

ОЗДОРОВЛЕНИЕ ГЛАЗ СОЛНЦЕМ (СОЛЯРИЗАЦИЯ)



Автор: Фартушинский Ростислав

Цель упражнения

Очень хорошо сказала о пользе соляризации Маргарет Д. Корбетт:

“Как только ваши глаза начнут воспринимать солнечный свет с легкостью, вас охватит приятное чувство физического комфорта, что дает вам солнце. 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.

С физиологической точки зрения укрепление чувствительных к свету глаз бесценно, поскольку они перестают страдать от бликов солнца на поверхности горных озер и на океанском просторе, искрящегося на солнце снега. Не говоря уж о достижении чувства комфорта в условиях городской жизни, где полно иллюминации и света автомобильных фар. Один лишь этот комфорт стоит того, чтобы заняться расслаблением нервов сетчатки, позволяющим легко воспринимать любой свет, каким бы сильным он ни был.

Добавьте к этому возросшую зрительную мощь, которую дает солнце нервам сетчатки и зрительному нерву, и вы поймете, что солнце – это то, с чем надо считаться. Когда человек понимает, что солнце поддерживает здоровье глаз в хорошем состоянии и укрепляет слабые глаза, увеличивая обмен веществ в них, очищая, таким образом, их от шлаков, он вряд ли сможет переоценить полезность солнечного света для глаз.”

Но не только великолепное расслабляющее действие солнечных лучей делает соляризацию ценным упражнением. Выяснилось, что **под воздействием солнечного света исчезают воспалительные состояния глаз, проходят различные дискомфортные ощущения в них, снижается воздействие микробов на глаза и т.д.**



Хорошо просоляризованные глаза выглядят прекрасно – ваша внешность от соляризации только выиграет. **Солнечные лучи придают глазам неповторимую красоту – они становятся блестящими, живыми и притягательными.** Соляризованные глаза никогда не слезятся, они не покрываются кровеносными сосудами, белок их чист.



Положительное воздействие солнечного света на глаза проявляется и в том, что он стимулирует нервы сетчатки, а также существенно усиливает кровообращение в этом насыщенном кровеносными сосудами органе.

“Врачи всегда поражались глубоко здоровой розовости хорошо соляризованной сетчатки, в отличие от обычной бледности страдающих от недостатка солнечного света глаз”, – говорит в своей книге “Как приобрести хорошее зрение без очков” М. Корбетт.

Надо сказать, что у укрепления глаз солнечным светом есть и другая положительная сторона, которая часто ускользает от нашего внимания. Всем известно, что при сильном, ярком освещении глаза видят лучше, каким бы видом нарушения зрения вы ни страдали. Однако, воспользоваться этим светом слабые, неподготовленные глаза не могут. В них появляются неприятные болезненные ощущения, человек начинает щуриться, глаза очень быстро утомляются и т.д. Не случайно потому рекомендация врачей не пользоваться ярким светом. Он действительно может способствовать ухудшению зрения глаз, поскольку в нетренированных глазах он вызывает напряжение.



Поэтому, укрепив глаза с помощью соляризации, вы даете им возможность нормально функционировать при любом свете. Глаза будут хорошо видеть как при условиях малой освещенности, так и в условиях очень яркого света.

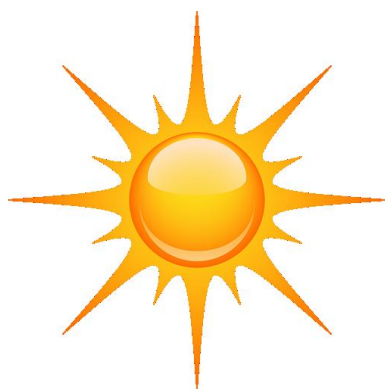
Техника выполнения

У большинства людей, впервые приступающих к соляризации, присутствует бессознательный или сознательный страх перед солнцем. Первое, с чего нужно начать соляризацию в таком случае, – с изгнания страха перед светом и обретения уверенности в безопасности солнца. Привыкать к солнечному свету будем постепенно.

Лучше всего это сделать, воспользовавшись методикой, предложенной Маргарет Д. Корбетт. Согласно ей, глаза поэтапно приучаются к солнечному свету. Всего надо пройти три этапа. Каждый из них может служить в качестве самостоятельного упражнения.

Не спешите переходить от одного этапа к другому. У разных людей присутствует разная степень светобоязни, и, соответственно, время, необходимое для ее преодоления, может существенно отличаться у разных людей. Подождите, пока глаза не привыкнут к солнечному свету и пока вы не почувствуете себя комфортно во время данного этапа соляризации.





Этап 1.

Прежде всего, необходимо снять очки. Станьте на краю густой тени. Это может быть угол дома или освещенный дверной проем. Поставьте одну ногу на теневой участок земли, а другую – на освещенный ярким солнцем. Теперь закройте глаза и, сделав глубокий вдох, начните поворачивать голову из стороны в сторону так, чтобы закрытые глаза попеременно проходили через неосвещенный участок и участок, на который падает солнечный свет. Голова при этом должна быть достаточно высоко поднята, чтобы солнце было прямо в промежутке между краями сомкнутых век и бровями. Во время поворотов думайте: “Солнце приближается, солнце отдаляется”. Повторяйте эти повороты до тех пор, пока закрытые глаза не перестанут вздрагивать на солнце от боли.



Этап 2.

Станьте лицом к яркому солнечному свету, глаза при этом по-прежнему закрыты. Теперь начните свободно, без напряжения поворачивать голову и корпус то вправо, то влево, отрывая для облегчения этого процесса пятки от земли и думая следующим образом: “Солнце проходит мимо меня влево, затем снова вправо, опять влево – и так снова и снова, всегда в направлении, противоположном моему повороту”. То, о чем вы думаете во время соляризации очень важно, поскольку это препятствует устремлению взгляда под закрытыми веками на солнце и “прилипанию” глаз к нему во время ваших вращений. Позволяйте солнцу проходить мимо вас.



Этап 3.

Когда веки перестанут вздрагивать и щуриться от солнечного света и будут действительно хорошо чувствовать себя под ним во время выполнения поворотов, прикройте один глаз ладонью так, чтобы ни один луч света не мог пробиться сквозь нее. Ладонь должна быть наложена таким образом, чтобы закрытый глаз под ним мог открываться. Теперь начните делать повороты, скользя взглядом неприкрытого ладонью глаза по земле у своих ног. При этом он должен непрерывно моргать. Теперь, подняв голову и локоть, поворачивайтесь из стороны в сторону и быстро моргайте, смотря прямо на солнце. Вы будете изумлены тем, что вне зависимости от того, сколь нежны ваши глаза, это упражнение не причиняет вам боли, а солнце вовсе не кажется слишком ярким. Повторите это упражнение с другим глазом. И, наконец, выполните это упражнение, объединив оба глаза вместе и делая повороты, смотря закрытыми глазами прямо на солнце. На этом ваша работа с солнцем закончена. Вы заметите, что в ваших глазах буквально рябит от всяких солнечных пятнышек, пунктиров и черточек и т. п., поэтому отойдите в тень и поделайте пальминг в два раза дольше по времени, чем вы делали соляризацию.



Почему нужно смотреть открытыми глазами на солнце поочередно?

Когда открытые глаза по очереди выставляются на солнце, свет воспринимается гораздо менее ослепительным, чем когда оба выставлены на солнце одновременно. Поскольку в этом случае освещение кажется более интенсивным, одновременное освещение солнцем обоих глаз (соляризация) может вызывать произвольное зажмуривание, которое потом преодолевается усилием воли, что, в свою очередь, ведет к состоянию напряжения.

Когда глаза описанным выше способом научатся довольно спокойно воспринимать процесс соляризации, и он будет приносить не боль и раздражение, а приятное чувство расслабления во всем теле, включая глаза, вы можете приступить к “классическому” способу исполнения соляризации.

Для выполнения соляризации лучше всего выйти на открытый воздух, если погодные условия позволяют не отвлекаться на различные дискомфортные состояния, связанные с избытком холода или тепла. Можно стать и перед открытым окном. Исполнение соляризации на свежем воздухе полезно и тем, что вы будете получать достаточное количество кислорода, который нужен вашим глазам. Если же вы делаете упражнение перед закрытым окном, то в этом нет ничего страшного. Главное в упражнении – это наличие сильного света.

Сядьте так, чтобы солнце светило вам в лицо. Добейтесь максимальной глубины физического расслабления. Спинка сиденья должна быть прямой, спина также прямая. Ноги положите полной ступней на пол, не надо их закидывать друг на друга или скрещивать в лодыжках. Руки должны быть расслаблены и расположены в удобной для них позиции.

Мягко прикройте веки и подставьте их солнечному свету. Позвольте лучам солнца как бы просачиваться сквозь них. Чтобы равномерно просоляризовать всю поверхность глаз, медленно, плавно, легко и непрерывно поворачивайте голову из стороны в сторону. Не поворачивайте ее в сторону слишком сильно, иначе будут напрягаться мышцы шеи, что нежелательно. Общий угол поворота головы между крайними конечными точками должен составить примерно 90 градусов, т.е. голова поворачивается примерно на 45 градусов в одну сторону и примерно на столько же в другую сторону. Не следует во время соляризации открывать глаза. Отдайтесь целиком ощущению приятного чувства теплоты на коже лица от солнечных лучей во время поворотов головы.



Помните: после любой соляризации надо делать пальминг.

Маргарет Корбетт советует делать пальминг на протяжении времени, в два раза превышающего время соляризации. Есть на этот счет и другие рекомендации. Так, М.Ронан советует делать соляризацию примерно в течение 2 минут, закрыть глаза и делать пальминг до тех пор, пока всякие калейдоскопические цвета и пятна не исчезнут. Когда это произойдет, надо мягко отнять руки от лица и открыть глаза. Сразу же можно будет ощутить, насколько расслабленней и свежей чувствуют они себя теперь, и сколь острее стало зрение после этих процедур.

Здесь мы видим великолепный пример единства противоположностей. Солнечный свет стимулирует нервы сетчатки, а темнота пальминга дает им возможность отдохнуть.



Как часто и долго надо делать соляризацию?

Соляризацию надо выполнять, как и пальминг, при любой возможности.

Начните с полуминутных солнечных ванн. По истечении этого времени сделайте пальминг, пока не погаснут остаточные образы, и повторите цикл два или три раза. Во время каждого следующего занятия понемногу увеличивайте продолжительность солнечных ванн, доводя ее до 20 минут. Сеансы соляризации при желании можно проводить 2-3 раза в день.

Когда солнца нет, пользуйтесь искусственным освещением. Можно использовать обычную бытовую лампочку накаливания мощностью 150 ватт, а лучше — 100-ваттную лампу с рефлектором, имеющую более направленный свет. Если на выбранный вами искусственный источник света можно смотреть непродолжительно без возникновения всяких ярких солнечных бликов в глазах, то в таком случае соляризацию делайте с открытыми глазами.



Не пользуйтесь при соляризации флуоресцентными лампами, хоть их и называют лампами дневного света, и ни при каких обстоятельствах не используйте инфракрасные или ультрафиолетовые лампы!

Сядьте так, чтобы лампа находилась на уровне глаз на подходящем для вас расстоянии, с каждым сеансом придвигайте ее на несколько сантиметров ближе, пока яркость освещения не достигнет примерно той же, что дает солнечный свет.



Но помните, что искусственный свет никогда не окажет глубоко терапевтического и эстетического воздействия, он не сможет заменить солнца. Поэтому пользуйтесь каждым удобным моментом, чтобы подставить глаза солнечному свету.

Меры предосторожности

Для того, чтобы соляризация приносила вашим глазам только пользу, следует быть очень внимательными при выполнении этого упражнения и всегда придерживаться следующих мер предосторожности:



Никогда не соляризируйте на солнце (при открытых глазах) оба глаза одновременно!



Никогда не смотрите на солнце или на источник света неотрывно!



Как только глаза почувствуют ощутимый дискомфорт, перестаньте делать данное упражнение и сделайте пальминг. Возможно, вам это упражнение нужно будет делать сначала не более 15-30 секунд, постепенно, исходя из собственного самочувствия и ощущений, продлевая продолжительность самой соляризации глаз (т.е. их освещения светом).



Не делайте соляризацию на солнце более 10 минут непрерывно!