

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», 2012. — 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  
Tao 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> . . . . .	38
<i>Упражнение 2: Пальминг.</i> . . . . .	41
<i>Упражнение 3: Длинные покачивания</i> . . . . .	42
<i>Упражнение 4: Фокусирование на черной точке</i> . . . . .	47
Три уникальные формулы идеального зрения . . . . .	48

<b>Глава 3. Правила и рекомендации</b>	
<b>для улучшения и сохранения зрения . . . . .</b>	<b>50</b>
<b>Четырнадцать правил и рекомендаций</b>	
<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: Натуропатический 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>
<b>Правила выполнения упражнений для глаз . . . . .</b>	<b>76</b>
<i>Упражнение для расслабления шеи:</i> <i>Ленивая восьмерка (разминка для разогрева) . . . . .</i>	<i>77</i>
<i>Упражнение для глаз 1: Египетская техника</i> <i>черной точки (упражнение для мышц глаз) . . . . .</i>	<i>78</i>

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: Хожение по-медвежьи . . . . .	118
Упражнение 6: Лошадиный прыжок . . . . .	119

<i>Упражнение 7: Центрирование энергии</i> .....	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-нети . . . . .	249
Секретное упражнение даосов для сохранения зрения . . . . .	251
<b>Об авторах . . . . .</b>	<b>252</b>
Мастер Мантэк Чиа . . . . .	252
Роберт Левански . . . . .	253
Международная Система Вселенского Дао . . . . .	254



## Посвящение

Эта книга посвящается Роберту Зураву, благодаря исследованиям и практике которого она появилась на свет. С 1961 по 1963 год Роберт учился у Хелен Толмих, инструктора Школы тренировки зрения Бейтс-Корбетт. Также он учился у доктора Сзаки, специалиста по естественному восстановлению зрения из Анн-Арбор, Мичиган. С 1964 по 1966 год Роберт тринадцать месяцев служил старшим медбратом во Вьетнаме, в Сайгоне, и ассистировал во время хирургических операций. В 1985 году Роберт обучался боевому искусству «парящего журавля», цигун, йоге и медитации у доктора Чэнь Вана. В 1987 году, окончив годичный курс обучения технике внутреннего цигун и медитации, он получил диплом инструктора Дянь-Дао-цигун Китайского национального института цигун. В 1990 году Роберт учился у мастера Дзэн-Дао — буддистского монаха, живущего в горах Кореи, преподобного Хуноонга Сунима, постигая теорию пяти элементов, даосскую диетологию и траволечение, а также даосские дыхательные упражнения, с помощью которых он избавлялся от энергетических застоев. У мастера Хуноонга Сунима он также обучился даосской медитации Сан-До, даосской йоге, самомассажу До-Ин и энергетической диагностике соответственно типу телесной организации. Роберт Зурав умер 14 декабря 2006 года, но продолжает жить в памяти сотен его учеников благодаря своим знаниям, доброте и великодушью.

# Благодарности

Мы выражаем глубокую признательность всем выдающимся целителям и учителям по естественному восстановлению зрения, которые вселяли в нас надежду, открывали нам знания о холистическом здоровье и обучали техникам тренировки зрения. На протяжении многих лет они помогали нам постигать принципы упражнений, питания, гербологии, теории пяти элементов и цигун, что привело нас к созданию настоящей программы улучшения зрения.

Мы выражаем особую благодарность нашим родителям, подарившим нам жизнь и давшим возможность учиться. Также большое спасибо всем нашим добрым друзьям и ученикам, всегда поддерживающим нас в наших устремлениях.

Мы благодарим Джейсона Шофилда, Джо Александера, Питера Клко и В. У. Вэя за помощь в издании предыдущих версий этой книги.

И самую большую благодарность мы воздаем Создателю, который дал нам возможность открыть для себя содержащиеся в этой книге знания и передать их вам, чтобы и вы могли извлечь из них пользу.

Мы адресуем эту книгу независимым и свободомыслящим искателям всего мира, стремящимся постичь высшую мудрость и реализовать свой творческий и духовный потенциал.

# Применение даосских техник для улучшения зрения

Техники, описанные в этой книге, на протяжении тысячелетий успешно практиковали даосы. Читателям не следует применять их, предварительно не проконсультировавшись и не пройдя специальную подготовку у сертифицированного инструктора Вселенского Дао, поскольку некоторые из представленных здесь упражнений, в случае их неправильного выполнения, могут стать причиной проблем со здоровьем. Настоящая книга является дополнением к индивидуальным занятиям с инструктором Вселенского Дао и призвана служить справочным пособием для практикующих. Все, кто начинают тренироваться только на ее основе, делают это исключительно под свою ответственность.

Медитации, практики и техники, представленные в данной книге, *не* являются альтернативой профессиональному медицинскому лечению и не заменяют его. Если некоторые читатели страдают психическими или эмоциональными расстройствами, им следует сначала обратиться к соответствующему специалисту. Такого рода проблемы необходимо решить прежде, чем вы начнете осваивать предложенные здесь техники.

Ни Центр Вселенского Дао, ни его инструкторы не несут ответственности за последствия неправильного использования информации или техник, содержащихся в этой книге. Если читатель выполняет упражнения без строгого соблюдения инструкций, ответственность за результаты целиком и полностью лежит на нем.

## Введение

# Откройте для себя истинные секреты отличного зрения без очков и операций

В современном мире миллионы мужчин и женщин страдают от плохого зрения. Они надеются, что очки смогут избавить их от всех проблем с глазами и приостановить дальнейшее ухудшение зрения. Однако на самом деле очки — не более чем «костыли» для глаз. Необходимо искать другой источник решения этой проблемы. Для здоровья глаз требуется бережное обращение с ними и специальные упражнения. Наука о естественном восстановлении зрения предлагает простой и эффективный метод исцеления глаз.

Благодаря этому методу мы, авторы книги, отказались от очков и сейчас можем похвастаться отличным зрением. Последуйте нашему примеру и восстановите здоровье своих глаз. Вам больше незачем терпеть неудобства из-за того, что вы плохо видите. Более того, ваше зрение станет даже лучше, чем когда-либо.

Задумайтесь об этом. После того как вы годами были вынуждены носить очки, у вас наконец появилась возможность забыть о них навсегда. Какая же это радость и какое достижение! Укрепление зрения не потребует много времени и доставит вам удоволь-

ствии. В большинстве случаев достаточно в течение нескольких месяцев ежедневно выполнять специальные упражнения для глаз.

### **Чудесная история восстановления зрения**

Более тридцати лет назад у Роберта Зурава начались серьезные проблемы со зрением. Без очков он был практически слеп. Окулисты не оставляли ему никаких надежд на то, что когда-нибудь его зрение улучшится и он снимет очки. Но Роберт не собирался сдаваться. Сама мысль о том, что он обречен пожизненно зависеть от очков, была для него нестерпима и абсолютно неприемлема. Он знал, что где-нибудь ему обязательно помогут. Предпочитая проверять на опыте все свои предположения, Роберт приступил к поискам специалиста по естественному улучшению зрения и, найдя его, начал курс лечения, ни на секунду не сомневаясь, что оно окажется успешным.

Роберт много экспериментировал, проходя курсы естественной коррекции зрения у тренеров всего мира и практикуя методики, вычитанные из книг. В итоге показатели его зрения изменились с 6/180 (20–600) на 6/6 (1,0; 20–20). Мало того, зрение Роберта продолжало улучшаться с каждым годом вплоть до самой его смерти в 2006 году. Его успехи оказались настолько впечатляющими, что он решил объединить свои усилия с двумя из очень немногих крупных специалистов в области естественного восстановления зрения. В результате их сотрудничества и чудесного исцеления Роберта от прогрессирующей близорукости появилась новая научная система тренировки зрения. С помощью этой системы вы довольно быстро натренируете мышцы глаз до такой степени, что они смогут правильно работать в любой ситуации без усилий и напряжения.

В книге «Даосские практики улучшения зрения» мы раскрываем секреты идеального зрения и рассказываем о том, как функционируют ваши глаза. Если вы уже носите очки, вы узнаете, как забыть о них раз и навсегда. Если вы не носите очков, но чувствуете, что ваше зрение постепенно ухудшается, вы откроете для себя, как, затрачивая всего несколько минут в день, можно добиться остроты зрения без помощи оптических приборов. Если у вас есть дети, вы поймете, как уберечь их от «очечного рабства». Вы также узнаете, как тысячам других людей удалось восстановить нормальное зрение.

Книга «Даосские практики улучшения зрения» охватывает более чем тридцатипятилетний период исследований в области улучшения зрения естественным путем, не прибегая к очкам и оперативному вмешательству.

Эта книга рассказывает о скрытых способностях человека, с помощью которых он может улучшить зрение до уровня гораздо выше среднего. Вы узнаете о чудесных возможностях и самоисцеляющей силе человеческих глаз, мозга, нервной системы и тела. Вы поймете, что Творец создал вас способными прекрасно видеть и без очков. Мы раскроем вам секреты взаимодействия глаз и мозга, которые никогда прежде не разглашались, а также представим упражнения, разработанные для улучшения зрения в течение всего лишь нескольких минут, в том числе Египетскую технику черной точки.

«Даосские практики улучшения зрения» помогают выявить и устранить причину плохого зрения — иногда за считанные дни! Отложите визит к врачу за очками или назначенную операцию, пока вы не испробуете уникальные и действенные методики, представленные в этой книге, — методики, которые тысячами людей были признаны не имеющими себе равных.

## «Да будет свет»

Несмотря на весь наш технический прогресс, мы все еще очень мало знаем о свете и его важнейшей функции — помогать нам отчетливо видеть с минимальной нагрузкой на глаза. Сегодня мы начинаем постигать некоторые очень интересные основополагающие факты о роли света в поддержании здоровья глаз. Однако для того, чтобы в полной мере оценить эту его роль, нам нужно сначала вспомнить, в каких условиях происходила эволюция наших глаз.

На заре человечества люди проводили большую часть дня под открытым небом и бодрствовали от рассвета до наступления сумерек. Такая зависимость от солнца и светлого времени суток сохранялась на протяжении многих столетий. Потом появились керосиновые фонари и свечи. По мере развития цивилизации постепенно развивались и методы освещения. Керосиновые лампы сменились газовым освещением. Но настоящая революция состоялась только тогда, когда Эдисон придумал электрическую лампочку.

Первобытные люди использовали свое зрение вне дома и только при ярком свете — в сотни раз более ярком, чем тот, который мы имеем сегодня в наших домах. После захода солнца они прекращали всякую деятельность и отправлялись спать. В течение дня наши далекие предки занимались делами, требующими зоркости, — охотой, рыбалкой, добыванием продовольствия и самыми необходимыми видами зрительной деятельности.

Очень мало выполнялось работы, для которой необходимо фокусировать зрение на близком расстоянии. Еще во времена Авраама Линкольна очень немногие люди учились, шили или читали до глубокой ночи, как это делаем мы.

Современная цивилизация кардинально изменила человеческие привычки. Мы быстро забыли, что наши глаза на протяжении сотен тысяч лет развивались согласно четырем природным принципам:

- ◆ Смотрение вдаль.
- ◆ Использование зрения только при ярком свете.
- ◆ Относительно короткий трудовой день.
- ◆ Необременительные задачи для глаз.

И вот совсем недавно мы почувствовали себя свободными от соблюдения вышеперечисленных принципов, предусмотренных природой. Мы существенно удлиннили свой трудовой день, наша жизнь протекает преимущественно в помещениях, при скудном освещении; мы занимаемся делами, требующими фокусирования на предметах, расположенных на очень близком расстоянии от наших глаз, и чрезмерного зрительного напряжения.

Глаза — удивительный орган. Но они не в состоянии приспособиться к тем нагрузкам, которые мы на них взвалили. Возможно, именно по этой причине мы имеем сегодня так много проблем со зрением.

Ваши глаза и глаза вашего ребенка не предназначены для смотрения на близко расположенные предметы при недостаточном освещении. Природа уж точно никогда не предполагала, что человек будет пользоваться зрением для таких целей, как чтение книг, работа за компьютером, компьютерные игры и шитье, да еще и при тусклом свете. Поэтому неудивительно, что семьдесят пять процентов всех людей старше тридцати лет имеют слабое зрение! Многие ученики начальных школ также страдают нарушениями зрения и нуждаются в очках или контактных линзах. В действительности, им нужно сократить количество видов



деятельности, требующих фокусирования на близлежащих предметах, а также поменьше находиться в помещении и использовать более яркое освещение.

Понятно, что мы совершаем ошибку, пытаясь читать или выполнять офисную работу при скудном освещении. И не только потому, что это сопряжено с чрезмерным зрительным напряжением. В первую очередь мы бестолково растрачиваем огромное количество нервной энергии. Известно, что офисные служащие, весь день напрягающие свои глаза при неправильном освещении, к вечеру устают гораздо больше, чем строители, кладущие кирпичи. Это убедительно свидетельствует о том, что при зрительной работе мы расходует энергию так же, как при уборке снега или мытье машины.

Представьте, что вам нужно проехать на машине восемьсот километров по прямому автобану ярким солнечным днем. И попробуйте проехать то же самое расстояние на той же самой машине в тумане — к концу пути вы ощутите гораздо большее утомление. Единственное различие между этими двумя ситуациями заключается в освещении. Во втором случае вы цепко держались за руль, напрягали все мышцы вашего тела и израсходовали невероятное количество нервной энергии, просто пытаясь рассмотреть дорогу.

Много лет назад были проведены научные исследования, в ходе которых измерялась энергия, затрачиваемая человеком при просмотрении. Для участия в этих экспериментах привлекли большое количество людей. Во время одного из экспериментов всех его участников посадили на удобные стулья и попросили читать книги, напечатанные качественным шрифтом, на хорошей бумаге. Пока они читали, их руки покоились на кнопке, которую необходимо было нажимать в конце каждой прочитанной страницы.

Испытуемые не знали, что сила нажатия на кнопку фиксировалась и таким образом определялось испытываемое ими при чтении нервное напряжение. Эксперимент показал, что, когда испытуемые читали при очень слабом свете, давление рукой на кнопку составляло в среднем 63 грамма. При усилении же освещения оно снижалось до 43 граммов. Иными словами, с увеличением количества света расход нервной энергии, проявляющийся посредством напряжения руки, снижался на треть. Подобные эксперименты объясняют, почему слабое освещение на рабочем месте является основной причиной утомления и усталости. Недостаточное освещение и напряжение глаз приводят к большим энергетическим затратам.

Бухгалтеры, наборщики текстов, механики и представители других профессий, требующих непрерывного использования зрения, часто очень быстро утомляются. Правильное освещение могло бы во многом решить эту проблему и помочь им выполнять свою работу с меньшими затратами, большей точностью и скоростью. Помимо всего прочего, проведенные исследования позволили сделать несколько интересных заключений:

- ◆ Зрачок с возрастом уменьшается, следовательно, пожилым людям нужно больше света.
- ◆ Если ребенок вынужден держать книгу ближе, чем на расстоянии тридцать-тридцать пять сантиметров от глаз, то ему либо темно, либо нужны очки, либо и то, и другое.
- ◆ Глаза легко приспособляются к разным условиям, но слабеют при недостаточном освещении и чрезмерном напряжении.
- ◆ Для чтения газеты требуется в три раза больше света, чем для чтения качественно напечатанной книги.

- ◆ Хорошее освещение или дневной свет помогают при нарушенном зрении и предотвращают ослабление нормального зрения.
- ◆ Работа на близком расстоянии от глаз, такая как шитье, ремонт часов и электроники, хирургические операции, более утомительна для глаз, чем чтение, поэтому она требует более яркого освещения.
- ◆ Чтение лежа в постели плохо влияет на зрение, и не только из-за неудобного положения глаз, но и из-за неправильного угла падения света и недостаточного освещения.
- ◆ Чтение при настольной лампе, когда на страницу падает яркий свет, а остальная часть комнаты находится в относительной темноте, приводит к нежелательному напряжению и переутомлению глаз. Необходимо, чтобы все помещение было освещено равномерно.

Теперь вы, наверное, хотели бы узнать, как нужно освещать дом, чтобы беречь свое зрение и жизненные силы. К освещению комнаты среднего размера, в которой вы выполняете большую часть зрительной работы, существуют следующие требования:

1. Мощность освещения комнаты должна составлять сто-двести ватт, альтернатива — широкодиапазонное освещение.
2. Необходимо равномерно освещать всю комнату.
3. Следует избегать яркого освещения страницы или рабочей поверхности, которое бы отбрасывало свет.

Существует немало книг по улучшению зрения и холистическому подходу к здоровью. Тем не менее в

нашей книге вы узнаете много нового. Не было написано еще ни одной работы, которая бы настолько полно раскрывала взаимосвязь между телом, мозгом и зрением. В восточных культурах и религиях тело, разум и дух — едины. Человек и все существующее рассматриваются как единое целое: то, что воздействует на часть этого целого, воздействует на все остальное. На Востоке на протяжении тысяч лет практикуют холистический подход к здоровью. Можно сказать, что слово *здоровье* означает целостность и взаимодействие тела, разума и духа. Не менее холистически восточные практики относятся и к глазам, которые считаются «окнами души».

Благодаря этой вдохновляющей и содержательной книге вы откроете для себя давно утраченные секреты здоровья глаз, которым на протяжении веков обучали духовные учителя и целители. Вы поймете, каким образом три основные аюрведические доши — воздух (вата), огонь (питта) и вода (капха) — влияют на здоровье и зрение человека. Ваше здоровье и зрение быстро улучшатся, если вы начнете употреблять в пищу необходимые продукты, соответствующие конституции вашего тела. Применяя эту информацию, вы скоро сможете почувствовать разницу между портящимся зрением и слабым здоровьем, с одной стороны, и безграничной жизненной силой и бьющей ключом энергией — с другой. Отличное зрение можно сберечь до глубокой старости. И это не просто слова. Мы призываем вас проверить наше учение на практике. Ничему нельзя верить на слово. Как говорится, «проверьте все, и верьте только в то, что проверено вами лично».

Для закрепления результатов, которых вы достигнете, мы включили в книгу специальные энергетические упражнения цигун и техники самомассажа,

предназначенные для повышения внутренней энергии, гормонального баланса, улучшения работы желез и притока насыщенной кислородом крови к вашим глазам и к мозгу. Техника цигун интересна и проста в выполнении, она активизирует мышление, пробуждает чувства и омолаживает организм. Вы узнаете, как заземлить, центрировать и сбалансировать свое тело, развить интуицию, ум, физическую выносливость и всегда чувствовать себя бодрым. Также вы приобретете знания о чудодейственных травах, других тонизирующих средствах и продуктах питания, которые очищают печень и тело, а также улучшают зрение.

В этой книге вы найдете проверенные принципы, регулярное и целеустремленное следование которым в буквальном смысле изменит ваше зрение. Все представленные здесь методики оздоровления глаз и всего организма, а также техника цигун подверглись тщательному исследованию, после чего был сделан вывод, что они безопасны как для начинающих, так и для опытных практиков и подходят людям всех возрастов. Вы непременно добьетесь успеха, если твердо решите достичь отменного зрения, здоровья, красоты, силы и хорошей физической формы.

Практикуя предложенные здесь эффективные техники улучшения зрения и здоровья, вы с каждым днем будете все более упорядочивать и совершенствовать свою жизнь. Почему бы вам не решить, что эти чудотворные методы восстановления здоровья помогут также и вам, и не начать практиковать их сегодня, прямо сейчас? Вы убедитесь на личном опыте, к каким потрясающим результатам они способны привести. И пусть потом другие поражаются вашим достижениям.

Если вы начнете использовать представленные здесь методики, ваша жизнь приобретет совсем иной

смысл. Ваш уровень осознанности будет постепенно повышаться, и вы сможете глубже познать себя. Благодаря приобретенным знаниям, мудрости и опыту вы посмотрите на свою жизнь другими глазами, отчего начнет существенно улучшаться и ваше зрение. Вы сможете четче видеть вещи, и не только внешним зрением, но и внутренним — духовным и интуитивным.

Вы стоите на пороге духовного путешествия: ваши глаза всматриваются в лежащий перед вами мир ясного зрения, превосходного здоровья и безграничной энергии. Это путешествие вам предстоит совершить самостоятельно. Вы, и только вы, можете достичь той осознанности, которая поможет вам в жизни. Ничто в ней не дается просто так. Без труда не выловишь и рыбку из пруда. Однако награда стоит потраченных усилий — вы освободитесь от тягостной необходимости носить очки или контактные линзы, сэкономите на этом деньги и избавитесь от болезней, получив взамен ясное зрение, здоровье и жизненную энергию. Разве ради этого не стоит потрудиться?

Знание — сила. Применяя содержащиеся в этой книге знания, вы сможете улучшить ваше зрение и сохранить его остроту на протяжении всей своей жизни. Воспользуйтесь шансом достичь идеального зрения и превосходного здоровья, о которых вы мечтаете! Переверните страницу и прямо сейчас сделайте шаг навстречу своему здоровью.

## 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.

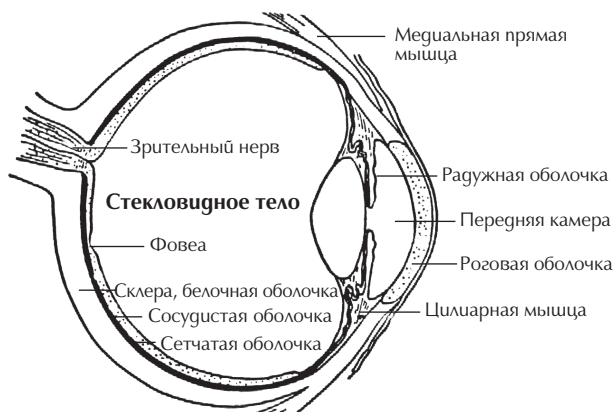


Рис. 1.1. Строение глаза

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 дальнозоркостью. 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 приспосабливаться 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 приспосабливаться 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. Расположитесь 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. Раскачивайтесь, 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».

### *Упражнение 4: Фокусирование на черной точке*

Техника черной точки уже много лет используется в системе тренировки зрения доктора Бейтса. Мы считаем, что это одно из наиболее эффективных упражнений для улучшения зрения одновременно и на близком, и дальнем расстоянии.

#### *Инструкции по выполнению упражнения*

Сначала выполните это упражнение для каждого глаза по очереди (второй глаз прикрывайте повязкой или рукой), затем задействуйте оба глаза одновременно. После каждого подхода к упражнению прикройте глаза на десять секунд.

1. Возьмите книгу и выберите из текста точку, которую вы сможете четко видеть с расстояния. Страница должна быть хорошо освещена. Для устранения дальнозоркости держите книгу на расстоянии 25 сантиметров или менее от глаз. Если вы страдаете близорукостью и вам нужно повысить способность видеть вдаль, книга должна находиться на расстоянии шестьдесят сантиметров и более от глаз. Фокусирование на самой маленькой точке, которую вы способны рассмотреть, будет способствовать более скорому улучшению вашего зрения.
2. Сфокусируйтесь на точке и пятнадцать секунд обводите глазами ее контуры, словно хотите проникнуть взглядом сквозь нее. Затем расслабьте глаза и посмотрите на точку не напрягаясь.

Технику черной точки можно практиковать в любое время дня, самостоятельно или в комбинации с другими упражнениями для глаз. Она прекрасно помогает со-

хранить остроту зрения, поскольку при фокусировании на точке непосредственно задействуется желтое пятно сетчатки глаза, отвечающее за центральное зрение.

## Три уникальные формулы идеального зрения

Из текстов минувших столетий мы почерпнули знание о том, что ум, тело и глаза тесно связаны и гармонично взаимодействуют. Мы узнали, что проблемы со зрением можно устранить благодаря правильному обращению с глазами, специальной гимнастике для глаз, диете и техникам релаксации.

Три чудодейственные формулы, представленные здесь, основаны на осознании того, что залогом отличного зрения является слаженная координация активности мозга и мышц, отвечающих за подвижность глазных яблок.

### *Первая формула здоровья глаз:*

#### **Расслабление глазных мышц**

Чрезмерное напряжение внешних мышц глаз возникает вследствие неестественных усилий что-либо увидеть. После расслабления мышцы глаз возвращаются в нормальное состояние и аномалия рефракции исчезает. Напряжение глазных мышц, по какой бы причине оно ни возникало, всегда приводит к аномалиям рефракции глаза (таким как близорукость, дальнозоркость и так далее). Поэтому снятие напряжения глазных мышц способно устранить конкретную, вызванную им аномалию рефракции, а полное расслабление всей системы ум-тело-глаза поможет вам вылечить все имеющиеся аномалии рефракции глаз.

*Вторая формула здоровья глаз:***Расслабление ума и тела**

Напряжение глаз в буквальном смысле является напряжением мозга, то есть, когда мозг напрягается, автоматически напрягаются и глаза. Таким образом, налицо очевидная взаимосвязь между психологическим стрессом и проблемами со зрением. Психика и глаза функционируют согласованно, пребывая в причинно-следственных отношениях.

Доктор Бейтс однажды сказал:

*Когда мозг находится в спокойном состоянии, ничто не утомляет глаза. Если же мозг напряжен, ничто не способно расслабить глаза. Следовательно, все, что успокаивает мозг, благотворно сказывается и на глазах.*

*Третья формула здоровья глаз:***Снятие умственного напряжения  
и укрепление глазных мышц**

Действенное лечение при ослаблении зрения начинается со снятия психологического стресса и телесного напряжения. Далее следует восстановление умственного контроля над мышцами глаз. Упражнения для глаз, содержащиеся в этой книге, помогут вам снять напряжение, укрепить глазные мышцы и научить их функционировать в расслабленном состоянии, как это было предусмотрено природой.

Если вы хотите иметь отличное зрение, вам необходимо обрести психическое равновесие, без чего невозможно избавиться от напряжения и расслабить ум. Научитесь снимать стресс и контролировать страх и тревогу. Практикуйте успокоение ума, и ваше зрение начнет восстанавливаться и улучшаться семимильными шагами.