Автор: admin
13.09.2013 19:42 -

Как улучшить плохое зрение?

Древнеиндийская система лечения Аюрведа утверждает, что существуют три причины функциональных расстройств: неправильное использование, неиспользование (недогрузка), переиспользование (перегрузка).

Вам, если вы хотите улучшить зрение, надо будет избегать указанных форм использования глаз.

Недоиспользование (недогрузка) глаз заключается в том, что: глаза смотрят на объекты пристально, не двигаясь (глаза все время должны быть в движении); при зрении используются края сетчатки (глаз должен смотреть на объекты точкой наиболее острого зрения - центральной ямкой).

Переиспользование глаз (их перегрузка) заключается в том, что глаза при зрении напрягаются (зрение должно быть безусильным, глаза должны научиться расслабляться и работать в расслабленной манере, сохраняя состояние релаксации в любых условиях). Результатом перегрузки в зависимости от обстоятельств может быть миопия, гиперметропия или астигматизм.

Вне зависимости от вашего вида нарушения зрения,
надо придерживаться трех принципов лечения:

1. ПРИНЦИП УСТРАНЕНИЯ. Надо научиться избавляться от привычки пристального смотрения или приложения каких-либо усилий увидеть интересующий вас объект путем правильного использования глаз при чтении, письме, шитье, просмотре кинофильмов и т.д. Очень важно для разбиения привычки пристального смотрения делать периодические моргания.

2. ПРИНЦИП СТИМУЛЯЦИИ. Необходимо улучшить кровоснабжение и чувствительность сетчатки с помощью солнечных лучей, дыхания, центральной фиксации, концентрации на пламени свечи, чтения мелкого шрифта на хорошем освещении и при свете свечи и

т.д.

3. ПРИНЦИП РАССЛАБЛЕНИЯ. Вам надо делать упражнения на расслабление психики и глаз: пальминг, перемещения и раскачивания (большие и малые повороты), воспоминание букв и объектов, смотрение на чистую поверхность, небо или зеленую траву без усилия и т.п.
ШЕЯ является гибким связующим звеном между телом, с сосредоточенными в нем жизненно важными органами, обеспечивающими нормальное функционирование глаз, и головой. Такая роль «посредника» привела к тому, что от состояния, в котором находятся мышцы шеи, стало зависеть наше зрение. Если мышцы шеи находятся в напряженном состоянии или положение шеи неправильно, то кровеносные сосуды пережимаются. Результатом является ухудшение снабжения кровью мозга и глаз и, как следствие, низкая эффективность их работы. У человека появляются болезненные ощущения в глазах, наступает ухудшение зрения, глаза быстро устают и т.д. Именно поэтому так важны упражнения для шеи, если у вас возникли проблемы со зрением.

1. Опустите медленно голову вниз на грудь так далеко, как она пойдет. Затем медленно поднимите ее и откиньте назад до предела. Повторяйте это упражнение медленно и плавно. После нескольких повторений начните прикладывать большее усилие в конце каждого движения. Это может вызвать у вас временное болезненное ощущение или ощущение «жжения». Не волнуйтесь, главное - это избегать резких рывков в исполнении упражнения. Во всех упражнениях на шею необходимейшим элементом техники исполнения, чтобы добиться расслабления, является медленное, плавное увеличение натяжения.

2. Держа голову прямо, поворачивайте ее медленно слева направо и справа налево, повторяя, с возрастающим натяжением мышц шеи. Обращайте внимание на то, чтобы тело, как и шея, нигде не напрягалось. Рекомендуется повторять это упражнение (медленно) 10 раз.

УПРАЖНЕНИЕ (ПИСЬМО НОСОМ)

Чтобы снять напряжение в шее, закройте глаза и, используя нос как удлиненную ручку, пишите им что-нибудь в воздухе. Что именно писать? Вспомните алфавит и напишите названия городов, начинающиеся на буквы алфавита по порядку (на столько букв, на сколько вы сможете вспомнить). Например, для А - Астрахань, для Б - Брянск, для К -

Калуга и т.д. В следующий раз, чтобы избежать скуки, поставьте себе другую задачу. Пишите названия стран, цветов, драгоценных камней, профессий, продуктов и так далее, на каждом уроке разное. Это вас развлечет, и вы потеряете ощущение усталости у основания черепа, ведущее к напряжению глаз.

Это упражнение, поскольку вы рисуете контуры букв, помимо всего прочего, пускает в ход вашу память и мысленное представление, что несет с собой расслабление. «Письмо носом» можно использовать как первую помощь при появлении напряжения в ходе дня, где бы оно ни возникло.

Конечно, на людях незаметно использовать свой нос в качестве ручки и двигать при этом голову невозможно, но тогда вы можете закрыть глаза и мысленно писать кончиком вышивальной иглы какие-нибудь буквы на головке булавки. Ни один человек не заметит этого.
Даже такое упражнение способно уменьшить напряжение, поскольку оно дает возможность осуществляться вибрации глаз.

Держите глаза во время выполнения «письма носом» мягко прикрытыми, и под веками начнутся эти непроизвольные перемещения глаз с частотой около 70 раз в секунду. Зрение, после того, как вы откроете глаза, станет четче.

Автор - **Елена Петрова**
Источник