Автор: admin
03.04.2014 20:44 -

Как избавиться от очков?

Ваша работа связана с компьютером? Может быть, вы работаете с мелким текстом или мелкими деталями? Тогда у нас с вами есть кое-что общее. Рано или поздно нам суждено обзавестись очками.

Только секрет в том, что на самом деле **очки вам не нужны**. То есть вы, конечно, можете использовать их как аксессуар, но они не принесут пользы вашим глазам.

Вот простой пример: у вас сильно заболела спина. Всякое бывает, может, потянули или продуло. Приходится брать в руки тросточку или даже импровизированный костыль.

Прошла пара дней, вам стало лучше, и вы инстинктивно стараетесь как можно быстрее избавиться от «третьей ноги», ведь если этого не сделать, тело начнёт привыкать к ней. Да и слишком много у вас дел, чтобы «ковылять потихонечку».

Но что происходит с очками? Раз надев, вы будете носить их до конца жизни, будто это – ваш приговор. Но ведь это не так! Это лишь иллюзия, созданная продавцами очков. Разве нет?

Тогда как мы поступим? Мы можем пойти и сдаться в плен окулисту, который подберёт нам симпатичные очки, которые мы будем ронять, забывать, протирать тряпочкой на морозе.

Бррр... Ну уж нет! Если это не хирургический случай, мы пойдём другим путём. Мы будем тренировать глаза. Тем более, что это гораздо проще, чем кажется. Есть сотни способов это делать, но я расскажу только об одном. И не потому, что мне жалко, просто я уверен: зная много способов, вы не воспользуетесь ни одним из них.

Дело в том, что все эти тренировки нужны для достижения только одного результата –

расслабления ваших глаз. А для этого достаточно одного хорошего способа, при условии, что вы будете использовать его осознанно.

Поэтому – вот он – необходимый и достаточный способ, которым вы можете воспользоваться в любое время (кроме, пожалуй, сна).

Переводите взгляд. Да. Так просто. Просто переводите взгляд с ближних предметов на дальние и обратно.

Только не забудьте про осознанность. Если вы начнёте беспорядочно сверкать глазами назад-вперёд, это будет выглядеть глупо и пользы принесёт мало. Вы должны не только смотреть на предмет, но и видеть его.

Помните синих человечков из фильма «Аватар»? Они совершенно определённо говорили «Я тебя вижу», а не «Я на тебя смотрю». Что это значит? Это значит, что когда они смотрят на кого-то, то обращают на него всё своё внимание, а не просто скользят по нему взглядом. Поэтому постарайтесь видеть то, на что вы смотрите. То есть, увидеть все детали объекта своего наблюдения.

Как это сделать? Очень просто. Останавливайте свой взгляд. Не давайте ему скакать без вашего разрешения.

Здесь есть один нюанс, из-за которого это может не получиться. Это – ваши мысли. Если во время тренировки вы думаете о чём-то постороннем, то вам не удастся укротить свои глаза. Нужно держать внимание на том, что вы видите. Думать о том, что вы видите. А лучше – вообще не думать, просто осознанно наблюдать.

Учитывая всё вышесказанное, какое упражнение у нас должно в итоге получиться? И где его можно практиковать?

Начнём с последнего вопроса. Тренировать глаза можно где угодно. Например, по пути на работу или за компьютером, да и в любом месте, где у вас есть хотя бы полминуты, в которые вам не нужно ни о чём думать.

А вот и само **упражнение**:

1. Смотрим на какой-нибудь далёкий предмет. Например, на дерево или на рекламный биллборд. Стараемся разглядеть его в подробностях и осознать всё, что на нём изображено.

2. Переводим глаза на самый ближний к нам предмет. Например, на оконную раму, если мы в помещении, или на верхний край монитора. Будет здорово, если эти предметы будут на одной линии и вам не придётся сильно двигать глазами. Просто фокусируйте взгляд, стараясь не напрягаться.

3.4.5... Теперь снова смотрим вдаль – и снова на ближайший предмет. И так, пока не начнёте уставать.

Устали – поморгайте немного (чтобы хорошенько смочить слизистую) и поводите глазами в разные стороны. Главное помнить, что наша цель – не косоглазие, а расслабление.

Поработали – отдыхаем. Закройте глаза на несколько секунд (если вы не водитель автобуса на рабочем месте). Думать ни о чём не нужно. Думанье снова заставит вас напрягаться, поэтому – просто наблюдаем за своим внутренним состоянием.

Как там наше дыхание? Замедляется? Сердце? Успокоилось? Замечательно. Мы только что продлили себе жизнь на пару дней.

Можно открывать глаза и продолжать свою обычную жизнь. Но только уже без очков –

после регулярного выполнения упражнения, конечно. Подарите их кому-то другому.

Автор - **Руслан Богданов**
Источник