

АНДРЕЙ ЛЕВШИНОВ

ХОРОШЕЕ ЗРЕНИЕ – ЯСНЫЙ УМ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ!



ДРЕВНЕЙШИЕ
ПРАКТИКИ
ВОСТОКА



ВОСТОЧНАЯ
МЕДИЦИНА
ЛУЧШЕЕ



Восточная медицина. Лучшее

Андрей Левшинов

**Хорошее зрение – ясный
ум на долгие годы!
Древнейшие практики Востока**

«АСТ»

2014

Левшинов А. А.

Хорошее зрение – ясный ум на долгие годы! Древнейшие практики Востока / А. А. Левшинов — «АСТ», 2014 — (Восточная медицина. Лучшее)

Наши глаза – бесценный дар, которым надо дорожить и который необходимо поддерживать в здоровом состоянии. Но повседневная жизнь, наполненная непосильными нагрузками, стрессами, приводит к тому, что глаза все чаще реагируют на наш неправильный образ жизни серьезными заболеваниями. А ведь нарушения работы органов зрения грозит не только утратой способности видеть, но и значительным снижением умственной активности, а значит – и существенным ухудшением качества жизни. Андрей Левшинов предлагает уникальную методику обретения здорового зрения и, соответственно, здорового, активно работающего, продуцирующего новые свежие идеи, мозга, созданную на основе древних восточных методик, проверенных тысячелетиями, – цигуна, йоги и Аюрведы.

Содержание

Предисловие от редакции	6
Глава 1. Факторы и факты	9
Типичные проблемы со зрением	9
Близорукость (миопия)	10
Дальнозоркость (гиперметропия)	10
Астигматизм	11
Катаракта	11
Глаукома	11
Амблиопия («ленивый глаз»)	12
Враги наших глаз. Есть ли выход?	13
Повышенные зрительные нагрузки	13
Малоподвижный образ жизни	13
Стрессы и депрессивные состояния	14
Неправильное питание	14
Вредные привычки	14
Неполноценный сон и отдых	15
Глава 2. Йога для восстановления здоровья тела и зрения	16
Введение в йогу	16
Когда и при каких условиях можно заниматься йогой?	17
Асаны, благотворно влияющие на здоровье глаз	18
Исходные позы для многих упражнений	18
Поза полулотоса-1 (Сиддхасана-1)	19
Поза полулотоса-2 (Сиддхасана-2)	21
Поза лотоса (Падмасана)	21
Упражнения, развивающие грудную клетку и шею	22
Разминка для шеи	23
Разминка для мышц грудной клетки и плечевого пояса	24
Тренируем позвоночник	27
Разминка для позвоночника	27
Поза треугольника (Триконасана)	27
Полная поза змеи (Пурна сарпасана)	30
Перевернутые позы	32
Поза поклона (Пранамасана)	32
Поза свечи (Саламба сарвангасана)	33
Стойка на голове (Ширшасана)	35
Гимнастика для глаз	38
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Андрей Алексеевич Левшинов

Хорошее зрение – ясный ум на долгие годы! Древнейшие практики Востока

© Левшинов А., 2014

© ООО «Издательство АСТ», 2014

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Занимаюсь по системе Левшинова две недели и хочу отметить – изменения происходят не только с органами зрения, меняется все тело, весь организм. Налаживаются сон и пищеварение, уходят головные боли, и не беспокоит шейный остеохондроз, а самое главное – прекрасное настроение, ровное расположение духа становится твоим постоянным спутником.

Елена Б., Казань

Использую упражнения из этой книги для «физкультминуток» со своими учениками. За месяц успеваемость в классе заметно повысилась.

Светлана К., Петрозаводск

Предисловие от редакции

«Что имеем – не храним...» – гласит народная мудрость. И действительно, как часто мы слишком поздно обнаруживаем, что незаметно потеряли что-то очень важное, ценное, дорогое. И как часто эта потеря оказывается незаменимой частичкой нашего здоровья...

К таким жизненно важным ценностям, безусловно, относится способность видеть, познавать и воспринимать мир во всей его красоте и гармонии. Ведь, как известно, 90 % информации человек получает при помощи зрения. Глаза – бесценный дар, которым надо дорожить и который необходимо поддерживать в здоровом состоянии. Но всегда ли мы хорошо заботимся об этом бесценном инструменте?

Наша повседневная жизнь, наполненная непосильными нагрузками, стрессами, компьютерным и телевизионными «бдениями», приводит к тому, что глаза все чаще просят помощи, отдыха, а порой, что самое страшное, реагируют на наш неправильный образ жизни серьезными заболеваниями.

Причины, приводящие к снижению остроты зрения, лежат на поверхности: малоподвижный образ жизни и, как следствие, обедненное питание всех органов и – самое главное! – нарушение тока энергии, перегруженность органов зрения, неправильное питание, неполноценный сон и отдых... И еще одна совсем неуважительная причина – лень. Да, да, та самая, которая вперед нас родилась, но уже успела укрепиться и «пустить корни».

А ведь нарушения работы органов зрения грозит не только утратой способности видеть, но и значительным снижением умственной активности, а значит – и существенным ухудшением качества жизни.

Мы обычно, не задумываясь, произносим ставшие привычными словосочетания: *ясный взгляд – ясный ум, свет очей – светлая голова, ясно видеть – ясновидение...* Тем не менее, в них заложен глубинный смысл.

Наука давно получила подтверждение существования цепочки «глаз-мозг». Всем известно, что глаз, воспринимая информацию, преобразует ее в электрические импульсы. Эти сигналы от зрительных нервов передаются в соответствующие отделы головного мозга. За нормальное «видение» главным образом отвечают зоны затылочной части, оказывающие влияние на другие области коры головного мозга.

Известный нейрофизиолог, лауреат Нобелевской премии Дэвид Хьюбел в своей книге «Глаз, мозг, зрение» обобщает известные науке факты касательно устройства нейронных структур зрительной системы, включая области коры головного мозга. Именно сложнейшая система «глаз-мозг» выполняет процесс переработки зрительной информации в зрительные образы и немыслима без взаимосвязи всех звеньев.

В свою очередь глаза выступают одним из главных инструментов, влияющих на работу мозга. Они, как часть «мозгового центра», вынесены на «передний край» для восприятия информации. Эта естественная и одновременно сложная связь человеческого мозга с окружающим миром посредством зрения налаживается с первых дней жизни младенца. Вот почему глаза, зрительная система нуждаются в точной настройке – сбой в ней приводит к сбою в работе всего мозга. Задумайтесь над этим!

Науке уже известно, что ослабление зрения изменяет активность участков головного мозга, ведет к нарушению так называемого «альфа-ритма» – последовательности сигналов, характеризующей нормальную устойчивую работу мозга. То есть глаза, «схватывающие» всевозможные картинки, являются своего рода стимуляторами зрительных отделов мозга. Моторика, мелкие движения (фокусировка, координация взгляда) способствуют передаче большего

количества импульсов, информации в мозг, улучшению питания и иннервации клеток. Но самое удивительное состоит в том, что на световые импульсы, передающиеся от глаз, откликается вся кора головного мозга! А при нарушениях функционирования каких-либо отделов мозга участкам мозга нужна дополнительная «раскачка», устраняющая такие патологические состояния.

Хорошее зрение будит воображение, мозг, заставляет мыслить по-другому!

Мы настолько доверяем зрительным образам (ведь *лучше один раз увидеть, чем сотни раз услышать*, правда?), что порой доходит до парадоксов. Даже первоклассные дегустаторы напитков делают выводы, отличая красные вина от «закрашенных» белых, пробуя их не на «нюх», не на вкус, а именно «на глаз»! Все это говорит о том, что многие стороны нашей жизни зависят именно от нормальной работы органов зрения, способности глаз видеть и правильно преобразовать полученную информацию.

Возвратить жизненные молодые силы ослабевшим глазам можно, изменив свои ежедневные привычки, начав заниматься простыми и доступными упражнениями. Как и любой орган нашего тела, глаза стремятся быть здоровыми, в них заложена способность к самовосстановлению и исцелению.

Книга, которую вы держите в руках, является уникальным путеводителем в вашем движении к обретению здорового зрения и, соответственно, здорового, активно работающего, продуцирующего новые свежие идеи, мозга.

За основу работы по сохранению здоровья глаз взяты древние восточные методики, проверенные тысячелетиями – цигун, йога и аюрведа.

Почему именно Восток, спросите вы? Потому что именно восточная медицина, неразрывно связанная с философией, добилась колоссальных успехов в восстановлении самых тонких структур нашего организма. Кому же, как не восточному целителю, доверить здоровье таких тонких материй, как зрение и мозг. В конце концов, ответьте себе: вы когда-нибудь видели йога в очках?..

Данная книга предлагает комплексный подход к улучшению качества зрения. Она научит вас любить свои глаза и ухаживать за ними, позволит улучшить состояние интеллектуально-эмоциональной сферы. За основу взят многовековой опыт восточных практик, арсенал проверенных методик и систем, которые принесли результаты тысячам людей по всему миру.

Разобравшись с **факторами риска**, которые угрожают здоровью ваших органов зрения и мозга, вы сможете изменить свой образ жизни так, чтобы в ней не осталось места для вредных воздействий и перейти к активному восстановлению зрительной и мыслительной функции.

Контроль над своим телом и овладение управлением внутренней энергией, которые вы приобретете, выполняя специально подобранные упражнения из арсенала **йоги и цигун**, позволят вам не только наладить нормальное кровообращение во всех органах и тканях, а значит, обеспечить их полноценным питанием, но и восстановить нарушенный энергетический баланс в организме, обеспечить свободный ток энергии по всем каналам – и это «энергетическое питание» ваших органов и тканей принесет потрясающий результат.

Выстраивая свой ежедневный **режим питания** в согласии с рекомендациями восточных целителей, вы сможете не только организовать поступление в ваш организм всех веществ, жизненно необходимых вашим глазам и мозгу, но и научитесь использованию природных лекарственных средств, откроете секреты применения обычных продуктов, трав, которые можно превратить в целебные эликсиры.

Отдельная глава этой книги посвящена **массажу и акупунктуре**. Эти методы сейчас находят все более широкое применение благодаря их действенности и эффективности. Но не все знают, что массировать «нужные» точки можно самостоятельно, не меняя привычного распорядка дня, не выходя из дома. Получив компетентные рекомендации от знатоков «топогра-

фии» человеческого тела, вы научитесь без труда легким воздействием на области стоп и ладоней восстанавливать здоровое состояние глаз.

Одна из главных проблем современного человека, наносящая сокрушительные удары в первую очередь по органам зрения, это неумение полноценно отдыхать, расслабляться, сбрасывать то напряжение, которое накапливается за день благодаря напряженной работе, стрессам, дополнительной нагрузке. В этой книге вы найдете замечательные **методики расслабления всего организма**, дарящие отдых не только телу, но и глазам и мозгу, которые помогают восстанавливать полноценный ток энергии, а значит – наполняют нас жизненной силой и делают ясным наш ум.

Применяя предложенные оздоровительные практики, мы получаем не только быстрый эффект в виде улучшения зрения, но и другие важные результаты:

- повышение продуктивности работы мозга;
- улучшение памяти;
- пробуждение интуиции (не зря восточный символ ее – «третий глаз»);
- активизацию жизненных сил и включение в действие скрытых резервов организма.

Что может быть ценнее ясного, быстрого ума, свежих мыслей, отличной реакции, которые даст работа по улучшению зрения? Ведь чем лучше зрение, чем продуктивнее работает мозг, тем больше появляется шансов на успех и долгую, здоровую жизнь.

Вы стремитесь к этому? Тогда эта книга – для вас!

Глава 1. Факторы и факты

Типичные проблемы со зрением

В этом разделе мы рассмотрим типичные проблемы со зрением неинфекционного характера. Для начала несколько фактов медицинской статистики:

- из почти шестимиллиардного населения планеты более 3,5 млрд человек страдают теми или иными нарушениями зрения. В отношении более чем 300 млн людей можно говорить о конкретных нарушениях, 45 млн лишены возможности видеть;
- в России проблемы со зрением диагностированы у 60 % граждан, число слепых и слабовидящих превышает 1 млн;
- риск нарушений зрения возрастает с пожилым возрастом. После 40–45 лет человек, ранее не имевший проблем со зрением, начинает их испытывать;
- за исключением наиболее развитых стран мира, одной из основных причин, приводящих к слепоте, является катаракта. Ею страдает почти 17 млн человек, каждый год добавляет 3 млн людей с этим недугом;
- врачи относительно научились бороться с губительными для органов зрения инфекциями, однако статистика нарушений зрения, особенно в пожилом возрасте, продолжает расти;
- **примерно 85 % случаев нарушения зрения можно предупредить.**

Последний вывод вселяет оптимизм: мы тоже можем оказаться в числе счастливиц, сохранивших бесценный дар – хорошее зрение.

Острота зрения – как раз и есть то качество, позволяющее нам хорошо видеть вдаль и вблизи, «боковым» зрением, при различной яркости и освещенности и т. д. Она определяется способностью глаз раздельно различить две точки, которые находятся на минимальном расстоянии друг от друга. Это свойство зрения зависит от ряда факторов. Перечислим главные из них: **рефракция глаза** (то есть его преломляющая способность), **прозрачность роговицы, хрусталика, стекловидного тела**. На остроту зрения влияют ширина зрачка, состояние сетчатки и зрительного нерва и многие другие факторы.

В свою очередь, рефракция глаза зависит от оптической системы глаза конкретного человека, согласованной работы глазных мышц, длины глазного яблока. Недостатки рефракции приводят к нарушению фокусировки лучей света, поэтому человек видит изображения «расплывчато». Ряд заболеваний глаз (таких как близорукость, дальнозоркость, астигматизм) связан именно с нарушениями рефракции.

Проблемами зрения могут быть нарушения **аккомодации** (то есть способности четко видеть объекты, расположенные на различных расстояниях от человеческого глаза), **периферического зрения** (возможности хорошо видеть объекты, находящиеся сбоку, свободно ориентироваться в пространстве и воспринимать движения объектов), **адаптации** (способности хорошо видеть при различном освещении) и другое.

Получить точные данные о виде нарушения зрения можно только с помощью результатов обследования.

Если вы чувствуете боли в глазах, которые усиливаются и не прекращаются, побыстрее обратитесь к врачу, чтобы вовремя начать лечение.

В зависимости от видов нарушений зрительной системы можно говорить о следующих типах расстройств зрения и глазных заболеваний.

Близорукость (миопия)

Один из распространенных, особенно сейчас, дефектов зрения. Вам наверняка знакомы примеры, когда человек отчетливо видит текст и предметы вблизи, но «для дали» ему нужны очки/линзы с минусовыми диоптриями.

При близорукости глазное яблоко растянуто. Из-за этого проникающие через него лучи света не попадают на сетчатку, как это необходимо для хорошего зрения, а фокусируются перед ней. Близорукость может быть связана с ослаблением аккомодационной мышцы, то есть неспособностью глаза «перестраиваться» на рассмотрение удаленных объектов.

Почему этот недуг так распространен? Проблемы начинаются с детства. Малыши мало двигаются и любят усаживаться перед экраном телевизоров для просмотра мультиков на близком расстоянии. В дальнейшем зрительные нагрузки еще больше «бьют по глазам», ведь школьнику, а позже и взрослому человеку приходится изучать и обрабатывать колоссальные объемы информации. Как правило, почти все время мы смотрим на близко расположенные предметы (телефоны, тексты, компьютер), а как часто мы переводим взгляд вдаль?..

Родителям напомним: детям в возрасте 10–16 лет, в период естественного роста глазного яблока, нужно «разумно» поберечь глаза. В этом возрасте, когда глазной аппарат окончательно не сформирован, следует ограничивать зрительные нагрузки, хотя это и непросто в наш век информации.

Если зрение ухудшается на 1 диоптрию в год, то это повод серьезно задуматься: почему близорукость прогрессирует? В чем причина – наследственность, стрессы, общие заболевания или неправильная организация зрительных нагрузок?.. А значит, нужно взять на вооружение методики и способы для восстановления и сохранения хорошего зрения.

Дальнозоркость (гиперметропия)

Дальнозоркий человек плохо различает предметы, которые расположены вблизи, но довольно хорошо видит объекты издалека. При дальнозоркости глазное яблоко, наоборот, укорочено, поэтому попадающие в него световые лучи сосредотачиваются не на сетчатке, а позади нее. Из-за этого человек видит расплывчатые изображения.

Когда степень дальнозоркости небольшая, глаз пытается вернуть нормальное зрение, напрягая аккомодационную мышцу. Но чрезмерные ее нагрузки нежелательны. Это приводит к утомляемости глаз, ухудшению работы мозга, головным болям.

При средней и высокой степени дальнозоркости человек может плохо видеть и вблизи, и вдали, и вынужден обзавестись не одними, а двумя очками с плюсовыми диоптриями – «для улицы» и для чтения. Согласитесь, мало кого обрадует такой «джентльменский набор».

У людей в возрасте старше 45 лет часто развивается *возрастная дальнозоркость (пресбиопия)*. Она возникает из-за того, что хрусталик (подобно другим тканям человеческого организма) в зрелом возрасте уплотняется, утрачивает эластичность. К тому же ослабевает мышца, удерживающая его, глаз хуже регулирует фокусное расстояние.

Но мы будем также говорить о психологическом аспекте. Насмотревшись на примеры своих знакомых, человек поневоле думает о том, что к 50 годам ему придется надевать очки. Хочу заверить вас: при поддержании органов зрения, психики и тела в хорошем состоянии можно избежать такой участи и по-прежнему свободно пользоваться своим таким прекрасным инструментом зрения.

Астигматизм

Нередкий спутник близорукости. Его причина связана с нарушениями формы роговицы или хрусталика. Из-за этого световые волны, проходя через прозрачную среду глаза, отклоняются под разными углами, в нескольких фокусах. Поэтому изображение становится нечетким.

Астигматизм до 1 диоптрии весьма распространен, и человек его может просто не замечать. Однако когда острота зрения падает и требуются большие диоптрии, ситуацию нельзя пускать на самотек, нужна коррекция зрения во избежание проблемы амблиопии («ленивого глаза»).

Катаракта

Одно из серьезных и коварных заболеваний. Оно связано с помутнением и потерей прозрачности хрусталика глаза. Катаракта, как правило, подстерегает людей в пожилом возрасте. Инфекции, травмы, нарушения обмена веществ, травмы, наследственность, всевозможные излучения, агрессивный ультрафиолет... Все это может быть причиной болезни. И она может в буквальном смысле накапливаться годами.

Выявить катаракту на начальной стадии помогут только периодические осмотры у офтальмолога. Особенно стоит побеспокоиться людям, родственники которых болели катарактой. Им обязательно нужно посещать врача для проверки зрения!

Врачи чаще всего решают эту проблему зрения с помощью операции с заменой помутневшего хрусталика на искусственный. Профилактикой заболевания (как и многих других) является полноценное обеспечение клеток питанием, хороший кровоток и энергетическая «подпитка».

Глаукома

Глаукома – одно из самых грозных и коварных заболеваний, при котором можно необратимо потерять зрение, поскольку при глаукоме часто поражается зрительный нерв.

Болезнь начинается с появления «мушек», радужных кругов перед глазами, на что человек часто не обращает внимания. Как и на такой симптом, как головные боли. В дальнейшем заболевание прогрессирует, для него характерны утрата зрительных функций, выпадение полей зрения.

Глаукома возникает на фоне повышения внутриглазного давления по причине нарушения оттока жидкости из глаза, деформирования кровеносных сосудов. В результате нарушается кровообращение в зрительном нерве, что может закончиться его частичной либо полной *атрофией*.

Предупредить глаукому поможет регулярное измерение внутриглазного давления! Хотя процедура малоприятная, не пренебрегайте визитами к окулисту!

В группе риска – люди, страдающие гипертонией, эндокринными нарушениями, также влияет наследственность. Свою лепту вносят стрессы, переутомления, которых в любом случае нужно избегать.

Амблиопия («ленивый глаз»)

При этом заболевании снижается острота зрения какого-либо глаза (или обоих). В результате в мозг передается расплывчатое, нечеткое изображение. Мозг на это реагирует таким образом, что попросту подавляет функции «неработающего» глаза. Можно провести аналогию с мышечным аппаратом конечности. Если по каким-то причинам человек не пользуется рукой или ногой, то она со временем уже не способна двигаться.

Часто амблиопия развивается при косоглазии или при других глазных заболеваниях. В таких случаях человеку нужно восстанавливать остроту зрения «ленивого» глаза, чтобы сохранить его функции.

Враги наших глаз. Есть ли выход?

О чем бы рассказали наши глаза, если бы они могли говорить?

О непосильных нагрузках, отсутствии полноценного отдыха и питания, энергетическом истощении, общих проблемах организма...

Офтальмологи отмечают, что многие прежде считавшиеся «старческими» болезни (катаракта, дальнозоркость и другие) значительно помолодели. Можно долго говорить о том, что усугубляет проблемы зрения – плохой экологии, изменениях в спектральном составе солнечного излучения, вредном воздействии электромагнитных волн, отравляющих выбросах промышленных предприятий, «химизации» и истощении почв и продуктов...

К сожалению мы вряд ли можем повлиять на глобальную экологию, разве, что на внутреннюю – ослабить происходящие с возрастом изменения в тканях глаз. А также избавиться от таких отбирающих здоровье привычек, как курение, перекусы, чрезмерная работа за компьютером, стрессы...

Итак, кто же враги наших глаз?

Повышенные зрительные нагрузки

За последнее время все более возрастающие требования к личности привели к повышенным нагрузкам на все органы чувств, особенно на зрение. Типичная картина: человек, проводящий весь рабочий день за компьютером, который в короткие перерывы «отвлекается» не на прогулку на свежем воздухе и производственную гимнастику, а на переписку с друзьями в соцсетях.

Длительное нахождение перед экраном телевизора и монитором вызывает резь в глазах, слезоточивость, снижение остроты зрения, невозможности мозга сосредоточиться на рассматриваемых объектах, головным болям, быстрому утомлению. Включается схема: напряжение-перенапряжение-стресс...

Избежать болезненных ощущений, усталости глаз и головных болей поможет ряд простых способов – массаж и компрессы для глаз, правильный подбор цвета и освещения, о которых будет сказано ниже.

Малоподвижный образ жизни

Это бич, который давно «вписался» в образ жизни современного человека. Достаточно посмотреть на маленьких детей, не утративших естественные, необходимые для организма функции (в частности, движения, изменения положений тела), чтобы понять: нашим органам, в том числе зрительному аппарату, уготованы совершенно не здоровые застой и покой.

Чтобы понять, насколько важны движения для глаз, достаточно выполнить одно простое упражнение-тест.

Нужно встать ровно, выпрямив спину, поставить ноги на ширину плеч, слегка расслабить колени и начать повороты туловищем влево-вправо. Далее эти повороты могут перейти в раскачивания. Здесь как раз можно обнаружить, что, несмотря на то что в упражнении раскачивается туловище, в нем также задействованы глаза.

Закройте веки и положите, чуть прикасаясь к ним, указательный и средний пальцы рук. Вы, конечно же, ощутите, как вместе с движениями тела в колебательные движения приходят глазные яблоки, с расслаблением глазных

мышц они двигаются, словно в невесомости. К слову, это очень полезное упражнение для глаз.

Дефицит движений неизбежно ведет к недостатку кровоснабжения мозга и нарушениям функций зрительного аппарата. Установлено, что та же близорукость, как правило, формируется в школьные годы в основном у детей и подростков со слабой двигательной активностью. Гиподинамия приводит к нарушению питания органов и – самое главное! – нарушению тока энергии, живительной праны, так необходимой всем органам и всему организму. И здесь необходимы упражнения, как по набору энергии, так и распределению ее органами и системами.

Стрессы и депрессивные состояния

Это самые агрессивные и неуправляемые пожиратели здоровья, зоркости глаз и ясности мыслей. Волнение, учащенное сердцебиение приводит к выбросу отрицательной энергии, которая заполняет клетки. Мы становимся пленниками неприятной эмоциональной ситуации.

Людей, применяющих восточные практики, отличает здравомыслие, мудрость, невозмутимость, трезвый взгляд на происходящие вещи, умение управлять своими эмоциями.

Так, например, йога и другие учения способствует философскому восприятию многих аспектов жизни, адекватной оценке мира и своего «Я» в нем, чему нам также необходимо учиться. Как и способам снимать стресс и управлять своим психоэмоциональным состоянием.

Неправильное питание

Как и любой орган, зрительный аппарат построен из клеток, которым необходимо полноценное питание, очищение от шлаков и токсинов. К сожалению, в нашем рационе остается все меньше здоровой воды и продуктов. При обычной схеме питания глаза не получают достаточное количество витаминов и микроэлементов. К тому же, как и другие органы и системы, они подвержены «атаке» свободных радикалов. Вместо витаминов и макроэлементов мы перенасыщаем организм сахаром, животными жирами, отравляем кровь и клетки подсластителями и добавками.

Полноценное питание необходимо для улучшения кровообращения в сетчатке глаз, укрепления сосудов глазного дна, нормального протекания всех биохимических реакций в клетках и тканях зрительного аппарата.

Вредные привычки

О них можно говорить очень долго. Ведь среди них есть явные и скрытые враги, убивающие наши глаза (а вместе с ними и мозг). Мы часто не задумываемся о том, что, кроме явных «убийц», допустим, курения и алкоголя, серьезную опасность глазам приносит безобидная привычка читать или лицезреть экран планшета, лежа на спине или на животе. Пагубность этой привычки, приводящей к прогрессирующей близорукости, можно отследить на простой причинно-следственной связи.

Если мы лежим на животе, то книга (планшет) лежит внизу, а тело упирается на локти. Голову мы, как правило, свешиваем пониже к «объекту», поэтому идет смещение хрусталиков глаз вниз, а это чревато увеличением внутриглазного давления (поскольку замедляется отток внутриглазной жидкости).

Если же мы лежим на спине, то, как правило, подпираем голову подушкой. Это приводит к искривлению шеи, сжатию сосудов, обеспечивающих кровоснабжение головного мозга и глаз. В итоге – минимум усвоенной полезной информации, зато максимум рези в глазах и головные боли.

Неполноценный сон и отдых

Пытаясь выполнить огромные объемы работы, современный человек ограничивает себя в сне и отдыхе. Нам кажется, что мы расслабились, однако мышцы находятся в напряженном состоянии. Нам думается, что мы выспались, однако сон был беспокойным, неглубоким, и, следовательно, организм и глаза не получили достаточного отдыха и успокоения. Ситуация усугубляется тем, что у нас практически не остается времени на перерывы, отдых в течение дня. Это приводит к повышенной усталости глаз, с каждым днем процесс «недополучения» сна и часов отдыха нарастает как снежный ком.

Индийские йоги придают большое значение взаимосвязи зрения и хорошего психического состояния, утверждая, что зрение только на одну десятую является физическим процессом, а все остальное – деятельность психики. Известно, что когда мозг расслаблен, глаза практически не утомляются. Именно поэтому для здоровья организма и глаз необходим полноценный отдых, сон, методы расслабления и релаксации, дающие расслабление и отдых душе, глазам и мозгу.

Как видим, сделать шаги к здоровому зрению, обеспечить зрительную память и продуктивную работу мозга нам вполне по силам. Для этого нужно устранить негативные факторы, заниматься восточными практиками, тренирующими тело и душу, правильно организовать свое питание и режим жизни согласно законам аюрведы, очищать пространство вокруг себя, нормализовать энергетические потоки в организме.

Это позволит оставаться «в строю», быть энергичным, активным, сохранить глаза и мозг в здоровом состоянии до глубокой старости.

Глава 2. Йога для восстановления здоровья тела и зрения

Введение в йогу

Термин «йога» (от древнего слова на деванагари – разновидности древнего письма, что происходит от двух слов «*девана*» (дева) и «*гари*» (слова, послания, говор) и в переводе звучит, как «*слова (послания) девы*» или «*письменность Богов*») означает «упражнение», «обуздание», «единение», «соединение», «связь», «сосредоточение». В названии этого древнего учения выражена вся его суть – единение воли человека с Высшей Волей – Волей Бога.

Практика йоги делает тело человека здоровым и сильным, укрепляет его дух и разум, дает способность справляться с болью и несчастьями, со спокойствием встречать трудности и испытания судьбы и с честью преодолевать их.

Распространенная на Западе **хатха-йога** – одна из разновидностей йоги. *Ха* на языке древнего Востока означает положительный ток, *тха* – отрицательный. Таким образом, хатха-йогу можно рассматривать как систему гармоничного соединения двух энергий, поддержания тела в оптимальном состоянии. Именно этот вид йоги наиболее близок для людей умственного труда и людей с духовными интересами. Это лестница, которая ведет к вершинам йоги.

Хатха-йога позволяет человеку приобрести отменное здоровье, развитое тело, психику и энергетику, а также развить свои способности. Плавные движения, мягкое растяжение мышц и связок, чередование глубокого и поверхностного дыхания, сосредоточенное размышление приводят к улучшению кровообращения всех тканей и органов, нормализации работы всех систем организма человека, оздоровлению его тела, души и ума, пробуждению скрытых внутренних энергий.

Три важнейших составляющих системы йоги, которые оказывают положительное воздействие на духовное и физическое здоровье человека, включают **асаны** (комплексы поз), **пранаямы** (упражнения для развития правильного дыхания) и **медитацию** (практики углубленного размышления, обдумывания). Нормализуя физическую и эмоциональную сферу человека, занятия йогой способствуют сохранению и восстановлению здоровья глаз.

Асана – это любая устойчивая, неподвижная поза. Однако нужно понимать, что асаны – это не просто гимнастические упражнения, а позы, которые дают человеку здоровье и подвижность, снимают усталость, напряженность, успокаивают нервы и способствуют концентрации ума.

Упражнения возникли неслучайно. Наблюдая за животными, люди обнаружили, что позы тела, согнутого под разными углами и в разных плоскостях благотворно влияют на здоровье. Во время выполнения асан тело человека часто принимает положения, напоминающие позы различных существ. Потому асаны, как правило, носят имена растений, животных, птиц, насекомых и животных, например: *дерево* (врикша), *лотос* (падма), *саранча* (шалабха), *скорпион* (вричика), *рыба* (матсия) и т. д.

Путем тренировки физического тела, освобождения от мышечных зажимов и энергетических блоков (нарушений естественной циркуляции жизненной энергии – праны) занятия йогой выводят сознание на более высокий уровень. Ведь наши глаза не могут хорошо видеть, а мозг четко функционировать, если энергетические каналы «загрязнены».

Часто причиной ухудшения зрения является слабость, вялость глазных мышц, регулирующих фокусировку взгляда и кривизну хрусталика. Положительное действие йогических упражнений обусловлено тем, что в процессе работы с телом глаза резонансно совершают колебательные движения. Отдельные упражнения направлены непосредственно на тренировку глазных мышц. Они приводят к напряжению и контролируемому растяжению мышц, после чего легче достичь их расслабления. Состояние ненапряженности глазных мышц способствует улучшению зрения.

Асаны по системе йогов принесут эффект при астигматизме, близорукости, дальнозоркости. Они также полезны при повышенной утомляемости глаз. Из обширного комплекса предложенных упражнений вы сможете выбрать те, в которых более всего нуждаются ваши глаза.

Противопоказанием к выполнению упражнений является отслоение сетчатки. При смещениях сетчатки не следует выполнять перевернутые позы.

Перед выполнением любых упражнений обязательно посоветуйтесь с врачом.

Когда и при каких условиях можно заниматься йогой?

- Выполнять асаны нужно в тихом, чистом и хорошо проветриваемом месте.
- Лучшее время для занятий – раннее утро или поздний вечер. Утренние занятия способствуют бодрому настроению и хорошей работоспособности в течение дня. Вечерние занятия снимают накопившуюся за день усталость, освежают и успокаивают.
- Перед выполнением упражнений необходимо освободить мочевой пузырь и кишечник. Если перед началом занятий опорожнить кишечник оказалось невозможным, нужно начинать с ширшасаны (стойка на голове) и сарвангасаны («березка» – стойка на лопатках). К другим позам можно приступить лишь после очищения кишечника.
- Перед выполнением асан и после завершения занятий следует принять душ.
- Асаны предпочтительно выполнять на пустой желудок: от еды до занятий должно пройти не менее 3–4 часа. В крайнем случае перед упражнениями можно выпить чашку чая, стакан воды или молока. Спустя полчаса после занятий можно поесть.
- Асаны не рекомендуется выполнять после длительного пребывания на жарком солнце.
- Не следует делать асаны на голом полу или неровном месте – нужно постелить коврик или одеяло.
- Во время занятий тело должно быть расслабленным.
- На начальном этапе глаза нужно держать открытыми, чтобы не ошибиться при выполнении позы. В дальнейшем, когда упражнения будут освоены, глаза лучше закрывать.
- Если вы выполняете асаны перед зеркалом, оно должно отражать вас целиком.
- Во время выполнения асан активным должно быть только тело. Ум напрягать не следует.
- При выполнении упражнений дышать нужно глубоко и спокойно, через нос.
- После окончания занятий следует лечь на 10–15 минут в шавасану – это снимает усталость.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

Если у вас бывают головокружения или повышено артериальное давление, не следует начинать занятия с перевернутых поз. Сначала нужно выполнить упражнения для разминки либо вообще воздержаться от занятий.

При правильном выполнении асан вы сразу почувствуете легкость, бодрость и спокойствие. Ухудшение самочувствия свидетельствует о неверном выполнении упражнений. В этом случае следует обратиться к опытному наставнику.

Асаны, благотворно влияющие на здоровье глаз

В этом разделе представлены полезные для зрения асаны, которые разрабатывались различными школами йоги на протяжении тысячелетий. Рекомендуемые здесь позы вполне доступны большинству людей – даже новичкам в йоге.

Каждую из представленных асан можно выполнять изолированно от других или в комплексе из нескольких асан. Однако следует учитывать, что если вы приступаете к выполнению асаны, требующей предварительного «разогрева» мышц, вначале лучше выполнить разминочные упражнения. Они помогут повысить подвижность суставов, укрепить мышцы, связки и внутренние органы, психологически подготовиться к выполнению асан. В противном случае вы рискуете потянуть или перетрутить мышцы, что приведет к болезненным ощущениям. Время проведения разминки может составлять от 10–15 до 30–40 минут.

Предложенные ниже упражнения разделяются на разминку и собственно упражнения.

Выполнение любой асаны (позы) включает в себя несколько этапов:

Отдых перед выполнением позы: перед упражнениями следует расслабиться, сидя или лежа в удобной позе, и успокоить дыхание, сделав 2–3 спокойных вдоха и выдоха.

Мысленная настройка на выполнение асаны: посмотрите на изображение позы и представьте себя в ней.

Вхождение в позу: выполните асану согласно инструкции, делая движения последовательно, плавно и спокойно.

Фиксация позы: на начальном этапе удерживайте асану не более 5 секунд, а затем постепенно увеличивайте время до 20–30 секунд; во время выполнения асаны думайте о чем-нибудь хорошем.

Выход из позы: возвращаясь в исходное положение, делайте плавные и спокойные движения.

Отдых после выхода из позы: после выполнения позы расслабьтесь и полежите на спине 3–4 секунды; время отдыха после всего занятия составляет примерно одну четверть от его общей продолжительности. Так, если вы занимались 20 минут, то отдыхайте 5 минут, если 45, то – 10 и т. д.

Исходные позы для многих упражнений

Предложенные ниже йогические позы являются ценными сами по себе, но они также используются в качестве основы для многих других упражнений йоги. Некоторые из этих поз довольно сложны – не пытайтесь сразу выполнить их идеально!

Для правильной постановки этих (и многих других) поз желательно начать их выполнение под руководством опытного тренера.

Пытаясь выполнить упражнения или занять какую-нибудь позу, не слишком усердствуйте – со временем любая отработанная асана станет для вас легкой и привычной. Выполнение упражнений должно приносить вам удовольствие!

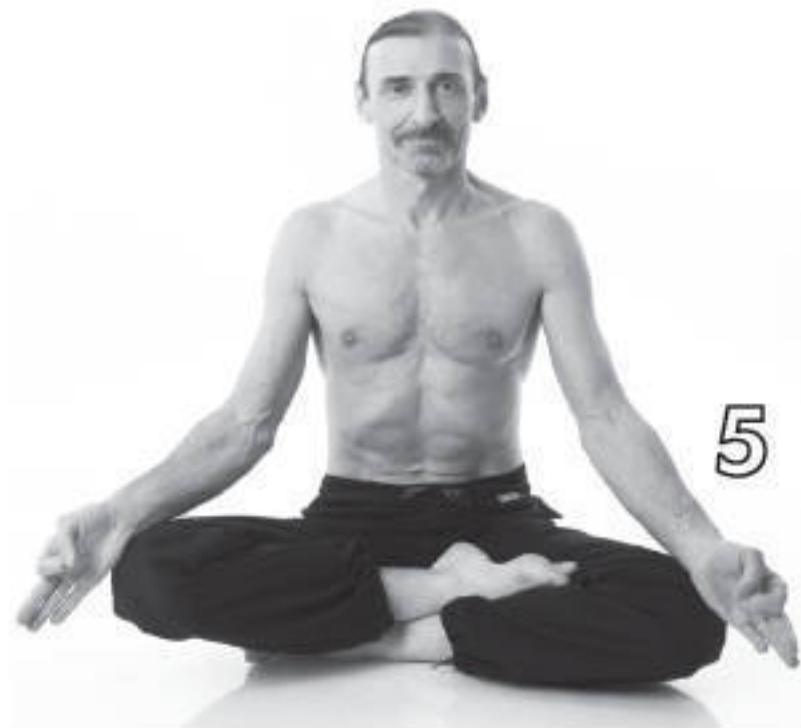
Поза полулотоса-1 (Сиддхасана-1)

Внимание! Это очень важная асана! Она является подготовительной для более сложных поз из положения сидя. Кроме того, в ней выполняются почти все дыхательные упражнения (пранаямы) и упражнения на концентрацию внимания. Пребывание в ней делает человека спокойным, уравновешенным.

Эту позу вы можете использовать, если описанная в дальнейшем поза лотоса вызывает у вас затруднения. Вы можете выполнять упражнение, подтянув к телу обе ноги, или только одну, стопа которой будет лежать на полу или на противоположном бедре.



1. Исходное положение: сядьте на пол, вытяните ноги, положите руки на бедра.
2. Согните левую ногу в колене и подтяните пятку как можно ближе к телу, стопу уприте в бедро.
3. Положите левую стопу на правое бедро. Предплечье или кисть левой руки положите на левое колено.
4. Подтяните к себе правую ногу, положите ее щиколоткой на щиколотку левой ноги. Это будет *частичная поза полулотоса*.
5. Если ваша физическая форма позволяет, вы можете подтянуть к щиколотке правой ноги левую ногу и получите *полную позу полулотоса*.



Внимание! В позах лотоса и полулотоса немаловажно положение пальцев рук.

6. При медитации, релаксации и сосредоточении в позах лотоса или полулотоса йоги складывают большой и указательный пальцы в кольцо.

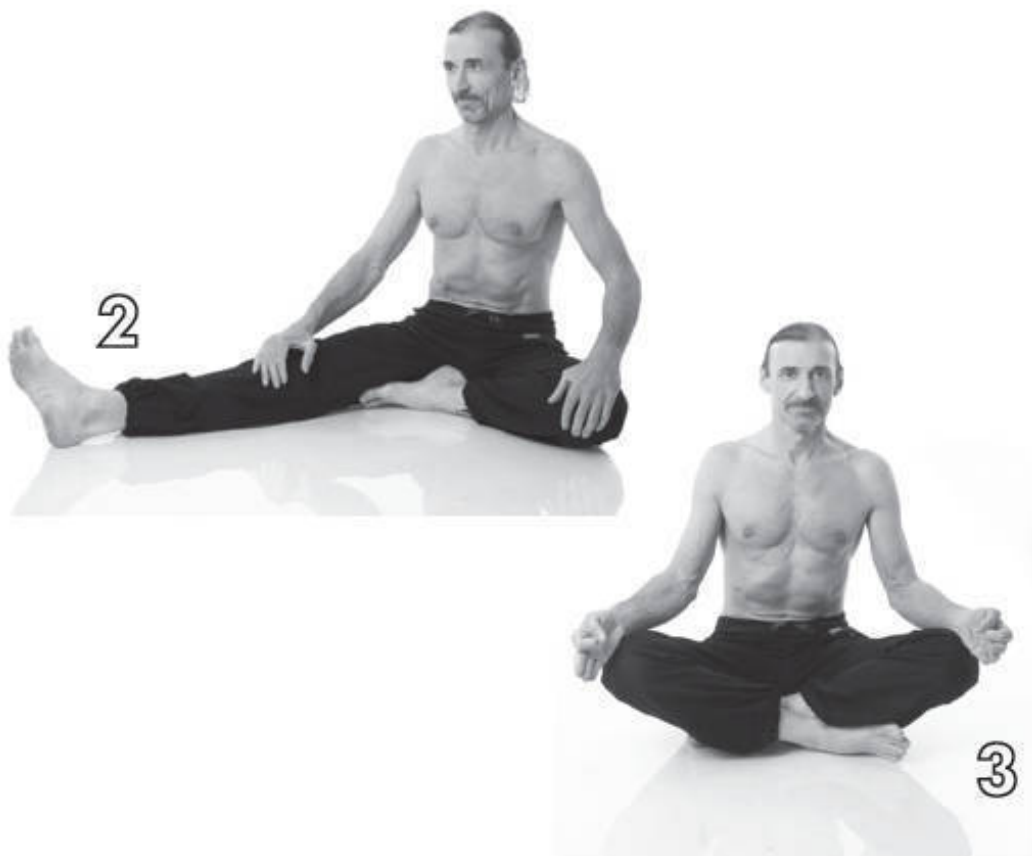


В полном исполнении, когда бедра и колени окажутся прижатыми плотно к полу, а стопы будут смотреть в небо, позу следует выполнять только мужчинам. Женщинам лучше ограничиться неполной Сиддхасаной или позой лотоса.

Поза полулотоса-2 (Сиддхасана-2)

Это более простая поза, чем Сиддхасана-1 и классическая поза лотоса, поэтому она лучше всего подходит для новичков.

1. Исходное положение: то же, что и в предыдущей асане.
2. Подтяните к себе скрещенные в лодыжках ноги – сначала одну, затем другую.
3. Положите руки на колени.



Новичкам:

В этой позе вы можете заниматься медитацией и выполнять многие упражнения, исходным положением для которых является поза лотоса или полулотоса.

Те, кто занимается йогой более года, могут постепенно переходить к полной позе полулотоса и позе лотоса.

Поза лотоса (Падмасана)

Это классическая поза лотоса. Именно в ней йоги со стажем медитируют, начиная с нее, выполняют многие сидячие асаны. Благодаря успокаивающему эффекту эта поза пользуется популярностью не только у йогов, но и у многих людей, далеких от йогических практик.

1. Исходное положение: сядьте на коврик, вытянув ноги перед собой.
2. Согните одну ногу в колене, ухватитесь за стопу руками и положите ее на противоположное бедро. В идеале пятка окажется чуть ниже пупка.



3. Согните вторую ногу и подтяните ее на противоположное бедро.
4. Проследите, чтобы пятки были развернуты вверх.

Внимание! Спина прямая. Руки свободно лежат на коленях ладонями вверх, при этом большой и указательный пальцы соединены в кольцо.

При обострении хронических заболеваний обязательно проконсультируйтесь с врачом о возможности использования этой позы!

Упражнения, развивающие грудную клетку и шею

Чтобы сохранить хорошее зрение, важно поддерживать здоровье всех органов тела. Ведь в нашем организме все взаимосвязано. Физическое здоровье ряда органов и систем косвенно влияет на состояние зрения. При выборе асан (либо других физических упражнений) особый акцент необходимо сделать **на расслаблении мышц шеи, развитии грудной клетки, укреплении живота, постановке правильного положения тела.**

Скованность мышц шеи ведет к сутулости. Кроме того, шея, являясь связующим звеном между телом и головой, обеспечивает кровоснабжение клеток глаз, от чего, безусловно, зависит качество зрения. Когда мышцы шеи напряжены либо она находится в неправильном положении, пережимаются кровеносные сосуды, что ведет к ухудшению кровообращения всех частей головы, в частности, кровоснабжения мозга и глаз.

Если у человека слабо развиты грудные и плечевые мышцы, то грудь выглядит впалой, не обеспечивается полнота дыхания. Поэтому развивая мышцы и улучшая кровоснабжение грудной клетки и шеи, можно избежать проблем со зрением и множества болезней позвоночника, остеохондрозов, суставных болей.

Представленные ниже упражнения можно выполнять в отрыве от асан. Некоторые из них входят в комплексы обычной утренней зарядки или производственной гимнастики – их выполняют даже те, кто не слышал о йоге или никогда не собирался ею заниматься.

Как и любые другие йоговские упражнения, все асаны для развития грудной клетки и шеи следует выполнять до тех пор, пока у вас сохраняется чувство комфорта!

Не стоит слишком усердствовать! Пусть каждое упражнение доставляет вам радость!

Если после занятий вы чувствуете, что у вас болят мышцы – значит, вы что-то делали неправильно или слишком увлеклись выполнением упражнений. Постарайтесь на следующем занятии не столь сильно напрягаться, сократите количество и длительность выполнения асан.

Разминка для шеи

С этого простого упражнения можно начинать любую разминку. Его выполнение, помимо развития мышц шеи и глазных мышц, способствует хорошей дикции, а также улучшению исполнения пранаямы за счет разработки дыхательного аппарата.

Асана позволяет активизировать приток крови к мозгу, поэтому незаменима для людей, занятых творческой и умственной деятельностью. Кроме того, она позволяет развить и укрепить вестибулярный аппарат и особо рекомендуется для людей, имеющих проблемы в виде остеохондроза или другие проблемы, связанные с шеей и позвоночником.

Упражнение можно выполнять самостоятельно, в отрыве от комплекса, в любом месте, где вы сможете принять исходное положение – в спортивном зале, дома, на природе.

1. Исходное положение: сядьте на пол, вытяните прямые ноги. Ладони поставьте за ягодицами, обопритесь на руки. Смотрите перед собой.
2. Постарайтесь сосредоточиться на дыхании. Оно не должно быть глубоким. Дышите равномерно и медленно. Вдыхайте, считая мысленно до 2, затем задержите дыхание, продолжая счет «3, 4, 5» и медленно выдохните «6–7».
3. Вдохните, а затем на выдохе наклоните голову вперед, стараясь подбородком коснуться яремной ямки, и сосчитайте до 5.
4. Вернитесь в исходное положение. Сделайте 1–2 вдоха и выдоха, как в п. 2.
5. Наклоните голову влево, стараясь ухом коснуться плеча. Плечо не поднимайте. Сосчитайте до 5.
6. Вернитесь в исходное положение. Сделайте 1–2 вдоха и выдоха, как в п. 2.
7. Плавное откиньте голову назад. Сосчитайте до 5.



8. Вернитесь в исходное положение. Сделайте 1–2 вдоха и выдоха, как в п. 2.

9. Наклоните голову вправо, стараясь ухом коснуться плеча. Плечо не поднимайте. Считайте до 5.

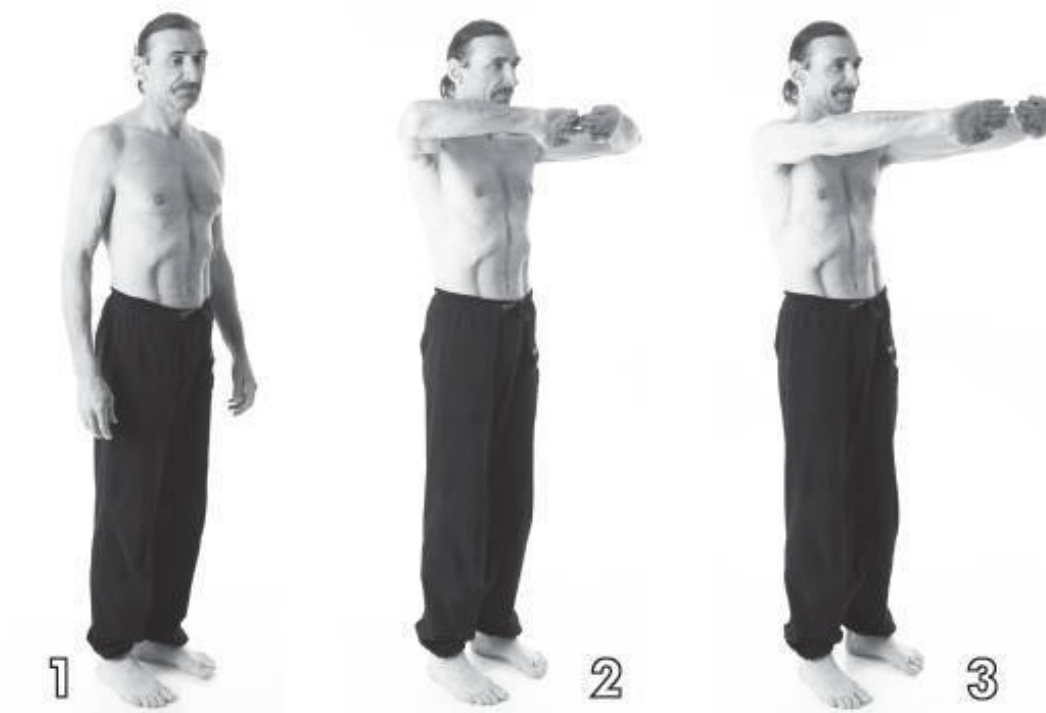
10. Вернитесь в исходное положение.

Повторите упражнение 3–5 раз.

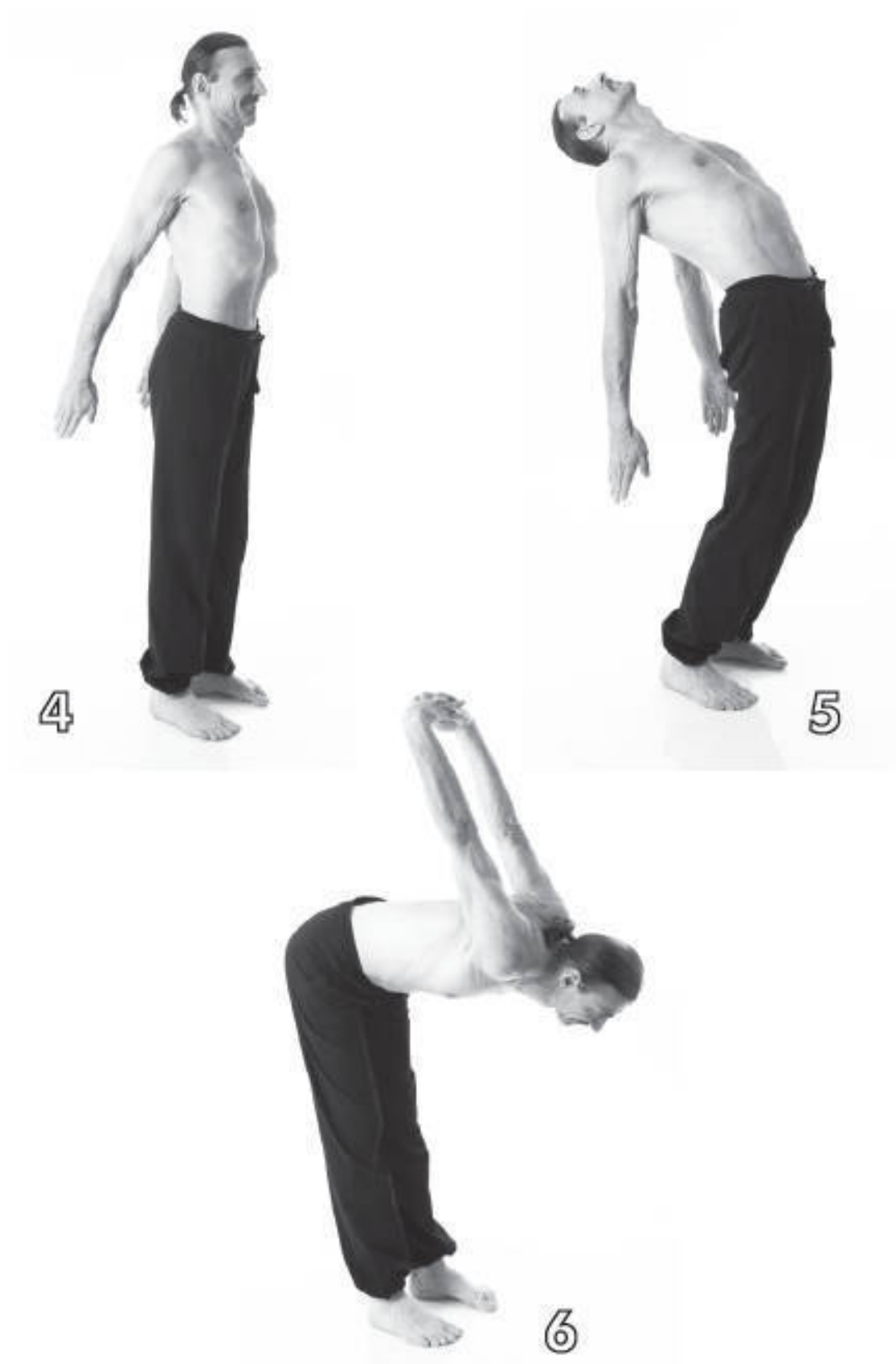
Не имеет противопоказаний. Рекомендуется всем!

Разминка для мышц грудной клетки и плечевого пояса

Она поможет размять мышцы всего тела, активизировать приток крови ко всем органам, а также размяться после нахождения в неудобной позе или физического утомления. Это простое упражнение вы можете также выполнять где угодно, в том числе и в отрыве от комплекса асан. Особенно рекомендуется людям, занятым монотонной или сидячей работой.



1. Исходное положение: встаньте на пол, выпрямите спину, руки опустите вдоль тела, соедините пятки.
2. Поднимите руки на уровень груди, ладони разверните наружу. Тыльные стороны ладоней касаются груди, кончики пальцев соприкасаются.
3. На вдохе медленно вытяните руки перед собой.



4. На выдохе опустите руки и отведите их за спину.
5. Медленно прогнитесь назад. Досчитайте до 10.
6. Выпрямитесь и нагнитесь вперед. Досчитайте до 20. Вернитесь в исходное положение.

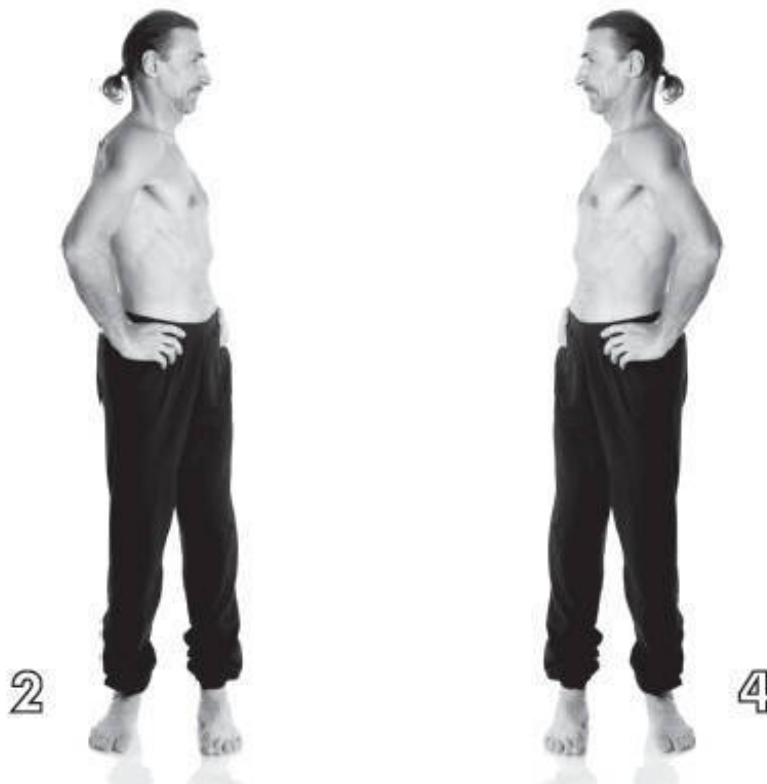
**Повторите упражнение 3–5 раз.
Не имеет противопоказаний!**

Тренируем позвоночник

Разминка для позвоночника

Это упражнение позволяет настроиться на выполнение более сложных асан. Оно особенно рекомендуется тем, кто долгое время сидит за столом или за рулем.

1. Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки на пояс.
2. Поверните корпус влево. Считайте до 5.
3. Вернитесь в исходное положение.
4. Повернитесь вправо. Считайте до 5.
5. Вернитесь в исходное положение.



Повторите упражнение 5–7 раз.

Поза треугольника (Триконасана)

Поза треугольника полезна для общего развития и укрепления организма. Она развивает гибкость позвоночника, оказывает положительное действие на суставы верхней части туловища, помогает снизить давление, улучшает пищеварение. Асана может использоваться при лечении плоскостопия, воспаления седалищного нерва,

болях в пояснице, области шеи, плеч, остеопорозе. Она снимает нервное напряжение и улучшает зрение.

1. Исходное положение: встаньте прямо, ноги расставьте на 50–60 см, стопы поставьте параллельно.
2. На вдохе медленно вытяните руки в стороны. Ладони обращены к полу.



3. Сделайте глубокий вдох. На выдохе наклоните корпус вправо, опустив правую ладонь на колено, а левую руку подняв вертикально вверх. Скользите правой ладонью вниз по правой ноге, наклоняясь все ниже. Старайтесь смотреть на пальцы левой руки, которые направлены вверх. После максимального подъема ладони зафиксируйте на ней взгляд на 1–2 секунды.



4. Расслабьте мышцы шеи и считайте до 15.

5. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение в правую сторону.

Повторите упражнение 2–3 раза. Постепенно вы можете довести количество повторов до 7–8.

Внимание! Руку, направленную вверх, тяните с некоторым усилием, помогая растягиваться грудной клетке. Если вы обладаете достаточной гибкостью, то попробуйте опустить нижнюю руку и коснуться ладонью пола. Опираясь на нее, следите за тем, чтобы спина оставалась прямой.



Внимание! Не наклоняйтесь слишком низко, если у вас есть склонность к повышению артериального давления.

Полная поза змеи (Пурна сарпасана)

Эта асана позволяет справиться с огромным количеством проблем и развивает великолепную осанку. Ее ценность заключается в том, что она снимает усталость и тренирует двигательные мышцы глаз, активизирует мозг.

Кроме того, асана позволяет улучшить кровоснабжение всех органов, предотвращает и лечит кифоз и сколиоз грудного отдела позвоночника, способствует излечению различных заболеваний почек (особенно показана при почечно-каменной болезни), тонизирует надпочечники, массирует и оздоравливает деятельность мочеточников, яичников, придатков, идеальна для нормализации и излечения болезней желудочно-кишечного тракта, помогает излечению пониженной функции щитовидной железы.

Эта асана очень популярна, особенно у женщин. Однако она также очень полезна для мужчин.

1. Исходное положение: лежа на животе, поверните голову в сторону, положив щеку на пол, ладони расположите у плеч, а локти прижмите к телу. Пятки соединены, пальцы ног прижаты к полу.

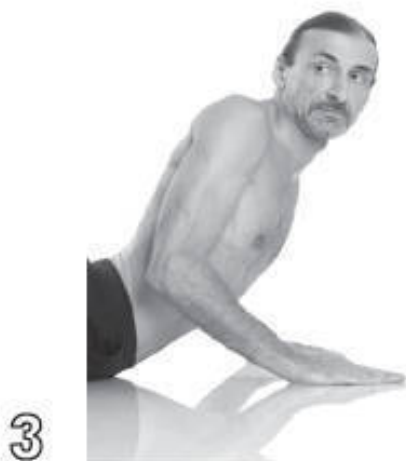
2. Поднимите голову, плавно откидывая ее назад, сосредоточившись на щитовидной железе. Прогибая спину, позвонок за позвонком, поднимайте корпус, не отрывая от пола бедра. Руки оставьте чуть согнутыми. Сосчитайте до 5.



3. Опираясь на руки, сделайте плавный поворот головой и туловищем вправо, как бы заглядывая через правое плечо. Не отрывайте бедра от пола.

4. Повторите п. 3, но теперь влево.

5. Плавно вернитесь в исходное положение.



В каждом положении пп. 3–4 оставайтесь в позе в первую неделю занятий по 1 с, затем добавляйте по 1 с каждую неделю. Максимальная длительность нахождения в развернутом состоянии – 30 с.

Чтобы не повредить мышцы спины, не делайте резких движений. После выполнения этого упражнения, необходимо отдохнуть, лежа или сидя, подтянув колени к груди и выгнув спину дугой.

Асану не следует выполнять тем, у кого увеличена щитовидная железа, при обострении язвенной болезни, гастритов и колитов (но рекомендуется выполнять при хронических состояниях).

Внимание! Асана категорически запрещена при смещении позвонков!

Перевернутые позы

Перевернутые позы – стойки на лопатках, плечах и голове – считаются особой разновидностью асан в йоге, ведь, по убеждению древних мастеров, они позволяют «обмануть земное притяжение». При отсутствии противопоказаний эти асаны благотворно влияют на зрение. Прилив крови в голову активизирует мозговое кровообращение, что улучшает память и внимание. Кроме того, асаны оказывают на организм омолаживающее действие, замедляя старение и продлевая активную жизнь на долгие годы.

Постоянное включение перевернутых поз в свою практику позволяет избавиться от лишнего веса и запоров, справиться с мигренями, эпилепсией и простудными заболеваниями, а также существенно улучшить состояние при сахарном диабете.

Запрещено выполнять перевернутые позы (особенно стойку на голове) при обострении заболеваний:

- сердечно-сосудистой системы,
- селезенки, печени и почек,
- глаз и ушей,
- щитовидной железы,
- повышенном или пониженном артериальном давлении,
- носовых кровотечениях,
- любых проблемах опорно-двигательного аппарата.

Не следует выполнять стойку на голове:

- при беременности и менструациях,
- при головных болях или физической усталости

При отсутствии противопоказаний выполняйте эти упражнения утром на пустой желудок или через 3–6 часов после еды.

Поза поклона (Пранамасана)

Эта поза подготовит вас к выполнению стойки на лопатках или голове, поскольку она позволяет мозгу привыкнуть к повышению давления и улучшает кровоснабжение головы. Рекомендуется при некоторых видах головной боли, при усталости и нервном переутомлении.



1. Исходное положение: сядьте на пол, ягодицы опустите на пятки, ладони положите на нижнюю часть икр над щиколотками. Выровняйте дыхание. Дышите спокойно.
2. Оторвите ягодицы от пяток, наклонитесь вперед, уперев макушку в пол перед коленями.
3. Поднимайте ягодицы, переводя бедра в вертикальное положение. Сосчитайте до 20.
4. Плавное возвращение в исходное положение.

Повторите упражнение 3–5 раз. Прибавляя по 1 разу в неделю, вы можете довести исполнение позы поклона до 12 раз.

Внимание! При повышенном артериальном давлении и головокружениях асану нужно выполнять не более 1–2 раз, либо отказаться от ее выполнения в периоды плохого самочувствия.

Поза свечи (Саламба сарвангасана)

У нас эту позу, исполненную в самом простом виде, часто называют «березкой». В системе йоги поза свечи считается настолько полезной для организма, что ее нередко рекомендуют выполнять 2–4 раза в день. Асана очень полезна при варикозном расширении вен, так как вызывает отток крови от нижних конечностей, а также при склонности к понижению артериального давления.

Новичкам на этапе освоения упражнения выполнять эту асану рекомендуется, используя стопку из 2–3-х байковых одеял, сложенных в 4 раза. Одеяла следует подложить так, чтобы локти находились на них, а плечи опирались о край стопки. Голова при этом должна касаться пола.

1. Исходное положение: лягте на спину, расслабьтесь.
2. Обопритесь ладонями об пол, оторвите обе ноги от пола и поднимите их.
3. Отрывая таз и поясницу от пола, немного отклоните ноги за голову.
4. Упритесь руками в бедра и выпрямите корпус. Ноги вытяните вертикально вверх, но не напрягайте, подбородок уприте в грудную клетку. Сосчитайте до 60.

5. Положите руки на пол, ноги согните в коленях и опустите к голове.
6. Прогните шею назад, удерживая затылок на полу.
7. Опустите корпус на пол, ноги выпрямлены вертикально вверх.
8. Плавное опустите ноги на пол. Расслабьтесь, считая до 60.

Внимание! Ни в коем случае не поворачивайте голову во время выполнения упражнения! При выполнении этой асаны подбородок должен быть максимально прижат к груди, а ноги должны быть вытянуты строго вертикально.

Асану не следует выполнять при повышенном внутриглазном давлении!

Исключительная польза этого упражнения объясняется тем, что оно помогает изменить поляризацию токов праны в теле человека. В обычном положении (вверх головой) через ноги в наше тело поступает отрицательный заряд от Земли, а через темя – положительный ток Космоса. Перевернутая поза позволяет изменить пути поступления этих токов, что оказывает лечебный эффект.



Стойка на голове (Ширшасана)

Благодаря улучшению кровоснабжения головы эта асана позволяет нормализовать работу органов зрения и слуха, активизирует мозг. Кроме того, она помогает справиться с нарушениями в работе органов дыхания, улучшает работу всех внутренних органов, препятствует развитию атеросклероза, способствует развитию чувства равновесия.

Ширшасана существенно помогает наладить мозговое кровообращение, поэтому она очень полезна людям, постоянно испытывающим большие умственные нагрузки.

Новичкам: все асаны, в основе которых лежит стойка на голове, лучше всего разучить, находясь в углу комнаты – стены помогут сохранять правильное положение тела. Это очень важно, так как неправильная поза может стать причиной развития болей в голове, спине и шее.

При выполнении этой асаны вы можете подложить под голову мягкую ткань – одеяло или полотенце, но ни в коем случае не используйте подушки.

1. Исходное положение: сядьте на пол, опустив ягодицы на пятки.
2. Руки вытяните перед собой, пальцы соедините в замок.
3. Опустите руки, упираясь в пол предплечьями. Локти должны стоять ровно, на ширине плеч.
4. Поставьте голову на пол, обхватив сплетенными пальцами затылок. Ягодицы оторвите от пяток.
5. Упритесь в пол пальцами ног, выпрямите корпус.
6. Медленно двигайте пальцы по полу, приближая полусогнутые колени к груди. Выдохните и оторвите обе ноги от пола.
7. Поднимите их вверх в согнутом положении и постепенно распрямите. Задержитесь в таком положении и досчитайте до 20.
8. Медленно выполните все действия в обратном порядке. Опустите колени на пол, не поднимая головы. Считайте до 20. Вернитесь в исходное положение.



Внимание! Те, кто легко справляется с этой позой, могут находиться в стойке в течение 1–5 минут, но не дольше. Находясь в этой позе, следует помнить о том, что основной вес вашего тела должен приходиться на голову, а кисти и предплечья служат только для удержания равновесия.

Прежде чем выполнять эту асану, внимательно прочтите о ранее сказанных противопоказаниях к выполнению перевернутых поз! При стойках на голове никогда не прогибайте позвоночник!

Гимнастика для глаз

Кроме упражнений для тела, благотворно действующих на глаза, органам зрения нужны специальные упражнения, дающие необходимую нагрузку и тренировку глазным мышцам. Ряд упражнений, улучшающих зрение, основан на координации и фиксации взгляда. Эта гимнастика позволит улучшить кровоснабжение глазных яблок, поддерживать в тонусе глазные мышцы, свести к минимуму утомление глаз при продолжительных зрительных нагрузках, снять слезоточивость.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.