**Очки или гимнастика для глаз?**

У вас хорошее зрение? Ну, если вы проводите за экраном компьютера почти весь день, то, скорее всего, идеальным его уже не назовешь. Что же делать? Покупать очки или контактные линзы? А может быть, есть какие-то другие способы улучшения зрения? Оказывается, есть…

Большинство людей страдает теми или иными недостатками зрения. С каждым годом процент таких людей увеличивается и проблема становится все актуальнее. Раньше, 10-20 лет назад, если у ребенка начинало падать зрение, ему сразу выписывали очки. Считалось, если вовремя их надеть и носить определенное количество времени, то зрение может исправиться. На самом деле это не всегда так.

Каждый человеческий организм – индивидуальность: кому-то очки или линзы на первый взгляд действительно помогают, зрение хотя бы перестает падать, а кому-то – нет. Почему? Безусловно, из-за разных причин падения зрения. И что же? Неужели до сих пор не существует никаких профилактических мер? Раньше так считали многие. Но в последнее время все большее распространение получили методики, которые пропагандируют улучшение зрения без очков. Эти методики представляют собой ряд упражнений, которые следует выполнять в определенной последовательности и которые направлены на снятие напряжения с глаз.

Существует несколько видов напряжения: физическое, связанное с мышцами; психическое, связанное с нервной системой, и эмоциональное. Все эти виды напряжений оказывают влияние на глаза. Когда глаза нездоровы, вместо мышц работу начинают делать очки, в результате чего глазные мышцы перестают выполнять свои функции и постепенно ослабевают.

Возможно, многие уже слышали об этих методиках, но как-то не заостряли на них свое внимание. Почему? Одни считают, что на это надо выделять много времени, которого и так не хватает, другие не могут заставить себя делать это постоянно, у третьих до этого просто не доходят руки. А ведь о методике улучшения зрения без очков написано много книг, как зарубежными авторами, так и русскими, как специалистами, так и обывателями, которые испробовали эти методы на себе и остались довольны. Так что же нас останавливает? Когда наступит слепота – будет поздно!

Одна из таких книг-методик, самая, пожалуй, известная – «Улучшение зрения без очков по методу Бейтса». Другая книга была написана Маргарет Д. Корбетт («Как приобрести хорошее зрение без очков») как реакция на книгу Бейтса и дополнена собственными наблюдениями (муж Маргарет очень быстро терял зрение, шло постепенное приближение слепоты, но методика Бейтса помогла избежать этой трагедии). Любопытное в этой книге то, что рассказывается, например, как применять с пользой такие, казалось бы, вредные средства, как телевизор. Итак, практически во всех книгах, посвященных данной теме, основная методика сводится к нескольким упражнениям.

В первую очередь, это соляризация. Глаза – это орган, созданный для восприятия света. Глазам нужен свет, чтобы видеть, а видят они лучше при хорошем освещении. Цель этого упражнения состоит в том, чтобы приучить глаза нормально воспринимать яркий свет. Оказывается, причина боли, которая появляется от неожиданного яркого света, совсем не в яркости света, а в шоке, который испытывает человек при внезапной смене силы света. Приучить глаза к яркому свету можно таким образом: нужно выйти на улицу, снять очки и встать на краю густой тени таким образом, чтобы одна нога была на теневом участке земли, а вторая – на освещенном ярким солнцем. Далее, закрыв глаза и сделав глубокий вдох, нужно поворачивать голову то в тень, то на солнце до тех пор, пока не исчезнет боль и напряжение в глазах. Потом, делать повороты головой только на солнечной половине (также с закрытыми глазами). Как только глаза начнут воспринимать солнечный свет с легкостью, появится приятное чувство физического комфорта.

Другое упражнение – пальминг. Необходимо положить на закрытые глаза ладони рук (пальцы скрещены на лбу) таким образом, чтобы избежать давления на глазные яблоки. В таком состоянии вы, в идеале, должны увидеть черное пятно. При пальминге солнечные пятнышки и точечки должны исчезнуть. Однако абсолютно черное поле увидеть с закрытыми глазами практически невозможно, поскольку это возможно только тогда, когда психика находится в состоянии покоя. Человек может видеть меняющиеся иллюзии света и цвета. Как правило, чем хуже зрение, тем более многочисленны, ярки и устойчивы эти проявления. Некоторые без труда могут приблизиться к черноте такой степени, которая достаточна для улучшения их зрения. Когда вам удастся идеально сделать пальминг, вы увидите поле зрения таким черным, что представить или увидеть что-либо чернее невозможно.

Воспоминание – помощь зрению. Когда психика способна идеально вспомнить какое-нибудь из проявлений органов чувств, она всегда расслабляется. Если это сделать с закрытыми глазами – вспомнить запах или вкус – психика придет в идеальное состояние покоя. Этот период расслабления можно увеличить одним из двух способов. Нужно открыть глаза и взглянуть на какой-нибудь черный объект методом центральной фиксации с расстояния, на котором он виден лучше всего и на котором глаза расслаблены лучше всего. Либо мысленно перемещаться с одного черного объекта на другой. Такие методы помогут со временем лучше вспоминать черное, а следовательно – хорошо расслаблять глаза.

Простейший отдых для глаз – это их закрытие на более или менее длительный период времени и мысленное представление чего-нибудь приятного. Этот метод служит средством первой помощи, и к нему надо прибегать в первую очередь. Лишь очень немногие люди не получают от него пользы.Эти и другие специальные упражнения помогают снизить напряжение глаз и достичь полного расслабления.

Источником напряжения могут быть неблагоприятные условия – различные воздействия, от которых всегда считалось важным защищать глаза, но которых, однако, часто трудно избежать. Яркий и тусклый свет, искусственное освещение, резкие колебания уровня освещенности, мелкий шрифт, чтение в движущемся транспорте, чтение лежа всегда считались вредными для глаз. Однако это совсем не так. Когда глаза используются правильно, зрительная работа при неблагоприятных условиях не только не портит глаза, но и приносит им реальную пользу, поскольку, чтобы видеть в таких условиях, требуется большая степень расслабления.

И… по поводу телевизора. Оказывается, если научиться правильно его смотреть, то это может быть не только не вредно для зрения, но и полезно, поскольку способствует перемещению или вибрации нервов сетчатки. Первый закон зрения гласит: «Когда глаз перемещается, он видит». Никто не сможет просмотреть кинофильм или телевизионную передачу, доставляя себе удовольствие, если не будет давать глазам возможность перемещаться. В первую очередь, когда смотришь телевизор, надо обращать внимание на то, в какой позе и на каком расстоянии сидишь. Очень напрягает слишком далекое или слишком близкое расстояние. Нужно садиться перед телевизором на таком расстоянии, чтобы это было удобно при вашем состоянии зрения.

Лучше, если глаза будут перемещаться по всему экрану, вместо того, чтобы уставиться на какую-нибудь отдельную его часть. А во время затянувшихся сцен или монологов стоит, запоминая сцену, закрывать глаза, чтобы дать им возможность передохнуть. Кстати, в кинотеатрах по возможности нужно садиться по центру зала, а не сбоку от экрана.

Прежде чем смотреть телевизор, необходимо снять очки и сделать пальминг, потому что глазам будет неприятно, если от них потребуют интенсивного зрения, не подготовив их изменениям условий зрения. Далее надо сесть настолько близко, чтобы не напрягаясь смотреть, что происходит на экране, и продолжать смотреть на таком расстоянии до тех пор, пока изображение не станет действительно четким. После этого можно немного отодвинуться назад. Так, постепенно все больше и больше увеличивая расстояние между собой и экраном, через некоторое время вы заметите, что видите лучше с более дальнего расстояния.

Расслабление может помочь даже самым серьезным состояниям зрения, поскольку оно снимает напряжение с психики, тела и глаз. Расслабление не может повредить. Как же долго нужно делать эти упражнения? До тех пор, пока правильные привычки не станут подсознательными.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://unimed-dnk.ru/>