



Дэнни Бойд

Оригинальная техника  
снижения напряжения глаз  
и улучшения зрения

•  
Подробные инструкции

•  
Личный опыт автора

**КЛЮЧ**

*к идеальному*

**ЗРЕНИЮ**

Дэнни Бойд

**Ключ к идеальному зрению**

«Издательские решения»

**Бойд Д.**

Ключ к идеальному зрению / Д. Бойд — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-859941-5

Эта книга о восстановлении зрения отличается от тех, что вы читали ранее. В ней я, не скупясь, поделюсь своим опытом. Здесь вы найдете информацию, о которой — сознательно? — умалчивают другие авторы. Вы узнаете, почему некоторые люди улучшают зрение, остальные — нет. У вас в руках будет средство, с помощью которого вы, по крайней мере, остановите ухудшение своего зрения. Тот самый ключ!

ISBN 978-5-44-859941-5

© Бойд Д.  
© Издательские решения

# Ключ к идеальному зрению

Дэнни Бойд

© Дэнни Бойд, 2018

ISBN 978-5-4485-9941-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

*Посвящается Степе*

## Введение, необходимое для прочтения!

Если вы приобрели эту книгу, то, скорее всего, относитесь к какой-то из следующих категорий и в голове у вас возникают такие вопросы:

● вы никогда не занимались улучшением зрения и хотите попробовать, хоть и слышали/читали о пессимизме по этой теме, но глаза у вас все более слабые, а очки прописывают все более сильные («А может, у меня получится?»);

● вы перечитали кучу информации (и потратили денег немного меньше этой кучи), побывали на многих курсах, месяцы (годы) улучшали зрение и добились некоторых успехов. В редких случаях – очень даже неплохих успехов. Но прогресс намертво остановился. А до отличного зрения, да что отличного, просто хорошего – как до луны (« {вырезано цензурой}! Почему прогресс остановился?», «Может, это и есть мой потолок?», «Почему другие, с более сильной близорукостью, быстрее восстановили зрение, а я и с меньшей за вдвое больший срок не справился?»);

● все то же самое, что и в предыдущем абзаце, за исключением результата. Нет, глазам чуток легче было, но и все. Было – потому что забросили занятия («Что я делал не так?»).

Общие для всех этих категорий мысли такие: «А вообще, работает ли это? Многие пишут об исцелении, вот только подтвердить не могут. Может, это дар, талант, какая-то способность, доступная лишь некоторым, вроде способности предсказывать будущее? Сколько времени потребуется, от многого ли придется отказаться ради этого? А то ну его к дьяволу, буду носить очки или накоплю денег на операцию».

В этой книге вы найдете ответы.

Я, как и большинство жаждущих исцелиться, совершил много ошибок и потратил немало времени, чтобы улучшить зрение. С нулевым итогом.

Когда же дошло, что надо делать, я начал лениться, и прогресс пошел хоть и не быстро, но крайне легко. На данный момент у меня острота зрения 99,9%. И после того как понял, что надо делать, мне не потребовалось много «упражнений», много энергии и во многом себя ограничивать.

Мне не надо было делать приспособления для «тренировок», выполнять сложные асаны, другие хитроумные восточные техники; я не соблюдал диету, не разбирался в своих внутренних конфликтах, не вел дневник. В сущности, я делал только одно.

Пока не сообразил, я не удосужился посидеть в интернете и почитать книжки. Достигнув результата, я, наконец, сделал это, дабы узнать: может, не меня одного озарение осенило? Может, я лопух, что не воспользовался этими источниками знаний ранее? Оказалось, не лопух. Оказалось, высшие силы уберегли.

В книгах, коих и самих много, огромная масса ненужной информации. На форумах – мегатонны пессимизма; редкие положительные отзывы картину не улучшают. Люди переживают о своем постепенно ухудшающемся зрении, покупаются на обещания мошенников, тратят денежки. И информация, куча ненужной информации.

Обидно стало мне и жаль людей, кто пятилетками бьется о стену. Это одна из причин, побудивших меня написать данную книгу.

Она отличается от тех, что вам приходилось читать ранее по этому вопросу. Потому что автор учел недостатки изученных книг (а их около сорока).

Первое. Книга посвящена расслаблению, т. к. я последователь системы Бейтса. В книге нет лишней информации. Здесь вы не найдете данных о вреде алкоголя, о лечебных травах, исцеляющих минералах, чистке внутренних органов. Или вы думаете, что все это поможет вам избавиться от напряжения?

Второе. Я исхожу из того, что вы знакомы с основными положениями теории Бейтса. Вы знаете, что такое пальминг, соляризация, делали повороты и т. д. Поэтому описаний всего этого вы здесь не найдете.

В случае если не знакомы, не страшно: вам всего лишь надо иметь под рукой книгу М. Д. Корбетт «Как приобрести хорошее зрение без очков». Эту книгу легко найти в интернете. Распечатайте ее или держите страницу с нею постоянно открытой в браузере. Еще лучше, если вы прочтете все необходимые вам разделы и несколько недель поделаете «упражнения».

Не будет и описаний анатомии глаза: за меня это сделали сотни других.

Третье. В книге написано о близорукости, именно ею я и страдал. Не стоит ждать, что автор вам подскажет, как избавиться от дальнозоркости, косоглазия и др. Если у вас что-то другое, вам придется самим «подгонять» информацию отсюда к своей болезни. Прочитайте эту книгу, уясните основное, затем воспользуйтесь другой литературой – той, где описаны эти заболевания.

Книга окажется полезной и людям с пока еще нормальным зрением: научившись снимать умственное и глазное напряжение, вы отодвинете проблемы с глазами в своей жизни на много лет вперед.

Четвертое. Правда. Автор будет предельно честен с читателем. Он не будет врать, сообщая, что за пару недель избавился от своего недуга, попутно накинув пяток диоптрий к своему стартовому диагнозу.

Он не будет вешать лапшу на уши, заявляя, что, мол, 15 минут в день на протяжении месяца, и любой – не важно, 2, 5, 10 диоптрий у вас – займет зрение 1.0.

Пятое. Здесь вы не увидите разглагольствований о вреде очков, компьютера, компьютерных игр и интернета, пользе солнечного света и т. д. Книга «заточена» под практическое использование – я не буду останавливаться на таких вещах. Если же вам захочется более подробно почитать об этом, так полно книг других авторов, например Троицкой.

Шестое. Что общего у всех книг о восстановлении зрения? Никто не делится личным опытом! Не пишет, какие именно техники привели к успеху, как их выполняли, как часто их выполняли в течение дня. Никто ничего этого не пишет. Что отечественные исцелившиеся – Жданов, Троицкая, Афонин и др., что зарубежные: Бенджамин, Хаксли, кто-то там еще. Даже уважаемая мною М.Д.Корбетт – и та промолчала, что именно помогло ее мужу, если он вообще существовал!

А было бы очень интересно почитать о подробном успешном опыте. Такое чтение помогает навести на верный путь! Из этой книги вы узнаете, ЧТО именно я делал; узнаете, КАК именно я это делал.

Седьмое. Точность и подробное изложение. Когда дело коснется описания своего личного опыта, я буду очень точен и подробен в деталях. И пусть кого-то это удивляет и раздра-

жает. Мы будем иметь дело с психикой и глазами, это вещи серьезные, тут общих указаний недостаточно.

Восьмое. Повторение. Из педагогических соображений я совсем не один раз буду повторять одни и те же мысли.

Девятое. Дополнительная литература. При чтении сего труда полезно (а в некоторых случаях – необходимо) иметь под рукой дополнительную литературу по определенному вопросу. О книге М. Д. Корбетт я уже писал. Но если вам захочется подробнее узнать, что такое прана, аутотренинг, каналы восприятия, НЛП и т. д., придется обратиться к другим источникам, т. к. эти вещи я подробно не расписывал. Зачем, если уже есть масса информации? Сейчас не 92-й год, ее всю можно легко найти в интернете. Который есть даже в бюджетных смартфонах.

Десятое. Простота. Я не буду предлагать вам распечатывать сложные таблицы, готовить хитроумные блюда и сидеть на таких же хитроумных диетах (как у Панкова: каждый день – продукты определенного цвета), заниматься сложными визуализациями, бегать в поисках редких и недешевых минералов, чтобы положить их себе на глаза (тот же Панков). Нет, все будет гораздо проще.

Одиннадцатое. Стиль изложения. Я буду объяснять просто и не заумно. Не встретите вы тут замысловатого слога. Не получите вы и удовольствия от стиля повествования и не почувствуете себя интеллектуалом: у нас другие цели.

Я буду объяснять и делиться своим опытом так, как, к примеру, сосед объясняет другому соседу вещи, в которых последний мало разбирается; как более опытный приятель учит менее опытного: «Это сделай вот как, то – так, последнее – эдак и не морочь себе голову». Прав был А. Ильичев, у которого я и позаимствовал стиль: подобная информация легко усваивается.

Двенадцатое. Несмотря на такой стиль изложения, книгу читать затруднительно: в ней нет названий глав и самого оглавления, разумеется.

Не всегда всю информацию я выкладываю в соответствующем разделе. Потому что не хочу, чтобы вы бросились на поиски самого интересного, наплевав на остальное. Психика и глаза, повторюсь, вещи серьезные, и такой подход тут не годится. **Читайте все!!!** Для полного уяснения вам всего лишь надо перечитать книгу несколько раз. Одновременно это послужит своеобразным тестом: хватило терпения сделать это, значит, возможно, вы остановите падение/улучшите/полностью восстановите зрение. Если и это лень выполнить – без вариантов.

Тринадцатое. Ясно, что подобное изложение делает неясным, о каких вещах тут, собственно, пойдет речь. Посему я привожу неполный список тем, затронутых в книге: четыре вида напряжения; глубокое расслабление, полное расслабление; стандартный пальминг; соляризация и ее варианты; глазодвиги; аффирмации; занятия с фото; до смешного простая и сверхсильная расслабляющая техника, которая обеспечила мне 99% успеха и которую вы не найдете в других книгах (и ее варианты); пиратские очки; немного коснусь обычных очков, совсем чуть – лазерной коррекции; отдельный раздел посвящен поиску и решению возможных затруднений.

Ожидаете чего-то нового? Любителей новизны огорчу: ничего принципиально нового не будет – и приведу цитату американского экономиста Нассима Талеба: «...меня спросили: мистер Нассим, вот вы так красиво говорите, но ничего нового. Мол, в чем подвох? Посмотрите на мой ноутбук. Его придумал Стив Джобс? Нет. Тот просто соединил все то, что уже существовало в мире. Особенность нашего интеллекта в том, что мы не умеем пользоваться своими же достижениями. Нам всегда кажется, что надо придумать новую технологию. Колесо придумали тысячи лет назад. А чемоданы на колесиках появились недавно. Просто кто-то взял и присобачил их, и получилось чудо».

У вас может быть другое мнение, но сам я не считаю описанные техники оригинальными. Всего лишь «присобачил» одно к другому, что не удосужились сделать остальные. Также я

пользуюсь уже открытыми «достижениями», о которых почему-то молчат другие авторы. И мне этого хватило. Очень надеюсь, что хватит и вам.

**Крайне важное предупреждение!!! Я не знаю, какие последствия будут от предложенных мною техник в отдаленном будущем. Полагаю, я перестраховываюсь, и все же... Выполняя предложенные мною техники, вы берете на себя ответственность за возможные негативные последствия в этом самом отдаленном будущем!**

Напоследок коснусь требований к читателю. А вы как думали? Как компьютерная программа предъявляет требования к компьютеру (иначе не работает или будет глючить), так и я предъявляю требования к читателю (иначе будет то же самое).

Требований четыре:

1. Готовность отбросить негативный, безрезультатный опыт (если он есть). Этому умению я вас научу, но желание зависит целиком от вас.

2. Терпение. Быстро только кошки рождаются. Терпение и труд все перетрут. Хорошая новость в том, что трудиться не придется. Те действия, что рекомендуется выполнять, – не труд и не должны им быть!

3. Время. Имею в виду, что надо ежедневно выделять время сначала на прочтение книги (или книг), затем на расслабление.

4. Ум. Несмотря на то, что я постарался очень доступно изложить информацию, несмотря на самую простоту информации, мозги задействовать все же придется. Потому что все находится в разных жизненных условиях, и чтобы всем помочь, автору придется клонировать себя и представить клон к каждому конкретному читателю, вроде охранника. По понятным причинам это неосуществимо – придется подключать свои мозги. Но и это действие автор вам облегчил. Мозгов надо столько, сколько у девицы лет четырнадцати.

Вот и все.

Готовы? Стартуем!

\*\*\*\*\*

Все началось в 1992 году. Я тогда отходил от ДТП. Был очень слаб и, чтобы не скучать дома, принялся много читать.

От ДТП я оправился, привычка много читать осталась. Но в то же время начала формироваться другая привычка, нехорошая: при чтении я слишком близко склонялся к тексту.

Из учебника по биологии за восьмой класс читаем: «Нельзя рассматривать печатный или написанный текст на близком расстоянии. В таких случаях хрусталик долго находится в положении увеличенной выпуклости, что связано с напряжением зрения и приводит к развитию близорукости». Именно это и произошло – зрение начало падать.

Падало оно неплохими темпами, потому как, хоть уже не наклонялся так близко, много читать я не перестал.

Как-то родители дали мне вырезку из газеты с глазодвигами, сказали, что это помогло человеку восстановить зрение, и главное, мол, верить. С энтузиазмом принялся выполнять «упражнения». Результата, естественно, не было. Мышцы глаз надо не тренировать, но расслаблять! Да откуда мне тогда это было знать?!

Литературы о восстановлении зрения у меня не было, и только в 1994 году я приобрел первую такую книгу. Это была книга П. Брэгг, которая, как заявляют, после аварии ослепла и полностью восстановила зрение.

С воодушевлением я принялся выполнять все рекомендации. Шли месяцы, но результат не приходил.

Сейчас могу ответственно заявить: книга Брэгг не принесет вам большой пользы. Хотя бы по той простой причине, что в ней нет ни слова о психическом расслаблении, которое в восстановлении зрения является ключевым! Такое впечатление, что мадам Брэгг не разобралась

в вопросе и, пользуясь именем отца, написала книгу с целью поднять чувство собственной важности.

Кое-что полезное я все же из книги извлек. Меньше проводил времени перед телевизором, уяснил вред солнцезащитных очков, научился делать контрастные ванночки.

Продолжал заниматься по Брэгг, зрение продолжало падать. А с чего ему не падать? Отношение к занятиям у меня было, как к физическим нагрузкам. И мозг, мозг был напряжен! Я по-прежнему обходился без очков и умственное напряжение ощущал на протяжении всего дня.

Чуть позже купил сборник с различными методами восстановления зрения, в котором были отрывки из книг У. Бейтса и М. Д. Корбетт. Полистал его и обнаружил, что ничего нового я, по большому счету, не узнал. Какие-то отдельные «упражнения» я использовал, но на главное – информацию о вреде психического напряжения – внимания не обратил! К тому времени я уже потерял всякую веру и желание заниматься глазами; «тренировки», однако, не бросал.

Новая надежда у меня появилась, когда на рынок выбросили «чудо-очки» «Лазер-Вижн». Пользоваться ими я начал в 95-м году, неукоснительно соблюдая инструкцию. Не помогло: глаза немного расслабились, и острота зрения после их ношения – где-то на полчаса – чуть увеличивалась.

Занимался я с ними около года. Занимался бы и дальше, но тут в газетах начала появляться реклама лазерной коррекции зрения: «идеальное зрение за 30 секунд».

Я моментально заинтересовался. Ну, думал я, сделаю операцию, получу идеальное зрение и брошу эти чертовы «упражнения». Но в те времена операции делали только по достижении 18 лет, а мне на тот момент столько еще не исполнилось. Принял решение насчет операции, сократил свои занятия (по большому счету, вообще перестал делать) и стал ждать 18-летия.

\*\*\*\*\*

Согласно теории У. Бейтса, напряжение есть главная причина плохого зрения. Зрение можно «посадить» разными способами, но напряжение среди них с большим отрывом занимает «почетное» первое место.

Я выделяю четыре вида напряжения.

Первый – физическое, без которого и пальцем не пошевелишь. Когда вы несете сумку с продуктами, вы физически напряжены. Основная нагрузка тут ложится на кисти рук.

Это напряжение чаще всего встречается, и от него легче всего избавиться. Но опасно его недооценивать! Длительное, частое физическое напряжение влечет за собой другие виды напряжений.

Второй вид напряжения – нервное (эмоциональное). «Нервы натянуты как струны», «нервы как канаты» – это о нем. Пример такого напряжения: родители, которым хирург объявил, что вероятность выжить для их ребенка после операции – 50 на 50. И вот они сидят и ждут окончания операции, и нервы их напряжены до предела. От этого вида напряжения избавиться сложнее.

Нервное напряжение легко вызывает и третий вид – умственное, психическое, когда напряжение сосредоточено в мозгу. Я называю этот вид «напряжение мозга». Это не головная боль, нет. Это именно напряжение.

Примеры такого напряжения: шахматисты за партией, ученики за домашним заданием, ученые за решением сложной задачи. Оно возникает и при переживании отрицательных эмоций. Понаблюдайте за собой: вы обнаружите, что, когда злитесь, мозг недурно напряжен, но основная нагрузка здесь приходится на нервную систему.

Мозг может напрягаться и без веских на то причин, по дурной привычке.

У близоруких, носящих очки, мозг напряжен слабее, чем у не носящих (или носящих слабые). Но напряжен постоянно. Более-менее расслабляется он редко.

Чтобы почувствовать это напряжение, нужно сосредоточиться на ощущениях внутри верхней части головы, в мозге; я это называю «залезть» в мозг.

Т. к. организм человека – цельная система, то один вид напряжения влечет за собой и другой (другие). Это особенно относится к парочке «нервы – мозг». Мозг – часть нервной системы, его напряжение вызывает и неплохое нервное. И наоборот.

Какое именно напряжение появится, где оно в основном сосредоточится и насколько будет сильным, зависит от ситуации. От личностных качеств человека, от его индивидуальных особенностей (сангвиники и холерики более подвержены напряжению, чем меланхолики и флегматики). И от отношения человека к этой ситуации: в одних и тех же обстоятельствах сангвиник может быть спокойнее флегматика.

Школьник Вася будет рад тройке на экзамене; его одноклассник Коля будет переживать по этому поводу неделю; их одноклассница Маша впадет в глубокую депрессию, пойдет и выпрыгнет из окна.

Потому что ситуации, в которой оказались наши школьники, разные, и личности они разные, с разным отношением. Маша поставила себе цель получить пятерку, на меньшее не согласна, она девочка обидчивая и гордая, да еще и родители строгие, что и привело к такому концу. У Коли родители еще строже, только он спокойнее относится к ругани и не такой обидчивый и гордый. У Васи другое отношение: главное – не получить двойку.

Введем такое понятие, как человек с нормальным зрением (ЧНЗ). Это человек, у которого есть и всегда было нормальное зрение.

Так вот, у ЧНЗ есть только эти три вида напряжения. У людей с плохим зрением есть и четвертый – напряжение глаз, глазное напряжение.

Конечно, это напряжение бывает и у ЧНЗ, когда он ночами напролет сидит за компьютером: глаза напрягаются и болят. Но у него это напряжение пройдет само по себе, стоит только исключить зрительную нагрузку. У людей же с плохим зрением такое напряжение присутствует постоянно, иногда чуть меньше, иногда больше, но в глазах оно круглосуточно, даже ночью. Потому-то я выделяю это напряжение в отдельный вид.

Глазное напряжение представляет собой напряжение мышц, которое – внимание!!! – находится в тесной связи с умственным напряжением. Умственное напряжение наиболее разрушительно для глаз!

Саша «посадит» зрение в четвертом классе, потому что имеет дурную привычку к умственному напряжению. А вот его одноклассник Ваня окончит школу, институт с отличием, защитит кандидатскую диссертацию и будет иметь отличное зрение, потому что не имеет этой дурной привычки. Зрение у Вани, конечно, испортится, но случится это позже.

При прочих равных условиях у близорукой Оли зрение будет падать быстрее, чем у близорукой Юли, если Олин мозг напрягается сильнее (дольше).

Глазное напряжение – когда оно привело к ухудшению зрения – труднее всего убрать.

Если ваши руки, ноги, спина сильно напряжены, то чтобы избавиться от этого, вам, по большому счету, ничего не надо предпринимать. Больше спите, больше кушайте, и через несколько дней будете как огурчик.

Напряжена нервная система? Можете съездить отдохнуть, взять отпуск, попить таблеток; в более тяжелых случаях полечитесь в стационаре, и через месяц-другой выйдете здоровым (или почти) человеком.

Ум перенапряжен? Методы примерно такие же, как в предыдущем случае: смена деятельности, отдых, таблетки.

А что у нас есть в случае глазного напряжения?

Предположим, у вас единица. (Т. к. книга о близорукости, здесь и далее я не буду писать «минус», просто «единица», «двойка», «четверка».) Это низкая степень близорукости. И какие же методы восстановления применимы?

Смена деятельности? Не поможет. Легче станет, но зрение не восстановится.

Дело усложняется еще и тем, что нагрузка на глаза сейчас очень велика: интернет, соц-сети, компьютеры, планшеты/мобильники. Тем более что современная жизнь сама по себе предполагает большое умственное и нервное напряжение. Даже исключив ненужную зрительную нагрузку, зрение не восстановите.

Съездить отдохнуть? То же самое: восстановить не восстановит, но некоторое облегчение будет.

Фармакология, таблетки? Нет таких таблеток, принимая которые, можно будет убрать единицу. Да-да, существуют витамины в форме таблеток. И как, многие восстановили зрение? Или насколько улучшили? «Глазам стало полегче», – утверждают их поклонники, вот и весь результат от их применения.

Нет инъекций, которые могут восстановить или хотя бы улучшить зрение. Лечение в стационаре тоже не пройдешь – по той простой причине, что такого не существует.

Аутотренинг? Он вызывает расслабление мышц, нервов и психики, но полученное психическое и глазное расслабление не настолько велико, чтобы этим способом улучшать зрение. К тому же, после выхода из расслабления мозг очень быстро начинает напрягаться.

Регулярные медитации? Как и в случае с аутотренингом, они расслабляют мозг (и, значит, глаза), но этого расслабления мало.

Диета, рациональное питание? Нет такой диеты, сидя на которой, можно скинуть одну диоптрию. Питаясь рационально, некоторое улучшение вы почувствуете, но нормальное зрение этим не вернете, даже если будете рационально питаться всю жизнь. Учитывая тот факт, что близорукость, как и всякая невылеченная болезнь, будет прогрессировать, то, при прочих равных условиях, лет через пять зрение у вас будет хуже, несмотря ни на какое рациональное питание.

То же самое касается чистки внутренних органов (почек, печени и т. д.): улучшение будет до тех пор, пока органы вновь не зашлакуются.

Операции? Да, восстановите зрение, но нет гарантий, что оно снова не начнет падать. И далеко не все их делают (из-за страха или отсутствия денег), иначе очкариков становилось бы все меньше.

Что у нас осталось? «Упражнения», описанные в сотнях книг, продолжающих исправно выходить каждый год.

Двойку убрать «упражнениями» – из ряда вон выходящее событие, от тройки избавиться – чудо, не меньше. Однако ж, и единицу устранить большинство не сможет!

Одна из причин: авторы описывают упражнения, как описывают упражнения авторы книг по физическому совершенствованию, а самое главное остается за скобками.

Другая причина: даже если вы правильно поймете смысл всех этих «упражнений», у них невысокая эффективность для современных глаз, с их-то нагрузками. Нам нужны более действенные приемы.

Таким образом, несмотря на появление все новых книг, в которых, с некоторыми вариациями, описывается одно и то же, люди продолжают ложиться под лазер, доходы производителей очков растут.

Что, приуныли? На самом деле восстановить зрение не настолько трудно, как вам кажется, а расслабить уставшие глаза не сложнее, чем расслабить руку или ногу. Нужно лишь иметь способ, позволяющий легко и быстро убирать напряжение, засевшее в мозгу. Уберете его – и глаза глубоко расслабятся, это произойдет автоматически. Здесь описан один такой метод, которым улучшить зрение очень просто. Во всяком случае, мне.

Главная цель этой книги как раз в том и состоит, чтобы и для читателя это было не трудно!

\*\*\*\*\*

Осенью 97-го мне исполнилось восемнадцать. Не прошло и месяца, как я рванул на операцию.

Сама операция не пугала меня совершенно. Тревожился лишь о том, чтобы все сделать правильно.

Помню расширители, которые вставляли в глаза. Помню красную точку, на которую надо было смотреть не отрываясь, и помню неприятный запах, вроде запаха жженого мяса, когда лазер заработал. Операция прошла успешно – я уточнил это у хирурга, – закрыли оперированный глаз повязкой, дали мазь и отправили домой.

Потом были сильные боли; утром и вечером повязку приходилось приоткрывать и накладывать мазь на нижнее веко. Сейчас уже не помню, сколько времени я проходил с повязкой, – вроде неделю. Когда ее сняли, поразила острота зрения и уже забытое чувство легкости в глазу.

Через месяц сделали операцию на втором глазу (тогда оперировали глаза отдельно), и здесь все прошло нормально.

Когда схлынул первоначальный восторг, я начал замечать: глаза немного, но напрягаются. Не придал этому значения. А чего волноваться? Острота зрения нормальная, что подтверждали плановые осмотры, и реклама убеждала: зрение восстановилось навсегда. Откуда взяться мозгам в 18 лет?!

Через пару месяцев я обнаружил, что Полярную звезду вижу расплывчато. Я сообщил об этом врачу, но меня успокоили: это пройдет, не о чем переживать. А было о чем: 10-ю строку на таблице я хоть и прочитал, но видел нечетко. Короче, поверил я врачу и махнул на все рукой.

Месяцы шли. Все оставалось по-прежнему: небольшое напряжение, нерезкое видение очень отдаленных объектов и трудности с фокусировкой. При переводе взгляда с ближнего объекта на дальний четкость восстанавливалась не сразу, через несколько секунд.

В 1998 году увидел в магазине книгу М. Д. Корбетт (тогда, чтобы купить книги, приходилось ходить в магазины). И в ней-то я прочитал фразу «зрение лишь на 1/10 представляет собой физический процесс и на 9/10 является психическим процессом», но значения ей не придал.

Сделал таблицы, снова начал заниматься с лампой, купил дополнительную литературу, еще раз приобрел «дырчатые» очки. И начал «тренировки», решив, что уж эту небольшую близорукость я смогу убрать. Чай не дооперационная четверка (или около того, сейчас уже точно не помню)! Результат был все тот же: результата не было.

Один-два года нерегулярных занятий – и я почувствовал, что все, до смерти это надоело. А кому это не надоест: заниматься без улучшения?! Зрение тогда было неидеальным, почти единица. Не сравнить с дооперационным периодом! Было небольшое напряжение глаз, хоть и неприятное, но особого дискомфорта мне не доставлявшее. И я плюнул на все, забросил все эти «упражнения».

В 2002 году стал пользователем Сети. В 2004-м у меня появился широкополосный интернет – нагрузка на глаза выросла. Незначительно выросла, тарифы тогда были дорогими: 150 Мб за 400 рублей. Не в день 150 – в месяц! В 2006-м подключил безлимитный доступ, нагрузка выросла серьезно, но глаза держались.

В 2008 году первый раз за много лет сходил к офтальмологу, проверил зрение для справки в автошколе. Не помню, но вроде десятую или девятую строчку я прочитать не смог. Справку получил.

Продолжал жить, не задумываясь о глазах. Больше времени стал проводить в интернете. Как следствие, напряжение начало расти, и зрение медленно, очень медленно падало.

Так и жил до 2015 года.

\*\*\*\*\*

Допустим, вы поставили цель: натренировать мышцы живота. Составили список упражнений, выделяете определенное время и занимаетесь.

Однажды понимаете, что особого желания заниматься у вас нет. По причине лени или более приятной альтернативы, скажем просмотра кино. Но вы-то поставили цель: занять кубики на животе! И в вас начинают бороться два желания. С одной стороны, праздное времяпровождение, с другой – тренировка, результаты которой будут неизвестно когда. Вы начинаете напрягать силу воли, убеждать себя, что, мол, кино подождет, напоминаете себе о цели. Сила воли в этот раз побеждает.

Вы ложитесь на пол и делаете подъемы туловища. Делая их, вы сосредотачиваетесь на напряженных мышцах – так эффективнее. Продолжая делать подъемы, чувствуете, что начинаете уставать. Сильнее напрягаете мускулы, чтобы сделать заданное число повторений. После тренировки вы быстро переключаетесь на другое и с чистым сердцем садитесь смотреть кино.

Данный пример иллюстрирует основные ошибки при восстановлении зрения.

Хорошо, очень хорошо уясните: восстановление зрения – это не физические упражнения! Цель их всех – расслабление!

Неправильно думать, что, например, покрутившись перед солнцем, вы автоматически расслабите глаза. Неправильно думать, что от сидения за пальмингом ваши глаза расслабятся. Расслабление глаз придет, если ваши мышцы, нервы, мозг будут в состоянии покоя! Это пресс качать можно, не задумываясь о своих мозге/нервах/мышцах, – результат все равно появится. В отношении глаз он будет или очень мал, или его вовсе не будет.

К сожалению, такую ошибку совершают и авторы книг о восстановлении зрения. Они приводят упражнения, подробно их описывают; отдельные авторы даже подчеркивают важность расслабления. Но все умалчивают, что расслабление может и не наступить! Естественно, они и причины этого не рассматривают. Может, это делается специально, чтобы побудить читателя записаться к ним на курсы (чуть ли не все авторы ведут их)?

Такие понятия, как «упражнения», «гимнастика для глаз», вообще не применимы к нашей теме! Потому что ассоциируются с напряжением (физическим, нервным, умственным)!

В данной книге я не буду вам предлагать упражнения, вместо них я использую термины «расслабляющее действие» и «расслабляющий сеанс» («расслабляющая техника»). Чересчур громоздко, но позволит вам быстрее уяснить главную цель.

Расслабляющее действие – это некое простое действие, которое вы предпринимаете для расслабления организма (отдельных органов) или глаз. Вы выполнили простое расслабление? Вы, обнаружив, что задержали дыхание, глубоко вдохнули? Все это и многое другое – расслабляющие действия.

Расслабляющий сеанс (расслабляющая техника) представляет собой упорядоченную совокупность множества простых расслабляющих действий. Выполняете расслабление мозга, авторскую соляризацию, занимаетесь с фото – это сеансы.

Расслабляющие действия и сеансы бывают общими, расслабляющими весь организм и незначительно затрагивающими глаза (глубокое дыхание, полное расслабление). И бывают специализированными, глазными, имеющими целью расслабление именно глаз (скачки взглядом, расслабление мозга).

Все действия и сеансы только тогда становятся расслабляющими, когда приводят к расслаблению!

Отношение к расслабляющим сеансам как к физическим упражнениям – главная ошибка, которую совершают миллионы людей, и я был в их числе. Из этой ошибки, в сущности, проистекают и все остальные.

Следующая ошибка. Перенапряжение мышц тела. Именно так: перенапряжение, ненужное напряжение, ибо без необходимого вы не сможете ни стоять, ни сидеть. Без необходимого вообще невозможна никакая активность!

Необходимое, естественное напряжение следует уменьшать, например, поменяв позу на более расслабленную, не вредящую технике выполнения. Живете в частном доме и делаете соляризацию? Не стойте, так больше мышц напряжено. Принесите кресло или стул и выполняйте соляризацию, сидя на нем.

Если понимаете, что, например, когда стоите, вы сильнее напряжены, чем необходимо, – значит, мышцы перенапряжены. От перенапряжения нужно избавляться! Чувствуете, что плечи перенапрягаются при пальминге? Расслабляйте их во время выполнения. Если перенапряжение слишком велико и вы ощущаете, что от расслабления в процессе толку мало, прекратите выполнение и расслабьте внешнюю мускулатуру, полежав (если вы дома) на кровати.

Третья. Нервное и умственное напряжение. Снижайте естественное напряжение, упрощая техники; отдавайте предпочтение более простым.

Вариант этой ошибки: напряжение силы воли. Нельзя напрягать волю, чтобы взяться за глаза! Задействование воли представляет собой нервное и/или умственное напряжение.

Также нельзя напрягать волю при выполнении самих расслабляющих действий (сеансов). Не надо включать силу воли, чтобы посидеть еще пять минут за пальмингом, потому что уже надоело. Нельзя заставлять себя сделать еще пару десятков поворотов, потому что хочется гулять. Все эти усилия приносят только вред: вы не только не добьетесь более глубокого расслабления, как можете подумать, но уменьшите достигнутое! Потому что естественное напряжение увеличивается!

Перенапряжения быть не должно! Частный случай такого перенапряжения – серьезное отношение к расслабляющим сеансам (действиям). Правильное отношение: как к приятному времяпровождению.

И если вы занимаетесь глазами, имея хоть небольшое нервное или умственное перенапряжение, – польза практически равна нулю! Такого же «успеха» достигнете, если естественное умственное/нервное напряжение велико!

Четвертая. Расслабление только глаз. Расслаблять нужно все тело: мозг, мышцы, нервную систему и глаза. Организм – цельная система, расслабление всего организма приведет и к более глубокому расслаблению глаз. Если же вы новичок в восстановлении зрения или имеете небольшую близорукость, то без расслабления всего организма расслабить глаза у вас не получится!

При выполнении некоторых сеансов можно расслаблять мышцы и мозг. В других сеансах это затруднительно или невозможно. Тогда необходимо остановиться и заняться расслаблением мышц и мозга. Расслабив, продолжить. Если это не помогает, значит, вы сильно напряжены. Прекратите занятия до тех пор, пока не расслабитесь.

Что же касается нервной системы, то при расслаблении мышц и мозга нервы также расслабляются. Невозможно быть в нервном напряжении, если расслаблены мышцы и мозг!

Помните: расслабляющие техники должны привести к расслаблению не только глаз, но и всего тела!

Очередная. Сосредоточение только на глазах. Вы «лезете» внутрь глаз или, если достигли некоторого расслабления, сосредотачиваетесь исключительно на этом глазном расслаблении.

Вариант этой ошибки: сосредоточение на образах или на темноте (когда делаете пальминг); или на солнечном свете в глазах при соляризации; на мелькающем окне при больших поворотах.

Не на этом надо сосредотачиваться и не на расслаблении только в глазах, но на чувстве расслабления, возникающем в организме в целом! Не на чувстве расслабления в руках, ногах

или глазах, но на всех расслабленных органах. Для этого надо «перескакивать» вниманием с одного расслабленного органа на другой.

Шестая. Недооценка внутреннего состояния. В физических упражнениях оно не важно, вы можете быть счастливым, спокойным, грустным. При занятиях с отягощениями рекомендуется «накачивать» себя злобой и ненавистью, это позволяет штангистам поднять большой вес, т. е. добиться результата.

У нас ситуация другая: нам нежелательно быть в приподнятом настроении, и ни в коем случае нельзя быть злым или переживать другие отрицательные эмоции, даже совсем слабые. И приподнятое настроение (конечно, в значительно меньшей степени), и отрицательные чувства вызывают умственное и нервное напряжение, являющееся для нас огромным препятствием. Когда занимаетесь глазами, правильное внутреннее состояние – это состояние приятного покоя.

## **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.