

Йог Раманантата – Упражнения йоги для глаз

*Мы можем указать путь, а что будет
Достигнуто на этом пути, зависит
Только от того, кто пойдет по нему.
Йог Рамачарака*

Эта книга невелика по объему, но ценна по содержанию, поскольку автор рассказывает, как простыми упражнениями йоги восстановить и поддержать хорошее зрение в течение всей жизни. О самых сложных проблемах, связанных с глазами, в книге рассказано языком, понятным каждому, а несколько упражнений, которые надо проделывать ежедневно, не потребуют ни много времени, ни специального тренировочного зала.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Не секрет, что зрение людей становится все хуже и хуже. В нашей небольшой книжке мы старались подробно описать, чем это вызвано и каким образом мы можем справиться с этой бедой.

Мы стремились не просто изложить взгляды йогов на эту проблему, но и показать, в чем и в какой мере их взгляды совпадают с точкой зрения некоторых ученых на Западе. Таким образом, на этих страницах встречаются Восток и Запад, менталь-ность которых в последнее время стараются представить несовместимой, и дружески протягивают друг другу руки, с тем чтобы избавить человечество от гнета плохого и все ухудшающегося зрения.

О самых сложных вопросах такой специальной области, как офтальмология, мы старались говорить языком простым и понятным каждому. Если ваше зрение дорого вам не упускайте шанса оказать ему действенную помощь. Не говорите, что у вас нет времени.

Помните: кто хочет быть здоровым, тот находит время!

Йог Раманантата

17.08.1991

АКСИОМЫ ГЛАЗ

1. Все, что полезно для тела, полезно и глазам.
2. Упражнения для тела благотворно действуют и на глаза, но глазам никогда не бывает достаточно только этих упражнений - 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 общей 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 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 могут испортить походку, тогда как очки портят зрение непрерывно и неотвратно.

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.

ОМ ШАНТИ!

§ 1. ЗНАЧЕНИЕ ЗРЕНИЯ

Глаза... Многие ли из вас действительно сознают ту роль, какую глаза играют в нашей повседневной жизни, и многие ли знают, что и как надо делать для того, чтобы глаза ваши были здоровыми? На этот вопрос, увы, можно с уверенностью ответить отрицательно. Весьма немногие вполне сознают, что среди впечатлений, воспринимаемых нашими органами ощущений из среды внешней, зрительные имеют значение особо важное, поскольку порядка трех четвертей информации, что поступает в наш мозг, проходит именно через глаза. Потеря зрения, таким образом, для развитого, культурного человека - утрата невосполнимая, не говоря уже о житейских неприятностях из-за такого положения дел. Однако слишком многие из нас, не зная, что и как следует делать для сохранения зрения здорового, всякий день систематически тем только и занимаются, что портят себе зрение. Большинство из нас злоупотребляют своими глазами, не дают им никакого отдыха, перенапрягают их и пренебрегают ими, безответственно забывая, что работа глаз во время бодрствования не прекращается ни на секунду и что все воспринимаемое ими передается для осмысления мозгу. Как можно видеть, немудрено, что зрение у нас портится. Но как же тогда уберечь его?

§ 2. КАК УБЕРЕЧЬ ЗРЕНИЕ

Дети в силу здорового природного инстинкта непрерывно крутят и вертят своими глазами, и все идет хорошо до той поры, покуда в это дело не вмешаются взрослые: "Не крути!", "Не верти!", "Не дрыгай!", "Не прыгай!". Да, мы, взрослые, очень степенны; мы не только сами поворачиваем голову для того, чтобы увидеть предмет, который не находится прямо по линии нашего взгляда, лишая тем самым наши глаза полезных и укрепляющих движений, но и детей своих заставляем во всем подражать нам, руководствуясь какими-то ложными эстетическими соображениями или просто, по невежеству своему, боясь, как бы ребенок не скопил себе глаза.

Между тем какое множество людей, носящих сегодня очки, смогли бы через два-три, максимум шесть месяцев полностью восстановить здоровье своих глаз, если бы только, набравшись необходимого терпения и сказав решительно "нет!" своей лени и мнимой занятости, все это время прилежно выполняли соответствующие упражнения. Ведь всегда недостаток естественных укрепляющих движений можно восполнить намеренными упражнениями. Помимо регулярного выполнения приведенных ниже упражнений мы при желании всегда можем непрерывно тренировать глаза даже в нашей повседневной обстановке, глядя вдаль и наблюдая за движущимися объектами: людьми на улицах, едущими машинами, вывесками (когда сами едем в машине) и т. п. .

В наши дни зрение в среднем возрасте, как правило, ухудшается. Так называемое старческое зрение с бифокальными очками воспринимается нами как естественное положение дел. Но вслед за старческим зрением могут быть такие неприятности, как

Преждевременное ослабление зрения, появление болей, можно ожидать катаракту, глаукому и возникновение необходимости в хирургической операции. Тем не менее есть много людей, доживших до 90-100 лет и имеющих хорошее зрение. Г-жа Корбетт говорит, что бабушка Рейнольде, бывшая киноактриса и ее ученица, и в свои 94 года сохраняла одинаково острое зрение и ум и не пользовалась никакими очками. И это не удивительно. Возраст не ослабляет зрение. Возраст это мера времени, а не степень силы. Возраст - лишь благовидное оправдание, на деле не скрывающее дурных зрительных привычек человека, приведших его к ухудшению зрения.

Если ваши глаза потеряли свою естественную силу, то это произошло лишь потому, что вы не знаете, как предотвращать нежелательные изменения. Но незнание не освобождает от течения разрушительных процессов. Между тем возможности для улучшения и совершенствования зрения есть у каждого и в любом возрасте. По мнению йогов, имеется только один путь борьбы со временем - это ежедневное, ежечасное совершенствование тела и ума под руководством духа. Вам необходимо понять, что глаза - это тоже не законченный, а развивающийся орган, независимо от того, взрослый вы, ребенок или старец. Они гибки, динамичны и всегда находятся в состоянии изменения. В вашей власти сделать так, чтобы это изменение было развитием, а не порчей. Частично грядущее состояние ваших глаз зависит, разумеется, от их прошлого, но все же вам следует помнить, что большая его часть все еще зависит от вас самих.

Используйте из системы йогов, равно как и из всех прочих, все, что вы считаете для себя приемлемым, исходя из привычного вам образа жизни. Если же хорошее зрение дорого вам, то меняйте свои привычки и берите из этой системы, или систем, все, что только она, или они, могут вам дать.

Не откладывайте на завтра, начните с сегодняшнего дня заботиться о своих глазах. Будьте терпеливы: чтобы исправить ваше зрение, может потребоваться много времени. Но Природа вас никогда не подведет. Самые первые успехи вы почувствуете довольно скоро. Заботьтесь о своих глазах и вы будете счастливы тем успехом, который вас ожидает. Чтобы помочь глазам, необходимо заботиться о питании, кровообращении, мышечном тоне и ровном расположении духа. Природа на вашей стороне. Помните, что глаза самовосстанавливаемы и самоизлечимы - это придаст вам энтузиазма и энергии.

Сначала, не очень вдаваясь в подробности, мы по необходимости рассмотрим строение

Глаза и проследим, как он работает, для того, чтобы затем понять, как надо обращаться со своими глазами, скажем несколько слов о правильном и не правильном пользовании зрением и уже после перейдем к самим упражнениям для восстановления и поддержания нормального, здорового зрения. Напомним, что, как и всегда, в теорию мы здесь вдаемся лишь из нужды, то есть затем, чтобы показать, что взгляды наши - не выдумка ради заполнения бумаги или убиения времени, а стройная система, согласная с Природой и ею же продиктованная. Так что имейте терпение прочесть и, главное, понять это теоретическое отступление и лишь после судите, чего стоят теории йогов.

§ 3. ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ О ЗРЕНИИ

Что следует знать о зрении? Первый закон зрения - это движение. Когда глаз перемещается, он видит. Мы еще не раз в дальнейшем будем возвращаться к этой мысли. Зрение глаза, который смотрит пристально, слабеет. Поэтому нормальный глаз никогда не находится в чистом состоянии пристального смотрения, а всегда сохраняет готовность к движению и пребывает в таком движении.

Глаз так же заинтересован в свете, как мозг - во тьме. Работа глаза основана на сопоставлении и различии - различии между черным и белым, светлым и темным, близким и

далеким, большим и малым, прямым и изогнутым, квадратным и круглым, высоким и низким и т. д.

Учтите, что мысль о том, будто длительное расслабление глазных мышц дает глазам отдых с тем, чтобы впоследствии иметь возможность полноценно использовать их, совершенно ошибочна. Глаза созданы, чтобы видеть, и если, когда они открыты, они не видят, то это только потому, что они находятся под таким напряжением и имеют такую большую аномалию рефракции, что не могут видеть. Зрение вблизи, хотя оно и осуществляется с помощью мышц, является не большей нагрузкой на глаза, чем зрение вдаль, выполняемое без их вмешательства. Использование мышц не обязательно приводит к утомлению. Некоторые люди могут часами бегать без усталости. Иные птицы спят, стоя на одной ноге, пальцы их ног при этом плотно сжимают качающуюся ветвь, но мышцы при этом остаются не утомленными очевидным напряжением.

Глаз, таким образом, "жаден" до работы, и работа для него - наилучший отдых, при том условии, что вы умеете смотреть своими глазами. Всякое появление усталости в глазах или недомогания - признак либо того, что вы в данное время не создали своим глазам необходимых рабочих условий, либо, что гораздо серьезнее, того, что вы не умеете смотреть, не умеете правильно пользоваться своими глазами, то есть ваши зрительные привычки ошибочны, порочны. Это и является главной причиной того, что ваше зрение не только плохо, но и становится и будет становиться все хуже, если только вы не измените своих зрительных привычек (о чем речь пойдет ниже).

Зрение - это ощущение, подобное слуху, обонянию и голоду. Каким-либо образом управлять им по своему желанию, как-либо регламентировать его наподобие того, как вы управляете движением своих рук, ног или пальцев, вы не можете: оно или есть, или его нет. Но нам хотелось бы уже с этой страницы запечатлеть в уме наших читателей мысль о том, что между психикой и зрением существует взаимная связь. Поясним это, снова взяв в качестве примера голод: вы не можете решать, быть вам голодным или нет, но силой воображения вы можете вызвать в себе это ощущение, представив или вспомнив запах, например, свежее испеченного хлеба с маслом, тающим на ломтике, все еще хранящем тепло печи. Эти мысленные представления, если они достаточно яркие, вызовут ощущение, в результате которого у вас может начаться слюноотделение. Точно так же через мысленное представление вы сможете развить и свое зрение. Прделайте такой простой опыт: сядьте удобно и, никуда не торопясь, спокойно посмотрите на какой-нибудь хорошо знакомый вам предмет, который сейчас находится от вас на таком расстоянии, что вы не можете видеть его четко. Теперь закройте глаза и прикройте их ладонями. Вызовите в своем уме изображение этого предмета, внимательно рассмотрите умственным взглядом ту его сторону, которой он в данную минуту повернут к вам, припомните все ее подробности и затем - без всякого мысленного напряжения - откройте глаза, свободно и легко направив взгляд на предмет. Вы, возможно, удивитесь, сколь ясно и четко он будет вам виден. Но удивляться здесь совершенно нечему: это просто действие закона о взаимосвязи психики и зрения. Согласно этому закону, чем больше сила нашего воображения, чем лучше наша память, тем, соответственно, и лучше наше зрение, и наоборот. Не случайно говорят: "Запоминать умеет тот, кто умеет быть внимательным, то есть тот, кто умеет видеть, ведь видеть и смотреть - это далеко не одно и то же".

§ 4. СТРОЕНИЕ ГЛАЗА И ЕГО РАБОТА

Глаз расположен в глазничной впадине черепа. От костей глазничной впадины к наружной поверхности шаровидного глазного яблока подходят мышцы, которые его поворачивают. В дальнейшем мы особо остановимся на работе этих мышц, поскольку, как будет показано, они имеют самое прямое отношение к силе нашего зрения.

Органы, окружающие глаз, предназначены Природой для того, чтобы защитить его от вредных воздействий внешней среды. Волоски бровей отводят в стороны стекающую со лба жидкость (чаще всего это капли пота), ресницы препятствуют попаданию в глаз пылинок.

Слезная железа, расположенная у наружного угла глаза, также принадлежит к его защитным органам. Она выделяет слезу, которая все время смачивает поверхность глазного яблока, не дает подсыхать живым клеткам внешнего слоя глаза, согревает его, смывает попадающие на глаз посторонние частицы, а затем стекает из внутреннего угла глаза по слезному каналу в носовую полость.

Как же устроен глаз? Плотная белочная оболочка (склера), покрывающая глаз снаружи, защищает его от механических и химических повреждений, от проникновения посторонних частиц и микроорганизмов. В передней части глаза оболочка эта переходит в прозрачную роговицу, которая, подобно застекленному окну, свободно пропускает лучи света. Средняя - сосудистая оболочка пронизана густой сетью кровеносных сосудов, которые снабжают глазное яблоко кровью. На внутренней поверхности этой оболочки тонким слоем лежит красящее вещество - черный пигмент, который поглощает световые лучи. В передней части глаза, напротив роговицы, сосудистая оболочка переходит в радужную, которая может иметь различный цвет - от светло-голубого до черного. Он определяется количеством и составом содержащегося в этой оболочке пигмента. Роговица и радужная оболочка не прилегают друг к другу плотно. Между ними находится пространство, заполненное совершенно прозрачной жидкостью.

Роговица и прозрачная жидкость пропускают световые лучи, которые попадают внутрь глазного яблока через зрачок - отверстие, расположенное в середине радужной оболочки. Стоит попасть внутрь глаза лучам яркого света, как происходит рефлекторное сужение отверстия зрачка. При слабом же освещении зрачок, наоборот, расширяется. Непосредственно за зрачком находится прозрачный хрусталик, имеющий форму двояковыпуклой линзы и окруженный кольцевой, или, по-иному, цилиарной мышцей. По мнению западной науки, способность кольцевой мышцы к сокращению и расслаблению, с одной стороны, и природная эластичность хрусталика - с другой, являются главными условиями фокусировки в глазу. К этому вопросу мы еще вернемся в дальнейшем, здесь же мимоходом отметим, что мы разделяем это убеждение наших западных коллег только отчасти.

Пройдя сквозь хрусталик, а затем через прозрачное, словно чистейший хрусталь, стекловидное тело, которое заполняет собой всю внутреннюю часть глазного яблока, лучи света попадают на внутреннюю, очень тонкую оболочку глаза - сетчатку. Сетчатка, несмотря на то, что она крайне тонка (ведь толщина ее колеблется от $1/33$ см до менее половины этой величины), имеет чрезвычайно сложное строение. Она состоит из восьми слоев, из которых, как считается, только один связан с восприятием зрительных образов. Этот слой состоит из мельчайших палочкообразных и колбочко-образных клеток, отличающихся друг от друга формой и весьма неравномерно распределенных по сетчатке. Эти световоспринимающие клетки называются зрительными рецепторами. В них под действием раздражения, вызываемого лучами света, возникает возбуждение, которое проводится по отросткам нейронов, собирающимся в зрительный нерв. По нему возбуждение попадает уже в головной мозг.

Расположенные в сетчатке зрительные рецепторы делятся, как мы сказали, на две отличающиеся друг от друга по строению и функциям группы - на так называемые палочки и колбочки. Палочки раздражаются слабым сумеречным светом, но не обладают способностью воспринимать цвет. Колбочки раздражаются только ярким светом и способны воспринимать цвета. Возникающие в рецепторах возбуждения передаются по центростремительным нейронам, отростки которых в определенном участке сетчатки собираются, как мы сказали, в зрительный нерв. Он проходит через все оболочки глазного яблока, выходит из него и направляется к головному мозгу. В том месте, где зрительный нерв выходит из сетчатки, в ней нет световоспринимающих клеток. Изображения предметов, возникающие на этом участке, не воспринимаются нами. Поэтому он и получил название слепое пятно.

В середине сетчатки, прямо напротив зрачка, находится маленькое круглое возвышение - так называемое желтое пятно, представляющее собой скопление колбочек. Оттого наиболее ясно мы видим те предметы, которые находятся прямо против зрачка. В

центре этого пятна помещается фовеа - глубокая ямка более темного цвета. В центре ямки нет ни одной палочки, а колбочки удлинены и тесно прижаты друг к другу. Другие слои в этом месте, наоборот, чрезвычайно тонки или вообще исчезают. За пределами центра ямки колбочки становятся толще и реже встречаются, перемежаясь с палочками, численность которых все возрастает по мере продвижения к краям сетчатки.

Способность желтого пятна давать мозгу детальную информацию о рассматриваемом предмете связана с очень высокой концентрацией здесь световоспринимающих элементов, а также еще и с тем, что каждая колбочка соединена со своим собственным индивидуальным нейроном. Палочки такого индивидуального нейрона не имеют и вынуждены группироваться целыми скоплениями вокруг одной-единственной клетки.

Колбочки есть не только в желтом пятне, но и в остальных участках центральной части зрительного поля, только здесь концентрация их значительно ниже. А на периферии колбочек нет вовсе. Там имеются только палочки - световоспринимающие элементы более высокой чувствительности. Так как несколько палочек посылают свою информацию в одну и ту же нервную клетку, то в сумерки очень слабо возбужденные палочки общими усилиями могут возбудить свой нейрон и глаз все-таки что-то увидит, тогда как колбочки, которые адресуются лишь к своей собственной нервной клетке, в этом случае бессильны. Именно незначительной задействованностью колбочек при сумеречном свете объясняется то явление, что для человеческого глаза ночью все кошки серы.

Таким образом, к помощи палочек мы прибегаем лишь в сумерках, когда колбочки становятся просто помехой. Мы могли бы видеть ночью гораздо лучше, если бы не привычка фокусировать изображение на желтом пятне - так называемая центральная фиксация. Поэтому ночью мы гораздо лучше видим предметы, изображение которых оказывается на боковых участках сетчатки, а это происходит, когда мы не смотрим прямо на предмет, который хотим увидеть. Кстати сказать, для развития этого навыка служит упражнение № 3 V группы (§ 20).

Поскольку для ночного зрения полностью или частично бесполезен значительный участок сетчатки - именно тот, которым так привычно и удобно пользоваться днем, то, чтобы хорошо видеть ночью, нужно лишь тренировать при сумеречном свете периферийные участки, то есть те, которые днем приносят нам мало пользы.

Пойдем, однако, далее. Рецепторы глаза воспринимают зрительные раздражения благодаря тому, что на сетчатке возникают изображения видимых нами предметов. Как же это происходит? 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 точным было бы понимать под рефракцией преломляющую силу оптической системы глаза.

И тут мы, наконец, подошли к довольно деликатному вопросу, в котором наши взгляды расходятся со мнением ортодоксальной западной науки. Вопрос этот заключается в том, как происходит процесс аккомодации, то есть приспособления глаза к видению на расстоянии. Однако мы должны заранее предупредить читателя, что не собираемся оскорблять здесь лучшие чувства наших западных ученых коллег или вести с ними сколько-нибудь развернутую полемику по вопросам затронутой области. Мы просто указываем на то, что происходит, а заботу об уяснении истины целиком оставляем в ведении наших западных друзей.

При рассматривании близких предметов четкое их изображение может возникнуть на сетчатке только в том случае, если преломление лучей в глазу будет большим, чем при рассматривании отдаленных предметов. И большинство офтальмологов считают, что основное значение для преломления света в глазу имеет хрусталик. Они полагают, что мы можем видеть четко как предметы, которые находятся на сравнительно большом расстоянии от нас, так и предметы, что расположены близко к нам, только потому, что двояковыпуклый хрусталик благодаря окружающей его кольцевой мышце может изменять свою кривизну, становиться более выпуклым или более плоским. Когда кольцевая мышца сжимает хрусталик, то он, по их

мнению, должен увеличивать свою кривизну; а как только мышца расслабляется, хрусталик, вследствие природной эластичности, вновь уплощается.

При рассматривании близких к глазу предметов кольцевая мышца напрягается, а кривизна хрусталика увеличивается, поэтому преломление лучей в глазу становится большим, и на сетчатке возникает четкое изображение рассматриваемого предмета.

Когда же мы вглядываемся в отдаленные предметы, мышцы расслабляются, а хрусталик уплощается, благодаря чему преломление лучей в нем становится меньшим. Вот почему при нормальном зрении на сетчатке глаза во всех случаях должно получаться четкое изображение предметов.

Такова в общих чертах точка зрения ортодоксальной офтальмологии. Мы так подробно остановились на ней потому, что, хотя бы отчасти, но она справедлива, и, чтобы идти дальше, нам надо было усвоить эту сравнительно простую точку зрения.

Однако в действительности все обстоит гораздо сложнее. Надо сказать, что в западной науке теперь существует достаточно влиятельное направление, близкое по многим своим взглядам к точке зрения йогов (мы имеем в виду школу Бейтса), которое придерживается совершенно иного мнения на сей счет.

Эта школа считает, что решающим фактором рефракции в глазу являются окружающие глазное яблоко прямые и косые мышцы. По мнению этой школы, роль прямых и косых мышц не исчерпывается тем только, что, сокращаясь, они поворачивают глазное яблоко, позволяя нам тем самым изменять направление взгляда и рассматривать те или иные из окружающих нас предметов.

Задачей этих мышц прежде всего является изменение формы глазного яблока, которая по мере надобности становится то вытянутой, то уплощенной в переднезадней оси, что и позволяет добиваться четкости изображения предметов на сетчатке в соответствии с расстоянием, на которое они удалены от нашего глаза.

При таком понимании мнение официальной западной офтальмологии, считающей, будто форма глазного яблока неизменна, оказывается несостоятельным. Именно это мнение породило теорию, которая пытается объяснить аномалии рефракции врожденной не правильностью формы глазного яблока. Тем самым эта теория приписывает заслугу в аккомодации исключительно работе кольцевой мышцы и изменению хрусталиком своей кривизны. При этом врожденная якобы удлиненность глазного яблока должна быть причиной миопии, а укороченность - соответственно гиперметропии. Однако поскольку форма глазного яблока по мере надобности непрестанно меняется, то и эта теория точно так же, как и породившее ее мнение, оказывается не заслуживающей внимания.

Хорошо известно, что после удаления хрусталика из-за катаракты глаз нередко способен аккомодировать так же, как и прежде. Сам по себе факт этот безжалостно перечеркивает рефракционную теорию ортодоксов. Д-р Уильям Бейтс по этому поводу пишет, что он наблюдал множество подобных случаев. Пациенты при этом не только читали шрифт диамант в своих очках для дали с расстояния 33, 26 и менее сантиметров (труднее всего в таких случаях читать именно на очень маленьких расстояниях), но один пациент мог это делать вообще без очков. При этом, как указывает д-р Бейтс, ретиноскоп во всех случаях показывал, что происходит реальная аккомодация и что осуществляется она не каким-нибудь замысловатым способом, какими догматики пытаются объяснить этот неудобный для них феномен, а путем точной подгонки фокуса к соответствующим расстояниям. Поэтому вполне уместно говорить о силе прямых и косых мышц глаза, с одной стороны, и о природной эластичности глазного яблока - с другой.

Подводя итог нашему очерку о преломлении световых лучей в глазу, мы скажем, что не разделяем категоричности ни одной из противоборствующих на Западе сторон, поскольку такая категоричность исключала бы правильность противоположной точки зрения. По нашему мнению, каждая из этих двух теорий справедлива, и их следует не противопоставлять, а рассматривать в единстве. Однако если деятельность прямых и косых мышц нужно признать как определяющую в преломляющей силе глаза, то за хрусталиком и кольцевой мышцей

следует оставить лишь вспомогательную функцию полкоррекции. Такой подход, думается, объяснит все противоречия и несообразности западных теорий, склонных к излишней исключительности и соперничеству. Не надо думать, будто Природа, этот величайший и совершеннейший конструктор, создает в своих машинах лишние детали или станет терпеть их присутствие, если они таковыми окажутся.

В дальнейшем мы, по мере надобности, еще не раз будем возвращаться к этому пункту, а сейчас вновь обратимся к изображению, которое получается на сетчатке. Поскольку хрусталик представляет собой двояковыпуклую линзу, то изображение предметов, возникающих на сетчатке, в согласии с законами физики оказывается уменьшенным и перевернутым. Сложный процесс восприятия зрительных раздражений, начатый в сетчатке, заканчивается в зрительной зоне коры больших полушарий. Он осуществляется благодаря зрительному анализатору, который и проводит окончательное различие раздражений. Именно поэтому мы различаем форму предметов, их окраску, величину, освещенность, расположение, движение. Изображение предметов на сетчатке, перевернутое хрусталиком, в головном мозге еще раз переворачивается до совпадения с их реальным расположением. Это происходит вследствие влияния различных психических причин, среди которых определяющую роль играет взаимодействие возбуждений, поступающих в мозг от всех органов чувств.

Глаз, таким образом, просто световоспринимающее устройство, вроде фотоаппарата или кинокамеры, "видит" же только наш мозг. Это он складывает информацию, полученную от миллионов светочувствительных клеток нашего глаза, в замысловатые картины; это здесь, в мозге, "проявляются снимки", сделанные глазами. Именно тем, что видит не глаз и слышит не ухо, а мозг, являющийся посредником нашей души, нашего личного "я" в грубом мире материи, объясняется то курьезное обстоятельство, что мы так часто видим или слышим не то, что есть, а лишь то, что нам уже известно или знакомо. Сколько раз каждый из нас ловил себя на том, что не приметил какой-либо особенности у предмета, десятки раз нами прежде виденного, пока кто-то другой, знающий, не сказал нам о ней!

§ 5. ТЕОРИЯ ЗАПАДНОЙ НАУКИ О РАЗРУШИТЕЛЬНОМ ВЛИЯНИИ НА ЗРЕНИЕ ЦИВИЛИЗАЦИИ. ИСТОРИЯ ВОПРОСА

Большинство ученых-офтальмологов, кажется, искренне считают, что последнее слово в вопросах рефракции уже сказано, и сказано более ста лет назад немецкой наукой. Если разделять их взгляды, то придется погрузиться в уныние. Сегодня почти каждый человек страдает той или иной формой аномалии рефракции, но уже более ста лет нас пытаются убедить в том, что для подобных нарушений зрения, которые не только причиняют неудобства, но зачастую мучительны и опасны, нет никаких смягчающих мер и никакого иного способа избавления, кроме тех оптических костылей, которые известны нам как очки. Нередко уверяют нас и в том, что в современных условиях жизни практически не существует и никаких профилактических мер. Во всем этом, на наш взгляд, проявляется бессилие и бесполезность официальной офтальмологии.

Офтальмологи в один голос твердят, что орган зрения человека никогда не предназначался Природой для тех целей, в которых он используется в наше время, то есть для работы на близком расстоянии, чего требуют от нас современные условия жизни. По

Их мнению, Природа, конструируя преломляющие устройства для глаз человека, допустила серьезный просчет. Она, считают офтальмологи, не предполагала, что человек придумает крохотные крючочки и закорючки, назовет их буквами и знаками препинания и станет с их помощью обмениваться информацией. Ради этого, поучают они нас, человеку пришлось сделаться достаточно близоруким, чтобы иметь возможность разбираться в своих же каракулях. Вот здесь якобы и начались наши неприятности.

С возрастом, говорят нам, хрусталик делается менее эластичным, уплощается он еще хорошо, но зато теряет способность увеличивать свою кривизну, в результате чего к старости

человек становится дальновзорким, и тогда при чтении, письме или какой-либо ручной работе он вынужден прибегать к очкам.

Короче говоря, ученые-теоретики считают себя мудрее и дальновиднее самой Природы, создавшей столько чудес вокруг, к числу которых принадлежат и сами эти теоретики, явно неспособные хотя бы отдаленно приблизиться к творческой силе и предусмотрительности столь самонадеянно критикуемой ими Природы.

Да, действительно, эволюция глаза вроде бы завершилась задолго до появления школ, печатных изданий, электрического освещения, кино и телевидения. До этого, однако, он идеально служил потребностям человека. Мужчина в те далекие времена был охотником, пастухом, земледельцем или воином. Нам говорят, что он нуждался главным образом в зрении вдаль. А поскольку глаз в покое приспособлен именно для зрения вдаль (отголоски все той же теории о расслаблении кольцевой мышцы и уплощении хрусталика), то полагается, что процесс зрения является столь же пассивным процессом, как и восприятие звука, не требующее никакого мышечного усилия. Считается, что зрение вблизи было скорее исключением, на которое требовалось приложение мышечных усилий настолько малой продолжительности, что зрительный процесс в этом случае мог осуществляться без какой-либо ощутимой нагрузки на механизм аккомодации.

Надо признать, что все это выглядело бы весьма убедительным объяснением проблемы, если бы человечество в те незапамятные времена состояло из одних только мужчин, которым, по мнению находчивых

толкователей, нужно было глядеть только вдаль, но поскольку не приходится сомневаться, что женщины в те времена также существовали, то вся эта столь блистательно разработанная теория рушится, как карточный домик. Дело в том, что авторы данной теории забывают либо замалчивают, что первобытная женщина была швеей, ткачихой, вышивальщицей и вообще мастерицей во всех родах изящных и тонких работ. И тем не менее у женщин, живших в ту же пору, что и означенные мужчины, зрение было столь же хорошо, как и у этих последних.

Когда же человек научился передавать свои мысли посредством письма и печатных изданий, к глазу, бесспорно, стали предъявляться ранее неведомые требования. Поначалу это коснулось весьма немногих людей, но постепенно круг их все расширялся и расширялся, пока в так называемых развитых странах большая часть населения не оказалась подверженной влиянию этих новых требований. Так, если несколько столетий назад в этих странах даже властителей и царей не учили читать и писать, то сегодня в них заставляют ходить в школу всех без разбору, не считаясь с тем, хотят они того или нет.

Если несколько поколений назад книги были дороги и редки, то сейчас они доступны всем и каждому. С появлением газеты с ее бесконечными колонками скверно написанного и не менее скверно напечатанного текста на чтение газет и журналов стала уходить значительная часть жизни цивилизованных людей, так как чтение всего этого стало считаться мерилom образованности и культуры.

Сравнительно недавно на смену свечам пришло искусственное освещение, что теперь искушает людей переносить свои занятия и развлечения на те часы, в течение которых первобытный человек вынужден был отдыхать.

И наконец 5 уже совсем недавно появились кино и телевидение, призванные довершить этот предположительно губительный процесс.

Было ли разумным ожидать, что Природа учтет все эти обстоятельства и создаст такой орган, который отвечал бы возникшим дополнительным требованиям? В современной офтальмологии общепринятым является мнение, что Природа не предусмотрела и не могла предусмотреть всех этих обстоятельств, то есть, повторим еще раз, она, создавшая столько чудес и так изумительно все организовавшая в мире животном, растительном и минеральном, оказалась, по мнению сторонников этой теории, глупее собственного дитя - человека, в особенности же тех людей, которые разработали такую теорию. По этой же логике, помимо прочего, оказывается, что, хотя развитие цивилизации и зависит от органа зрения более, чем

от любого другого органа чувств, глаз тем не менее оказался совсем не приспособлен для решения своих задач.

Существует множество фактов, которые, как кажется, подтверждают такой вывод. В то время как первобытный человек практически не страдал от пороков зрения, сегодня среди людей старше 21 года и живущих в условиях цивилизации девять из десяти имеют плохое зрение. С возрастом это соотношение возрастает, и среди сорокалетних практически невозможно найти человека, который бы не страдал от каких-либо недостатков зрения. Так утверждает статистика.

Более ста лет медики ищут метод остановить разрушительное воздействие цивилизации на глаз человека. Германия, для которой этот вопрос имел когда-то жизненно важное военное значение, потратила миллионы и миллионы марок на выполнение советов специалистов, но все было впустую. В настоящее время большинство изучающих этот вопрос допускают, что те методы, которые прежде самонадеянно защищались как надежные гаранты зрения, дали немного или не дали совсем ничего.

Отчего это? Оттого, что теория, утверждающая, будто наши предки нуждались только в зрении вдаль и что зрение вблизи было исключением, основана лишь на ученых домыслах. Наши предки тоже много работали, пользуясь глазами для смотрения на близком расстоянии. Городские жительницы всегда гордились своей филигранной вышивкой. Крестьянки после тяжелой работы вечерами делали декоративные швы и украшали мережкой одежду, а их мужья длинными зимними вечерами читали книги при тусклом свете масляной лампы. При этом если вы внимательно посмотрите на какую-нибудь старинную книгу или альманах, то убедитесь, что бумага обычно была грубой и шероховатой, а шрифт мелким и не очень четким. Тем не менее в те времена процент серьезных проблем со зрением не был столь высок, как ныне, и причины тому не те, которые мы описали выше, когда знакомили читателя с теориями западной науки.

§ 6. НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

Говоря о нарушениях зрения, мы не станем касаться таких состояний, как слепота, катаракта, глаукома, а будем говорить только об аномалиях рефракции, но по ходу дела читатель, как нам думается, сможет сам проследить ту связь, которая существует между аномалиями рефракции и всеми прочими нарушениями зрения.

Аномалии рефракции бывают как врожденными, так и приобретенными в течение жизни в результате не правильного пользования зрением. По мнению ортодоксальной западной науки, врожденные нарушения обычно связаны с не правильностью формы глазного яблока, его удлинненностью или укороченностью, а приобретенные с потерей хрусталиком своей эластичности и одновременным ослаблением кольцевой мышцы. В обоих случаях ученые мужи прописывают одно средство - очки.

Мы уже сказали, что не разделяем полностью этой теории в отношении хрусталика и цилиарной мышцы. Теперь внесем уточнение по поводу формы глазного яблока.

Распространенность миопии, неудовлетворенность объяснениями ее первопричины и, наконец, тщетность всех предложенных методов ее профилактики привели некоторых авторов к выводу, будто удлиненное глазное яблоко - естественное физиологическое приспособление к потребностям цивилизации. Против такой точки зрения можно выдвинуть два неоспоримых довода. Первый миопический глаз не видит даже на близком расстоянии так же хорошо, как глаз нормальный. Второй - данный дефект имеет тенденцию к усилению с очень серьезными отрицательными последствиями, часто приводящими к слепоте. Известно, что многие специалисты допускают существование двух видов миопии: физиологическую (с минимальной вредностью) и патологическую (прогрессирующую). Но поскольку сказать с определенностью, будет ли данный случай прогрессировать или нет, невозможно, то его диагностирование, пусть даже оно будет правильным, имеет скорее теоретическую, нежели практическую ценность.

Сотни лет труда в неверном направлении ввергли западных ученых в трясину отчаяния и противоречия. Но в истинном свете проблема оказывается очень простой. Исходя из фактов, касающихся причин и лечения аномалий рефракции, легко понять, почему все прежние попытки предотвратить миопию оказались безуспешными: они были нацелены только на то, чтобы уменьшить воздействие напряжения, оказываемого на глаза выполнением работы на близком расстоянии. При этом забывалось об усилении, которое необходимо, чтобы увидеть удаленные объекты, и полностью игнорировалось психическое напряжение, лежащее в основе напряжения зрительного.

Здесь необходимо сказать, что при удлиненной форме глазного яблока изображения предметов, расположенных далеко от глаз, возникают четкими не на сетчатке, а впереди нее. Вот почему очертания отдаленных предметов при миопии кажутся человеку расплывчатыми. При укороченной же форме глазного яблока (гиперметропии) изображения предметов, расположенных близко к глазам, получаются также расплывчатыми, потому что точка фокуса в этом случае находится позади сетчатки. При этом если официальная западная наука считает, что такая форма глаза постоянна, то мы полагаем, что она переменна и вызвана, в случае приобретенной аномалии рефракции, напряженным состоянием мышц, опоясывающих глазное яблоко.

Так, причиной возникновения приобретенной миопии, когда человек не видит дальше своего носа, является напряжение косых мышц глаза, которые опоясывают глазное яблоко посередине и сжимают его во время работы на близком расстоянии. Из-за того, что эти мышцы не могут расслабиться, глазное яблоко принимает вытянутую форму, что и не позволяет сфокусировать на сетчатке четкое изображение удаленных предметов. Соответственно причиной приобретенной гиперметропии является напряженное состояние прямых мышц глаза, приводящее к уплощению глазного яблока в переднезадней оси и неспособности сфокусировать на сетчатке четкое изображение близлежащих предметов. Причина астигматизма заключается в неравномерно напряженном состоянии глазных мышц, что приводит к искривлению роговой оболочки глаза и неодинаковому преломлению световых лучей в различных его меридианах. Наконец, причина косоглазия - это более напряженное состояние какой-либо или каких-либо прямых мышц глаза, приводящее к отклонению глаза в ту или иную сторону.

При таком понимании проблемы у нас появляется существенное удобство - единый способ лечения всех четырех типов нарушения зрения, и это лечение заключается в том, чтобы научиться снимать напряжение в наружных мышцах глаз, с устранением которого указанные состояния немедленно исчезнут. При этом в качестве контраста к расслаблению (что только усилит его действие) будут весьма полезны и динамические упражнения. Первопричиной всех таких напряженных состояний глазных мышц является психическое напряжение, поэтому мы ниже и даем много упражнений и рекомендаций именно психического, а не только физического характера. Расслабление это ключ к пониманию и решению проблем, связанных с приобретенными нарушениями зрения.

Теперь несколько слов о якобы врожденной не правильности формы глазного яблока. Как мы уже выяснили, форма глаза не является постоянной, а стало быть, бессмысленно говорить о ее врожденной не правильности, можно говорить лишь о ее относительной не правильности. Эта относительная не правильность в таких случаях всегда связана с недоразвитостью внешних мышц глаза, имеющих задачей менять его форму - делать его более длинным или коротким. При этом такая нехватка силы в мышцах всегда сопровождается недостатком эластичности у самого глазного яблока, для которого оказывается непривычным резко изменять свою форму. Получается, что если недостаточно развиты прямые мышцы, то форма глаза будет удлиненной, а если косые, то - укороченной. В обоих случаях опять имеем тот же способ лечения: динамические и статические упражнения, перемежаемые расслаблением, а очки вскорости можно будет выкинуть.

Но истлевшие заповеди старой немецкой науки до сего дня продолжают довлеть над умами многих офтальмологов и мешают им поверить очевиднейшим свидетельствам наших

ощущений. Немецкая офтальмология, особенно в нашей стране, по-прежнему считается неприкосновенной, и никакие факты для медиков не являются основанием проявлять к ней недоверие. Но правда усиливается накоплением фактов, и рабочая гипотеза не может быть признана истинной, если с ней не согласуется какой-либо факт, даже если он только один, а их между тем множество. Общепринятые теории аккомодации и причин аномалий рефракции отделяются от этого множества фактов поверхностными объяснениями. Поэтому, рискуя даже наскучить, мы дерзнем сказать еще несколько слов о том, как все-таки осуществляется аккомодация.

По мнению официальной науки, способность цилиарной мышцы к сокращению и расслаблению, с одной стороны, и природная эластичность хрусталика - с другой, являются главными условиями фокусировки в глазу. Однако бесчисленные опыты вдумчивых ученых (мы вновь имеем в виду школу Бейтса) показали, что хрусталик глаза не является главным фактором аккомодации. В частности, это неопровержимым образом доказывают исследования с глазами, в которых хрусталик был удален вовсе. Регулировка, необходимая для зрения на различных расстояниях, осуществляется в глазу точно так же, как в фотоаппарате, то есть путем изменения длины органа зрения. Данное изменение происходит под воздействием мышц, находящихся снаружи глазного яблока, способность же хрусталика менять свою кривизну имеет в лучшем случае лишь вспомогательную функцию подкоррекции. В равной мере этими наблюдениями было доказано, что аномалии рефракции связаны не с какими-либо органическими изменениями в форме глазного яблока или в строении хрусталика, а с функциональным расстройством действия мышц, окружающих глазное яблоко, и, стало быть, могут быть устранены.

Мы вполне сознаем, что таким заявлением ради лучшей участи человечества оспариваем столь долго неоспоримое учение немецкой офтальмологии. Но к таким утверждениям нас приводят не подлежащие какому-либо сомнению факты, и никакая научная теория не может устоять под их натиском.

§ 7. НЕПОСТОЯНСТВО РЕФРАКЦИИ

Никто из исследователей не принимал во внимание того факта, что рефракция глаза не является постоянным состоянием, что она непрерывно изменяется.

Теория о том, будто аномалии рефракции вызваны деформациями глазного яблока, естественно, рождала вывод, что они представляли собою неизменное состояние и что нормальная рефракция - некое постоянное состояние. Однако на самом деле факты не соответствуют такой точке зрения.

Если мы понимаем, каким именно образом форма глазного яблока регулируется его наружными мышцами и до какой степени мгновенно она изменяется под их воздействием, то нам легко понять, что никакое рефрактивное состояние, нормально оно или нет, не может быть постоянным. Не существует ни одной пары глаз с постоянным и неизменным значением аномалии рефракции. Каждый офтальмолог по собственному опыту должен знать, что теория о неизлечимости аномалий рефракции не соответствует действительности. Нередко такие нарушения зрения самопроизвольно излечиваются или же меняют форму. Длительное время в науке было принято либо игнорировать такие факты, причиняющие почтенной теории беспокойство, либо отделяться от них поверхностными объяснениями. И мы теперь утверждаем, что у всех людей с аномалиями рефракции в течение дня и ночи наступают мгновения, когда их зрение делается совершенно нормальным, а их ги-перметропия, миопия или астигматизм полностью исчезают. Равным образом может меняться и форма аномалии: миопия и ги-перметропия переходят друг в друга, а одна форма астигматизма замещается другой. Специалистов, для которых такие аксиомы суть откровения, мы можем только пригласить без предвзятости провести соответствующие наблюдения.

Д-р Бейтс пишет, что, осматривая тысячи пар глаз в нью-йоркской больнице, он отмечал случаи, когда аномалии рефракции либо самопроизвольно меняли форму, либо полностью исчезали. Из этого, естественно, следовал вывод, что аномалии рефракции

излечимы, в противном случае они не должны были бы самопроизвольно исчезать или менять свою форму.

Очень важно понять, что когда глаз рассматривает какой-либо незнакомый объект, то всегда появляется аномалия рефракции. Известное всем утомление глаз при разглядывании картин и прочих экспонатов в музее - один из примеров такого рода.

Здесь уместно сказать несколько слов о психологической установке, о пессимумах и оптимумах. Все, что человеку видеть интересно, является для глаза оптимумом: включаются скрытые резервы, и человек видит объекты нормально. Но как только пропадает интерес да еще появляются неуверенность или принуждение, то рассматриваемый объект выступает в роли пессиму-ма. Так, для большинства посетителей кабинета окулиста проверочная таблица всегда является пессимумом, и их зрение при проверке оказывается значительно хуже, чем на самом деле. Но если вы можете видеть ее с нормальным зрением, значит, вы в состоянии увидеть в этом мире практически все, что захотите. Пациенты, которые не могут увидеть буквы на проверочной таблице, нередко оказываются способными увидеть другие объекты такого же размера и с того же расстояния. Помните: будет ли предмет, на который вы смотрите, или шрифт на проверочной таблице четок или расплывчат, зависит от способа, которым вы смотрите на него. Посмотрите на него напрягшись, и он покажется вам неразборчивым. Взгляните на него легко, сделав глубокий вдох, и шрифт станет четче. Почему? Потому что усилие является тем самым фактором, который ухудшает зрение. Таким образом, результаты подобных обследований сильно зависят от условий, в которых они проводятся.

Можно взять лучшие в мире глаза и проверить их так, что обладатель их не сможет служить в армии. И наоборот, проверка может быть проведена так, что глаза, явно имеющие ненормальное зрение, за несколько минут, необходимых для проверки, достигнут зрения нормального и смогут идеально прочесть проверочную таблицу. Д-р Бейтс приводит поразительный пример этого рода: одна девочка имела столь сильное зрение, что могла невооруженным глазом видеть спутники Юпитера, но она становилась миопиком, как только ее просили решить в уме какую-нибудь задачку по математике - предмету, слишком для нее неприятному.

В условиях физического или психического дискомфорта, такого, как боль, насморк, кашель, температура, воздействие жары или холода, волнение, гнев, депрессия, в нормальном глазу обязательно возникают аномалии рефракции, а в глазу, где они уже существуют, эти аномалии усугубляются. Шум также является причиной ухудшения зрения нормального глаза. Неожиданный громкий звук способствует снижению зрения, знакомые же звуки этого не делают.

Любая аномальная работа внешних мышц глазного яблока обуславливается напряжением, а также усилием увидеть, которое выступает как одна из форм напряжения, и со снятием этого напряжения действие мышц нормализуется, а все аномалии рефракции исчезают.

Глаз может быть поражен катарактой, может страдать заболеванием сетчатки или атрофией зрительного нерва, но, пока он не прилагает усилия увидеть, его внешние мышцы работают нормально и никакой аномалии рефракции не происходит. Этот факт позволил нам найти способ, посредством которого возможно устранить все аномальные состояния, считавшиеся неизлечимыми.

Каждой аномалии рефракции соответствует свой вид напряжения. Так, миопия (близорукость) связана не с использованием глаз для работы на близком расстоянии, как это обыкновенно думают, но именно с усилием увидеть отдаленные объекты, и, соответственно, гиперметропия (дальнозоркость) развивается не из-за рассматривания удаленных объектов, а в результате постоянных усилий видеть объекты в ближней точке, что чаще всего происходит у людей, не умеющих читать без напряжения.

Но все люди при определенных условиях могут по желанию расслабиться. Усилие увидеть может быть временно уменьшено при всех неосложненных аномалиях рефракции

довольно простым способом: для этого надо некоторое время смотреть на чистую стену без старания увидеть. Иногда требуется много времени и изобретательности, чтобы достичь непрерывного расслабления. Как и во всем, один и тот же способ не подходит для всех. Надо сказать, что способы, которыми люди напрягаются в усилиях увидеть, бесконечны. Точно так же разнообразны и методы, которые можно использовать для снятия или уменьшения напряжения. Всеми возможными способами, многократными повторениями и постоянным показом следует всегда и везде подчеркивать, что идеальное зрение приобретается только расслаблением.

Итак, 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.

§ 8. ПСИХИКА И ЗРЕНИЕ

Мы надеемся, что все ранее сказанное подготовило наших читателей к такой постановке вопроса и теперь для них не будет ничего неожиданного в утверждении, что в основном мы видим мозгом и лишь частично глазами. Зрение только на одну десятую представляет собой физический процесс и на девять десятых является процессом психическим. Стало быть, не приходится сомневаться в том, что между зрением и психикой существует тесная взаимосвязь. Рассмотрим, в чем она заключается и какие выводы нам по ходу дела следует из этого извлечь.

Фактом остается то, что, когда психика отдыхает, ничто не может утомить глаз. Когда же психика напряжена, ничто уже не может дать глазам отдыха, потому что глаза как никакой другой орган являются орудием души, в котором она к тому же и отражается. Поэтому все, что дает отдых психике, полезно и для глаз, а также наоборот.

Каждый, наверно, замечал, что глаза меньше устают, когда читаешь какую-нибудь интересную книгу, и что они устают почти сразу же, когда берешься за чтение книги скучной или трудной для понимания. Так, школьник может просидеть всю ночь напролет, захлеб читая увлекательный роман и ни разу при этом не вспомнив о своих слабых глазах; но когда тот же школьник посидит пару часов за уроками (не то чтобы ночью, а даже и днем), он очень быстро почувствует, что глаза его сильно устали. И это не иллюзия, не обман чувств, все это на самом деле так. Отчего же это происходит?

Интересная книга выступает в роли оптимума, а скучные или трудные уроки - пессимума. Оттого в первом случае психика расслаблена и отдыхает, а стало быть, и глаза находятся в оптимальном рабочем состоянии и в результате утомления не происходит; во втором же случае человеку скучно, он вынужден делать постоянные (и весьма значительные) усилия, чтобы заставить себя сосредоточиться, и в результате психика перенапряжена, а значит, напряжены и мышцы глаз, глаза работают в дискомфортных условиях и скоро утомляются. В итоге человек не только ничего не усваивает и понапрасну теряет время, поскольку в таком состоянии духа притупляется внимание и слабеет память, но и портит себе зрение, если подобное времяпрепровождение имеет у него не случайный, а достаточно регулярный характер. Это, так сказать, гимнастика для глаз с обратным знаком.

"Любое ограничение глаз или вмешательство сознания в процесс чтения ухудшает зрение, - считает г-жа Маргарет Корбетт. - Глаза - это неуправляемые органы, жаждущие видения. Они должны функционировать без сознательного управления - так, как функционирует сердце. Всякий раз, когда мы стараемся управлять ими или ограничивать в чем-то их свободу, появляется громадное напряжение не только глаз, но и психики".

Невозможно увидеть что-либо идеально в миг, когда мозг находится в напряжении. Временные обстоятельства могут способствовать возникновению усилия увидеть, но это усилие всегда выступает как напряжение и влечет за собой появление аномалий рефракции. Однако основа напряжения кроется в не правильных привычках мышления. Пытаясь снять это напряжение, ученик должен постоянно бороться с мыслью, будто для того, чтобы сделать что-то хорошо, необходимо усилие. Западная цивилизация устроена так, что эта мысль пестуется в

нас буквально с колыбели. Вся система образования и воспитания основана на ней. Учителя, которые смеют называть себя современными и считать себя цивилизованными людьми, все еще цепляются за нее под теми или иными предлогами, считая это, например, необходимой помощью процессу обучения, а то даже и законом Природы. Есть настоятельная надобность в том, чтобы развеять это заблуждение, потому что девятью десятыми своей глупости человечество обязано именно ему.

Как для глаза естественно видеть, так и для ума естественно постигать знания. Любое усилие в каждом из этих случаев не только бесполезно, но и вконец расстраивает эти процессы. Различными видами принуждения можно вбить в голову ребенка несколько фактов, но никогда нельзя заставить его научиться чему-нибудь. При этом факты останутся, если вообще останутся, бесполезным хламом в его мозгу. Они нисколько не способствуют жизненным процессам мышления. Поскольку они не получаются и не усваиваются естественным (то есть без принуждения) путем, то они разрушают от Природы данное нам стремление ума к приобретению знаний. Покидая стены школы, института или университета, такой человек часто не только ничего не знает, но в большинстве случаев и не поддается какому-либо обучению в дальнейшем.

Мы утверждаем, что реальное постижение знаний и творческое мышление возможны лишь в расслабленном (то есть ненапряженном) состоянии психики, которое и есть состояние наибольшего внимания. Расслабление - секрет нормализации многих функций. Занимайтесь расслаблением и запоминайте ощущения, производимые им, для того, чтобы потом вызывать их вновь и вновь. Сделайте расслабление стилем, образом своей жизни, привычкой как в работе, так и в отдыхе - и вас удивят изменения, произошедшие с вашими глазами, а также мышлением, памятью, вниманием, настроением и всем организмом. Богатая и разнообразная деятельность, протекающая на фоне спокойствия психики (того, что древние называли равнодушием *aequanimitas*, каковое весьма далеко от нынешнего безразличия - индифферентности), - это путь успеха, залог самореализации, к которой сознательно или бессознательно каждый стремится.

Когда глаза смотрят без усилия, они, расслабляясь, устранивают напряжение. Кровоток при этом вымывает и выносит из кровеносных сосудов глаз разные закупорки и шлаки. В результате к человеку возвращается зрение. Изначально усилие увидеть является психическим усилием, а напряжение психики во всех случаях сопровождается потерей психического контроля. Анатомически результаты усилия увидеть удаленные объекты могут быть теми же самыми, что и при рассмотрении какого-нибудь близкого объекта без усилия, но в одном случае глаз делает это вынужденно, а в другом это происходит само собой. Глаз с несовершенным зрением пытается сделать невозможное, стараясь фиксированно, то есть пристально, смотреть на одну точку в течение ощутимого промежутка времени. Так, когда он смотрит на незнакомую букву и не видит ее, он продолжает смотреть на нее, уже прикладывая усилие, чтобы увидеть ее лучше. Подобное усилие всегда кончается ничем и служит важным фактором временного ухудшения зрения.

Эти факты, видимо, в достаточной мере объясняют, почему зрение ухудшается по мере развития цивилизации, ведь в условиях цивилизованной жизни психика людей находится в постоянном напряжении. У людей появляется больше поводов волноваться. При этом цивилизованным людям нет нужды сохранять хладнокровие и быть выдержанными, взирая на то, от чего зависит их существование. Если бы первобытный человек позволял себе так нервничать, он бы вымер, так и не создав цивилизации. Цивилизованный же человек выживает и передает свои отрицательные психические данные и дурные привычки потомкам, у которых эти скверные свойства еще более усугубляются. Интересно, что животные реагируют на условия цивилизации так же, как и люди. Д-р Бейтс, этот неутомимый исследователь и реформатор, пишет, что он обследовал "множество домашних животных и животных из зверинца и во многих случаях нашел их миопическими, хотя они, естественно, не читали, не писали, не шили и не печатали на машинке".

Когда глаз нормален, зрение представляет собой столь естественный бессознательный процесс, что остальные мышцы тела расслабляются. Это относится и к грудным мышцам, что обеспечивает глубокое естественное дыхание. Но когда глаза напрягаются, происходит, как правило, сбой хорошего дыхания, дыхание делается стесненным из-за чрезмерной сжатости грудных мышц и тем самым снижает поступление столь необходимых всему организму кислорода и праны. А что это значит, нашим читателям уже хорошо известно . <"Нет большей муки, как вспоминать в годину невзгод счастья время".>

Люди с нормальным зрением, по всей видимости, более спокойны, спокойнее относятся к разного рода событиям и не волнуются из-за каждой помехи, действительной или мнимой. Избавьтесь от "вируса" испытываемых вами тревог и волнений - от этого вы только выиграете, выиграют и ваши глаза.

Расслабление может помочь даже при самых серьезных нарушениях зрения. Поэтому не надо бояться расслабления: оно не может повредить. Оно лишь добавит вам благополучия и ничего больше. Многих оно вернуло из царства тьмы к зрению.

Не забывайте, секрет любого расслабления кроется в психике: приятные, радостные

Проделайте такой опыт: сядьте удобно и (никуда не торопясь) закройте глаза. Прикройте их ладонями так, чтобы ладони не касались век. Без усилия и свободно вспомните свой самый приятный отпуск. Предположим, на побережье моря или в горах, в лесной чаще, на берегу озера или у реки. Оживите в памяти все, что вам удастся вспомнить... <"Нет большей муки, как вспоминать в годину невзгод счастья время".>

Не правда ли, открыв глаза, вы сознаете, что успокоились и что зрение у вас сейчас лучше обычного? Когда воспоминание идеально, психика также находится в покое. Когда психика находится в совершенном состоянии покоя, зрение всегда нормально.

Феномен зрения зависит от интерпретации мозгом изображения на сетчатке ведь то, что мы видим, - это не само изображение на сетчатке, а наша личная интерпретация его. У двух человек с нормальным зрением не сложится одинакового представления об одном и том же рассматриваемом объекте, ибо их интерпретации изображения на сетчатке будут различаться так же, как различаются их индивидуальности. Когда же зрение несовершенно, в интерпретации объектов происходят еще большие различия. В последнем случае это является свидетельством утраты психического контроля, который отвечает за аномалии рефракции. Можно сказать, что, когда расфокусирован глаз, расфокусирована и психика.

Люди с нормальным зрением используют свою память или мысленное представление в помощь зрению, поскольку зрение в значительной степени определяется содержанием мысленного представления и воспоминания. Но когда зрение несовершенно, не только глаз сам по себе дефектен, но нарушены еще и память и мысленное представление. Таким образом, психика лишь добавляет свои несовершенства к несовершенному изображению на сетчатке.

Возможно, кому-нибудь еще и покажется удивительным утверждение, что среди способностей мозга, ухудшающихся со зрением, в первую очередь страдает память, но мы ничего не можем поделать: это совершается, и совершается необходимо. Поскольку значительная часть образовательного процесса заключается в накоплении фактов, а все другие психические процессы зависят от усвоения человеком этих фактов, то нетрудно понять, сколь мало достигает человек, испытывающий трудности со зрением, простым надеванием очков. Необычайная память первобытного человека приписывается обыкновенно тому факту, что из-за отсутствия подходящих средств записи он вынужден был полагаться на свою память, которая соответственно укреплялась . Но, если исходить из установленного факта - связи памяти со зрением, то более обоснованно предположение, что память первобытного человека была хорошей по той же причине, что и его острое зрение, а именно благодаря расслабленному, то есть спокойному, состоянию психики.

Память первобытного человека, так же как и острота его зрения, встречается и у некоторых цивилизованных людей, но если были бы проведены необходимые исследования, то, без сомнения, обнаружилось бы, что факторы эти всегда встречаются вместе. Память нельзя усилить сколько-нибудь больше, чем может быть усилено зрение. Мы вспоминаем без

усилия, точно так же, как и видим без усилия. Чем сильнее мы стараемся вспомнить или увидеть, тем в меньшей степени мы способны это сделать. Те, кто изучал проблему памяти, без колебаний признают справедливость этих слов.

Вещи, которые мы запоминаем, являются вещами, возбуждающими в нас интерес к ним. Причина затруднений при изучении тех или иных дисциплин кроется в том, что они нам не интересны и поэтому быстро надоедают, то есть это все те же пес-симумы и оптимумы. Когда нам скучно, наше зрение ухудшается. Скука представляет собою состояние психического напряжения, при котором глаза нормально функционировать не могут. Когда человек не заинтересован в чем-либо, его психика выходит из-под контроля, а без психического контроля человек не может ни учиться, ни видеть что-либо. Когда зрение становится нормальным, улучшается не только память, но и другие психические способности человека. Люди, избавившиеся от плохого зрения, часто обнаруживают, что способность делать свою работу у них улучшилась.

Эти факты доказывают, что любые проблемы со зрением гораздо теснее, чем принято думать, связаны с психикой и что разрешить их никакими выпуклыми, вогнутыми или астигматическими линзами нельзя.

Вернемся, однако, к представлению и воспоминанию, которые невозможны без совершенного расслабления, но, когда состояние расслабления достигнуто, развитие этих способностей улучшает не только интерпретацию изображений на сетчатке, но и сами изображения. Когда вы мысленно представляете, что видите какую-нибудь букву на проверочной таблице, вы на самом деле видите ее, поскольку будет невозможно расслабиться и хорошо представлять букву и в то же время напрягаться и видеть ее нечетко.

Для тренировки чаще всего удобнее пользоваться такой таблицей, все буквы которой вам предварительно известны: тогда знакомство с ними даст вам возможность смотреть на них без напряжения, то есть без старания увидеть. Ежедневное чтение маленьких знакомых букв с самой большой дистанции, с которой они могут быть вами увидены, дает глазам отдых, поскольку глаз всегда до некоторой степени расслабляется, видя знакомые объекты. При этом учтите, что наиболее удобным состоянием для упражнений на воспоминание является обычно такое, когда глаза закрыты и прикрыты ладонями рук. По мере тренировки станет также возможным вспоминать и с открытыми глазами.

Кстати, об этой таблице. Последователи Бейтса составили, например, такую английскую фразу:

" Relaxation/Normalizes/Eye trouble ".

Находчивые переводчики предложили по-русски такой вариант:

"Расслабление/Даст отличное/Зрение глазам".

Наклонными палочками разделены три вертикальные строки таблицы, в каждой строке - одинаковое число букв. Таким образом, самой верхней горизонтальной строкой в ней будет: Р Д З, буквы этой строки самые большие. Следующая строка А А Р дается уже меньшими буквами - и так далее в порядке убывания, вплоть до самой нижней строки: Е Е М, буквы в которой самые мелкие из всех. Повторяем: запомнив фразу, вы, двигаясь сверху вниз по вертикальной строке, знаете, какая будет следующая буква. Зная ее, вы ее представляете, и это мысленно-зрительное представление помогает вам ее увидеть.

Но остерегайтесь при этом хитрить со зрением! Не обманывайте сами себя, пытайтесь каким-либо неестественным образом сделать шрифт четче, например прищуриваясь, наклоняя голову, надавливая пальцем на глазное яблоко, глядя искоса и множеством других способов, которые напряженному глазу представляются увеличивающими остроту зрения. Эти хитрости ни к чему вас не приведут. Вам нужно только свободное, широкое, открытое и легкое смотрение, то есть расслабленный взгляд. Если вы заметили, что используете ухищрения, то закройте глаза, расслабьте сначала верхние, затем нижние веки, а после этого расслабьте заднюю часть глазных яблок. Затем с глубоким выдохом откройте глаза, и вы увидите буквы. Возможно, вас снова удивит простота способа, который позволяет добиться ясности зрения.

Надо сказать, что одна из причин столь великого множества проблем со зрением в наши дни кроется в отсутствии времени на развлечения. Люди практически потеряли вкус к развлечению, утратили культуру и искусство развлечения. Возможно, одна из парадоксальных причин этого - процветание индустрии развлечений, которая предлагает в конечном счете не развлечение, а лишь суррогат его. Противоестественный, бесчеловечный уклад современной жизни ни для кого не остается безнаказанным. Эту мысль можно развивать бесконечно долго, но мы предоставим эту серьезную работу другим исследователям, которым предстоит еще многое открыть в данном направлении, а сами ограничимся лишь констатацией того факта, что развлечения и игры, доступные в принципе всем, стали сегодня уделом лишь немногих счастливицков. И это весьма печально.

Современному человеку следовало бы почаще останавливаться в беге своем и смотреть по сторонам. Возможно, тогда удалось бы спасти ту Красоту, которой еще так много осталось в этом безумном, безумном, безумном мире!

Таким образом, лечение больных глаз заключается не в том, чтобы избегать работы вблизи или зрения вдаль, чтобы избегать яркого света или темноты, но всегда в том, чтобы избавиться от психического напряжения, которое лежит в основе несовершенной работы глаз на любых расстояниях и при любых условиях освещенности. Тысячи и тысячи раз было доказано, что это возможно сделать. Но напоминаем, что избавление от психического напряжения - это прежде всего изменение и оздоровление своего мышления, образа жизни, иные жизненные цели и ориентиры.

§ 9. КАК ПОРТЯТ ЗРЕНИЕ ДЕТЯМ

Эту тему, как уже, наверное, понял читатель, мы частично затронули в предыдущем разделе, где мы связали ее с не правильно поставленным процессом обучения, обвинив в порче зрения и психики детей школу.

При такой постановке вопроса нетрудно понять, что проблема зрения в современных условиях непосредственно упирается в проблемы школьного образования. Коль скоро уже десятки поколений людей в детстве принудительно обучались в школе и так, по видимости, оно будет продолжаться и впредь, то становится ясно, что школы, калеча детскую психику и культивируя в детях нервное напряжение, являются рассадником того психического микроба, который и портит зрение человечества. Остановимся на этой теме несколько подробнее, как она того заслуживает.

В детский сад и в первый класс школы ребенок идет с сияющим от счастья лицом и блестящими глазами. Но во втором-третьем классе он начинает томиться уроками и время кажется ему бесконечно тянущимся, а после четвертого-пятого класса детский окулист уже норовит надеть на ребенка очки и всяческими запугиваниями убеждает родителей согласиться с ним. И горе тогда зрению их ребенка, если они дадут себя убедить. Так что же случилось с глазами ребенка с той поры, как он пошел в школу?

До школы ребенок мог иметь острое зрение, а мог и не иметь его, и это было ему совсем не важно. Спроси его кто-нибудь: "Ты можешь увидеть воздушного змея?" он бы мог посмотреть вверх и сказать "да" или "нет". Каков бы ни был результат, он его не волновал: настолько это не имело значения для его развлечения. Но то, что было неважным в игре, стало важным в школе. И ребенок ощутил на себе давление, принуждение к хорошей учебе. Поэтому он начал весьма усердно пялиться на доску. А принуждение уже само по себе вызывает напряжение глаз. Если же еще и доска находится в таком месте, что дает блики при разглядывании ее с того места, где ребенок сидит, да и незнакомые надписи на доске как бы подернуты дымкой (следы мела от предыдущих записей), то у ребенка естественным образом возникают проблемы со зрением. Поскольку слова на доске очень важны для него, он начинает, к примеру, косить, напрягая таким способом глаза для того, чтобы якобы лучше увидеть.

При этом чем больше усилий он прилагает, тем хуже он видит. Немудрено, что неопытный ребенок попадает в эту ловушку, ведь и гораздо более умудренные взрослые из нее не вылезают! В конце концов он начинает прикладывать еще больше усилий, и дело кончается тем, что он становится "очкариком".

Прибавьте к этому еще и то, что ребенок часами ежедневно оказывается заперт в четырех стенах под надзором учителей, которые нередко бывают нервны и раздражительны. В такой обстановке ребенка заставляют заниматься, при этом его вынуждают все время сидеть в одной и той же позе, не отвлекаясь и не разговаривая. Не надо также забывать, что нервное напряжение, проявлением которого является плохое зрение, может вызывать у окружающих аналогичное состояние. Особенно это справедливо в отношении детей, занимающихся с учителем, носящим очки.

Не редкость и то, что предметы, которые ему необходимо изучать, могут преподноситься весьма неинтересно. Вообще надо сказать, весь процесс обучения в школе или институте построен так, что ребенок и молодой человек вынуждены постоянно думать больше о получении хороших отметок, нежели о приобретении знаний для самого себя. Сколько психологических факторов, портящих зрение! И удивляться приходится не тому, что зрение у ребенка портится, а тому, что он вообще не становится слеп и туп.

Некоторые дети выносят эти противоестественные условия лучше, чем другие, но многие не могут устоять перед напряжением, и это естественно. Таким образом, школы становятся рассадниками не только миопии и всех иных аномалий рефракции, но также и косоглазия. Нет сомнения, однако, что большинство детей, когда они только начинают ходить в школу, свободны от этих видов нарушения зрения и что как частота, так и степень этих нарушений неизменно возрастают по мере продолжения образовательного процесса. Так, после пятого-шестого класса процент детей, носящих очки, существенно увеличивается. В старших классах большинство отличников носят очки, а в институте их ношение становится чуть ли не правилом.

При этом прямо-таки ужасает общественное отношение к этой проблеме. Считается, что если ребенок носит очки, то значит он "умный". Носить очки становится престижным! Родители и учителя с гордостью демонстрируют фотографии, с которых глядят юные очкарики. И такие взрослые не в состоянии понять, что ребенок в очках это беда, аномалия, что на человека со здоровым вкусом и здравым смыслом эти изображения производят то же впечатление, как если бы дети, изображенные там, были безруки и безноги и красовались своими костылями и протезами. Ребенок, надевший очки, - это укор невежеству и грубости взрослых.

Таким образом, усилие разглядывания в школе возникает из-за принудительного характера обучения, отягощенного психическим напряжением, а пристальное смотрение - из-за напряжения, необходимого для видения надписей на доске. Многие взрослые говорят, что у них напряжение впервые появилось в школе из-за классной доски. Тем не менее эти доски все продолжают считаться необходимым элементом школьного образовательного процесса. Одно время старались облегчить этот процесс, используя светло-зеленые доски и желтый мел. Это, однако, ухудшает контраст по сравнению с тем, что дает белый мел на черном фоне, и приводит к еще большему напряжению глаз, поскольку их работа, как мы сказали, основана на контрасте.

Еще раз напомним очень важный принцип: человек не сможет увидеть что-либо совершенным зрением, если не видел этого объекта прежде. Когда глаз смотрит на незнакомый объект, то он всегда в большей или меньшей степени напрягается, чтобы увидеть его. При этом всегда возникают аномалии рефракции. Когда ребенок смотрит на незнакомые надписи или геометрические фигуры на доске, удаленные географические карты, схемы или рисунки, ретиноскоп всегда показывает, что он становится миопиком, хотя зрение его при других обстоятельствах может быть абсолютно нормально. То же самое происходит и у взрослых при разглядывании удаленного незнакомого объекта. Когда же глаз смотрит на знакомый объект, эффект оказывается совершенно иным. Удастся не только рассмотреть его

без напряжения, но и в последующем снижается усилие, прикладываемое при рассматривании незнакомых объектов. Последнее замечание исключительно важно, потому что оно является ключом ко всему процессу восстановления зрения.

Итак, что могут сделать родители, чтобы уберечь зрение своих детей, обучающихся в школе? Практически единственное, что можно сделать в этой ситуации, - это научить детей расслаблять свои глаза и поддерживать это расслабление даже под прессингом психического напряжения. Добиться этого нелегко, но возможно, а результаты вполне заслуживают того, чтобы сделать в этом

Направлении необходимые шаги. Родителям следует после занятий в школе давать детям уроки расслабления, с тем чтобы компенсировать то ежедневное напряжение, которому их дети подвергаются. Это будет оставаться обязанностью родителей до того времени, когда детей станут обучать приемам расслабления прямо в школе.

§ 10. НОШЕНИЕ ОЧКОВ

Надо полагать, что всем уже сказанным читатель вполне подготовлен к обсуждению этой темы, и то, что он узнает далее, не покажется ему неожиданностью.

Плохое зрение, как мы уже говорили, является следствием ненормального состояния психики. Очки иногда могут нейтрализовать воздействие этого состояния на глаза и, обеспечив человеку некоторое удобство, могут до известной степени улучшить его психические способности. Но коренным образом состояния психики очки не меняют, и, приобретя привычку к ношению очков, человек лишь ухудшит зрение. Почему это произойдет?

Как мы уже выяснили, здоровый глаз, когда он расслаблен, функционирует правильно. Подобно фотокамере, он будет удлиняться в своей оси при рассматривании близких объектов и уплощаться, сокращая свою ось, при рассматривании объектов удаленных. Полноценно претерпевать подобные изменения своей формы глазу препятствует только его напряжение. Но если в придачу к этому аккомодативную работу вместо мышц глаза частично выполняют очки, то глазные мышцы оказываются не в состоянии всю работу делать сами, в результате они начинают постепенно слабеть, а у глазного яблока одновременно сужается амплитуда его уплощений и удлинений, и, как следствие, ухудшается его эластичность. С другой стороны, нечто подобное будет происходить также с хрусталиком и кольцевой мышцей. Таким образом, получается, что если человек надел очки, то размах и сила укрепляющих движений мышц глаза сокращаются, в результате чего глазное яблоко и хрусталик будут все больше терять упругость, а мышцы глаза, как и всякие мышцы, при отсутствии необходимой физической нагрузки начнут атрофироваться. И тогда приходится менять очки, соответствующим образом меняя степень их рефракции. Стало быть, болезнь будет прогрессировать по мере изменения рефракции очков, а рефракцию очков нужно будет менять по логике данного способа "лечения". Как видите, пользование очками не средство исцеления зрения, а надежный способ его порчи.

Да, очки всегда приносили вред, большой или малый. Что это именно так, следует из фактов, изложенных нами по поводу непостоянства рефракции. Даже самые хорошие очки никогда не улучшают зрения до нормального состояния. Человек не может видеть сквозь них, если у него не та степень аномалии рефракции, которую очки должны корректировать. Но вспомним, что в глазу, который предоставлен сам себе, рефрактивные аномалии никогда не бывают постоянны.

Стало быть, если человек добивается хорошего зрения с помощью выпуклых, вогнутых или астигматических линз, это лишь означает, что он постоянно поддерживает определенную степень рефракционной аномалии, которая в других условиях постоянно бы не сохранялась. Результат такого положения дел только один: дальнейшее ухудшение зрения. Жизнь показывает, что так и происходит. У Герберта Спенсера читаем: "Каждый дар приобретает способность к функционированию через выполнение своей функции. Если эта функция выполняется за него другим агентом, то никаких регулировок со стороны природы не

произойдет. Скорее природа пойдет на нарушение своего естества, чтобы приспособиться к искусственным мерам, предпринятым вместо естественных". Именно это и происходит, когда человек начинает пользоваться "оптическими костылями".

После того, как однажды человек надел очки, сила их линз, повторяем, должна неуклонно расти, чтобы можно было добиться той степени остроты зрения, которая обеспечивалась первой парой очков. Факт этот равно известен как самим врачам, так и их многострадальным пациентам. Человеку, не потерявшему способность здравого суждения, затруднительно понять, по какой логике можно отстаивать этот верный способ губления глаз и применять его к себе или к своим ближним. Так, люди с пресбиопией

, которые имели неосторожность надеть очки из-за того только, что не смогли прочитать мелкий шрифт на проверочной таблице, спустя некоторое время обнаруживают, что им не удается уже без их помощи прочитать и более крупный шрифт, который прежде легко им давался. Д-р Бейтс сообщает, что один господин с миопией 20/70, который надел очки, обеспечившие ему зрение 20/20, через некоторое время обнаружил, что зрение невооруженным глазом у него ухудшилось до 20/200.

В подобных случаях, когда люди нечаянно разбивают очки и неделю-другую оказываются вынуждены обходиться без них, они зачастую замечают, что зрение их улучшилось. Зрение, и мы подчеркиваем это, по сути дела, всегда улучшается в большей или меньшей степени, когда снимаются очки, хотя люди не всегда обращают на это внимание. Добавим, что если люди, почувствовавшие себя пресбиопиками или достигшие так называемого пресбиопического возраста, вместо того, чтобы поддаться уговорам врачей и прибегнуть к помощи очков, последуют примеру одного господина, о котором писал д-р Холмс, и начнут тренироваться в чтении мельчайшего, какой смогут найти, шрифта, то ученая идея о том, будто снижение аккомодативной способности глаза является нормальным результатом старения, в скором времени отомрет сама собой. И это будет большой победой, потому что теория о пресбиопии как о естественном результате старения несет на себе ответственность за множество случаев плохого зрения.

Если у человека, достигшего пресловутого пресбиопического возраста, при чтении появляются затруднения, то весьма вероятно, что он по совету специалистов, а то и по собственному соображению прибегнет к помощи очков. В отдельных случаях такие люди действительно могут быть пресбиопиками, но чаще всего такие затруднения являются лишь временными (и люди о них мало бы задумались, будь они моложе), и трудности эти прошли бы сами собой, позвольте мы природе действовать самостоятельно.

Но если уж человек однажды воспользовался очками, его глаза обычно приходят в такое состояние, которое очки были призваны устранить, потому что сам факт надевания очков запускает в действие разрушительный механизм, описанный нами выше. Если же такое состояние уже существовало, то очки его лишь усугубляют, и иногда, как то известно каждому офтальмологу, это происходит очень быстро. Мы сказали, что если человек, проносив несколько недель очки, обнаруживает, что крупный шрифт, прежде читавшийся им без труда, больше не читается без их помощи, то через 5-10 лет аккомодативная способность глаза полностью пропадает. И если это состояние не повлечет за собой катаракты, глаукомы или воспаления сетчатки, то пациент может считать, что ему сильно повезло.

Даже в лучшем случае нельзя считать, что очки - это нечто большее, чем просто весьма посредственная замена здоровому зрению. Если вы желаете убедиться в том, что очки не в состоянии улучшить зрение до нормы, то посмотрите на какой-либо

Предмет через сильную вогнутую или выпуклую линзу. Вы без труда заметите, что цвет предмета в этом случае окажется не так интенсивен, как при восприятии его невооруженным глазом. И поскольку восприятие формы непосредственно связано с восприятием цвета, то не вызывает сомнения, что форма, как и цвет, в очках должна быть видна менее четко, нежели без них. Взгляните на улицу через открытое окно и затем - через оконное стекло. Каким бы чистым оно ни было, этот простой опыт лучше всяких слов и

доводов убедит вас в том, что даже плоское стекло ухудшает восприятие цвета и формы. Насколько же справедливо это в отношении линз!

Так, женщины, которые надели очки из-за незначительного ухудшения зрения, подсознательно замечают, что в очках у них снижается цветовое восприятие. Неспроста они снимают очки в магазинах, когда желают подобрать себе тот или иной предмет туалета. Хотя, конечно, если нарушение зрения у них уже серьезно, то с очками цвета будут видны лучше, нежели без них.

Никто не может отрицать такого факта: глаза возмущаются тем, что на них надели очки. Так, каждый окулист утверждает, что пациент должен привыкнуть к очкам. Однако ему известно, что в ряде случаев подобного привыкания добиться не удастся. Пациенты с высокой степенью гиперметропии или миопии испытывают весьма значительные затруднения с привыканием к полной коррекции. Нередки случаи, когда добиться этого не удастся вовсе.

Сильные вогнутые линзы, потребные при высокой степени миопии, создают иллюзию, будто все объекты имеют гораздо меньшие, чем в действительности, размеры. Соответственно выпуклыми линзами эти размеры увеличиваются. Нет нужды доказывать, что это неприятно и непоправимо. Равно и люди с высокой степенью астигматизма страдают от очень неприятных ощущений, когда впервые надевают очки. Поэтому их предупреждают, что прежде, чем решаться выйти на улицу, им следует сначала привыкнуть к очкам дома. Правда, такие затруднения обычно преодолимы, но все же не всегда. Иногда бывает и такое: тот, кто вполне хорошо переносит очки днем, в вечернее время никак не может добиться привыкания к ним.

Далее следует учитывать, что все очки в той или иной степени сужают поле зрения. Пациенты не могут видеть четко даже при очень слабых очках, если не смотрят через центры линз. При этом оправа должна быть расположена под прямым углом к линии зрения. Если же этого не происходит, то человеку, в придачу к ухудшению зрения, нередко досаждают такие симптомы, как головная боль или головокружение. В общем же, свободно поворачивать свои глаза в различных направлениях люди, носящие очки, не могут.

Любопытно, что люди с нормальным зрением, носящие очки с целью снизить гипотетическое напряжение глазных мышц, нередко получают от них пользу. Это является только поразительной иллюстрацией силы психического внушения. Если бы удалось внушить людям такую же уверенность в отношении плоского стекла, то оно дало бы тот же, если не лучший, результат. Д-р Бейтс пишет: "Многие пациенты рассказывали мне, как они избавились от различных дискомфортных ощущений посредством очков. В оправках этих очков, как я обнаружил, было простое плоское стекло. Одним из этих пациентов был оптик, сам себе соорудивший такие очки и не испытывавший никаких иллюзий на их счет. Тем не менее он уверял меня, что, когда он их не носит, у него появляются головные боли".

Среди окулистов, да и среди самих пациентов (или - если мы переведем на русский это искореженное латинское слово - страдальцев) бытует мнение, что если очки не снимают головных болей или иных симптомов нервного происхождения, то это якобы связано с не правильным их подбором.

Но дело в том, что рефракция любого глаза меняется не только день ото дня, час от часу, но и от минуты к минуте, и именно это обстоятельство и не позволяет выписать точный рецепт на очки. Поэтому неудивительно, что некоторым так и не удастся подобрать очки, с которыми бы смирились их глаза.

В целом же нет сомнений, что некоторые люди столь сильно подвержены внушению, что врач может улучшить их зрение или уменьшить им дискомфорт, по сути дела, любыми очками, которые бы ему вздумалось на них надеть. Так, можно увидеть гиперметропиков, у которых нет никакого астигматизма, но они получают большое удовлетворение от очков для коррекции этого недостатка зрения. Дело доходит до того, что некоторые люди даже убеждены, что они видят значительно лучше в очках, которые в действительности только заметно ухудшают им зрение.

Можно лишь поздравить тех весьма многих людей, которым были прописаны очки, но которые отказались носить их, ибо они тем не только избежали серьезного ущерба для своих

глаз, но и значительных неудобств. Люди же с меньшей независимостью мышления и большей степенью духа мученика позволили врачам себя запугать и в результате оказались подвергнуты ненужным, уму непостижимым пыткам. Одна такая страдальца носила очки в течение 25 лет, хотя они причиняли ей сплошные мучения и так сильно ухудшали зрение, что она вынуждена была смотреть поверх их, когда хотела увидеть что-либо вдали. Но окулист уверял ее, что последствия оказались бы куда худшими, не носи она очков, и был очень недоволен тем, что она смотрит поверх очков, а не сквозь них.

То, что очки уродуют внешность человека, кому-то может показаться фактом, не заслуживающим рассмотрения. Но мы так не считаем, тем более что психический дискомфорт не улучшает ни общее состояние здоровья, ни зрение. Несмотря на то, что нынешние цивилизованные люди зашли столь далеко в создании добродетели очков, что считают их ношение частью своей жизни и элементом культуры, все же осталось еще немного неиспорченных умов, для которых ношение очков неприятно само по себе. Пару поколений тому назад очки применялись только как помощь слабому зрению. Сегодня же их прописывают множеству людей, которые без них могут видеть так же хорошо или даже лучше. Такую политику новейшей офтальмологии мы не можем расценить иначе как преступление против человечности и здравого смысла.

Нередко считается, будто очки выписывают, чтобы уменьшить напряжение глазных мышц, которое вызывает множество функциональных расстройств. Но следует понять, что когда в этих мышцах присутствует какое-либо напряжение, ухудшающее соответствующим образом зрение, то очки могут лишь скорректировать воздействие этого напряжения на рефракцию, но снять само напряжение они не могут. Наоборот, как мы уже говорили, очки способны только ухудшить существующее состояние.

Так, близорукий, надев очки, по-прежнему будет по привычке напрягаться, чтобы увидеть далеко расположенные предметы, а дальнорукый и в очках будет продолжать прикладывать усилие, чтобы рассмотреть, к примеру, буквы. Таким образом, ношение очков не устраняет не правильных зрительных привычек и не снимает напряжения.

Трудности, связанные с поддержанием очков в хорошем рабочем состоянии, - лишь одно из незначительных неудобств, обусловленных очками, но и оно весьма неприятно. В сырые и дождливые дни очки покрываются влагой. В жаркие дни пот и испарина, выступающие на лице, приводят к тому же результату. В холодные дни очки запотевают от дыхания. Они постоянно подвергаются загрязнению пылью и следами пальцев от случайных касаний и поэтому редко позволяют видеть окружающее без каких-либо помех. Отражения сильного света от очков - фактор также крайне неприятный, но на улице он может быть еще и опасен.

И все же не выбрасывайте свои очки сразу и не ходите, постоянно испытывая напряжение. Вместо того, чтобы поступать таким образом, изыскивайте каждый день спокойные минуты, когда вы, будучи свободны от всяких занятий, волнений и принуждений (если у вас нет таких минут, то создайте их себе - это в вашей власти), сможете снять очки и задействовать вместо этих оптических протезов собственные глаза. Помните, что вы будете нуждаться в этих костылях до тех пор, пока не сформируете у себя компенсирующее зрение.

Однако будет много случаев, когда вы вполне сможете, без всякой опаски или какого-либо напряжения, обойтись без них. Ведь вы так часто носите их по привычке и без какой-либо надобности. Одевайтесь по утрам и завтракайте без очков. Беседуйте без них со своими друзьями. Когда вы едете в машине в качестве пассажира, снимайте очки и давайте глазам возможность смотреть самостоятельно. Увеличивайте день ото дня время, проведенное без очков. Д-р К. Хакетт даже рекомендует записывать это время, чтобы постоянно стимулировать себя к безочковому образу жизни.

Чтение по возможности должно осуществляться без очков: в вашем положении важно не то, сколько вы прочтете, но то, что вы в состоянии читать совсем без очков. Пусть это будет поначалу весьма немного.

Если вы не можете обойтись без очков при зрительной работе вблизи, то постарайтесь все же время от времени обходиться без их помощи и позволить глазам поработать самим. Благодаря этому вы сможете свести к минимуму разрушающее действие очков на зрение.

В кино садитесь в центре зала во втором или третьем ряду и наблюдайте за своим прогрессом. Изображение вначале будет трудноразличимо, но если вы не будете забывать о моргании и будете путешествовать взглядом по всему экрану, а не смотреть только в его центр, при этом будете глубоко дышать (ни в коем случае не ходите в кинотеатры с плохой вентиляцией), то вскоре детали изображения на экране станут более четкими.

На первых порах вы будете вынуждены надеть очки еще до того, как закончится фильм, поскольку ваши глаза не смогут вынести длительного сеанса. Но раз от разу глаза ваши будут крепнуть, пока наконец вы не сможете выдержать полнометражный фильм целиком и не просмотрите его, притом с довольно приличной четкостью.

Кинофильм, если смотреть его правильно, столь же полезен для глаз, как и специальные упражнения, хотя, строго говоря, это, конечно, не имеет никакого отношения к йоге.

Мы не согласны с категоричностью авторитетов бейтсовской школы, которые утверждают, что необходим абсолютный отказ от очков и что люди, не способные обойтись без очков ради полного успеха, скорее всего не смогут излечиться.

Мы, напротив, полагаем, что все это можно сравнить с обучением травмированного человека ходьбе. Самый первый урок в таких случаях не должен заключаться в отбрасывании костылей. Он должен послужить началом развития в пострадавших конечностях силы, без которой их нормальная работа окажется невозможной.

Именно так обстоит дело и с глазами, когда они зависимы от своих костылей. Прежде чем требовать от них нормальной работы, следует развить в них силу, научить их нормальному функционированию, выработать у них привычку к нему.

Так что не снимайте очков там, где вам предстоит напрягаться - в ряде случаев без них будет просто невозможно работать. Поэтому в такой ситуации разрешается пользоваться очками, но это всегда сдерживает прогресс. Надевайте очки всякий раз, когда вы чувствуете, что начали напрягать глаза, и всегда носите их, когда ведете машину, до тех пор, пока государственная автоинспекция не снимет с вас этого ограничения.

Если вы вынуждены работать в очках, то все равно используйте все приемы правильного зрения, какие только возможно: перемещение, центральную фиксацию, взгляды вдаль, моргание и т. д.

Как можно чаще делайте перерывы для расслабляющих упражнений. Во время выполнения упражнений всегда снимайте очки, кроме особо оговоренных случаев, если таковые окажутся.

Статистика утверждает, что дети до двенадцати лет, которые не носили очков, способны исправить зрение способами, указанными здесь или подобными им, за срок от трех до двенадцати месяцев. Взрослые, которые никогда не носили очков, порой добиваются успеха за очень короткое время - за неделю или две, но обычно на такое восстановление им требуется от трех до шести месяцев.

Детей же или взрослых, которые носили очки, вылечить, разумеется, значительно труднее, и им скорее всего надо будет применять методы достижения расслабления, описанные в других параграфах. И, конечно же, лечению им придется уделять более продолжительное время. Игра, однако, стоит свеч.

При этом если вы годами носили очень сильные очки, то однажды наступит миг, когда они станут слишком сильны для вашего улучшившегося зрения. Тогда вам надо посетить врача и выписать новые очки, послабее, поскольку старые будут напрягать ваши глаза и мешать прогрессу зрения.

По мере улучшения зрения всегда своевременно меняйте очки на более слабые - это безотносительная заповедь.

Итак, что же приводит человека к столь сомнительному способу лечения, как ношение очков? Ухудшение зрения! Еще раз, отчего ухудшается его зрение? Оно ухудшается, с одной стороны, из-за напряжения психики, а с другой - из-за недостатка или отсутствия укрепляющих движений. "Устрани причину - пройдет и болезнь", - говорил Гиппократ. Значит, если человек с такими нарушениями зрения приведет в порядок свою психику, переменит свои ментальные привычки и реакции и будет старательно и регулярно делать предлагаемые нами упражнения, то он восстановит эластичность как глазного яблока, так и хрусталика и в полной мере натренирует соответствующие мышцы.

Видел ли кто-нибудь индийского йога в очках? Нелепость вопроса очевидна. А почему? Потому что йог владеет своей психикой и делает соответствующие упражнения.

§ 11. ПРИНЦИПЫ, ЛЕЖАЩИЕ В ОСНОВЕ ЛЕЧЕНИЯ

Целью всех методов, которые используются при лечении плохого зрения без помощи очков, является прежде всего достижение состояния покоя и расслабление психики и только затем уже глаз. Покой всегда улучшает зрение, усилие его всегда ухудшает. Желая улучшить зрение следует начать с проверки этих фактов на себе. Люди, страдающие плохим зрением, могут удивиться: при чем здесь напряжение психики? Я совершенно спокоен. Но это не так. Если вы плохо видите, то причиной является в конечном счете напряжение вашей психики, хотя вы чаще всего можете этого не сознавать, поскольку такое положение дел для вас вполне привычно и вы не знаете другого.

Чтобы убедиться в том, что напряжение ухудшает зрение, подумайте о чем-нибудь неприятном, о каком-нибудь чувстве физического неудобства или о чем-нибудь плохо видимом. Когда вы откроете глаза, то тут же обнаружите, что ваше зрение ухудшилось. Точно так же попытка пристального разглядывания какой-либо буквы на проверочной таблице или какой-либо части этой буквы неизменно ведет к снижению зрения и может привести даже к полному исчезновению для вас этих букв. Другим

Симптомом напряжения глаз и, соответственно, психики является подергивание век, которое заметно при взгляде со стороны и которое человек может ощутить сам, приложив к глазам пальцы. Это подергивание обычно удается устранить, если период отдыха будет достаточно долгим.

Многим людям, правда, не удастся обеспечить себе временное улучшение зрения путем закрытия глаз, но это происходит потому, что они не держат их в таком состоянии достаточно долго. Дети вообще редко делают это без понукания или поощрения со стороны взрослых. Многим взрослым также не помешал бы надзор.

Итак, в основе лечения зрения, помимо релаксационных, статических и динамических глазных упражнений, лежат следующие принципы: лечение солнцем (соляризация), оладонивание ("паминг"), центральная фиксация и моргание. Рассмотрим их по порядку.

§ 12. ЛЕЧЕНИЕ СОЛНЦЕМ

Солнце - величайший целитель всех частей тела, и в особенности глаз, которые созданы, чтобы воспринимать и использовать свет. Интенсивность излучения солнца зависит от климата и времени года. Обучение соляризации - чуть ли не самое существенное, что может сделать человек для улучшения своих ослабевших глаз. Солнечный свет так же необходим глазам, как состояние покоя и расслабления. Если только это возможно, начинайте свой день с подставления закрытых глаз солнцу. Всего лишь несколько минут такой соляризации за один раз - уже существенная помощь глазам. Вообще же говоря, продолжительность соляризации глаз никак не регламентируется: вы должны руководствоваться тем, насколько переживаемое состояние вам приятно.

Когда человек понимает, что солнце поддерживает здоровые глаза в хорошем состоянии и укрепляет слабые, увеличивая в них обмен веществ, очищая их таким образом от шлаков, он вряд ли может переоценить полезность для глаз солнечного света.

Помните, что глаза - это орган, созданный для восприятия света. Глазам нужен свет, чтобы видеть, а видят они лучше всего при хорошем освещении. При этом чем слабее глаз, тем в большем количестве света он нуждается. Но слабые глаза, несмотря на то, что им нужно яркое освещение, часто не могут им воспользоваться.

Укрепление нервов сетчатки с помощью солнечного света позволит им работать как при слабом, так и при сильном освещении. Положительное воздействие солнечного света на глаза проявляется и в том, что он существенно усиливает кровообращение в этом насыщенном кровеносными сосудами органе. Поэтому пользуйтесь каждым удобным случаем, чтобы подставить глаза солнцу.

Врачи всегда поражались отменно здоровой розовости хорошо соляризованной сетчатки, в отличие от обычной бледности глаз, страдающих от недостатка солнечного света. Солнечные лучи придают глазам неповторимую красоту, глаза становятся блестящими, живыми, притягательными. Ничто другое не может заменить свет солнца. Но солнце даст вашим глазам, помимо красоты, еще и силу.

Хорошо соляризованные глаза не только блестят и сияют, но никогда не слезятся, не покрываются кровеносными сосудами, их белочная оболочка чиста.

Люди, носящие бифокальные очки, нередко рассказывают, что они на солнечном свету могут читать газету, тогда как прочитать даже крупный шрифт при искусственном освещении - для них непосильная задача. По мере укрепления глаз потребность в ярком освещении снижается, но даже здоровые глаза, которым приходится делать работу на близком расстоянии при слабом освещении, постепенно утомляются, и в них нарастает напряжение. Поэтому, какая бы зрительная работа вам ни предстояла, заботьтесь о глазах, обеспечивайте им сильный, направленный свет во время выполнения тяжелой работы, а не рассеянный, отраженный или окрашенный. Если, как это часто бывает, у вас нет возможности отрегулировать освещение нужным вам образом, то просите прощения у своих глаз и компенсируйте их напряжение, дав им столько оздоравливающего, успокаивающего, расслабляющего солнечного света, сколько сможете.

Приучайтесь к яркому свету солнца, позволяя его лучам падать на ваши закрытые веки. Чтобы исключить возможность появления напряжения, было бы хорошо слегка поворачивать голову из стороны в сторону. Когда вы привыкнете к яркому свету, поднимайте верхнее веко одного глаза и смотрите вниз так, чтобы солнце светило на склеру. Моргайте, если появится такое желание или когда вы почувствуете, что степень расслабления снижается. Сколько бы глаз ни лечит солнцем, он никогда не получит его слишком много.

Если ваши глаза испытывают световой голод и вы носили темные очки, как это нередко советуют делать людям со слабым зрением, вам надо быть чрезвычайно осторожными, повторно приучая глаза к яркости света. Глаза, которые излишне чувствительны к солнечному свету, подобны тепличным растениям. Они не подвергаются действию ни солнца, ни воздуха, особенно тогда, когда человек носит темные очки. Такие глаза надо приучать к яркому свету постепенно. Когда глаза в ужасе отпрянут от неожиданного и яркого, непривычного им солнечного света, причиной появления боли в таких случаях будет не яркость света сама по себе, а нечто подобное шоку, каковой испытывает человек при внезапной смене силы света. В этой ситуации необходимо успокоить и расслабить глаза на свету.

Помните: темные очки вредны, потому что они морят глаза голодом, из-за чего тем не хватает света, тогда как они должны его получать вволю, чтобы, хорошо функционировать. Поэтому подпитывайте свои глаза солнечным светом, и они научатся чувствовать себя хорошо при любом освещении.

Первое время делайте соляризацию, принимая солнечный свет только на закрытые веки. Если вы будете делать это ежедневно, при всяком удобном случае, то пройдет не так уж много времени, когда ваши глаза будут просто требовать ярчайшего солнечного света, получая от него удовольствие.

Сразу же после каждой соляризации делайте оладонивание (погружение в черноту), на которое у вас должно уходить вдвое больше времени, чем на соляризацию. Прекращайте соляризацию, как только почувствуете какое-либо неприятное ощущение. Помните о правиле: понемногу, но часто; оно - ключ ко многому в йоге.

У некоторых людей, когда они впервые снимают очки, бывает "очковый взгляд". Но по мере улучшения состояния глаз и развития зрения глазные яблоки вернутся на свое место в орбите, продвинувшись из глазниц вперед.

Солнце нормализует слезоточение и придаст блеск белку глаз и их роговой оболочке, одновременно сделав более яркой окраску и радужной оболочке. Хорошо соляризованные глаза прекрасны. Уговорите и своих друзей заняться этими упражнениями.

Иногда спрашивают: а можно ли делать соляризацию через оконное стекло? Почему бы нет? Яркость - вот что дает отдых и укрепляет ваши глаза. Стекло не служит в данном случае каким-либо препятствием на пути к успеху.

Немецкий офтальмолог Г. Майер-Швикерт указывал, что пациентам с серьезными заболеваниями зрения удалось помочь тем, что они стали смотреть открытыми глазами на солнце во время его заката. Вот уже многие годы метод Бейтса защищает необходимость использования солнечного света для укрепления любых глаз, независимо от того, здоровы они или больны. Практическое осуществление его теории дало замечательные результаты. Мы со своей стороны скажем, что смотрение на солнце при его восходе и закате - любимый прием йогов, служащий для поддержания здоровья зрения. Об этом еще будет сказано.

Рекомендации по использованию солнца в качестве целебного средства для глаз можно найти во многих древнеиндийских лечебных трактатах. Встречаются упоминания о целебных свойствах солнечных лучей и в религиозных писаниях. Так, в Чакшу Дэвата солнце именуется богом глаз. Между прочим, и в Библии есть такие слова: "Сладок свет, и приятно для глаз видеть солнце".

§ 13. ОЛАДОНИВАНИЕ

Все методы, используемые для искоренения аномалий рефракции, представляют собой лишь различные способы достижения расслабления. Большинство людей самым легким находят расслабление с закрытыми глазами. Это обычно снижает усилие смотрения, что сопровождается более или менее длительным улучшением зрения.

Оладонивание - это один из самых действенных способов такого расслабления глаз и одновременно отдыха психики. Последователи Бейтса называют этот прием па-мингом или пальмингом - от английского слова palm, что значит ладонь

"пальминга".>. Мы же по ряду причин предпочитаем русское обозначение английскому. Этот метод издавна применяется в Индии, Китае и Тибете. Описания этого рода упражнений встречаются в древних йогических трактатах, посвященных медитации и расслаблению. Он назван палингом (оладониванием) потому, что заключается в накрывании закрытых глаз ладонями обеих рук, с тем чтобы полностью исключить попадание света в глаза. При этом пальцы рук оказываются перекрещенными на лбу. Такое накладывание ладоней на закрытые глаза, строго говоря, ни в коем случае не является с точки зрения стиля йогическим приемом.

Йогу нет нужды помогать себе столь материальным способом, как наложение ладоней, поскольку он слишком хорошо владеет своей психикой и мысленным представлением. Но остальные его приемы все же весьма близки к тому, что составляет психологическую подкладку этого палинга.

Большинство наших читателей не являются совершенными йогами, а оладонивание, бесспорно, представляет собой в высшей степени эффективный метод исцеления зрения, приуроченный именно к особенностям людей Запада. И поскольку в данном случае мы имеем в виду прежде всего пользу для глаз наших читателей, а не стилистическую чистоту

изложения приемов йоги, то мы позволим себе остановиться несколько подробнее на этом превосходном методе.

Итак, мы сказали, что большинству людей помогает просто закрывание глаз. Чередование такого зрительного отдыха в течение нескольких минут с открыванием глаз и смотрением вдаль в течение одной-двух секунд, как правило, позволяет быстро добиться проблесков улучшенного зрения. В отдельных случаях людям удается таким способом добиться на какое-то время даже нормального зрения. Однако некоторое количество света все же пробивается сквозь закрытые веки. Поэтому еще большей степени расслабления можно достичь практически во всех, за редким исключением, случаях, если делать оладонивание.

ОЛАДОНИВАНИЕ

Исходное положение: сядьте в удобную позу; выпрямите пальцы левой руки и положите ее ладонью на закрытый левый глаз. Локоть несколько отведен влево, пальцы руки лежат на лбу и повернуты немного вправо. Положите теперь правую руку мизинцем поперек основания четырех вытянутых пальцев левой руки. Руки при этом образуют нечто похожее на перевернутую латинскую букву "V". Ладони рук в результате оказываются сложенными крест-накрест таким образом, что суставы первых фаланг мизинцев получают наложены друг на друга. Следите за тем, чтобы руки не касались закрытых век и не оказывали какого-либо давления на глазные яблоки, которое вызвало бы напряжение глаз. Для этого ладони должны быть сложены чашеобразно.

Чтобы проверить, не давят ли ладони на глаза, несколько раз откройте и закройте глаза под ладонями. Это должно получиться свободно, без каких-либо помех. Место пересечения оснований мизинцев образует как бы дужку очков и должно, соответственно, располагаться там, где на переносице обычно располагается очковая дужка. Впадины ладоней при этом сами собой расположатся точно над глазами.

Следите за тем, чтобы эта дужка села на твердую часть переносицы, а не на хрящевую, чтобы не мешать дыханию, ведь поступление кислорода, как вам известно, играет важную роль в улучшении зрения.

Комментарий. Во время оладонивания держите глаза закрытыми, оладонивание - это время отдыха, и глаза лучше всего отдыхают, когда они мягко прикрыты. Чем меньше света будет пробиваться к глазам, тем большей степени расслабления вы сможете достичь. Обычно люди, пытаясь исключить попадание света под ладони, сильно прижимают их к лицу. Помните: никакого напряжения в руках! Кисти рук должны быть расслаблены. Устраните всякое напряжение в пальцах, расслабьте запястья, локти. Для этого положите локти на колени или на стол так, чтобы шея образовала прямую линию с позвоночником. Можно также положить на колени подушку, а на подушку уже локти. Если вам необходимо наклониться вперед, согнитесь в талии, но сохраните прямизну в позвоночнике и шее. Не держите голову за счет напряжения шейных мышц. Если вы делаете оладонивание, сидя за столом, то ни в коем случае не выгибайте шею, не переламывайтесь в ней, не сутультесь и не горбите спину, как это обычно бывает при не правильном исполнении упражнения. При таком положении не только быстро утомляетесь, но и пережимаете кровеносные сосуды, проходящие через шею и снабжающие кровью мозг и глаза. Эффект в таком случае будет скорее негативный. Правильный подход такой: вам необходимо согнуться в пояснице, отодвинув немного стул от стола так, чтобы позвоночник и шея находились на одной прямой. Таким образом вы сохраняете правильную осанку и избегаете излишнего напряжения.

Теперь поверните лицо, не снимая рук с глаз, в сторону какого-нибудь яркого источника света. Глаза под ладонями открыты, и теперь вы сможете заметить, откуда пробивается свет под ладони. Исправьте недостатки в положении ладоней, сдвинув их относительно друг друга. Закройте глаза под ладонями и убедитесь в отсутствии напряжения в веках и бровях. Со временем, запомнив это оптимальное для вас положение рук, вы научитесь правильно делать оладонивание и без источников света. Опыт показывает, что положение ладоней у каждого человека будет индивидуально: постарайтесь найти их положение, приемлемое именно для вас.

Если вы предпочитаете делать оладонивание лежа на спине, то без подушки под локтями вы очень скоро почувствуете напряжение в руках, что разрушит цель вашей тренировки - избавиться как раз от напряжения. Вам тогда лучше перевернуться на живот и улечься ничком. В остальном оладонивание делается так же, как если бы вы лежали на спине. Подобное положение - ничком и закрыв глаза ладонями можно встретить среди упражнений йоги на расслабление.

Далее. Приступая к оладониванию, было бы полезным предварительно согреть ладони. Это нужно, во-первых, потому, что теплые ладони более приятны для кожи лица, нежели холодные. Вы уже усвоили, что любое неудобство, любое неприятное ощущение - это напряжение, а любое напряжение - это препятствие на вашем пути к улучшению зрения. Поэтому такие препятствия по возможности надо обходить. Во-вторых, согреть ладони усиливают кровообращение в области глаз.

Для согревания ладоней вам будет достаточно подержать их некоторое время под горячей (но не слишком) водой. Еще лучше, если вы примените свои навыки по усилению кровообращения в отдельных частях тела (в данном случае в ладонях). Затем энергично потрите одной ладонью о ДРУГУЮ или же некоторое время с силой сжимайте пальцы рук. Приливу тепла к рукам способствует и их непродолжительный массаж.

Однако в жаркое время года целесообразнее ополоснуть предварительно руки холодной водой, сохраняя их в таком влажном состоянии и во время оладонивания. Можно, выполняя это упражнение, воспользоваться двумя кусками влажной хлопчатобумажной ткани, используя ее в качестве прокладки между ладонями и лицом.

Для того чтобы понять и усвоить ряд основополагающих принципов деятельности психики во время оладонивания, вам придется очень внимательно ознакомиться с тем, что мы скажем далее.

Самая сложная деятельность во всей вашей тренировке - это деятельность мозга. Само по себе исключение воздействия света часто оказывается достаточным, чтобы добиться значительной степени расслабления. И все же даже при закрытых ладонями глазах, когда полностью исключается попадание света, зрительные центры мозга могут еще оставаться возбужденными, а глаза могут по-прежнему напрягаться в ложном усилии смотрения. И тогда вместо расслабления напряжение может еще возрасти.

Вместо того, чтобы видеть зрительное поле настолько черным, что нельзя уже ни увидеть, ни вспомнить, ни представить что-либо чернее его (а именно таким должно быть видение, когда зрительный нерв не подвергается воздействию света), человек будет все время видеть меняющиеся иллюзии света и цвета - от не совсем черного до калейдоскопических мельканий разных цветов. При этом они бывают настолько яркие, что кажется, будто глаз на самом деле видит их. Все эти калейдоскопические мелькания являются результатом психического напряжения. Основное правило здесь таково: чем хуже состояние зрения, тем более яркие и многочисленны эти проявления. Тем не менее некоторым людям с весьма плохим зрением с самого начала удается почти идеально делать оладонивание и через это очень быстро излечиться.

Ваша цель - увидеть совершенно черное поле. Степень черноты, которой вам удастся добиться, показывает глубину достигнутого вами расслабления.

Многие люди во время оладонивания сосредоточивают свои мысли на глазах, на их мышцах и так или иначе работают с ними. Это ошибка. Не пытайтесь осознать или прочувствовать свои глаза. Не следует обращать внимания на глаза как на физические, материальные органы, поскольку они практически не поддаются волевому управлению. Если вы будете сидеть, заглядывая мысленно внутрь своих глаз, то вы разрушите цель ваших занятий.

Какие-либо отклонения в деятельности психики или тела, например уныние, подавленность, утомление, голод, волнение или гнев, затрудняют видение черного поля во время оладонивания. Люди, способные в обычных условиях прекрасно видеть черное, часто не

способны это сделать без посторонней помощи, когда они оказываются больны или испытывают какую-либо боль.

То, о чем вы думаете во время оладонивания, очень важно для достижения вами своей цели - расслабления психики. Как правило, успешное оладонивание включает в себя знание других способов расслабления. Просто прикрытие ладонями закрытых глаз бесполезно, если этим не достигается состояние покоя психики.

Когда вам удастся идеально сделать оладонивание, вы увидите поле зрения таким черным, что вспомнить, представить или увидеть что-либо чернее будет уже невозможно. Когда вы добьетесь этого, ваше зрение станет нормальным.

При оладонивании увидеть абсолютно черное не удастся, если зрение небезупречно, поскольку это возможно только тогда, когда психика находится в состоянии покоя. Однако некоторые люди без труда могут приблизиться к черноте такой степени, которая достаточна для улучшения их зрения. Те же, кто во время оладонивания не могут увидеть даже что-то близкое к черному, обыкновенно видят вместо него плавающие серые пятна, какие-то вспышки света - красные, фиолетовые, голубые, зеленые, желтые. Иногда вместо неподвижного черного поля видны только черные облачка, движущиеся по полю зрения. Зачастую чернота видна лишь несколько секунд, а затем ее сменяет какой-либо иной цвет.

В таких случаях может помочь припоминание какого-либо черного предмета. На этот предмет необходимо посмотреть с такого расстояния, с которого цвет его виден лучше всего. Старайтесь запомнить и вобрать этот цвет в себя. Затем нужно закрыть глаза и вспомнить этот цвет. Повторяйте это до тех пор, пока воображаемое не станет равным увиденному. Затем, все еще удерживая в памяти черное, надо описанным выше способом прикрыть закрытые глаза ладонями рук. Если память на черное идеальна, то и весь фон будет черным. Если же это не удастся и фон через несколько секунд не становится таким, то следует открыть глаза и вновь рассмотреть тот черный предмет. Многие люди могут таким способом в течение короткого времени почти идеально видеть черное. Но большинство из них, даже те, у кого зрение не очень плохое, испытывают затруднения с тем, чтобы видеть черное в течение длительного времени.

В таких случаях вспомнить отчетливо черное невозможно, если оно перед этим не было четко увиденно. Если человек видел черное нечетко, то лучшее, чего он может достичь, это так же неотчетливо его вспомнить.

Слепые люди обычно испытывают большие затруднения в видении черного, нежели люди зрячие. Но им может помочь воспоминание о каком-нибудь черном предмете, знакомом им до потери зрения, и мысленное его представление. Д-р Бейтс рассказывает о слепом художнике, который на первых порах, пытаясь делать паминг, видел все время только серое. Но, вспомнив черную краску, он позднее смог увидеть и черное. Всякое восприятие света у него совершенно отсутствовало, что причиняло ему ужасные мучения. Но когда он достиг успеха в видении черного, то боль унялась и, открыв глаза, он увидел свет. Такова сила этого метода.

Даже не очень четкое воспоминание черного оказывается полезным, потому что с его помощью можно будет представить себе, а значит, и увидеть оттенок еще более черный, что, в свою очередь, приведет к дальнейшему прогрессу. Затем можно мысленно представить черноту еще большей силы, а это более черное, в свою очередь, еще более черным. Продолжая этот процесс, иногда очень быстро удается достичь совершенного восприятия черного и, следовательно, совершенного зрения. Чем глубже оттенок мысленно представляемого черного, тем легче его вспоминать при рассматривании, например, букв на проверочной таблице, зная о том, что они черные.

Нетрудно заметить, что отдельные виды черных предметов вспоминаются и представляются лучше и легче, чем другие. Для многих людей таким оптимумом по сравнению с черными чернилами, буквами проверочной таблицы и иными пессимумами окажутся черный мех, черный бархат, сукно или черная нитка, если речь идет о портных, или черная краска, если человек является художником, типографским работником и т. д. Все эти

оптимумы черны ничуть не более, чем пессимумы, но припомнить и представить их легче по той простой причине, что любой хорошо знакомый черный предмет вспоминается с большей легкостью, чем менее знакомый, особенно в тех случаях, когда восприятие его не сопровождалось состоянием психического напряжения, как при просмотрении на буквы проверочной таблицы.

Посредством воспоминания черного можно точно измерить степень собственного расслабления. Если этот цвет вспоминается в совершенстве, то и человек полностью расслаблен. Если чернота вспоминается почти идеально, то и расслабление почти идеально. Если же цвет вообще не вспоминается, то человек либо мало расслабился, либо не расслаблен вовсе. Стало быть, проверив свою способность вспоминать черное, человек всегда может определить, напрягается он или нет. А значит, он таким образом получает возможность устранить условия, ведущие к напряжению. Помните, что состояние психики, способствующее воспоминанию черного, не может быть достигнуто никаким видом усилия. Не воспоминание является причиной расслабления, а, наоборот, расслабление должно предшествовать воспоминанию. Воспоминание достигается только в миг расслабления и сохраняется ровно столько времени, на сколько устранены причины напряжения.

Но в то же время, чтобы устранить причины напряжения, следует призвать на помощь мысленное представление. И людям, которые, делая оладонивание, видят ярко окрашенные или бесцветные пятнышки, блестки и точки, мы скажем: вместо того, чтобы думать о них, попытайтесь вспомнить что-нибудь приятное - красивые пейзажи, интересные случаи, произошедшие с вами и принесшие вам радость, или кадры какого-нибудь занимательного фильма. Или постарайтесь представить себе такую ситуацию: она (он) прогуливается по влажному песку вдоль морского побережья, плещутся волны, кричат чайки, солнце освещает сосновый бор. Вы найдете, что подобное занятие во время оладонивания довольно интересно и пробуждает в памяти когда-то пережитые, но давно забытые события. Приятные, радостные воспоминания и представления принесут психическое и эмоциональное облегчение. И когда вы отнимете руки от глаз, мир должен будет показаться вам ярче. Вы вполне теперь оцените истину: как прекрасно ничего не делать, а потом еще и отдохнуть после этого!

Правильно выполненное оладонивание представляет собой один из лучших способов расслабления всех органов чувств, включая и зрительные. Когда таким методом удастся добиться совершенного расслабления, что отмечается способностью видеть идеально черное поле, то расслабление это полностью сохраняется и после открытия глаз. Зрение при этом улучшается на длительное время. Вместе с тем проходят и боли в глазах, головные боли и даже боли в других частях тела. Такие случаи не редкость, потому что расслабление и поддержание глаз в расслабленном состоянии является существенной помощью не только благосостоянию глаз, но и восстановлению правильной работы всей системы человеческого тела.

При меньшей степени расслабления значительная его часть, когда открываются глаза, теряется, а та, что сохранилась, удерживается непродолжительное время. Иначе говоря, чем большая степень расслабления достигается оладониванием, тем большее расслабление сохраняется после того, как открываются глаза, и тем больше времени оно длится. Если оладонивание делалось плохо, у вас сохранится только часть достигнутого, и то лишь на несколько мгновений. Тем не менее полезна даже такая незначительная степень расслабления, поскольку посредством ее можно добиться степени еще большей. Того, кто с самого начала смог сделать оладонивание правильно, мы можем только поздравить: либо у него все в порядке со зрением, либо он очень быстро может излечить его.

Врачи нередко пугают близоруких людей, говоря, что те ослепнут, если будут ходить без очков. Все это, повторяем, не правда. Если это касается лично вас, то просто осторожно экспериментируйте со своим зрением. Дома в своей комнате снимите очки, сделайте оладонивание, затем пройдитесь по комнате, смотря на знакомые вещи без какого-либо усилия. Снова сделайте оладонивание. Ваши глаза почувствовали облегчение? Взгляд без очков с расслаблением совершенно отличается от произвольного или вынужденного

смотрения без очков с напряжением. Этот метод может помочь и тем, у кого настоящее старческое зрение, потому что, повторяем, возраст не имеет никакого значения. Так, г-жа Корбетт сообщает, что ее самому маленькому пациенту было 18 месяцев от роду, а самому старому - - 97 лет. И это не какие-то фокусы, это просто голые факты, вроде того, что дважды два равно четырем. Помочь можно любому, кто сможет научиться расслабляться.

Делать оладонивание нужно потому, что оно дает глазам отдых. Отдых способствует расслаблению глазных мышц и одновременно активизирует нервные клетки глаз. При этом происходит расслабление и тех напряженных мышц, которые оттягивают глаза в ту или иную сторону, нарушая их соосность, - так лечится косоглазие. В то же время вы вливаете новые силы в зрительный нерв и нервы сетчатки, а кровоток при этом вымывает и выносит из кровеносных сосудов всякие закупорки и шлаки. Помните: если вы делаете оладонивание сразу после зарядания глаз солнечным светом, то вы как бы запираете его в них до тех пор, пока нервы сетчатки не впитают его. Это придает им силы и здоровье, способствуя во многих случаях восстановлению зрения плохо видящих глаз.

Нам бы не хотелось, чтобы у наших читателей составилось впечатление, будто оладонивание - панацея от всех болезней; однако мы говорим, что если наши читатели станут думать, что оно - универсальное противодействие многим болезням, то они не будут так уж далеки от истины.

На вопрос о том, сколько времени и когда надо делать оладонивание, ответ может быть только один: понемногу, но часто. Даже прикрыв глаза ладонями секунд на десять, вы тем вернете им в ходе загруженного дня чувство расслабления. Вы захотите, чтобы глаза запомнили чувство, испытанное ими во время данного упражнения. Поступая так, вы способствуете тому, что ощущение расслабления станет вашей потребностью на всю оставшуюся жизнь. В самом деле, нередко оказывается, что человек, раз испытавший на себе те удивительные ощущения, которые дают оладонивание и соляризация всей нервной системе, делает эти процедуры в течение всей своей дальнейшей жизни. Это происходит столь же естественно, как человек ест, когда голоден, и садится, когда у него устали ноги. Ведь он не считает, что ноги его становятся в чем-то ущербны из-за того только, что они устают.

Использование глаз в расслабленном состоянии, как только они добьются такого ощущения, будет отнимать у вас не больше времени, чем использование их с напряжением, чтобы усилить зрение. Да и вы сами и ваши глаза в таком состоянии продержитесь значительно дольше. Оладонивание демонстрирует вам способ достижения такого состояния, дает вам ощущение, которому вам необходимо усердно учиться. Вам не надо менять свою личность, вам надо лишь избавиться от напряжения. Тогда вы полным ходом устремитесь вперед, с удвоенной энергией и меньшим утомлением. Вам надо учиться одной крайне важной вещи - умению смотреть. Умение смотреть - это также умение видеть. Отсюда же сила мысли и сила памяти.

§ 14. ЦЕНТРАЛЬНАЯ ФИКСАЦИЯ

Глаз представляет собой миниатюрную camera obscurus, во многих отношениях очень похожую на фотоаппарат, но вместе с тем и весьма отличную от него. Существенная разница между ними состоит в том, что светочувствительная пленка в фотоаппарате одинаково чувствительна в каждой своей точке, тогда как сетчатка человеческого глаза имеет точку максимальной чувствительности. Любая другая часть сетчатки имеет меньшую чувствительность, соразмерно степени ее удаления от этой точки. Эта точка максимальной чувствительности называется западной наукой *fovea centralis*, что дословно значит центральная ямка.

Соответственно такому строению, глаз, когда зрение нормально, видит одну часть рассматриваемого объекта лучше, а все остальные хуже, пропорционально их удалению от точки наилучшего зрения. Глаз старается увидеть одновременно значительную часть своего зрительного поля одинаково хорошо только в том случае, если зрение его несовершенно. Такая попытка неизбежно приводит к сильному напряжению и глаз и психики. В этом легко

может убедиться всякий, чье зрение близко к нормальному, если он постарается увидеть ощутимую по размерам зону - всю одинаково хорошо одновременно. На близком же расстоянии попытка увидеть таким образом зону даже в полсантиметра диаметром приведет к дискомфорту и болезненным ощущениям. Все, что дает глазам отдых, естественно ведет к восстановлению нормального уровня центральной фиксации. Оно легко восстанавливается сознательной практикой. Иногда это представляет собой легчайший и быстрейший путь к улучшению зрения.

Как мы отмечали при описании строения глаза и принципов его работы, центр ямки, в котором все элементы, кроме колбочек и связанных с ними клеток (нейронов), практически исчезают, является местом наиболее острого зрения. По мере отдаления от этой точки острота зрительного восприятия быстро снижается. Стало быть, здоровый глаз видит одну часть любого объекта, на который он смотрит, лучше всего, а все остальные части хуже, соразмерно их удалению от точки максимальной остроты зрения. Неизменным симптомом всех аномальных состояний глаз, будь то функциональные или органические аномалии, является утрата этой центральной фиксации. Когда зрение портится, независимо от причины этого чувствительность ямки равным образом ухудшается, причем до такой степени, что глаз видит так же и даже лучше другими частями сетчатки.

И все-таки (вновь обращаем на это внимание наших читателей) главнейшим фактором нарушения, в том числе и центральной фиксации, является психическое напряжение. Поскольку все аномальные состояния глаз - как органические, так и функциональные - сопровождаются психическим напряжением, то абсолютно всем им должна сопутствовать и потеря центральной фиксации. Не случайно, когда мозг находится в напряжении, глаза обычно в большей или меньшей степени слепнут. В первую очередь при этом слепнет центр зрения (частично или полностью - это зависит уже от степени напряжения).

Если напряжение достаточно велико, то в этот процесс может быть вовлечена вся или большая часть сетчатки. Когда частично или полностью подавлена функция центра зрения, человек, повторяем, большее не может видеть лучше всего ту точку, на которую он смотрит. В таком случае объекты, на которые он не смотрит прямо, видны так же хорошо или даже лучше, поскольку чувствительность сетчатки теперь становится приблизительно равной в каждой ее части или даже лучше в части, которая вне центра. А значит, во всех случаях нарушенного зрения человек не способен видеть лучше всего то, на что он смотрит. Мы просим наших читателей запомнить, что нервы центральной ямки вибрируют сами по себе, когда и если они расслаблены. Поэтому учитесь поддерживать глаза в расслабленном состоянии как во время отдыха, так и во время зрительной работы. Никакого напряжения ни при каких обстоятельствах, за исключением сознательных движений, когда вы делаете упражнения.

Когда вы сможете осознать видение одной части своего зрительного поля лучше, чем всего остального, то сможете и сократить размеры этой видимой лучше всего зоны. Если вы переведете взгляд от низа самой большой буквы на проверочной таблице к ее верху и увидите не рассматриваемую вами часть этой буквы хуже, чем часть, зафиксированную взглядом, то вы скорее всего сумеете сделать то же самое и с буквой следующей строки. Таким способом вам, возможно, удастся добраться до самой нижней строки и, переводя взгляд от верха букв к их низу, видеть хуже ту их часть, которую вы не рассматриваете прямо. Если вам это удастся, то вы сможете и прочитать эти буквы.

Пределы человеческого зрения естественным образом зависят от степени центральной фиксации. Человек может прочитать дорожный указатель в полумиле от себя, когда видит все буквы одинаково хорошо. Но когда он научится видеть одну букву лучше всех остальных, он сможет прочитать более мелкие буквы и надписи, о наличии которых на этом указателе он и не знал. Замечательное зрение дикарей, способных невооруженным глазом видеть объекты, для рассматривания которых большинству цивилизованных людей требуется бинокль, а то и телескоп, объясняется тем, что они бессознательно используют центральную фиксацию. Некоторые люди могут невооруженным глазом видеть кольца Сатурна и спутники Юпитера.

Но это связано не с каким-либо превосходством в строении их глаз, а с тем, что они умеют пользоваться своими глазами, а это, в частности, выражается в том, что они достигли более высокой, нежели большинство цивилизованных людей, степени центральной фиксации.

Поскольку увидеть очень мелкие буквы без помощи центральной фиксации невозможно, то чтение мелкого шрифта, если оно может быть осуществлено, представляет собой одно из лучших упражнений для зрения. При этом чем слабее освещение, при котором может читаться мелкий шрифт, и чем ближе к глазам он может быть поднесен, тем лучше для вас.

Сам по себе факт, что центральная фиксация невозможна без психического контроля, означает, что центральная фиксация глаза одновременно является и центральной фиксацией психики. В свою очередь это означает здоровое состояние всех органов тела, поскольку вся деятельность физического организма зависит от психики. Не только зрение, но и все иные ощущения осязание, слух, вкус, обоняние - получают пользу от использования центральной фиксации. Она также способствует улучшению и всех жизненных процессов: пищеварения, усвоения, выделения и т. д. Сходят на нет симптомы функциональных и органических заболеваний. Эффективность психики и качество психической жизни резко возрастают. Каких-либо пределов влиянию центральной фиксации установить нельзя.

Нельзя утверждать, что зарождающаяся катаракта, воспаление радужной оболочки или глаукома могут быть излечены центральной фиксацией, но то, что эти состояния исчезали, когда достигалась центральная фиксация, является фактом. Облегчение, как указывается в литературе, достигалось через несколько минут, а в некоторых случаях это облегчение становилось постоянным. Конечно же, постоянное улучшение обычно требовало более длительного лечения.

После того, как другие методы лечения потерпели неудачу, центральная фиксация оказалась полезной для лечения всякого рода воспалительных состояний, включая воспаление роговой оболочки глаза, конъюнктивы, радужной оболочки, различных слоев глазного яблока и даже самого зрительного нерва. Центральная фиксация оказывалась полезной и против инфекций и заражений гриппом, брюшным тифом, гонореей и сифилисом. Даже в случае попадания чужеродного тела в глаз не отмечалось ни покраснений, ни каких-либо страданий, пока сохранялась центральная фиксация.

Короче говоря, польза от центральной фиксации столь велика, что этот предмет заслуживает дальнейшего научного исследования, хотя напыщенные ортодоксы, конечно, этому возмутятся.

§ 15. МОРГАНИЕ

Здоровый глаз моргает часто, чтобы равномерно распределить по поверхности глазного яблока слезную жидкость, выделяемую слезной железой. Слеза не только постоянно увлажняет роговицу, но и дезинфицирует глаз, защищая его от микробов и разных нечистот, носящихся в воздухе. Моргание дает также мгновенные периоды отдыха нервам сетчатки, которые находятся в постоянной работе, и посредством этого стимулирует их, поскольку отдых укрепляет нервы. Моргание также способствует расслаблению напряженных мышц, помогая глазам таким образом лучше сфокусироваться и улучшая их соосность. Если здоровые глаза часто моргают, то отпадает необходимость тереть их руками и выдавливать из глазниц, занося при этом посторонние микроорганизмы с грязных пальцев. Учтите также, что следствием постоянных сильных потираний бывает выпадение ресниц.

§ 16. ГИГИЕНА И ПРОФИЛАКТИКА ЗРЕНИЯ

Скажем еще несколько слов о правильном пользовании зрением прежде, чем перейти непосредственно к самим упражнениям. Глаза хотят, чтобы их использовали, но использовали правильно. У многих людей хорошее зрение, но их глаза работают не правильно. Такой режим работы приведет к ослаблению зрения вне зависимости от того, насколько хорошим оно было

первоначально. Вовсе не цивилизация, а не правильное использование нами сегодня глаз является причиной их порчи.

Большинство глазных болезней вызывается перенапряжением. Перенапряженное состояние мышц глаз препятствует циркуляции крови в глазах и, следовательно, затрудняет их питание и выведение отходов жизнедеятельности. Если вы делаете работу, которая неизбежно влечет за собой постоянное фокусирование на близких предметах, то это приводит к появлению перенапряжения. Именно поэтому очень важно для предохранения зрения не смотреть подолгу на предмет, находящийся от нас на одном и том же расстоянии, а почаще, хотя бы на несколько секунд, отрываться от работы и смотреть вдаль - это очень ценная жизненная привычка. Особенно важно почаще делать такие перерывы при чтении и письме. Этим мы поддержим упругость глазных мышц, необходимую для сохранения хорошего зрения на весь период нашей жизни здесь. Когда вы выполняете работу, требующую внимания, - печатаете на машинке, пишете, читаете, шьете и т. п., пусть даже смотрите телевизор (хотя это занятие не устраивает йога не только как способ препровождения времени, но и с позиций интереса), - не забывайте время от времени делать короткий перерыв, то есть перевести взгляд на удаленный предмет, меняя тем самым фокусировку глаз. Затем несколько мгновений потрите ладони друг о друга и легко, без усилий, на минуту приложите их к закрытым глазам, дабы полностью загородить их от света.

Напоминаем вам: нормальный глаз любит работать и жаждет до зрения. Не позволяйте смущать себя мнимочеными рассуждениями об утомляемости глаз в процессе работы: глаза утомляет не сама работа, но то, что они работают в неверном режиме. После полнокровного рабочего дня желательно пойти вечером на выставку картин, насладиться чтением книг или посмотреть фильм. Отсутствие работы для глаз было бы напряжением, изнуряющим их.

Согласно общепринятым идеям гигиены зрения, считается важным защищать глаза от большого разнообразия воздействий, которых не всегда можно избежать и которым люди в таком случае покоряются, к тому же с неприятным чувством, будто из-за этого они портят себе зрение. Свет яркий или тусклый, резкие колебания уровня освещенности, искусственное освещение, чтение в транспорте, чтение лежа и, наконец, мелкий шрифт долгое время считались и, к стыду медицины, продолжают считаться исключительно вредными для глаз. Написаны буквально горы литературы о предположительно ужасном и пагубном воздействии этих факторов на зрение. Но в действительности подобные представления прямо противоположны истинному положению вещей. Все дело не в самих по себе неблагоприятных обстоятельствах, но в том, как к ним относиться, и в том, чтобы уметь смотреть.

В действительности причиной порчи зрения в таких случаях бывают не неблагоприятные условия, а предпринимаемая нами ненужная гонка за видением, убеждение, внушенное нам с детства, что чем больше мы будем стараться, тем большего успеха добьемся. Видение на одном расстоянии не должно быть сколько-либо труднее, чем видение на другом. Все, что нам необходимо, - это сохранять глаза в мягком, расслабленном и подвижном состоянии.

Вам, не могущим читать без очков, надо расслабить тело, нервы и глаза, потом научиться расслаблять четыре прямые мышцы глаза и, наконец, повисить силу и выносливость двух косых мышц глаза в такой степени, чтобы они могли удерживать глазное яблоко удлинненным в своей оси все то время, пока вы читаете. Вы хотите знать, как это сделать? Прежде всего подготовьте свои глаза к этому: сделайте соляризацию и оладонивание. Затем сядьте при хорошем освещении, лучше всего на солнце, лучи которого должны падать через ваше плечо, и упражняйтесь в разглядывании крупного шрифта с расстояния, на котором у вас появляются сложности. Применяйте центральную фиксацию.

Если в сознании или подсознании гнездится мысль о том, что то или иное воздействие является вредным для зрения, то это соответственно вызывает напряжение психики, которое, как мы выяснили, неизбежно влечет за собой напряжение и перенапряжение глаз. Продолжая смотреть в таком состоянии, человек, естественно, на самом деле портит себе зрение. Когда же такая мысль не присутствует в сознании, напряжения психики не происходит и глаза

используются правильно. Но когда глаза правильно используются, зрительная работа при неблагоприятных условиях не только не портит глаз, но и приносит им реальную пользу, поскольку для того, чтобы видеть в таких условиях, требуется большая, чем при условиях благоприятных, степень расслабления.

Правда, на первых порах условия, о которых идет речь, могут вызвать чувство неудобства даже у людей со здоровым зрением, но внимательное ознакомление с фактами покажет, что эти условия причиняют серьезные неудобства только людям с плохим зрением. Однако и они, если только станут применять центральную фиксацию, быстро привыкнут и смогут извлечь из них большую пользу.

Глаза созданы именно для того, чтобы реагировать на свет, и тем не менее специалистами, как и обывателями, высказываются разного рода опасения по поводу его воздействия на зрение. Поэтому повсеместно предпринимаются чрезвычайные меры предосторожности, дабы смягчить природный или искусственный свет и избежать того, чтобы он бил прямо в глаза. Между тем теоретическое основание, на котором базируется эта всеобщая светобоязнь, весьма шатко. Факты говорят о том, что сильный свет никогда не вызывает постоянных нарушений зрения, и не свет, а именно темнота опасна для глаз. Нормальный глаз любит солнце и яркий свет, буквально расцветая под ними, становясь крепким, здоровым и расслабленным при восприятии яркости света без сопротивления ему. Длительное отсутствие света всегда ухудшает зрение и может вызвать серьезные воспалительные процессы. Но когда имеют место действительные заболевания глаз, то людей нередко заставляют неделями, месяцами и годами находиться в темных помещениях или с повязками на глазах. Ничего не может быть порочнее этого.

Напоминаем вам: не злоупотребляйте темными, так называемыми солнечными, очками. Темные очки можно носить единственно для того, чтобы предохранить глаза от чрезмерно сильного света, но такие условия освещения бывают исключительно редко и могут иметь отношение не к людям, живущим в городах или в деревне, но к полярникам, альпинистам и т. д. Человеческий глаз достаточно защищен от обычного солнечного света, за исключением тех случаев, когда тот отражается снегом, водой или песком.

Считается, что внезапная смена освещения особенно вредна для глаз, но никаких экспериментальных доказательств в поддержку этой теории найдено не было. Неожиданные колебания света, несомненно, вызывают у многих людей чувство неудобства. Однако, как показывают проведенные обследования, эти колебания были не только далеки от того, чтобы повредить зрению, но и оказывались для него полезными. Люди с плохим зрением испытывают значительные неудобства, которые проявляются в ухудшении зрения от изменений интенсивности освещения. Но это состояние пониженного зрения всегда временно, и если глаз постоянно находится в подобных условиях, то зрение извлекает из этого только пользу. Поэтому могут быть рекомендованы такие виды тренировки, как чтение попеременно при ярком и тусклом свете или переход из темной комнаты в хорошо освещенную, и наоборот. Даже такие быстрые и сильные колебания света, какие происходят при демонстрации кинофильмов, в конечном счете оказываются для любых глаз только полезными. Мы вполне представляем, какой всплеск негодования среди окулистов-ортодоксов может вызвать подобное утверждение, но мы ничего не можем поделать - истина дороже, и потому заявляем, что для тех, кто восстанавливает свое зрение, кино (и даже в известной мере телепередачи) представляют собой настоящую тренировку для глаз. Кинофильмы глазам полезны, поскольку способствуют их движению и вибрации нервов сетчатки. Как известно, за время просмотра средней по продолжительности полнометражной ленты на экране проходит около 195 000 кадров, создавая соответствующие крошечные изображения в каждом глазу зрителя. Представьте только, как быстро должны вибрировать нервы сетчатки, чтобы все это уловить и уследить за всеми событиями. Напоминаем еще раз: когда глаза перемещаются, они видят - условие, которое прекрасным образом соблюдается в кинотеатре. Пристальное смотрение, являющееся фактором снижения зрительного восприятия, при этом совершенно невозможно.

Поэтому наш совет людям с плохим зрением: чаще ходите в кинотеатры и применяйте там центральную фиксацию. Вы быстро привыкнете к мерцающему свету, и любое

другое освещение впоследствии станет меньше вас раздражать.

Равным образом неоснователен всеобщий страх перед чтением или выполнением тонкой работы при тусклом свете. Пока свет достаточно ярок, чтобы видеть без ощущения неудобства, такая практика безвредна и может оказаться только полезной.

Считается, как мы говорили выше, что чтение - одно из неизбежных зол цивилизации. При этом обыкновенно утверждают, будто, избегая мелкого шрифта и следя за тем, чтобы читать только при благоприятных условиях, разрушительные воздействия чтения можно свести к минимуму. В этой связи были проведены обширные исследования, чтобы установить, как различные виды шрифта воздействуют на зрение школьников, а также разработаны детальные правила, касающиеся размера и формы шрифта, его цвета, расстояния между буквами и строками, а также длины строк.

Можно понять то, что книги с мелким шрифтом могут наскучить детям, но какого-либо основания предполагать, будто такой шрифт вреден для их глаз (равно как и для любых иных глаз), не имеется. Наоборот, чтение мелкого шрифта, когда можно было избежать дискомфорта, всегда подтверждало свою полезность. И именно книга с очень крупным шрифтом (а как раз такие книги предназначены для детей) портит глаза и ухудшает зрение, потому что крупный шрифт гораздо более труден для чтения. Ведь чтобы увидеть какую-нибудь букву или слово, нервы сетчатки должны эту букву целиком обойти и лишь затем, обойдя другие буквы, составить из них слово. Но все это, как можно понять, - дело слишком трудное: здесь при чтении одного слова глазами проделывается та же работа, что в случае шрифта более мелкого - при чтении целого предложения. Таким образом, смысл фразы, напечатанной крупным шрифтом, схватывается значительно труднее, чем фразы с мелким шрифтом, потому что в первом случае восприятие информации идет не на уровне синтагмы, как во втором, а на уровне слова, и чтение оказывается слишком утомительной работой. Поэтому иметь дело с мелким шрифтом значительно легче. Стало быть, если хотят, чтобы дети лучше и легче воспринимали написанное, то детские книги и учебники ни в коем случае не следует печатать крупными буквами.

Помните еще и такое правило: старайтесь избегать плохо напечатанных текстов, потому что чтение нечетких, смазанных букв вызывает напряжение глаз и психики. Государствам следовало бы налагать высокие штрафы на издателей, позволяющих себе выпускать такого рода печатную продукцию.

Очень мелкий шрифт является средством снятия напряжения, поскольку его чтение невозможно осуществить невооруженным глазом, если глаза не будут расслаблены (усилие в этом случае не приносит успеха). Чем тусклее свет, при котором удастся прочитать такой шрифт, и чем ближе к глазам его удастся при этом держать, тем больше пользы, потому что тем большей степени расслабления вы достигнете. Этим способом удастся снизить жестокую боль в глазах за несколько минут и даже немедленно. Причина заключается в том, что невозможно прочитать мелкий шрифт при слабом свете и близко к глазам, если не расслабить их при этом. В то же время крупный шрифт можно прочитать при хорошем освещении и с обычной дистанции чтения, хотя глаза при этом вполне могут находиться в напряжении. Когда удастся читать мелкий шрифт при неблагоприятных условиях, чтение обычного шрифта в обычных условиях значительно облегчается.

При миопии полезной оказывается сама попытка увидеть мелкий шрифт, поскольку миопия всегда снижается, когда происходит рассматривание близких объектов. Это иногда противодействует тенденции напрягаться при взгляде на удаленные объекты, всегда приводящей к возникновению миопии. Некоторым миопикам оказываются полезными попытки увидеть настолько мелкий шрифт, что его нельзя даже прочитать. Если это не получится сразу, то через несколько дней вы все равно добьетесь успеха. Не прикладывайте усилий. Только расслабление, только легкий взгляд принесут успех. Яркое солнечное

освещение окажет здесь большую помощь. Полезным будет и в этом случае во время чтения отрывать взгляд от читаемого материала и бросать быстрые взгляды в сторону от него, ни на чем не фокусируясь, чтобы расслабить произвольные и непроизвольные мышцы глаз. Тех, кому часто приходится читать лекции, учат почаще бросать взгляд на аудиторию. Быстрые взгляды в сторону всегда полезны. Сделайте их привычными. Людям, которые хотят сохранить свое зрение, часто рекомендуется не читать в транспорте. Но поскольку жизнь в современных условиях такова, что многие люди просто вынуждены проводить значительную часть своего времени именно в транспорте и поскольку у слишком многих из них вообще нет другого времени для чтения, то бесполезно надеяться, что они когда-либо от этой практики откажутся. По счастью, теория о вредности подобной практики не подтверждается фактами. Когда рассматриваемый объект (в данном случае книга или журнал) из-за постоянных толчков и сотрясений то удаляется от глаз, то приближается к ним, то отклоняется в стороны, а глаза все время поворачиваются вправо, влево, вверх, вниз, ловя ускользающий текст, то поначалу всегда появляется напряжение с одновременным ухудшением зрения. Но это всегда временно, и в конечном счете, как считает и д-р Бейтс, зрение в результате такой практики только улучшается.

Точно так же обыкновенно утверждается, будто серьезно вредит зрению привычка читать лежа на спине, потому что-де непрерывно меняется положение книги по отношению к глазам, а света на нее в таком случае почему-то всегда должно падать недостаточно. Вероятно, нет другой зрительной привычки, с которой бы врачи так упорно боролись, как с чтением лежа. Называется множество правдоподобных причин ее предположительной вредности. Тем не менее это положение для чтения оказалось столь соблазнительным, что, вероятно, мало кто из людей, за исключением автора этих строк и еще нескольких педантов, смогли удержаться от него, опасаясь последствий. И все же это воздержание никакой пользы автору в свое время не принесло. Поэтому ему сегодня приятно солидаризироваться с Бейтсом и его сторонниками и сообщить, что эти последствия скорее полезны, чем вредны. И мы утверждаем, что наряду с чтением при других трудных условиях хорошо было бы научиться читать лежа. Способность делать это улучшается по мере тренировки. Следует учитывать, что в вертикальном положении при хорошем освещении, когда свет падает сзади поверх левого плеча, человек может читать, даже если глаза его и находятся в значительном напряжении. Но лежа, при неблагоприятном освещении и наклонном положении страницы к глазам, человек не может читать, если не расслабитя. Вот почему многие любят несколько минут почитать перед сном. Любой, кто научится читать лежа без дискомфорта, не должен, судя по всему, испытывать каких-либо затруднений с чтением и при обычных условиях.

- То, что зрительная работа в трудных условиях представляет собой превосходную психическую тренировку, является фактом. Первое время психика может быть выведена из равновесия неблагоприятной окружающей обстановкой, но в последующем она к ней привыкает. Психический контроль при этом, а стало быть, и зрение улучшаются. Советовать людям не использовать свои глаза при неблагоприятных условиях - это все равно что говорить человеку, вынужденно пролежавшему несколько недель в постели и испытывающему затруднения при ходьбе, чтобы он воздержался от хождения. Разумеется, в обоих случаях нужна осмотрительность. Как пролежавшему долгое время в постели по выздоровлении не следует сразу же бежать марафонскую дистанцию, так и человеку с нарушением зрения не следует пытаться без подготовки смотреть, не мигая, на солнце в полдень. Но подобно тому, как выздоровевший человек может постепенно развивать свою силу до тех пор, пока марафон не перестанет его пугать, так и глаза с нарушением зрения можно обучать до тех пор, пока не станет возможным пренебречь (не только без опаски, но и с пользой) всеми правилами, которыми под названием "гигиены зрения" мы так долго позволяли врачам пугать себя. В качестве одного из возможных способов исцеления как близорукости, так и дальнозоркости можем предложить еще и такое упражнение. Комментарий. Делайте это упражнение несколько недель или месяцев, пока не станете способны легко прочитать небольшой рассказ. И тогда можете быть уверены: глаза ваши функционируют совершенно правильным образом.

ЧТЕНИЕ ПЕРЕВЕРНУТОГО ТЕКСТА

Держите книгу на расстоянии 35 см от глаз и читайте ее снизу (на самом деле это будет "верхом") справа налево, каждое слово отдельно и длинные слова по слогам.

Смысл упражнения в том, чтобы читать именно глазами, а не угадывать по смыслу. Поначалу старайтесь каждое слово видеть отдельно, постепенно переходите на синтагмы и читайте уже так, как вы читаете текст в нормальном его положении.

Комментарий. Делайте это упражнение несколько недель или месяцев, пока не станете способны легко прочитать небольшой рассказ. И тогда можете быть уверены: глаза ваши функционируют совершенно правильным образом.

ЧТЕНИЕ ПЕРЕВЕРНУТОГО ТЕКСТА

Держите книгу на расстоянии 35 см от глаз и читайте ее снизу (на самом деле это будет "верхом") справа налево, каждое слово отдельно и длинные слова по слогам.

Смысл упражнения в том, чтобы читать именно глазами, а не угадывать по смыслу. Поначалу старайтесь каждое слово видеть отдельно, постепенно переходите на синтагмы и читайте уже так, как вы читаете текст в нормальном его положении.

Комментарий. Делайте это упражнение несколько недель или месяцев, пока не станете способны легко прочитать небольшой рассказ. И тогда можете быть уверены: глаза ваши функционируют совершенно правильным образом.

Свежий воздух совершенно необходим также и вашему зрению - помните об этом! К глазам должен поступать кислород. Многие семьи и их гости теснятся в комнатах, ни малейшего внимания не уделяя их проветриванию и вентиляции, а в зимнее время вообще герметически запечатываются в согретых комнатах. Ничего не может быть глупее этого, как мы сказали в свое время, рассматривая вопрос о необходимости свежего воздуха .

У йогов существует любимая форма дыхания, практикуемая ими, когда они чувствуют необходимость проветрить и очистить легкие. Многие из своих дыхательных упражнений они завершают этим дыханием, и в нашей книге мы следовали их примеру. Очищающее дыхание проветривает и прочищает легкие, возбуждает деятельность легочных клеток и сообщает силу всем дыхательным органам, содействуя сохранению их здоровья. Кроме того, оно замечательно освежает весь организм.

ОЧИЩАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ ЙОГОВ

1. Сделайте полный вдох.
2. Удержите воздух в себе в течение нескольких секунд.

3. Сложите губы, как бы собираясь свистеть (но не надувайте при этом щек). Затем небольшими порциями с силой выдыхайте воздух через отверстие в губах. Остановитесь на мгновение, задержав воздух, и опять выдыхайте понемногу. Повторяйте это до тех пор, пока весь воздух не выйдет из легких. Помните, что выдыхать воздух через отверстие в губах нужно с изрядной силой.

Комментарий. Уставшего и обессиленного человека это упражнение необыкновенно освежит. Первая же попытка убедит вас в этом. Практиковаться в этом упражнении следует до тех пор, пока вы не научитесь выполнять его легко и непринужденно.

У 99 человек из 100 глаза испытывают кислородное голодание. От этого глаза тоже слабеют, устают и недостаточно блестят. Чтобы помочь этой беде, выполняйте следующее упражнение. Откройте окна или лучше выйдите из дома, поскольку глазам необходимо получить вдоволь кислорода.

ДЫХАНИЕ ДЛЯ УСИЛЕНИЯ КРОВООБРАЩЕНИЯ В ГЛАЗАХ (I)

1. Стоя, ноги вместе, носки врозь, руки вдоль тела.
2. Сделайте полный вдох. Задержите дыхание на вдохе, не позволяя ни единой частице воздуха выйти через нос или рот (Кумбхака). Закройте глаза.

3. Наклонитесь вперед так, чтобы ваша голова оказалась ниже уровня сердца.

Колени можно слегка согнуть. В теле не должно быть напряжения. Кровь при этом поступает непосредственно в голову и глаза. Это будет кровь, насыщенная кислородом.

Кислород в это время будет вымывать яды, накопившиеся в глазах. Глаза остаются закрытыми.

4. Оставайтесь в этом положении, считая до 5. Постепенно увеличивайте удержание этой позы на счет до 15.

5. Спокойно и медленно выпрямитесь в исходное положение.

6. Так же спокойно и медленно сделайте полный выдох через рот.

7. Сделайте очищающее дыхание йогов.

8. Повторите упражнение еще раз.

Комментарий. Учтите, что от притока крови к голове вы можете почувствовать головокружение. Лучшая защита от этого - очищающее дыхание йогов. Чем чаще вы будете задерживать дыхание хотя бы на 10 секунд, тем быстрее вы сможете избавиться от этого головокружения. Но люди, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, должны быть особенно осторожны, тренируясь в задержке дыхания.

На первых порах им позволительно делать это только без наклона. Амплитуду наклона головы следует увеличивать постепенно, ни на секунду не прекращая контроля за своим состоянием. Всякий выход из задержки дыхания на вдохе делать только через О. Д. И. (очищающее дыхание йогов).

Кислород буквально выжигает яды из глаз. Циркуляция крови в тканях глаз усиливается. Делайте такое очищение глаз дыханием не менее 10 раз в течение дня.

Да, иногда, чтобы предотвратить утомление, достаточно выйти за дверь и проветрить комнату.

ДЫХАНИЕ ДЛЯ УСИЛЕНИЯ КРОВООБРАЩЕНИЯ В ГЛАЗАХ (II)

1. Исходное положение то же самое.

2. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на вдохе.

3. Согнитесь в поясе и наклонитесь так близко к полу, как только сможете. Когда голова окажется внизу, закройте глаза.

4. Закрывая глаза, зажмурьте их настолько сильно, насколько возможно. Затем широко откройте.

5. Все то время, что вы удерживаете дыхание на вдохе на счет от 10 до 15, открывайте и зажимайте таким образом глаза.

6. Спокойно выпрямляйтесь, возвращаясь в исходное положение.

7. Сделайте энергично полный выдох через рот.

8. Сделайте О. Д. И.

9. Повторите упражнение еще раз.

Комментарий. Прделав эти упражнения, вы удивитесь тому, насколько быстро ваши глаза почувствуют облегчение.

Усталые глаза не следует перенапрягать, заставляя их и дальше работать. Если вы чувствуете появление напряженности в глазах, то дайте им отдых: оживите их промыванием, затем прикройте на несколько минут и заслоните ладонями.

Для промывания лучше пользоваться не глазными каплями, а чайной заваркой. Подходит для этой цели и просто проточная вода или вода прямо из-под крана. Вода, налитая в чашку, быстро загрязняется, что может вызвать раздражение глаз или даже внести инфекцию.

Промывание превосходно тонизирует глаза, снимает усталость, улучшает их кровоснабжение. Оно может применяться при любом утомлении зрения. Продолжать работу можно сразу после промывания.

У йогов существует несколько способов промывания глаз, мы приведем здесь два самых простых.

Первый. Наполните пригоршни холодной водой и плесните воду в широко открытые глаза. Повторите несколько раз.

Второй. Наполните широкий сосуд холодной водой. Опустите лицо в воду, не закрывая глаз. Уже через несколько попыток это не будет вызывать никаких неприятных ощущений.

Держите лицо погруженным, пока длится задержка дыхания. Глаза остаются все время широко открытыми.

Массаж глаз также вызывает усиление циркуляции крови, укрепляет нервные окончания и дает прекрасный отдых утомленному зрению. Рекомендуем этот массаж делать так:

МАССАЖ ГЛАЗ

1. Сядьте за стол и установите на нем локти.

2. Соедините мизинцы и ударные стороны ладоней. Опустите голову так, чтобы ладони легли на закрытые глаза нижней своей частью, а лоб упирался в верхнюю часть ладоней и пальцы.

3. Расслабьте мышцы шеи. Точкой опоры становится лоб, а нижняя часть ладоней лишь прикасается к глазам.

4. Легко массируйте глаза нижней частью ладоней. Чередуйте поглаживание, вращение, надавливание и вибрацию в течение

1-2 минут. Признаком того, что вы делаете массаж правильно, будет появление в глазах ощущения тепла.

5. Расслабьте глаза.

6. Прикоснитесь к ним кончиками указательных пальцев и, ощутив в пальцах тепло, вы почувствуете, как на глубоком выдохе это тепло и прана из пальцев передаются в глаза.

Еще один ценный прием:

ОСВЕЖЕНИЕ И СТИМУЛЯЦИЯ ГЛАЗ КОНТРАСТНЫМ ВОЗДЕЙСТВИЕМ (ЖАР И ХОЛОД)

Возьмите две большие салфетки из махровой ткани. Одну из них пропитайте водой настолько горячей, какую только можете выдержать; другую - водой из таящих кубиков льда (просто холодной водой недостаточно, лучше пользоваться именно ледяной водой). Сверните жгутом горячую салфетку и приложите ее к глазам на 2 минуты. Затем приложите салфетку с ледяной водой на 2 минуты. Повторите раза три, затем осторожно, не надавливая на глаза, протрите их.

Большинство людей, когда им говорят, что отдых или расслабление устранят недостатки их зрения, задаются вопросом, почему же этого не делает сон. Дело в том, что глаза редко полностью расслабляются во время сна. Если они находились в напряжении, когда человек бодрствовал, то это напряжение скорее всего будет продолжаться в большей или меньшей степени во время сна, точно так же напряженными остаются другие части тела. Чтобы этого не происходило и чтобы сон мог справиться со своей задачей, возьмите себе за правило делать после отхода ко сну погружение (оладонивание). Как только погасите свет, сделайте погружение в течение нескольких минут. Это не только даст гарантию того, что ваши глаза будут отдыхать, но и поможет вам заснуть быстрее и даст соответствующий настрой телу на всю ночь. Когда отходите ко сну, улыбайтесь, улыбайтесь не только губами, но и глазами. Утром ваше лицо будет выглядеть моложе и красивее. Прекратить работу и рано лечь по такому способу спать - это самое лучшее лекарство для усталых глаз. Вы удивитесь, сколько часто это простое средство освобождает от переутомления и головной боли.

Еще один прием. Мы все видели в зоопарке медведей, слонов, львов или обезьян, ритмично раскачивающихся взад и вперед в клетках. Это не странность или игра. Для узника это один из действенных методов поддержания расслабления. Можете попытаться сделать то же самое.

РАССЛАБЛЕНИЕ С РАСКАЧИВАНИЕМ

Поставьте ноги врозь (так, чтобы было удобно) и начинайте раскачиваться, подобно медведю, из стороны в сторону. Раскачивайте все тело, голову и руки то в одну, то в другую сторону ритмичными движениями. Под воображаемую мелодию вальса раскачивайте из стороны в сторону сначала одну ногу, потом другую.

Комментарий. Это наиболее полезное из существующих расслабляющих движений. Оно даст расслабление вашему мозгу, глазам, шее и позвоночнику. Это упражнение

стимулирует циркуляцию крови в шее, глазах, повышает чувствительность всех частей сетчатки.

Наиболее современная угроза для здоровья глаз пришла в человеческое жилище вместе с телевизором. Черно-белый телевизор рекомендуется смотреть с расстояния не менее двух с половиной метров, а цветной - не менее пяти метров. В противном случае на глаза действует слишком большое излучение. Особенно губительно это для детей.

Помните: страдает не только зрение, но и психика! При просмотре телевизора старайтесь обеспечить себе такую же вентиляцию, какую можно получить во время посещения хорошего кинотеатра. Под хорошим кинотеатром мы понимаем тот, в котором прежде всего исправно функционирует вентиляция.

Вредное действие на зрение оказывают курение табака и потребление спиртного. В молодости никотин и алкоголь могут вызвать тяжелое поражение зрительного нерва. Под действием раздражающих газов, находящихся в табачном дыме, глаза курильщиков начинают слезиться, веки краснеют.

Когда в глаза попадает пыль, она раздражает их. Вместе с пылью в глаза могут быть занесены и болезнетворные микробы. Инфекция иногда попадает в глаза не только с грязных рук, но и с нечистого полотенца, носового платка. Это может вызвать различные заболевания глаз, которые нередко приводят к ухудшению зрения, а иногда и к слепоте. Вот почему нужно беречь глаза от пыли, не тереть их руками, вытирать только совершенно чистым полотенцем или носовым платком.

Большинство близоруких обнаруживается, как правило, среди людей, много занимающихся умственным трудом, и значительно реже - среди работников физического труда или спортсменов. Глазам с плохим зрением будет полезно, если их обладатель примет участие в некоторых развлечениях или спортивных играх, независимо от того, будет ли он участником игры или только наблюдателем.

Когда глаза слезятся, следует промывать их квасцовой примочкой и делать соляризацию. При конъюнктивите нужно промывать глаза солевым раствором, делать соляризацию и перед сном смазывать ресницы вазелином. Ячмень ни в коем случае не следует выдавливать, надо просто сделать горячую припарку с касторовым маслом.

Иногда спрашивают: если прищурить глаза, то видно лучше - хорошо ли это? Нет, это нехорошо, потому что прищур оказывает давление на глазные яблоки, а давление - это уже напряженное состояние, ведущее, в свою очередь, к какому-то иному напряжению глаз.

Следует иметь в виду, что функционирование глаз во многом зависит от положения дел во всем теле, в первую очередь - от состояния нервной системы и обмена веществ. Поэтому наряду с упражнениями для глаз необходимо поддерживать общее здоровье организма, выполняя асаны, пранаямы, бандхи и очистительные процедуры.

Поскольку глаза зависят от интенсивности кровообращения, то они отражают состояние физического организма в целом, и даже в большей мере, нежели волосы или кожа. Все на них сказывается: не правильная диета, недостаток сна, потеря жизненной силы, неудовлетворенность, недовольство, подавленность, уныние и т. п.

Не случайно по радужной оболочке глаз можно диагностировать болезни. По состоянию кожи под глазами определяют состояние некоторых органов и систем организма. Так, круги под глазами, то есть темный оттенок кожи под нижним веком, свидетельствуют о недостаточной циркуляции крови или изменении ее состава.

Подобным же образом мешки под глазами, то есть припухлость или набухание век, есть симптом приближающегося заболевания сердца или почек. Поэтому наше отношение к глазам должно быть осторожным и деликатным. Мы должны всесторонне поддерживать здоровье глаз посредством ухода за ними, соблюдения диеты, выполнения упражнений, способствующих достаточному снабжению их артериальной кровью. Доставка артериальной крови к глазам улучшается с помощью перевернутых асан и других поз, усиливающих кровообращение в области головы и лица.

При слабых капиллярах глаз, признаком чего являются красные, налитые кровью глаза, следует быть осторожным, выполняя упражнения, увеличивающие приток крови к глазам. Проверяйте глаза после выполнения каждой позы с переворачиванием тела и, если появится малейшее покраснение глаз, сразу же на время прекращайте выполнение этих упражнений.

Недостаток в теле питательных веществ всегда вызывает расстройство зрения. Если хотите улучшить свое зрение, то вы должны правильно питаться. Бесполезно делать упражнения для глаз и в то же время не давать им должного питания.

Без питания, без богатой строительным материалом и жизнетворными элементами крови мышцы ваших глаз не смогут надлежащим образом развиваться или поддерживать форму. Поэтому в рацион необходимо включать фрукты и овощи, особенно яблоки, виноград, ананасы, морковь, сельдерей, капусту кочанную и цветную, петрушку, редис, смородину, цитрусовые, лук, чеснок, хлебные злаки, яблочный уксус, мед, яйца (желтки), рыбу всех видов, дрожжи.

Помните: табак, алкоголь, кофе, чай, сахар-рафинад и другие мертвые и ядовитые продукты, никак не являющиеся пищей, крадут силу ваших глаз! .

Часто люди говорят: "Я хотел бы улучшить свое зрение и знаю, что вполне мог бы это сделать. Вот только не хватает времени". Однако для этого, пожалуй, больше необходимы желание, решимость и внимание, нежели время. Все мы ездим на различных видах транспорта: машине, поезде, метро или автобусе. Время этой поездки можно превратить в тренировочное время. Когда вы сами ведете машину, не наклоняйте вперед голову, всматриваясь через лобовое стекло. Вместо этого поддерживайте во время поездки голову (и свое внимание тоже) в медленном мягком движении, изучая пейзаж то по одну сторону автострады, то по другую, с левой стороны на правую и обратно. Если вы пока что носите очки, то всякий раз, когда едете в качестве пассажира, снимайте их и смотрите одними глазами.

Когда вы прогуливаетесь по улице, независимо от того, хорошо вы видите или плохо, держите глаза широко открытыми, но не смотрите пристально на объекты, а поворачивайте вместо этого голову, отмечая про себя, что творится по одну сторону тротуара, по другую. Не забывайте при этом моргать и глубоко дышать. Многие люди со слабым зрением либо прикрывают глаза, либо пялятся куда-то в пространство. Обе эти привычки не способствуют приобретению хорошего зрения.

Ни один обладатель хорошего зрения не пытается увидеть что-либо сбоку от себя, напрягая глаза, а голову и шею держа неподвижными. Вместо того чтобы повернуть глаза и напрячься, чтобы увидеть что-либо в стороне от себя, человек с хорошим зрением поворачивает нос в сторону объекта, представляющего для него в данный миг интерес. Это препятствует появлению напряжения и натяжению мышц глаза. Глаза, таким образом, двигаются, но используют свои собственные свободные вибрации, которые для них являются отдыхом.

Не делайте усилий, чтобы увидеть какой-либо объект, просто не мешайте глазам свободно делать то, что они хотят. Если вы закроете глаза и прикроете их на минуту ладонями, чтобы дать отдых зрительному нерву, то вы, возможно, будете удивлены тем, как этот отдых способствует укреплению нервов и расслаблению мышц. Вы можете улучшить свое зрение, если достаточно сильно этого захотите. Ну а если вашему желанию не хватает силы, то вам придется довольствоваться тем, что вы имеете, при условии, что вы будете сознательно избегать тех факторов, которые мы обозначили здесь как действительно разрушительные.

По мнению г-жи Корбетт, правильные зрительные привычки заключаются в следующем:

- 1) моргать и перемещать взгляд непрерывно и автоматически;
- 2) дышать легко и непрерывно;
- 3) смотреть на ближние и удаленные объекты, скоординировав деятельность психики и глаз;

- 4) возбуждать в себе интерес - во время рассматривания объекта путешествовать по нему взглядом;
- 5) воспринимать увиденное без усилия;
- 6) часто закрывать глаза, чтобы дать им отдых.

§ 17. ГЛАЗА КАК СРЕДСТВО ОТДЫХА И УПРАВЛЕНИЯ СВОИМ НАСТРОЕНИЕМ

Как мы уже не раз указывали, простейшим способом отдыха глаз является 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, что каждый обычно и делает инстинктивно. Лишь очень немногие люди не получают от него пользы. В самом деле, ведь как прекрасно знать, что и как надо делать, когда глаза устают и болят во время работы, а зрение слабеет.

Большинство людей страдает теми или иными недостатками зрения и не ведаёт, как от них избавиться, потому что не знает, что в основе их (если глаз органически здоров) лежит - повторяем снова и снова - невольное напряжение.

Существует несколько видов напряжения: физическое, связанное с мышцами и их тонусом; эмоциональное, связанное с состоянием и привычками нервной системы; психическое, обусловленное нарушением физических ритмов и психической гармонии. Любое из этих напряжений оказывает на глаза свое отрицательное влияние. Глаза, таким образом, являются своеобразным барометром состояния человека - как хорошего, так и плохого.

Вы можете научиться расслабляться и снимать эти напряжения. Напряжённое зрение отнимает у глаза 90% его нервной силы. Когда же посредством расслабления эта нервная мощь восстанавливается до своего естественного уровня, то возвращается спокойствие давно забытой, а может, и никогда не ведомой силы.

Глаза, однако, могут не только отражать наше психическое состояние, но и создавать, задавать желаемые нам состояния и настроения, если мы настолько овладели своими глазами, что можем управлять ими. Роль глаз в формировании нашего психического состояния величайшая, и взаимосвязь здесь прямая и бесспорная: неспроста ведь и сами состояния читаются по глазам. Этим, между прочим, объясняется тот факт, что взгляд никогда не может быть повторен в точности.

Сами мы глаз своих не видим, взгляд же в зеркало мгновенно и неминуемо искажает выражение, при этом и состояние психики нашей меняется, происходит бессознательная перемена, перестройка нашего состояния через изменение выражения глаз. Но изменять выражение глаз мы можем и сознательно, а стало быть, можем через них сознательно управлять своими настроениями.

Для этого прежде всего важно научиться расслаблять глаза. Расслабленные глаза - залог общего успокоения. Взором, помимо мышц век, за состоянием которых мы можем наблюдать непосредственно, управляют также и скрытые мышцы глазных яблок. Можно научиться расслаблять те и другие.

Зрение, как мы вам показали, только на 1/10 является физическим процессом и на 9/10 - психическим. Поэтому следует заново поощрять мозг к тому, чтобы он уделял внимание изображениям, передаваемым в него глазами, какими бы несовершенными изображения эти ни были на первых порах. Очень важно и то, о чем вы думаете во время выполнения своих упражнений. Поэтому не следует недооценивать значимость психических упражнений. Как только вы попробуете выполнить их, вы тут же убедитесь, насколько они могут быть эффективны.

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 перерывов.

Повторяем: первый закон зрения - это движение. Когда глаз перемещается, он видит. Вы спросите, как заставить свои глаза перемещаться во время мысленного представления?

Очень просто: не надо ничего делать со своими глазами. Мысленное представление это воспоминание. Если вы вспоминаете какой-нибудь цветок или дерево, вы ничего сознательно не должны делать со своими глазами: психика занята воспоминанием. То, что при этом делают глаза, совершенно не зависит от воли человека.

Не мешайте себе, думая о физических (материальных) глазах.

Здесь приведен ряд упражнений психического и физического характера, цель которых - разрушить привычку пристального смотрения через физическое и психическое перемещение взгляда.

Примите напоследок и такой совет: если вы чувствуете себя во власти какой-либо разрушительной эмоции (гнева и т. д.), когда спокойствие вашей души нарушено, то простейший и наиболее быстрый способ справиться с этой эмоцией - вступить в контакт с зеркалом. Посмотрите на выражение своего лица, в особенности на

выражение глаз, - и мир и порядок будут быстро восстановлены.

§ 18. УПРАЖНЕНИЯ В РАССЛАБЛЕНИИ ГЛАЗ И ДУШЕВНОМ ОТДЫХЕ

1. Слегка приспустите верхние веки, так, чтобы вам было их видно. Вы заметите дрожание. Постарайтесь его прекратить.

Сначала это не удастся, дрожание даже усиливается. Но после некоторых попыток вам удастся его уменьшить и устранить совсем. Это удастся особенно хорошо, если смотреть вдаль.

2. Теперь закройте глаза. Опустите веки свободно в то положение, какое они примут сами, полностью расслабьте их. Откройте

Глаза. Повторите несколько раз, стремясь уловить положение предельного расслабления.

3. Сядьте напротив стены, на расстоянии 2-5 метров. Наметьте себе на стене две точки, одну в полуметре над другой. Переводите взор с точки на точку - медленно, медленней, еще медленнее, как только возможно... еще... еще... Вы замечаете, как веки постепенно расслабляются и тяжелеют, взор подымается все труднее уловите это ощущение: оно пригодится вам

При погружении в созерцание и медитацию и для управления засыпанием.

Комментарий. Такое созерцание точки с расстояния около 5 метров в течение 10-20 минут - один из йогических приемов отдыха.

4. Сведите взор внутрь и кверху (Бхур-Мадиа-Драшти) - веки сами собой начнут опускаться. Пусть взор вернется в первоначальное положение. Повторите это несколько раз - не исключено, что вы по первости ощутите легкое головокружение и сонливость. Вот еще один из приемов глубокого расслабления мышц глаз, полезный, между прочим, при бессоннице.

5. Сидя в позе лотоса (Падмасана), лежа на полу или сидя в кресле. Глаза широко открыты. Взор - вдаль, в никуда

(остекленение взгляда) в течение 3-5 минут. Пусть мысли идут, как хотят, но лучше удерживать в сознании какое-либо отвлеченное представление - вечность, беспредельность, бессмертие. Еще лучше и еще труднее - совершенно отключить

Всякую мысль.

Комментарий. Это не только упражнение в расслаблении широко открытых глаз, но и прекрасный душевный отдых.

6. Оладонивание со взглядом. Найдите в комнате какой-нибудь хорошо освещенный объект. Сядьте перед ним так, чтобы свет падал сзади вас, и достаточно близко, чтобы объект все-таки был для вас почти в пределах четкого видения.

Теперь сделайте оладонивание, медленно считая до пяти. После этого отнимите руки и, поворачивая голову из стороны в сторону, скользите взглядом взад-вперед по объекту. Делайте это на счет пять. Повторите это много раз, не сходя с места и делая попеременно то оладонивание, то бросая взгляд. Не прилагайте никаких усилий и излишних стараний. Ваше дело - только помогать зрению. Пяти минут вам будет довольно для этого. Во время выполнения его непрестанно поддерживайте в себе ощущение легкой и приятной игры.

7. Есть иной хороший и простой прием самоуспокоения, который мы применяем иногда бессознательно: слегка поглаживать себя пальцами по векам, по бровям, по лбу, вокруг глаз. В местах этих находятся рождающие успокоение и сон нервные окончания. Такими движениями можно успокоить и усыпить не только ребенка, но и взрослого.

Импровизируя таким образом с глазами, вы убедитесь, что имеете в них скрытые и весьма тонкие истоки самоуспокоения, самоконтроля, управления настроением и, наконец, бодрости.

Не превращайте эти приемы расслабления в тяжелые физические упражнения. Вы должны отдаваться расслаблению целиком, думать о нем, чувствовать его, поскольку расслабление - это ощущение. Будьте изобретательны, изыщите по ходу дня возможность уделить часть времени, занятого выполнением вашей работы, коротким периодам расслабления. Превратите это для себя в игру, перераспределите свое время, вставляя то тут, то там минутки расслабления.

Ну а если уж совсем ничего не удастся сделать, то хотя бы делайте время от времени глубокое дыхание, закрыв глаза. Глаза вознаградят вас за эти крошечные промежутки отдыха.

Повторяем вам: 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.

Будьте решительны и точны в своих занятиях, и вы добьетесь одинаково хорошего контроля над психикой и зрением. Будьте в особенности терпеливы и упорны и хорошие результаты в ваших руках! Природа отдает не торопясь и строит постепенно. Любое стоящее дело требует соответствующей работы и терпения.

Мы опять повторяем: сделайте расслабленную деятельность образом вашей жизни. И тогда вы сможете улучшить свое зрение.

Не важно, какой формой нарушения зрения вы страдаете - близорукостью или дальнозоркостью. Описанный здесь метод расслабления сделает для вашей нервной системы так же много, как и для вашего зрения. Делайте свои упражнения, помня об этой двойной цели.

Если вы после выполнения какого-либо упражнения добились эффекта, противоположного ожидаемому, то только потому, что вы минимизировали расслабление или вовсе пренебрегли им. Некоторые говорят: "Я сделал все эти упражнения, но у меня совершенно не было времени, чтобы сделать погружение". Приведенный здесь метод это метод расслабления, а погружение (оладонивание) - основа этого расслабления.

Способствуйте перемещению глаза через расслабление. Это позволит расширить кровеносные сосуды и обеспечит беспрепятственное кровообращение в глазу, стимулируя таким образом зрительный нерв и нервы сетчатки. Расслабление также стимулирует психическую деятельность, поскольку зрительным центрам головного мозга надо будет интерпретировать воспринимаемые глазами изображения. При расслаблении естественным образом нормализуется также и глубокое дыхание, столь необходимое для зрения.

Итак, это были не физические упражнения, а упражнения на расслабление. Они должны выполняться до тех пор, пока у вас не выработаются и не станут подсознательными правильные привычки зрения. Потом вы можете забыть о своих глазах, за исключением их соляризации и оладонивания для предотвращения утомления и для подпитки их. Время от времени, а также испытав какое-нибудь напряжение либо после болезни проводите освежающий курс лечения расслаблением.

Теперь перейдем к физическим, то есть динамическим и статическим, упражнениям, которые у нас перемежаются с расслаблениями.

§ 19. ДЕЙСТВИЕ ДИНАМИЧЕСКИХ И СТАТИЧЕСКИХ ГЛАЗНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

По мнению йогов, на глаза приходится порядка 50% биоэнергии, расходуемой на жизнедеятельность всего организма. Ежедневная тренировка в искусстве зрения совершенно необходима для предотвращения таких отклонений в зрении, которым подвержен практически любой глаз, независимо от того, насколько хорошо его зрение. Поэтому даже йогины с отменным зрением выполняют различные варианты фиксации взгляда (Тратака).

Распространено мнение, будто в пожилом возрасте уже не имеет смысла предпринимать какие-либо попытки к восстановлению зрения с помощью упражнений.

Но это не так. Естественно, придется затратить значительно больше труда, чем в более ранние годы, и улучшения наступают медленнее. Но при упорных тренировках наступают обязательно.

Недостаточность фокусировки - это наиболее часто встречающееся нарушение зрения - неизбежное следствие систематически не правильного пользования глазами. Приводимые ниже упражнения дают необходимую тренировку прямым, косым и кольцевым мышцам, а стало быть, и поддерживают эластичность глазного яблока и хрусталика. Как следствие этого, либо нормальное зрение предохраняется от порчи, либо же испорченное восстанавливается до нормы. В этом и весь секрет благотворного действия глазных упражнений.

Йогические упражнения для глаз способствуют восстановлению нормального зрения, причем независимо от характера имеющихся нарушений - близорукости или дальнозоркости. Успех зависит от воли занимающегося и прилагаемых им усилий. Причем нормальное, здоровое зрение эти упражнения не только сохраняют и поддерживают, но также совершенствуют и развивают. Тому, кто с юности выполняет эти упражнения, никогда не понадобятся очки. Слабые глаза после нескольких, недель занятий полностью восстанавливаются, потому что, как говорит д-р Джозефина Джексон в своей книге "Перехитрим наши нервы", человеческое тело приспособляется к требованиям, к нему предъявляемым. Йогам эта истина ведома с незапамятных времен.

Упражнения для глаз заключаются в основном в фиксации взгляда на различных точках и некоторых движениях глазами и веками. Если вы будете делать эти простые упражнения по несколько минут каждый день, вы будете удивлены прогрессом, которого достигнете. И ничего чудесного и удивительного в этом нет, потому что органы укрепляются, выполняя свойственные им функции, а не за счет того, что функции эти выполняет за них что-то другое (например, очки или какой иной протез). Повторяем, что возраст при этом не имеет значения.

Упражнения для глаз помогают, когда глаза перенапряжены и утомлены работой или, наоборот, когда они чрезмерно расслабились из-за недостатка ее. Упражнения укрепляют глазные мышцы, уменьшают головную боль, которая нередко оказывается следствием усталости и перенапряжения глаз, придают глазам ясность и блеск, действуют общеукрепляюще. Выполнять упражнения следует не только регулярно, но и при всяком удобном случае.

Упражнения эти, как и все другие упражнения йоги, необходимо делать не механически или машинально, а сознательно, с полным сосредоточением внимания и воли, с непоколебимой верой в успех. Лишь в этом случае они окажутся действительно полезными. Для достижения этого, выполняя упражнения, целесообразно применять самовнушение. Рекомендуем следующие мантры:

а) 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.

б) 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.

Выполняя те или иные упражнения, постоянно созерцайте внутренний смысл этих мантр.

Упражнения для глаз лучше выполнять дважды в день. Фиксацию взгляда на кончике носа, на межбровном промежутке, различные движения глазами лучше производить утром и днем. Фиксацию на пламени свечи лучше осуществлять вечером. Упражнения для отдыха зрения и поочередную фиксацию на кончике пальца, на кончике носа и на горизонте можно практиковать в любое время. При занятиях дважды в день достаточно отводить каждый раз по 10 минут. Однако при наличии времени с большой пользой можно заниматься дольше и чаще. Упражнения следует делать лишь до тех пор, пока они выполняются легко; нельзя доводить себя до утомления, поскольку перенапряжение - враг психики и глаз.

И еще одно важное замечание к выполнению упражнений: необходимо поддерживать в себе ясность сознания и восприятия, не терять интерес к упражнениям и избегать остекленения взгляда. Признаком соблюдения всех этих условий будет четкое видение предметов, на которые окажется устремлен взгляд в каждый момент движения и вращения глаз.

После всех этих замечаний перейдем к самим упражнениям.

§ 20. ДИНАМИЧЕСКИЕ И СТАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

Исходное положение для всех упражнений: сидите прямо или стойте прямо (Тада-сана), 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 с 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.

Комментарий. Оба этих упражнения, если выполнять их перед упражнениями других групп, помогают сосредоточить внимание на глазах, а также являются прекрасным успокаивающим средством.

I. ГРУППА УПРАЖНЕНИЙ - СОСРЕДОТОЧЕНИЕ ВЗГЛЯДА

1. 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.

Комментарий. Первое время вам будет трудно задерживать взгляд между бровями более чем на несколько секунд. В этом случае надо повторять упражнение несколько раз.

Постепенно доведите время выполнения до нескольких минут. Закройте глаза, расслабьте их и с полминуты отдохните. Если есть возможность, сделайте упражнение еще 2 раза.

Помимо общего укрепляющего воздействия на глаза, сосредоточение взгляда на точке между бровями в гораздо большей мере, чем остальные упражнения, способствует развитию навыков мысленного сосредоточения. Это очень важно для дальнейшего совершенствования в йоге.

2. 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 полоска 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.

Комментарий. Поначалу выполняйте упражнение 10-20 секунд. Постепенно продляйте это время до появления легкой слезливости и рези в глазах. В дальнейшем у вас разовьется способность смотреть на кончик носа в течение 365 минут без всякого напряжения. В заключение закройте глаза, расслабьте их и с полминуты отдохните. Повторите 2 раза.

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 исходно 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.

Комментарий. Упражнения на сосредоточение взгляда повышают способность хрусталика фокусировать зрение на разные расстояния, развивают силу глазных мышц, вырабатывают умение сосредоточивать внимание. И еще несколько упражнений этого рода.

10. Смотрите на какой-нибудь предмет, находящийся прямо перед вами, и поворачивайте голову влево и 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.

Откройте глаза. Начните описывать глазами горизонтальную восьмерку - 7 раз.

5. То же самое, но в другую сторону - 7 раз.
6. Теперь описывайте глазами вертикальную восьмерку - 7 раз.
7. То же самое, но в другую сторону - 7 раз.
8. Теперь те же движения (№ 5-9), но при закрытых глазах.
10. Откройте глаза, несколько раз моргните и, вновь закрыв глаза, 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 отсчета 7 кругов максимального радиуса по часовой стрелке. Движения должны быть плавными, без рывков. Голова все время неподвижна.

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.

Комментарий. Выполняя эти упражнения, глаза поворачивайте влево, вправо, вверх и вниз как можно дальше. Помните о постоянной четкости изображения предметов во время движения и остановки глаз, добивайтесь этой четкости не за счет волевого усилия, но путем сосредоточения внимания. В отличие от предыдущей группы упражнений, где непрерывность движения происходит благодаря последовательным микросокращениям глазных мышц, при поворотах глаз взгляд быстро перемещается с одного края поля зрения на противоположный с задержкой на несколько секунд в каждом положении.

III. ГРУППА УПРАЖНЕНИЙ - ДВИЖЕНИЕ 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 полукрути, 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.

Комментарий. Только не думайте, будто в закрытом варианте вы сможете выполнять эти упражнения в любое время и в любой обстановке. Этого не произойдет потому, что и при закрытых глазах ваши глазные движения будут видны, и вы, находясь в обществе, можете напугать кого-нибудь из непосвященных или о вас что-то такое подумают. Так что будьте осторожны.

Проделав все эти упражнения, вы таким образом в полном объеме нагрузили все шесть групп основных мышц. Эта серия упражнений и предыдущая тренируют и усиливают мышцы глаз, повышают вашу способность к точной фокусировке. Упражнения этих двух серий являются динамическими, они легче статических (первая серия), выполнение которых требует длительной фиксации взгляда на определенных точках. После этих упражнений вы готовы к тому, чтобы с максимальной пользой проделать упражнения следующей группы.

IV. ГРУППА УПРАЖНЕНИЙ - ИЗМЕНЕНИЕ ФОКУСНОГО РАССТОЯНИЯ

Комментарий. В этой группе объединены наиболее важные упражнения - те, которые укрепляют кольцевую мышцу, укрепляют прямые и косые мышцы, опоясывающие глазное яблоко, и поддерживают тем эластичность глазного яблока и хрусталика. Помимо одновременного выполнения упражнений обоими глазами, делайте их также порознь, каждым глазом в отдельности, особенно тем, который фокусируется, то есть наводится на резкость, хуже. Имейте терпение, не ждите немедленных результатов и с удовольствием отмечайте каждый шаг, который вам удастся сделать вперед.

1. Максимальное напряжение и расслабление мышц глаза.

Комментарий. Выполняется каждым глазом в отдельности, при этом неиспользуемый глаз прикрывается ладонью таким образом, чтобы избежать давления на глазное яблоко. Заслоненный глаз при этом остается открытым.

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.

12. Когда есть к тому возможность, делайте и такое упражнение: смотрите вдаль, меняя фокусировку: 5 м, 10 м, 20 м...100 м, 150 м, 200 м, 300 м... 1 км, 1,5 км, 2 км, и в обратном порядке.

Комментарий. Не делайте каких-либо усилий и не напрягайтесь при разглядывании. В исполнении упражнений должна быть легкость. Когда делаете эти упражнения, не бойтесь осторожно, сохраняя расслабление при зрении в дальней и ближней точках, экспериментировать. Если вы смотрите без принуждения, вы не можете навредить глазам. Если вы будете делать глубокий вдох, а затем выдох всякий раз, когда смотрите вдаль, вас приятно удивит острота зрения, возвращающаяся к вам.

Каждый раз, когда вам удастся добиться проблеска лучшего зрения, это означает, что следующий проблеск дастся вам уже легче и длиться будет дольше. Помните всегда - в миопическом глазе есть зрение. Когда вы научитесь расслаблять две косые мышцы, которые удерживают глаз постоянно удлинненным, глаз будет уплощаться и вы будете так же хорошо видеть вдаль, как и вблизи.

Выполняя упражнения № 6-10, вы заметите любопытное явление, называемое иллюзией качания. Вам, знающим строение и работу глаза, причина этого ощущения, мы думаем, понятна, и поэтому мы не станем занимать место ее объяснением, а поговорим о значении этого феномена.

Когда раскачивание, зрительное или мысленное (помните о власти представления), успешно, человек может испытать чувство расслабления, каковое и проявляется в виде ощущения всеобщего раскачивания. Это ощущение увязывается с любым объектом, который видится, чувствуется или осознается человеком. Можно представить себе это движение в любой части тела, на которую направлено ваше внимание. Его можно увязать с полом, на котором вы сидите в позе лотоса, или с любым окружающим вас объектом. Раскачивающимися могут представляться здание, в котором или возле которого вы сидите, и весь мир, вас окружающий.

Когда человек осознает это раскачивание, он теряет воспоминание о том объекте, с которого оно началось. И пока вы способны сохранять ощущение такого движения в направлении, противоположном истинному движению глаз или движению, которое вы представляете себе мысленно, расслабление будет сохраняться. Однако если направление этого движения поменяется, то появится напряжение. Весьма легко представить себе всеобщее раскачивание с закрытыми глазами. Вслед за этим удастся делать это и с открытыми глазами. Позже чувства расслабления, которое сопровождает раскачивание, удастся достигать и без осознания этого последнего, хотя сам эффект раскачивания достигается лишь тогда, когда человек о нем думает.

Помните, что существует только одна причина неудачи в достижении иллюзии качания. Эта причина - напряжение. Раскачивание приходит само собой, без всякого усилия, если перемещение взгляда осуществляется правильно. Раскачивание не создает расслабления, зато является его свидетельством.

Чем лучше в данный момент ваше зрение, тем больше амплитуда этих качков. Если в одном глазу эта амплитуда меньше, чем в другом, то работайте с этим глазом дополнительно, заслонив ладонью лучший глаз по способу, не раз уже указанному. Не забывайте, что перемещения и иллюзии раскачивания зачастую удается более успешно добиться, дав глазам отдых, закрыв их и сделав оладонивание. Подобным чередованием отдыха глаза с его перемещением люди с весьма несовершенным зрением иногда добивались временного или постоянного улучшения зрения уже через несколько недель.

V ГРУППА УПРАЖНЕНИЙ - ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТИ

Комментарий. Эти упражнения, строго говоря, не являются ни динамическими, ни статическими. Это опять упражнения на расслабление. Их действие становится особенно ценно именно после выполнения предыдущих групп упражнений.

1. Откройте глаза очень широко и смотрите так, не мигая, несколько мгновений.

Затем моргните несколько раз - - 3 раза.

2. То же движение, 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 не находится прямо по линии вашего взгляда. При появлении усталости моргните несколько раз и закройте глаза.

Комментарий. Упражнение это следует проделывать достаточно часто, потому что оно развивает не только периферийное зрение, но и наблюдательность, а также способность видеть в темноте. Однако следите за тем, чтобы оно не шло в ущерб вашей способности к центральной фиксации.

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 оладониванием.

Комментарий. Повторяем: желательно выполнять весь цикл упражнений, сидя в позе лотоса. Но если вы еще не освоили Падмасану, то делайте упражнения эти, сидя в удобной позе на стуле или в кресле. Ими можно заниматься также и лежа на полу или в постели.

Люди нередко спрашивают: "Как долго мы должны делать эти упражнения?" Мы отвечаем: до тех пор, пока правильные привычки зрения не сделаются у вас подсознательными. Тогда глаза ваши будут в состоянии справляться со своими обязанностями сами, поскольку будут находиться в расслабленном состоянии. Поясним свою мысль с помощью такого обыденного примера: при вождении машины вы никогда не задумываетесь над тем, какой ногой вам нажать тормоз, потому что в то же мгновение, как мозг осознает эту необходимость, тормоз оказывается уже нажат. Это случается потому, что мы имеем здесь дело с хорошо отлаженным рефлексом, управляющим ногой. Точно так же обстоит дело и с глазами. Когда глаза вместо того, чтобы пристально смотреть на объекты, научатся перемещаться и часто моргать, когда зрение начнет сопровождаться глубоким дыханием, вы перестанете напрягать глаза и будете не заставляя их смотреть, а позволять им видеть. В этом вся тайна.

При правильном пользовании глазами зрение станет постоянно улучшаться, подобно тому, как у пианиста появляются в пальцах беглость и сила удара, когда он, избавившись от зажатости в пальцах и скованности в спине, посвящает некоторое время упражнению в игре.

Сделайте расслабленную деятельность образом своей жизни. Учитесь использовать свои глаза в расслабленной манере - и вы избегнете в будущем неприятностей со зрением.

Вы скажете, что упражнений слишком много? Да, необходимо это признать: упражнений действительно много, и на них надо много времени, но они все важны. И поэтому недовольным мы говорим еще раз: "Кто хочет быть здоровым, тот находит время!"

Здесь мы приводим полный цикл упражнений, но если время не позволяет вам выполнять его целиком, то делайте упражнения хотя бы выборочно. Определите наиболее важные для вас и не теряйте впустую те свободные минуты, которые выдаются даже и в самом занятом дне; делайте эти упражнения регулярно, добросовестно и тщательно.

Предположим, что вы добились прекрасных результатов в улучшении своего зрения, но потом наступил день, когда вам показалось, что оно вновь ухудшилось. Не удивляйтесь и не волнуйтесь. Учтите, что в целом прогресс идет следующим образом: улучшение, затем временный перерыв или даже некоторый регресс. Возможно, что в это время вы физически или психически чувствовали себя неважно. Или это была лишь пауза, во время которой природа перераспределяла нервную силу, высвобождавшуюся в результате улучшения вашего зрения. Не забывайте, что напряженное состояние глаз подрывает до 90% вашей нервной силы. Когда эта сила восстаивается для последующего нормального использования, во всей нервной системе человека происходят существенные сдвиги в лучшую сторону.

Занимайтесь регулярно, занимайтесь с твердой верой в успех, занимайтесь с удовольствием - и благие результаты не замедлят сказаться!

§ 21. ЙОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА СОСРЕДОТОЧЕНИЕ ВЗГЛЯДА НА ИСТОЧНИКАХ СВЕТА СОСРЕДОТОЧЕНИЕ ВЗГЛЯДА НА ПЛАМЕНИ СВЕЧИ

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

1. Установите зажженную свечу на уровне глаз или чуть выше, на расстоянии от 0,5 до 1 метра от лица - как вам представится удобнее. По классическим канонам это расстояние должно равняться расстоянию 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.

Комментарий. Повторяем, что во время упражнения голова должна быть свободной от всяких посторонних мыслей. Нужно научиться просто смотреть. Это самое трудное, и умение приходит только после длительной тренировки. Поначалу постоянно будут появляться самые разные мысли, и это совершенно нормально. Осознав в себе постороннюю мысль, не отбрасывайте ее в раздражении, ибо такая реакция совершенно бесполезна. Лучше внутренне улыбнитесь и переключитесь на центр пламени. Применяя центральную фиксацию, старайтесь увидеть в пламени нечто. Отделяйте себя от своих мыслей, оценивайте все как бы со стороны и совершенно доброжелательно.

Первые недели на пламя смотреть следует до тех пор, пока глаза не устанут. В дальнейшем это время можно увеличивать до 10-15 минут. Категорически запрещено 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 Падмасане.

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

Комментарий. Длительная фиксация взгляда на пламени свечи применяется йогинами на стадии (концентрации) Дхарана для развития способности к сосредоточению. Но упражнение очень благотворно действует на глаза и улучшает остроту зрения.

СОСРЕДОТОЧЕНИЕ ВЗГЛЯДА НА ОТРАЖЕННОМ ПЛАМЕНИ СВЕЧИ

К сосредоточению взгляда на отраженном пламени можно приступить 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

Комментарий. 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 глядите в центр солнца, стараясь уменьшить поле зрения до размеров солнечного диска. Смотрите

Широко открытыми глазами, не напрягая 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.

Комментарий. 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.

Комментарий. Сосредоточение взгляда на солнце и на его отражении очень полезно для глаз. Орел может смотреть прямо на солнце, поэтому йоги считают, что систематическая практика в рассматривании солнца уподобляет человеческое зрение орлиному. В Индии соляризация применяется для устранения близорукости, дальновидности (в том числе и старческой), воспаления глаз, астигматизма, трахомы.

СОСРЕДОТОЧЕНИЕ ВЗГЛЯДА НА ЛУНЕ И ЕЕ ОТРАЖЕНИИ

Выполняется точно так же, как и сосредоточение взгляда на солнце. Смотреть от 3 до 10 минут. Желательно, чтобы луна находилась к глазам под углом в 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) сосредоточиваться рекомендуется не чаще одного раза в неделю.

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

§ 22. ПРАНАЯМЫ, АСАНЫ И БАНАХИ

Несомненно, все упражнения Хатха-йоги, оказывая оздоравливающее и укрепляющее действие на тело, исключительно полезны и для глаз. И все же среди них мы особо отметим: очищающее дыхание йогов, полное дыхание йогов, Сукху-Пурвак, Уджайи, Капалабхати, Бхастрику, Сурьянамаскар, Ви-париту Корани, Сарвангасану, Матсиасану, Панасану, Дханурасану, Пашимоттанасану, Бхуджангасану, Вирахадрасану, Уштрасану, Триконасану, Биллиасану, Антариксана-Га-рудасану, Ширсасану, Уддияна Бандху и Наули.

§ 23. КРАСОТА ГЛАЗ

Завершая наш трактат о глазах, скажем несколько слов о внешней стороне вопроса, то есть о красоте глаз. Их форма и цвет, как оказывается, не имеют решающего значения. Красота глаз определяется их выразительностью и живостью, их яркостью и блеском. "Глаза - зеркало души", - сказал мудрец. И это воистину так. Чем богаче и шире духовный мир человека, чем чище его душа, тем сильнее невыразимый, яркий и спокойный свет, исходящий из его глаз, тем больше такие глаза останавливают на себе внимание и заставляют всех тянуться к этому человеку.

Нередко те люди, которые восхищают и поражают всех своим запоминающимся, исполненным внутренней силы, необыкновенно красивым лицом, обладают, как оказывается при более пристальном рассмотрении, лишь большими, выразительными и лучистыми глазами, тогда как само по себе лицо не отличается особой красотой и правильностью черт. И наоборот, чем бессодержательнее, беднее личность человека, тем тусклее, невыразительнее его глаза - отсюда и выражение "рыбий взгляд". Здесь уж никакая физическая красота не поможет.

Таким образом, на примере глаз мы еще раз можем убедиться, что причиной подлинной внешней красоты человека является его внутренняя, духовная красота.

§ 24. ВРЕД КОСМЕТИКИ И МОДЫ

В свете только что сказанного выше всякий может по достоинству оценить дурную привычку, от веку укоренившуюся в самых широких массах народа и яростно имеющую место быть среди женщин, - мы имеем в виду подкрашивание глаз, вернее, того, что их окружает. Воистину нет такой глупости, которая бы рано или поздно не стала достоянием моды, а став им, не возвела бы себя в степень дурной привычки. Та простая истина, что мода приходит и уходит, а дурные привычки остаются, подтверждается печальной живучестью нелепого женского обычая подкрашивать глаза. Между тем само по себе подкрашивание глаз совершенно бесполезно, поскольку оно не достигает своей цели - придать красоту той женщине, у которой ее нет, а лишь подчеркивает ее безобразность, что происходит вследствие женской неумеренности в дурном. Эти красильные работы не только совершенно бесполезны, но и отменно вредны, поскольку разные вредные вещества, входящие, как правило, в состав красящих снадобий, нарушают нормальные функции кожи век, в результате чего на ней появляются преждевременные морщины, а попадая в глаза, что особенно часто происходит, если грим не смывают на ночь (бывает и такое!), вызывают раздражение их оболочек.

Всякая женщина, набравшись необходимой смелости и преисполнившись здравого смысла, должна раз и навсегда для себя решить: необходимо ли ей в самом деле подводить себе глаза? Ведь слишком часто это делается безо всякой действительной надобности и только как дань обычаю, ибо физические черты нередко оказываются несравненно привлекательнее всего того, что рисуется на их месте. По крайней мере, так это всегда выглядит в глазах человека с неиспорченным вкусом, и мы, йоги, в этом вопросе, как и во многих прочих, призываем к простоте и близости с Природой.

Если же все-таки необходимость подводить себе глаза у женщины существует, то пусть она делает это весьма умеренно, скупно, ограничиваясь немногими штрихами. После удаления грима перед отходом ко сну необходимо смазывать кожу век жирным кремом или растительным маслом.

Что же касается время от времени появляющейся моды напрочь выщипывать брови, а то и ресницы, то это извращение, как нам представляется, вообще не нуждается в каких-либо комментариях. Пусть просто каждая женщина спросит себя, каковы здесь были намерения Природы и стоит ли уродовать ее прекрасное произведение. Ответ не может не быть однозначным и твердым.