

# МАНТЭК ЧИА



## ДАОССКИЕ ПРАКТИКИ УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

Мантэк Чуа

ДАОССКИЕ  
ПРАКТИКИ  
УЛУЧШЕНИЯ  
ЗРЕНИЯ

УДК 615.85  
ББК 53.58  
Ч-75

*Перевод с английского Л. Милевской*

Ч-75 **Чиан Мантэк, Левански Роберт Т.**  
Даосские практики улучшения зрения / Перев. с англ. —  
М.: ООО Издательство «София», 2011. — 256 с.

ISBN 978-5-399-00246-0

Эта книга — о том, как восстановить зрение и отказаться от линз и очков. Объединив передовой опыт западной медицины и древние знания Востока, ее авторы описали метод, позволяющий достаточно быстро вернуть силу слабеющим глазам и не иметь с ними проблем даже в преклонном возрасте.

Подробно рассматриваются эффективные техники тренировки глаз, а также, что очень важно, — способы очищения организма от токсинов и оздоровления конкретных внутренних органов, от которых напрямую зависит качество зрения. Кроме того, даются исчерпывающие рекомендации, касающиеся правильного питания и здорового образа жизни.

Предлагаемые в книге инструкции таковы, что их можно выполнять и дома, и на работе, и даже за рулем автомобиля. Причем не исключено, что ваше зрение начнет улучшаться уже после первого занятия.

УДК 615.85  
ББК 53.58

Copyright (©) 2008, 2010 by North Star Trust  
Впервые книга была издана в Тайланде в 2008 by Universal Healing  
Тао Publications под названием COSMIC VISION:  
Art of Improving Vision Naturally

Публикуется с разрешения INNER TRADITIONS INTERNATIONAL (США)  
при содействии Агентства Александра Корженевского (Россия)

ISBN 978-5-399-00246-0

© «София», 2011  
© ООО Издательство «София», 2011

# Содержание

Посвящение . . . . .	12
Благодарности . . . . .	13
Применение даосских техник для улучшения зрения . .	14
<b>Введение. Откройте для себя истинные секреты отличного зрения без очков и операций. . . . .</b>	<b>15</b>
Чудесная история восстановления зрения . . . . .	16
«Да будет свет» . . . . .	18
<b>Глава 1. Чудо идеального зрения . . . . .</b>	<b>26</b>
Краткий экскурс в анатомию глаза . . . . .	27
«Желтое пятно» на сетчатке глаза: секрет зрения . . . . .	28
Как глаза «видят» . . . . .	28
Аккомодация глазной мышцы: тайна раскрыта . . . . .	29
Что является причиной слабости глазных мышц? . . . . .	31
Насколько хорошо ваше периферийное зрение? . . . . .	32
Восстановление здоровья глаз . . . . .	32
Нужны ли очки или контактные линзы? . . . . .	33
Как много времени может понадобиться для того, чтобы повысить остроту зрения до 6/6 (20/20;1,0)? . .	34
Знание и мудрость порождают понимание и умение. . .	36
<b>Глава 2. Основы улучшения зрения . . . . .</b>	<b>37</b>
Четыре эффективные десятиминутные техники улучшения зрения. . . . .	37
<i>Упражнение 1: Соляризация. . . . .</i>	<i>38</i>
<i>Упражнение 2: Пальминг. . . . .</i>	<i>41</i>
<i>Упражнение 3: Длинные покачивания . . . . .</i>	<i>42</i>
<i>Упражнение 4: Фокусирование на черной точке . . . . .</i>	<i>47</i>
Три уникальные формулы идеального зрения. . . . .	48

<b>Глава 3. Правила и рекомендации</b>	
<b>для улучшения и сохранения зрения . . . . .</b>	<b>50</b>
Четырнадцать правил и рекомендаций	
<b>для улучшения и сохранения зрения . . . . .</b>	<b>50</b>
<i>Правило 1: Расслабьте глаза . . . . .</i>	<i>50</i>
<i>Правило 2: Не напрягайте глаза . . . . .</i>	<i>54</i>
<i>Правило 3: Тонизирующая ванночка для глаз</i> <i>с добавлением лимонного сока . . . . .</i>	<i>58</i>
<i>Правило 4: Исцеляющее солнце . . . . .</i>	<i>59</i>
<i>Правило 5: Восточная техника пристального</i> <i>янского смотрения на пламя свечи . . . . .</i>	<i>61</i>
<i>Правило 6: Йогический массаж ноздрей. . . . .</i>	<i>62</i>
<i>Правило 7: Дао-массаж почек, печени и желудка —</i> <i>ключ к превосходному здоровью и ясному зрению. . . . .</i>	<i>63</i>
<i>Правило 8: Массаж глаз и Пальминг . . . . .</i>	<i>64</i>
<i>Правило 9: Расслабьте шею, чтобы снизить</i> <i>напряжение глаз. . . . .</i>	<i>66</i>
<i>Правило 10: Даосские техники массажа глаз До-Ин . . . . .</i>	<i>67</i>
<i>Правило 11: Сильно зажмуриться и затем широко</i> <i>раскрыть глаза . . . . .</i>	<i>69</i>
<i>Правило 12: Натuropатический массаж глаз . . . . .</i>	<i>70</i>
<i>Правило 13: Очерчивание контуров объектов —</i> <i>секрет орлиного зрения . . . . .</i>	<i>71</i>
<i>Правило 14: Поднятие головы — средство</i> <i>для решения проблем со зрением и слухом . . . . .</i>	<i>73</i>
<b>Глава 4. Программа упражнений</b>	
<b>для достижения отличного зрения. . . . .</b>	<b>75</b>
Правила выполнения упражнений для глаз . . . . .	76
Упражнение для расслабления шеи:	
Ленивая восьмерка (разминка для разогрева) . . . . .	77
Упражнение для глаз 1: Египетская техника	
черной точки (упражнение для мышц глаз) . . . . .	78

Упражнение для глаз 2: Египетская техника фокусирования на букве (упражнение для глазных мышц, улучшающее зрение вдаль и вблизи) . . . . .	80
Упражнение для глаз 3: Йогические упражнения для развития аккомодативной способности глаз (для улучшения зрения вдаль и вблизи) . . . . .	84
Упражнение для глаз 4: Тайцзи-раскачивание (для улучшения зрения вдаль и вблизи) . . . . .	87
Упражнение для глаз 5: Восстановление зрения вблизи (для коррекции дальнозоркости — пресбиопии) . . . . .	92
Упражнение для глаз 6: Развитие зрения вдаль (коррекция близорукости) . . . . .	97
Упражнение для глаз 7: Тренировка зрения с помощью таблицы Снеллена (для улучшения зрения вдаль и вблизи) . . . . .	99
Упражнение для глаз 8: Тибетская методика развития периферийного зрения . . . . .	102
Упражнение для глаз 9: Йогические техники Пальминга . . . . .	104
Исцелите печень и глаза зеленым цветом . . . . .	110
Программа тренировки зрения . . . . .	110
<b>Глава 5. Здоровые почки и печень — залог отличного зрения . . . . .</b>	<b>112</b>
Здоровье и болезни с точки зрения восточной медицины . . . . .	112
Энергетические упражнения цигун для внутренних органов . . . . .	113
Упражнение 1: Укрепление почек и поясницы . . . . .	113
Упражнение 2: Выпрямление спины . . . . .	114
Упражнение 3: Вытягивание позвоночника вверх . . . . .	115
Упражнение 4: Тибетский ритуал омоложения . . . . .	116
Упражнение 5: Хождение по-медвежьи . . . . .	118
Упражнение 6: Лошадиный прыжок . . . . .	119

Упражнение 7: Центрирование энергии .....	120
Звуки для исцеления печени и почек .....	121
<b>Глава 6. Восточная система До-Ин .....</b>	<b>133</b>
Техники массажа для улучшения зрения .....	133
Массаж До-Ин устраняет энергетические блоки и исцеляет глаза и мозг .....	133
Техника самомассажа До-Ин для ежедневной практики .....	135
Сердце и живот .....	137
Уравновешивание верхнего и нижнего телесных центров .....	139
Хара-массаж — неисчерпаемый источник энергии ...	140
Лечебный хара-массаж .....	141
Похлопывание стоп — средство для укрепления почек и питания печени и глаз .....	142
Личные наблюдения .....	143
Техника До-Ин: похлопывание ступней для укрепления почек и уравновешивания энергетических центров .....	144
<b>Глава 7. Секреты питания для сохранения ясности зрения .....</b>	<b>147</b>
Восстановление здоровья и зрения с помощью полноценного питания .....	147
Шесть секретов здорового питания для достижения идеального зрения .....	149
<b>Глава 8. Подробное рассмотрение концепции трех дош и аюрведической системы питания ..</b>	<b>173</b>
Аюрведическая система питания согласно телесной конституции .....	173
Подробная характеристика телесного типа капха (вода) и рекомендации для восстановления баланса .....	174
Полный рацион питания для телесного типа капха (вода) .....	180

Подробная характеристика телесного типа вата (воздух) и рекомендации для восстановления баланса. ....	183
Полный рацион питания для телесного типа вата (воздух). ....	188
Подробная характеристика телесного типа питта (огонь) и рекомендации для восстановления баланса . ....	191
Полный рацион питания для телесного типа питта (огонь) . ....	193
<b>Глава 9. Вы действительно хотите     иметь отличное зрение? . ....</b>	<b>198</b>
Естественные методы улучшения зрения . ....	198
Питание глаз . ....	199
Методы очищения глаз от токсинов . ....	200
Упражнения для укрепления глазных мышц . ....	200
Тренировка зрения для людей с плотным рабочим графиком . ....	201
Сокращенная программа. ....	201
Программа средней продолжительности . ....	201
Расширенная тренировка зрения . ....	202
Расширенная программа . ....	202
Простые упражнения для естественного улучшения зрения. ....	203
Ежедневные предписания для сохранения здоровья глаз . ....	205
Сколько нужно тренироваться, чтобы не переуусердствовать? . ....	205
Счастливые истории успешного восстановления зрения. ....	206
Выполняйте упражнения без напряжения, с радостью и позитивным настроем . ....	207
Стресс снижает качество зрения . ....	208
Советы по расслаблению глаз. ....	209
Не щурьте глаза . ....	209



Упражнение для расслабления бровей . . . . .	209
При большом объеме зрительной работы на близком расстоянии регулярно смотрите вдаль . . . . .	210
При сухости и слезливости глаз устраните проблемы в полости носа . . . . .	210
Будьте осторожны со своими мыслями и желаниями . . . . .	211
Как не пасть духом . . . . .	212
Магическая формула успеха . . . . .	214
Техника опустошения ума . . . . .	215
Персидская суфийская дыхательная техника центрирования ума . . . . .	216
Медитативная техника спокойного дыхания . . . . .	217
<b>Приложение. Мудрые советы от специалистов по холистическому здоровью и естественному улучшению зрения . . . . .</b>	<b>219</b>
Глаза отражают внутреннее состояние организма . . . . .	219
Улучшение кровообращения в глазах . . . . .	220
Закажите более слабые линзы . . . . .	221
Прекратите грезить наяву . . . . .	222
Зрение — самое дорогое из того, что вы имеете . . . . .	222
Расчесывание волос благотворно влияет на зрение . . . . .	223
Упражнение для развития зрения вдаль: Видеть звезды невооруженным глазом . . . . .	223
Вылечите желудок . . . . .	224
Как избежать напряжения глаз и предупредить возникновение проблем со зрением . . . . .	224
Отрывайте взгляд при зрительной работе на близком расстоянии . . . . .	226
Профилактика близорукости от доктора Пеппарда . . . . .	227
Укрепление мышц глаз . . . . .	228
Техника Выдыхающего Быка для силы глаз и омоложения организма . . . . .	228
Тренажер для глаз . . . . .	230

Моргать или не моргать — вот в чем вопрос! . . . . .	231
Частота моргания характеризует здоровье, энергию и личный магнетизм . . . . .	232
Питание и диагностика по глазам (система До-Ин) . . . . .	234
Осторожно соя! . . . . .	235
Употребление соевых бобов, масла и тофу приводит к заболеванию щитовидной железы, болезням печени и ослаблению иммунной системы . . . . .	235
Полноценное питание глаз . . . . .	236
Древняя техника Дзэн-Дао для уменьшения опухлости глаз . . . . .	236
Техника пристального смотрения . . . . .	237
Техника успокоения глаз . . . . .	238
Натуропатический метод укрепления зрения . . . . .	238
Гимнастика для глаз доктора Луста . . . . .	239
Восточная медицина и здоровье глаз . . . . .	241
Макробиотический метод диагностики печени: глаза являются индикатором состояния внутренних органов . . . . .	242
В процессе исследований катаракты установили пищевые добавки, улучшающие зрение . . . . .	244
Для улучшения зрения ходите босиком по воде, песку и траве. . . . .	244
Улучшение зрения вдаль при помощи очков с положительными линзами . . . . .	245
Искусство правильного чтения . . . . .	247
Аюрведическая процедура джала-нетти . . . . .	249
Секретное упражнение даосов для сохранения зрения . . . . .	251
<b>Об авторах . . . . .</b>	<b>253</b>
Мастер Мантэк Чиа . . . . .	253
Роберт Левански . . . . .	254
Международная Система Вселенского Дао . . . . .	255

## Глава 1

# Чудо идеального зрения

Насколько хорошо ваше зрение? Вы видите мир ясно и отчетливо? Зрение принято считать нормальным, если с расстояния шести метров вы без усилий читаете строку с индексом 6 в проверочной таблице Снеллена; острота зрения в этом случае обозначается как 6/6 (1.0). И это еще далеко не предел возможностей человеческого зрения. Человек со зрением выше среднего может с легкостью читать строку с индексом 3 в проверочной таблице с расстояния шести метров, что означает остроту зрения 6/3. Мы видели людей, которые могли читать строку с индексом 3 с пятнадцати или восемнадцати метров, что соответствует 18/3! Такое зрение называется «телескопическим». Возможностям зрения вблизи тоже нет предела. Некоторые люди могут отчетливо видеть микроскопический шрифт — такая способность называется «микроскопическим зрением».

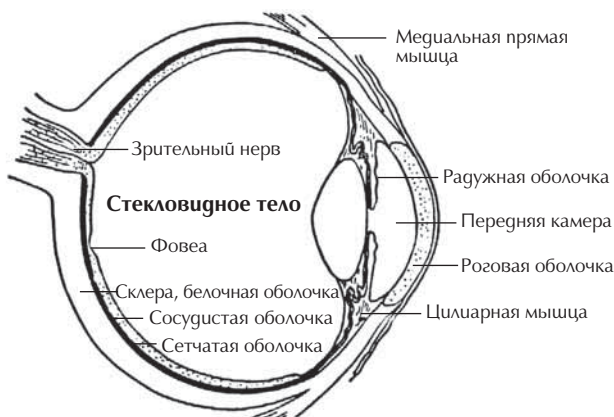
Здоровые глаза — чудо, сотворенное природой. Чудом является уже сам факт, что мы способны ходить, говорить и видеть. От мудрецов можно услышать, что человеческие существа представляют собой «материализованный солнечный свет» или «проявленный след света», поскольку вся наша жизнь полностью зависит от Солнца! Мы все бы ослепли без целительного воздействия солнечных лучей на сетчатку наших глаз.

Кроме того, солнечный свет является естественным источником витамина D, необходимого для здоровья кожи и глаз.

## Краткий экскурс в анатомию глаза

В норме глаз имеет почти сферическую форму, его оболочка состоит из трех слоев:

1. Наружный слой, или склера.
2. Средний слой, или сосудистая оболочка.
3. Внутренний слой, или сетчатка.



*Рис. 1.1. Строение глаза*

Первый слой глаза, или склера, имеет молочный оттенок. Его центр прозрачен, он называется роговой оболочкой. Сквозь него проникает свет. За роговицей расположен второй слой, или сосудистая оболочка. Он содержит тонкие кровеносные сосуды, которые отвечают за кровоснабжение глаз. Этот сосудистый слой также включает радужную оболочку, со зрачком

в центре. Прямо позади радужной оболочки находится хрусталик, он поглощает свет, когда тот проникает сквозь зрачок, и направляет его на сетчатку. Здесь же расположена цилиарная мышца, соединенная с хрусталиком тонкой связкой. Она контролирует сужение и расширение хрусталика.

Третий, внутренний слой, или сетчатка, представляет собой продолжение зрительного нерва, прикрепленного к задней стенке глаза. Сетчатка очень тонкая, и именно на нее проецируются изображения внешнего мира. Без сетчатки мы не смогли бы видеть.

### **«Желтое пятно» на сетчатке глаза: секрет зрения**

*Macula lutea*, или «желтое пятно», — часть сетчатки, которая фиксирует зрительные образы. Центр желтого пятна называется фовеа — это ямка, в которой зрение в два раза острее, чем в остальной сетчатке, особенно при ярком свете. Когда вы смотрите на объект или на точку, центральная ямка видит центральную зону фокуса, а объекты, находящиеся вокруг этой зоны, фиксируются остальной частью желтого пятна. Фокусируясь на объекте либо на букве секунду или две, фовеа повышает качество их изображения вдвое.

### **Как глаза «видят»**

Зрительная система — это не только глазные яблоки. Глаз расположен в глазной впадине и соединен со зрительным аппаратом и головным мозгом. Лучи света сходятся на сетчатке и образуют перевернутое изображение, которое передается зрительным нервом в мозг. Зрительные центры головного мозга обрабатывают полученное изображение, вследствие чего мы

видим предметы не перевернутыми. Световые лучи, отраженные от объекта зрения, в норме фокусируются прямо на сетчатке. Однако если глазное яблоко (по его передне-задней оси) слишком короткое, то лучи света, попадая в него, не сосредоточиваются на сетчатке, а наоборот рассредоточиваются или рассеиваются, из-за чего изображение воспринимается расплывчатым. Происходит это потому, что сетчатка стимулируется во многих участках, а не в одном. Такое явление называется дальнорукостью. При близорукости же глазное яблоко вытянуто, так что световые лучи, проникая в него, успевают сфокусироваться прежде, чем достигнут сетчатки.

### **Аккомодация глазной мышцы: тайна раскрыта**

Для того чтобы видеть полноценно, глаза должны приспособливаться смотреть на различные расстояния. Аккомодация (лат. *accomodatio* — приспособление) — это способность глаза ясно видеть предметы, находящиеся на разных расстояниях. То есть глаза должны уметь перемещать фокус взгляда с близкого объекта на дальний, и наоборот. Когда мы смотрим на объект, удаленный от нас на шесть метров, лучи света попадают в наши глаза параллельно, а когда мы смотрим на близлежащие предметы, — то под углом. Для того чтобы глаза могли приспособливаться к различным расстояниям, они должны быть подвижными и менять форму, с тем чтобы лучи света фокусировались именно на сетчатке. Это достигается путем вытягивания глазного яблока. Среди офтальмологов нет единого мнения, за счет каких мышц происходит фокусировка при аккомодации. Немецкий физиолог Герман Гельмгольц утверждал, что аккомодация

глаз происходит в результате расширения и сужения хрусталика, которые осуществляются под действием цилиарной мышцы. Его теорию поддерживают большинство современных офтальмологов. В отличие от Гельмгольца, Уильям Бейтс, известный специалист в области естественного восстановления зрения, считал, что за аккомодацию зрения ответственны так называемые косые мышцы глаз, которые, сжимая со всех сторон круглое глазное яблоко, тем самым меняют его форму по горизонтальной оси. Произведя рассечение этих мышц у кроликов, Бейтс обнаружил, что их глаза утратили способность к аккомодации. Когда он ввел подопытным животным препарат, парализующий косые мышцы глаз, их зрение вообще перестало адаптироваться к нагрузкам на глаза. После того как рассеченные мышцы были соединены, а парализующий препарат вымыт, глаза кроликов вновь обрели способность к аккомодации. Эксперименты, проведенные Бейтсом, доказывают, что именно мышцы, воздействующие на глазное яблоко, а не хрусталик обеспечивают аккомодацию глаз. В пользу этого заключения свидетельствует также и то, что у людей, которым удалили хрусталик, сохраняется зрение и способность к аккомодации.

На самом деле, для того чтобы глаза могли соответствующим образом адаптироваться к различным расстояниям до видимых объектов, сообща действуют цилиарные мышцы, внешние (косые и прямые) мышцы и радужная оболочка. Когда здоровые глаза смотрят на близкий объект, косые мышцы вытягивают глазное яблоко, так чтобы лучи света беспрепятственно фокусировались в самом центре сетчатки. Если глазам нужно сфокусироваться на удаленных объектах, в действие вступают прямые и цилиарные мышцы, которые укорачивают глазное яблоко. В свою

очередь мышца радужной оболочки регулирует величину зрачка в зависимости от количества света, необходимого для того, чтобы глаз видел четко. При нормальном зрении, фокусируясь на удаленных объектах, зрачок уменьшается, а на близлежащих — увеличивается. При тусклом освещении мышца радужной оболочки широко раскрывает зрачок, пропуская большее количество света, в то время как при ярком солнечном свете она сужает его, чтобы предотвратить ослепление глаз. Для того чтобы вам было легче видеть, радужная оболочка также участвует в адаптации зрительной системы к свету — так чтобы фокус лучей приходился четко на центр сетчатки.

Итак, внешние мышцы глаза фокусируют световые лучи в центре сетчатки, радужная оболочка регулирует количество проникающего к сетчатке света, а цилиарные мышцы фокусируют глаз на объекте зрения. Это очень простой, но важный процесс.

### **Что является причиной слабости глазных мышц?**

Исследования, которые проводились на протяжении многих лет, показали, что в большинстве случаев зрение слабеет от напряжения глазных мышц. Напрягая глаза, мы напрягаем мышцы глаз. А поскольку мышцы глаз соединены с глазным яблоком, это напряжение постепенно приводит к его деформации. При миопии (близорукости) глазное яблоко вытянуто, а при гиперметропии (дальнозоркости) и пресбиопии (дальнозоркости, развивающейся в среднем и пожилом возрасте) — уплощено. Эти изменения возникают вследствие нарушения аккомодации глаз, которое происходит по причине слабости и несбалансированной работы глазных мышц. Миопический глаз «замо-



рожен» в вытянутом положении, отчего ему трудно четко видеть удаленные объекты. Близорукий глаз застывает в уплощенном положении, вследствие чего у него появляются проблемы при фокусировке на ближних объектах. Исходя из этого, комплекс упражнений для улучшения зрения, главным принципом которого является расслабление напряженных и укрепление слабых глазных мышц, действительно способен восстановить слабеющее или нарушенное зрение.

### **Насколько хорошо ваше периферийное зрение?**

Для здоровых глаз характерно достаточно четкое периферийное зрение с широким диапазоном видения. Однако зрение портится, когда вы смотрите под неправильным углом, слишком много читаете, напряженно всматриваетесь, умственно перетруждаетесь и неполноценно питаетесь. В первых трех случаях вы фокусируетесь только на одном объекте, выпуская из поля зрения все остальные окружающие объекты. Доктор Бейтс говорил: «Нормальный глаз видит один предмет лучше остальных, но это не значит, что он видит только один предмет». В четвертой главе мы поговорим о техниках, позволяющих улучшить периферийное зрение.

### **Восстановление здоровья глаз**

Глаза нельзя рассматривать как изолированный орган, совершенно не зависящий от других органов тела. Существует очень тесная взаимосвязь между печенью, кровью, нервной системой и глазами. Когда клетки тела и печень наполняются токсинами и начинают разрушаться, это отражается на глазах. Если засоря-

ется толстая кишка, загрязняется кровь и ухудшается здоровье, зрение также слабеет, глаза тускнеют и под ними появляются темные круги. И наоборот, циркуляция чистой крови и хорошая работа печени способны оздоровить и укрепить глаза.

Вы бы хотели восстановить здоровье и жизненную силу глаз? Тогда вам необходимо оздоровить свой организм в целом посредством диеты, физических упражнений и специальных методов укрепления зрения. Первостепенную важность имеет употребление в пищу полезных, химически не обработанных продуктов и полное опорожнение кишечника два-три раза в сутки.

### **Нужны ли очки или контактные линзы?**

Очки и контактные линзы — не более чем «костыли» для глаз. Мало того что они не способны остановить ухудшение зрения, в действительности, они еще больше его ослабляют. Что нам действительно нужно, так это найти и устранить причины ухудшения зрения. Как правило, такими причинами являются неправильное обращение с глазами, неполноценное питание, чрезмерное напряжение глаз, а также работа, связанная с постоянной фокусировкой на объектах, расположенных на близком расстоянии.

Однако я (Мантэк Chia) хотел бы предостеречь вас от повторения моей ошибки — начав тренировать зрение, я сразу же решил выкинуть свои очки. Преждевременные попытки отчетливо видеть без очков приводят к переутомлению глаз и мозга. Избавившись от очков, когда мои глаза были еще слишком слабы, я отсрочил улучшение своего зрения на многие годы. Пожалуйста, учтите мой личный опыт и продолжайте носить очки, пока вы тренируетесь по предложенной

в этой книге программе, особенно если у вас очень слабое и расплывчатое зрение.

Не следует резко отказываться от очков — лучше начать с того, чтобы на короткое время снимать их в течение дня, тем самым давая глазам возможность понемногу привыкнуть видеть естественно. Кроме того, обратитесь к врачу, чтобы тот выписал вам новые, менее сильные линзы. По мере улучшения зрения, вы можете переходить на все более слабые линзы, пока совсем не перестанете нуждаться в очках. Не форсируйте наступление этого момента. Дождитесь, когда с помощью предложенных нами методов ваше зрение улучшится настолько, что вы сможете отказаться от очков без ущерба для глаз.

Когда острота вашего зрения достигнет показателя 6/15 (20–50), вы можете смело снять очки, не опасаясь чрезмерной нагрузки на глаза. Разумеется, вам все еще необходимо надевать очки, садясь за руль или рассматривая удаленные объекты. Когда ваше зрение составит 6/9 (20–30) и выше, вы сможете совсем отказаться от очков. Если вы страдаете дальнозоркостью, используйте самые слабые линзы, которые все же позволяют вам четко видеть шрифт. Постепенно уменьшайте количество диоптрий в линзах, пока вы не перестанете нуждаться в очках для чтения или выполнения работы, требующей фокусирования зрения на близком расстоянии.

### **Как много времени может понадобиться для того, чтобы повысить остроту зрения до 6/6 (20/20; 1,0)?**

Работа над улучшением зрения естественными методами требует времени и терпения. Каким будет этот срок, зависит от каждого конкретного случая,

поскольку существуют разные проблемы с глазами. Темпы улучшения зрения также зависят от того, насколько нарушено ваше зрение и как долго вы носите очки или контактные линзы. Однако, если вы освоите описанные здесь методы естественной коррекции зрения, этот процесс будет происходить достаточно быстро.

Если острота вашего зрения составляет 6/15 (20–50) или ниже, вам может понадобиться от нескольких недель до нескольких месяцев, чтобы полностью восстановить зрение. Если этот показатель в вашем случае колеблется от 6/21 (20–70) до 6/30 (20–100), на восстановление зрения у вас может уйти несколько месяцев или год. При остроте зрения 6/60 (20–200) вы должны рассчитывать на несколько лет. Все будет зависеть от вашей целеустремленности, а также понимания и усердного выполнения специальных упражнений для глаз. Только вы, и никто иной, способны помочь себе восстановить зрение. Работайте над этой целью и запаситесь терпением!

Семьдесят пять процентов американцев имеют проблемы со зрением! Вы бы хотели оказаться среди тех двадцати пяти процентов людей, которые имеют острое зрение? Если вы будете доверительно и целеустремленно выполнять инструкции, содержащиеся в этой книге, то тоже довольно скоро сможете отлично видеть без очков.

По сути, не так важно, сколько времени вам потребуется. Самое главное — восстановить природное здоровье глаз. Большинство людей после сорока пяти лет начинают терять зрение и вынуждены носить очки. С вами этого не случится даже в преклонном возрасте, если вы будете добросовестно тренировать свои глаза. Если вдобавок вы проконсультируетесь со специалистом по естественной коррекции зрения, ваше зрение

будет улучшаться более скорыми темпами, потому что опытный тренер научит вас правильно расслаблять ум, тело и глаза.

### **Знание и мудрость порождают понимание и умение**

Когда вы поймете, как функционирует зрительная система, вы сможете выполнять упражнения для глаз более осознанно. Глаза являются звеном в сложной цепи органов тела. Они связаны с мозгом, кровеносной и нервной системами, и их можно укрепить и вылечить, так же как и другие мышцы и органы тела. Зрение — удивительное творение природы. Если бережно относиться к своим глазам, они будут исправно служить вам всю вашу долгую, здоровую и счастливую жизнь.

## Глава 2

# Основы улучшения зрения

### Четыре эффективные десятиминутные техники улучшения зрения

В этой главе мы предлагаем вам четыре основные техники восстановления зрения: Соляризацию, Пальминг, так называемые Длинные покачивания и Фокусирование на черной точке, разработанные Уильямом Бейтсом и Маргарет Корбетт. Доктор Бейтс построил свою методику на принципах релаксации. Маргарет Корбетт написала две книги: «Как улучшить зрение» (1938) и «Помогите своим глазам лучше видеть» (1949), а также основала Школу тренировки зрения в Лос-Анджелесе, штат Калифорния, где можно также обучиться на инструктора. Многие слушатели, прошедшие у нее курс инструкторов, по сей день тренируют людей по всему миру. Лично я (Мантэк Чиа) три года обучался методикам естественного улучшения зрения у Хелен Толмих, ученицы Маргарет Корбетт. Зрение самой Маргарет Корбетт было настолько идеальным, что, даже когда ей перевалило за девяносто лет, она могла рассмотреть звезды в дневное время суток.

В свободное время практикуйте комплекс из четырех десятиминутных техник, которые разработаны специально для расслабления системы ум-глаза-тело

и представляют собой основу системы улучшения зрения. Когда при помощи этих четырех уникальных упражнений вы научитесь полностью расслабляться, то сразу же отметите невероятные улучшения в своем зрении. Выполняя упражнения регулярно и добросовестно, вы будете в восторге от результатов!

### *Упражнение 1: Соляризация*

Без Солнца наша планета и жизнь на ней не смогли бы существовать. Глаза полноценно функционируют только при свете. Тусклое освещение может нанести им серьезный ущерб. Было замечено, что шахтеры, которые трудятся в глубине угольной шахты, постепенно теряют зрение. Многие люди со слабыми нервами болезненно чувствительны к яркому солнечному свету и вынуждены защищать свои глаза темными очками. Однако очки не избавляют от светобоязни (фотофобии), как и не улучшают зрение. Постоянное ношение солнцезащитных очков и пребывание в тени приводит к тому, что зрение слабеет и глаза становятся практически неспособными переносить яркий солнечный свет.

Фотофобию можно вылечить только с помощью самого же света, специальной гимнастики для глаз и правильного питания. Болезненная чувствительность к свету довольно легко преодолевается с помощью практики Соляризации. Солнце оказывает многостороннее целебное воздействие на глаза и зрачки. К примеру, оно устраняет мышечные зажимы. Естественной реакцией нервов и мышц на стресс является напряжение, и это выступает главной причиной ослабления зрения. Глаза, получающие солнечный свет большими порциями, очень долго сохраняют красоту и блеск. Если вы хотите, чтобы ваши глаза сияли магнетиче-

ским блеском, избавьтесь от привычки носить солнцезащитные очки. Они не пропускают полезные солнечные лучи, ослабляют зрение и даже могут привести к его утрате! Ваши глаза нуждаются в естественном свете — не отказывайте им в этом.

### *Инструкции по выполнению упражнения*

Соляризация — отличная техника расслабления глаз, позволяющая преодолеть непереносимость яркого солнечного света. Ее следует практиковать ежедневно следующим образом:

1. Сядьте удобно, постарайтесь расслабить ум и тело и избавиться от напряжения в шее и плечах.
2. Закройте глаза и подставьте опущенные веки солнцу, медленно поворачивая голову из стороны в сторону. Мягко поверните голову к левому плечу, затем к правому. Выполняйте это упражнение в течение пяти минут, наслаждаясь солнечным теплом, согревающим ваши глаза. Довольно скоро вы ощутите успокоение и расслабление. (В пасмурные дни используйте рефлектор мощностью 150–200 ватт. Расположите его на расстоянии приблизительно двух метров от него.)

Солнечный свет является прекрасным средством для восстановления и улучшения зрения. Воспользуйтесь этим чудом, посланным нам Небесами, и испытайте радость идеального зрения. Выполнив Соляризацию, переходите к технике номер два — Пальмингу. Солнце наполнило ваши нервы, мозг и мышцы глаз энергией, а Пальминг погрузит глаза в темноту, которая позволит им отдохнуть.



## Вредно ли носить солнцезащитные очки?

Ежегодно и круглогодично по всему миру люди приобретают миллионы солнцезащитных очков, не задумываясь об ущербе, который те наносят глазам, не пропуская в них жизнетворный солнечный свет. Некоторые офтальмологи предупреждают о вреде постоянного использования солнцезащитных очков. Их очень огорчает то, что они не в состоянии противостоять всемирной солнцезащитной эпидемии. Вред от ношения темных очков заключается в том, что они фиксируют зрачок в расширенном состоянии. Частое и продолжительное пребывание в солнцезащитных очках со временем совсем парализует зрачок. Кстати, круглосуточное пребывание в помещении оказывает аналогичный эффект.

При ярком свете зрачок сужается, а в темноте расширяется. Темные очки при солнечном свете фиксируют зрачок в расширенном состоянии, поскольку защитные линзы не пропускают в него свет. Когда зрачок застывает в расширенном состоянии, яркий дневной свет воспринимается даже более ярким. Именно это ослабляет зрение. Солнцезащитные очки рекомендуется использовать только во время рассвета или заката, чтобы смягчить действие солнечных бликов, в остальное же время в них нет необходимости. Также существует возможность приобрести очки доктора Отта, защищающие от полного спектра солнечного излучения. Они гасят солнечные блики и пропускают полезные лучи света.

Если солнце причиняет дискомфорт вашим глазам, лучшее средство для решения этой проблемы состоит в том, чтобы как можно больше времени проводить вне помещений, при дневном свете, а также улучшить рацион питания, включив в него цельные злаки, ово-

щи, фрукты, семена, а также белки, соответствующие вашей телесной конституции (об этом мы поговорим в восьмой главе). Двумя самыми полезными для глаз продуктами являются семена подсолнуха и петрушка. Они содержат витамин В<sub>2</sub>, который помогает преодолеть болезненную чувствительность к свету. Если вы совсем избегаете солнечного света, вы становитесь сверхчувствительным и вам тяжело перенести даже минимальное его количество. Помните, в разумных дозах солнце нам жизненно необходимо.

### *Упражнение 2: Пальминг*

Пальминг — прикладывание ладоней к закрытым глазам — это одна из самых эффективных техник расслабления глазных мышц и нервов. Выполняя ее регулярно, вы сможете добиться невероятных результатов и полного восстановления зрения. Пальминг способствует успокоению ума, более яркому восприятию цветов и профилактике многих болезней глаз. Эту технику практикуют и преподают многие учителя естественного восстановления зрения, натуропаты и врачи холистической медицины всего мира, а также индийские йоги, китайские даосы и тибетские монахи.

В самом начале освоения Пальминга вы можете видеть серый, белый или другого цвета свет. Со временем вы научитесь видеть только абсолютную темноту. Вы научитесь достигать состояния спокойствия и расслабления ума, которое будет способствовать исцелению ваших глаз и скорому восстановлению зрения.

При выполнении этого упражнения нельзя нажимать ладонями на лицо. Любое давление на лицо или глаза раздражает нервы и нарушает кровоснабжение глаз. Необходимо, чтобы кровь свободно поступала к

глазам. Также убедитесь в том, что вы легко и глубоко дышите носом. Вдыхайте, выдыхайте, расслабляйтесь и избавляйтесь от напряжения, скопившегося в ваших глазах, лице, лбе, челюстях и шее.

### *Инструкции по выполнению упражнения*

Практиковать Пальминг следует, упершись локтями в колени или стол, в течение пяти-десяти минут. В обоих случаях можно подложить под локти подушку.

1. Приложите поверх закрытых век сложенные лодочкой ладони, не касаясь самих век.
2. Представьте что-нибудь приятное и позвольте темноте войти в поле вашего внутреннего зрения. Если вы видите свет или какие-либо цвета, это значит, что вы еще не полностью расслабились, то есть не ушло внутреннее напряжение и сохраняется ментальная активность. О том, что вы достигли полного расслабления, свидетельствует созерцание абсолютной черноты. Для глаз созерцание черноты тождественно исцелению, успокоению и полному расслаблению. Это способствует улучшению зрения, ясности ума и повышению фокусирующей способности глазных мышц.

### *Упражнение 3: Длинные покачивания*

С точки зрения холистической медицины существует только одна болезнь — застой крови в сосудах. У этой болезни есть только одно лекарство — улучшение кровообращения. Покуда в теле заблокирован кровоток, поступление энергии и исцеление невозможно. Поэтому сначала нужно устранить застой, чтобы энергия свободно потекла по телу, тогда оно

начнет исцеляться. Расслабляя тело, вы расслабляете ум и глаза, и наоборот, если ваше тело напряжено, то в таком же состоянии пребывают и ум, и глаза. Ухудшение кровообращения, плохое пищеварение и переполненная токсинами толстая кишка являются основными причинами проблем со зрением.

Доктор Бейтс и Маргарет Корбетт утверждали, что застой крови образуется именно вследствие напряжения — и устранить эту проблему можно только расслабляя тело, тем самым способствуя свободной циркуляции крови. В глубоком расслаблении также заключается суть даосской практики цигун. Учителя Дао учат нас с помощью специальных упражнений достигать полного расслабления, что позволяет потоку энергии ци втекать в тело и свободно циркулировать по нему. Когда целебная энергия ци беспрепятственно течет по нашему телу, мы наслаждаемся отменным здоровьем и спокойствием ума.

Существует два вида расслабления. Один из них заключается в достижении податливости «тряпичной куклы». Это пассивное расслабление. Другой вид расслабления является динамическим — речь идет о выполнении упражнений в расслабленном состоянии.

Технику Длинных покачиваний, иногда также называемых покачиваниями слона, на протяжении многих столетий практиковали и преподавали в Китае даосские учителя цигун. Доктор Бейтс открыл ее для себя в начале двадцатого века. Он обнаружил, что при правильном выполнении Длинных покачиваний зрение восстанавливается гораздо быстрее, чем с помощью любых других методов, которым он обучал. Эта техника представляет собой пример динамического расслабления.

Результатом большей части физических упражнений западной традиции, таких как поднятие тяже-

стей, тренажеры, аэробика и тому подобное, являются накачанные и подтянутые мышцы. Возникающие при выполнении таких упражнений сокращения мышц — эффект, противоположный расслаблению. Упражнения цигун, такие как Длинные покачивания, для максимальной эффективности выполняются в расслабленном состоянии. Не напрягайте мышцы и не выполняйте упражнение рывками. Занимайтесь без напряжения, и ваши мышцы будут формироваться естественным образом, практически без усилий. Всегда заканчивайте силовые упражнения йогой, растяжкой, Долгими покачиваниями или другими упражнениями цигун на расслабление. В таком случае вы достигаете целостного развития тела — гармоничного соединения *ян* (силовых, энергичных упражнений) и *инь* (мягких, расслабляющих упражнений). Следуя такой системе тренировок, вы скоро отметите значительное улучшение зрения.

Как правильно расслабляться? Сперва расслабьте нервы и мышцы, затем ум. Потрясите руками и ногами, повертите шейю, расслабьте нижнюю челюсть, затем постарайтесь абстрагироваться от посторонних мыслей — просто переключите внимание на то, как вы двигаетесь и дышите. Выполнение покачиваний — один из самых простых способов расслабить ум, тело и дух. Дети постоянно крутятся и вертятся всеми возможными способами и во всех направлениях. Они счастливые, беззаботные, расслабленные и гибкие — ничто не огорчает их надолго. Нам нужно последовать примеру маленьких детей — стать подвижными и не столь категоричными по отношению к себе и окружающему миру.

Длинные покачивания помогают высвободить энергию, скопившуюся в нервах и мышцах. Это упражнение убирает напряжение от каждого позвонка и рас-



*Рис. 2.1. Длинные покачивания*

слабляет внутренние органы, способствуя свободному течению энергии по всему телу и тем самым улучшая зрение, а также здоровье всего организма.

### *Инструкции по выполнению упражнения*

1. Станьте на пол — ноги параллельно, на расстоянии примерно двадцати пяти сантиметров друг от друга.
2. Начните медленно раскачиваться из стороны в сторону — переносите вес с одной ноги на другую, отрывая от пола пятки по очереди. Во время выполнения этого упражнения поворачивайте голову и плечи в сторону движения — руки должны свободно свисать и следовать за телом по инерции! Двигайтесь медленно и плавно, словно танцуете. Помните, что ваша голова двигается вместе с телом, а не сама по себе.

Ваша грудная клетка, плечи, лицо, ноги и шея должны быть мягкими и расслабленными. Считайте вслух каждое движение, это поможет вам дышать равномерно — при выполнении упражнений на расслабление нельзя задерживать дыхание. Ровное, спокойное и расслабленное дыхание необходимо для того, чтобы убрать из тела напряжение и психический стресс.

У вас должна появиться иллюзия, что комната движется мимо вас в противоположном направлении. Когда это произойдет, ваш взгляд начнет скользить по комнате непринужденно и расслабленно. Смотрите свободно прямо перед собой, ни за что не цепляясь глазами. Пусть окружающие объекты вращаются вокруг вас, или, как говорил доктор Бейтс, «пусть мир проплывает мимо вас». Сосредоточьтесь на иллюзии «вращающейся комнаты». Эта иллюзия «обманет» ваши глаза и поможет им освободиться от напряжения, а также избавиться от привычки к пристальному, напряженному смотрению. Как следствие, ваши глаза начнут двигаться с частотой семьдесят раз в секунду, что от природы свойственно здоровому зрению. Расслабляйтесь, расслабляйтесь и смотрите! Эту технику следует выполнять один-два раза в день от шестидесяти до ста движений.

Практикуйте Длинные покачивания в течение нескольких минут перед сном, после пробуждения или после выполнения Пальминга. Доктор Бейтс сказал: «Длинные покачивания снимают боль, усталость, головокружение и прочие симптомы, поскольку во время их выполнения не нужно стараться что-либо увидеть». Это упражнение расслабляет всю систему «ум—тело—глаза».