

Олег Панков



профессор-офтальмолог,
академик Лазерной
академии наук РФ

**САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ
БОЛЕЗНИ ГЛАЗ**

• **ГЛАУКОМА** •
КАТАРАКТА • БЛИЗОРУКОСТЬ



Олег Панков
Самые распространенные болезни глаз.
Глаукома. Катаракта. Близорукость.
Уникальный метод лечения и восстановления
зрения по методу профессора Олега Панкова

Текст предоставлен правообладателем.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4614942

*Панков, О. Самые распространенные болезни глаз. Глаукома. Катаракта. Близорукость.
Уникальный метод лечения и восстановления зрения по методу профессора Олега Панкова: АСТ,
Астрель; Москва; 2012
ISBN 978-5-271-33977-6, 978-5-17-072909-8*

Аннотация

В этой книге собраны упражнения, медитации и тренинги для глаз знаменитого российского офтальмолога Олега Панкова, которые помогают вернуть зрение. Но не только! Метод вибрационного исцеления профессора Панкова возвращает и сохраняет здоровье в целом: восстановление зрения – лишь «побочный» эффект работы этой системы. В отличие от множества «панацей» последних лет, вам предлагается реально работающая, проверенная временем методика. Тысячи пациентов профессора Панкова всех возрастов без лекарств и операций вернули себе здоровье, избавляясь от близорукости, дальнозоркости, астигматизма, косоглазия, катаракты и глаукомы, проблем с сетчаткой.

Читатель легко освоит простые и доступные каждому рекомендации школы Олега Панкова. А в сочетании с приемом антиоксидантов и общим очищением организма по методу профессора Панкова, самые распространенные проблемы со зрением могут быть решены для вас окончательно – полным выздоровлением!

Содержание

Эта книга научит вас правильно пользоваться глазами	4
Совершенное зрение начинается с желания хорошо видеть и... с утра	6
Упражнение «Радуга»	7
Здравствуй, утро!	8
Разминка для глаз «Азбука»	9
Чистка лимфатических сосудов	10
Контрастный душ	11
Ванночки для глаз	12
Массаж век	13
Мигательная гимнастика	14
Очищающее дыхание	15
Очищение от паразитов	16
Очищение от микробов	17
Учимся расслаблять глаза. Упражнения со светом	18
Сосредоточение на пламени	19
Созерцание светил	20
О важности поляризации	20
Поляризация с закрытыми глазами	22
Поляризация с покачиванием головы	22
Поляризация с морганием	23
Поляризация с помощью электролампы	25
Как еще можно наполниться светом солнца	25
Медитации на луну и звезды	25
Целебная сила поляризованного света	27
Небесная лазурь	28
Радуга	29
Медитация на отражение света в воде	30
Медитация на отражение света в стекле	31
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Олег Панков

Самые распространенные болезни глаз. Глаукома. Катаракта. Близорукость. Уникальный метод лечения и восстановления зрения по методу профессора Олега Панкова

Эта книга научит вас правильно пользоваться глазами

Задумывались ли вы, почему ваши глаза болят? Наследственность, безусловно, имеет значение, однако главная причина – нарушение основного закона зрения, который гласит: «Когда глаз перемещается, он видит». Природа изобрела глаза для того, чтобы мы ими пользовались. Когда-то человек имел прекрасное зрение, не уступающее аналогичной функции у животных. Теперь она в значительной степени утрачена по причине недостаточного использования. Цивилизация оказала очень пагубное влияние на нашу физиологию. Современная техника позволяет «рассмотреть» то, что не под силу увидеть глазами и услышать ушами. В результате органы чувств стали использоваться вполсилы. А если орган остается недогруженным, он начинает болеть – это непреложный закон природы.

Итак, чтобы сохранить зрение, им необходимо пользоваться! «Как же так? – удивитесь вы. – Ведь в обычной жизни мы очень активно пользуемся глазами!» Вот тут и возникает противоречие. Мы не просто активно пользуемся глазами, мы не оставляем их в покое ни на минуту. Казалось бы – орган зрения в постоянном тонусе, постоянно идет тренировка. И при этом – колоссальный рост болезней глаз во всем мире. Почему?

Глаза утомляют не сами нагрузки, а их неверный режим. Мы практически перестали пользоваться глазами для рассматривания предметов вдали. Нагрузка на зрение происходит преимущественно за счет рассматривания мелких объектов вблизи – букв в книге или газете, символов на экране компьютера. Мы читаем книгу, и наши глаза совершают одинаковые движения: слева – направо, слева – направо. Часами изо дня в день одни и те же движения. В результате одна группа мышц перегружается, а другая остается незадействованной, ослабевает и в конце концов атрофируется «за ненадобностью». Свою лепту вносят и условия, в которых вынуждены трудиться наши глаза. Чтение с бликующего экрана, на слишком ярком свете или при плохом освещении, при резких колебаниях уровня освещенности, в движущемся транспорте заставляет глаза чрезмерно напрягаться, что приводит к поломке тончайшего зрительного механизма. Всех этих «пагубных» воздействий избежать практически невозможно. Мы смотрели и будем смотреть телевизор, не собираемся бросать чтение, а ежедневная работа за компьютером стала неотъемлемой частью жизни.

Однако я не призываю вас отказываться от благ цивилизации. Я научу вас, как вылечить больные глаза и сохранить зрение именно в этих неблагоприятных условиях! Для этого нужно сгармонизировать нагрузки: подключить к смотрению все группы глазных мышц и научиться расслаблять глаза. Простые и приятные упражнения, приведенные в этой книге, обострят зрение при прогрессирующей близорукости, избавят от косоглазия, обратят вспять

процесс ухудшения зрения при катаракте, глаукоме, дистрофии сетчатки и других серьезных заболеваниях глаз.

Люди часто задают вопрос: как долго надо практиковать упражнения, чтобы зрение восстановилось? До тех пор, пока правильные привычки пользоваться глазами не станут бессознательными! Когда ваши глаза научатся перемещаться и часто моргать, когда зрение начнет сопровождаться расслаблением, вы будете не заставлять глаза смотреть, а позволять им видеть. И они будут видеть все лучше и лучше! Потому что при правильном использовании глазами зрение обостряется.

Возможно, кого-то смутит обилие упражнений. Как все это успеть, если рабочие и домашние дела отнимают все время? Ответ таков: не хватайтесь за все упражнения сразу, делайте их выборочно, выделив наиболее приятные и важные для себя. Не следует бросаться с места в карьер.

Как человеку, разучившемуся двигаться, нет смысла без предварительной тренировки пытаться пробежать марафон, так и человеку с нарушенным зрением не следует сразу и помногу нагружать глаза. Только дозированная, постепенно увеличивающаяся нагрузка способна нивелировать неблагоприятные факторы окружающей среды и улучшить зрение.

Помните также, что в системе восстановления зрения Панкова упражнения, медитации и тренинги применяются в совокупности с приемом антиоксидантов и общим очищением организма. Без этого не может быть совершенного зрения. Поэтому людям, страдающим глазными заболеваниями, желательно ознакомиться с этой информацией в других книгах автора.

Ежедневно уделяя время тренингам, уже через месяц вы станете видеть лучше. И не только видеть, но и достойно выполнять дела, требующие сосредоточения и хорошего зрения! Если спустя некоторое время вам начнет казаться, что состояние глаз снова ухудшилось, не удивляйтесь: это нормальное явление. Выздоровление всегда идет по затухающей синусоиде: улучшение – временный перерыв или даже некоторый регресс – улучшение. Регресс – это пауза, во время которой ваш организм перераспределяет энергию, высвободившуюся в результате улучшения зрения. Напряжение глаз блокирует 90 % нервной силы. Когда эта сила восстанавливается, во всей нервной системе происходят мощные положительные сдвиги. Занимайтесь регулярно, с твердой уверенностью в успехе, отмечайте каждый шаг вперед! И результаты не замедлят сказаться!

Совершенное зрение начинается с желания хорошо видеть и... с утра

Известно, что как день начнется, так он и пройдет. Этому есть научное объяснение: в утренние часы с 5 до 9 наша психика особенно восприимчива. Удачно или неудачно сложится день, ваш эмоциональный фон, физическое самочувствие, в том числе и острота зрения, зависят от настроения, который вы заложите в мозг. Если вы ничего не заложите, ваши глаза будут видеть «как всегда», то есть неважно. Здоровье глаз начинается с желания хорошо видеть. Это своего рода спусковой крючок, без которого никакую болезнь с мертвой точки не сдвинуть. Поэтому начинайте день с коротких упражнений, дающих глазам позитивный заряд. Всего 10 минут, а какой замечательный вклад в здоровье! Пускай эти упражнения станут для вас главными и сопровождают вас всю жизнь.

Упражнение «Радуга»

Как только проснулись, не открывая глаз, представьте радугу. Этот первый ваш мысленный образ после пробуждения, который, переливаясь всеми семью цветами, включает «пульт управления» мозга на удачный день и желание хорошо видеть. Упражнение занимает 1–3 секунды.

Здравствуй, утро!

Лежа на спине с закрытыми глазами, потянитесь, вытянув пальцы ног и откинув голову. Вытяните шею до конца. Дайте максимальную растяжку всему позвоночнику – так же, как потягиваются кошки. Руки раскиньте в стороны (рис. 1). Длительность упражнения 3–5 секунд. Затем расслабьтесь на 5 секунд, откройте глаза и мысленно произнесите: «Здравствуй, утро! Здравствуй, новый день! Глаза мои видят отчетливо и резко. Глаза мои хорошо омываются кровью и наполняются новой жизненной силой».

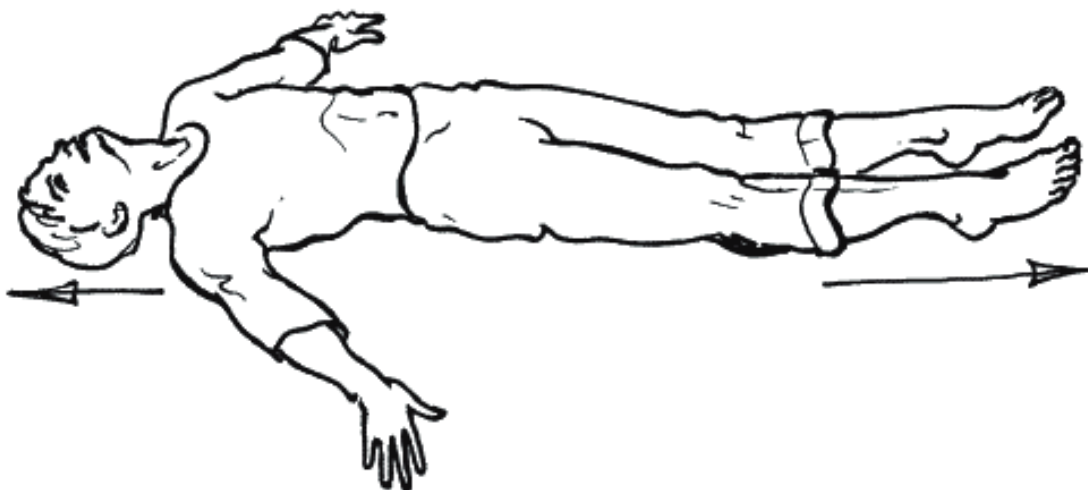


Рис. 1

Повторите потягивание с настроем 3 раза.

Разминка для глаз «Азбука»

Лежа на спине, откройте глаза и «пропишите» глазными яблоками все буквы алфавита от «А» до «Я». Это займет от силы минуту. После этого можно вставать.

Чистка лимфатических сосудов

Пока застилаете постель и моетесь, проведите очищение ротовой полости. Шейные, лицевые и глоточные лимфатические узлы тесно связаны с лимфатическими сосудами глаз. Инфекция, экологические яды, продукты метаболизма задерживаются в лимфатических сосудах. Чтобы очистить лимфатические сосуды от накопленных за ночь токсинов, надо набрать в рот столовую ложку растительного масла и перемещать это масло по полости рта в течение 3–5 минут. За это время масло станет «грязным» и изменит консистенцию. Затем его надо выплюнуть, прополоскать горло водкой и почистить зубы. Подъязычные и носоглоточные лимфатические пути связаны анастомозами с лимфатической системой глаз, поэтому поддержание чистоты этих путей обеспечивает очистку смежных глазных лимфатических сосудов глаз. Если такой очистки не делать, со временем токсическая лимфа обратным током может попасть из носоглоточной области в лимфатическую систему глаза и осесть там.

Контрастный душ

Следующая процедура – общеоздоровительная, для поддержания тонуса иммунной системы.

Станьте в ванну и окатитесь водой комфортной температуры. Затем сделайте воду максимально горячей, какую сможете выдержать без дискомфорта. Через 30–60 секунд отключите горячую воду и пустите холодную. Облив все тело в течение 20–40 секунд, вновь включите горячую воду на 20–40 секунд, а затем – холодную. На этот раз постарайтесь постоять под холодным душем чуть дольше. Далее снова короткий горячий душ и завершающий холодный. Обливать надо все тело, не задерживаясь на одном месте. Всего делается 3–5 контрастов. Завершается процедура холодной водой.

После этого наберите в рот холодной воды, наполнив ею пазухи за щеками, широко раскройте глаза, задержите дыхание. Набирайте в ладони воду и плескайте на глаза до тех пор, пока вода во рту не нагреется (10–12 раз).

Приучайте себя к контрастному душу постепенно. Сначала на протяжении двух недель принимайте душ комфортной температуры. Затем делайте один контраст, стоя под холодной водой не более 5–10 секунд. Через неделю переходите на два, затем – на три контраста.

Вначале допускается небольшой перепад температур, то есть обливаться не самой холодной и не самой горячей водой, а теплой и прохладной. Но достигнув ощущения явного холода, надо сразу же перейти на ледяную воду. Не зная этой тонкости, многие пытаются и далее снижать температуру постепенно, доходят до 19–20 °С и простужаются. Почему? Потому что вода такой температуры уже значительно охлаждает тело, но она недостаточно холодна, чтобы включились механизмы самовосстановления организма. Резкое же кратковременное обливание ледяной водой не успевает отнять много тепла, но оказывает мощнейшее воздействие, запуская терморегуляторный и иммунный механизм.

Ванночки для глаз

После душа сделайте ванночки для глаз. С вечера приготовьте настой: 1 чайная ложка зеленого чая на 1 стакан кипятка. Утром зачерпнуть ложкой настой и промыть им глаза. При этом подвигать поочередно глазами, моргнуть несколько раз. В зеленом чае содержатся тонины, коллоидное серебро: эти вещества очищают слизистые оболочки глаз от скопившихся продуктов метаболизма.

Массаж век

Далее делаем легкий массаж. Закрыв глаза, осторожно, без нажима, растирающими движениями 15–20 секунд массируем средними пальцами кожу нижних век (рис. 2).



Рис. 2

Мигательная гимнастика

Следующее упражнение – моргание, прекрасный способ релаксации глаз. У моргания две основные функции: смазывать и очищать глаза и давать им отдых периодическим исключением света. Сухость глаз предрасполагает их к воспалению и ведет к нечеткости зрения. Отсюда настоятельная потребность частой смазки. Когда пыль налипает на гладкую поверхность, она уменьшает светопроницаемость даже самого прозрачного материала. Именно моргание защищает глаза от загрязнений. Кроме того, если моргание частое (а таким оно и должно быть), глаз отсекается от света в сумме на 5–10 % времени бодрствования.

В состоянии релаксации глаза моргают часто и легко. Там же, где есть напряжение, мигание затруднено и замедлено. Это, по всей видимости, связано с неправильной направленностью внимания, которое неоправданно лишает подвижности воспринимающий аппарат. Подавление движения, нормальное и естественное в других частях тела, передается не только на глаза, но и на веки. Движение является одним из необходимых условий восприятия, но до тех пор, пока веки напряжены и относительно неподвижны, глаза также будут оставаться напряженными и сравнительно неподвижными. Поэтому тот, кто хочет приобрести хорошие навыки видения, должен сознательно выработать у себя привычку моргать часто и без усилий. Когда восстановлена подвижность век, восстановление подвижности сенсорного аппарата окажется сравнительно простым делом. Ваши глаза будут лучше смазываться и больше отдыхать, улучшится кровообращение, которое всегда связано с ненапряженным мышечным движением. Это может быть достигнуто путем специального упражнения.

Быстро и легко сжимайте и разжимайте веки, не напрягая их. Продолжительность упражнения – 30–60 секунд. На 1 минуту закройте глаза и расслабьте их. Подобный отдых глазам надо устраивать при малейших признаках усталости. Будучи регулярным, это упражнение поможет быстро создать привычку частого моргания. А человек, который научился контролировать моргание, сможет контролировать и свою склонность лишать подвижности собственные глаза.

Частое моргание особенно важно для тех, кто занят напряженной, требующей пристального внимания работой. При такой работе глаза губительно легко фиксируются, что вызывает напряжение, усталость, сухость роговицы, ее воспаление и, как результат, ухудшение зрения. Морганием необходимо время от времени прерывать длинный ряд других упражнений для глаз. Частое и легкое моргание почти моментально приносит некоторое облегчение и, к тому же, ни с чем не сравнимо по простоте и доступности.

Очищающее дыхание

Свежий воздух необходим как всему организму, так и зрению. Вам нужно постоянно помнить об этом. К глазам должен поступать кислород. Многие люди теснятся в комнатах, не уделяя внимания их проветриванию и вентиляции. Ничего не может быть неразумнее этого! У йогов существует любимая форма дыхания, которую они практикуют, когда чувствуют необходимость проветрить и очистить легкие. Многие свои упражнения они завершают таким дыханием. В этой книге я представляю собственный вариант очищающего дыхания как одно из важнейших упражнений! Оно проветривает и очищает легкие, возбуждает деятельность легочных клеток и сообщает силу всем дыхательным органам, содействуя сохранению их здоровья. Кроме того, оно замечательно освежает весь организм.

Сделайте глубокий вдох. Удерживайте воздух в себе в течение нескольких секунд. Сложите губы, как бы собираясь свистнуть, но не надувайте щеки. Небольшими порциями выдыхайте воздух через щель в губах. Остановитесь на мгновение, задержав воздух, и опять понемногу выдыхайте. Повторяйте это до тех пор, пока весь воздух не выйдет из легких (рис. 3). Выдыхать воздух надо с изрядной силой!



Рис. 3

Очищающее дыхание надо применять 2–3 раза в перерывах между периодами напряженной работы глаз. Продолжительность упражнений – 3 минуты.

Очищение от паразитов

Для очищения от паразитов, которые, как правило, обитают на веках и внутри глаза, необходимо по утрам в течение 30 дней принимать настойку полыни (8–10 капель на 1/4 стакана воды) и натуральное эфирное масло гвоздики (3 капли на кусочек хлеба). Курс повторять 2–3 раза в год.

Очищение от микробов

Я также рекомендую провести очищение от микробов с помощью экстракта биофлавоноидов семян грейпфрута – цитросепта (продается в аптеках). Благодаря своим уникальным противомикробным качествам экстракт семян грейпфрута является надежной профилактикой простуд, гриппа и пищевых отравлений, препятствует размножению грибков и паразитов в органах пищеварения. Очищая тело от патогенной флоры и способствуя усвояемости витамина С, цитросепт укрепляет иммунитет.

Принимайте в течение двух недель по 10–15 капель экстракта на стакан сока, зеленого чая или воды. Аналогично действует настойка полыни в той же пропорции. Курс повторять 3–5 раз в год.

Учимся расслаблять глаза. Упражнения со светом

Наши глаза часто испытывают длительное напряжение. Прежде всего, это происходит из-за того, что взгляд в течение длительного времени фокусируется на предмете, находящемся на близком расстоянии от глаз либо в неудобном положении – мы можем, например, читать книгу, лежа на боку, или смотреть телевизор с угла дивана. Предотвратить негативные последствия перенапряжения глаз можно посредством сосредоточения взгляда на маленьком светящемся объекте. Эти упражнения – они называются центральной фиксацией – следует выполнять ежедневно, по возможности – несколько раз в день. Они обеспечивают расслабление глазным мышцам.

Сосредоточение на пламени

Очень полезно фиксировать взгляд на пламени свечи, камина или костра. Расскажу знаменательную историю, услышанную от моего 70-летнего пациента Николая Васильевича из подмосковного поселка Удельная. В течение многих лет он страдал глаукомой. Спустя некоторое время после того, как он начал посещать храм, участвовать в службах и смотреть на свечи, он заметил, что радужные круги перед глазами уменьшились. А через нескольких месяцев он стал гораздо лучше видеть.

Действительно, свечи обладают целебным действием. Издревле существует поверье, что в пламени сгорают болезни, обиды, гнев, другие негативные состояния, посетившие человека. И лишь современная биофизика нашла этому объяснение: спектр излучения пламени относится к диапазону волн (оранжевый и красный свет, инфракрасное излучение), который обладает целебным действием! Но материал обязательно должен быть натуральным — дерево или воск. Воск во время горения источает не только приятный запах, но и живые природные флюиды, которые отсутствуют у парафиновых, стеариновых и тем более гелевых свечей.

Установите зажженную свечу на уровне глаз на расстоянии 50–100 см от лица, как вам удобнее. По классическим канонам, это расстояние должно равняться расстоянию от глаз до промежности. Примите удобную позу напротив и смотрите на пламя. Постарайтесь ни на что не отвлекаться во время медитации. Запритесь в комнате. Вас не должны беспокоить ни текущие дела, ни звуки за стенкой, ни собственные мысли. Внимательно вглядывайтесь в пламя, не отводите глаз на окружающие предметы. Веки следует открыть широко. Старайтесь не моргать. Вскоре язычок пламени начнет превращаться в яркое пятно, которое будет расти по мере продолжения упражнения. В какой-то момент пятно займет все поле зрения. Старайтесь удерживать это состояние как можно дольше.

Во время упражнения голова должна быть свободна от всех мыслей, кроме мысли о пламени. Важно научиться просто смотреть. Это нелегко. Такое умение приходит только после длительной тренировки. На первых порах будут беспокоить самые разные мысли, и это совершенно нормально. «Поймав» в уме постороннюю мысль, не отбрасывайте ее с раздражением, иначе она прицепится к вам, как клещ. Улыбнитесь ей, мысленно помашите рукой и переключитесь на созерцание пламени. Сейчас, во время медитации, вы существуете сами по себе, а ваши мысли — сами по себе. Наблюдайте за ними со стороны, не пытайтесь подавить или стереть; дайте им жить собственной, отдельной от вас жизнью.

В ходе упражнения следует помнить об осанке. Голову и спину держите прямо. Обнаружив, что шея наклонилась, а плечи сгорбились, сразу же выпрямитесь.

Смотрите на пламя до тех пор, пока не устанут глаза. Поначалу это будет 3–5 минут. По мере практики продолжительность медитации увеличится до 15 минут и получаса. Но ни в коем случае не насилюйте свои глаза! Как только появляются резь и слезы, сразу же закройте веки и продолжайте смотреть на пламя мысленным взором, пока отпечаток на сетчатке не исчезнет. С каждым разом надо стараться увеличивать время этого остаточного свечения.

Закончите медитацию несколькими глубокими вдохами-выдохами. Если глаза устали, расслабьте их, быстро и легко, без напряжения, сжимая и разжимая веки от 30 до 60 секунд.

Созерцание светил

Древние восточные учения говорят о том, что для развития совершенного зрения надо смотреть на солнце, луну и звезды. Эксперименты, проведенные Бейтсом, Гельмгольцем и другими медиками, подтверждают, что рассматривание светящихся объектов повышает тонус глаз.

Солнечный свет нельзя сравнить ни с каким другим. Солнечные лучи – сами по себе, без всяких вспомогательных средств! – оживляют зрение, улучшают циркуляцию крови, обладают антибактериальным действием. Использование солнечного света в лечебных целях так же старо, как человечество. Первое из дошедших до нас упоминание об использовании солнечных лучей для профилактики и лечения заболеваний органа зрения относится к временам правления в Египте фараона Аменхотепа IV (предположительно XIV век до н. э.). О целебных свойствах солнца есть сообщения в трудах Геродота, Гиппократ, Корнелия Цельса, Клавдия Галена, Абу Али ибн Сины и других.

Недаром многие упражнения йоги для оздоровления глаз выполняются под открытым небом, в положении лицом к солнцу. В йоге есть медитация на солнце. Во время ее выполнения йоги смотрят на восходящее или закатное солнце широко открытыми и при этом расслабленными глазами, то открывая, то прикрывая их, пока не потекут слезы. Со временем можно научиться смотреть непосредственно на солнце без дискомфорта, но никогда не следует смотреть на солнце в полдень – это опасно для глаз. Оптимальное время для солнечных медитаций – с 7 до 8 часов утра и с 5 до 6 часов вечера. Созерцать солнце нужно начинать постепенно, начиная с 1–2 минут и до 10 минут. В Европе таким способом успешно лечат конъюнктивиты, трахомы, астигматизм, близорукость и дальнозоркость.

Однако я не могу рекомендовать нетренированному читателю йоговские приемы. По моему мнению, прямой контакт с солнцем может нанести вред глазам. Начинать подобные медитации лучше стоя в тени. Нельзя смотреть на солнце долго, не мигая. Глаза нужно то открывать, то закрывать. Главное правило – глазам должно быть приятно, при малейшем дискомфорте процедуру необходимо прекратить. На первых порах продолжительность упражнения не должна превышать нескольких секунд. Увеличивайте время фиксации на светящемся объекте очень медленно и постепенно. Максимальное время медитации – 5 минут.

Если вы решите освоить йоговские приемы, не забывайте о том, что это самые настоящие йоговские упражнения, только тренируются в этом случае глаза, а не тело. Во всем остальном та же степень сложности. Далеко не каждый человек в состоянии принять позу лотоса, к примеру, и находиться в ней без движения определенное время. Для этого требуется длительная подготовка. Упражнения, предполагающие прямой контакт глаз с солнцем, столь же сложны, и к их выполнению нужно подходить постепенно. Люди со слабыми глазами должны начинать смотреть не на солнце, а в направлении солнца, пока не смогут глядеть в этом направлении без дискомфорта.

Упрощенным вариантом йоговских практик является соляризация. В том виде, в каком я привожу ее в книге, она абсолютно безопасна даже для самых больных глаз. По моему опыту, это оптимальный способ контакта с солнечными лучами. И, кроме этого, соляризация восстанавливает нормальную реакцию глаза на свет.

О важности соляризации

Биофизиками установлено, что глаз не только воспринимает свет, и в нем происходят не только фотохимические реакции, преобразующиеся в электрические импульсы и создающие зрительные образы в коре головного мозга. Глаза являются своеобразными биоло-

гическими лазерами, излучающими свет! У всех живых существ – насекомых, птиц, рыб, животных, человека – глаза служат восприятию световых волн. Свет для них – жизненная необходимость. Если глаза испытывают дефицит света, они утрачивают свою силу. Это не означает, что глаза должны постоянно подвергаться действию света. Как сон необходим разуму, так темнота необходима сенсорному аппарату. Глаза выполняют свою работу легко и продуктивно, когда им предоставляется возможность чередовать сплошную темноту и яркое освещение. Поэтому мы будем отрабатывать соляризацию.

Среди большинства моих пациентов распространено пагубное и совершенно безосновательное убеждение, что свет вреден для глаз. Орган, который в течение миллионов лет весьма успешно адаптировал себя к солнечному свету всех уровней интенсивности, теперь становится неспособен выносить его без посредничества темных очков. Это нелепое заблуждение, что орган восприятия света портится от света, приобрело популярность только в последние годы. Ношение темных очков превратилось в моду. Взгляните на обложку любого глянцевого журнала: черные очки везде. Даже девушки, рекламирующие нижнее белье, и те в них. Эта причуда – затемнять глаза – родилась в определенных медицинских кругах и была следствием панического ужаса перед излучением в ультрафиолетовой части спектра солнечного света. Страх небескорыстно подогревался производителями и продавцами окрашенных стекол и пластиковых оправ. Их пропаганда возымела успех. Миллионы людей носят темные очки, и не только на залитом солнцем пляже, но и в сумерках. Нет необходимости говорить, что чем дольше они их носят, тем слабее становятся их глаза, и тем большей становится потребность в защите глаз от света.

Приобрести пагубную привычку к темным очкам так же просто, как пристраститься к табаку и алкоголю. А ведь глаз может выдерживать освещение очень высокой интенсивности. Почему же тогда так много людей испытывают дискомфорт, когда подвергаются действию даже не очень яркого света? Этому две причины.

Первая – глупая мода защищаться от света, о которой сказано выше. Паникеры от медицины, торговцы и рекламодатели, эксплуатирующие ученых мужей ради собственной выгоды, убедили широкую общественность, что свет вреден для глаз. Это неправда.

Вторая причина дискомфорта – неспособность постоянно напряженных глаз нормально реагировать на изменения освещенности из-за привычки неправильного их использования. Яркий свет болезнен для утомленных глаз, поэтому у человека зарождается страх перед светом, и он, в свою очередь, становится причиной дальнейшего напряжения и дискомфорта.

Итак, цель соляризации – изгнание страха света. Страх света, как и всякий другой страх, может быть изжит, а дискомфорт из-за яркого света – предотвращен упражнениями. Когда это будет сделано, необходимость защищать глаза отпадет сама собой. Но восстановление нормальной реакции на свет является лишь одним из моментов в искусстве видения. Обучаясь ему, орган зрения может приобрести много других полезных навыков. Упражнения с солнечным светом вызывают пассивную релаксацию. Способность легко и без усилий реагировать на яркий свет станет привычкой. А без этого не может быть безупречного зрения.

Необходимое условие соляризации – снять очки. Выполнять соляризацию в очках недопустимо! В моей практике был случай, когда девочка, страдающая дальнозоркостью, услышала о пользе соляризации. И вот в жаркий солнечный день она в очках с высокими диоптриями начала выполнять упражнения, глядя прямо на солнце. Печальное последствие – ожог сетчатки. Приучая глаза к солнцу, все нужно делать постепенно. Первое упражнение надо делать с закрытыми глазами.

Соляризация с закрытыми глазами

Сняв очки, усадьтесь поудобнее, откиньтесь назад, расслабьтесь, закройте глаза и подставьте лицо солнцу. Чтобы избежать внутреннего взглядывания и слишком долгого воздействия света на какой-нибудь участок сетчатки, плавно, но довольно быстро двигайте головой из стороны в сторону до окончания солнечной ванны. Некоторые люди ощущают дискомфорт даже при закрытых глазах. В этом случае следует сначала обратить лицо не к солнцу, а к небу. Когда свет станет переносимым, можно ненадолго повернуться к солнцу. Если снова ощутите дискомфорт – сразу отворачивайтесь и закрывайте глаза ладонями. Длительность упражнения 1–2 минуты (рис. 4).



Рис. 4

В течение дня эту процедуру следует повторять неоднократно. Выполняя ее, вы очень скоро обнаружите, что даже открытые глаза воспринимают солнечный свет безболезненно!

Соляризация с покачиванием головы

Прикройте один глаз ладонью и, покачивая головой из стороны в сторону, 3–4 раза подряд проведите другой глаз через солнце. При этом нужно усиленно моргать. Затем прикройте этот глаз ладонью и точно так же проведите через солнце первый глаз. Чередуйте глаза в течение 1 минуты или чуть дольше. Затем закройте глаза ладонями и расслабьтесь (рис. 5).



Рис. 5

Когда остаточные изображения на сетчатке пропадут, вновь откройте глаза. Тут обычно обнаруживается, что зрение улучшилось, а глаза чувствуют себя расслабленными и наполненными ощущением здоровья.

Соляризация с морганием

Поднимите голову и поворачивайте ее из стороны в сторону, быстро моргая глазами и глядя прямо на солнце. Будьте осторожны: прямо на солнце можно смотреть не более трех секунд! Вы будете удивлены. Независимо от того, насколько нежны ваши глаза, это упражнение не причинит вам боли, а солнце не покажется слишком ярким (рис. 6).



Рис. 6

Затем выполните упражнение, делая повороты и смотря закрытыми глазами прямо на солнце. На этом ваша работа с солнцем закончена. Вы заметите, что в глазах рябит от солнечных пятнышек, пунктиров и черточек, поэтому отойдите в тень, закройте глаза ладонями и расслабьтесь.

У некоторых людей после того, как они впервые сняли очки, сохраняется специфический «очковый» взгляд. По мере улучшения состояния глаз глазные яблоки вернутся на свое место в орбите, продвинувшись из глазниц вперед. Солнце нормализует слезотечение и придает блеск белку глаз и роговой оболочке, одновременно делая более яркой окраску радужной оболочки. Хорошо соляризованные глаза прекрасны. Уговорите и своих друзей заняться этими упражнениями.

Иногда спрашивают, можно ли делать соляризацию через оконное стекло. В редких случаях – да. Яркость – вот что дает отдых и укрепляет глаза. Стекло в данном случае не служит препятствием на пути к успеху.

Немецкий офтальмолог Майер Швигерад указывал, что пациентам с серьезными заболеваниями зрения удалось помочь тем, что они стали смотреть открытыми глазами на солнце во время заката. Вот уже многие годы соляризация для укрепления глаз независимо от того, здоровы они или больны, шла всем на пользу. У меня в Сибири была пациентка с диагнозом дистрофия сетчатки. Я ей порекомендовал смотреть на Солнце на восходе и на закате. Через три месяца острота ее зрения улучшилась в 3 раза по сравнению с исходным состоянием!

Как только ваши глаза начнут нормально воспринимать солнечный свет, вас охватит приятное чувство физического комфорта. Вас не будет покидать чувство успокаивающей легкости и психического расслабления. Даже половины тех ощущений, что вы достигаете на солнечном свете, вы не получите в своих темных комнатах!

Возникает вопрос: сколько делать упражнений соляризации в течение дня? Ответ прост: прекращайте соляризацию, как только почувствуете неприятные ощущения. Помните о правиле: понемногу, но часто. Оно – ключ к вашему успеху.

Второй практический вопрос, который может возникнуть: что делать, если нет возможности воспользоваться солнечным светом? Допустим, вы находитесь в условиях полярной ночи на Севере или живете в городе, который накрыт смогом, и солнце не пробивается.

Соляризация с помощью электролампы

Приобретите электрическую лампу мощностью 260 Вт с ярким рефлектором. Лампа должна быть расположена на расстоянии 1 м от лица. При выполнении упражнений соляризации используйте ее вместо солнца, но помните, что никакая лампа не способна заменить целительные солнечные лучи.

Как еще можно наполниться светом солнца

Оптимальные условия для данного упражнения – восход или заход солнца. Светило должно находиться прямо над горизонтом. Для защиты сетчатки прищурьте глаза. Посмотрите несколько мгновений на солнце. Во время очередного вдоха представьте, что воздух входит не только через нос, но и через точку между бровями. Задержите дыхание. Прикройте веки. Запечатлейте увиденное вами солнце в воображении и держите его образ 10–12 секунд. Затем медленно выдохните через рот, приоткройте глаза и постарайтесь ощутить, где в теле зафиксировался солнечный свет (голова, грудь, горло, солнечное сплетение, живот и т. д.). Повторите вдох солнечного света носом и межбровьем с последующей фиксацией внимания на месте концентрации энергии 15–20 раз.

Когда медитация начнет получаться уверенно, подключите к вдоху, помимо межбровья, мышцы глаз. Втягивайте солнечный свет глазами, как вы втягиваете носом воздух.

В течение 15–20 минут после медитации постарайтесь двигаться в чуть замедленном ритме. Занимайтесь своими обычными делами, одновременно удерживая часть внутреннего внимания на месте, где сосредоточился полученный солнечный свет. Постарайтесь сохранить этот свет в себе как можно дольше.

Медитации на луну и звезды

Медитация на ночные светила – абсолютно безопасная для органа зрения практика. Усталость глаз от дневной работы хорошо снимается созерцанием луны и звезд, находящихся под углом примерно 45° от линии горизонта. Особенно полезно созерцать звезды: чем дальше от нас светящийся объект и чем он меньше по размеру, тем выше тренировочный эффект для ослабевших от недогрузки групп глазных мышц. Недогрузка, напоминаю, происходит из-за того, что мы днями напролет сидим, уткнувшись в мелкий текст в книгах, газетах, компьютере и почти никогда не фиксируем глаза на объектах вдаль.

Звезды довольно трудно рассматривать невооруженным глазом. И все же попробуйте поздно вечером сосредоточить взгляд на какой-нибудь из них – с которой чувствуете себя в ладу, к которой ощущаете притяжение – и наблюдать ее каждую ясную ночь, перед отходом ко сну. Сконцентрируйте внимание на звезде и старайтесь не моргать. Представьте себя маленьким озером, в глубине которого отражается эта звезда, то есть смотрите на звезду снаружи и воображайте ее в центре груди, в солнечном сплетении или в точке между бровей. Когда глаза устанут, закройте веки и созерцайте звезду внутри. Почувствуйте, как она сияет в вас.

День ото дня наблюдая звезду, вы заметите, что она становится все более различимой. Временами звезда будет исчезать, а затем вновь появляться. Это первые признаки улучшения зрения. Многие люди на этом этапе совершают ошибку, прекращая занятия, и со време-

нем зрение снова начинает «подсаживаться». Помните: для достижения стойкого эффекта эту практику следует продолжать не менее 4–5 месяцев, а в дальнейшем время от времени возвращаться к ней.

Аналогично выполняется медитация на луну. Смотреть от 3 до 10 минут. Внимательно вглядывайтесь в центр луны, стараясь сузить поле зрения до размеров ночного светила. Смотрите широко открытыми глазами, не напрягайте их и старайтесь не моргать. Когда появится ощущение, что вот-вот потекут слезы, следует закрыть глаза и удерживать мысленный образ луны в точке между бровями. Глаза при этом остаются расслабленными. Людям с больной, неустойчивой психикой медитировать на луну нежелательно. Здоровым людям медитировать на луну рекомендуется не чаще, чем раз в три дня.

Целебная сила поляризованного света

В древних восточных учениях практиковалась концентрация взгляда на отражениях в водоеме со стоячей водой. Медитация у воды с фиксацией взгляда на отраженном светиле – одно из самых известных упражнений. Вспомните многочисленные фотографии, на которых восточные красавицы со сложенными ладонями сидят на берегу озера. Люди практикуют эти медитации прежде всего ради улучшения самочувствия и восстановления жизненных сил. Но мало кто задумывается над тем, почему самочувствие улучшается. Сегодня ученые уже не сомневаются: во многом положительный терапевтический эффект от этих процедур достигается благодаря тому, что медитирующие наблюдают поляризованный свет, лечебные свойства которого в настоящее время изучены и широко применяются.

В 1808 году французский физик и инженер Этьен Малюс смотрел сквозь кристалл исландского шпата на блестящие в лучах заходящего солнца окна Люксембургского дворца в Париже. Проходя через такой кристалл, луч света распадается на два, и наблюдатель видит удвоенное изображение. Неожиданно для себя Малюс заметил, что при определенном положении кристалла видно лишь одно изображение дворца. Это наблюдение позволило ему предположить, что колебания световых волн в солнечном свете ориентированы беспорядочно, но после отражения от какой-либо поверхности или прохождения сквозь анизотропный кристалл свет приобретает определенную ориентацию. Такой упорядоченный свет был назван поляризованным.

В дальнейшем было установлено, что свет, отраженный от поверхности воды или стекла, поляризуется так же, как при прохождении сквозь исландский шпат – возникает линейная, или плоская поляризация. Поляризация наблюдается и при преломлении света, например, если свет под определенным углом пропустить через стопку стеклянных пластинок. При этом степень поляризации будет возрастать пропорционально числу стеклянных поверхностей. Достаточно семи-восьми пластинок, чтобы получить практически полностью поляризованный свет.

Существует закон Брюстера, который гласит: луч, падающий под определенным углом к отражающей поверхности, при отражении полностью поляризуется. Это означает, что свет, отраженный от разных поверхностей, в каждом конкретном случае лучше всего поляризуется при определенном угле падения. Например, для стекла угол поляризации 57° . Для воды – 53° . Обратите внимание, что угол падения луча отсчитывается не от отражающей поверхности, а от нормали к ней – например, полностью поляризуется луч, падающий на поверхность воды под углом 53° к вертикали, а не 53° к горизонту.

Эффект поляризации наблюдается только при отражении от диэлектрика, изолятора. Отражение от металла, в том числе и от того, которым покрыты зеркала, происходит по другим законам, и в этом случае свет практически не поляризуется.

Что же представляет собой упорядоченный свет? Естественный свет хаотичен. В естественном неотраженном свете смешаны все длины волн – все цвета радуги. А вот лазер, например, свет которого поляризован, в отличие от природных источников света, генерирует сразу очень чистый свет: упорядоченные световые волны – одной длины – монохроматический свет, одной поляризации – электромагнитные колебания одного направления. Эти колебания когерентные – словно по взмаху дирижерской палочки, они согласованы по времени. Такие свойства, присущие лазеру, стали использовать в терапии различных заболеваний, в том числе офтальмологических.

Чтобы понять, как упорядоченный свет воздействует на организм, сравните, как вы воспринимаете обычный шум, и как – музыку. Поляризованный свет – это своего рода музыка для глаз – гармоничная и выстроенная. Колебания световых волн упорядочены и

гармонизированы определенным образом. Такой свет полезен для глаз, положительно действует на мозг и нормализует работу нервной системы.

Прежде всего, важно подчеркнуть высокую безопасность процедур с использованием поляризованного света. Какова же реакция организма на его действие? Прежде всего, она проявляется в тех функциональных системах мозга, которые относятся к центральным ее аппаратам, ответственным за психику, эмоции, поведение. Это кора головного мозга и вегетативная нервная система. При хронических заболеваниях мозга в этих структурах снижается подвижность и сила нервных процессов. А упорядоченный световой поток способен повлиять на нейроны коры, что клинически проявляется улучшением эмоционально-мотивационного аспекта поведения человека.

Световая терапия способна влиять на реактивность нейронов вегетативной нервной системы, вызывая ее активацию – это повышает приспособляемость организма к меняющимся внешним условиям, в том числе снижает повышенную метеочувствительность. У больных прекращаются перебои сердца, восстанавливается частота сердечных сокращений и дыхания, нормализуется артериальное давление. У людей, страдающих бессонницей, восстанавливается сон.

В отношении случаев снижения зрения важно подчеркнуть следующее. Глаза – это часть головного мозга. Часто в генезе зрительных нарушений лежат явления денервации волокон сегментарного аппарата нервной системы на гладкие мышцы органов и сосудов. Сегодня научно подтверждено, что влияние поляризованного света на сетчатку глаза повышает у больных остроту зрения, стимулирует метаболизм роговицы. Световая терапия способствует активизации обменных процессов в нейронах, что подтверждалось и субъективными ощущениями больных в процессе лечения. Уменьшалась частота и выраженность головных болей, апатий, аффективных расстройств, появлялась ясность мышления. Проводимые исследования подтвердили положительную динамику в нервно-психической деятельности мозга под влиянием световой терапии. Прямолинейный поляризованный свет, воздействуя на сосудистую систему головного мозга, играет положительную роль в механизме функционального восстановления нервной системы, стимуляции ее нейрональной функции.

В настоящее время светотерапевтическое лечение с успехом применяют в ведущих клиниках мира при различных офтальмологических заболеваниях, у больных с вегетососудистой дистонией, церебральным арахноидитом и другими недугами. Это еще раз подтверждает, что очень часто новое – это хорошо забытое старое, и на многие вопросы следует искать ответы у предков. Ведь еще древние индийские целители применяли поляризованный свет для лечения заболеваний глаз, рекомендуя своим пациентам наблюдать отражения светил в воде!

Следует обратить внимание читателя на то, что отраженный свет в некоторых случаях может нанести вред глазам. Это случается на заснеженных равнинах, если там много снега, или в открытом море при ярком солнце, если глаза не защищены темными очками. Упражнения с отражениями солнца в естественных водоемах рекомендуется выполнять на восходе и закате. В противном случае отраженный свет может быть столь активным, что ваши глаза пострадают. Медитации на отражения ночных небесных светил абсолютно безопасны.

Небесная лазурь

Известно ли вам, что небо светится поляризованным светом? Рассеянный свет неба – это не что иное, как свет солнца, который множество раз отразился от молекул газов, составляющих воздух, преломился в капельках воды и кристалликах льда. Отражения и преломления и приводят к поляризации света. Наиболее ярко этот эффект проявляется, когда небо ясное и солнце стоит невысоко. Рассматривая такое небо через поляроидный фильтр, вы

сможете заметить, что яркость неба в зените изменяется при повороте фильтра вокруг своей оси, а небо у горизонта в направлениях около 90° от солнца более темное, чем в направлении от солнца (осторожно, не смотрите долго прямо на солнце!).

Поляризация света неба была открыта в 1871 году, однако объяснение этому явлению было дано лишь в середине XX века. Тем не менее, еще в древних скандинавских сагах о плаваниях викингов имеются упоминания о том, как отважные мореплаватели тысячу лет назад использовали поляризацию неба для навигации. Обычно они плавали, ориентируясь по солнцу, однако в северных широтах солнце – редкость. Когда светило было скрыто за облаками, викинги смотрели на небо через специальный «солнечный камень», который позволял им увидеть на небе темную полосу в 90° от направления на солнце. По этой полосе они и ориентировались, где находится солнце. Солнечным камнем, по-видимому, был назван один из прозрачных минералов, обладающих поляризационными свойствами. Можно предположить, что викинги пользовались исландским шпатом, часто встречающимся в их широтах. А вот появление на небе более темной полосы объясняется тем, что свет неба поляризован даже в том случае, когда солнца не видно, и его свет проникает через облака. В конце XX века норвежский летчик выполнил экспериментальный полет из Норвегии в Гренландию. Вместо обычных навигационных приборов он пользовался кристаллом минерала кордиерита, поляризующего свет. Полет прошел успешно.

Удивительно, но поляризацию света неба иногда можно обнаружить и невооруженным глазом! Данные, полученные известным советским физиком академиком С. И. Вавиловым, свидетельствуют, что такой способностью обладают 30 % людей. Большинство из них даже не подозревают о своих способностях! Попробуйте, возможно, вы относитесь к их числу. Если это так, то, глядя на небо, вы сможете заметить примерно в середине поля зрения слабое продолговатое желтое пятно по угловой величине примерно в 8 раз больше полной луны. По форме это полоска, более узкая в средней части, концы ее закруглены. По сторонам от средней части полоски располагаются еще менее различимые два круглых голубых пятнышка. Это так называемая фигура Гайдингера. Свое название она получила по фамилии немецкого физика, открывшего ее в 1845 году. Если вам удалось хотя бы раз рассмотреть эту фигуру, то способность ее видеть можно развивать. Наличие этой способности говорит о больших функциональных резервах вашего органа зрения.

Мы можем видеть фигуру Гайдингера благодаря тонким, параллельным, покрывающим часть сетчатки глаза волокнам. Эти волокна частично поляризуют свет. Если посмотреть на небо через зеленый или синий светофильтр, фигуру Гайдингера можно увидеть яснее.

Используйте любую возможность помедитировать на голубое или закрытое облаками небо. Вот только делать это нужно, когда нет слепящего солнца – в ранние утренние или вечерние часы. Подобные натуральные терапевтические процедуры окажут положительное влияние на ваши глаза, будут способствовать восстановлению зрительных функций, оздоровят организм в целом. И помните о том, что степень воздействия поляризованного света на все живое намного сильнее, чем вы можете себе представить!

Радуга

Необычные поляризационные эффекты наблюдаются и при редких небесных оптических явлениях, таких, например, как радуга и гало. То, что свет радуги очень сильно поляризован, обнаружили еще в 1811 году. Доказательством этого является тот факт, что вращая поляроидный фильтр, можно сделать радугу практически невидимой. Поляризован и свет гало, представляющего собой светящиеся круги или дуги, появляющиеся иногда вокруг солнца и луны. Образование радуги и гало происходит за счет преломления и отражения

света, а оба эти процесса приводят к поляризации. Поляризованы и некоторые виды полярного сияния. Так что если заметили в небе радугу, созерцайте ее как можно дольше – это оздоровит ваши глаза. Аналогичными свойствами обладает свет радуги, возникающей у водопадов и фонтанов.

Медитация на отражение света в воде

Очень полезна для улучшения зрительных функций фиксация на отражениях источников света. Прежде всего, здесь можно рекомендовать оригинальные упражнения на созерцание отражений в воде. Но помните: если у вас слабые глаза, к этим процедурам можно переходить только после трех месяцев практики соларизации!

Фиксация взгляда на отражении света в воде оказывает на глаза и на нервную систему мощное успокаивающее действие. Никогда не забывайте о том, что глаза – часть мозга. Тренируя глаза и оказывая на них какое-либо влияние, вы одновременно воздействуете непосредственно на сам мозг. Перегрузка глаз – это всегда перевозбуждение нервной системы, а расслабление глаз – расслабление нервной системы. Древние знания, а также современные научные исследования говорят о том, что всего лишь расслабляя глаза с помощью специальных приемов, можно без лекарств снизить артериальное давление! Осознав тот факт, что зрение и нервная система тесно связаны, вы поймете, что нет ничего удивительного в том, что просидев у экрана компьютера полночи, вы потом до утра не можете заснуть. И это еще один аргумент в пользу того, чтобы систематически делать перерывы в работе, связанной с напряжением органа зрения.

Осваивать фиксацию на отражении света в воде нужно в несколько этапов. Сначала проводите фокусировку взгляда на предмете, расположенном вдали или вблизи, примерно в течение минуты. Глаза держите нормально открытыми, но не мигайте, пока не начнут течь слезы. Расстояние до предмета – не менее 50 см, поза – удобная, расслабленная. Взгляд можно фиксировать, например, на язычке горящей свечи или ярком листочке бумаги, приклеенном к стене. Чем меньше предмет для фиксации – тем лучше. Только после нескольких месяцев, в течение которых вы осваивали центральную фиксацию на предмете, можно переходить к созерцанию света, отраженного в воде.

Созерцание воды на природе

Созерцание лучше проводить в естественных природных условиях – на озере, пруду, море. Если в ваших краях есть спокойная заводь с блестящей зеркальной поверхностью, в которой отражен естественный свет, не упускайте возможности спокойно посидеть и посмотреть на водную гладь. Смотрите в центр отражения в воде естественного источника света – солнца, луны или звезд. Для занятия лучше выбрать утреннее или вечернее время, когда солнце находится в 35–40° над горизонтом.

Домашняя практика

Можно проводить занятия и в закрытом помещении. Налейте воду в красивую широкую чашу и расположите ее между собой и источником света так, чтобы луч от источника падал на поверхность воды под углом около 50°. Отражение источника света должно находиться в центре чаши. Смотрите в центр отражения в воде в течение примерно 10 минут (рис. 7).

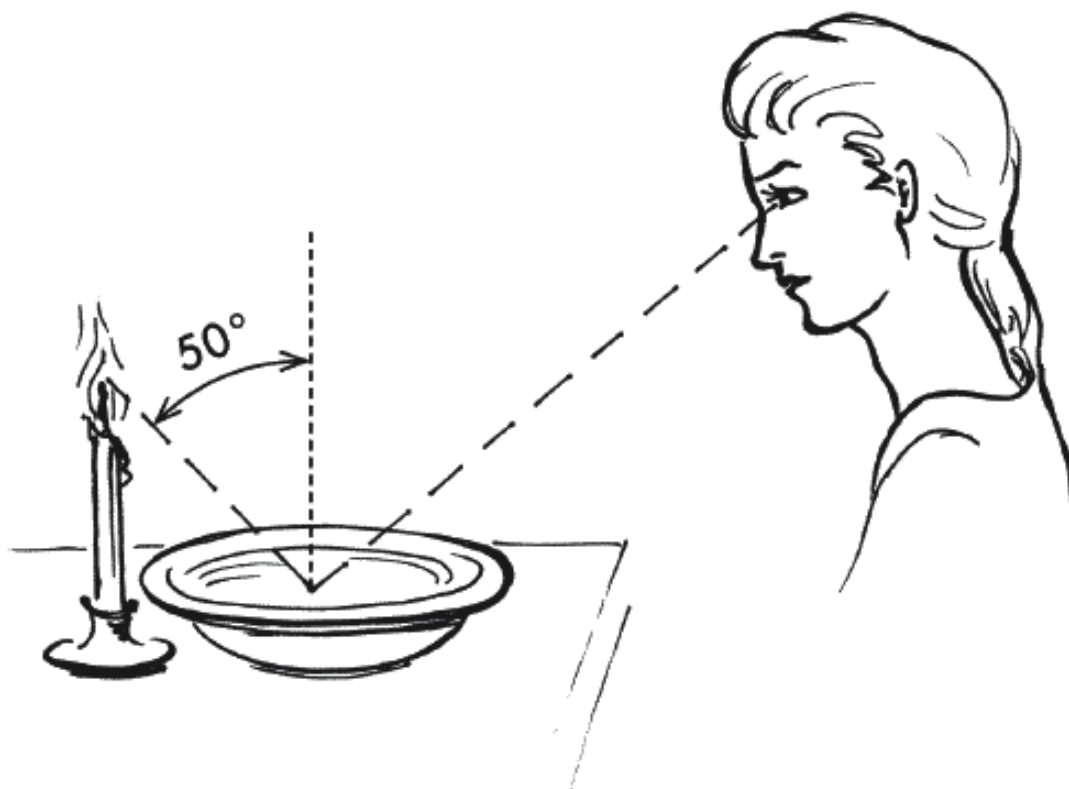


Рис. 7

Медитация на отражение света в стекле

Это может показаться удивительным, но старинные гадания со свечой, отраженной в зеркале (рис. 8), оказывается, очень полезны для глаз, мозга и всей нервной системы!

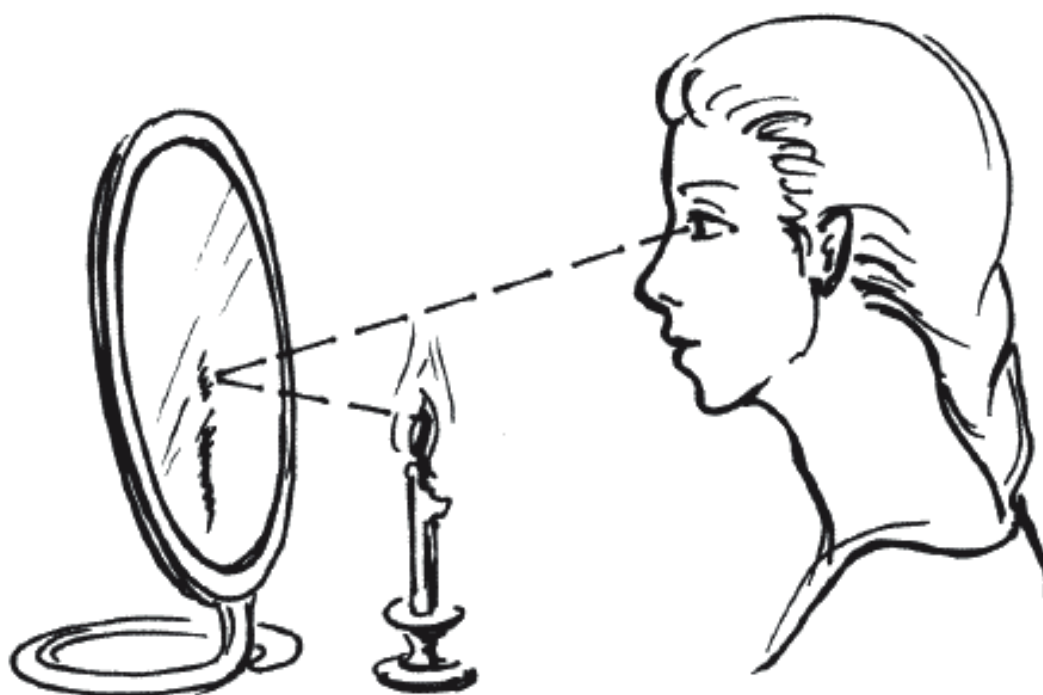


Рис. 8

Центральная фиксация на любых отражениях света оказывает на глаза и нервную систему успокаивающее действие, снимает стрессовое состояние, возвращает душевный покой. Однако эффект от центральной фиксации на отражении света будет максимальным, если вы будете также использовать эффект поляризации. Имейте в виду, что свет, отраженный от поверхности металлов, в том числе от зеркал, почти не поляризуется, ведь каждое зеркало покрыто тонким слоем металла. Это связано с высокой проводимостью металлов. Отражение электромагнитных волн от таких поверхностей происходит иначе, чем от поверхностей непроводящих. Поэтому для максимального терапевтического эффекта старайтесь использовать для ваших упражнений не зеркальную, а простую стеклянную поверхность.

В каждой квартире найдется стеклянная дверца в шкафу. Остается повесить не слишком яркую лампу так, чтобы ее отражение в открытой стеклянной дверце оказалось у вас выше уровня глаз. Идеальные условия для выполнения этого упражнения – если источник света располагается так, что луч от него падает на отражающую поверхность под углом 57° . Можно использовать в качестве источника света свечу и наблюдать за отражением пламени в стекле или зеркале. Еще раз подчеркну, что в зеркале свет поляризуется в меньшей степени, поэтому лучше использовать стеклянную поверхность. Если все-таки пользуетесь зеркалом, помните, что нельзя использовать зеркала с покрытием. Прозрачность поверхности диэлектрика – важное условие для возникновения поляризации. Выполняйте упражнения на центральную фиксацию на отраженном источнике света в стекле так же, как с пламенем свечи.

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.