

профессор-офтальмолог,
академик Лазерной
академии наук РФ

ОЛЕГ ПАНКОВ

**Практика
восстановления
ЗРЕНИЯ**

при помощи

**и света
цвета**

**Уникальный метод
профессора
Олега Панкова**



Олег Панков

**Практика восстановления
зрения при помощи света
и цвета. Уникальный метод
профессора Олега Панкова**

Текст предоставлен правообладателем.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4614384

Панков, О. Практика восстановления зрения при помощи света и цвета. Уникальный метод профессора Олега Панкова : АСТ, Астрель;

Москва; 2011

ISBN 978-5-17-071481-0, 978-5-271-32529-8

Аннотация

Прочитав книгу известного российского профессора-офтальмолога Олега Панкова, вы познакомитесь с его уникальным методом восстановления зрения без лекарств и операций, основанным на использовании поляризованного и отраженного света, преломленных световых лучей и биологически активных цветовых диапазонов. Методика профессора Панкова включает простые и доступные каждому упражнения с пламенем свечи, отражениями в водной и зеркальной поверхностях, цветными фонариками, аквариумными рыбками и другие оригинальные процедуры с естественными

и искусственными источниками света, которые помогут читателю улучшить зрительные функции при близорукости, дальнозоркости, астигматизме, катаракте, глаукоме и других офтальмологических заболеваниях.

Содержание

Да будет свет!	5
Свет – вибрационное лекарство	7
От тени к свету, от света к тени. Два ключевых тренинга системы Панкова	12
Соляризация – изгнание страха света	13
Соляризация с закрытыми глазами	19
Соляризация с покачиванием головы	21
Соляризация с морганием	23
Соляризация с помощью электролампы	26
Динамический пальминг. Отдых для глаз и психики	27
Виртуальный пальминг	38
Световые упражнения для быстрого снятия напряжения глаз	40
Сосредоточение на пламени	42
Солнечные, лунные и звездные ванны	45
Игра света как тренинг	48
Лечебный фейерверк	49
Новогодняя елка	51
Танец отражений. Упражнения с поляризованным светом	52
Конец ознакомительного фрагмента.	56

Олег Панков

Практика восстановления зрения при помощи света и цвета

Да будет свет!

Целебное воздействие света известно людям с глубокой древности. Храмы египетского города Солнца Гелиополя были спроектированы таким образом, чтобы солнечный свет, проникая внутрь, распадался на цвета радужного спектра. В этих храмах лечили незрячих, и они прозревали. А римским legionерам для тренировки остроты зрения предписывалось созерцать небесные светила. Алькор и Мицар – две звезды в созвездии Большой Медведицы. Именно по ним определяли в Древнем Риме остроту зрения. Если человек различал обе эти звездочки, то его брали в legionеры. Talent врача оценивался по тому, насколько грамотно он владел светотерапией.

Тем более странно, что сегодня многие офтальмологи с паническим страхом относятся к открытым источникам света. Нас предупреждают: яркий свет опасен для глаз. Боль-

ным с серьезными заболеваниями органа зрения приходится неделями, месяцами и даже иногда годами находиться в темных помещениях или с повязками на глазах. Оправданы ли такие опасения в отношении света? Как показывает практика – нет. Человеческий глаз – это орган, созданный для восприятия света. Солнечный свет необходим глазам – солнце поддерживает здоровые глаза в хорошем состоянии и укрепляет слабые глаза, увеличивая в них обмен веществ, тем самым очищая их от шлаков. К тому же 80 % ультрафиолета поступает в организм человека через глаза! Тот, кто постоянно носит очки, закрывает доступ в организм ультрафиолетового излучения, что вызывает заболевания внутренних органов. Не свет, а темнота опасна для глаз! Длительное исключение света всегда ухудшает зрение. А грамотное и дозированное его использование способствует улучшению зрительных функций.

Эта книга содержит простые и доступные каждому упражнения с солнечным и поляризованным светом, преломленными световыми лучами, отражениями в водной и зеркальной поверхности, которые помогут при близорукости, дальнозоркости, астигматизме, катаракте, глаукоме и других заболеваниях глаз.

Свет – вибрационное лекарство

Свет создает цвет и форму. С позиции науки свет – это поток электромагнитной энергии с различными длинами волн, излучаемый солнцем. Когда отраженные от объектов волны попадают в наши глаза, они создают ощущение света. Мы видим с помощью отраженного света. В видимом диапазоне электромагнитные волны низкой частоты регистрируются мозгом как красный цвет, а высокой – как фиолетовый. Из-за молекулярной структуры и пигментации каждого объекта лучи света смешиваются, поглощаются и отражаются с различной интенсивностью. Объекты, которые кажутся темными, поглощают больше лучей света и, следовательно, отражают меньше. Соответственно, уменьшается световой поток, который попадает в глаз, что создает иллюзию более темного цвета. Более светлые объекты отражают больше света, создавая иллюзию блеска, яркости.

Цвет – это свойство света. Если свет разложить на отдельные составляющие с разными длинами волн, мы получим разные цвета. Семь цветов радуги – это только малая часть спектра солнечного света. У каждого цвета есть множество оттенков и вариаций оттенков. Каждый объект имеет свои характеристики поглощения и отражения. Когда дневной свет попадает на объекты различного цвета, каждая часть спектра поглощается и отражается в соответствии

с этими характеристиками.

Вы спросите, какое отношение это имеет к исцелению глаз? Все очень просто: различные частоты оптического спектра (цвета) влияют на различные энергии человека. Некоторым цветам легче удастся влиять на высокие частоты мозга, потому что они относятся к более высокочастотной части спектра. Другие цвета влияют на системы или энергии тела (которые действуют более медленно), потому что они имеют более низкую частоту. Чтобы понять это, мы должны научиться рассматривать себя как энергетическую систему.

Все во вселенной создается в результате вибрации. Эта вибрация представляет собой результат движения электронов вокруг протонов каждого атома в каждой молекуле любого вещества во Вселенной. Вибрация существует в живой и неживой материи. Вибрация живой материи более активна и разнообразна, чем неживой, но существует она везде. Драгоценные камни, к примеру – мощные носители целебной энергии, которая входит в резонанс с энергией здоровой клетки. Камни могут исцелять, потому что они несут, концентрируют, поляризуют и усиливают вибрационную энергию, необходимую для жизни любого существа. Умение выбирать драгоценный камень или другой минерал и использовать его энергию для исцеления, не навредив при этом, – большое искусство. Это не магия, а умение обрести контроль над энергетическими процессами, происходящими в организме, то есть над состоянием своего здоровья. Все органы,

ткани и системы тела состоят из атомов, вибрирующих сходным образом. Если что-то раздражающее (например несоответствующая пища) проникает в тело, это приводит к изменению его нормального вибрационного состояния (в данном случае пищеварительной системы). В такие периоды телу необходима помощь для восстановления утраченной гармонии. Мы можем использовать вибрационное лекарство, чтобы восстановить баланс в этой проблемной сфере.

Вибрационное лекарство – это тонкий энергетический стимул, взаимодействующий с энергетической системой человеческого тела с целью помочь стабилизировать физическое, эмоциональное, ментальное и духовное состояние. Обеспечивая правильное фокусирование энергии на проблемную сферу, мы можем восстановить баланс в этой сфере. Благодаря вибрационным лекарствам мы восстанавливаем должный поток энергии. К эффективным вибрационным лекарствам относятся звуки, ароматы, экстракты трав, кристаллы и, конечно, цвет. Изначальная задача – с помощью энергии цветного излучения определить, как здоровая клетка будет взаимодействовать со своим окружением при оптимальных условиях. Когда организм функционирует правильно, спектр энергии у каждой клетки или органа отражает здоровое их состояние и способствует потоку жизненной силы в клетках и органах.

Помимо живительной, созидательной энергии существует энергия неживая. Она не способствует потоку жизнен-

ной силы в клетках и органах. При накоплении большого количества такой энергии происходит нарушение энергетического баланса в клетках и органах, приводящее к нарушению их функций. Если участки скопления неживой энергии сохраняются длительное время, организм задерживает большее, чем необходимо, количество жиров, жидкости, токсинов и утрачивает естественную способность контролировать уровень содержания веществ. Клетки задерживают воду. Возникают скрытые отеки. При нарастании количества неживой энергии ситуация ухудшается. Энергия все сильнее концентрируется, накапливается внутриклеточная и межклеточная жидкость, нарастает количество вредоносных положительных ионов, и застойные явления усиливаются. Лимфа и кровь загустевают. Белые и красные кровяные тельца слипаются – это хорошо видно в капле живой крови под микроскопом. Таким образом возникают участки энергетической блокировки, то есть препятствия на пути свободного потока энергии. Так возникают патологические очаги в органах – болезни.

В этих случаях спасением является использование энергии цветного луча. Применение света необходимо для корректировки энергетики человека и обеспечения благотворных для его организма изменений. Коррекция здоровья с помощью света и цвета называется вибрационным исцелением, основы которого я разрабатывал более 30 лет. На этих принципах и построен мой метод восстановления зрения. Пра-

вильнее было бы сказать – восстановление здоровья в целом, так как методика включает оздоровление всего организма как обязательный этап восстановления зрения. В этом, дорогой читатель, вы убедитесь уже после первых упражнений!

От тени к свету, от света к тени. Два ключевых тренинга системы Панкова

Этими тренингами являются соляризация и пальминг.

Глазам необходим свет для того, чтобы видеть. Однако при очень ярком свете орган зрения испытывает дискомфорт. Многим знакомо чувство боли, которое при этом появляется в глазах. Однако причиной боли является не интенсивность освещения, а внезапность смены интенсивности. Цель соляризации состоит в том, чтобы приучить глаза нормально воспринимать яркий свет.

С другой стороны, после световой нагрузки глазам необходимо глубокое расслабление. Сам факт чередования нагрузки и расслабления глаз оказывает тренировочный эффект и способствует восстановлению зрительных функций. Глубокое расслабление глаз при отсутствии света обеспечивает второй тренинг – пальминг.

Соляризация – изгнание страха света

С незапамятных времен солнце воспринималось как источник света, тепла и жизни. Использование естественного света в лечебных целях, вероятно, так же старо, как само человечество. Солнечный свет и вода всегда были для человека максимально близкими и доступными средствами. Первое из дошедших до нас упоминаний об использовании солнечных лучей для профилактических и лечебных целей относится к временам правления в Египте фараона Аменхотепа IV (предположительно XIV век до н. э.). О целебных свойствах солнца есть сообщения в трудах Геродота, Гиппократов, Корнелия Цельса, Клавдия Галена, Абу Али ибн Сины и других.

Солнце – первый источник излучения для фототерапии. Его свет имеет очень широкий спектр, нестабильную мощность и нестабильную поляризацию. Учитывая, что развитие всего живого на Земле происходило в фотонной среде, жизнь должна была не только приспособиться к фотонным потокам, но и включить их в систему своего информационного обеспечения. С учетом того, что многие биохимические процессы сопровождаются генерацией фотонов, представляется возможным, что эти сверхслабые световые потоки могли стать основой для информационного обмена между организмами и их структурами.

Информационная роль внешних световых потоков однозначно документируется деятельностью зрительного анализатора. Добавлю к сказанному, что до выделения органа зрения в специализированную структуру восприятие световых потоков осуществлялось многими видами клеток, поэтому вероятно, что рудиментарная светочувствительность клеток у высших животных является распространенным, хотя и мало изученным феноменом. Возможность прямого влияния излучений на биохимические процессы однозначно доказывается феноменом фотосинтеза. При сравнении спектров поглощения видимого света пигментом сетчатки и хлорофиллом растений учеными была обнаружена полная аналогия фотохимических и фотоэлектрических процессов. Зеленая окраска хлорофилла, по выражению Тимирязева, служит экраном для солнечных лучей, специально приспособленным для их отражения. Надо полагать, что желто-зеленый цвет желтого пятна также приспособлен к взаимодействию с солнечным излучением и обеспечивает функцию центрального зрения.

Таким же свойством отражения света обладают пигментные клетки радужной оболочки глаза. Это объясняет характерный блеск и сияние радужки зрачка, через которую отражается свет от желтого пятна. Этот признак можно использовать для оценки психосоматического состояния человека. «Будь не солнечен наш глаз, кто бы Солнцем любовался? Глаз обязан бытием своим свету. Из безучастных животных

вспомогательных органов свет вызывает орган, который стал бы ему подобным. Так образуется глаз на свету, для света, чтобы внутренний свет встречал внешний». Так писал в начале XIX века немецкий поэт и мыслитель Гете.

Биофизиками установлено, что глаз не только воспринимает свет, что в глазу происходят не только фотохимические реакции, преобразующиеся в электрические импульсы и создающие зрительные образы в коре головного мозга. Глаза, кроме этого, являются своеобразными биологическими лазерами, излучающими свет! У всех – насекомых, птиц, рыб, животных, человека – глаза служат восприятию световых волн. Свет для них – жизненная необходимость. Если их лишить света полностью или частично, глаза утрачивают свою силу, а порой и заболевают. Это не означает, что глаза должны постоянно подвергаться действию света. Как сон необходим разуму, так темнота необходима сенсорному аппарату. Глаза выполняют свою работу легко и продуктивно, когда им предоставляется возможность чередовать сплошную темноту и яркое освещение. Поэтому мы будем отрабатывать соларизацию.

Среди большинства моих пациентов распространено пагубное и совершенно безосновательное убеждение, что свет вреден для глаз. Орган, который в течение миллионов лет весьма успешно адаптировал себя к солнечному свету всех уровней интенсивности, теперь становится неспособен выносить его без благодетельного посредничества темных оч-

ков. Это нелепое заблуждение, что орган восприятия света портится от света, приобрело популярность только в последние годы. Ношение темных очков стало повсеместным, превратилось в моду. Взгляните на обложку любого иллюстрированного журнала: черные очки везде. Даже девушки, рекламирующие нижнее белье, и те в них. Темные очки перестали быть признаком страдания и слабости. Теперь они – спутники молодости, обаяния и сексуальной привлекательности. Эта причуда – затемнять глаза – родилась в определенных медицинских кругах и была следствием панического ужаса перед излучением в ультрафиолетовой части спектра обычного солнечного света. Страх небескорыстно подогревался производителями и продавцами окрашенных стекол и целлулоидных оправ. Их пропаганда возымела успех. Миллионы людей носят темные очки, и не только на солнечном пляже, но и в сумерках, и в тускло освещенных коридорах муниципальных учреждений. Нет необходимости говорить, что чем дольше они их носят, тем слабее становятся их глаза и тем большей становится потребность в защите глаз от света.

Приобрести пагубную привычку к темным очкам так же просто, как пристраститься к табаку и алкоголю. А ведь глаз создан таким образом, что может выдерживать освещение очень высокой интенсивности. Почему же тогда так много людей во всем мире испытывают дискомфорт, когда подвергаются действию света даже относительно невысокой интен-

сивности? Этому есть две причины.

Первая – глупая мода защищаться от света, о которой сказано выше. Паникеры от медицины, торговцы и рекламодатели, эксплуатирующие ученых мужей ради собственной выгоды, убедили широкую общественность, что свет вреден для глаз. Это неправда.

Вторая причина дискомфорта (даже тех, кто не имеет страха перед светом) – неспособность постоянно напряженного органа зрения нормально реагировать на изменения освещенности из-за привычки неправильного использования органа зрения. Яркий свет болезнен для утомленных глаз, поэтому у человека зарождается страх перед светом, и он, в свою очередь, становится причиной дальнейшего напряжения и дискомфорта.

Итак, цель соляризации – изгнание страха. Страх света, как и всякий другой страх, может быть изжит, а дискомфорт из-за яркого света – предотвращен упражнениями. Когда это будет проделано, необходимость защищать глаза отпадет сама собой. Но восстановление нормальной реакции на свет является лишь одним из моментов в искусстве видения. Обучаясь ему, органы зрения могут приобрести много других полезных навыков. Упражнения с солнечным светом вызовут пассивную релаксацию. Приобретенная привычка легко и без усилий реагировать на яркий свет станет элементом динамической релаксации. Без всего этого не может быть безупречного зрения.

Первое условие соляризации – снять очки. Выполнять упражнения соляризации в очках недопустимо! В моей практике был случай, когда девочка, страдающая дальнозоркостью, услышала о пользе соляризации. И вот в жаркий солнечный день она в очках с высокими диоптриями начала выполнять упражнения, глядя прямо на солнце. Печальное последствие – ожог сетчатки. Приучая глаза к солнцу, все нужно делать постепенно. Первое упражнение надо делать с закрытыми глазами.

Соляризация с закрытыми глазами

Сняв очки, усадьтесь поудобнее, откиньтесь назад, расслабьтесь, закройте глаза и подставьте лицо солнцу. Чтобы избежать внутреннего взглядывания и слишком долгого воздействия света на какой-нибудь участок сетчатки, плавно, но довольно быстро двигайте головой из стороны в сторону до окончания солнечной ванны. Некоторые люди ощущают дискомфорт даже при закрытых глазах. В этом случае следует сначала обратить лицо не к солнцу, а к небу. Когда свет станет переносимым, можно ненадолго повернуться к солнцу. Если снова ощутите дискомфорт – сразу отворачивайтесь и закрывайте глаза ладонями. Длительность упражнения 1–2 минуты (рис. 1).



Рис. 1

В течение дня эту процедуру следует повторять неоднократно с короткими перерывами для пальминга, если вы чувствуете в нем необходимость. Выполняя эти и другие рекомендации, вы очень скоро обнаружите, что даже открытые глаза уже могут воспринимать солнечный свет безболезненно!

Соляризация с покачиванием головы

Прикройте один глаз ладонью и, не забывая покачивать головой из стороны в сторону, 3–4 раза подряд проведите другой глаз через солнце, усиленно при этом мигая. Затем прикройте этот глаз ладонью и точно так же проведите через солнце первый глаз. Чередуйте глаза, пока длится это упражнение – 1 минуту или чуть больше. Затем выполните пальминг (рис. 2).



Рис. 2

Когда остаточные изображения пропадут, вновь откройте глаза. Тут обычно обнаруживается, что зрение улучшилось, а глаза чувствуют себя расслабленными и наполненными ощу-

щением здоровья.

Соляризация с морганием

Поднимите голову и поворачивайте ее из стороны в сторону, быстро моргая глазами и смотря прямо на солнце. Будьте осторожны: прямо на солнце можно смотреть не более 3 секунд! Вы будете удивлены. Независимо от того, насколько нежны ваши глаза, это упражнение не причинит вам боли, а солнце не покажется слишком ярким (рис. 3)!



Рис. 3

Затем выполните упражнение, делая повороты и смотря закрытыми глазами прямо на солнце. На этом ваша работа с солнцем закончена. Вы заметите, что в глазах рябит от солнечных пятнышек, пунктиров и черточек, поэтому отойдите в тень и проделайте пальминг – в 2 раза более продолжи-

тельный.

У некоторых людей после того, как они впервые сняли очки, сохраняется специфический «очковый» взгляд. По мере улучшения состояния глаз глазные яблоки вернутся на свое место в орбите, продвинувшись из глазниц вперед. Солнце нормализует слезотечение и придает блеск белку глаз и роговой оболочке, одновременно делая более яркой окраску радужной оболочки. Хорошо соляризованные глаза прекрасны. Уговорите и своих друзей заняться этими упражнениями.

Иногда спрашивают, можно ли делать соляризацию через оконное стекло. В редких случаях – да. Яркость – вот что дает отдых и укрепляет глаза. Стекло в данном случае не служит препятствием на пути к успеху.

Немецкий офтальмолог Майер Швигерад указывал, что пациентам с серьезными заболеваниями зрения удалось помочь тем, что они стали смотреть открытыми глазами на солнце во время заката. Вот уже многие годы соляризация для укрепления глаз независимо от того, здоровы они или больны, шла всем на пользу. У меня в Сибири была пациентка с диагнозом дистрофия сетчатки. Я ей порекомендовал смотреть на солнце на восходе и на закате. Через 3 месяца острота ее зрения улучшилась в 3 раза по сравнению с исходным состоянием!

Как только ваши глаза начнут воспринимать солнечный свет с легкостью, вас охватит приятное чувство физического

комфорта, что дает вам солнечный свет. Вас не будет покидать чувство успокаивающей легкости и психического ослабления. Даже половины тех ощущений, что вы достигаете на солнечном свету, вы не получите в своих темных комнатах!

Возникает вопрос: сколько делать упражнений соляризации в течение дня? Ответ прост: прекращайте соляризацию, как только почувствуете неприятные ощущения. Помните о правиле: понемногу, но часто. Оно – ключ к вашему успеху.

Второй практический вопрос, который может возникнуть: что делать, если нет возможности воспользоваться солнечным светом? Допустим, вы находитесь в условиях полярной ночи на Севере или живете в городе, который накрыт смогом, и солнце не пробивается.

Соляризация с помощью электролампы

Приобретите электрическую лампу мощностью 260 Вт с ярким рефлектором. Лампа должна быть расположена на расстоянии 1 м от лица. При выполнении упражнений соляризации используйте ее вместо солнца, но помните, что никакая лампа не способна заменить солнце для вашего здоровья.

Динамический пальминг. Отдых для глаз и психики

Пальминг (от английского *palm* – ладонь) – один из самых действенных способов расслабления глаз и одновременно отдыха психики. Этот метод известен с древних времен и применялся в Индии, Китае, Тибете. Описания такого рода упражнений встречаются в древних трактатах по медитации и расслаблению.

Мой вариант пальминга имеет некоторые особенности и несколько отличается от того, который предлагал известный офтальмолог Бейтс.

Первая особенность – подготовка рук. Я рекомендую своим пациентам перед выполнением пальминга встать, широко расставив ноги и раскинув руки в стороны, пальцы раздвинуть в виде веера. Мысленно получить заряд космической энергии, после чего ладони рук сцепить в замок и энергичными потираниями ладони об ладонь в течение нескольких секунд добиться потепления ладоней. Только после того, как вы ощутите тепло ладоней, можно приступить к пальмингу (рис. 4, 5).

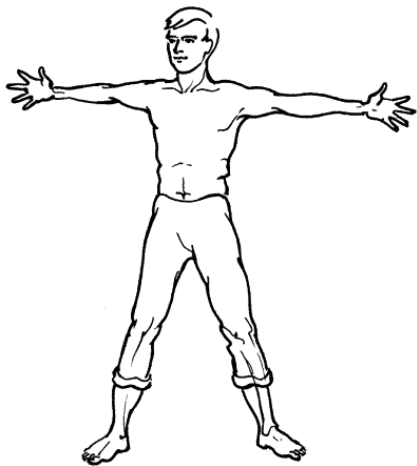


Рис. 4

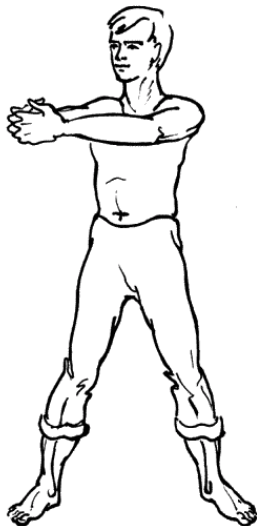


Рис. 5

Через наши пальцы проходят энергетические меридианы, и пальцы в определенных условиях светятся. Помещенные в высокочастотное электромагнитное поле, они в зависимости от патологии меняют яркость (эффект Кирлиана). Этот эффект является основой новой науки – био-голографии, которая занимается диагностикой состояния здоровья по био-голограммам. С помощью пальминга мы восстанавливаем и выравниваем энергетический баланс организма.

Исходное положение: сидя в удобной позе, выпрямите пальцы левой руки и положите ее ладонью на закрытый левый глаз. Локоть несколько отведен влево, пальцы лежат на

лбу и немного повернуты вправо (рис. 6).



Рис. 6

Положите правую руку мизинцем поперек четырех пальцев левой руки. Руки образуют при этом фигуру, похожую на перевернутую латинскую букву V. Ладони рук оказываются сложенными крест-накрест таким образом, что основания мизинцев наложены друг на друга. Следите за тем, чтобы руки не касались закрытых век и не оказывали давления на глазные яблоки – это может вызвать напряжение глаз. Для этого ладони должны быть сложены чашеобразно. Чтобы проверить, не давят ли ладони на глаза, несколько раз откройте и закройте глаза под ладонями. Это должно получаться свободно, без помех. Место пересечения оснований

мизинцев образует как бы дужку очков и должно располагаться на переносице там же, где обычно помещается дужка очков. Впадины ладоней при этом сами собой расположатся над глазами. Следите за тем, чтобы дужка из мизинцев села на твердую хрящевую часть переносицы. Это нужно, чтобы не мешать дыханию, а вам уже известно, что поступление кислорода играет важную роль в улучшении зрения (рис. 7).



Рис. 7

Во время пальминга держите глаза закрытыми. Пальминг – это отдых, а глаза лучше всего отдыхают, когда они мягко прикрыты. Чем меньше света будет пробиваться к глазам, тем большего уровня расслабления вы сможете достичь. Обычно люди, стараясь исключить попадание света под ладони, сильно прижимают их к лицу. Это ошибка. Никакого напряжения в руках! Кисти должны быть расслаблены.

Устраните напряжение в пальцах, расслабьте запястья, локти. Положите локти на колени или на стол так, чтобы шея образовала прямую линию с позвоночником. Можно также положить на колени подушку, а на подушку – локти. Если вам необходимо наклониться вперед, согнитесь в талии, но сохраните прямыми позвоночник и шею. Не держите голову за счет напряжения шейных мышц. Если пальминг проводится сидя за столом, ни в коем случае не нагибайте шею, не сутультесь и не горбите спину. Сгибание шеи ведет к быстрой утомляемости и пережиманию кровеносных сосудов, снабжающих кровью мозг и глаза. Эффект от упражнения в этом случае будет скорее негативный. Правильные действия таковы: отодвинуть немного стул от стола, согнуться в пояснице, но удержать шею и позвоночник на одной линии. Это сохранит правильную осанку и избавит от излишнего напряжения (рис. 8).



Рис. 8

Когда глаза под ладонями закрыты, люди с нормальным зрением обнаруживают, что их поле зрения заполнено сплошной чернотой, а люди с нарушенным зрением могут видеть мчащиеся серые облака, темноту, прокальваемую вспышками света, цветные пятна! Все в бесконечном множестве перемещений и комбинаций. По достижении пассивной релаксации все эти призраки движения и света постепенно исчезают, заменяются однообразной чернотой. Бейтс советовал во время выполнения этого упражнения представить черноту. Я категорически против такой трактовки упражнения, которая кочует из одной книги в другую! Однообразная

чернота во время пальминга может дать отрицательный эффект. Цель и смысл – через воображение прийти к реальному видению черноты. У некоторых такое срабатывает, но чаще попытки увидеть черноту приводят не к расслаблению, а к сознательным усилиям и напряжению, то есть к результату прямо противоположному. Поэтому я рекомендую изменить технику пальминга.

Человеку, который заслоняет свет ладонями, предлагаю занять разум воспоминаниями приятных сцен из прошлого. Но вспоминая, нужно быть осторожным, чтобы избежать чего-либо, похожего на «умственное вглядывание». Фиксируясь на каком-либо образе, можно легко вызвать ответную фиксацию и неподвижность глаз. В этом нет ничего удивительного и непостижимого с точки зрения целостности человеческого организма. Чтобы избежать «умственного вглядывания» необходимо всегда, когда глаза прикрыты ладонями, вспоминать объекты и образы в движении. Поэтому своим пациентам я рекомендую представлять картины в динамике.

Очень хорошо во время пальминга читать стихи, отражающие богатую палитру красок жизни. Например, я вспоминаю стихотворение «Осень», которое написал в школьные годы.

Я шагаю тайгой меж березок и сосен.
Разноцветной фольгой осыпается осень...

Во время чтения стихотворений вы должны ясно себе представлять картину в динамике. В таком мире фантазий, где нет ничего застывшего, не будет опасности, увлекшись разглядыванием милых сердцу подробностей, обездвижить, жестко зафиксировать внутреннее зрение. А там, где внутреннее око движется без ограничений, реальный глаз будет наслаждаться той же свободой! Следовательно, используя память и воображение, можно совместить в одном действии целебные качества и пассивной, и динамической релаксации – отдыха и естественного функционирования. Я полагаю, что это – одна из принципиальных причин, почему для органа зрения именно пальминг полезнее любой формы пассивной релаксации.

Во время пальминга можно перечитывать самые разные стихи. Например, стихотворение А. С. Пушкина «Мороз и солнце – день чудесный». Потрясающее обилие красок! Вы представляете зеленые ели, застывшую речку, темно-синий лед, луну и т. д. Ваш мысленный взор перемещается, и это помогает в достижении основного результата пальминга – расслабления не только физического, но и психического, релаксации вашего мозга.

Другая причина эффективности пальминга – временное отсутствие света, покой и тепло рук: это успокаивает и освежает. Более того, все части тела имеют энергетический потенциал, и вполне возможно, что помещенные над глазами руки, несущие в себе определенный заряд, меняют к лучше-

му состояние уставших органов, укрепляют ткани, успокаивают мозг. Как бы то ни было, результаты такого динамического пальминга замечательны. Усталость быстро проходит, зрение заметно улучшается.

После снятия ладоней с глаз я предлагаю завершить пальминг еще одной процедурой. Растереть ладони (сделать их теплыми), расслабить шейный отдел позвоночника, голову откинуть назад. Чтобы обеспечить хорошее кровообращение зрительным центрам коры головного мозга, которые находятся в затылочных долях мозга, надо сцепить между собой пальцы и прижать ладони обеих рук к затылку. Расправиться, еще больше расправиться, откинуть голову назад, как бы поддерживая ладонями затылок, и опять мысленно представить себе прекрасные картины своего детства, отдыха, поездки на море и т. д.

Для нарушенных глаз пальминга никогда не бывает слишком много. Те, кто испытал его благотворное воздействие, регулярно выделяют время для этого упражнения, а некоторые занимаются им при первой возможности. Даже самый занятый человек всегда отыщет несколько свободных минут на благо своих глаз и мозга, одновременно улучшив зрение для дальнейшей работы. Всегда важно помнить, что легче предотвратить болезнь, чем ее лечить. Посвящая пару минут релаксации, вы избежите нескольких часов усталости, в том числе и зрительной.

Средства, которые не снимают напряжение, ведут к сни-

жению зрения и общей физической и умственной усталости. Уделяя время для подходящей релаксации, легче достигнуть цели – хорошего зрения, а в конечном счете – достойно выполнить дела, требующие хорошего зрения. Стремясь к зрительному функционированию такого рода и качества, которое нам предназначила природа, мы убедимся, что все остальное приложится нам в виде здоровых глаз и отменной работоспособности. Если же мы будем держаться бездумного жадного пожинания плодов, добиваясь лучшего зрения очками, мы придем к ухудшению зрения.

Виртуальный пальминг

Там, где обстоятельства препятствуют проведению пальминга, определенное расслабление можно получить, проделывая это упражнение мысленно. Для этого нужно закрыть глаза, представить, что они закрыты руками, и начать вспоминать какие-нибудь приятные эпизоды или читать стихи, как говорилось выше. Однако мысленное пальмирование менее эффективно, чем обычное.

Мысленное пальмирование можно проводить в транспорте – в автобусе, электричке, метро. Закройте глаза – и несколько минут отдыха принесут вам истинное облегчение и истинное наслаждение. Когда вы откроете глаза, вы почувствуете, что глаза отдохнули, они стали лучше видеть.

Ответ на вопрос, в течение какого времени и когда нужно делать пальминг, может быть только один: понемногу, но часто. Прикрыв глаза ладонями секунд на десять в ходе загруженного дня, вы вернете им чувство расслабления. Вам захочется, чтобы глаза запомнили чувство, испытанное ими во время расслабления. Поступая так, вы способствуете тому, что ощущение расслабления станет вашей потребностью на всю жизнь.

В самом деле, нередко оказывается, что человек, раз испытавший на себе удивительные ощущения, которые дают пальминг и соляризация, делает эти процедуры в течение

всей последующей жизни. Это происходит столь же естественно, как то, что человек ест, когда голоден, или садится, когда устают ноги. Расслабление глаз будет отнимать у вас не больше времени, чем их напряжение с целью усиления зрения. И вы сами и ваши глаза продержитесь в таком состоянии намного дольше! Пальминг демонстрирует способ достижения такого состояния, дает ощущение, которому вам надо усердно учиться. Вам не надо менять свою личность, надо лишь избавиться от напряжения. И тогда вы полным ходом устремитесь вперед с удвоенной энергией и меньшим утомлением. Надо научиться одной очень важной вещи – умению смотреть, умению видеть. Отсюда – сила мысли и сила памяти.

Световые упражнения для быстрого снятия напряжения глаз

Глаза часто испытывают длительное напряжение. Прежде всего это происходит из-за того, что взгляд фокусируется на предмете, находящемся на маленьком расстоянии от глаз, в течение длительного времени либо ненадлежащим образом. Мы можем, например, читать книгу, лежа на боку или смотреть телевизор с угла дивана – в этом случае наши глаза надолго фиксируются в неудобном положении. Как предотвратить отрицательные последствия перенапряжения глаз?

Для этого можно рекомендовать частое закрывание глаз или фокусирование взгляда на отдаленной светящейся точке. Эти упражнения – они называются центральной фиксацией – можно выполнять в течение нескольких минут и повторять их через 2–3 часа, а лучше – через каждые 45 минут. Они помогают снять напряжение и обеспечивают расслабление глазным мышцам.

Центральная фиксация заключается в концентрации взгляда на светящемся предмете. При этом желательно, чтобы предмет был очень маленьким. Во время упражнений глаза нужно открыть, не моргать, и так смотреть, пока не потекут слезы (рис. 9). В древних восточных учениях упражнения на центральную фиксацию использовались для очи-

щения глаз. В качестве объекта для центральной фиксации обычно выбирали светящийся предмет – луну или звезды, лампу, в которую наливали перетопленное жидкое масло, либо свечу.



Рис. 9

Сосредоточение на пламени

Спектр излучения пламени с точки зрения современной биофизики включает тот диапазон волн, который обладает терапевтическим действием. Сегодня это используется в лазерных технологиях лечения. Поэтому очень полезно для глаз выполнять упражнения по сосредоточению на пламени свечи, камина или костра. Длительное смотрение на пламя – это вариант соляризации. Ведь солнце и пламя – одна и та же энергия: огонь. Расскажу об одном знаменательном случае из практики. Однажды ко мне пришел 70-летний пациент Николай Васильевич, в течение многих лет страдавший глаукомой. Когда он начал посещать храм в подмосковном поселке Удельная, участвовать в службах и смотреть на свечи, он заметил, что постепенно стали уменьшаться радужные круги перед глазами, и в течение нескольких месяцев глаза у него окрепли. Он стал намного лучше видеть. Очень удивленный случившимся, он рассказал об этом мне, и я его подбодрил и заверил, что он на верном пути.

Действительно, свечи в храмах обладают поразительным целебным действием. Существует поверье, что в пламени свечи сторают все болезни, уходят негативные состояния, посетившие человека. Между тем спектр излучения свечи с точки зрения биофизики действительно относится к тому диапазону волн (оранжевый и красный свет, инфракрасное

излучение), который обладает целебным действием! Это выяснилось в последнее время и используется в лазерных технологиях лечения. Поэтому я предлагаю выполнять упражнение по сосредоточению взгляда на пламени свечи, но только не парафиновой.

Упражнение предпочтительно делать вечером. Установите зажженную свечу на уровне глаз или чуть выше на расстоянии 0,5–1,0 м от лица – как вам представится удобным. По классическим канонам это расстояние должно равняться расстоянию от глаз до лобка. Свечу нужно использовать только восковую, церковную. Примите какую-нибудь устойчивую позу и, не моргая, смотрите на свечу. Ничто не должно вас в это время отвлекать – ни предметы, ни звуки вокруг, ни мысли. Внимательно вглядывайтесь в пламя, постепенно сужая площадь зрения до минимума. Глаза следует открыть широко, не моргать. Язык пламени начнет превращаться в одно яркое пятно, которое будет расти по мере продолжения упражнения. В идеале пятно должно занять все поле зрения. Очень хорошо, если вы будете удерживать это состояние до получаса и более. Естественно, вначале оно будет длиться всего несколько минут.

Напоминаю: во время упражнения голова должна быть свободна от всех посторонних мыслей. Нужно научиться просто смотреть. Это самое трудное. Такое умение приходит только после длительной тренировки. А вначале будут постоянно появляться самые разные мысли, и это совершенно

нормально. Осознав в себе постороннюю мысль, не отбрасывайте ее в раздражении. Такая реакция бесполезна. Лучше внутренне улыбнитесь и переключитесь на центр пламени. Старайтесь как бы увидеть в пламени нечто. Отделяйте себя от своих мыслей, оценивайте все со стороны, но – доброжелательно.

Первое время надо смотреть на пламя до тех пор, пока глаза не устанут, в дальнейшем это время можно увеличить до 10–15 минут. Категорически запрещено заниматься этим упражнением через силу! Всякий раз, как только появляются резь и слезы, следует закрыть глаза и продолжать смотреть на свечу мысленным взором, пока представляемое пятно не исчезнет. С каждым разом надо стараться увеличивать время этого остаточного свечения и мысленно видеть пламя как можно более отчетливо.

Если вы используете камин или печь, нужно сесть на пол, чтобы огонь оказался на уровне глаз. Лучше, если вы будете смотреть на огонь через решетку или прозрачную дверцу – сейчас такие дверцы для печей и каминов имеются в продаже.

В ходе упражнения не надо забывать об осанке. Очень важно голову и спину держать прямо. Обнаружив, что голова опустилась, а спина согнулась, следует сразу же выпрямиться.

Заканчивать упражнение надо глубоким дыханием и расслаблением глаз. Лучше всего сделать пальминг.

Солнечные, лунные и звездные ванны

Древние восточные учения говорят о том, что для развития совершенного зрения, а также для оздоровления глаз гораздо полезнее смотреть на солнце, луну и звезды, чем на горизонт. Эксперименты, проведенные Бейтсом, Гельмгольцем и другими медиками, подтверждают, что рассматривание светящихся объектов повышает тонус глаз.

Солнечный свет нельзя сравнить ни с каким другим светом. Солнечные лучи оживляют зрение, улучшают циркуляцию крови, обладают антибактериальным действием. Многие упражнения йоги для оздоровления глаз выполняются под открытым небом, в положении лицом к солнцу. В йоге есть упражнение по фиксации взгляда на солнце. При выполнении этого упражнения йоги смотрят на солнце, не закрытое облаками, широко открытыми, при этом не напряженными, а расслабленными глазами, то открывая, то прикрывая их, до тех пор, пока не потекут слезы. Йога рекомендует выполнять это упражнение на восходе или закате. Люди с больными глазами должны расположиться так, чтобы смотреть в направлении солнца, но не на само солнце. Со временем можно научиться смотреть непосредственно на солнце без неудобств и слез, но никогда не следует смотреть на солнце в полдень, так как это опасно для глаз. Оптимальное время

для солнечных ванн – с 7 до 8 часов утра или с 5 до 6 часов вечера. Созерцать солнце нужно начинать постепенно, начиная с 1–2 минут и до 10 минут в качестве предела. Это поможет улучшить зрение. В Европе таким способом успешно лечат такие заболевания, как конъюнктивиты, трахомы, астигматизм, близорукость и дальнозоркость.

Однако я не могу рекомендовать читателю йоговские приемы прямого контакта глаз с солнечным светом. По моему мнению, прямой контакт с солнцем может нанести значительный вред глазам. Можно только рекомендовать смотреть в течение нескольких секунд, а в дальнейшем – нескольких минут на закатное или восходящее солнце. Начинать такие процедуры лучше стоя в тени. Нельзя смотреть на солнце долго, не мигая. Глаза нужно то открывать, то закрывать. Главное правило – глазам должно быть приятно, при малейшем дискомфорте процедуру необходимо прекратить и закрыть глаза. В любом случае начинать такие процедуры необходимо с нескольких секунд, очень медленно и постепенно увеличивая время фиксации взгляда на светящемся объекте. Максимальное время процедуры – 5 минут.

Если вы решите освоить йоговские приемы для тренировки глаз, не забывайте о том, что это самые настоящие йоговские упражнения, только тренируются в этом случае глаза, а не тело. Во всем остальном та же степень сложности. Далеко не каждый человек в состоянии принять позу лотоса, к примеру, и находиться в ней без движения определенное

время. Для этого требуется длительная подготовка. Упражнения для прямого контакта глаз с солнцем столь же сложны, и к их выполнению нужно специально готовиться и подходить постепенно.

Люди со слабыми глазами должны начинать смотреть не на солнце, а в направлении солнца, пока не смогут глядеть в этом направлении без дискомфорта или боли. Целители восточной медицины утверждают, что при регулярном приеме солнечных ванн зрение значительно улучшается. Человек начинает отчетливо различать даже мельчайшие детали. Многие наши современники подтверждают это сегодня на собственном примере.

Созерцание солнца следует практиковать с большой долей осторожности. А вот созерцание ночных небесных светил, безусловно, полезно каждому из нас. Усталость глаз от дневной работы хорошо снимается созерцанием луны и звезд, находящихся под углом 45° от линии горизонта. В отличие от солнечных, лунные и звездные ванны абсолютно безопасны. Их практикуют ночью, фокусируя взгляд на луне или какой-нибудь из звезд.

Игра света как тренинг

Внезапная смена освещения всегда считалась особенно вредной для глаз. Неожиданные резкие колебания света, действительно, вызывают у многих людей чувство дискомфорта. При изменении интенсивности освещения люди с плохим зрением испытывают зрительные перегрузки. Каждый водитель знает о том, как неприятно встретиться в ночной темноте со светом ярких фар. На несколько секунд такой свет может просто ослепить. Кстати, не следует забывать, что на вспышку фотоаппарата тоже смотреть небезопасно.

Однако не все так однозначно. Безусловно, резкие перепады освещения вызывают зрительный дискомфорт. Однако и эту ситуацию можно превратить в тренировочную. Как и в других случаях со зрительной нагрузкой, важно помнить, что в небольших дозах и при умеренном контрасте освещенности из подобных «стрессов» для глаз можно извлечь пользу.

Рекомендую такие виды тренировки, как чтение попеременно при ярком и тусклом свете, переход из темной комнаты в хорошо освещенную и наоборот. Даже такие интенсивные колебания света, как при просмотре телепередач, могут быть полезными для глаз. Привыкнув к мерцающему свету, глаза научатся переносить интенсивную световую нагрузку.

Лечебный фейерверк

Каждый из нас хранит в памяти незабываемые впечатления от ярких фейерверков и праздничных салютов. А ведь любое пиротехническое шоу – это не просто праздник для глаз, но и своего рода терапевтическое мероприятие! Если, конечно, организуется и проводится без нарушения техники безопасности при работе с пиротехникой.

Взмывающие вверх разноцветные букеты огней, цветные звезды и сферы различных оттенков и размеров, – все это действует как цветовой душ для глаз. Нередко последовательность салютов включает в себя разнообразные фазы. Например, сначала происходит несколько салютов голубого цвета с серебряными хвостами. Затем вверх взмывают букеты зеленых и желтых огней. Красные огненные шары постепенно меняют свой цвет на желтый. Разнообразные фигуры переливаются всеми оттенками радуги. Не упускайте случая посмотреть салют, это не только красиво, но и очень полезно для глаз! Эффект от такой процедуры можно сравнить с действием интенсивной гимнастики или массажа. После просмотра трехминутного фейерверка значительно улучшается кровоснабжение глаза, происходит его интенсивное очищение и питание. А заданная последовательность цветовых композиций в свою очередь оказывает специфическое воздействие при различных офтальмологических заболеваниях,

благоприятно влияет на весь организм в целом, регулирует тонус нервной системы. Возможно, придет время, когда специальные терапевтические композиции для глаз будут составлять врачи-офтальмологи.

Новогодняя елка

Великолепный оздоравливающий эффект на орган зрения и весь организм в целом оказывают обычные новогодние лампочки и уличная иллюминация! Мягкая интенсивность световых колебаний, разнообразная цветовая гамма и изменения цвета лампочек без резких изменений интенсивности света оказывают мягкий терапевтический эффект на глаза, стимулируют кровообращение органа зрения, стабилизируют состояние нервной системы. Однако не следует долго пристально смотреть на мелькающие цветные огни в полной темноте. Лучше это делать при мягком комнатном освещении в течение 5–10 минут ежедневно. Украсьте ваш дом электрическими гирляндами и наслаждайтесь ими в течение всего года. Такие приятные процедуры окажут положительное действие на зрительные функции как взрослых, так и детей.

Танец отражений. Упражнения с поляризованным светом

Нас окружает потрясающе разнообразный разноцветный мир. И мало кто догадывается о том, что даже обычные прозрачные пластиковые изделия и некоторые стекла переливаются всеми цветами радуги. Но увы, эта игра красок невооруженному глазу не видна: она возникает только в так называемом поляризованном свете. Что такое поляризованный свет?

В древних восточных учениях практиковалась концентрация взгляда на отражениях в водоеме со стоячей водой. Медитация у воды с фиксацией взгляда на отраженном светиле – одно из самых известных упражнений. Вспомните многочисленные фотографии, на которых восточные красавицы со сложенными ладонями сидят на берегу озера. Подобные медитации обычно сопровождаются фиксацией взгляда на отраженном в водоеме светиле. Люди практикуют эти медитации прежде всего ради улучшения самочувствия и восстановления жизненных сил. Но мало кто задумывается над тем, почему в этом случае самочувствие улучшается. Сегодня ученые уже не сомневаются: во многом положительный терапевтический эффект от этих процедур достигается благодаря тому, что медитирующие наблюдают поляризо-

ванный свет, лечебные свойства которого в настоящее время изучены и широко применяются.

В 1808 году французский физик и инженер Этьен Малюс смотрел сквозь кристалл исландского шпата на блестящие в лучах заходящего солнца окна Люксембургского дворца в Париже. Проходя через такой кристалл, луч света распадается на два отдельных луча, и наблюдатель видит удвоенное изображение. Неожиданно для себя Малюс заметил, что при определенном положении кристалла было видно лишь одно изображение дворца. Это наблюдение позволило ему предположить, что колебания световых волн в солнечном свете ориентированы беспорядочно, но после отражения от какой-либо поверхности или прохождения сквозь анизотропный кристалл свет приобретает определенную ориентацию. Такой упорядоченный свет был назван поляризованным.

В дальнейшем было установлено, что свет, отраженный от поверхности воды или стекла, поляризуется так же, как при прохождении сквозь исландский шпат – возникает линейная, или плоская поляризация. Поляризация наблюдается и при преломлении света, например, если свет под определенным углом пропустить через стопку стеклянных пластин. При этом степень поляризации будет возрастать пропорционально числу стеклянных поверхностей. Достаточно семи-восьми пластинок, чтобы получить практически полностью поляризованный свет.

Существует закон Брюстера, который гласит: луч, падаю-

щий под определенным углом к отражающей поверхности, при отражении полностью поляризуется. Это означает, что свет, отраженный от разных поверхностей, в каждом конкретном случае лучше всего поляризуется при определенном угле падения. Например, для стекла угол поляризации 57° . Для воды – 53° . Обратите внимание, что угол падения луча отсчитывается не от отражающей поверхности, а от нормали к ней – например, полностью поляризуется луч, падающий на поверхность воды под углом 53° к вертикали, а не 53° к горизонту.

Эффект поляризации наблюдается только при отражении от диэлектрика, изолятора. Отражение от металла, в том числе и от того металла, которым покрыты зеркала, происходит по другим законам, и в этом случае свет практически не поляризуется.

Итак, отраженный свет может обладать дополнительными физическими свойствами, например он может поляризоваться – в этом случае происходит упорядочивание колебаний световых волн.

Что же из себя представляет упорядоченный свет? Естественный свет хаотичен и не упорядочен никоим образом. Колебания световых волн хаотичны. В естественном неотраженном свете смешаны все длины волн – все цвета радуги. А вот лазер, например, свет которого поляризован, в отличие от природных источников света генерирует сразу очень чистый свет: упорядоченные световые волны – одной дли-

ны – монохроматический свет, одной поляризации – электромагнитные колебания одного направления. Эти колебания когерентные – словно по взмаху дирижерской палочки, они согласованы по времени. Такие свойства, присущие лазеру, стали использовать в терапии различных заболеваний, в том числе офтальмологических.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.