

## **Пальминг, бабочка, зарядка**

### **Как избавиться от очков по методу Бейтса**

**Человеческий глаз – это совершенный оптический прибор. Он управляется мышцами, которые могут изменять его параметры в большом диапазоне. Известны случаи феноменального телескопического (как в бинокль) и микроскопического (как у Левши, который подковал блоху) зрения. Некоторые дети, занимавшиеся по методу Бейтса, добивались усиления зрения вдаль до 500 %! Но основная масса людей не умеют правильно пользоваться своими глазами, поэтому практически не найти человека старше 40 лет с идеальным зрением. С помощью гимнастики Бейтса даже 95-летний академик Федор Углов восстановил зрение до 100%! Чем же мы хуже? Неужели нам это недоступно? Я уже начал заниматься, приглашаю и Вас. В предыдущем номере мы подробно рассмотрели теорию Бейтса, а в этой статье обратимся к практике.**

#### **«Польза» от очков**

*Здесь покоится Сальвино из рода Армати,  
изобретатель Очков.  
Да простит ему Господь грехи его.*

*Надпись на надгробной плите во Флоренции*

Почему использование очков зачастую ухудшает зрение? Потому что причина болезней глаз – это спазм и дистрофия глазодвигательных мышц. Очки подменяют их работу по фокусировке глаз на объекте, что ведет к полной деградации мышц. Если мы всегда будем пользоваться инвалидной коляской, то никогда не научимся ходить, а ноги наши усохнут. То же самое происходит со зрением, когда мы носим очки.

Кроме того, человек в очках вместо поворота глаз поворачивает всю голову, что усиливает дегенерацию глазных мышц и развивает застойные явления в глазном яблоке, которые впоследствии приводят к глаукоме и катаракте.

100 лет назад Уильям Бейтс показал, как можно исправить все виды нарушения зрения с помощью специальной гимнастики. Уже десятки тысяч людей вылечили свои глаза по его методу. Но еще миллиарды людей не знают, что зрение можно восстановить с помощью простых упражнений.

#### **Упражнения для расслабления глаз**

**Пальминг** (от английского palm – «ладонь») – важнейшее упражнение для расслабления глазодвигательных мышц.

Все люди с детства знают, пусть даже неосознанно, что ладони излучают лечебное тепло, поэтому прикладывают их к больной голове или трут ушибленную коленку. Сегодня ученые доказали, что для живых организмов невероятно полезны те инфракрасные лучи, которые излучает наше тело, потому что они расширяют сосуды, разжижают кровь, снимают напряжение с мышц, очищают организм от шлаков и стимулируют регенерацию тканей. Поэтому их и назвали «лучами жизни» (vital rays).

Чтобы усилить это лечебное тепло, хорошенько потрите ладони друг о друга, затем сложите их домиком и «наденьте» на нос так, чтобы каждый глаз оказался напротив центра ладошки и мог свободно открываться под ней (давить на глаза и зажимать нос не следует). Открыв глаза под ладонями, убедитесь, что нет ни одной щелки, спокойно закройте их (не жмурьтесь) и представьте черный-черный огромный бархат, затем вспомните самые счастливые моменты своей жизни и займитесь самовнушением: «У меня зоркие глаза, они хорошо видят на любом

расстоянии...», – и т.п. Задача – прийти к полному расслаблению глазных мышц. Это намного сложнее, чем кажется. Поза должна быть расслабленной. Для этого сядьте за стол и поставьте на него локти. Сначала перед глазами будут мелькать светлые пятна, но потом должна наступить абсолютная темнота. Упражнение делайте не меньше 5 минут.

**Выход из пальминга.** Под ладонями закрытые глаза слегка зажмурьте, а затем ослабьте, и так 3 раза. Уберите руки от лица и с закрытыми глазами легонько помотайте головой вперед-назад, влево-вправо. Кулачками мягко «промочите» глазки, протрите их. Вдохните и на выдохе открывайте глаза, быстро-быстро моргая.

**Бабочка** – это еще одно эффективное упражнение на расслабление глаз, легкое-легкое моргание. Здесь важно не жмуриться, а быстро моргать, как бабочка хлопает крыльями.

### **Зарядка для глаз**

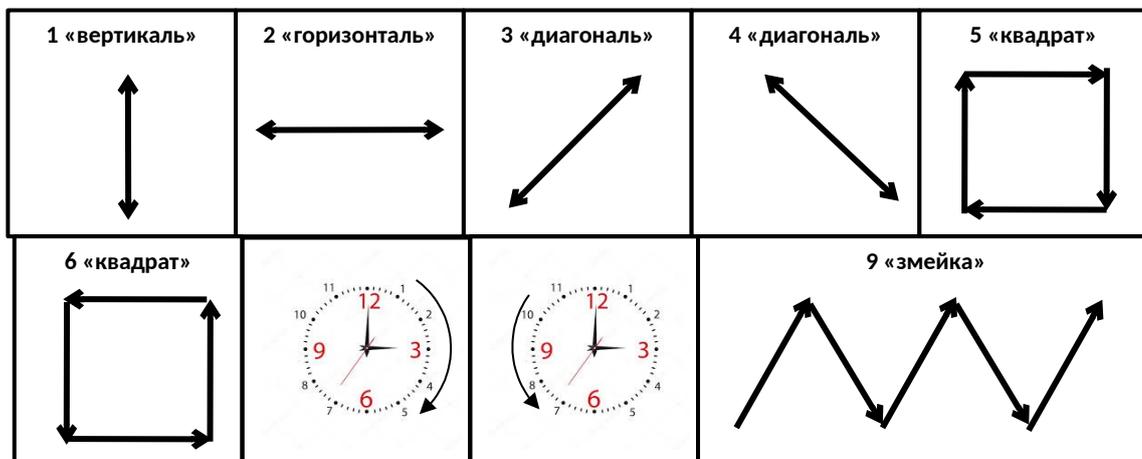
Эту зарядку нельзя делать тем, кто недавно (меньше полугода назад) перенес операцию на глаза, а также тем, у кого отслаивается сетчатка, – в этом случае нужно обратиться к врачу, чтобы «приварить» сетчатку, подождать полгода и затем приступить к занятиям. Все упражнения делаются без очков. Желательно или полностью отказаться от них на период восстановления зрения, или носить более слабые очки, чем Вам требуется.

Все упражнения делайте очень плавно, медленно, без напряжения и резких движений, без фанатизма. Глазодвигательные мышцы – одни из самых нежных мышц нашего тела, их очень легко натрудить и надорвать.

Комплекс состоит из 9 упражнений (см. рисунок): двигайте глаза по направлению стрелок.

7-е упражнение, «часы», выполняется так: представьте перед собой большой циферблат, сначала смотрите на 12 часов, затем, не торопясь, переведите взгляд на 3 часа, потом на 6, потом на 9 и опять на 12 часов. 8-е упражнение выполняется аналогично, только в обратную сторону.

9-е упражнение называется «змейка»: глаза из крайнего левого положения, поднимая и опуская, переводите в крайнее правое положение и так же обратно.



Все упражнения, кроме «змейки», выполняйте по 3 раза. После каждого из них делайте «бабочку» для снятия напряжения. По завершении всей зарядки – пальминг не меньше 5 минут. Весь комплекс выполняется 3 раза в день перед едой, а пальминг за день в общей сложности делается 5-6 раз.

### Все ради результата

Каждый день после выполненного комплекса упражнений надо работать с проверочной таблицей, которую можно купить в магазине медицинской техники. Также можно напечатать на листе шрифтом Agial 22-го кегля (размера) буквы «Н К И Б М Ш Ы Б». Когда Вы сможете безошибочно прочесть их с расстояния 5 м, Ваше зрение можно будет назвать 100%-ным.

Таблицу или листок повесьте в хорошо освещенном месте. Закройте один глаз и найдите расстояние, с которого Вы будете отчетливо видеть 10-ю строчку проверочной таблицы или свои напечатанные буквы. Отойдите на полступни (примерно 14 см) и попытайтесь прочесть снова. Смотреть надо без прищуривания, расслабленными глазами. Для снятия напряжения с глаз сделайте «бабочку». Обычно через 3 минуты начинаешь видеть буквы. Если разглядеть не удалось, вернитесь на прежнюю дистанцию и запишите результат (расстояние в метрах, с которого видно буквы) в дневник. То же самое сделайте для второго глаза, а затем для обоих глаз. Все результаты обязательно записывайте в дневник. С помощью таких тренировок Вы постепенно увеличите дистанцию, с которой отчетливо увидите все буквы, до 5 м!

Если у Вас дальнозоркость, купите таблицу с мелкими шрифтами и каждый день тренируйтесь с расстояния 45 см увидеть на одну строчку больше, чем вчера.

Очень полезно знакомиться с опытом тех, кто уже восстановил свое зрение. В прошлом номере мы рассказали две такие истории, а в интернете подобных результатов сотни! Например, на сайте [www.okozorko.ru](http://www.okozorko.ru) люди выкладывают свои дневники по работе с проверочной таблицей и рассказывают об этапах своего выздоровления.

В следующем номере мы опишем еще 6 эффективных упражнений для глазных мышц, а также расскажем, как делать соляризацию и массаж глаз.

Желаю всем успехов! И пожалуйста, не откладывайте свое прозрение в долгий ящик!

**Роберт БАЛЮАН**