Родителям о необычной методике профилактики нарушений зрения ребенка

В последнее время среди немедикаментозных методов лечения, связываемых с нетрадиционными методиками, в сфере офтальмологии широкую известность получила методика лечения нарушений зрения, разработанная американским врачом У.Г. Бэйтсом.

«Бэйтсизм» - «лечение плохого зрения без помощи очков».

Бэйтс пришел к выводу, что главной причиной ухудшения зрения является психическое напряжение.

Упражнения Уильяма Бэйтса обращены к тем, кто страдает каким-либо видом нарушения зрения - близорукостью, дальнозоркостью или астигматизмом.

Основная концепция данной методики - тесная взаимосвязь между мозгом и глазом. Глаз без мозга будет лишь механически «видеть», но не интерпретировать. Мозг же без глаза сможет интерпретировать изображения, но не сможет механически «видеть». Идеальное зрение возможно лишь при полном взаимодействии мозга и глаз. Если мозг подвергается напряжению, глаза тоже напрягаются. В результате зрение ухудшается. Чтобы вернуть зрение в норму, необходимо снять напряжение.

Алгоритм действий по данной методике следующий:

1. Общее (физическое) расслабление.

2. Психическое расслабление.

3. Дополнительные методы, способствующие улучшению зрения (дыхание, диета и пр.).

Общее расслабление

Прежде всего, расположитесь удобно.

П. Брэгг рекомендует несколько необычный способ расслабления: заварите из овощей или трав небольшое количество настоя. После того, как настой будет готов, надо выпить одну-две его чашечки и лечь на полчаса, закрыв глаза и положив на них прохладный или холодный компресс. Во время отдыха этот компресс держите на глазах и отдайтесь ощущению холодящего эффекта. Ваш желудок будет чувствовать расслабляющее тепло питья, которое вы только что приняли. По всему телу разольется приятное чувство расслабления. Представьте, что вы летите на волшебном ковре над каким-нибудь островом в тропиках. Забудьте обо всем, кроме этого удивительного чувства полета, этих удивительных переживаний. После этого упражнения ваши глаза и ваше тело нальются новой энергией.

Пассивное расслабление

1. Палъминг

Мягко закройте глаза и прикройте их ладонями рук. При этом ладони складываются крест-накрест, так чтобы суставы первых фаланг мизинцев наложились друг на друга. Пальцы рук скрестите на лбу. Ладони необходимо сложить чашкообразно, чтобы они не давили на глазные яблоки. Кисти рук должны быть расслаблены. Чтобы исключить проникновение света под ладони, вам необходимо подобрать соответствующее их положение, которое так же отличается у разных людей, как различаются их индивидуальности.

Теперь поверните лицо, не снимая рук с глаз, в сторону какого-нибудь яркого источника света - например, в сторону настольной лампы, люстры или солнца, если вы на улице. Глаза под ладонями должны быть открыты. Теперь вы сможете заметить, откуда пробивается свет под ладони. Исправьте недостатки в положении ладоней, сдвинув их друг относительно друга. Закройте глаза под ними. Убедитесь в отсутствии напряжения в веках и бровях.

Что вы видите во время пальминга? П.Брэгг: «Во время паль-минга перед человеком предстает совершенно черное, «бархатистое» поле, поле, чернота которой не имеет каких-либо изъянов...» Степень черноты, которую вам удалось добиться, будет показывать глубину расслабления, достигнутого вами. Достижение видения совершенно черного поля будет означать то, что вы добились идеального расслабления психики.

Пальминг считается легчайшим способом достижения расслабления.

2. Воспоминание

Воспоминание помогает психике человека расслабиться. Чем идеальнее воспоминание, тем глубже расслабление и тем лучше

зрение.

3. Мысленное представление

«., .Закройте глаза и прикройте их ладонями. Представьте лист : белой бумаги и попытайтесь мысленно написать на нем тушью свое ; имя. Если это удастся, то напишите по буквам свою фамилию и отчество, четко представляя себе каждую букву в отдельности. В кон- -це записи поставьте точку. Теперь забудьте о буквах и вспоминайте только точку. Она должна казаться вам двигающейся из стороны в сторону короткими, медленными и легкими покачиваниями...»

Динамическое расслабление

Перемещение и раскачивание головы • Движение головы должно осуществляться в том же направлении, что и движение глаз, т. е. их движения должны быть согласованными. Неправильным будет, если вы будете поворачивать глаза, а голову будете держать неподвижной, или глаза остаются неподвижными, а голова движется.

2 Большие и малые повороты (длинные и короткие покачивания)

В системе Бэйтса широко используются упражнения, нацеленные на достижение расслабления всего тела, включая глаза.

3. Моргание и проблески

Снимите очки и взгляните на проверочную таблицу, которая должна висеть на стене на расстоянии 1,5-3 метра от вас. Читайте в течение приблизительно 5 минут четыре самые мелкие строчки, которые вы можете одолеть легко и безо всяких усилий, моргая при этом после каждой буквы. Моргание может выполняться и во время упражнений на раскачивание и перемещение.

В ходе дня, чтения, письма, при поездке на транспорте не забывайте всегда и в любых случаях следовать следующим рекомендациям:

1. Всегда поворачивайте голову в ту сторону, куда вы смотрите («смотрите» носом).

2. Никогда не пытайтесь разглядеть объект, не делайте никаких усилий увидеть.

3. Не смотрите ни на что более, чем доли секунды без перемещения взгляда.

4. Никогда не думайте во время взгляда на объекты о глазах как о материальных объектах.

Дыхание

Откройте окно, сделайте глубокий вдох. Представьте во время вдоха кислородный ток, идущий по вашему телу. Выдохните воздух. После нескольких таких подготовительных вдохов можно приступить к упражнениям для глаз.

Сделав глубокий вдох и задержав его, наклонитесь вперед, согнувшись в талии, и опустите голову к полу. Можете слегка согнуть колени, чтобы облегчить себе задачу - опустить голову ниже, чем находится сейчас ваше сердце. Тогда обогащенная кислородом кровь прильет к голове и глазам. Это поможет процессу удаления токсических ядов, накопившихся в тканях глаз. Кислород очистит ваши глаза от токсинов и отходов. Оставайтесь в этом положении до счета «пять».

Всего в течение дня надо делать по крайней мере 10 таких очистительных дыханий.

Тратака (упражнения для глаз)

Тратака - сосредоточение, концентрация зрения. Это упражнение может быть определено как сосредоточение взгляда на одной точке. Упражнения на развитие центральной фиксации использовались в древней Индии.

С помощью тратаки излечиваются дальнозоркость, близорукость, астигматизм, косоглазие. Кроме того, тратака используется для развития психических способностей, концентрации и т. п.

Тратака должна делаться легко, без особого напряжения.

Упражнение 1. Массаж

Сесть по-турецки. Позвоночник прямо, голова, шея, позвоночник на одной прямой. Глаза закрыты, кисти рук откинуты и расслаблены ладонями вверх. Найти точку у основания ладони против мизинца.

Касаясь только этими точками, очень легко, без нажихма проводить по верхним векам от висков к носу и от носа к вискам, туда и обратно, считается за один раз. Так надо делать 10 раз на одном выдохе. Если трудно сделать на одном выдохе, то упражнение можно начинать делать, дыша произвольно, но заканчивать десятое движение надо на выдохе. Движения делаются медленно и плавно. Глаза остаются закрытыми.

Поза отдыха для глаз. Сложить пальцы елочкой и сделать довольно плоскую «крышку» из руки, которой закрыть лицо (глаза), большие пальцы при этом будут около бровей. Если после выдоха задержка примерно одна минута, то надо первую половину задержки держать лицо под крышкой, глаза закрыты, а вторую половину задержки - с открытыми глазами под крышкой. Если задержка меньше одной минуты, то надо всю задержку сидеть с закрытыми глазами, затем сделать вдох-выдох и потом открыть глаза и вторую задержку сидеть с открытыми глазами. «Крышка» из рук поднимается вместе со вздохом очень медленно. Если вдох недостаточно длинен, то дальше можно дышать произвольно. Кисти при этом не сгибаются в пальцах, подъем происходит в несколько стадий:

- ладони предплечья находятся на одной линии, локти вместе, локти поднимаются вверх сколько можно;

- подъем продолжается, но локти разъединяются;

- руки сгибаются в кистевом суставе, локти расходятся еще дальше;

- лицо совсем открыто, можно снимать пальцы со лба.

Упражнение 2. Фиксированные позиции

Исходное положение то же самое. Зрение фиксируется в левой крайней нижней точке (при помощи левой руки отмечается та точка, в которой уже не видны предметы). Смотреть до тех лор, пока глаза не начнут моргать, слезиться, появится резь либо просто станет неприятно. Тогда перевести глаза в состояние прямо и закрыть их.

Другой вариант (но не для начинающих):

Надо смотреть в ту же левую точку в течение всей задержки после выдоха (так повторить 5 раз), затем глаза прямо и закрыть на вдохе.

Упражнение 3. Фиксированные позиции

То же самое, что и упр. 2, но смотреть нужно в правую крайнюю нижнюю точку.

Упражнение 4. Фиксированные позиции

То же самое, что и упр. 2, но зрение фиксируется на кончике носа. Если это сразу не получится, то фиксировать зрение на кончике пальца, затем медленно подносить палец к носу до тех пор, пока не станет двоиться; фиксировать зрение на пальце.

Упражнение 5. Фиксированные позиции

То же, что и упр. 2, но зрение фиксируется на переносице. Если это сразу не получится, то, как и в упр. 4, помогаем себе пальцами, либо, если упр. 4 освоено, медленно ведем взгляд по носу от кончика до переносицы и фиксируем его здесь.

Упражнение 6. Круговые вращательные движения . Исходное положение то же, что и в предыдущих упражнениях. Взгляд из крайней левой нижней точки по дуге выпуклостью вверх медленно переводится на переносицу (для этого используется палец левой руки). Руку на переносице менять нельзя! Рука меняется где-то около правого виска. Движение взгляда медленное и непрерывное, останавливаться нигде нельзя! Движение все время на грани видимости. Далее по такой же дуге взгляд переводится в крайнюю правую нижнюю точку. Из этой точки по дуге, опущенной выпуклостью вниз, глаз переводится на кончик носа, затем по такой же дуге в левую нижнюю крайнюю точку. Это 1 раз - «бабочка». Делать столько бабочек, пока глаза не устанут. Необходимо довести выполнение этого упражнения до 20-30 минут.

Упражнение 7. Круговые вращательные движения . То же, что и упр. 6, но движение в обратную сторону.

Упражнение 8

Массаж (то же самое, что и упр. 1).

Упражнение 9. Гидротерапия (водный массаж)

Этим упражнением обычно начинают водные процедуры. Оно может делаться утром отдельно от упражнений тратаки, но если вы занимаетесь тратакой, то это упражнение обязательно делать второй раз (после упр. 8).

Встать у источника, глаза широко открыты, набрать полный рот воды, так, чтобы щеки раздулись. Набрать в ладони воду и бросать ее в глаза с близкого расстояния, чтобы глаза не успевали закрыться. Смотреть при этом вверх. Делать это до тех пор, пока вода во рту не согреется (это будет примерно через 13-14 бросаний). Затем воду выплюнуть. Делать один раз. Это всегда завершающее упражнение.

Существуют упражнения для начинающих, так как упражнения тратаки без подготовки делать трудно.

Упражнения для начинающих

Упражнение 1

Исходное положение то же самое. (Делать упражнения с каждым разом медленнее и плавнее. Вначале в фиксированных положениях не задерживаться, потом делать все большую задержку; чтобы лучше отдохнуть, можно делать задержку, когда глаза смотрят прямо.) Смотреть влево до конца, прямо, затем вправо, прямо, вверх, прямо, вниз. От 1 до 10 раз.

Упражнение 2

То же самое, что и в упр. 1, но смотреть влево-вниз до конца, затем прямо, вправо-вверх, прямо, вправо-вниз, прямо, влево-вверх, прямо. От 1 до 10 раз.

Упражнение 3

Делать круговые вращательные движения по часовой стрелке (начинать слева). От 1 до 10 кругов. Вначале в первые недели быстро, затем медленнее.