

Упражнения йоги для глаз

Содержание:

Аксиомы глаз	2
Основные понятия и указания	3
I группа упражнений - СОСРЕТОЧЕНИЕ ВЗГЛЯДА	5
II группа упражнений - ВРАЩЕНИЕ ГЛАЗАМИ ПО КРУГУ И ВОСЬМЕРКА	6
III группа упражнений - ДВИЖЕНИЯ ГЛАЗАМИ В СТОРОНЫ	7
IV группа упражнений - ИЗМЕНЕНИЕ ФОКУСНОГО РАССТОЯНИЯ	8
V группа упражнений - ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ	9
Упражнения на СОСРЕДОТОЧЕНИЕ ВЗГЛЯДА НА ИСТОЧНИКАХ СВЕТА	10

Аксиомы глаз

1. Все, что полезно для тела, полезно глазам.
2. Упражнения для тела благотворно действуют и на глаза, но глазам никогда не бывает достаточно только этих упражнения - им необходимы еще и свои собственные.
3. Упражнения для глаз оказывают свое полное действие, то есть укрепляют и развивают зрение, лишь в том случае, если выполнять их систематически - ежедневно и по несколько раз в течение дня. На восстановление здоровья, в том числе и здоровья глаз, нужно много времени, но кто хочет быть здоровым, тот находит время.
4. Усталость глаз - одно из выражений усталости тела. Глаза, как и всякий орган, нуждаются в отдыхе: сама способность глаз к работе предполагает их отдых, а отдых для них - это расслабление психики, упражнения и сон. Глаза самовосстанавливаемы и самоисцелимы.
5. В основе всех нарушений зрения лежит напряжение и перенапряжение психики. Идеальное зрение приобретается только расслаблением. Сделайте расслабление, ровное и радостное настроение стилем жизни и нормой своей жизни, если хотите вернуть себе здоровое зрение.
6. Солнечный свет и видение черного поля закрытыми глазами - два могучих рычага в восстановлении и поддержании здорового зрения.
7. Очки - выражение бессилия и беспомощности официальной офтальмологии. Они - залог дальнейшего ухудшения вашего зрения. Поэтому если хотите снять очки, то снимите их. Помните, что вся разница между костылями и очками в том, что костыли уже больше не смогут испортить походку, тогда как очки портят зрение беспрестанно и неотвратимо.
8. Глаза - это не просто орган зрения и не только "зеркало души", но также орудие, с помощью которого мы можем управлять своим настроением, это тонкий регулятор душевного состояния. Контроль над своим взглядом - это контроль над своей психикой. Поэтому, управляя собственным взглядом, можно управлять не только собой, но и другими людьми.

9. Красота глаз - это не следствие подкрашивания и наведения теней, но выражение душевной красоты и духовного богатства личности.

Основные понятия и указания

☀ Лучи от предметов, на которые направлен наш взгляд, проходят через роговицу, жидкость, находящуюся между нею и радужной оболочкой, хрусталик и стекловидное тело. В каждой из этих сред они изменяют свое направление - преломляются. Этот процесс преломления световых лучей в оптической системе глаза называют **рефракцией**. Но более точно было бы понимать под рефракцией преломляющую силу оптической системы глаза.

☀ **Аккомодация** - приспособление глаза к видению на различных расстояниях. Гиперметропию обычно, но неправильно называют дальнозоркостью, а миопию - близорукостью, хотя человек с таким нарушением зрения не может видеть ни удаленные, ни, соответственно, близкие предметы с той же четкостью, как видит их человек со зрением здоровым.

☀ Мы утверждаем, что коль скоро никакая аномалия рефракции не представляет собой неизменного состояния, то низкие степени аномалий могут быть **полностью устранены**, а более высокие - **снижены**, а затем также устранены.

☀ Мы утверждаем, что реальное **постижение знаний и творческое мышление** возможны лишь в **расслабленном** (то есть ненапряженном) **состоянии психики**, которое и есть наибольшее внимание.

☀ Очень важный принцип: человек не сможет увидеть что-либо совершенным зрением, если не видел этого объекта прежде.

☀ Помните: **темные очки вредны**, потому что они морят глаза голодом, из-за чего тем не хватает света, тогда как они должны получать его вволю, чтобы хорошо функционировать.

☀ Помните еще такое правило: **старайтесь избегать плохо напечатанных текстов**, потому что чтение нечетких, смазанных букв вызывает напряжение глаз и психики.

☀ Помните, что **минутный отдых никогда не отнимает время**, потому что он повышает работоспособность и продлевает активное состояние. Прерывая свою работу коротким отдыхом, вы можете сделать гораздо больше, чем если будете работать весь день, без перерыва.

✚ Давая своим глазам передышку через расслабление, вы вовсе не потеряете рабочее время, потому что расслабленные глаза и психика работают с удвоенной энергией и более эффективно. **Сделайте расслабленную деятельность образом вашей жизни.** И тогда вы сможете улучшить свое зрение.

✚ Выполняя упражнения, целесообразно применять **самовнушение**. Рекомендуем следующие мантры:

Мантры сосредоточения:

1. Мое Я - в глазах (главная мантра).
2. Я совершенно спокоен и невозмутим.
3. Веки совершенно спокойны и свободны.
4. Взгляд спокоен, свободен и ясен.

Целевые мантры для улучшения зрения:

1. Я смотрю легко и вижу ясно и отчетливо.
2. Глаза все видят отчетливо и резко.
3. Глазное дно приятно теплое.
4. Глазное дно хорошо снабжается кровью.
5. Кровь хорошо омывает глазное дно.

✚ **Динамические упражнения для глаз.**

Исходное положение для всех упражнений: сидите прямо или стойте прямо (Тадасана), а лучше всего примите позу лотоса (Падмасана); ритмично дышите полным дыханием, внимание и все помыслы сосредоточьте на глазах, смотрите прямо перед собой. Мышцы тела и лица должны быть расслаблены.

✚ **Предварительные упражнения**

1. Массаж

Осторожно, без нажима массируйте средними пальцами кожу нижних век, предварительно закрыв глаза, - 10-20 секунд.

2. Моргание

Быстро сжимайте и разжимайте веки, не напрягая их. Моргайте 30-60 секунд. Закройте глаза и расслабьте их. Отдохните минуту таким образом. Подобный отдых следует устраивать глазам при малейшем появлении усталости, перемежая им долгий ряд упражнений. Это упражнение дает глазам хороший отдых, усиливает в них кровообращение.

I группа упражнений - СОСРЕДОТочЕНИЕ ВЗГЛЯДА

БХУР-МАДИА-ДРАШТИ (сосредоточение взгляда на точке между бровями).

Сведите взор кверху и внутрь, сосредоточив его в точке между бровями. Дышите ритмично, смотрите в межбровный промежуток спокойно и без принуждения. Не моргайте. Не поднимайте голову вверх, держите ее прямо. При появлении усталости вернитесь в исходное положение и моргните несколько раз.

НАСАГРА-ДРАШТИ (сосредоточение взгляда на кончике носа).

1. Скосите глаза книзу и внутрь, сосредоточив взгляд на кончике носа. При хорошей подвижности глазных яблок будут видны крылья носа и полосы кожи над верхней губой. Дышите ритмично, смотрите не отрываясь, не напрягая глаза и мышцы век и не моргая. Ни о чем не думайте, просто внимательно смотрите. Не опускайте голову вниз, держите ее прямо. При появлении усталости вернитесь в исходное положение и моргните несколько раз.
2. Не поворачивая головы, поверните глаза как можно дальше влево. Задержитесь в этом положении. Не моргайте. При появлении усталости вернитесь в исходное положение. Повторите 2-3 раза.
3. То же самое, но в правую сторону. Повторите 2-3 раза, после чего несколько раз моргните и отдохните полминуты, закрыв глаза.
4. Поднимите глаза как можно выше, направив взгляд вверх, но не сводя его к точке между бровями. Не поднимайте подбородка, голова не меняет положения. Смотрите не моргая. При появлении усталости вернитесь в исходное положение. Повторите 2-3 раза.
5. Опустите глаза как можно ниже, продолжая держать голову прямо. Взор не сводите к одной точке. Не моргайте. При появлении усталости вернитесь в исходное положение. Повторите 2-3 раза, после чего несколько раз моргните и отдохните с полминуты, закрыв глаза.

6. Скосите глаза в левый нижний угол (на левое плечо). Сосредоточьтесь на левом плече и внимательно, не моргая, на него смотрите. Голову влево не поворачивать. Спина прямая. При появлении усталости вернитесь в исходное положение. Повторите 2-3 раза.
7. То же самое в правую сторону с сосредоточением взгляда на правом плече - 2-3 раза.
8. Скосите глаза в левый верхний угол 2-3 раза.
9. Скосите глаза в правый верхний угол 2-3 раза. Несколько раз моргните и отдохните с полминуты, закрыв глаза.
10. Смотрите на какой-нибудь предмет, находящийся прямо перед вами, и поворачивайте голову влево или вправо, не отрывая взгляда от этого предмета.
11. То же самое, но теперь вместо того, чтобы поворачивать голову из стороны в сторону, поднимайте и опускайте подбородок.
12. Смотрите на какой-нибудь предмет, описывая подбородком круги по часовой стрелке и против часовой стрелки.
13. Моргайте полминуты, закройте глаза и с минуту отдохните.

II группа упражнений - ВРАЩЕНИЕ ГЛАЗАМИ ПО КРУГУ И ВОСЬМЕРКА

1. Исходное положение: взгляд направлен вперед. Затем поднимите или опустите глаза и опишите ими от этой точки от 7 кругов максимального радиуса по часовой стрелке. Движения должны быть плавными, без рывков. Голова все время неподвижная.
2. То же самое, но против часовой стрелки.
3. Повторите 2-3 раза упражнения №1 и №2, после чего поморгайте и отдохните несколько секунд, прикрыв глаза.
4. Теперь те же движения (№1-3), но при закрытых глазах. Это упражнение требует еще большей сосредоточенности.
5. Откройте глаза. Начните описывать глазами горизонтальную восьмерку - 7 раз.
6. То же самое, но в другую сторону - 7 раз.
7. Теперь описывайте глазами вертикальную восьмерку - 7 раз.
8. То же самое, но в другую сторону - 7 раз.
9. Теперь те же движения (№5-9), но при закрытых глазах.
10. Откройте глаза, несколько раз моргните и, вновь закрыв глаза, с минуту отдохните.

III группа упражнений - ДВИЖЕНИЯ ГЛАЗАМИ В СТОРОНЫ

1. Вверх - вниз - 7 раз.
2. Влево - вправо - 7 раз.
3. Прямо - вверх - прямо - вниз - 7 раз.
4. Прямо - влево - прямо - вправо - 7 раз.
5. Смотрите по диагонали: левый верхний угол - правый нижний угол - 7 раз.
6. Левый нижний угол - правый верхний угол - 7 раз.
7. Левый верхний угол - прямо - правый нижний угол - прямо - 7 раз.
8. Левый нижний угол - прямо - правый верхний угол - прямо - 7 раз.
9. Скосите глаза влево: вверх - вниз - 7 раз. Старайтесь при этом, чтобы ваш взгляд двигался на стене по прямой, перпендикулярной полу.
10. Скосите глаза вправо: вверх - вниз - 7 раз.
11. Поднимите глаза: влево - вправо - 7 раз. Старайтесь, чтобы ваш взгляд двигался по потолку по прямой, перпендикулярной вашей переносице.
12. Опустите глаза: влево - вправо - 7 раз. Взгляд при этом движется по полу по прямой.
13. Комбинированное движение: левый верхний угол - правый нижний угол - левый нижний угол - правый верхний угол - левый верхний угол - левый нижний угол - правый верхний угол - правый нижний угол - 7 раз.
14. Дайте свободу фантазии: например, описывайте глазами полукруги, всевозможные геометрические фигуры или просто вращайте ими самым беспорядочным образом, добиваясь при всем том четкости изображения. Напоминаем еще раз, что движения не должны быть обязательно быстрыми. Главное - это сосредоточенность.
15. Моргните несколько раз, закройте глаза и с минуту отдохните.
16. Те же упражнения (№1-13), но теперь с закрытыми глазами.

IV группа упражнений - ИЗМЕНЕНИЕ ФОКУСНОГО РАССТОЯНИЯ

1. **Максимальное напряжение и расслабление мышц глаза.**
 - 1) Предельно близко поднесите к глазу какой-либо мелкий предмет, например кончик шариковой ручки или игольное ушко, стараясь видеть ясно и четко все его детали. Немного задержитесь в этом положении. Кольцевая мышца глаза предельно напряжена, хрусталик находится в состоянии наибольшей выпуклости. Косые мышцы максимально напрягаются, а глазное яблоко удлиняется в тех пределах, которые ему сейчас позволяет его собственная эластичность.
 - 2) Теперь ваша задача заключается в том, чтоб расширить, раскачать эту амплитуду эластичности глазного яблока и хрусталика, с одной стороны и степень напряжения и расслабления косых и кольцевых мышц - с другой. Для этого надо использовать силу контраста: взгляните на мгновение вдаль и снова вернитесь в исходное положение. Опять взгляните вдаль и вновь вернитесь в исходное положение.
 - 3) Теперь еще чуть приблизьте предмет к глазу, по-прежнему удерживая его ясное видение.
 - 4) В заключение посмотрите вдаль, расслабив тем глазные мышцы.
 - 5) Сделайте то же самое с другим глазом.

Дальнейшие упражнения в этой группе представляют собой модификации этого.
2. Взгляд сосредоточен на пальце руки. Палец в исходном положении держите на расстоянии 40-50 см по прямой линии от лица. Теперь палец то приближается к глазам, то отдаляется на расстояние вытянутой руки - 10 раз. Добивайтесь такой резкости изображения пальца, чтобы на нем был отчетливо виден рисунок кожи.
3. Исходное положение: то же самое. Но теперь палец движется влево - вправо - 10 раз.
4. Теперь палец приближается и отдаляется по диагонали слева направо - 10 раз.
5. То же самое, но справа налево - 10 раз.

6. Смотрите на кончик носа, а затем в пространство. Кончик носа и точка в пространстве должны быть примерно в одном направлении, чтобы при переводе взгляда смещение глазных яблок было минимальным. Повторите 10 раз.
7. Смотрите на кончик носа, затем на кончик пальца. Теперь палец неподвижен, держите его на расстоянии 20-30 см от лица. Палец и кончик носа также должны быть по мере возможности ориентированы в одном направлении по причине только что указанной выше. Повторите упражнение 10 раз.
8. Палец - пространство. Вышесказанные замечания здесь и далее остаются в силе - 10 раз.
9. Нос - палец - пространство - палец - нос - 10 раз.
10. Нос - пространство - палец - пространство - нос - палец - нос. Это упражнение лучше выполнять ритмично - 10 раз.
11. Моргните несколько раз, закройте глаза и с минуту отдохните. Такой отдых, повторяем, следует давать глазам при малейшем появлении усталости, перемежая им долгий ряд упражнений. перпендикулярной вашей переносице.
12. Когда есть тому возможность, делайте и такое упражнение: смотрите вдаль, меняя фокусировку: 5м, 10м, 20м... 100м, 150м, 200м, 300м... 1км, 1,5км, 2км, и в обратном порядке.

V группа упражнений - ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Откройте глаза очень широко и смотрите так, не мигая, несколько мгновений. Затем моргните несколько раз - 3 раза.
2. Те же движения, но теперь, расслабив щеки и мышцы шеи, еще и опустите нижнюю челюсть. Рот при этом остается закрыт - 3 раза.
3. Без напряжения и не моргая смотрите прямо перед собой, стараясь ясно видеть все находящееся в поле вашего зрения, то есть не только то, что находится прямо по линии вашего взгляда, но и слева, и справа, и вверху, и внизу от него. Вернее даже сказать, старайтесь ясно видеть как раз все то, что находится прямо по линии вашего взгляда. При появлении усталости моргните несколько раз и закройте глаза.

4. Закрыв глаза, массируйте веки, мягко поглаживая их указательными и средними пальцами в направлении от носа к внешним углам глаз.
5. Вернитесь в исходное положение. Закрыв глаза, осторожно положите кончики указательных, средних, безымянных пальцев и мизинцев на глазные яблоки и почувствуйте, как при выдохе прана переходит из пальцев в глаза.

Завершите весь цикл упражнений оладонированием.

Упражнения на СОСРЕДОТОЧЕНИЕ ВЗГЛЯДА НА ИСТОЧНИКАХ СВЕТА

✚СОСРЕДОТОЧЕНИЕ ВЗГЛЯДА НА ПЛАМЕНИ СВЕЧИ

Упражнение выполняется обычно вечером, после захода солнца, в темноте или полутьме.

1. Установите зажженную свечу на уровне глаза или чуть выше, на расстоянии от 0,5 до 1 метра от лица - как вам представиться удобнее. По классическим канонам это расстояние должно равняться от глаз до лобка.
2. Примите какую-либо устойчивую позу и не моргая смотрите на свечу. Ничто не должно в это время вас отвлекать: ни предметы, ни звуки вокруг, ни мысли внутри вас.
3. Внимательно вглядывайтесь в пламя, постепенно сужая площадь зрения до минимума. Глаза открыты широко, моргать нельзя. Язык пламени начинает превращаться в одно яркое пятно, которое будет расти по мере продолжения упражнения. В идеале пятно должно занять все поле зрения. Помышляйте об очищающей стихии мирового огня - Агни. Йоги удерживают это состояние до получаса и более. Первые недели на пламя смотреть следует до тех пор, пока глаза не устанут. В дальнейшем это время можно увеличивать до 10-15 минут. Категорически запрещается заниматься этим упражнением через силу. Всякий раз, как только появляются резь и слезы, глаза необходимо закрыть и продолжать смотреть на свечу мысленным взором, пока представляемое между бровями светлое пятно не исчезнет. С каждым разом надо стараться увеличивать время этого остаточного свечения и мысленно видеть пламя как можно отчетливее. В ходе упражнения не забывайте об осанке! Очень

важно спину и голову все время держать прямо. Обнаружив, что голова опустилась, а спина согнулась, следует немедленно выпрямиться. Йоги же предпочитают выполнять все упражнения такого рода, сидя в Подмасане.

4. Закончите упражнение очищающим дыханием и расслабьте глаза. Лучше всего сделать оладонирование.

🇺🇸 СОСРЕДОТОЧЕНИЕ ВЗГЛЯДА НА ОТРАЖЕННОМ ПЛАМЕНИ СВЕЧИ

К сосредоточению взгляда на отраженном пламени свечи можно приступать после нескольких месяцев выполнения предыдущего упражнения. Техника выполнения этого упражнения аналогична технике предыдущего упражнения, но взгляд фиксируйте не на языке пламени, а на его отражении в воде. Для этого поставьте таз, тарелку или широкую чашу, налив туда воды. Пользование зеркалом нежелательно. Смотреть надо под углом примерно 30 градусов к поверхности воды. Фиксация взгляда на отраженном свете совершенствует способность к сосредоточению внимания и успокаивает нервную систему.

🇺🇸 СОСРЕДОТОЧЕНИЕ ВЗГЛЯДА НА СОЛНЦЕ

Упражнение выполняется утром или вечером, когда солнце касается линии горизонта, то есть примерно в течение получаса после восхода или получаса перед закатом. Вообще же йоги предпочитают для своих занятий утренние часы. Пристально смотреть на яркое солнце днем нельзя.

1. Примите любую устойчивую позу, выпрямите спину, голову держите прямо.
2. Направьте взгляд на солнце.
3. Внимательно вглядывайтесь в центр солнца, стараясь уменьшить поле зрения до размеров солнечного диска. Смотрите широко открытыми глазами, не напрягая их и не моргая.
4. Когда появится ощущение, что вот-вот выступят слезы, то следует закрыть глаза и удерживать мысленный след солнца между бровями. Глаза остаются расслабленными. Если для вас окажется невозможным смотреть на солнце, то фиксируйте

взгляд в пространстве рядом с солнцем, постепенно приближая его к диску. При небольшой выдержке лучше повторить упражнение несколько раз, чем продлевать его насильно.

☀СОСРЕДОТОЧЕНИЕ ВЗГЛЯДА НА ОТРАЖЕНИИ СОЛНЦА

Упражнение выполняется аналогично предыдущему, только смотреть надо не на само солнце, а на его отражение в воде - в пруду, реке, озере. Можно делать в любое время дня. Сосредоточение взгляда на солнце и на его отражении очень полезно для глаз. Орел может прямо смотреть на солнце, поэтому йоги считают, что систематическая практика в рассмотрении солнца уподобляет человеческое зрение орлиному. В Индии соляризация применяется для устранения близорукости, дальнозоркости (в том числе и старческой), воспользования глаз, астигматизма, трахомы.

☀СОСРЕДОТОЧЕНИЕ ВЗГЛЯДА НА ЛУНЕ И ЕЕ ОТРАЖЕНИИ

Выполняется точно также, как и сосредоточение взгляда на солнце. Смотреть от 3 до 10 минут. Желательно, чтобы луна находилась к глазам под углом 45 градусов: так глаза меньше устают. Здесь только необходимо сказать, что людям с неустойчивой нервной системой смотреть на луну с сосредоточением взгляда нельзя. Вполне здоровым людям на луну или ее отражение (последнее, надо сказать, предпочтительнее) сосредотачиваться рекомендуется не чаще одного раза в неделю.

Большую пользу зрению приносит также фиксирование взгляда на звездах, облаках, вершинах гор, на морских просторах и красотах ландшафта.