## Улучшение зрения без очков.

<http://www.youtube.com/watch?v=wlC0Ci0-aX4> - **В Г Жданов Восстановление зрения 1 часть**

[**http://www.youtube.com/watch?v=PXB2V78zETs**](http://www.youtube.com/watch?v=PXB2V78zETs) **- В Г Жданов Восстановление зрения 2 часть**

Телефон (495) 400-17-19, звонить с 21 до 23 часов.

Книга - Питание в помощь зрению. Кудряшова Нина Михайловна.

**Питание для глаз**

Как и весь организм, глаза ценят пользу здорового питания. Узнайте о продуктах и питательных веществах, которые нужны для сияющих и здоровых глаз.

Вы помните, как мама заставляла вас есть морковку, потому что она полезна для глаз? Оказывается, она была права! В моркови содержится витамин A и некоторые каротиноиды, необходимые для здоровья глаз. Что еще нужно есть, чтобы глаза были здоровыми?

**Витамин A (В-каротин)**

Это вещество помогает сохранять глаза здоровыми, предотвращая развитие ночной слепоты. И пожалуй, это самый важный ингредиент для здоровых глаз. Всего половина морковки в день обеспечит Вам суточную рекомендованную норму витамина A. Из других продуктов витамином A богаты рыбий жир, сладкий картофель, печень, мякоть серого калифорнийского ореха.

**Витамин C**

Это водорастворимый витамин, который присутствует в большинстве тканей организма и который крайне важен для глаз. Являясь мощнейшим антиоксидантом, он разрушает вредные свободные радикалы и защищает клетки, предотвращая некоторые заболевания глаз. Этим ценным витамином богаты лимоны, апельсины, грейпфруты и их соки, клубника, сырой зеленый перец, помидоры и цветная капуста.

**Витамин E**

Как и витамин C, этот жирорастворимый витамин является мощным антиоксидантом, который защищает глаза от таких заболеваний, как катаракта и возрастная дегенерация желтого пятна. Витамином E богаты миндальное, подсолнечное и кукурузное масло, манго, фундук, фисташки и арахис.

**Каротиноиды**

Каротиноиды – это натуральные растительные пигменты, которые определяют цвет овощей и фруктов. Лютеин и зиксантин – лишь два из многочисленных видов, которые предотвращают ухудшение зрения и заболевания глаз. Лютеин содержиться в продуктах типа шпината, салата-латука, савойской капусты, брокколи, свежего гороха и многих желтых и оранжевых фруктах и овощах. Зиксантин содержится в оранжевом перце, кукурузе и многих видах лиственных овощей, таких как листовая капуста, шпинат.

**Цинк**

Это важный минерал отвечает за здоровье организма, и особенно за здоровье глаз, и встречается практически в каждой клетке нашего организма. Цинк содержится во многих продуктах питания, в том числе в красном мясе, мясе домашней птицы, устрицах, печеных бобах, йогурте, молоке, зерновых и ореховых смесях.

## <http://lib.ru/NTL/MED/ZRENIE/bejts0.txt> - Уильям Г.Бейтс. Улучшение зрения без очков

## Уильям Г.Бейтс.

## Улучшение зрения без очков.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение

1. Краткая биография У.Г.Бэйтса

2. Основные теоретические положения метода Бэйтса

3. Базовые принципы лечения для всех.

3.1. Об отношении к очкам.

3.2. Общее расслабление.

3.3. Пассивное расслабление.

3.3.1. Пальминг.

3.3.2. Воспоминание.

3.3.3. Мысленное представление.

3.4. Динамическое расслабление.

3.4.1. Центральная фиксация.

3.4.2. Перемещение и раскачивание.

3.4.3. Большие повороты (длинные по-

качивания).

3.4.4. Малые повороты (короткие по-

качивания).

3.4.5. Моргание и проблески.

3.4.6. Соляризация.

3.5. Диета.

3.6. Дыхание.

3.7. Другие рекомендации.

4. Дополнительные замечания и специальные

упражнения.

4.1. Для близоруких (миопиков).

4.2. Для дальнозорких (гиперметропиков).

4.3. Для страдающих старческим зрением

(пресбиопией)

4.4. Для астигматиков.

4.5. Для страдающих косоглазием.

5. Тренировка зрения в ходе дня.

6. Рекомендации родителям и учителям по

восстановлению зрения детей.

7. Эффективность метода Бэйтса.

Словарь терминов

Адреса организаций, которые представляют

врачей, лечащих по методу Бэйтса.

Библиография

Рекламное приложение

## ВВЕДЕНИЕ

В последнее время в отечественной и зарубежной медицине

заметно возрос интерес к немедикаментозным методам лечения,

чаще всего связываемым с нетрадиционной медициной. В сфере

офтальмологии таких методов сравнительно мало, а те, что из-

вестны, к сожалению, не всегда дают желаемый эффект. Поэтому

любая новая информация в рассматриваемой области всегда восп-

ринимается с большой надеждой. За рубежом широкую известность

получила методика лечения нарушений зрения, разработанная

американским врачом У.Г.Бэйтсом. Последователи Бэйтса разош-

лись по всему миру. Родилось целое движение в офтальмологии -

"бэйтсизм". В СССР этот метод практически неизвестен. Инфор-

мация о нем чрезвычайно скупа. Относительно немного, если

сравнивать с огромным морем книг по офтальмологии в целом,

изданий вышло за рубежом (их перечень вы найдете в конце нас-

тоящей работы). В нашей же стране представляемая вашему вни-

манию книга является первым изданием, в котором достаточно

полно описан метод доктора Бэйтса.

Авторы не отрицают спорности ряда положений теории Бэйт-

са. Но было бы совершенно неоправданным отрицать этот метод,

что называется, с порога. Когда сторонников традиционных ме-

тодов спрашивают, возможно ли излечение тех или иных болез-

ней, ранее считавшихся неизлечимыми или трудноизлечимыми, с

помощью какого-либо нового метода, нередко можно услышать от-

рицательный ответ. Когда просят объяснить, чем вызвана такая

оценка, то можно услышать просто поражающую своей "логикой"

фразу: "До этого и я, и мои коллеги уже пытались излечить эти

болезни, но у нас ничего не получилось. Эти болезни неизлечи-

мы." Это, конечно, крайний случай, но в какой-то мере он от-

ражает скрытые мысли многих и многих устоявшихся (а может

быть застоявшихся?) в своем мнении врачей. Тем не менее, ав-

торы рассчитывают, что метод Бэйтса не будет воспринят предв-

зято и что его применение на практике дополнит арсенал меди-

цины в борьбе со столь распространенным недугом современнос-

ти, как плохое зрение.

В ходе работы авторами не ставилась задача критической

оценки подхода Бэйтса и его последователей к принципам работы

глаза. Отметим лишь, что их понимание течения ряда процессов

(прежде всего, процесса аккомодации) в ходе зрительной работы

отличается от того, что принято современной ортодоксальной

медициной. В работе указывается, в чем именно заключается

указанное различие.

Основной целью работы является беспристрастное, некрити-

ческое изложение метода Бэйтса. Следует учесть, что приведен-

ные в книге теоретические представления о функционировании

глаза представляют собой точку зрения сторонников Бэйтса, ко-

торая не всегда может быть воспринята в качестве неоспоримой.

Что же касается эффективности метода Бэйтса, а именно,

результатов его применения на практике, то авторы в ее оценке

опирались на данные зарубежной печати, поскольку в СССР этот

метод, повторимся, практически неизвестен.

Упражнения Бэйтса обращены, главным образом, к тем, кто

страдает каким-либо видом аномалии рефракции - близорукостью,

дальнозоркостью или астигматизмом. Согласно утверждениям ряда

зарубежных авторов, система Бэйтса показала положительные ре-

зультаты и при лечении так называемого старческого зрения

(пресбиопии) и косоглазия. Основное внимание в работе уделено

применению метода Бэйтса к лечению перечисленных выше видов

нарушения зрения, хотя, надо отметить, интересные результаты

этот метод показал и при лечении некоторых других заболеваний

глаз - хронической глаукомы, катаракты и т.д. Метод Бэйтса,

по признанию самих его приверженцев, неэффективен или малоэф-

фективен в случае дегенеративных изменений в глазах, их травм

и т.д. (дегенерации сетчатки, зрительного нерва, повреждения

зрительных центров мозга и тому подобных причин ухудшения

зрения). Однако, отмечается (в том числе и противниками сис-

темы Бэйтса в целом), что применение методов, рекомендуемых

этой системой, способствует улучшению зрения в указанных выше

случаях за счет улучшения интерпретации изображения на сет-

чатке. В этом заключается преимущество системы Бэйтса перед

другими методами лечения, которые практически абсолютно бес-

сильны поднять остроту зрения в подобных ситуациях.

В настоящее время каких-либо учебных заведений, где ме-

тоду Бэйтса обучались бы инструктора как будущие специалисты

именно в этой области офтальмологии, нет. Исключение состав-

ляет лишь Институт идеального зрения в Индии. Институт был

открыт 5 мая 1968 года под покровительством религиозной орга-

низации Шри Ауробиндо Ашрам в Пондишери. Этот Институт, возг-

лавляемый профессором Р.С.Агарвалом имеет целью развитие ме-

тода У.Г.Бэйтса и дополнение его как древнеиндийскими естест-

венными методами лечения - Аюрведой, Йогой и др. - так и зна-

ниями, полученными нашими современниками. Широко используются

в этом Институте аллопатия и гомеопатические методы. Институт

обеспечивает прохождение четырехлетнего курса обучения оф-

тальмологической науке, основанной на синтезе различных сис-

тем лечния. За главное направление обучения принята система

Бэйтса. Доктор Агарвал, помимо Института идеального зрения,

возглавляет институты, занимающиеся проблемами зрения, в Дели

и Мадрасе, которые также придерживаются линии Бэйтса.

В ряде стран за рубежом существуют специальные центры,

где методу Бэйтса может обучиться любой желающий улучшить

свое зрение. В США существует даже несколько организаций по-

добного рода. Самым крупным обучающим центром является Акаде-

мия Бэйтса в Йоханнесбурге (ЮАР).

В Лондоне существует официальная организация, представ-

ляющая последователей Бэйтса в Англии. Называется она Лондон-

ской ассоциацией по тренировке зрения. Адрес этой организации

приведен в конце книги. Собственного журнала ассоциация не

издает, хотя при жизни Бэйтса целых одиннадцать лет выходил

журнал, посвященный только этому методу лечения нарушений

зрения (см.[43]).

Свидетельством признания метода Бэйтса послужило и то,

что знакомство с ним стало обязательным при обучении оптомет-

ристов ряда зарубежных стран на специальных аспирантских

курсах при прохождении расширенной программы для оптометрис-

тов (раздел "Тренировка зрения").

Недостаток информации о системе Бэйтса и возросший к ней

интерес в нашей стране и за рубежом послужили причиной напи-

сания настоящей книги. В результате проведенной работы вашему

вниманию представлена книга, которая представляет собой одно

из наиболее полных изложений системы Бэйтса. Особый упор в

работе сделан на возможности самостоятельного применения ме-

тода Бэйтса на практике.

Плохое зрение может стать не просто неудобством в жизни,

а неудобством, порождающим человеческие трагедии. Тысячи лю-

дей на середине жизненного пути становятся перед необходи-

мостью смены своей профессии на другую, теряя квалификацию,

надежды на карьеру и успех в жизни. Сотням женщин приходится

расстаться с мечтой иметь ребенка только из-за возможных при

родах осложнений на глаза. Поэтому слова, когда-то сказанные

Джоном Кеннеди об американцах и для американцев, с полным

правом можно отнести и к нам: " Мы хотим быть не нацией очка-

риков, а нацией участников этой бурной жизни."

При подготовке работы были использованы труды У.Г.Бэйт-

са, учеников Бэйтса М.Д.Корбетт и Г.М.Пеппарда, непосредст-

венно работавших с ним, К.Хакетт и Л.Гальтона, Р.С.Агарвала,

П.Брэгг, Ч.Л.Томсона, О.Хаксли, Г.Бенджамина и некоторых дру-

гих авторов, работы которых являются наиболее фундаментальны-

ми в данной области.

Поскольку опыт применения системы Бэйтса в СССР отсутст-

вует, все практические советы приведены в соответствии с ре-

комендациями указанных авторов с точными библиографическими

ссылками. Отсутствие информации о методе Бэйтса в СССР и

стремление авторов дать наиболее полное отражение этой систе-

мы в настоящей книге обусловили использование многочисленных

цитат тех мест в работах зарубежных авторов, которые дают на-

иболее полное представление о технике исполнения тех или иных

упражнений и рекомендаций системы. В этом отношении надо вы-

делить работы Бэйтса, которые (особенно [14] и [16], предс-

тавляющие собой разные издания одной и той же книги Бэйтса)

являются основополагающими трудами в этой области.

В процессе работы авторами произведена некоторая адапта-

ция упражнений, рекомендуемых зарубежными специалистами, при-

менительно к условиям СССР. Речь идет, прежде всего, о следу-

ющем:

об использовании проверочной таблицы Сивцева (вместо

таблицы Снеллена, употребляемой за рубежом), которая применя-

ется в нашей стране для проверки зрения;

об изменениях, вызванных использованием русского языка,

вместо английского (в упражнениях, где требуется знание напи-

санных на таблицах слов);

об использовании европейской системы мер, вместо анг-

ло-американской (вместо футов и ярдов приводятся метры, вмес-

то дюймов - сантиметры и т.д.).

Техника исполнения упражнений, а также все принципы, за-

ложенные в их исполнение, полностью соблюдены в соответствии

с рекомендациями зарубежных авторов.

В конце книги приводится небольшой словарик терминов,

который имеет целью помочь широкому читателю уяснить некото-

рые профессиональные термины, используемые в офтальмологии.

Если вы не найдете в нем непонятных для вас терминов, встре-

тившихся по ходу чтения книги, то обратитесь за помощью к эн-

циклопедиям или к специалистам по офтальмологии.

Для облегчения чтения текст, относящийся к технике ис-

полнения данного упражнения или выражающий законченную мысль,

отделяется от основного текста пунктирной линией.

## 1. КРАТКАЯ БИОГРАФИЯ У.Г.БЭЙТСА

Уильям Горацио Бэйтс родился 23 декабря 1860 году в Нь-

юарке (штат Нью-Джерси). Медицинское образование получил в

Корнелле в 1881 году, ученую степень доктора медицинских наук

- в Американском колледже врачей и хирургов в 1885 году. Свою

практику Бэйтс начал в Нью-Йорке, работал некоторое время в

качестве помощника врача в Манхаттанской больнице по лечению

заболеваний органов зрения и слуха. В период с 1886 по 1888

годы Бэйтс работает штатным врачом в Бэллевьюльской психиат-

рической больнице. С 1886 по 1896 годы Бэйтс занимает также

должность штатного врача в Нью-Йоркском глазной больнице, ра-

ботает в ряде других лечебных учреждений США. В 1886-1891 го-

ды он преподает офтальмологию в Нью-Йоркской больнице-науч-

но-исследовательском институте для аспирантов.

В 1896 году Бэйтс решает оставить на несколько лет свою

работу в больнице из-за необходимости проведения эксперимен-

тальных работ. В 1902 году Бэйтс поступает на работу в лон-

донскую Чаринг Кросс больницу. Двумя годами позже он начинает

заниматься частной практикой в Гранд-Форксе (штат Дакота),

которую продолжает шесть лет. В 1910 году занимает пост врача

по уходу за больными с нарушением зрения в Гарлемской больни-

це г.Нью-Йорка и работает там вплоть до 1922 года.

У.Г.Бэйтс умер 10 июля 1931 г. Некролог в связи с его

смертью был опубликован в "Нью-Йорк таймс" 11 июля 1931 г.

## 2. ОСНОВНЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ МЕТОДА БЭЙТСА

Одной из величайших надежд той части человечества, что

носит очки, было избавление от своих "оптических костылей". С

давних пор медики искали способы легкого и быстрого излечения

от таких нарушений зрения как близорукость, дальнозоркость,

астигматизм, косоглазие и т.п. По мере прогрессивного разви-

тия цивилизации все большая часть населения стала испытывать

потребность в очках. В настоящее время только в СССР одной

лишь близорукостью страдает около 50 миллионов человек. Нес-

мотря на упорные поиски эффективных методов восстановления

утраченного зрения, итоги их применения были неутешительными.

Ни один из методов не давал достаточно обнадеживающих резуль-

татов. По-прежнему основой "лечения" оставалась выписка ре-

цепта на очки и не более того. Не случайно слово "лечение"

здесь взято в кавычки. Не секрет, что никакие очки не дают

человеку надежды на возврат к полноценному нормальному зре-

нию. Очки лишь корректируют, но никак не излечивают недостат-

ки зрения людей. (Более подробно о том, как очки влияют на

зрение людей будет рассказано в разделе 3.1.).

В таких условиях подобным взрыву бомбы было появление в

1920 году книги американского врача Уильяма Бэйтса "Лечение

плохого зрения без помощи очков" (см. [22]), явившейся итогом

его более чем тридцатилетней исследовательской деятельности.

Ранее Бэйтсом было опубликовано 16 статей, главным образом, в

"Нью-Йорк медикл джонэл" (см. [17] - [20], [23], [25], [26],

[28] - [30], [32], [33], [35] - [38]), некоторые из которых

послужили основой для написания книги.

Несмотря на то, что офтальмология прошла в своем разви-

тии долгий путь, Бэйтсу удалось выявить множество новых фак-

тов. При этом он обнаружил, что теоретические предположения

классической медицины приходят в противоречие с практическими

результатами исследований и клинических наблюдений. Возникли

вопросы, ответить на которые ортодоксальная медицина оказа-

лась не в силах. Среди этих вопросов следующие:

почему, если чрезмерное количество работы на близком

расстоянии должно приводить к развитию близорукости, среди

людей, профессия которых далека от большого объема зрительной

работы вблизи (например, среди людей, занятых сельским тру-

дом) близорукость встречается не столь уж редко;

почему, если близорукость вызывается наследственными

факторами, она весьма часто развивается у тех, чьи родители

имеют прекрасное зрение. Нередко можно встретить семьи, где у

родителей дальнозоркость, а у их детей - близорукость или же

совершенно разные виды нарушений зрения - у одного ребенка

косоглазие, у другого - астигматизм, у третьего - близору-

кость и т.д. Почему?;

чем объяснить, что глаза одного и того же человека могут

иметь диаметрально противоположные виды нарушений зрения -

один глаз у него может быть близоруким, а другой - дальнозор-

ким и т.д.

Таких вопросов, оставляемых классической медициной без

ответа, можно задать очень много. Решив, что ортодоксальное

учение офтальмологической науки развивается в неверном нап-

равлении и пытаясь пролить свет на подобное трудное для пони-

мания "поведение" глаз, Бэйтс выдвинул совершенно новую тео-

рию функционирования глаза. Согласно его заявлению, за более

чем тридцатилетний опыт работы в сфере офтальмологии ему не

приходилось наблюдать ни одного случая, противоречащего пред-

ложенной им теории причин ухудшения зрения. Опираясь на эту

теорию, им и его последователями была разработана новая мето-

дика лечения и восстановления зрения. Некоторые теоретические

выкладки Бэйтса будут изложены нами ниже.

Основные теоретические положения метода Бэйтса можно

свести к нескольким пунктам.

1. Глаз осуществляет процесс АККОМОДАЦИИ (см.словарик в

конце книги) не столько путем изменения кривизны хрусталика,

сколько путем воздействия на форму глазного яблока внешними

мышцами, окружающими его.

Чтобы понять, о чем идет речь, сделаем некоторые прос-

тейшие, носящие упрощенный характер, разъяснения.

В офтальмологии традиционным уже стало сравнение строе-

ния глаза с устройством фотокамеры. Посмотрите на рисунок 1,

на котором изображено глазное яблоко в разрезе. Если прово-

дить аналогию между строением глаза и устройством фотоаппара-

та, то в глазе роль объектива выполняет прозрачное эластичное

образование, имеющее форму двояковыпуклой линзы,- ХРУСТАЛИК.

Лучи света, отражаясь от объекта, попадают в глаз и, проходя

через хрусталик, фокусируются на сетчатке глаза. СЕТЧАТКА -

аналог светочувствительной пленки в фотокамере - это тонкая

оболочка, выстилающая внутреннюю поверхность глаза. Основной

функцией сетчатки является преобразование светового раздраже-

ния в нервный импульс, который затем передается в мозг для

последующей интерпретации.

Традиционный подход к функционированию глаза связан с

теорией немецкого ученого Германа Гельмгольца. Рассмотрим

работу глаза в свете его учения.

Согласно теории Гельмгольца, приспособление глаза к ви-

дению на различных расстояниях происходит путем изменения

кривизны хрусталика. Кривизна хрусталика меняется путем воз-

действия специальной мышцы, которая называется цилиарной.

Посмотрите на рисунок 2. Нормальный глаз, как показано

на рисунке 2а, имеет шаровидную форму и в покое приспособлен

для зрения вдаль. При этом лучи света, идущие от удаленных

объектов, точно фокусируются на сетчатке. При зрении на близ-

ком расстоянии кривизна хрусталика возрастает (см.рис.2б), и

световые лучи, попадающие в глаз от близлежащих объектов,

точно фокусируются на сетчатке глаза. Чем ближе находится

рассматриваемый объект, тем более выпуклым становится хруста-

лик.

На рисунках 2в-2д изображен близорукий глаз. Он, как

правило, имеет более вытянутую форму, вызванную либо чрезмер-

ным внутриглазным давлением при слабости тканей глаза, либо

чрезмерным давлением внешних мышц глаза при тех же условиях,

либо же, согласно самой распространенной теории, принимает

такую форму якобы по "велению" природы, чтобы, когда человек

делает много зрительной работы вблизи, не держать все время

цилиарную мышцу в напряженном состоянии для сохранения в те-

чение длительного времени выпуклой формы хрусталика. Обычно

удлинению глазного яблока в последнем случае предшествует

состояние так называемого спазма аккомодации (ложная близору-

кость), когда при нормальной форме глазного яблока цилиарная

мышца все время остается напряженной, независимо от того, где

находится рассматриваемый объект - вблизи или вдали

(см.рис.2д). При этом глаз, привыкнув длительное время рабо-

тать на близком расстоянии, "по привычке" продолжает сохра-

нять хрусталик в выпуклой форме и при разглядывании удаленных

объектов.

Отметим, что имеются и другие теории происхождения бли-

зорукости, на которых мы не будем останавливаться, поскольку

это не входит в цели настоящей работы.

Лучи света от близлежащих объектов при близорукости точ-

но сводятся в фокус на сетчатке (см.рис.2в). Лучи же света от

удаленных объектов не достигают сетчатки глаза и фокусируются

перед ней (см.рис.2г). При этом каждая точка объекта дает на

сетчатке вместо такой же точки крошечное световое пятно

(см.рис.2г). Именно по этой причине удаленные объекты для

близорукого человека расплываются.

При дальнозоркости, обычно считаемой врожденным состоя-

нием (в отличии от близорукости, которая чаще всего относится

к приобретаемому виду нарушения зрения), глазное яблоко имеет

слишком короткую форму в своей передне-задней оси. Лучи света

от близких объектов "фокусируются" за сетчаткой, создавая,

таким образом, на сетчатке вместо резкой точки расплывчатое

пятно (см.рис.2ж). Лучи света от удаленных объектов почти что

точно фокусируются на сетчатке (см.рис.2е). "Почти что" пото-

му, что при дальнозоркости, в соответствии с законами оптики,

лучи света ни от удаленных, ни от близлежащих объектов не

сводятся точно в фокус на сетчатке. Просто для удаленных объ-

ектов этот фокус находится ближе к сетчатке. Таким образом,

при дальнозоркости человек никогда не видит вдаль так же хо-

рошо, как и человек с нормальным зрением. Поэтому название

этого вида нарушения зрения - "дальнозоркость" - не совсем

точно отражает его характер.

С наступлением возраста 40-50 лет у многих людей насту-

пает так называемая старческая дальнозоркость (см.рис.2з).

При этом глаз может иметь нормальную шаровидную форму, но

хрусталик несколько уплощается. Вызывается это разными причи-

нами - уплотнением тканей хрусталика, ослаблением цилиарной

мышцы и т.д. Из-за уплощения хрусталика пожилые люди, как и

дальнозоркие, не могут четко видеть близлежащие объекты.

Происхождение же астигматизма, согласно классическим

представлениям о работе глаза, объясняется ассиметричной кри-

визной хрусталика (из-за неравномерного напряжения цилиарной

мышцы), либо нарушением сферичности роговицы.

.............................................................

Теория работы глаза, по Бэйтсу, иная - в ней главная

роль в процессах аккомодации отводится внешним мышцам глаза.

Посмотрите на рисунок 3. На нем изображены наружные мыш-

цы глаза. Как видите, сверху, снизу и по бокам глазного ябло-

ка тянутся так называемые прямые мышцы глаза, которые обеспе-

чивают его повороты в различных направлениях. На рисунке вы

видите и две другие мышцы глаза, которые носыт название косых

мышц и которые опоясывают глазное яблоко по кругу. Бэйтс ут-

верждает, что необходимая регулировка глаза для четкого виде-

ния на близком расстоянии осуществляется путем давления на

глазное яблоко косых глазных мышц, в результате чего оно ме-

няет свою форму, удлиняясь в передне-задней оси. Хрусталик

при этом отдаляется от сетчатки глаза, сохраняя свою форму

неизменной. При зрении вдаль косые мышцы глаза расслабляются,

и глаз принимает свою обычную шарообразную форму, приспособ-

ленную в состоянии покоя глаза для зрения вдаль.

В качестве доказательств правильности своей теории Бэйтс

выдвинул следующие бывшие известными ранее, а также впервые

обнаруженные им самим факты:

а) традиционный подход не мог объяснить, каким образом

осуществлялась аккомодация в случаях, когда люди с удаленным

из-за катаракты хрусталиком, могли довольно хорошо читать и

видеть удаленные объекты. Такие случаи описывались и в меди-

цинской литературе. Очевидно, что аккомодация в этом случае

осуществлялась способами, совершенно не связанными с хруста-

ликом;

б) вкапывание атропина в глаза примерно в 10% случаев не

давало ожидаемых результатов. Как известно, атропинизация

производится с целью добиться паралича цилиарной мышцы, кото-

рая, как предполагается традиционной медициной, отвечает за

изменение формы хрусталика. Это делается для того, чтобы она

не могла изменять форму хрусталика, лишая, таким образом,

глаз возможности аккомодировать. Бэйтс утверждает, что прак-

тически в каждом десятом случае атропинизированный глаз

по-прежнему сохранял способность аккомодировать. Очевидно бы-

ло, что аккомодация в этих случаях осуществлялась не путем

изменения кривизны хрусталика. В то же время экспериметы Бэй-

тса показали, что аккомодация полностью нарушалась при впрыс-

кивании атропина глубоко в глазницу, так чтобы атропин мог

достичь наружных косых мышц глаза. То есть, было ясно, что

именно через воздействие этих мышц осуществлялся процесс ак-

комодации.

Теоретически возможность работы глаза в описанной Бэйт-

сом форме была высказана еще до появления его работ: Штумом

(1696), Листингом (1851) и рядом других авторов. Однако широ-

кие экспериментальные работы в подтверждение этой теории и

разработка методов лечения, основанных на ней, - заслуга Бэй-

тса. Он поставил целый ряд экспериментов на глазах различных

рыб, животных и, наконец, человека. Зрение и состояние глаз в

целом оценивались в различных ситуациях: когда объекты иссле-

дования бодрствовали, когда отходили ко сну, в состоянии по-

коя и в процессе движения и т.д.

В ходе обследования глаз людей обнаружилось множество

случаев, когда АНОМАЛИИ РЕФРАКЦИИ (см.словарик в конце книги)

самопроизвольно исчезали, уменьшали свою степень, либо меняли

свою форму. Так, миопия могла перейти в гиперметропию, а

простой астигматизм мог перейти в сложный, и наоборот. Клас-

сическая теория функционирования глаза объяснить эти явления

оказалась не в силах. Игнорировать же подобные случаи Бэйтсу

не представлялось возможным. Он считал, что если какая-либо

гипотеза претендует на звание истинной, она должна оставаться

такой всегда. Бэйтс приходит к выводу о несостоятельности

классической теории и выдвигает собственную.

Проведенные Бэйтсом эксперименты позволили ему сделать

два важных теоретических вывода, которые послужили основой

для разработки новых методов лечения нарушений зрения.

1. Бэйтс пришел к выводу, что главной причиной ухудшения

зрения является психическое напряжение. Каждому виду аномалии

рефракции соответствует свой собственный вид напряжения, ко-

торым она (аномалия) и вызывается. Это относится не только к

аномалиям рефракции, но и к другим видам нарушения зрения -

так называемому старческому зрению (пресбиопии), не относимой

традиционной медициной к аномалиям рефракции, косоглазию и

т.д.

Бэйтсом было установлено, что причиной нарушения зрения

является усилие увидеть, разглядеть что-либо вне зависимости

от того, на каком расстоянии находится объект зрения. От пос-

леднего обстоятельства зависит лишь результирующий вид анома-

лии рефракции. Так, миопия (близорукость) не связана, соглас-

но Бэйтсу, с работой на близком расстоянии, а вызывается по-

пытками разглядеть удаленные объекты. Обратное верно для ги-

перметропии (дальнозоркости) - она связывается с чрезмерным

напряжением глаз при зрении вблизи. В то же время "глаз с

нормальным зрением никогда не старается увидеть. Если по ка-

ким-либо причинам - тусклости освещения, например, или уда-

ленности объекта - он не может разглядеть какую-нибудь от-

дельную точку, глаз перемещается на другую. Он никогда не

старается выявить точку пристальным вглядыванием в нее, как

это постоянно делает глаз с плохим зрением.

Всякий раз, когда глаз старается увидеть, он тотчас те-

ряет нормальное зрение. Человек может смотреть на звезды,

имея нормальное зрение, но если он постарается сосчитать их в

каком-нибудь отдельном созвездии, он, по всей видимости, ста-

нет миопиком, поскольку такая попытка обычно приводит к уси-

лию увидеть" [16, р.51].

Нормальный глаз функционирует без каких-либо усилий, по-

добно другим органам чувств. Вещи видятся также безусильно,

как они осязаются, обоняются, слышатся или чувствуется их

вкус. При зрении вдаль мышцы глаз расслаблены и лучи от уда-

ленных объектов точно фокусируются на сетчатке. При зрении

вблизи косые мышцы глаз сжимаются, глазное яблоко удлиняется

и лучи света от ближних объектов четко фокусируются на сет-

чатке глаза. При этом усилия, которые косые мышцы глаз прик-

ладывают в ходе аккомодационных процессов, не представляют

ощутимой нагрузки на них. Бэйтс сравнивает это с тем, как

птицы всю ночь могут просидеть на ветке, крепко сжимая ее

пальцами ног и нисколько при этом не утомляясь.

Таким образом, пока глаз находится в расслабленном сос-

тоянии, он обладает идеальным зрением. Лишь напряжением можно

помешать глазам правильно осуществлять процессы фокусировки

на объекты. Такое происходит, если глаз не предоставлен сам

себе и с ним что-то пытаются сделать. Как правило, это

"что-то" является усилием увидеть.

Таким образом, согласно Бэйтсу, причиной ухудшения зре-

ния является психическое напряжение, которое является следст-

вием чрезмерных усилий глаза разглядеть какой-либо объект.

Такое напряженное состояние приводит к равномерному (в случае

близорукости, дальнозоркости, старческого зрения [пресбио-

пии]) или неравномерному (в случае астигматизма или косогла-

зия) напряжению окологлазных (прямых и косых) мышц. Более

подробно о том, чем вызывается то или иное нарушение зрения,

согласно теории Бэйтса, рассказано в соответствующих разделах

главы 4.

Олдос Хаксли, известный английский романист, на собст-

веннфм опыте (подробнее об этом см.гл.7) убедившийся в ре-

зультативности метода Бэйтса и посвятившей ему одну из своих

книг "Искусство зрения", пишет в ней, что способствующими

ухудшению зрения являются также отрицательные эмоции (гнев,

страх, горе, волнение и др.), а также неправильная диета и

поза человека [62]. Что касается замечания Хаксли относитель-

но отрицательных эмоций, то здесь надо заметить, что они дей-

ствительно приводят к напряженному состоянию психики и сказы-

ваются неблагоприятно на всех функциях организма, в том числе

и зрении. В этом отношении его точка зрения совпадает с мне-

нием Бэйтса (поскольку отрицательные эмоции всегда связаны с

психическим напряжением). Поэтому каких-либо принципиальных

изменений в методике лечения в данном случае Хаксли не пред-

лагает.

Отметим только, что в своей работе [62] Хаксли, ссылаясь

на Джозефа Бармата (Joseph E.Barmat), пишет, что скука спо-

собствует увеличению воздействия на человека таких ощущений,

как голод, дискомфорт, боль и напряжение глаз. Бэйтс же прямо

относил скуку к одному из видов напряжения.

2. Исходя из всего сказанного, очевидно, что целью лече-

ния должно быть снятие напряжения, безусильное видение. "Ты-

сячи раз,- пишет Бэйтс, - было наглядно показано, что любая

аномальная работа внешних мышц глазного яблока сопровождается

напряжением или усилием увидеть и что со снятием этого напря-

жения действие мышц нормализуется, а все аномалии рефракции

исчезают. Глаз может быть слепым, он может страдать атрофией

зрительного нерва, катарактой или заболеванием сетчатки, но

до тех пор, пока он не старается увидеть, внешние мышцы рабо-

тают нормально и никакой аномалии рефракции нет. Этот факт

дает нам способ, посредством которого могут быть устранены

все эти состояния, так долго считавшиеся неизлечимыми" [16,

р.42]. Этим способом является расслабление.

Если проводить аналогию между фотокамерой и глазом, то

любой фотограф знает, что навести фотоаппарат на резкость

можно любым из двух способов: либо изменением расстояния от

фотопленки до линзы объектива, либо изменением силы самой

линзы. Исходя из своей теории, Бэйтс считает, что восстанов-

ление зрения в случаях аномалий рефракции, старческой дально-

зоркости и косоглазия может быть осуществлено через соответс-

твующую координацию деятельности наружных мышц глаз. При их

правильном взаимодействии происходит точная фокусировка лучей

света на сетчатке глаза. Правильное же взаимодействие мышц

возможно только в состоянии расслабления. Таким образом, ле-

чение, согласно Бэйтсу, заключается не в том, чтобы избегать

работы вблизи или зрения вдаль, а в избавлении от психическо-

го напряжения, которое лежит в основе несовершенной работы

глаза на обоих расстояниях [16, р.46].

Достижение расслабления, необходимого для улучшения зре-

ния, потребовало разработки ряда упражнений, носящих как фи-

зический, так и психический характер с преобладанием послед-

них. Последователями Бэйтса высказывалась также мысль о воз-

можности применения гипноза к улучшению зрения. Такие предпо-

ложения имеют под собой веские основания. Поскольку вся сис-

тема Бэйтса направлена на достижение психического расслабле-

ния и снятие нервного напряжения, то очевидно, что гипноти-

ческие средства здесь действительно могут оказаться полезны-

ми. Некоторые авторы уже описали случаи успешных попыток при-

менения гипноза для достижения психического расслабления и

улучшения зрения [12, р.144; 65, p.160]. Однако ни в одной из

проанализированных нами работ, касающихся метода Бэйтса,

практических рекомендаций на этот счет не приводится. Поэтому

останавливаться подробно на этом теоретически интересном нап-

равлении развития метода Бэйтса мы не будем.

Бэйтс считает, что глаз с плохим зрением утрачивает це-

лый ряд свойств нормального глаза. Это усугубляет процесс

ухудшения зрения. В то же время, выполняя специальные упраж-

нения понемногу, но часто, и превращая, таким образом, эти

упражнения в подсознательные привычки правильного зрения мож-

но вернуть нормальное зрение. Глаз с плохим зрением, приобре-

тая заново свойства нормального глаза, приобретает и его зре-

ние.

В связи с этим необходимо сказать несколько слов о тео-

рии наследственной предрасположенности к тем или иным наруше-

ниям зрения. Последователи Бэйтса согласны с ней в том смыс-

ле, что, когда мы имеем дело с плохим зрением детей, родители

которых также не отличаются хорошим зрением, речь следует

вести о наследовании дурных жизненных привычек, ведущих к

ухудшению зрения, а не неправильной формы глазного яблока,

как это утверждают ортодоксальные медики. Среди этих привычек

называются неправильные зрительные привычки, ошибки в пита-

нии, формирование неправильной осанки и др. Учитывая ту роль,

какую играют родители в воспитании своих детей, формировании

в них положительных привычек вообще, а также то, что родители

нередко служат примером для своих детей, можно предположить,

что эта теория довольно прочно обоснована. Например, заботы

по формированию диеты детей до определенного возраста целиком

лежат на родителях. Неправильный рацион, к которому с детства

привыкает ребенок и от которого с трудом (если вообще) отвы-

кает, став взрослым, таким образом, целиком вина родителей. А

между тем, согласно мнению натуропатов, неправильному рациону

принадлежит одна из главных "заслуг" в ухудшении зрения.

Необходимо отметить, что в настоящее время существуют

некоторые "ответвления" от системы Бэйтса, использующие ряд

его упражнений и рекомендаций, но существенно дополненные и

выдвигающие свои собственные теории причин ухудшения зрения.

Так, авторами книги "Сила глаз" А.Хоопс и Т.Хоопс

(см.[61]) аномалии рефракции рассматриваются не как неизмен-

ные генетические дефекты, а как результат непрерывных, мно-

жественных стрессовых воздействий на человека плюс воздейст-

вие нарушения равновесия его психофизической системы. Основ-

ными причинами нарушения баланса этой системы считаются окру-

жающая обстановка и образ жизни человека. Например, длитель-

ное, упорное, утомительное чтение, считают авторы, представ-

ляет собой своего рода "зрительный стресс в ближней точке ви-

дения", который, если его не лечить, приводит к снижению зри-

тельных способностей и, как результат, к миопии.

Другое интересное направление в нетрадиционных видах ле-

чения нарушений зрения, вобравшее в себя некоторые элементы

системы Бэйтса (прежде всего, касающиеся связи психической

деятельности со зрением) - это кибернетика, или так называе-

мая биологическая обратная связь. В основе этой системы улуч-

шения зрения лежит тренировка психики человека. Целью трени-

ровки является стабилизация различных подсистем психофизичес-

кой системы человека через механизмы обратной биологической

связи. Зрительное восприятие пространства и времени рассмат-

риваются в качестве основного элемента мышления, а улучшение

ввода зрительной информации, в свою очередь, способствует

улучшению мыслительной деятельности. Интересен подход кибер-

нетики к пониманию причин нарушения зрения. Так, миопия, ут-

верждает кибернетика, является результатом ухудшения обратной

биологической связи между полунапряженными тканями глаза.

Это, в свою очередь, приводит к ухудшению зрения и сокращению

объема зрительной информации, которая может быть синтезирова-

на и переработана мозгом.

Тренировочные упражнения в кибернетике имеют своей целью

следующее:

1. Преодоление неправильных зрительных привычек и непра-

вильных привычек, связанных с осанкой (позой) человека. Это

может быть сделано путем демонстрации пациенту несоответствий

между видимым миром и реальным миром.

2. Продвижение психофизической системы человека в желае-

мом направлении.

3. Развитие навыков правильной зрительной работы и фор-

мирование улучшенного зрительного контроля и контроля позы

человека, необходимых для достижения этого.

Вторая и третьи задачи решаются путем улучшения чувст-

венности тела, его координации и равновесия. При этом также

используются упражнения, направленные на расширение простран-

ства, воспринимаемого глазами, упражнения на развитие подвиж-

ности глаз в ходе выполнения ими своих функций и т.д. [51,

р.216].

Как мы увидим в последующем, многие из перечисленных

элементов активно используются в системе Бэйтса (и изложены

были впервые именно в ней). Последователями Бэйтса в его сис-

тему были введены рекомендации относительно диеты и упражне-

ния общего физического характера. Аналогичные упражнения ис-

пользуются в холистических школах лечения, занимающихся в

числе прочих болезней и нарушениями зрения.

Таким образом, в офтальмологии сформировалось направле-

ние, представители которой называют себя "новой школой функ-

ционалистов" в отличие от ортодоксальной школы "структуалис-

тов", которую, исходя из сказанного, следует считать "старой

школой". Ведущим направлением среди "функционалистов" в оф-

тальмологии является "бэйтсизм", в основе которого лежит тео-

рия происхождения и методика лечения нарушений зрения амери-

канского врача У.Г.Бэйтса.

Во всей методике Бэйтса упорно проводится мысль о тесной

взаимосвязи между мозгом и глазом. Глаз без мозга будет лишь

механически "фотографировать" объект зрения, но не сможет его

интерпретировать. Мозг же без глаза сможет представлять изоб-

ражения, с которыми он знаком по предыдущему опыту (которые

человек видел раньше), но не сможет подсказать вам, что вы

видите сейчас. Идеальное зрение возможно лишь при полной ко-

ординации действий мозга и глаз.

Если мозг подвергается напряжению, глаза начинают смот-

реть с напряжением, а интерпретация изображения на сетчатке

нарушается. В результате зрение ухудшается. Чтобы вернуть

зрение в норму необходимо снять напряжение с психики.

В условиях современности мозг человека постоянно нахо-

дится под воздействием тяжелых психических нагрузок. Сохране-

ние хорошего зрения без специальных упражнений на расслабле-

ние в настоящее время вряд ли возможно. Поэтому упражнения из

системы Бэйтса будут полезны практически любому человеку.

Как мы уже говорили, последователями Бэйтса был разра-

ботан также ряд дополнительных рекомендаций к его системе,

затрагивающих дыхание и диету, а также направленных на моди-

фикацию, усовершенствование и внесение разнообразия в предла-

гаемые им упражнения. Несмотря на это, в целом, их методы ле-

чения сохранили достаточно много из оригинальной методики

Бэйтса, чтобы носить его имя.

Ниже нами будут приведены основные практические рекомен-

дации Бэйтса и его последователей, являющиеся базой для заня-

тий при всех видах нарушения зрения. Некоторые различия в

применении этих рекомендаций, а также дополнительные, специ-

фические для каждого вида нарушения зрения упражнения приве-

дены нами в главе 4 "Дополнительные замечания и специальные

упражнения".

## 3. БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕНИЯ ДЛЯ ВСЕХ

Систему Бэйтса укрупненно можно подразделить на 3 части:

1. Общее (физическое) расслабление.

2. Психическое расслабление.

3. Дополнительные методы, способствующие улучшению зре-

ния (дыхание, диета и пр.).

Точные границы между указанными частями, а также теми

разделами, что входят в каждую часть, как вы убедитесь в пос-

ледующем, определить довольно трудно. Поэтому они носят в не-

которой мере условный характер.

Каждая из трех указанных частей содержит разделы, следо-

вать которым надо всем занимающимся методом Бэйтса, независи-

мо от вида нарушения зрения. Они составляют базу лечения лю-

бых видов плохого зрения. Эти разделы включены в настоящую

главу. Прежде чем вы приступите к применению специальных уп-

ражнений, которые специфичны для каждой категории плоховидя-

щих и которые описаны в главе 4, вам надо хорошенько освоить

базовые принципы лечения. М.Д.Корбетт рекомендует делать их

по 2-3 раза ежедневно в течение одной недели до начала освое-

ния специальных упражнений.

Когда вы приступите к исполнению упражнений, вам не раз

придется столкнуться с проверочной таблицей Сивцева. Эта таб-

лица применяется для проверки зрения в глазных кабинетах и,

думается, знакома практически всем, кто хоть раз подвергался

этой процедуре. Купите ее в магазине "Медтехника" или сделай-

те себе с нее ксерокопию или просто срисуйте ее на лист ват-

мана, сохраняя приблизительные размеры букв и кружочков в

правой половине листа. Можете для этого накрыть таблицу, по-

ложенную на лист стекла или оргстекла, листом ватмана, подс-

ветить его снизу лампочкой, обвести контуры знаков на таблице

и заполнить их затем тушью. Вам важно, чтобы буквы на прове-

рочной таблице получились максимально черными. Поэтому рису-

нок таблицы выполняйте лучше тушью. Если же вы сделали себе

ксерокопию с этой таблицы и она получилась неважного качества

с бледными (серыми) буквами, то заполните тогда их контуры

дополнительно тушью.

Спишите также все цифры, стоящие рядом со строками. Как

пользоваться этими цифрами описано в главе 4.

Если вы не смогли достать таблицу Сивцева, то ничего

страшного не произойдет. Обратитесь к главе 4, где описано,

как самому сделать таблицы для тренировки. Ими можно будет

пользоваться совершенно аналогично таблице Сивцева (или Снел-

лена).

Прежде чем мы перейдем к более подробному описанию каж-

дой из первых трех частей системы Бэйтса, необходимо опреде-

лить то отношение к очкам, которого придерживаются проповед-

ники его метода.

## 3.1. ОБ ОТНОШЕНИИ К ОЧКАМ

Поскольку речь зашла об очках, то можно выделить два их

вида: солнцезащитные очки и очки с оптическими линзами для

коррекции тех или иных нарушений зрения.

Начнем с солнцезащитных очков. Несмотря на то, что эти

очки были предназначены для предохранения глаз от излишнего

количества света, некоторые люди стали носить их подобно ча-

сам или галстуку. Эту категорию людей можно видеть в солнце-

защитных очках практически в любое время дня. Их не очень за-

ботит, светит ли ослепительное солнце или же уже сумерки

скрадывают очертания предметов. Где бы они ни были - на пляже

ли, в магазине ли - мы всюду вместо их глаз видим пятна тем-

ных стекол очков.

Между тем, средства защиты глаз от избытка света были

предусмотрены самой природой. Предохранительную роль здесь

призваны были сыграть веки, которые могут сближаться, и зра-

чок, размер которого может уменьшаться, регулируя таким обра-

зом количество света, поступающего в глаз. Лишь при очень яр-

ком освещении, например, при электросварке, на пляже, в пус-

тыне или заснеженном пространстве, где отраженные от поверх-

ности лучи солнца умножают силу падающего в глаза света, воз-

никает потребность в солнцезащитных очках. Такая потребность

может возникнуть и у водителей при длительной поездке по ав-

тостраде в солнечную погоду, когда взгляд все время прикован

к дороге. Отражение света от нее в таких случаях не очень

приятно для глаз, которые не прошли специального курса подго-

товки через соляризацию (см.раздел 3.4.6.).

Постоянное ношение солнцезащитных очков приводит к воз-

никновению светобоязни (фотофобии), когда даже то количество

света, которое спокойно выдерживает нормальный глаз, приводит

к болям в глазах, с которых сняли привычные им темные очки.

Кроме того, ношение очков с окрашенными в различные цвета

стеклами нередко вызывает так называемый послеэффект, прояв-

ляющийся в нарушении на довольно длительное время правильного

цветового восприятия мира.

Поэтому:

1. не носите без особой на то необходимости темные очки;

2. если вам все же пришлось обратиться к солнцезащитным

очкам, умейте правильно их выбрать. Желательно подбирать (по

указанной выше причине) очки черного (серого) цвета и избе-

гать очков с окрашенными в какой-либо другой цвет стеклами.

Очки должны задерживать не менее 70% падающего света. При со-

рокапроцентной, например, задержке света они уже практически

бесполезны. Ч.Л.Томсон советует также делать следующую про-

верку солнцезащитных очков. Надо, отодвинув их от себя на

длину вытянутой руки, посмотреть сквозь них на какой-нибудь

удаленный объект. Он не должен выглядеть увеличенным или

уменьшенным. Кроме того, при движении очков не должно наблю-

даться какой-либо "ряби";

3. приучайте глаза к яркому свету. Это достигается через

упражнения на соляризацию (см.раздел 3.4.6.).

.............................................................

В вопросе об отношении к очкам с оптическими линзами

мнение Бэйтса и его учеников расходится с общепринятыми возз-

рениями.

Проведенные Бэйтсом исследования позволили ему утверж-

дать, что было бы ошибочным считать рефракцию глаз неизменным

состоянием. Он пишет, что "теория о том, что аномалии рефрак-

ции обусловлены деформациями глазного яблока, естественным

образом ведет к выводу, что они представляют собой неизменные

состояния и что нормальная рефракция - это тоже некое посто-

янное состояние. Поскольку эта теория повсеместно рассматри-

вается как истинная, то неудивительно обнаружить, что нор-

мальный глаз считается совершенным механизмом, который всегда

находится в хорошем рабочем состоянии. Независимо от того,

знаком или незнаком человеку рассматриваемый объект, доста-

точно или недостаточно его освещение, приятна или неприятна

окружающая обстановка и даже при наличии стресса или телесно-

го заболевания считается, что нормальный глаз всегда должен

иметь нормальную рефракцию и нормальное зрение" [16, р.28].

В действительности, никакой глаз (независимо от того,

идет ли речь о нормальном глазе с обычно нормальным зрением

или же мы имеем дело с глазами с нарушенным зрением) не имеет

всегда одного и того же значения рефракции. Рефракция любого

глаза меняется не только день ото дня, не только час от часу

или от минуты к минуте, но буквально ежесекундно.

Исходя из сказанного, Бэйтс делает вывод, что очки при-

носят человеку вред - большой или маленький, но все же вред.

"Человек, -объясняет Бэйтс,- не может видеть сквозь них, если

он не производит степень аномалии рефракции, которую они дол-

жны корректировать. Однако, рефрактивные аномалии в глазе,

который предоставлен сам себе, никогда не постоянны. Следова-

тельно, если человек обеспечивает себе хорошее зрение с по-

мощью вогнутых, выпуклых или астигматических линз, это озна-

чает, что он сохраняет постоянно определенную степень анома-

лии рефракции, которая в других условиях не сохранялась бы

таковой. Единственным результатом такой ситуации следует ожи-

дать ухудшение состояния. Опыт показывает, что обычно так и

происходит." [16, р.35].

Следует учесть и такой факт. То, что рефракция глаза ни-

когда не бывает постоянной, не позволяет выписать точный ре-

цепт на очки. Неудивительно, что некоторым людям так и не

удается подобрать очки, с которыми смирились бы их глаза. Не-

постоянство рефракции приводит, кроме того, к той противореч-

ивости, которую мы можем наблюдать в статистических данных о

распространенности тех или иных видов нарушения зрения.

Согласно теории Бэйтса, причиной появления аномалий реф-

ракции является напряжение. При миопии это усилие увидеть

удаленные объекты, при гиперметропии - ближние. Очки лишь

корректируют аномалию рефракции, но не устраняют причину ее

возникновения. Надев очки, близорукий по прежнему по привычке

будет напрягаться, чтобы увидеть далеко расположенные предме-

ты, а гиперметропик и в очках будет продолжать прикладывать

усилие увидеть, например, буквы. Таким образом, зрение будет

продолжать ухудшаться и в очках. Многие люди, наверно, заме-

чали, что после того, как однажды надели очки, зрение без них

стало заметно хуже. И это не субъективное ощущение, вызванное

переходом от хорошего зрения в очках к плохому без них. Про-

верка у окулиста подтверждает, что зрение на самом деле ухуд-

шилось. В результате человеку выписываются новые очки с еще

более сильными линзами. Поскольку напряжение продолжает иметь

место, да еще с аккумуляцией эффекта со временем, то можно

заметить, что частота смены очков на новые возрастает с каж-

дым годом.

Факт ухудшения зрения при ношении очков так объясняется

М.Д.Корбетт: "Когда здоровый глаз расслаблен, он будет пра-

вильно функционировать. Подобно фотокамере он будет уплощать-

ся, сокращая свою ось при рассматривании удаленных объектов,

и удлиняться в своей оси при рассматривании близких объектов.

Только напряжение мешает глазному яблоку претерпевать подоб-

ные изменения в своей форме. Вместо мышц глаза эту работу на-

чинают делать очки, в результате чего глазные мышцы перестают

выполнять свои функции и начинают постепенно слабеть.

Спенсер (Spencer) говорит: "Каждый дар приобретает спо-

собность к функционированию через выполнение своей функции.

Если эта функция за него выполняется другим агентом, то ника-

ких регулировок со стороны природы не произойдет. Скорее,

природа пойдет на нарушение своего естества, чтобы приспосо-

биться к искусственным мерам, предпринятым вместо естествен-

ных" [47, р.14].

Когда человеку какое-то время приходится обходиться без

очков (например, когда он разбивает их), нередко обнаружива-

ется, что зрение стало несколько лучше.

Еще один аспект вредности ношения очков с оптическими

линзами отмечен в работе Ч.Л.Томсона. Он пишет: "Нормальная,

здоровая мышца остается таковой лишь в случае, если она часто

пускается в дело и если ее амплитуда движения используется

полностью. Любая мышца, которая используется лишь в малой

части ее амплитуды, предрасположена к утере способности пол-

ноценно двигаться. В этом аспекте очки частично вредны, пос-

кольку вместо того, чтобы следить или смотреть за каким-ни-

будь объектом только глазами, наблюдается тенденция двигать

головой. Глазные яблоки, таким образом, относительно обездви-

живаются, а их мышцы и кровообращение страдают в результате

бездеятельности " [80, р.28]. Сказанное Томсоном особенно

верно, когда речь заходит об однообразной работе в очках на

близком расстоянии, например, чтении. Именно в этих случаях

глаза заняты одинаковыми движениями практически в одном и том

же направлении (влево-вправо) и с малой амплитудой, ограничи-

вающейся шириной строки в книге. Для компенсации возникающего

при этом напряжения разработаны специальные упражнения

(см.главу 5).

"Это,- продолжает Ч.Л.Томсон,- объясняет наше принципи-

альное возражение против использования очков: нейтрализуя

напряжение, они ослабляют процесс самооздоровления и "отбива-

ют охоту" у тканей (ПРИМ.АВТ.- имеется в виду тканей глаза) к

приспособлению. Их чрезвычайная эффективность и приводит к их

осуждению. Точно так же бывает и с человеком, когда удобная

для него заурядность и отсутствие стимула - будь он, хоть

неприятным, хоть приятным - приводит к лености и застою" [80,

р.43].

Есть и менее существенные, но тоже не очень приятные,

последствия ношения очков. Это нарушение цветового восприятия

(вы замечали за собой, что, например, при подборе тканей в

магазине вы снимаете очки, потому что без них и текстура, и

цвет ткани видны луше?), нервозность из-за их постоянного

загрязнения или запотевания, ограниченное поле зрения, непри-

ятный осадок на душе из-за того, что все "люди как люди, а ты

- "очкарик" и т.п. большие и мелкие неприятности. Конечно, их

нельзя сравнить по своим последствиям с тем вредом, который

наносит глазам сам факт ношения очков.

Так как же быть с очками? Может их выкинуть совсем, а

может все-таки поносить? Ниже мы приведем мнение специалистов

по методу Бэйтса на этот счет, а также некоторые их практи-

ческие рекомендации.

1. Если вы хотите добиться быстрого прогресса в улучше-

нии зрения, вам надо решительно отказаться от ношения очков

(см.главу 7). Однако очень важно здесь запомнить следующее

ПРАВИЛО: никогда не снимайте очки и не ходите, напрягая всюду

свои глаза. Снятие очков, как говорит М.Д.Корбетт, с исполь-

зованием безусильного видения это не то же самое, что снятие

очков с постоянным напряжением глаз в попытках разглядеть об-

ъекты. Первое - полезно, второе - вредно.

2. Не всегда возможно снятие очков без значительных неу-

добств. В ряде случаев без них просто невозможно работать.

Поэтому в таких случаях разрешается пользоваться очками, но

это всегда сдерживает прогресс. Надевайте очки всякий раз,

когда вы чувствуете, что начали напрягать свои глаза.

3. Если вы вынуждены работать в очках, то все равно ис-

пользуйте все приемы правильного зрения, какие только возмож-

но - центральную фиксацию, перемещения, моргания и т.д. Как

можно чаще делайте перерывы для расслабляющих упражнений.

4. Никогда не водите автомобиль без очков. Только когда,

улучшив зрение, вы пройдете медкомиссию, их можно будет

снять. Снимайте очки, когда вы едете на машине в качестве

пассажира.

5. По мере улучшения зрения своевременно меняйте очки на

более слабые.

6. Во время выполнения упражнений всегда снимайте очки

(кроме особо оговоренных случаев).

7. В течение дня бывает очень много времени, когда вы

прекрасно можете обойтись без очков и, тем не менее, по при-

вычке носите их. Так, человек с небольшой близорукостью может

без каких-либо неудобств завтракать без очков, беседовать без

них со своими друзьями и т.д. Увеличивайте день ото дня вре-

мя, проведенное без очков. К.Хакетт даже рекомендует записы-

вать это время, чтобы постоянно стимулировать себя к такому

"безочковому" образу жизни.

8. Чтение, по возможности, должно осуществляться без оч-

ков. Если вы не можете обойтись при зрительной работе вблизи

без очков, постарайтесь все же время от времени хотя бы 1-2

минуты обходиться без их помощи и дать глазам поработать са-

мим. Это позволит свести к минимуму разрушающий эффект очков.

Главное, что вам надо усвоить - это следующее - ЕСЛИ ВЫ

ХОТИТЕ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ОЧКОВ, НЕ НОСИТЕ ИХ!

Единственной вашей надеждой на улучшение зрения является

не ношение очков с продолжающимся привычным напряжением глаз

под ними, а воспитание в себе новой привычки - привычки расс-

лабленного смотрения.

## 3.2. ОБЩЕЕ РАССЛАБЛЕНИЕ

Ознакомившись с теорией Бэйтса, можно сделать вывод,

что основной целью, которую должен поставить перед собой че-

ловек с плохим зрением, если он намерен излечиться, является

достижение расслабления. Прежде всего речь идет о снятии пси-

хического напряжения.

Как известно, добиться психического расслабления можно

лишь при условии соответствующего физического расслабления.

Любая напряженная часть тела приводит к напряженному состоя-

нию психики. Даже сама мысль о таком напряжении или усилии

способствует тому, что психика подвергается воздействию нап-

ряжения.

Как правило, физическое расслабление, расслабление тела

или, образно выражаясь, материальной оболочки человеческой

души, довольно трудно отделить от приведения этой души в сос-

тояние покоя, что равнозначно расслаблению психики. Снятие

напряжения с мышц тела автоматически ведет к некоторому сни-

жению напряженного состояния психики. В свою очередь добиться

полного физического расслабления возможно только при соответ-

ствующем психическом расслаблении. Таким образом, эти два

процесса (и состояния) тесно взаимосвязаны и взаимозависимы.

О полном физическом расслаблении надо говорить с некоторой

долей условности, поскольку абсолютное расслабление тела че-

ловека невозможно. Можно расслабить мышцы тела, но не все.

Продолжают работать мышцы сердца, которое гонит кровь по кро-

веносным сосудам, их стенки также продолжают свою работу и

т.д. Однако та степень расслабления, которая достигается че-

ловеком, вполне достаточна для целей улучшения зрения.

Мы все инстиктивно прибегаем к различным позам или поло-

жениям отдыха, когда устаем. Как правило, мы при этом закры-

ваем глаза и "расслабляемся". Однако, далеко не всегда после

такого отдыха мы чувствуем себя посвежевшими, почувствовавши-

ми новый прилив сил и энергии. Если говорить о глазах, то они

также продолжают болеть, в них остается та же резь, являющая-

ся признаком сильного утомления, и т.д. В чем тут дело?

Причина почти всегда носит двоякий характер. Во-первых,

вы неправильно расслабились в целом (физически). Во-вторых,

вы, оказывается совершенно не умеете расслабляться психичес-

ки. К последнему вопросу мы вернемся позже, а пока займемся

первой из ваших проблем - физическим расслаблением - и будем

делать его так, как это рекомендуется системой Бэйтса.

Прежде всего, расположитесь в удобной для вас обстанов-

ке. Тело ваше должно испытывать физический комфорт. Ничто не

должно отвлекать мыслей во время выполнения психических уп-

ражнений на расслабление - ни сквозняк, ни затекшая вдруг ру-

ка, ни порывы ветра из приоткрытого окна. Какое для этого

выбрать положение? Скажем сразу: готовых рецептов на этот

счет не существует. Придется потрудиться над поиском наиболее

приемлемой для вас позиции. Бэйтс заметил по этому поводу,

что иногда положение тела, способствующее расслаблению, быва-

ет совершенно неожиданным. В качестве примера он приводит од-

ну из своих пациенток, которая добивалась расслабленного сос-

тояния, лишь наклонив свое тело вперед под углом 45 градусов.

Когда она выпрямлялась, это расслабленное состояние сохраня-

лось. Бэйтс пишет далее, что не столь важно, в каком положе-

нии она добивалась расслабления, сколь важно то, что ей уда-

валось все-таки его добиться.

Некоторые рекомендации относительно физического расслаб-

ления приведены в работе Г.Пеппарда. Он советует снять очки и

начать расслаблять все тело, отпуская каждую его мышцу. Оно

должно стать мягким, словно шелк, расплыться по полу или

креслу, где вы сидите, подобно телу лежащей кошки. Расслабьте

свою психику - "расстелите" свои мысли по полу, пусть они

спокойно "выскользывают" из головы. Расслабьте лицо, язык и

все мышцы вокруг рта. Пусть уголки губ уходят вверх, а не

опускаются вниз. Закройте свои глаза и освободите их и все

вокруг них от напряжения. Избавьтесь от чувства натянутости в

глазных яблоках, расслабьте их заднюю часть. Представьте гла-

за мягкими и расслабленными образованиями. Думайте об улыбке

и пусть она исходит из вас сквозь закрытые веки. Представляй-

те, что внутри глаз нет никакого света, что вся их внутрен-

ность - это нечто мягкое и черное [73, р.18].

Способы, которым можно достичь физического расслабления,

довольно разнообразны. Многие из них описаны в соответствую-

щей литературе.

Широко известны работы в этой области американского вра-

ча, главы чикагской школы психосоматики Ф.Александера. Он ут-

верждал, что практически все заболевания в человеческом орга-

низме вызываются напряжением. И все они могут быть излечены

соответствующими видами расслабления, снимающими это напря-

женное состояние. Ф.Александер разработал множество интерес-

ных способов расслабления, иногда просто невероятных. Наибо-

лее успешными показали себя способы расслабления, когда паци-

ент повторял, что он хочет. Например, пациент садился на стул

или ложился на пол, как ему легче, и начинал повторять: "Я

хочу расслабить мышцы шеи настолько, чтобы моя голова могла

подняться вперед и вверх." Иногда это повторялось от сотни до

тысячи раз. Таким способом всегда удавалось добиться расслаб-

ления необходимых групп мышц.

Но на этом дело не заканчивалось. Александер просил па-

циента расслабить мышцы груди, как наружние, так и внутрен-

ние, повторяя: "Я хочу, чтобы мои плечи расслабились, чтобы

они сами собой опустились и отодвинулись назад. Я хочу, чтобы

расслабилась моя грудь и чтобы она раздалась (назад). Я хочу,

чтобы все мое тело расслабилось и растеклось по полу и т.д."

Для ортодоксальных медиков было просто поразительным,

как метод Александера излечивал, казалось бы, неизлечимые бо-

лезни, например, эпилепсию, тяжелые формы ревматизма с полной

неподвижностью в суставах, болезнь Паркинсона и др.

Помимо метода Ф.Александера существуют и другие способы

достижения расслабления. Некоторые из них носят весьма ориги-

нальный характер.

Так, П.Брэгг приводит в своей книге довольно интересный

и несколько необычный способ расслабления [44, р.29]. Она ре-

комендует в удобное для этого время днем или после обеда за-

варить из овощей или трав небольшое количество настоя. После

того, как настой будет готов, надо выпить одну-две его чашеч-

ки и лечь на полчаса, закрыв глаза и положив на них прохлад-

ный или холодный компресс. Во время отдыха этот компресс надо

держать на глазах, а самому следует отдаться ощущению холодя-

щего эффекта. В это время ваш желудок будет чувствовать расс-

лабляющее тепло питья, которое вы только что приняли. В ре-

зульта всех этих процедур по всему вашему телу разольется

приятное чувство расслабления. Продолжайте расслабляться и

представьте, что вы летите на волшебном ковре над каким-ни-

будь островом в тропиках. Забудьте обо всем, кроме этого уди-

вительного чувства полета, этих удивительных переживаний.

После этого упражнения ваши глаза и ваше тело нальются

новой энергией.

Как видите, в описанном упражнении П.Брэгг физическое

расслабление соседствует с психическими способами его дости-

жения. Они тесно связаны между собой и вряд ли могут быть

разделены, если надо достичь полного расслабления. Обычно все

упражнения в системе Бэйтса одновременно используют приемы

физического и психического расслабления. При этом физическое

расслабление считается первым и необходимым этапом достижения

психической релаксации.

.............................................................

Некоторые упражнения на расслабление определенных групп

мышц, состояние напряженности которых оказывает наиболее су-

щественное воздействие на зрение, будут приведены в разделе

3.7. и в некоторых других местах по ходу текста.

Литературы о методах общего расслабления довольно много.

Поэтому останавливаться подробно на этих вопросах в настоящей

книге лишено смысла. Вам надо будет ознакомиться с этой лите-

ратурой и, освоив наиболее приемлемые для вас упражнения на

расслабление, применять их в качестве подготовительной части

к выполнению рекомендаций системы Бэйтса по достижению состо-

яния психической релаксации.

.............................................................

О чем должны вы думать во время физического расслабле-

ния? Чем должен быть занят ваш мозг? Об этом мы поговорим в

разделах 3.3.1, 3.3.2 и 3.3.3.

**3.3. ПАССИВНОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ**

Основной целью метода Бэйтса, как это видно из предыду-

щих глав, является достижение идеального состояния психичес-

кого расслабления. Для достижения этой цели была разработана

серия упражнений, которые можно сгруппировать по нескольким

большим категориям. Все эти упраженения применяются при лече-

нии аномалий рефракции, пресбиопии и косоглазия практически

без каких-либо изменений и составляют базу лечения для всех

указанных видов нарушения зрения. Поэтому они приводятся до

специальных упражнений для каждого вида нарушения зрения, ко-

торые уже отличаются друг от друга и носят специфический ха-

рактер. В комплексе со специальными упражнениями базовые уп-

ражнения образуют метод лечения того или иного недостатка

зрения. Все нюансы, связанные с применением базовых упражне-

ний при лечении конкретного вида нарушения зрения, приведены

в соответствующих разделах главы 4 "Дополнительные замечания

и специальные упражнения".

Упражнения на психическое расслабление можно подразде-

лить на упражнения пассивного характера и на упражнения дина-

мического характера. В соответствии с этим различают пассив-

ное и динамическое расслабление. Указанная классификация была

впервые предложена О.Хаксли. В своей книге он пишет, что

"расслабление...может быть двух видов - пассивное и динами-

ческое. Искусство зрения включает в себя приемы обоего рода -

пассивное расслабление органов зрения в периоды отдыха и ди-

намическое расслабление через нормальное и естественное функ-

ционирование во время деятельности" [62, р.82]. Далее он со-

общает, что наибольшего успеха в лечении плохого зрения можно

достичь лишь при одновременном применении обоих видов расс-

лабления.

В настоящем разделе книги мы познакомим вас с методами

пассивного расслабления. Отличительной особенностью этих ме-

тодов является "бездействие", пассивность органов зрения, их

неподвижность. Слово "бездействие" не случайно взято в кавыч-

ки, поскольку глаза, на самом деле, даже во сне не прекращают

своей деятельности. При этом о неподвижности глаз также можно

говорить с большой долей относительности. Просто обозначение

этих методов в качестве пассивных подчеркивает меньшую, чем

если бы речь шла о динамических методах расслабления (цент-

ральная фиксация, моргания, перемещения и т.п.), степень дви-

гательной активности глаз и других участвующих в упражнениях

органов тела человека.

**3.3.1. ПАЛЬМИНГ**

Когда вы закрываете глаза, вы, конечно, способствуете

некоторому их расслаблению и отдыху. Однако, глаза, самой

природой предназначенные для восприятия света, не могут пол-

ностью расслабиться, когда на них падает даже ничтожное коли-

чество его лучей. Еще в предвоенные годы академиком С.Вавило-

вым была высказана мысль, что невооруженным взглядом можно

наблюдать отдельные кванты света, а некоторое время спустя

экспериментально было доказано, что человеческий глаз реаги-

рует, когда на его сетчатку попадают всего два кванта света!

Столь высокая чувствительность глаза к свету требует принятия

особых мер при расслаблении. Только полностью исключив свет,

можно дать глазам шанс получить полноценный отдых.

Упражнение, позволяющее добиться этого, было введено в

свою систему Бэйтсом. Он назвал его "пальмингом" (слово

"пальминг" представляет собой искаженное произношение англий-

ского слова "palming". В свою очередь, "palming" происходит

от слова "palm", означающее в переводе на русский "ладонь").

По всей видимости, это упражнение было заимствовано Бэй-

тсом из немедикаментозных методов лечения, издавна применяе-

мых в Азии, в частности, в Индии и Китае. Описание аналогич-

ных упражнений можно встретить в древних трактатах по Йоге в

разделах относящихся к медитации и расслаблению. Нередко вст-

речается оно и в работах современных индийских авторов по

нетрадиционным естественным методам лечения (см., например,

работы Агарвала Р.С. [2]-[10]; Шармы Л.К. [75]; Шивананды С.

[77]).

Правильное исполнение пальминга включает в себя овладе-

ние в совершенстве его физической и психической сторонами. В

этом разделе мы ознакомимся с физической стороной пальминга,

которая представляет собой внешнюю форму исполнения упражне-

ния, а также одной из сторон психической деятельности мозга

во время пальминга. Другие стороны деятельности психики во

время пальминга, включающие в себя более сложную работу моз-

га, связанную с воспоминанием и мысленным представлением, мы

изучим в последующих двух разделах.

Итак, что представляет собой пальминг? Мягко закройте

глаза и прикройте их ладонями рук. При этом ладони складыва-

ются крест-накрест, так чтобы суставы первых фаланг мизинцев

наложились друг на друга (см.рис 4). Пальцы рук скрестите на

лбу. Ладони необходимо сложить чашкообразно, чтобы они не да-

вили на глазные яблоки, иначе это вызовет напряжение глаз.

Чтобы проверить это, откройте и закройте несколько раз глаза

под ладонями. Это должно удасться свободно, без каких-либо

помех.

Часто люди спрашивают, надо ли закрывать глаза, когда

они прикрыты ладонями, или же их можно оставить открытыми.

Специалисты по методу Бэйтса рекомендуют держать глаза закры-

тыми. Причина проста - чем меньше света будет пробиваться к

глазам, тем большей степени расслабления вы сможете добиться.

Обычно люди, пытаясь избежать попадания света под ладони

рук, очень сильно прижимают их к лицу. Помните: никакого нап-

ряжения в руках! Кисти рук должны быть расслаблены. Чтобы ис-

ключить проникновение света под ладони, вам необходимо подоб-

рать соответствующее их положение, которое так же отличается

у разных людей, как различаются их индивидуальности.

Лучше всего это сделать в таком порядке. Сложите чашко-

образно ладони рук и положите одну ладонь руки на другую

крест-накрест, так чтобы основание мизинца одной руки легло

на основание мизинца другой руки. Поднимите руки в таком по-

ложении и мягко опустите их вниз вдоль лица на переносицу.

При этом точку пересечения оснований мизинцев можно сравнить

с дужкой очков, место которой на переносице она должна за-

нять. Тогда впадины ладоней автоматически окажутся над глаз-

ными яблоками. Следите за тем, чтобы точка пересечения мизин-

цев "села" на твердую часть переносицы, а не на хрящевую.

Иначе вы ограничите свое дыхание, в то время как поступление

кислорода, как вы позже убедитесь, играет важную роль в улуч-

шении зрения.

Теперь поверните лицо, не снимая рук с глаз, в сторону

какого-нибудь яркого источника света - например, в сторону

настольной лампы, люстры или солнца, если вы на улице. Глаза

под ладонями должны быть открыты. Теперь вы сможете заметить,

откуда пробивается свет под ладони. Исправьте недостатки в

положении ладоней, сдвинув их друг относительно друга. Зак-

ройте глаза под ними. Убедитесь в отсутствии напряжения в ве-

ках и бровях.

Со временем, запомнив это оптимальное для вас положение

рук, вы научитесь правильно делать пальминг и без использова-

ния источника света.

Здесь необходимо отметить, что то положение ладоней, с

которого вы начали подбор подходящей правильной их позиции,

представляет всего лишь отправную точку и не должно служить

для вас догмой, не допускающей каких-либо отклонений от себя.

Ваше положение ладоней лишь внешне должно напоминать эту на-

чальную форму. Окончательно подобранное положение ладоней

должно удовлетворять двум требованиям:

глаза должны свободно открываться и закрываться под ла-

донями, т.е. ладони не должны оказывать на глазные яблоки ни-

какого давления;

положение ладоней должно исключать возможность проникно-

вения света под них и не должно требовать какого-либо напря-

жения рук, сильного прижатия их к лицу и т.д.

Следует обратить внимание на то, что и остальная часть

рук не должна испытывать какого-либо напряжения. Чтобы до-

биться этого, если вы делаете пальминг лежа, подложите под

локти небольшую подушечку. Если вы делаете пальминг сидя, то

такую же подушечку можно положить на стол, а локти опереть

уже на нее. Не держите голову за счет напряжения шейных мышц.

Лучше легко обоприте ее на ладони, так чтобы вес головы через

локти и подушечку пришелся на опору (стол). Если у вас нет

стола и вы хотите опереть локти на колени, то вам необходимо

подложить подушку повыше. Очень удобна для этой цели полужес-

ткая подушечка треугольной формы, один угол которой упирается

между коленей, а плоская поверхность ребра, противоположного

этой вершине, образует удобную опору для локтей.

Как быть, если под рукой нет подушечки или если она ока-

залась слишком большой или слишком маленькой для вас? Тогда

вам придется делать пальминг без нее. Для правильного испол-

нения упражнения необходимо учесть ряд моментов.

Если вы делаете пальминг, сидя за столом, то ни в коем

случае не выгибайте шею, не "переламывайтесь" в ней, не су-

тультесь и не горбьте спину, как это обычно бывает при непра-

вильном исполнении упражнения. Такое положение не только быс-

тро приводит к напряжению и утомлению, но и ведет к пережатию

кровеносных сосудов, проходящих через шею и снабжающих кровью

мозг и глаза. Эффект будет скорее негативный, нежели позитив-

ный. Правильный подход здесь такой: вам необходимо согнуться

в пояснице, отодвинув немного стул от стола, так чтобы позво-

ночник и шея (фактически, шейные позвонки) находились на од-

ной прямой. Таким образом, вы сохраните правильную "осанку" и

избежите излишнего напряжения.

Если вы предпочитаете делать пальминг лежа на спине, то

без подушки под локтями вы очень скоро почувствуете напряже-

ние в руках, что разрушит цель вашей тренировки - избавиться

от напряжения. Вам тогда лучше перевернуться на живот и

улечься ничком. В остальном пальминг делается точно так же,

как если бы вы лежали на спине. Подобное положение - ничком и

закрыв глаза ладонями - можно встретить среди упражнений Йоги

на расслабление.

Какое положение удобнее всего для исполнения пальминга?

Вы можете принять любое удобное для вас, например, лечь или

сесть. Делать пальминг стоя не рекомендуется из-за постепенно

возрастающего напряжения в руках, если у них не будет доста-

точно хорошей опоры. Мешает также и утомление мышц ног. Пом-

ните: во время пальминга никакого физического дискомфорта

ощущаться не должно. Если он все же появился, лучше на неко-

торое время прекратить упражнение и приступить к нему позже,

устранив всякие причины, вызвавшие такой дискомфорт. В таких

случаях наиболее полезен принцип, предлагаемый Маргарет Кор-

бетт - делать все понемногу, но чаще. Это в свою очередь спо-

собствует превращению таких упражнений как пальминг, соляри-

зация, перемещения и т.д. в часть вашей жизни, в подсозна-

тельную привычку. Именно такого привычно правильного исполь-

зования глаз необходимо вам добиваться.

Приступая к пальмингу, было бы полезным предварительно

согреть ладони, как это рекомендуют К.Хакетт и Л.Галтон. За-

чем это нужно? Во-первых, теплые ладони более приятны для ко-

жи лица, нежели холодные. Вы уже усвоили, что любой диском-

форт, любое неприятное ощущение - это напряжение, любое нап-

ряжение - это препятствие на вашем пути к улучшению зрения.

Поэтому такие препятствия, по возможности, надо обходить.

Второе положительное свойство предварительного согревания ла-

доней - это усиление кровообращения в районе глаз, чему будет

способствовать их тепло. Для согревания ладоней достаточно

подержать их некоторое время под горячей (но не слишком) во-

дой, интенсивно потереть одной ладонью о другую или же неко-

торое время энергично посжимать пальцы рук. Приливу тепла к

рукам способствует и их массаж в течение непродолжительного

времени.

Однако, если стоит слишком жаркая погода, то целесооб-

разно последовать совету Р.С.Агарвала и ополоснуть предвари-

тельно руки холодной водой, сохраняя их в таком влажном сос-

тоянии и во время пальминга [8, р.60]. Либо же во время ис-

полнения этого упражнения вы можете воспользоваться двумя

кусками влажной хлопчатобумажной ткани, положенной в качестве

прокладки между ладонями и лицом (глазами) [10, р.143].

.............................................................

Пальминг считается легчайшим способом достижения расс-

лабления. Это верно, если удастся в совершенстве овладеть

обеими его сторонами - физической и психической. Вы только

что ознакомились с простейшей, физической стороной пальминга.

Освоение психической части пальминга начнем также с довольно

простой его стадии - со стадии видения черного поля перед

глазами.

.............................................................

Для того, чтобы вы правильно поняли и усвоили ряд осно-

вополагающих принципов деятельности психики во время пальмин-

га, вам придется очень внимательно ознакомиться с содержанием

приведенного ниже текста. Самая сложная деятельность во всей

вашей тренировке - это деятельность мозга и, прежде всего, во

время пальминга. Бэйтсом было разработано ряд канонических

положений, касающихся деятельности психики во время пальмин-

га. Если многие базовые упражнения, особенно в части динами-

ческого расслабления, претерпели существенные изменения в

методиках его последователей, то основные принципы пальминга

остались неизменными со времени первого изложения метода в

печати. В этом отношении книга Бэйтса "Улучшение зрения без

очков по методу Бэйтса" является своеобразной Библией для его

последователей. Именно этим объясняется некоторое обилие ци-

тат из этой книги в разделах о пальминге, воспоминании и мыс-

ленном представлении.

То, о чем вы думаете во время пальминга, очень важно для

достижения вами своей цели - расслабления психики.

Что вы видите во время пальминга? Скорее всего перед ва-

ми предстанут всякие довольно яркие штрихи, кружочки, облач-

ка, полоски и т.д. Все эти калейдоскопические проявления яв-

ляются результатом психического напряжения и в реальности не

существуют. Это и понятно, потому что видеть что-либо, когда

глаза ваши закрыты и прикрыты ладонями, вы не можете. Таким

образом, вы сталкиваетесь с работой продолжающих сохраняться

возбужденными зрительных центров вашего мозга.

Таких иллюзий человек с нормальным зрением никогда не

наблюдает. Во время пальминга перед ним предстает совершенно

черное, "бархатистое", как пишет П.Брэгг, поле, поле, чернота

которой не имеет каких-либо изъянов. Ваша цель - также до-

биться такого совершенно черного поля. Степень черноты, кото-

рую вам удалось добиться, подобна манометру в паровозе. Она

будет показывать глубину расслабления, достигнутого вами [44,

р.26]. Достижение видения совершенно черного поля будет озна-

чать то, что вы добились идеального расслабления психики.

Здесь надо сделать несколько очень важных замечаний,

от которых будет зависеть успешность выполнения пальминга.

Прежде всего, надо обратить ваше внимание на то, что че-

ловек во время пальминга должен заниматься психической сторо-

ной расслабления гораздо больше, нежели его физической. Как

мы уже говорили, физическое расслабление - это первое, что вы

делаете, когда приступаете к пальмингу, т.е. во время паль-

минга это для вас уже пройденный этап. Вы должны быть УЖЕ фи-

зически расслабленными, когда начинаете пальминг. По мере

тренировки это будет удаваться очень быстро. Многие же люди

во время пальминга сосредотачивают свои мысли на глазах, на

их мышцах и, так или иначе, "работают" с ними. Это ошибка.

"Не пытайтесь, - пишет М.Д.Корбетт,- "осознать" (прочувство-

вать) глаза. Во время выполнения всех этих упражнений

(ПРИМ.АВТОРОВ: имеется в виду пальминг, мысленное представле-

ние и воспоминание во время пальминга) не следует обращать

внимания на глаза как на физические, материальные органы,

поскольку они практически не поддаются волевому управлению и

даже более неуправляемы, чем сердце, тоже неуправляемый волей

орган. Если вы будете сидеть, заглядывая мысленно внутрь сво-

их глаз, то вы разрушите цель своих занятий" [47, р.24].

Вместо этого вам надо пытаться, как рекомендует Бэйтс, уви-

деть перед глазами совершенно черное поле. Однако и здесь

многие допускают ошибки.

Прежде всего, не следует думать (что нередко встречает-

ся) о пятнышках, черточках и других разноцветных проявлениях,

которые обычно видит человек с плохим зрением, когда закрыва-

ет глаза и прикрывает их ладонями. Особенно много этих иллю-

зий (а все эти черточки, кружочки и т.д. являются не более,

чем иллюзией) бывает после соляризации, и внимание пациента

часто сосредотачивается на них, а не на достижении черного

поля перед глазами.

Практически все приступающие к исполнению этого упражне-

ния на представление черного поля идут неверным путем, а

именно, путем попыток добиться черного поля перед глазами

приложением усилия. Это совершенно неправильно.

Черного поля не надо добиваться, оно само появится авто-

матически, как только будет достигнута необходимая для этого

степень расслабления тела и психики. Для этого нужна соответ-

ствующая направленность мыслей человека. Его мозг должен быть

занят определенной деятельностью. Какой именно - об этом мы

скажем ниже. Сейчас важно усвоить то, что увидеть черное поле

перед глазами сложно и просто одновременно. Сложно потому,

что человеку иногда очень трудно понять, какие ошибки он до-

пускает во время пальминга, что не видит черного поля. Не

сразу удается ему понять, каким образом он напрягается и как

устранить это напряжение. Просто же потому, что, если человек

способен правильно контролировать свои мысли, свою психичес-

кую деятельность, добиться видения черного удается практичес-

ки мгновенно. Бэйтс говорит по этому поводу следующее: "Когда

возмущающая мысль сменяется расслабляющей, косоглазие и двое-

ние изображений прекращаются, а аномалии рефракции исправля-

ются... Вне зависимости от того, какова их степень или дли-

тельность, их устранение происходит сразу же, как только па-

циент сможет обеспечить психический контроль. Источником лю-

бой аномалии рефракции, косоглазия или какого-нибудь другого

функционального нарушения зрения, является просто мысль -

неправильная мысль, а ее исчезновение так же быстро, как по-

явление мысли, которая расслабляет. В доли секунды может быть

исправлена высочайшая степень аномалии рефракции, косоглазие

может исчезнуть, а слепота из-за амблиопии уменьшиться. Если

расслабление достигается лишь на момент, коррекция также од-

номоментна. Когда расслабление становится постоянным, коррек-

ция также постоянна" [16, р.56].

Установлением такого прочного контроля над своими мысля-

ми и объясняются те случаи чудесных исцелений (буквально за

несколько минут), которые описывают в своих работах последо-

ватели Бэйтса. Добиться такого обычно удается единицам. В

большинстве же случаев лечение отнимает некоторое время. Сам

Бэйтс говорит об этом так: "Время, необходимое для достижения

непрерывного улучшения зрения, изменяется в значительных пре-

делах для разных людей. В некоторых случаях достаточно 5-15

минут и, думаю, наступит время, когда станет возможным быстро

помочь любому. Это вопрос лишь накопления большего числа фак-

тов и такого их преподнесения, которое позволит быстро понять

и усвоить их. Сегодня, однако, часто приходится растягивать

лечение на недели и месяцы, хотя аномалия рефракции может

быть не большей как по величине, так и по продолжительности

существования, чем в тех случаях, которые быстро излечива-

лись" [16, р.48] (по этому поводу смотри также главу 7).

Иногда встречаются такие трудные случая, когда человек

никак не может добиться видения черного поля перед глазами.

Обычно в этих случаях он начинает напрягаться, пытаясь во что

бы то ни стало "разглядеть" черное. Особенно часто видение

черного поля перед глазами затрудняется в условиях, когда че-

ловек болен, раздражен, испытывает какие-либо отрицательные

эмоции и т.д., т.е., когда его психика выведена из состояния

равновесия. В таких случаях всегда лучше отказаться от паль-

минга или попытаться проделать некоторые более "механические"

расслабляющие упражнения типа больших поворотов, соляризации

или морганий. Они помогут вам успокоиться. После этого вы мо-

жете попытаться сделать пальминг.

Сверхусердные попытки добиться видения черного поля мо-

гут довести человека даже до судорожных состояний. В случае

неудачи лучше прекратите занятия и попытайтесь вернуться к

ним позже.

В ряде случаев полезным оказывается обращение к воспоми-

нанию черных объектов (см.раздел 3.3.2.). Обычно для этого

берется любой объект черного цвета и рассматривается с расс-

тояния, на котором он виден для вас лучше всего. Потом глаза

закрываются, прикрываются ладонями и вы вспоминаете этот объ-

ект. Если он вспоминается хорошо, то весь фон становится чер-

ным. Если же воспоминание объекта в черном цвете затруднено и

поле перед глазами не становится черным спустя несколько се-

кунд, а имеет какой-нибудь другой цвет, например, серый, то

тогда весь процесс надо повторить заново. Но и здесь вас мо-

жет подстеречь усилие. Поэтому, если вы захотели вспомнить

какой-нибудь черный объект, например, черную кошку, и не

смогли сразу этого добиться, то прекратите делать пальминг.

Лучше попытаться сделать это некоторое время спустя. Либо же

надо поменять объект вашего мысленного представления, напри-

мер, преставляйте вместо черной кошки черную шляпу.

Характерной ошибкой при достижении черного поля, как и

при достижении "видения" черных объектов является попытка

сконцентрироваться на этом поле или объекте. При этом всегда

прикладывается усилие. Бэйтс пишет в своей книге: "Достичь

цели усилием или попыткой "сконцентрироваться" на черном не-

возможно. Под концентрацией обычно понимают делание или дума-

ние только об одной вещи. Но это практически невозможно, а

попытка сделать невозможное и есть напряжение. Человеческий

ум не способен думать только об одной вещи. Он может думать

об одной вещи лучше, чем обо всем остальном и находится в

состоянии покоя только тогда, когда именно так и поступает.

Но думать только об одной вещи он не способен" [16, р.74].

"...Расслабление, - продолжает свою мысль Бэйтс,- ... нельзя

достичь каким-либо видом УСИЛИЯ. Главным является, чтобы че-

ловек понял это. Пока он думает, сознательно или бессозна-

тельно, что избавление от напряжения можно достичь другим

напряжением (усилием), улучшение будет заторможено" [16,

р.56].

Вернемся еще раз к словам Бэйтса о том, что следует по-

нимать под концентрацией. Говоря о различном смысле, вклады-

ваемом в слово "концентрация" Бэйтсом и обывателями, надо от-

метить следующее. Словари определяют слово "концентрация" как

"сосредоточение ...чего-либо в каком-либо месте" [84, с.624].

Однако, как пишет Бэйтс, такое понимание концентрации в отно-

шении мышления человека неверно. Попытайтесь сосредоточить

свой взгляд и внимание на какой-либо маленькой букве на про-

верочной таблице или в книге в течение некоторого времени. Не

пройдет и одной-двух минут, как изображение вашей буквы нач-

нет расплываться, и вы совершенно неожиданно поймаете себя на

том, что думаете вовсе не о букве, а о чем-нибудь другом. Вы

снова попытаетесь вернуться к букве, но все повторится снова,

независимо от того, смотрите ли вы на реальную букву или же

представляете, что смотрите на нее. Не зависит результат и от

дистанции до объекта вашего внимания. Таким образом, процесс

концентрации представляет собой непрерывное возвращение мысли

от сторонних объектов к объекту вашего внимания.

Относительно недавно проведенные исследования предоста-

вили в распоряжение ученых новые сведения о характере концен-

трации. Как известно, в основе концентрации лежит внимание.

Состояние внимания, которое, казалось бы, может быть непре-

рывным, на самом деле прерывисто. Просто объект внимания яв-

ляется центром, точкой, куда внимание возвращается вновь и

вновь [8, р.196].

Обычно описанные ранее способы достижения видения черно-

го поля дают свои результаты. Некоторым людям удается практи-

чески идеально видеть черное поле в течение ощутимого проме-

жутка времени. Для других же видение поля длится не очень

долго - всего 3-5 секунд. Здесь проявляется дискретность вни-

мания, о которой мы говорили выше. Тогда в дело должны всту-

пить центральная фиксация и перемещение внимания с одного об-

ъекта на другой или с одной части одного и того же объекта на

другую часть этого же объекта.

Центральная фиксация (см. раздел 3.4.1.) поможет вам

сохранить внимание на черных объектах длительное время. Бэйтс

пишет, что когда люди "научатся видеть одну часть черного об-

ъекта чернее, чем весь объект в целом, они смогут вспоминать

эту меньшую по размерам площадь в течение более длительного

времени, чем вспоминали бы большую по размерам площадь. Это

даст им возможность, когда будут делать пальминг, больше вре-

мени видеть черное" [16, р.71]. Центральная фиксация на прак-

тике невозможна без непрерывного перемещения взгляда и внима-

ния, иначе это вызовет напряжение. Бэйтс также обращает вни-

мание на необходимость непрерывного перемещения мысленного

взора: "Невозможно видеть, вспоминать или представлять

что-либо, даже в течение секунды, без перемещения с одной

части объекта на другую или к какому-нибудь другому объекту и

вновь обратно. Попытка сделать это всегда приводит к напряже-

нию. Тот, кто думает, что он вспоминает черный объект непре-

рывно, на самом деле подсознательно сравнивает его с чем-ни-

будь не таким черным, иначе его цвет и положение будут бесп-

рерывно меняться. Даже такую простую вещь, как точка, невоз-

можно вспоминать совершенно черной и совершенно неподвижной

более, чем доли секунды.

Когда перемещение не осуществляется бессознательно, его

надо делать сознательно. Например, вспомните один за другим

черную шляпу, черный башмак, черное вельветовое платье, чер-

ную плюшевую занавеску или складку на черном платье или зана-

веске, удерживая каждую вещь в памяти не более доли секунды.

Многим людям помогает перебор в памяти всех букв алфавита по

очереди, вспоминая их совершенно черными. Другие предпочитают

перемещаться с одного маленького черного объекта, такого как

черная точка или маленькая буква, на другой или "раскачивать"

такой объект способом, который будет описан позже" [16,

р.71].

Поэтому в достижении видения черного поля вы активно бу-

дете пользоваться и упражнениями на перемещение и раскачива-

ние (см.раздел 3.4.2.). Вот простой пример использования пе-

ремещения в видении черного объекта. Посмотрите на какую-ни-

будь букву и непрерывно перемещайте взгляд с одного бока этой

буквы на другой. Потом проделайте то же самое мысленно во

время пальминга (подробнее о технике исполнения этого упраж-

нения см.раздел 3.4.2.). Вы убедитесь, что таким способом

удается удерживать внимание на одном объекте неопределенно

долго. Этот способ концентрации действительно полезен для

зрения.

Таким образом, когда вам удалось добиться представления,

например, черной шляпы, то никогда не фиксируйте свой мыслен-

ный взор в одной ее точке. Вместо этого начните свое малень-

кое путешествие по ней - сначала вдоль краев полей, потом

вверх, по диагонали и т.д. Ваша фантазия в таких мысленных

образах ничем не ограничивается. Главное - это то, чтобы ваши

упражнения во время пальминга были занимательны и интересны.

Когда вы неожиданно вспомните про свое поле зрения, то

окажется, что вы просто не помните, каким оно было, потому,

что оно было абсолютно черным, т.е. на нем ничего не было -

ни штрихов, ни кружочков, ни черточек.

В ряде случаев люди, думая что они достигли идеальной

черноты поля, недоумевают, почему не наступает заметного

улучшения зрения. Такое улучшение обязательно должно насту-

пить, если ваше расслабление действительно было идеальным или

близким к идеальному. Степень расслабленности в таких случаях

можно проверить спосбом, который рекомендует Бэйтс [16,

р.71-72]. Этот способ поможет вам понять, действительно ли вы

добились максимальной степени черноты поля зрения или все же

"не добрали". Вспомните кусочек белого мела на фоне черного

поля, который вы видите. Представьте на меле букву "Ф", такую

же черную, как и фон. Затем забудетьте про мел и вспоминайте

только букву "Ф" (причем одну ее часть лучше всех остальных,

т.е. используйте центральную фиксацию) на черном фоне. За ко-

роткое время все поле может стать таким же черным, как и бо-

лее черная часть "Ф". Этот процесс можно повторять с постоян-

ным увеличением черноты поля.

Другой способ достижения черного поля - это "закрашива-

ние" тех изъянов в его черноте, которые предстают перед ваши-

ми глазами. Чтобы вы поняли, как это делается, мы вам расска-

жем, как этого добилась одна из пациенток Бэйтса. "Одна жен-

щина,- вспоминает в своей книге Бэйтс,- когда она закрывала

глаза и прикрывала их ладонями рук, видела настолько яркое

серое, что была в полной уверенности, что видит его своими

глазами. Вместо того, чтобы просто представлять черное, она

научилась стирать из памяти почти все серое, представляя сна-

чала одну черную букву "C" на сером фоне, потом две черные

буквы "С" и, наконец, множество перекрывающих друг друга букв

"С"" [16, р.72].

Может случиться так, что вам так и не удастся на первых

порах увидеть идеально черное поле. Но даже та степень черно-

ты, которую вы достигнете, полезна. С ее помощью вы постепен-

но сможете научиться видеть поле еще более черного цвета.

Вспоминая эту черноту, вы представите оттенок черного еще

большей глубины и т.д. В дальнейшем вы будете активно исполь-

зовать это свойство мозга, например, при рассматривании букв

на проверочной таблице или в книге. Проделайте простое упраж-

нение.

**УПРАЖНЕНИЕ N 1**

Посмотрите на какую-нибудь букву на проверочной таблице

(книге) с расстояния, на котором цвет ее виден лучше всего.

Затем закройте глаза и вспомните ее. Если вы хорошо освоили

пальминг, то вы сможете (мысленно) представить, что буква

имеет более темный оттенок, нежели вы видели в реальности.

Вспоминая эту черноту во время повторного рассматривания бук-

вы, можно увидеть ее более черной, чем это было прежде. Пов-

торяя многократно этот процесс и все время представляя букву

имеющей более черный цвет, чем в реальности (но ни в коем

случае не за счет представления реальной буквы менее черной,

например, серой или даже белой), вы в ряде случаев можете

очень быстро улучшить видение этой буквы. При этом вы замети-

те такую особенность - чем глубже будет оттенок мысленно

представляемого черного, тем легче будет удаваться его вспо-

минать при рассматривании букв на проверочной таблице или в

книге.

.............................................................

Обычно чем дольше люди занимаются пальмингом, тем более

глубокого оттенка черного им удается достичь и тем большего

расслабления они добиваются. Другим же людям больших резуль-

татов удается добиться при непродолжительных, но частых заня-

тиях пальмингом. Попробуйте оба варианта и выберите лучший.

При правильном исполнении пальминга с достижением иде-

лаьного расслабления, признаком чего является идеально черное

поле перед закрытыми и прикрытыми ладонями глазами, эту чер-

ноту можно длительное время сохранять в своем представлении

после открытия глаз. "Зрение человека при этом,- пишет Бэйтс,

- улучшается на длительное время. В то же время, надолго сни-

жаются и боли в глазах, головные боли и даже боли в других

частях тела. Такие случаи очень редки, но они имеют место"

[16, р.75-76[. Если же степень расслабления, которую вы дос-

тигли, не очень велика, значительная часть ее будет утеряна

после того, как вы откроете глаза. Та часть расслабления, что

вам удалось сохранить, также быстро исчезнет вместе с исчез-

новением мысленного представления черного поля. Таким обра-

зом, вам надо стремиться к достижению максимальной степени

расслабления. Только так можно добиться непрерывного улучше-

ния зрения. Но даже маленькие успехи на этом пути будут вам

очень полезны, поскольку, как мы говорили ранее, даже незна-

чительное расслабление помогает овладеть более глубокой ее

степенью.

Бэйтс обращает внимание на тот факт, что обычно вместе с

воспоминанием черной буквы люди вспоминают и белизну фона. Не

надо волноваться! Если вам удастся некоторое время удерживать

свое внимание на черном, то белый фон быстро исчезнет. Перед

вашими глазами останется только черное поле.

Иногда пациенты испытывают большие затруднения в видении

черного цвета вообще. Бэйтс предлагает такой выход из этой

ситуации [16, р.75].

**УПРАЖНЕНИЕ N 2**

Вспомните ряд цветов - ярко красный, желтый, зеленый,

голубой, лиловый и, в частности, белый - все в максимальной

степени интенсивности оттенка, который удастся добиться. Не

делайте попытки удержать какой-нибудь из них более секунды.

Делайте это упражнение минут 5-10. Затем вспомните кусочек

белого мела диаметром около сантиметра таким белым, как это

только можно. Обратите внимание на цвет фона. Обычно он будет

иметь какой-нибудь оттенок черного цвета. Если это так, про-

верьте, можете ли вы вспомнить или увидеть открытыми глазами

что-нибудь чернее. Всегда, когда белый мел вспоминается иде-

ально, фон будет настолько черен, что вспомнить или увидеть с

открытыми глазами что-либо чернее будет невозможно.

.............................................................

Во время пальминга, если вам не удается сделать никакие

другие упражнения, вы можете также сконцентрироваться на сво-

ем дыхании до счета 100.

Как часто и долго надо делать пальминг?

В отношении частоты исполнения пальминга можно сказать,

что принципы здесь следующие. Пальминг надо делать:

как можно чаще, если у вас на это есть время;

обязательно после соляризации в течение времени, в два

раза превышающего время соляризации;

всякий раз, когда вы чувствуете, что ваши глаза утоми-

лись, напрягаются и т.д.;

всякий раз, когда вы испытываете какое-либо чувство физи-

ческого или психического дискомфорта. В этом проявляется уни-

версальный расслабляющий и успокаивающий характер пальминга;

перед сном (желательно). Это прекрасное упражнение, спо-

собствующее хорошему сну. После пробуждения у вас не будут

болеть глаза, как это часто бывает, если лечь спать без их

предварительного расслабления.

Что же касается длительности исполнения пальминга, то

здесь все зависит от ситуации, от времени, которым вы распо-

лагаете. Чем дольше вы будете делать пальминг без каких-либо

признаков дискомфорта, тем лучше для вашего зрения. Обычно

чем дольше человек делает пальминг, тем большего успеха он

добивается. Бэйтс приводит в своей книге описание случая с

одним пациентом, у которого был сложный гиперметропический

астигматизм и пресбиопия. Ситуация ухудшалась, кроме того,

зарождающейся катарактой и возрастом пациента (70 лет). Од-

нажды, поняв, что длительный пальминг не может повредить его

зрению, он делал его подряд в течение 20 часов, отрываясь

лишь на питье воды. В результате этого его зрение восстанови-

лось до нормы - он читал с 6 метров нижнюю строку проверочной

таблицы, а с мелким шрифтом уверенно справлялся и с расстоя-

ния в 15 сантиметров, и с расстояния в 1 метр. В последующие

2 года, сообщает Бэйтс, у этого пациента не было никаких ре-

цидивов. Такие случаи, по всей видимости, носят уникальный

характер, но они прекрасно демонстрируют живительную силу

пальминга.

На практике встречаются такие люди, для которых длитель-

ный пальминг затруднителен и которые чем дольше его делают,

тем больше начинают напрягаться. Этим людям лучше делать

пальминг в течение непродолжительных периодов времени.

Для человека полезен даже кратковременный пальминг. Од-

нако, если у вас нет описанных выше проблем с пальмингом и

если вы хотите добиться ощутимого эффекта, вам надо делать

пальминг, как минимум, 10-15 минут подряд.

Р.С.Агарвал рекомендует в летнее время (по всей видимос-

ти, в жаркое летнее время) в случае появления чувства напря-

жения и головных болей промыть глаза и лицо холодной водой,

погрузить ладони в холодную воду и делать затем пальминг в

течение около получаса. Во время пальминга в этом случае ре-

комендуется время от времени потягивать холодное питье или

холодный фруктовый сок [8, р.138].

По каким признакам можно определить правильность выпол-

нения пальминга? Р.С.Агарвал выделяет три основных признака

[8, р.139]:

1. Когда пальминг идеален, цвет любого вспоминаемого об-

ъекта вспоминается идеально. Человек чувствует себя при этом

отлично расслабленным и видит перед глазами совершенно черное

поле (если они закрыты и прикрыты ладонями).

2. Когда открываются глаза, хорошее зрение приходит не-

медленно, а буквы на проверочной таблице видны совершенно

черными и четко распознаются.

3. Белые части букв (части, не покрытые краской) кажутся

белее, чем поля проверочной таблицы.

Таким образом, вы ознакомились с одним из наиболее из-

вестных упражнений Бэйтса на расслабление. Сам Бэйтс очень

высоко оценивал значение этого упражнения: "Когда пальминг

успешен, он представляет собой один из лучших, какие я знаю,

методов обеспечения расслабления всех нервов органов чувств,

включая зрение" [16, р.75]. Последователи Бэйтса отмечали,

что люди, бросившие заниматься этой системой из-за лени или

же уже восстановившие с ее помощью зрение, продолжали делать

некоторые из ее упражнений, включая пальминг, благодаря их

чрезвычайно благотворному воздействию на психику.

**3.3.2. ВОСПОМИНАНИЕ**

Согласно теории, выдвинутой Бэйтсом, существует тесная

связь между состоянием психики и зрением. Когда психика расс-

лаблена, зрение человека нормально. "Фактом остается то,- ут-

верждает Бэйтс,- что когда мозг отдыхает, ничто не может уто-

мить глаза. Когда же психика находится под напряжением, ничто

не может дать глазам отдыха. Все, что дает отдых психике, по-

лезно и для глаз. Наверное, каждый из нас замечал, что глаза

медленней устают, когда читаешь какую-нибудь интересную кни-

гу, в отличие от чтения книги скучной или трудной для понима-

ния. Школьник может просидеть всю ночь напролет, упиваясь ро-

маном и ни разу не вспомнив при этом о своих глазах. Но если

он попытается просидеть всю ночь за своими уроками, он очень

быстро обнаружит, что глаза его сильно устали" [16, р.47-48].

Когда мозг человека занят воспоминанием, его психика до

некоторой степени расслабляется. Чем идеальнее воспоминание,

тем глубже расслабление и тем лучше зрение. Если воспоминание

несовершенно, то несовершенно и зрение. В форме глазного яб-

лока тогда происходят нежелательные изменения - оно становит-

ся либо слишком длинным в передне-задней оси, либо слишком

коротким. В соответствии с этим появляется миопия или гипер-

метропия. Изменения в форме глазного яблока могут носить и

ассиметричный характер. Тогда неизбежен астигматизм. Кроме

того, неравномерное напряжение наружных мышц глаз может при-

вести к появление косоглазия.

Исходя из взаимосвязи между воспоминанием и состоянием

психики и между состоянием психики и состоянием глаз, Бэйтс

приходит к выводу о том, что улучшение воспоминания объектов

может способствовать улучшению зрения.

Второе важное положение о связи между памятью и зрением

заключается в том, что чем больше знаком человеку объект, тем

лучше воспоминание и, следовательно, лучше зрение. Поэтому,

когда человек смотрит на какой-нибудь знакомый объект, глаз

до некоторой степени расслабляется, так как ему нет необходи-

мости уделять большое внимание вещам, о которых мозг уже име-

ет представление. Недостающая информация в таких случая вос-

полняется мозгом. Советским физиологом В.Д.Глезером было

предположено, что обработка зрительной информации в коре го-

ловного мозга ведется с использованием некоторых принципов

голографии. Известно, что даже кусочек голограммы позволяет

полностью восстановить всю картину, которая была записана го-

лографическим способом.

Обычно этот факт не осознается человеком, но при желании

можно заметить, например, насколько быстрее мы читаем знако-

мый нам шрифт и сколь медленнее - незнакомый. Именно поэтому

во многих упражнениях на воспоминание буквы и другие печатные

знаки являются лучшими объектами для воспоминания. Все знают

также, что знакомого человека мы узнаем издали. В то же вре-

мя, черты лица незнакомых людей на этом же расстоянии, как

правило, разглядеть не удается.

Весьма наглядно характеризует связь между знакомством

человеку объекта и его зрением пример с предъявлением челове-

ку новой для него картины. Ч.Л.Томсон рассказывает на страни-

цах своей книги о случае, произошедшем с ним. Однажды, будучи

еще студентом, он попытался разглядеть все мелкие детали жи-

вотных и растений, которые были изображены в учебнике. Тем не

менее, сообщает Томсон, время от времени некоторые детали ус-

кользали от его внимания, и он их не замечал до тех пор, пока

на них не указывал ассистент профессора, который вел занятия.

Хотя это вполне естественное явление, говорит Томсон, все же

не может не поразить, как отдельный объект становился с этого

момента до удивления обычным. Даже быстрого взгляда на от-

дельный кусочек изображения было теперь достаточно, чтобы

увидеть все необходимые детали. Механизм зрения стал функцио-

нировать намного эффективней. Мозг знал, что следует ожидать

и немедленно обращался к своему предыдущему опыту. Говоря

словами Томсона, он просто ближе познакомился с объектом сво-

его внимания. "Без эффективной системы воспоминания и опозна-

вания, -пишет Ч.Л.Томсон,- зрение серьезно нарушается, вне

зависимости от того, сколь эффективны его механические и оп-

тические составляющие" [80, р.19].

Бэйтс отмечал, что для каждого человека существуют опре-

деленный объект или объекты, воспоминание которых дается ему

легче всего. Такие объекты он назвал "оптимумами". В то же

время существуют объекты, представления которых добиться

очень трудно. Такие объекты называются "пессимумами". Вам, по

возможности, следует искать первые и избегать последних.

В качестве объекта для воспоминания вы можете выбрать

любой черный объект, который легче всего удается вспомнить.

Для художника это могут быть черные краски, для ветеринара -

шерсть черной кошки и т.д. О.Хаксли предупреждает о том, что

во время пальминга необходимо избегать фиксации мысленного

взора на одной и той же точке: "Во время воспоминания прошед-

ших эпизодов следует избегать всего, что напоминает "мыслен-

ное пристальное смотрение. Фиксируя ум слишком жестко на ка-

ком-либо отдельном мысленном образе, человек легко может выз-

вать соответствующую фиксацию и иммобилизацию глаз... Чтобы

избежать мысленного пристального смотрения с сопутствующим

его фиксацией глаз, во время пальминга всегда необходимо

вспоминать объекты, которые находятся в движении" [62, р.85].

Ваш мысленный взор должен путешествовать по объектам мыслен-

ного представления спокойно и плавно, подобно течению речуш-

ки, ни на чем не задерживаясь. Только этим можно избежать

напряжения, возникающего при длительной задержке внимания на

одной точке мысленного образа.

Упражнения на воспоминание нередко объединяются в систе-

ме Бэйтса с пальмингом. Таким образом, пальминг, расслабляя

не только глаза, но и психику, обретает для занимающегося

двойную ценность. Во время пальминга вы достигаете более вы-

сокого уровня концентрации на вспоминаемом объекте.

Некоторые вопросы концентрации мы уже осветили в разделе

о пальминге. Добавим еще к сказанному ранее. Во время концен-

трации надо четко различать концентрацию на каком-либо объек-

те и удержание этого объекта в целом в своем представлении.

Главным является следующее: мысли не следует давать блуждать;

думайте о чем-либо приятном для вас, не концентрируясь,- ве-

селой поездке в воскресный день, о красивых пейзажах, которые

вы видели и т.д. То, что вам надо думать об одном и том же,

не концентрируясь, мы объясним на наглядном примере, который

привел Р.С.Агарвал в своей книге и который может служить в

качестве самостоятельного упражнения [10, р.50-51].

**УПРАЖНЕНИЕ N 3**

Представьте мысленно прекрасную розу. Таким образом, вы

представляете в уме только один объект. Но во время мысленно-

го "видения" этой розы вы не должны концентрировать упорно,

прилагая все силы, свой мысленный взор только, скажем, на

ножке этой розы. Вместо этого представьте на ней маленького

черного муравья. Он выползает из зелени травы и начинает свое

путешествие (и вы вместе с ним) по объекту вашего представле-

ния. Муравей вползает на ножку розы и начинает медленно взби-

раться по ней, перелезая от одной веточки розы к другой, до-

ползая до кончика каждого листика на своем пути и достигая, в

конце концов, бутона. Он с трудом взбирается на каждый лепес-

ток до тех пор, пока не обнаруживает глубокое углубление в

центре розы - маленькую белую чашечку, наполненную нектаром.

Муравей набирает немножко этого нектара и начинает обратный

путь. Эту мысленную картину можно рисовать довольно долго.

Как видите, вы все время думали о розе, т.е. концентри-

ровали свою мысль на ней, но это не вызвало у вас никакого

напряжения, поскольку эта мысль одновременно и блуждала по

розе вместе с муравьем.

.............................................................

Прежде чем приступить к упражнениям на воспоминание за-

помните следующее. Вы должны смотреть на объект, который со-

бираетесь вспоминать, с такого расстояния, откуда он виден

лучше всего. "Вспомнить четко черное, -пишет Бэйтс,- невоз-

можно, если оно не было четко увидено. Если человек видел

черное нечетко, то лучшее, что он может сделать, так это

столь же нечетко вспомнить его. Все люди без исключения, мо-

гущие видеть или читать шрифт диамант в ближней точке, неза-

висимо от того, сколь велика степень их миопии или степень

поражения внутренней части глаза, способны увидеть черное во

время пальминга более легко, чем люди с гиперметропией или

астигматизмом. Это связано с тем, что миопики, несмотря на

то, что они не могут видеть идеально даже в ближней точке,

видят в ней все же лучше, чем люди с гиперметропией или ас-

тигматизмом видят на любом расстоянии. Однако, люди с высоки-

ми степенями миопии нередко находят пальминг весьма затрудни-

тельным, поскольку они не только очень плохо видят черное, но

и из-за усилия, которое они прикладывают, чтобы увидеть, не

могут вспоминать черное более 1-2 секунд" [16, р.72]. Что де-

лать в последнем случае, вы узнаете позже, а пока давайте

познакомимся с некоторыми упражнениями на воспоминание.

Типичным примером использования воспоминания в процессе

тренировки является упражнение с проверочной таблицей.

**УПРАЖНЕНИЕ N 4**

(УПРАЖНЕНИЕ С ПРОВЕРОЧНОЙ ТАБЛИЦЕЙ)

Повесьте проверочную таблицу Сивцева на стену на хорошем

освещении так, чтобы расстояние от вас до нее составило 3-6

метров. Прочитайте по таблице вниз столько строк, сколько вы

можете без приложения каких-либо усилий или стараний. Посмот-

рите на последнюю букву, которую вы смогли увидеть, закройте

глаза и сделайте пальминг, вспоминая во время него эту букву

столь четкой, сколь это только можно. Для этого надо белые

(непокрытые краской) части буквы представлять еще белее, чем

они видны для вас в реальности (можно сравнивать белизну этих

частей букв с белыми полями таблицы). Черные части букв надо

представлять, соответственно, еще чернее. Здесь воспоминание

тесно переплетается с представлением, поскольку вы должны не

просто вспоминать эту букву, но и представлять ее еще макси-

мально четко видимой.

Откройте, спустя некоторое время, глаза и бросьте взгляд

на букву прямо под той буквой, которую вы только что вспоми-

нали. Вы должны увидеть ее более четко. Если пальминг прошел

успешно, то вам, возможно, удастся прочитать и всю строчку

ниже той, на которой вам пришлось остановиться. Посмотрите на

последнюю букву, которую вам удалось увидеть на этой строке,

закройте глаза и повторите всю процедуру еще раз. Иногда за

время тренировки удается прочитать на несколько строк больше,

чем удалось сделать при первом подходе.

Причиной неудачи, когда не удается прочитать следующую

строчку, может быть, вероятнее всего, плохо исполненный паль-

минг.

..............................................................

**УПРАЖНЕНИЕ N 5**

(ВОСПОМИНАНИЕ ПЕЧАТНЫХ ЗНАКОВ)

В качестве одного из лучших упражнений для улучшения

зрения Бэйтс рекомендует упражнение на воспоминание маленьких

черных букв, цифр и других печатных знаков. При этом необхо-

димо посмотреть на какую-нибудь большую букву в верхней части

проверочной таблицы, а затем мысленно представить букву по-

меньше и более черного цвета, чем та, на которую вы только

что смотрели. Если это удается, то большая буква и буквы бо-

лее мелкого размера на нижних строках будут видны лучше.

Большинству людей удается при достаточно хорошем качест-

ве воспоминания или мысленного представления излечиться толь-

ко с их помощью. Делается это чередованием закрывания глаз на

минуту или дольше, в течение которой вспоминается какая-ни-

будь буква, с их открыванием и вспоминанием той же самой бук-

вы в течение доли секунды. После того, как пациент научится в

благоприятных условиях представлять мысленные изображения

букв при открытых глазах столь же хорошо как и при закрытых,

его способность хорошо видеть будет сохраняться ощутимый про-

межуток времени. Например, один пациент Р.С.Агарвала, научив-

шийся видеть большую букву с 3 метров путем попеременного

воспоминания букв при закрытых и открытых глазах, обрел почти

нормальное зрение за несколько недель [10, р.81].

.............................................................

Чаще всего среди упражнений на воспоминание встречаются

упражнения с применением проверочной таблицы [8, р.47].

**УПРАЖНЕНИЕ N 6**

Повесьте проверочную таблицу на хорошем освещении и чи-

тайте ее всерху вниз. Однако, вместо того, чтобы фиксироввать

свой взор на черных линиях, образующих буквы, бросайте легкие

взгляды на их белые части, не покрытые краской. Время от вре-

мени закрывайте на минутку глаза и вспоминайте любые объекты

белого цвета: белый снег, белую краску, белые облака в небе и

т.д. Это даст возможность человеку видеть непокрытые краской

части букв белее, чем поля проверочной таблицы, а поскольку

белизна белых частей букв возрастает, то соответственно уве-

личивается и их чернота. Как следствие, буквы становятся бо-

лее четко видимыми.

.............................................................

Все, что приятно человеку, считается в системе Бэйтса

примемлемым для воспоминания и полезным для улучшения зрения.

Если мозг человека занят воспоминанием каких-либо объектов,

событий и т.д., вызывающих у него приятные чувства, то психи-

ка, получая отдых, до некоторой степени расслабляется.

В ряде случаев воспоминание черных объектов дается людям

с трудом. Тогда вы можете пойти двумя путями. Вы можете доби-

ваться воспоминания черных объектов с помощью подводящих

(вспомогательных) упражнений. Но вы можете воспользоваться и

другими методами достижения расслабления во время пальминга.

Начнем с первого способа выхода из сложившейся ситуации.

Один из способов достижения воспоминания черных объектов

предлагает Р.С.Агарвал [8, р.138].

**УПРАЖНЕНИЕ N 7**

Возьмите кусок черного вельвета и положите его на поду-

шечку, которую вы используете в качестве подкладки под локти

во время пальминга. Посмотрите в течение секунды на вельвет и

сразу же закройте глаза приблизительно на полминуты. Повто-

ряйте это до тех пор, пока вы не обнаружите, что удается

вспоминать черное в течение достаточно долгого времени. Обыч-

но на это требуется 10-20 повторений.

.............................................................

Вместо попыток добиться воспоминания черных объектов с

помощью вспомогательных упражнений вы можете обратиться к

воспоминанию приятных сцен, пейзажей и т.д. Если воспоминание

осуществляется в истинном свете, в соответствии с реаль-

ностью, то человек во время пальминга видит перед собой иде-

ально черное поле.

Вспоминать можно также любимые оттенки цветов. У каждого

человека есть цвета, которые ему приятны и которые способст-

вуют его расслаблению. Но у каждого человека есть цвета, ко-

торые ему неприятны и которые вызывают у него раздражение.

Раздражение - это уже напряжение, а напряжение - это ухудше-

ние зрения. Психологами было замечено расслабляющее воздейст-

вие зеленого цвета на человека. Обычно вспомининие зеленых

объектов, вне зависимости от оттенка их окраски, оказывает

расслабляющее воздействие на психику и глаза.

Обратим ваше внимание также на следующее открытие, сде-

ланное психологами. Было обнаружено, что воспоминание узких,

стесненных мест (или их мысленное представление), как прави-

ло, оказывает активизирующее, возбуждающее, мобилизующее воз-

действие на человека. В то же время воспоминание широких, от-

крытых пространств оказывает успокаивающее воздействие на лю-

дей. Поэтому с целью углубления состояния расслабления вам в

упражнениях на воспоминание следует в качестве его объектов

выбирать пейзажи, ландшафты, морское побережье и т.п. места,

где ощущается простор.

Во время пальминга можно не только мысленно представлять

или воспоминать какие-либо образы, но и внимательно прислуши-

ваться к какому-либо из ощущений своих органов чувств. "Когда

психика,- пишет Бэйтс,- способна идеально вспомнить какое-ни-

будь из проявлений органов чувств, она всегда идеально расс-

лабляется. При этом, когда глаза открыты, зрение нормально, а

когда они закрыты и прикрыты ладонями, чтобы полностью исклю-

чить свет, видно совершенно черное поле, т.е. совсем ничего

не видно. Если вы сможете четко вспомнить тиканье часов, ка-

кой-нибудь запах или вкус, ваша психика придет в идеальное

состояние покоя. Тогда, если вы закроете глаза и прикроете их

ладонями, вы увидете абсолютную черноту. Если ваша память на

чувство осязания может сравниться с реальностью, вы не увиди-

те ничего другого, кроме черноты (если полностью исключите

при этом свет). То же произошло бы, если бы вы четко вспомни-

ли какой-нибудь музыкальный такт" [16, р.78].

Таким образом, если вы хотите добиться психического рас-

слабления, вы можете обратить все свое внимание на приятную,

лучше спокойную, не возбуждающую мелодию, льющуюся из динами-

ка или прислушаться к спектаклю, передаваемому по репродукто-

ру. Одновременно вы можете мысленно разыгрывать (представ-

лять) сцены из этого спектакля, одежду в которую возможно

одеты актеры и т.д. Вы можете отдаться и мыслям о мятной кон-

фетке, тающей у вас во рту. Ощущение приятного аромата, нап-

ример, роз - тоже прекрасное упражнение на расслабление. Хо-

рошее упражнение, рекомендуемое Р.С.Агарвалом - делать паль-

минг одной рукой, в то время как все мысли сконцентрированы

на ощущениях, исптываемых при катании другой рукой какого-ни-

будь шарика или мячика, например, теннисного [10, р.143]. В

этом упражнении активно задействовано чувство осязания.

В принципе, особой разницы в том, какой объект вспоми-

нать - черный или окрашенный в любой другой цвет - нет. Прос-

то у черного цвета есть несколько преимуществ.

Во-первых, черный цвет в любых условиях продолжает оста-

ваться черным, независимо от того, хорошее у вас освещение

или нет, удален от вас черный объект или же он находится

близко к вам. Другие же цвета в значительно большей степени

зависят от окружающих условий. Так, и белый, и розовый, и зе-

леный, и практически любые другие цвета в сумерках видятся

серыми. Черный же цвет всегда остается черным. Поэтому при

воспоминании черного цвета всегда имеется возможность срав-

нить вспомненное с увиденным и проверить, таким образом, глу-

бину своего расслабления. Если черный цвет вспоминается в со-

вершенстве, то и человек полностью расслаблен.Если чернота

вспоминается почти идеально, то и расслабление почти идеаль-

но. Если же цвет вообще не вспоминается, то и человек либо

мало, либо вообще не расслаблен [16, р.79].

Во-вторых, черный цвет всегда легко получить в свое рас-

поряжение, потому что у каждого из нас есть книги, где черной

типографской краской напечатаны те или иные знаки.

Бэйтс пишет, что бывают случаи, когда человек думает,

что он достаточно расслабился и ему кажется, что он вспомина-

ет идеальное черное. Доказать, что это не так (если это дейс-

твительно не так) легко. Достаточно подвести в точку, откуда

пациент видит лучше всего, какой-нибудь черный объект, чтобы

он хорошенько разглядел его цвет. Тогда он поймет, что не

вспоминал черный цвет идеально. С чем же связана ошибочность

суждения человека?

Дело в том, что нередко человек не осознают работы своих

глаз и психики под напряжением. Наши ощущения в таких случаях

часто бывают обманчивы. Может быть так, что человек, испыты-

вающий наибольшее напряжение, будет при этом испытывать наи-

больший комфорт, и наоборот [16, р.80-81]. Как определить,

расслаблены мы сейчас или же напрягаемся? Что может служить

объективным индикатором этого?

В качестве средства определения истинного состояния пси-

хики Бэйтс предлагает использовать воспоминание маленькой

черной площади, например, точки размером с ту, что стоит в

конце этого предложения. Определив свою способность вспоми-

нать эту точку, человек сразу понимает, напрягается он или

нет. Если он напрягается, он начинает искать, чем же вызвано

это напряжение. При устранении причины напряжения удается

вспомнить черную точку. Постоянное практикование воспоминания

черной точки Бэйтс рекомендует возвести практически в ранг

привычки. Он пишет: "Какой бы метод улучшения зрения человек

не применял, ему рекомендуется постоянно при этом вспоминать

какую-нибудь маленькую площадь черного цвета, например, точ-

ку, чтобы он мог опознать и устранить условия, создающие нап-

ряжение. В некоторых случаях люди за очень короткое время из-

лечивались одним только этим методом. Одним из его преиму-

ществ является, то, что он не требует проверочной таблицы.

Человек в любое время дня и ночи, что бы он ни делал, всегда

может найти условия, благоприятные для идеального воспомина-

ния точки" [16, р.81].

Однако при этом надо избегать типичных ошибок, о которых

мы уже говорили ранее. "Состояние психики, способствующее

воспоминанию черной точки, не может быть достигнуто никаким

видом усилия. Не воспоминание является причиной расслабления,

а наоборот, оно должно быть предшествовано им. Воспоминание

достигается только в момент расслабления и сохраняется столь-

ко времени, сколько устраняются причины напряжения" [16,

р.81]. Далее Бэйтс продолжает начатую мысль: "Воспоминание

точки является признаком расслабления, свидетельством, пос-

редством которого человек узнает, что его глаза и психика на-

ходятся в состоянии покоя. Его можно сравнить с манометром

паровоза, который никоим образом не воздействует на машину,

но имеет важное значение в получении информации о готовности

машины к работе. По тому, что точка черна, человек узнает,

что механизм глаза находится в рабочем состоянии. Когда же

точка блекнет или теряется, человек понимает, что этот меха-

низм не в порядке и будет находиться в таком состоянии до тех

пор, пока не будет проведено лечение. После окончания лечения

человек не будет более нуждаться в точке или в какой-либо

другой помощи зрению, так же, как машинисту не нужен мано-

метр, когда машина работает исправно" [16, р.88].

Бэйтс для проверки правильности воспоминания точки при-

водит ряд тестов [16, р.88], которыми вы можете воспользо-

ваться вместо сравнения вспомненного черного с увиденным:

Когда воспоминание точки идеально, оно происходит мгно-

венно. Если для достижения воспоминания требуется несколько

секунд и более, то оно никогда не бывает идеальным.

Идеальное воспоминание не только происходит немедленно,

но и длится непрерывно.

Когда точка вспоминается идеально, нормальное зрение

достигается немедленно. Но если хорошее зрение обретается

лишь спустя 1-2 секунды, всегда можно доказать, что воспоми-

нание точки неидеально, как неидеально и само зрение.

Чем меньше будет вспоминаемая вами точка, тем лучше. Но на-

чать вы можете с довольно большой площади.

При правильном воспоминании точки вам должно казаться,

что она совершает короткие, легкие, медленные покачивания.

Если для воспоминания точки будут прилагаться какие-либо уси-

лия, вы испортите себе ее мысленное изображение - точка либо

вообще исчезнет, что бывает чаще всего, либо произойдут ка-

кие-либо изменения в ее форме, цвете, резкости ее краев и

т.д.

Воспоминание черной точки рекомендовалось Бэйтсом в ка-

честве средства, способствующего улучшению видения букв и

различных объектов. При достаточной тренировке человеку уда-

ется вспоминать точку в любых обстоятельствах при взгляде на

любые объекты. Ваша задача заключается в том, чтобы, вспоми-

ная точку в уме, смотреть одновременно на объект. Помните,

что точка должна быть у вас в УМЕ (В ПРЕДСТАВЛЕНИИ), а не на

объекте. Не надо "разукрашивать" объекты своего зрения точка-

ми! Когда вам удастся сохранить идеальное воспоминание черной

точке в уме, ваше зрение тотчас станет нормальным.

Обычно в это время происходит такой процесс. Когда зре-

ние улучшается воспоминанием точки, человек, открыв глаза,

начинает различать детали рассматриваемого объекта, и это

настолько его захватывает, что он теряет воспоминание точки.

Иногда воспоминание точки теряется еще до того, как человек

успеет осознать свое улучшившееся зрение. Таким образом, пе-

ред вами будет стоять довольно трудная, но разрешимая дилем-

ма: сохранять воспоминание черной точки во время видения объ-

ектов открытыми глазами. Подходить к этому достижению вы бу-

дете постепенно, используя все методы достижения расслабле-

ния. Для этого надо начать с простейших этапов - воспоминания

во время пальминга, воспоминания с просто закрытыми глазами,

а потом уже воспоминание с открытыми глазами. Меняться должны

и условия исполнения упражнения от благоприятных (тишина, от-

сутствие посторонних людей и т.п.) до неблагоприятных (нали-

чие людей в помещении, тусклый свет и т.д.).

.............................................................

В конце раздела рассмотрим крайний случай, когда воспо-

минание объектов во время пальминга дается с большим трудом.

Тогда для концентрации можно просто считать количество своих

вдохов, сосредотачивая, таким образом, мысли на дыхании.

Обычно, чтобы достичь заметного эффекта, достаточно бывает

насчитать 100-200 вдохов.

.............................................................

Теперь перейдем к последнему, заключительному разделу,

освещающему еще один вид пассивного метода расслабления -

мысленное представление.

**3.3.3. МЫСЛЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ**

Воспоминание весьма тесно связано с мысленным представ-

лением. Использование этих двух упражнений в улучшении зрения

едва ли может быть разделено. "Мысленное представление,- пи-

шет Бэйтс,- тесно связано с воспоминанием, хотя и отличается

от него. Представление зависит от воспоминания, поскольку

представить какую-либо вещь можно лишь тогда, когда ее удает-

ся вспомнить. Вы не сможете представить закат, если никогда

его не видели. Если вы попытаетесь представить голубое солн-

це, то вы станете, как покажет ретиноскоп (Прим.авт.: см.

словарик в конце книги), миопиком. Ни мысленное представле-

ние, ни воспоминание не могут быть совершенны, если психика

полностью не расслаблена. Следовательно, когда идеальны пред-

ставление и воспоминание, зрение тоже идеально (конечно, если

глаз не имеет какого-нибудь физического дефекта)" [16, р.93].

Таким образом, можно прийти к выводу, что культивирова-

ние этих двух аспектов психической деятельности человека -

воспоминания и мысленного представления - способствует не

только улучшению интерпретации полученного на сетчатке изоб-

ражения, но и улучшению самих изображений. ("Поскольку иде-

альное мысленное представление невозможно без идеального рас-

слабления, то совершенное представление не только корректиру-

ет неправильную интерпретацию изображения на сетчатке, но и

исправляет аномалию рефракции" [16, р.93])

Представление же объектов в неистинном цвете, в цвете, в

котором мы не привыкли его видеть, всегда приводит к напряже-

нию психики. Например, если вы попытаетесь представить крас-

ные волны на морском побережье или голубое солнце, о котором

писал Бэйтс, неизбежно появится напряжение. Возможно, оно не

будет столь велико, что вы его заметите. Однако, в таких си-

туациях приборы, предназначенные для регистрации кожно-галь-

ванической реакции, засвидетельствуют ее изменение, что гово-

рит о возросшей напряженности психической деятельности. Аппа-

раты, построенные на подобном принципе, кстати, используются

в качестве детекторов лжи, реагирующих на неверные утвержде-

ния обследуемого, поскольку и в этом случае возрастает психи-

ческое напряжение. Появившееся в результате такого представ-

ления объектов в неверной цветовой окраске напряжение доста-

точно, чтобы уменьшить или свести на нет эффект, даваемый

пальмингом.

Попытайтесь проделать простое упражнение на мысленное

представление, разработанное Р.С.Агарвалом [8, р.46].

**УПРАЖНЕНИЕ N 8**

Закройте глаза и прикройте их ладонями. Представьте лист

белой бумаги и попытайтесь мысленно написать на нем тушью

свое имя. Если это удастся, то напишите по буквам свою фами-

лию и отчество, четко представляя себе каждую букву в отдель-

ности. В конце записи поставьте точку. Теперь забудьте о бук-

вах и вспоминайте только точку. Она должна казаться вам дви-

гающейся из стороны в сторону короткими, медленными и легкими

покачиваниями.

Если представление точки удается с трудом, то следует

прибегнуть к другим методам расслабления, поскольку, как мы

говорили ранее, останавливаться на методах, которые не дают

быстрых результатов ошибочно.

..............................................................

То, что мы видим, является интерпретацией нашим мозгом

изображений, полученных на сетчатке. Мы можем улучшить эту

интерпретацию с помощью мысленного представления. Каким обра-

зом? Чтобы это стало понятным мы приведем одно из упражнений

Р.С.Агарвала [8, р.178-179].

**УПРАЖНЕНИЕ N 9**

Возьмите проверочную таблицу и повесьте ее на таком рас-

стоянии от себя, чтобы вы видели ее удовлетворительно (не

слишком хорошо, но и не слишком плохо). Посмотрите на белый

центр большой буквы "О" (Такая буква имеется в таблице Снел-

лена, но отсутствует в используемой у нас в стране таблице

Сивцева. Вместо рекомендуемой Агарвалом буквы "О" вы можете

воспользоваться одним из кружочков в правой части таблицы

Сивцева. Кружочек в десятой строке соответствует приблизи-

тельно размеру большой буквы "О" в таблице Снеллена). Сравни-

те белизну центра буквы "О" с белизной остальной части прове-

рочной таблицы. Возможно вам это удастся легко. Если же это

не удалось, то используйте ширму, т.е. карточку с маленьким

отверстием в нем. Прикройте этой карточкой черную часть буквы

"О" и обратите внимание на белый центр буквы, который остался

видимым благодаря отверстию в карточке. Уберите ширму и за-

метьте, что белый центр буквы кажется белее, чем поля прове-

рочной таблицы, когда черная часть буквы обнажается. Когда

же она прикрывается ширмой, центр буквы "О" кажется имеющим

такую же белизну, как и остальная часть проверочной таблицы.

Следовательно, можно показать, что белый центр буквы "О" выг-

лядит белее, чем он есть в действительности. Это и есть то,

что Бэйтс называл мысленным представлением (воображением).

Когда мы видим то, чего нет в реальности, мы на самом деле не

видим, а лишь представляем себе это.

Сознательно представляя центр буквы "О" белее, чем он

есть в действительности, мы способствуем увеличению контраста

между черным и белым и, таким образом, улучшаем видение буквы.

Чем белее вы сможете представить себе центр буквы "О",

тем лучше станет ваше зрение для нее, а когда улучшается ви-

дение буквы "О", улучшается видение и всех остальных букв на

проверочной таблице.

Обычно белые части букв на проверочной таблице с рассто-

янии 4,5-6 метров кажутся для нормального глаза белее, чем

края проверочной таблицы. Для глаза же с плохим зрением все

выглядит наоборот.

.............................................................

Очень важно в процессе мысленного представления продол-

жать сохранять четкий мысленный образ и после того, как это

представление даст человеку возможность увидеть новые детали

или объекты, о существовании которых человек даже не догады-

вался просто из-за своего плохого зрения. Вспомните, что мы

говорили в предшествующем разделе о воспоминании точки. Бэйтс

пишет, что "когда человек хочет верить в то, что буквы можно

представлять, и готов их представлять без усилия увидеть или

сравнить то, что он видит с тем, что он представляет (что

всегда ведет обратно к напряжению), с помощью мысленного

представления иногда можно добиться прекрасных результатов.

Некоторым людям после того, как они представят, что видят од-

ну букву совершенно черной и четкой, удается прочитать все

буквы на нижней строчке проверочной таблицы. Большинство лю-

дей, однако, так отвлекается тем, что они видят, когда их

зрение улучшается представлением, что теряют эту букву. Одно

дело - суметь мысленно представить четкое видение какой-либо

буквы, другое - суметь увидеть эту и другие буквы без потери

контроля над этим представлением" [16, р.94]. Для развития

этой способности Бэйтс рекомендует следующее упражнение,

предназначенное для миопиков. После соответствующей перера-

ботки это упражнение с успехом может быть использовано для

лечения и других видов аномалий рефракции. Для выполнения

этого упражнения вам надо будет предварительно ознакомиться с

тем, что представляет собой центральная фиксация (раздел

3.4.1.).

**УПРАЖНЕНИЕ N 10**

Посмотрите на какую-нибудь букву с расстояния, с которо-

го она видна лучше всего. Затем закройте глаза и вспомните

ее. Повторяйте так до тех пор, пока воспоминание не станет

таким же хорошим, как и видение в ближней точке. Повесив про-

верочную таблицу на расстоянии 6 метров, посмотрите на чистую

пустую поверхность в сантиметрах тридцати или более того в

стороне от нее и опять вспомните букву. Проделайте то же са-

мое, сократив это расстояние сначала до 15, а затем и до 7-10

сантиметров. В последнем случае обратите внимание на появле-

ние букв на проверочной таблице в периферическом поле зрения.

Если воспоминание по-прежнему совершенно, они покажутся туск-

ло черными, но не серыми. При этом те буквы, что поближе к

точке фиксации покажутся чернее, чем те, что подальше от нее.

Постепенно сокращайте расстояние между точкой фиксации и бук-

вой до тех пор, пока вы не сможете смотреть прямо на нее и

представлять, что она видна так же хорошо, как вспоминается.

Этот же принцип можно использовать для достижения воспомина-

ния черной точки без утери видения при обретении улучшенного

зрения.

Во время тренировки хорошо было бы время от времени зак-

рывать глаза, прикрывать их ладонями рук и вспоминать совер-

шенно черными эту букву или точку. Отдых и психический конт-

роль, достигаемые таким способом, помогут добиться соответст-

вующего контроля, когда человек смотрит на проверочну табли-

цу.

А теперь довольно длинная цитата, приводимая здесь лишь

потому, что в ней отражены очень многие аспекты упражнений на

воспоминание и мысленное представление. От того, насколько

прочно вы усвоите то, о чем говорится в ней, будет зависеть

ваша удача или неудача в достижении своей цели.

"Люди,- пишет Бэйтс,- которым этот метод приносит успех,

не осознают, представляя четкую букву, видение в то же время

нечеткой буквы и не отвлекаются, когда их зрение улучшается

таким представлением. Многие люди могут совершенно четко

вспоминать, закрыв глаза или смотря на место, где наверняка

не могут увидеть букву, но как только они начинают смотреть

на нее, появляется напряжение, и они теряют контроль над сво-

им воспоминанием. А поскольку представление зависит от воспо-

минания, то они не могут представить видение этой буквы. В

таких случаях я привык поступать одним из способов, описанных

в предыдущей главе. Я начинаю с вопроса: "Можете ли вы предс-

тавить черную точку в нижней части этой буквы и в то же вре-

мя, четко представляя эту точку, способны ли вы представить,

что вы видите эту букву?"

Иногда им это удается, но обычно - нет. Тогда их просят

представить какую-нибудь часть этой буквы, обычно нижнюю.

Когда им удастся представить эту часть прямой, изогнутой или

открытой (в зависимости от ситуации), они смогут представить

боковые и верхние части, все еще сохраняя точку внизу. Но да-

же после того, как они сделают это, они, возможно, по-прежне-

му не смогут представить всю букву целиком без потери точки.

Стимулировать их к этому можно, поднося проверочную таблицу

немного ближе к ним, а затем отодвигая ее. Связано это с тем,

что при взгляде на поверхность, где есть какой-нибудь объект

для рассматривания, представление улучшается пропорционально

приближению точки, где зрение лучше вего, поскольку в этой

точке глаза более всего расслаблены. Когда же на поверхности

нет ничего особенного для рассматривания, расстояние не имеет

значения, так как при этом не прикладывается никакого усилия

увидеть.

Чтобы помочь людям мысленно представить, что они видят

букву, им снова и снова надо внушать: "Разумеется, вы не ви-

дете букву. Я и не прошу вас увидеть ее. Я лишь прошу, чтобы

вы ПРЕДСТАВИЛИ, что видите ее совершенно черной и совершенно

отчетливой".

Когда людям с помощью мысленного представления удастся

увидеть какую-нибудь известную букву, они могут применить тот

же метод и к незнакомой букве. Это связано с тем, что как

только любую часть буквы, такую как зона размером с точку,

удается представить совершенно черной, вся буква будет увиде-

на черной, хотя на первых порах зрительное восприятие этого

факта может быть не столь длительным, чтобы человек осознал

это" [16, р.95-96].

Далеко не всегда человек способен заниматься представле-

нием красивых пейзажей, сцен из фильмов и тому подобных ве-

щей. Если вы слишком сильно устали или плохо себя чувствуете,

чтобы воскресить в памяти какое-нибудь приятное воспоминание

или же представить что-либо подобное, то последуйте совету

М.Д.Корбетт и мысленно займитесь любым механическим процес-

сом, например, рисованием картинок [47, р.27-30]. Если талан-

тов художника в себе вы не обнаружили, то поступите проще.

Представьте, что у вас есть большой белый лист бумаги и руч-

ка. Нарисуйте в верхнем углу листа квадратик со стороной в

сантиметра 2-3. Теперь рядом с ним нарисуйте такой же квадра-

тик, но стоящий на одной из своих вершин. Затем нарисуйте

прямоугольник, длинная сторона которого горизонтальна. Нари-

суйте еще один прямоугольник, но уже стоящий вертикально на

своем коротком ребре. А как будет выглядить треугольник в

различных положениях? Представили? Тогда нарисуйте в уме кру-

жочек. Теперь было бы интересном рассмотреть различные комби-

нации ваших рисунков. Впишите кружочек в квадрат, поставьте

его на на вершину треугольника, на верхний край прямоугольни-

ка или впишите его внутрь прямоугольника. Можете ли вы предс-

тавить, что ваш кружочек перекатывается внутри прямоугольника

от одного короткого ребра к другому и назад? Если вам это за-

нятие не очень интересно, то придумайте сами что-нибудь ана-

логичное. Стоит только постараться и вы всегда найдете инте-

ресное занятие для мысленного представления.

Упражнения на мысленное представление, выполняемые пра-

вильно могут существенно улучшить ваше зрение, Бэйтс приводит

в своей книги даже случаи достижения таким методом телескопи-

ческого и микроскопического уровней зрения. Аналогичные опи-

сания можно встретить и в работах других авторов.

**3.4. ДИНАМИЧЕСКОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ**

В настоящем разделе мы рассмотрим некоторые динамические

методы достижения расслабления. Они в значительно большей

степени используют движения глаз и других органов тела. Отсю-

да и их название.

**3.4.1. ЦЕНТРАЛЬНАЯ ФИКСАЦИЯ**

Сетчатка человеческого глаза состоит из нескольких сло-

ев. В одном месте все эти слои практически полностью исчезают

и остается один светочувствительный слой. В этом месте нахо-

дится наиболее чувствительная часть сетчатки глаза, представ-

ляющая собой маленькое круглое возвышение, которое называется

МАКУЛОЙ, или ЖЕЛТЫМ ПЯТНОМ. В центре макулы есть небольшое

углубление, которое называется ЦЕНТРАЛЬНОЙ ЯМКОЙ (см.рис.1).

Эта точка сетчатки глаза обеспечивает наиболее острое зрение

человека. Не случайно, когда человек хочет четко увидеть ка-

кой-либо объект, он автоматически поворачивает в этом направ-

лении голову, что обеспечивает фиксацию предмета своего вни-

мания центральной ямкой. Благодаря такому устройству органа

зрения, одна часть любого объекта всегда видна лучше, чем ос-

тальные. Таким образом, ЦЕНТРАЛЬНОЙ ФИКСАЦИЕЙ называется спо-

собность глаза смотреть прямо на объект и, делая это, видеть

его с помощью центра зрения лучше всех остальных объектов.

Как видите, в данном случае сравнение глаза с фотокаме-

рой невозможно. Светочувствительная пленка в фотоаппарате,

выступающая часто в подобных сравнениях в качестве аналога

сетчатки, имеет равную чувствительность к свету во всех своих

частях. Глаз же имеет точку максимальной чувствительности -

центральную ямку.

Человеку с нормальным зрением все объекты кажутся види-

мыми хорошо одновременно. На самом деле это не так. Просто

глаз, обладая колоссальной скоростью движения и совершая мно-

жество мелких, не осознаваемых человеком перемещений, успева-

ет "обежать" все детали объектов центральной ямкой и передать

в мозг за это время множество нервных импульсов. Мозг, также

обладая высокой скоростью обработки информации, интерпретиру-

ет эти сигналы, и у человека создается ощущение одновременно-

го видения множества объектов четкими.

Если, например, мы смотрим на какую-нибудь букву на про-

верочной таблице, мы должны видеть ее лучше, чем любую другую

букву на ней. Если мы рассматриваем какую-либо маленькую бук-

ву на проверочной таблице и смотрим на ее верх, мы должны ви-

деть низ и другие части этой буквы хуже, чем прямо рассматри-

ваемый верх. При этом степень черноты верха должна быть выше,

чем остальных частей. В то же время, чем четче видна буква,

тем выше степень ее черноты и тем белее непокрытые краской

места. Глаз при смотрении центральной фиксацией на объекты не

должен испытывать никакого чувства напряжения. Когда глаз ов-

ладевает центральной фиксацией, он находится в идеальном сос-

тоянии покоя и может смотреть на объекты неопределенно долго

без каких-либо признаков утомления. Если центральная фиксация

идеальна, то и зрение, согласно Бэйтсу, идеально.

Бэйтс утверждает, что "неизменным симптомом всех ано-

мальных состояний глаз, как функциональных, так и органичес-

ких, является то, что...центральная фиксация теряется.

Эти обстоятельства связаны с тем, что когда зрение нор-

мально, чувствительность ямки нормальна, но когда зрение

ухудшается (по любой причине), чувствительность ямки снижает-

ся до такой степени, что глаз видит точно так же и даже еще

лучше другими частями сетчатки" [16, р.59]. Далее Бэйтс про-

должает свою мысль: "Причиной такой потери функции центра

зрения является психическое напряжение. Поскольку все ано-

мальные состояния глаз (как органические, так и функциональ-

ные) сопровождаются психическим напряжением, всем им необхо-

димо должна сопутствовать потеря центральной фиксации. Когда

мозг находится под напряжением, глаза обычно в большей или

меньшей степени слепнут. В первую очередь слепнет центр зре-

ния - частично или полностью, в зависимости от степени напря-

жения. Если напряжение достаточно велико, в этот процесс мо-

жет быть вовлечена вся или большая часть сетчатки. Когда фун-

кция центра зрения частично или полностью подавлена, человек

не может более видеть лучше всего точку, на которую он смот-

рит. В таком случае объекты, на которые он не смотрит прямо,

видны так же хорошо или даже лучше, поскольку чувствитель-

ность сетчатки теперь становится приблизительно равной в каж-

дой своей части или даже лучшей в части вне центра. Следова-

тельно, во всех случаях нарушенного зрения человек неспособен

видеть лучше всего то, на что он смотрит" [16, р.60].

Человек начинает пытаться увидеть все поле зрения одина-

ково хорошо одновременно. Такое состояние, когда центральная

фиксация теряется частично или полностью, называется ЭКСЦЕНТ-

РИЧЕСКОЙ ФИКСАЦИЕЙ. При этом буквы или слова выглядят менее

четкими, чем если бы глаз смотрел способом центральной фикса-

ции. Края букв (их контуры) кажутся менее четкими, менее

обозначенными и выглядят расплывчатыми. Могут быть искажены

как форма букв (объектов), так и их размеры. Другими симпто-

мами эксцентрической фиксации являются плавающие перед глаза-

ми частички, множественные изображения объектов (их двоение,

троение и т.д.), боль в глазах, их быстрое утомление, чувство

напряжения в них и другие неприятные ощущения.

Чтобы видеть какой-либо объект хуже, когда он смотрит в

сторону, человек при эксцентрической фиксации вынужден отво-

дить свой взгляд далеко в сторону от этого объекта. Иногда

это расстояние измеряется метрами.

Когда эксцентрическая фиксация становится делом привыч-

ным, постоянное напряжение глаза, пытающегося увидеть все по-

ле зрения одинаково хорошо одновременно, приводит к различно-

го рода нарушениям зрения. Нередко оказывается, что эксцент-

рическая фиксация - единственная причина ухудшения зрения.

Бэйтс в своих изысканиях пришел к выводу, что если глаз

с плохим зрением сознательно подражает свойствам нормального

глаза, зрение первого всегда улучшается. Так, для восстанов-

ления способности глаза к центральной фиксации нужна созна-

тельная ее тренировка. Осуществляется это путем представления

видения одной части поля зрения более четкой, чем все осталь-

ные части. Человеку надо показать, что он не видит так же

четко объекты в периферическом поле зрения (а таким полем

фактически является все поле зрения за исключением точки,

фиксируемой центральной ямкой), как прямо рассматриваемую

точку. Для этой цели Бэйтсом разработаны специальные упражне-

ния.

С некоторыми из них вы уже встречались, с другими - вст-

ретитесь. Так, вы можете делать шесть предложенных Бэйтсом

упражнений из раздела 3.4.2. (упражнения NN 21-26).

При их выполнении обращайте особое внимание на то, что

точка, куда устремлен ваш взгляд в настоящий момент, видна

лучше всего по сравнению с остальными объектами. На первых

порах этой "точкой" у вас будет буква или, может быть, даже

зона большего размера. Со временем, по мере овладения мастер-

ством центральной фиксации, вы сможете видеть лучше всего зо-

ну размером с маленькую точку, такую, какая стоит в конце

этого предложения. Чтобы удерживать эту точку постоянно в

своем представлении, вам надо будет непрерывно перемещаться

по ней, видя прямо рассматриваемую зону лучше всего (как ви-

дите, центральная фиксация тесно связана с перемещениями гла-

за (см.раздел 3.4.2.)). Вам надо стремиться к максимальному

сокращению размеров зоны, видимой лучше всего. Бэйтс утверж-

дает, что чем ближе точка максимального зрения приближается к

математической точке, не имеющей никакой площади, тем лучше

зрение [16, р.59-60].

Ряд упражнений на развитие центральной фиксации был

предложен Р.С.Агарвалом. Он довольно удачно соединил упражне-

ния из древнеиндийских методов лечения с собственными разра-

ботками. Последние представляют собой модификацию некоторых

упражнений Бэйтса.

Упражнения на развитие центральной фиксации использова-

лись в древней Индии. Наиболее известно упражнение, которое

называется Тратак, на так называемой Ом-карте. Слово "тратак"

использовалось в санскрите для обозначения центральной фикса-

ции. Тратак способствует сохранению хорошего зрения и улучше-

нию плохого. Изображение Ом-карты вы найдете в книге

(см.рис.5).

В центре рисунка вы видите слово "ОМ", которое написано

в традиционной манере, символизирующей высшую жизненную силу

в созидательном действии. Подробное описание тренировки на

Ом-карте приводится в изложении индийского профессора

Р.С.Агарвала, который внимательно ознакомился с древними ме-

тодами лечения, используемыми у него на родине, прежде чем

слил их с системой Бэйтса [8, р.60-61].

**УПРАЖНЕНИЕ N 11**

(УПРАЖНЕНИЕ ТРАТАК НА ОМ-КАРТЕ)

Приведенные ниже варианты упражнений с Ом-картой способ-

ствуют развитию чувствительности центральной ямки (макулы)

сетчатки, росту остроты зрения и улучшению кровоснабжения

глаз.

ВАРИАНТ 1. Направьте свой взгляд на исходную точку знака

в центре Ом-карты и заметьте, что часть, на которую вы смот-

рите, кажется самой четкой. Затем начните медленно переме-

щайть свой взгляд по знаку. Все время обращайте внимание на

то, что часть, на которую вы смотрите в данный момент, кажет-

ся чернее всего остального. Повторите упражнение 3 раза. За-

метьте, что весь знак кажется теперь приобретшим более темный

оттенок. Этот вариант упражнения можно делать на расстоянии

от 30 сантиметров до 3 метров от Ом-карты.

ВАРИАНТ 2. Вокруг знака, как вы видите, имеется ломаная

линия. Перемещайте свой взгляд по отрезкам ломаной линии и

обратите внимание на то, что отрезок, на который вы смотрите

сейчас, виден имеющим более темный цвет, нежели остальные.

Когда вы перемещаете взгляд, двигайте вместе с ним и голову

("смотрите" на отрезки носом). Взгляд и голова должны дви-

гаться вместе. Во время выполнения упражнения делайте мягкие

моргания на каждом изломе. Упражнение можно делать, стоя от

Ом-карты на расстоянии от 30 сантиметров до 1,5 метров.

**УПРАЖНЕНИЕ N 12**

Вокруг знака проведена окружность. Перемещайте свой взг-

ляд, двигая одновременно глаза и голову, по окружности. Де-

лайте это сначала, открыв глаза, а потом, закрыв их и предс-

тавляя себе окружность. Это упражнение, если оно делается

правильно, очень полезно, когда глаза более или менее обезд-

виживаются, как это бывает в случаях глаукомы или заболеваний

сетчатки.

.............................................................

**УПРАЖНЕНИЕ N 13**

(ЧТЕНИЕ МЕЛКОГО ШРИФТА)

Очень полезным для развития центральной фиксации являет-

ся чтение текстов, написанных или напечатанных мелким шриф-

том. Р.С.Агарвал обращает внимание на то, что многие древние

манускрипты и религиозные тексты в Индии (например, Гита и

Махабхарата) были написаны очень мелким шрифтом и предназна-

чались для ежедневного чтения. (В настоящее время вместо этих

текстов Р.С.Агарвал, М.Д.Корбетт и другие авторы рекомендуют

для тренировки центральной фиксации пользоваться уменьшенной

фотокопией текста из любой книги.)

Большая часть людей, как отмечает в своей книге

Р.С.Агарвал, занимающаяся традиционными индийскими ремеслами,

где техника исполнения требует длительной работы с мелкими

деталями - рисование, мелкая скульптура, вышивание и другие

виды искусств - сохраняют прекрасное зрение до глубокой ста-

рости [8, р.63]. Причину этого Агарвал видит в том, что эти

виды тонких работ требовали от них великолепно развитой цент-

ральной фиксации.

Для развития центральной фиксации Бэйтсом и большинством

его последователей - Агарвалом, Корбетт и другими - рекомен-

дуется ежедневное чтение мелкого шрифта или шрифта диамант.

Если вы не сможете достать такой мелкий шрифт, то воспользуй-

тесь уменьшенной фотокопией любого текста. Многим людям, жа-

ловавшимся на головные боли во время чтения, а также на неп-

рерывный рост силы линз в очках для чтения, это упражнение

принесло большую пользу. Если вы не можете читать его без оч-

ков, то можете воспользоваться очками при чтении такого шриф-

та некоторое время, но когда зрение улучшится, вам обязатель-

но надо будет снимать их во время чтения.

Помните: чтение мелкого шрифта должно происходить без

какого-либо дискомфорта. Если вы испытываете неприятные ощу-

щения, то немедленно прекратите чтение. Дискомфорт свидетель-

ствует о наличии напряжения, т.е. о неправильном использова-

нии вами своих глаз. Если чтение мелкого шрифта осуществляет-

ся правильно, ничего подобного замечать вы не должны. Чтение

мелкого шрифта не только не требует больших усилий, но и го-

раздо легче, чем чтение крупного шрифта, конечно, если это

делается в правильной, расслабленной манере.

.............................................................

Бэйтсом было обнаружено, что некоторым людям очень труд-

но добиться видения объектов, не зафиксированных взглядом,

хуже, чем прямо рассматриваемого объекта. "Большинству лю-

дей,-пишет он,- без труда удается смотреть на низ большой

буквы "С" на проверочной таблице и видеть ее верх хуже. Но в

некоторых случаях не только не удается этого сделать, но даже

не удается отделаться от крупных букв, если дистанция позво-

ляет их увидеть. Такие крайние случаи иногда требуют значи-

тельной изобретательности: во-первых, чтобы показать челове-

ку, что он не видит лучше всего то, на что смотрит прямо, а

во-вторых, чтобы помочь ему увидеть какой-нибудь объект при

взгляде в сторону от него хуже, чем при взгляде прямо на не-

го. Полезным было найдено использование в качестве одной из

точек фиксации сильного источника света (или двух источников

света в 5-10 футах (ПРИМ.АВТ.: фут равен приблизительно 30,5

см.) друг от друга). Человеку, когда он смотрит в сторону от

источника света, легче увидеть его менее ярким, чем увидеть

хуже какую-нибудь черную букву при взгляде в сторону от нее.

Тогда в последующем сделать то же самое с буквой будет много

проще" [16, р.64]. Далее он описывает один случай, который

наглядно иллюстрирует практическое приложение сказанного им.

Описание способа, каким Бэйтс восстановил зрение пациентки,

вполне может служить в качестве самостоятельного упражнения.

**УПРАЖНЕНИЕ N 14**

На прием к Бэйтсу пришла женщина со зрением 3/200

(ПРИМ.АВТ.: это означает, что зрение женщины было настолько

плохим, что она лишь с 3 футов была способна увидеть то, что

человек с нормальным зрением видел с 200 футов. Подробнее о

том, как записывается состояние зрения, рассказано в главе

5), которая утверждала, что она лучше видит большую букву "С"

(самая большая буква в проверочной таблице Снеллена. Располо-

жена на самом верху таблицы), когда смотрит на какую-нибудь

точку несколькими футами в стороне от нее, нежели при взгляде

прямо на нее. Бэйтс обратил внимание пациентки на тот факт,

что ее глаза быстро устают, а зрение ослабевает, когда она

рассматривает объекты подобным образом. Затем он попросил ее

посмотреть на яркий объект приблизительно в 3-х футах в сто-

роне от проверочной таблицы. Это так сильно приковало ее вни-

мание, что она смогла увидеть большую букву на проверочной

таблице хуже. После этого при повторном взгляде на букву ей

удалось увидеть ее лучше.

Таким образом, пациентке было показано, что она может

делать одно из двух: либо смотреть в сторону и видеть букву

лучше, чем она видела ее до этого, либо смотреть в сторону и

видеть ее хуже.

Позже ей удалось научиться видеть букву хуже все время,

пока она смотрела тремя футами в сторону от нее. Постепенно,

с постоянным улучшением в зрении, ей удалось сократить это

расстояние - сначала до двух футов, потом до одного фута и,

наконец, до шести дюймов. В конце концов, пациентка смогла

смотреть на низ буквы и видеть ее верх хуже или смотреть на

верх буквы и видеть ее низ хуже. По мере тренировки она нау-

чилась смотреть подобным образом и на более мелкие буквы. На-

конец, она прочитала строку десять (стороку, которая обычно

должна читаться с 10-ти футов) с расстояния 20 футов. Этим же

методом она научилась читать шрифт диамант сперва с 12-ти

дюймов, а затем и с 3-х дюймов. В итоге, благодаря одним лишь

этим простым методам, она научилась видеть лучше всего то, на

что был направлен ее взгляд. "Зрение ее,-пишет Бэйтс,- восс-

тановилось полностью" [16, р.64].

.............................................................

Логическим продолжение использованного Бэйтсом метода

является упражнение, рекомендуемое Р.С.Агарвалом [8, р.111].

Он использует яркий источник света, чтобы показать пациенту

то, что при центральной фиксации он должен видеть лучше всего

объект, на который непосредственно направлен взгляд.

**УПРАЖНЕНИЕ N 15**

Разместите источник света, например, лампочку в шести

или больше метрах от себя. Посмотрите на нее, а потом отвели-

те взгляд в сторону на какой-либо объект в 30 или больше сан-

тиметрах от лампочки так, чтобы она показалась менее яркой.

Путем тренировки и изменения дистанции до фиксируемой в сто-

роне от источника света точки пациент на собственном опыте

должен убедиться в том, что источник света виден лучше всего

тогда, когда взгляд направлен прямо на него.

Чтобы улучшить центральную фиксацию, необходимо восполь-

зоваться проверочной таблицей. Возьмите ее в свои руки. Пос-

мотрите на белый фон непосредственно под буквой "Б" (В табли-

це Сивцева используется самая большая буква "Б", которая рас-

положена на первой строке сверху). При этом вы будете видеть

букву "Б" целиком, но нижняя ее часть будет казаться более

четкой, чем верхняя. Теперь переместите свой взгляд на белое

поле прямо над буквой "Б" и заметьте, что верхняя ее часть

стала более четкой, чем ее низ. Переместите таким способом

свой взгляд с верха буквы вниз и обратно три раза.

Проделайте аналогичные упражнения с буквами на следующих

строках проверочной таблицы вплоть до шестой или седьмой

строки.

Если часть буквы, рассматриваемая прямо, не видна лучше

всего, то закройте глаза на полминуты и вспоминайте черный

или белый цвета. Затем откройте глаза и вновь поработайте с

буквой.

"Чем меньше рассматриваемая таким способом буква,- пи-

шет Бэйтс,\_ или чем короче расстояние, на которое пациент вы-

нужден смотреть в сторону от какой-либо буквы, чтобы увидеть

противоположную ее часть неясно, тем больше степень расслаб-

ления и лучше зрение. Когда станет возможным смотреть на низ

какой-либо буквы и видеть верх ее хуже, или смотреть на верх

буквы и видеть низ хуже, станет возможным и видение этой бук-

вы совершенно черной и четкой. Сперва такое зрение может

прийти только проблесками - буква четко выявится на какой-то

момент, а потом исчезнет. Но постепенно, если тренировки бу-

дут продолжаться, центральная фиксация станет привычной" [16,

р.63].

.............................................................

Обычно крайние степени эксцентрической фиксации встреча-

ются при высокой степени миопии. Таким людям практиковать ви-

дение хуже не рассматриваемой прямо точки надо на близком

расстоянии, где у них еще сохранилось хорошее зрение. Посте-

пенно расстояние надо увеличивать.

Во всех случаях тренировки центральной фиксации Бэйтс

рекомендует думать не столько о точке, рассматриваемой прямо,

как видимой лучше всего, сколько о точке, не рассматривамой

прямо, как видимой хуже. "Объясняется это тем,- пишет Бэйтс,-

что тренировка на буквах в большинстве случаев имеет тенден-

цию усиливать напряжение, под которым уже работает глаз. Одна

часть какого-либо объекта видна лучше всего только тогда,

когда мозг удовлетворяется видением большей его части неяс-

ным. Когда степень расслабления увеличивается, площадь части,

видимой хуже, начинает расти, пока часть, видимая лучше все-

го, не станет просто точкой" [16, р.65-66].

Бэйтс отмечал в своей работе, что пределы зрительных

возможностей человека зависят от степени достигаемой им цент-

ральной фиксации. Чем выше степень центральной фиксации, тем

более мелкие детали он способен разглядеть. Центральная фик-

сация, практикуемая даже человеком с нормальным зрением, су-

щественно повышает остроту его зрения. В принципе, можно даже

добиться видения невооруженным взглядом спутников Юпитера.

Центральная фиксация оказывает благотворное влияние не

только на зрение, но и на другие функции организма. Посколь-

ку, как объясняет Бэйтс, центральная фиксация невозможна без

совершенного психического контроля, то центральная фиксация

глаз означает и центральную фиксацию мозга (психики). Это

значит, что при использовании центральной фиксации в своей

деятельности человек может существенно развить свои психичес-

кие способности - укрепить память, развить наблюдательность и

т.д.

Таким образом, вы ознакомились с основами центральной

фиксации. В системе Бэйтса она применяется, как правило,

вместе с упражнениями на перемещение и раскачивание. В жизни

же эти два свойства нормального глаза неразделимы. О том, что

представляют собой перемещения и раскачивания, вы узнаете из

следующего раздела.

**3.4.2. ПЕРЕМЕЩЕНИЕ И РАСКАЧИВАНИЕ**

Первейший закон зрения - это движение. Глаз видит только

тогда, когда он находится в непрерывном движении. Для того,

чтобы зарегистрировать изображение объекта на сетчатке, глазу

достаточно всего 1/150 секунды. Поэтому нормальный глаз осу-

ществляет колоссальное количество перемещений в единицу вре-

мени, обеспечивая иллюзию непрерывного видения достаточно

большого объекта.

Перемещения глаза при этом могут быть произвольными и

непроизвольными. Произвольные движения глаз - это движения,

осуществляемые при перемещении взгляда с одной точки на дру-

гую. Непроизвольные движения глаз непрерывны, осуществляются

автоматически, имеют очень маленькую амплитуду и незаметны

при внешнем осмотре глаз.

Если произвольные перемещения осуществляются легко и

часто, то непроизвольные движения носят нормальный характер.

Но если появляется напряжение (из-за пристального смотрения и

по другим причинам), нарушающее произвольные движения, непро-

извольные перемещения глаз становятся аномальными, что еще

больше увеличивает существующее напряжение [73, р.34].

Чтобы нормализовать как произвольные, так и непроизволь-

ные перемещения глаз, в системе Бэйтса предлагаются специаль-

ные упражнения. Основанием для их использования послужил вы-

явленный Бэйтсом факт положительного воздействия на зрение

сознательного подражания глазом с плохим зрением свойству

нормального глаза непрерывно перемещаться.

Как мы уже отмечали выше, нормальный глаз имеет нормаль-

ное зрение лишь в случае, когда он находится в расслабленном

состоянии. Такое состояние возможно только тогда, когда чело-

век не прилагает усилий увидеть объект. Нормальный глаз, ког-

да он не может разглядеть какого-либо объекта, тут же переме-

щается на другой. При этом человек с нормальным зрением всег-

да может наблюдать интересную иллюзию, заключающуюся в том,

что все рассматриваемые объекты кажутся движущимися. Если,

например, рассматривается какая-нибудь буква в отдалении, то

она кажется совершающей легкие движения в различных направле-

ниях. При ходьбе тротуар кажется движущимся в противоположном

направлении, а дома по обе стороны улицы, особенно, если они

находятся близко, кажутся уходящими назад. При чтении страни-

ца кажется уходящей в сторону, противоположную движению ваше-

го взгляда. Если мы посмотрим на правый бок какой-либо буквы,

она окажется слева от направления нашего взгляда и, таким об-

разом, появится иллюзия, что она сдвинулась влево. При взгля-

де на левый бок буквы она окажется справа от направления на-

шего взгляда, и появится иллюзия качка буквы вправо. Анало-

гично, при взгляде на верх буквы или на ее низ она нам пока-

жется качнувшейся, соотвественно, вниз или вверх. Если же мы

будем непрерывно перемещать свой взгляд, например, с левого

бока буквы на правый и обратно, то при нормальном зрении дол-

жна появиться иллюзия раскачивания буквы (маятникообразное

качание).

Как и любую вещь, перемещение взгляда можно делать пра-

вильно и неправильно.

НЕПРАВИЛЬНЫМ ПЕРЕМЕЩЕНИЕМ взгляда будет такое движение

глаз, которое осуществляется в направлении ином, нежели дви-

жение головы. И наоборот, нельзя перемещать голову в направ-

лении отличном от направления движения глаз, если вы хотите

сохранить при этом идеальное зрение. Движение головы должно

осуществляться в том же направлении, что и движение глаз,

т.е. их движения должны быть согласованными. Неправильным бу-

дет, если вы будете поворачивать свои глаза, а голову будете

держать неподвижной. Другим случаем неправильного перемещения

взгляда является ситуация, когда глаза остаются неподвижными,

а голова движется. Чтобы приучить себя к правильным скоорди-

нированным движениям глаз и головы проделайте следующие прос-

тейшие упражнения [8, р.135].

**УПРАЖНЕНИЕ N 16**

Посмотрите вправо, потом влево, двигая каждый раз голо-

вой. Попытайтесь сделать теперь неправильный способ перемеще-

ния глаз (без поворота головы) и вы почувствуете, что в гла-

зах появилось напряжение.

**УПРАЖНЕНИЕ N 17**

Раскачивайте тело, голову и глаза подобно маятнику. Гла-

за при этом должны быть закрыты. Отметьте, что глазные яблоки

двигаются вместе с движением головы.

**УПРАЖНЕНИЕ N 18**

Попытайтесь подражать походке слона с раскачиванием.

Сделайте шаг правой ногой и качните тело, голову и глаза

вправо, и наоборот.

**УПРАЖНЕНИЕ N 19**

Возьмите книгу и, держа ее на расстоянии, откуда шрифт

виден лучше всего, читайте ее, перемещая одновременно глаза и

голову из стороны в сторону.

.............................................................

В результате правильно осуществляемых перемещений глаз

появляется иллюзия движения объектов (их раскачивания, коле-

бания). Если перемещения делать правильно, свидетельством че-

го является такое кажущееся движение, то они окажут большую

помощь в восстановлении зрения. Такие перемещения предотвра-

щают попытки глаз пристально смотреть на объекты и, таким об-

разом, снимая напряжение глаз, способствуют улучшению зрения.

Многим людям довольно трудно объяснить, как это могут

двигаться неподвижные объекты. Они твердо вбили себе в голову

то, что это просто невозможно. Делая упражнения на перемеще-

ние и раскачивание, они "цепляются" за эти объекты глазами,

которые тут же начинают напрягаться. Естественно, что в этом

случае объекты остаются неподвижными. Как побочный результат

такой неправильной техники исполнения упражнений могут поя-

виться неприятные ощущения в глазах, головокружение, иногда

чувство легкой тошноты.

Таким людям и особенно людям с плохим зрением обязатель-

но надо добиться представления, что неподвижные объекты дви-

жутся. Успешным в обучении этой категории пациентов представ-

лению движения неподвижных объектов показал метод, предлагае-

мый Р.С.Агарвалом [8, р.114]. Поступите следующим образом.

**УПРАЖНЕНИЕ N 20**

Повесьте проверочную таблицу на расстоянии около 4,5

метров от пациента. Пусть он посмотрит на какую-либо точку

одним метром правее таблицы. Тогда она окажется слева от рас-

сматриваемой точки и будет сдвигаться дальше влево, если вы

будете перемещать свой взгляд правее. Затем пусть пациент

посмотрит левее от проверочной таблицы. Таблица сдвинется

вправо по отношению к рассматриваемой точке.

Чем шире будет перемещение взгляда от одной точки к дру-

гой, тем больше будет качок (колебание) таблицы. Путем повто-

ра пациент должен осознать, что всякий раз, когда рассматри-

ваемая точка смещается вправо от проверочной таблицы, таблица

и все другие объекты должны сместиться влево, и наоборот.

Когда это будет твердо усвоено, производить иллюзию раскачи-

вания станет все легче и легче. Пациент, как бы твердо он ни

уверовал в то, что неподвижные объекты не могут двигаться,

вынужден будет признать, что когда его взгляд смещается в од-

ну сторону, таблица сдвигается в противоположную. Существова-

ние этого движения столь бесспорно, что вскоре пациент просто

не сможет не представлять неподвижные объекты движущимися

всякий раз, когда глаза перемещаются справа налево, слева

направо или в любых других направлениях. Добиться этого обыч-

но удается за довольно короткое время.

..............................................................

Это свойсто нормального зрения - видеть объекты движущи-

мися при перемещении глаза, как правило, теряется при его

ухудшении.

Для восстановления нормальной работы глаз Бэйтсом были

разработаны специальные упражнения на перемещение и раскачи-

вание [16, р.108-112]. Они приводятся ниже. При исполнении

этих упражнений вам надо будет одновременно овладеть мастерс-

твом центральной фиксации. Поэтому до того, как вы приступите

к ним, было бы хорошо ознакомиться с содержанием раздела

3.4.1.

**УПРАЖНЕНИЕ N 21**

а) посмотрите на какую-нибудь букву на проверочной таб-

лице;

б) переместитесь на другую букву на той же строке в

достаточном отдалении от первой, так, чтобы она была видна

хуже;

в) вновь посмотрите на первую букву и увидьте вторую

хуже;

г) попеременно смотрите на эти буквы в течение несколь-

ких секунд, видя хуже ту букву, на которую не направлен взг-

ляд.

Когда удается сделать это упражнение, видение обеих

букв улучшается. Они при этом кажутся двигающимися из стороны

в сторону (качаются) в направлении, противопопложном движению

глаза.

**УПРАЖНЕНИЕ N 22**

а) посмотрите на какую-нибудь большую букву;

б) посмотрите на букву поменьше на достаточно большом

расстоянии от нее. Большая буква тогда будет видна хуже;

в) вновь взгляните на большую букву и увидьте ее лучше;

г) повторите 6 раз.

Когда удается это упражнение, обе буквы улучшаются, а про-

верочная таблица кажется движущейся вверх-вниз.

**УПРАЖНЕНИЕ N 23**

Перемещение методами, описанными выше, дает человеку

возможность видеть одну букву на строке лучше, чем другие

буквы и обычно позволяет различать ее проблесками. Для того,

чтобы видеть эту букву непрерывно, необходимо научиться пере-

мещаться от ее верха до низа и от низа буквы до ее верха, ви-

дя хуже часть, не рассматриваемую прямо, и создавая иллюзию

качания:

а) посмотрите вверх над буквой на точку, достаточно

удаленную от ее верхней части, чтобы видеть низ буквы или всю

букву хуже;

б) посмотрите вниз от буквы на точку, достаточно отда-

ленную от ее нижней части, чтобы видеть верх буквы или всю

букву хуже;

в) повторите 6 раз.

Если это успешно удается, буква будет казаться раскачи-

вающейся вверх-вниз, а зрение улучшится. Это перемещение по-

том можно сократить, пока не удастся перемещаться между вер-

хом и низом буквы, сохраняя раскачивание. Буква теперь будет

видна постоянно. Если этот метод не принесет успеха, дайте

глазам отдохнуть, сделайте пальминг и повторите упражнение

снова.

Можно также практиковать перемещение с одного бока бук-

вы на точку по ту сторону другого бока или от одного угла

буквы на точку за другим углом.

**УПРАЖНЕНИЕ N 24**

а) посмотрите на какую-нибудь букву с расстояния, с ко-

торого она видна лучше всего. При миопии это расстояние сос-

тавит сантиметров тридцать и менее того от лица. Перемещай-

тесь от верха до низа буквы до тех пор, пока не сможете попе-

ременно видеть каждый из них хуже, буква не покажется чернее,

чем прежде, и не появится иллюзия качания;

б) теперь закройте глаза и мысленно перемещайтесь от

верха буквы к ее низу;

в) посмотрите, открыв глаза, на чистую пустую стену

(ПРИМ.АВТ.: смотрение на чистую (однородную) пустую стену или

поверхность, где нет каких-либо деталей, способных привлечь

внимание, а, значит, и вызвать пристальное смотрение, реко-

мендуется Бэйтсом как одно из лучших средств для достижения

расслабления глаз. Оно может выполняться и в качестве самос-

тоятельного упражнения.) и повторите пункт б). Сравните спо-

собность мысленно перемещаться и осуществлять раскачивание со

способностью делать то же самое зрительно в ближней точке;

г) теперь посмотрите на эту букву в отдалении и переме-

щайтесь от ее верха к ее низу. Если это удается, то видение

буквы улучшится и появится иллюзия качания.

**УПРАЖНЕНИЕ N 25**

Некоторые люди (особенно дети) могут видеть лучше тог-

да, когда кто-нибудь указывает на буквы. В других случаях это

наоборот, отвлекает. Если метод указывания окажется полезным,

то рекомендуется действовать следующим образом:

а) пусть кто-нибудь поместит кончик своего пальца на

7-10 сантиметров ниже буквы. Затем человеку, восстанавливаю-

щему свое зрение, необходимо посмотреть на эту букву и пере-

меститься на кончик пальца, увидев букву хуже;

б) сократите расстояние между пальцем и буквой сначала

до 5-7 сантиметров, затем до 2-5 сантиметров и, наконец, до

сантиметра, поступая каждый раз так, как это указано в пункте

а). Если это удастся, то пациент сможет переводить взгляд от

верха к низу буквы и обратно, видя попеременно каждую из них

хуже и создавая иллюзию качания. Тогда станет возможным ви-

деть букву непрерывно.

**УПРАЖНЕНИЕ N 26**

Нередко при плохом зрении бывает так, что в момент,

когда человек смотрит на какую-нибудь букву, некоторые из

крупных букв на строках выше данной или большие буквы "Ш" и

"Б" на самом верху таблицы Сивцева кажутся чернее, чем расс-

матриваемая буква. Это делает невозможным идеальное видение

более мелких букв. Чтобы избавиться от подобной эксцентричес-

кой фиксации, посмотрите на букву, которая видна лучше, и пе-

реместитесь к букве поменьше. Если это вам удастся, маленькая

буква через несколько мгновений покажется чернее, чем более

крупная. Если же после нескольких попыток этого не удастся

добиться, дайте глазам отдохнуть, закрыв их и сделав паль-

минг, а затем вновь постарайтесь добиться своего. Можно также

перемещаться от большой буквы к точке на некотором расстоянии

ниже маленькой буквы, постепенно приближаясь к ней по мере

улучшения зрения.

**УПРАЖНЕНИЕ N 27**

Полезным часто оказывается перемещение от проверочной

таблицы на расстоянии 1-1,5 метров к таблице на расстоянии

3-6 метров, так как бессознательное воспоминание буквы, уви-

денной в ближней точке, помогает выявить ее на расстоянии.

.............................................................

При выполнении этих упражнений не пытайтесь настойчиво

делать те из них, которые не удаются в данный момент. "Разные

люди,- пишет Бэйтс,- найдут разные методы перемещения более

или менее приемлемыми для себя. Если какой-либо метод после

одной-двух попыток не приносит успеха, его следет отбросить и

надо попытаться применить что-нибудь еще. Было бы ошибочным

продолжать применение метода, не дающего быстрых результатов.

Причиной неудачи в таких случаях является напряжение, а в

том, чтобы продолжать напрягаться, нет ничего хорошего" [16,

р.112].

.............................................................

Последователи Бэйтса также предложили ряд упражнений на

перемещение и раскачивание. С некоторыми из них вы познакоми-

тесь ниже. А пока оторвитесь на минутку от книге и попытай-

тесь проделать одно упражнение, которое можно выполнять прак-

тически всюду, в любой ситуации и в любое время. Оно очень

поможет вам в превращении упражнений на перемещение и раска-

чивание в подсознательную привычку.

**УПРАЖНЕНИЕ N 28**

Перемещайтесь сознательно с одной части любых рассматри-

ваемых объектов на другие и представляйте, что эти объекты

кажутся движущимися в направлении, противоположном движению

глаз. Меняйте размер, цвет и другие параметры объектов.

.............................................................

Очень сильно перемещение помогает при мысленном предс-

тавлении и концентрации на представляемых объектах (см.разде-

лы 3.3.1.; 3.3.2 и 3.3.3.).

При правильной концентрации можно довольно быстро дос-

тичь расслабления. Фактически правильная "концентрация и рас-

слабление - это одно и то же" [8, р.196]. Как добиться расс-

лабления с помощью упражнений на перемещение? Для этого надо

сконцентрироваться на каком-нибудь маленьком объекте, напри-

мер, букве мелкого шрифта. А как сконцентрироваться? Если вы

обратитесь к перечисленным выше разделам, где суть правильной

концентрации описана более подробно, то вы поймете, что она

представляет собой постоянное перемещение своего внимания

(взгляда) с одной части объекта концентрации на другую часть

того же объекта. Для того, чтобы проиллюстрировать сказанное,

мы приведем здесь упражнение, рекомендуемое профессором

Р.С.Агарвалом [8, р.197-198].

**УПРАЖНЕНИЕ N 29**

Чтобы вспоминать какой-либо мелкий объект непрерывно,

например, букву "О" мелкого шрифта, проделайте осознанно и

без приложения усилия следующее.

Представьте в уме маленькую черную точку на правой сто-

роне буквы "О", так, чтобы она была чернее, чем весь остаток

буквы. Затем представьте такую же точку на левой стороне бук-

вы. Переносите свое внимание с правой точки на левую. Следите

при этом, чтобы всякий раз при перемещении внимания с точки

на точку буква "О" казалась движущейся в противоположном нап-

равлении: когда внимание переносится на левую точку, буква

должна казаться двинувшейся вправо, и наоборот. Это движение,

когда перемещение делается правильно, очень коротко, меньше

чем ширина буквы. Позже вы научитесь представлять букву "О"

без сознательного перемещения и "раскачивания" этой буквы.

Однако, всякий раз, когда вы будете обращать внимание на суть

упражнения, эту иллюзию можно будет отметить.

Теперь проделайте ту же вещь с буквой на проверочной

таблице. Если перемещение нормально, то вы заметите, что бук-

ву можно рассматривать неопределенно долго и что она кажется

совершающей легкое колебание.

.............................................................

Бэйтс пишет, что чем длиннее перемещение, тем легче уло-

вить иллюзию движения объектов. Однако, когда человек может

добиться иллюзии движения с помощью более коротких перемеще-

ний, это полезнее для его зрения, нежели использование боль-

ших перемещений. В соответствии с этим, все перемещения под-

разделяются на большие и малые.

К числу больших перемещений относятся большие повороты.

Они помогают снять различные неприятные ощущения в глазах,

устранить головные боли и в трудных случаях служат подготови-

тельной фазой в обучении малым перемещениям.

Малые перемещения более многочисленны и весьма разнооб-

разны по своей внешней форме. Они очень полезны для улучшения

зрения.

С обоими видами перемещений вы ознакомитесь в следующих

двух разделах.

3.4.3. БОЛЬШИЕ ПОВОРОТЫ (ДЛИННЫЕ ПОКАЧИВАНИЯ)

В системе Бэйтса широко используются упражнения, наце-

ленные на достижение расслабления всего тела, включая глаза.

Вторая их задача - это служить в качестве подготовительного

этапа к упражнениям из серии малых поворотов (коротких пока-

чиваний). Все повороты, как большие, так и малые, призваны

разбить привычку пристального смотрения. Начнем описание этой

группы упражнений с БОЛЬШИХ ПОВОРОТОВ.

Это упражнение пришло в систему Бэйтса из глубины веков.

Издавна его рекомендовали на Востоке, в частности, в Китае, в

качестве эффективного упражнения на расслабление.

Техника его исполнения довольно проста, по крайней мере,

на первый взгляд (см.рис.6). Станьте прямо, лучше всего лицом

к окну (было бы хорошо, если бы на окне стояла решетка с вер-

тикальными прутьями или же имелись какие-либо другие верти-

кальные элементы, например, брусья рамы). Расставьте ноги

так, чтобы между ступнями было приблизительно 30 сантиметров.

(Эти данные приведены для человека среднего роста. Чем выше

рост человека, тем больше должно быть это расстояние, и нао-

борот). Выпрямите хорошо спину (позвоночник), не горьбтесь.

Руки висят свободно и совершенно расслабленно (как плети) по

бокам тела. Теперь поверните плавно и мягко тело вокруг своей

вертикальной оси к левой стене, так чтобы линия плеч оказа-

лась параллельна ей. Для облегчения поворота вы можете отор-

вать пятку правой ноги от пола, поворачивая ее на носке вле-

во. Теперь поверните тело к правой стене, отрывая одновремен-

но пятку левой ноги от пола. Линия плеч теперь должна стать

параллельно правой стене.

Таким образом, ваше тело должно совершить поворот от ле-

вой стены к правой по дуге 180 градусов. Делайте такие пово-

роты подряд, непрерывно, мягко и плавно.

Чтобы упражнение принесло эффект, вам необходимо строго

придерживаться следующих ключевых моментов.

1. Голова, плечи и глаза должны составлять как бы единое

целое и должны при повороте двигаться вместе. "Забирайте все-

го себя с собой", как говорил Бэйтс. Таким образом, глаза

должны все время смотреть прямо. Ваш взгляд, как и нос тоже,

должен быть все время перпендикулярен линии плеч. Однако,

чтобы добиться этого, не делайте никаких усилий, не сковывай-

те себя, не закрепощайте шею, как это обычно бывает с впервые

приступающими к упражнению. Все придет со временем.

2. При правильном исполнении, когда глаза остаются в

первоначальном своем положении относительно головы, а голова

- относительно плеч (представьте, что ваше тело - это пово-

ротная башня, на которой закреплена пара прожекторов (глаза),

лучами которых вы шарите по комнате), объекты перед вами дол-

жны быть размыты. Чем ближе они к вам будут, тем выше будет

степень размытости. Такой эффект наверно знаком тем, кто ког-

да-нибудь ездил на экспрессе. Взгляд ваш во время поворотов

должен быть все время направлен прямо, его линия должна со-

вершеть вращение в горизонтальной плоскости.

3. Во время поворотов вы должны игнорировать любое дви-

жение объектов, иначе глаза немедленно "прилипнут" к ним. При

этом должна появиться иллюзия, что близлежащие объекты "ухо-

дят" назад от линии вашего взгляда. В то же время, объекты,

расположенные вдалеке, должны казаться движущимися в том же

направлении, что и ваш поворот. Такая иллюзия является свиде-

тельством достижения расслабления глаз. Так, если перед вами

было окно с решеткой с вертикальными прутьями или вертикаль-

ными брусьями рамы, они должны казаться уходящими в сторону,

противоположную повороту. Одновременно, объекты, расположен-

ные вдали - здания, деревья и т.п.,- покажутся движущимися в

том же направлении, что и вы.

4. Во время поворотов не следует закрывать глаза, иначе

вы не увидите, как "мир проплывает мимо вас".

5. То, о чем вы думаете во время исполнения упражнения,

очень важно. Мысли должны быть примерно таковы: "Окно уходит

вправо, окно уходит влево, окно уходит вправо, окно уходит

влево..." Если же глаза будут "липнуть" к объектам, то до-

биться необходимой степени расслабления вам не удастся. Неко-

торые люди, пытаясь избежать такого "прилипания" глаз к объ-

ектам, побыстрее поворачивают свои глаза в сторону поворота

тела. Это тоже ошибочный подход к исполнению упражнения, пос-

кольку при этом начинают работать мышцы глаз, что недопусти-

мо. Глаза должны быть совершенно расслаблены, пусть они "бол-

таются" в глазницах. Все мысли необходимо сосредоточить не на

глазах как материальных объектах, а на иллюзии прохождения

мимо вас объектов во время поворотов. Повторим еще раз: толь-

ко достижение такой иллюзии является свидетельством того, что

вы расслабились.

Признаком неправильного исполненяи упражнения, вызванно-

го "прилиапнием" глаз к объектам, может явиться головокруже-

ние или легкая тошнота.

6. Делайте повороты плавно, медленно и непрерывно. Не

превращайте это упражнение в физическое. Помните, что основ-

ная его цель - расслабление тела (а не его напряжение), при-

ведение мыслей и глаз в движение, устранение привычки прис-

тального рассматривания объектов. Большие повороты сами по

себе не являются упражнением на развитие зрения. Они лишь

способствуют возникновению (вернее, восстановлению) своеоб-

разных очень мелких непроизвольных движений глаз, которые

вибрируют с частотой около 70 раз в секунду. Поскольку почув-

ствовать сами эти перемещения человеку не под силу, гарантией

того, что они осуществляются, является кажущееся движение

окон во время выполнения поворотов.

7. Средний темп поворотов тела должен составлять 16 пол-

ных поворотов в минуту [73, р.62].

8. Во время поворотов обязательно дышите в удобном вам

ритме. Если вы будете напевать какую-нибудь мелодию во время

исполнения упражнения, это будет гарантией того, что вы дыши-

те.

9. Следите за тем, чтобы тело вращалось вокруг своей

вертикальной оси, которая должна все время сохранять свою

перпендикулярность полу. Нередко можно наблюдать, как во вре-

мя исполнения упражнения тело занимающегося колеблется из

стороны в сторону, наклоняется в конце поворота и т.д. Все

это требует приложения некоторых мышечных усилий, чтобы удер-

жать тело в равновесии, т.е. вызывает напряжение, которого

надо, по возможности, избегать.

10. Бэйтс говорит, что на стенах с чистой поверхностью

(поверхность, которая окрашена однородно, т.е. не имеет на

себе каких-либо деталей, способных вызвать интерес и, как

следствие, попытку их разглядеть) глаз отдыхает, поскольку на

таких поверхностях ему нечего рассматривать. Это обстоятель-

ство можно использовать в качестве дополнительной рекоменда-

ции при выполнении больших поворотов. Если вы делаете большие

повороты в комнате, то было бы целесообразно, чтобы обои в

ней были без каких-либо крупных рисунков, чтобы на стенах по

бокам от вас не было картин и т.д., т.е., чтобы при поворотах

ничто не могло приковать ваше внимание (читайте "ваш взг-

ляд").

11. Некоторым людям легче удается удерживать глаза от

"прилипания", если они на первых порах, став лицом к окну,

будут чередовать 4 поворота с закрытыми глазами с 4 поворота-

ми с открытыми глазами. Можно даже закрывать глаза на все

время исполнения упражнения. Лицо при этом должно быть обра-

щено к какому-нибудь объекту, откуда на вас будет падать

свет, например, к окну (днем) или лампе (вечером). Думая во

время поворотов о том, что появляющееся при этом световое

пятно уходит от вас то вправо, то влево, иногда очень быстро

удается добиться расслабления во всем теле. Потом постепенно

можно перейти к исполнению упражнения и с открытыми глазами.

.............................................................

Большие повороты оказывают весьма благотворное воздейст-

вие на весь организм занимающегося. Они не только снимают

утомление глаз, но и развивают гибкость позвоночника, улучша-

ют работу симпатической нервной системы, а через нее - работу

практически всех внутренних органов человека (сердца, легких,

пищеварительного тракта и т.д.). Результатом этого является

прекрасное его самочуствие.

Сколько раз надо делать повороты? М.Д.Корбетт считает,

что их общее количество в одном подходе должно быть сто: 60

поворотов необходимо сделать, чтобы достичь нужной вам степе-

ни расслабления, в пределах от 60-го до 100-го поворота вы

наслаждаетесь достигнутым уровнем расслабления, призванным

помочь улучшить ваше зрение [47, р.25].

Когда нужно делать большие повороты? Их выполняют в ка-

честве подготовительного этапа к другим упражнениям, когда

необходимо предварительно хорошенько расслабиться. Вы можете

их делать практически перед любым упражнением на расслабление

- пальмингом, перед упражнениями на центральную фиксацию и

т.д. Большие повороты желательно также делать по 100 раз каж-

дое утро и еще столько же раз вечером перед сном (см.главу

5). Это значительно улучшит качество вашего сна.

.............................................................

Теперь ознакомимся с техникой длинных покачиваний. Они

исполняются за счет маятникообразных движений тела. Это уп-

ражнение встречается в работах очень многих авторов. Приведем

здесь порядок исполнения длинных покачиваний, рекомендуемый

П.Брэгг [44, р.26-27]. Она назвала свое упражнение "Покачива-

нием медведя". Прочитав технику исполнения покачивания, вы

поймете, с чем связано такое название.

**УПРАЖНЕНИЕ N 30**

(ПОКАЧИВАНИЕ МЕДВЕДЯ)

Наверно всем вам приходилось видеть в зоопарке снующих

туда-сюда в своих клетках животных. Некоторые из них, напри-

мер, медведь, не сходя со своего места, просто покачивается

из стороны в сторону. Это не проявление раздраженности или

желания вырваться из своего заточения. Это всего лишь способ

достижения расслабления. Постарайтесь проделать это упражне-

ние и вы убедитесь в этом. Для большей реалистичности в ис-

полнении упражнения вы можете даже представить себя в роли

такого медведя.

Расставьте ноги, как вам удобно, и начните покачиваться

из стороны в сторону, перенося вес тела то на одну ногу, то

на другую, как маятник, перевернутый "вверх ногами". Пусть

покачивается все ваше тело как единое целое, включая голову,

глаза и руки. Движения должны быть мягкими и ритмичными. По-

лезно делать упражнение под мелодию какого-нибудь вальса, что

поможет вам сохранить ритмичность исполнения упражнения. Все,

что находится перед вами, должно проходить мимо вас в направ-

лении, противоположном направлению покачивания (так же, как

решетка должна проплывать мимо медведя, так и все объекты

должны проплывать мимо вас - вспомните технику исполнения

больших поворотов). Особенно заметно должно быть такое движе-

ние, если объекты расположены близко к вам. Не пытайтесь за-

держать движение и разглядеть какие-либо объекты, иначе они

прекратят свои колебания , и у вас может появиться легкое го-

ловокружение.

Ваши глаза должны смотреть вдаль в пространство, в нап-

равлении, куда смотрит кончик вашего носа. Взгляд, таким об-

разом, должен колебаться вместе с движением тела.

Это, на первый взгляд простое, упражнение окажет сущест-

венное расслабляющее воздействие не только на ваши глаза, но

и на психику, расслабит вашу спину, позвоночник, мышцы шеи.

Оно даст глазам возможность начать свои естественные переме-

щения, которые происходят с частотой около 70 раз в секунду и

которые при напряженном состоянии глаз значительно затрудня-

ются. Именно достижение таких естественных перемещений глаз

является целью упражнения. Их возобновление является свиде-

тельством глубокого расслабления, которого вам удалось до-

биться.

Р.С.Агарвал, описывая аналогичное упражнение, сообщает

некоторые дополнительные сведения по технике его исполнения

[10, р.27]. Так, он рекомендует расставлять ноги приблизи-

тельно на 30 сантиметров. Для удобства исполнения упражнения

разрешается отрывать пятки от пола (при движении тела влево -

правая пятка, вправо - левая пятка). Число повторений -

50-100. Кроме того, в конце каждого качка рекомендуется мягко

моргать.

Это упражнение можно делать и закрывая каждый глаз попе-

ременно на 5 минут. Глаз закрывается повязкой или рукой таким

образом, чтобы избежать давления на глазное яблоко [73,

р.63].

.............................................................

Большие повороты и длинные покачивания, как мы говорили,

являются, помимо всего прочего, подготовительной стадией к

исполнению малых поворотов (коротких покачиваний), с которыми

вы познакомитесь в следующем разделе книги.

3.4.4. МАЛЫЕ ПОВОРОТЫ (КОРОТКИЕ ПОКАЧИВАНИЯ)

Эти упражнения, требующие при исполнении либо покачива-

ний головой в различных направлениях, либо небольших поворо-

тов ею, определяются в английском языке одним словом. Специ-

фика перевода и техника исполнения упражнений обусловили та-

кое двойное название настоящего раздела.

Малые повороты (короткие покачивания) были впервые раз-

работаны Бэйтсом и имеют своей целью:

ликвидацию привычки пристального смотрения и временное

отстранение глаз от их функции видения (с осознанием видения

объекта) для достижения расслабления глазных мышц;

расслабление шеи для улучшения кровообращения в этой зо-

не и увеличения поступления крови в область глаз.

Последователями Бэйтса было разработано множество видов

малых поворотов (коротких покачиваний). Особенно преуспела в

этом К.Хакетт, которая в своей книге [56] приводит большое

число разнообразных упражнений этой категории, названия кото-

рых говорят сами за себя: X-образные покачивания, покачивания

"ленивые маргаритки" (ПРИМ. АВТ.: вид цветов), зубчатоколес-

ные покачивания и т.д. Вам нет необходимости осваивать все

варианты подобных упражнений, поскольку во всех них заложен

один и тот же принцип - движения головой с небольшой амплиту-

дой, измеряемой сантиметрами, при сохранении направления взг-

ляда, устремленным все время в ту же сторону, что и нос

(сравните с большими поворотами). Поэтому мы приведем здесь

всего два варианта подобных упражнений, чтобы вы имели о них

представление.

Вот, например, упражнение, предлагаемое М.Д.Корбетт [47,

р.26].

**УПРАЖНЕНИЕ N 31**

(ПАЛЬЦЕВЫЕ ПОВОРОТЫ)

Это упражнение - первый шаг на пути ликвидации напряжен-

ного состояния глаз. Поставьте указательный палец одной из

рук перед носом. Мягко поворачивайте свою голову из стороны в

сторону, смотря при этом мимо пальца, а не на него. Вам пока-

жется, что палец двигается. Очень быстро ощущения движения

можно добиться, если вы закроете глаза и будете делать пово-

роты таким образом, чтобы кончик носа всякий раз при прохож-

дении мимо пальца касался его. Если же после того, как вы от-

кроете глаза, они будут "прилипать" к пальцу, то появится го-

ловокружение и добиться ощущения движения не удастся.

Если вы не можете добиться никакой иллюзии движения, по-

пытайтесь проделать следующее. Поднесите ладони к лицу, широ-

ко растопырив пальцы. Делайте повороты головой, представляя,

что пальцы - это что-то вроде частокола, и смотря в момент их

прохождения мимо лица не на них, а сквозь них. Пальцы должны

проплывать мимо вас. Чередуйте 3 поворота с закрытыми глазами

(с мыслью - "они движутся к одному уху, а потом к другому") с

3 поворотами с открытыми глазами, видя пальцы проходящими ми-

мо вас. Делайте эти повороты по 20-30 раз, не забывая при

этом о дыхании.

Описанные выше повороты обладают снимающим боль эффек-

том. Поэтому, если у вас появилась головная боль или любая

боль вообще, то поделайте эти повороты в течение 10-20 минут,

чередуя повороты с открытыми глазами с поворотами с закрытыми

глазами. Сделайте после этого пальминг, и вам станет легче.

Всегда во время исполнения упражнения думайте об иллюзорном

движении пальцев. И дышите!

Пальцевые повороты великолепно действуют на организм че-

ловека, поскольку они через симпатическую нервную систему

снимают напряжение буквально с каждой частички тела.

.............................................................

Близкое по сути упражнение предлагается Р.С.Агарвалом

[10, р.6].

**УПРАЖНЕНИЕ N 32**

Поставьте указательный палец одной руки на расстоянии 15

сантиметров от правого глаза и приблизительно на таком же

расстоянии вправо от него. Смотря прямо вперед, поворачивайте

немного голову из стороны в сторону. Палец должен казаться

движущимся.

Это упражнение в ряде случаев дается легче, чем предыду-

щее, и позволяет быстрее добиться иллюзии движения пальца.

.............................................................

Как видите, малые повороты - это просто сильно укорочен-

ные большие повороты. Соблюдайте при выполнении малых поворо-

тов те же принципы, что и при больших - принцип относитель-

ности движения вашего тела по отношению к окружающим объек-

там, принцип расслабленности в исполнении и т.д. Короткие по-

качивания представляют собой небольшие покачивания головой

вверх-вниз, из стороны в сторону или по диагонали. Здесь надо

соблюдать те же принципы, что и при малых поворотах: устрем-

ленность взгляда все время прямо (по направлению носа), плав-

ность в исполнении и т.д.

Несмотря на довольно большое разнообразие видов поворо-

тов и покачиваний, большая часть вариантов, приводимых авто-

рами в своих работах, представляет собой несколько измененные

модификации одних и тех же упражнений с совершенно одинаковы-

ми принципами. Мы здесь привели наиболее типичные из них.

Ориентируясь на них и усвоив принципы, которые лежат в основе

их исполнения, вы легко можете разработать собственные вари-

анты подобных упражнений.

**3.4.5. МОРГАНИЕ И ПРОБЛЕСКИ**

Моргание - рефлектороное движение век человека. При ми-

гательных движениях век слеза равномерно распределяется по

поверхности роговой оболочки глаза и помогает сохранить ее

влажность на необходимом уровне. Однако моргание может осущес-

твляться не только рефлектороно как защитный рефлекс, но и

сознательно. В системе Бэйтса такое сознательное моргание

выступает уже в качестве упражнения на улучшение зрения.

Для чего нужно моргание? Поскольку, согласно системе

Бэйтса, причиной ухудшения зрения считается усилие увидеть

какой-либо объект, то полезным является закрывание глаз еще

до того, как это усилие появится. Таким образом, моргание

предотвращает попытки глаза, смотря пристально, разглядеть

плоховидимый объект. В том, что это действительно так, вы мо-

жете убедиться на собственном опыте. А пока проделайте прос-

той эксперимент. Попытайтесь прочитать проверочную таблицу,

повешенную на расстоянии трех метров от вас на хорошем осве-

щении, без моргания. Заметьте результат. Теперь проделайте то

же самое, но уже мягко моргая на каждой букве. Результат бу-

дет заметно выше.

Самой природой была предусмотрена расслабляющая функция

моргания. Постарайтесь смотреть некоторое время без моргания

на какой-либо объект. Глаза через некоторое время начнут нап-

рягаться, а объект покроеттся дымкой, начнет расплываться и,

наконец, просто исчезнет. Если же вы будете мягко моргать, то

сможете смотреть на этот объект неопределенно долго.

Для ослабшего зрения привычного количества морганий в

единицу времени недостаточно. Нередко человек с плохим зрени-

ем моргает гораздо реже, чем человек с нормальным зрением.

Поэтому системой Бэйтса рекомендуется моргать как можно чаще

в ходе дня, пока такие моргания не станут привычными. Рекоме-

нудется делать моргания типа "крылья бабочки", что означает,

исходя из названия, мягкие, очень легкие, подобные движениям

крыльев бабочки, закрывания век во время моргания.

Не путайте моргание с подмигиванием, поскольку в этом

случае веки смыкаются жестко, с усилием, гораздо резче, чем

при простом моргании. Повторяем - моргания должны быть мягки-

ми и легкими как крылья бабочки.

Частота сознательно выполняемых морганий должна состав-

лять 5-10 раз в минуту.

Для развития навыка моргания и улучшения зрения разрабо-

тано много упражнений. По вполне естественным причинам, де-

лать их целесообразно дома или в каком-либо другом месте, где

ваши занятия не привлекут излишне назойливого внимания. Вот

некоторые из этих упражнений.

.............................................................

**УПРАЖНЕНИЕ N 33**

Снимите очки и взгляните на проверочную таблицу, которая

должна висеть на стене на расстоянии 1,5-3 метра от вас. Чи-

тайте в течение приблизительно 5 минут четыре самые мелкие

строчки, которые вы можете одолеть легко и безо всяких уси-

лий, моргая при этом после каждой буквы.

.............................................................

Моргание может выполняться и во время упражнений на рас-

качивание и перемещение.

**УПРАЖНЕНИЕ N 34**

Cтаньте прямо, закройте один глаз чашкообразно сложенной

ладонью (как в пальминге) и, покачивая тело слегка из стороны

в сторону, читайте приблизительно в течение 5 минут провероч-

ную таблицу. Неприкрытый ладонью глаз при этом непрерывно

должен моргать. Особое внимание надо обратить на то, чтобы и

прикрытый ладонью глаз имел возможность моргать одновременно

с другим глазом. Именно для этой цели закрывающая глаз ладонь

и складывается чашкообразно. После завершения работы с одним

глазом закройте ладонью другой глаз и повторите все снова.

.............................................................

Ваша цель в упражнениях на моргание - это превратить их

со временем в бессознательную привычку. Вот еще некоторые уп-

ражнения, разработанные Р.С.Агарвалом и предназначенные для

развития привычки моргания [8, рр.49, 134-135], [10, р.140].

**УПРАЖНЕНИЕ N 35**

Станьте перед зеркалом. Посмотрите на правый глаз и мор-

гните. Посмотрите на левй глаз и снова моргните.

**УПРАЖНЕНИЕ N 36**

Возьмите в руки мячик и, перебрасывая его из руки в ру-

ку, мягко моргайте при каждом касании его руками. Сделайте

100 бросков.

**УПРАЖНЕНИЕ N 37**

Медленно прогуливаясь, делайте моргание на каждый шаг,

обращая внимание на то, что земля у ног кажется движущейся в

обратную по отношению к направлению вашего движения сторону.

Это упражнение разовьет в вас привычку частого моргания.

**УПРАЖНЕНИЕ N 38**

Возьмите в руки текст с мелким шрифтом. Перемещайте свой

взгляд по белым промежуткам между строками и моргайте в конце

каждой белой линии. Упражнение надо делать как при хорошем

освещении, так и при свете свечи. Это улучшит ваше зрение и

будет служить мощным профилактическим средством против его

ухудшения. Вы заметите, что шрифт становится четче, когда

взгляд перемещается по белым полоскам между строками.

**УПРАЖНЕНИЕ N 39**

Возьмите в руки мячик и подбрасывайте его вверх на 30-50

сантиметров, следя за ним взглядом. Не поднимайте верхнее ве-

ко, а перемещайте вместо этого голову вслед за движением

глаз.

**УПРАЖНЕНИЕ N 40**

Считайте с нерегулярными интервалами и моргайте на каж-

дый счет.

**УПРАЖНЕНИЕ N 41**

Расположите 2 свечи на расстоянии около 30 сантиметров

друг от друга и, скоординировав дыхание с поворотами головы,

моргайте на каждом из них.

**УПРАЖНЕНИЕ N 42**

Если вы печатаете на машинке, почаще моргайте, например,

на каждом знаке препинания.

**УПРАЖНЕНИЕ N 43**

Моргайте на каждый свой вдох и выдох.

.............................................................

Часто задают вопрос, не будет ли моргание каким-то обра-

зом препятствовать работе, в частности, путем сокращения вре-

мени активной зрительной работы. Нет, не будет. "Моргание, -

пишет Г.Пеппард, - не является провалом в непрерывном зрении.

Непрерывное зрение является иллюзией, которую производит нор-

мальный глаз...Когда на сетчатке формируется изображение, там

появляется и другое, так называемое последовательное изобра-

жение. Говоря другими словами, изображение остается на сет-

чатке несколько дольше, чем сохраняется изображение перед

глазом. Это подобно тому, как если бы ваше отражение в зерка-

ле осталось там еще на некоторое время после того, как вы от

него отошли" [73, р.29]. Глаз, в принципе, может оставаться

закрытым столько же времени, сколько он будет открыт, и, тем

не менее, вы будете видеть столь же много, сколь в случае,

когда ваши глаза оставались бы все время открытыми.

.............................................................

Помните: упражнения на моргание полезны при всех видах

нарушения зрения. Сделайте их частью своей программы занятий!

.............................................................

Довольно похожи по целям на моргание и упражнения на так

называемые проблески. Чтобы понять, в чем заключается суть

этих упражнений, сделайте одно из них.

**УПРАЖНЕНИЕ N 44**

(УПРАЖНЕНИЕ НА ПРОБЛЕСКИ)

Упражнение заключается в следующем. Пациент должен бро-

сить быстрый взгляд (на доли секунды) на объект, а затем,

закрыв мягко глаза, прикрыть их ладонями и попытаться во вре-

мя пальминга представить этот объект, либо часть этого объек-

та четче, чем он его видел. Предполагается, что длительность

взгляда слишком мала, чтобы глаза успели напрячься, а возник-

шее усилие увидеть успело ухудшить зрение. Мысленное предс-

тавление объекта, как мы уже отмечали, также способствует

улучшению зрения. Вслед за этим пациент снимает руки с глаз и

повторяет процедуру снова. Таким способом иногда удается до-

вольно быстро улучшить зрение. Вы обнаружите, что способны

сохранять глаза открытыми дольше, чем доли секунды, без поте-

ри при этом улучшенного зрения.

На каком расстоянии от глаз держать проверочную таблицу

или текст, скажем, из книги зависит от вида нарушения зрения.

Оно должно быть таким, чтобы строка, на которую вы смотрите,

слегка расплывалась и ее можно было бы увидеть, если бы вы

приложили "еще немножечко усилий". Но вот делать этих усилий

как раз-таки и не надо. После упражнений на моргание и проб-

лески вы должны увидеть эту строку четко без каких-либо уси-

лий. Помните: ваше кредо - безусильное видение.

.............................................................

Говоря об условиях исполнения упражнений на проблески,

отметим и мнение Ч.Л.Томсона, который считает, что их надо

делать на самых разных дистанциях и при освещенности, колеб-

лющейся по силе от яркого солнца до затененности комнат [80,

р.37]. Что ж, в этом есть доля истины, поскольку безусильное

видение нам нужно в любых условиях. Вид нарушения зрения при

этом особой роли не должен играть.

**3.4.6. СОЛЯРИЗАЦИЯ**

Помимо перечисленных выше упражнений на расслабление

психики часто рекомендуется использовать расслабляющее дейст-

вие солнечных лучей. В противоположность тому, чему обычно

принято верить, утверждают специалисты по методу Бэйтса,

сильный солнечный или другой яркий свет может быть полезен

для зрения. Наверное многие из вас знают таких людей, которые

постоянно, в любых условиях носят очки с затемненными или ок-

рашенными стеклами - на улице, дома, на ярком свету и в су-

мерках. Такое обращение с глазами приводит со временем к фо-

тофобии - невротической боязни света - когда свет даже нор-

мальной интенсивности становится невыносим без привычных тем-

ных очков. Зрительный нерв при этом постепенно ослабевает.

Помните: не свет, а тьма опасна для зрения. В книге

С.С.Смирнова "Рассказы о неизвестных героях" приводится такой

случай. Девять лет, с 1915 по 1924 гг., пришлось одному русс-

кому солдату провести в подземелье Брестской крепости. Через

4 года кончились спички и свечи, и 5 оставшихся лет пришлось

провести в полной темноте. Солдат выжил, но 5 лет темноты не

прошли даром - человек ослеп.

Помните: глаз работает только при свете и ему нужен свет

- так предусмотрено природой.

Соляризация рекомендуется многими авторами в качестве

укрепляющего зрение упражнения. Они считают его первым шагом

на пути расслабления. Но не только великолепное расслабляющее

воздействие солнечных лучей делает соляризацию ценным упраж-

нением. Выяснилось, что под их воздействием исчезают воспали-

тельные состояния глаз, проходят различные дискомфортные ощу-

щения в них, снижается воздействие микробов на глаза и т.д.

Солнце - источник жизни на земле. Без солнца страдает

кожа. Если вы не будете потреблять фрукты и овощи, впитавшие

в себя солнечную энергию, организм немедленно даст знать об

этом ухудшением самочувствия, ростом частоты заболеваемости,

а также большим разнообразием самих видов заболеваний.

Хорошо просоляризованные глаза выглядят прекрасно - ваша

внешность от соляризации только выиграет. Солнечные лучи при-

дают глазам неповторимую красоту - они становятся блестящими,

живыми и притягательными. Соляризованные глаза никогда не

слезятся, они не покрываюся кровеносными сосудами, белок их

чист. Положительное воздействие солнечного света на глаза про-

является и в том, что он стимулирует нервы сетчатки, а также

существенно усиливает кровобращение в этом насыщенном крове-

носными сосудами органе.

Надо сказать, что у укрепления глаз солнечным светом

есть и другая положительная сторона, которая часто ускользает

от нашего внимания. Всем известно, что при сильном, ярком ос-

вещении глаза видят лучше, каким бы видом нарушения зрения вы

ни страдали. Однако, воспользоваться этим светом слабые, не-

подготовленные глаза не могут. В них появляются неприятные

болезненные ощущения, человек начинает щуриться, глаза очень

быстро утомляются и т.д. Не случайна потому рекомендация вра-

чей не пользоваться ярким светом. Он действительно может спо-

собствовать ухудшению зрения глаз, поскольку в нетренирован-

ных глазах он вызывает напряжение. Поэтому, укрепив глаза с

помощью упражнений на соляризацию, вы даете им возможность

пользоваться любым светом.

.............................................................

Рекомендовалось несколько техник исполнения соляризации.

Первоначально Бэйтс советовал смотреть на солнце открытыми

глазами. Однако, некоторые офтальмологи, в том числе и после-

дователи Бэйтса, высказали сомнение относительно безопасности

такой техники исполнения соляризации, опасаясь возможных ожо-

гов макулы при сильном солнечном свете. Поэтому была предло-

жена другая техника. При этом пациент должен был смотреть

вниз и приподнимать верхнее веко, подставляя склеру глаза

солнечному свету. Глаз во время соляризации должен был делать

медленные, без приложения больших усилий повороты из стороны

в сторону, чтобы просоляризовать все части склеры. Смотреть

на солнце прямо рекомендовалось либо в течение очень непро-

должительных периодов времени (и то, только после того, как

глаз приучался к яркому солнечному свету предыдущими трени-

ровками), либо вообще не рекомендовалось. Однако такое испол-

нение упражнения также страдаеь рядом недостатков:

в основном соляризовалась лишь верхняя часть склеры, до

нижней свет практически не доходил;

соляризация требовала использования рук, что не только

неудобно, но и грозило заносом инфекции в глаза;

сама процедура соляризации в таком исполнении неудобна.

Неудобство - это дискомфорт, дискомфорт - это уже напряжение

психики, что снижет, таким образом, эффективность соляриза-

ции.

Любопытно сопоставить предлагаемую Бэйтсом и его после-

дователями соляризацию с теми упражнениями, что применяются

рядом индийских сект. Рекомендации по использованию солнечных

лучей в качестве лечебного средства можно найти во многих

древнеиндийских лечебных трактатах. Упоминания о целебных

свойствах солнечных лучей встречаются и в религиозных писани-

ях. Например, в Чакшу Девата солнце рассматривается как "Бог

глаз". Интересно, что и в Библии есть такая фраза: "Сладок

свет, и приятно для глаз видеть солнце" (Екк.11:7).

В упомянутых религиозных сектах с древности практикуется

непосредственное (прямое) смотрение на солнце, но только на

заре (когда солнце еще не оторвалось от горизонта) или перед

тем, как начинает смеркаться (когда солнце коснулось горизон-

та). Такое исполнение упражнения имеет некоторые преимущества

перед предлагавшимися приверженцами системы Бэйтса методами

соляризации. Во-первых, соляризация проводилась в такое вре-

мя, когда губительное воздействие солнечных лучей (связанное

с наличием ультрафиолетового излучения) в значительной мере

ослаблялось атмосферой. Во-вторых, такая техника исполнения

упражнений при занятиях в местах, где солнце не встает из-за

высоких гор и не заходит за них, не требовала запрокидывания

головы для того, чтобы подставить солнцу глаза. При этом кро-

воснабжение глаз было лучше, поскольку шейные позвонки не пе-

режимали кровеносные сосуды, шея не затекала и т.д.

В ряде случаев, особенно при наличии непрозрачностей в

роговой оболочке глаза, современными авторами также рекомен-

дуется смотрение по утрам и вечерам на солнце с открытыми

глазами. Например, Р.С.Агарвал советует покрыть голову сал-

феткой, ноги погрузить в тазик с холодной водой и смотреть на

солнце утром и вечером открытыми глазами. Глаза при взгляде

на солнце должны мягко и часто моргать, а тело должно совер-

шать колебательные движения из стороны в сторону подобно ма-

ятнику. После завершения соляризации рекомендовалось ополос-

нуть глаза и лицо холодной водой [8, р.59]. Чем вызвана столь

странная техника соляризации, а именно, использование холод-

ной воды?

Согласно мнения древнеиндийских врачей, тепло солнца, в

отличие от его света, вредно для глаз. Чтобы избежать непри-

ятностей с перегреванием во время соляризации в жаркую пого-

ду, надо следовать следующим рекомендациям:

1. Нежелательно длительное исполнение соляризации на

жарком солнце долго. Один из пациентов М.Корбетт, живший в

пустыне, где солнце раскаляется, задал ей вопрос о том, надо

ли ему находиться на этой жаре в течение 10 минут, рекоменду-

емых Корбетт для соляризации. Пациент при этом терял созна-

ние. Ответ М.Корбетт звучал так: "Интенсивность излучения

солнца зависит от климата и от времени года. Продолжитель-

ность соляризации никак не регламентируется. Вы должны руко-

водствоваться степенью комфортности вашего состояния. При

чрезмерной жаре в пустыне сядьте у края тени и высовывайтесь

на солнце с закрытыми веками только на короткие периоды вре-

мени. Поделайте повороты, пересекая освещенную поверхность.

После этого зайдите в тень (или в помещение) и сделайте паль-

минг" [47, р.102]. В случае очень жаркой погоды рекомендуется

также покрывать голову чем-нибудь, например, салфеткой.

2. После соляризации желательно промывать глаза чистой

холодной водой.

3. Смотреть на солнечный диск лучше всего во время прие-

ма ванны или погрузившись в реку. При этом кровь, циркулирую-

щая по кровеносным сосудам, охлаждалась и, достигая глаз,

компенсировала излишнее тепло солнца [8, р.45].

4. Рекомендовался и такой вариант соляризации. Надо наб-

рать тазик холодной воды, погрузить в нее лицо, открыв глаза,

а затем, вытащив голову из воды, бросить короткий взгляд на

солнце, одновременно моргая. В ряде случаев в воду рекомендо-

валось добавлять немного соли. Упражнение повторялось около

10 раз [10,р.142].

.............................................................

Наиболее эффективной, безопасной и приятной техникой ис-

полнения соляризации следует, по видимому, считать технику,

предложенную К.Хакетт [56]. Она рекомендовала делать соляри-

зацию всегда с закрытыми глазами. Ее совет учтен нами при

приведении, если так можно сказать, классической схемы соля-

ризации (см.упражнение N 49).

Сейчас же мы расскажем о несколько ином способе исполне-

ния соляризации, который будет особенно полезен начинающим

осваивать это упражнение. Для них лучше всего подойти к соля-

ризации, пройдя ряд подготовительных этапов. Можно воспользо-

ваться методикой, предложенной М.Д.Корбетт. Согласно этой ме-

тодике, глаза поэтапно приучаются к солнечному свету. Всего

надо пройти три этапа [47, р.19-21]. Каждый из них может слу-

жить в качестве самостоятельного упражнения.

**УПРАЖНЕНИЕ N 45**

(1-й этап)

Прежде всего, необходимо снять очки. Станьте на краю

густой тени. Это может быть угол дома или освещенный дверной

проем. Поставьте одну ногу на теневой участок земли, а другую

- на освещенный ярким солнцем. Теперь закройте глаза и, сде-

лав глубокий вдох, начните поворачивать голову из стороны в

сторону так, чтобы закрытые глаза попеременно проходили через

неосвещенный участок и участок, на который падает солнечный

свет. Голова при этом должна быть достаточно высоко поднята,

чтобы солнце било прямо в промежуток между краями сомкнутых

век и бровями. Во время поворотов думайте: "Солнце приближа-

ется, солнце отдаляется". Повторяйте эти повороты до тех пор,

пока закрытые глаза не перестанут вздрагивать на солнце от

боли.

**УПРАЖНЕНИЕ N 46**

(2-й этап)

Станьте лицом к яркому солнечному свету, глаза при этом

по-прежнему закрыты. Теперь начните свободно, без напряжения

поворачивать голову и корпус то вправо, то влево, отрывая для

облегчения этого процесса пятки от земли и думая следующим

образом: "Солнце проплывает мимо меня влево, затем снова

вправо, опять влево - и так снова и снова, всегда в направле-

нии, противоположном моему повороту". То, о чем вы думаете во

время соляризации очень важно, поскольку это препятствует ус-

тремлению взгляда под закрытыми веками на солнце и "прилипа-

нию" глаз к нему во время ваших вращений. Пусть солнце прохо-

дит мимо вас.

**УПРАЖНЕНИЕ N 47**

(3-й этап)

Когда веки перестанут вздрагивать и щуриться от солнеч-

ного света и глаза будут действительно хорошо чувствовать се-

бя под ним во время выполнения поворотов, прикройте один глаз

ладонью так, чтобы ни один луч света не мог пробиться сквозь

нее. Ладонь должна быть наложена таким образом, чтобы закры-

тый глаз под ним мог открываться. Теперь начните делать пово-

роты, скользя взглядом неприкрытого ладонью глаза по земле у

своих ног. При этом он должен непрерывно моргать. Теперь,

подняв голову и локоть, поворачивайтесь из стороны в сторону

и быстро моргайте, смотря прямо на солнце. Вы будете изумлены

тем, что вне зависимости от того, сколь нежны ваши глаза, это

упражнение не причиняет вам боли, а солнце вовсе не кажется

слишком ярким. Повторите это упражнение с другим глазом. И,

наконец, выполните это упражнение, объединив оба глаза вместе

и делая повороты, смотря закрытыми глазами прямо на солнце.

На этом ваша работа с солнцем закончена. Вы заметите, что в

ваших глазах буквально рябит от всяких солнечных пятнышек,

пунктиров и черточек и т.п., поэтому отойдите в тень и поде-

лайте пальминг в два раза дольше по времени, чнм вы делали

соляризацию.

.............................................................

Предлагались и иные способы приучения глаз к свету солн-

ца. Например, Г.Пеппард советует это делать так [73, р.49].

**УПРАЖНЕНИЕ N 48**

Закройте мягко глаза и поверните лицо в сторону солнца.

Держа глаза закрытыми, медленно поворачивайте голову из сто-

роны в сторону. Делайте так 4-5 минут. Затем, когда глаза хо-

рошенько расслабятся от тепла солнца и движений головы, их

можно будет открыть, но только на мгновение и только сохраняя

повороты головой из стороны в сторону. Смотреть надо не прямо

на солнце, а рядом с ним. Не делайте никаких усилий увидеть

что-либо. Единственное, что делают глаза - это моргают. По

мере практикования этого упражнения и привыкания глаз к воз-

растающей силе света, можно будет бросать моментальные взгля-

ды все ближе и ближе к солнечному диску.

.............................................................

Когда глаза таким образом научатся довольно спокойно

воспринимать процесс соляризации и он будет приносить не боль

и раздражение, а приятное чувство расслабления во всем теле,

включая глаза, вы можете приступить к "классическому" способу

исполнения соляризации.

**УПРАЖНЕНИЕ N 49**

Для выполнения соляризации лучше всего выйти на открытый

воздух, если погодные условия позволяют не отвлекаться на

различные дискомфортные упражнения, связанные с избытком хо-

лода или тепла. Можно стать и перед открытым окном. Исполне-

ние соляризации на свежем воздухе полезно и тем, что вы буде-

те получать достаточное количество кислорода, который нужен

вашим глазам. Если же вы делаете упражнение перед закрытым

окном, то в этом нет ничего страшного. Главное в упражнении -

это наличие сильного света.

Сядьте так, чтобы солнце светило вам в лицо. Добейтесь

максимальной глубины физического расслабления. Спинка сиденья

должна быть прямой, спина также прямая. Ноги положите полной

ступней на пол, не надо их закидывать друг на друга или скре-

щивать в лодыжках. Руки должны быть расслаблены и расположены

в удобной для них позиции.

Мягко прикройте веки и подставьте их солнечному свету.

Позвольте лучам солнца как бы просачиваться сквозь них. Чтобы

равномерно просоляризовать всю поверхность глаз, медленно,

плавно, легко и непрерывно поворачивайте голову из стороны в

сторону. Не поворачивайте ее в сторону слишком сильно, иначе

будут напрягаться мышцы шеи, что нежелательно. Общий угол по-

ворота головы между крайними конечными точками должен соста-

вить примерно 90 градусов, т.е. голова поворачивается пример-

но на 45 градусов в одну сторону и примерно на столько же в

другую сторону. Не следует во время соляризации открывать

глаза. Отдайтесь целиком ощущуению приятного чувства теплоты

на коже лица от солнечных лучей во время поворотов головы.

ПОМНИТЕ: ПОСЛЕ ЛЮБОЙ СОЛЯРИЗАЦИИ НАДО ДЕЛАТЬ ПАЛЬМИНГ.

Длительность пальминга должна быть В ДВА РАЗА БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ

СОЛЯРИЗАЦИИ, как это советует М.Корбетт. Есть на этот счет и

другие рекомендации. Так, М.Ронан советует делать соляризацию

примерно в течение 2 минут, закрыть глаза и делать пальминг

до тех пор, ПОКА ВСЯКИЕ КАЛЕЙДОСКОПИЧЕСКИЕ ЦВЕТА, ПОДОБНЫЕ

ЦВЕТКАМ, НЕ УВЯНУТ В ТЕМНОТЕ И НЕ ИСЧЕЗНУТ. Когда это прои-

зойдет, надо мягко отнять руки от лица и открыть глаза. Сразу

же можно будет ощутить, насколько расслабленней и свежей чув-

ствуют они себя теперь и сколь острее стало зрение после этих

процедур [59, р.87]. Здесь мы видим великолепный пример един-

ства противоположностей. Солнечный свет стимулирует нервы

сетчатки, а темнота пальминга дает им возможность отдохнуть.

.............................................................

Патриция Брэгг предлагает свой вариант исполнения соля-

ризации [44, р.24]. В ней она предлагает непосредственное

смотрение на солнце, но ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ - только при морга-

нии смотрящего глаза.

**УПРАЖНЕНИЕ N 50**

Приняв исходное положение, аналогичное описанному в уп-

ражнении N 49, т.е. сев удобно, надо прикрыть один глаз, нап-

ример, левый, ладонью, сложенной чашкообразно, так чтобы из-

бежать давления на глазное яблоко. Теперь, делая небольшие

повороты головой и локтем руки из стороны в сторону (анало-

гично описанному в упражнении N 47), пройдитесь несколько раз

взглядом правого глаза через солнечный диск. Правый глаз при

этом должен непрерывно моргать. Не забывайте во время поворо-

тов о глубоком дыхании. Как это ни странно, никаких неприят-

ных ощущений вы не испытаете. Поменяйте ролями глаза и проде-

лайте то же самое с левым глазом.

Столь непродолжительные взгляды на солнце при непрерыв-

ном моргании не принесут никакого вреда глазам и не вызовут

неприятных ощущений. Те пятнышки так называемых последова-

тельных изображений, которые вы будете видеть в течение неко-

торого времени после соляризации, вполне обычное явление. Они

быстро исчезнут после того, как вы некоторое время поделаете

пальминг (что надо делать сразу после соляризации).

После пальминга вновь подставьте глаза солнцу, но на

этот раз оба вместе и с закрытыми веками.

Такая соляризация существенно укрепляет глаза. По про-

шествии некоторого времени вам не будут страшны никакие сле-

пящие отражения от снега, блики на воде или свет автомобиль-

ных фар. По крайней мере, они будут раздаражать ваши глаза

значительно меньше.

Делать это упражнение надо 10 раз, если вы работаете с

солнцем и около 20 раз, если вы вместо солнца пользуетесь

электролампой (при мощности лампы 150 ватт).

При выполнении этого упражнения помните о следующем:

никогда не соляризуйте (при открытых глазах) оба глаза

одновременно;

никогда не смотрите на солнце или на источник света не-

отрывно.

.............................................................

Как видите, технике Брэгг довольно схожа по некоторым

своим элементам на способ соляризации, предложенный М.Кор-

бетт.

Несколько необычный метод соляризации рекомендует

Ч.Л.Томсон [80, р.47]. Хотя его и нельзя называть в полном

смысле слова соляризацией, но он близок к нему по сути и яв-

ляется прекрасным подготовительным упражнением к непосредст-

венной, более энергичной соляризации.

**УПРАЖНЕНИЕ N 51**

Посмотрите на белое облако в небе в яркий солнечный день

в течение нескольких секунд. Закройте глаза, как в пальминге,

на несколько секунд. Вновь посмотрите на облако и т.д. Повто-

рите этот цикл 12 раз.

Яркий свет солнца, отраженный от облаков, достаточно си-

лен, чтобы стимулировать клетки сетчатки, и в то же время

достаточно мягок, чтобы смотреть на него открытыми глазами.

.............................................................

Соляризацию можно объединить не только с малыми поворо-

тами (короткими покачиваниями), но и с большими поворотами

или длинными покачиваниями. Например, Р.С.Агарвал советует

таким образом скомбинировать оба этих упражнения [8, р.136].

**УПРАЖНЕНИЕ N 52**

Закройте глаза и мягко раскачивайте тело, голову и глаза

подобно маятнику из стороны в сторону, позволяя солнцу падать

на ваши закрытые веки. Если солнце слишком жаркое, прикройте

голову салфеткой.

**УПРАЖНЕНИЕ N 53**

Если солнце слишком жаркое или пациент слишком чувстви-

телен к солнцу, то станьте под деревом с не слишком густой

кроной и раскачивайтесь, закрыв глаза и обратив лицо в сторо-

ну солнца.

.............................................................

Р.С.Агарвалом рекомендуются также соляризация с закрыты-

ми глазами, сев в кресло-качалку и покачиваясь взад-вперед

[10, р.142].

.............................................................

О том, как соляризовать детей, вы узнаете из главы 6.

.............................................................

Длительность выполнения соляризации определяется лишь

чувством комфорта, которое вы испытываете - так считает

П.Брэгг [44, р.23]. Как только вы стали испытывать какое-либо

неудобство, почувствовали дискомфорт - немедленно прекратите

соляризацию. Ни в коем случае не доводите себя, стоя на пыла-

ющем солнце, до неприятных ощущений. Как правило, глаза поз-

воляют выдержать солнечный свет в течение большего времени,

нежели кожа. Поэтому пусть ощущения кожи подскажут вам, когда

прекратить соляризацию. Как только вы почувствуете перегрева-

ние кожи и станете обращать на это внимание, прекращайте со-

ляризацию.

Что касается частоты выполнения соляризации, то П.Брэгг

считает, что делать ее нужно при каждой появившейся возмож-

ности [44, р.23].

Взгляды П.Брэгг, в целом, совпадают с мнением большинст-

ва авторов работ. Единственное различие - это длительность

непрерывной соляризации. Разными авторами рекомендуется де-

лать ее разное количество времени - от нескольких минут и до

получаса. Однако, всегда и в любых случаях помните: соляриза-

цию надо немедленно прекращать при любом чувстве дискомфорта.

.............................................................

Что делать, если у вы живете в суровом климате, где сол-

нце - не столь частый гость или если на улице сегодня ненаст-

ная погода, а солнце так и не выглянуло. Солнце можно заме-

нить электрической лампочкой, лучше с хорошим рефлектором,

мощностью в 150 ватт. Сядьте или встаньте от этой лампы на

расстоянии около 1,5-2,0 метров и делайте упражнение точно

так же, как если бы это было солнце. М.Д.Корбетт рекомендует

при лампе с рефлектором мощностью 260 ватт расстояние до лам-

пы принимать 1 метр [47, р.22]. Как видите, она - сторонник

более интенсивной соляризации. Однако Р.С.Агарвал рекомендует

пользоваться еще более мощными лампами - от 200 до 500 ватт

[10, р.142]. В любом случае помните: ни одна лампа не сможет

вам заменить целительных лучей солнца. Поэтому пользуйтесь

каждой предоставившейся возможностью, чтобы подставить глаза

солнцу.

.............................................................

И, наконец, последний совет. Старайтесь, чтобы ваши ком-

наты были хорошо освещены. Не стоит завешивать окна тяжелыми,

абсолютно не пропускающими свет портьерами. Глазам так же ну-

жен свет, как вам - еда.

**3.5. ДИЕТА**

**3.5. ДИЕТА**

Как часто человек забывает мудрое изречение: "Если отец

болезни неизвестен, то мать ее всегда - питание". Современная

ортодоксальная медицина практически не уделяет никакого вни-

мания связи питания с состоянием зрения человека. Мало кто

может похвастаться тем, что лечащий врач порекомендовал ему с

целью сохранения и улучшения зрения тот или иной режим пита-

ния. В то же время, этот аспект всегда занимал важное место в

так называемых натуропатических (естественных) методах лече-

ния, к которым относится и система Бэйтса.

Рекомендации по правильному питанию были введены в свои

системы тренировки зрения многими из его последователей. В

них они настолько органично влились в общую направленность

системы - лечение естественными методами - что было бы целе-

сообразно ознакомить читателей с советами по рационализации

своего питания во благо зрения.

Линия, которой придерживаются в рассматриваемом вопросе

авторы книг по восстановлению зрения естественными методами,

незначительно отличается от той, что принята в других широко

известных системах здорового образа жизни. Это, прежде всего,

акцент на пищу растительного происхождения с богатым содержа-

нием витаминов и микроэлементов.

При неправильном питании, утверждают сторонники натуро-

патических методов лечения зрения, функции глаза ухудшаются

множеством способов. Неправильное питание, ухудшая общее сос-

тояние организма, косвенным образом воздействует на силу мышц

глаза, поскольку их состояние зависит от питательных веществ,

приносимых кровью, от качества очистки крови от шлаков, от

количества кислорода в крови и т.д. Плохое или несбалансиро-

ванное обеспечение необходимыми веществами сетчатки глаза

приводит, по мнению натуропатов, к неспособности генерировать

сильные нервные импульсы, сказываясь, таким образом, на изоб-

ражении, формируемом мозгом. Поэтому разработка рациональной

диеты с достаточным количеством питательных веществ, витами-

нов и микроэлементов должна стать предметом внимания тех лю-

дей, чье зрение начало ухудшаться.

Безусловно, любые витамины в разумных количествах полез-

ны и необходимы как для сохранения здорового состояния орга-

низма, так и для возврата в норму ослабшей жизненной системы

человека. Их роль в обмене веществ и жизнедеятельности чрез-

вычайно велика. Само слово "витамин" происходит от латинского

"vita", что значит "жизнь".

Витамины либо поступают в организм человека с пищей, ли-

бо вырабатываются в самом организме. Большая часть витаминов

приобретается первым способом.

Одна из известных на Западе пропагандисток здорового об-

раза жизни Патриция Брэгг (советскому читателю знакомы работы

в этой области ее отца, Поля Брэгга) рекомендует максимилизи-

ровать в питании человека с нарушенным зрением долю пищи с

высоким содержанием витамина А, витаминов группы В (В-1, В-2,

В-6, В-12), а также витамина С [44, р.2-5, 29].

Витамин А (аксерофтол) - и это признано всеми врачами -

чрезвычайно важен для зрения. Он является составной частью

светочувствительного вещества в сетчатке глаза. Недостаток

витамина А в организме человека может привести к "куриной"

слепоте, при которой зрение с наступлением сумерек и в темно-

те сильно слабеет. На важность витамина А обращает внимание и

Г.Бенджамин [40, р.71], считая, что регулярное поступление

его в организм человека необходимо при любых нарушениях зре-

ния (включая связанные с заболеваниями глаз), а не только при

ночной слепоте.

Основные поставщики витамина А - печень трески и убойно-

го скота, желток куриного яйца, сливки, сливочное масло, ры-

бий жир, витаминизированный маргарин, китовый жир, сыр чед-

дер. Кроме того, витамин А может синтезироваться и самим ор-

ганизмом из провитамина А - каротина. Наиболее богаты кароти-

ном морковь (65%), сладкий перец, облепиха, шиповник, зеленый

лук, петрушка, щавель, абрикосы, шпинат (необработанный, сы-

рой), салат, плоды рябины. Следует учитывать, что усвоение

организмом каротина из морокови происходит занчительно актив-

нее (в 10-12 раз), если морковь употребляется в пищу с жира-

ми. Если вы обратили внимание, то наверно заметили, что во

многих кулинарных рецептах, пришедших из народа, морковь

употребляется именно в таких сочетаниях.

Ежесуточная потребность в витамине А для взрослого чело-

века - 1,5 - 2,5 мг.

Витамины группы В - это еще одни хранители здоровья че-

ловека.

В бурный век возросших эмоциональных нагрузок, непрерыв-

ных стрессовых ситуаций нервная система человека нуждается в

повышенном внимании. Поддерживать ее в порядке в числе прочих

факторов призваны витамины группы В.

Глаза представляют собой своеобразный клубок нервов. Им

также нужно достаточное количество витаминов группы В. Среди

них особенно важны витамины В-1, В-2, В-6, В-12.

Витамин В-1 (тиамин) нужен для нормальной иннервации

глаз. При его недостатке человек становится нервозным, снижа-

ется умственная и физическая работоспособность, ухудшается

самочувствие. Все это неблагоприятно сказывается на зрении.

Основные поставщики витамина В-1 - это мясо, печень,

почки, ржаной хлеб, ячмень, пшеничные ростки, дрожжи, соевые

бобы, картофель, стручковые, все виды овощей

Минимальная суточная потребность человека в витамине

В-1, согласно П.Брэгг,- 15 миллиграмм.

Витамин В-2 (рибофлавин) также важен для зрения, влияя

на все виды обмена веществ, в частности, в роговице и хруста-

лике. Он способствует кислородному обмену, участвует в "сжи-

гании" углеводов, превращая их в энергию, необходимую мышцам

глаз. Недостаток его в организме может привести к нарушению

зрения в сумерках и ночное время. У вас может также появиться

чувство жжения в глазах и веках. Дефицит В-2 приводит к раз-

рыву мелких кровеносных сосудов глаза, что приводит к распус-

канию в глазах "кровавых побегов". [44, р.4]. В современной

офтальмологии витамин В-2 широко используется при лечении ка-

таракты, болезней сетчатки и зрительного нерва.

Витамином В-2 богаты яблоки, дрожжи, зародыши и оболочка

зерен пшеницы, зерновые в целом, молоко, сыр, творог, яйца,

орехи, мясо, печень.

Минимальная суточная потребность человека в витамине В-2

- 5 миллиграмм.

Витамин В-6 (пиридоксин) принимает участие в клеточном,

(особенно белковом) обмене, оказывает заметное влияние на

состояние нервной системы. При недостатке этого витамина гла-

за сильно напрягаются и очень быстро утомляются. Может также

появиться подергивание глаз.

Основные поставщики витамина В-6 - дрожжи, молоко, пе-

чень, капуста, пшеничные зародыши, зерновые, желток, рыба

всех видов.

Минимальная суточная потребность человека в витамине В-6

- 2 миллиграмма.

Витамин В-12 (цианкобаламин) в отличие от всех вышепере-

численных витаминов находится только в продуктах животного

происхождения. В-12 принимает активное участие в кроветворе-

нии, в частности, в образовании красных кровяных телец. Кроме

того, витамин оказывает воздействие на деятельность централь-

ной нервной системы и участвует в создании клеточного вещест-

ва. При недостатке витамина В-12 глаза выглядят тусклыми,

слезящимися и преждевременно постаревшими. Полноценное кро-

воснабжение глаз, от которого зависит их здоровое состояние,

может быть обеспечено только при достаточном количестве вита-

мина В-12 в вашей пище.

Основным источником витамина В-12 являются желток яиц,

молоко, творог, сыр, мясо, печень убойного скота и некоторые

виды рыбы.

Запомните, что усвоению витамина В-12 способствует свек-

ла. Поэтому ее также целесообразно включить в питание.

Витамин С (аскорбиновая кислота) - пожалуй, наиболее ши-

роко применяемый среди всех витаминов, поскольку его рекомен-

дуют принимать в качестве профилактического средства против

простудных заболеваний, как общеукрепляющее средство и т.д.

Регулируя окислительно-восстановительные процессы, углеводный

обмен, поддерживая проницаемость капилляров на нормальном

уровне, этот витамин так же важен для глаз, как и перечислен-

ные выше витамины. Его недостаток в пище может привести к

деструкции тканей глаз, кровоизлияниям в глаза из-за повысив-

шейся в результате дефицита витамина хрупкости их кровеносных

сосудов и другим негативным последствиям.

Витамин С принимает участие в формировании коллагена, от

которого, в свою очередь, зависит прочность связей между

клетками тела. Недостаток витамина С приводит к снижению то-

нуса глазных мышц и, как следствие, к ослаблению зрению [44,

р.3].

Очень много витамина С содержится в высушенных плодах

шиповника (в 30 раз больше, чем в плодах апельсина), плодах

рябины (больше, чем в лимонах), красном перце, шпинате, щаве-

ле, красной моркови, помидорах, картофеле (особенно осенью),

нележалой белокочанной капусте.

Поскольку тело неспособно производить витамин С самосто-

ятельно, вам необходимо принимать его ежедневно. Минимальная

суточная потребность взрослого человека в витамине С состав-

ляет 70-100 миллиграмм.

Рекомендации Брэгг относительно витамина С важны и пото-

му, что специальными исследованиями было показано, что прием

этого витамина полезен при повышенных нервно-психических наг-

рузках, которыми отличается наша жизнь. Эти нагрузки, как мы

указывали выше, согласно Бэйтсу, являются первопричиной ухуд-

шения зрения.

Следует отметить, что избыток витамина А, поступающего в

организм человека может вызвать отрицательные последствия -

поражение печени, неровное дыхание, судороги, отложение солей

в суставах. Применять этот витамин в виде таблеток, драже и

т.д., т.е. не через пищу, следует лишь по рекомендациям вра-

чей. Только они могут по ряду признаков определить необходи-

мость дополнительной "подкормки" вашего организма этим вита-

мином.

Что же касается витаминов группы В и витамина С, то их

избыток выводится из организма через органы выделения, и это

делает их прием более безопасным. Но и здесь все же желатель-

но знать разумные пределы. Определив свой обычный рацион, для

чего достаточно неделю-другую записывать количество и вид ос-

новных потребляемых продуктов (для каждого сезона свой), вы

можете примерно узнать количество поступающих в организм ви-

таминов и, соответственно, определить необходимость дополни-

тельного их приема в виде драже и т.п.

Надо помнить, что витамины имеют свойство разрушаться

при определенных условиях. Это следует учитывать при приго-

товлении пищи, если вы хотите, чтобы она шла на пользу вам и

вашему зрению.

Известно, что витамины С и В-2 растворяются в воде,

окисляются на воздухе и разрушаются при нагревании. Так, ви-

тамин С при горячей кулинарной обработке разрушается на

90-95%. Поэтому не рекомендуется овощи, содержащие витамины С

и В-2, длительно кипятить. При варке лучше всего залить их

кипятком и закрыть крышкой. Поскольку витамины при этом пере-

ходят в отвар, целесообразно отвар овощей не выливать, а ис-

пользовать для приготовления супа.

Следует также учесть, что витамин С разрушается при соп-

рикосновении с медью или железом. По возможности, следует из-

бегать контакта овощей и фруктов, содержащих этот витамин, с

металлическими предметами, сделанных с применением железа или

меди.

П.Брэгг пишет также, что поскольку ткани глаз состоят,

главным образом, из белка, то ежедневный прием пищи с адек-

ватным количеством протеина - важное условие сохранения зре-

ния в хорошем состоянии. Пища, богатая фосфором и железом,

также имеет значение для хорошего питания глаз.

Особое внимание Брэгг уделяет калию. "Если вы хотите

иметь сильные, живые глаза,- пишет она,- вам необходимо сле-

дить за тем, чтобы вы получали достаточное количество калия"

[44, р.5]. "Слабость глаз, их преждевременное старение и тус-

клость,- продолжает Брэгг,- непосредственно связаны с недос-

таком калия" [44, р.6].

Основными источниками калия являются яблоки, уксус из

яблочного сока и мед. В больших количествах он содержится и в

петрушке, сельдерее, картофеле, дыне, зеленом луке, апельси-

нах, изюме, кураге.

Сама Патриция Брэгг для удовлетворения своей ежедневной

потребности в калие каждое утро принимала стакан смеси, при-

готовленной по следующему рецепту: чайную ложечку чистого яб-

лочного уксуса она растворяла в стакане воды и добавляла туда

чайную ложечку меда. Кроме того, она ежедневно ела два вида

сырых салатов, куда добавляла яблочный уксус и некоторые виды

ненасыщенных масел (таких как оливковое, подсолнечное, арахи-

совое, соевое, кукурузное). На десерт у Брэгг были свежие,

тушеные или печеные фрукты с добавлением к ним меда. Этого

было достаточно, чтобы получить суточную дозу калия.

Попытайтесь и вы следовать этой программе, говорит

Брэгг, и в скором времени вы заметите замечательные перемены

в состоянии своих глаз.

Губительными, подрывающими силу глаз считает Брэгг такие

виды пищи, как алкоголь, кофе, чай, рафинированный белый са-

хар и белая мука. Следует избегать любой деминерализованной и

девитаминизированной пищи.

Говоря о роли витаминов, минеральных солей и других ве-

ществ в улучшении зрения, было бы целесообразно прислушаться

к мнению другого известного на Западе натуропата Чарльза

Л.Томсона. Он написал серию книг о немедикаментозных способах

лечения и одну из них - "Ваше зрение: уход за ним и улучшение

естественными методами" - посвятил глазам человека.

В главе книги, целиком освещающей роль диеты в решении

проблем со зрением, Томсон делает такое замечание: "...Утвер-

ждение о том, что здоровье глаз достигается какой-либо специ-

альной диетой довольно обманчиво. Хотя эти органы со связан-

ными с ними структурами и требуют особых питательных веществ,

нет никакой необходимости что-либо делать, чтобы превратить

свою диету в аномально богатую продуктами, содержащими эти

ингредиенты. Известно, например, что когда в диете ощущается

недостаток витамина А, зрение ухудшается. Однако путем погло-

щения в огромных количествах моркови в профилактических или

лечебных целях мало чего (или вообще ничего) удастся добить-

ся. В НОРМАЛЬНЫХ же количествах это может существенно способ-

ствовать правильному и здоровому питанию, что приносит пользу

всему организму в целом" [80, р.91]. И еще одна выдержка из

его книги, которая удачно завершает эту мысль: "Когда орто-

доксальная медицина все время подчеркивает тот факт, что ви-

тамин А необходим для зрения и указывает на то, что морковь

является хорошим его источником, страдающему ухудшением зре-

ния не следует успокаиваться, когда он сделает морковь неотъ-

емлемой частью своей диеты. Не следует также поглощать непри-

вычно большое количество этого и других продуктов, о которых

известно, что они содержат этот витамин. Его целью должно

стать обеспечение своего организма разумно и хорошо сбаланси-

рованной диетой, содержащей большей частью свежие фрукты и

овощи и минимум продуктов, включающих в себя, главным обра-

зом, крахмал, а также жидкую пищу. ... На свете не существует

какой-либо специальной диеты для пациентов с нарушениями зре-

ния. Если общая диета хороша, а пищеварение и кровобращение в

порядке, то организам вполне способен обеспечить глаза всеми

веществами, которые им нужны, как для поддержания их в норме,

так и для восстановления, если это необходимо" [80, р.80-81].

Подход Томсона к пониманию рациональной диеты для глаз

нам представляется правильным. Глаза, являясь составной

частью тела, получают питание из той же кровеносной системы,

что и весь остальной организм. Недостаток витаминов и других

жизненно важных элементов сказывается отрицательно не только

на глазах, но и на других органах тела. Поэтому говорить о

рациональном питании только для глаз было бы некорректно. Ра-

зумная диета для глаз означает разумную диету для всего орга-

низма, и наоборот. Речь можно вести лишь о некоторых нюансах,

может быть, большей чувствительности глаз к недостатку опре-

деленных питательных веществ или витаминов. Так, признаки

ночной слепоты могут начать ощущаться раньше, нежели станет

заметным шелушение кожи, также вызываемое недостатком витами-

на А.

Следует согласиться и с другой мыслью Томсона - только

сбалансированная по количеству и качеству пища приносит поль-

зу. Избыточное поглощение каких-либо определенных продуктов с

целью "набора" необходимых питательных веществ малорезульта-

тивно. Акцент следует делать на самой РАЗНООБРАЗНОЙ И ЗДОРО-

ВОЙ пище с включением в свою диету богатых витаминами продук-

тов. Не ударный прием продуктов, богатых определенными вита-

минами или минеральными веществами, а скорее РЕГУЛЯРНОЕ сле-

дование принципам рациональной диеты - вот, что важно для ва-

ших глаз. Результаты не замедлят сказаться.

На последний из аспектов - регулярное, рационально орга-

низованное питание - особое внимание обращает другой последо-

ватель Бэйтса, также известный натуропат Гарри Бенджамин. В

книге "Хорошее зрение без очков" он излагает свои взгляды на

диету в случае нарушений зрения. Бенджамин считает, что одной

из причин дефектного зрения выступает закрепощенное, напря-

женнное состояние мышц глаза, вызванное тем, что кровеносные

сосуды и мышцы в районе глаз засоряются и забиваются шлаками

нерационально выбранной пищи. Нарушается правильный кровоток,

дренажные процессы, и мышцы, вместо того, чтобы быть мягкими

и эластичными, становятся твердыми и натянутыми. Постепенно

это приводит к нарушению аккомодационных процессов, а впос-

ледствии оказывают воздействие и на форму глазных яблок. В

конце концов, зрение человека ухудшается. И дальше Бенджамин

делает такое заявление: "Во многих случаях простая миопия,

гиперметропия и астигматизм вызываются не чем иным, как ука-

занной выше причиной, в то время как пресбиопия (старческое

зрение) - ТОЛЬКО этим" [40, р.41].

Каковы рекомендации Г.Бенджамина относительно правильной

диеты? Здесь следует отметить еще раз, что его мнение, как и

мнение Брэгг, мало отличается от того, что принято в много-

численных изданиях последних лет по рациональной организации

питания. Основные положения его рекомендаций кратко можно

свести к следующим ключевым указаниям:

1. Мы едим для того, чтобы жить, а не для того, чтобы

доставлять себе удовольствие. Помните всегда об этом и ешьте

пищу не столько приятную на вкус, сколько богатую необходимы-

ми питательными веществами.

2. Избегайте рафинированной и деминерализованной пищи:

сахара, хлеба, круп и т.д.; консервированных и измельченных

продуктов: фруктов, мяса, рыбы и т.д.; сладких блюд типа ва-

ренья, шоколада, пирожных и других аналогичных продуктов.

3. Сделайте акцент в своем питании на естественной, не

подвергшейся кулинарной обработке пище - свежих фруктах, зе-

лени, овощах, корнеплодах, орехах, высушенных плодах и молоч-

ных продуктах. Они составляют основу рациональной диеты.

4. Оснований для избегания рыбы и мяса нет, но их надо

есть не очень много (достаточно 1 раз в день). При этом мясо

и рыба должны быть максимально свежими (никаких консервиро-

ванных и заготовленных впрок продуктов!).

5. Не следует также особо избегать и потребления мучных

изделий, но здесь нужна умеренность (одноразовый прием в сут-

ки достаточен). Более всего подходит хлеб из непросеянной му-

ки.

6. Избегайте диеты, богатой крахмалом, сахаром, белками:

джемов, кондитерских изделий, белого сахара, белого хлеба.

Вредны мясо, рыба и яйца, потребляемые по 2-4 раза в день.

7. Никогда во время еды не пользуйтесь приправами или

питьем (напитками, в том числе и спиртными). До минимума сок-

ратите потребление чая и кофе. Если вам все же захотелось вы-

пить чая, пейте его слабым и без сахара.

8. Продукты должны быть самой высокой свежести. Исключи-

те из рациона копчености и консервы.

.............................................................

Бэнджамин в своей работе предлагает также примерные ва-

рианты ежедневного рациона [40, р.70-71]. Начинать день реко-

мендуется с фруктов: лучшим завтраком будут свежие фрукты

и/или сухофрукты со свежим холодным молоком. Хлеб при этом

исключается - только фрукты и молоко.

На обед или ужин рекомендуется салат или винигрет из зе-

лени, например, салата-латука, сельдерея, помидоров, огурцов,

протертой сырой моркови и т.д. вместе с хлебом из непросеян-

ной муки, маслом и сливочным сыром.

В качестве приправы к салату, если вы захотите, можете

использовать лимонный сок и чистое, без примесей оливковое

масло.

Вашим вторым блюдом могут стать тушеные черносливы,

сливки или что-то вроде этого.

Если два раза в день у вас будет еда типа описанной вы-

ше, то в третий прием пищи можно уже включить мясо, рыбу или

яйца с варенными на пару овощами (если это картофель, то он

всегда должен готовиться в кожуре). На второе можете подать

сухофрукты, орехи, печеные яблоки и др.

.............................................................

Довольно интересны воззрения на диететику индийского

профессора Р.С.Агарвала, написавшего серию книг, в которых

были изложены естественные методы восстановления зрения, из-

давна применявшиеся в Индии (в том числе и йогические), а

также метод Бэйтса, приверженцем которого он является. Взгля-

ды Агарвала на правильное питание сформировались в основном

под воздействием древнеиндийской системы врачевания Аюрведа.

Они довольно оригинальны и несколько отличаются от принятых в

традиционной медицине, не столько противостоя им, сколько до-

полняя совершенно с неожиданных сторон. Останавливаться мы на

них не будем, поскольку в наши задачи входит изложение тех

аспектов диеты, которые связываются зарубежными авторами не-

посредственно со зрением.

В этой связи, Агарвал пишет, что обычно аномалии рефрак-

ции встречаются при нормальном пищеварении и состоянии здо-

ровья и делать каких-либо особых изменений в диете нет необ-

ходимости. В то же время он добавляет, что весьма полезным

(т.е. плюс к вашей обычной диете) в данном случае было бы ле-

чебное питание в виде молока, масла или миндаля [8, р.74].

Полезными при ночной ("куриной") слепоте Агарвал счита-

ет:

все виды круп со сливочным маслом или перетопленным жид-

ким маслом из молока буйволицы;

принимать по утрам смесь из свежего масла с небольшим

количеством черного перца, подсластив все это сахаром. Или же

можно взять 5-20 миндалин, вымоченных в воде и очищенных от

шкурки, и принимать их вместе с коринкой или с чем-нибудь

аналогичным;

рис с перетопленным жидким маслом из молока буйволицы,

молоком и медом;

молоко, нагретое с помощью докрасна раскаленног кольца

из золота, а затем смешанное с перетопленным жидким маслом из

молока буйволицы, медом или сахаром;

жаренную рыбу и яйца;

рыбий жир, препараты из витамина А.

Рекомендуется при "куриной" слепоте ставить клизмы с

применением свежего (обычно растительного) масла, мясного со-

ка, молока, сахара и меда [8, р.74]. Сравните это с тем, что

говорит Рам Кумар (см.раздел 3.7.).

..............................................................

Подводя итоги анализу рекомендаций проповедников системы

Бэйтса в области питания, можно сделать вывод, что они мало

чем отличаются от общепринятых воззрений современной медици-

ны, особенно натуропатической, ориентированной на лечение ес-

тественными методами. По этой причине мы не стали очень под-

робно останавливаться на рациональной организации диеты в

случаях с нарушением зрения. Особой специфики она не имеет.

Не случайно и Г.Бенджамин, и Ч.Л.Томсон рекомендуют обратить-

ся к соответствующей литературе. Такой же совет дадим и мы

вам, уважаемые читатели.

.............................................................

Следует учесть, что есть и другие аспекты правильного

формирования диеты, поскольку питание не ограничивается толь-

ко приемом пищи. Речь идет о стимуляции процессов пищеваре-

ния, обеспечении правильного функционирования органов пищева-

рения, выделения и т.д. Так, например,индийской народной ме-

дициной широко рекомендуется использование процедуры промыва-

ния желудка (которое, кстати, является составной частью хат-

ха-йоги). Она оказывает общеукрепляющее воздействие на орга-

низм, косвенным образом влияя на зрение. Следование этой про-

цедуре требует соблюдения целого ряда рекомендаций и предс-

тавляет определенную сложность при отсутствии под рукой спе-

циалиста, владеющего этим методом, или, в крайнем случае,

достаточно надежных источников, описывающих технику исполне-

ния этой процедуры.

Поскольку подобных общеукрепляющих упражнений, оказываю-

щих косвенное воздействие на зрение, достаточно много, опи-

сать их здесь просто не представляется возможным. Хотим толь-

ко, чтобы вы усвоили одну важную истину - только в абсолютно

здоровом теле могут быть абсолютно здоровые органы. Поэтому

не ограничивайтесь тренировкой одних лишь глаз. Именно то,

что глаза всегда рассматривались ортодоксальными медиками в

качестве каких-то совершенно не связанных с телом образований

и послужило причиной того, что в борьбе с нарушениями зрения

они часто проигрывали. Вам надо учесть все факторы - и трени-

ровку глаз, и рациональность диеты и правильность дыхания и

т.д., если вы хотите иметь идеальное зрение. Последнему из

упомянутых факторов - дыханию - в системе Бэйтса также отво-

дится важная роль. Основные рекомендации в этой области изло-

жены нами в следующем разделе.

**3.6.ДЫХАНИЕ**

Кислород, как известно, играет важную роль во многих

жизненных процессах, происходящих в организме. Поэтому дыха-

тельным упражнениям уделяется большое внимание практически во

всех системах оздоровления человека. Не стал исключением и

метод Бэйтса. Некоторыми его последователями дыхательные уп-

ражнения были введены в качестве вспомогательных в свои сис-

темы тренировки зрения.

Обращается внимание на данные экспериментальной психоло-

гии, которые выявили довольно четкую зависимость между состо-

янием внимания человека и задержкой дыхания. "Когда мы смот-

рим на что-либо внимательно, за нами замечается тенденция ли-

бо задерживать дыхание на много секунд подряд, либо, если мы

все же дышим, делать это, чередуя с менее глубокими, чем

обычно, дыханиями. Причиной этого является то, что, когда мы

хотим сконцентрировать свое внимание, мы обнаруживается, что

шум, создаваемый дыханием и ощущение движения мышц служат по-

мехой в этом. Избавиться от этих препятствий мы пытаемся либо

уменьшая глубину дыхания, либо вообще приостанавливая дыхание

на относительно длительный период времени" [62, р.95]. В ре-

зультате этого снабжение глаз кислородом ухудшается.

К сказанному ранее О.Хаксли добавляет, что восполнить

нехватку кислорода в количественном отношении можно путем

пассивного или динамического расслабления (см.разделы 3.3. и

3.4.). Восполнение же качественного дефицита (плохой оксиге-

низации крови) осуществляется путем обучения сознательному

дыханию даже в периоды концентрации внимания на каком-либо

объекте [62, р.96-100]. Хаксли сравнивает людей с плохим зре-

нием, не заботящихся о своем дыхании с ловцами жемчуга, пото-

му что ведут себя практически так же - набирают воздуха в

легкие и словно погружаются в море. Ни единого дыхания в те-

чение длительного времени! Помните, что вы не в море, где од-

на соленая вода, а в воздушном океане. Так дышите же в нем!

Для формирования полезной привычки дышать во время расс-

матривания объектов Хаксли рекомендует наполнять легкие таким

образом, как будто вы делаете упражнение на глубокое дыхание,

но легко, без усилий и напряжения. Продолжая так дышать, пос-

тарайтесь обратить одновременно внимание на объект, который

вы хотите увидеть. По мере практики, вы обнаружите, что на

объектах в таких случаях, когда внимание уделяется и дыханию,

и зрению, концентрироваться удается не хуже, если не лучше,

чем обычно.

.............................................................

П.Брэгг рекомендует делать такое упражнение на дыхание,

способствующее как количественному, так и качественному улуч-

шению снабжения глаз кислородом [44, р.13].

**УПРАЖНЕНИЕ N 54**

Откройте окно, а еще лучше выйдите на улицу, и сделайте

глубокий вдох, такой глубокий, как если бы это был ваш пос-

ледний вздох на этой земле. Представьте во время вдоха кисло-

родный ток, идущий к вашим пяткам. Выдохните воздух. После

нескольких таких подготовительных вдохов, можно приступить к

непосредственной оксигенизации глаз.

Сделав глубокий вдох и задержав его, не давая ни одной

молекуле воздуха вырваться через рот или нос, наклонитесь

вперед, согнувшись в талии, и опустите голову к полу. Можете

слегка согнуть колени, чтобы облегчить себе задачу - опустить

голову ниже, чем находится сейчас ваше сердце. Тогда обога-

щенная кислородом кровь прильет к голове и глазам. Это помо-

жет процессу удаления токсических ядов, накопившихся в тканях

глаз. Кислород очистит все укромные уголки и уголочки ваших

глаз от токсинов и отходов жизнедеятельности. Оставайтесь в

этом положении до счета "пять".

Всего в течение дня надо делать, по крайней мере, 10 та-

ких очистительных дыханий. Набирайте это количество постепен-

но, а не сразу, во избежание неприятных ощущений.

ПРИМЕЧАНИЕ: Во время выполнения этого упражнения от при-

лива крови к голове на первых порах может появиться чувство

головокружения. Тогда делайте упражнение в таком варианте,

чтобы его исполнение удавалось вам легко. По мере тренировки

неприятные ощущения, связанные с головокружением, у вас будут

проходить. Через неделю таких занятий вы сможете задерживать

дыхание, как минимум, на 10 секунд.

.............................................................

Еще одно упражнение П.Брэгг предлагает в качестве осве-

жающего, снимающего утомление и напряжение глаз во время дли-

тельной зрительной работы на близком расстоянии: чтении, ри-

совании, письме и т.п. [44, р.22-23].

**УПРАЖНЕНИЕ N 55**

Станьте прямо, сделайте затяжной глубокий вдох и задер-

жите дыхание. Теперь, согнув колени, наклоните голову вперед

к полу так низко, как вы только можете. В таком положении

сожмите глаза как можно крепче. Затем широко раскройте их.

Задержав дыхание на 10-15 секунд, делайте такие открывания и

закрывания глаз, прикладывая при этом некоторое усилие (заж-

муривая глаза, а не моргая).

Для выполнения этого упражнения время от времени преры-

вайте свою работу и выходите на улицу (можно вместо этого хо-

рошо проветрить свою комнату).

Брэгг пишет, что это упражнение позволяло ей неопреде-

ленно долго читать и печатать на машинке без какого-либо

утомления глаз.

.............................................................

Во многих своих упражнениях М.Д.Корбетт рекомендует в

момент бросания взгляда на рассматриваемый объект делать

(после предварительного вдоха) выдох [47]. Это позволяло ви-

деть его ощутимо четче.

О.Хаксли, отмечая преимущество природных средств улучше-

ния кровообращения в области глаз (а через это и снабжение их

кислородом) перед механическими, объяснял этот факт так: "Это

временное улучшение зрения вызвано легкой непродолжительной

гиперемией (Прим.авт. - местное увеличение количества крови

при усиленном притоке ее к какому-либо органу или участку

ткани или затрудненном ее оттоке) в области головы. Это в

свою очередь вызывается легким сжатием вен в области шеи,

вызванном актом выдоха. При этом отмечается присутствие боль-

шего, чем обычно, количества крови вокруг глаз. Это приводит

к тому, что этот орган восприятия делает свою работу более

эффективно, а мозг получает информацию более высокого качест-

ва, чтобы восприять его и дать человеку возможность видеть"

[62, р.99-100].

Поэтому развивайте в себе привычку при взгляде на плохо

видимый объект делать это, бросая короткий взгляд с од новре-

менным выдохом.

В другой своей работе, посвященной как методу Бэйтса,

так и йогическим методам улучшения зрения, М.Д.Корбетт сооб-

щает, что из шести видов дыхания, разработанных Йогой для вы-

полнения во время физических упражнений, и четырех видов те-

рапевтического дыхания (в той же Йоге) система Бэйтса делает

акцент на дыхании с глубоким выдохом, который ведет к расс-

лаблению плеч, грудной клетки и шейных позвонков. При этом

при удалении воздуха из легких верхняя часть тела как бы

сплющивается, давя своей тяжестью на живот и таз, а воздух

выходит через губы с тяжелым свистом. Сделать это можно лишь

в случае, когда предшествующий выдоху вдох был достаточно

глубоким [49, р.58]. Не напрягайтесь и не прикладывайте боль-

ших усилий при выполнении дыхания. Глубокое дыхание не озна-

чает напряженное дыхание.

Как и всему организму в целом, любые дыхательные упраж-

нения будут полезны вашему зрению.

**3.7. ДРУГИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Последователями Бэйтса были разработаны и некоторые до-

полнительные рекомендации, прямое отнесение которых к принци-

пам, заложенным основателем в свою систему, было бы не совсем

корректным. Тем не менее, их применение способствует повыше-

нию эффективности метода Бэйтса и положительно сказываются на

зрении. К этим рекомендациям следует отнести:

упражнения на усиление кровообращения в области глаз;

упражнения на развитие аккомодативной способности глаз;

упражнения на укрепление наружных мышц глаз;

упражнения на расслабление и укрепление частей тела,

косвенным образом воздействующих на зрение.

**УПРАЖНЕНИЯ НА УСИЛЕНИЕ КРОВООБРАЩЕНИЯ В ГЛАЗАХ**

К числу этих упражнений следует отнести упражнения, ис-

пользующие попеременное ополаскивание глаз теплой и холодной

водой. Майкл Ронан, секретарь Ассоциации Бэйтса по тренироке

зрения, рекомендует делать это упражнение в следующем порядке.

**УПРАЖНЕНИЕ N 56**

Дважды в день оплескивайте оба глаза по двадцать раз.

Глаза при этом должны быть закрыты. После утреннего подъема

рекомендуется ополаскивать их сначала ощутимо нагретой

(ПРИМ.АВТ.: в оригинале в дословном переводе было "довольно

горячей") водой, а вслед за этим холодной. Второй раз ополас-

кивание делается вечером, но уже в обратной последовательнос-

ти - сначала холодной, а потом - горячей водой. Это упражне-

ние стимулирует кровообращение как в самих глазах, так и вок-

руг них, а также помогает снять застойные явления в этой об-

ласти [59, р.87].

.............................................................

Патриция Брэгг приводит такую технику укрепления глаз с

помощью воды.

**УПРАЖНЕНИЕ N 57**

Возьмите два больших мягких куска ткани, лучше стиран-

ной. Погрузите один кусок ткани в такую горячую воду, какую

только вы способны выдержать. Отожмите ее и приложите к гла-

зам, хорошенько прижав, на 2 минуты. Вслед за этим без про-

медления приложите к глазам другой кусок ткани, который был

замочен в ледяной воде (прохладная вода здесь недостаточна),

на 1 минуту. Проделайте это три раза, затем просушите глаза

[44, р.12].

.............................................................

Совершенно по другому предлагает проводить укрепление

глаз водой Ч.Л.Томсон [80, р.37].

**УПРАЖНЕНИЕ N 58**

По методу Ч.Л.Томсона надо набрать в тазик холодной воды

и дважды в день (утром и вечером) погружать в тазик на неко-

торое время лицо. В воде вы раскрываете глаза и делаете ими

повороты вверх-вниз и направо-налево. Через некоторое время

вы повторно погружаете лицо в эту воду, но на этот раз делае-

те диагональные движения глазами.

Как видите, теплая вода в качестве контрастной апплика-

ции для глаз Томсоном не используется. Во время исполнения

упражнения само собой разумеется, что тазик должен быть иде-

ально чист (и лучше, если он будет использоваться только для

этих целей). Вода также должна быть чистой, лучше дистиллиро-

ванной.

.............................................................

Сразу несколько вариантов использования воды для укреп-

ления глаз предлагается Р.С.Агарвалом [8, р.136-137].

**УПРАЖНЕНИЕ N 59**

Возьмите чистую чашечку (она больше напоминает баночку)

для промывания глаз, которая широко используется в офтальмо-

логии. Наполните ее чистой (лучше дистиллированной, а если ее

нет, кипяченой) водой. Приложите нижний край баночки под ниж-

нее веко. Верхний край баночки остается в воздухе. Теперь по-

добрав наклон глазной чашки, сделайте так, чтобы глаз покрыл-

ся водой. Направьте свой взгляд вниз и часто моргайте. Промы-

вайте таким образом глаз в течение 1-2 минут.

Не рекомендуется приставлять баночку к глазу и поднимать

голову вверх [10, р.25].

**УПРАЖНЕНИЕ N 60**

Возьмите чистый тазик и наполните его водой (тазик и во-

да должны быть идеально чистыми - см.упражнение N 58). Погру-

зите лицо в воду и, делая короткие покачивания лицом в воде,

мягко моргайте. Вытащите лицо из воды, сделайте вдох и снова

повторите упражнение. Число повторов должно составить 10-20.

В воду для промывания глаз мы можете добавить чайную ложку

поваренной соли.

.............................................................

Специальные виды аппликаций на глаза с их промыванием и

т.п. процедурами широко использовались индийской народной ме-

дициной. Называются подобные виды аппликаций Тарпаной. Тарпа-

на применялась в качестве лечебной процедуры при выпадении

ресниц, затуманивании зрения, в случае аномалий рефракции

(особенно при миопии высокой степени), заболеваниях сетчатки,

чувстве тяжести в веках и при некоторых других показаниях.

Однако техника Тарпаны несколько сложна, и приводить ее здесь

мы не будем.

.............................................................

Более простой характер носят бандажи на глаза, рекомен-

дуемые Р.С.Агарвалом [8, р.141-142]. Эти бандажи хорошо помо-

гают утомленным и слабым глазам.

1. БАНДАЖ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЛЕДЯНОЙ ВОДЫ. Окуните два куска

мягкой хлопчатобумажной ткани в холодную воду, образовавшуюся

при таянии кусочков льда, наложите их на глаза и забинтуйте

не очень сильно приблизительно на 15 минут. Этот бандаж явля-

ется прекрасным успокаивающим средством для слабых глаз, осо-

бенно после паровой бани.

2. КАРТОФЕЛЬНЫЙ БАНДАЖ. Возьмите протертый на терке кар-

тофель и положите его на кусок хлопчатобумажной ткани. Сверху

картофель прикройте куском сукна с редкой структурой плетения

или марлей. Затем положите эти картофельные "бутерброды" на

глаза и прибинтуйте их приблизительно на минут 15 или нес-

колько больше. Этот бандаж хорошо успокаивает при чувстве

жжения в глазах.

3. БАНДАЖ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ. Возьмите пшеничную муку и,

добавив к ней немного воды, раскатайте получившееся тесто в

толстую лепешку. Положите такие лепешки на кусочки хлопчато-

бумажной ткани, а сверху прикройте куском сукна с прореженной

структурой плетения или марлей. Забинтуйте глаза приблизи-

тельно на полчаса. Этот бандаж очень полезен при незначитель-

ных воспалительных состояниях глаз и способствует снятию нап-

ряжения в них.

4. БАНДАЖ С ПРИМЕНЕНИЕМ ИМБИРЯ. Приготовьте, как описано

выше, кусочки тканей с лепешками из пшеничной муки. Сверху на

них положите тонкий слой вазелина, а вазелин посыпьте неболь-

шим количеством сухого порошка из имбиря. Положите эти "бу-

терброды" на глаза и прибинтуйте их на время от получаса до

часа. Этот бандаж полезен при хронических заболеваниях глаза.

5. БАНДАЖ С ПРИМЕНЕНИЕМ СМЕТАНЫ. Делается аналогично

бандажу из пшеничной муки и используется для смягчения тканей

глаза и для снятия напряжения. Особенно полезен при чувстве

сухости в глазах и при выпадении ресниц.

Кроме перечисленных выше, имеется множество других видов

бандажей, которые используются для улучшения состояния глаз

при хронических заболеваниях сетчатки, "куриной" слепоте,

глаукоме и т.д.

..............................................................

Другие упражнения из группы усиливающих кровообращение

используют для достижения своей цели, если так можно назвать,

механическое воздействие на глаза.

К примеру, П.Брэгг рекомендует такое упражнение [44,

р.28].

**УПРАЖНЕНИЕ N 61**

Закройте глаза так крепко, как вы только можете. Затем

откройте их так широко, как это только удастся сделать. Сде-

лайте так по 10 раз. Потом сделайте несколько глубоких дыха-

ний и вновь повторите весь комплекс из 10 зажмуриваний и 10

открываний глаз. Сделайте 5 таких циклов (походов).

**УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ АККОМОДАТИВНОЙ СПОСОБНОСТИ ГЛАЗ**

Много рекомендаций авторы приводят по тренировке аккомо-

дации глаз. Они направлены на укрепление мышц глаз и улучше-

ние их функционирования. Самое лучшее упражнение, как это

обычно и бывает, и самое простое в исполнении. Он заключаются

в постоянном и сознательном изменении фокусировки глаза с

ближних объектов на дальние. Описания таких упражнений до-

вольно часто встречаются в литературе, в том числе и в рабо-

тах, написанных ортодоксальными офтальмологами. Мы опишем

здесь несколько таких упражнений.

**УПРАЖНЕНИЕ N 62**

Поставьте перед лицом кончик указательного пальца на

расстоянии приблизительно 15 сантиметров от своего носа и

посмотрите на него. Затем переведите взгляд вдаль, за кончик

пальца, на любой объект вдали, но не ближе 6 метров от вас.

Некоторым людям будет затруднительно смотреть на указа-

тельный палец на расстоянии 15 сантиметров, другим же, осо-

бенно молодым, это будет даваться очень легко. Некоторые дети

могут видеть четко палец, даже если его приставить к носу.

Людям постарше, которые не могут видеть четко пальца на реко-

мендуемом расстоянии, надо постепенно вытягивать руку вперед,

пока палец не станет четко видимым. При ярком освещении дис-

танция, на которую надо отодвигать руку для четкого видения

пальца, как правило, сокращается по сравнению с исполнением

упражнения при тусклом освещении.

Упражнение надо делать медленно, обращая внимание на то,

чтобы вы действительно успевали сфокусироваться как на ближ-

нем объекте (пальце), так и на дальнем. Торопливый перевод

взгляда с пальца на объект и обратно, когда ни то, ни другое

вы не успеваете увидеть четким, будет ошибочным исполнением.

Конечно, в зависимости от вашего вида нарушения зрения,

вы, возможно, не увидите четким либо дальний, либо ближний

объект. Тогда добиваться этого не следует. Надо лишь до об-

ратного перевода взгляда успеть осознать, что вы все же ПОС-

МОТРЕЛИ на этот плохо видимый объект, а не механически броси-

ли взгляд в его сторону.

Рекомендуемое число повторений упражнения - около 12.

Число повторений надо регулировать в соответствии с вашими

ощущениями. Не забывайте про дыхание, а также про обязатель-

ную дачу отдыха глазам после завершения упражнения (подробнее

об этих и других аспектах исполнения упражнений на укрепление

мышц глаза смотри ниже).

Одним из вариантов этого упражнения является "ступенча-

тая" регулировка фокусировки глаза. В таком исполнении глаза

сначала фокусируются на каком-нибудь ближнем объекте (напри-

мер, книге), потом на объекте подальше (например, оконной ра-

ме), потом еще более дальнем предмете (например, дереве за

окном) и, наконец, на каком-либо объекте в бесконечности (на

практике это расстояние свыше 6 метров). Четырех ступеней

здесь вполне достаточно. Когда вы дойдете до самого дальнего

объекта, вернитесь назад в обратном порядке.

**УПРАЖНЕНИЕ N 63**

Ч.Л.Томсон рекомендует делать аналогичное упражнение в

двух вариантах: медленном и быстром, когда человек быстро пе-

реносит свой взгляд с ближнего объекта на дальний и обратно.

С медленным вариантом вы уже ознакомились. Значит, это упраж-

нение заключается в быстром исполнении предыдущего упражне-

ния. Число повторений - около 12.

.............................................................

Упражнения, аналогичные описанным выше, можно делать

практически в любое время в ходе всего дня, что бы человек ни

делал. Гуляя, просто сидя, работая или за едой необходимо

посмотреть на какой-либо объект, моргнуть на нем и перемес-

тить свое внимание с объекта вблизи (или вдали) на объект

вдали (или, соответственно, вблизи), повторяя эту процедуру

многократно. Следует помнить, что держать глаза в течение ка-

кого-либо промежутка времени зафиксированными в одном фокусе

крайне утомительно. Это приводит к напряжению. Во время поез-

дки на автомобиле, например, необходимо регулярно перемещать

свое внимание с дороги на что-либо внутри машины. Конечно, в

основном надо смотреть на дорогу, но время от времени было бы

хорошо бросать взгляды и на приборный щиток или зеркало зад-

него вида. Для людей, проводящих много времени за рулем, это

просто незаменимое упражнение [59, р.87].

**УПРАЖНЕНИЯ НА УКРЕПЛЕНИЕ НАРУЖНЫХ МЫШЦ ГЛАЗ**

П.Брэгг рекомендует для укрепления шести окологлазных

мышц дополнительные упражнения [44, р.27]. Эти упражнения до-

вольно распространены, и техника их исполнения покажется вам

знакомой. Во время их выполнения станьте прямо и расслабь-

тесь. Правильное положение тела важно для достижения хороших

результатов. Во время занятий постарайтесь, чтобы лицо смот-

рело все время в одну и ту же сторону.

**УПРАЖНЕНИЕ N 64**

Поднимите взгляд по вертикали вверх (к потолку), не под-

нимая при этом головы и не двигая телом. Затем опустите глаза

вертикально вниз (к полу). Повторите упражнение несколько

раз. Не надо торопиться, дайте мышцам глаз время, чтобы спо-

койно сделать свою работу.

**УПРАЖНЕНИЕ N 65**

Поворачивайте глаза из стороны в сторону, смотря как

можно дальше влево, а затем вправо. Голова и тело должны быть

неподвижны. Повторите упражнение несколько раз.

**УПРАЖНЕНИЕ N 66**

Поверните глаза вправо-вверх, потом влево-вниз. Сделайте

это 10 раз. После этого поверните глаза влево-вверх, а вслед

за этим вправо-вниз (тоже 10 раз).

**УПРАЖНЕНИЕ N 67**

Представьте, что перед вами стоит огромный обруч. Прой-

дитесь глазами вдоль его ободка в направлении движения часо-

вой стрелки, описав один полный круг. Отправьтесь в такое же

путешествие в противоположном направлении. Сделайте по 10 та-

ких круговых движений глазами в каждом направлении. Голова

должна быть неподвижна, вращаются только глаза.

Описанные упражнения позволяют загрузить все шесть мышц,

окружающих ваши глаза. Такая работа, выполняемая регулярно,

позволит значительно укрепить их.

..............................................................

Отметим также, что Бэйтс относился к подобным упражнени-

ям скептически, полагая, что они являются нагрузкой на мышцы

глаз, а нагрузка - это уже напряжение. Это утверждение Бэйтса

нуждается в комментариях, поскольку среди его последователей

нет единого мнения о ценности подобных упражнений. Одни их

рекомендуют, другие - отрицают. Этим объясняется некоторая

противоречивость рекомендаций данного раздела тому, что вы

прочитали ранее и тому, что вы прочитаете позже. Особенно

противоречат эти упражнения рекомендации поворачивать глаза и

голову в сторону объекта вашего интереса одновременно. Так

как же быть в данном случае? На наш взгляд, это лишь кажущее-

ся противоречие. Здесь нужно сделать некоторое отступление.

Известно, что любая мышца может быть как укреплена физи-

ческими упражнениями, так и окончательно истощена ими. Здесь

все зависит от объема и частоты прилагаемой нагрузки. Послед-

нее, в свою очередь, тесно связано с длительностью отдыха,

предоставляемого загружаемой мышце. Чем качественнее отдых,

т.е. чем глубже достигаемое во время отдыха расслабление, тем

выше могут быть нагрузки и тем чаще они могут прикладываться.

Соответственно, если мышца не успела отдохнуть и к ней вновь

приложили нагрузку, начнется постепенное ее истощение и ос-

лабление.

Задача упражняющегося заключается в том, чтобы попасть в

ритм. Только в этом случае можно ожидать действительного ук-

репления мышц. При этом очевидно, что лучше недогрузить мыш-

цу, давая ее интенсивный отдых и малый объем нагрузок, чем

перегрузить мышцу, сильно нагружая ее и ограничивая период

отдыха. Возможен такой вариант: при фиксированной нагрузке

давать как можно больше отдыха (заведомо большее количество

расслабления), что практически будет означать некоторую не-

догрузку мышцы.

В таком случае целесообразным было бы после таких упраж-

нений, которые ведут к определенной нагрузке глазных мышц,

проводить курс расслабляющих упражнений - соляризацию, паль-

минг, большие повороты и др.

Согласно теории Бэйтса, причиной ухудшения зрения явля-

ется усилие увидеть, приводящее к напряжению определенных

(противоположных необходиммому) групп мышц. Так близорукий

человек при зрении вдаль продолжает напрягать "по инерции" и

по привычке косые мышцы глаз. Дальнозоркий, наоборот, при

зрении вблизи начинает напрягать прямые мышцы глаз. В резуль-

тате оба они терпят неудачу при зрении на желаемом расстоя-

нии. В такой ситуации расслабление ненужных мышц, которое

проповедует Бэйтс, - необходимейшее условие совершения пра-

вильной аккомодации, т.е. фокусировки на объекте зрения.

Но расслабления ненужных групп мышц недостаточно для

осуществления аккомодации. Нужно еще соответствующее напряже-

ние необходимых для фокусировки на данном расстоянии мышц.

При зрении вблизи - это косые мышцы глаз, при зрении вдаль -

это прямые мышцы. Но сделать это в достаточной мере глаза,

длительное время смотревшие только через стекла очков, как

правило, не могут. Очки сильно ослабили мышцы глаз (см.раздел

3.1.), "работая" вместо них. Например, может случиться так,

что дальнозоркий человек достаточно хорошо расслабит свои

прямые мышцы глаз, использовав для этого различные методы

расслабления, описанные Бэйтсом, но увидеть хорошо близкий

объект он все же не сможет. Причина проста - косые мышцы глаз

за время ношения очков так сильно ослабли, что не в состоянии

достаточно крепко сжать глазное яблоко, и лучи света по-преж-

нему будут неточно фокусироваться. Именно по этой причине

один из последователей Бэйтса, М.Уиндолф, считает укрепление

соответствующих групп мышц необходимейшим элементом трениров-

ки глаз [81]. Близоруким надо делать акцент и укреплять пря-

мые мышцы глаз, дальнозорким - косые, а людям, страдающим ко-

соглазием - мышцы противоположные стороне кошения (если, нап-

ример, правый глаз косит внутрь, то укреплять наде прямую

мышцу этого глаза со стороны виска).

Примечательным по отношению всему вышесказанному являет-

ся также мнение Ч.Л.Томсона, который пишет, что "движения

предпочтительнее, нежели фиксированное напряжение, но перио-

дическая релаксация также важна" [80, р.30]. Действительно,

чем давать глазам возможность непрерывно фиксированно напря-

гаться, как это бывает, например, при длительной работе на

близком расстоянии, лучше позволять им время от времени со-

вершать произвольные движения. Глаз должен быть в постоянном

движении - так предусмотрено самой природой.

Таким образом, сочетая упражнения на расслабление мышц с

их укреплением, можно, согласно заявлением некоторых авторов,

получить более быстрые и более высокие результаты.

Основными принципами при дополнительной нагрузке мышц

глаз Ч.Л.Томсон считает:

нагружаться должна каждая наружная мышца глаз. Для этого

глаз должен перемещаться в каждом направлении столь далеко,

сколь удастся сделать;

глаза должны фокусироваться как в ближней точке, так и в

дальней.

Исходя из первого принципа - принципа достаточной двига-

тельной активности для глаз - Ч.Л.Томсон рекомендует ряд уп-

ражнений, довольно похожих на упражнения П.Брэгг [80,

р.30-34].

При их выполнении делается такое дополнительное замеча-

ние: упражнения лучше всего начинать с простых движений, пос-

тепенно увеличивая их сложность и скорость. Эта рекомендация

напоминает принцип, принятый в спортивной тренировке - трени-

ровка должна начинаться с разминки, где интенсивность и ско-

рость исполнения упражнений растет постепенно.

При выполнении упражнений следует помнить и о том, что

работающие мышцы интенсивно поглощают кислород. Восстановле-

ние утомленной мышцы до нормы возможно только при достаточном

поступлении кислорода к тканям мышц. Поэтому во время выпол-

нения упражнений на укрепление мышц глаз необходимо глубоко

дышать, а по их завершении надо проделать дополнительные ды-

хательные упражнения.

**УПРАЖНЕНИЕ N 68**

Это совсем простое упражнение похоже на упражнение N 65,

рекомендованное П.Брэгг. Делаются такие же повороты глаз из

стороны в стороны, но Томсон приводит при этом ряд принципи-

альных замечаний. Во-первых, повороты глазами надо делать до-

вольно медленно и неторопливо. Во-вторых, их надо делать до

удобных вам пределов в каждом направлении и лишь после нес-

кольких повторений можно попытаться двинуть глаза чуть-чуть

дальше (образно выражаясь, за пределы комфортности). Пока это

упражнение делается медленно и равномерно, опасности появле-

ния какого-либо, даже легкого, чувства напряжения нет, пос-

кольку при этом, говоря словами Томсона, "энтузиазм должен

сдерживаться здравым смыслом". Следует избегать любых резких,

отрывистых движений глазами. Тогда вы застрахованы от болевых

ощущений.

Думается, что техника исполнения упражнения, предложен-

ная Томсоном в большей степени, чем техника Брэгг, соответст-

вует принципу избегания напряжения, который выдвинул Бэйтс.

Упражнение следует делать по 12 раз или больше, в зави-

симости от состояния исполняющего. Помните: число повторений

упражнений никогда не должно быть постоянным - оно меняется в

зависимости от обстоятельств - человек может быть утомлен, он

может быть болен и т.д. В таких случая число повторений надо

сокращать. Упражнение надо немедленно прекращать, если оно

вызывает раздражение или вызывает какие-либо болевые ощуще-

ния. Помните также о принципе постепенного возрастания нагру-

зок.

**УПРАЖНЕНИЕ N 69**

Аналогично упражнению N 64, предложенному Брэгг. При вы-

полнении упражнения надо следовать всем перечисленным в пред-

шествующем упражнении рекомендациям.

**УПРАЖНЕНИЕ N 70**

Это более сложное упражнение по сравнению с предыдущими.

Представьте, что перед вами радуга. Обойдите глазами ее дугу

от одного конца к другому слева направо и обратно.

Теперь представьте, что перед вами та же дуга, но пере-

вернутая своей вершиной вниз. Пройдите по этой дуге точно

так же от одного конца к другому, совершая дугообразные дви-

жения глазами в нижней части вашего поля зрения.

Повторив каждое из этих дугообразных движений в отдель-

ности по несколько раз, объедините их и проделайте глазами

полный круг, периодически меняя направление вращения глаз.

Движения глаз должны быть плавными, медленными и легкими.

**УПРАЖНЕНИЕ N 71**

Это упражнение разнообразит ваше занятие и, по сути де-

ла, является модификацией описанного выше упражнения. Нап-

равьте свой взгляд прямо перед собой. Теперь, представив, что

это центр спирали, начните делать глазами от этой точки вра-

щательные движения по спиралеобразной траектории. С каждым

оборотом ваших глаз диаметр витка, по которому вы ведете гла-

за, должен возрастать, пока в конце упражнения вы, дойдя до

максимальной амплитуды движения, не начнете делать практичес-

ки вращения глаз по кругу. Достичь такой максимальной ампли-

туды вы должны примерно за три оборота по виткам спирали.

Когда вы дойдете до максимального своего круга, сделайте по

этой траектории несколько поворотов глазами и вновь вернитесь

в центр спирали. На этот раз движения глазами делайте в про-

тивоположном направлении.

Это упражнение позволяет до предела напрягать и расслаб-

лять все наружные мышцы глаз. Кроме того, оно развивает сво-

еобразное чувство координации.

.............................................................

Если какое-либо из описанных выше упражнений дается вам

с трудом, то ему во время занятий надо уделить особое внима-

ние.

Томсон рекомендует также делать описанные выше упражне-

ния в точно такой же последовательности, но в гораздо более

быстром темпе [80, р.34]. Такое исполнение должно стимулиро-

вать кровобращение в глазах, которое возрастает при энергич-

ной деятельности. Конечно, при более быстром исполнении уп-

ражнений, по крайней мере, на ранних стадиях занятий, точ-

ность исполнения движений будет страдать.

Полезным при обучении таким быстрым движениям глаз будет

использование воображения. Представьте, например, очень быст-

рую игру в теннис, за которой вы наблюдаете, стоя у одного

конца сетки. Следите глазами за воображаемым мячом, летящим в

разные стороны, не двигая при этом головой.

Еще одно упражнение Ч.Л.Томсона.

**УПРАЖНЕНИЕ N 72**

Представьте, что вы стоите близко к большим настенным

часам. Их центр прямо перед вашими глазами. Ваш взгляд в на-

чале упражнения устремлен на него. Теперь быстро бросьте взг-

ляд, не поворачивая головы, на любую из цифр на циферблате, а

затем так же быстро вернитесь в центр. Бросьте теперь взгляд

на следующую по часовой, например, стрелке цифру и вернитесь

в центр. Пройдитесь так по всему циферблату.

.............................................................

И, наконец, последнее упражнение из этой серии, предла-

гаемое Ч.Л.Томсоном. Оно несколько отличается техникой испол-

нения, поскольку в ней работают и мышцы шеи. Это упражнение

улучшает поступление крови к глазам и мозгу за счет расслаб-

ления шейных мышц и, таким образом, приносит двойную пользу.

**УПРАЖНЕНИЕ N 73**

Станьте перед зеркалом и посмотрите на отражение своих

глаз. Теперь, сохраняя свое внимание на них и зафиксировав их

своим взглядом, делайте разнообразные движения головой: пово-

роты из стороны в сторону, вверх-вниз, вращения и т.д. Таким

образом, ваши глаза будут делать "пассивные" движения.

Дополним упражнение Томсона таким замечанием: голова

должна двигаться очень плавно, легко и медленно. Не превра-

щайте это упражнение в физическое, если вы хотите добиться

расслабления в области шеи.

.............................................................

**УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЧАСТЕЙ**

ТЕЛА, КОСВЕННЫМ ОБРАЗОМ ВОЗДЕЙСТВУЮЩИХ НА ЗРЕНИЕ

Значительное внимание в книгах практически всех последо-

вателей Бэйтса обращено на необходимость поддержания в здоро-

вом состоянии ряда органов и систем человека, косвенным обра-

зом влияющих на его зрение. Особый акцент делается на четырех

моментах:

расслаблении шеи;

укреплении живота;

развитии реберной клетки;

формировании правильного общего положения тела.

ШЕЯ является гибким связующим звеном между телом, с сос-

редоточенными в нем жизненно важными органами, обеспечивающи-

ми нормальное функционирование глаз, и головой. Такая роль

"посредника" привела к тому, что от состояния, в котором на-

ходятся мышцы шеи, стало зависеть наше зрение. В самом деле,

через мышцы шеи проходят кровеносные сосуды, которые несут

"живительную" жидкость к головному мозгу и глазам. Если мышцы

шеи находятся в напряженном состоянии или положение шеи неп-

равильно, то кровеносные сосуды пережимаются. Результатом яв-

ляется ухудшение снабжения кровью мозга и глаз и, как следст-

вие, низкая эффективность их работы. У человека появляются

болезненные ощущения в глазах, наступает ухудшение зрения,

глаза быстро устают и т.д. А если добавить к этому ухудшение

работы мозга, проявляющееся в путании мыслей, невозможности

сосредоточиться, появлении головных болей и т.д., то понятно,

что соответствующие упражнения для шеи должны стать составной

частью вашей программы занятий. Помните, "что...самая лучшая

в мире кровь не сможет помочь глазам, если свободному крово-

обращению по всем частям головы будет препятствовать напряже-

ние в мышцах шеи" [80, р.81].

Чтобы восстановить нормальное кровобращение в шее и рас-

слабить ее мышцы проделайте некоторые из упражнений, рекомен-

дованных Ч.Л.Томсоном (приведены ниже) [80, р.89-90], которые

весьма похожи на упражнения, предлагаемые другими авторами

книг по методу Бэйтса, например, Г.Бенджамином [40, р.62-66].

Поскольку любое растяжение мышцы является действием, противо-

положным натяжению, то все упражнения Томсона основаны именно

на этом принципе. Они помогают снять напряжение в шее и весь-

ма полезны тем, чья работа большей частью проходит за столом.

При исполнении четырех описанных ниже упражнений у неко-

торых людей может появиться головокружение. Это означает, что

как раз-таки этим людям и нужно делать их. Просто движения им

нужно делать очень медленно и только по одному-три раза каж-

дое. Делайте упражнения сидя, если это вам более удобно, и

устраивайте себе перерывы в несколько секунд, если появилось

головокружение.

**УПРАЖНЕНИЕ N 74**

Опустите медленно голову вниз на грудь так далеко, как

она пойдет. Затем медленно поднимите ее и откиньте назад до

предела (см.рис.7). Повторяйте это упражнение медленно и

плавно. После нескольких повторений начните прикладывать

большее усилие в конце каждого движения. Это может вызвать у

вас временное болезненное ощущение или ощущение "жжения". Не

волнуйтесь, главное - это избегать резких рывков в исполнении

упражнения. Во всех упражнениях на шею необходимейшим элемен-

том техники исполнения, чтобы добиться расслабления, является

медленное, плавное увеличение натяжения.

Бенджамин, описывая аналогичное упражнение, советует

держать шею все время расслабленной, не напрягаясь ни в коем

случае. Рекомендуемое им число повторений - 12 [40, р.63-64].

**УПРАЖНЕНИЕ N 75**

Сохраняя положение лица смотрящим прямо и наклоняя голо-

ву набок, прижмите голову к одному плечу. Потом прижмите ее к

другому плечу. Повторите несколько раз эти движения, придер-

живаясь рекомендаций, приведенных в предыдущем упражнении. На

первых порах это упражнение лучше делать перед зеркалом, что-

бы быть уверенным, что вы действительно ПРИЖИМАЕТЕ ГОЛОВУ К

ПЛЕЧУ, А НЕ, НАОБОРОТ, плечо - к голове, что неправильно.

**УПРАЖНЕНИЕ N 76**

Держа голову прямо, поворачивайте ее медленно слева нап-

раво и справа налево, повторяя, как и прежде, с возрастающим

натяжением мышц шеи (см.рис.8). Обращайте внимание на то,

чтобы тело, как и шея, нигде не напрягалось. Бенджамин сове-

тует повторять это упражнение (медленно) 10 раз [40, р.66].

**УПРАЖНЕНИЕ N 77**

Cохраняя положение лица смотрящим прямо, делайте движе-

ния макушкой головы по окружности наибольшего, какого можно,

диаметра сначала по часовой, а потом против часовой стрелки.

Представьте, что к верхушке вашей головы прикреплена рукоятка

ручки, с помощью которой вращается точильный камень, находя-

щийся сбоку от вас. Ваша задача - вращать этот воображаемый

камень. При правильном исполнении упражнения ваш нос должен

совершать движения только вверх и вниз, но никак не из сторо-

ны в сторону. Контроль правильности исполнения повысится, ес-

ли вы воспользуетесь зеркалом. Движения, как всегда, должны

быть медленными.

.............................................................

Близким по исполнению к этому упражнению является упраж-

нение, рекомендуемое Г.Бенджамином [40, р.64-65]. Различается

лишь траектория движения головы.

**УПРАЖНЕНИЕ N 78**

Опустите подбородок на грудь, а затем опишите им полный

круг, поворачивая голову сначала к правому плечу, потом к

спине, к левому плечу и, наконец, возвращаясь назад в исход-

ное положение (см.рис.9). Поменяйте направление. Сделайте

всего 12 полных кругов. Сохраняйте все время шею в расслаб-

ленном состоянии и не забывайте всякий раз менять направление

вращения, иначе у вас появится головокружение.

.............................................................

Теперь еще одно упражнение Г.Бенджамина, способствующее

улучшению кровообращения в области шеи за счет расслабления

плеч [40, р.62-63].

**УПРАЖНЕНИЕ N 79**

Станьте прямо и расслабьтесь. Руки свободно висят по бо-

кам тела. Теперь поднимите плечи вверх так высоко, как вы

только можете (см.рис.10). Держа их в таком положении, оття-

ните их назад насколько можете, затем опустите вниз и верни-

тесь в обычное положение. Проделайте таким манером в довольно

энергичном темпе 25 полных круговых движений без перерыва.

Поменяйте направление вращения.

.............................................................

А вот упражнение, разработанное М.Д.Корбетт и предназна-

ченное для расслабления шейных мышц. Довольно своеобразное

название упражнения - "Письмо носом" - объясняется техникой

исполнения упражнения, которая выглядит следующим образом

[47, р.35-36].

**УПРАЖНЕНИЕ N 80**

(ПИСЬМО НОСОМ)

Чтобы снять напряжение в шее, закройте глаза и, исполь-

зуя нос как удлиненную ручку, пишите им что-нибудь в воздухе.

Что именно писать? Вспомните алфавит и напишите названия го-

родов, начинающиеся на буквы алфавита по порядку (на столько

букв, на сколько вы сможете вспомнить). Например, для А - Ат-

ланта, для Б - Бостон, для К - Кливленд и т.д. В следующий

раз, чтобы избежать скуки, поставьте себе другую задачу. Пи-

шите названия стран, цветов, драгоценных камней, профессий,

продуктов и так далее - на каждом уроке разное. Это вас разв-

лечет, и вы потеряете ощущение усталости у основания черепа,

ведущее к напряжению глаз. Это упражнение, поскольку вы рису-

ете контуры букв, помимо всего прочего, пускает в ход вашу

память и мысленное представление, что несет с собой расслаб-

ление. "Письмо носом" можно использовать как первую помощь

при появлении напряжения в ходе дня, где бы оно не возникло.

Конечно, на людях незаметно использовать свой нос в качестве

ручки и двигать при этом голову невозможно, но тогда вы може-

те закрыть глаза и мысленно писать кончиком вышивальной иглы

какие-нибудь буквы на головке булавки. Ни один человек не за-

метит этого. Даже такое упражнение способно уменьшить напря-

жение, поскольку оно дает возможность осуществляться вибрации

глаз. Держите глаза во время выполнения "письма носом" мягко

прикрытыми, и под веками начнутся эти непроизвольные переме-

щения глаз с частотой около 70 раз в секунду. Зрение, после

того, как вы откроете глаза, станет четче.

.............................................................

ЖИВОТ - область тела, заключающая в себе многие важные

внутренние органы. Передняя часть живота представляет собой

мышечную стенку. Ее предназначение - поддержание органов пи-

щеварения. Если мышцы живота находятся в хорошем тонусе, то

они удерживают внутрение органы от провисания. Если же мышцы

живота слабы, то живот провисает и выдается наружу - появля-

ется, как говорят в народе, "авторитет". Кроме того, давление

внутри живота понижается. Оба этих состояния отрицательно

сказываются на всем организме, включая глаза. Ухудшается пи-

щеварение, а значит и питание глаз, качество крови снижается

- в ней становится меньше питательных веществ и больше токси-

нов и отходов жизнедеятельности. Нередко в таких случаях по-

являются так называемые "пятнышки" перед глазами, которые ка-

жутся плавающими на склере глаза и особенно заметны, если

поднять и опустить глаза. Сразу станет видно, как эти пятныш-

ки, "ворсинки" и т.д. медленно опускаются вниз.

При слабом брюшном прессе давление в животе, как мы уже

говорили, снижается. Результатом является чрезмерное, как

правило, расширение кровеносных сосудов в области живота. Это

приводит к тому, что в животе скапливается больше крови, не-

жели там должно быть. А поскольку объем крови в теле ограни-

чен, то это происходит за счет верхней части тела. Таким об-

разом, ухудшается снабжение кровью глаз и мозга и, как ре-

зультат, падает эффективность их работы.

При серьезных нарушениях кровобращения у людей часто по-

является головокружение и темнеет в глазах, особенно, когда

они резко встают с места.

Для укрепления брюшного пресса Ч.Л.Томсон предлагает не-

которые упражнения (см.ниже) [80, р.86]. В идеале, говорит

Ч.Л.Томсон, мышцы живота должны упражняться в перевернутом

состоянии тела, т.е. когда ноги человека находятся выше его

головы. В этом положении вес внутренних органов пищеварения

временно снимается с мышц живота, так что они могут более

свободно сжиматься и работать с меньшими усилиями. Если же

выполнять упражнения, стоя, то они могут способствовать до-

полнительному к силам гравитации давлению внутренних органов

вниз и, таким образом, ухудшить состояние, особенно, если

речь идет о нижней части живота.

Упражнения в перевернутом положении призваны укрепить в

некоторой степени мышцы живота человека с тем, чтобы, когда

он встанет, они лучше поддерживали его внутренние органы.

Чтобы проупражнять какие-либо сверхрастянутые мышцы живота,

необходимо загрузить их тяжелой (но не слишком, чтобы не выз-

вать их перенапряжения) работой, требующей максимального их

сжатия.

**УПРАЖНЕНИЕ N 81**

Выполнять упражнение на укрепление мышц живота можно в

двух вариантах. В первом случае закрепляются ноги и движется

тело, во втором, наоборот, закрепляется тело, а движутся но-

ги. Во втором случае нет никакой необходимости в каких-либо

дополнительных приспособлениях, и потому этот способ проще.

Прежде чем приступить к непосредственной загрузке мышц

живота, вам необходимо сделать стойку на плечах или, как ее

еще называют, "березку". Стойку рекомендуется делать в следу-

ющем порядке. Ляжьте на какую-нибудь твердую поверхность на

спину. Поднимите ноги вверх и закиньте их за голову. Обопри-

тесь руками в области поясницы, положив локти на пол. Теперь

выпрямите ноги и корпус вертикально вверх. В итоге у вас дол-

жна получиться следующая поза: вы опираетесь на пол задней

частью головы и шеи, а также плечами, ноги и корпус направле-

ны вертикально вверх. Помогают сохранить равновесие руки,

упертые в поясницу, и локти, покоящиеся на полу.

В этом положении надо делать движения ногами в различных

направлениях типа больших шагов, "ножниц", "езды на велосипе-

де" и др. При "ходьбе", например, одна ваша нога идет вперед,

в то время как другая движется назад. Положение их потом ме-

няется. В "ножницах" ноги широко разводятся в стороны, а по-

том сводятся вместе так, чтобы они пересеклись X-образно. При

этом сверху должна быть то правая, то левая ноги. При "езде

на велосипеде" ноги делают круговые движенияя, как будто вра-

щают педали большого велосипеда.

При выполнении упражнения с зафиксированными ногами нуж-

но что-либо для удержания ног. Хороших результатов можно до-

биться, если тело будет находиться в горизонтальном положе-

нии, однако лучшие результаты даст положение, когда ноги на-

ходятся выше головы.

Для выполнения упражнения необходимо сделать несложное

приспособление, которое обеспечит вам наклонное положение.

Оно представляет собой доску длиной около 1,5 метров с кожа-

ным ремнем на одном конце для просовывания под него ног. К

противоположному концу доски прибивают для устойчивости крес-

товину. Конец доски с ремнем устанавливается на стул или

что-нибудь вроде этого, а другой упирают в пол. Ноги просовы-

вают под ремень, а голову опускают к полу. Руки свободно ле-

жат на животе. Тело поднимают медленно и равномерно до поло-

жения, когда оно образует прямой угол с ногами, а затем также

плавно и медленно опускают назад. Упражнение можно повторить

6 раз. Если это покажется легким, упражнение можно усложнить,

сцепив руки за головой.

Обычно для людей, решулярно делающих это упражнение, не

бывает никакой необходимости в дополнительных упражнениях для

брюшного пресса.

..............................................................

РЕБЕРНАЯ КЛЕТКА человека должна быть достаточно развитой

и подвижной, чтобы обеспечить свободное дыхание. О важности

достаточного поступления кислорода к глазам мы уже говорили в

разделе 3.6. Кроме того, сердце, которое гонит кровь с пита-

тельными веществами к глазам, не должно испытывать в своих

биениях никаких излишних давлений и сжатий, что обычно бывает

пр слаборазвитой грудной клетке или ограниченной ее подвиж-

ности. У многих людей, особенно у тех, чья работа требует си-

дения, склонившись над рабочим столом, грудная клетка при ды-

хании едва работает. Расширение легких при этом осуществляет-

ся, главным образом, за счет опускания диафрагмы вниз. Когда

такая привычка дыхания формируется в течение многих лет, воз-

вращение грудной клетки к нормальной деятельности и положению

требует большого терпения. Однако это возможно. Чтобы добить-

ся цели надо делать упражнения, подобные описанным ниже [80,

р.84-85, 88].

**УПРАЖНЕНИЕ N 82**

Любые упражнения на дыхание, сопровождающиеся потягива-

нием или взмахами рук вверх, способствуют развитию подвижнос-

ти и укреплению грудной клетки. Например, делая глубокий

вдох, поднимайте руки вперед и вверх до тех пор, пока конец

вдоха не совпадет с вертикальным положением рук над головой.

Затем без паузы опустите руки через бок в исходное положение,

одновременно выдыхая. Обычно упражнение (как дыхание, так и

движения рук) делается медленно и плавно, однако возможен и

более энергичный вариант, когда делается быстрый вдох, а руки

идут в свою конечную точку резко. Но приступать к такому быс-

трому варианту можно лишь, когда будет хорошо освоен медлен-

ный способ.

Упражнение можно делать и по другому, если есть за что

ухватиться руками над головой. Тогда надо пытаться достать

грудной клеткой пола. Хотя это, разумеется, не удастся сде-

лать, эффект этих попыток великолепен - ваши ребра будут ши-

роко раздвигаться. При натяжении вперед надо вдыхать, а при

расслаблении - выдыхать. Важно при попытке достать грудью по-

ла не опускать всего тела вниз - лишь грудь пытается действо-

вать. Не делайте при этом никаких резких движений.

.............................................................

ОБЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА (ПОЗА, ПОХОДКА, ОСАНКА) косвенным

образом может оказать существенное воздействие на функции

многих органов тела. Формированию правильной осанки, походки

и позы уделяют или, по крайней мере, должны уделять много

внимания, начиная со школьной скамьи. По этой причине мы не

будем останавливаться подробно на этом аспекте комплексного

подхода к восстановлению зрения. Отметим лишь ключевые момен-

ты [80, р.86]:

1. Необходимо держать голову высоко поднятой. Лучшим яв-

ляется положение, когда подбородок поднимается вверх и однов-

ременно втягивается "в себя", не прижимаясь, однако, к шее.

2. Во время ходьбы необходимо тело держать прямо, дышать

глубоко (в особенности, верхней частью груди), руки расслаб-

лены, а живот должен быть втянут в себя и вверх.

.............................................................

Таким образом, вы ознакомились с базовыми принципами ук-

репления зрения по методу Бэйтса. Теперь остановимся на неко-

торых специфических моментах их применения (а также специаль-

ных упражнениях) в зависимости от вашего вида нарушения зре-

ния.

**4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Прежде чем вы обратитесь к разделу, непосредственно ка-

сающемуся вашей проблемы, ознакомьтесь с некоторыми основными

положениями, которые вы должны твердо усвоить, каким бы видом

нарушения зрения вы ни страдали. Все, что сказано здесь, бу-

дет касаться всех приступающих к тренировкам зрения.

Причины ухудшения зрения, согласно теории Бэйтса, были

изложены нами в главе 2. Некоторые дополнительные замечания к

этой теории, касающиеся конкретно того или иного вида наруше-

ния зрения, будут рассмотрены в соответствующих разделах гла-

вы.

Еще одна задача, поставленная авторами перед собой при

подготовке настоящей главы,- привести описание специфических

упражнений, разработанных специально для каждой из рассматри-

ваемых проблем зрения. Кроме того, в главе будут изложены

особенности применения базовых принципов расслабления с уче-

том характера ухудшения зрения, а также даны рекомендации по

формированию личной программы занятий.

Древнеиндийская система лечения Аюрведа утверждает, что

существуют три причины функциональных расстройств - непра-

вильное использование, неиспользование (недогрузка), переис-

пользование (перегрузка) [8, р.41]. Это утверждение в полной

мере подходит к воззрениям Бэйтса на причины ухудшения зре-

ния. Вам, если вы хотите улучшить зрение, надо будет избегать

указанных форм использования глаз.

Неправильное использование глаз, фактически, означает

комбинацию недоиспользования глаз с их переиспользованием.

Недоиспользование (недогрузка) глаз заключается в том,

что:

глаза смотрят на объекты пристально, не двигаясь (глаза

все время должны быть в движении);

при зрении используются края сетчатки (глаз должен смот-

реть на объекты точкой наиболее острого зрения - центральной

ямкой). Одним из результатов такого недоиспользования глаз

является амблиопия, часто встречающаяся при косоглазии.

Переиспользование глаз (их перегрузка) заключается в

том, что глаза при зрении напрягаются (зрение должно быть бе-

зусильным, глаза должны научиться расслабляться и работать в

расслабленной манере, сохраняя состояние релаксации в любых

условиях). Результатом перегрузки в зависимости от обстоя-

тельств может быть миопия, гиперметропия или астигматизм.

Для того, чтобы избежать негативных воздействий непра-

вильного использования глаз, их переиспользования и недоис-

пользования, вам, вне зависимости от вашего вида нарушения

зрения, надо придерживаться трех принципов лечения [8,

р.140-141]:

1. ПРИНЦИП УСТРАНЕНИЯ. Надо научиться избавляться от

привычки пристального смотрения или приложения каких-либо

усилий увидеть интересующий вас объект путем правильного ис-

пользования глаз при чтении, письме, шитье, просмотре кино-

фильмов, работе с проверочной таблицей и т.д. Бэйтс пишет по

этому поводу: "Процесс видения пассивен. Вещи видятся точно

так же, как они осязаются, слышатся или пробуются на вкус,

без усилия или подключения силы воли со стороны субъекта.

Когда зрение идеально, буквы на проверочной таблице ждут, со-

вершенно черные и совершенно отчетливые, чтобы их узнали. Их

не надо добиваться - они там. При плохом зрении их ищут и до-

биваются, т.е. чтобы увидеть их, прикладывается усилие" [16,

р.52]. Г.Пеппард продолжает: "Помните - на какой бы объект вы

ни смотрели - на слово ли на странице, на пейзаж ли - вам на-

до добиваться такого эффекта, когда объект приходит в расс-

лабленный глаз, а не глаз пытается достать его" [73, р.26].

Очень важно для разбиения привычки пристального смотрения де-

лать периодические моргания.

2. ПРИНЦИП СТИМУЛЯЦИИ. Необходимо улучшить кровоснабже-

ние и чувствительность сетчатки с помощью солнечных лучей,

дыхания, центральной фиксации, концентрации на пламени свечи,

чтения мелкого шрифта на хорошем освещении и при свете свечи

и т.д. Полезным будет и укрепление мышц глаз с помощью упраж-

нений из раздела 3.7.

3. ПРИНЦИП РАССЛАБЛЕНИЯ. Вам надо делать упражнения на

расслабление психики и глаз: пальминг, перемещения и раскачи-

вания (большие и малые повороты), воспоминание букв и объек-

тов, смотрение на чистую поверхность, небо или зеленую траву

без усилия и т.п.

.............................................................

Все встречающиеся при лечении случаи Р.С.Агарвал подраз-

деляет на три категории [8, р.144-145]:

1. ЛЕГКО ИЗЛЕЧИМЫЕ. Обычно это головные боли, напряжен-

ное состояние глаз, низкие степени аномалий рефракции. Сюда

же можно отнести пациентов, которым нужны профилактические

меры против аномалий рефракции.

Этой категории страдающих нарушениями зрения полезно на-

учиться правильному использованию глаз, пальмингу, морганию,

чтению проверочной таблицы, чтению мелкого шрифта.

2. ИЗЛЕЧИВАЕМЫЕ С ОПРЕДЕЛЕННЫМИ ТРУДНОСТЯМИ. Сюда отно-

сятся случаи высоких степеней аномалий рефракции, ранние ста-

дии глаукомы, нарушений в работе сетчатки или ранние стадии

катаракты, плавающие перед глазами частицы, амблиопия и ко-

соглазие.

Эти случаи требуют более частых и упорных тренировок.

3. ЧАСТИЧНО ИЗЛЕЧИВАЕМЫЕ. Это высокие степени аномалий

рефракции, включая высокую степень миопии с дегенерацией сет-

чатки, поздние стадии глаукомы, дегенерация макулы, атрофия

зрительного нерва и т.д.

В таких случаях обычно рассчитывать на очень высокие ре-

зультаты не приходится. Прежде чем приступить к упражнениям

активного характера, этой категории больных надо научиться

правильным методам перемещения глазного яблока и методам рас-

слабления.

К методам расслабления относятся пальминг, большие пово-

роты, мысленное перемещение и раскачивание, мысленное предс-

тавление букв или точки и т.п.

К упражнениям активного характера относятся упражнения с

открытыми глазами - центральная фиксация с использованием

проверочной таблицы, ее чтение на различных расстояниях, чте-

ние таблицы ручного формата (т.е. форматом с книгу, например)

"Основные сведения о зрении" (с ней вы встретитесь позже) или

мелкого шрифта на хорошем освещении и при свете свечи, упраж-

нения с применением белых пространств между строками текста и

др.

.............................................................

Упражнения с применением проверочной таблицы надо стро-

ить таким образом, чтобы чередовать упражнения активного ха-

рактера с упражнениями на расслабление плюс дополнительные

упражнения.

К дополнительным упражнениям относятся различные игры с

применением мяча (футбол, пинг-понг и др.), шитье, письмо,

игра в карты, прогулки, чтение, составление головоломок и

т.д. Все эти виды занятий позволяют активно использовать раз-

личные методы расслабления и воспитывают в человеке правиль-

ные привычки смотрения. Подробнее об этом смотри главу 5.

.............................................................

Сделайте свои занятия с проверочной таблицей (а также

любые другие упражнения) веселыми развлечениями, а не фор-

мальными упражнениями. Особенно это важно, когда речь идет о

детях. Помните: скука - это напряжение, напряжение - это пло-

хое зрение.

.............................................................

**КАК ЗАПИСЫВАТЬ СВОЙ ПРОГРЕСС**

Мощным стимулом к упорным занятиям является ведение за-

писей своего прогресса в улучшении зрения. Многие люди прак-

тически не замечают улучшения в своем зрении из-за плавности

этого процесса и из-за его относительной длительности. Когда

же человек наглядно видит, каким было его зрение в начале за-

нятий и каким оно стало сейчас, в нем появляется сильное же-

лание продолжить тренировки зрения.

Для того, чтобы вести записи о прогрессе зрения, вам не-

обходимо правильно измерить остроту своего зрения. Как это

сделать без помощи врача?

Если вы приобрели себе проверочную таблицу Сивцева, ко-

торая можно встретить в любом глазном кабинете, вы наверно

обратили внимание на цифры слева и справа от рядов оптотипов

(Оптотипы - это специально подобранные знаки для определения

остроты зрения. В качестве оптотипов могут выступать буквы,

цифры, кружочки и т.д.). Слева от рядов букв в таблице Сивце-

ва стоит цифра, означающая расстояние в метрах, с которого

данная строка должна читаться при нормальном зрении человека.

Так, например, слева от первой строки из букв "Ш" и "Б" стоит

число 50,0. Это означает, что человек с нормальным зрением

должен читать эту строку с расстояния 50 метров. Слева от де-

сятой строки стоит число 5,0. Это означает, что человек с

нормальным зрением должен читать десятую строку с расстояния

5 метров.

Справа от строк стоят другие числа. Они означают остроту

зрения человека, соответствующую чтению данной строки с расс-

тояния 5 метров. Так, если человек читает десятую строку с

расстояния 5 метров, то это значит, что острота его зрения

1,0. Если он с 5 метров читает лишь третью строку, то острота

его зрения равна 0,3.

Вам, когда вы приступите к тренировкам, надо повесить

такую проверочную таблицу на хорошем освещении на расстоянии

5 метров от себя и, пододвигаясь к таблице, отметить, с како-

го расстояния вы способны сейчас прочитать без приложения

больших усилий десятую строку таблицы. Проверка, разумеется

делается со снятыми очками для каждого глаза в отдельности.

Другой глаз надо прикрыть ладонью, сложив ее чашкообразно,

так, чтобы не давить на глазное яблоко. Пусть для левого гла-

за это будет 3, 2 метра, а для правого глаза - 2,5 метров.

Запомните эти числа.

Запись состояния зрения в дальнейшем будет осуществлять-

ся в виде дроби. В числителе дроби вы будете записывать расс-

тояние, с которого вы смогли разглядеть десятую строку, в зна-

менателе - расстояние, с которого эта строка должна читаться

с нормальным зрением. Итак, вы смогли прочитать десятую стро-

ку с расстояний 3,2 метра (правый глаз) и 2,5 метра (левый

глаз), а должна она была читаться с расстояния 5 метров. Сле-

довательно, запись состояния вашего зрения будет выглядеть

примерно так:

4 октября 1988 года.

П.г. - 3,2/5,0

Л.г. - 2,5/5,0

25 января 1989 года.

П.г. - 4,5/5,0

Л.г. - 3,8/5,0

При данной форме ведения записи, т.е. при ориентировке

только на десятую строку в знаменателе дробей у вас всегда

будет стоять число 5,0.

В принципе, вместо десятой строки вы можете взять любую

другую: хотите - первую, хотите - вторую и т.д. Тогда число в

знаменателе у вас поменяется на новое - на то, что стоит сле-

ва от выбранной вами строки. Выбор строки ниже или выше деся-

той будет определяться наличием достаточного пространства в

вашей комнате и состоянием вашего зрения.

............................................................

Для тестирования зрения на близком расстоянии существуют

аналогично устроенные таблицы ручного формата. Запись состоя-

ния зрения при этом производится следующим образом. Возьмите

проверочную таблицу ручного формата "Основные сведения о зре-

нии" (см.рис.11). Держа ее на расстоянии около 25 сантиметров

от глаз, читайте ее одним глазом, прикрыв другой ладонью та-

ким образом, чтобы избежать давления на глазное яблоко. Зре-

ние записывается в виде буквы "О" (от слова "Основные") с

цифрой через тире. Цифра означает порядковый номер самого

мелкого шрифта (номер абзаца), который вы смогли прочитать

данным глазом. Предположим, вы прочитали четвертый абзац с

расстояния 25 сантиметров правым глазом. Тогда ваше зрение

запишется так:

П.г. О-4 с 25 сантиметров.

.............................................................

Поскольку для вас важно не то, насколько ваше зрение со-

ответствует нормам, а сколь быстро идет прогресс, вы можете

самостоятельно сделать проверочную таблицу, выбрав произволь-

но размеры букв в строчках и воспользовавшись помощью товари-

ща с заведомо нормальным зрением. Проставьте слева от нарисо-

ванных вами рядов численные значения в метрах дистанций, с

которых ваш приятель смог прочитать эти ряды. А дальше запись

зрения производится в указанной выше форме.

Поскольку таблицы для зрения вдаль довольно просто нари-

совать, проблем с их доставанием или изготовлением не будет.

Что же касается таблиц ручного формата, то сделать их можно

двумя способами.

1. Напечатать с фотопленки с каким-нибудь тектом куски

этого текста таким образом, чтобы размер букв в первом куске

был чуть больше обычного, во втором - нормального размера

(как в этой книге), в третьем - поменьше и т.д. Наклейте эти

куски на картон таким образом, чтобы размер шрифта в кусках

уменьшался сверху вниз. Теперь вы можете воспользоваться по-

мощью своего друга с нормальным зрением.

2. Этот способ полегче - вам надо просто поискать старые

журналы и газеты с разными размерами шрифтов. Вырежьте из них

целые абзацы или отдельные предложения и наклейте на кусок

картона в порядке уменьшения размера шрифта сверху вниз. А

что делать дальше, вы уже знаете.

.............................................................

Со временем, когда ваше зрение станет нормальным, вы

увидите, что нормальность зрения можно проверить с помощью

очень простого теста. Когда зрение нормально, все буквы и на

расстоянии, и вблизи кажутся одинаково черными, в то время

как человеку с плохим зрением они видятся имеющими различные

оттенки черного, например, серыми.

.............................................................

Большую помощь в восстановлении зрения может оказать

движение от противного, т.е. когда вы на собственном опыте

почувствуете, какие факторы приводят к ухудшению зрения. В

следующий раз избежать их будет легче. Научившись сознательно

ухудшать свое зрение чрез пристальное смотрение, напряжение

глаз, эксцентрическую фиксацию или приложение усилия увидеть

объект, вы быстро поймете, в чем причина ухудшения вашего

зрения. Тогда достижение расслабления, центральной фиксации и

т.д. станет задачей более легкой, чем она была раньше.

.............................................................

Приступая к лечению аномалий рефракции, полезно усвоить,

на чем основан принцип некоторых из описанных ниже упражне-

ний.

Как было сказано ранее, причиной ухудшения зрения явля-

ется усилие увидеть. Усилие увидеть удаленные объекты приво-

дит к миопии, т.е. влечет за собой удлинение глазного яблока.

Усилие увидеть ближние объекты приводит к гиперметропии, т.е.

влечет за собой укорочение глазного яблока.

Таким образом, мы можем сказать, что усилие увидеть уда-

ленные объекты может привести к следующим результатам:

1. Нормальный глаз станет миопическим.

2. Миопический глаз станет еще более удлиненным, т.е.

миопия увеличится.

3. Гиперметропический глаз станет менее гиперметропичес-

ким или нормальным.

Усилие увидеть близлежащие объекты приведет, соответст-

венно, к тому, что:

1. Нормальный глаз станет гиперметропическим.

2. Миопический глаз станет менее миопическим или нор-

мальным.

3. Гиперметропический глаз станет более гиперметропичес-

ким.

Теперь легко понять, почему близоруким рекомендуется

чтение с некоторым напряжением мелкого шрифта на тусклом све-

ту. Возникающее при этом усилие увидеть в ближней точке при-

водит к тому, что степень миопии снижается. Аналогично, даль-

нозорким рекомендуется чтение проверочной таблицы на расстоя-

нии 5 метров или более, расположенной на тусклом свету.

.............................................................

При выполнении упражнений запомните следующее:

1. Никогда не делайте усилий увидеть объект, кроме как в

упражнениях, где это особо оговорено. Например, чтение мелко-

го шрифта близорукими при тусклом освещении рекомендуется де-

лать с некоторым напряжением. Бэйтс обращает внимание на то,

что мы должны избавиться от некоторых неправильных представ-

лений о том, как надо работать: "Временные обстоятельства мо-

гут способствовать возникновению усилия (напряжения) увидеть,

что влечет за собой появление аномалий рефракции. Однако ос-

нова напряжения кроется в неправильных привычках мышления.

Пытаясь снять это напряжение, врач должен постоянно бороться

с мыслью о том, что, чтобы что-то сделать хорошо, необходимо

усилие. Эта мысль пестуется в нас с колыбели...

Вы можете усилием временно улучшить свое зрение, но

улучшить его до нормального состояния не удастся. Если этому

усилию позволят стать постоянным, зрение начнет постепенно

ухудшаться и может быть окончательно испорчено. Очень редким

является ухудшение или нарушение зрения из-за каких-либо не-

достатков в строении глаза. Из двух в равной мере хороших пар

глаз одна сохранит идеальное зрение до конца жизни, а другая

потеряет его еще в детском саду, только из-за того, что один

человек смотрит на объекты без усилия, а другой этого не де-

лает" [16, р.50-51].

2. Все, что дает отдых мозгу, полезно для зрения.

3. Временное улучшение зрения наступает быстро, но время

наступления постоянного улучшения будет разным для разных лю-

дей.

4. Обычно люди, не носящие очков, излечиваются значи-

тельно раньше.

5. Если вы поставили себе целью улучшение зрения, вам

надо перестать носить очки.

Если же сделать это невозможно, то их использование мож-

но разрешить, но это сдержит ваш прогресс. Где это возможно,

пользуйтесь очками послабее. По мере улучшения зрения меняйте

своевременно очки на более слабые (подробнее об очках см.раз-

дел 3.1.).

Во время выполнения всех упражнений снимайте очки.

6. Дети на лечение реагируют обычно много быстрее. Прог-

ресс их более заметен.

7. Не всем людям удастся избавиться от очков, но все они

могут получить большую или меньшую пользу от упражнений.

8. Любой метод, который не дает быстрых результатов,

должен быть исключен из вашей программы занятий и заменен

другим. Бэйтс пишет, что "чтобы достичь непрерывного расслаб-

ления, требуется иногда много времени и изобретательности.

Один и тот же метод не подходит для всех. Способы, которыми

люди напрягаются, чтобы увидеть, бесконечны. Почти в равной

мере разнообразными должны быть методы, используемые для

уменьшения напряжения. Однако практически всегда метод, кото-

рый приносит наибольший успех, в конце концов, оказывается

одним и тем же, а именно, расслаблением. Постоянным повторе-

нием и многократным показом всеми возможными способами следу-

ет подчеркивать, что идеальное зрение можно обрести только

расслаблением" [16, р.46-47]. Ваша главная цель - это добить-

ся расслабления. Каким методом вы его добьетесь - не имеет

значения. Перепробуйте все методы расслабления и выберите са-

мые ээфективные (для вас) из них.

9. Всегда старайтесь ознакомиться с упражнениями, ис-

пользуемыми при лечении других видов нарушения зрения. Моди-

фицировав их и зная, в чем заключается ваша проблема и как с

ней бороться, вы расширите свой арсенал упражнений. Особенно

это касается таких видов нарушения зрения, как гиперметропия

и пресбиопия, которую Бэйтс считал одной из форм гиперметро-

пии, а Г.Пеппард относил к поздней ее стадии. УПРАЖНЕНИЯ, ИС-

ПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗРЕНИЯ ПРИ ГИПЕРМЕТРОПИИ ПОЛ-

НОСТЬЮ ПОДХОДЯТ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ПРЕСБИОПИИ, И НАОБОРОТ. ПРИ МИО-

ПИЧЕСКОМ ИЛИ ГИПЕРМЕТРОПИЧЕСКОМ АСТИГМАТИЗМЕ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ СО-

ОТВЕТСТВУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ПРЕДНАЗНАЧЕННЫЕ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ МИОПИИ

И ГИПЕРМЕТРОПИИ.

Кроме того, упражнения для миопиков и гиперметропиков (а

значит и для страдаюих пресбиопией) по технике исполнения

практически одни и те же. Только все, что касается расстояний

вы должны делать наоборот.

10. Чем чаще вы будете делать эти упражнения и чем быст-

рее, таким образом, вы их превратите в бессознательные при-

вычки, тем быстрее станет нормальным ваше зрение. Помните:

ваша задача заключается не в исполнении формальной трениров-

ки, как это бывает в спорте, а в превращении этих упражнений

в привычки зрения. Ваше правило - делать упражнения понемно-

гу, но чаще.

11. Если один глаз у вас сильнее, чем другой, то дайте

более слабому глазу больше работы, чтобы объединить их потом

в одну команду. Делается это прикрытием более сильного глаза

повязкой или ширмочкой. Лучше, если эта ширмочка будет иметь

выпуклую форму. Ваш глаз должен свободно двигаться, откры-

ваться и моргать вместе с другим глазом. Сделать это можно и

прикрывая более сильный глаз ладонью руки, придав ей чашеоб-

разную форму.

12. Практически во всех упражнениях надо моргать. Не за-

бывайте об этом. Практически во всех упражнениях надо смот-

реть способом центральной фиксации. Помните об этом. Практи-

чески во всех упражнениях надо заботиться о том, чтобы глаз

двигался. Помните об этом. Контролируйте себя везде и всюду с

точки зрения соблюдения этих свойств нормального глаза.

13. Помните: восстановление зрения - комплексный про-

цесс. Приведите в соответствие со своим желанием улучшить

зрение свой режим, диету, дыхание, позу и т.д.

14. Как минимум, раз в неделю перечитывайте только что

приведенные правила и технику исполнения своих упражнений.

Очень часто обнаруживается, что вроде все это вы и знаете,

однако делаете все совершенно неправильно.

15. По возможности, воспользуйтесь помощью врача-энтузи-

аста, который будет регулярно консультировать вас и наблюдать

за вашим зрением.

16. Бэйтс рекомендует во избежание рецидива продолжать

тренироваться и после восстановления зрения по несколько ми-

нут ежедневно. "Поскольку,- говорит Бэйтс,- любой знакомый

объект способен снимать усилие увидеть, ежедневное чтение

проверочной таблицы обычно достаточно для этой цели. Полезно

также (особенно, когда несовершенно зрение вблизи) читать

ежедневно мелкий шрифт, держа его так близко и глазам, как

это только может быть сделано" [16, р.48-49]. Это необходимо

и для защиты глаз в случае, если они подвергнутся неожиданным

сильным воздействиям (что может случиться с каждым), напри-

мер, неожиданному ослеплению фарами встречных автомобилей.

Глаза в таких случаях всегда должны быть в форме.

17. Вы можете и ДОЛЖНЫ делать любые упражнения из главы

3 "Базовые принципы лечения для всех", если на то нет специ-

альной оговорки, рекомендующей данное упражнение только для

конкретного вида нарушения зрения.

Выберите из всех упражнений те, которые дают в вашем

случае более быстрый эффект, и делайте их чаще. Чаще, но по-

немногу - вот ваш принцип. При выборе упражнений соблюдайте и

следующие принципы:

старайтесь, чтобы в ваш личный комплес входили упражне-

ния всех типов - пальминг, воспоминание, мысленное представ-

ление, соляризация, промывание глаз, повороты и т.д.;

составляйте себе комплексы на каждую неделю и меняйте их

по прошествии 7 дней, чтобы избежать скуки. Старайтесь, чтобы

комплексы различались составом используемых упражнений, сох-

раняя при этом "представительство" всех их типов;

не смотрите на приведенные здесь упражнения как на дог-

му. Фантазируйте! Соблюдая принципы, заложенные в них, вы мо-

жете придумать себе не менее полезные упражнения (а может и

более).

18. Чем больше времени вы будете уделять своим трениров-

кам, тем быстрее вы вернете себе зрение. Обычно для достиже-

ния быстрого и ощутимого прогресса требуется довести время

тренировки (имеется в виду, суммарное время) до 1-2 часов в

день. Для самостимулирования к занятиям и контроля затрачен-

ного в ходе дня времени на тренировку заведите, как советует

К.Хакетт, специальную карточку [56, р.273-275].

Возьмите обыкновенную тетрадку в клеточку и, отступив

от левого края вправо на 10 сантиметров, проведите вертикаль-

ную линию. Следующие вертикальные линии проводите через каж-

дые 7 клеток (т.е. через 3,5 см.). Теперь отступите от верха

тетради на 2 сантиметра и проведите горизонтальную линию. Над

ней в каждой клетке получившихся 3,5-й сантиметровых верти-

кальных полосок вы записываете начальные буквы дней недели:

"пн, вт, ср, чт, пт, сб, вс", в следующей полоске опять "пн,

вт, ср, чт, пт, сб, вс" и т.д. В левой 10-ти сантиметровой

полоске по горизонталям запишите сначала фразу "Время, прове-

денное без очков", а ниже - названия всех упражнений из всех

ваших комплексов подряд (можно по алфавиту). Если упражнение

не имеет названия, то просто напишите его номер и номер вари-

анта. У вас получатся примерно такие записи в левой верти-

кальной полоске (сверху вниз): "Время, проведенное без очков;

Большие повороты; Меткий стрелок; Пальминг; Соляризация (ва-

риант 1); Соляризация (вариант 2);...Упражнение N 1; Упражне-

ние N 2 (вариант 1); Упражнение N 2 (вариант 2)" и т.д.

Теперь, каждый день проставляйте в клеточке перед назва-

нием выполненного вами упражнения и под днем, когда вы его

делали (например, в среду или четверг), время, в течение ко-

торого вы его делали, либо число повторений упражнения, либо

же просто галочку, свидетельствующую о его выполнении.

Время, проведенное вами без очков день ото дня должно

увеличиваться.

19. Следуйте также рекомендациям главы 5.

.............................................................

Таким образом, вы ознакомились с тем, как вам предстоит

работать. Теперь расскажем, что еще надо делать вам в вашем

конкретном случае.

4.1. ДЛЯ БЛИЗОРУКИХ (МИОПИКОВ)

Миопия, или близорукость является одной из форм аномалий

рефракции. При близорукости человек обычно довольно хорошо

видит объекты, расположенные в сантиметрах двадцати-сорока от

себя и ближе, и весьма расплывчато объекты, расположенные в

метрах трех и дальше от глаз. Глазное яблоко при близорукости

имеет удлиненную форму, что не позволяет глазу точно сфокуси-

роваться на удаленных объектах. Чтобы компенсировать этот не-

достаток, врачами прописываются очки с вогнутыми линзами.

Причиной появления миопии, по Бэйтсу, является усилие

увидеть удаленные объекты. Усвоить твердо этот факт - вот

первое, что надо сделать близорукому человеку. Усилие увидеть

прикладывают обычно люди, привыкшие длительное время делать

работу на близком расстоянии. Если в последующем у них возни-

кает потребность в зрении вдаль, они не могут сразу правильно

сфокусироваться на удаленных объектах. Тогда они начинают

пристально смотреть на них, пытаясь их разглядеть. При этом

нервные импульсы от мозга в первую очередь напрягают косые

мышцы глаза, что в последующем приводит к деформации глазного

яблока и ухудшению зрения. Другим же удается избежать этого,

поскольку они при переводе взгляда с ближнего объекта на

дальний тут же расслабляются (или продолжают сохранять расс-

лабление). Если же удаленный объект не виден четко, то они

перемещают свой взгляд на другие, как правило, расположенные

ближе объекты.

Отметим, что лечение миопии, как и лечение других видов

нарушения зрения требует внимательного отношения ко всему ор-

ганизму в целом, его урепления через диету, дыхание и т.д.

Специфические рекомендации на этот счет приведены в соответс-

твующих разделах книги. Иногда связь между состоянием зрения

и деятельностью других органов человека носит скрытый харак-

тер. Мысль о такой связи и в голову не может прийти ортодок-

сальным врачам. Между тем, многовековой опыт индийской народ-

ной системы лечения Аюрведы раскрывает некоторые такие "сек-

ретные" связи. Так, Аюрведа утверждает, что люди, страдающие

хронической простудой и запорами оказываются более предраспо-

ложеннами к миопии [52, р.126]. Для лечения рекомендуются

слабительные, приготовленные из специальных трав (при запо-

рах), капли в нос (при простуде), растворы для промывания

глаз, также приготовленные из трав, соляризация, пальминг,

чтение при свете свечи, большие повороты, игры с использова-

нием мяча, холодные примочки на глаза и т.д. Соляризация

обычно делается с предварительным закапыванием в глаза особых

противовоспалительных средств, приготовленных с использовани-

ем меда и некоторых трав.

Аюрведа также дает некоторые указания по диете для бли-

зоруких. Рекомендуется избегать кислого, острых блюд, марина-

дов (рассолов, пикулей), творога, картофеля и других продук-

тов, которые могут привести к образованию газов в животе, за-

поров и закупорке носа. Лучшим лекарством в этом случае счи-

тается коровье молоко с коровьим топленым маслом.

Среди других рекомендаций, обращающих на себя внимание,

- не бодрствовать в ночное время [52, р.128].

**ЛЕЧЕНИЕ БЛИЗОРУКОСТИ**

Близорукому надо твердо усвоить следующие "правила пове-

дения" глаз [8, р.122]:

1. Научитесь периодически моргать и держать глаза в рас-

слабленной манере. При этом глаза обычно бывают полузакрыты,

но не путайте это с прищуриванием глаз. Прищуривание -это

всегда напряжение. Избегайте напряжения глаз.

2. Практикуйте центральную фиксацию на Ом-карте и прове-

рочной таблице Сивцева на дистанциях от 30 сантиметров до по-

лутора метров.

3. Читайте с некоторым напряжением мелкий шрифт при сла-

бом освещении (например, при свете свечи). Как известно, нап-

ряжение в ближней точке приводит к гиперметропии. Таким обра-

зом, при напряжении в ближней точке происходит либо снижение,

либо исчезновение миопии. Чтение мелкого шрифта при тусклом

освещении в течение достаточно долгого времени с небольшим

напряжением приносит определенное улучшение в зрении вдаль у

миопиков [8, р.131].

Р.С.Агарвал приводит в своей книге историю одного маль-

чика, который мог с 6 метров разглядеть лишь пятую строку в

проверочной таблице, которую человек с нормальным зрением ви-

дел с в 2,5 раз большего расстояния. Занятие пальмингом при-

несло ему незначительное облегчение, поскольку он так толком

и не смог научиться мысленному представлению. Тогда ему посо-

ветовали читать мелкий шрифт по 10-15 минут подряд при туск-

лом освещении, а затем бросать быстрые непродолжительные взг-

ляды на белые центры букв на проверочной таблице в 6 метрах

от него. Наступило быстрое улучшение зрения. Он смог при этом

легко прочитать те же строки, что читал человек с нормальным

зрением. Повторные тренировки привели к постоянному улучшению

зрения [10, р.81].

Полезность чтения мелкого шрифта столь очевидна, что

Агарвал рекомендует заниматься этим при свете свечи или при

другом тусклом освещении в течение даже нескольких часов

ежедневно [8, р.205]. Однако чаще встречается рекомендация

делать это упражнение от нескольких минут до получаса в день,

в среднем же 10-15 минут [10, р.73,81]. Часто при этом указы-

вается на необходимость читать "достаточное время", имея в

виду, скорее всего, время, достаточное, чтобы возникло усилие

увидеть в ближней точке, что ведет к производству гиперметро-

пии, нейтрализующей миопию.

Отмечается также, что если при чтении на тусклом свету

мелкого шрифта используется центральная фиксация, улучшение

зрения длится дольше [10, р.75].

Практически все вышеперечисленные советы нашли свое воп-

лощение в упражнении для близоруких, рекомендованных

Р.С.Агарвалом в своей книге "Йога идеального зрения" [10,

р.145].

**УПРАЖНЕНИЕ N 83**

Практикуйте центральную фиксацию с помощью проверочной

таблицы ручного формата, держа ее в руке или на расстоянии до

90 сантиметров при хорошем освещении. Потом прочитайте 3

страницы текста из какой-нибудь книги, держа ее при тусклом

освещении на таком расстоянии, чтобы читать было трудно, т.е.

надо было читать с напряжением. Чередуйте центральную фикса-

цию на таблице и чтение при тусклом свете.

Чтобы создать себе "тусклое освещение", вы можете ук-

рыться покрывалом темного цвета таким образом, чтобы свет под

ним позволял осуществлять чтение мелкого шрифта, расположен-

ного на расстоянии около 25 сантиметров с некоторым трудом.

.............................................................

4. Каждый день почаще читайте проверочную таблицу с рас-

стояния от трех до шести метров при хорошем освещении, не за-

бывая о мягком моргании. Начинать лучше с метров трех, посте-

пенно увеличивая дистанцию. Сочетайте чтение таблицы с паль-

мингом, делая его и как отдельное упражнение. При чтении таб-

лицы можно делать различные покачивания (повороты), постепен-

но сокращая их амплитуду и обращая внимание на движение таб-

лицы в сторону, противоположную вашему повороту [10, р.63].

5. Избегайте усилий при взгляде на удаленные объекты.

6. Наблюдайте за движением объектов по сторонам от вас

во время прогулки или вождения машины.

.............................................................

При работе с проверочной таблицей вам надо обратить осо-

бое внимание на то, чтобы вы не пользовались ею, как пишет

М.Д.Корбетт, с целью убедиться, "сколько же строк вы на ней

сможете увидеть" [47, р.38]. Если вы будете пытаться это де-

лать, вы неизбежно начнете напрягать зрение. Поэтому, реко-

мендует М.Д.Корбетт, вам надо добиться чувства безразличия к

тому, что вы хотите увидеть. Тогда к вам придет ощущение ос-

вобожденного зрения.

Однако, некоторым людям, у которых проверочная таблица

ассоциацируется с проверкой зрения, так и не смогут на первых

порах избавиться от этого чувства. Прогресс их замедлится,

что, конечно, нежелательно. Поэтому вместо проверочной табли-

цы желательно воспользоваться чем-нибудь другим аналогичным,

но повеселей. Вы можете последовать совету М.Д.Корбетт и из-

готовить самодельную таблицу для тренировки [47, р.39-51].

Описание процесса изготовления таблицы здесь приведено с уче-

том принципа, заложенного Корбетт в упражнения с ней. Этот

принцип - принцип знакомства с объектом зрения - потребовал

адаптации порядка изготовления таблицы к русскому алфавиту

(поскольку не все занимающиеся владеют английским языком), а

также всех последующих упражнений с ней, которые будут приве-

дены нами ниже.

Достаньте лист ватмана длиной около 1 метра и несколько

старых журналов, которые можно пустить на разрезание. В верх-

ней части листа бумаги приклейте какое-нибудь слово размером

с заглавие журнала "Огонек", "Здоровье" и т.п. Под ним, отс-

тупив на сантиметра 2,5, приклейте следующее слово или фразу

с буквами поменьше, размером, например, с заглавие журналов

"Вьетнам", "Наука и религия" и другие. Под ним приклейте сло-

во или фразу c еще более маленькими буквами, продолжая этот

процесс и уменьшая высоту букв до тех пор, пока в высота букв

в словах или фразах в самом низу листа не не составит около

сантиметра. Всего сделайте строк 20-25. В каждой строке, пос-

кольку они равны по ширине, а размер шрифта уменьшается свер-

ху вниз, будет разное количество слов. Верхняя строка будет

состоять всего из одного-двух слов, самая нижняя - это уже

целые предложения. При подборе журналов для таблицы учтите,

что слова из них, которые вы будете приклеивать к ватману,

должны иметь черный цвет.

Таким образом, вы сотворили объект более интересный для

рассматривания, нежели простая проверочная таблица.

После этого на карточке ручного формата напечатайте со-

держание всех наклеенных на лист строк в том же порядке. Под-

ставьте свои глаза солнцу во время выполнения больших поворо-

тов, а затем сделайте пальминг. Повесьте свое произведение

искусства на хорошем освещении и сядьте в 2 метрах или меньше

от него. Теперь вы готовы к работе. На этой таблице вам надо

делать следующее упражнение.

**УПРАЖНЕНИЕ N 84**

Поднесите карточку ручного формата так близко к глазам,

как это только можно, чтобы вы могли еще ее видеть. Прочитай-

те верхнюю строку на ней с этого расстояния, потом прочитайте

ее на расстоянии вытянутой руки, чередуя такое чтение на

близком и более далеком расстоянии 2-3 раза. Затем быстро

посмотрите на верхнее слово на дальнем листе бумаги. Оно дол-

жно стать четче. Закройте глаза и сделайте малые повороты го-

ловой, глубоко дыша. Затем посмотрите несколько раз на вторую

строку карточки ручного формата на близком расстоянии, потом

на расстоянии вытянутой руки и, наконец, посмотрите на вторую

строку вдали. Теперь закройте глаза и "напишите носом"

(см.раздел 3.7) то, что вы видели, но буквы при этом предс-

тавляйте в более четком виде, чем вы их видели на самом деле.

Вновь взгляните на ту же строку вдали. Она должна быть видна

лучше.

Продолжайте процесс чтения вниз до тех пор пока это

возможно без каких-либо дискомфортных ощущений: сначала чита-

ем карточку ручного формата вблизи, потом ее же на расстоянии

вытянутой руки и, наконец, бросаем взгляд на лист с наклеен-

ными фразами вдали. Не забывайте о необходимости глубоко ды-

шать и всегда отдыхать (чтобы поддерживать глаза во время их

работы в расслабленном состоянии) при переходе от одной стро-

ки к другой, делая повороты головой, а затем и "письмо носом"

между строками. Этого достаточно для вашего первого занятия.

На следующем занятии с этой же дистанции вы сможете продви-

нуться немного дальше вниз по строкам шрифта. Наступит день,

когда с этой же дистанции вы увидите их все. Тогда вы сможете

отодвинуть свой стул на полметра назад. Не двигайтесь назад

слишком быстро (раньше времени), иначе вас подстережет уси-

лие, которое помешает работе. Это упражнение на безусильное

видение, возможно, является вашим первым опытом подобного

смотрения, поскольку даже в очках глаза прикладывают усилие,

чтобы увидеть. Лучших результатов с этой же дистанции можно

достичь, если вы представите, что ваши глаза - это кисти ху-

дожника и вы проводите ими линию белой краски под словами.

Это позволяет сосредотачивать внимание на чистом (пустом) фо-

не, что не влечет за собой никакого усилия.

Причиной, по которой используется карточка ручного фор-

мата, смотря сначала на строку на ней на таком близком расс-

тоянии, какое это только возможно, а затем на ту же строку

вдали, является то, что в этом случае все это осуществляется

без психического напряжения, что позволяет и в процессе зре-

ния избежать напряжения. Глаз будет, таким образом, запоми-

нать чувство расслабленного видения, и в вас начнет формиро-

ваться привычка правильного зрения. Всякую тренировку глаз

будет добиваться проблесков хорошего зрения. В следующий раз

оно дастся вам легче. С каждым разом длительность проблесков

будет возрастать, пока они, слившись вместе, не превратятся в

один сплошной проблеск - нормальное зрение.

Бывает, что зрение одного глаза сильнее зрения другого.

Прежде чем вы добьетеь нормального зрения, оба глаза надо

уравнять в своих возможностях. Поэтому проводите с более сла-

бым глазом такие же уроки, но садитесь при этом достаточно

близко к таблице, чтобы у него появился шанс увидеть. Прик-

ройте более сильный глаз повязкой, пластырем или еще чем-ни-

будь, но так, чтобы оба глаза имели возможность вместе откры-

ваться и закрываться. Не делайте каких-либо усилий и не нап-

рягайтесь при разглядывании строки. Это только помешает вам.

В исполнении упражнений должна быть легкость. Если вы будете

делать глубокий вдох, а затем выдох всякий раз, когда смотри-

те вдаль, вас приятно удивит зрение, возвращающееся к вам.

Помните всегда - миопический глаз может хорошо видеть. Когда

вы научитесь расслаблять две косые мышцы, которые удерживает

глаз удлиненным постоянно, он будет становиться площе и вы

будете так же хорошо видеть вдаль, как и на близком расстоя-

нии. Помните: ваши глаза практически ничем не хуже глаз чело-

века с нормальным зрением, если не считать способа их исполь-

зования.

.............................................................

Сделайте себе еще одну таблицу для тренировки зрения. В

этой таблице активно используется принцип знакомства человеку

объекта зрения, что позволяет избежать напряжения при его

разглядывании.

**УПРАЖНЕНИЕ N 85**

(на таблице с буквами Р В О)

Достаньте лист белого ватмана длиной в 0,5-0,6 метра.

Нарисуйте на нем строки букв в описанном ниже порядке (сверху

вниз). Если у вас нет для этого кисти, сделайте себе тампон

из кусочка хлопчатобумажной ткани на конце ручки и окуните

его в черные чернила (желательно, тушь). Потренируйтесь в ри-

совании букв этим тампоном, прежде чем окончательно зафикси-

руете их на листе ватмана.

Нарисуйте верхнюю строчку Р В О высотой в 7,5 сантимет-

ра, следующую строку А О С - высотой в 5 санитимаетров,

третью строку С З Т - высотой в 4,5 сантиметра, следующую

строку С В Р - высотой в 3,5 сантиметра, Л Р О - в 2,5 санти-

метра, А А Е - в 2 сантиметра, Б Т З - немного меньше преды-

дущей, Л И Р - в 1,3 сантиметра, Е Т Е - немного меньше пре-

дыдущей, Н М Н - высотой в 0,6 сантиметра, И Н И - еще мень-

шей высоты и, наконец, Е Е Е - высотой около 0,3 сантиметра.

Не стоит заботиться слишком об аккуратности и совершен-

стве своего рисунка. Здесь важно построить основу для выпол-

нения формирующих ваше зрение упражнений, в которых исключа-

лось бы всякое напряжение.

Пусть тушь хорошенько подсохнет, а затем повесьте лист

с буквами на стену на хорошем освещении. Стоя близко к напи-

санным буквам, прочитайте слова, образованные ими сверху

вниз: "РАССЛАБЛЕНИЕ ВОЗВРАТИТ МНЕ ОСТРОЕ ЗРЕНИЕ".

Теперь вы знаете, какие там буквы, и можете, таким об-

разом, вспомнить их, не подвергая глаза проверке. Подготовьте

их к упражнению, сделав соляризацию (подставив глаза под сол-

нце или другой источник света), пальминг и повороты. Сядьте

затем напротив таблицы на таком расстоянии, с которого верх-

няя строка видна четко.

Вновь закройте глаза и, уже зная, какие там слова, мыс-

ленно вычислите, какие буквы должны быть на второй строке.

"Напишите" их носом и, выдыхая воздух, забранный вами после

глубокого вдоха, откройте глаза и проскользните взглядом (и

вниманием) под ними. Вероятно они выявятся четче проблеском.

Если они не станут четче, то закройте снова глаза и указа-

тельным пальцем напишите эти буквы на своей ладони. Затем,

выдыхая, вновь посмотрите на буквы.

Если и это окажется безрезультатным, то поднесите свой

стул немного ближе, чтобы цели можно было добиться легким, а

не напряженным зрением. Возможно наградой вам будет несколько

прекрасных проблесков улучшенного зрения.

Не забывайте при переходе от одной строки к другой зак-

рывать глаза и делать повороты головой из стороны в сторону.

Продолжайте эти небольшие повороты головой и во время смотре-

ния на таблицу.

Идите вниз по таблице, состоящей из пяти слов, вспоми-

ная каждую строку, прежде чем бросить на нее взгляд. Если вы

будете делать это расслабленно, не пытаясь напрячь зрение, то

вы , возможно, одолеете половину строк на этом листе. Не ос-

танавливайтесь на достигнутом слишком долго. Проходите по 4-5

строк за каждый урок и превышайте свое дотижение в следующий

раз.

Это упражнение, помимо обучения зрения безусильному ви-

дению, очень помогает как упражнение на самовнушение. Фраза

"РАССЛАБЛЕНИЕ ВОЗВРАТИТ МНЕ ОСТРОЕ ЗРЕНИЕ", повторенная много

раз за время выполнения упражнения, служит примером примене-

ния методов аутотренинга в улучшении зрения.

**УПРАЖНЕНИЕ N 86**

("МЕТКИЙ СТРЕЛОК")

Расположите таблицу с буквами Р В О на таком же хорошем

освещении, что и таблица со словами из журналов. Прежде чем

вы приступите к упражнению, прочитайте следующие три верти-

кальные строки: "РАССЛАБЛЕНИЕ ВОЗВРАТИТ МНЕ ОСТРОЕ ЗРЕНИЕ." В

качестве подготовки к упражнению сделайте соляризацию, паль-

минг и повороты. Вы готовы к тренировке.

Держа один конец линейки длиной в 1 метр за кромку

близко к своему носу, направьте другой конец на верхнюю стро-

ку букв Р В О. Моргните быстро, глядя на ближней конец линей-

ки. Это положение "Приготовиться!" Скользните взглядом к

дальнему концу линейки, моргая все время при этом. Это уже

положение "Целься!" Затем рывком преодолейте расстояние до

буквы "Р". Это уже "Огонь!" Закройте глаза и, не забывая о

дыхании, сделайте повороты. После этого вновь повторите все

этапы "Приготовиться!", "Целься!", "Огонь!", но уже для буквы

"В". Снова отдохните и повторите все с буквой "О".

Это упражнение направлено на развитие аккомодации, под-

вижности и централизации. Проупражняйтесь таким образом на

нескольких строках. Лучших результатов вы добьетесь, если при

переходе от одной строки к другой вы будете делать пальминг,

особенно по мере приближения к строкам из маленьких букв.

После того, как вы достигнете пределов своих возможностей,

сделайте основательную соляризацию и пальминг.

..............................................................

Во время выполнения всех упражнений на зрение старай-

тесь превращать их в процесс ПОИСКА объектов, а не в процесс

их РАЗГЛЯДЫВАНИЯ. Это позволит избежать пристального смотре-

ния и активно задействует центры наиболее острого зрения

глаз.

М.Д.Корбетт приводит в своей книге пример, прекрасно ил-

люстрирующий сказанное. Одна секретарша, чтобы развить в себе

эту привычку, придумала для себя упражнение, которое она де-

лала на своей работе. Она прикрепила маленькую звездочку из

серебристой фольги на темную дверную коробку напротив своего

стола. В часто выдававшиеся свободные минуты она скользила

своим взглядом вверх-вниз по дверной коробке в поисках звез-

дочки. На первых порах она ничего не видела, но она знала, на

каком расстоянии от верха двери следует ее искать, и потому

ежедневно занималась своеобразным обследованием двери. Однаж-

ды неожиданно звездочка проблеснула, и, несмотря на ее малые

размеры, женщина ясно ее увидела. Куда бы не перемещала убор-

щица эту звездочку, секретарша неизменно водружала ее на мес-

то и часто на ней тренировалась, пока, наконец, не стала ви-

деть ее постоянно, а не проблесками.

Отметим, что М.Уиндолф также рекомендовал использовать

яркие, блестящие объекты для практикования перемещений и рас-

качиваний, поскольку тренироваться на них легче. В качестве

таких объектов хорошо было бы применить бутылочки от детского

питания, фольгу от конфет и т.п. [81].

Используйте такой процесс поиска и в работе с таблицей

из букв Р В О. Вы знаете, какие там должны быть буквы. Если

вы их забыли, подойдите поближе к таблице и освежите свою па-

мять. Помните, что цель этого упражнения не проверка вашего

зрения.

.............................................................

Вот еще одно упражнение, рекомендуемое М.Д.Корбетт для

близоруких.

**УПРАЖНЕНИЕ N 87**

(упражнение на таблице "дебко")

По верхнему краю таблицы "дебко" (см.рис.12) проведены

две черные линии, у каждого конца которых поставлено по чер-

ной точке. Путем медленных легких поворотов головы направляй-

те свой нос от одной точки, скользя взглядом под этими линия-

ми, до другой точки взад-вперед до тех пор, пока эти линии не

покажутся скользящими в сторону, противоположную от направле-

ния перемещения вашего взгляда. Повторите это упражнение на

нижней части таблицы. Теперь закройте глаза и делайте поворо-

ты головой, вспоминая черные линии. Когда вы вновь откроете

глаза, скользите взглядом по белому пространству между двумя

линиями - сначала в верхней части таблицы, затем в нижней.

Это упражнение может помочь вам сделать более четким расплыв-

шийся шрифт как на близком расстоянии, так и в отдалении.

**УПРАЖНЕНИЕ N 88**

Это упражнение полезно как для близоруких, так и для

дальнозорких.

Повесьте таблицу Р В О на хорошем освещении. Отметьте

про себя, что три строки, начинающиеся на эти буквы, при чте-

нии сверху вниз означают: "Расслабление Возвратит мне Острое

зрение." Подготовьтесь к выполнению упражнения, проделав со-

ляризацию, пальминг и т.д. Цель этого упражнения не усилить

зрение, а централизовать его. Нам необходимо стимулировать

центр зрения , макулу, через, образно выражаясь, "зашкурива-

ние" или "притирание" нервов сетчатки безусильным зрением.

Сделать это можно, переводя взгляд с белого фона по одну сто-

рону какой-нибудь буквы, на такой же фон по другую ее сторо-

ну, скользя взглядом по букве взад-вперед до тех пор, пока

зрение не "притрется" через приведение нервов сетчатки в сос-

тояние, если так можно сказать, оцепенения, онемения, бездея-

тельности.

Теперь, зная какие там буквы, вы можете смотреть без

усилия. Сядьте так близко к таблице, чтобы вы могли видеть

верхнюю строку букв Р В О, но не очень четко. Теперь мягко

закройте глаза и вспомните букву "Р". Направьте свой нос на

белую поверхность слева от буквы, затем вправо от нее и так

взад-вперед в быстром темпе. Сделав вдох, откройте глаза и

проделайте то же самое. Поскольку смотрение на чистый фон не

требует никаких усилий, близорукому глазу возможно удастся

увидеть букву "Р" более четко. В случае дальнозоркости ее

изображение также улучшится. Сделайте то же самое для буквы

"В", сначала закрыв глаза, а потом открыв их. Обратите внима-

ние на то, что когда вы смотрите на белое поле по одну сторо-

ну буквы "В", сама буква находится по другую сторону от линии

вашего взгляда. Когда вы быстро переносите свое внимание с

одного края буквы на другой, буква кажется уходящей с вашего

пути в противоположную сторону, так, что вы вновь видите бе-

лый фон. Это называется раскачиванием или челночным движением

и оказывает большую помощь в развитии зрения. Добивайтесь

этой иллюзии движения в своем представлении, когда вы переме-

щаетесь от белого поля у одного края буквы до поля у другого

края. Вскоре буква, которую вы раскачиваете, действительно

покажется вибрирующей или "пульсирующей".

После того, как вы "прочелночите", или "провибрируете"

буквы "Р", "В", "О", закройте свои глаза и "напишите" эти три

заглавные буквы носом. Затем, сделав хорошенький вдох, прочи-

тайте сверху вниз слово "расслабление". Оно возможно будет

более четким. Если это действительно так, то быстро прочитай-

те слова "возвратит мне" и "острое зрение". Если они не будут

ясно видны, то проимитируйте, что вы читаете их, зная какие

там слова и позволяя мозгу (психике) подкрепить глаза.

Аналогичным же образом прочитайте каждую строку поперек

таблицы - А О С, затем С З Т и т.д. - сверху вниз пока удает-

ся это сделать с комфортом. После каждой строки останавливай-

тесь и делайте пальминг. Во время пальминга вспомните столько

слов на каждую букву этой строки сколько сможете. Например,

для строки Р В О это будут слова "розы", "велосипед",

"олень", для строки А О С - "апельсин", "остров", "сережка".

Эти короткие периоды отдыха старайтесь сделать поинтереснее.

Когда вы закончите это упражнение, дойдя до предела

своих возможностей или просто так захотев, возьмите пару ре-

зиновых мячей и попробуйте ими пожонглировать. Если жонглер

из вас никудышный, то можете использовать и один мяч, попере-

менно то ударяя им о пол и ловя, то высоко подбрасывая и ло-

вя. В обоих случаях следите своим носом за движением мяча.

Как видно из техники исполнения упражнений, здесь ис-

пользуются практически все приемы правильного зрения: воспо-

минание, мысленное представление, соляризация, центральная

фиксация и т.д.

.............................................................

Р.С.Агарвал особенно рекомендует близоруким упражнение

на воспоминание какой-нибудь буквы [8, р.204]. Его техника

довольно проста.

**УПРАЖНЕНИЕ N 89**

Дайте возможность пациенту смотреть на какую-нибудь бук-

ву на проверочной таблице в течение 5 секунд, часто моргая

при этом. Пусть буква запоминается. Затем глаза закрываются и

пациент приступает к воспоминанию буквы. Попеременно рассмат-

ривая букву и закрывая глаза, чтобы вспомнить ее в более чет-

ком виде, чем она была увидена открытыми глазами, пациенту в

большинстве случаев удается улучшить зрение для этой буквы.

Чем более четко вспоминается или представляется буква, тем

лучше становится зрение. Максимальное зрение обретается, ког-

да буква вспоминается или представляется так же хорошо с отк-

рытыми глазами, как и с закрытами.

.............................................................

Теперь обратимся к одному из аспектов рассматриваемой

проблемы, который нашел свое отражение лишь в работе одного

из пропагандистов метода Бэйтса - М.Уиндолфа. В своей работе

[81, р.85-95]] он много места уделяет, как он ее называет,

технике фокусировки, т.е. ТЕХНИКЕ АККОМОДАЦИИ. С некоторыми

аспектами этой техники мы познакомились в разделе 3.7. Уин-

долф рассматривает этот вопрос под несколько иным углом. Им

были разработаны специальные приемы, направленные на приведе-

ние в действие волевым усилием определенных групп глазных

мышц для целей правильной фокусировки глаз на рассматриваемом

объекте. Ниже мы приведем основные положения рекомендаций

М.Уиндолфа на этот счет.

Здесь еще раз надо вспомнить, что подход сторонников

Бэйтса к процессу аккомодации иной, нежели в традиционной

школе (см.главу 2). По их утверждению, фокусировка глаза на

близлежащие объекты происходит путем сжатия косых мышц глаза

при одновременном расслаблении прямых. При фокусировке на

удаленных объектах должны расслабляться косые мышцы, а прямые

должны немножко сжаться.

Из предыдущих разделов (раздел 3.1., раздел 3.7. и дру-

гие) вы поняли, что при плохом зрении (особенно при длитель-

ном ношении очков) либо прямые, либо косые мышцы глаз ослабе-

вают. Поэтому, приходит к выводу Уиндолф, расслабления чрез-

мерно сжатых прямых (при дальнозоркости и пресбиопии) или ко-

сых (при близорукости) мышц для улучшения зрения может ока-

заться недостаточным. В первом случае, несмотря на расслабле-

ние прямых мышц, ослабевшие косые мышцы могут оказаться не в

состоянии достаточно сильно сжаться, чтобы сфокусировать гла-

за на близлежащих объектах. Во втором случае недостаточно

сильными могут оказаться прямые мышцы. Таким образом, Уиндолф

логически подводит читателя к необходимости тренировки соот-

ветствующих групп мышц к сжатию (натяжению). В данном случае,

в случае близорукости, вам надо научиться сжимать во время

зрения вдаль прямые мышцы глаза. Как это сделать и, вообще,

возможно ли это?

Несмотря на то, что М.Д.Корбетт считала мышцы глаза

столь же неуправляемыми, как и мышцы сердца, данные зарубеж-

ных исследователей последних лет позволяют утверждать, что

практически любой человек может научиться управлять своим

сердцем, давлением крови и даже характером импульсов мозга.

Поэтому предложения Уиндолфа по волевому управлению мышцами

глаз не лишены оснований.

Уиндолф пишет, что при близорукости при зрении вдаль

"идея фокусировки и тренировки заключается в натяжении прямых

мышц и расслаблении до некоторой степени косых мышц" [81,

р.87]. Расслабление косых мышц достигается всеми теми метода-

ми, что мы описывали ранее. В этом большую помощь может ока-

зать также аутогенная тренировка (самовнушение). Воспользуй-

тесь соответствующей литературой - она вам поможет.

Эту же способность, которую вы разовьете с помощью са-

мовнушения - способность мыслями контролировать тело - вы мо-

жете приложить к управлению прямыми мышцами глаза для их на-

тяжения. То есть, в данном случае речь идет о технике, проти-

воположной расслаблению - технике натяжения (сжатия) опреде-

ленных групп мышц. Вместо того, чтобы приказать прямым мышцам

расслабиться, мы должны приказать им сжаться. Это даст воз-

можность близорукому видеть удаленные объекты, поскольку его

глаз слишком удлинен в передне-задней оси, а натяжение прямых

мышц позволяет сократить длину глазного яблока. Конечно,

трудность этого упражнения заключается в том, что все проис-

ходящие при этом процессы носят скрытый характер. Результатов

этого упражнения не видно, в отличие от результатов, напри-

мер, накачки бицепсов. Кроме того, последнее осуществить го-

раздо легче, поскольку управление этим процессом (процессом

выполнения упражнения на бицепсы) со стороны психики довольно

просто, даже примитивно. В то же время, над управлением глаз-

ными мышцами вам придется потрудиться, так как здесь вам при-

дется добиваться стабильного волевого управления ими (НЕ ЗА-

БЫВАЙТЕ - НИКАКОГО ЧРЕЗМЕРНОГО НАПРЯЖЕНИЯ И УСИЛИЙ ПРИ ВЫПОЛ-

НЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ!). По этой причине ждать быстрых результатов

здесь не приходится. К тому же, надо помнить про то, что эти

мышцы довольно сильно ослабли за время ношения вами очков.

Поэтому воспримите как вполне естественное, что прогресс

здесь не будет чрезвычайно быстрым, так же как человек, толь-

ко вставший с постели после продолжительной болезни не сможет

сразу поднять тяжелую штангу (если вообще сдвинет ее с мес-

та). Однако в любом случае помните: ПРОГРЕСС В УЛУЧШЕНИИ ЗРЕ-

НИЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ И НА ФОКУСИРОВКУ, И НА РАССЛАБ-

ЛЕНИЯ БУДЕТ НАМНОГО БЫСТРЕЕ, НЕЖЕЛИ ПРИ ИСПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ

ТОЛЬКО НА РАССЛАЛЕНИЕ. Когда вы позанимаетесь некоторое время

упражнениями на фокусировку, вы это сразу поймете.

М.Уиндолф отмечает, что эти упражнения определенно явля-

ются упражнениями физического характера. Поэтому как и во

всех случаях, когда занимающийся впервые начинает нагружать

какие-либо мышцы, неизбежны некоторые болезненные ощущения.

Но эти ощущения - вполне обычное явление в подобных случаях.

Они довольно быстро проходят.

Итак, как делать упражнение на фокусировку?

Прежде всего, хорошенько расслабьте глаза через пальминг

и т.д. Расслабьте также и другие мышцы тела. Теперь возьмите

какой-нибудь яркий, блестящий объект, например, новогоднюю

игрушку с деталями из фольги и, смотря на нее, начните делать

моргания. Можете даже закрывать на некотрое время глаза. До-

бейтесь проблеска хорошего зрения обоими глазами, используя

при этом центральную фиксацию, т.е. видя маленькую зону объ-

екта более четко, чем его остаток.

Теперь, уменьшая эту зону в размерах, начните сознатель-

но втягивать свои глаза внутрь в глазницу, сжимая прямые мыш-

цы глаза (пытайтесь это сделать без излишнего напряжения).

Прикажите этим мышцам тянуть назад. Мысленно представьте, где

находятся эти мышцы и управляйте ими. Делая это, одновременно

не забывайте применять все правильные привычки зрения - пере-

мещения, центральную фиксацию, моргания и т.д.

Пытайтесь путем моргания добиться проблеска хорошего

зрения, прежде чем начнете это упражнение, хотя такой проб-

леск не является абсолютной необходимостью. Если вы не можете

добиться проблеска, то начинайте упражнение, применив пред-

варительно центральную фиксацию, т.е. увидев одну часть объ-

екта лучше чем все остальное. Не обязательно при этом видеть

объект хорошо. Главное, чтобы одна часть этого объекта была

видна лучше, чем остаток. Когда вы этого добьетесь, начните

стягтвать прямые мышцы глаз назад. В таких случаях само уп-

ражнение на фокусировку становится упражнением на достижение

проблеска хорошего зрения.

Первое время при мысленном натяжении мышц глаза вы не

будете ощущать заметного эффекта. Не расстраивайтесь и про-

должайте свои тренировки. Посмотрите на другой объект и пос-

тарайтесь ощущуать все время постоянное натяжение прямых

мышц, втягивающих глаз в глазницу. Не стоит пытаться почувст-

вовать какие-либо изменений в видении объектов. Вашей главной

целью в данном упражнении является достижение ощущения ряботы

прямых мышц. А заметить это сразу не удастся. Уиндолф сравни-

вает это с поднятием кирпича с пола. Если поднять его один

раз, это пройдет незаметно, но достаточно повторить эту про-

цедуру сотни раз, и вы сразу ощутите, что мышцы работают.

Возможно появится даже некоторая болезненность. Если вам дей-

ствительно удалось расслабиться и, в то же время, если вам

удалось воздействовать на натяжение прямых мышц, эффект ста-

нет заметен буквально через 10-15 минут.

При не очень высокой степени миопии, когда прямые мышцы

частично работают, этот эффект менее выражен.

"Чувство, производимое этим упражнением на натяжение

мышц,- пишет М.Уиндолф,- после пятнадцати минут реальной кон-

центрации трудно описать, не вызывая опасений у тех, кто не

верит в теорию зрения по Бэйтсу. Эти ощущения напоминают ощу-

щения человека, страдающего головной болью, и представляет

собой скорее тупую, обычно быстро проходящую, боль позади

глаз. Как только вы отведете глаза от того, на что вы смотри-

те, это ощущение пропадает" [81, р.92]. Далее Уиндолф сообща-

ет, что это кратковременное, слегка болезненное ощущение яв-

ляется определенным признаком того, что вы действительно воз-

действовали на прямые мышцы. Со временем этот болезненный

(если вы считаете его болезненным, как пишет Уиндолф) эффект

исчезнет и, когда ваше зрение станет нормальным, вы едва ли

вспомните про него.

Вам надо делать это упражнение ежедневно, вместе с уп-

ражнениями на центральную фиксацию, воспоминанием, мысленным

представлением и т.д. Оно поможет вам удерживать проблеск

улучшенного зрения все дольше и дольше.

.............................................................

В настоящем разделе мы привели некоторые специальные уп-

ражнения для близоруких. Их выполнение надо сочетать с базо-

выми упражнениями из главы 3 и рекомендациями главы 5.

4.2. ДЛЯ ДАЛЬНОЗОРКИХ (ГИПЕРМЕТРОПИКОВ)

Гиперметропия, или дальнозоркость является одной из форм

аномалий рефракции. При дальнозоркости нарушается зрение как

вдаль, так и на близком расстоянии, однако последнее гораздо

заметнее. Глазное яблоко при дальнозоркости уплощено в своей

передне-задней оси. При гиперметропии нередко бывают головные

боли и неприятные ощущения в глазах. Они быстро утомляются,

чтение сильно затруднено, а порой практически невозможно. В

качестве средства коррекции гиперметропии традиционной меди-

циной предлагаются выпуклые (положительные) линзы.

Причиной гиперметропии, согласно Бэйтсу, является усилие

увидеть в ближней точке. Средство лечения заключено в расс-

лаблении.

При дальнозоркости системой Бэйтса рекомендуется [8,

р.123] (дополнительно к описанным в главе 3) выполнять следу-

ющие упражнения.

1. Ежедневно читайте проверочную таблицу ручного формата

или любой мелкий шрифт как при хорошем освещении, так и при

тусклом. Читать лучше без очков. Если это невозможно, то раз-

решается обратиться к ним за помощью, но это всегда сдержива-

ет прогресс.

2. Перемещать во время чтения взгляд по белым полоскам

под строками букв (см.раздел 5, отдел "Чтение").

3. Повесьте проверочную таблицу Сивцева на расстоянии 5

метров от себя на тусклом свету. Освещение должно быть таким,

чтобы для чтения букв требовалось некоторое усилие. Зачем вам

в данном случае нужно усилие объяснялось ранее. Отметим толь-

ко, что такого усилия при чтении на близком расстоянии надо

избегать, а при чтении удаленной таблицы - стремиться к нему.

В первом случае тусклость света имеет целью расслабление

глаз, потому что при тусклом свете долго и без утомления мож-

но читать лишь, расслабив глаза (см.главу 5). Если вы при

этом почувствуете, что напрягаетесь, то прервите сразу чтение

или попробуйте применить другие методы достижения расслабле-

ния при чтении (например, вместо раскачиваний примените метод

центральной фиксации или оба вместе). Во втором случае (при

чтении удаленных объектов) тусклость света и расположение

таблицы на таком расстоянии, что вам надо чуть напрячься,

чтобы увидеть ее, имеет целью вызвать усилие увидеть удален-

ные объекты, что приводит к снижению степени гиперметропии

или ее коррекции. Помните всегда об этой РАЗНИЦЕ в технике

исполнения упражнений на чтение. Для случая БЛИЗОРУКОСТИ надо

все делать наоборот - напрягаться вблизи из-за тусклости ос-

вещения и читать в расслабленной манере удаленную таблицу.

Теперь возьмите в руки проверочную таблицу ручного фор-

мата (таблицу "Основные сведения о зрении") и дайте на нее

хорошее освещение. Приложите некоторое усилие прочитать таб-

лицу вдали, затем переместите свой взгляд на белые полоски

между строками в таблице "Основные сведения..." и скользите

взглядом по ним, не забывая о мягком моргании. Чередуйте чте-

ние дальней и ближней таблиц. Как мы уже говорили, напряже-

ние, возникающее при разглядывании удаленных объектов, приво-

дит к уменьшению гиперметропии, способствуя, в конце концов,

восстановлению нормального зрения.

Это упражнение очень полезно также при пресбиопии.

4. Попеременно то смотрите на однородные поверхности ти-

па неба, травы, стены и т.п., то читайте проверочную таблицу

ручного формата (таблицу "Основные сведения...").

5. Очень полезно для зрения просмотр кинофильмов, наблю-

дение за бумажным змеем, летящими птицами и т.п. (см.главу

5).

6. Полезным при гиперметропии и пресбиопии упражнением

является чередование больших поворотов с концентрацией на

пламени свечи, которая делается в течение времени, отнимаемом

25-100 дыханиями. Ваш взгляд должен быть на пламени, но мысли

сконцентрированы на дыханиях [10, р.145].

7. Сделайте также упражнения N 87 и N 88 из раздела 4.1.

для близоруких, так как они улучшают зрение и в случае даль-

нозоркости.

.............................................................

Дальнозоркие люди, как правило, могут полностью следо-

вать упражнениям для близоруких, делая их только наоборот,

т.е. там, где надо смотреть от ближних объектов к дальним они

могут смотреть от дальних к ближним; там, где надо мысленно

представлять хорошо видимыми удаленные буквы, они должны

представлять себе такими буквы вблизи и т.д. Поэтому озна-

комьтесь внимательно с предыдущим разделом и попытайтесь мо-

дифицировать эти упражнения для себя.

.............................................................

Ознакомьтесь внимательно с тем, что пишет М.Уиндолф о

технике фокусировки (аккомодации) в предыдущем разделе по

близорукости. Все, что сказано там, в полной мере относится и

к дальнозорким. Отличие состоит в том, что при дальнозоркости

для точной фокусировки на близлежащих объектах вам надо расс-

лаблять прямые мышцы и одновременно напрягать косые мышцы

глаз, сжимая, таким образом, глазное яблоко посередине. В ре-

зультате наступающего удлинения глазного яблока, лучи света

от близких объектов должны точно сфокусироваться на сетчатке.

После выполнения расслабляющих упражнений вам надо минут

пятнадцать попрактиковаться сжимать косые мышцы, аналогично

тому, как это описано в разделе 4.1. для случая прямых мышц.

Когда дальнозоркий человек сможет объединить в себе ощущение

сжатых косых глазных мышц с ощущением расслабленных прямых

мышц, он сможет существенно улучшить свое зрение. Может пока-

заться трудным для понимания то, как это мозг может одновре-

менно расслаблять одну группу мышц и напрягать другую. Как

только вам удастся добиться четкого ощущения напряжения косых

мышц, ваш мозг запомнит это ощущение и сможет в дальнейшем

также легко его воспроизводить, как и ощущение расслабления.

Для этого нужно только время.

Пытайтесь во время работы на близком расстоянии доби-

ваться сначала чувства общего расслабления, а затем чувства

сжатия косых мышц поотдельности. Потом попытайтесь объединить

эти чувства.

Вы можете также на первых порах чередовать дни концент-

рации на расслаблении с днями концентрации на сжатии мышц,

постепенно начиная делать это все в один и тот же день, а по-

том и одновременно.

.............................................................

Используйте также все разнообразие приемов, приведенных

в главах 3 и 5 (особенно рекомендуются из этой главы раздел

"Чтение". Все упражнения оттуда - ваши).

4.3. ДЛЯ СТРАДАЮЩИХ СТАРЧЕСКОЙ ДАЛЬНОЗОРКОСТЬЮ (ПРЕСБИОПИЕЙ)

Пресбиопия, или, как ее часто называют, старческое зре-

ние подстерегает человека, как правило, на середине его жиз-

ненного пути, в возрасте около сорока лет. Становится затруд-

нительным чтение, особенно в вечернее время. Зрение же вдаль

обычно остается нормальным. Как правило, пресбиопия у гипер-

метропиков наступает раньше, нежели у миопиков.

Многие люди воспринимают ухудшающееся с возрастом зрение

как естественный результат старения. "Я уже стар,- говорят

они, - и потому зрение нередко подводит меня." Считается, что

с возрастом ткани хрусталика уплотняются и это якобы не поз-

воляет цилиарной мышце изменить кривизну хрусталика, чтобы

сфокусировать глаз на близлежащем объекте.

Бэйтс и его последователи наглядно доказали, что широко

распространенное мнение о неизбежном ухудшении зрения с воз-

растом, ошибочно. Метко выразилась по этому поводу П.Брэгг:

"Возраст не ослабляет глаз. Возраст это мера, а не сила. Воз-

раст - это лучший предлог, который они могут найти для того,

чтобы оправдать свои неправильные жизненные привычки, которые

и явились причиной ухудшения зрения." [44, р.30].

Пресбиопию Бэйтс рассматривал в качестве одной из форм

гиперметропии. В своей теории он, как известно, не считал

хрусталик фактором аккомодации, поэтому его затвердевание с

возрастом никак не должно было сказываться на аккомодации.

Причину ухудшения зрения при пресбиопии Бэйтс видит в психи-

ческом напряжении, вызванном усилием разглядеть близлежащие

объекты.

Несколько иного мнения придерживается один из последова-

телей Бэйтса Г.Бенджамин. Он считает, что единственной причи-

ной наступления пресбиопии является неправильное питание.

"Вплоть до сегодняшнего дня,- пишет он,- предполагалось, что

с достижением человеком среднего возраста глаза естественным

образом меняют свою форму (слегка сжимаясь), делая таким об-

разом затруднительным видение БЛИЗЛЕЖАЩИХ объектов и вызывая

пресбиопию.

Это рассматривается в качестве причиняющей неудобство,

но необходимой платы, которую мы должны внести за столь дли-

тельное свое существование на этом свете! Проблема эта реша-

ется ношением очков с выпуклыми линзами.

Очень немногие из миллионов страдающих старческим зрени-

ем (или их медицинских консультантов) осознают, что за это

изменение в зрительных возможностях отвечают их НЕПРАВИЛЬНЫЕ

ПРИВЫЧКИ ПИТАНИЯ в течение 45-50 лет их жизни; но это, несом-

ненно, болезнь, и зрение многих страдающих от пресбиопии мо-

жет быть восстановлено простым введением разумной диеты и вы-

полнением нескольких простых упражнений на глаза.

Чтобы подчеркнуть жизненную связь между пищей и зрением,

достаточно сообщить, что есть сведения о множестве достовер-

ных случаев плохого зрения, излеченных простым ГОЛОДАНИЕМ.

Улучшившееся при голодании очищение приводит к рассасы-

ванию накопившихся запасов продуктов жизнедеятельности, кото-

рые забивали мышцы и кровеносные сосуды, окружающие глаза.

Как результат, мышцы расслабляются, а зрение улучшается" [40,

р.41-42].

П.Брэгг в своей книге "Система Брэгг для улучшения зре-

ния" обращает внимание на важность поступления достаточного

количества витаминов в организм людей среднего и пожилого

возраста. Она пишет: "Старческое зрение в большинстве случаев

непосредственно связано с недостатком витамина С, а там где

существует недостаток одного витамина, всегда наблюдается де-

фицит других важных витаминов" [44, р.3]. Последнюю фразу ав-

тора следует понимать так: специальными исследованиями было

установлено, что полезное действие витаминов может возрастать

или уменьшаться в зависимости от присутствия определенных ве-

ществ, например, других витаминов. Так, было определено, что

эффективность некоторых витаминов группы В и витамина С повы-

шается при их сочетательном приеме.

Более подробно с вопросами правильной организации диеты

вы можете ознакомиться в разделе 3.5.

Система Бэйтса рекомендует при пресбиопии:

1. Ежедневно читать мелкий шрифт (или таблицу "Основные

сведения...") при хорошем и при тусклом освещении. Чтение

можно проводить как без очков (если удается), так и в них.

Эта же мера считается эффективным профилактическим средством

против пресбиопии, если ее проводить ежедневно, начиная с 35

лет [8, р.124].

2. Использовать правильно организованную диету. Рекомен-

дуется сократить в рационе долю сладких и жирных блюд и уве-

личить долю горьких на вкус и свежих овощей [8, р.125].

3. Поскольку Бэйтс считает пресбиопию одной из форм ги-

перметропии (дальнозоркости), вам надо следовать всему тому,

что написано в предыдущем разделе для гиперметропиков, и де-

лать все упражнения, предназначенные для них.

**4.4. ДЛЯ АСТИГМАТИКОВ**

Одной из причин возникновения астигматизма, как мы гово-

рили ранее, по теории Бэйтса, является неравномерное напряже-

ние окологлазных мышц.

Астигматизм всегда сопровождается гиперметропией или ми-

опией. Поскольку форма букв на проверочной таблице нарушает-

ся, пациент довольно часто неверно их называет. Нередко при

астигматизме люди страдают головными болями и испытвают зат-

руднения в чтении.

Как уже отмечалось, Бэйтс многие свои упражнения взял из

древнеиндийских систем оздоровления, в частности из Аюрведы и

Йоги. В этой связи, надо отметить, что в этих системах лече-

ния постоянно указывется на необходимость сохранения организ-

ма в целом в хорошем состоянии, если целью поставлено восста-

новление отдельных его функций. Так, Е.Р. Рам Кумар, извест-

ный индийский специалист в области Йоги пишет: "Сила глаз за-

висит от общего состояния организма. Когда он болен, это от-

ражается и на них. Они могут, например, опухнуть или покрас-

неть, на них может появиться ячмень, зрение начнет расплы-

ваться, может появиться цветовая слепота, ночная слепота, ас-

тигматизм, катаракта и т.д.

Главное, что необходимо для обеспечения хорошего зрения

- это безупречное состояние крови. Поразительно, но плохое

пищеварение, запор, диабет и другие болезни органов брюшной

полости также могут привести к недостаткам глаз и слабому

зрению" [74, р.90].

Р.С.Агарвал при астигматизме считает полезным следующее

упражнение [10, р.145].

**УПРАЖНЕНИЕ N 90**

Сделайте большие повороты 100 раз. Затем перемещайте

свой взгляд по белым строкам мелкого шрифта с мягкими морга-

ниями на каждой строке. Чередуйте повороты с перемещениями по

белым строкам.

.............................................................

При лечении астигматизма Г.Пеппард рекомендует использо-

вать упражнения на центральную фиксацию, двигаясь только по

вертикальным линиям, если испытываются затруднения в видении

вертикальных линий, или только по горизонтальным линиям, если

испытываются затруднения в видении горизонтальных линий. Если

же трудности испытываются в видении наклонных линий, то уп-

ражняться надо на них [73, р.114].

..............................................................

Системой Бэйтса, кроме перечисленных выше упражнений,

при астигматизме рекомендуется:

1. Научиться мягко и часто моргать.

2. Полностью следовать советам и упражнениям, предназна-

ченным либо для миопиков (раздел 4.1.), либо для гиперметро-

пиков (раздел 4.2.), в зависимости от формы астигматизма. Ес-

ли вы не знаете, какая у вас форма астигматизма (гиперметро-

пический или миопический астигматизм), то это подскажет вам

ваш врач.

3. Следуйте рекомендациям и упражнениям из глав 3 и 5.

**4.5. ДЛЯ СТРАДАЮЩИХ КОСОГЛАЗИЕМ**

В целом между методами, применяемыми Бэйтсом и его пос-

ледователями при лечении косоглазия, и методами, используемы-

ми традиционной медициной, наблюдается достаточно большое

сходство. Однако развивались эти два подхода совершенно неза-

висимо, о чем могут свидетельствовать хотя бы приведенные вы-

ше упражнения с соляризацией и другие упражнения, не исполь-

зуемые ортодоксальной медициной. Характерны в этом отношении

и объяснения причин излечения косоглазия, если для лечения

используются традиционные методы. Так, Р.С.Агарвал, рекомен-

дуя для лечения косоглазия четырехлетней девочки ежедневное

вкапывание однопроцентного раствора атропина (что делается и

ортодоксальными медиками) в лучший или оба глаза в течение

около года, так объяснял наступающее избавление от косогла-

зия: "Атропин затрудняет ребенку видение и делает невыносимым

солнечный свет. Для того, чтобы преодолеть эту проблему, ре-

бенок вынужден расслаблять мышцы глаз, а расслабление излечи-

вает косоглазие" [8, р.132].

Современная офтальмология причиной косоглазия считает

либо неправильную иннервацию окологлазных мышц, либо аномалию

в самих мышцах (излишняя длина одних и укороченность других).

Существуют и другие теории причин происхождения косоглазия. В

качестве средства лечения предлагаются хирургические (их мож-

но назвать механическими) способы лечения через резекцию или

рассечение окологлазных мышц или оптические методы лечения с

применением очков, тренировки на специальных аппаратах и т.д.

Однако эффективность всех этих мер, по мнению самих ортодок-

сальных специалистов, невелика. Причина, согласно мнения пос-

ледователей Бэйтса, заключается в некомплексном учете вызыва-

ющих косоглазие факторов, в игнорировании первопричины коше-

ния глаз - психического напряжения. "Оптическая или механи-

ческая коррекция,- пишет Ч.Л.Томсон,- может, конечно, быть

эффективной, но если основное психическое противоречие сохра-

няется, неизбежно будет наблюдаться тенденция к возникновению

рецидива" [80, р.21].

Бэйтс утверждает, что снятием психического напряжения

можно устранить как косоглазие, так и амблиопию. "Доказано,-

пишет он,- что косоглазие и амблиопия, подобно аномалиям реф-

ракции, являются чисто функциональными проблемами. Из того,

что они всегда уменьшаются снижением напряжения, которым соп-

ровождаются, следует, что для их устранения могут быть ис-

пользованы любые методы, способствующие достижению расслабле-

ния и центральной фиксации. Как и в случае с аномалиями реф-

ракции, косоглазие исчезает, а амблиопия корректируется, как

только человек добивается достаточного, чтобы вспомнить абсо-

лютно черную точку, психического контроля. Таким способом оба

состояния могут быть временно улучшены через несколько се-

кунд, а постоянное их устранение представляет собой, по сути

дела, процесс превращения этого временного состояния в состо-

яние непрерывное" [16, р.150].

Как избавиться от косоглазия? Начинать бороться с ним

надо с детства.

Если у вас в семье младенец или маленький ребенок, то

чтобы избежать косоглазия, вам следует учесть некоторые осо-

бенности его возраста. Множество рекомендаций на этот счет

было дано Г.Пеппардом [73, р.116-128]. Основные положения его

подхода к этому вопросу сводятся к следующему.

Если вы заметили признаки косоглазия у ребенка совсем

маленького возраста - нескольких недель или нескольких меся-

цев от роду - то излишне волноваться не стоит. Скорее всего,

мышцы глаз еще не научились работать скоординированно. Ведь и

мышцы рук, и мышцы ног и многие другие мышцы ребенка в этом

возрасте работают не совсем слаженно. Но вам обязательно надо

предусмотреть некоторые меры против того, чтобы ребенок начал

напрягать свое зрение. Для этого необходимо придерживаться

следующих правил:

1. Уберите от кроватки ребенка какие-либо яркие предме-

ты, лампы, зеркала и тому подобные объекты, которые могут

приковать его внимание. Иначе его глаза постоянно будут уст-

ремлены в их сторону. Кроме того, при расположении кроватки

надо предусмотреть меры, чтобы ребенок видел всех подходящих

к нему людей без того, чтобы он был вынужден все время смот-

реть в одну и ту же сторону.

2. Не следует подносить какие-либо вещи слишком близко к

носу ребенка, чтобы привлечь его внимание.

3. Следует избегать каких-либо резких и неожиданных дви-

жений вокруг ребенка, поскольку способность к аккомодации у

него еще не развита в достаточной степени.

4. Ребенка следует держать таким способом, чтобы каждый

его глаз работал приблизительно под одинаковой нагрузкой,

иначе он может привыкнуть к использованию только одного гла-

за. Если это произойдет, то постепенно второй глаз будет иск-

лючен из работы мозгом путем поворота его в какую-нибудь сто-

рону.

.............................................................

Для маленьких детей довольно трудно даются упражнения

типа пальминга, мысленного представления и др., требующие оп-

ределенного уровня психических способностей, до которого им

надо еще подрасти. Поэтому обычно для них рекомендуется толь-

ко ношение повязки над глазом, который смотрит прямо. При

этом косящий глаз должен постепенно овладевать центральной

фиксацией пока это свойство нормального глаза не вернется к

нему в полной мере. Время ношения повязки надо увеличивать

постепенно,

Если ребенок очень мал и повязка раздражает его и зас-

тавляет плакать, то снимайте ее по прошествии 5 минут ноше-

ния. Когда он постепенно привыкнет к ней, то время ношения

можно постепенно увеличивать, пока ее не удастся носить целый

день без какого-либо дискомфорта. Было бы хорошо, если бы вы

развили у ребенка некий положительный рефлекс, напевая, нап-

ример, песенку, которая ему очень нравится, только тогда,

когда он надевает повязку. Таким стимулом может быть любая

вещь, которая приятна ребенку. Некоторые дети охотно соглаша-

ются носить повязку, если их мамы или врач тоже надевает ее,

чтобы составить ему компанию [73, р.122-123].

Но есть и другие советы, которые могут быть использованы

при лечении как взрослых, так и детей:

1. Прежде всего необходимо снять напряжение всеми дос-

тупными вам средствами. Для этого еще раз просмотрите главу

3.

2. Одновременно необходимо нормализовать питание. "Такие

простые советы типа прикрытия "хорошего" или доминирующего

глаза, чтобы заставить функционировать другой глаз, могут

очень быстро стать эффективными как только питание будет вос-

становлено до нормы, а напряжение будет снято. Однако то же

самое лечение, примененное без предварительного или одновре-

менного уделения внимания общему физическому или эмоциональ-

ному фону может довольно легко привести к еще большему ухуд-

шению зрения или дополнительному расстройству еще где-нибудь

в организме" [80, р.21-22].

3. Очень полезным при косоглазии считается соляризация

глаз. Расслабляющее действие солнечных лучей велико. П.Брэгг

пишет, что после приема солнечных ванн, глаза никогда сразу

не косят в такой же степени как и до соляризации [44, р.23].

4. Если ношение повязки не является достаточным для кор-

рекции косоглазия (а это не редкость), то косящему глазу, не

прикрытому повязкой, надо давать те же самые упражнения, что

и для миопов, если косящий глаз миопический, и для гипермет-

ропов, если этот глаз гиперметропический. Просмотрите разделы

4.1. и 4.2. Каков бы ни был случай, упражнения следует делать

регулярно как при надетой повязке, так и без нее [73, р.123].

5. При исполнении больших поворотов всегда становитесь

таким образом по отношению к проверочной таблице, чтобы кося-

щий глаз стремился для взгляда на нее повернуться в сторону,

противоположную направлению своего отклонения. Если, напри-

мер, ваш правый глаз косит внутрь (к носу), то станьте к таб-

лице правым боком. При работе этим глазом надо использовать

все свойства нормального глаза - центральную фиксацию, пере-

мещения и моргание. Игнорирование этих привычек правильного

зрения было бы большой ошибкой [73, р.123].

.............................................................

Близкое по смыслу к сказанному упражнение рекомендует

К.Хакетт [56, р.179-180].

**УПРАЖНЕНИЕ N 91**

(УПРАЖНЕНИЕ С ЗЕРКАЛОМ)

Станьте спиной к зеркалу (см.рис.13). Если ваш левый

глаз косит внутрь, то прикройте правый глаз одной рукой и

смотрите прямо перед собой левым глазом. Поверните верхнюю

часть тела влево, позволяя своему взгляду дрейфовать вместе с

движением тела до тех пор, пока вы не увидите свой левый глаз

в зеркале. После этого вернитесь в исходное положение. Проде-

лайте это упражнение 6 раз. Затем прикройте левый глаз и по-

ворачивайтесь в правую сторону, чтобы увидеть свой правый

глаз в зеркале. Это проделайте меньшее, чем в первом случае,

количество раз, например, 2-3 раза.

Если у вас правый глаз косит внутрь, то все сделайте на-

оборот.

Если ваш левый глаз повернут наружу, прикройте правый

глаз и поворачивайтесь вправо до тех пор, пока не увидите

уголок своего глаза в зеркале. Проделайте это 4-6 раз. Затем

прикройте левый глаз и дважды повернитесь влево (настолько,

чтобы увидеть свой левый глаз в зеркале).

Если наружу повернут правый глаз, то все сделайте наобо-

рот.

.............................................................

Ниже мы приведем методику М.Д.Корбетт, рекомендуемую ею

для лечения косоглазия. Привлекательность ее методики по

сравнению с рекомендациями других авторов (самого Бэйтса,

Пеппарда, Бэнджамина и некоторых других) заключается в четкой

регламентированности этапов, комплексности подхода к лечению

и простоте предлагаемых упражнений. Методика приводится в со-

ответствии с одной из наиболее известных работ Корбетт [47,

р.75-81].

Для того, чтобы избавиться от косоглазия вам надо будет

пройти 3 этапа:

1. Расслабить и освободить натянутые мышцы глаз с тем,

чтобы они могли поворачиваться вместе, находясь в правильной

центровке. Это позволит расслабить напряженную мышцу, которая

уводит ваш глаз в сторону.

2. Этот этап заключается в возвращении макуле ее функ-

ции центра наиболее острого зрения. Дело в том, что глаз, ко-

торый отклонялся наружу или внутрь в течение длительного вре-

мени, привык видеть периферическим участком сетчатки, вместо

того, чтобы фиксировать рассматриваемый объект макулой. Чтобы

удержать такой глаз постоянно в правильном положении, необхо-

димо восстанавливать зрение макулой до тех пор, пока оно не

станет сильнее, чем первоначально сформировавшееся зрение

краем сетчатки, или, как это часто называется, ложной маку-

лой. Этот этап желательно проходить и более сильному глазу,

поскольку отклоняющийся глаз может тянуть за собой и другой

глаз.

3. Необходимо объединить зрение обоих глаз, т.е., изоб-

ражения, получившиеся в двух макулах, надо слить воедино пу-

тем сведения одних и тех же точек изображение вместе в один и

тот же момент времени (этот процесс слияния называется ФУЗИ-

ЕЙ). При косоглазии фузионная способность мозга нарушается.

Как только глаза добьются такого слияния, их уже не будет ус-

траивать никакое другое зрение. Слияние будет удерживать их

постоянно прямыми.

Итак, приступаем к лечению.

**1-Й ЭТАП**

Чтобы расслабить натянутые мышцы глаз, Корбетт рекомен-

дует воспользоваться соляризацией, следуя правилу "Немного,

но часто".

Помимо упражнений на соляризацию она в качестве расслаб-

ляющих упражнений рекомендует делать большие и малые повороты

(см.разделы 3.4.3. и 3.4.4.). Добавьте к этим поворотам еще

несколько их видов.

**УПРАЖНЕНИЕ N 92**

(ПОВОРОТЫ, СТОЯ СПИНОЙ К СОЛНЦУ)

Вы знаете, куда оттягивается ваш глаз: внутрь или нару-

жу. Если, например, левый глаз косит внутрь, то станьте спи-

ной к солнцу, прикройте прямосмотрящий глаз ладонью руки и

поворачивайте голову и локоть по кругу в сторону левого уха и

левого плеча, т.е. влево, так, чтобы косящий глаз мог увидеть

проблеск солнечного света. Делайте эти повороты ритмично по

10-12 раз так же часто, как и соляризацию глаз. Если же левый

глаз косит наружу, то, чтобы поймать проблеск солнца, повора-

чиваться надо в противоположную сторону, т.е. в сторону пере-

носицы (вправо). Помните, что это упражнение не физического

плана, поскольку вы не должны напрягать мышцы или сознательно

их тянуть. Это мягкое расслабляющее упражнение, действие ко-

торого основано на сильном желании глаз увидеть солнце в кон-

це каждого поворота. Делайте их мягко и ритмично, а не резко.

С каждым разом косящий глаз будет выглядывать немного дальше.

Если же солнца нет, то повернитесь спиной к зеркалу и ловите

проблески своего отражения в зеркале (см.упражнение N 91).

Можно использовать и какой-нибудь яркий источник света, пред-

ставив, что это солнце.

**УПРАЖНЕНИЕ N 93**

(САМОЛЕТНЫЕ ПОВОРОТЫ)

Если у вас, например, левый глаз косит вовнутрь, прик-

ройте правый глаз повязкой. Станьте, выставив свою правую но-

гу вперед. Наклонитесь вперед и направьте левую руку на носок

правой ноги, а затем укажите этой рукой на воображаемый само-

лет высоко в небе с левой стороны от вас. Левая рука при этом

сделает поворот на 180 градусов вверх. Мысли при этом у вас

должны быть такие: "Вниз к носку и вверх к самолету". Если вы

будете произносить это вслух, то вы можете быть уверены, что

вы глубоко дышите. За один подход достаточно сделать от 6 до

12 поворотов.

Если же ваш левый глаз косит наружу, вам следует указы-

вать правой рукой вниз на носок левой ноги и вверх в правую

сторону на воображаемый самолет. Другими словами, управляйте

косящим глазом, указывая рукой в направлении, в котором вы

хотите его повернуть, и используя ту руку, которой удобнее

всего указывать. Если в повороте нуждается правый глаз, то

для равновесия выдвиньте вперед левую ногу. Зная направление,

в котором вы хотите повернуть косящий глаз, подбирайте пово-

роты таким образом, чтобы центрировать его в нужном направле-

нии. Наклон вперед является дополнительной помощью в этом

процессе, поскольку стимулирует крообращение в районе глаз.

.............................................................

Описанных упражнений будет достаточно, чтобы расслабить

натянутые мышцы глаз, но если хотите, вы можете использовать

и другие упражнения, прежде всего, из разделов 3.3.1. -

3.3.3.

.............................................................

**2-Й ЭТАП**

Теперь вам надо стимулировать макулу более слабого (ко-

сящего) глаза. Для этого надевайте на более сильный глаз во

время прогулок у своего дома повязку - сначала, пока зрение

только формируется, на короткое, а затем и на более длитель-

ное время. Не носите ее до тех пор, пока вы не перестанете

нервничать при этом. Когда вы снимаете повязку, всегда делай-

те пальминг и, если это возможно, делайте еще и соляризацию.

Проделывайте все упражнения, описанные в главе 3 и раз-

делах 4.1.-4.4. в зависимости от того, каким видом нарушения

зрения страдает ваш косящий глаз. Во время выполнения этих

упражнений используйте только свой слабый глаз, добиваясь то-

го, чтобы он смотрел под углом, который вы хотите научить его

использовать. Если, например, левый глаз косит внутрь, то по-

верните свое левое плечо под прямым углом к таблице со слова-

ми. Если же он косит наружу, то к таблице поверните правое

плечо, так, чтобы левый глаз вынужден был смотреть в обратном

направлении через переносицу, чтобы увидеть слова на таблице.

На первых порах садитесь довольно близко к таблице и скользи-

те своим взглядом взад-вперед несколько раз под каждым словом

или фразой.

А теперь упражнение, использующее возвратно-поступа-

тельные движения и предназначенное для стимулирования макулы,

центра зрения.

**УПРАЖНЕНИЕ N 94**

Сделайте себе таблицу с буквами Р В О, описанную в раз-

деле 4.1. Для выполнения упражнения повесьте табли-

цу на хорошем освещении на расстоянии 1-2 метров от себя, в

зависимости от зрения вашего более слабого глаза. Прикройте

повязкой более сильный глаз. Возьмите в руки какую-нибудь

чистую неисписанную карточку. Вы знаете, что верхние три бук-

вы - это буквы Р В О. "Напишите" их печатными буквами своим

взглядом на белой карточке в руке, используя при этом нос в

качестве ведущего элемента. Затем, сделав глубокий вдох, пос-

мотрите на таблицу в отдалении и точно так же "напишите" их

печатными буквами несколько раз на ней. Когда буквы станут

четче, "раскачивайте" эту строку из стороны в сторону, пере-

водя взгляд от одного белого поля таблицы к другому и позво-

ляя буквам уходить с пути вашего взгляда так, что вы будете

видеть сначала белое поле с одной стороны таблицы, а затем -

белое поле с другой стороны. По мере тренировки у вас появит-

ся ощущение, что они действительно движутся из стороны в сто-

рону. Делайте пальминг и соляризацию после работы с каждой

строкой. Работайте лишь с той строкой, что легко вам дается,

но не работайте на ней слишком долго. Немного, но часто - вот

ваш принцип.

.............................................................

Другим способом развития нервов макулы является обуче-

ние чтению микроскопического шрифта.

УПРАЖНЕНИЕ N 95 (рис.14)

Возьмите таблицу, озаглавленную "Основные сведения о

зрении". С ней вы уже встречались. Проделайте всю подготови-

тельную работу, заключающуюся в выполнении больших поворотов,

соляризации и пальминге. Теперь прочитайте слабым глазом эту

таблицу вниз столько, сколько вы сможете сделать без усилия,

выполняя при этом короткие медленные повороты головой. Если

на каждом уроке вы будете добиваться такого расслабления, ка-

кое вам необходимо, то с каждым днем вы будете читать все

дальше и дальше вниз. Когда вы сможете увидеть несколько слов

микроскопического шрифта, то это значит, что вы действительно

стали искусны в этом деле. Постепенно вы сможете прочитать

все слова микроскопического шрифта. Когда это удастся сделать

более слабым глазом, тогда можно считать, что вы готовы к об-

ъединению двух центров зрения вместе.

..............................................................

**3-Й ЭТАП**

Чтобы без помощи специалиста по методу Бэйтса объединить

два центра зрения вместе, вам нужно сделать одно приспособле-

ние. Достаньте две палочки (шпонки) длиной около 30 сантимет-

ров. Отступив на 3 сантиметра от верха палочек, просверлите в

них по дырочке. Через эти дырочки проденьте бельевую веревку

длиной в 1 метр. На одном конце веревки сделайте узелок. К

другому концу привяжите какой-нибудь грузик. Может подойти

оловянный солдатик из набора, продающегося в магазине. Теперь

держите палочку со стороны узелка вертикально на расстоянии

7-8 сантиметров от своего носа, а другую палочку - на рассто-

янии 20 сантиметров перед первой. Оловянный солдатик будет

свободно висеть на дальнем конце веревки. Он будет держать

веревку в натянутом состоянии. Медленно передвигайте дальнюю

палочку взад-вперед, (то к носу, то от него). Наблюдайте сна-

чала за тем, как отверстие в двигающейся палочке вбирает в

себя веревку, когда вы придвигаете палочку к себе. Быстро

моргайте во время этого процесса и не забывайте про дыхание.

Когда палочки достаточно близко придвинутся друг к другу,

начните вытягивать веревку. Теперь закройте глаза и вспоми-

найте то, что вы видели, продолжая двигать палочкой взад-впе-

ред. Затем с глубоким вдохом откройте глаза и продолжайте уп-

ражнение.

Повторяйте его по многу раз во время своей тренировки,

до и после него делая пальминг. Если макулы каждого из ваших

глаз окажутся в достаточной мере простимулированы, то однажды

ближняя к вам палочка у вашего носа раздвоится. Ее верхушка

покажется вам расщепившейся, сначала, возможно, всего на сан-

тиметр, но по мере улучшения слияния размер расщепления будет

возрастать до тех пор, пока не достигает 5-8 сантиметров. Эти

два изображения М.Д.Корбетт назвала "воротами". По ее утверж-

дению, их использование в ходе тренировки позволяет повысить

результативность упражнений почти что в два раза.

Пока человек с косоглазием не добьется однажды видения

"ворот", что является сутью тренировки, и не добьется устой-

чивости в их достижении, до тех пор слияние не будет постоян-

ным. Делайте пальминг между каждой попыткой добиться "ворот".

Когда вы сможете добиться и удерживать их, начните трениро-

ваться, прохаживаясь по комнате и рассматривая объекты между

ближними столбиками "ворот". То, что вы увидите между ними,

будет представлять собой единое изображение.

..............................................................

На этом ваша работа над своим зрением не заканчивается.

Вам надо будет как можно больше следовать советам, приведен-

ным в главе 3, соответствующем разделе главы 4 и рекомендаци-

ям главы 5. Только тогда вы можете рассчитывать на избавление

от косоглазия.

**5. ТРЕНИРОВКА ЗРЕНИЯ В ХОДЕ ДНЯ**

Как было определено выше, важнейшей задачей в тренировке

зрения должно стать превращение формальных упражнений в бес-

сознательные, автоматические привычки поведения глаз. Это

станет возможным, если вы будете делать эти упражнения (с не-

которыми изменениями) целый день, везде и всюду, чем бы вы ни

были заняты. Ваш принцип при этом - "Понемногу, но часто".

Приведем наиболее типичные ситуации, где вы можете сле-

довать принципам правильного использования глаз, разработан-

ных Бэйтсом.

**ЧТЕНИЕ**

Чтение является одним из наиболее распространенных видов

зрительных нагрузок. Неправильные привычки зрения в ходе чте-

ния способствуют ухудшению зрения. Посмотрим, какова примерно

схема падения зрения в этом случае.

Ч.Л.Томсон пишет, что при чтении глаза совершают движе-

ния с относительно малой амплитудой [80, р.12]. Они при этом

делают довольно быстрые движение с небольшой амплитудой вдоль

длины строки и очень медленные, с еще меньшей амплитудой дви-

жения по вертикали. В то же время, природа предусматривала

для глаз значительно больший размах движений. При достаточно

длительном процессе чтения с повторяющимися однообразными

ритмическими движениями с малой амплитудой и практически в

одном и том же направлении (слева-направо, или наоборот) по-

является весьма вероятная угроза утери со временем способнос-

ти к широким движениям глаз в непривычных при таком режиме

работы направлениях. Мышцы глаз, двигающие их из стороны в

сторону, при этом загружаются в достаточной степени, а те

мышцы, что должны двигать глаза вверх-вниз, - испытывают нех-

ватку движений. Нагруженные мышцы быстро утомляются, в то

время как мышцы второй группы пребывают в инертном состоянии.

Поскольку все эти мышцы окружают глазное яблоко, обладающее

эластичностью, то возникающее в результате неравномерной заг-

рузки аномальная натянутость одних мышц и расслабленность

других приводят к утере глазным яблоком своей сферической

формы. Результат - плохое зрение.

Недостаток движений глаз в полной своей амплитуде, что

наблюдается при чтении, приводит также к ослаблению глазных

мышц и ухудшению кровоснабжения глаз. Кроме того, во время

чтения книга держится на одной и той же дистанции в фиксиро-

ванном положении. Это приводит к тому, что во время чтения

глаза все время остаются сфокусированными на одну и ту же

дистанцию, совершая при этом незначительные повороты из сто-

роны в сторону. Это очень быстро их утомляет. Глазные мышцы

мало чем отличаются от других мышц тела. Попробуйте некоторое

время подержать руку в совершенно неподвижном положении, и вы

очень скоро ощутите ноющую боль в ней, вызванную утомлением.

Точно так же при длительном чтении утомляются глаза.

Что же советуют делать последователи Бэйтса во время

чтения? Ч.Л.Томсон пишет, что избежать описанных выше проблем

довольно легко. Для этого достаточно по прочтении нескольких

строк отрывать взгляд от книги и посмотреть на какой-нибудь

объект вдали в течение 1-2 секунд. Кроме того, он рекомендует

во время чтения плавно двигать книгу или голову с тем, чтобы

дистанция между глазами и страницей часто менялась. Если же

предстоит длительная зрительная работа, то еще одним способом

обеспечения мышц глаз новым занятием является изменение угла,

под которым держится книга. Тогда глаза вместо того, чтобы

совершать простые повороты из стороны в сторону, будут дви-

гаться по диагонали [80, р.28-29].

Важным при чтении является движение взгляда не по самим

буквам, а по белым полоскам, разделяющим строки. Эти полоски

называются БЕЛЫМИ СТРОКАМИ. Движение взгляда по белой строке

позволяет избежать ненужного напряжения зрения, появляющегося

при попытке разглядеть буквы. Ее использование при чтении

способствует излечению пресбиопии, гиперметропии, астигматиз-

ма, многих случаев миопии и других неприятностей с глазами.

Многим пожилым людям, только-только приступающим к чтению

мелкого шрифта, бывает трудно справиться с ним. Таким пациен-

там рекомендуется на первых порах перемещать свой взгляд по

белым строкам. Это позволит их глазам расслабиться. Тогда

легче станет и разглядеть мелкий шрифт.

Прочному усвоению принципов использования белой строки

для улучшения зрения поможет выполнение ряда упражнений. Вот

одно из упражнений, рекомендуемых Р.С.Агарвалом [8,

р.117-118]. (Аналогичные упражнения описаны и М.Д.Корбетт в

своей работе [47]).

**УПРАЖНЕНИЕ N 96**

Во время чтения представляйте в верхней части белой

строки тоненькую белую полоску непосредственно под строкой

букв на проверочной таблице или под строкой мелкого шрифта.

Эта полоска - всего лишь плод вашего воображения, в действи-

тельности ее нет.

Представление белой линии должно осуществляться правиль-

ным образом. Неправильный путь - это представление белой ли-

нии и черных букв в одно и то же время. Это приводит к напря-

жению, которое всегда размывает изображения черных букв и ме-

шает мысленному представлению белой строки.

Если пациент испытывает затруднения в представлении тон-

кой белой полоски, то ему целесообразно представлять ее толь-

ко под отдельными словами или группами слов, которые ему из-

вестны. Тогда часто удается не только представить белую стро-

ку, но и расширить ее до границ страницы. Как только это бу-

дет достигнуто, зрение улучшится. Тогда процесс чтения пойдет

быстро, легко и без каких-либо усилий. Но попытка фиксировать

свой взгляд на черных буквах и пытаться их прочитать - это

ошибочный путь. Очень немногие осознают это. При таком спосо-

бе чтения неизбежны ошибки в чтении, в глазах появляются неп-

риятные ощущения, а зрение ухудшается.

Не всегда удается понять, направлены глаза на белую

строку или же они читают, смотря на черные буквы. Чувство

дискомфорта или боли в глазах свидетельствуют, что глаза не

направлены на белую строку, как это думает читающий.

Если читающему не удается вспомнить белую строку, то по-

лезным будет закрыть глаза и попытаться представить ряд белых

объектов: стену, окрашенную в белый цвет, белый мяч, банку с

белой краской и т.п. Потом надо открыть глаза и вновь посмот-

реть на белые строки, представляя их такими же белыми, как и

объекты, которые он только что вспоминал. Потом надо вновь

закрыть глаза и, представив, что у него в руках белая краска

и тонкое перо, провести мысленно этим пером тонкую белую ли-

нию под какой-нибудь строкой шрифта. После этого пациент отк-

рывает глаза и представляет, что он проводит белую линию пря-

мо под каждой строкой букв на таблице ручного формата (напри-

мер, "Основные сведения о зрении") или в какой-нибудь книге,

одновременно поворачивая свою голову из стороны в сторону. В

конце каждой строки надо мягко моргать. Время от времени от-

водите также свой взгляд куда-нибудь в сторону. Кроме того,

почаще закрывайте глаза на полминуты или около этого, чтобы

дать им отдохнуть.

Тренируясь таким образом, вам удастся увидеть буквы, ко-

торые не были раньше видны, черными и отчетливыми. По мере

улучшения способности пациента к чтению, таблица ручного фор-

мата (или книга) должна подноситься ближе к глазам для прове-

дения аналогичной тренировки, пока всю таблицу не удастся

прочитать с расстояния 20 сантиметров.

.............................................................

Близким по принципу является использование при чтении

гало (сияния) вокруг или внутри букв. Р.С.Агарвал предлагает

использовать это воображаемое сияние таким образом [10,

р.36]:

**УПРАЖНЕНИЕ N 97**

Возьмите какую-нибудь карточку с вырезанным в нем отвер-

стием. Это отверстие может быть как больше буквы, так и мень-

ше ее (такого размера, чтобы закрыть черные части букв и ос-

тавить открытыми его внутренние белые части, непокрытые крас-

кой, например белый кружочек внутри буквы "О"). Наложите эту

карточку на любую букву, например, букву "О" и представьте

вокруг (или внутри, в зависимости от используемой вами кар-

точки) белое сияние, которое гораздо белее, чем поля таблицы

или книги. Когда вы снимете карточку, контраст этой буквы с

белизной фона значительно возрастет и буква станет четче.

.............................................................

Р.С.Агарвалом разработаны и некоторые другие упражнения

для устранения дискомфортных ощущений во время чтения и улуч-

шения зрения [8, р.135] и [10, р.22-23].

**УПРАЖНЕНИЕ N 98**

Читайте мелкий шрифт при хорошем освещении и при свете

свечи попеременно, не забывая про мягкие моргания.

Чтение мелкого шрифта считается ортодоксальными окулис-

тами одним из лучших способов ухудшения зрения. Последователи

же Бэйтса считают его одним из лучших способов его улучшения.

Р.С.Агарвал называет его даже самым замечательным открытием

Бэйтса [10, р.3].

Он (как, впрочем, и другие авторы книг о системе Бэйт-

са) считает, что чем тусклее свет, при котором может быть

прочитан мелкий шрифт, и чем ближе он подносится к глазам,

тем больше от него пользы. Логика "бэйтсистов" при этом свои-

дится к следующему. Такой мелкий шрифт не может быть прочитан

при тусклом освещении и близко к глазам, если глаза не будут

расслаблены, тогда как крупный шрифт можно прочитать при хо-

рошем освещении и на обычной дистанции чтения, хотя глаза при

этом могут находиться под напряжением.

Кроме того, последователями Бэйтса отмечается вредность

крупного шрифта, обычно используемого в книгах для детей, для

того, чтобы "облегчить" им их чтение. Они утверждают, что в

отличие от мелкого шрифта крупный шрифт вызывает напряжение,

так как при чтении глаз пытается увидеть крупную область од-

новременно одинаково хорошо. В главе о центральной фиксации

уже отмечалась вредность таких попыток для зрения.

Когда удается прочитать мелкий шрифт в неблагоприятных

условиях, чтение обычного шрифта при в нормальных условиях

заметно облегчается. С помощью чтения мелкого шрифта в небла-

гоприятных условиях иногда очень быстро удается снять жесто-

кие боли в глазах.

Ежедневное чтение мелкого шрифта, согласно Р.С.Агарвалу,

излечивает и предотвращает наступление пресбиопии и многих

других видов нарушения зрения.

Особенно рекомендует Р.С.Агарвал чтение мелкого шрифта

при свете свечи, считая это упражнение очень полезным при ги-

перметропии, астигматизме, миопии, пресбиопии, ранних стадиях

катаракты и глаукомы и в случаях заболевания сетчатки. Агар-

вал рекомендует его и при дискомфортных ощущениях в области

головы или глаз. Полезна и концентрация на пламени свечи, ко-

торая стимулирует клетки сетчатки и улучшает кровобращение,

дает глазам ощущение комфорта, отдыха и расслабления. Работу

со свечой можно выделить в самостоятельное упражнение. Техни-

ка исполнения упражнения со свечой такова [10, р.37-39].

**УПРАЖНЕНИЕ N 99**

Работать со свечой можно несколькими способами.

1. Чтение мелкого шрифта при свете свечи. Чтение при

свете свечи можно осуществлять без очков или в них. Первое

лучше, если это может быть сделано без чувства дискомфорта.

Если свет одной свечи для чтения мелкого шрифта недостаточен,

то можно воспользоваться двумя свечами. Если вы будете читать

мелкий шрифт, перемещая свой взгляд между строками по белым

полоскам, разделяющим их, моргая в конце каждой строки, то

шрифт будет виден черным и четким.

2. Концентрация на пламени свечи. Концентрируйте свой

взгляд (но без усилия) на пламени свечи, отсчитывая количест-

во своих дыханий. Досчитайте их до ста и прекратите упражне-

ние. Можно также попробовать такой вариант - по 25 дыханий

при взгляде на пламя обоими глазами вместе и каждым глазом

поотдельности [10, р.144].

Взгляд ваш должен быть на пламени, но внимание - на ды-

хании. Последнее должно поглотить все ваши мысли. Только так

можно избежать напряжения. Агарвал говорит, что во время кон-

центрации надо уметь "сохранять мысленное представление пла-

мени в своем сердце или мозгу" [10, р.144].

Нельзя пристально смотреть на пламя - это может привести

к напряжению, дискомфорту или головным болям. Если вам не

удается этого избежать, то воспользуйтесь двумя свечами, рас-

положив их на расстоянии 20-25 сантиметров друг от друга.

Тогда взгляд будет перемещаться от одной свечи к другой в

мягком ритме, согласованным с вдохом и выдохом.

Избежать пристального смотрения на пламя можно и с по-

мощью перемещения своего взгляда с одного края пламени на

другой. При этом у вас должна появиться иллюзия колебания

пламени в противоположную сторону [10, р.144].

После концентрации на пламени свечи можно сделать паль-

минг или большие повороты.

Концентрация на пламени свечи полезна при гиперметропии

и пресбиопии. Она помогает исчезнуть катаракте (в ранних ее

стадиях) и снять напряжение при глаукоме.

3. Читайте при хорошем освещении и свете свечи попере-

менно.

4. Читайте при свете свечи и время от времени бросайте

свой взгляд на чистую однородную поверхность, где нет ничего

интересного для разглядывания.

5. Рекомендуется практиковаться в перемещении своего

взгляда по белым строкам текста, напечатанного мелким шрифтом

(вместе с морганием) при свете свечи.

Можно также попеременно перемещать свой взгляд по белым

строкам при хорошем освещении и при свете свечи - 3 раза [10,

р.144].

.............................................................

**УПРАЖНЕНИЕ N 100**

Качайте свое тело взад-вперед и читайте какой-нибудь

текст. (Сравните это упражнение с упражнением, предлагаемым

Ч.Л.Томсоном)

**УПРАЖНЕНИЕ N 101**

Читайте мелкий шрифт и какую-нибудь книгу поочередно.

**УПРАЖНЕНИЕ N 102**

Читайте мелкий шрифт и проверочную таблицу с 3-х метров

попеременно.

.............................................................

Еще несколько советов для чтения:

1. Держите книгу ниже уровня подбородка, чтобы не было

необходимости поднимать веки. Верхнее веко всегда должно быть

опущено в расслабленной манере [10, р.22].

2. Еще один совет для чтения - это почаще моргать. О по-

ложительном воздействии моргания на улучшение зрения мы гово-

рили в разделе 3.4.5. Просмотрите ее еще раз перед чтением.

Вам надо делать по одному-два моргания на каждой строке текс-

та. Легче всего приучить себя моргать в конце строки. Можно

также моргать на каждом знаке препинания в тексте.

Часто спрашивают, не замедлит ли такой способ чтения его

скорость. Длительность моргания столь мала, что вряд ли этот

фактор стоит принимать во внимание. А вот если вы попытаетесь

читать без моргания и других приемов расслабления, вы вынуж-

дены будете часто прерывать свое чтение из-за наступающего

утомления глаз и мозга. Поэтому время, потраченное на расс-

лабление, окупается с лихвой.

3. Не читайте на солнце. Неприученный с помощью соляри-

зации глаз начинает напрягаться из-за отражения лучей солнца

от белой бумаги [10, р.22].

4. Если вы хотите читать лежа, это можно делать, но

только если вы будете во время чтения держать голову припод-

нятой. Не забывайте при этом часто моргать.

5. Книгу надо держать на таком расстоянии, откуда шрифт

виден лучше всего.

6. Старайтесь не наклонять голову и тело сильно вперед.

Это приводит к нарушению циркуляции крови и ухудшению кровос-

набжения мозга.

7. Расслабляйте во время чтения мышцы рук и плеч. Обычно

люди не замечают их напряжения.

8. Никогда не читайте, если вы больны, взволнованы, ис-

пытываете головные боли или сильно устали. Всегда хорошенько

расслабляйтесь в таких ситуациях, прежде чем приступить к

чтению.

.............................................................

В последние годы большое распространение получили так

называемые курсы быстрого чтения. Однако большинство, если не

все, предлагаемые методики страдают одним существенным недос-

татком, отрицательно влияющим на зрение людей. Этот недоста-

ток заключается в том, что для ускореняи чтения рекомендуется

пытаться улавливать смысл читаемого по одной или нескольким

словам одновременно. Например, есть такие рекомендации как

держать глаза устремленными в центр строки и пытаться увидеть

как можно больше строк вокруг точки, куда направлен ваш взг-

ляд. Как вы знаете из главы о центральной фиксации, подобное

смотрение является величайшим напряжением зрения и неизменно

ведет к его ухудшению.

Чтобы избавиться от подобной манеры использования глаз,

которое встречается не только на курсах быстрого чтения, раз-

работано несколько упражнений. Например, Р.С.Агарвал советует

воспользоваться для развития центральной фиксации при чтении

карточкой с прорезанным в нем отверстием диаметром около 1

сантиметра. Перемещая эту карточку вдоль строки, человек ви-

дит лишь небольшую ее часть в один момент времени. Это помо-

гает сформировать правильную привычку зрения при чтении.

.............................................................

**ПИСЬМО**

1. При письме надо соблюдать следующее правило. Ваши

глаза не должны уставляться (читать) на только что написанные

буквы. Вместо этого перемещайте свой взгляд вслед за движени-

ями кончика пера. Для того, чтобы приучить глаза к правильно-

му поведению во время письма Р.С.Агарвал рекомендует прикры-

вать промокательной бумагой только что написанные слова и

буквы. Это помогает довольно длительное время писать без

утомления глаз [8, р.43].

2. Почаще моргайте во время письма.

.............................................................

ПРОСМОТР КИНОФИЛЬМОВ (В КИНОТЕАТРЕ)

Распространенным среди обывателей (не без помощи орто-

доксальных врачей) мнением стало суждение о кинофильмах как

вредном для глаз виде зрительной работы. Между тем, правиль-

ное использование глаз при просмотре кинофильмов не только

безвредно для них, но и приносит им определенную пользу. Та-

ково мнение последователей системы Бэйтса.

Приучение глаз к флуктуациям света во время сеанса спо-

собствует формированию привычки расслабленного смотрения на

объекты. Большой экран развивает естественную потребность

глаза в движениях. Однако, чтобы кинофильмы действительно

приносили такую пользу надо следовать ряду правил и рекомен-

даций. Эти рекомендации относятся ко всем категориям наруше-

ний зрения. Основные советы здесь сводятся к следующему.

1. Во время просмотра кинофильмов всегда снимайте очки.

Дайте возможность глазам поработать самим.

2. Сидя в зрительном зале, надо сохранять правильное по-

ложение тела. Подбородок должен быть слегка приподнят, а вер-

хние веки немножко приспущены, чтобы держать глаза полузакры-

тыми в расслабленном состоянии [8, р.43].

3. Не смотрите пристально на экран. Почаще моргайте.

4. Время от времени бросайте взгляд в темноту зала, сох-

раняя при этом расслабление. Потом бросьте взгляд на угол эк-

рана, его середину и т.д. Перемещайте непрерывно свой взгляд

по экрану.

5. В моменты диалога на экране, когда действие практи-

чески застывает, во время других затянувшихся сцен, делайте

кратковременный пальминг, прислушиваясь к разговору актеров и

мысленно представляя их лица. Это не прервет канву сюжета и

очень поможет вам выдержать длинный сеанс. Можно, если вы не

хотите привлекать к себе внимания, просто закрыть на некото-

рое время глаза, не прикрывая их ладонями.

6. Не забывайте во время просмотра кинофильмов про дыха-

ние. Обычно человек в напряженные моменты развития сюжета на

экране имеет тенденцию сдерживать свое дыхание.

............................................................

Изображение на первых порах будет, конечно, не столь

хорошим как если бы вы были в очках. Но постепенно, если вы

будете пользоваться всеми приведенными здесь рекомендациями,

четкость изображения на экране с места, где вы сидите, будет

расти. Тогда вы сможете либо отодвинуться назад, либо под-

сесть ближе к экрану, в зависимости от вашего вида нарушения

зрения.

Возможно, на первых просмотрах вам придется обратиться к

очкам раньше, чем закончится фильм. Глаза с непривычки могут

начать напрягаться. Тогда можно вновь надеть очки. Со време-

нем, когда вы научитесь применять все правила искусства зре-

ния к просмотру кинофильмов, глаза без очков будут чувство-

вать себя прекрасно, по крайней мере, лучше чем в них.

Поскольку во время просмотра кинофильмов вы используете

все приемы правильного зрения, кинофильмы могут служить таким

же отличным средством укрепления зрения, как и специальные

упражнения.

При просмотре телевизионных передач используйте те же

приемы, что и при просмотре кинофильмов.

.............................................................

**ШИТЬЕ**

Очень часто женщины жалуются на головные боли и утомле-

ние глаз, появляющиеся во время шитья. Если внимательно по-

наблюдать за ними, то можно заметить, что они пристально ус-

тавляются в одну точку на ткани как раз там, куда входит или

выходит сейчас игла. Такое пристальное смотрение, как вы уже

знаете, вредно для глаз и очень быстро приводит к их утомле-

нию. Как избежать этого? Во время шитья ваш взгляд после вы-

хода иголки из ткани и перед входом в него должен сопровож-

дать ее по всей траектории движения. Кроме того, вам надо пе-

риодически делать моргания.

.............................................................

**ПОЕЗДКА НА ТРАНСПОРТЕ**

Во время поездки на транспорте в качестве пассажира от-

мечайте про себя движение объектов по обеим сторонам дороги в

направлении, противоположном направлению своего движения. Ес-

ли вы уставитесь на какой-либо отдельный объект, это неизбеж-

но приведет к напряжению. Если вы будете проезжать мимо како-

го-либо рынка, ярмарки и т.п. объектов, пестрящих рекламами,

вывесками, объявлениями и так далее, избегайте попыток прочи-

тать каждое из них. Это приводит к "прилипанию" взгляда и

возникновению усилия увидеть. Если же это необходимо сделать,

чтобы знать, где сойти с автобуса или троллейбуса, то непре-

рывно моргайте во время считки вывесок. Держите свою голову и

глаза в непрерывном движении во время поиска нужного вам объ-

екта. Этому же принципу надо следоать, попав на рынок или яр-

марку в качестве пешехода.

.............................................................

**КОЕ-ЧТО О ГИГИЕНЕ ЗРЕНИЯ**

Согласно общепринятым воззрениям гигиены зрения, челове-

ку надо остерегаться многих вещей, чтобы сохранить свое глаза

в порядке. Это чтение лежа, чтение и работа при тусклом осве-

щении, чтение в движущемся транспорте, чтение мелкого шрифта

и другие, предположительно вредные для зрения, способы ис-

пользования глаз.

Однако Бэйтс утверждает, что эти воззрения диаметрально

противоположны истине. Он считает, что при правильном исполь-

зовании глаз, зрение в таких неблагоприятных условиях извле-

кает большую пользу, поскольку для того, чтобы видеть в таких

условиях требуется степень расслабления, большая нежели при

благоприятных обстоятельствах.

То, что названные обстоятельства могут сначала вызвать

дискомфортные ощущения даже у людей с нормальным зрением -

правда. Однако серьезно ухудшить состояние они могут лишь у

людей с несовершенным зрением, не умеющих правильно использо-

вать свои глаза (и потому ухудшивших свое зрение). Как только

такие люди начинают практиковать центральную фиксацию и дру-

гие методы правильной работы глаз, неприятные ощущения исче-

зают, люди быстро привыкают к неблагоприятным условиям, а са-

ми глаза начинают извлекать реальную пользу от работы в таких

условиях. ОДНАКО ПОМНИТЕ - ТАКАЯ ПОЛЬЗА, СОГЛАСНО БэЙТСУ, ИЗ-

ВЛЕКАЕТСЯ ТОЛЬКО ПРИ ПРАВИЛЬНОМ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ГЛАЗ. Как ис-

пользовать их правильно, вы уже частично знаете. С некоторыми

другими рекомендациями вы познакомитесь ниже.

Таким образом, вам не следует избегать неблагоприятных

условий зрительной работы, если вы освоили правильные привыч-

ки смотрения. Наоборот, надо постоянно тренировать глаза и

приучать их к таким неблагоприятным обстоятельствам. С ними

вам придется сталкиваться буквально на каждом шагу. Как это

сделать? Р.С.Агарвал рекомендует для этого следующие виды

тренировок [8,р.147].

1. Ходите в кинотеатры, чтобы приучить свои глаза к рез-

ким изменениям освещенности. Это занятие очень полезно.

2. Читайте на ярком свету и при тусклом освещении попе-

ременно. Либо то входите с яркого освещения в темную комнату,

то, наоборот, выходите из темного помещения на яркий свет.

3. Ежедневное чтение мелкого шрифта очень полезно для

глаз.

4. Чтение в движущемся транспорте поможет улучшить зре-

ние. На первых порах у вас могут возникнуть некоторые диском-

фортные ощущения, но добиваясь расслабления глаз и тела, они

вскоре исчезнут, и эта практика станет полезной для зрения.

5. Чтение лежа доставляет удовольствие. Любой, кто может

читать в таком положении без чувства дискомфорта не будет, по

всей видимости, иметь каких-либо проблем с чтением в обычном

положении тела.

Зрительная работа в таких неблагоприятных обстоятельст-

вах является прекрасной психической тенировкой. На первых по-

рах мозг, возможно, будет выведен из равновесия этими обстоя-

тельствами, но когда он привыкнет к такой работе (при пра-

вильном использовании глаз), психический контроль и зрение

улучшаются.

.............................................................

**НО ПОМНИТЕ ВСЕГДА: В ЛЮБЫХ СЛУЧАЯХ СЛЕДОВАНИЕ УКАЗАННЫМ**

ВЫШЕ РЕКОМЕНДАЦИЯМ ПРИНЕСЕТ ПОЛЬЗУ ЛИШЬ ТОГДА, КОГДА ГЛАЗА И

ПСИХИКА БУДУТ РАССЛАБЛЕНЫ. РАБОТА ПОД НАПРЯЖЕНИЕМ, НАОБОРОТ,

УХУДШАТ ВАШЕ СОСТОЯНИЕ.

............................................................

**О СНЕ**

Помимо описанных выше категорий упражнений в отдельный

ряд можно выделить упражнения, предназначенные для повышения

комфортного состояния глаз после пробуждения. Очень многие

люди после пробуждения чувствуют, что их глаза, говоря слова-

ми М.Д.Корбетт, напоминают две тлеющие дыры в шерстяном одея-

ле. Они утомлены, в них ощущается чувство жжения и иногда они

бывают такими уставшими, будто работали всю ночь напролет.

"Большинство людей,- пишет Бэйтс,- когда им говорили, что от-

дых или расслабление устранят недостатки их зрения, задава-

лось вопросом, почему же этого не делает сон... Глаза редко,

если вообще когда-либо, поностью расслабляются во время сна.

Если они находились под напряжением, когда человек бодрство-

вал, это напряжение определенно будет в большей или меньшей

степени продолжено во время сна, точно так же, как продолжа-

ется напряжение других частей тела" [16, р.47]. Поэтому в

системе Бэйтса вопросу приведения в порядок глаз после сна в

порядок и подготовке их к рабочему дню уделено довольно много

внимания. Каковы будут рекомендации?

Мерой, способствующей хорошему сну и расслаблению глаз,

Р.С.Агарвал считает пальминг непосредственно перед сном (и

сразу после него) в течение 20 минут [10, р.157].

Г.Пеппард пишет, что перед сном особенно важно рассла-

бить мышцы лица, глаза и, прежде всего, язык. Он также реко-

мендует непосредственно перед сном делать большие повороты до

тех пор, пока вы хорошенько не расслабитесь и не начнете зе-

вать.

.............................................................

К связанным со сном упражнениям можно отнести и те, что

разработала М.Д.Корбетт. Эти упражнения рекомендуется делать

сразу по пробуждению поутру [47, р.35-37].

Хотя описание этих восьми упражнений (вместе с "Письмом

носом", с которым вы ознакомились ранее и которое тоже надо

делать утром) кажется долгим, на их выполнение вам понадобит-

ся всего 10 минут. Поэтому не стоит расстраиваться, думая,

что у вас не хватит времени на все это. Постарайтесь это сде-

лать, и время найдется. Вы будете удивлены тем, как мало вре-

мени надо, чтобы начать день со свежими глазам.

**УПРАЖНЕНИЕ N 103**

Потянитесь в постели и поперекатывайтесь с бока на бок,

глубоко дыша во время исполнения упражнения. Оно способствует

расслаблению позвоночника и стянутых во время сна мышц в слу-

чае, если вы спали в напряженном состоянии.

**УПРАЖНЕНИЕ N 104**

Широко раскройте глаза и рот 4 раза. Многие люди спят,

стиснув челюсти и крепко сжав зубы и веки. Как известно, каж-

дое животное по пробуждению потягивается.

**УПРАЖНЕНИЕ N 105**

Крепко зажмурьтесь 6 раз, затем сделайте 12 легких (по-

добных движениям крыльев бабочки) морганий, чтобы подготовить

веки к работе на целый день. Глаза в течение дня должны часто

и легко моргать.

**УПРАЖНЕНИЕ N 106**

Это упражнение для бровей. Замечали ли вы, стоя перед

зеркалом, что тяжелые ткани ваших бровей буквально свисают

над веками, так, что они едва или совсем не видны под ними? У

сильно напряженных глаз тяжелые брови как бы спадают на рес-

ницы. Однако этого не должно быть (и не бывает), когда вы бы-

ли ребенком и были свободны от напряжения. Вы можете изба-

виться от груза своих бровей и помочь как своему зрению, так

и своей внешности. Поднимите сознательным усилием брови. Поя-

вилось ли у вас какое-либо ощущение в верхней части ушей?

Старайтесь делать это до тех пор, пока оно у вас не появится.

Теперь тренируйтесь до тех пор, пока не сможете воспроизвести

такое же ощущение в ушах без подъема бровей и морщения лба.

Корбетт для этого говорит: "Прижмите уши назад". Когда вы

сможете добиться этого (и с легкой улыбкой, чтобы помочь это-

му ощущению приподнятости), вся эта тяжесть автоматически

поднимется с глаз, они избавятся от ее давления, а сами вы

будете выглядеть на годы моложе.

**УПРАЖНЕНИЕ N 107**

Теперь проделайте пальцевые повороты, держа палец перед

своим носом, поворачивая голову из стороны в сторону и убеж-

дая себя в том, что палец движется, до тех пор, пока у вас

действительно не появится такого ощущения. Это первый шаг на

пути снятия напряжения. Выполняйте это упражнение до счета

20-30, попеременно открывая и закрывая свои глаза. Это упраж-

нение удалит из ваших глаз "соринку" напряжения.

**УПРАЖНЕНИЕ N 108**

Пока вы еще лежите на спине, сделайте пальминг в течение

5 минут, подсунув под локти подушечку. Теперь вы действитель-

но почувствуете себя свежим и готовым к работе в течение дня.

Более подробно о пальминге смотри раздел 3.3.1.

**УПРАЖНЕНИЕ N 109**

Когда вы встанете с кровати, сделайте большие повороты,

надев тапочки или просто стоя босыми ногами на полу. Делайте

это упражнение в течение 2 минут, и это хорошо послужит вашим

глазам и нервам, даже если в ходе загруженного дня у вас не

будет больше возможности уделить им больше внимания.

.............................................................

Многие находят большие повороты способствующими хорошему

сну и выполняют это расслабляющее упражнение и перед тем, как

лечь спать. После того, как вы погасили свет, всегда делайте

пальминг в течение нескольких минут, что даст гарантию, что и

ваши глаза будут отдыхать. Когда вы отходите ко сну улыбай-

тесь и не только своими губами, но и глазами. Утром вы будете

выглядеть моложе и красивее.

.............................................................

**В ХОДЕ ДНЯ НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ВСЕГДА И В ЛЮБЫХ СЛУЧАЯХ**

СЛЕДОВАТЬ СЛЕДУЮЩИМ РЕКОМЕНДАЦИЯМ

1. Всегда поворачивайте голову в ту сторону, куда вы

смотрите ("смотрите" носом).

2. Никогда не пытайтесь разглядеть объект, не делайте

никаких усилий увидеть. Нередко такое происходит в туманные

дни, в сумерки или когда небо покрывается тучами.

Вещи прояснятся сами собой, если вы дадите глазам воз-

можность самостоятельно работать (но работать правильно).

М.Д.Корбетт дает ряд советов по избавлению от привычки

пристального смотрения [47]. Поскольку она ведет к ухудшению

зрения, то обучение искусству "не пялиться" играет важную

роль в достижении прогресса. Большую помощь в этом оказывают

спортивные игры. Глазам с плохим зрением будет полезно, если

их обладатель примет участие в некоторых развлечениях или

спортивных играх, независимо от того, будет ли он сам играть

в них или будет лишь наблюдать за ними. Они прекрасно разви-

вают подвижность глаз. Можно рекомендовать следующие виды игр

и развлечений: теннис, кегли, гандбол, пинг-понг, бадминтон,

такие танцы, как кадриль и т.п. Во время всех игр с использо-

ванием мяча старайтесь следить за ним своим носом, а не толь-

ко глазами. Если вы сами примете участие в игре, то вы заме-

тите улучшение не только в своем зрении, но и в результатах

игры.

Хорошим средством развития подвижности зрения является

подбор игральных карт. Для этого разбросайте по столу хорошо

перетасованную колоду карт лицевой стороной вверх. Убедитесь

в том, что ни одна карта не закрывает другую. Сделайте соля-

ризацию и пальминг. Теперь проверьте себя, как быстро вы смо-

жете собрать в правильном порядке пиковую масть, начав с туза

и продолжая через валета, даму и короля. Не обожгите пальцы о

холодные трефы! Ну как, интересно? Тогда снова сделайте паль-

минг и постарайтесь на этот раз собрать черви и т.д. С каждой

игрой вы будете замечать рост скорости (подвижности) своего

зрения. Засекайте время на исполнение упражнения по часам.

Теперь придумайте сами какую-нибудь игру на улучшение зрения

с игральными картами. Если вы превратите свои тренировки зре-

ния в веселое развлечение, то прогресс будет в два раза быст-

рее.

3. Не смотрите ни на что более, чем доли секунды без пе-

ремещения взгляда.

4. Никогда не думайте во время взгляда на объекты о гла-

зах как о материальных (физических) образованиях. Ваш мозг

должен быть занят лишь их правильным поведением во время раз-

глядывания объекта.

.............................................................

Таких рекомендаций можно привести довольно много. Как вы

могли заметить, все они основаны на свойствах нормального

глаза, о которых мы говорили в предыдущих главах. Возьмите

себе за правило следовать им всегда и везде.

6. РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ И УЧИТЕЛЯМ

ПО ВОССТАНОВЛЕНИЮ ЗРЕНИЯ ДЕТЕЙ

Очень много исследований в области офтальмологии посвя-

щено профилактике нарушений зрения и их лечению у детей. Что-

бы правильно определить стратегию борьбы с нарушениями зре-

ния, необходима, прежде всего, правильная теоретическая база.

Как известно, критерием истины является практика. Знакомство

с последней наводит на грустные размышления. Все предлагавши-

еся меры показали себя крайне неэффективными. С каждым годом

доля детей с нарушениями зрения все растет и растет. Не помо-

гают ни детально разработанные правила зрительной работы, ни

усилия врачей. В чем дело?

Согласно теории Бэйтса, человек не может видеть с совер-

шенным зрением того, что он не видел прежде. "Когда глаз

смотрит на незнакомый объект,- пишет Бэйтс,- он всегда более

или менее напрягается, чтобы увидеть его. При этом всегда по-

является аномалия рефракции. Когда ребенок смотрит на незна-

комые надписи или фигуры на доске, удаленные географические

карты, схемы или рисунки, ретиноскоп всегда показывает, что

они стали миопиками, хотя их зрение при других обстоятельст-

вах может быть абсолютно нормальным. То же самое происходит и

со взрослыми при разглядывании ими удаленного незнакомого об-

ъекта" [16, р.172].

Прикладывая усилие увидеть удаленные объекты, глаза ре-

бенка становятся миопическими. Если дать этому процессу про-

должаться достаточно длительное время, школьник обязательно

станет миопиком - настолько прочно в нем укореняется привычка

напрягаться при зрении вдаль.

Одновременно, некоторые дети сильно напрягаются, стара-

тельно выводя в тетради новые для них закорючки, читая незна-

комые буквы и слова, рисуя какие-нибудь каракули. Усилие уви-

деть в ближней точке приводит к возникновению гиперметропии.

Если усилие увидеть в ближней или дальней точке приводит

к ассимметричным изменениям в форме глазного яблока или ас-

симмметричному напряжению мышц глаза - появляется та или иная

форма астигматизма или косоглазия.

"Когда...глаз смотрит на знакомый объект,- продолжает

свою мысль Бэйтс,- эффект совершенно иной. Удается не только

рассмотреть его без напряжения, но в последующем снижается и

усилие, прикладываемое при рассматривании незнакомых объек-

тов.

Эти данные обеспечивают нас методом преодоления психи-

ческого напряжения, которому подвергаются дети при современ-

ной системе образования. Невозможно увидеть что-либо идеально

в момент, когда мозг находится под напряжением. Если дети

смогут расслабиться во время смотрения на знакомые объекты,

они смогут (иногда на невероятно короткие периоды времени)

сохранить это расслабление и при взгляде на незнакомые объек-

ты" [16, р.172].

Ребенку надо научиться расслаблять свои глаза и психику

всеми возможными средствами. Тот факт, что при взгляде на

знакомые объекты психика и глаза человека до некоторой степе-

ни расслабляются, лег в основу предложенного Бэйтсом чрезвы-

чайно простого и чрезвычайно эффективного упражнения на улуч-

шение зрения детей. В исполнении этого упражнения в условиях

школы обольшую помощь могут оказать учителя. Так, когда сис-

тема Бэйтса была внедрена в ряде школ Гранд-Форкса и Нью-Йор-

ка, тренировкой зрения детей, по сути дела, занимались сами

учителя. Для этого они на каждом уроке выделяли всего 5-10

минут для работы с проверочной таблицей. Сами учителя также

занимались этими упражнениями, что позволило многим из них

восстановить свое зрение.

Суть упражнений сводится к следующему [16, р.180-181].

**УПРАЖНЕНИЕ N 110**

Проверочная таблица (например, таблица Сивцева) вешает-

ся на стену классной комнаты, и каждый день дети читают про

себя мельчайшие буквы, которые они могут увидеть со своих

мест, каждым глазом по отдельности и обоими глазами вместе. В

первом случае один глаз закрывается ладонью руки таким обра-

зом, чтобы избежать давления на глазное яблоко.

Делать это упражнение надо, как минимум, один раз в

день. Детей с заметно плохим зрением следует поощрять к более

частому чтению проверочной таблицы.

Упражнение не отнимает много времени и достаточно, чтобы

улучшить зрение всех детей через одну неделю или устранить

все аномалии рефракции через несколько месяцев, год и более

того. Р.С.Агарвал рекомендует отводить на это упражнение хотя

бы 5 минут и перед началом занятий в школе.

Не рекомендуется в это дело вмешивать детей, носящих оч-

ки, поскольку они обязаны находиться под попечением врача и

тренировка, пока они носят очки, даст им мало чего или вообще

окажется бесполезной.

Хотя это и не обязательно, большой помощью было бы веде-

ние записей, отражающих зрение каждого ученика в момент вве-

дения системы и далее через любые удобные интервалы времени -

ежегодно или почаще. Записи могут производиться учителем и

должны включать в себя имя и возраст учеников, зрение каждого

проверяемого глаза с расстояния 5 метров и дату (см.главу 4).

Обычно после начала регулярных занятий на проверочной

таблице ухудшение зрения прекращается. Более того, согласно

утверждениям Бэйтса, оно улучшается практически у всех детей.

Зрение, которое было ниже нормального, улучшалось в большинс-

тве случаев до нормального уровня, в то время как дети, имев-

шие нормальное зрение, за которое принимается зрение в 5/5,

улучшили его до 5/4-5/2,5 (что означают эти записи - смотри

главу 4). При этом удалось не только избавиться от миопии, но

и улучшить зрение для близких объектов. Бэйтс утверждает, что

за 8 лет применения его системы учителями школ удалось сни-

зить уровень миопии среди детей с 6% до менее чем 1%. Более

подробно результаты применения системы Бэйтса в школах описа-

ны в главе 7.

При выполнении этого упражнения нет никакой необходимос-

ти учить детей основам физиологии глаза и т.д., которые по

возрасту своему мало что поймут из рассказанного вами. Важно

только избегать ошибок при использовании проверочной таблицы.

Типичной ошибкой, например, является ее снятие со стены после

завершения упражнений из-за боязни, что дети выучат таблицу

наизусть и займутся просто угадыванием букв. Этим самым раз-

рушается вся цель упражнения, заключающаяся в даче глазам

ежедневных упражнений по зрению вдаль со знакомыми объектами.

Надо давать возможность детям, выходя из класса на переменке,

смотреть на эту таблицу вблизи. Они довольно заинтересованно

относятся к этому упражнению. Прежде всего, их интересует,

что же было на следующей (после последней строки, которую они

смогли разглядеть) строке. Тогда, вернувшись на свои места и

зная, какие там буквы, им будет легче увидеть эти строки и

улучшить четкость предыдущих. Здесь они воспользуются мыслен-

ным представлением и воспоминанием. Единственная ваша задача

- это предостеречь детей от приложения усилия при разглядыва-

нии строк.

Не стоит бояться, что дети выучат таблицу. Даже если это

произойдет, ничего страшного не случится. Единственным ре-

зультатом этого будет то, что ребенок перестанет прикладывать

какое-либо усилие увидеть буквы, поскольку он знает, какие из

них там находятся. Таким образом, он будет использовать расс-

лабленное смотрение, которое действительно позволит ему ви-

деть эти буквы. Убедиться в том, что дети действительно видят

эти буквы довольно легко - достаточно поменять проверочную

таблицу на другую с другими буквами, но такого же размера.

Если ребенок будет по-прежнему смотреть расслабленно на эту

таблицу, он успешно справится с ней.

Не заставляйте детей прочитать столько-то строк сегодня.

Никакого принуждения не должно быть. Пусть читают столько

строк, сколько смогут прочесть.

.............................................................

Упражнение с проверочной таблицей родители могут приме-

нять и дома. Поскольку, как пишет М.Д.Корбетт, дети избегают

проверочной таблицы, где им не удается показать хорошего зре-

ния из-за обычного страха, внушаемого школьным врачом, не ис-

пользуйте при тренировке зрения детей отдельные буквы. Вместо

этого сделайте таблицу из каких-нибудь слов, подобную таблице

с вырезанными из журналов заколовками. Подберите слова, соот-

ветствующие возрасту ребенка. М.Д.Корбетт рекомендует зани-

маться с этой таблицей в следующем порядке [47, р.72-74].

## УПРАЖНЕНИЕ N 111

Повесьте таблицу на стенку, к которой ребенок часто об-

ращается лицом, например, в обеденной комнате. Если же зани-

маться во время приема пищи сложно, то повесьте таблицу нап-

ротив его кровати или на стене кухни против двери, через ко-

торую он обычно входит. Она должна висеть на хорошем освеще-

нии.

Ваша задача заключается в том, чтобы превратить упражне-

ния с таблицей в "легкую игру для зрения". В первый раз поз-

вольте ребенку выбрать расстояние, с которого он может уви-

деть слова. Предупредите его, что особо стараться не надо.

Помогайте ему в чтении. Пообещайте ему, что "в один прекрас-

ный день он увидит все это без какого-либо труда." После то-

го, как ребенок прочитает 2-3 строки, позвольте ему подойти

поближе и прочитать следующую строку. Не обращайте внимания

на то, что он запоминает эти строки. Знакомые объекты легко

разглядеть, следовательно, вы преподносите ему урок расслаб-

ленного смотрения. Воспоминание помогает зрению. Не надо ду-

мать, что без принуждения ваш ребенок не захочет смотреть.

Глаза хотят видеть, они жаждут зрения. Если ребенок упирается

и не хочет смотреть на таблицу, то причиной этого является,

скорее, напряжение, вызванное принуждением, нежели его плохое

зрение.

Следите также, чтобы ребенок не применял каких-либо

ухищрений, пытаясь увидеть.

Помогайте ребенку ознакомиться со словами на таблице и

хвалите его за каждое новое достижение. Не стоит подозревать

его в том, что он не видит таблицу, а всего лишь вспоминает

ее. Когда он будет вспоминать ее в момент, когда глаза отды-

хают на каком-то слове, он увидит его.

Когда через несколько недель его интерес к таблице

угаснет, было бы хорошо вновь стимулировать его внимание, по-

весив новый набор слов. Предупредите его о нежелательности

для глаз избегать какого-либо изменения. Но не делайте таких

изменений слишком быстро, так как именно знакомство объектов,

которые он рассматривает, является тем, что учит его расслаб-

ленному смотрению.

Когда он не сможет уверенно прочитать какое-нибудь сло-

во, покажите ребенку, какая удивительная вещь происходит с

его зрением, когда он проделает пальминг, "напишет носом" это

слово, четко и правильно, и затем с глубоким дыханием снова

взглянет на него. Этот способ заметно улучшит на некоторое

время зрение ребенка и послужит для него мощным стимулом к

дальнейшим занятиям.

Во время занятий на проверочной таблице вам надо будет

воспользоваться дополнительно рекомендациями главы 4.

.............................................................

Приведенные упражнения с проверочной таблицей - не един-

ственное, которые вы можете использовать для улучшения зрения

детей. Вам надо задействовать весь арсенал приемов и рекомен-

даций, описанных в предыдущих главах. Однако здесь надо сде-

лать несколько замечаний.

Зрение детей нуждается в особом внимании. Вместе с тем,

усвоение ими ряда упражнений, которые мы привели ранее, дает-

ся с определенным трудом, а некоторые так и не удается осво-

ить в связи с их малым возрастом. Поэтому обучение детей сис-

теме Бэйтса носит специфический характер. Требуется некоторая

модификация упражнений, придание им игрового характера и т.д.

Рассмотрим некоторые рекомендации на этот счет.

В описанном ниже упражнении вы увидите, каким образом

достигается упрощение сути упражнения для ребенка, не знающе-

го еще алфавита. Ценность же упражнения от подобного упроще-

ния практически не падает, поскольку в нем сохранены все ис-

ходные принципы и цели упражнения. В других случаях вам надо

будет поступать аналогичным образом, если ребенок еще не зна-

ет букв.

Р.С.Агарвал в качестве одного из упражнений для трехлет-

него дальнозоркого ребенка рекомендовал следующее упражнение

[8, р. 133].

## УПРАЖНЕНИЕ N 112

Возьмите лист белой бумаги и нарисуйте на нем тушью ряды

черных букв "Е", размер которых должен уменьшаться сверху

вниз (от 8 сантиметров в верхней части таблицы до 1,0 санти-

метра в нижней ее части). Буква при этом должна смотреть в

разных местах в разных направлениях - вверх, вниз, влево,

вправо.

Пусть ребенок читает эту таблицу с расстояний от 3 до 6

метров от нее. Попросите его мягко моргать всякий раз, когда

он называет в каком направлении смотрит буква "Е".

В этом упражнении использованы абстрактные символы (для

ребенка это не буква "Е", а совершенно ничего не значащий

символ-рисунок). В правой части таблицы Сивцева находятся

кружочки различных размеров с разрывом в разных местах -

сверху, сбоку или по бокам. Вы можете использовать эту часть

таблицы Сивцева для тренировки зрения детей.

.............................................................

Есть символы и другого типа. Они используются в специ-

альных таблицах для проверки остроты зрения детей. Эти табли-

цы бывают в любом глазном кабинете. На них изображены различ-

ные грибочки, самолетики и другие рисунки. С подобными табли-

цами вы можете сделать интересное упражнение, разработанное

К.Хакетт и рекомендуемое ее в тех случаях, когда требуется

использование воспоминания, принципа знакомства объектов и

т.д.

.............................................................

Соляризация детей дается довольно легко, если того поз-

воляет возраст. Однако очень маленькие дети, которых еще но-

сят на руках, конечно, не понимают, что такое соляризация и

как ее делать. Тогда Р.С.Агарвал рекомендует соляризовать их

глаза следующим образом [8, р.136].

## УПРАЖНЕНИЕ N 113

Возьмите ребенка таким образом, чтобы солнечные лучи па-

дали ему на лицо. Затем начните мягко качать его на солнечном

свету.

.............................................................

Некоторые рекомендации относительно предупреждения КО-

СОГЛАЗИЯ у детей мы привели в разделе 4.5. Сказанное дополним

советом М.Д.Корбетт о том, как следует поступать в случае уже

имеющегося косоглазия маленького ребенка. Она советует прило-

жить все усилия, чтобы все, что приковывает его внимание,

происходило со стороны, противоположной направлению кошения

глаз ребенка. Так, если у ребенка левый глаз косит внутрь, то

все, что привлекает его интерес должно происходить с левой

стороны от него. Надо,например, почаще качать ребенка к зер-

калу слева от него.

Кроме этого, необходимо по несколько раз в день прокачи-

вать ребенка через яркий солнечный свет (как в упражнении N

113), а затем делать ему своими руками пальминг, посадив ре-

бенка к себе на колени и оперев его спинку на себя. При этом

раскачивайте и убаюкивайте его так, как этого ему хочется.

Глаза детей находятся еще в стадии своего развития, поэтому в

этот период вы многое можете сделать для улучшения их зрения

[47, р.104].

.............................................................

Обучая детей системе тренировки зрения, постарайтесь все

упражнения превратить в забавные развлечения-игры, чтобы ре-

бенок сам стремился к их выполнению.

Очень интересные игры для детей, направленные на улучше-

ние зрения, предлагает Р.С.Агарвал в своей книге "Йога иде-

ального зрения" [10, р.146]. Среди них следующие:

1. Различные упражнения располагаются в определенном по-

рядке (карточки с их названиями и необходимые для их выполне-

ния принадлежности) и участники игры переходят от одного уп-

ражнения к другому как только прозвучит колокольчик (каждые

две-пять минут).

Упражнения на выбор: большие повороты, малые повороты,

пальминг, шитье, письмо, увеличение насыщенности белых цент-

ров букв в газете, то же самое с использованием карточки с

сантиметровым отверстием, концентрация на пламени свечи с от-

считыванием 100 дыханий, чтение мелкого шрифта с использова-

нием белых строк, центральная фиксация на Ом-карте.

2. Пять участников игры водят хоровод с песнями вокруг

табуреточки, на которой стоит свеча. Затем они садятся и на-

чинают читать мелкий шрифт. После этого все повторяется.

3. Эта игра очень полезна при обучении детей новой тер-

минологии. Каждому из участников игры даются имена, такие

как, например, Сетчатка, Миопия, Гиперметропия, Астигматизм,

Пресбиопия, Хрусталих, Роговица, Радужка, Макула, Зрачок,

Глазное яблоко и т.д. Ведущий рассказывает какую-нибудь исто-

рию, в которой содержались бы эти имена. Услышав свое имя,

участник игры встает, делает круг и садится.

4. Поставьте стулья, числом на один меньше, чем число

участников игры. У каждого стула (рядом, на самом стуле или

сбоку) расположены необходимые для выполнения какого-либо уп-

ражнения предметы или просто даны названия упражнений. Этими

упражнениями могут быть: центральная фиксация на проверочной

таблице, чтение "Основных сведений о зрении", чтение мелкого

шрифта, моргание на белых строках, чтение при свете свечи,

моргание на зеркале, моргание на двух указательных пальцах,

чтение проверочной таблицы вдали, мысленное раскачивание и

т.д.

Участники игры движутся по кругу вокруг стульев, стуча

мячами по полу. Когда прозвучит колокольчик, их задача - ус-

петь занять места на стулья. После этого они приступают к ис-

полнению упражнений.

.............................................................

Очень подробные рекомендации по улучшению зрения детей

содержатся в работе М.Д.Корбетт "Упражнения йоги для зрения"

[49, р.168-184]]. В основном это советы, касающиеся своевре-

менного выявления нарушений зрения у новорожденных и малолет-

них детей (дошкольников, как правило) и их лечению. Приведем

здесь основные положения ее рекомендаций и некоторые из раз-

работанных М.Д.Корбетт упражнений.

1. ПЕРВОПРИЧИНА НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ ДЕТЕЙ с момента их пос-

тупления в школу, согласно мнения практически всех последова-

телей Бэйтса, заключается в принудительном характере обучения

в школе. Это вызывает сильное психическое напряжение у детей.

До школы у ребенка никто не спрашивал, видит ли он воздушный

змей в небе. Для него это не имело никакого значения. Но с

приходом в школу дети вынуждены разглядывать маленькие уда-

ленные, незнакомые им буквы. Их иногда принуждают к этому ли-

бо учителя, либо родители.Вблизи же им приходится разгляды-

вать такие же незнакомые буквы и знаки. Ребенок начинает нап-

рягать свои глаза. Зрение постепенно ухудшается.

В ряде случаев учитель может выглядеть для детей "злой и

нехорошей тетенькой, которая все время ругается". Это влечет

за собой дополнительное психическое напряжение.

Указанные причины определяют направленность практически

любых ваших действий по отношению к ребенку. Не заставляйте

его учиться - пусть он сам захочет этого. Для этого преврати-

те все занятия с ним в веселые игры, в развлечения. Ребенок

не должен испытывать в процессе учебы принуждения.

2. Постарайтесь пораньше выявить ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ НАРУШЕ-

НИЯ ЗРЕНИЯ у своего ребенка.

Обратите внимание, как смотрит ваш ребенок, особенно

после обеденного сна (ПРИМ.АВТ.: Корбетт в данном случае ве-

дет речь о детях в возрасте около трех лет, когда у них уже

сформировалось бинокулярное зрение). Если один его глаз отк-

рывается неполностью, если для того, чтобы посмотреть на вас,

он поворачивает голову, если он медленно мигает, прежде чем

взять игрушку, которую попросил, ложась спать, - у вас есть

основания для того, чтобы начать беспокоиться о зрении своего

малыша. В теплое время года проследите, с какой стороны лица

он загорел больше. Обычно, когда один глаз слабее другого,

ребенок с этой стороны чаще подставляет лицо солнцу, и оно

больше загорает со стороны слабого глаза.

Теперь нарисуйте на листочке в нерегулярном порядке (в

беспорядке) разных животных или птиц, знакомых ребенку, нап-

ример, кур и уток. Теперь пусть он закроет один глаз ладонью,

как в пальминге, а другим глазом смотрит на рисунок. Попроси-

те его, указывая сначала на кур, потом на уток, назвать пти-

цу. Сделайте то же самое с другим глазом. Если один глаз сла-

бее, чем другой, то ребенок замешкается на некоторое время,

прежде чем назовет правильный ответ.

Конечно, в любом случае вам надо проконсультироваться у

специалиста.

3. Что касается грудничков, то Корбетт обращает внимание

на то, что современные мамаши совсем мало их укачивают. Если

учесть, что это производит большой расслабляющий эффект на

детей (подобно "раскачиванию медведя" или большим поворотам

для взрослых), то очевидно, что это следует считать одним из

неблагоприятных факторов их развития вообще, а не только глаз.

4. Начинайте с возраста около двух лет обучать детей

пальмингу и соляризации. Превратите это в игру. Пальминг,

например, можно будет "вклинить" в правила гигиены, прививая

его вместе с ними в качестве привычки. Приобщите ребенка к

его исполнению после пробуждения или, когда сажаете его на

горшок. Последнее, кстати, через расслабление будет способст-

вовать лучшему освобождению кишечника.

5. Если у ребенка один глаз слабее, чем другой, и ему

врачом прописано ношение повязки поверх сильного глаза, то

постарайтесь, чтобы у ребенка не развился комплекс неполно-

ценности. Одевайте ему повязку лишь в определенные часы, ког-

да у вас есть время поиграть с ним и сама игра не требует от

него большой остроты зрения. Лучшее время для таких игр -

после утреннего туалета и после обеденного сна.

6. С трех лет ребенка можно обучить следующему упражне-

нию.

## УПРАЖНЕНИЕ N 114

("РАСКАЧИВАНИЕ МАЯТНИКА")

Если дома есть настенные часы, то поставьте ребенка пе-

ред ними, а сами встаньте позади него. Просуньте свои руки

под его руками и скрестите их у него на груди. Приподнимите

его, не сжимая, над полом на несколько сантиметров и раскачи-

вайте его в ритме маятника, напевая какую-нибудь знакомую ему

мелодию или считая считалку.

Если у вас нет настенных часов, то скажите ребенку, что

он - это корзинка для продуктов, и вы идете с ним на рынок.

Делайте это упражнение перед окном. Следите за тем, чтобы ре-

бенок держал своб голову свободно - она должна колебаться в

ту же сторону, что и его руки, но в сторону противоположную,

колебанию его ног.

Это упражнение в последующем перейдет для него в "раска-

чивание медведя".

.............................................................

7. А это упражнение очень помогает при КОСОГЛАЗИИ и

весьма напоминает упражнения N 91 и упражнение N 92 из разде-

ла 4.5. Ознакомьтесь с ними, прежде чем приступите к нему.

## УПРАЖНЕНИЕ N 115

("МИШКА В ЗЕРКАЛЕ")

Поставьте ребенка спиной к зеркалу, например, от платя-

ного шкафа на расстоянии около 1 метра от него таким образом,

чтобы он мсог увидеть вас в зеркале, если обернется к нему.

Прикройте его прямосмотрящий глаз и спрячьте у себя за спиной

игрушку, например, плюшевого мишку. Если у ребенка конверген-

тное (сходящееся) косоглазие и, например, левый глаз смотрит

внутрь, то ребенку надо будет постараться увидеть вас в зер-

кале, смотря поверх своего левого плеча. Если же у него ди-

вергентное (расходящееся) косоглазие и, например, левый глаз

косит наружу, то ему надо будет постараться увидеть вас в

зеркале через правое плечо. Теперь он, делая повороты тела,

типа больших поворотов, должен успеть увидеть игрушку, кото-

рую вы буквально на секунду показываете ему в зеркале (пока-

зывайте игрушку не при каждом повороте ребенка, а время от

времени). При этом ребенок должен объявить: "Мишка!" Когда он

раза три, четыре или пять (в зависимости от возраста) пра-

вильно заметит игрушку, то он выиграл. С вас конфетка, пирож-

ное или просто поцелуй.

8. Теперь вам надо будет обучить ребенка ПАЛЬМИНГУ. Кор-

бетт отмечает, что у ребенка для пальминга слишком мало тем

для представлений и воспоминаний и слишком много информации

для обмена. Поэтому ребенок редко когда способен заниматься

пальмингом более пяти минут подряд. Он начинает вертеться,

нервничать и раздражаться гораздо больше, чем взрослый, кото-

рый провел в темной комнате более часа.

Поэтому поступите следующим образом. Пусть ребенок зак-

роет глаза как в пальминге, а вы читайте ему в это время ка-

кую-нибудь сказку. Лучше всего приучить ребенка к тому, что

сказку он получит только во время пальминга. Сам того не по-

дозревая, ребенок получит от этого двойную пользу, поскольку

он сможет (а часто так и бывает) отправиться с героями сказки

в мысленное путешествие. Воображение (мысленное представле-

ние) ребенка при этом заработает на поную мощь.

В хорошую погоду после игры со своими друзьями можно по-

делать пальминг и на улице, дочитывая ему конец сказки.

Если у вас мало времени, то приучайте ребенка делать

пальминг во время прослушивания радиопередачи, которая ему

интересна.

## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПАЛЬМИНГА ДЛЯ ДЕТЕЙ:

1. краткость;

2. частая повторяемость;

3. благоприятное время исполнения.

9. Постарайтесь добиться от учителей разрешения делать

детям с плохим зрением (да и с хорошим тоже) пальминг во вре-

мя зачитки какого-нибудь иллюстративного материала. Помимо

улучшения зрения это положительно скажется на запоминанииус-

лышанного и, как следствие, успеваемости учеников.

10. Теперь несколько советов на тему, как повысить ре-

зультативность ваших упражнений с ребенком. Любая игра должна

следовать за выполнением предварительной соляризации (2 мину-

ты) и пальминга (тоже в течение 2-х минут). Если ребенок трет

глаза во время выполнения упражнений, то остановите игру и

попросите его некоторое время глубоко дышать через нос, ска-

зав, что это отгоняет от его глаз пылинки.

.............................................................

Рекомендации М.Д.Корбетт дополним советами К.Хакетт, ко-

торая в своей книге [56, р.554-272] также уделила большое

внимание восстановлению зрения детей.

.............................................................

1. Внушите, прежде всего, своему ребенку сильное желание

избавиться от очков. Найдите повод, который послужил бы для

него стимулом. Например, объясните ему, что летчику нужно ос-

трое зрение (если ваш ребенок хочет стать им). Желание ребен-

ка намного ускорит его прогресс.

2. Ваше поведение также должно способствовать улучшению

зрения ребенка. Не ждите быстрых результатов. Не принуждайте

ребенка ни к чему. Определите, кто в семье лучше справляется

с работой ребенка на улучшение зрения. Часто бывает, что один

из родителей делает это лучше, чем другой. Хвалите дейте за

малейшее продвижение вперед, сколь малым бы оно ни было. Для

них подобный стимул имеет гораздо больший вес, чем для взрос-

лых.

3. В зависимости от вида нарушения зрения следуйте соот-

ветствующим разделам главы 4. При этом учтите все приведенные

выше и ниже рекомендации.

4. При обучении ребенка соляризации и пальмингу полезно

запомнить, что для его возраста более приемлем определенный

порядок (режим) их исполнения, нежели выполнение их в любые

свободные моменты времени. Было бы хорошо делать их до или

после завтрака, после обеда и непосредственно перед сном. Ес-

ли ребенку нравится их делать в другое время, то пусть будет

так, как он хочет этого. Если ребенку не нравится делать

пальминг или соляризацию, то будьте настойчивы, но не застав-

ляйте его делать их, иначе он просто возненавидит свои заня-

тия на улучшение зрения. Лучше найдите какой-нибудь стимул,

вознаграждение, форму похвалы своему ребенку.

5. Многим детям нравятся малые и большие повороты, осо-

бенно если делать их под музыку.

6. При тренировке аккомодации маленьких детей используй-

те вместо букв или цифр карточки с изображениями различных

животных, растений, предметов и т.п.

Вместо смотрения на удаленные буквы и их называние для

них полезнее упражнение по копированию букв, расположенных

вдали. При этом ребенок смотрит на удаленные буквы и копирует

их у себя на листочек бумаги в том же порядке. Можно также

разместить вдали планшет с изображениями различных объектов.

Ребенок должен выбрать в колоде уменьшенных копий этих изоб-

ражений, которую он держит в своей руке (а еще лучше разбро-

санных по столу, чтобы развить подвижность зрения) карточку с

изображением, которое он увидел вдали. Пусть он раскладывает

их у себя на столе в том же порядке, что и на планшете.

7. Если вы хотите улучшить зрение своего ребенка, то

подберите ему соответствующие игрушки и игры. Полезна любая

игрушка, которая прыгает, вертится, катится и т.д., т.е., иг-

рушка, которая движется. Она будет способствовать развитию

подвижности глаз детей.

Полезны любые игры с использованием мяча. Они прекрасно

развивают подвижность глаз.

Целесообразно исключить игры, способствующие пристально-

му смотрению - шашки, шахматы, головоломки и т.д.

8. Попросите учителя посадить своего ребенка достаточно

близко, чтобы он мог смотреть без напряжения и, если это воз-

можно, без очков. Пусть он разрешает ему также время от вре-

мени выглядывать в окно, чтобы сменить фокусировку глаз, а

также разрешит время от времени делать пальминг.

9. Занимайтесь профилактикой неправильных зрительных

привычек у своих детей. Учите их периодически моргать, не

горбиться, не давайте смотреть пристально, просите чаще ме-

нять фокусировку глаз с ближнего на дальний объект и обратно

и т.д.

Обучите своего ребенка правильным методам просмотра ки-

нофильмов и телепередач (см.главу 5).

10. Пусть ребенок, если у него нормальное зрение, при-

выкнет делать некоторые из описанных ранее упражнений в ка-

честве профилактических мер. Знать все их ему нет необходи-

мости. Приучите его, например, перемещать время от времени

свой взгляд от ближнего объекта к дальнему и обратно. Пусть

он периодически делает малые повороты или короткие покачива-

ния. Стимулируйте его делать по несколько минут в день боль-

шие повороты после выполнения домашней работы и т.д.

11. Было бы очень хорошо, если в улучшении зрения ваших

детей были бы заинтересованы и учителя школы, где они учатся.

Пусть они разрешают детям время от времени вставать со своих

мест, подходить к окну и делать соляризацию, пальминг и боль-

шие повороты.

Постоянное принуждение сохранять свое внимание на

чем-либо, что является делом обычным для школы, вредно для

зрения. Обычно у детей это вызывает пристальное смотрение на

объект внимания. Пусть глаза детей научатся перемещаться.

Надо также научить детей перемещать свой взгляд вслед за

движением кончика ручки или карандаша, которым они рисуют

(см.главу 5).

Обучайте их потихоньку с помощью учителей правильным

приемам чтения (см.главу 5).

..............................................................

Следуя указанным выше рекомендациям, вы не только сохра-

ните зрение своих детей, но и сами избавитесь от многих проб-

лем, которые могут у вас возникнуть в последующем в связи с

ухудшением зрения ваших любимых чад.

## 7. ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДА БЭЙТСА

Эффективность системы Бэйтса в течение длительного време-

ни является предметом дискуссий. Вполне естественной следует

считать реакцию ортодоксальной медицины на появление этого

метода, который опровергал некоторые застоявшиеся положения

теоретической офтальмологии. Примечательно в этом отношении

высказывание Гарольда Пеппарда, который в предисловии к своей

книге "Зрение без очков" написал следующее: "Настоящая книга

написана с пониманием того, что приверженцы "налаженной" ме-

дицины и оптометрии не согласны с этим методом лечения глаз.

Это и понятно, поскольку их образование внушило им принципы,

которые противоположны данной теории, а также потому, что у

них нет опыта лечения глаз без помощи очков.

Для тех из нас, у кого есть такой опыт, эта система ле-

чения не является более спорной теорией, а представляет собой

установленный факт. Мы не ставим вопроса о том, может ли это

быть сделано - это уже сделано.... Мы не ждем одобрения и по-

мощи от устоявшейся школы. Мы идем другой, более новой доро-

гой, дорогой, которая, как мы убедились, приведет к тому, к

чему мы стремимся - четкому зрению на всю нашу долгую жизнь."

[73, р.2].

Итак, два противоположных мнения о ценности метода Бэйт-

са. Кто прав? Критерий истины, как известно, практика. Что

говорит она?

Несмотря на то, что Бэйтс опирался в своем методе на те-

орию, которая современной медициной признается недостаточно

прочно обоснованной, практические результаты применения мето-

да Бэйтса дают все основания считать его заслуживающим внима-

ния и дальнейшего изучения.

В свое время метод Бэйтса был экспериментально внедрен и

применялся в течение 8 лет в школах Гранд-Форкса (США), а

также в 5 школах Нью-Йорка (также на протяжении ряда лет).

В Гранд-Форксе система Бэйтса была внедрена во всех

школах города по просьбе управляющего его школами и применя-

лась в них непрерывно в течение 8 лет. Результатом этого мно-

голетнего эксперимента явилось то, что, согласно данным Бэйт-

са, уровень миопии среди детей снизился с 6% до менее чем 1%

[16, р.175].

Общее число детей, подвергшихся эксперименту в Нью-Йор-

ке, составило около десяти тысяч. Бэйтсом были проанализиро-

ваны данные по 5700 из них (около 2000 из которых обследова-

лось дважды в связи с прекращением в первый раз эксперимента.

Эти ученики посчитаны как вновь подвергшиеся эксперименту). В

среднем за 5 месяцев эксперимента ученики делали только одно

простейшее упражнение из всей системы Бэйтса по 1,5-5 минут

на каждом уроке. Это упражнение заключалось в чтении каждым

глазом поотдельности и обоими вместе проверочной таблицы, как

это мы описывали в главе 6. Из 5700 учеников 3299 (57,88%)

имело плохое зрение (конкретно, какие виды и процентаж по ка-

тегориям в статье не приводятся). Через 5 месяцев занятий из

этих 3299 человек у 2026 (61,41%) зрение одного или обоих

глаз вместе значительно улучшилось, у 1023 (31,01%) зрение

обоих глаз стало нормальным. Лишь у оставшихся немногих уче-

ников зрение продолжало ухудшаться. Связано это было с тем,

что тренировкой зрения детей занимались обученные этому учи-

теля, которые не всегда правильно применяли проверочные таб-

лицы, допуская, например, такие ошибки, о которых мы говорили

в главе 6. Хотя это никак не могло повредить зрению детей,

ввиду специфики применяемых упражнений, добиться положитель-

ного эффекта при неправильной технике выполнения тоже не уда-

валось. Отметим также, что обучение детей упражнениям произ-

водилось без "авторского надзора" Бэйтса, т.е. самими учите-

лями, которые не всегда могли найти правильный подход к выбо-

ру техники исполнения упражнения учениками в затруднительных

случаях. Такими случаями могли быть нежелание ученика рабо-

тать с таблицей, упорное напряжение глаз во время смотрения

на таблицу и т.д. [29].

Таким образом, метод Бэйтса намного превзошел по своей

результативности другие меры профилактики и лечения нарушений

зрения.

Метод Бэйтса показал себя эффективным не только при ле-

чении аномалий рефракции, пресбиопии и косоглазия, но и в не-

которых случаях с серьезными органическими (дегенеративными)

перерождениями глаз. Наиболее примечателен случай с Олдосом

Хаксли. Тем, что мы можем наслаждаться великолепными романами

этого известного английского писателя, мы обязаны системе

Бэйтса. Если мы обратимся к биографии Хаксли, которая обычно

печатается перед началом его произведений, мы в ней найдем

сведения о его переезде в Калифорнию. А связано это было вот

с чем.

В 16 лет после длившегося почти 18 месяцев острого забо-

левания глаз Хаксли почти полностью ослеп. Чтобы читать, ему

пришлось пользоваться шрифтом Брайля для слепых. Один его

глаз мог воспринимать лишь свет, другому удавалось разглядеть

с 3 метров буквы, которые человек с нормальным зрением мог

видеть с расстояния в 20 раз больше. Практически полная сле-

пота была вызвана наличием непрозрачностей (помутнений) в ро-

говой оболочке глаза. Состояние Хаксли отягощалось еще тем,

что у него была гиперметропия (дальнозоркость) в сочетании с

астигматизмом. Способность писателя видеть устойчиво и до-

вольно быстро падала. Классическая медицина оказалась бес-

сильной помочь, и врачи прочили ему слепоту в полном смысле

этого слова. Случайно Хаксли узнает о методе Бэйтса и переез-

жает в Калифорнию на лечение к ученице Бэйтса М.Корбетт. Все-

го через два месяца занятий у нее происходит чудо. Помутнения

в роговой оболочке, остававшиеся неизменными на протяжении

свыше 25 лет, вдруг начали исчезать. За 3 года, прошедших

между моментом начала занятий по методу Бэйтса и временем

опубликования этих данных в своей книге [58], зрение почти

слепого Хаксли стало в два раза лучше, чем оно было, когда он

носил очки. Его худший глаз теперь смог с 30 сантиметров раз-

глядеть строку, которую нормальный глаз читает с 3 метров. Не

столь уж малое достижение, если учесть, что раньше этот глаз

Хаксли мог отличать лишь свет от тьмы.

Книга Олдоса Хаксли "Искусство зрения", выпущенная в

1942 году вслед за тем, как он прошел курс лечения у Маргарет

Корбетт стала бестселлером. Она стала одой методу Бэйтса. Сам

Хаксли в своей книге предпринял попытки, как он написал, ус-

тановить связь между тренировкой зрения и открытиями совре-

менной психологии и критической философии [62, р.IX].

Хаксли приходит к выводу, что установление таких связей

позволит продемонстрировать разумность метода Бэйтса, который

представляет собой лишь практическое применение к решению

проблем зрения определенных теоретических принципов, которые

во всем мире восприняты как верные. Здесь же писатель опреде-

ляет и основные причины невосприятия традиционной медициной

метода Бэйтса: "Могут спросить, почему ортодоксальным офталь-

мологам не удается осуществить аналогичного применения общеп-

ризнанных методов? Ответ ясен. С тех пор, как офтальмология

стала наукой, внимание ее деятелей было навязчиво занято

только одним аспектом тотального, сложного процесса зрения -

физиологической. Они уделяли свое внимание исключительно

только глазам и совсем не уделяли его психике, которая позво-

ляет этим глазам видеть. Меня лечили люди высочайшей квалифи-

кации в своей специальности, но с их стороны никогда даже на-

мека не было на психическую сторону зрения или на то, что мо-

гут быть как неправильные способы использования глаз и психи-

ки, так и правильные, как неестественные и ненормальные мето-

ды зрительного функционирования, так ествественные и нормаль-

ные виды. После того, как они остановили острую инфекцию в

моих глазах, что они сделалаи с большим искусством, они дали

мне несколько искусственных линз и отпустили меня. Использую

ли я свою психику, хорошо ли, плохо ли чувствуют себя глаза в

очках, каким образом может воздействовать на зрение непра-

вильное использование галз - все это было для них совершенно

безразлично. Особенно это касается ортодоксальных офтальмоло-

гов" [62, р.X-XI].

Мимо такого примечательного случая с известной личностью

пресса не могла уже пройти. Игнорирование метода Бэйтса стало

теперь невозможным. В научных, в научно-популярных и просто

массовых журналах появилась целая серия статей, где история

Хаксли подверглась всестороннему анализу (см., например,

[11], [53], [72], [79]).

Кроме того, отметим, что даже противниками метода Бэйтса

признается то, что он дает возможность довольно существенно

увеличитьостроту зрения за счет улучшения интерпретации изоб-

ражения на сетчатке глаза. Известный специалист в области оф-

тальмологии Duke-Elder, не признающий систему Бэйтса в целом,

писал в одной из своих работ, что подобные тренировки позво-

ляют в значительной степени компенсировать неудачи на низком

(диоптрическом) уровне за счет более высокого уровня (корко-

вой интерпретации).

Исследоаниями также было установлено, что некоторых лю-

дей удается научить управлять своей аккомодацией в значитель-

ной степени [50].

Самым любимым вопросом всех приступающих к каким-либо

занятиям, по всей видимости, является вопрос, начинающийся на

слово "когда". В данном случае этот вопрос будет звучать при-

мерно так: "Когда же, наконец, я добьюсь первых результатов?"

Лучше всего будет, если на этот вопрос ответят авторы книг по

методу Бэйтса. Сам он пишет: "Обычно люди, которые никогда не

носили очков, более легко излечиваются, чем те, кто их носит.

Поэтому очки следует отвергнуть с самого начала лечения. Ког-

да этого нельзя сделать без значительных неудобств или когда

человек вынужден в ходе лечения продолжать свою работу и не

может делать ее без очков, их использование можно разрешить

на некоторое время, однако это всегда сдерживает улучшение.

Люди всех возрастов достигали успеха при лечении аномалий

рефракции расслаблением, но дети обычно (хотя и не всегда)

реагировали намного быстрее, чем взрослые. Если им еще нет

12-ти или даже 16-ти лет и они никогда не носили очков, они

обычно излечивались через несколько дней, недель или месяцев

и всегда в пределах года простым ежедневным чтением провероч-

ной таблицы" [16, р.49].

В то же время хотелось бы отметить, что дети более ма-

ленького возраста, чем упоминает Бэйтс, несколько труднее

поддаются лечению, главным образом, из-за того, что они не

улавливают смысла таких вещей, как центральная фиксация, мыс-

ленное перемещение и т.п. Даже само понятие "расслабление"

довольно тяжело объяснить детям. Поэтому то замечание, что

делает П.Брэгг относится именно к таким случаям: "Все что мо-

гут сделать дети, взрослые делают обычно намного лучше. Они

намного больше мотивированы, поскольку прекрасно понимают всю

невыгодность положения, связанного с нечетким видением.

Возьмем для примера косящие глаза. Многие взрослые пола-

гают, что косоглазие должно быть исправлено в детстве, иначе

будет слишком поздно. Но известно, что когда взрослые прини-

маются за тренировку зрения для устранения этого дефекта, они

обычно быстрее усваивают, как выпрямить глаза, чем это делает

большинство детей" [44, р.31].

Авторами книг отмечается, что возраст не является поме-

хой в улучшении зрения. Важным является не возраст сам по се-

бе, а длительность времени, в течение которого существовала

та или иная аномалия рефракции, ведя к закреплению неправиль-

ных привычек зрения [73, р.14]. Кроме того, обращается внима-

ние на то, что с возрастом у людей формируются отрицательные

привычки, сказывающиеся на общем состоянии организма и, как

результат, на зрении. Люди к 40-50 годам становятся малопод-

вижны, режим питания их не соответствеут нормам, они практи-

чески перестают заниматься физическими упражнениями, переста-

ют вообще вести подвижный образ жизни и т.д.

Сами авторы книг о методе Бэйтса его эффективность оце-

нивают как чрезвычайно высокую. Так, Р.С.Агарвал пишет, что в

его клинике ему встречались случаи миопии со стопенями от -1

диоптрии до -19 диоптрий. "Мы обнаружили,- сообщает Р.С.Агар-

вал,- что почти во всех случаях тренировка глаз и психическое

расслабление принесли огромную пользу. Некоторые пациенты

достигли нормального зрения за неделю или около этого, у дру-

гих сила очков существенно уменьшилась. Один пациент с миопи-

ей в -12 диоптрий, который мог читать только верхнюю строку

проверочной таблицы Снеллена с 10 футов (Прим.авторов: эта

строка при нормальном зрении должна читаться с расстояния в

60 футов, т.е. с расстояния около 18 метров) сильно удивил

нас, когда легко прочитал все, кроме последней, строки табли-

цы, перестал испытывать какие-либо трудности в передвижении и

при чтении своих книг на расстоянии от 9 до 10 дюймов

(Прим.авторов: соответственно около 23 и 25 сантиметров). В

другом случае миопия сопровождалась отслоением сетчатки в ле-

вом глазу, который был почти слеп. После месяца тренировки

зрение этого глаза существенно улучшилось, и пациент теперь

смог читать и писать." [8, р.206].

Г.Пеппрад пишет, что в среднем для восстановления нор-

мального зрения при миопии до двух диоптрий нужно совсем мало

времени (иногда невероятно мало, буквально недели), при мио-

пии от 2-х до 4-х диоптрий, как правило бывает достаточно 2-3

месяцев, а для миопии в четыре диоптрии и выше требуется срок

6-12 месяцев [73, р.96-99]. Аналогичные сроки называются для

астигматизма [73, р.112].

На страницах своих книг о методе Бэйтса авторы приводят

совершенно удивительные данные о необычайно коротких сроках

излечения. Сообщается, например, что всего за неделю удалось

избавить от гипермеропии в +6 диоптрий ребенка [10, р.58].

Говоря о сроках восстановления зрения по методу доктора

Бэйтса, следует отметить, что в литературе приводятся разные

данные на этот счет. Обычно, как и в книге Бэйтса, наряду с

очень быстрыми (но редкими) случаями излечения называются

сроки в пределах года. В то же время, другие авторы несколько

по-иному подходят к изложению эффективности метода Бэйтса.

Так, К.Хакетт проанализировала данные по 2857 пациентам, за-

нимавшимся у нее. Данные включали в себя сведения о всех них,

включая даже тех, кто бросил потом тренироваться, кто особо

не горел энтузиазмом при тренировке или отлынивал от работы

над своими глазами дома и т.д. Их возраст лежал в пределах от

3 до 92 лет. Профессии были самые разнообразнейшими - от ма-

шиниста до врачей, от домохозяек до министров.

В результате проведенного ею лечения, например, 1584

близоруких людей со зрением от 20/30 до 20/1000 (что значат

эти цифры вы уже знаете), большинство из которых имело зрение

20/400, т.е. 1/20 нормального зрения, 569 человек улучшили

зрение, как минимум, до 20/40, т.е. достигли половины нор-

мального зрения, 210 человек добились зрения 20/70, 163 -

20/100 (одну пятую нормального зрения), 211 - 20/200 (одну

десятую нормального зрения). В остальных случаях улучшение

было менее заметным или носило временный характер.

Из 348 дальнозорких пациентов 116 смогли полностью из-

бавиться от своих очков, 119 смогли перейти к более слабым

очкам для чтения, у 38 человек эффекта замечено не было.

Из 179 человек, страдавших косоглазием, 71 человек доби-

лись правильного положения глаз и хорошего слияния (фузии).

96 человек добились таких же успехов лишь с тем замечанием,

что у них отмечались отклонения от нормы во время болезни,

эмоциональных расстройств, утомления и т.д. 12 человек посто-

янного улучшения добиться не удалось.

Во всех случаях диагнозы ставились врачами, придерживаю-

щимися традиционной медицины. Хотя К.Хакетт и не указывает,

за какой срок был достигнут прогресс, что, конечно, очень лю-

бопытно было бы узнать, возможность достижения такого прог-

ресса многими людьми у нее не вызывает сомнения.

Проанализировав результаты приведенных выше историй бо-

лезней, К.Хакетт делает вывод, что ее метод тренировки, осно-

ванный на системе Бэйтса, позволяет улучшать остроту зрения,

в среднем, в два раза за каждые двенадцать недель тренировки

[56, р.23-30].

..............................................................

Анализ приведенных выше данных позволяет заключить, что

несмотря на расхождение воззрений современной медицины с уче-

нием Бэйтса, результаты применения его системы на практике

приводят к мысли о необходимости дальнейшего, более глубокого

изучения этого метода. Любопытно в связи с этим отметить мне-

ние одного из врачей, практиковавшего метод Бэйтса. Он гово-

рит, что хотя теоретический подход Бэйтса и вызывает сомне-

ния, практические его рекомендации все же каким-то образом

работают. Это подобно тому, говорит он, как древние жрецы,

ошибочно предполагая, что солнце вращается вокруг земли, а не

наоборот, тем не менее, точно предсказывали время захода и

восхода солнца, дни затмений и т.д.

Следует надеяться, что практические аспекты метода Бэйт-

са смогут пополнить арсенал медицины в борьбе с ухудшением

зрения.

## СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

Аккомодация - это способность (свойство) глаза фокусиро-

вать на сетчатке световые лучи, отраженные от рассматриваемых

предметов, расположенных на различном расстоянии от глаза,

т.е. способность видеть хорошо и вдаль, и вблизи.

Амблиопия - ослабление зрения, вызванное функциональными

расстройствами зрительного анализатора.

Аномалии рефракции - когда мы имеем дело с отклонением

преломляющей силы оптической системы глаза (рефракции) от

нормы, то речь следует вести о появлении аномалии рефракции.

Этот термин вы неоднократно встретите в книге. Поскольку при

близорукости, дальнозоркости и астигматизме происходят именно

такое отклонение рефракции от нормы, то все они являются ано-

малиями рефракции. Поэтому следует учесть, что всякий раз,

когда в книге будет заходить речь об аномалиях рефракции в

целом, то близоруким, дальнозорким и людям, страдающим астиг-

матизмом, надо знать, что все сказанное непосредственно каса-

ется их.

При этом неспециалистам необходимо твердо усвоить, что

наряду с принятыми в обиходе терминами "близорукость", "даль-

нозоркость", и "старческое зрение" в офтальмологии использу-

ются также профессиональные термины, менее известные широкому

читателю - в данном случае, соответственно, "миопия", "гипер-

метропия" и "пресбиопия". То есть, близорукость - это то же

самое, что и миопия, дальнозоркость - гиперметропия, а так

называемое старческое зрение - пресбиопия.

Необходимо также обратить внимание на тот факт, что

Бэйтс считает пресбиопию (старческое зрение) формой гипермет-

ропии (дальнозоркости). Такой подход Бэйтса позволяет ему ре-

комендовать для лечения пресбиопии практически те же самые

упражнения, что и в случае гиперметропии. Одинаковый подход к

лечению пресбиопии и гиперметропии нашел свое отражение и в

книгах целого ряда его последователей.

Астигматизм - вид нарушения зрения, при котором происхо-

дит искажение изображения объектов оптической системой глаза,

вызванное тем, что преломление световых лучей в различных се-

чениях проходящего светового пучка неодинаково. При астигма-

тизме изображение объекта выглядит нерезким.

Гиперметропия - то же самое, что дальнозоркость. При ги-

перметропии в основном ухудшается зрение вблизи.

Диамант - это самый мелкий из обычно используемых типог-

рафских шрифтов. Кегль (высота литеры) в шрифте диамант сос-

тавляет для прописной буквы 1,5 миллиметра, а для строчной

(маленькой) буквы - около 1 миллиметра.

Дюйм - дольная единица длины в системе английских мер.

Один дюйм равен 2,54 сантиметра.

Миопия - то же, что близорукость. При близорукости нару-

шается зрение вдаль.

Оптотипы - специально подобранные знаки, которые исполь-

зуются в таблицах для проверки зрения. В качестве оптотипов

могут применяться буквы, цифры, полосы, рисунки и т.д.

Офтальмология - область медицины, изучающая анатомию и

физиологию органа зрения, болезни глаз и разрабатывающая ме-

тоды их диагностики, лечения и профилактики.

Пресбиопия - то же, что так называемое старческое зре-

ние. При пресбиопии нарушается зрение вблизи (в основном) и

зрение вдаль.

Ретиноскоп - инструмент для определения рефракции глаза.

Рефракция - вы также неоднократно встретите этот термин

в книге. Рефракция, как пишет Бэйтс, это преломление световых

лучей в оптической системе глаза. Более точным было бы под

рефракцией понимать преломляющую силу оптической системы гла-

за. Эта преломляющая сила измеряется условной единицей - ди-

оптрией.

Фузия (слияние) - это слияние в коре головного мозга

двух изображений от обеих сетчаток в единую стереоскопическую

картину. Соответственно, способность к фузии (фузионная спо-

собность) - способность к слиянию двух изображений от обеих

сетчаток в единое бинокулярное изображение в коре головного

мозга.

Фут - единица длины в системе английских мер. Один фут

равен 30,48 сантриметра.

## БИБЛИОГРАФИЯ

1. Agarwal M.S. Everyday eyecare.- New Delhi, 1987.

2. Agarwal, Raghubir Saran. Better sight without

glasses.- 2d pocket ed.- Delhi: Dr. Agarwal's Eye Institute,

1961.- 108 p.

3. Agarwal, Raghubir Saran. Mind and vision, a handbook

for the cure of imperfect sight without glasses.- 6th.ed.-

Pondicherry: School for Perfect Eyesight, 1972.- 269 p.

4. Agarwal, Raghubir Saran. Nature cure for your eyes.-

Delhi, 1964.- 173 p.

5. Agarwal, Raghubir Saran. Psycho-solar treatment for

the eye; a guide for prevention and cure of defective

eyesight without glasses.- Delhi: Dr. Agarwal's Eye

Institute, 1954.- 16 p.

6. Agarwal, Raghubir Saran. Secrets of Indian medicine.

(An exposition of Vata, Pitta and Kapha in modern terms and

principles of synthetic system of treatment).- 2d enl. ed.-

Delhi: Dr. Agarwal's eye inst, 1958.- 173 p.

7. Agarwal, Raghubir Saran. Secrets of Indian medicine

(Ayurveda); an exposition of vata, pitta and kapha in modern

terms and principles of synthetic system of treatment.-

Delhi: Dr. Agarwal's Eye Institute, 1953.- 23 p.

8. Agarwal, Raghubir Saran. Secrets of Indian medicine.

Synthesis of all systems of medicine.- 3d. ed. - Pondicherry:

Ashram, 1971.- 240 p.

9. Agarwal, Raghubir Saran. Synthetic research in

ophthalmology; an attempt of unification of allopathy,

Ayurveda, homeopathy and nature cure.- Delhi: Dr. Agarwal's

Eye Institute, 1948.- 12 p.

10. Agarwal, Raghubir Saran. Yoga of perfect sight with

letters of sri Aurobindo. A guide to develop perfect sight

and the divine vision.- Pondicherry, 1971.- 206 p.

11. Aldous Huxley's vision // Journal of the American

Medical Association.- vol.122.- July 31.- 1943.- p.951.

12. Barber, Theodore Xenophon. LSD, marihuana, yoga and

hypnosis.- Chicago, 1970.- 337 p.

13. Basilio Gomez, Juan. Como se recupera la vision

normal: el metodo natural del oftalmologo norteamericano

doctor W.H.Bates por J. de S'Agaro [pseud.] - 4 ed. reformada

y ampliada - Barcelona: LEDA, 1961.- 95 p.

14. Bates W.H. The Bates method for better eyesight

without glasses.- New York: Holt, Rinehart and Winston,

1981.- 200 p.

15. Bates W.H. The Bates method for good sight without

glasses.- London: Faber and Faber, 1944.- 159 p. (A new

revised edit. of "The cure of imperfect sight by treatment

without glasses).

16. Bates W.H. Better eyesight without glasses.- New

Delhi: Orient paperbacks, 1987.- 199 p.

17. Bates W.H. Blindness relieved by a new method of

treatment. Report of case.- 7 p.- // New York medical

Journal.- Feb.5.- 1917.

18. Bates W.H. A case of miopie refraction relieved by

eye education.- 4 p.- // Medical Record.- New York.- 1912.-

Ixxxii, 851 (Nov.9, 19..).

19. Bates W.H. The cause of myopia // New York medical

journal.- 1912.- vol.XCV.- N 11.- p.529-532.

20. Bates W.H. A clinical and experimental study of

physiological optics.- 8 p.- // American journal of clinical

medicine.- Chicago.- July.- 1921.

21. Bates W.H. The cure of defective eyesight by

treatment without glasses; or, The radical cure of errors of

refraction by means of central fixation.- New York:

A.R.Elliott Publ. Co., 1915.- 26 p.

22. Bates W.H. The cure of imperfect sight by treatment

without glasses.- New York city: Central Fixation Publishing

company, 1920.- 313 p.

23. Bates W.H. Eye training for the cure of functional

myopia // New York medical journal.- 1912.- vol.XCV.- N 20.-

pp.1029-1032.

24. Bates, W.H. How to use the Snellen test card for the

prevention and cure of imperfect sight in children and

adults.- New York city: Central fixation publishing Co.,

19--.- 4 p.

25. Bates W.H. Imagination and vision.- 6 p.- // Jour.

Allied med. assoc. of Amer.- Oct.- 1921.

26. Bates W.H. The imperfect sight of the normal eye //

New York medical journal.- Sept.8.- 1917.

27. Bates W.H. Improving the sight of soldiers and

sailors and relieving pain.- New York, 1918.- 7 p.

28. Bates W.H. Memory as an aid to vision.- 10 p.// New

York medical journal.- May 24.- 1919.

29. Bates W.H. Myopia prevention by teachers // New York

medical journal.- 1913.- vol.xcviii.- pp.410-413.

30. Bates W.H. De la myopie fonctionnelle // La Clinique

ophtalmologique.- Paris.- 1912.- xviii.- pp.188-191.

31. Bates W.H. Perfect sight without glasses.- New York:

Central fixation publishing company, 1920.

32. Bates W.H. The prevention of myopia in school

children // New York medical journal.- 1911.- vol.xciv.- N

5.- pp.237-238.

33. Bates W.H. The radical cure of errors of refraction

by means of central fixation // New York medical journal.-

1915.- vol.CI.- N 19.- pp.925-933.

34. Bates W.H. Rechtes Sehen ohne Brille. Heilung

fehlerhaften Sehens durch Behandlung ohne Brille / Autor.

Ubers.aus dem Engl. von Elsbeth Friedrichs.- Grimma:

P.Schrecker, 1931.- 353 s.

35. Bates W.H. Shifting as an aid to vision.- 7 p.// New

York medical journal.- July 3.- 1920.

36. Bates W.H. Throw away your glasses.- 15 p.// Heart's

internat.- Sept.- 1923.

37. Bates W.H. Treatment of myopia without glasses.//

Medical Record.- New York.- 1894.- xIv.- pp.104-106.

38. Bates W.H. The vision of a case of myopia improved

by treatment without glasses // Virginia Medical Monthly.-

Richmond.- 1891-1892.- xviii.- pp.941-943.

39. Benjamin, Harry. Adventure in living; the

autobiography of a myope.- London: Health for all pub. co.,

1950.- 192 p.

40. Benjamin, Harry. Better sight without glasses.-

London: Health for all publ.co., 1958.- 106 p.

41. Beswick, Ethel. Eyes, their use and abuse; how to

improve defective vision.- Ashingdon: Daniel, 1948.- 44 p.

42. Beswick K. Good eyesight: Our birthright.- London,

n.d.- 58 p.

43. Better eyesight (a monthly magazine devoted to the

prevention and cure of imperfect sight without glasses.-

vols. 1-14; July 1919 - June 1930)/ Ed. Bates W.H.- New York,

N.Y.: Central fixation publishing company [1919-1930].

44. Bragg, Patricia. Bragg system to better eye-sight.-

10th print.- Santa Ana (Calif.): Health science, 1973.- 33 p.

45. Corbett, Margaret Darst. Help yourself to better

sight.- 1st ed.- New York: Prentice Hall, 1949.- 218 p.

46. Corbett, Margaret Darst. How to improve your sight;

simple daily drills in relaxation.- rev.ed.- New York: Crown

Publishers, 1953.- 93 p.

47. Corbett, Margaret Darst. A quick guide to better

vision. How to have good eyesight without glasses.- Englewood

Cliffs (N.J.): Prentice-Hall, cop.1957.- 114 p.

48. Corbett, Margaret Darst. Vedere meglio senza

occiali...- Milano: Longanesi and c., 1950.- 302 стр.

49. Corbett, Margaret Darst. Yoga des yeux: Cet ouvrage

inspire des travaux du Dr. Bates, est une adapt. de l'oeuvre

de Margaret Darst Corbett "Help yourself to better sight" par

le Dr. Rene-Etienne Longue.- Verviers: Marabout, 1979.- 250

p.

50. Cornsweet T.N., Crane H.D. Training the visual

accomodation system // Vision Res.- 13:713, 1973.

51. Curtin, Brian J. The Myopias: Basic science and

clinical management.- Philadelphia, 1985.- 495 p.

52. Devaraj T.L. Speaking of: Ayurvedic Remedies for

Common Diseases.- New Delhi, 1988.

53. Duke-Elder W.S. The Art of Seeing by A.L.Huxley,

Book review // British Medical Journal.- vol.1.- May 22.-

1943.- p.635.

54. Friedrichs, Elsbeth. Lernt wieder sehen! Neue

Heilwege fur kranke Augen. Eine Anleitung zur

Selbstbehandlung Sehstorungen und zur Aneignung grosserer

Sehscharfe fur Augenkranke und Gesunde. Nach den Grundsatzen

des W.H.Bates dargestellt von Elsbeth Friedrichs.- 6 Aufl.-

Lorch: Karl-Rohm, 1931.- 135 стр.

55. Galton, Lawrence. Improve your sight without glasses

// Coronet Magazine.- October.- 1955.

56. Hackett, Clara A. & Galton, Lawrence. Relax and see.

A daily guide to better vision.- London: Faber and Faber,

1957.- 282 p.

57. Hauser, Bengamin Gayelord. Better eyes without

glasses.- London: Faber and Faber limited, 1941.- 80 p.

58. Hauser, Bengamin Gayelord. Keener vision without

glasses.- New York: Tempo books, inc., 1932.- 162 p.

59. Hill, Ann (ed.). A visual encyclopedia of

unconventional medicine: A health manual for the whole

person.- New York and London, 1979.- 240 p.

60. Hofstetter H.W. Optometry: Professional, economic

and legal aspects.- St. Louis, 1964.- 412 p.

61. Hoopes A., Hoopes T. Eye power.- New York: Alfred A

Knopf, 1979.

62. Huxley, Aldous Leonard. The art of seeing.- New

York-London: Harper and brothers, 1942.- 273 p.

63. Huxley, A.L. Learning to see // Colliers.- New

York.- vol.111.- April 21.- 1943.- p.24.

64. Jacques R.A. The Bates method of treating ametropia

// The Optician.- vol.141.- N 3646.- February 17.- 1961.-

pp.143-144.

65. LeCron L. Experimental Hypnosis.- New York:

Macmillan, 1954.

66. Lierman, Emily C. Stories from the clinic.- New York

city: Central fixation publishing co., 1926.- 259 p.

67. Macfadden, Bernarr Adolphus. Strengthening the eyes;

a system of scientific eye training.- New York: Macfadden

publications, inc., 1924.- 201 p.

68. Macfadyen, Ralph J. See without glasses.- Greenwich,

Conn., 1963.- 176 p.

69. Macfadyen, Ralph I. Weg mit der Brille! Das Heilen

von Augenleiden und die Wissenschaft vom richtigen ehen.-

Stuttgart: Gunther, 1964.- 228 s.

70. Mangin-Millot, Georgette. Vos yeux; comment

conserver une bonne vue, reeduquer la vision, corriger le

strabisme, supprimer les lunettes, comment embellir vos

yeux.- Paris: Editions Medicis, 1949.- 102 p.

71. Natural eye training for perfect vision without

glasses.- New York: Centro-Vision institute, 1928.

72. Pascal J.O. On Aldous Huxley's "The Art of Seeing"

// Archives of Ophthalmology.- vol.26.- June.- 1943.- p.636.

73. Peppard, Harold M. Sight without glasses.-

London-Melbourne: Ward, Lock & co., 1956.- 153 p.

74. Ram Kumar E.R. Heal yourself with yoga: Specific

asanas for specific diseases.- Bombay, 1987.

75. Sarma, L. Kamesvara. The natural cure of

eye-defects.- 5th edition.- Pudukkottai, 1956.- 60 p.

76. Schlaegel T.F. Psychosomatic ophthalmology.-

Baltimore, 1957.- 523 p.

77. Sivananda, Swami. Health and hygiene. Anatomy and

physiology.- 1st edition.- Rishikesh, 1957.- 423 p.

78. Sgrosso S. Il metodo di Bates al vaglio di un

oculista // La riforma medica.- Napoli.- 1952.- Anno LXVI.-

N37.- pp. 1009-1010.

79. Snyder C. Bates, Huxley and myself // Int.

Ophthalmol. Clin.- 2:921.- 1962.

80. Thomson, Charles Leslie. Your sight. Care and

improvement by natural methods.- London: Thorsons, 1956.- 101

p.

81. Windolph, Michael. Easy eye exercises for better

vision. Self-helps to sight improvement.- Hicksville (N.Y.):

Exposition press, c.1974.- 159 p.

82. Глазные болезни: Учебник / Под ред.Т.И.Ерошевского,

А.А.Бочкаревой.- 2-е изд., перераб. и доп.- М.: Медицина,

1983. - 448 с.

83. Ковалевский Е.И. Глазные болезни.- 3-е изд., пере-

раб. и доп.- М.: Медицина, 1986.

84. Советский энциклопедический словарь / Гл. ред.

А.М.Прохоров.- 3-е изд.- М.: Сов. энциклопедия, 1985.- 1600 с.