

Гимнастика для глаз

Профилактика безопасности работы с компьютером.

(Использованы материалы сайта
www.medportal.ru)

Сохранение глаз

- Проблемы со зрением возникают от перенапряжения.
- Для сохранения глаз нужна тренировка и полноценный отдых.

Система улучшения зрения

- Комплекс упражнений создан У.Г. **Бейтсом** и его ученицей **М.Д. Корбет** на основе ассан йогов.

Авторы упражнений

- **Уильям Горацио Бэйтс**
(1860-1931)

— доктор медицинских наук
(США).



- **Маргарет Дарст Корбетт**
(1890-1962)

— ученик и последователь
Бэйтса (США).



Причины ухудшения зрения

- Главной причиной ухудшения зрения является **психическое напряжение**.
- Каждому виду ухудшения зрения соответствует свой собственный вид напряжения, которым вызывается аномалия:
 - разными видами нарушения зрения,
 - старческим зрением (пресбиопия), не относимым традиционной медициной к аномалиям рефракции,
 - косоглазием и т.д.

Цель лечения

- Снятие напряжения и **безусилненное** видение.
- «Тысячи раз, — пишет Бэйтс, — было наглядно показано, что любая аномальная работа внешних мышц глазного яблока сопровождается напряжением или усилием увидеть что-то; со снятием этого напряжения действие мышц нормализуется, а все аномалии рефракции исчезают. Глаз может быть слепым, он может страдать атрофией зрительного нерва, катарактой или заболеванием сетчатки, но до тех пор, пока он не старается увидеть, внешние мышцы работают нормально и никакой аномалии рефракции нет. Этот факт дает нам способ, посредством которого могут быть устранены все эти состояния, так долго считавшиеся неизлечимыми». Этим способом является расслабление.

Базовые принципы восстановления зрения

- **Общее (физическое) расслабление;**
- **Психическое расслабление;**
- **Дополнительные методы,
способствующие улучшению зрения -
дыхание и диета.**

Категории упражнений

- Категории упражнений:
 - упражнения на **расслабление** глазных мышц;
 - упражнения на **тренировку** глазных мышц;
 - упражнения на **адаптацию** глаз к солнечному свету;
 - упражнения на развитие **телескопического** и **микроскопического** зрения.

Главное упражнение – пальминг



- Главный упор Бейтс и его последователи делали на упражнение «**пальминг**».
- Позволяет снять напряжение с глаз.
- Является базой для большого числа упражнений на мысленное представление.

Отдых. Пальминг

- Сядьте прямо, расслабьтесь. Прикройте глаза таким образом: середина ладони правой руки должна находиться напротив правого глаза, то же самое с левой рукой. Ладони должны лежать мягко, не нужно с силой прижимать их к лицу. Пальцы рук могут перекрещиваться на лбу, могут располагаться рядом - как вам удобнее. Главное, чтобы не было "щелочек", пропускающих свет. Когда вы в этом удостоверились, опустите веки. В результате получается, что ваши глаза закрыты и, кроме того, прикрыты ладонями рук.
- Опустите локти на стол. Главное, чтобы шея и позвоночник находились почти на одной прямой линии. Проверьте, чтобы ваше тело не было напряжено, и руки, и спина, и шея должны быть расслаблены. Дыхание должно быть спокойным.
- Теперь попытайтесь вспомнить что-нибудь, доставляющее вам удовольствие: как вы отдыхали на море, как вас все поздравляли с днем рождения, звездное небо... Можно делать это упражнение под музыку. Сознательно расслабить глаза очень сложно (вспомните, что своим сердцем вы тоже можете управлять). Поэтому не нужно пытаться контролировать свое состояние – это только повредит цели занятия, вместо этого подумайте лучше о чем-нибудь приятном.

Выполнение упражнения

- Упражнение можно выполнять на работе, устраивая себе краткие перерывы. За **10-15 секунд** глаза успеют отдохнуть. (Лучше – несколько минут).
- После выполнения упражнения (особенно если выполняли его долго) постепенно приоткрыть ладони, дать закрытым глазам немного привыкнуть к свету, и затем их открыть.

Отдых. "Письмо носом"

- Упражнение направлено на то, чтобы расслабить мышцы глаз и на то, чтобы расслабить шею. Напряжение в этой области нарушает правильное питание глаз (замедляется процесс кровоснабжения).
- Упражнение можно выполнять лёжа, стоя, и сидя. Расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте, что кончик носа - это ручка, которой можно писать (или вообразите, что линию носа продолжает длинная указка-ручка, – всё зависит от того, как удобнее, главное, чтобы тело и глаза не напрягались). Теперь пишите (или рисуйте) в воздухе своей ручкой. Что именно, не важно. Напишите разные буквы, названия городов и стран, небольшое письмо любимому человеку. Нарисуйте домик с дымом из трубы (такой, как рисовали в детстве), просто кружочек или квадратик.

Выполнение упражнения

- Если хотите расслабить глаза, сидя на рабочем месте, можно представить, что пишете не ручкой, а кончиком иголки на головке булавки. Тогда коллеги не будут у вас спрашивать, чем это вы занимаетесь, ведь со стороны движения вашей головы будут практически незаметны. Сотрудники подумают, что вы сидите с закрытыми глазами, чтобы немного отдохнуть.
- Таким же образом можно расслабить глаза, если возвращаетесь с работы домой в общественном транспорте.

Отдых. "Сквозь пальцы"

- Расслабление глаз может быть достигнуто за счет того, что смотрите, не концентрируясь на чем-то одном. Чтобы снять с глаз напряжение, предлагается это упражнение. Его можно выполнять сидя, лежа, стоя.
- Согните руки в локте так, чтобы ладони находились чуть ниже уровня глаз. Разомкните пальцы. Делайте плавные повороты головой вправо-влево, при этом смотрите сквозь пальцы, вдаль, а не на них. Пусть взгляд скользит, не задерживаясь на чем-то одном. Если делаете все правильно, руки будут "проплывать" мимо вас: вам должно казаться, что они движутся.

Выполнение упражнения

- Делайте попеременно три поворота с открытыми глазами и три с закрытыми (при этом даже закрытые глаза должны ни на чем "не задерживаться" взглядом. Сделайте упражнение 20-30 раз, дышите при этом свободно, не напрягайтесь.
- Если не можете добиться эффекта движения, попробуйте по-другому. Вытяните указательный палец. Он должен "смотреть" вверх. А ваш нос должен его касаться. Закройте глаза и поворачивайте голову вправо-влево так, чтобы нос, проходя мимо пальца, касался его. Не переставая поворачивать голову, откройте глаза (только не сосредотачивайте свое внимание на пальце, смотрите вдаль!). Увидите, что палец "движется".

Отдых. Утренний комплекс

- Для тех, кому утром трудно раскрыть глаза. Если в течение дня сможете несколько раз сделать пальминг (в обеденный перерыв - подольше, через каждые 1-2 часа хотя бы 10-15 секунд) и "написать" что-нибудь носом (в обеденный перерыв и на пути с работы), почувствуете, что со временем глаза перестанут уставать так, как раньше.
- Можно сделать несколько упражнений и на ночь. Особенно, если перед тем, как лечь спать, смотрите телевизор, сидите у компьютера или читаете.

Отдых. Утренний комплекс.

Технология

- 1. Потянитесь, перекатитесь несколько раз с боку на бок. Не задерживайте дыхание. Дышите глубоко и спокойно.
- 2. Несколько раз широко раскройте глаза и рот.
- 3. Крепко зажмурьтесь (6 раз), сделайте 12 легких морганий.
- 4. Сделайте упражнение "письмо носом".
- 5. Сделайте упражнение для бровей (описание смотрите ниже).
- 6. Сделайте пальцевые повороты.
- 7. Сделайте пальминг.

Выполнение упражнения

- Пальминг должен занимать по времени около 5 минут. Столько же времени должна занимать оставшаяся часть комплекса (6 предыдущих упражнений).

Упражнение для бровей

- Утром бывает трудно открыть веки. А со временем они становятся все тяжелее и тяжелее. Упражнение для бровей поможет глазам избавиться от этой тяжести, и поможет выглядеть моложе.
- Поднимите брови как можно выше, при этом проследите за тем ощущением, которое появится в верхней части ушей. Задача – со временем воспроизвести это ощущение без поднятия бровей. Сделать такое упражнение сразу сможет не каждый. Возможно, что в первый раз подняв брови, не уловите никаких особенных ощущений. Не спешите, прислушивайтесь к себе, и у все получится.

Основной комплекс

- Йога рекомендует для поддержания зрения в хорошем состоянии. Если делать его ежедневно утром и вечером, начиная с юности, можно сохранить хорошее зрение до глубокой старости и не пользоваться очками.
- Перед выполнением комплекса сядьте в удобную позу (хорошо, если сможете сесть на пятки на гимнастическом коврике, но можно сесть и на стул). Выпрямите позвоночник. Постарайтесь расслабить все мышцы (в том числе и мышцы лица), кроме тех, которые поддерживают сидячее положение тела. Посмотрите прямо перед собой вдаль, если есть окно - посмотрите туда, если нет – посмотрите на стену. Постарайтесь сосредоточить внимание на глазах, но без излишнего напряжения.

Основной комплекс.

Упражнение 1

- Глубоко и медленно вдыхая (желательно, животом), посмотрите в межбровье, задержите глаза в этом положении на несколько секунд. Медленно выдыхая, верните глаза в исходное положение и закройте на несколько секунд. Со временем, постепенно (не раньше, чем через 2-3 недели), задержку в верхнем положении можно увеличить (через полгода до нескольких минут).

Основной комплекс.

Упражнение 2

- Глубоко вдыхая, посмотрите на кончик носа. Сделайте задержку на несколько секунд и, выдыхая, верните глаза в исходное положение. Закройте глаза на небольшое время.

Основной комплекс.

Упражнение 3

- На вдохе медленно поверните глаза вправо ("до упора", но без сильного напряжения). Не задерживаясь, на выдохе, верните глаза в исходное положение. Таким же образом поверните глаза влево.
- Для начала выполняйте один цикл, затем два (через две-три недели), и, в конце концов, выполняйте три цикла. После выполнения упражнения закройте глаза на несколько секунд.

Основной комплекс.

Упражнение 4

- На вдохе посмотрите в правый верхний угол (приблизительно 45° от вертикали) и, не задерживаясь, верните глаза в исходное положение. На следующем вдохе посмотрите в нижний левый угол и на выходе верните глаза в исходное положение.
- Для начала выполняйте один цикл, затем два (через две-три недели), и, в конце концов, выполняйте три цикла. После выполнения упражнения закройте глаза на несколько секунд.
- Повторить упражнения, начав с левого верхнего угла.

Основной комплекс.

Упражнение 5

- Вдыхая, опустить глаза вниз и затем медленно поворачивать их по часовой стрелке, остановившись в самой верхней точке (на 12-ти часах). Не задерживаясь, начать выдох и продолжить поворот глаз по часовой стрелке вниз (до 6 часов). Для начала достаточно одного круга, постепенно можно довести их количество до трех кругов (через две-три недели). При этом нужно, не задерживаясь после первого круга, сразу начать второй. Закрыть после выполнения упражнения, глаза на несколько секунд.
- Затем сделать это упражнение, поворачивая глаза против часовой стрелки.
- В завершение комплекса нужно сделать пальминг (3-5 минут).

Здоровье глаз и питание

- Для достижения наилучшего результата, нужно следить за своим здоровьем в целом.
- Хорошее зрение зависит и от правильного питания, в том числе от наличия достаточного количества витаминов.
- Самая полезная пища – натуральная, а не искусственная и не консервированная, подвергаемая минимальной тепловой обработке. Она сохраняет наибольшее количество полезных веществ.

Задавайте, пожалуйста, вопросы

Калитин Сергей Вячеславович