобы прятать глаза под темными стеклами. Согласно этому безосновательному утверждению, орган, который миллионы лет успешно адаптировался к любому солнечному воздействию, вдруг стал не способен выносить его без подобного благотворительного посредничества. И мы будто забыли, что в глазах всех живых существ есть замечательный приспособительный механизм - зрачок, который прекрасно защищает нас своим сужением от избытка света, когда солнце слишком интенсивно, и наоборот. Увы, чем больше мы пользуемся темными очками, тем хуже работает этот механизм адаптации и тем слабее становятся наши глаза, наш организм и даже наш мозг, недополучающий благотворной солнечной энергий.

Причины светобоязни

Опустим морально-этические соображения ношения очков некоторыми людьми, пытающимися скрыться по каким-либо причинам за темными стеклами.

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

По сути, основными причинами светобоязни являются, как ни странно, мода и навязанное нам убеждение, что свет вреден для глаз. Примерно в середине прошлого столетия кому-то из кумиров толпы пришла в голову причуда затемнить глаза и выйти так на сцену. Может, человек этот решил сменить имидж, а может, просто хотел скрыть последствия бурной, бессонной ночи на своем лице. Тут же сотни и тысячи его поклонников захотели последовать примеру своего кумира. На редкие экземпляры очков для слепых резко повысился спрос, который рождает сами знаете что. Ну а чтобы не просто удовлетворить спрос, а окупить все затраты, нужна расширить производство и, соответственно, потребность в товаре. Как? Очень просто. В определенных медицинских кругах нужно создать миф о том, что свет вреден для глаз, распространив его среди населения.

В итоге паникеры от медицины, а также торговцы и рекламодатели, эксплуатирующие этих ученых мужей, ради собственной выгоды убедили широкую общественность, что обычный солнечный свет имеет вредное ультрафиолетовое излучение, внушив тем самым панический ужас перед ним. "Это неправда, - говорит в своей книге Олдос Хаксли, - но если вы верите, что это так, и поступаете соответственно, то причиняете глазам такой же вред, как будто это заблуждение является правдой на самом деле. Если вера горами движет, то испортить зрение людей ей куда легче.

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

Но даже если вы не имеете изначального страха перед светом и тем не менее страдаете от его воздействия, значит, вы просто неправильно используете свои органы зрения. Чрезмерно эксплуатируемые и перенапряженные в условиях искусственных источников света, глаза уже просто не способны нормально реагировать на внешние раздражители. Яркий свет болезнен для утомленных глаз, но чем больше мы будем от него прятаться, тем слабее будут наши зрительные органы и тем сильнее ложные страхи и дискомфорт. Приобрести пагубную привычку к темным очкам так же просто, как пристраститься к алкоголю и табаку, особенно если это пристрастие постоянно поддерживается средствами массовой информации. Уже в наши

дни мы стали свидетелями того, как быстро иностранные пивные бароны, выкупившие наши и понастроившие свои пивоварни, внушили населению страшнейшее убеждение в безвредности и популярности своего изделия. Язык не поворачивается назвать этот разрушительный яд и наркотик напитком. Тем не менее и женщины, и подростки, и почти все мужское население страны радостно и самозабвенно предаются самоотравлению, наивно полагая, что это полезно для их здоровья, выгодно для государства и безопасно для умственной и физической деятельности.

Вернувшись к темным очкам, можно смело утверждать, что ношение солнцезащитных очков никоим образом не снизило процент плохо видящих людей и никого еще не спасло от той или иной аномалии рефракции. Напротив, известно множество случаев, когда люди отмечали ухудшение зрения после жаркого лета, когда темные очки практически не снимались с лица. И неудивительно, сами темные стекла зачастую и притягивают на себя весь солнечный спектр, фокусируя его излучение на глазах. Об этом стали откровенно писать в газетных статьях, призывая покупать не дешевые очки с цветными стеклами, а фирменные очки, якобы поглощающие ультрафиолет. Стоят, правда, такие оправы как минимум 200-400 долларов. Догадываетесь, откуда и куда ветер дует.

Те же, кто не поддался моде, не приучил себя к темным очкам и смело встречает солнечные лучи, не испытывают при этом никакого дискомфорта и отличаются ярким, насыщенным цветом глаз и отличным зрением.

Посмотрите, к примеру, на моряков, рыбаков, пастухов, охотников и прочих людей, профессии которых связаны с длительным пребыванием на воздухе. Какие сияющие, выразительные глаза подчас на грубом, задубелом лице. "Врачи всегда поражались глубоко здоровой розовости хорошо соляризованной сетчатки, в отличие от обычной бледности страдающих от недостатка солнечного света глаз", - говорит в своей книге "Как приобрести хорошее зрение без очков" М. Корбетт.

А кто в мире животных является для нас эталоном зоркости? Конечно же, птицы. Орлы, беркуты, соколы - те, кто летает высоко в небе, смотрит открытыми глазами на солнце и буквально с высоты птичьего полета способен разглядеть мышонка или другую добычу. Ну а символами слепоты являются подземные и ночные животные, и прежде всего, конечно же, крот. Нет, только не подумайте, что нужно сейчас же бежать и смело подставлять глаза солнцу. Ни в коем случае. Тем более, если у вас светобоязнь и бессознательный или сознательный страх перед солнцем. Первое, с чего нужно начать в таком случае, - изгнать страх света из разума и обрести уверенность в неопасности солнца, что реализуется в нас лишь путем постепенного приучения к нему. Этапы такого постепенного привыкания к солнцу и отвыкания от очков будут изложены чуть ниже, и их обязательно нужно соблюдать, а пока хотелось бы сказать, что при определенных видах деятельности защитные очки просто необходимы. И не случайно в экипировку альпинистов, скалолазов и горнолыжников обязательно входят солнцезащитные очки. Искрящийся на солнце снег, действительно, слепит глаза и угрожает безопасности людей экстремальных профессий. Следует защищать свои зрительные органы от ослепительного солнца в пустыне, от бликов солнца на поверхности воды и от отраженных лучей на асфальтовом покрытии.

Впрочем, сама я столкнулась с тем, что очки за рулем постепенно стали помехой, а не защитой. Притом, что раньше я даже ходить не могла без темных очков. Я уже говорила, что мои "оптические костыли" на протяжении многих лет были со специальными стеклами "хамелеон", имеющими свойство темнеть на солнце. Сняв очки, я долго мучилась от прямого взаимодействия с солнцем, так как зрачки, видимо, совсем лишились способности к адаптации. В ходе привыкания к солнцу я потеряла множество темных очков (что тоже характерный факт), пока не купила в Италии фирменные очки. Да и их стала использовать в основном как ободок для волос, лишь изредка применяя по прямому назначению.

Итак, начните с изгнания страха и полюбите светило во время заката и восхода. Всегда разное и такое прекрасное зрелище заходящего солнца может стать каждодневным ярчайшим событием в жизни каждого человека. Я, например, специально для этой цели пристраиваю к своему дачному дому балкон, откуда долго можно будет наблюдать заходящее солнце. И я остро завидую тем людям, которые обладают счастливой способностью вставать ранним утром и любоваться великолепной картиной восхода. 10-15 минут в день такого утреннего или вечернего созерцания насытят ваши глаза энергией, силой и красотой. А главное, отложат в вашей памяти великолепные зрительные впечатления, отвлекут от серости будней и суеты.

Этапы постепенного приучения глаз к солнцу

Первый этап. Встаньте на краю густой тени, так, чтобы одна нога находилась на освещенном солнцем участке, а другая в тени. Снимите очки, поднимите голову, закройте глаза и мягко поворачивайте голову то на солнце, то в тень, говоря при этом: "Солнце приходит, солнце уходит". Можно просто покачиваться, перенося вес тела с одной ноги на другую, можно просто делать большие повороты. Даже при сильной светобоязни и серьезных заболеваниях глаз этот прием совершенно безопасен и не принесет никакого вреда. Лишь привыкнув к свету солнца в таком комфортном варианте, следует переходить на следующий этап взаимодействия с солнцем. У кого-то первый этап может занять совсем немного времени, а кому-то могут понадобиться недели и месяцы. Не спешите. Всему свое время.

Второй этап. Встаньте лицом к солнцу, ноги на ширине плеч. Поднимите голову, закройте глаза и делайте большие повороты, повторяя про себя: "Солнце уходит вправо, солнце уходит влево..." Повторение такой фразы помогает не прилипать взглядом к солнцу во время вращений и избавляет от головокружения.

На этом этапе можно остановиться и делать соляризацию только таким способом. Она удобна тем, что не требует никаких специальных условий: где застало вас солнышко, там и начали качаться. На остановке, на улице, в парке, возле своего парадного и даже на балконе. Кстати, соляризацию можно делать и сидя, просто поворачивая из стороны в сторону голову и закрыв глаза. И не надо искать уединенных мест, ждать, когда вы окажетесь за городом или на своем Дачном участке. Я многократно демонстративно качалась с закрытыми глазами прямо на Невском проспекте, в скверах и на остановках. И ни разу никто не остановился и никак не обидел меня. За все

время лишь дважды поинтересовались упражнением скучающие бабульки в парке, и они мне были очень благодарны, когда узнали, как просто можно помочь глазам.

И вот когда ваши глаза совершенно перестанут вздрагивать, попадая закрытыми веками на яркий свет, вы можете пойти дальше.

Третий этап. Встаньте напротив солнца, закройте один глаз ладонью или повязкой и делайте медленные повороты корпусом, скользя взглядом открытого глаза по земле у своих ног. При этом следует быстро и легко моргать обоими глазами и правильно дышать. Затем, подняв голову и локоть, продолжаем поворачиваться и быстро моргать, глядя прямо на солнце. Выполнив повороты несколько раз, повторяем то же самое с другим глазом, а затем объединяем оба глаза. Если в процессе выполнения этого и других вариантов упражнения вы почувствуете, что в глазах появились рябь и блики, отойдите в тень и сделайте пальминг в два раза дольше, чем длилась сама соляризация.

В периоды, когда нет солнца, можно выполнять данное упражнение с лампой, лучше галогенной, с ярким рефлектором. Лампа должна быть расположена примерно в 15 см от лица, мощностью около 150 ватт. Можно взять и более мощную лампу с очень ярким рефлектором, но расположить ее подальше, примерно в метре от себя. При этом вы должны чувствовать легкое тепло на своем лице.

Согласитесь, что такое безобидное взаимодействие с солнцем не может быть вредным для здоровья и опасным для глаз. Однако восстановление нормальной реакции на свет является лишь одним из важных моментов в искусстве видения. Приобретенное заново умение легко и комфортно реагировать на солнечный свет станет элементом динамической релаксации, без которой не может быть безупречного зрения. И плюс к тому вы обретете великолепный способ снятия психического напряжения, доступный каждому и эффективный для всех.

Вот что пишет о пользе соляризации знакомая уже нам Маргарет. Д. Корбетт: "Как только ваши глаза начнут воспринимать солнечный свет с легкостью, вас охватит приятное чувство физического комфорта, что дает вам солнце. Вас не будет покидать чувство успокаивающей легкости и психического расслабления. Даже половины тех ощущений, что вы достигаете на солнечном свете, вы не получите в своих темных комнатах.

С физиологической точки зрения укрепление чувствительных к свету глаз бесценно, поскольку они перестают страдать от бликов солнца на поверхности горных озер и на океанском просторе, искрящегося на солнце снега. Не говоря уж о достижении чувства комфорта в условия^городской жизни, где полно иллюминации и света автомобильных фар. Один лишь этот комфорт стоит того, чтобы заняться расслаблением нервов сетчатки, позволяющим легко воспринимать любой свет, каким бы сильным он ни был. Добавьте к этому возросшую зрительную мощь, 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 здоровье глаз в хорошем состоянии и укрепляет слабые глаза, увеличивая обмен веществ в них, очищая таким образом их от шлаков, он вряд ли сможет переоценить полезность солнечного света для глаз".

Существует еще множество способов и приемов соляризации, описанных у

Бейтса и его последователей, часть из которых описаны в одном из моих сборников, которые я даю в качестве приложения своим слушателям. При всем различии вариантов соляризации все авторы сходятся в главном:

Правильно выполненная соляризация совершенно безвредна, несмотря на все устрашающие угрозы и предупреждения врачей. Напротив, глаза всегда расслабляются, кровообращение усиливается, зрение улучшается, воспаление век и самих глаз замедляется или вовсе сходит на нет. Нельзя смотреть на солнце долго и пристально, а лучше вообще не смотреть на него открытыми глазами, когда светило находится в зените. Но даже временное ухудшение зрения в таких случаях вскоре проходит без всяких последствий, особенно при освоении приемов расслабления.

Цветотерапия для глаз

И в заключение этой главы хотелось бы немного поговорить о цветотерапии. Считается, что именно нехватка определенных цветов в солнечном спектре и недополучение их организмом приводят к развитию тех или иных заболеваний. Есть множество классификаций цветов в соответствии с их влиянием на человека. На мой взгляд, все это достаточно спорно, однако цветные ванны для глаз, которые я стала использовать на занятиях, действительно, дают ощутимый положительный эффект.

Раздав специальные карточки, я предлагаю попеременно смотреть на чистые красный, серый и синий цвета, расположенные в определенной форме и на определенном фоне. Характерно, что после длительного смотрения на красный цвет люди видят на сером фоне бирюзовый квадрат. А длительное вглядывание в синий цвет приводит к появлению на сером фоне желтого пятна. Это является наглядным подтверждением того, что наши глаза способны не только принимать, но и излучать цвет и свет.

Регулярное выполнение цветных ванн является, как мне кажется, прекрасным способом стимулирования центральной части сетчатки - макулы, отвечающей как раз за цветовосприятие. Активизировать эту функцию глаз особенно полезно в осенне-зимний период, когда так мало красок в природе, да и на улицах мы наблюдаем преимущественно черно-серо-коричневые оттенки в одежде и окружающих нас объектах. Тем, кто приходит на наши курсы, мы раздаем специальные цветные карточки вместе с инструкцией и демонстрацией работы с ними.

Замечательно помогает моим слушателям и игра с цветом, отражающим настроение и психоэмоциональное состояние на момент проведения упражнения в группе. Соратники не только определяют, каким цветом они сами окрашены, но и стремятся почувствовать цветовой фон своих соседей. Научившись этому на занятиях, ученики продолжают работать с цветами в своих дневниках.

Главный вывод, который следует из этой простенькой игры: каждый человек имеет свои ассоциации, связанные с цветами. Для одного человека зеленый цвет олицетворяет весну, пробуждение, тепло и надежду, а у другого тот же цвет может быть связан с тоской, унынием и даже с окраской стен в

тюремных камерах и общественных туалетах, как заявила одна из наших соратниц во время игры. И еще: нельзя идти в своем настроении за реальностью: на улице пасмурно - и на душе серо; появились проблемы - и все видится в темных красках. Достаточно одеться в яркие цвета, найти их в природе или в окружающей обстановке, а может, просто представить себе любимый цвет - и уныния как не бывало. Если даже жизнь просто слегка расцветится и засияет новыми красками, игра стоит свеч.

Кстати, о свечах. Если недоступны природные источники цвета и света, смотрите почаще на пламя свечи. Своим умиротворяющим видом она будет и успокаивать вас, и выжигать все плохое, наносное, лишнее. Представляйте, что на очищающем пламени свечи сгорают все ваши дурные мысли, тревоги, страхи и сомнения. Соляризацию на свече можно сочетать с пальмингом и использовать ее в любое время суток. Я хорошо знакома с семьей своих коллег по "Оптима-листу" из Владимира, которые при каждой трапезе обязательно зажигают свечу. И в обычный завтрак, обед или ужин вносится элемент праздничности и торжественности.

Очень успокаивают, как известно, и пламя огня в камине, и завораживающие языки пламени костра - не случайно так любимы нами походы и так популярны ныне каминные во многих домах европейских стран и в большинстве загородных особняков.

Важно лишь, чтобы дым от костра или каминного не разъедал глаза и не создавал пожароопасной ситуации.

Что касается популярной у американских коллег соляризации на лампе, то такой способ светолечения грешит, на мой взгляд, тем, что искусственный свет не окажет такого глубокого терапевтического и эстетического воздействия, какое оказывает солнце. Поэтому пользуйтесь каждым удобным моментом, чтобы подставить глаза солнечному свету. Он вам даст и здоровье, и силу, и красоту. Хорошо соляризованные глаза блестят и сияют!

Глава 10

Центральная фиксация

Это, пожалуй, самый трудный для усвоения прием снятия психического и физического напряжения. При этом из описания самого Бейтса явствует, что

способность к центральной фиксации имеет колоссальное значение для нормального зрения. Однако то, как он преподносит пути и способы восстановления ЦФ (центральной фиксации), понять, на мой взгляд, невозможно.

Мне кажется, что знакомство с этим приемом лучше всего начать с краткого описания механизма зрительного восприятия. Мы не будем разбирать здесь устройство глаз (этих описаний предостаточно в других пособиях), отметим лишь, что все лучи от воспринимаемого объекта фокусируются на задней поверхности глазного яблока, в частности на его сосудистой оболочке, именуемой ретиной или сетчаткой. И этим устройство глаз, действительно, напоминает фотоаппарат. Но в отличие от светочувствительной пленки фотоаппарата, сетчатканеодинаково чувствительна в каждой своей точке. Имея сложнейшее строение из восьми слоев, тончайшая ткань ретины уменьшается в центре до предела, образуя впадину - центральную ямку. Находится она внутри небольшого возвышения, именуемого желтым пятном или макулой. Это и есть место максимальной чувствительности, или точка наиболее зоркого зрения, которое и отвечает за четкость изображения. Таким образом, центральная фиксация - это способность глаз видеть наиболее четко то, на что мы смотрим, а не то, что вокруг. Почему же в реальности мы этого не ощущаем, а видим объект либо одинаково отчетливо, либо повсеместно размыто? Почему при взгляде на человека мне не кажется, что я более ярко вижу его нос, к примеру, и менее ясно щеки?

Чтобы понять это, необходимо вспомнить, что главный закон зрения - движение. И это не просто работа мышц, а перемещение нервов сетчатки с огромной скоростью - 70-100 и более раз в секунду. Такое мгновенное сканирование затрудняется в результате перенапряжения глаз и психики, возникающего вследствие чрезмерной эксплуатации глаз без отдыха либо вследствие любых негативных эмоций. При этом нарушается аккомодационная способность глаз фокусировать лучи через хрусталик прямо на центральную часть сетчатки, и чувствительность самой ямки снижается до такой степени, что глаз начинает лучше видеть другими частями сетчатки.

Человек обнаруживает это, когда пытается приспособиться, чтобы увидеть объект боковым или верхним зрением: он сильно прищуривается, изображая китайца, и ему кажется, что четкость повышается. В дальнейшем он начинает использовать эти приемы уже сознательно, потом по привычке, что приводит к образованию эксцентрической фиксации.

Это противоестественно для глаз и приводит к различным аномалиям рефракции, к еще большему напряжению зрительного механизма, ибо лишает его расслабленного состояния и возможности к произвольной вибрации и перемещению нервов сетчатки. Следовательно, способность к фиксации изображения в любой точке объекта на зрительном центре тесно связана со способностью глаз к движению. А она, эта двигательная активность, зависит от степени расслабленности глаз и всей психической и физической сферы человека.

"Если излагать этот процесс в физиологических терминах, - пишет О. Хаксли, - глаза двигаются так, чтобы световые лучи, отраженные от той части, к которой проявляется интерес, падали непосредственно на желтое пятно и в центральную ямку. Например, если мы держим книгу, то с расстояния,

удобного для чтения, мы легко можем видеть всю страницу. Однако площадь, различимая с превосходной четкостью, будет ограничена кругом диаметром в сантиметр, при этом максимальная четкость придется на одну букровку в середине этого круга. Эта букровка и фокусируется на центральную ямку, и, когда такое происходит, это называется "ощущать центральной фиксацией". Представляете, какое множество мгновенных перемещений с точки на точку нужно сделать глазам, чтобы ощутить каждую часть объекта с максимальной четкостью! Если же подобное не удастся, мы лишаемся возможности видеть ясно и отчетливо".

По мнению Бейтса, главной причиной потери центральной фиксации является психическое и физическое перенапряжение, а поскольку все аномальные состояния глаз сопровождаются напряжением психики, абсолютно всем нужно ее восстанавливать. Ведь когда мозг находится в напряжении, глаза обычно в большей или меньшей степени слепнут, и в первую очередь страдает зрительный центр. Когда глаза овладевают центральной фиксацией, они овладевают не только безупречным зрением, но и находятся в идеальном состоянии покоя и могут использоваться долгое время без утомления, то есть отсутствуют какие-либо мышечные недостатки глаз: не появляется ни морщин, ни темных кругов, ни воспаления, ни слезотечения.

Второй серьезной причиной потери способности к Центральной фиксации является, как мы помним, ношение очков и особенно их неправильный подбор по размеру. Если центр линзы не соответствует нашему зрительному центру, то происходит образование ложной точки острого зрения где-то на боковой, нижней или верхней области сетчатки. Вот почему так важно правильно подбирать не только оптическую силу линзы и определять количество диоптрий, но и устанавливать расстояние между зрительными центрами.

Определяя это расстояние, очень сложно не допустить погрешности. Если же и в "Оптике" неверно сцентрируют линзы по оправе, то возникают головокружение, тошнота, рези в глазах. И это еще не полный перечень ощущений, которыми мы расплачиваемся за ошибки врачей и оптиков. Или за свою легкомысленность, когда мы покупаем очки без рецепта, выбираем оправы по вкусу, по эстетическим соображениям, по веянию моды, а не по размеру. Либо просто пользуемся чужими очками, как это часто бывает в семьях пожилых людей.

В конце концов мы привыкаем к такой оправе, но за счет выработки ложного зрительного центра на боковых частях сетчатки. В итоге, когда мы снимаем такие очки, изображение либо размывается, либо раздваивается, а подчас выдает нам и сразу несколько изображений. Это происходит в случаях частой смены очков с разной формой и размером оправ, а также при покупке их без рецепта врача. И нам приходится снова щуриться, скашивать глаза или изображать китайца.

Для чего, спрашивается, нужны нам остальные участки сетчатки?

Оказывается, ночью или вечером, когда освещение минимально, мы яснее и лучше ощущаем объект боковыми частями нашей сосудистой оболочки. Этот факт еще в позапрошлом веке подметили астрономы, обнаружившие, что если смотреть прямо на созвездие, то видны только самые яркие звезды, а вот если посмотреть в сторону, как бы боком, то можно различить звезды

гораздо меньшей величины. Как сказал французский физик Франсуа Араго, "чтобы увидеть слабо освещенный объект, необходимо не смотреть на него". Поэтому, если вам нужно найти тропинку в темном лесу, лучше смотреть не прямо под ноги, а несколько в сторону. Тогда уголками глаз можно уловить немало объектов, недоступных "впередсмотрящему взгляду". Таким образом, активизировать нужно как центральное, так и периферическое зрение. И прежде чем изложить способы восстановления центральной фиксации, отмечу, что в таком виде и последовательности они нигде еще не описаны. Все способы собраны по крупицам из анализа различных источников и из богатой практической работы.

Как восстановить центральную фиксацию?

1 -й способ

Я назвала его косвенным способом восстановления ЦФ. Он логически вытекает из главной причины нарушения центральной фиксации - перенапряжения. Стало быть, чтобы избавиться от него, нужно научиться расслабляться. Здесь пригодятся все способы снятия психического и физического напряжения, но особенно хорош второй прием - перемещения, покачивания, раскачивания. Почему, как вы думаете? Вот именно потому, что любые перемещения глаз, головы и тела в пространстве приводят автоматически к микровибрации нервов сетчатки с известной уже нам скоростью 70-120 раз в секунду.

Пригодится нам здесь и упражнение на запоминание или "игра в шпиона". Мы уже знаем, что подвижность внимания непременно влечет за собой и соответствующую подвижность глаз. И происходит это таким образом, чтобы часть объекта, которой в данный момент уделяется внимание, воспринималась наиболее ясно и четко.

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

2-й способ

Этот способ восстановления центральной фиксации я назвала игровым, и здесь можно выделить несколько подразделов.

1. Всевозможные игры с мячом (если они не вызывают напряжения и не сопровождаются стрессами от проигрышей, как это бывает в большом спорте).

Можно играть в теннис, волейбол, бадминтон, футбол - чем чаще перемещается мяч, тем подвижнее наше внимание, а значит и наш взгляд. Однако особое место в этом ряду занимает бильярд. Еще в 1804 году наш соотечественник, адъюнкт-профессор кафедры анатомии и физиологии Московской медико-хирургической академии, доктор медицины и химии Федор Гильтебрандт писал об этом в своей книге "О сохранении зрения": "Из всех игр, в коих обыкновенно проводят зимние вечера, для занимающихся весь день трудную для глаз работою, бильярд как превосходное средство для

поправления утомленных глаз большого заслуживает одобрения". Характерно, что в то время еще и понятия центральной фиксации не существовало. Как видим, сведущему человеку оказалось несложно представить, что происходит с глазами, когда все внимание сосредоточивается на кончике кия, а потом устремляется вслед за разлетающимися в разные стороны шарами. Однако, если вы не входите в бильярдные клубы и не можете установить бильярд дома, вам, несомненно, пригодится другая игра, а именно:

2. Жонглирование.

Ему не нужно обучаться в цирковом училище. Достаточно взять в руки небольшой круглый предмет, будь то мяч, яблоко, апельсин, помидор или даже сырое яйцо (шутка), и начать подбрасывать его одной рукой и ловить другой. Следить при этом за движением предмета не нужно. Со временем вы научитесь подбрасывать два, три, а может и более мячей. Помимо того что вы обретете великолепную координацию и острый, быстрый взгляд, вы будете спокойны за свое будущее. С голоду в случае чего вы не умрете - по крайней мере на хлеб в переходе метро заработаете.

Если же отставить шутки в сторону и встать с мячом в руках напротив солнца, а затем подбрасывать и ловить мяч, выполняя при этом ритмичные повороты корпуса, то можно совместить три приема релаксации в одной простой игре: саму центральную фиксацию, соляризацию и большие повороты. Если же после этого присесть и прикрыть глаза ладонями, как это и следует делать после соляризации, то мы подключим сюда и четвертый, точнее, первый прием расслабления - пальминг.

Если поначалу свет будет казаться слишком ярким, начните подбрасывать мячик на темном фоне, постепенно меняя его на более светлый. Добейтесь в выполнении этих нехитрых манипуляций легкости и ритма.

Более подробно о том, как научиться искусству жонглирования, написано в книге Майкла Дж. Гелба "Научиться учиться или жонглировать". И один из наших слушателей добился по этому пособию замечательных успехов.

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

Самый простой способ игры - быстро бросать взгляд на одну или несколько костяшек и, отвернувшись, вспоминать, сколько на них было точек.

Интереснее играть с кем-то вдвоем или втроем: кто быстрее и вернее назовет сумму крапинок - тот и победитель. Получите приз. Если играть не с кем, можно выложить все костяшки в плоскую коробочку, закрепить их на ней в несколько рядов и, расположив конструкцию на удобном для глаз расстоянии, с максимальной быстротой назвать число точек в верхних половинках всех костяшек первого ряда. Затем сделайте то же самое с нижним рядом, затем с каким-то из боковых рядов и т. д.

Это упражнение способствует разрушению привычки вглядываться и побуждает глаза и разум перейти в состояние быстрого перемещения внимания. К тому же такое несложное, казалось бы, занятие активно стимулирует интерпретирующий разум, а заодно прекрасно тренирует и нашу память. Ведь глаза в данный момент получают двойную тренировку: мгновенное перемещение взгляда по точкам в момент за-поминания и

восстановление в памяти увиденной картины, с тем чтобы сложить и выдать суммарное число, удерживая одновременно в голове расположение точек на костяшках.

Согласитесь, прекрасная игра для развития памяти, зрения и воображения. Послушав рассказ про все эти способы, одна из моих слушательниц в Сургуте поведала такую историю:

"Мои дети часто собираются у нас вместе со сверстниками длинными зимними вечерами, усаживаются на полу и раскладывают на ковре некие карточки типа лото. При этом они очень шумно выражают эмоции и явно увлекаются игрой до самозабвения. Однажды я решила поучаствовать в их игре и присела к ним в круг. Мне дали карточки и велели запоминать их у себя и у других. Когда все открыли, а потом спрятали свои карточки, начав громко выкрикивать их наименования, я растерялась. Мне и свои-то картинки разглядеть не удалось толком, не то что чужие. Вскоре я сдалась и вышла из игры... Интересно, однако, то, что когда я повела своего сына-подростка к окулисту, врач долго удивлялась и ахала: "Ну надо же, надо же, у мамочки такое плохое зрение, а у ребенка такое прекрасное, выше единицы!" Теперь я думаю, что, может быть, он имеет такую зоркость из-за этой игры".
Может быть, и так. Ясно только, почему эта женщина не смогла участвовать в игре. С ее двенадцатью диоптриями, да еще с постоянными "костылями" на глазах, и речи не могло быть о легкости и подвижности взгляда, необходимого для запоминания.

3. Прямой путь восстановления центральной фиксации.

Первый этап. Посмотрите на строку в книге, сконцентрируйте взгляд на одном слове в центре строки, закройте глаза и представьте, что вы видите это слово четче и ярче, чем остальные слова в строке. Откройте глаза. Посмотрите вновь на это слово. Затем закройте глаза и продолжайте так делать не менее пяти минут, добиваясь, чтобы и в реальности выделенное слово виделось ярким и отчетливым, а остальные как угодно размытыми, нечеткими.

Второй этап. Выделите один слог в центре слова и фодельвайте с ним то же самое, пока не добьетесь успеха.

Третий этап. Выделение буквы в слове.

Четвертый этап. Нужно добиваться того, чтобы, глядя на верхнюю часть буквы, видеть хуже ее низ, и наоборот.

Этот прием несколько нуден, но хорош тем, что его можно выполнять в любом месте и в любое время, лишь бы была под рукой книга или другой печатный текст с подходящим размером шрифта. Хорош этот прием и тем, что его можно проделывать до бесконечности, хоть всю оставшуюся жизнь, просто уменьшая размер шрифта и меняя расстояние от глаз до текста. При этом дальнозоркие будут его уменьшать, а близорукие увеличивать. Главное, что здесь нужно помнить, - это великий китайский секрет. Суть его, как вы помните, в том, что, если при выполнении какого-то действия оно у вас не получается или получается недостаточно хорошо, продолжайте выполнять

это действие, пока оно не получится у вас хорошо.

Впрочем, в некоторых случаях, по свидетельству самого Бейтса, людям без труда удается сразу смотреть на низ самой большой буквы на проверочной таблице и видеть ее верх хуже. Такие люди способны лишь через демонстрацию этого факта уменьшить эксцентрическую фиксацию и восстановить нормальное зрение в начальных стадиях аномалии рефракции.

4. Работа с таблицами.

Существует множество описаний упражнений с таблицами, как для восстановления центральной фиксации, так и для избавления от различных заболеваний глаз. Все они подробно описаны у Бейтса и Корбетт.

Прекрасные таблицы разработали и специалисты из американского института зрения. В частности, великолепным образом помогает развить способность к быстрому перемещению взгляда "таблица сканирования", которую вместе с описанием вы сможете найти в их книге "Избавьтесь от очков и линз" или получить на моих занятиях.

Увы, без соответствующих таблиц сложно объяснить работу с ними теоретически. Однако задача всех упражнений с таблицами заключается, на мой взгляд, в выработке безусловных навыков зрения, которые можно освоить и повсеместно использовать и без таблиц. Важно научиться, к примеру, приковывать свое внимание не к самому шрифту, а к белизне полосок (пробелов) под его строками, или обращать внимание на точки контакта этих белых полосок между строками.

Все основания букв состоят из точек, штрихов и дуг. Чтобы убедиться в этом, возьмите какую-нибудь строку и карандашом нарисуйте под каждой буквой точку, штрих или дугу, в зависимости от того, из чего состоит ее основание. Затем вновь прочитайте строку, и наверняка вы увидите ее четче. Закройте глаза, сделайте плавные повороты головой, совершая при этом равномерные вдохи и выдохи. Прodelайте то же самое со следующей строкой, затем быстро ее прочитайте.

Раздавая "Таблицы слияния" с изображением лабиринтов, смешных мордочек и полосок, я прошу своих слушателей поглядеть на точки лабиринта и полоски под мордашками на разных расстояниях и под разными углами. И удивительно, практически все преспокойно видят все, что изображено на таблицах. Тогда я задаю вопрос: "А почему же вы, дальнорюкие, не можете читать буквы даже большие, чем эти полоски и точки? Что заставляет вас так симулировать незрячесть? И что мешает близорюким людям прочитать текст с того расстояния, с которого им легко видны тоненькие полоски и мелкие штрихи? Конечно же, напряжение и неверие в себя.

Этот вопрос вызывает, как правило, смех и уверенность в своем зрении, а потребность в очках еще больше снижается.

Резюме

Подытоживая все четыре приема снятия психического и физического напряжения по Бейтсу, хочется отметить следующее. Они - самая важная составляющая программы восстановления зрения. Это красная нить, которая должна проходить через все ваши тренировки и вашу жизнь. Упражнения,

примочки, ванночки, массаж - все это важно и нужно, но без овладения приемами расслабления это вряд ли даст стойкий эффект в улучшении здоровья глаз.

Поэтому не жалейте времени на выполнение этих приемов и грамотно используйте их в течение дня.

С утра и перед сном покачайтесь, проделайте пальцевые повороты и пальминг. Его же повторяйте при первых признаках усталости глаз во время зрительной работы. При первом же удобном случае - на улице, на остановке, на даче, в парке - бросайте все и делайте соляризацию, заканчивая ее пальмингом, если есть такая возможность. И не сетуйте, что у вас нет на это времени или что нет солнца. Каждый человек нуждается в здоровом балансе между работой и отдыхом. Чрезмерные нагрузки и постоянные сверхусилия, оправдывающие вашу занятость и деловитость, могут привести к стойкой депрессии и развивающимся на ее фоне психологическим и соматическим заболеваниям.

Короткие передышки в сочетании с приемами снятия напряжения помогут не только зрению, но и восстановлению сил, даже если у вас нет возможности позаботиться о полноценном отдыхе.

Что касается нехватки солнца, то тут напрашивается пример одной из наших сородичей, опыт которой интересен тем, что она восстановила зрение из состояния практически полной слепоты. Эта женщина имела отслойку сетчатки, и вопрос стоял ребром - уход на пенсию по инвалидности или возвращение к научной работе на кафедре в областном педагогическом университете. Людмила Михайловна пришла на курсы и упорно занималась собой и глазами все лето. В итоге она не просто вернулась в строй, а стала широко востребована, ибо утвердила через министерство новый предмет "Гигиена зрения", который и стала преподавать в числе прочих дисциплин. Так вот, поняв, что соляризация - важнейший прием при ее заболевании, Людмила Михайловна умудряется делать ее даже в самые темные в году месяцы - в ноябре и в декабре. И, приходя к нам на курсы, радостно докладывает: 22 ноября 10 минут было солнце, и я им воспользовалась, 10 декабря я поймала солнце на остановке и поиграла с ним...

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

Глава 11

Правила чтения и другой зрительной работы

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

От природы мы не созданы на восприятие информации через определенные символы. Для того чтобы понять, что означает начертание некой палочки,

штриха, кружочка, нужно извлечь из своей памяти хорошо усвоенные представления о значении и смысле тех или иных сочетаний различных символов. Мозгу необходимо соотнести эти символы в памяти с буквами, затем сочетание букв - со словами, слова - с предметами, которые их означают, выбрать верное определение из контекста да еще сложить обо всем этом впечатление.

Работа по восприятию любого текста ложится тяжким бременем на нашу память, воображение, мозг и психику. Вот почему из уважения и благодарности к своим зрительным навыкам по восприятию, приобретенным нами в процессе обучения, мы должны знать правила грамотного и гармоничного чтения, письма и другой зрительной работы, выполняемой нами на близком расстоянии.

Мы уже говорили о том, что человек создан как существо, смотрящее преимущественно вперед и вдаль. Длительное отключение от окружающего пространства и погружение в мир, ограниченный объемом строки в книге или тетради, не только выключает из работы все периферические глазные мышцы, но и сужает наше внешнее внимание до картин, рождаемых нашим воображением. Долгое пребывание в мире вымышленных героев, будь то книжные, телевизионные, газетные или компьютерные персонажи, выключает человека из реальной жизни или же говорит о том, что она его чем-то не устраивает. Желание прожить чужие жизни и испытывать чьи-то переживания свидетельствует о стремлении человека заполнить как-то эмоциональную пустоту в своей жизни.

Конечно, я не призываю прекратить чтение, письмо, просмотр ТВ и пр. Я прошу делать это с соблюдением всех правил безопасности и с адекватным восприятием, позволяющим сохранить ту грань, где жизнь реальная начинает пугать нас больше, чем жизнь виртуальная. Нет ничего ценнее самой жизни со всеми ее радостями и горестями. Книга, телевизор и все прочее могут быть лишь приятным или полезным дополнением, но не подменой того, что дано нам в опыт и ощущение. И никто и ничто не снимет с нас ответственности за проживание своей собственной жизни и за прохождение того пути, который нам предначертан.

Увы, порой так случается, что чтение становится одной из главных радостей жизни и неспособность получать информацию и ощущения естественным путем является серьезной проблемой для человека.

1. Выполняйте пальминг или любой другой прием релаксации, дающий кратковременный отдых для глаз, до, во время и по мере усталости глаз. Это то небольшое, но очень важное, что вы сможете сделать, чтобы подготовить органы зрения к серьезной работе и включить тот специфический механизм восприятия, настройки на текст, который до поры до времени действует в нас автоматически. Но когда мы обрели этот автоматизм? Вспомните свои первые встречи с буквами или опыт знакомства с ними ваших детей. Согласитесь, знакомые нам сейчас буквы представляли тогда для наших глаз чуть ли не китайские иероглифы. Только лишь разум да наша память позволяют нам сейчас так легко и непринужденно читать и воспринимать написанное.

Пожалейте свои глаза, и, если вы пришли с работы, где весь день имели дело с цифрами или напряженно вглядывались в экран компьютера, не хватайтесь

сразу за книгу или газету. Посидите 3-5 минут с закрытыми глазами, отдохните, а потом уж позвольте глазкам поработать. Устали - отложите книгу или вязание, пройдитесь, промойте глаза или скажите им комплименты, покачайтесь у окна или сделайте пальцевые повороты, помойте посуду или вытрите пыль, наконец. Ну а теперь - снова за дело!

2. По возможности используйте одноглазые повязки или пиратские очки. Мышцы в таком случае не нужно сводить к носу и концентрировать внимание обоим глаз на каждом участке текста. Во время чтения двумя глазами происходит как мышечная, так и психическая нагрузка, связанная с тем, что разные глаза могут по-разному видеть одно и то же. Соединять два различных изображения и подыскивать им единый смысл сложнее, чем в ситуации, когда в мозг поступает только одно изображение. Кроме того, в повязке один глаз всегда отдыхает, но только от зрительного восприятия. Все мышечные действия, выполняемые открытым глазом, повторяет синхронно и закрытый глаз. Вот почему так важно, чтобы повязка была удобной и не препятствовала ни морганию, ни перемещениям глазных мышц.

3. Периодически меняйте расстояние от глаз до текста. Это правило мы тоже уже знаем, напомним лишь о необходимости сохранения прямой линии между затылком и позвоночником. И помните, что длительное чтение или письмо на одном и том же расстоянии приводит к спазмированию глазных мышц. Глаза утрачивают способность к перефокусировке и, соответственно, возможность четко видеть изображения вдали. Выработайте в себе привычку покачиваться в любых направлениях при чтении и перемещать книгу в руках на различные и доступные вашим глазам расстояния.

4. Переводите взгляд вдаль, поначалу на каждом абзаце. Эта рекомендация - как бы продолжение предыдущего правила, приучающего нас к смене расстояний. Только здесь это происходит путем простого и частого перевода взгляда на различные объекты, имеющиеся в поле зрения. Поначалу сознательно отрывая глаза от текста, вы потом сможете" делать перефокусировку автоматически. Если текст имеет очень длинные абзацы, перекидывайте взгляд вдаль через каждые 4-5 предложений. Выберите в качестве объектов внимания какие-то картины, рисунок на шторах, статуэтку или цветок, чтобы вашему зрению открывались только прекрасные виды.

5. Моргайте легко и часто, поначалу на каждой точке или запятой, если текст состоит из длинных предложений. Мы уже "говорили о великой пользе морганий. Увлажняя и защищая глаза, моргание позволяет нам получить пусть малюсенькую, но передышку. С каждой точки за пару часов чтения наберется уже приличный отдых для глаз, причем на качестве восприятия и скорости чтения это никак не отразится. А вот глаза точно гораздо меньше устанут и намного больше вам послужат.

6. Читайте ежедневно вслух, с выражением, хотябы 10-15 минут.

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

Кроме того, само чтение вслух активизирует не только зрительное, но и аудиальное восприятие - мы слышим и контролируем через мозг правильность произношения, расстановку ударения, сохранение верной интонации и выразительности при чтении.

При этом тренируются наша речь, дикция, артикуляция, нормализуются дыхательные ритмы. А это в свою очередь усиливает кровообращение в мышцах лица и укрепляет голосовые связки. Я была поражена, когда узнала, что для произнесения междометия "ой" задействуются 80 лицевых мимических мышц. Представляете, как усиливается питание кровью и кислородом лица, мозга и самих глаз! Чтение вслух дает нам уверенность, что мы не задерживаем дыхание, как это бывает порой при чтении про себя всяких ужастиков.

Но главное, что через речь оказывается существенная помощь зрению. Для этого надо представить букву и сложить губы так, будто вы собираетесь ее назвать. Можно и произнести ее. Произнесенное слово настолько тесно связано со всеми нашими мыслительными процессами, что любое знакомое движение губ или языка уже ведет к автоматическому возникновению образа обозначенной вещи. Следовательно, всегда легче видеть то, что вы читаете вслух. Дети или малограмотные люди, когда читают, всегда шевелят губами, повторяя слова, или водят по страницам пальцем. Они инстинктивно поняли, что движения органов речи вызывают слуховые и зрительные образы слов, стимулируя при этом память и воображение. Разум при этом выполняет свою работу по интеграции, восприятию и видению, а указательный палец, скользящий по буквам, помогает центральной фиксации глаз и их быстрому перемещению. Это еще раз подтверждает, насколько мудры наши дети.

Кстати, почему, когда читают детям, это выглядит естественно, а если то же самое делают друг другу взрослые, это почему-то кажется пустой тратой времени. Мне же думается, что обыкновение читать вслух что-то интересное или доброе для близкого человека придает дополнительную теплоту отношениям. Для меня одним из лучших воспоминаний о семейной жизни в первом браке является то, что бывший муж читал мне перед сном книжку "Волшебник Изумрудного города". Он был поражен, что эта книга прошла в детстве мимо меня, и решил таким образом восполнить этот пробел. Особенно мне нравилось, что каждого персонажа он наделял индивидуальной интонацией. И мне, помнится, всегда не хватало отпущенных им семи страниц в день.

7. Игра на ломку стереотипов: "ушки - носик - хлопок".

Очень полезная и веселая игра, которую вы можете попробовать выполнить прямо сейчас. Дотроньтесь двумя пальцами одной руки до мочки уха, а двумя пальцами другой руки до кончика носа. Хлопните в ладоши, а затем дотроньтесь до другого уха и кончика носа и снова хлопните в ладоши. Повторите так несколько раз и поменяйте руки - сделайте упражнение наперекрест: левой рукой касайтесь правой мочки, а правой - кончика носа,

хлопайте в ладоши и совершайте другой перекрест.

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

Очень удобно предлагать эту игру гостям за столом как тест "наливать дальше или нет? >>. Поскольку почти никому с первого раза это упражнение не удастся, можно неплохо сэкономить. Это, конечно, не относится к тем, кто работает или занимался в "Оптимальности", ибо спиртное становится после наших курсов такой абстракцией, что ставить его на стол и тем более потчевать гостей этим коварным ядом просто не приходит в голову.

8. Прием затаженного дыхания.

Сделайте вдох через нос, чуть откинув корпус назад, а затем медленно выдохните через слегка сжатые губы, слегка наклонив тело вперед.

Достаточно 3-4 таких вдохов, чтобы глубина зрительного восприятия увеличилась, и глаза прочитали то, что до этого выглядело расплывчатым. Здесь играет роль мощный приток кислорода, который так необходим нашему мозгу во время зрительной работы. И именно его нехватка становится причиной ухудшения зрения в большинстве случаев, как утверждает Поль Брэгг. Он же предлагает еще один способ, обеспечивающий приток крови к голове и глазам, который можно выполнять и сам по себе, и в процессе чтения. Я назвала этот прием "6 по 6" и "10 по 10", чтобы проще усвоились его основные принципы.

Сначала нужно выполнить основное йоговское дыхательное упражнение: вдох - задержка на вдохе, , выдох - задержка на выдохе. В нашем случае все это делается на счет 6 и повторяется 6 раз. Дышите ровно, спокойно, глубоко и не поднимайте плечи во время вдохов. Работают только грудь и живот. Но это всего лишь подготовка к основному упражнению по обеспечению притока крови к голове и глазам. Выполняется оно так: вдохните и на задержке дыхания наклонитесь так, чтобы голова оказалась ниже уровня сердца. Коленки можно при этом слегка согнуть, руки упереть в бедра, а ягодицы направить вверх. Постоять в таком положении нужно несколько секунд, но не больше 10. Поднимайтесь и одновременно выдыхайте.

Повторите наклоны несколько раз, но опять же не больше 10. Две цифры 10 являются здесь строгим ограничителем и напоминают: не пытайтесь ставить рекорды, не злоупотребляйте рекомендациями, дабы не навредить себе.

Излишний приток соков к глазам - не лучшая услуга для них. Впрочем, поначалу вам, возможно, достаточно будет постоять в наклоне 5-6 секунд и повторить упражнение 2-3 раза. Ориентируйтесь на свои ощущения, и пусть чувство дискомфорта будет вашим главным ограничителем.

Мне думается, что лучше всего делать эти 10 наклонов в течение всего дня, равномерно их распределив и повторяя за раз 2-3 вдоха и выдоха. Конечно, все дыхательные упражнения лучше всего выполнять на свежем воздухе: на улице, на балконе или хотя бы с открытой форточкой дома. Помните, что свежий воздух необходим вашему зрению, к глазам всегда должен поступать кислород. Поэтому чаще гуляйте или просто найдитесь на свежем воздухе. И

почаще проветривайте помещение, в котором вы находитесь.

9. Не читайте сразу после еды и непосредственно перед сном.

Эта рекомендация кажется самой сложно выполнимой нашим слушателям.

Когда же, мол, еще читать, как не после еды, завалившись на диван с книжечкой, да перед сном, используя свои законные минуты отдыха.

Некоторые говорят, что и уснуть-то без книжки не смогут.

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

Что происходит с нами во время чтения? На выполнение зрительной работы тоже мощно активизируются ресурсы мозга: разума, памяти, воображения, о чем уже говорилось выше. Выполнение двух этих процессов одновременно (восприятия и пищеварения) приводит к колоссальной нагрузке на организм и износу наших мозговых ресурсов, даже если мы успешно сочетаем два этих занятия. Чаще же всего переедающий человек просто не способен долго читать серьезный текст - он либо уснет, либо почувствует боль в глазах и отложит книгу. Безболезненный переход от обеденного стола к письменному возможен, если только вы питаетесь очень легко и правильно. О том, как организовать такое питание, мы тоже подробно говорим на наших занятиях. Что касается чтения перед сном, то, даже если вы не можете уснуть без книги, как я и многие другие, научитесь правильному переходу от одного состояния к другому. В чем здесь опасность?

Мы уже говорили, что в момент чтения включается особый механизм для восприятия и интерпретаций сочетаний различных символов в своем разуме. Если мы засыпаем практически с книгой в руках, то механизм этот, увы, не выключается, и глаза несколько часов продолжают выполнять движения под веками уже совершенно бессмысленно. И к тому же в то время, когда мы только и даем им отдых. Я уж не говорю о психическом напряжении, когда перед сном мы переживаем какие-то события, описанные в книге.

Сколько времени должно отделять чтение от сна? Некоторые называют 1-2 часа. Но если вы, отложив книгу, сделаете повороты (большие или пальцевые), а затем прикроете на несколько минут глаза ладонями (сидя или лежа), вы вполне снимете с глаз зрительное напряжение. Лучше всего в момент такого пальминга повторять про себя позитивные установки, представлять черноту и настраивать себя на полноценный отдых, глубокий сон и легкий подъем поутру.

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

Это правило можно назвать еще одним законом хорошего зрения, которое относится ко всем видам нагрузок на глаза. Не случайно на многих предприятиях, особенно с конвейерными, потогонными системами (например на заводах Форда, Тейлора, на наших часовых фабриках), принято давать рабочим 10 минут отдыха каждый час. Доказано, что, если не делать этого, резко падает производительность труда, повышается травматизм и понижается качество работы.

В процессе восприятия текста мозг проходит три этапа: настройка,

подготовка к усвоению, активное, качественное восприятие и затем, минут через 30-40, происходит спад внимания, возникает ситуация, которую так и называют: смотрю в книгу, а вижу фигу. И бесполезно усердно пялиться в текст. Можно пролистать несколько страниц и ничего не усвоить, не понять. Возникает только лишняя нагрузка на глаза, продолжающие добросовестно выполнять свою работу впустую.

Отдохните 5-10 минут и с новыми силами продолжайте чтение или свои занятия. Особенно это касается учащихся, ибо для них учебник не всегда представляет интерес. В таком случае неумолимое родительское указание: "Пока не сделаешь все уроки, не встанешь!" - наносит больше вреда, чем пользы, и ребенку, и качеству восприятия. Сделал один предмет -отдохни или поиграй, выполнил следующий - попей чаю, умойся или погуляй.

Примерно так лучше поступать мудрым родителям и взрослым людям по отношению к детям, к себе и к своим глазам.

Все преподаватели вузов прекрасно знают, как тяжело переносят недавние школьники так называемые пары, когда один предмет дается два академических часа без перемены. И уж совсем невыносимо трудно идет изучение предмета методом так называемого погружения, когда студенты работают без передышки 4-6 часов. Что уж говорить о детях, просиживающих под строгим родительским оком полдня за уроками: времени много теряется, а ума не прибавляется. Так что практику перемен или отдыха при зрительных и умственных нагрузках лучше сохранить на всю жизнь.

Краткое резюме по урокам чтения и формированию правильных зрительных привычек

(Из книги М. Корбетт "Как приобрести хорошее зрение без очков")

Моргайте и двигайтесь: непрерывно и автоматически;

дышите: легко и непрерывно;

смотрите на близкие и удаленные объекты, скоординировав деятельность психики и глаз;

возбуждайте в себе интерес: во время рассматривания любого объекта, путешествуйте глазами по нему;

воспринимайте все увиденное без усталости;

почаще закрывайте глаза и давайте им отдых.

И здесь же хотелось бы поместить правила и рекомендации по чтению и улучшению запоминания букв из книги О. Хаксли.

Можно взять на вооружение использование при чтении специальных закладок, как предлагается в книге американского института зрения. Для этого нужно взять пару плотных продолговатых картонок и написать на них ярким фломастером примерно следующее: "Стоп! Прежде чем продолжить чтение, отдохни, повтори позитивную установку для глаз, поморгай, "насос покачай"" и т. д. Сделайте несколько таких закладок с наименованием разных навыков и упражнений и вложите их в книги, которые вы в данный момент читаете, на 3-4 страницы дальше от начала текста. Дошли до закладки - обязательно выполните полученное предписание и переключайте закладку на несколько страниц вперед. Используйте

несколько разных закладок в одной книге, чтобы не надоедало делать одно и то же.

Глава 12

Гигиена зрения

В этой главе речь пойдет не о том, как промыть глаза и соблюдать их чистоту, а о целом комплексе тренировок, отчасти разрушающих многие наши стереотипы.

1. Произвольно меняйте условия освещенности: идите то по солнечной стороне улицы, то по теневой или просто смотрите то на свет, то в тень; то вверх, то под ноги. Дома смотрите телевизор то при свете, то без него, читайте то при ярком освещении, то при тусклом.

Не правда ли, несколько непривычно звучит, особенно последняя рекомендация. Гораздо типичнее фраза: "Не читай в темноте - испортишь зрение". А на мой взгляд, это предупреждение равносильно совету кутаться, чтобы не простудиться. Болезненный человек при всех предосторожностях все равно умудрится где-нибудь простудиться, и гораздо разумнее порекомендовать ему закаливающие процедуры. То же касается и глаз: невозможно во всех зрительных ситуациях контролировать освещение. Да, дома это легко устроить, и даже в школе можно создать приличные для глаз условия. Но вуз-то себе молодой человек выбирает не по условиям интерьера и качеству освещения. Огромные аудитории, тусклый свет и стертые доски с бледными записями воспринимаются избалованными, нетренированными глазами как стресс и экстремальная ситуация. Подсознательный страх перед плохим освещением, привитый нам в свое время, тоже делает свое дело. В результате зрение резко садится, особенно у тех, кто не привык к таким неблагоприятным условиям. Те же, кто вольно или невольно натренирован на работу при любом освещении, легко проходят через эти испытания.

Между прочим, опыт широкого применения метода Бейтса в школах наглядно доказал: там, где стали применять работу с проверочными таблицами по методу этого ученого, перестало ухудшаться зрение учеников даже в тех классах, аудитории которых находились в полуподвалах. Многочисленные попытки американской системы образования улучшить условия занятий в школах не привели к уменьшению процента слабовидящих. Тенденция заметного ухудшения состояния глаз детей с начала учебного года до его окончания упорно сохранялась. А введение элементарных проверочных таблиц привело к заметному сокращению близорукости и улучшению зрения

у большинства подростков.

Отсюда напрашивается вывод, что не внешние условия зрительной работы, а неправильное использование глаз определяет их состояние. Практически все, что можно сделать в подобных ситуациях, - это научить глаза расслабляться и поддерживать их в таком состоянии в любых условиях.

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

Эта рекомендация тоже вызывает внутренний протест у многих наших слушателей. А как же внушенный нам страх перед мелким шрифтом? Оказывается, читать крупный шрифт еще вреднее, чем мелкий, так как, чтобы увидеть какую-нибудь букву или слово, нервы сетчатки должны его целиком обойти. А это слишком трудная для глаз работа, если нужно читать много крупного шрифта. С маленькими буквами это делать гораздо легче и полезнее, ибо мелкий шрифт сам по себе является средством снятия напряжения, поскольку чтение его невооруженным глазом невозможно без расслабления. Любое усилие в таком случае пагубно и не принесет успеха. В качестве доказательства этого постулата я провожу на занятиях такой эксперимент. Показываю всем слушателям образцы текста с мельчайшим шрифтом диамант, приведенным в качестве примера в книге Бейтса. Прочитать же этот текст я предлагаю только близоруким или людям с нормальным зрением. Практически все, кроме редких смельчаков, даже не начинают читать текст и не делают попыток к этому. Чаще всего, взглянув на текст, все машут руками и отрицательно качают головой. Но стоит мне сказать, что чуть выше расположен точно такой же текст, только более крупного шрифта, и в него можно подглядывать, все миопики легко начинают читать столбцы мельчайшего диаманта, даже не поднимая глаз на верхний образец. Играет роль и предварительный рассказ о том, что занятие это полезное, и все, у кого близорукость или нормальное зрение, могут читать мелкий шрифт.

Что же мешает увидеть написанное сразу? Элементарный страх, внушенный нам извне. Но если даже такая ничтожная негативная эмоция ухудшает зрение, что тогда говорить о серьезных стрессах и сильных отрицательных эмоциях. Способность к чтению мелкого шрифта до чувства дискомфорта - критерий расслабленности ваших глаз и освобождение вашей психики от ложных убеждений.

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

Опять не вписывается в наши былые представления, да? А мне кажется, что дорога - это как раз то место, где мы совершенно свободны от забот и проблем, и просто грех не использовать эти минуты и часы отдыха с пользой. Страх перед чтением в пути появился, видимо, в те времена, когда не было других видов транспорта, кроме как на конной тяге. Понятно, что если вы едете в телеге по ухабам или в машине по плохой дороге, то вряд ли сможете что-то усвоить и получить от этого удовольствие. Однако как много времени люди проводят в электропоездах, поездах и электричках метро! Некоторые тратят часы и дни в самолетах и на теплоходах.

Я многократно наблюдала за людьми в поездах или электричках - после

суеты с посадкой и устройством почти все их время уходит на бесцельное лицезрение пространства, пустую болтовню или на дремоту. Если же человек порой и берется за книжку, он вцепляется в нее такой мертвой хваткой, что затекают вскоре и спина, и шея, и руки, не говоря уж о трудностях восприятия. Кто-то когда-то внушил таким читателям, что качание в транспорте вредит зрению, вот и стараются бедолаги исключить при чтении всякое движение, без чего, как правило, невозможно расслабление. Теперь мы уже знаем, что качание и перемещение не вредно, а, напротив, полезно глазам, тогда как пристальное смотрение способствует появлению напряжения и натяжению мышц глаз, особенно если голова и шея неподвижны. Глаза всегда сохраняют готовность к движению, и не важно, создаем мы его специально, через повороты головы, или посредством качания вагона на рельсах. Нужно просто войти в резонанс с этим движением и спокойно воспринимать то, что вы читаете.

Даже если вы читаете вне транспорта, необходимо научить перемещать взгляд, вместо того чтобы "липнуть" к отдельным словам. Водите носом взад-вперед вдоль строчек, слегка поворачивая при этом голову из стороны в сторону. Покачивайте корпус немного вперед и назад или перемещайте саму книгу с помощью рук. Делайте все это легко, расслабленно, до чувства дискомфорта и, конечно же, не забывайте переводить взгляд вдаль, моргать, правильно дышать и отдыхать время от времени. Такой способ чтения, согласитесь, особенно приемлем в транспорте, где есть и непроизвольное качание, и постоянный интерес к пейзажу за окном и названию станций. Да и соседи, а то и "коробейники" транспортные не дадут особо погрузиться в чтение и забыть обо всем. Впрочем, обо всем в пути забыть можно, а вот об отдыхе для глаз - нежелательно.

4. Чтение лежа помогает расслабиться и способствует улучшению зрения. Пожалуй, это любимый пункт моих учеников, вызывающий чувство радости и вздох облегчения. Но и здесь зачастую звучит протест: как же так, ведь всегда говорили...

Действительно, странно, что, сколько бы ни твердили людям: "Не читайте лежа, испортите зрение!" - люди все равно читают лежа, ибо подсознательная тяга человека к комфорту сильнее внушенных представлений.

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

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

5. При любой зрительной работе отдыхайте через 45-50 минут.

Это правило вам уже отлично знакомо, но для лучшего запоминания не стану повторять его и впредь. Возвращайте себя к этой доброй школьной привычке: устраивайте себе перемены через каждые 45 минут зрительной работы. И не важно, читаете ли вы лежа, в транспорте, при тусклом освещении или мелкий шрифт. Как бы вы ни были увлечены, отдохните хоть 5 минут любым способом.

Встаньте, пройдитесь, проделайте простые упражнения или просто прикройте глаза и сделайте паль-минг, созерцая картины своих воспоминаний. Не жалейте на это времени и поверьте: отдохнув таким образом несколько минут, вы обострите свое зрение и снимете напряжение с глаз. А значит, гораздо легче будете воспринимать и запоминать прочитанное, значительно меньше устанете к концу рабочего дня или к окончанию зрительной работы. Итак, отдых и несколько простых навыков ухода - вот и все, что, собственно, нужно нашим глазам. И конечно, освобождение от очков и ложных стереотипов.

Глава 13

Как смотреть телевизор и работать с компьютером

Сейчас, наверное, редкая семья не имеет телевизора. И уверяю, через десяток-другой лет также немыслима будет семья без компьютера. Эти электронные помощники человека являются, с одной стороны, большим достижением цивилизации и определенным благом для людей, а с другой - врагом, оружием массового уничтожения современного общества.

Что касается телевизора, то положительные свойства его известны. Это один из источников информации, впечатлений и способ скрашивания одиночества, позволяющий не только заполнить свой досуг, но и отвлечь от забот, насытить нас эмоционально, создать ощущение некой причастности к известным лицам и событиям. Но не слишком ли часто мир внешних происшествий и чужих переживаний вытесняет наш собственный мир с проблемами и заботами, подчас уводя нас от них? Повсеместная заикленность многих телеманов на всевозможных телевизионных играх и викторинах, телесериалах и телепроектах и т. д. является еще одним способом бегства от проблем.

Что мы имеем в итоге? Постоянные ссылки на занятость, на нехватку времени, оправдывающие невозможность заняться собой, детьми и друг другом; резкий спад интереса к литературе и другим видам искусства, головные боли, зрительные патологии и колоссальное оболванивание масс, чудовищную деградацию личности.

Окно в болезнь

Начнем комментировать сие смелое заявление с очевидных вещей - с чисто физического вреда. Никто не станет спорить, что телевизор - это не просто ящик, а источник вреднейших излучений неких электромагнитных волн,

уничтожающих так называемые витамины воздуха. Недаром телевизор называют зачастую окном в болезнь. Чтобы уберечь себя от этих излучений, нужно ограничить время работы телеустройства (включая видеомэагнитофоны), находиться подальше от опасных излучений, насколько позволяют зрение и площадь комнаты, и обязательно проветривать помещение, где находится телеэкран, чтобы не было герметической закупорки воздуха, наполненного разрушительными частицами. Все слышали и о том, что работающий телеэкран является громадной нагрузкой на мозг и органы зрения. Восприятие мелькающего со скоростью 24 кадра в секунду изображения тоже не предназначалось нашим глазам от природы. Способность видеть картинку на экране слитно, в объеме, не проходит для бедных глаз бесследно, если человек не владеет приемами расслабления и безусильного зрения.

Когда телевизор вещает, маразм крепчает

И наконец, вспомним о чисто психическом влиянии телеинформации на человека. Зная о том, что телевизор является одним из мощнейших средств массовой информации и формирования наших внутренних убеждений, мы даже не подозреваем, насколько сильны возможности этой информации и насколько глубоко можно зомбировать человечество с телеэкрана. И недаром говорят: "Когда телевизор вещает, маразм крепчает". Даже самые умные и грамотные представители общества способны поддаться телеобманам и телеприманкам, не говоря уже о детях или о людях с низким и средним уровнем интеллекта.

Социологи и психологи уже давно заметили: стоит показать репортаж о маньяке-насильнике - и тут же повышается процент изнасилований и преступлений на сексуальной почве. Демонстрация сюжета о самоубийце приводит к повальному росту суицидов. Даже информация об автокатастрофах непостижимым образом приводит к волне схожих происшествий.

И что удивляться повышению уровня агрессивности, равнодушия и все большему распространению страхов. Достаточно только просмотреть, анонсы фильмов за одну неделю: на 80-90% они состоят из детективов, боевиков, мистики, триллеров и вестернов. Сейчас уже и газеты пишут (Новый Петербург, № 54, 2002 г., "Не верь, не бойся, не смотри"), что телевизор является мощнейшим орудием внушения. Чисто технически телеприемник, как любой мерцающий предмет, является сильнейшим гипногеном, вводящим человека в транс. Как доказали психологи, такой способ внушения, когда человек считает, что он пребывает в полном сознании, гораздо эффективнее, нежели древние методы гипноза, вводящие человека в состояние сна. Насмотревшись и наслушавшись негатива во всех видах, человек либо становится невольным носителем страхов, либо сам впадает в беспричинную агрессию по любому поводу, либо настолько привыкает к злу на экране, что и в жизни спокойно проходит мимо, когда на его глазах грабят, насилуют, бьют или обижают других. Лишь бы его не трогали-Допустим, вы не смотрите боевики и ужастики, вас пугает вид крови и не оставляют равнодушными драки и убийства. Вы - поклонник бразильских сериалов и прочих мелодрам.

Посмотрев их с десяток, вы уже сами можете придумать продолжение бесконечно повторяющихся сюжетов мыльных опер. Думать и переживать особо не стоит, добро все равно победит зло. А наша собственная жизнь незаметно проходит мимо, и совершенно не остается времени для саморазвития и решения своих проблем. Зато мы по уши увязли в чужих. Даже если вы смотрите только очень хорошие передачи и достойные фильмы, вы никуда не денетесь от телерекламы, которой буквально нафаршированы сейчас все каналы. Возможности телерекламы настолько безмерны, что владельцы рекламируемых товаров и услуг не жалеют на это миллионы. Многократно доказано и подсчитано: они окупают себя с лихвой. Э. Пратканис и Э. Аронсон, авторы книги "Эпоха пропаганды: Механизмы убеждения", вышедшей в издательстве "Прайм - Еврознак" в 2002 году, исследовали множество способов влияния, которые прямо или косвенно воздействуют на наше сознание и подсознание. Доказано, что телевидение особенно сильно способно формировать в зрителях нужные рекламодателям представления и потребности. Причем истинная опасность проникновения в нас рекламы скрыта как раз в ее бесконечной повторяемости.

Зачем, спрашивается, постоянно крутить уже всем надоевший рекламный ролик? Фирме что, деньги девать некуда, недоумеваем мы, и уже не обращаем внимания на знакомый до боли сюжет. Тут-то ловушка и захлопнулась. Ролик прокручивается и, думая о своем, мы далее не анализируем навязчивую информацию. Но глаза и уши ее в очередной раз восприняли, а мозг начал обрабатывать.

Примитивно говоря, выглядит это так: в мозг энный раз поступает информация о некоем пиве, шоколаде, порошке и т. д. "Вероятно, это очень важная для хозяина информация, - думает мозг, - но не актуальная в данный момент, раз он сам не решает, что с ней делать. Отправляю-ка я ее в дальний ящик своей памяти, пусть отлежится там до поры до времени."

Затем, приходя в магазин, например за стиральным порошком, и вставая в тупик перед широчайшим выбором моющих средств, мы обязательно останавливаем свое внимание на том, что почему-то вызывает в нас доверие и кажется каким-то родным...

Но мы очень отвлеклись от темы. Что же все-таки делать с телевизором? Лучше всего, конечно, его совсем не смотреть. С удовольствием прочла в газете "Аргументы и факты" (№ 16, апрель, 2002) статью Сергея Уткина под заголовком "Когда дурдом приходит в дом". В ней рассказывается, что в Америке набирает обороты движение противников телевидения, сознательно избавляющихся от телевизоров в своих домах. Автор статьи решил последовать их примеру и поделился с читателями своими впечатлениями. По его словам, непривычное ощущение пустоты быстро прошло, а образовавшийся вакуум постепенно заполнился гораздо более важными вещами: нашлось много интересных тем для общения с семьей, автор стал больше читать, заниматься с сыном, выбираться на прогулки и посещать культурные мероприятия. Теперь он предлагает организовать новую партию под названием НТВ - "ненавижу ТВ". Не знаю, насколько подействовал его шуточный призыв присоединиться к читателям газеты. Я лично знаю несколько семей, достаточно давно отказавшихся от телевизора. При этом они ничуть не пострадали от этого, напротив, очень довольны такой свободой.

Если же вы, как и я, увы, пока не готовы к этому подвигу, начните с малого: откажитесь от пустого времяпрепровождения у экрана, когда весь вечер посвящен лихорадочному метанию по каналам. Выбрав для себя интересную передачу или фильм, смотрите только этот канал, обязательно выключая звук и отворачиваясь от экрана в момент прокрутки рекламного ролика. В процессе же просмотра интересных телепередач обязательно соблюдайте несколько несложных правил.

Правила просмотра телепередач (хороших)

1. Сядьте на таком расстоянии от экрана (в зависимости от вашего типа зрения), чтобы изображение было слегка нечетким.
2. Смотрите на экран прямо, а не сверху, не снизу и не сбоку.
3. Чаще моргайте и не задерживайте дыхания.
4. Не смотрите в одну точку, путешествуйте глазами по экрану.
5. В ситуации, когда действие на экране разворачивается медленно или идет реклама, мягко прикройте глаза или отвернитесь от экрана, дайте отдохнуть глазам и нервам сетчатки.
6. Помните, что нельзя одновременно смотреть телевизор и заниматься другой умственной работой, так как мозг нацеливается на выполнение только одной интеллектуальной зрительной работы.
7. При ухудшении видимости, что может произойти через длительный срок, снова отодвиньтесь от экрана в зону нечеткого видения. Только не делайте этого слишком резко, чтобы не вызвать излишнего напряжения.
8. Отдыхайте через каждые 40-50 минут просмотра телевизора любым способом, хотя бы 10-15 минут.
9. Напомню, что от экрана телевизора исходят вредные лучи, поэтому сидеть от него желательно на расстоянии трех метров или хотя бы не менее 1,5 метра. При этом комната, где находится телевизор, должна регулярно проветриваться.

В данном перечне обратите особое внимание на позу, в которой вы сидите или лежите, когда смотрите ТВ, ибо именно она становится зачастую причиной головных болей, усталости глаз, амблиопии, косоглазия. Напрягаются зрительные органы и когда люди растягиваются перед телевизором на ковре, задирая голову вверх, и когда телевизор подвешивают под потолок.

Расположение мебели относительно экрана тоже приводит порой к необходимости держать глаза под углом. Это обязательно вызовет напряжение, которое может привести к очень серьезным последствиям. Взрослым нужно обязательно контролировать позы детей и время их контакта с экраном, а также степень удаленности от него. Следует, конечно, следить и за тем, чтобы выполнение домашних уроков не происходило с включенным телевизором.

Если соблюдать эти простые правила и выполнять по ходу фильма тренировочные упражнения для глаз, массаж и приемы расслабления, то очень скоро изображение на экране станет более четким, краски яркими, а титры читаемыми. Тогда близорукие смогут отодвинуть свой стул назад или сместить свое место на диване немного подальше, чтобы экран вновь оказался в зоне нечеткого видения. Ничего, если изображение вновь станет

слегка расплывчатым: расслабьтесь, дайте отдых глазам, вспомните и выполните все визуальные навыки, которые знаете. Сочетайте тренировку глаз и усвоение правильных зрительных привычек с получением полезной или приятной информации, и пусть экран телевизора будет для вас проверочным инструментом, критерием того, как идет процесс улучшения вашего зрения и объектом освобождения от вязкого болота рекламной зависимости. И пусть засилье рекламы на телеэкране будет отличным поводом для отдыха ваших глаз.

Как работать с компьютером?

Как ни странно, физическое и психическое воздействие компьютера пока менее разрушительно, хоть и пишут о нем более активно. Да, у настоящих пользователей, вынужденных часами проводить время у монитора, устают и слезятся глаза, затекают шея и плечи, портится осанка и снижается иммунитет. Все это так, и мне очень понравился заголовок одной из статей - о вреде работы на компьютере: "Это "радость" со слезами на глазах". Обратите внимание на то, что слово "радость" здесь взято в кавычки, а "слезы" - без оных. Увы, за сомнительное, подчас, удовольствие приходится расплачиваться реальными последствиями.

Но если работа человека связана с обязательным использованием компьютера, то его вредному влиянию вполне можно противостоять с помощью рекомендаций и упражнений, публикуемых в книгах и множестве журнальных статей, целую подборку которых я предлагаю для своих заинтересованных слушателей.

В принципе правила безопасного для глаз использования ПК мало отличаются от правил чтения и просмотра телепередач. Есть, правда, существенное отличие в рекомендациях по расположению телевизора и монитора. В отличие от телеэкрана, который должен быть расположен на уровне глаз, монитор компьютера следует расположить несколько выше этого уровня, так, чтобы разгрузить прямые мышцы глаз. Работая с компьютером, мы поневоле смотрим то на клавиатуру, то на монитор, тем самым тренируя глазные мышцы, обычно мало используемые в жизни современного человека. Заметьте, монитор нужно расположить на такой высоте, чтобы не приходилось заирать голову и напрягать шею. В данном случае тренируются только мышцы глаз, а шейные позвонки должны быть расслаблены.

Конечно, очень важно с максимальным комфортом устроить свое кресло или стул, подложив под спину валик или выставив спинку кресла под естественный прогиб поясницы. Важны и освещение, и окраска стен, и оттенок штор, о чем так часто пишут в рекомендациях. Но еще важнее, по моему, время от времени переключать свое внимание с пристального изучения цифр и информации на специальные компьютерные программы по снятию визуального напряжения. Отвлекаясь от необходимости воспринимать символы в виде букв и цифр и созерцая приятные цветовые сочетания в различных конфигурациях, глаза и отдыхают, и тонизируются.

Дело в том, что постоянное изменение формы рисунков включает в работу глазные мышцы, а гармоничное изменение цветовой палитры активизирует

макулу - зрительный центр, отвечающий за восприятие всего спектра цветов, которые, как мы помним, очень нужны нашему мозгу и всему организму. Заметьте, что при насыщении макулы цветом улучшаются четкость изображения и острота зрения. Некоторые варианты таких видеотренингов наши слушатели могут приобрести в процессе занятий или найти на моем сайте в Интернете. В крайнем случае, если у вас нет возможности пользоваться специальными программами, периодически переводите взгляд на стены, шторы, цветок на окне или на какой-то удаленный предмет в пространстве.

В результате применения данных рекомендаций наши ученики, имеющие дело с компьютером, уже в процессе занятий отмечают, что меньше стали уставать к концу дня, у них перестали болеть и слезиться глаза, а использование приемов расслабления и различных упражнений для глаз, шеи, плеч, рук положительно сказалось на качестве работы. Удастся и больше сделать, и меньше совершить ошибок.

К примеру, мой супруг целые дни (а они иногда длятся по 9-10 часов) проводит за компьютером. И если раньше это приводило к ухудшению зрения и болезненному ощущению в глазах в конце дня, то сейчас эти явления практически полностью исчезли. При этом он работает без очков (у него была близорукость), подчас снимает показания сразу с нескольких мониторов и согласно им принимает очень ответственные решения. То есть здесь имеет место как физическое, так и психическое напряжение.

Использование приемов расслабления и здоровый образ жизни помогают ему справляться с этими нагрузками без вреда для здоровья и эмоционально-психического состояния.

Кстати, многие мои слушатели, чья работа не связана с компьютером, но очень изматывает психически, например преподаватели, врачи, говорят, что после курсов надолго сохранялось хорошее самочувствие, тогда как раньше уже весной они ощущали себя "выжатым лимоном".

Глава 14

Упражнения для утреннего пробуждения, или Как все успеть?

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

В этой главе я попытаюсь нарисовать вам в помощь приблизительную картину дня, в которую легко можно вписать максимум мероприятий по уходу за собой и за своими глазами без существенных временных затрат. Совсем без этих затрат, конечно, не обойтись. Для этого на одно из первых мест в программе улучшения зрения я ставлю известный постулат Поля Брэгга: "Если вы хотите иметь хорошее зрение, выделите хотя бы 20-30 минут в день для ухода за своими глазами".

Думается, что это золотое правило легко можно перенести на любую другую поставленную задачу: хотите быть стройной - тренируйтесь хотя бы полчаса в день, хотите знать иностранный язык - занимайтесь им хотя бы 30 минут

ежедневно, хотите красиво танцевать - обучайтесь этому... и т. д. Если у вас уже появились проблемы с глазами и вы хотите вернуть им былую зоркость и красоту, 30 минут в день -- это, поверьте, не слишком большая жертва ради столь благородной цели. Можно жить припеваючи без знания иностранных языков, без тонкой талии и не умея танцевать. А вот лишиться способности любоваться красотой окружающего мира и получать информацию, впечатления посредством глаз - это страшно. Еще Горький говорил, что нет большей трагедии для человека, чем наступающая слепота и следующая за ней беспомощность, зависимость человека от других. Слава богу, в большинстве случаев ситуация с глазами поправима, как, впрочем, и любая другая, если применить к ней метод Шичко. Сам Геннадий Андреевич сказал как-то: "Сосредоточь свое внимание на проблеме - и ты ее преодолешь". Я бы чуть изменила это высказывание: "Сосредоточься на успехе - и ты его достигнешь". А можно переиначить всем известное высказывание из книги К. Прутков: "Хочешь быть зрячим (там было "счастливым") - будь им!" Кстати, я предлагаю нашим слушателям использовать в качестве девизов какие-то известные высказывания, поговорки и предварять ими свои записи в дневниках по коррекции зрения, о которых речь пойдет в следующей главе. Как-то мы устроили в одной группе конкурс девизов, так мне не хватило десятка призов, столько интересных стихов и крылатых выражений насобирали наши соратники. Итак, мы готовы к определенным временным затратам во благо своих драгоценных глаз и сейчас узнаем, как можно ухаживать за ними между делом.

Утренние упражнения для исполнения их во время пробуждения

Думаю, всем известно, что резко вскакивать с постели, например по звонку будильника или телефона, не рекомендуется. Быстрый переход от длительного горизонтального положения к вертикальному болезнен и опасен для организма, особенно для пожилых людей. Многим из них хорошо знакомы дискомфортные ощущения, испытываемые ими еще некоторое время после подъема. Долго приходится приводить в нормальное состояние и глаза. Как сказал Бейтс, "многие люди жалуются, что их глаза поутру напоминают "две тлеющие дыры в шерстяном одеяле", и проходит час, или около того, прежде чем удастся сделать возможным их использование". Такое состояние вызвано тем, что глаза многих людей во сне напрягаются больше, чем во время бодрствования. Тем не менее достаточно всего 5-10 минут, чтобы привести и тело, и глаза, и мозг в активное рабочее состояние, тех самых 5 минут, которые человек чаще всего все равно проводит в постели, уже полупроснувшись.

Если вы знакомы с методом управления разумом Хосе Сильвы, то вы знаете, что мы постоянно находимся в разных состояниях, в зависимости от ритмов и видов волновых излучений головного мозга. Когда мы бодрствуем и чем-то заняты, мы находимся в так называемом бета-состоянии. Когда дремлем или засыпаем, но еще не уснули, или пробуждаемся, но еще не стряхнули

остатки сна, мы находимся в состоянии альфа-излучений. Во сне человек находится в состоянии дельта, мета или альфа, в зависимости от ритмов излучений энергии, производимой нашим мозгом.

В большинстве своем люди ограничены в своих действиях в этот период. Однако и метод мистера Сильвы, и метод ленинградского ученого Шичко практически доказывают, что можно использовать возможности мозга в альфа-состоянии, что умножает способность к управлению разумом до бесконечности. Причем в альфа-состоянии мы можем совершать иные действия, нежели в бета. Запомним эту информацию, чтобы вернуться к ней чуть позже. Как же можно использовать утреннюю полудрему и как заполнить ее интересным и полезным содержанием?

1. Потянитесь в постели и поперекатывайтесь с боку на бок, глубоко дыша при этом.

Что здесь происходит? Да, конечно, расслабление и выравнивание мышц позвоночника прежде всего. Вспомните, как мы спим чаще всего: на боку, на животе, свернувшись калачиком и т. п. Повернувшись на спину и хорошенько потянувшись, мы ставим на место позвонки и мышцы всего тела, включая конечности. Попробуйте растянуть в разные стороны руки и ноги. А теперь потяните только правую руку и ногу, потом только левые, а потом наперекрест: тяните одновременно правую руку и левую ногу, и наоборот. Если вам кто-то поможет при этом, совсем хорошо. Если же за дело возьмутся двое, например мама и папа утром и вечером будут так тянуть своего ребенка, то никакие сколиозы и застой в мышцах ему не страшны. Перекатыванием с боку на бок, особенно на жесткой поверхности, делается прекрасный массаж спины и приводится в порядок позвоночник.

2. Широко раскройте глаза и рот 4 раза.

Известно, что многие люди спят, стиснув челюсти и даже поскрипывая во сне зубами. Чтобы расслабить мышцы челюстей и лица, лучше не просто широко зевнуть, но и издать при этом соответствующие звуки: а-а-а.

3. Крепко зажмурьтесь 6 раз, а потом сделайте 12 легких морганий.

Это самый простой и полезный способ усиления кровообращения в глазах и окологлазных мышцах, а также возможность быстрого включения век в работу. Ведь в течение дня, как мы помним, им предстоит очень много и часто моргать.

4. "Письмо носом".

Это мой любимый пункт, и на нем мы остановимся особо. "Письмо носом" можно и нужно применять и утром, и по ходу дня, поэтому это правило требует специального усвоения, особенно для тех, чья работа связана со зрительной работой и нагрузкой на заднюю часть шеи, у основания черепа. Когда мы читаем, работаем на компьютере, пишем или водим автомобиль, то на определенном этапе шея начинает тянуть голову и сутулить плечи. Глаза с нарушенной соосностью тоже предельно устают.

Чтобы облегчить это состояние, закройте глаза и представьте, что ваш нос продолжает некая ручка, фломастер, кисть или карандаш. Большими жирными буквами, буквально налезаящими друг на друга, пишите таким

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

Как известно, когда мы отдыхаем, вступает в силу некий участок мозга, который бодрствует и охраняет нас во время сна, чутко улавливая опасность из окружающей среды и строго выполняя команды, которые мы дали себе перед сном. Например, мы легко можем встать, если ребенок проснется, если позвонят в дверь или если нужно подняться к утреннему рейсу самолета, тогда как в других ситуациях нас и пушкой не разбудишь. Просыпаясь в таких случаях за минуту до звонка будильника, мы понимаем, как четко мозг способен исполнить наши желания и поручения. И это свидетельство того, что во время сна сохраняют свою активность не только дельта- и бета-волны, но и альфа-излучения.

Так вот утром, в момент пробуждения, находясь в состоянии альфа, важно успеть записать в свой мозг некие команды на день, особенно важные и актуальные для нас на этот период. Мозг обязательно заберет их с собой, отложив в нашем подсознании. Нужно только поймать момент просоночного состояния и заложить в этот короткий промежуток времени (а он длится в среднем 40-70 секунд) наиболее актуальную для нас информацию. Для этого просто пропишите носом свои главные установки.

Если пробуждение все-таки наступило или вас вывели из просоночного состояния звонком телефона, можно вернуться в него, начав медленно обратный отсчет от 100 и смотря под закрытыми веками вверх под углом в 20 градусов. Формула самовнушения в данном случае должна быть четкой, лаконичной, конкретной и жизнеутверждающей. Например: "Я здоров, я счастлив, жизнь прекрасна!" - или более конкретно: "Мое зрение улучшается! Ура! Ура! Ура!" - или: "Я отлично вижу! Жизнь! Зрение! Жизнь!". Можно направить энергию мысли на любой участок своего тела, представив при этом свое тело стройным, к примеру, колено или сердце здоровым, себя самого спокойным и сильным и т. п. При этом лучше не распыляться на множество задач, а направлять все свои помыслы на одну цель и работать над ней как минимум 15-20 дней. После чего можно поменять объект внушения. Освоив подобный метод управления разумом, можно научиться расслаблению, покончить с бессонницей, с головными и прочими болями, бросить курить, сбросить вес, улучшить память, лучше учиться и т. д. Формулировки ключевой фразы, определяющей нашу цель, можно как-то видоизменять, сохраняя ее смысл, чтобы придать ощущение значимости для нас поставленной задачи.

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

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

Помню, соседка по даче, гораздо более благополучная, чем я, во всех

отношениях, спросила меня в тот период: "Свет, вот что позволяет тебе сохранять жизнерадостность и оптимизм? Почему плохое настроение так часто бывает у меня и почти никогда - у тебя?"

- Да я просто пишу носом по утрам, что я счастлива, и даю себе нужные установки, - бесхитростно ответила я.

- Да ну, ерунда какая, все дело не в этом, - категорично заявила моя умная соседка, и дальше последовала целая тирада, объясняющая, почему ей это не подходит...

Интересно, что ее взрослая дочь, присутствующая при этом разговоре, оказывается, приняла мой рецепт к сведению и через некоторое время призналась: "Я себе стала писать носом установки, и удивительно: что ни закажешь, все исполняется". В этом же признаются все, кто начал проделывать эту минутную процедуру в момент пробуждения.

Помимо формирования позитивных установок на уровне сознания и подсознания мы в этот момент, конечно же, снимаем напряжение с затылочной части головы, подбородка, а главное, тренируем мышцы и нервы глаз. Это упражнение, поскольку вы рисуете контур букв, помимо всего прочего, пускает в ход вашу память и мысленное представление, что несет с собой еще большее расслабление.

Письмо носом можно использовать как первую помощь и при появлении любого вида напряжения в ходе загруженного рабочего дня, где бы оно вас не застигло. Днем, чтобы не привлекать к себе лишнего внимания, достаточно представить себе, что ваш нос продолжает не удлиненная ручка или карандаш, а тоненькая булавочка или игла, кончиком которой вы пишете микроскопические буквы, помещая текст уже в строку. Ни один человек не заметит этого, а вы существенно снимете свое напряжение и приведете свою психику в спокойное состояние. Глаза при этом выйдут на уровень той самой произвольной вибрации, когда под веками начнут осуществляться быстрые перемещения с частотой 70 и более раз в секунду. Таким образом, "письмо носом" является еще одним косвенным приемом центральной фиксации, и не удивляйтесь, если после его применения глаза будут яснее видеть и чувствовать себя хорошо отдохнувшими.

5. Упражнения для бровей или хорошо уже известные вам "ушки - на макушку".

Эти упражнения особенно полезны после ночного бездействия и помогают снять ощущение тяжести с бровей, которые безвольно свисают на веки, если глаза находятся в постоянном напряжении. Избавившись от веса своих тяжелых бровей, можно помочь и зрению, и своей внешности, ибо лицо буквально преображается, когда напряжение покидает его.

Напомню, что для правильного выполнения этого упражнения нужно просто поднимать брови вверх и добиваться ощущения движения в верхней части ушей, на уровне лба и кожи головы. Со временем можно добиться шевеления ушей, не морща лоб, и, когда вся тяжесть автоматически поднимется с глаз, они избавятся от давления и помогут вашему омоложению.

Как-то на наших занятиях занималась симпатичная женщина, у которой не было серьезных проблем со зрением, но она пришла заниматься ради своих близких. Проблемы с глазами были у ее свекра, мужа, сына, но все они не могли ходить на занятия, а она не хотела ходить за ними, если они ослепнут.

Вот и решила она освоить все навыки сама, чтобы обучать им затем своих близких. В конце курса она отметила, что у нее самой открылись глаза (в прямом и переносном смысле) и уже нет необходимости делать операцию на верхних веках. До занятий она собиралась подтягивать их хирургическим путем.

6. Пальцевые повороты.

Их тоже есть смысл делать еще лежа в постели, повторяя 20-30 раз. Делая по 3-4 поворота головы то с закрытыми, то с открытыми глазами, вы окончательно просыпаетесь, снимаете застойные явления с шеи и головы. Добиваясь иллюзии движения пальца, вы удаляете "соринку" напряжения с глаз и буквально с каждой частички вашего тела.

7. Пальминг лежа на спине с подложенной под локти подушкой.

Спрашивается, для чего давать себе отдых после отдыха? Но ведь очень часто вы чувствуете себя утром не отдохнувшими, а еще более сонными, разбитыми и усталыми. Две-три, а лучше пять минут палминга помогут вам и снять ночное напряжение, и дать себе еще одну, уже более подробную установку на день, и почувствовать себя более свежим, готовым к работе в течение дня.

Здесь существует только одна опасность - не уснуть в палминге снова часика на полтора, как это случается иногда с некоторыми нашими слушателями.

8. Большие повороты у окна в течение двух минут.

Да-да, подойдите к окну первым делом после сна и покачайтесь перед ним пару минут или 60-100 раз.

Сочетайте повороты с соляризацией или со своей утренней молитвой, делайте их под музыку или просто под счет. Ваши глаза встречаются таким образом с миром, а все тело приходит в состояние внутреннего баланса, заряжается спокойствием на целый день.

Хотя описание и объяснение этих восьми упражнений выглядит долгим, на выполнение их уйдет в среднем 8-10 минут, включая пятиминутный палминг. Если же у вас нет в нем необходимости и совсем мало времени, вы можете обойтись без него, потратив на утреннее пробуждение всего 4-6 минут. Это время для себя всегда можно найти, и, даже если в ходе загруженного дня у вас больше не будет возможности заняться своими глазами, вы можете считать, что выполнили большую часть нужных для глаз процедур, чтобы подготовить их к дневным нагрузкам.

Кроме того, потратив на себя эти минуты в постели, вы встанете гораздо более бодрым и активным и намного большее успеете сделать как с утра, так и в процессе дня. Так что не жалеете времени на себя, и тогда на все остальное оно тоже найдется.

Другие упражнения и процедуры дня

Дальше мы должны помочь своему организму вывести те шлаки, которые наша очистительная система подготовила за ночь. Помимо естественных

опорожнений рекомендуется почистить полость рта с помощью сосания подсолнечного масла, что помогает лечить множество болезней и предупредить начальную стадию злокачественных опухолей. Сосать масло нужно легко, спокойно, как конфету, в течение 10-20 минут, после чего инфицированную жидкость выплюнуть в унитаз и почистить зубы. Во время сосания масла организм выбрасывает весь балласт.

Для очистки сосудов и суставов, для поддержания в тонусе иммунной системы и жизненных сил организма, для подавления гнилостных и болезнетворных бактерий, для избавления от негативной информации рекомендуется ежедневное обливание холодной водой 1-2 ведрами после предварительного разогрева и проведения вдохов жизни. (Об этом подробно рассказывалось в главе о водолечении.)

Вместо завтрака рекомендуется пить чай с лимоном, а лучше с яблочным уксусом и медом. Это питает организм необходимыми с утра микроэлементами и витаминами, запускает процесс самоочищения и дает нам необходимую энергию.

Не правда ли, все описанные процедуры давно знакомы, но почему-то не применялись нами, да? Чтобы не запутаться в последовательности действий, расскажу, как я обычно строю свое утро.

Итак, 5-6 минут я провожу в постели, позволяя себе понежиться, с одной стороны, а с другой - пробудить все органы и дать мозгу задание на день.

Если у меня утром совсем мало времени, хотя бы тянусь и пишу себе установки носом. Встав, я иду на кухню, набираю в рот глоток масла и начинаю его сосать. Захожу с ним в ванную и подставляю под кран с холодной водой ведро, ставлю греться чайник с водой, иду тем временем в туалет и возвращаюсь в спальню. Здесь я заправляю (с маслом во рту) кровать и возвращаюсь в ванную. Наливаю воду уже в таз, - чайник тем временем уже вскипел: я наливаю кипятком в стакан и беру в руки молитвослов. Эти несколько минут меня уже ничто не отвлекает.

Затем наступает время утренней гимнастики, которая продолжается 5 или 50 минут в зависимости от наличия времени. После этого с удовольствием принимаю теплый душ с гелем или скрабом, делаю вдохи жизни, промываю глаза, одновременно наговаривая настрой на воду. После чего выливаю холодную воду из таза на голову, а из ведра - на тело. Потом я накидываю на плечи и наворачиваю на голову полотенце, если промочила волосы (иногда я обливаюсь в тоненькой шапочке), и чищу зубы. Да, масло я выплевываю по ходу гимнастики, либо после душа, перед вдохами жизни, если все утренние процедуры уложились меньше чем в 15 минут. Да-да, именно в 10-15 минут можно уложиться, если мало времени.

Еще столько же минут уйдет на прическу, макияж, одевание и завтрак, то бишь поглощение своего подоспевшего чая с ломтиком лимона либо с ложкой яблочного уксуса и обязательно с ложкой меда. Все! Полчаса на себя с утра каждый может найти и тем самым выполнить свой долг перед организмом, так нуждающимся в нашей заботе, особенно после пробуждения. Ведь всю ночь наши внутренние силы были направлены на наведение порядка и чистоты внутри нас. Строились новые белковые тела, шли обменные процессы, и все продукты обмена и метаболизма заботливо подводились к выделительным системам. Единственное, что требуется от нас с утра, - вывести эти шлаки и токсины из нашего тела через выделительные системы.

С помощью масла происходит очищение от тех токсинов, которые выделили наши легкие и кровь; с помощью душа мы смываем шлаки, которые во множестве выходят на поверхность кожи. Холодной водой мы встряхиваем организм и прочищаем все сосуды, включая лимфу и капилляры, теплой водой с медом, подкисленной уксусом (либо другой натуральной кислотой), разбавляем токсины желудочно-кишечного тракта и запускаем внутренний механизм очищения, одновременно разбавляя кровь.

Немало полезного мы совершили между делом и для глаз - запустили в работу мышцы, веки, зрительные нервы с помощью утренних упражнений в постели, сняли ночное напряжение и зарядились на весь день спокойствием посредством пальминга, пальцевых и больших поворотов. Промыли глаза холодной водой перед обливанием, а после сказали своим очам комплименты параллельно с чисткой зубов, бритьем, нанесением кремов и макияжа. А установку, записанную в постели носом, можно повторить, усилить заговором на водичку в ванной и на чай перед его приемом. Чем больше будет звучать внутри вас позитивных формул, произносимых вслух и закрепляемых на живых источниках энергии, тем более шансов получить желаемое в реальности.

В ходе дня остается совсем немного - выкроить 5-10 минут на массаж, покататься на солнышке, где только возможно, дать любым способом отдых глазам, если они устанут и, конечно же, укреплять мышцы глаз всевозможными упражнениями. Напомню, что их мы делаем в транспорте, на остановках, во время телефонных разговоров, чтения, просмотра телепередач, работы на компьютере, прогулок и т. д.

Чтобы не забывать об этих тренировках, расставьте и расклейте по всему дому яркие карточки с напоминаниями: на телефоне или на том месте, где он стоит, на телевизоре, на рабочем столе, на зеркале в вашей комнате, над кухонной плитой и т. д. Придумайте навыки и упражнения, которые уместно сочетать с тем или иным видом деятельности, и впишите их в эти карточки в какой-нибудь шутливой форме типа "пока болтаю, насос качаю" (на телефоне) или "телевизор посмотрю-на тромбоне потрублю" и т. п. На зеркале в ванной пусть висит записка "Светмой, зеркальце, скажи...", напоминающая вам о комплиментах глазам.

Обязательно сделайте 2-3 закладки из плотного картона и вложите их в книги, которые читаете сейчас. Вкладывайте их на 3-4 страницы дальше того места, с которого начали читать, и, дойдя до закладки, обязательно остановитесь. Пусть там будет большими буквами написано: "Стоп! Прежде чем читать дальше, посмотри вдаль и опиши взглядом предмет в зоне нечеткого видения". Там также может быть написано: "Поморгай, зажмурься либо просто отодвинь книгу или выполни такое-то упражнение". Для разнообразия можно держать в одной книге несколько закладок с разными наименованиями приемов и менять их периодически местами, также как и карточки, которые лучше перемещать в различные места квартиры. Для их изготовления вам понадобится 1 -1,5 часа в какой-то из ближайших выходных и немного творческой фантазии.

Постепенно вы привыкнете выполнять те или иные навыки и начнете делать их уже автоматически, без всяких напоминаний. И тогда единственное, что будет требовать от вас некоторого времени и небольших волевых усилий, -

это ведение дневника перед сном. Это альфа и омега на пути к достижению любой цели, в этом суть метода и основное условие успеха на наших курсах.

Глава 15

Его величество дневник!

Тот факт, что речь о дневнике зашла только в конце книги, отнюдь не означает, что он играет второстепенную роль в достижении нашей основной цели. Я лично убедилась, что он имеет первостепенное значение, и рассказываю о нем в первый день занятий.

Вот уже около 20 лет все курсы по методу Шичко строятся на трех основных китах:

1) грамотная, аргументированная, правдивая, последовательная информация по интересующей проблеме, будь то алкогольная, табачная, пищевая или очковая зависимость (помните: "сосредоточь свое внимание на проблеме - и ты ее преодолешь");

2) коллективная работа по преодолению порока или вредной привычки - метод групповой психотерапии, причем группа занимается в достаточно интенсивном режиме, чтобы создать ситуацию "погружения" в проблему;

3) ведение дневника перед сном и использование различных вариантов самовнушений по ходу дня.

Считается, что 90% успеха на занятиях в группе достигается именно последним пунктом. Поэтому работа с дневником выдвигается как важнейшее условие 100% гарантии положительного результата. Об этом я говорю на вступительной консультации с будущими слушателями, того же неукоснительно требую от соратников по ходу занятий. Кстати, само слово "соратник", принятое в качестве обращения в клубах "Опти-малист", тоже ярко отражает суть метода Шичко: только объединившись в единую рать, можно победить врага или решить проблему. Кстати, преимущество

групповой работы над индивидуальной признается сейчас и на Западе, только у них используется для обозначения такой формы работы другой термин - to coping (кооперирование).

Вряд ли есть смысл приводить в данном случае все те аргументы, которые выгодно отличают групповой подход от индивидуального, - специальных и популярных книг об этом написано предостаточно. А почувствовать всю прелесть работы в специально организованной тренинговой группе можно, лишь побывав в ней, прожив в одном коллективе единомышленников хотя бы несколько дней. Ко мне постоянно подходят слушатели, посетившие множество курсов, школ, прошедшие не через одну специализацию, и признаются, что давно не получали такого удовольствия от учебы. По их словам, уже только за это интересное и позитивное общение можно быть благодарным этим занятиям.

Вернемся к дневнику. Почему я так ратую за него?

Увы, мой богатый опыт не оставляет мне места для сомнений. Результаты реальные и долговременные были лишь у тех, кто писал добротные и творческие дневники как в ходе занятий, так и после них.

В конце главы я приведу некоторые пункты дневника и статью о том, как Геннадий Андреевич пришел к осознанию силы слова прописанного или изображенного. Здесь же мне хочется добавить высказывания знаменитого американского эндокринолога доктора Дипака Чопры, родившегося в Индии и потому, наверное, являющегося приверженцем многовековой традиции индийской медицины - аюрведы. В ходе своей богатой практики он пришел к понятию четкой взаимосвязи между сознанием и телом и посвятил этой теме книгу "Сотвори свое здоровье", вышедшую в 1996 году.

"Мозг и тело, - пишет он, - долго были разлучены высокой и прочной стеной, во всяком случае в том, что касается медицины. Сознание было духом, призраком, тело - машиной.

...Теперь все должно перемениться: связь между сознанием и телом реальная, и существует доказательство этому - поток молекул-вестников, открытых в конце семидесятых годов, курсирующих по кровеносной системе и трансформирующих наши наиболее сокровенные мысли, эмоции, убеждения, предрассудки, желания, мечты и страхи в физическую реальность. Дух превращается в материю не в результате магического действия, - нет, это естественное следствие деятельности пятидесяти триллионов клеток человеческого организма.

Любое наше настроение, даже мимолетное, тотчас же "разделяют" клетки нашего сердца, легких, почек, желудка и кишечника. Эти органы принимают такое же участие в нашей духовной жизни, как и наш мозг.

Все, что возникает в сознании, проецируется на трехмерный экран, называемый организмом. Человек состоит не из тела и души, а представляет собой неразрывное единство того и другого, единую ткань интеллекта, отражающую всякий всплеск интуиции, всякое изменение как конфигурацию аминокислот, колебание электронов (вспомним в связи с этим альфа-, бета- и дельта-волны мистера Сильвы. - С. Т.). Наше сознание не может быть духом внутри машины, потому что машина сама разумна, а это означает, что наше тело вовсе не машина.

Я считаю, что эта мысль является важнейшим открытием медицинской науки XX века".

Дальше автор предлагает способы воздействия на тело через сознание. Отметим, что наш ленинградский ученый Г. А. Шичко пришел к сходным выводам еще в 70-80 годы и уже тогда стал применять в своей практике не только возможности сознания, но и ресурсы подсознания. Не используя терминологию, он стал рекомендовать именно в просоночном состоянии (во время активности альфа-излучений, по Сильве) работать над записями в дневнике перед сном и писать самовнушения по утрам, опять же в промежутке между сном и бодрствованием, в так называемом пограничном состоянии. Кстати, он первый, и на тот момент единственный, кто доказал возможность управления разумом и поведением через прописывание желаемого правой и левой руками.

Комментарии по написанию дневника и некоторые примеры, подтверждающие его силу и возможности

Дневник состоит из двух частей: первая посвящена краткому отчету о прошедшем дне: чем и как занимались, какие приемы и упражнения выполняли для глазодвигательных мышц и мышц всего тела, были ли в течение дня раздражительность, злоба, обида и другие негативные эмоции? Эти и другие пункты требуют от вас не только проработки того, что нужно было делать и как себя вести, но и анализа того, почему это не удалось. Первая часть дневника завершается пунктом, названным "оценка дня", - в нем нужно по пятибалльной системе оценить свои основные действия и состояния.

Суть дневника - в последних трех пунктах. Самый простой и знакомый многим - программа на завтра. Кто из деловых людей не составлял себе список дел на завтрашний день, с удовлетворением отмечая потом выполненные пункты. Стоит расписать этот элементарный график по часам - и все складывается как по нотам. Поленишься набросать план - и весь день тает в хаосе и рутине, оставляя за бортом решения действительно актуальных задач. В свое время я проходила очень дорогой семинар у американской звезды психологии Нади Крылофф под названием "Эффективное управление временем". В итоге я еще раз утвердилась в мысли, что все проблемы неуспешных людей кроются зачастую в неумении грамотно планировать свое время. Не различая в суете дня свои главные, приоритетные цели и второстепенные, мы порой тратим жизнь на бесконечное решение мелких, второстепенных проблем, так и не добравшись до основных.

Если уж вы решили заняться своими глазами, сознательно отдайте пальму первенства этой задаче, признайте ее приоритет и поставьте на пьедестал. Вовсе не нужно бросать все прочие дела - просто впишите в свои повседневные дела мероприятия по уходу за глазами. И не просто согласитесь просыпаться по всем правилам, тут же включая себя и глаза в работу, а напишите об этом в дневнике, дотошно расписав по минутам весь завтрашний день и продумав, что куда можно вставить из программы по улучшению зрения. Уверяю, затраченные на такой план минуты сохранят вам часы на следующий день и научат быть более организованными и

целеустремленными.

Предпоследний пункт - "настрой на завтрашний день" - отличается от предыдущего тем, что отвечает на вопрос не "что я буду делать?", а "каким буду завтра я сам и мой завтрашний день?". Здесь важны уже не существительные и глаголы, а эпитеты и прилагательные.

Итак, какой я, к примеру, хочу быть завтра? Естественно, счастливой, здоровой, зрячей, спокойной, успешной, уверенной в себе и т. д. Это понятно, я думаю. Большого успеха можно добиться, если концентрироваться в настрое на главенствующей проблеме, расписывая ее со всех сторон. Эту проблему вы можете определить сами, осознать ее через пункт под названием "Оценка дня". Там, где вы поставили себе отрицательные оценки, и кроются ваши проблемы.

Например, я ставлю себе двойку за отношение к людям, прокомментировав в скобках, что поссорилась с мужем или кем-то еще, позволив себе гнев и ругань. Значит, свой настрой на завтра я начинаю писать примерно со следующих слов: "Завтра я настраиваюсь на мир и полное спокойствие. Целый день я сохраняю совершенное, абсолютное спокойствие. Я любезна, доброжелательна и безмятежна. Я говорю тихо и спокойно, а реагирую на все здраво и взвешенно. Я спокойна как танк, я непошибаемая как скала и т. д."

Чем больше образов и сравнений, чем больше эпитетов и метафор, тем лучше. И не надо бояться повторений; может, не первой, а какой-то "дцатой" фразой мы все равно пробьемся в главные файлы нашего мозгового компьютера, нацелив его на скорейшее выполнение нашей основной, актуальной задачи.

А вот чего нужно бояться и избегать, так это всевозможных отрицаний, сомнений, унижений и сослагательных наклонений.

Не стоит, например, писать в настрое формулировки с частицами "не" и "ни", слова типа "надеюсь, стараюсь, пытаюсь, попробую". Не рекомендуется также использовать будущее время. Вместо фразы "Надеюсь, завтра у меня не будет болеть голова" или "Хорошо было бы, если бы голова была здорова" напишите установку "Моя голова ясная, чистая, здоровая, светлая" или "Моя голова здорова и отлично справляется со всеми мыслительными процессами". Дело в том, что всякое сомнение и противопоставление всегда тормозит движение к цели и оставляет за собой пути к отступлению. Если вы хотите чего-то достичь, избавляйтесь от таких слов в лексиконе, как "пытаться, стараться, стремиться, хотелось бы, но, если, увы...".

Как избавиться от неудач и стать творческой личностью?

У той же американки Нади Крылофф я проходила еще один семинар под названием "Приемы творческого мышления". Главное, что я вынесла из него, можно выразить одним предложением: "Главное, что стоит на пути творческого мышления и мешает развитию человека, - это его приверженность к позиции "да... но..."". Например: "Да, хорошо бы снять очки и освоить приемы безусильного зрения, но ведь у меня такая сложная

ситуация с глазами, мне уже столько лет, я так занят. Вот если бы пораньше..." и т. д.

Подобные фразы мне сплошь и рядом приходится слышать от своих несостоявшихся слушателей, и на ум сразу приходит Надя с ее сакраментальной оценкой: "Ну вот, еще один "даноновец"". И еще вспоминается рассказ Владимира Довганя о своем пути к успеху, о том, как он работал над искоренением всяких страхов и сомнений в себе: "Если я ловлю себя в переговорах с потенциальным партнером на фразе: "Хорошо, мы постараемся решить эту проблему, если..." я тут же поправляю себя и говорю: "Извините, я хочу сказать, что мы обязательно решим эту проблему, какой бы сложной она ни была"". "

Так вот глаза, как никакой другой орган, нуждаются в нашей твердости и уверенности: "Завтра я встаю абсолютно зорким, здоровым, зрячим человеком. Мои любимые глаза блестят и сияют. Я ярко, четко, великолепно вижу все предметы вблизи и вдали. Я прекрасно различаю каждую травинку на земле и облачка на небе, я вижу все прожилки на листьях деревьев, каждую песчинку на земле и каждый атом в воздухе и т. д." И пусть для вас такие задачи кажутся пока невыполнимыми. Как бы ни протестовал ваш здравый смысл, задайте мозгу как можно больше представлений о том, что значит для вас отлично видеть. И пожалуйста, не вставайте в позу некоего правдолюбца, высказывающегося примерно следующим образом: "Как нее я буду сам себя обманывать? Вот достигну всех этих результатов в реальности, тогда и буду себя превозносить. Да и то вряд ли, не привык я нахваливать себя". Поверьте, такая упертость ни к чему хорошему не приведет, и, пока вы будете идти за реальностью, мечта никогда не приблизится к вам. А вот если вы хотя бы в воображении представите да на бумаге отразите ситуацию, как будто бы она уже есть на самом деле, вы сможете притянуть свое прекрасное будущее в реальное настоящее, схватить птицу удачи за хвост. И еще больших успехов можно достичь, если правильно выполнить предписание последнего пункта дневника: "Напишите текст самовнушения по памяти левой рукой" (если вы правша).

- Как левой рукой? Почему? Что значит "по памяти"? - мгновенно озадачиваются мои слушатели.

- Это самая важная ваша работа в программе улучшения зрения, поэтому будьте предельно внимательны, - как правило, отвечаю я.

Все прекрасно знают, что мозг связан с нашими руками, недаром говорят: "Рука - это мозг, выведенный наружу". А еще говорят: "Написанное пером не вырубишь топором". Откуда, вы думаете, не вырубишь - из бумаги? Да бумагу можно просто сжечь или выбросить. А вот то, что записано рукой с помощью ручки, карандаша или пера, обязательно отложится и в нашем мозгу, и это, действительно, уже никак не уничтожить.

Недаром так полезно писать шпаргалки, даже если не удастся ими потом воспользоваться. Достаточно сосредоточиться - и записанный уже ответ обязательно всплывет в вашей памяти.

Почему так важно писать настрои левой рукой?

Дело в том, что наши полушария связаны с руками наперекрест. Если мы пишем правой рукой, то информация попадает в левое полушарие, отвечающее, как известно, за наше рациональное, аналитическое мышление, за здравый смысл и все, что воспринимается на логическом уровне. Если же мы берем ручку в левую руку, то вся записанная информация попадает в правое полушарие, отвечающее за наше художественное, образное мышление, за творчество и воображение.

Да, в реальности нам сложно увидеть каждый листок на дереве, а в воображении, в мечтах своих мы и листочки, и прожилочки на них вполне способны рассмотреть. Здесь, в этих представлениях, сохраненных в нашей памяти, и нужно черпать ресурсы для восстановления зрительных функций. Здесь, в правом полушарии, скрыты те пласты неиспользованных резервов мозга, который задействован у нас, как известно, всего на 6-7%.

Старательно записывая свои формулы самовнушения левой рукой, мы максимально сосредоточиваемся и добиваемся беспроигрышного попадания в цель. Повторяя свои корявые (на бумаге) установки вечер за вечером, мы достигаем обязательного фиксирования их на сознательном и подсознательном уровне. А это приведет к неременной реализации желаемого в действительности и изменит как нас самих, так и нашу жизнь.

Я недаром написала "вечер за вечером", а не "день за днем". Дневник и установки левой рукой нужно писать строго перед сном и после этого уже ни на что не отвлекаться - ни на телевизор, ни на книгу, ни на разговоры, ни даже на интимные отношения - все это следует завершить до последнего пункта дневника. Важно, чтобы информация, записанная правой и левой рукой, была последней, поступившей в мозг за день. Тогда он воспримет ее как самую важную и будет перерабатывать в первую очередь. Если же поступление такой информации будет продолжаться ежевечерне (дневник) и ежеутренне ("письмо носом") и ежедневно ("упражнение с зеркалом"), то наш главный компьютер просто не сможет не принять ее как руководство к действию.

В этой связи хочу привести слова Анатолия Тараса, написавшего предисловие к книге "Психологические методы обретения здоровья". Рассуждая о причинах преждевременного старения и смерти большинства людей, автор приходит к выводу, что установка сознания на полноценную долгую жизнь является самым важным залогом здоровья и долголетия: "Дело в том, что здоровье человека (то, что ученые называют биологическим гомеостазом) зависит, прежде всего, от нормальной работы "главного пульта" управления организма - от головного мозга, центральной нервной системы. А нормальное состояние этого "пульта управления", в свою очередь, определяется заложенными в него программами.

Длительное пребывание в негативном психологическом состоянии убивает человека гораздо быстрее и эффективнее, чем такие общеизвестные враги, как переизбыток и гиподинамия".

Лучшим способом изменения такой патологической программы является, на мой взгляд, метод Шич-ко, который так и называется - метод психического перепрограммирования самосознания. А лучшим способом достижения этой цели является, безусловно, работа с дневником. На занятиях мы даем следующий график его написания: первый месяц - каждый день, второй

месяц - через день, третий - два раза в неделю, четвертый - раз в неделю, пятый - раз в две недели и шестой - один раз в месяц. Даже такого полугодового срока хватает, как правило, для разрушения старых, ложных установок и для закрепления новых, позитивных и сознательных убеждений, а значит, и для достижения целей.

Но что значит для человека достижение только одной цели? Задача, связанная с хорошим зрением, является, как правило, промежуточной для человека: я хочу хорошо видеть, чтобы закончить работу над своей книгой, чтобы не потерять любимую профессию, чтобы не быть близким обузой и т. д. Стоит человеку убедиться в своих безграничных возможностях на примере достижения одной цели, как он уже ставит себе новые. Ведь механизм уже опробован и освоен, а инструмент достижения поистине универсален. Я уже говорила, что с помощью левой руки, этой "волшебной палочки", человек может достичь самых невероятных высот.

"Не считаю себя инвалидом"

К примеру, знакомая уже вам Людмила Михайловна продолжает писать дневники ежевечерне вот уже третий год. С их помощью она не просто стала здоровой и широко востребованной, а замахнулась на написание докторской диссертации и добилась (своей левой рукой), что ей утвердили тему и предоставили оплачиваемый отпуск, хотя прежде в докторантуру отправляли только до 45 лет. Получение такого отпуска после 60 - уникальный случай. Чудеса, производимые с помощью левой руки, с нашей обаятельной соратницей происходят постоянно. Недавно она рассказала мне, что пошла еще дальше, - попробовала через свои записи благотворно воздействовать на отдельных людей, а затем и на целые коллективы. К примеру, она умудрилась добиться, чтобы курируемый ею педколлектив дружно отказался от традиционной выпивки после очередной инспекторской проверки. Невероятно, но факт...

А на днях Людмиле Михайловне позвонили из 2-й городской больницы, где ей три года назад делали операцию, и пригласили на обследование и предложили подтвердить инвалидность. Когда их потерявшаяся пациентка ответила, что все это время полноценно работает и не чувствует себя инвалидом, на другом конце провода сказали после паузы: "Этого не может быть..."

Кстати, в этой же больнице оперировалась еще одна наша соратница, у которой был диагноз "глаукома молодого возраста". Главный офтальмолог города В. В. Волков, считающийся у нас лучшим специалистом по глаукоме, перепробовал на ней все самые эффективные препараты, которые есть на сегодняшний день в мире. В конце концов Любе (так зовут нашу героиню) сделали две операции (лазерную и обычную), выбрали более или менее подходящие препараты и выпустили домой долечиваться. Работать Люба не могла, и в июле она пришла к нам на курсы с целью вернуться к любимому делу хотя бы к концу лета. Люба стала упорно работать и уже через месяц отказалась от всех капель и лекарств.

Увы, когда она пришла на проверку к оперировавшему ее врачу, та сначала порадовалась за состояние пациентки, а когда узнала, что она перестала

принимать и закапывать все назначенные препараты еще два месяца назад, а просто занялась собой и своими глазами, врач спустила на Любу, что называется, всех собак: "Глаукома неизлечима, и, если она не проявляется симптоматически, это не значит, что ее не стало..." После этого визита в больницу Люба действительно почувствовала себя хуже и сделала для себя вывод, что ей нужно поменять врача...

Я думаю, что Люба приняла верное решение и правильно поступила, вернувшись к выполнению всех рекомендаций, полученных на курсах. Однако по-своему права и ее лечащий врач. Если уровень внутриглазного давления зависит от состояния сосудистой системы человека, а та, в свою очередь, определяется его психическим и физическим самочувствием, то офтальмология не может вылечить глаукому. Даже самый опытный окулист является слишком узким специалистом в таком случае. Богатейший опыт таких врачей подтверждает в большинстве своем их правоту, а редких индивидов, переставших следовать предписанию доктора, относят в разряд исключений, авантюристов, и они просто не попадают в статистику. Мой любимый супруг тоже уже третий год пишет перед сном настрои в дневнике. С их помощью он нашел интересную высокооплачиваемую работу, регулирует левой рукой свои успехи и достижения, избавляется от личностных недостатков и физических проблем. Постоянные настрои и самовнушения привели, например, к тому, что на макушке у него начали лучше расти волосы. Конечно, свою роль сыграли к тому же массаж и втирание специальных средств, но вряд ли одно было возможно без другого. В процессе занятий я, как правило, зачитываю несколько образцовых дневников для наглядности и рассказываю о дальнейших судьбах авторов этих работ. Одну из таких историй мне хотелось бы привести здесь, предварив ее выписками из дневника с согласия автора.

"Себя люблю, себя творю!"

"Здравствуйте, это я, Михайлова Ирина. Сегодня, 27 июля 1994 года, мой друг Дневник опять со мной. Ура! У меня улучшается зрение, да еще как! С 21.07 по 27.07 я отвоевала у пространства около 200 сантиметров. Вот это да! Очевидно, что мои старания не напрасны.

Сегодня допила последний кофе, больше покупать не буду. Целый день, то есть два раза, ела помидоры с травой, правда с майонезом, и яблоки. Хочу каши! От такого питания желудок и кишечник заработали отлично. Мечтаю испечь хлеб из проросшей пшеницы. Хочу! Хочу! Хочу!

Постоянно помню о великой пользе расслабления, стараюсь сидеть, стоять, лежать удобно. Для расслабления представляю, что я - старый носок, чистый, но ветхий. Когда я расслаблена, меня можно задеть, маловероятно, что я огрызнусь. Мне хорошо, и хорошо вокруг меня. Я люблю, холю, лелею свои глаза. Утром хвалю их и себя: какие они ясные, какая я хорошая. Затем массаж. Соляризация и пальминг на улице. Купала сегодня глазки в холодной воде три раза перед обливанием. Полдня работал только левый глаз. Я лучше, гораздо лучше стала им видеть. Все объявления на остановке мне очень интересны, я хочу видеть, что там написано, и не подсматриваю другим, более сильным глазом. На занятия очки с "зорким соколом" просто

забыла, а раньше никогда не забывала очки. Рука привыкла вместе с авторучками, помадой, кошельком брать оправу. Так курильщик привычно берется за сигарету, алкоголик - за рюмку, обжора - за вилку. Уходит никчемная привычка! Убрать бы еще привычку напрягаться, выходя из дому, входя в транспорт. Всегда. Вся жизнь готова к обороне: а вдруг обидят? Надо стать невосприимчивой к обиде, мелкие дразги просто отсеять, ценить мнение только достойных людей. Нужно любить и жалеть окружающих. Последние три дня у меня отличное настроение. Хожу пою! И напряжения нет. Читаю Луизу Хэй. Научусь всему, и не буду думать, что "ах, порвут последние колготки в трамвае", "ах, нагрубят", "ах, я куплю неудачный мяч". Во-первых, этого со мной не может быть, потому что не может быть никогда. Во-вторых, колготки, пятно на одежде, хам или грубиян просто недостойны моих нервных клеток.

Читаю я на разных расстояниях и под разными углами. Знания, полученные на занятиях, выстраиваются постепенно в стройную систему. Хочу поскорее отмыться от внутренней грязи. Для этого обязуюсь почистить печень и весь организм.

Сегодня я молодец, за прошедший день ставлю себе следующие оценки: с глазами работала много - 5. Самочувствие хорошее - 4с плюсом. Питание заслуживает такой же оценки. Обливание, как всегда, отлично. Очищение пока только с помощью еды. Отношения с людьми оцениваю на четыре с плюсом.

Завтра встаю бодрая, с хорошим настроением, заниматься буду много. Попрою себе песенку о любви, глядя в зеркало. Сделаю массаж. Если не будет солнышка, выполню соляризацию с лампой. Пальминг - обязательно. Разучу новые упражнения. Искупаю глаза 2-3 раза в холодной воде. Измерю расстояние от глаз до текста. В трамвае почитаю на разных расстояниях и поиграю в "копеечку". Вечером схожу на занятия, сделаю все домашние дела, напишу дневник и дам себе нужные установки на ночь и на следующий день. А пока напишу свой настрой на завтра.

Итак, я весела, бодр, энергична. Мне очень хорошо живется. У меня все отлично! У меня крепкое здоровье, твердая воля, стальные нервы. У меня полноценное зрение, ясные, зоркие, умные, добрые глаза. У меня здоровое сердце, светлые мысли. Я предупредительна и доброжелательна. Я бесконечно терпелива. Я разговариваю ровным спокойным голосом. Со мной приятно общаться. Я ни перед кем ни в чем не виновата. Передо мной никто не виноват. Я сильно и нежно люблю своих родных и близких и пользуюсь их нескончаемой любовью и привязанностью. Меня любит моя любимая зверушка. Меня любят, любят, любят. Я люблю и любима, люблю и любима, люблю и любима! Аминь!"

Хочу отметить, что последний абзац Ирина писала левой рукой вот так подробно и эмоционально несколько дней подряд. Такие записи привели, в конце концов, к тому, что в Ире проснулись творческие способности (а это сплошь и рядом происходит на фоне активизации правого полушария). И один из дневников она закончила стихами, составив свою программу вначале в прозе. Выглядело это так: "Я очень много успеваю, я все хочу успеть. Я хочу жить по принципу "чем дальше, тем моложе". Я хочу в свое 45-летие отметить совершеннолетие. Сейчас мне 39 лет. Для того чтобы достичь этого, я должна молодеть в среднем на 3 года в год.

**Итак, мне 20 в 45.
И я как ягодка опять.
Я молода, стройна, красива,
Умна, скромна, честолюбива,
А кожа, волосы, а глазки,
Рассказывать бы только сказки!
Пишу стихи, но что со мной?
Наверно, что-то с головой.
Конечно, я ведь молода, и будет так
со мной всегда!
Скажите мне, мои друзья, я изменилась?
Это так, а лень ушла - мой главный враг.
Себя люблю, себя творю,
Себя полезным я кормлю,
Целую глазки я водой и
Окунаюсь с головой.
Спасибо солнышку, воде,
Живой, питательной еде.
Желаю вам себя любить,
Самим себе себя творить!"**

Это стихотворение всегда производит приятное впечатление на слушателей, и я часто зачитываю его на занятиях. Так вот, однажды, в день его прочтения, по моему домашнему телефону позвонила сама Ирина, о которой несколько лет я не имела никаких известий. Поздоровалась, представилась и спросила, помню ли я ее? Я тут же рассказала, что не просто помню, а буквально сегодня зачитывала ее стих.

- А, это про то, что мне 20 в 45, - вспомнила Ирина и добавила: - А знаешь, я ведь, кажется, добилась того, что напланировала себе тогда. Мне тут намеренно 45 лет исполнилось, и вскоре после этого произошел такой инцидент. Стоя в очереди, в столовой, мы поспорили с одной дамой на свои бухгалтерские темы. Мы из одного ведомства, но работаем в разных отраслях, поэтому лично друг с другом незнакомы. В качестве аргумента в споре я бросила фразу: "Я точно знаю, что я права, ведь я бухгалтер с 20-летним стажем". В ответ женщина удивленно уставилась на меня и сказала: "Надо же, а я думала, вам всего 20 лет".

Из разговора с Ирой я узнала, что она добилась всего, о чем мечтала: нашла стабильную работу, встретила свою любовь, устроила личную жизнь и решила квартирный вопрос. А звонила она мне затем, чтобы прислать на курсы ко мне кого-то из своих знакомых. Такие спонтанные взрывы творческой активности случаются после работы левой рукой сплошь и рядом. Из стихов и поэм, написанных нашими слушателями в процессе занятий, можно уже составлять целые сборники. Причем пишут их и те, кто имел когда-то поэтические склонности, и те, кто стихов-то толком никогда не писал. К примеру, мой реалистичный и далекий от поэзии свекор после занятий на курсах завалил своими одами не только меня, свою супругу и соседей по даче, но и президента Путина. В свекре пробудилось столько энергии и проклюнулось столько талантов, что трудно представить его

скучающим пенсионером. В 60 с лишним лет он не побоялся сесть за руль автомобиля, освоить вождение и взяться за ремонт машин.

Иногда из-под пера наших слушателей выходят прямо-таки шедевры, причем необязательно лишь поэтические. Кто-то начинает хорошо рисовать, кто-то увлекается флористикой, кто-то пишет сценарии, а кто-то просто лучше учится и легче сдает экзамены. Это и неудивительно, ибо равномерное использование обоих полушарий делает человека более развитым, гармоничным, успешным во всех областях. Не случайно в Японии детей учат писать как правой, так и левой рукой. Развивать левую руку заставляют и военных летчиков некоторых стран, чтобы при повреждении одной руки он мог управлять самолетом другой.

О чем нужно писать левой рукой, каждый определит для себя сам, - правила написания установок я уже объяснила, а тексты внушений можно использовать из приведенных ниже образцов. Их можно переписывать, но лучше писать по памяти, не заучивая наизусть, а поняв главную суть и основной порядок формулирования установок. Выберите из образцов то, что вам наиболее соответствует, а лучше придумайте что-то свое, наиболее близкое и желаемое. Пусть ваш мозг сам исторгнет какой-то текст из вашего подсознания, как это произошло с одной талантливой нашей соратницей, Людмилой Романюк, после второго занятия. Свое произведение она назвала мантрой и предложила использовать ее для группового хорового исполнения. Целый ряд интересных побед одержал с помощью дневника наш соратник Олег Степанов. Фрагменты из своих дневников, которые он вел в ходе занятий и после них, Олег любезно предоставил для использования, и вы можете ознакомиться с ними в отдельной главе, посвященной отзывам наших соратников.

Там же обратите внимание на электронное письмо Леонида Родионова из Нижнего Новгорода, на письмо Оли Кюне из г. Балахны и пр. Могу привести фрагменты и из рассказов, с которыми приходят наши соратники на ежемесячные встречи. Правда, свидетельств этих накоплено так много, что я приведу лишь некоторые из них.

Хочу подчеркнуть еще раз только одно: действительно долговременных и реальных результатов в процессе и после занятий добиваются в основном те, кто работает с дневником по намеченному плану и сохраняет верность ему в дальнейшем.

ДНЕВНИК КОРРЕКЦИИ ЗРЕНИЯ

1. Фамилия, имя.
2. Дата заполнения, время начала и окончания дневника.
3. Минимальное, максимальное и оптимальное расстояние до текста, позволяющее читать:
правый глаз мин _____ опт _____ макс _____
левый глаз мин _____ опт _____ макс _____
оба глаза мин _____ опт _____ макс _____
4. Что сделали для организации правильного питания. Что ели?
5. Что делали для очищения организма от шлаков и токсинов?
6. Какие выполняли упражнения для глаз, их виды и количество.
7. В каких условиях выполняли упражнения?

8. Занимались ли в течение дня упражнениями для расслабления позвоночника и мышц тела?
9. Были ли у вас сегодня какие-либо неприятности, обиды, ссоры, огорчения? Почему это произошло? Как вы поступили, чтобы выйти из этой ситуации? Как могли бы поступить и поступите в будущем? Напишите 2-3 выхода из подобной ситуации.
10. Меняли ли вы расстояние от глаз до текста при чтении, письме, рисовании и другой работе?
11. Сколько времени ходили: а) без очков, б) в одноглазой повязке или пиратских очках? Что вы при этом чувствовали?
12. Что особенно запомнилось и понравилось на занятиях?
13. Оценка дня по пятибалльной системе:
 - работа с глазами,
 - самочувствие;
 - питание,-
 - обливание;
 - очищение организма,-
 - отношение к людям.
14. Ваши предложения, замечания, вопросы.
15. Ваш план на завтра по улучшению зрения (что я сделаю завтра для себя и для своих глаз?).
16. Ваш настрой на завтрашний день (какими завтра будут мои глаза, я сам и мой день?).
17. Текст самовнушения (написать левой рукой).

Требования к дневнику

1. Сомнения оставляем за пределами дневника. Можно сомневаться, но не стоит писать об этом перед сном, особенно в последних пунктах, касающихся настроения на завтра. Не нужно в этих пунктах использовать также частицы "не" и "ни", слова типа "сомневаюсь, пытаюсь, надеюсь, стремлюсь".
2. Фразы настроев нужно писать только в настоящем времени, в строго утвердительной форме, как будто то, о чем вы мечтаете, уже есть в вашей жизни, например: " я отлично вижу, я здорова, я счастлив, молод, энергичен" и т. д.
3. Ответы на вопросы дневника должны быть не односложными, а подробными, развернутыми, чтобы, прочитав его, можно было понять, о чем шла речь в-вопросе. Пример: "Отсутствие работы по очищению и организации правильного питания вредит моему организму и я..."
4. Все ответы пишутся от первого лица (я, мне, мое).
5. Не нужно сокращать слова и использовать в описаниях уменьшительно-ласкательные формы пороков (кусочек, колбаска, селедочка, водочка и т. п.).
6. Настрой на завтра и самовнушение не объединять вместе,- писать их как

можно более образно, эмоционально, подробно и конкретно.

7. В текст самовнушения можно включать фразы по искоренению других вредных привычек или по избавлению от увлечения не которыми видами любимых, но вредных продуктов и напитков.

Помните, что отказ от написания дневников считается главной причиной срыва на пути восстановления зрения и избавления от любой зависимости по методу Шичко.

Глава 16

Яды и наркотики, или Вторая причина срыва

Второй причиной срыва или, точнее, отступления от намеченного курса в программе улучшения зрения и оздоровления организма является, как ни странно, алкоголь. О тесной взаимосвязи состояния здоровья глаз и приверженности человека к потреблению алкогольного яда и наркотика, увы, не часто говорится, и она редко принимается во внимание. Я не говорю сейчас о ситуациях, когда люди принимают какую-то бормотуху, сивуху или технический спирт, отравление которыми часто приводит к полной или частичной потере зрения. Я говорю о любой выпивке, независимо от того, что пьется, в каком количестве и как часто. В любом случае воздействие алкогольного яда на организм, мозг и зрение происходит по одной схеме. Примитивно говоря, выглядит это так. Первые порции спиртного уже через сосудистую систему полости рта всасываются через кровь в мозг, который как губка (а именно ее наш мозг и напоминает) всасывает мгновенно 30 (!) процентов алкогольного вещества.

Напомню, что наши самые умные клетки - нейроны отличаются от всех прочих не только тем, что они не восстанавливаются, а еще и тем, что имеют вокруг себя некую жировую (липидную) оболочку. Эта особенность позволяет организму защищать свои самые главные клетки от проникновения в них патогенных микроорганизмов.

Согласитесь, как бы тяжело мы ни были больны, способность мыслить и контролировать себя, как правило, сохраняется. И практически у всех она утрачивается после энного количества выпитого спиртного. Почему? Да потому, что свойством растворять жиры обладают лишь такие вещества, как ацетон, уайт-спирит и спирт, или этанол, являющийся основой любого алкогольного изделия. Это, я думаю, бесспорно и сомнению не подлежит. Достаточно открыть любую энциклопедию или соответствующий справочник, чтобы убедиться в этом.

В зависимости от процента содержания спирта или от количества выпитого он действует по-разному. К примеру, чтобы разрушить 17 тысяч нейронов, достаточно выпить 40 граммов водки, тогда как пива для этой цели нужно выпить уже 0,5 л. Если пить крепкие напитки, клетки гибнут сразу, если же поглощать слабые алкогольные вещества, нейроны впитают в себя этанол, но разрушатся не полностью. За счет остатков нерастворенного жирового вещества произойдет обволакивание алкогольного яда и задержка его внутри клетки. Вот почему алкоголь выводится из организма за 3-4 дня, а из мозга

за 3-4 недели. Причем у женщин алкоголь в мозге может задерживаться до 72 дней, как я недавно узнала из незаинтересованных источников. Это связано с большим количеством жировой ткани в женском организме, и в этом причина того, что женщины спиваются и становятся алкоголезависимыми в пять раз чаще, чем мужчины.

Какое отношение все это имеет к зрению? Дело в том, что погибшие или деградировавшие клетки уже не могут выполнять свои функции, и мозг пытается от них освободиться. Для этого он собирает погибшие нейроны и клетки-уроды и выталкивает их по сосудистой системе из мозга, а затем и из организма. Это явление еще в 60-е годы обнаружил английский исследователь Ричард Нейли, когда обследовал с помощью длиннофокусного микроскопа глазное дно студентов.

У некоторых из них он увидел в составе внутриглазных жидкостей хаотично мечущиеся шарики из склеенных эритроцитов (красных кровяных телец), которых внутри глазного яблока в принципе не должно быть. После опроса этих студентов выяснилось, что все они принимали накануне алкоголь. Страшно то, что на месте погибших клеток образуются пустоты, мозг сморщивается, и это явление "сморщенного мозга" хорошо известно всем патологоанатомам. Просто у алкоголиков оно наблюдается в 95% случаев, а у умеренно пьющих - в 84%.

Еще страшнее становится, когда представляешь, как эти склеенные эритроциты буквально протискиваются сквозь узкие сосуды головного мозга, через капиллярную сеть всего организма. Достаточно небольшого стресса, сигаретной затяжки или перепада температур, то есть всего, что вызывает спазм сосудов, и тромб из мертвых клеток может застрять в тесном проходе, перекрыв доступ кислорода и питательных веществ к жизненно важным органам. Проходит 7-9 минут, и клетки, не получившие питательных веществ, также гибнут, нарушая или выключая те или иные функции организма.

Один из моих слушателей признался в своей анкете, что именно алкоголь стал причиной его слепоты, и описал, как это произошло.

В общем-то, пью я редко, два-три раза в год. А тут произошло как обычно бывает. Пришли гости, и мы немного повеселились. А утром я почувствовал, будто мусор в глаз попал. Поначалу я не обращал внимания на это, а когда обратился к врачам, они сказали, что уже поздно. В ранней стадии, может быть, можно было разбить тромб лазером или рассосать лекарствами, а тут уже ничего не поделаешь. И, действительно, операция не помогла и мой диагноз - тромб центральной вены сетчатки привел к полной слепоте правого глаза. Раньше я любил играть в теннис, футбол, сейчас вынужден оставить эти занятия. А водку с тех пор я ненавижу.

С помощью метода Шичко и приемов самовнушения мы овладеваем искусством управления разумом и программируем себя на достижение цели, а рюмкой любого наркотического зелья уничтожаем вмиг все вновь образованные нейронные связи, наши новые установки и убеждения. Глоток-другой алкогольного пойла - и вот уже море по колено, и на все можно махнуть рукой, ухватившись за спасительное "один раз живем". Увы, столь тщательно построенная программа улучшения зрения перестает работать внутри вас минимум на три недели. До этого срока все ваши усилия будут тщетны. Мозгу будет не до установок, он будет бороться с алкогольным ядом.

И где гарантия, что вы сможете начать все с начала через этот срок? По-моему, сомнительное удовольствие от алкоголя не стоит всех этих жертв.

Глава 17

Отзывы и письма слушателей курсов

"Здравствуйтесь, Светлана Ивановна!

Зимой вы были в городе Балахне Нижегородской области. А я Оля Кюне. Хочу поделиться с вами своими достижениями за прошедшие полгода. С тех пор как я посетила курсы, моя жизнь изменилась к лучшему. Теперь

мне есть к чему стремиться. Моя цель - здоровье и сильные, зоркие, яркие глаза. И каждый день я приближаюсь к этой цели. Спасибо вам большое, что научили заботиться о своих глазах, о себе. Со времени занятий я ни разу не надела очки (и это при моих -6 диоптриях), не выпила ни рюмки спиртного, ни разу не нарушила рационального питания. Я продолжаю обливаться, почистилась, соблюдаю правила гигиены и чувствую себя гораздо лучше. Мне очень нравится заботиться о моих любимых глазках. Они у меня такие замечательные, красивые, здоровые. Упражнения на расслабление доставляют им огромное удовольствие, особенно пальминг. Он прекрасно помогает мне отключаться от всех повседневных забот, уносит меня в загадочные, иногда сказочные места: я побывала уже и на острове под пальмами, и в глубинах Красного моря, и на вершине огромной снежной горы и даже на пушистом мягком облаке. Теперь я могу сама повышать себе настроение и быстро успокаиваться...

Что касается дневников, то пишу я их каждый вечер по всем правилам. А недавно стала писать дневники еще и по утрам. Стала замечать, что все намеченное сбывается. Планирую с помощью левой руки найти новую работу и приобрести компьютер. Теперь у меня всегда прекрасное настроение. В моей голове постоянно рождаются стихи. И мое отличное настроение заряжает всех окружающих своей доброй энергией..."

30.05.2002.

"Добрый день, Светлана Ивановна!

Хочу поделиться своими успехами. Самостоятельно я пытался восстанавливать зрение с помощью тренировок глаз с 1983 по 1991г. Читал Бейтса, Брэгга... Результатов не было практически никаких, поэтому бросил. Работа - микроэлектроника: компьютер, экраны приборов, микроскоп. После наших занятий зрение начало улучшаться.

Расстояние, на котором могу читать без очков, увеличилось почти в два раза. Когда я пришел на курсы, в успех верил очень слабо, но я ошибался. Зрение улучшается, хотя выполняю не все рекомендации и не очень регулярно.

Самым неожиданным для меня был очень сильный психотерапевтический эффект от занятий. У нас на производстве работала в течение 10 лет группа психотерапевтов (психиатров) из мединститута, проводили занятия аутогенной тренировки, но такого эффекта не наблюдалось. В 90-е годы ходил на семинары Валерия Гаврилова. Эффект от занятий сильный, но несколько другой по сравнению с вашими занятиями.

Посмотрел ваш сайт: очень понравился. Сегодня я уверен, что зрение восстановится и я смогу обходиться без очков. Большое спасибо".

Леонид Родионов, Н. Новгород

"Моя работа связана с использованием компьютера. Компьютер - мой друг и помощник в работе, но он же и мой враг - враг моих глаз. Я знал об этом давно и в течение длительного периода постоянно страдал от болей, от чувства усталости и напряжения в глазах. У меня была близорукость -3,5. Идти на операцию я не хотел. Я уже свыкся с мыслью, что такое состояние - неотъемлемая часть моей жизни и что по-другому и быть не может. Но, попав на курсы по психокоррекции зрения, я смог улучшить зрение и научился

любить и бережно пользоваться своими глазами, вовремя снимать напряжение и усталость. Сейчас я работаю по 7-8 часов в день за компьютером, не перенапрягая глаза и не ощущая никакого дискомфорта. Я смог сам, без хирургического вмешательства улучшить зрение и поправить здоровье. Дело в том, что занятия предусматривают комплексный подход, поэтому курсы насыщены полезной информацией по всем основным направлениям естественного оздоровления. Благодаря курсам я стал богат - богат ценными знаниями и навыками, качественно изменившими мою жизнь. Я укрепил здоровье, получил высокооплачиваемую и интересную работу, устроил свою личную жизнь.

Я счастлив! И выражаю благодарность руководителю курсов Светлане Ивановне Троицкой".

Вадим Анисимов, Санкт-Петербург, 2000

"Заканчиваю курс психокоррекции у Светланы Троицкой... За 4 дня гигантский скачок. Я, со зрением -9,0 и -6Д), начал ходить без очков. И это после того, как я вставал и надевал очки, ложился - снимал. В результате глаукомы отсутствовало объемное зрение, видел практически одним глазом. А теперь восстановил фокусировку обоих глаз. Я теперь вижу под ногами четко. Это сказка!!! Вот так, случайно попав на эти курсы, я преобразил свою жизнь.

Спасибо вам, Светлана! Я понимаю, что это только начало, но какое... Удачи вам. И пусть все, кто ищет, найдут вас.

Юрий Николаевич, Санкт-Петербург, 2002

Глава 18

Встреча с чудом (выписки из дневников по коррекции зрения Олега Степанова)

18 марта 2002 года, понедельник.

С чего все началось. Вернувшись с обеда, увидел на столе записку: "Вам звонила мама". ...Перезвонил и слышу, что по радио было объявление о наборе на курсы по коррекции зрения. Первое (бесплатное) занятие сегодня, в 6 вечера, в кинотеатре "Нева"...

...И вот само занятие. Должен сказать, оно не произвело особого впечатления. В зале человек 50, в основном пожилые люди, многие с серьезными проблемами зрения. Что касается меня, то я искренне считал, что проблем (во всяком случае серьезных) со зрением у меня нет - стабильная близорукость на оба глаза, очки минус 2,5 диоптрии ношу уже лет 17, и ничего... Что я буду делать в такой компании?.. Но по ходу занятия поймал себя на мысли - меня буквально все устраивает (место, время, продолжительность занятий, условия оплаты, ситуация, складывающаяся на этой неделе, и т. д.). Оставалось последнее - сколько народу запишется. Когда суэта схлынула, я увидел в списке всего 16 человек. Естественно, записался.

При записи получил две брошюры, которые вечером просмотрел. Знаете, что-то зацепило (я и не заметил, как пролетел целый час).

19 марта, вторник.

Выполнил первое домашнее задание - написал сочинение на тему "Мои глаза", большую часть которого посвятил ответу на вопрос "Почему я решил ходить на занятия по коррекции зрения". Там же, опираясь на свой опыт, описал положительные и отрицательные моменты, связанные с ношением очков, заключив в результате, что какого-то явного дискомфорта я от этого не испытываю.

С 18 до 21 - первое занятие в "Оптималисте". Было краткое самопредставление: кто ты, имя, какие проблемы с глазами. Необходимое условие занятий - все плохое, негативное оставлять за дверью; здесь - только положительное и только то, что есть сейчас. Кроме того, для общего успеха нужны: добровольное желание и вера, обязательное посещение всех занятий и выполнение домашних заданий, касающихся формирования новых установок.

Тема самого занятия: краткие сведения о составе и строении глазных мышц, упражнения для их укрепления и снятия усталости (на практике) и принципы, которые необходимо соблюдать при занятиях глазной гимнастикой. В середине занятия была танцевальная разминка, и, на мое удивление, она мне очень и очень понравилась (хотя на танцы у меня своего рода идиосинкразия). Тем более, что до правильности выполнения отдельных па никому дела нет - делай так, как нравится (или как получается).

Нас учили-также правильно сидеть (надо следить, чтобы спина была прямая, поза расслабленная, тогда само сидение не будет утомительным). Рассказали и о сути метода Г. А. Шичко - формировании новых, положительных установок на укрепление здоровья и зрения, записываемых на ночь левой рукой. Была информация и о целебных свойствах кремния. В заключение - пальминг (первый прием снятия психического и физического напряжения по У. Бейтсу).

Вечером думал, как выполнить одно из первых домашних заданий - придумать и написать комплименты своим глазам. Банальщину писать не хотелось, а что-то путное в голову не шло. Почему-то к языку привязалась фраза из известной песни "Эти глаза напротив - калейдоскоп огней, эти глаза напротив - ближе и все родней. Эти глаза напротив..." (дальше слова никак не вспоминались, и я вновь и вновь возвращался к началу). Вдруг подумалось, что от этого можно и оттолкнуться. Ведь что я вижу, всматриваясь в зеркало, - прежде всего свои глаза!

20 марта, среда.

После пробуждения была ясная и чистая голова - чему я, безусловно, очень порадовался и одновременно удивился (с чего бы это?). Попробовал также процедуру повышения тонуса глаз (холодной водой) - ощущение, надо сказать, специфическое.

Вечером в "Оптималисте" - вновь самопредставление, но только уже через некий свой образ, плюс сообщение о тех изменениях, что произошли с тобой за минувший день. Я рассказал о том, что написано абзацем выше, а свой образ определил как "Весы" (главным образом потому, что это мой знак зодиака). Надо сказать, меня приятно удивило, насколько интересно и разнообразно представились другие соратники (лишь у считанных единиц были по этому поводу какие-то затруднения). Центральная тема занятия -

второй и третий приемы снятия напряжения по Бейтсу и как выполнять массаж (активные точки лица, ушей, головы, шейно-затылочной области...) и повторение упражнений для глаз.

21 марта, четверг.

Сегодня утром включил компьютер, хотел было потянуться за очками (которые остались в куртке) и вдруг (!!!) обнаружил, что вполне могу читать появившийся текст и без них. Раньше (всего-то 2-3 дня назад, я это прекрасно помню) это было невозможно: я работал только в очках, ибо, кроме всего прочего, не различал и букв на клавиатуре, а сейчас вижу. Если опустить такие мелочи, что слово "такие" я воспринимал как "также", а вместо "контрастный" читал "контрастный" и т. п., то, спрашивается, зачем мне очки? И текст нельзя назвать крупным, более того, он для меня неудобен, но все читается! Просто фантастика! И расстояние до экрана чуть более 40 сантиметров (что даже превышает мои вечерние замеры)! Удивительно!

В результате в этот день я пользовался очками не более 5 минут в день (и то по крайней необходимости) - когда шел на занятия, забрел во двор, который оказался непроходным. Пришлось самую малость поплутать.

На занятии запомнилось следующее: мне неожиданно точно удалось угадать цвет сегодняшнего настроения своего соседа слева (было такое задание). Я внимательно взгляделся в него и сказал: "Цвет ярко-голубого неба" - и тут же услышал: "В точку!" Интересной была и такая игра: надо было придумать эпитеты на начальные буквы своих инициалов, вторая - обыграть свой образ. Для очищения организма была рекомендована следующая несложная процедура - сосание (как конфеты) по 10-15 минут столовой ложки подсолнечного масла (первого, холодного отжима типа "Золотая семечка", а не Unoli и Coroli).

Из нового - изучение таких процедур и упражнений, как перемещения, повороты, покачивания и соляризация. По пути домой зашел в продуктовый павильон на остановке и вдруг обнаружил, что достаточно отчетливо вижу цены (написаны черным фломастером, и до ценников почти 1,5 метра). То есть все, что мне надо для покупки, я могу увидеть и без очков!

Дома в дневнике отметил еще один отрадный факт (дальше почти как в рекламе) - волосы стали блестящие, упругие и шелковистые (и это безо всяких шампуней). Раньше на 3-й день после мытья они как-то сникали, расплзаясь по голове, а теперь все время приходится прижимать да приглаживать.

22 марта, пятница.

Проснулся ночью и, потянувшись к выключателю (чтобы посмотреть, сколько времени), вдруг подумал: "А может, удастся разглядеть стрелки на будильнике и в темноте?" (будильник держу в руке). И надо же - все увидел! (было 2 часа 20 минут). На улице горело три фонаря, но все равно в комнате было довольно темно. До начала занятия успел завершить торжественную песню "Эти глаза напротив", которую сочинял добрых три дня (то есть о вдохновении говорить пока не приходится). Но тем не менее что-то получилось. Если принять во внимание, что это мой первый стихотворный опус, то даже можно слегка подивиться.

На занятиях речь шла о раздельном питании (в основном). Практика - гимнастика для мозга, массаж, пальминг. Интересно, что, несмотря на повторяющиеся фрагменты, все занятия - разные. И для меня в диковинку та атмосфера, которая складывается при работе в группе. Настойчиво прозвучала и рекомендация не тянуть с обливанием (похоже, я один из немногих в группе, кто еще этого не делал). Пообещал, что сделаю завтра. Очками сегодня не пользовался вообще (так и пролежали весь день в кармане).

23 марта, суббота.

Вечером - первое обливание (в бассейне). Ощущение, что и говорить, весьма и весьма специфическое, даже ошеломляющее, но я, честно говоря, думал, будет хуже. После, вернувшись домой, целый час без устали мыл посуду, а также писал сочинение на тему "Я люблю себя за то, что..." (получилось почти 2 листа).

24 марта, воскресенье.

С 11.00 до 14.00 - "Оптималист". В конце занятия продемонстрировал свои навыки в жонглировании (вчера нам объясняли, что это неплохой прием для релаксации) - хотел показать, что это дело совершенно доступное (ведь если изначально задать себе установку, что это только цирковое искусство, то и впрямь вряд ли освоишь!).

На занятии немного шокировала информация о раздельном питании: насколько это отлично от общепринятых представлений и как в нарушение этих рекомендаций нас потчуют в столовых! Ключевой момент занятия - изложение каждым соратником своих впечатлений от 6 дней тренинга ("Что мне дали занятия по коррекции зрения?").

Чтобы не забывать, какие процедуры и упражнения делать, нам рекомендовали сделать и развесить по всему дому бумажки с соответствующими напоминаниями. Имело место достаточно неожиданное (но вместе с тем, как ни странно это прозвучит, и закономерное) событие - меня выбрали старостой.

Вечером поймал себя на мысли, что куда-то пропал доселе жгучий интерес к телевизору (и это при том, что краски стали, несомненно, ярче, - может быть, потому, что я несколько дней к нему не подходил вовсе?). Отмечаю и факт, просто поражающий меня самого, - сегодня, начиная с раннего утра, мне сразу хочется помыть посуду (после ее опустошения). Раньше дело ограничивалось опусканием ее в раковину и потом мытьем в авральном порядке или непосредственно перед приемом пищи (если в запасе не оказывалось чистой тарелки или кружки).

Хочется отметить еще одну вещь: сегодня, посмотрев в зеркало, вдруг обнаружил, что у моих глаз какое-то совершенно иное выражение: некая тихая серьезность, задумчивость (все дни до этого наблюдал лишь бесшабашную, эйфорическую веселость). И вот опять же вечером заметил эти знакомые огоньки, от которых сразу же возникает улыбка. Интересно!

25 марта, понедельник.

Около 10 утра, сидя на рабочем месте, сделал нечто похожее на соляризацию (от лучей, проникающих через щель между штор). Потом -

пальминг. В обед рассказал о курсах, методике занятий и прочем своему коллеге. Воспринято это было с интересом и одновременно с некоторым скепсисом, выраженным примерно в таких словах: "Трудно предугадать, какие методы манипулирования сознанием использовались на ваших занятиях". Договорились, что он возьмет на себя "внешнее наблюдение" за процессом (внутреннее, понятно, за мной). Изредка будем сравнивать. Придя домой, опять обнаружил полное нежелание пялиться в телевизор (хотя по понедельникам с 6 до 9 вечера передачи хорошие). Был лишь невольным слушателем и удивлялся сам себе: как меня раньше могло к этому тянуть?

Начал читать книжку об обучении жонглированию Майкла Дж. Гелба и Тони Бьюзена "Научитесь учиться или жонглировать" (Минск: Попурри, 2000). Похоже, это то, что мне сейчас нужно. Вечером чувствовал себя немного некомфортно, но после 20 минут жонглирования все неприятные симптомы ушли в небытие. Завтра утром наметил очередное обливание (похоже, на меня эта процедура действует отнюдь не успокаивающе).

26 марта, вторник.

С обливанием, похоже, сморозил глупость. Облился четыре (!) раза - тазик был маловат - и на работу большую часть пути шел пешком. Когда оставалось минут 5 ходу, вдруг почувствовал себя не в своей тарелке (своего рода "головокружение от успехов") и, уже сидя за столом, приходил в себя часа полтора. Вроде оклемался. Видимо, имело место нервное перенапряжение плюс некоторая физическая нагрузка, вот энергии и не хватило. Потом в течение дня это противное состояние (холодные руки, горячие щеки, желание тяжело выдохнуть) возникало еще раза 3-4, но через пару минут проходило. На будущее надо зарубить себе на носу: "Не навреди!"

Около 8.30 имел место казусный, даже забавный случай. Поднимаясь по лестнице, увидел своего старого знакомого (с которым, правда, давно не встречался) и, естественно, поприветствовал его: "Здравствуйте, Владимир Борисыч". В ответ - удивленный взгляд и машинально-дежурное: "Здрате" (что было мне немного неприятно и непонятно), но вдруг - мы уже разошлись на полпролета - оклик: "Без очков-то и не узнать! Здорово! Что, линзы?" Пришлось разочаровать.

Второй день замечаю (и с удовольствием констатирую): что-то изменилось в моем отношении к работе. Во всяком случае, при общении по рабочим делам (разные там согласования и проч.) не возникает никакого внутреннего раздражения (раньше я гасил его в себе, стараясь ничего не выпускать наружу). Наоборот, как-то радостно: чужая позиция несколько не нервирует, просто спокойно принимается к сведению, сами собой находят нужные аргументы и т. д. Просто удивительно!

По возвращении домой обнаружил, что нагрев рук (при стирке) очень благотворно сказывается на общем состоянии. Потом повороты и жонглирование (надо же, а ведь раньше это было не более чем пустой забавой) и вовсе создали впечатление, что все неприятности позади (давление 130/80, пульс 70, но прощупывается слабо). Еще раз на будущее - не надо торопиться, первый шаг уже сделан...

Звонила Елена Владимировна. Ничего конкретного по моим недомоганиям

она сказать не смогла, но обливания посоветовала не бросать.

27 марта, среда.

Обливание (около 23.00) прошло на ура. Особое удовольствие - от намеренной растяжки процедуры: не стоит "бросаться на амбразуру" (перевернул, и готово), надо начать с тоненькой струйки с постепенным нарастанием потока (до опрокидывания). Причем от второго ведра - действительно наслаждение! В первом часу ночи (то есть как и вчера, часа через полтора) - учащение сердцебиения и большая интенсивность (бух, бух, бух...). Через несколько минут все улеглось. Ночь - спокойно. Обратил внимание на заметное улучшение почерка при письме левой рукой. Строчки получаются почти ровные, и написано разборчиво (неужели это следствие неоднократных записей типа "Я одинаково свободно владею обеими руками"?)

28 марта, четверг.

Поймал себя на том, что теперь мне доставляет удовольствие при рукопожатии, общении, деловом разговоре и т. п. смотреть человеку прямо в глаза. И это несколько меня не тяготит, но главное, я ощущаю ответную положительную реакцию. Разговор идет более тепло, подробно, искренне. Раньше, признаюсь (особенно если собеседник был мне неприятен или разговор не складывался), я только делал вид, что смотрю на него. Иной раз было неловко (казалось, со стороны это очень заметно). Что касается обливаний, то, похоже, имеет место любопытный сверхэффект: безо всяких шампуней голова ощущается удивительно чистой и свежей (иногда кажется, что если обливаться, то голову можно не мыть вообще).

29 марта, пятница.

Несколько дней назад у нас отключили отопление, но вот уже дня 3-4 батареи жарят так, что к ним не прикоснуться. В доме плюс 27 °С. Однако, как ни странно, я переношу это совершенно спокойно, а после обливаний и вовсе не чувствую какого-либо дискомфорта (а раньше, наверное, ходил бы как собака с высунутым языком).

Заметил в себе еще одно интересное изменение. Раньше я был довольно скуп на комплименты, это же распространялось и на написание поздравительных открыток (писать банальности мне никогда не хотелось, а попытки сделать что-то оригинальное, свежее, неформальное казались натянутыми и мучительными). И вот уже пару дней замечаю, что как-то легко, сами собой, рождаются и соскакивают с языка нужные слова. Например, утром увидел нашу сотрудницу в новом платье и говорю: "Наталья Ивановна! Вы сегодня великолепны!" И слышу в ответ совершенно искреннее: "Спасибо!" По-моему, это просто здорово!

30 марта, Суббота.

Это можно было бы отметить и раньше, но в голову пришло только сейчас. Я хочу заметить, что без особых физических усилий пришел в такую форму, которую считаю для себя наиболее благоприятной. Внешне это выражается в том, что я немного похудел, чего раньше удавалось достичь лишь после нескольких дней интенсивной физической работы (будь то на огороде, в

колхозе, во время велопохода и т. п.).

31 марта, воскресенье.

В течение дня несколько раз отмечал у себя состояние некоторой нереальности восприятия окружающего (какая-то заторможенность, тени кажутся очень резкими...)- Через несколько минут (или чуть больше) это не самое приятное состояние проходило. Чем объяснить - не знаю. Может быть, разного рода переходными, перестроечными процессами в организме. А может, сказывается перевод стрелок на летнее время?

1 апреля, понедельник.

Понедельник - день тяжелый. Сегодня не ощущал той легкости и активности, о которой говорил предыдущие 10 Дней. Да и выспался не очень хорошо.

2 апреля, вторник.

Заметно чувствуется, как уходит эйфория первой недели и идет на спад первоначальный энтузиазм.

6 апреля, суббота.

Увидел в киоске и не устоял перед искушением купить простенький значок с изображением обезьяньей головы и надписью "Эти глаза напротив".

9 апреля, вторник.

Неоднократно выполняемая левой рукой перед сном запись типа "Я одинаково свободно владею обеими руками", похоже, дает свои результаты - при жонглировании я уже не ощущаю прежней скованности и неловкости. Теперь - не сегодняшнее, а довольно давнее (дня 4) наблюдение. Похоже, период резких положительных изменений закончился (иссякла энергия первоначального пинка), и дай Бог, чтобы все это перешло в период пусть микроскопических, но также положительных изменений. Тогда количество когда-нибудь перейдет в качество.

11-19 апреля.

В результате "несчастливого" случая впервые за последние 22 года взял больничный (ОРВИ). Пришлось заметно сократить объем выполняемых процедур, упражнений и т. д. (хотя, говоря честно, я и раньше не очень усердствовал). Поэтому количество записей в дальнейшем заметно сокращается.

12 апреля, пятница.

Возможно, это была иллюзия или следствие хорошего освещения. При проверках по таблице я очень неотчетливо вижу верхнюю строку (то ли "III", то ли "Ц" или "II"), но вот сегодня, идя домой по солнечной стороне улице, вдруг обнаружил, что легко, с расстояния в 5 шагов, читаю многие надписи в витринах магазинов, причем границы букв отчетливые, хотя сами буквы такие же и даже меньше, чем в таблице. Возможно, дело в том, что там написаны слова (овощи, фрукты, хлеб и т. д.)?

16 апреля, вторник.

Не желая сбивать температуру с помощью антибиотиков (а она в течение 5 дней держится в районе 38,5 °С и лишь сегодня - 37,7 °С), попробовал реализовать идею о применении "музыкотерапии". Поставил кассету с записью концерта "Песни нашего века" (это почти 2 часа) и с огромным удовольствием прослушал. Все великолепно! И стихи, и исполнители, и подбор песен... Все! После, около десяти вечера, поставил градусник (с некоторым душевным трепетом), и надо же - 36,6 °С!!!

Еще одно наблюдение: всю неделю, несмотря на температуру, кашель, насморк и прочие напасти, совершенно не болела голова. Может, генерал Лебедь и впрямь был прав, когда сказал: "Голова болеть не может! Это же кость". Даже когда температура была под 39, ощущал лишь слабое покалывание и потрескивание у корней волос (точь-в-точь как после обливания и вытирания головы).

22 апреля, понедельник.

После десятидневного перерыва, связанного с болезнью, возобновил обливания холодной водой.

Странно, но вода не показалась мне холодной, хотя (если термометр не врет) температура была всего +13 °С.

23 апреля, вторник.

Отключили горячую воду, и, как это ни странно, холодная вода кажется гораздо холоднее обычного. Тем не менее обливание - 5 баллов.

26 апреля, пятница.

С 18 до 21 была встреча в "Оптималисте". Встреча прошла нормально, достаточно живо и, скажем так, не без приключений. Отмечу следующее: о меня похвалили за усердие в ведении дневников; о я подарил Елене Владимировне книгу об обучении жонглированию; о бегло просмотрев, Светлана Ивановна заинтересовалась моими пухлыми дневниковыми подшивками - я пообещал выслать соответствующие файлы; о встреча завершилась фотографированием на фоне "Ромашки"

2 мая, четверг.

Работа на огороде позволила сформулировать еще один принцип, относящийся к вопросам питания. Формулировка примерно такая: "Садиться за стол нужно только тогда, когда чувствуешь, что ты эту еду заслужил". Придерживаться его оказалось не так уж и сложно (благо ни к какому расписанию я сейчас не привязан): прежде чем обедать, докопаю до конца эту грядку и т. п. А то, что обед придется на 5 часов вечера, совершенно неважно. Зачем есть, если не хочешь есть? При этом, как оказалось, и количество потребляемой еды заметно снижается (чем когда ешь по привычке).

5 мая, воскресенье.

Во время плавания в открытом бассейне совершенно спокойно разглядел на фоне голубого, чуть облачного неба два антенных провода, протянутые с крыши одного высотного дома на крышу другого. Расстояние до них никак не

меньше 35-40 метров, а сами провода вряд ли толще тех, что используют для троллейбусной сети. Факт, конечно, интересный, хотя все дело, быть может, в хороших условиях наблюдения? Впрочем, провода видно и с земли (раньше просто я не обращал на это внимания).

13 мая, понедельник.

С утра обнаружил обширное кровоизлияние в правом глазу - смотрится весьма некрасиво. Возможно, вчера переусердствовал в просмотре телевизора (после почти недельного перерыва), притом в перфорационных очках. Вот и доигрался. Интересно другое: после обливания от первоначального ветвистого багрового разлива следов почти не осталось - так, тонюсенькая ниточка. На будущее - телевизором не увлекаться (кстати, при его просмотре довольно удобно делать упражнения для глаз и даже массаж).

19 мая, воскресенье.

Опять после часового просмотра телевизора (вернее, не просмотра, а пустого щелканья кнопками на пульте), неприятные ощущения в правом глазу. Все ж таки перфорационные очки - дело очень серьезное, особенно у телевизора. Надо быть начеку и сокращать все это дело до минимума. После обливания, как и неделю назад, красные разливы вновь сошли на нет.

20 мая, понедельник.

Сегодня с 9 до 11 утра сделал шанк-пракшалану. Все прошло очень легко и даже с комфортом (все же опыт - великое дело). Беспокоит припухлость в области правого запястья.

21 мая, вторник.

Сел за компьютер после более чем трехнедельного перерыва и сразу обнаружил, что вижу гораздо лучше. И расстояние до экрана порядка 45-46 см, налицо прибавка как минимум 5 см. Есть долгожданное изменение, достойное отметки в дневнике! Что верно, то верно: релаксация дает глазам силу! Интересно, что дома я ни по каким признакам какого-либо улучшения не наблюдал.

Каковы причины? Их может быть несколько: а) дал отдых глазам, б) вчера выполнил солидную очистительную процедуру, в) худо-бедно, но делал соляризацию, пальминг, другие упражнения, направленные на релаксацию. Впрочем, так ли важно все выяснять - надо продолжать в том же духе и радоваться отрядным переменам.

22 мая, среда.

Если бы меня спросили, верю ли я в чудеса, то, скорее всего, я бы ответил - нет (или что отношусь к этому достаточно безразлично). Впрочем, смотря какие чудеса. Дело в том, что я собираюсь поведать о своем "вкладе" в копилку чудес, связанных с осуществлением тех чаяний, которые были записаны накануне на ночь левой рукой.

Давным-давно, лет 15 назад, я малость повредил правую кисть. И теперь время от времени, когда случается перетрудить руку, запястье немного (а иногда и заметно) опухает. Не скажу, что это очень болезненно, но

приятного мало. Даже открутить кран, держать ложку или авторучку становится затруднительно, а чье-либо случайное крепкое рукопожатие вообще "смертельный номер".

Так случилось и в эти выходные: после интенсивных огородных и столярных работ рука вновь напомнила о себе. Я воспринял эту неприятность острее обычного, поскольку она сразу сказала на жонглировании - уже после двух-трех бросков рука как будто деревенела. И вот, не предполагая ничего особенного, к своей обычной записи "я одинаково свободно владею обеими руками" я делаю короткую приписку: "правая рука - в норме". Наскоро бинтую руку и укладываюсь спать. Утром, после умывания, думаю: "Надо бы забинтовать вновь", но вдруг обнаруживаю, что это как будто и не к чему. Действительно, зачем? А вечером, взяв три мяча, чувствую, что вернулась прежняя легкость и непринужденность. Чего-чего, а такие темпы для меня - полная неожиданность. Вот и решайте, чудо это или нет...

Олег Степанов, 22 марта 2002 г.

Чудо и еще одно доказательство того, как легко можно помогать себе в решении любых проблем. И почему только в большинстве своем мы не пользуемся этой "волшебной палочкой", даже зная, как ею владеть?..

Заключение

Долгие раздумья привели меня все же к решению остановиться на этом, опустив такие темы, как питание, очищение организма, упражнения для мышц тела, позвоночника, гимнастика мозга и массаж, а также рецепты для улучшения зрения.

Эти темы занимают в процессе занятий как минимум два-три дня, и я просто опасаясь братья здесь за их описание, боясь погрязнуть и утонуть в этих глобальных вопросах.

Хочу только заявить, что отделять процесс улучшения зрения от организации правильного питания бессмысленно. Еще Ф. Гильтебрандт в 1804 году в своем трактате "О сохранении зрения" высказывается по этому поводу жестко и категорично, утверждая, что частые ошибки в выборе пищи могут причинить не только неисцелимую слабость зрению, но и несомненную слепоту. При этом во всех остальных рекомендациях ученый выражается очень мягко, витиевато и либерально.

Не оставляет иллюзий в этом вопросе и Поль Брэгг, считающий, что именно нехватка витамина С является причиной потери зрения в старости, а недостаток витаминов группы В приводит к воспалениям, жжению, нервному тикю и прочим зрительным патологиям.

О значении витаминов и микроэлементов для зрения написано достаточно; в чем они содержатся и как их нужно принимать, тоже рассказано многократно. Я хочу лишь добавить, что бессмысленно глотать даже самые замечательные, широко рекламируемые и дорогие витаминные препараты, если не изменить в целом свое питание и не привести в порядок весь организм.

Если вы зашлакованы и сопровождаете прием витаминов привычным набором продуктов, состоящих из белой муки, сахара, животных жиров, рафинированных масел, полуфабрикатов, макаронных и молочных продуктов

и мясных изделий, то эффект от витаминов будет минимален либо они просто будут проходить по кишечнику транзитом.

Тем, кто приходит ко мне с серьезными зрительными патологиями типа катаракты, глаукомы или проблемами с сетчаткой, я рекомендую отказаться хотя бы от 5 белых врагов и тяжелых животных продуктов на фоне очищения организма.

Удивительно, но даже люди преклонного возраста легко идут на существенные изменения в своем питании, очистку печени и всего организма. После чего, кстати, отмечают улучшение самочувствия, нормализацию артериального и внутриглазного давления, сахара в крови, избавление от суставных болей и т. п. Думаю, легкость эта определяется простотой подачи информации, возможностью воспользоваться надежной проверенной методикой и силой группового взаимодействия. Как говорится, на миру и смерть красна, и если что-то успешно применил один человек, то и другим уже не так страшно пойти на то же.

Привлекает и то, что у соратников есть возможность творчески комбинировать несколько схем питания и очищения, применяя их в зависимости от ситуации, обстоятельств и собственных возможностей.

Кстати, о возможностях. Еще одним отличием наших курсов от всех прочих является то, что здесь можно получить много чего за один курс. Не нужно идти на курсы похудения - и так легко и просто похудеете, если будете применять наши рекомендации по питанию, двигательной активности и работе с дневником. Не нужно идти и на курсы по очищению организма. При желании вам дадут здесь полную информацию по очистке и все препараты, необходимые для очищения печени и всего желудочно-кишечного тракта без клизм, голодания и больших порций растительного масла.

Не нужно идти и на курсы по массажу и изучению гимнастических упражнений. За период занятий вы великолепно овладеете и самомассажем, и всевозможными комплексами, развивающими двигательную активность, включая упражнения для мышц всего тела и позвоночника, а также "Гимнастику мозга", разработанную американской образовательной системой. Между прочим, вся практическая часть занятий, осваиваемая слушателями в ходе курсов, записана на видео- и аудиокассетах, которые можно приобрести и использовать после занятий самостоятельно. Однако, даже если дополнительно к книге вы приобретете эти пособия, они все равно не дадут должного эффекта. И не только потому, что правильность выполнения всевозможных упражнений и проработку точек массажа некому будет прокомментировать и проконтролировать. Дело скорее в том, что без обратной связи, без поддержки преподавателя и единомышленников вам сложно будет заниматься регулярно, систематически и с тем удовольствием, которое получают от процесса преодоления недуга наши соратники. И тем не менее мне хотелось бы верить, что теоретическое изучение моих практических наработок хоть отчасти поможет вам изменить отношение к глазам и улучшить ваше зрение, дорогие читатели. Если вы хотите действительно сберечь свою зеницу ока в полном здравии - милости прошу на наши курсы. Успех гарантирован.

Руководитель курсов Светлана Троицкая