**КОМЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ МИОПИИ**

**Упражнения по методу Бейтса**

     В условиях цивилизованной жизни, пишет Бейтс, психика человека находится под постоянным напряжением. Причиной прогрессирующего ухудшения зрения у людей не может быть то, что они стали много читать и сидеть за компьютером, так как нарушения зрения в ближней точке (дальнозоркость) встречаются практически не реже, чем нарушения зрения вдаль (близорукость).

Глаз с нормальным зрением никогда не делает усилий, чтобы увидеть. Зрение идеально тогда, когда глаза находятся в состоянии абсолютного покоя, а любое психическое напряжение вызывает сознательное или бессознательное напряжение глаз. Поэтому, чтобы хорошо видеть, необходимо постоянно расслабленное состояние психики и органа зрения.

Бейтс разработал специальные упражнения для каждого вида аномалий рефракции. Но существуют и базовые упражнения, которые можно выполнять при всех видах нарушения зрения (близорукость, дальнозоркость, астигматизм, пресбиопия (старческое зрение). Все упражнения выполняются без очков. Иначе их эффективность практически равна нулю.

***Пальминг (погружение)***

     Бейтс утверждает, что полное расслабление глаз достигается при защите их от света, попадающего на сетчатку. Слово «Пальминг» образовано от английского «Palm» (ладонь). Для выполнения этого упражнения нужно закрыть глаза и прикрыть их ладонями, сложенными «домиком», так, чтобы пальцы обеих рук были скрещены на лбу. Перед этим ладони можно потереть друг о друга, чтобы разогреть.

Но даже при полном исключении света зрительные центры мозга обычно остаются возбужденными, что проявляется в виде остаточных светлых образов перед глазами, калейдоскопа из разных оттенков черного. Чтобы избавиться от этого, можно мысленно представлять предметы черного цвета или черные кляксы, наползающие на светлые пятна. Дыхание должно быть размеренным и спокойным. Цель – увидеть ровное абсолютно черное поле. А это возможно только при полном расслаблении.

Пальминг – лучший способ расслабления нервов всех органов чувств, включая зрение. Когда удастся добиться совершенного расслабления глазных мышц (что соответствует видению идеального черного), оно полностью сохранится и после открытия глаз, а зрение улучшится на длительное время.

Делать пальминг можно в любое свободное время, неограниченное количество раз в день, в течение 3-5 минут, как только почувствуется утомление глаз. Также рекомендуется делать пальминг перед сном.

***Воспоминания***

     Когда человек способен максимально ярко вспомнить какое-либо из проявлений органов чувств, его психика в этот момент идеально расслабляется. Любое приятное воспоминание даёт психике отдых.

Упражнение: Закройте глаза и постарайтесь вспомнить какой-нибудь вкус, запах или звук, например, тиканье часов. Если Вы сможете четко вспомнить что-либо и погрузиться в это воспоминание, Ваша психика придет в состояние идеального покоя. Тогда, если Вы прикроете закрытые глаза ладонями, то увидите абсолютную черноту. В дальнейшем можно делать это упражнение с открытыми глазами.

***Мысленное представление***

Когда зрение неидеально, то зрительная память и представление также нарушены. Психика добавляет свои искажения к несовершенному изображению на [сетчатке](http://www.ayzdorov.ru/Bolezn_sechatka.php). Представление тесно связано с воспоминанием, хотя и немного отличается от него. Представление следует за воспоминанием, так как представить какую-нибудь вещь можно только тогда, когда удается её вспомнить.

* Упражнение 1. Вовремя пальминга представляйте поочередно черное платье, черную шляпу, черную портьеру и т. д., удерживая внутренним взором каждую вещь не дольше секунды. Можно перебирать в памяти все буквы алфавита, представляя их совершенно черными.
* Упражнение 2. Повесьте таблицу для проверки зрения на расстоянии в 3-6 метра от себя в хорошо освещенном месте. Посмотрите на одну букву из самой нижней строки, которую можете отчетливо и без усилий разглядеть. Затем закройте глаза, сделайте пальминг и представьте эту букву максимально темной. После открытия глаз эта буква должна выглядеть более четкой, как и рядом расположенные с ней.

***Перемещение и раскачивание***

     Зрение ухудшается, когда глаза долго фиксируются на одной точке. Сознательное или бессознательное перемещение взгляда из стороны в сторону даёт глазам отдых.

* Упражнение 1. Посмотрите на какую-либо букву в таблице, а затем на другую букву этой же строки, в отдалении от первой. При этом первая буква должна быть видна хуже. Переводите взгляд с одной буквы на другую, смотря на каждую и концентрируясь на ней в течение нескольких секунд. При этом должна возникать иллюзия движения строки из стороны в сторону.
* Упражнение 2. Посмотрите на какую-либо большую букву, а затем на букву поменьше на значительном расстоянии от нее, при этом большая буква должна быть видна хуже. При правильном выполнении упражнения таблица кажется движущейся вверх-вниз, а после упражнения видение обеих букв улучшается.
* Упражнение 3. Посмотрите на один край выбранной буквы, а затем на другой. Можно перемещаться от верха до низа буквы, от одного её бока до другого или от одного угла на точку за другим углом. Должна быть иллюзия раскачивания буквы. Когда это удастся, острота зрения улучшится.

     Можно также закрыть глаза, представить какую-либо букву в черном свете и мысленно раскачивать её . Некоторым людям мысленное раскачивание удается лучше, чем зрительное. Но нельзя раскачивать буквы усилием. Они должны качаться как бы сами по себе.

***Проблески или моргание***

     Закройте глаза и сделайте пальминг. Затем откройте глаза, посмотрите долю секунду на какую-нибудь мелкую букву на проверочной таблице, снова закройте и повторите расслабление. В конце упражнения несколько раз зажмурьте и расслабьте закрытые [глаза](http://www.ayzdorov.ru/Bolezn_glaza.php), уберите руки от лица, сделайте несколько поворотов головой из стороны в сторону, не открывая глаз и не вращая глазными яблоками, а потом быстро поморгайте.

Для кого-то более эффективным окажется одно упражнение, а для кого-то – другое. Способы, посредством которых люди напрягают глаза, чтобы увидеть, разнообразны. Поэтому также разнообразными должны быть методы, применяемые для снятия напряжения.

Повороты:

* Упражнение 1. Встаньте, расставив ноги на ширине плеч. Поверните одновременно плечи, голову и глаза на 90 градусов вправо, при этом левую пятку можно оторвать от пола. Затем точно также развернитесь влево. Чередуйте эти повороты, которые должны делаться непрерывно, легко и без усилий. Дыхание спокойное и глубокое. Самое важное – не фокусировать взгляд на объектах, проносящихся мимо, и не забывать, что это не физкультура, а упражнение на расслабление глаз и развитие зрения. Можно делать по 50-100 таких поворотов, утром после сна и вечером перед сном.
* Упражнение 2. Поставьте перед носом указательный палец и поворачивайте голову из стороны в сторону, скользя взглядом мимо пальца. Будет казаться, что палец двигается. Это ощущение усилится, если закрыть глаза и делать повороты таким образом, чтобы кончик носа каждый раз задевал палец.

***Соляризация***

     Вопреки распространенному мнению, не стоит злоупотреблять солнцезащитными очками. Нужно приучать глаза к яркому свету. Солнечный свет необходим им так же, как и состояние покоя и расслабления. Он поддерживает здоровье глаз, укрепляет их, стимулирует обмен веществ, придает взгляду живость и блеск.

* Упражнение 1. Закройте глаза и подставьте лицо яркому солнечному свету. Свободно поворачивайте голову и корпус вправо и влево. Когда глаза привыкнут к яркому свету, можно ненадолго приподнять верхнее веко одного глаза, смотря при этом вниз, так, чтобы солнце светило на склеру. Затем повторить то же самое с другим глазом. При появлении малейшего напряжения в глазах поморгайте. Соляризация должна проводиться строго дозированно.
* Упражнение 2. Встаньте на границе густой тени, например, на углу дома или в освещенном дверном проеме. Одну ногу поставьте не теневой участок, а другую – на ярко освещенный. Закройте глаза, поднимите голову, сделайте глубокий вдох и начинайте делать повороты головой из стороны в сторону, так, чтобы закрытые глаза попеременно проходили через солнечный и неосвещенный участки. При этом нужно сосредоточиться на процессе, можно мысленно повторять: «Солнце приходит, солнце уходит». Делать упражнение до тех пор, пока глаза не адаптируются к свету.
* Упражнение 3. Когда глаза привыкнут к свету, можно прикрыть один закрытый глаз ладонью, а второй открыть. Продолжать делать повороты, скользя взглядом открытого глаза по земле или полу и непрерывно им моргая. Затем поднять голову и продолжать повороты, быстро моргая и смотря прямо на солнце. Повторить с другим глазом, а потом снова двумя закрытыми глазами. В заключение сделать пальминг, продолжительность которого должна быть в 2 раза больше, чем у соляризации.

    Вместо солнца можно использовать лампу или свечу. Но солнечный свет – это самый оптимальный и естественный вариант.