



VIDÍM BEZ BRÝLÍ

(přirozené metody zlepšení zraku)

NINA GRELOVÁ
SERGEJ LITVINOV



Nina Grellová – známá katovická novinářka, specializující se na medicínskou problematiku a zdraví. Autorka mj. bestselerové knihy „Přirozená léčba“ (80 tis. výtisků), Spolu vydavatel (spolu s manželem Andrzejem Wrazidlo) měsíčníku „Šaman – Člověk, zdraví, příroda“ (vychází od srpna 1990). Osm let vede každý týden setkání se zdravím v katovickém Klubu novináře. Spolu s manželem organizuje v Katovicích největší akci v Polsku popularizující přírodní medicínu – trhy „Blíž ke zdraví, blíž k přírodě“ a ve spolupráci s gliwickým ústavem onkologie – široce zaměřené akce protirakovinných profylaktických výzkumů a přednášek nazvaných „Stihnout před rakovinou“.



Sergej Litvínov – autor programu kurzů korekce očních vad „umění vědomého vidění“, které vycházejí z metody dr. Batese, vede školu vidění v Polsku a české republice. Člen Mezinárodního sdružení učitelů a terapeutů vizionetiky. Trenér NLP, Reiki Master. Dlouhodobá spolupráce s výzkumnými středisky mu umožnila vypracovat řadu seminářů rozvoje osobnosti – např. „Jazyk těla a mimoverbální komunikace“, „škola pohybu“ (pro osoby s problémy páteře), „Slovanská škola lidové terapie“, „Škola neurolingvistického programování“.

Autor knih a nakladatel. Malíř a umělec. Vystavuje dílo současných ukrajinských a polských umělců.

Obsah

Brýle - zdánlivý přínos	6
Jak fungují oči	7
Cíle tréninku	11
Jak cvičit	16
Začněte relaxací	17
Metoda 4-6-8	17
Obecná relaxace	18
Meditace volného dýchání	19
Pránické dýchání (úplné)	20
Cvičení posilující srdce a nervovou soustavu	22
Mandala zraku	23
Základní cviky	25
Zakrývání (palming)	25
Černý mravenec	29
Sluneční koupel (solarizace)	29
Oko miluje pohyb	32
Krajina za oknem	32
Zadní okno pro krátkozraké	33
Přední okno pro dalekozraké	33
Když oko „utíká“ (šilhání)	34
Pohyb očí skokem – kreslení nosem	35
Listí ve větru	37
Odlesky vody	37
Mikropohyby očí	38
Mrkání	38
Bazilišek	39
Hry	40
Karta OM	40
Písmena	42
Černá sněhová vločka	42
Deset základních pravidel zlepšení zraku	44
Praktická cvičení – tělo	44
Malé pohyby	45
Dlouhé pohyby	46
Křížové obraty	48
Ničí čtení očí?	50
Kroužení a obraty	52
Masáž ústní dutiny	53

Wotodyjowského nozdry	54
Odstraňování únavy	54
Bloudění očima.....	54
Světlo a tma	54
Zahřívací trénink.....	56
Rozcvička očí na písmenech	56
Koupel očí.....	57
Monitor – nutné zlo	57
Hra na želvu.....	58
Pozitivní emoce	59
Soustřed'te pozornost na špičku nosu.....	59
Pamatujte – jste celek.....	61
Lok vody.....	61
Balónek s problémy.....	61
Programování podvědomí.....	62
Hledejte světlo očí.....	64
Magie přání	65
Upřené dívání se (trataka)	66
Přátelský autoportrét.....	68
Malé dítě.....	68
Paměť a představivost.....	69
Zapamatovávání předmětů	69
Obličej v zrcadle.....	69
Než otevřete dveře.....	70
Paměť v černém.....	70
Práce s energiemi	71
Probouzení citlivosti rukou.....	72
Průzkum aury	73
Energetizování očí	74
Zavírání aury a energie	75
Masáže zlepšující vidění	75
Masáž očí.....	76
Bodová masáž obličeje.....	78
Masáž násady lebky.....	79
Masáž kříže	80
Masáž břicha.....	81
Masáž chodidel.....	81
Masáže během relaxace.....	84
Bod proti bolesti	85

Jóga prstů.....	85
Mudra znalostí.....	86
Mudra života	87
Podívejte se na talíř	87
Vitaminové kúry	90
Oslavuj pokrmy	90
Sklenice vody	91
Rady pro diabetiky.....	91
Jaké oči, takové tělo	92
Když máme s očima potíže	96
Rady pro dalekozraké.....	96
Gumový míček.....	97
Rady pro krátkozraké.....	98
Sluneční brýle	100
Společná cvičení pro krátko a dalekozraké.....	101
Provázek	101
Sprcha	103
Astigmatismus.....	104
Když dítě hůře vidí.....	104
Šilhání a ostatní poruchy.....	108
Doporučení pro ty, kteří žijí dlouho.....	110
Cvičení s houbou.....	110
Vizualizace světla	110
Nošení světlých jantarů	111
Lidové způsoby detoxikace organismu.....	111
Sestavy každodenních cvičení.....	112
Minutová sestava – masáž svalů krku	112
Dvouminutová sestava – uvolnění svalů šíje	114
Deseti minutová sestava.....	116
Půlhodinová sestava	118

Brýle - zdánlivý přínos

Po sundání sádry ze zlomené ruky nebo nohy se poškozené končetině snažíme vrátit původní funkci. Chodíme na rehabilitace, cvičíme, masírujeme ochablé svaly a už nás nenapadne podpírat oslabenou končetinu berlemi.

Naopak u začínajících zrakových problémů souhlasíme s brýlemi předepsanými očním lékařem. Je to pomoc mnohdy problematická. Nepokoušíme se vrátit očím předchozí schopnost, i když je to někdy možné a jednoduché.

Říká se, že oči jsou zrcadlem duše. Jsou rovněž zrcadlem těla. Jedná se o klasickou zpětnou vazbu. Čím lepší je kondice organismu, tím lépe vidíme, naopak veškeré oslabení organismu způsobuje zhoršování zraku. Tato vazba působí i opačně. Když přirozenými metodami začínáme zlepšovat zrak, posilujeme také organismus a zpomalujeme procesy stárnutí.

Jsme přesvědčení o nerozlučnosti těchto procesů. V naší knize najdete mnoho rad o životním stylu, relaxaci, stravování aj. Jsme zastánci holistické medicíny, která považuje lidské tělo a psychiku člověka za nerozlučný celek. Trénink zraku založený mj. na modifikované metodě amerického optika dr. Wiliama Batese je určen nejen lidem, kteří by se chtěli zbavit brýlí, ale rovněž těm, kteří je nepoužívají a chtějí mít dobrý zrak do pozdního stáří.

Díky této metodě se zlepšil nebo vrátil zrak tisícům lidí na celém světě, mj. slavnému anglickému spisovateli a filozofu Aldousi Huxleyemu, autoru „Kontrabodu“. Na základě vlastních zkušeností napsal knihu „Umění vidění“, ve které píše:

V šestnácti letech jsem prodělal náhlý záchvat keratitis punktata, v důsledku čeho (po osmnácti měsících úplné slepoty, kdy jsem byl při čtení zcela závislý na Braillovi a při procházkách na průvodci), zaznamenávalo jedno oko stěží světlo, druhé umožňovalo vidět písmeno velikosti šedesáti centimetrů na Snellově tabuli ze vzdálenosti tří metrů.

Protože si uvědomoval hrozící celkovou ztrátu zraku, fyzicky a psychicky vyčerpán absolvoval terapii založenou na Batesově metodě. Její efekty předčily veškerá očekávání:

V průběhu několika měsíců jsem četl bez brýlí a co je důležitější bez napětí a únavy. (...) Můj zrak, ještě vzdálený od normálního, byl už téměř dvojnásobně lepší než v době, kdy jsem používal brýle a před absolvováním „umění vidění“. Mlha prořídla natolik, že umožnila druhému oku, které léta nebylo schopné rozlišit více než světlo a temnotu, rozlišit na Snellově tabuli písmena velikosti tří centimetrů ze vzdálenosti třiceti centimetrů.

Fyzické a psychické cviky umožnily, jak zjišťuje Huxley, vis medicatrix naturae tzn. schopnost organismu vyléčit sám sebe.

Od té doby se věda o samoléčbě vyvinula a zdokonalila. Batesova metoda byla modifikována. Díky ní čte papež Jan Pavel II. své homilie bez brýlí.

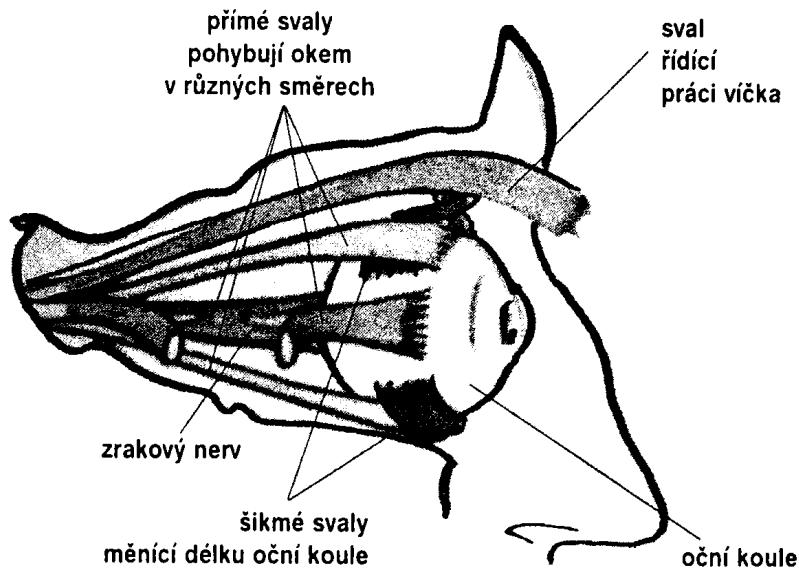
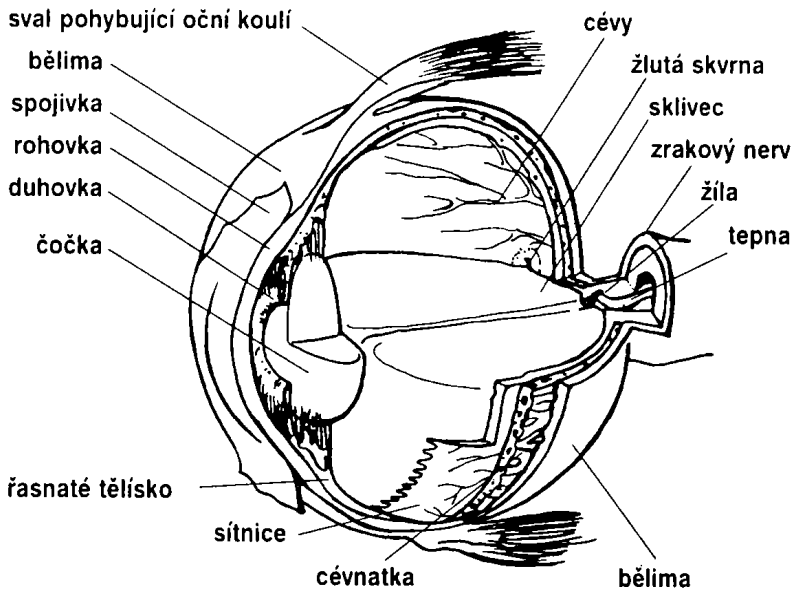
Jak fungují oči

Nejnázorněji to předvedli Wunna Lippert-Burmester a Herbert Lippert, autoři příručky „Operace – metody, názory, rady“, která vyšla v r. 1995 v katovické „Książnicy“:

Oko je často srovnatelné s fotoaparátem. Oba mají pět společných stavebních prvků:

- *tělo fotoaparátu je nejčastěji kovové. V případě oka tvoří vnější vrstvu oční koule pevná vláknitá tkáň, tzv. bělima.*
- *na světlo reaguje ve fotoaparátu film a v oku sítnice, která vystělá vnitřní stěnu oční koule,*
- *soustava čoček vrhá obraz na vrstvu citlivou na světlo.*
- *V oku plní vstupní funkci fotoaparátu rohovka. Proměnlivá (elastická) čočka oka umožňuje vznik ostrého obrazu předmětů v různých vzdálenostech.*
- *množství světla dopadajícího do fotoaparátu je regulováno clonou. V oku průměr zornice zvětšuje nebo zmenšuje duhovka v závislosti na světelných poměrech.*
- *závěrka ve fotoaparátu umožňuje průchod světla dovnitř. V oku tuto funkci mají víčka.*

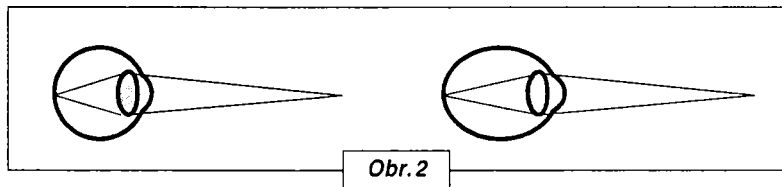
Přes tyto společné vlastnosti se oko od fotoaparátu podstatně liší (obr. 1). Je hlavně živým orgánem, složeným z libovolně nezaměnitelných částí, tvořících funkční celek. Všechny životní procesy vyžadují energii. Proto je oko vybaveno bohatou sítí cév, která je ve střední vrstvě oční koule (cévnatce) výrazně hustá. Protože červená krev je neprůsvitná, musí být průzračný čočkový systém, složený z rohovky a oční čočky, zásobován energií jiným způsobem. Touto „průsvitnou krví“ je oční tekutina. Zajišťuje rovněž rovnoměrný tlak uvnitř bulvy, čímž si oko vždy zachovává kulovitý tvar. Oční tekutina vyplňuje přední a zadní komoru oka, které jsou spojené zornicí. Zbylou část oka vyplňuje průsvitný sklivec. Ten není skleněný, ale je tvořen rosolovitou látkou, která se podobá nabobtnalé želatině.



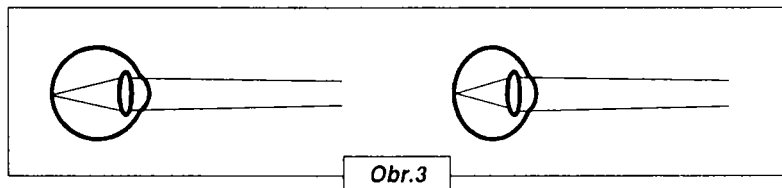
Obr. 1

Oko je bezpečně umístěno v oční podobné pyramidě. Stěny pyramidy jsou tvořené kostmi. Pouze základna (otvor nasměrovaný dopředu) není z kosti. Vrchol pyramidy je obrácený dozadu k mozku, se kterým je oko spojené zrakovým nervem a dalšími nervy (*obr. 1*).

Mění se nejen tvar čočky, ale rovněž tvar oční koule. Při pohledu na krátkou vzdálenost je čočka vypouklá, oko se prodlužuje (*obr. 2*).



Při pohledu do dálky se čočka zplošťuje, oko se zkracuje podél horizontální osy (*obr. 3*).



Odpověď na otázku, proč nevidí každý člověk ostře, podává přesně a srozumitelně „Příruční encyklopedie zdraví“, kterou vydala katovická „Ksiaznica“:

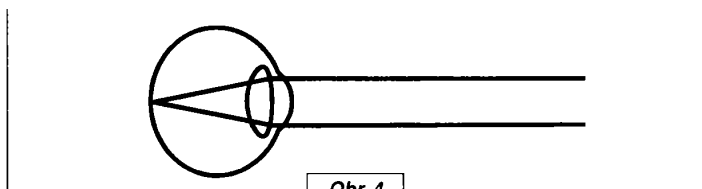
Oko vytváří ostré obrazy za předpokladu správného poměru mezi lomovou silou čočky a délkou osy oční bulvy. Lomová síla je schopnost optického systému soustřeďovat dopadající paprsky. Měří se v dioptriích. Jedna dioptrie odpovídá lomové síle čočky, která světelné paprsky soustřeďuje ve vzdálenosti jednoho metru. Oko má schopnost přizpůsobovat svoji lomovou sílu vzdálenosti (akomodace). Pokud se sledovaný předmět přibližuje, zornice se zužuje a čočka je vypouklá. Při slabším osvětlení a zvětšování vzdálenosti se zornice rozšiřuje a čočka ochabuje. Pokud se délka osy (tzn. vzdálenost středu rohovky od středu sítnice) a lomová síla čočky oka neshodují, není svazek paprsků soustředěný přesně na

sítnici. Pokud se paprsky, šířící se rovnoběžně před okem, soustředí v bodě nacházejícím se před sítnicí, jsou předměty ve větší vzdálenosti neostré. Takové oko je krátkozraké. V případě soustředění se paprsků za sítnicí je oko dalekozraké.

Cíle tréninku

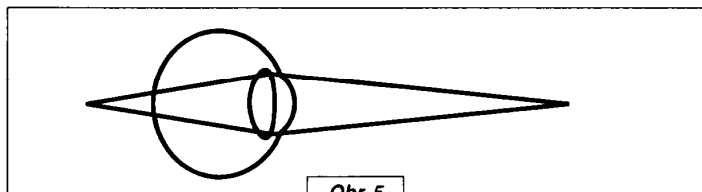
Dalekozrakost. Účelem tréninku zraku je aktivace svalů a zlepšení celkové kondice očí. Cvičení povzbuzuje oko k činnosti s dostatečnou dávkou odpočinku.

Při dalekozrakosti se světelné paprsky odrazené vzdálenými předměty kříží na sítnici a tvoří ostrý a výrazný obraz (obr 4).



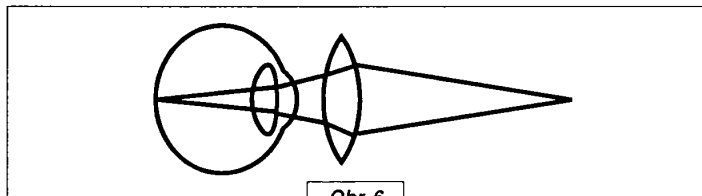
Obr. 4

Předměty blíže k oku jsou nevýrazné, protože oční koule je příliš krátká a lomová síla čočky příliš malá, aby soustředila paprsky na sítnici (obr. 5).



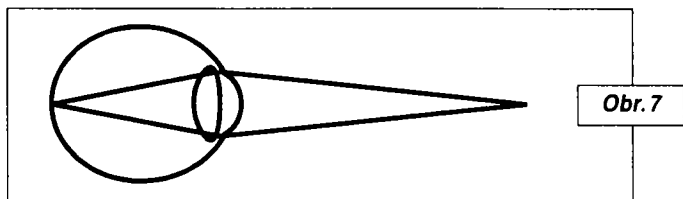
Obr. 5

Tuto vadu korigují vypouklé čočky (kladné, „+“, obr. 6).

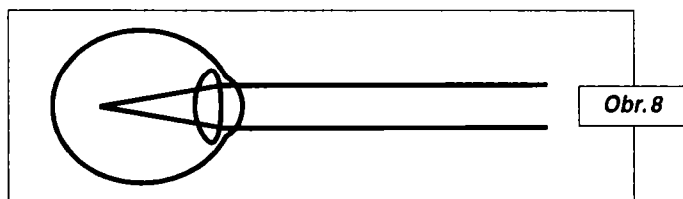


Obr. 6

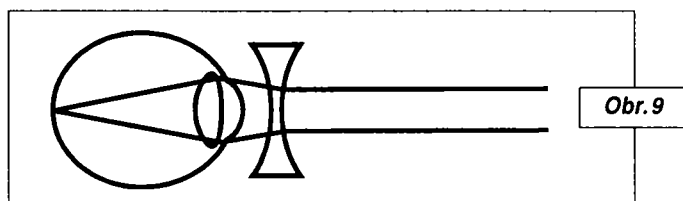
Krátkozrakost. Účelem tréninku je zbavení se všech tlaků. Při krátkozrakosti jsou předměty blíže k oku ostré a výrazné, protože paprsky se soustředí na sítnici (*obr. 7*).



Naopak vzdálené předměty jsou neostré, protože oční koule je příliš dlouhá a čočka příliš vypouklá. Světelné paprsky odražené těmito předměty jsou koncentrovány před sítnicí (*obr. 8*).



Tuto vadu korigují vkleslé čočky (záporné, „-“) rozptylující světelné paprsky, odražené vzdálenými předměty (*obr. 9*).

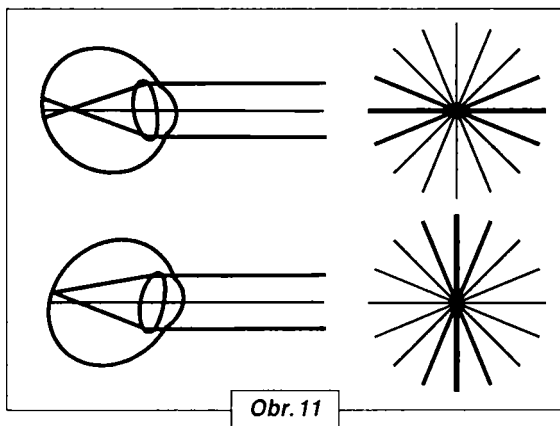
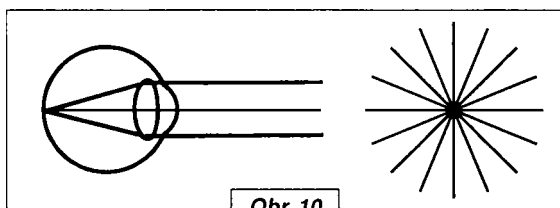


Astigmatismus. Trénink očí směřujeme k uvolnění zraku a mysli. Měl by vést k psychické rovnováze a k jasně určeným cílům, ke kterým v životě směřujeme. Je třeba dbát, aby nedocházelo k toxikaci (otrávení) organismu.

Při astigmatismu jsou pozorované předměty zdeformované, s jasnem, někdy zdvojené, protože oko ztrácí své přirozené rovnoměrné zakřivení a paprsky se nesoustředí přímo ve žluté skvrně na sítnici (místo nejostřejšího vidění), ale jsou rozptýlené v důsledku nepravidelného zakřivení rohovky nebo zdeformování čočky nebo oční koule.

Astigmatismus se obvykle vyskytuje spolu s krátko – nebo dalekozrakostí. Tuto vadu korigují cylindrické čočky doplňující chybějící zakřivení oka v odpovídající rovině.

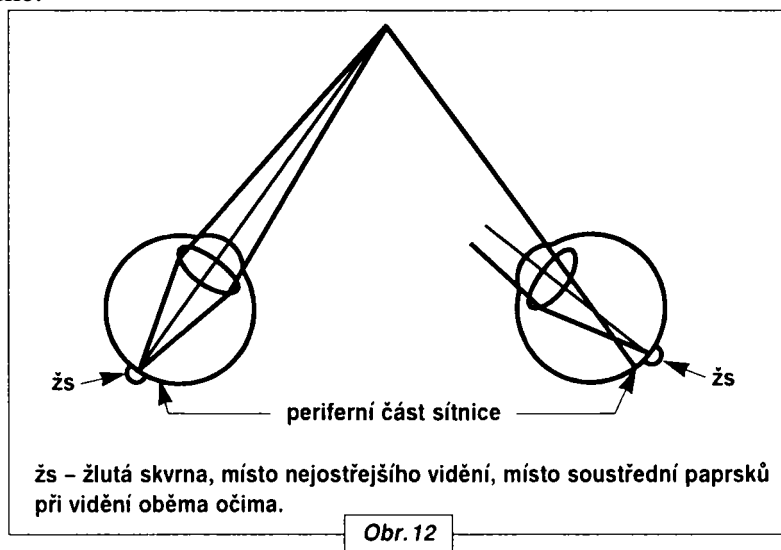
Při pravidelném tvaru oční koule jsou všechny čáry stejné, pozorované předměty mají výrazné obrysy a pravidelný tvar (*obr. 10*).



Při astigmatismu je oko zdeformované, některé čáry (v závislosti na úhlu zakřivení) jsou silnější než ostatní, pozorované předměty mají rozmazané nebo dvojité obrysy a změněný tvar (*obr. 11*). Při vysokém stupni astigmatismu se může vyskytovat dvojité vidění jedním okem, někdy mohou vznikat obrazy jeden na druhém.

Šilhavost. Trénink je veden k odstranění přecitlivělosti na světelné impulsy, stabilizaci motorických a psychických funkcí a k synchronizaci činnosti obou mozkových hemisfér povzbuzením lenivého, utíkajícího oka k práci.

Při šilhavosti se jedno oko nejčastěji obrací k nosu nebo na vnější stranu, někdy nahoru a druhé se dívá přímo. Příčinou vzniku šilhání může být zvýšená citlivost na světlo (za slunečného dne je jednodušší se dívat s jedním okem přimhouřeným) nebo vznik excentrické fixace (vidění periferní částí sítnice), což způsobuje zvýšené napětí jedné skupiny okohybných svalů a zlenivění skupiny druhé.



Šilhání se nejčastěji vyskytuje s krátko – nebo dalekozrakostí. Tuto vadu korigují prizmatické čočky – udržující vhodný úhel křížení očí. Periferní část sítnice nahrazuje při šilhání funkci žluté

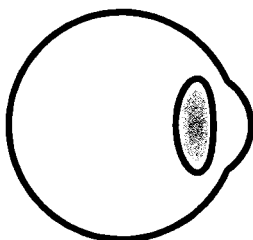
skvrny, díky čemu slabé oko udržuje trojrozměrnost vidění a určuje vzdálenost pozorovaného předmětu (*obr. 12*).

Zákal (katarakta).

Trénink vede ke zlepšení oběhu krve, detoxikaci organismu a změně přístupu života z pesimistického na pozitivní. Důležitá je správná výživa a očištění organismu.

U zákalu se objevuje zmatnění čočky. Předměty jsou zamlžené. Čím více světla, tím větší vzniká mlha před očima (*obr. 13*).

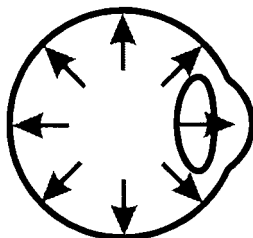
Obr. 13



Zelený oční zákal (glaukom).

V tomto případě by měl trénink vést zejména k uvolnění, uspořádání emocionálního života, změně diety (méně tekutin), rezignaci z pochutin (cigarety!). Pohyb a fyzickou práci doporučujeme opatrně, aby se organismus nepřetěžoval.

Obr. 14



U zeleného očního zákalu roste množství vodní tekutiny nacházející se mezi rohovkou a čočkou, což způsobuje nárůst tlaku (někdy i bolestivého, *obr. 14*) a objevení se černých nebo svítících „létajících mušek“. Později částečně nebo celkově zanikají části sítnice. Poruchy rovnováhy v přítoku a odtoku této tekutiny a oslabení reakcí na změnu intenzity světla způsobuje značné snížení komfortu vidění a často vede ke ztrátě zraku.

Jak cvičit

Předtím, než doporučíme cviky zlepšující zrak u výše uvedených vad i pro prevenci, uvedeme několik obecných pravidel:

- Pokud se objeví přetrvávající potíže nebo poruchy, je nezbytná konzultace u očního lékaře. Může to signalizovat existenci skryté choroby. Teprve když lékař nemá námitky proti cvičení zraku, lze začít cvičit.
- Začněte cvičit uvolnění. Pamatujte, že relaxace je pláštěm, který chrání vaše tělo a psychiku před negativními projevy nepříjemných vjemů a nadměrnou únavou. Neodepírejte si je doma a ani v práci.
- Během cvičení se zaměřte na pravidelné dýchání a na uvolnění svalů krku.
- Při cvičení zapomeňte na negativní vjemy. Pokud se objeví únava, přerušte cvičení a relaxujte.
- Cvičte pro změnu návyků a ne pro získání méně nebo více trvalého efektu.
- Vyberte si ve svém nejbližším okolí několik bodů na hranici ostrého vidění, na kterých si ověříte ostrost zraku a přesvědčte se, zda po cvičení vidíte skutečně výrazněji a jak dlouho se tento stav udržuje.
- Soustřeďte se na práci celého organismu, na získání lepšího pocitu, zlepšení kladného postoje k životu. Optimisté žijí déle, jsou zdravější a šťastnější.
- Chvalte sami sebe, dávejte si malé dárky, přátelsky se hlad'te a poklepávejte, protože těmito způsoby nejrychleji upevníte v paměti těla a v myšlení pozitivní zkušenosti a dosažený výsledek.
- Opakujte několikrát v průběhu dne a nezbytně před usnutím a těsně po probuzení tvrzení:

Každý den moje oči vidí lépe. Umím pozorovat i nejmenší úspěchy a mít z nich radost.

Začněte relaxací

Každý se někdy přesvědčil, že únava, silný stres, vztek nebo rozrušení způsobují poruchy vidění. Před očima se objevují skvrny (červené nebo černé), obraz se vlní nebo zamlžuje. Je to výsledek působení psychiky na celý krevní oběh, a tím i na svaly oční koule. Svaly jsou napjaté a hůře prokrvené podobně jako svaly krku a obličeje.

Známe rovněž opačný proces. Ráno odpočatí a uvolnění po dobrém spánku vidíme lépe a ostřeji. To se děje i v průběhu dne, když jsme uvolnění a v dobré náladě. Celý organismus, včetně oční koule funguje dokonaleji.

U Batesovy metody je důležitá relaxace. Umění relaxovaného vidění (mají ho nemluvnata) je úzce spojené s uměním relaxace těla a myšlení.

Pokud nemáte vlastní, oblíbené relaxační nebo meditační cviky, vyberte si z těch, které vám doporučujeme. Provádějte pravidelně ty, které jsou pro vás nejvhodnější a které máte rádi. Je důležité, aby cviky nebyly povinností, ale aby se staly příjemným návykem.

Metoda 4-6-8

Sedněte si pohodlně na židli s rovným opěradlem. Může to být křeslo, ale ne příliš měkké. Položte si chodidla rovně na podlaze (odborníci na relaxaci to označují jako upevnění těla). Dlaně volně opřete na kolenu vnitřkem nahoru, jako byste měli pomocí prstů přijímat uzdravující proudy z Vesmíru. Můžete jemně spojit špičky palce a ukazováčku, přičemž ostatní prsty zůstanou volné. Je to univerzální gesto (mudra) nauky, zabraňující mj. vnitřnímu napětí (*obr. 38, str 104*).

- Zavřete oči, ale nestlačujte víčka, dýchejte nosem zhluboka tak, aby se pohybovalo břicho a vyplnil hrudník. Počítejte v myšlenkách pomalu do čtyř.
- Zadržte dech a vzduch v plicích a počítejte do šesti.

- Počítajíc pomalu do osmi, vydechněte zvolna vzduch ústy. Nejdříve vyprázdněte břicho, pak hrudník. Dolní čelist může volně viset dolů. Jde o to, aby svaly nebyly napjaté.
- Opakujte cvičení pětkrát.
- Sérii nádechů a výdechů ukončete svěšením hlavy a úplným uvolněním svalů obličeje. Teď dýchejte volně a přizpůsobujte se sugescím těla.

Cvičení provádějte během dne, když se cítíte unaveni, cítíte napětí svalů při dlouhé práci v jedné poloze (např. u počítače) a rovněž tehdy, když jednoduše cítíte potřebu relaxace a nemůžete se uvolnit vleže, tzn. provádět cvičení označované jako:

Obecná relaxace

Lehněte si na záda na nepříliš měkkou a neprohýbající se matraci nebo válečku. Pod hlavu si dejte menší polštář.

- Zavřete oči a začněte volně oddechovat. Představte si, že celé tělo se stává těžké, a těžší, jakoby se stále víc zapadalo do matrace. Prociťte kontakt těla a matrace na každém centimetru kůže.
- Představte si, jak se vaše levá noha stává těžší a měkčí, jakoby byla z měkkého olova. Proto ji nemůžete zvednout. Postupně přeneste představu o měkkém závaží na pravou nohu, pak na ruce, nejprve na levou a potom na pravou.
- „Vnitřním zrakem“ pozorujte, jak se perfektně uvolňují svaly vašich končetin, beder a krku. Vnitřní zrak zaznamenává rovněž uvolnění obličeje, obvykle zařátého a velmi pohyblivého. Dovolte těžce padat oloveným lícím. Máte uvolněné, pouze lehce se dotýkající rty. Teď uvolněte okolí očí. Vaše víčka se stávají těžší a pod tíhou padají dolů.
- Pozorujte dýchání. Zapomeňte, že dýcháte. Dech se sám pohybuje tam a zpět.

- Pomalu a klidně počítejte nádechy a výdechy. 1 – nádech, 2 – výdech, 3 – nádech, 4 – výdech atd. Liché číslo – nádech, sudé číslo – výdech.
- Zvolna začněte prodlužovat výdechy tak, aby byly dlouhé a mohutné. Netrapte se nádechem. U tohoto systému dýchání se vzduch sám snaží dostávat do plic a po určité době proniká hlouběji. Míjí plíce a dostává se do břicha, i do noh. Při prodlouženém výdechu nemusíme pohybovat hrudníkem, pracuje hlavně bránice.
- Po odpočítání několika desítek, kdy dech začíná žít vlastním životem, můžete zanechat počítání. Klidně bez napínání svalů otevřete oči a ukončete relaxaci. Snažte se udržet stav plného uvolnění svalů co nejdéle. Zapamatujte si ho.

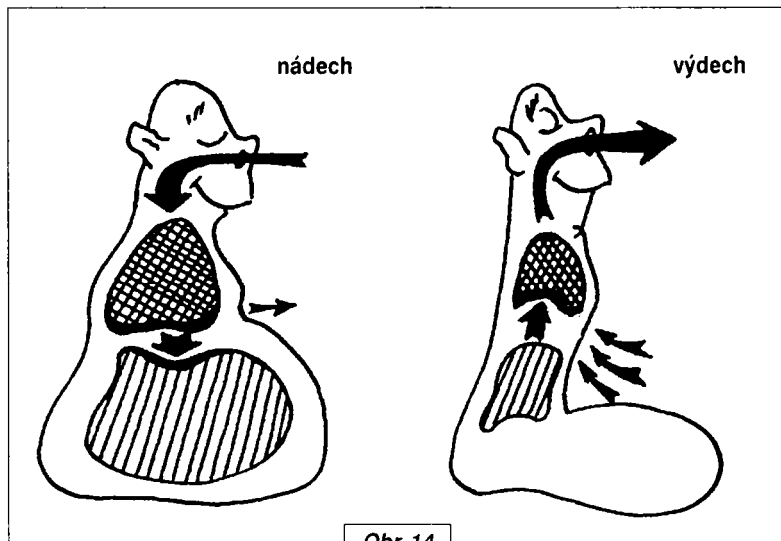
Několik takových relaxací vás přesvědčí o tom, co znamená uvolnění a odreagování a jak skvěle oddaluje všední starosti.

Meditace volného dýchání

(podle Deepaka Chopry)

Sedněte si pohodlně s rukama podél těla nebo na kolenou. Zavřete oči a začněte dýchat zlehka a volně. Soustřed'te se na dýchání. Vnímejte, jak vzduch vchází nosem a stéká dolů do plic. Nedýchejte příliš zhluboka a nezadržujte dech. Dýchejte normálně. Během výdechu pozorujte, jak vzduch lehce vytéká z plic nosem.

Nedělejte nic násilím. Dech je uvolněný a vaše pozornost ho měkce následuje jako listí pohybující se ve větru. Když se dech uvolní, učinite ho ještě lehčím. Nevynucujte si to, ale když ucítíte, že dech chce být mělčí a lehčí, dovolte mu to. Pokud vám začne scházet dech, netrapte se. Znamená to, že potřebujete více vzduchu a že se začínají uvolňovat hluboké stresy nebo nutíte dýchání, aby bylo lehčí, než samo vyžaduje. Vraťte se k rytmu dýchání, se kterým se vaše tělo cítí pohodlně.



Obr. 14

Tímto způsobem dýchejte dvě až pět minut, ale nesledujte čas a dovoďte, aby ho řídila potřeba těla a mozku.

Pokud se soustředíte na dýchání, dostáváte se hlouběji do relaxace. Myšlení se přirozeným způsobem uklidní. Cítíte to? Pokud ano, pravděpodobně jste pocítili několik okamžiků absolutního uklidnění, které jste ani nezpozorovali. Pokud záměrně hledáte ticho, jen stěží se projeví, ale pokud uvolněně dýcháte, pocítíte menší chaos myšlenek a ztrácíte pojem o čase. To je dobrý signál.

Spolu s pravidelným meditováním pocítíte přítok energie a vitality, který se uvolňuje z hlubších vrstev nervové soustavy. Je to hluboká proměna. Přinese vám skutečnou explozi energie.

Pránické dýchání (úplné)

Zaujměte pohodlnou polohu vsedě, vleže nebo vestoje. Uvolněte celé tělo. Položte jemně dlaně na uvolněném, napětí zbaveném břichu těsně pod žebrovými oblouky. Vyprázdněte břicho a plíce od vzduchu a několikrát se nadechněte, abyste ucítili pružnost břicha. Teď začněte vtahovat vzduch nosem a směrujte ho do břicha.

Vnímejte, jak se dlaně zvedají, a celé břicho je vyplněné vzduchem. Když pocítíte, že je zcela vyplněné, směřujte vzduch do hrudníku a začněte ho prudce vydechovat nosem se svištěním. Vnímejte, jak se dlaně přibližují k pánvi s postupným smršťováním břicha.

Teď se hluboce nadechněte, mrkejte přitom víčky a představte si, že rovněž oči se účastní vtahování vzduchu a ozdravné životní energie prány do hloubi těla. Nechejte vzduch, který opouští klesající břicho a hrudník, dostat se při výdechu ven nosem a jakoby očima. Takto rytmicky dýchejte dvě, tři minuty (ne déle!) a pocítíte hluboký klid a rostoucí sílu v očích. Dostane se do nich více vlhkosti očišťující oční koule.

Choa Kok Sui, autor nejpopulárnější knihy o pránickém uzdravování, doporučuje tři rytmy dýchání:

- hluboké dýchání s krátkým zadržením dechu (po dobu nutnou k vyslovení čísla 1 v myšlenkách),
- metodu 7-1-7-1 (pomalý nádech s počítáním do 7, zadržení vzduchu v plicích na 1, výdech s počítáním do 7 a znovu zadržení dýchání na 1),
- metodu 6-3-6-3 (nádech s počítáním do 6, zadržení dechu do 3, výdech do 6, zadržení dechu do 3).

Zjistěte, které tempo vám vyhovuje.

Pránické dýchání posiluje tělo bioenergií tak, že rozměry aury se zvětšují o 100% a více. Prospívá tělu a dokonale likviduje psychické napětí a stresy. S jeho pomocí lze relaxovat v libovolné denní době, ve stavech rozčílení a únavy. Provádějte ho ráno, po probuzení a odpoledne po návratu z práce (nejlépe vleže na tvrdé podložce, např. na koberci se srolovanou dekou nebo nepříliš měkkým polštářkem pod krkem). Zopakované večer, zejména po dávce dlouhých krouživých pohybů (popis cvičení na str. 57), usnadní usínání.

Cvičení posilující srdce a nervovou soustavu

Podrážděným, neurotickým, stresovaným osobám a zejména osobám pociťujícím bolesti v okolí srdce doporučujeme pravidelné jógové cvičení, které doporučoval otec Andrzej Czeslaw Klimuszko, známý polský bylinkář a přírodní terapeut.

Vstaňte z postele ihned po probuzení. Otevřete okno a dobře vyvětrejte pokoj. Svlékněte si pyžamo, oblečte cvičební kalhoty nebo tričko. Postavte se na koberec, pokud je to možné, při otevřeném nebo alespoň pootevřeném okně. Soustřeďte se a v duchu si řekněte:

Chci pomoci tohoto cvičení vyléčit nervozitu, srdeční potíže, chci zlepšit svůj zrak. Ode dneška se začínám léčit.

Postavte se do pozoru. Nenapínejte svaly. Ruce spusťte dolů, nohy postavte jednu vedle druhé tak, aby chodidla a kolena byla spojena. Sbalte pěsti, ale nezatínejte je. Energickým, volným, krouživým pohybem přeneste pěsti nad hlavu, dále je pomalu přiblížte k sobě a položte pravou pěst na levé na vrcholu hlavy. Teď začněte nosem nasávat vzduch až k hranicím možnosti. Zadržte ho v plicích a přitom v myšlenkách počítejte od 1 do 16. Po odpočítání začněte ústy připravenými jakoby k pískání pomalu vypouštět vzduch z plic až do vyprázdnění. Současně pomalu uvolňujte pěsti v hlubokém předklonu s rukama vysunutými před sebe.

Narovnejte se, odpočiňte několik sekund, volně dýchejte a celé cvičení opakujte podruhé a potřetí. Vraťte se do postele, přikryjte se, jestli je vám zima a 5 minut ležte v naprostém klidu s uvolněnými svaly a snažte se na nic nemyslet. Teprve pak můžete přistoupit k obvyklé ranní činnosti – cvičení, hygieně atd.

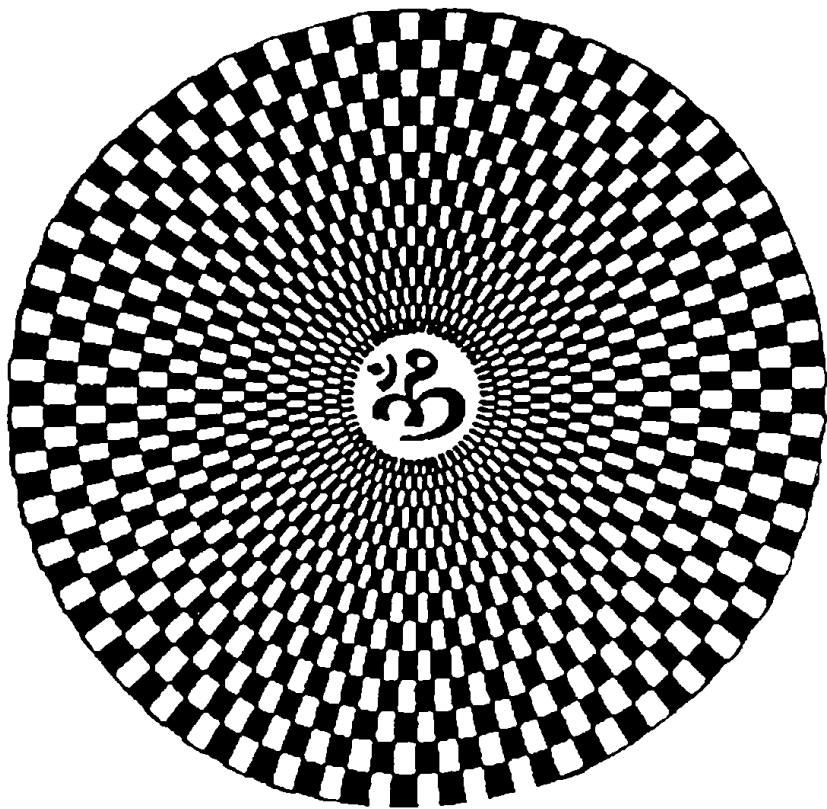
Pokud máte čas, v posteli relaxujte, ale není to nezbytné.

Nepanikařte, když na počátku nedokážete udržet v plicích vzduch až do 16. Naučíte se to s postupným cvičením. Zvětší se Vám objem plic a zdokonalíte činnost dýchacích svalů.

Toto cvičení okysličuje srdce, výrazně posiluje nervovou soustavu, odstraňuje řadu psychosomatických nemocí, tzn. nemocí, které mají kořeny v psychice. Kněz Klimuszko tvrdil, že už po deseti dnech cvičení se vrací chuť k práci a životu. Příznivým způsobem ovlivňuje rovněž ostrost vidění.

Mandala zraku

Ve starověké Indii už 2000 let p. n. 1. bylo vzájemné spojení myšlení a zraku známé a vážené, což dokládají mandaly. Upřený pohled po dobu 3-7 minut na centrální bod námi uvedené mandaly (*obr. 15*) relaxuje současně myšlení a oči. Stejná struktura světlých a tmavých ploch se před očima objevuje během pravidelného slunění očí, tzn. solarizace, která je popsána v následující kapitole.



Obr. 15

Základní cviky

Tuto část si přečtete pečlivě a beze spěchu. Než přistoupíte ke cvičení, zkuste si cviky v klidu nacvičit, zopakovat ty části, které se vám zdají nejtěžší, abyste si je dobře zapamatovali.

Námi doporučená sestava je různorodá a bohatá. Procvičit všechna cvičení není jednoduché, ani účelné. Trénink zraku by měl relaxovat a ne stresovat. Doporučujeme proto vybrat jedno hlavní cvičení na daný den. Předchozí večer je dobré podrobně nastudovat popis cvičení, před usnutím ho vizualizovat, tzn. provést v myšlenkách, abyste následující den ráno mohli cvičit bez zdržení.

A ještě něco. Ve skutečnosti jsme se nesetkali s případem, kdy by relaxace očí někomu uškodila, ale znovu doporučujeme předem konzultovat cvičení s očním lékařem.

Stoupenci Batesovy metody mají různé názory na to, jestli cvičit s brýlemi nebo s kontaktními čočkami. My ponecháváme volbu cvičícím, ačkoliv se domníváme, že pokud má trénink vést k vidění bez brýlí, je vhodné je začít odkládat alespoň na dobu cvičení.

Zakrývání (palming)

Příroda naprogramovala oči pro práci v různých ročních obdobích, při různé intenzitě světla a různém dopadu slunečních paprsků. Tento úhel se mění spolu s otáčením Země kolem své osy.

Moderní člověk, který nutí oči k mnohahodinové práci při umělém osvětlení (nemění se intenzita a úhel dopadu světelných paprsků), je vede k práci proti přírodě, což se samozřejmě záporně projevuje v jejich funkci. Dr. Wiliam Bates byl realista. Dobře věděl, že pokrok nelze zabrzdit, ale naopak lze vytvořit sestavu cvičení, která alespoň částečně nahradí přirozenou změnu intenzity světla.

Už dávno bylo zjištěno, že zakrývání očí vhodně položenými dlaněmi působí na zrak uklidňujícím účinkem. Problém je v tom, aby oči byly zakryté tak, aby se do nich nedostal i nejmenší světelný

paprsek. Proto dokud nebudete mít brýle úplně vyřazující světlo, bude nejdůležitější vhodná poloha dlaní, kterými se zakrývají oči.

- Sedněte si ke stolu, opřete pohodlně lokty o desku stolu. Záda, krk a hlava tvoří přímku. Pokud se vám po přiložení dlaní na oči nepodaří udržet tuto přímku, podložte si lokty jednou nebo několika knihami, případně polštářem (*obr. 16*).
- Položte dlaně jednu na druhou tak, aby tvořily pravý úhel. Lehce vkleslé teď tvoří spolu s přilehajícími palci něco, co připomíná dva spojené „košíčky“.
- „Košíčky“ přiložte na obličej tak, aby se do očí otevřených pod dlaněmi nedostalo světlo a aby bylo možno mrkat. Dosáhnete toho, když dotýkající se kořeny malíčků opřete o kořen nosu a spojené ukazováčky položíte doprostřed čela. Spodní části dlaní jsou opřeny o lícní kosti.
- Pole vidění, v důsledku napětí v oční kouli a s tím spojeným psychickým napětím, může být zpočátku vyplněné šedými mraky. Mohou se rovněž objevovat světlé proužky, barevné mihotání aj. Spolu s dosažením úplného uvolnění očí tyto zážitky zmizí.
- Nenuťte se násilím k docílení absolutního temna. Uvolněte se, soustřeďte se zejména na uvolnění krku, beder, svalů obličeje a zejména okolí očí a víček, která by měla volně klesat.
- Dovolte očím bloudit v černém prázdnu. Pokud vidíte barevné skvrny, světlé tečky nebo čárky, nezoufejte a přeneste celou pozornost na dýchání, zejména na výdech. Jde o to, abyste nezadržovali zbytek vzduchu v plicích. Počítejte klidně nádechy a výdechy od jedné do deseti a zpět.



Obr. 16

- Pokaždé, když se vaše pozornost soustředí na nějakou myšlenku nebo vizi, si řekněte: Vzdaluji se od této myšlenky a ponořuji se v příjemné, hluboké temnotě...
- Po několika pokusech (často už po prvním) se pocit vidění temna dostaví sám a bude znamenat úplnou relaxaci.
- Před otevřením očí (cvičení palmingu by mělo trvat od 2 do 10 minut), si zapamatujte stav celkového uvolnění očí a uklidnění vědomí. Čím déle po otevření očí udržíte stav relaxace, tím déle bude váš zrak zaostřený.

Při otvírání očí se podívejte na předměty, které se před zahájením cvičení nacházely na hranici ostrého vidění. Uvidíte je teď

mnohem lépe než předtím. Barvy budou živější, obrysy výraznější. Toto je nový způsob oživování očí, ke kterému musíte neustále směřovat, protože pouze uvolněné oko je schopné vidět ostře a výrazně a nejlepšími průvodci oka na této cestě je úsměv a pocit úplného uvolnění.

Oči zakrývejte při pocitech únavy, když začínáte hůře vidět, když se objevují bolesti očí, pálení, slzení atd.

Palming je nejúčinnějším ze známých způsobů odpočinku pro unavené oči. Dvě opakování zakrývání a krátká sluneční koupel očí (solarizace) umožňují dvojnásobně prodloužit dobu práce při čtení, psaní, u počítače. Dovolují rovněž dlouhé sledování televize (což nedoporučujeme), bez nadměrného přetížení nebo poškození očí.

Pamatujte I jedna minuta palmingu přináší očím uvolnění, a proto byste je měli v průběhu dne zakrývat pokaždé, když zjistíte únavu nebo zhoršení vidění.

Pouze absolutní odstranění světla dává očím možnost odpočinku.

V průběhu palmingu opakujte větu:

Každou chvíli jsou moje oči více uvolněné, můj zrak se zlepšuje, vidím lépe a výrazněji...

V průběhu palmingu můžete:

- soustředit se na dýchání a pozorovat své myšlenky. V této době oči volně bloudí, tzn. podvědomě se uvolňují od napětí;
- odpočívat a v myšlenkách se přenášet do míst vlastního snění, kde se cítíte uvolnění a šťastní;
- vizualizovat zrak sokola – vznášíte se nad světem a vidíte nejmenší detaily krajiny;
- vracet se v myšlenkách do doby, kdy jste měli velmi dobrý zrak (tato metoda se nazývá represing, což označuje paměť těla);
- Jestli se vám v průběhu palmingu bude chtít spát, nebojujte s tím, zdřímnutí je jedním z nejzdravějších druhů odpočinku.

Palming, jako každé naše doporučované cvičení, cvičte pouze do momentu únavy. Můžete cvičit mnohem kratší dobu, než vám

doporučujeme. Věřte, že trénink očí je maximálním uvolněním a odpočinkem.

Černý mravenec

Pokud má někdo problémy s vyvoláním obrazu černi před zavřenými víčky, může použít černou pohádku. Děj si může vytvořit sám nebo využít naši nabídku:

Představte si černého mravence, který přijel domů černým autem, otevřel byt černým klíčem, vešel do černé předsíně, svlékl černý kabátek a pak se v ještě černějším pokoji svlékl z černého kostýmu, černých bot, černých punčoch a černého spodního prádla. Vešel do černé koupelny, vykoupal se v černé vodě, utřel se černým ručníkem a oblékl si černé pyžamo. Pak pomalu vešel do černé ložnice, lehl si na měkkou černou postel, ustlanou černým povlečením, vypnul černé světlo a usnul v nejhlubší temnotě, jaká na světě existuje...

Černé pohádky, které pomáhají relaxovat oči jsou nahrané na kazetách a lze je koupit pro usnadnění cvičení palmingu a relaxace při zvucích příjemné hudby.

Sluneční koupel (solarizace)

Cílem cviku je ozáření a rozehrání očí, aktivace buněk sítnice citlivých na světlo, oživení a uvolnění všech tkání oka a navíc odstranění nebo snížení hranice světloplachosti.

- Sedněte si pohodlně v křesle nebo na lehátko obličejem ke slunci.
- Snažte se uvolnit.
- Zavřete pomalu oči a řiďte se pocitem zvětšujícího se tepla a světla tak, abyste obličej natočili ke slunci, zaklánějíc hlavu dozadu.



Obr. 17

- Během celého cvičení neotvírejte oči.
- Pohybujte hlavou napravo a nalevo a provádějte malé pohyby (obr. 17). Dělejte je volně a lehce a snažte se udržet efekt uvolnění svalů, zejména svalů obličeje, krku a ramen.
- Víčka jsou velmi těžká, klesají a oční koule připomínají kapky vody, volně plovoucí v očních důlcích.
- Po celou dobu solarizace pohybujte bez přerušování a pomalu hlavou tak, jako byste něčemu odporovali. Jde o to, aby přínosné účinky slunečné koupele mohla využít každá část sítnice. Pohybujte hlavou pomalu a nepřítliš intenzívně, aby nevzniklo napětí svalů krku
- a ramen. Dělejte to tak dlouho, dokud se cítíte příjemně. První pocity únavy jsou signálem, že je třeba přerušit slunění.
- Spusťte hlavu dolů. Pomalu otevřete oči, zamrkejte víčky a zůstaňte ještě chvíli v klidné, uvolněné poloze.

- Pak se vraťte k palmingu, tzn. k výše popsanému zakrývání očí.



Palming by měl trvat dvakrát déle než solarizace!

Díky dezinfekčním vlastnostem slunečných paprsků působí tento druh ozařování léčivě na záněty víček a spojivek, odstraňuje napětí oční koule, přecitlivělost na světlo a světloplachost. Odstraňuje nepříznivé reakce (mhouření očí a svrašťování obočí) a umožňuje obejít se bez slunečních brýlí, které dr. Bates považoval za zbytečné.

Solarizaci by měly nejčastěji cvičit, po konzultaci s lékařem, osoby nemocné na glaukom a oční zákal, protože sluneční paprsky dobře působí na tkáň oční bulvy a zpomalují vývoj těchto chorob. Doporučována je rovněž pro osoby se šilháním, protože stabilizuje nervový systém, snižuje hladinu světloplachosti a povzbuzuje vidění oběma očima.

Optimální dávka solarizace víček se pohybuje kolem 5 minut. Cvičte nejméně třikrát v průběhu dne.

Ve dnech bez slunce lze pro solarizaci využít matnou 150 W žárovku umístěnou ve vzdálenosti 1 m. Lze rovněž využít mentální solarizaci, tzn. vizualizovat působení slunečních paprsků. Po dvou týdnech cvičení se opatrně lze dívat bez zakrývání očí a bez slunečních brýlí na východ a západ slunce. To je vhodné dělat při každé příležitosti.



- Když vycházíte z tmavé místnosti na slunce, místo aby jste mhouřili oči, přivykněte je na světlo.
- Cvičte vždy po dlouhém čtení, práci při počítači a rovněž po psychické únavě. Večer využívejte žárovku nebo provádějte mentální solarizaci.
- Po každé solarizaci cvičte palming dvakrát déle než solarizaci.

Oko miluje pohyb

Jedním z důležitých aspektů vidění je pohyb. Zdravé oči jsou stále v pohybu, pozorují, něco následují, srovnávají. Čím častěji a snadněji se pohybují, tím je zrak lepší.

Pohyb očí dělíme na velký, když se soustředíme na předměty v poli našeho periferního (bočního) vidění, a skokový, když oko srovnává tmavé a světlé, daleké a blízké, ostrohranné a zaoblené body a když identifikuje jednotlivé barvy. Třetím druhem pohybu je mikroskopický pohyb, když se díváme na velmi malé předměty a body. Aktivuje jednotlivé buňky sítnice a je označován jako mikropohyb.

Pohyby oka dělíme dále na kontrolované a nekontrolované. S těmi prvními se setkáváme tehdy, když vědomě přenášíme pohled z místa na místo, z bodu na bod. Nekontrolované pohyby jsou automatické, bez účasti vědomí.

Oba druhy pohybu jsou vzájemně těsně propojené. Jakékoliv anomálie v jednom z pohybů automaticky způsobují postižení druhého. Proto se objevuje napětí v oční kouli, které postupně zesiluje, pokud není porucha vidění odstraněna.

Abychom předešli napětí nebo odstranili jeho následky, stačí cvičit některé z následujících cvičení.

Krajina za oknem

Při jízdě vlakem, autem, tramvají atd. (pokud neřídíte) využijte čas na trénink zraku. Snažte se sledovat nejdříve všechno, co je daleko, na čáře horizontu nebo na hranici vidění. Pak přesouvejte zrak na objekty bližší. Zpozorujete, že to, co je daleko, proplouvá před očima pomaleji a to, co je bližší, se pohybuje bleskově. Tyto obrazy registrujte pouze pohybem očí. Dávejte si pozor, abyste nepřetížili svaly očí.

Ve druhé etapě cvičení se snažte sledovat výhled za sklem nejen očima, ale jakoby celou hlavou, kterou pohybujete za ubíhajícími předměty. Takový pohyb očních koulí a krku uvolňuje svaly krku a ramen a současně zbavuje psychického napětí. I v případě, kdy jste

ve stresu, přináší toto jednoduché cvičení úlevu, zejména když spojíte pozorování s hlubokým dýcháním. Jednou za čas zavřete oči a provádějte cvičení v představách.

Nezapomínejte na sugestivní přenášení zraku na to, co se nachází v bezprostředním sousedství kolejí nebo cesty, např. na rychle se pohybující telefonní sloupy. Je důležité, aby se oči a hlava neustále pohybovaly. Cvičte tak dlouho, dokud si plynulý pohyb hlavy a očí nevžijete. Nesoustředte se pouze na to, co vidíte na levé nebo na pravé straně, ale měňte směr dívání, dívejte se jednou levým a podruhé pravým oknem. Nezapomínejte na uvolnění, hluboké dýchání.

Zadní okno pro krátkozraké

Cvičení doporučujeme zejména osobám trpícím krátkozrakostí, protože zlepšuje akomodaci oka (schopnost ostrého vidění na různé vzdálenosti).

Při jízdě v autě vedle řidiče nebo vzadu by měl krátkozraký člověk sledovat vzdalující se lidi nebo předměty. Je třeba se otočit dozadu (oblíbená poloha dětí v autě) a sledovat lidi nebo předměty, kteří se objevují těsně za autem tak dlouho, až zmizí ze zorného pole. Pozorujte, jak se mění s postupující vzdáleností auta jejich velikost.

Pozorujte uvolněně. Cvičící by se neměl vysilovat, aby viděl detailně, ostře a precizně. Má zrakově hodnotit a nemusí přesně sledovat. Je třeba pamatovat na plynulé dýchání a časté mrkání, které je nejlepším způsobem uvolnění očí.

Přední okno pro dalekozraké

Dalekozrací lidé dělají stejný cvik, ale opačně. Dívají se předním sklem v autě. Vybírají si předmět nebo osobu daleko na horizontu, v poli ostrého vidění a nespouštějí z ní zrak až do momentu, když je auto míjí. Nezapomínají přitom na mrkání víček a dýchání.

Výše popsaná cvičení umožňují rozšířit hranice ostrého vidění.

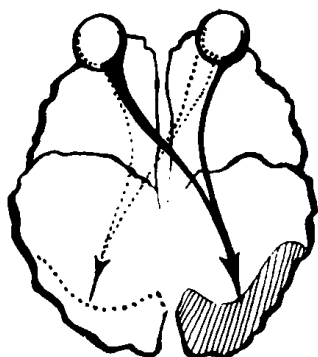
Existuje mnoho variant těchto cvičení. Můžete je dělat, i když nemáte auto nebo nikam nejedete. Pokud stojíte na ulici, dalekozraký „doprovází“ přijíždějící a míjející ho auta a krátkozraký je zrakem „odprovází“ na hranici vidění.

Když oko „utíká“ (šilhání)

Výše uvedená cvičení jsou vhodná i pro šilhající osoby. Podle vady zraku si vyberou způsob cvičení. Výborné výsledky se dosahují při sledování předmětů bočním oknem auta. Cvičíme ve směru opačném k „utíkání“ oka.



Při šilhání je obraz z centrálního pole vidění pravého oka přenášen do levé polokoule mozku a z levého do pravé. Naopak z periferní části sítnice se z levého oka dostává do levé polokoule a z pravého do pravé.



Zkrácení některého ze svalů vyvolává zvýšené psychické napětí nebo přecitlivělost na světlo. Jedno oko začíná "utíkat" a do mozku přenáší jen obraz z periferního pole vidění a omezuje tak negativní vjemy.

Cílem terapie je povzbuzení vidění oběma očima pomocí likvidace psychického a fyzického napětí.

Obr. 18

Začněte vzdálenými předměty, sledujte slabším okem (silnější je zakryté), jak pomalu proplyouvají kolem auta. Často mrkejte, dýchejte zhluboka. Postupně přenášejte zrak na bližší předměty, až zpozorujete, že se pohybují tak rychle, že je lze těžko sledovat. Postupně se vraťte ke sledování vzdálených předmětů. Neustále dbejte na to, aby bylo cvičení příjemné a bez napětí.

Jednou za čas zavřete oči a odpočívejte, dokud se neuklidní vnitřní pohyb před očima.

Jedné z matek, která se objevila u Sergeje s 5-letým synem, který měl podstoupit operaci šilhání, bylo doporučeno právě toto cvičení, obohacené solarizací a palmingem. Během jízdy měl chlapec počítat zvířata za bočním sklem (krávy, psy, kočky, slepice atd.), což nebyl problém, protože rodina bydlela na vesnici. Matka zakrývala dítěti dobře vidící oko, aby byl trénink zaměřen na méně funkční oko. Hry se účastnila celá rodina. Soutěžilo se, kdo napočítá více zvířat. Stačily dva týdny takové hry, aby šilhání přestalo být problémem.

Tajemství těchto cvičení je jednoduché. Vychází ze staré pravdy, že veškerý pohyb přeje zdraví a vývoji a působí pozitivně na psychiku.

Pohyblivost je přirozenou vlastností mládí. Neměli by na to zapomínat lidé ve věku, kdy pohyblivost přestává být přirozená a už není spontánní. V tomto období života je potřeba se k pohybu vyprovokovat, vyhledávat takové zájmy a koníčky, které dostávají člověka ze stagnace a nedostatku pohybu. Je třeba neustále pozorovat svět, doprovázet zrakem všechno, co se objevuje v zorném poli a nezapomínat, že hlava by měla následovat oči.

Lidé z Východu říkají, že stárnutí organismu závisí v menší míře na věku a ve větší na strnulosti těla, vědomí a zraku. Mají pravdu.

Pohyb očí skokem – kreslení nosem

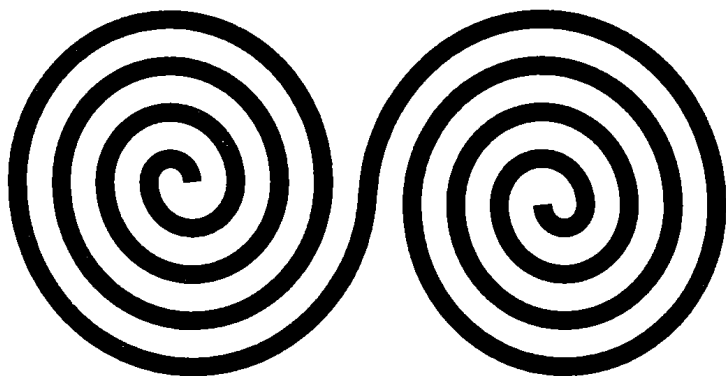
Abychom výrazně zaregistrovali předmět, abychom srovnávali např. velké-malé, vkleslé-vyduuté, ostrohranné-zaoblené, tmavé-světlé, musí oko dělat množství skoků. Pokud pozorujeme každý předmět, na který směřujeme zrak, měli bychom se snažit o plynulý pohyb očních koulí. Snažit se, aby zrak „neposkakoval“ jako při rozčilení nebo podráždění, ale aby se volně přenášel z předmětu na předmět, ze tvaru na tvar.

Naučíme se to např. díváním se na osobu stojící před námi, jejíž postavu a obličej „obkreslíme“ tak, jakoby náš nos byl malířským štětcem. Pohyb musí být lehký, plynulý a téměř neviditelný.

Můžete si představit a „kreslit“ nosem položenou osmičku, velký houslový klíč (začněte „kreslit“ od středu směrem ven a zpět ke

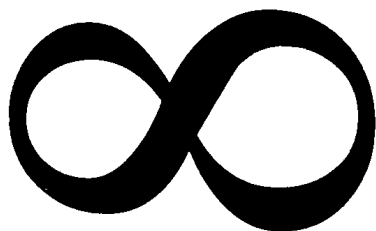
středu), dvojitě stočenou spirálu nebo ulitu šneka. Při tomto kreslení spojeném s vizualizací, je důležité, aby kreslené obrazce byly přesně a detailně „viditelné“ (obr. 19).

Takto nejen trénujete zrak, ale vnitřně se uklidňujete, uvolňujete, dovolujete, aby vás opustilo rozčílení.



Obkreslete očima několikrát jeden z obrázků s přesným rozlišením hranice mezi černým a bílým. Soustřeďte se na uvolněné dýchání a uvolnění svalů očí a obličeje.

Opakujte cvik střídavě se zavřenými a otevřenými očima dokud se nebudete dívat bez námahy.



Obr. 19

Listí ve větru

Častý kontakt s přírodou má neobvykle příznivý vliv na celý organismus, a proto je v mnoha zemích opředen zvláštními rituály. Např. Japonci na jaře chodí s celou rodinou prohlížet kvetoucí višňové stromy. Pozorují pohyby plátků ve větru, obdivují krásu přírody, odpočívají a současně učí oči pozorovat svět a ne ho pouze oprašovat zrakem, jak to obvykle děláme my.

Každý pobyt mimo dům na ulici, v parku nebo v lese můžeme využít pro trénink zraku a návyk očí na pohyb. Zde je několik doporučení:

- Po dobu 5-10 sekund pozorujte mikrovibrace listu ve větru. Sledujte pohybující se list pouze zrakem nebo pohybujte celou hlavou.
- Krátce pozorujte padání listů ze stromu na zem. Doprovázejte je zrakem nebo celou hlavou. Nejlepším obdobím je podzim.
- Jednou za čas provádějte modifikovanou solarizaci. Postavte se pod strom, přes jehož korunu směrem k vám prosvítají záblesky slunce. Zavřete oči a dovolte, aby si sluneční paprsky na nich pohrávaly. Ukončete cvičení zakrýváním očí (palmingem).

Odlesky vody

K tréninku zraku lze využít pobyt u vody. Pozorování odražených slunečních paprsků na pohybující se vodě, odlesky, mihotání, hra barev vodní tůně způsobuje, že oči se přizpůsobují rytmu přírody. Tento druh vibrací aktivuje buňky sítnice. Kromě toho šum vody uklidňuje, ztišuje vědomí, relaxuje.

Mikropohyby očí

Pohyby tohoto typu, tzn. minimální chvění oční koule, které jsou nepostřehnutelné i pro velmi bystrého postranního pozorovatele, přinášejí odpočinek jednotlivým buňkám sítnice. Učí při tom pozorovat a podrobně segregovat informace.

Mikropohyby očí dovolují zachytit velmi malé předměty a současně učí přecházet od globálního, strategického myšlení k myšlení více preciznímu a konkrétnímu. Lidé, kteří vlastní obě tyto schopnosti, dosahují v krátkém čase velkých životních a pracovních úspěchů.

Tento druh pohybu, stejně jako i způsob myšlení lze natrénovat.

Blahodárně působí hra s velmi malými předměty. Tato pravda je v celé své kráse obsažena v pohádce *O Popelce*. Dívka, donucena zlou macechou přebírat drobná zrníčka, se naučila účinně, přesně myslet a postupovat. Pokud budeme toto upřednostňovat, neměli bychom dávat dětem pouze velké, honosné hračky. Podnětné je např. společné sledování života v mraveništi.

Dospělí lidé mohou trénovat mikrovidění přejížděním zrakem nad a pod řádky písmen v sešitě nebo knížce. Nejlepší je, když jsou psané nebo tištěné drobnými písmenky. Pouze ve stavu úplného uvolnění jsou oči schopny provádět tyto mikropohyby. Veškeré napětí tuto schopnost ruší. Probíhající očima po čárách tisku objevujeme takové možnosti našeho zraku, o jejichž existenci jsme nevěděli.

Neměli bychom zapomínat, že oko miluje pohyb, že neustále musí srovnávat, hodnotit, zajímat se o něco. Pak nás nebude udivovat, že lidé pohybliví a aktivní mívají zřídka problémy se zrakem.

Mrkání

Jedním ze základních prvků správné funkce zraku je mrkání. Tento reflex poskytuje očím odpočinek, pravidelně je zvlhčuje a dezinfikuje, roznášeje po povrchu oční koule povlak slz nezbytný pro dobrou funkci zraku.

Zhoršování zraku způsobuje rovněž poruchy v pravidelné funkci víček. Objevuje se napětí kolem očí. Zlovykem je mhouření očí nebo jejich vyvalování.

Dobrou příležitostí k natrénování pravidelného a správného mrkání je čtení knížky. Začínáte číst mrknutím víčky při každém písmenu na prvních 5-7 řádcích čteného textu. Lehce zpozorujete, že po každém mrknutí jsou písmenka ostřejší. Cvičení opakujte na počátku čtení knížky tak dlouho, až začnete často, samovolně mrkat očima. Tehdy přejděte postupně na mrkání při každé čárce a pamatujte, že při každém odstavci je třeba na chvíli odtrhnout zrak od čteného textu a podívat se do prostoru. Malé přestávky při čtení působí příznivě nejen na zrak, ale rovněž na porozumění a osvojení textu.

Jinou příležitostí ke zlepšení pohyblivosti víček je procházka, během které lze „počítat“ mrknutím dlažbu chodníku. Při tomto cvičení by se měla objevit iluze, že se dlažba skokem nasouvá na nás. Mrknutím lze rovněž „počítat“ stromy, auta, míjející lidi aj.

Bazilišek

Děti učíme rychle mrkat během her. Může to být např. hra na baziliška:

Sedněte si pohodlně naproti dítěti. Budete střídavě zavírat a otvírat oči tak, abyste neviděli otevřené oči partnera. Je třeba proto „ulovit“ zrakem moment otvírání očí u osoby sedící naproti a v tomto momentu rychle zavřít vlastní víčka. Osoba nachytaná s otevřenými očima se stává baziliškem a dává fant.

Pamatujte! Víčka by měla být neustále maximálně uvolněná, musí volně klesat a zvedat se. Zejména spodní víčko nemůže být napjaté a přimhouřené, naopak horní by mělo lehce přikrývat horní okraj bělimy a rohovky.

Hry

Každá práce, kterou děláme v dobré náladě, s úsměvem a uvolněnými svaly, přináší lepší výsledky. Rovněž cvičení zraku by nemělo být donucením, ale druhem hry poskytujícím odpočinek.

Mnoho cvičení, která jsme popsali výše, lze provádět jako doplněk – na procházce, u vody, při sledování televize. Doporučujeme vymýšlet si vlastní hry. Zásada je jednoduchá: oči mají být co nejčastěji v pohybu, ale uvolněné, zbavené napětí. Nuda a monotónnost nepřejí zdraví a dobrému vidění. V mnoha případech stačí pohyblivost očních koulí, časté mrkání víčky, zakrývání očí a hluboké, relaxující dýchání, abychom získali výrazné zlepšení zraku. Tomu pomáhá rovněž:

Karta OM

Tato sluneční karta (*obr. 20*) symbolizuje vyšší životní sílu v aktivním, vědomém působení. Cílem cvičení je povzbuzení žluté skvrny, tzn. zlepšení tzv. centrální fixace – schopnosti nejostřejšího vidění bodu, na který se díváme žlutou skvrnou.

- Dívejte se na tečku nad měsícem v horní části karty až do momentu, ve kterém se kolem něho objeví jas a samotná tečka bude vypadat mnohem tmavší. Soustřed'te pozornost na rytmické nádechy a výdechy.
- Posilujte působení cvičení větou:
Vždy vidím ostřeji a výrazněji, když jsou moje oči soustředěné a uvolněné.
- Přeneste pohled na hranu měsíce a „pohoupejte“ ho do pravá a do leva, ukazujíc nosem na bod, kde se dívají oči. Uvolněte svaly krku.
- Obrat'te pozornost na to, že část, na kterou se díváte je černější než ostatní. Na každém konci obrazce klidně a měkce zamrkejte víčky a hluboce vydechněte, abyste uvolnili tělo od napětí.



Obr. 20

- Posilujte účinky cvičení touto větou:
Pokud vidím takový malý úsek ostřeji, vidím mnohem lépe i celou kartu. Cítím se uvolněně, vidím ostře a výrazně.
- Proberte tímto způsobem celou kartu OM a uče oči dívat se bez vysílení. Když oči spolu se špičkou nosu „kreslí“ čáru dolů, vydechněte, a když putují nahoru nadechněte se. Při každém nádechu a výdechu mrkněte měkce víčky, nejméně dvakrát, abyste navykli oči plynulému pohybu a abyste se zbavili návyku na bezmyšlenkovité hledění na jeden bod.

Písmena

Vyberte si libovolné písmeno z nejvyšší řady na stránce, která se nachází na konci knížky. Pozorně se na ni podívejte a v představě černou barvou pomocí dlouhého tenkého štětce umístěného na konci nosu „vykreslete“ obrysy tohoto písmena. Dále „vybarvěte“ bílé pozadí na bílo, zavřete oči a přivolejte obraz tohoto písmena na obrazovce představivosti. Zopakujte celé cvičení několikrát. Zpozorujete, že písmeno je výrazněji viditelné, když oko není vysílené.

Díky zapamatování obrazu písmena, uvidíte výrazně i písmeno v nižším řádku.

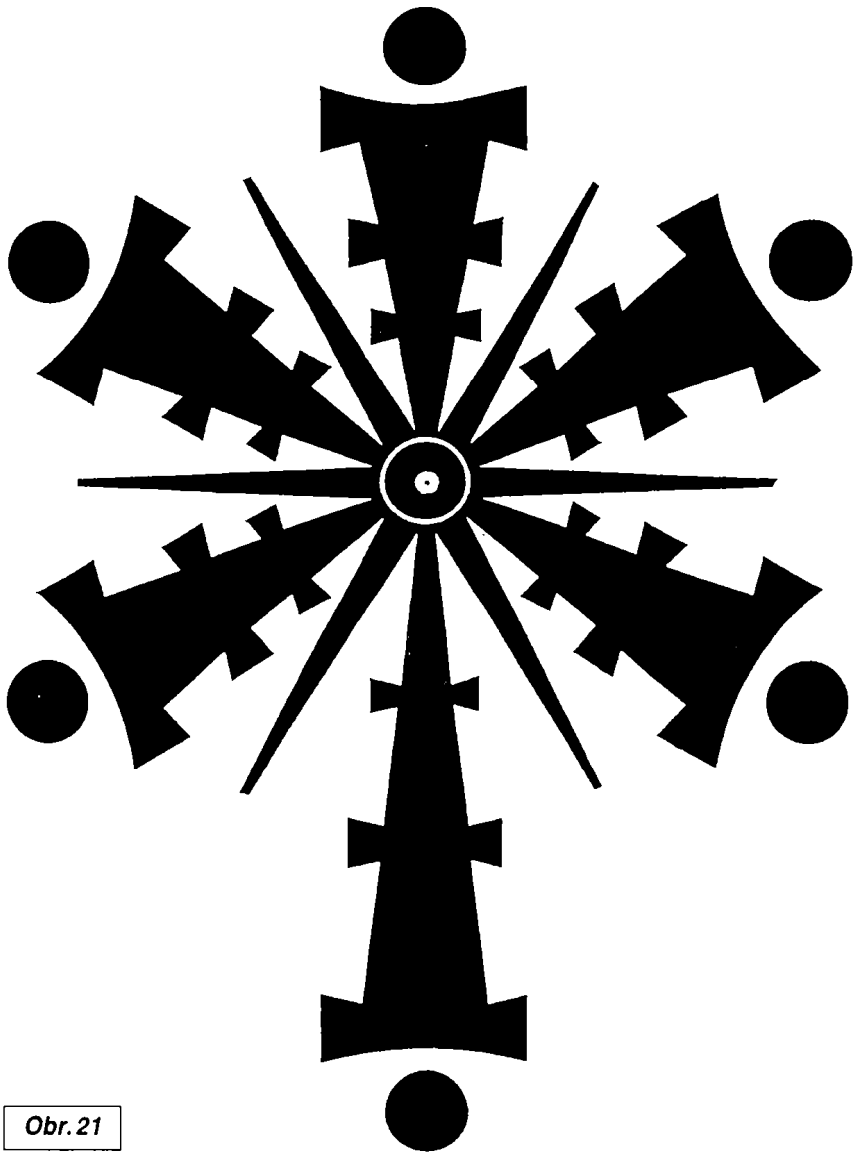
Opakujte cvičení s dalšími řadami písmen, ale ne s více než třemi najednou, abyste nevyvolali únavu a napětí.

Černá sněhová vločka

Umístěte tibetskou kartu pro cvičení (*obr. 21*), kterou jsme nazvali černá sněhová vločka, ve vzdálenosti dvou centimetrů od konce nosu. Špička nosu by se měla nacházet naproti světlého kruhu obklopujícího maličkou tečku uprostřed obrázku. Obkreslete očima členitý obrys celé „vločky“ a soustřeďte pozornost na uvolnění očí a na nádech-výdech u každého zubu. Jestli ucítíte první projevy únavy (nezávisle na tom, kolik částí vločky jste obkreslili) proveďte palming a vyčkejte až na úplné uvolnění a odpočinutí očí. Po čase zjistíte, že dokážete obkreslit celou vločku bez vysílení a stav vašich očí bude viditelně lepší. Prodlouží se čas četby bez únavy.



Při cvičení nedopust'te únavu očí. Když pocítíte, že oči přestávají být uvolněné, přerušte hru. Nezapomínejte se pochválit za dobře provedené cvičení. Případný dárek je vřele doporučený...



Obr. 21

Deset základních pravidel zlepšení zraku

1. **Neokouňte.** Pozorujte okolní svět místo toho, abyste se na něho bezmyšlenkovitě dívali.
2. **Povzbuzujte v sobě zájem o to, na co se díváte.**
3. **Mrkejte a pohybuje očima často a plynule.**
4. **Dýchejte lehce a plynule tak, jakoby váš dech měl kroužit.**
5. **Neustále měňte vzdálenost dívání** a plynule přenášejte zrak z předmětů ležících blízko na daleké a naopak.
6. **Putujte očima po tom, na co se díváte.**
7. **Pozorujte to, co vidíte bez vysílení.**
8. **Často zavírejte oči,** abyste jim poskytli odpočinek.
9. **Provádějte solarizaci,** protože slunce je zdravé.
10. **Přikryvejte oči dlaněmi (palming),** protože temnota je odpočinek.

Praktická cvičení – tělo

V předchozí kapitole jsme řekli, že oko miluje pohyb. Každý pohyb. Pro dobré vidění je současně nezbytná pohyblivost očních koulí a pohyblivost těla a vědomí. Účinný trénink zraku se totiž neomezuje jen na trénování očí, ale musí zahrnovat procvičování celého těla a psychiky.

Trenéři zraku tvrdí, že dynamičtí, zvědaví a aktivní lidé obvykle nemají problémy se zrakem. Poskytují současně desítky příkladů, potvrzujících fakt pozitivního vlivu tréninku zraku na celý organismus. Dr. Bates vypracoval celou sérii pohybových cvičení. Jejich cílem je odstranění ztuhnutí těla a pro lidi 20. století typického nepohyblivého sledování jednoho bodu nebo předmětu. Tento návyk totiž velmi nepříznivě ovlivňuje zrak a celé tělo. Člověk, který má sklon k dlouhodobému sledování jednoho bodu, je označován jako čumil.

Batesem doporučené pohyby (malé, dlouhé a křížové, označované v angličtině jako cross crawl) uvolňují svaly oční koule a krku, zlepšují krevní oběh, prokrvení očí, stimulují rytmické dýchání a výborně působí na celý organismus.

Malé pohyby

První cvičení

Sedněte si pohodlně na židli s rovným opěradlem tak, abyste viděli současně blízké a vzdálené předměty. Umístěte ukazováček stranou těsně před nos. Pohybujte hlavou napravo a nalevo a dívejte se přitom do prostoru za prstem (*obr. 22*). Snažte se často mrkat víčky. Při pohybu hlavy by se měl objevit iluzorní dojem, že se prst přesouvá na stranu v opačném směru od natočení hlavy. Pokud nemáte tento pocit, přivřete víčka a pohybujte hlavou se zavřenýma očima a lehce se dotýkejte nataženého prstu. Představte si, že prst plave na stranu jednoho a potom druhého ucha. Proveďte tři oboustranná otočení hlavou se zavřenýma očima a dále tři s otevřenýma. Opakujte sérií cvičení 20-30 krát až pocítíte, že se uvolnily svaly očí a krku a oči uvolněně pozorují prostor za prstem.

Druhé cvičení

Prst, který se v předchozím cvičení nacházel před nosem, vzdalujte postupně na délku natažené ruky. Stále pohybujte hlavou, ale snažte se zmenšovat oblouk pohybu hlavy. Celou dobu oči volně putují v prostoru a iluze „plavání“ prstu zůstává.

Cvičit můžete nejen s použitím prstu. Např. pokud máte na stole květiny, pohybujte hlavou a dívejte se na prostor za vázou nebo květináčem, abyste dosáhli pocitu plavání.

Toto cvičení je dokonalým uvolněním při práci u počítače, která způsobuje napětí a svalovou stagnaci (mj. zhoršuje vidění). Učí plynulému pohybu a současně povzbuzuje centrální a periferní vidění.



Obr.22

Dlouhé pohyby

Kromě palmingu a solarizace považoval dr. Bates toto cvičení za nejdůležitější. Pohyby, přesněji volné půlobraty těla, je nejlepší cvičit na čerstvém vzduchu nebo v pokoji na takovém místě, aby zrak mohl volně putovat v prostoru za oknem.

Postavte se s lehce rozkročenýma nohama s chodidly vzájemně rovnoběžnými ve vzdálenosti cca 30-40 cm. Ruce volně spusťte podél těla. Nejdříve se několikrát zhluboka nadechněte. Soustřeďte se na to, aby svaly krku, rukou a nohou nebyly během celého cvičení napnuty.

Představte si, že nebe nebo strop jsou obrovským magnetem, který přitahuje vrchol vaší hlavy. Tato představa pomáhá udržet správnou polohu těla.

Před vlastním cvičením udělejte několik rytmických kyvadlových pohybů těla vpravo a vlevo. Přenášejte váhu těla z jedné nohy na

druhou s chodidly pevně na zemi (*obr. 23*). Pohyb je nenásilný a plynulý jako pohyb kyvadla skříňových hodin.

Dýchejte rytmicky, uvolněně a zhluboka. Zamrkejte několikrát víčky. Přeneste zrak na blízký předmět. V další části cvičení bude zrak putovat do dálky na horizont nebo za okno. Magnet přitahuje vaši hlavu, která se neotáčí.

Teď se lehce a bez vysílení obraťte doprava. Přenášejte váhu těla na pravou nohu. Levá noha stojí na prstech – pata se nedotýká podlahy.

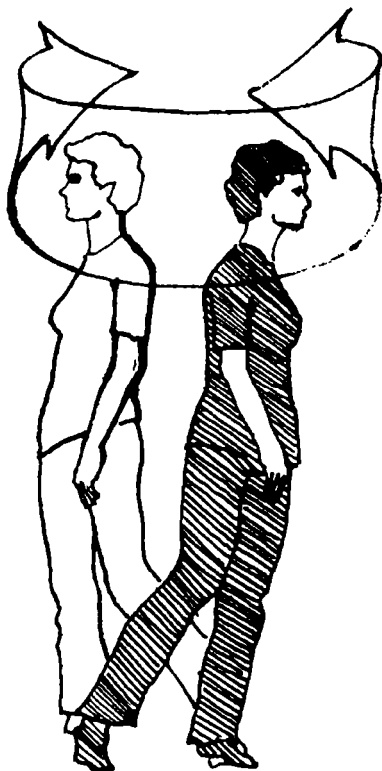
Z krajní polohy obratu vpravo, ve které je trup rovnoběžný s pravou stěnou pokoje, se otočte vlevo. Váha těla se přemísťuje automaticky na levou nohu, pravá pata se lehce zvedá. Oči jsou uvolněné.

Opakujte obraty v rytmu 30 pohybů za minutu. Cvičte s uvolněnými svaly a klidně dýchejte.

Když získáte rytmus a obraty těla vpravo a vlevo budou automatické, dovolte, aby se zrak měkce a klidně přenášel z předmětu na předmět a jako světlo majáku sledoval všechno kolem sebe a nezastavoval se déle na žádném předmětu. Představte si, že místnost se překrucuje pokaždé na opačnou stranu k vašemu obratu. Díky tomu se oči naučí plynulý horizontální pohyb, zdokonalí se akomodace čoček, umožňující ostré vidění na rozdílnou vzdálenost.

Jestli je cvičení dobře provedené, měl by se po určité době objevit dojem, že mozek provádí větší kruhy než hlava. Tato iluze se objevuje teprve tehdy, když jsou oči dostatečně uvolněné a putují dále, jakoby byly bezvládné.

Dlouhé obraty cvičte vždy, když pocítíte psychické nebo fyzické napětí. Jsou skvělým cvičením před spánkem, protože likvidují stresy a skvěle relaxují celé tělo. Oči budou odpočaté už před spánkem. Doba trvání – od 2 (minimum) do 5 (maximum) minut.



Obr. 23

Křížové obraty

Když jste unaveni, když vás čeká důležitý úkol, když se chcete soustředit, když chcete zlepšit fyzickou nebo psychickou kondici, proveďte sérii křížových obrátů. Zlepšují koordinaci pohybů, povzbuzují vidění oběma očima, synchronizují fungování obou mozkových hemisfér a mobilizují pravou hemisféru, která je zpravidla méně aktivní. Toto cvičení může být výbornou přestávkou během dlouhé, únavné cesty autem. Působí proti mikrospánku, příčině mnoha dopravních nehod.

Postavte se uvolněně, lehce se rozkročte. Několikrát se zhluboka nadechněte a začněte chodit na místě, které je křížovatkou pohybů horní a dolní poloviny těla.

Energicky zvedněte pravou nohu ohnutou v kolenu šikmo přes levé koleno. Současně stejně energickým pohybem přeneste obě ruce lehce ohnuté v loktech ve směru pravého bedra (*obr. 24*). Vraťte se do výchozího postavení a hned přeneste levou nohu ohnutou v kolenně přes pravé koleno a ruce směřujte k levému bedru. Pochodujte na místě plynule a rytmicky jako na vojenské přehlídce tak dlouho, až si vžijete rytmus cvičení. Teď ho můžete obohatit o pohyb očí. Tři kroky s pohybem rukou, oči jsou nasměrovány nahoru. Následují tři kroky, oči nasměrovány dolů a potom oči nasměrujte vpravo a vlevo v rytmu na tři.

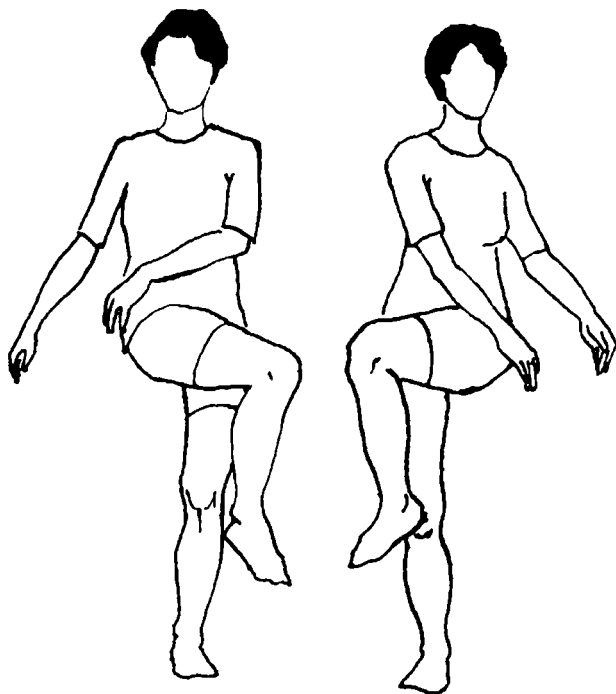
Když se vám to podaří a udržíte plynulý rytmus těla, doplňte cvičení o pohyb hlavou, který synchronizujte se směrem zvedaného kolena. Levé koleno a hlava napravo, ruce k bedru vlevo. Pravé koleno a hlava nalevo, ruce k bedru vpravo.

Další modifikace je založena na otočení celé horní části těla (hlava, ruce a trup) v opačném směru k pohybu nohy. Po několika pohybech se vraťte k první etapě, ve které jste se dívali před sebe a hlava byla v klidu.

Když zvládnete toto cvičení, nebudete mít problémy s koordinací pohybů a opakováním získáte stejnou ostrost zraku v obou očích. Křížové obraty jsou proto doporučovány osobám, které mají jedno oko slabší.

Pamatujte

Uvedená cvičení cvičte tak dlouho, dokud jsou vám příjemná. Nezapomínejte na rytmické dýchání a mrkání víčky.



Obr.24

Ničí čtení oči?

lidé začali trávit více času nad knihami teprve v průběhu posledních 150 let. Jedná se o činnost pro člověka poměrně novou, ke které nebyly oči od přírody naprogramovány. Neznamená to, že i dlouhodobé čtení, může být pro oči nebezpečné nebo škodlivé. Je třeba dodržovat určité zásady.

Zrak byl od přírody přizpůsoben k práci v různé denní době, při různé intenzitě světla a různém úhlu dopadu slunečních paprsků. Když nutíme oči k mnohahodinové práci v neměnicích se podmínkách (např. při umělém osvětlení), jednáme proti přírodě a proti možnostem zraku.

Nejlepší ochranou zraku před negativními účinky dlouhodobého čtení a práce u počítače je správné osvětlení. Obě činnosti by měly probíhat ve světlém, dobře osvětleném prostředí. Dále je důležité, aby stěny místnosti nebyly lesklé. Osvětlení čteného textu soustředěným proudem jasného světla nasměrovaného na knížku nebo obrazovku je chybné. Způsobuje únavu sítnice.

Čtěte v pokoji osvětleném tak, abyste se mohli přesunout s knížkou na jiné místo (změna úhlu dopadu světla).

Druhou podstatnou věcí je poloha těla. Pokud sedíte u stolu, udržujte rovnou postavu. Záda a krk držte v jedné linii. Narovnanou polohu si zachovejte rovněž při čtení v křesle. Držte knížku v ruce ve vzdálenosti kolem 35-40 cm od očí v takové poloze, aby osa pohledu byla kolmá k textu. Dosáhneme toho, když úhel mezi knížkou a deskou stolu se rovná 30° . Poloha těla a hlavy by měla být přirozená a neměla by vyvolávat svalové napětí, ztěžující volný oběh krve a zhoršující ostrost vidění. Během čtení se jednou za čas protáhněte, zazívejte a projděte se po pokoji. Nezapomínejte na uvolněné dýchání a časté mrkání víčky. Při výběru knih pro děti nekupujte knihy vytištěné na lesklém papíru. Vyhněte se ozdobnému písmu. Nejvhodnější je matný, lehce krémový papír a černý tisk.

Pamatujte

Při čtení a při práci u počítače nenapodobujte samovolně „želvu“, tzn. nevysouvejte hlavu dopředu. Nezvedejte ramena. Nedržte nohy přímo na podlaze, ale na malé židličce nebo na příčné desce pod stolem (pokud taková deska chybí, postarejte se o ni). Jednou za čas měňte polohu nohou, přenášejíc je z desky na podlahu a naopak. Odstraníte tak svalové napětí a zlepšíte krevní oběh.

Během čtení se objevují četná napětí ve svalech, zejména v úseku od násady lebky k ramenům. Vzniká rovněž napětí svalů obličeje. Po určité době čtenář začíná podvědomě mhouřit oči a jeho dýchání je mělké, povrchní.

Všechny tyto symptomy jsou spojené s psychickým napětím vyvolaným dlouhodobým působením kontrastu bílé a černé barvy. Působení kontrastu obsahuje určité prvky stimulující nervovou soustavu k reakci, která se obvykle objevuje ve stresových situacích (utíkej nebo bojuj!). Zvedá se hladina adrenalinu, rozšiřují se žíly, roste spotřeba kyslíku. Bohužel mělké dýchání neposkytuje organismu žádaný objem vzduchu. Celkově to vyvolává pocit únavy a oslabuje reakce celé nervové soustavy a tím zhoršuje vidění. Těmto nepříznivým účinkům předejdeme jednoduchými cvičeními:

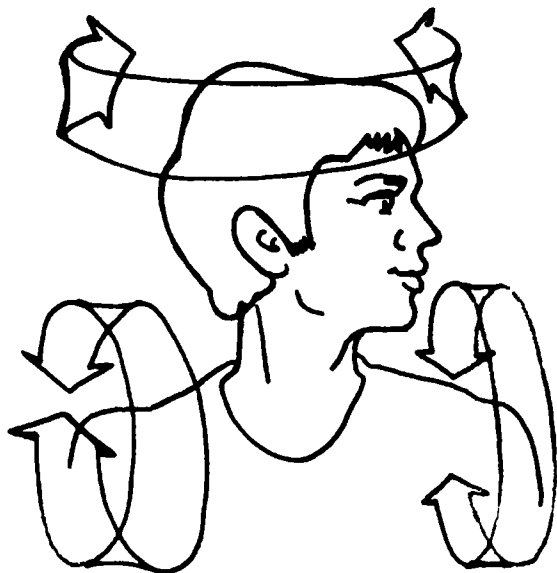
Kroužení a obraty

Od okamžiku, kdy zpozorujete napětí v ramenech, odložte knížku nebo poznámky a zakružte několikrát energicky rameny (jako byste chtěli nakreslit ramenními klouby široké kruhy, *obr 25*). Můžete cvičit v sedě.

Dále udělejte několik (minimálně 12, vždy 6 na každou stranu) obrátů hlavou napravo a nalevo tak, jako byste chtěli uvidět něco, co se nachází těsně za vašimi zády. Během cvičení se soustředte na dýchání.

Při kroužení rameny stačí hluboce a uvolněně dýchat. Během otáčení hlavou by měl být výdech spojený s otáčením hlavy a s pohledem co nejdále za rameno, naopak nádech provádějte v momentu, kdy se hlava vrací do výchozí polohy.

Příjemný pocit tepla, které začne téct podél páteře, signalizuje, že cvičení bylo správné a jste uvolnění.



Obr. 25

Masáž ústní dutiny

Můžete ji provádět během předchozích cvičení nebo samostatně. Masáž je založena na energické masáži vnitřku ústní dutiny jazykem a zejména horního patra a jeho části, která je spojena s hltanem (snažte se stočeným jazykem dotknout konce horního patra). Dále udělejte ústy několik grimas, např. roztáhněte ústa na šířku úsměvu, stáhněte je do trubičky, pokřivte atd.

Tato cvičení odstraňují napětí svalů obličeje a současně ho vyhlazují. Starším osobám po několika hodinách „grimas“ zcela mizí nebo se výrazně vyhladí vrásky kolem úst.

Wotodyjowského nozdry

Je to další vhodné cvičení, uvolňující svalové napětí v obličeji. Pohyb nozdrami (provádíme to obvykle, když jsme rozčílení nebo pod vlivem velkých emocí) nejen uklidňuje, ale povzbuzuje intelekt.

Po uvolňujících cvičeních se budeme věnovat očím.

Odstraňování únavy

Pohybujte obočím, abyste odstranili napětí svalů čela a okolí očí. Odstraňte únavu z očí protřením obličeje, které často provádíte podvědomě (obličej ukryjeme v dlaních, které posouváme dolů, jakobychom stírali únavu z očí a tváří). Tuto únavu můžete otřepat z prstů. Dále několikrát zamrkejte víčky.

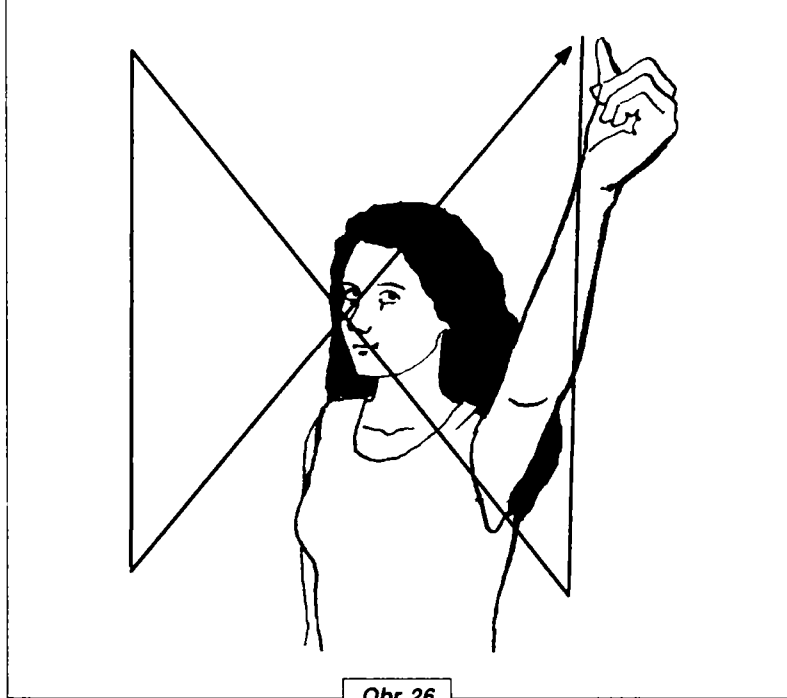
Bloudění očima

Cvičení slouží k uvolnění svalů oční koule. Snažte se podívat vlevo nahoru co nejvýše, přičemž se hluboce nadechněte a vydechněte. Pak přesuňte zrak dolů (oči jsou stále obrácené na levou stranu), proved'te hluboký nádech a výdech. Teď to zopakujte a dívejte se vpravo, nejprve nahoru, pak dolů (*obr. 26*). Neustále pamatujte na hluboké, rytmické dýchání. Několikrát to zopakujte, jako byste pohledy kreslili cikcak. Teď se, abychom povzbudili k činnosti vnitřní svaly oční koule, při nádechu podíváme na špičku nosu a při výdechu na stromy za oknem nebo dům na druhé straně ulice. Zopakujte 6-12 krát.

Světlo a tma

Předchozí cvičení povzbuzují funkci celého zrakového systému. Nyní využijeme působení proměny světla a tmy.

Světlo povzbuzuje buňky sítnice citlivé na světlo a tma poskytuje odpočinek nervové soustavě.



Obr. 26

0,5-1,5 sekundy se podívejte na matnou nebo stínidlem přikrytou žárovku. Přeneste pohled na něco intenzívně černého (nábytek, kus černé látky atd.). Při pohledu na černou barvu, několikrát zamrkejte víčky, zhluboka se nadechněte a vydechněte. Cvičení zopakujte 6-12 krát.

Celý blok cvičení nezabere víc než 1,5-2 minuty. Cvičte pokaždé, když se objeví svalové napětí a podvědomí se začne bránit. Vydržíte číst delší dobu.

Jednou za čas lehce pohybujte hlavou, mrkejte, např. při každé teče a při každém odstavci se podívejte na horizont. Hluboce se nadechujte a vydechujte.

Při práci u stolní lampy, ji jednou za čas postavte na jiné místo, aby se změnil úhel dopadu světla. Takové změny očím prospívají.

Mnoho terapeutů doporučuje umístit na stole, na kterém pracujete, planoucí svíčku nezávisle na rozsvícené lampě. Plápolání plamene dobře působí na zrak a na celý organismus.

Zahřívací trénink

Před vlastním čtením je vhodné provést zahřívací trénink.

Když se připravujete na sportovní výkony, nejdříve se rozcvičíte, abyste připravili organismus na cvičení. Po závodech relaxujete, koupete se, absolvujete masáže, jedním slovem vracíte organismus do klidu. Toto je třeba absolvovat rovněž s očima.

Před velkou námahou je třeba zaktivizovat všechny zúčastněné svalové skupiny. Dosáhnete toho prováděním výše uvedených cviků. Můžete je obohatit o následující rozcvičku.

Rozcvička očí na písmenech

- Vezměte si do rukou knihu, otevřete ji na libovolném místě a rychle proběhněte očima, řádek po řádku všechny řady písmen, nečtěte slova. Běhejte očima bez čtení. Cvičení aktivuje mikropohyby očí a povzbuzuje centrální vidění.

- Proběhněte zrakem několik následujících stran odshora dolů a stále nečtěte text, ale tentokrát neved'te zrak po řádcích, ale obejměte zrakem celou stranu. Toto cvičení aktivizuje a synchronizuje periferní a centrální vidění.

- Nakonec obračejte list po listu na konec knížky, přičemž házejte okem jen na jednotlivé stránky. Tato cvičení dovolují „očichat“ text, který budete číst. Zdánlivě se k vám z obsahu knížky nic nedostalo. Ale je to klam. Po takové lustraci se s textem seznámíte mnohem rychleji a jednodušeji.

Po čtení zopakujte v úvodu kapitoly popsání cvičení „Kroužení a otáčení“. Ukončete práci zákrokem, který lze označit jako

Koupel očí

Hod'te 20krát (nejlépe nad vanou nebo umyvadlem) plné hrsti vody na zavřená víčka. Nejdříve použijte vodu teplou (ne horkou), potom studenou. Teplá voda uvolňuje, studená mobilizuje. Jestli se chcete uklidnit, obraťte pořadí.

Při takovém přístupu ke čtení se obohatíme o vědomosti a cítíme se příjemně a zároveň cvičíme zrak.

Koupel očí ráno a večer (po probuzení ji provádíme v rámci ranní hygieny začínajíc od teplé vody, večer před usnutím naopak – nejdříve studená voda, pak teplá) nejen zlepšuje kondici zraku, ale výborně působí na pokožku. Regeneruje a otužuje pokožku obličeje a krku.

Monitor – nutné zlo

Práce u monitoru je pro oko nepřirozená. Naše oko je přizpůsobené k pohledu na předměty nacházející se ve vzdálenosti kolem 33 cm a pohledu do dálky a zejména na předměty odrážející paprsky a ne zdroje světla (televize, monitor počítače, žárovka).

Dlouhodobé sledování monitoru umístěného ve vzdálenosti 50-60 cm značně zatěžuje zrak.

Když jsme nuceni pobývat mnoho hodin u počítače v nepřirozené pozici, objevuje se tzv. skupina únavy jako pocit napětí, nervozita, vadné držení těla, bolesti a závratě hlavy a také potíže s očima: pálení, mihotání sledovaného obrazu, akomodační poruchy.

Zabráníme tomu přestávkou a relaxací metodou 4-6-8. Jestliže ale i na krátkou relaxaci nemáme čas, je třeba se projít po chodbě, promluvit s kolegou, podívat se přes okno atd. Bez přestávky lze při počítači pracovat maximálně dvě hodiny. Delší práce před monitorem může mj. způsobit trvalé poruchy schopnosti akomodace oka.

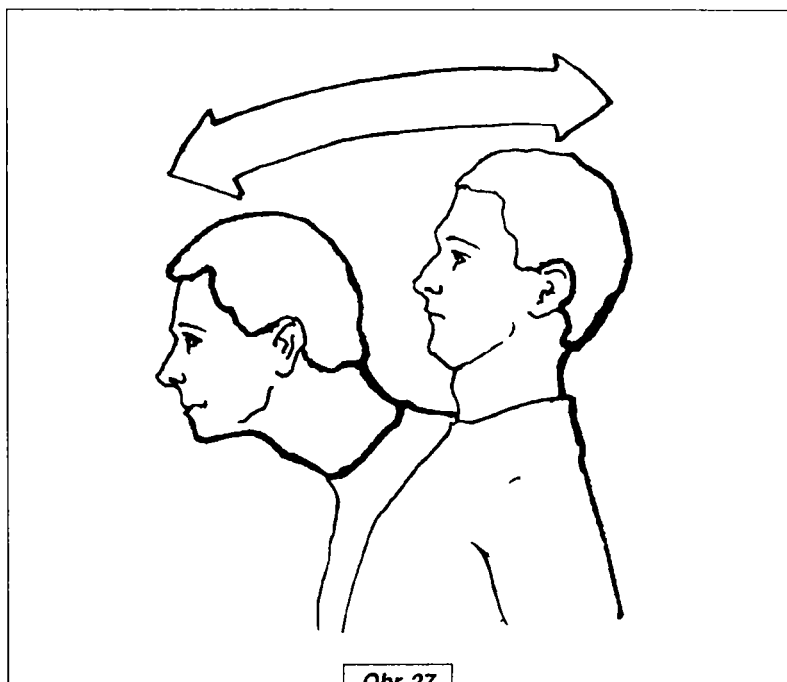
Z hlediska zdraví je rovněž významné záření monitoru – rentgenové, tepelné, mikrovlnné a ultrafialové. I když se řada odborníků domnívá, že dávky tohoto záření jsou minimální, že nepůsobí negativně na zdraví, setkali jsme se s upozorněními, že

mnohahodinové setrvání před monitorem nebo obrazovkou televize je škodlivé. Lékaři zjistili, že mnohahodinová práce při počítači bez zachování zásad bhp oka, může vést ke zmatnění čočky. Všechny osoby, které tráví mnoho hodin u počítače, by měly být pod trvalou péčí očního lékaře.

Hra na želvu

Jestli cítíte ztuhnutí krku způsobené dlouhodobou prací u počítače, při čtení, psaní atd. – udělejte želvu.

Sedněte si pohodlně, narovnejte celou páteř a vytáhněte krk maximálně nahoru. Nenapínejte svaly obličeje. Při narovnaných zádech přesuňte krk dopředu, jako želva vysouvá hlavu ze svého krunýře. Pak ji přesuňte zpět hodně dozadu, přitlačujíc bradu ke krku, jakobyste chtěli vidět svoje ramena (*obr. 27*).



Obr. 27

Dejte pozor, aby byl celý krk natažený. Pohybujte hlavou pouze pomocí svalů krku a udržujte trup v klidu. Zopakujte cvičení 15-20krát.

Nestresujte se charakteristickým praskáním obratlů krku a případným pocitem tepla v krční části páteře. To vše při cvičení ustoupí. Zmizí bolesti hlavy způsobené neprokrvením mozku, zlepší se paměť a ostrost vidění.

Pozitivní emoce

V pořekadle, že oči jsou zrcadlem duše (rozumějte zrcadlem emocí), je klíč k řízení zraku a emocí. Zlost, rozčilení, žal a další pocity způsobují zhoršování zraku. A naopak při uvolnění a dobrém psychickém pocitu vidíme ostřeji a výrazněji.

Co brání využít očí ke zlepšení nálady a i ke zlepšení vidění? Lidé z Východu, kteří provádějí obvyklé meditace, to dokáží.

Soustřed'te pozornost na špičku nosu

Natáhněte dopředu pravou ruku se vztyčeným ukazováčkem, před něj umístěte palec levé ruky (*obr. 28*). Soustřed'te celou pozornost na nehet tohoto prstu. Pomalu začněte přibližovat palec levé ruky ke špičce nosu a nespouštějte z nehtu zrak. Jestli se díváte oběma očima na tento jeden bod, vidíte celou dobu prst jednou a všechny ostatní předměty, kromě prstu dvojitě. Když se díváte jen jedním okem, tzn. když jedno oko „utíká“ do boku, prst se rozdvouje a jakoby rozplývá. Jestli se vám podaří dostat nerozdvojený prst ke špičce nosu, uvidíte svoje nozdry jakoby z obou stran současně.

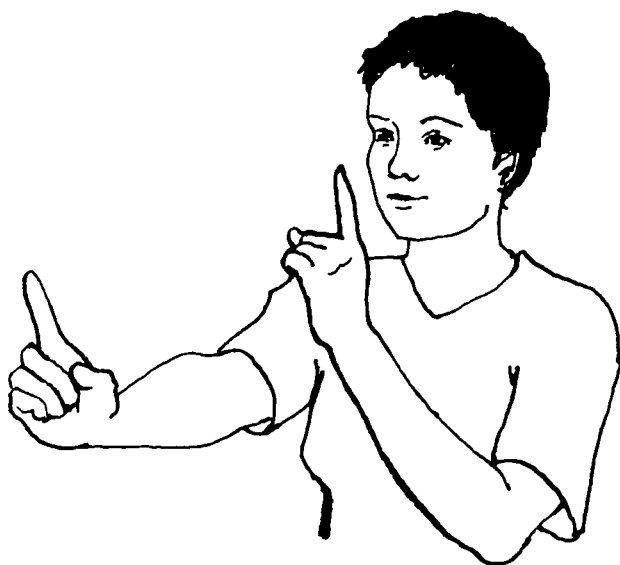
Nezapomeňte se během cvičení nadechovat a vydechovat pro lepší okysličení organismu a tím i svalů očí. Dostatečné okysličení odstraňuje napětí v očních koulích.

Všimněte si, že během cvičení se nemůžete soustředit na vedlejší věci bez narušení dívání se na prst nebo špičku nosu. Když začnete soustředit myšlenky na něco jiného (např. na události v práci, při

nákupech, rodinné záležitosti), oči se zvedají nahoru nebo utíkají na různé strany. Toto rozbíhání zornic způsobuje, že se nedíváte na prst nebo špičku nosu, ale na tzv. bod neúspěchu. Přitékají negativní myšlenky a je porušena vnitřní rovnováha, kterou jste dosáhli při tréninku s prstem. Když se opět soustředíte na prst nebo špičku nosu, špatné myšlenky ustoupí.

Toto pravidlo využívali už kdysi tvůrci východních meditací. Soustředili zrak v jednom bodě, koncentrovali pozornost na dýchání a pozorování vlastních myšlenek. Myšlenky by měly připomínat mořské vlny, tzn. připlouvat a odplouvat volně bez zadržování a koncentrování se na některé.

Popsané cvičení nejen zlepšuje vidění, ale synchronizuje činnost obou hemisfér, což značně rozšiřuje intelektuální a emocionální možnosti člověka.



Obr. 28

Pamatujte – jste celek

Pro dobrou funkci zraku mají nesporný význam kladné emoce. Jsme zastánci holistického (celkového) chápání organismu. Člověk není souborem jednotlivých orgánů, ale fungujícím celkem. Nelze proto oddělit oči od mozku, tzn. vidění od myšlení a i od chuti, sluchu, doteku nebo čichu. Žijeme tak, jak myslíme, jak dýcháme, jak se stravujeme. Když se budete na sebe dívat jako na nedělitelného tvora, všechny vaše smysly a orgány budou fungovat lépe.

Snažte se vždy a všude v sobě vyvolávat pozitivní emoce. Samozřejmě nikdo nedokáže zcela uniknout negativním zážitkům a pocitům, ale je třeba se snažit. Snažte se vždy chodit se zvednutým čelem, tzn. se zrakem nasměřovaným nahoru. Tento napohled malý čin vám pomůže dívat se na svět optimisticky a v pohodě.

Jestli nevěříte na účinek této rady, pozorujte osoby, které mluví o něčem smutném a ty, které mluví o něčem veselém. Ty první mají obvykle oči sklopené dolů, druhé se dívají nahoru.

Věřte nám. Bod vidění závisí v menším stupni na bodu sezení a v mnohem větším na způsobu dívání se. Dívejte se vždy nahoru!

Lok vody

Z hlediska negativních a pozitivních emocí jsou zajímavé rady babičky Sergeje, Poliny. Dokázala jednoduše vyřešit domácí hádky.

Na počátku hádky si nabrala do úst vodu, zadržela ji pět minut a hned vyplivla pod strom nebo do umyvadla, aby náhodou nespokla negativní emoce a neotrávila se jimi. Díky konsekventnímu používání této metody neměla babička Polina nikdy nepřátele.

Balónek s problémy

Jestli máte nevyřešený těžký problém, jestli se trápíte komplikovanou záležitostí, představte si, že vdechujete problém spolu se vzduchem do gumového balónku. Můžete to dělat v myšlenkách nebo si můžete koupit balónek. Po nafoukání zavažte balónek spolu s problémem uvnitř. Tato psychiku zatěžující věc byla

ukotvena někde v podvědomí a možná jste se nedokázali na ni dívat s odstupem. Teď se díváte na problém jakoby zevnitř. Prohlížíte si ho během otáčení balónku. Využijte příležitost a zhodnoťte problém objektivně tak, jako hodnotíte problémy příbuzných a známých a radíte jim, co mají v dané situaci dělat. Zapomeňte na nějakou dobu na svůj problém, a když to bude potřebné, vraťte se k němu. Zapamatujte si, jak jste se cítili, když jste ho ze sebe vyhodili, když jste se od něho vzdálili, když jste už neprožívali tak silné emoce jako dříve.

Díky vtlačení velkých problémů do balónku se od nich můžete vzdálit tak, abyste se na ně mohli dívat objektivně a bez emocí. Pokud budete takto přistupovat k vlastnímu problému, určitě najdete řešení, které jste neočekávali.

S tímto pozitivním pocitem, s emocí, která se už objevila, se vraťte k balónku a hrajte si s ním. Hra změní emocionální potenciál spojený s vaším problémem. Když se znovu v životě setkáte s podobným dilematem, přijměte ho s přimhouřenýma očima.

K většině geniálních myšlenek a řešení přicházíme jakoby mimochodem. Jednou uskutečněná hra s balónkem vás naučí distancovat se od těžkých problémů i bez této hry jen v představitosti, tzn. bez „zhmotnění“ problému v balónku. Naučili jste se novou metodu postupování, metodu známou lidem, kteří dosáhli v životě nejvíce. Metodu starou a vlastní naším předkům. Díky umění distancovat se od mnoha věcí nebyli tak stresováni jako lidé v dnešní době.

Programování podvědomí

Realizaci většiny přání, včetně přání zlepšení zraku, ztěžuje a často i neumožňuje nedostatečné upřesnění cíle, který před sebou máme. Naše podvědomí, které rozhoduje o tom, co se nám v životě daří nebo nedaří, poslouchá slepě, ale nedokáže myslet, hodnotit a vybírat. Při realizaci životních cílů, při řešení těžkých problémů, je nesmírně důležitý způsob, jakým programujeme své reakce a chování.

Zde je nejjednodušší způsob kódování podvědomí: Máte před sebou konkrétní cíl – zlepšení zraku. Představte si, že jste už tento cíl dosáhli. Řekněte nahlas a výrazně:

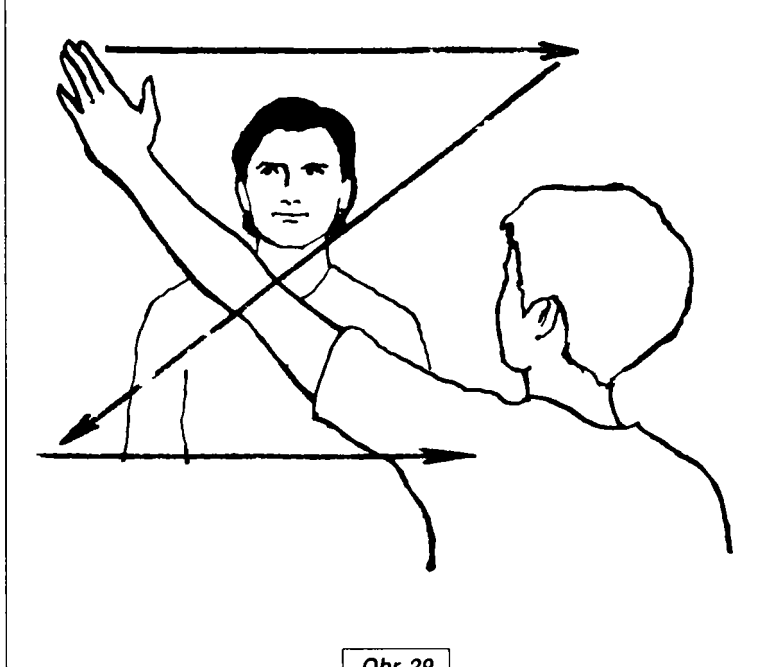
Mám dokonalý zrak. Cítím se skvěle, vše vidím ostře a výrazně.

Teď poproste blízkou osobu, aby zkontrolovala, jestli věty vypovídáte se stejným přesvědčením a emocionálním zaujetím jako něco, co je pro vás samozřejmé, např. že jste ženou (mužem), že milujete děti, lyžujete aj.

Když s přesvědčením vypovíte věty o dobrém vidění, poproste blízkou osobu, aby zvedla svoji dlaň do úrovně horního pravého rohu vašeho zorného pole (*obr. 29*).

Dívajíc se na tuto dlaň pouze očima, bez vytočení hlavy, zopakujte tyto dvě věty o dobrém zraku se stejným přesvědčením jako samozřejmé pravdy. Pak by měla být dlaň přenesena na levý horní roh a věty o zraku opět zopakovány s úplným přesvědčením. Teď obraťte zrak na dolní pravý roh a dále na levý a pokaždé zopakujte věty o dobrém zraku. Poproste svého pomocníka, aby pozoroval, kdy mluvíte s menším přesvědčením. Jestli zjistí, že v některém rohu není váš hlas dostatečně silný, vraťte se k němu několikrát, protože to je úroveň, kterou vaše podvědomí nepřijímá. Můžete rovněž, dívajíc se v tomto směru, vyprávět nahlas a rozhodně, jak se teď cítíte, když jste dosáhli vysněný cíl (v úrovni představitosti).

Cvičení je výborným ukazatelem pro vaše podvědomí, které takto vyškolené vybere nejkratší a nejsprávnější cestu k realizaci cíle.



Obr. 29

Hledejte světlo očí

Ve svém okolí se zeptejte někoho blízkého, koho máte rádi, aby vám řekl, jaký máte výraz očí. Jestli vaše oči působí radostně, vesele, příjemně, zda jsou větší, široce otevřené aj. Zapamatujte si tyto pocity. V přestávce v rozhovoru s vaším blízkým a milým člověkem vyvolejte v myšlenkách obraz osoby, se kterou nevycházíte, hádáte se s ní, nemůžete se vzájemně dohodnout, ale se kterou byste chtěli zlepšit vztahy. Podívejte se na tuto osobu (v myšlenkách) stejnými očima jako na svého favorita. Udržujte stejný emocionální způsob pohledu a pozorujte v představitosti, jak proběhne setkání. Jestli jste ztratili svou náklonnost a odhodlání, vraťte se k rozhovoru s milou osobou, abyste se znovu dostali do dobré nálady. V této náladě se opět vraťte myšlenkami k problematickému známému. Opakujte to tolikrát, kolikrát je potřeba, abyste si zvykli na nový pohled na člověka, kterého nemáte rádi nebo který nemá rád vás.



Pouze Vy rozhodujete, jaké budou Vaše vztahy s okolím, zda Vás budou jiní akceptovat.

Toto cvičení zlepší vaše vztahy s okolím, usnadní kontakty s lidmi, na kterých vám záleží a se kterými se vám nedaří vycházet.

Vyvolávejte tento pocit ve svých očích v obchodě, na ulici, v tramvaji. Učte se být akceptovaným. Je to důležitá vlastnost na cestě k úspěchu. Neříkejte, že to nemá nic společného s dobrým zrakem. Lépe vidíme tehdy, když je nám blaze a příjemně. Snažte se proto, aby tato nálada převažovala v každé situaci.

Říkejte si ráno po probuzení:

Strávím dnešní den v dobré náladě, v radosti a dokonalém humoru. Jsem v pohodě, spokojený a otevřený k milým překvapením.

Jestli si to řeknete přesvědčivě, přání se splní. Ani nezpozorujete, kdy se k lepšímu začne měnit nejen váš zrak, ale rovněž váš život.

Magie přání

To, co nás trápí, lze vždy projevit očima a to, co vidíme, se ukládá v duši. Proto většina lidí, kteří se zabývají psychoterapií nebo duchovními praktikami, věnuje mnoho času samotě a maximálně omezují zrakové impulsy.

Všichni známe rčení „roztěkané oči“. Mají je lidé s nestabilní psychikou, nejasnými záměry, lidé hledající rychlé řešení nějakých problémů, záměrů, nápadů. Když někdo lže, „utíká“ zrakem, jakoby schovával oči. Ženy klopi oči, když se stydí nebo když chtějí skrýt své pocity. Ve chvílích snění, fantazie, příjemných vzpomínek zvedáme vždy oči nahoru.

Na směr pohledu a způsobu dívání se závisí způsob myšlení. Pokusme se např. sečíst 382 a 671 a rychle při tom pohybovat očima v krajních směrech. Spojení těchto činností je pro většinu lidí neproveditelné. Naopak, když budou oči klidně sledovat jeden bod,

těžkosti při sčítání zmizí. Modlitba, meditace, soustředění vyžadují koncentraci zraku na jednom bodě (svatém obraze, svíče, horizontu). Experimenty ve školách ukázaly, že děti, které se během výkladu dívají na učitele, si skvěle zapamatují jeho slova, rychle prohlubují téma a nemusí doma opakovat získané vědomosti.

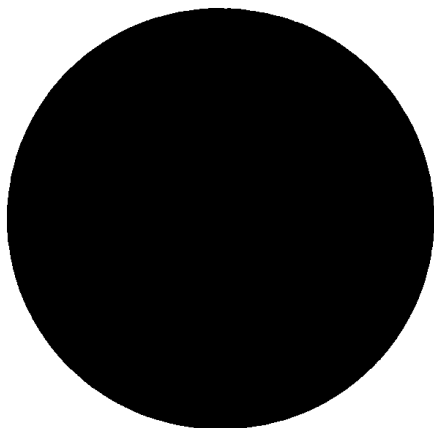
Upřené dívání se (trataka)

Jedním ze cvičení, které pomáhají stabilizovat způsob myšlení je upřené dívání se na černý bod (*obr. 30*), umístěný nad úrovní očí nebo do plamene svíčky stojící dole. Při cvičení se soustředíme na dýchání. Dokud je pozornost soustředěna na proces dýchání, lze se bez úsilí dívat na vybraný bod. Když přeneseme pozornost na proces vidění, začínáme podvědomě mrkat víčky, v očích se objevuje napětí a v myšlení útržky asociací, vzpomínek atd. Po určité době se objevuje psychický diskomfort. Ale stačí přenést pozornost zpátky na nádech a výdech, aby stav napětí zmizel. Po ukončení cvičení zavřete oči a odpočívejte dvakrát déle než jste se dívali.

V józe trvá doba dívání se na jeden bod obvykle do 10 minut, ale je třeba se k tomu postupně propracovat. V našem tréninku se nejedná o rekordy, ale o nalezení takového způsobu dívání se a dýchání, který dovoluje zabránit únavě očí.

Výše popsané cvičení poskytuje nejen „úlevu“ unaveným očím, ale uklidňuje myšlení, tělo, dovoluje oddaluje problémy okolního světa. Nejdůležitější je ale, že se učí dívat uvolněnými očima.

Upřené dívání se, známé z Východu jako trataka a používané rovněž v některých západních publikacích, přináší nejen výrazné zlepšení zraku, ale zlepšuje mezilidské vztahy, protože člověk s klidným zrakem vzbuzuje důvěru a akceptaci okolí, vyvolává kolem sebe klid a ticho.



Při dívání se na černý bod obraťte pozornost na plynulý a klidný výdech. Čím více se dokážete odreagovat, tím déle budete tento bod vnímat jako černý bez jasu a šedé skvrny ve středu. Objevení se šedé skvrny, nutnost mrkání nebo pohybu je prvním projevem napětí očí a psychiky. Jestli je šedá skvrna větší než černá tečka, zvětšete tečku. Pokud je menší - zmenšete průměr tečky. Čím lepší bude zrak, tím uvidíte ostřeji menší tečku s intenzivní černou barvou a dokážete se dívat na bod delší dobu bez námahy.

Přátelský autoportrét

Krátký trénink prohlížení se před zrcadlem dovoluje každému vyvolat takové pocity, na kterých mu záleží a rychle je měnit. Zbavuje člověka nutnosti používat velké množství slov, např. při změně pohledu na osobu, ke které máme negativní přístup. Kromě zlepšení zraku může bleskově změnit naše vztahy z nepřátelských na přátelské.

Cvičení je založeno na vyvolání výrazu náklonnosti, souhlasu, milého úsměvu v obličeji a přenesení přátelského autoportrétu do vědomí.

Postavte se před zrcadlem na hranici ostrého vidění. Různě se tvařte a současně měňte nálady. Vyvolávejte střídavě zájem, nadšení, radost a pozornost.

Trénujte v představivosti změnu pohledu z negativního na pozitivní. Vyvolejte na obrazovce vědomí podobu osoby, se kterou nemáte dobré vztahy a dívejte se na ní se zájmem, s milým úsměvem, který jste nacvičili před zrcadlem. Po otevření očí zkontrolujte, zda se nezměnil výraz tváře. Toto usnadní přenést pozitivní pohled na skutečné vztahy.

Malé dítě

Jiný způsob „osvojování“ protivníka je založen na představě, kdy ho považujeme za spontánní a pravdivé malé dítě. Současně se snažte hledat v oponentu svého mistra, který vás může mnoho naučit.

Snažte se přenést tyto pocity na své tělo. Zapamatujte si tento stav a přesvědčte se, že když potkáte svého protivníka, pozitivní pocity vrátí.

Po takovém uzdravujícím tréninku se rychle zlepší vaše vztahy s osobou, v jejíž přítomnosti jste se necítili ve vlastní kůži.

Paměť a představivost

V procesu vidění sehrává velkou roli paměť a představivost. Jejich pravidelný trénink rozvíjí pozorování a vede ke zlepšení zraku. Člověk vidí dobře tehdy, když prohlížený předmět nebo čtená písmena mají výrazné, ostré obrysy. Předměty známé nebo dříve viděné registrujeme bez námahy, naopak prohlížení nových, neznámých obrazů se vždy spojuje s určitým psychickým napětím a automaticky vyvolává napětí svalů očí. Aby oko zaregistrovalo nějaký předmět, musí se do procesu vidění zapojit paměť a představivost.

Zapamatování předmětů

Vyberte si nějaký předmět ve vašem okolí, eventuálně slovo, písmeno v knížce nebo v novinách. Podívejte se detailně na předmět. Zavřete oči a podrobně si ho vybavte. Čím více vlastností (tvar, rozměr, barva, vzdálenost) má tento předmět, tím lépe si ho zapamatujete. Otevřete oči a podívejte se znovu na tento předmět. Zopakujte to několikrát. Snadno zjistíte, že ho teď vidíte výrazněji než předtím. Po několika opakováních přejděte na jiná písmena, slova nebo předměty, abyste zlepšili rychlost a přesnost zapamatování. Toto cvičení lze různým způsobem modifikovat. Mnoho terapeutů doporučuje využít vlastní obličej.

Obličej v zrcadle

Když jdete ráno k zrcadlu, tak se na sebe usmějte a potom, dívajíc se na vlastní odraz na hranici ostrého vidění, se snažte zapamatovat si příjemný výraz tváře. Zavřete oči a vyvolejte v představivosti obraz vlastního obličej. Když zvednete víčka a znovu se na sebe podíváte, uvidíte, že ty části obličej, které se vám podařilo vyvolat z paměti při zavřených očích, teď vidíte výrazněji.

Při cvičení můžete měnit vzdálenost, která vás odděluje od zrcadla. I po vzdálení se na určitou vzdálenost zpozorujete, že váš obličej je mnohem výraznější než obvykle. Je to proto, že při prohlížení vlastního obličeje nemusíte ztrácet energii na rozlišování a věnujete pozornost na detaily, které můžete „kreslit“ zrakem.

Než otevřete dveře

V každodenním životě stojí za to nepřetržitě trénovat paměť a představitivost. Měli by to dělat všichni, i ti, kteří nemají problémy se zrakem. Např. když dáváte klíč do zámku od bytu, ještě před tím než do něho vejdete, připomeňte si a představte si v myšlenkách, jak je postavený nábytek, jaké obrazy visí na stěnách, kde stojí květináče s květinami atd. Při vcházení do bytu si sundejte brýle a podívejte se na tyto předměty, dovoluňte očím nalézt je v prostoru. Od počátku zpozorujete záblesky ostrého vidění.

Cvičení trénuje nejen zrakový orgán, ale rovněž paměť. Když ho budete nějakou dobu pravidelně dělat, zapamatujete si s větší lehkostí všechno, co si zapamatovat chcete a vzpomenete si na to, co jste se naučili, poznali a v minulosti viděli.

Paměť v černém

Trénink paměti lze spojit s dobrým viděním černé barvy.

Černá barva neodráží světelné paprsky, a proto sítnice při pohledu na ni odpočívá.

Pověste ve svém pokoji (nejlépe v místě, kde odpočíváte) volný kus černého sametu. Pokud nemáte samet, můžete použít jinou látku s tmavou černou barvou. Dívejte se na kus látky v místě, kde je čern nejhlubší. Pozornost soustřeďte na uvolnění očí a klidné dýchání. Zavřete oči a v paměti vyvolejte hlubokou čern. Otevřete oči a podívejte se na nejtmaší kus sametu. Pozorujte, jak přesněji rozeznáváte všechny odstíny černé a šedé barvy v materiálu. Čím déle provádíte toto cvičení, tím více uvolňujete oči a učíte je vidět bez úsilí a bez napětí.

Při cvičení zhluboka dýchejte, lehce mrkejte víčky a mějte stále uvolněné všechny svaly.

Cvičení s černou látkou doporučujeme zejména lidem, kteří mají problémy vybavit si černou barvu při palmingu (zakrývání očí).

A ještě jedna podstatná poznámka: vždy po zavření očí si představte zapamatovaný předmět nebo písmeno ostřeji a výrazněji, než jste ho viděli ve skutečnosti. Očima představivosti se snažte vidět tak, jak si přejete a ne tak, jak ve skutečnosti vidíte. Jedná se o pozitivní působení, šplhaní nahoru a ne scházení dolů. Když budete cvičit, rychle se přesvědčíte, že oči, sledující představivost, začnou fungovat lépe.



Když některé z popsaných cvičení budete trénovat 5 minut denně, brzy zpozorujete výrazné zlepšení zraku a současně zlepšení paměti.

Cvičení zrakové paměti a představivosti vrací normální vidění v centrální části sítnice.

Práce s energiemi

V momentech, když nás něco začíná bolet, podvědomě přikládáme ruce na nemocné místo. V této chvíli se každý z nás stává bioenergoterapeutem sám pro sebe.

Toto umění je vhodné v sobě vyvíjet, neustále zdokonalovat a využívat při léčení zraku. Schopnost vycítění energií, umění synchronizace vibrací a řízení energetického potenciálu vlastního organismu může být trénována stejně, jako schopnost rozeznání barev, poslouchání hudby, vyšívání nebo krasopisu.

Probouzení citlivosti rukou

Umyjte si dobře ruce, zacvičte si, abyste se zbavili napětí, protáhněte se a zhluboka dýchejte. Zapojte vlastní představivost do procesu sebeuzdravování.

Při nádechu si představte, že uzdravující energie Vesmíru se do vás dostává spolu se vzduchem, vyplňuje celé vaše tělo, každou buňku od vrcholu hlavy až po chodidla. Při výdechu pociťte, jak vytéká nohama a spojuje se s energií Země.

Při dalším nádechu zvedněte pomalu ruce tak, jako byste chtěli vzít slunce do dlaní. Chyťte ho a vylijte si na hlavu jeho energii, která vyplní celé vaše tělo. Ved'te proudy energie podél těla a při výdechu spusťte ruce dolů. Obraťte pozornost na všechny pocity při cvičení a zejména na pocit mravenčení v dlaních a špičkách prstů.

Při zvedání rukou nahoru pociťte při dalším nádechu, jak harmonie Vesmíru, moudrost a božský pořádek zaplňují nejmenší částici vašeho vědomí a spojují celou vaši osobnost se silou a nejlepšími možnostmi Vesmíru.

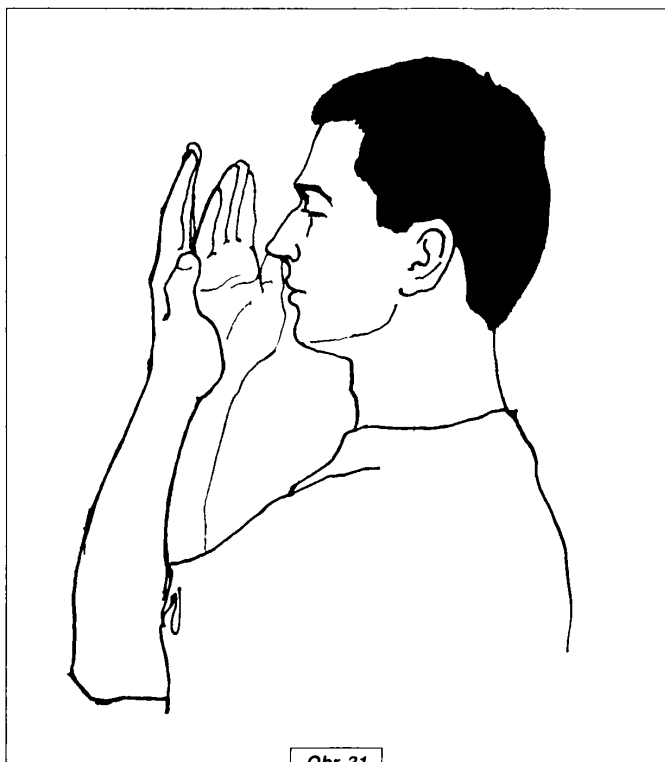
Při výdechu se soustřeďte na pocity v rukou v momentu, kdy se téměř dotýkáte obličeje a spouštíte je podél těla dolů vlnitými pohyby. Možná pocítíte hustou, za rukama se táhnoucí substanci, možná to bude pocit lehkého mravenčení jako při průtoku proudu nebo hustý, teplý vzduch pod dlaněmi. Možná pocítíte jiné, výjimečné, vlastní vjemy. Dopřejte si je a přijměte je s důvěrou, s vírou ve své schopnosti.

Několikrát se nadechněte a vydechněte „přes dlaně“ jako byste nafukovali energetický míček, který držíte v rukou. Hrajte si chvíli s míčkem, abyste probudili větší citlivost rukou.

Průzkum aury

Zvedněte dlaně před oči vnitřkem k obličejí (*obr. 31*). Přesouvejte ruce a zkoumejte záření jednotlivých částí hlavy, očí, obličeje, dutin, spánků, vrcholku hlavy, záhlaví, krku, hrdla, mandlí. V místech, ve kterých najdete rozdíly v záření (např. ucítíte mravenčení, chlad nebo horko v určené oblasti hlavy), udělejte přesnější diagnostiku pomocí energie špiček prstů a síly představivosti. Představte si to. Uvědomte si, jakou momentálně cítíte chuť, vůni nebo jestli slyšíte zvuk.

Buďte citliví na proměny při odebírání citlivých signálů těla. Těmito signály s vámi komunikuje vaše podvědomí. Cítění rozdílů v záření je ohromnou terapií.



Obr. 31

Auru začněte čistit ve třech etapách:

1. Fyzické „česání aury“ kolem hlavy

Udělejte několik pohybů kolem hlavy tak, jako byste prsty česali vlastní auru, energetickou vrstvu kolem hlavy. Bude dobré, když se objeví pocit ztráty rozdílů v záření. Celá aura je teplá, hustá a stejná.

2. Mentální očištění zraku

Představte si, že vaše energetické prsty pronikají volně hlavou a umí „vyčistit“ všechnu špínu, která se nachází vevnitř. Tímto způsobem očistíte celou zrakovou soustavu od víček až dovnitř mozku.

3. Střepávání špinavých energií

Jestli se objeví pocit, že „špína“ vytažená z očí se lepí na prsty, střepejte ji na zem tak, jako střepeváte vodu z rukou. Obvykle to poskytuje pocit očištění. Místo střepávání lze opláchnout ruce pod tekoucí vodou.

Energetizování očí

Když se přesvědčíte, že jste dobře očistili oči, otřete si ruce jednu o druhou a ještě jednou „zvedněte slunce“, abyste energeticky dobili ruce a pohyby směrem k sobě pumpujete energii nejprve ke spánkům a pak k očím.

Dejte pasivní (méně citlivou) ruku zezadu hlavy a aktivní rukou pumpujete energii k bodu mezi obočím (tzv. třetí oko).

Položte obě ruce na násadu lebky vzadu hlavy a chvíli ji zahřejte. Tato část mozku odpovídá za odběr, segregaci a rozlišení vizuálních informací. Když zahřejete násadu lebky, přeneste dlaně na oči a taky je chvíli zahřejte.

Zavírání aury a energie

Když si myslíte, že jste ukončili práci, zopakujte „česání aury“. Uhlad'te ji pečlivě. Čím bude hustší a hladší, tím lepší bude váš pocit.

Sepněte ruce jako při modlení (pomůže to snížit energetickou aktivitu rukou). Chvilí myslete na své poslání a roli ve Vesmíru. Myslete na to, že jste částicí Vesmíru, zdrojem radosti a tepla, které září z každé vaší buňky. Jste pánem svého osudu, sami ho tvoříte a vše, co se děje kolem vás, je pouze reakcí na vaše myšlení.

Po skončení bioenergoterapie si umyjte ruce pod tekoucí studenou vodou.

Masáže zlepšující vidění

V podvědomém tření, masírování, hlazení a instinktivním dotýkání bolestivého místa vidí západní medicína možnost návratu správného prokrvení poškozených svalů, stehen a kloubů. Východní medicína chápe tyto činnosti jako nejjednodušší způsob návratu energetické rovnováhy, jejíž průtok (v bolestivé oblasti nebo v jiném místě těla) byl zablokovaný.

Bez ohledu na způsob interpretace nikdo už nepochybuje o uzdravujícím působení masáže. Její různé formy a techniky jsou všeobecně používaným způsobem zlepšování zdraví, včetně zlepšení zraku.

Celé naše tělo je prostoupeno sítí receptorů, tzn. bodů odpovídajících za správnou činnost vnitřních a vnějších orgánů. Vhodně stimulované (napichované akupunkturními jehlami, masírované, stlačované) v mnoha případech léčí. Mezi orgánem a odpovídající reflexní sférou existuje zpětná vazba. Když je nějaký orgán nemocný, je jeho reflexní ekvivalent na chodidle, dlani nebo na jiném místě těla na dotek velmi citlivý a bolestivý. Masáž bolestivého bodu přispívá k odstranění problému.

Před masáží si uvědomte existenci perfektního vnitřního lékaře, který působí mnohem efektivněji než nejlepší specialista. Jeho možnosti se znásobují, když jste v dobré náladě, plní optimismu a náklonnosti k sobě a ostatním, když jste zaměstnání, vytrvalí a plní víry. Jedním ze způsobů využívání neobvyklých možností tohoto vnitřního zdroje zdraví jsou automasáže, partnerská masáž a reflexoterapie.

Systematické stimulování námi doporučených bodů vede nejen ke zlepšení zraku, ale zlepšuje celkový zdravotní stav člověka.

Na obrázcích zakreslené body postupně poměrně silně tlačte polštářkem palce, ukazováčku a prostředníčku a dále krouživým pohybem ve směru hodinových ručiček. Masírujte cca 1-2 minuty. Po několika sekundách na chvíli přerušte masírování a uvolněte palec, aby ke stimulovanému bodu přitekla krev.

Jestli nemáte prsty dost silné, můžete zesílit tlak přiložením prostředníčku na ukazováček. Masáž by měla být dost silná a energická, oscilovat na hranici příjemná a bolesti. Zejména je třeba pečlivě a velmi jemně masírovat body citlivé na tlak (bolestivé).

Výše popsanou techniku používejte při provádění zákroku, v jehož popisu nejsou podrobná doporučení. Jednotlivé orgány masírujeme různým způsobem a různou silou. Např. krk a záda mnohem silněji než obličej a okolí očí a samotné oči jemně.

Masáž očí

Zavedení masáže do sestavy cvičení konzultujte s lékařem. Je možná kontraindikace v těchto případech: silná krátkozrakost, oční operace, oční transplantáty, aplikované kontaktní čočky a glaukom. Masáž provádějte jemně a s procítěním. Polštářky ukazováčku, prostředníčku a prsteníku přitlačte při nádechu lehkými, pulzujícími pohyby na zavřená víčka po dobu 1-2 minut (*obr. 32*). Při výdechu oddalujte prsty od očí a dovoďte očím jakoby plynout dopředu. Toto cvičení, které uvolňuje oční svaly, cvičte v lehkém předklonu pro zvětšení průtoku krve přes oční bulvy.

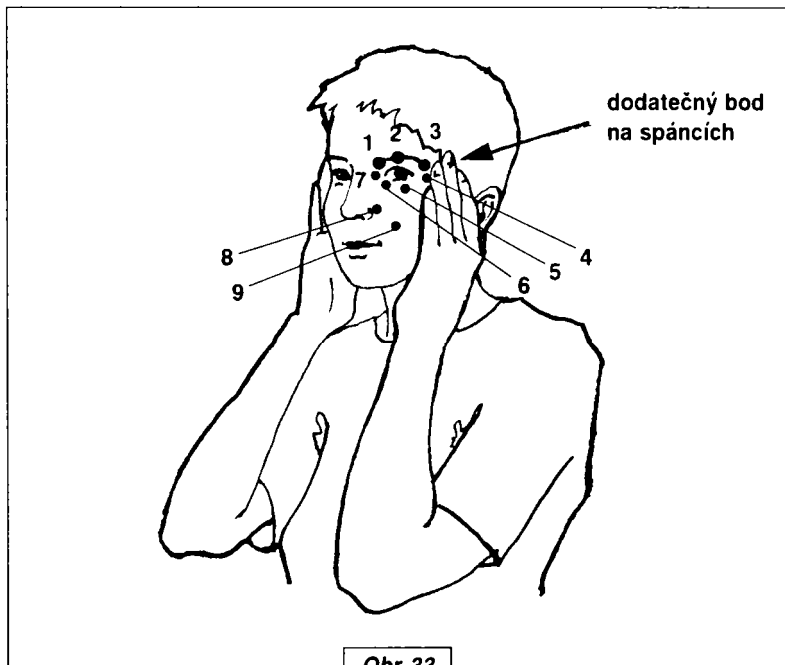
Upozornění: Před masáží si pečlivě umyjte ruce. Dbejte na to, aby nehty byly nakrátko ostříhané a nedotýkaly se kůže víček.

Výše uvedené cvičení uvolňuje oči a stimuluje práci endokrinních žláz, čímž aktivizuje vylučování hormonů. Jeho přínosem je i zlepšení stavu pokožky a vliv na udržení dobré postavy.



Pomocí polštářků prstů přitlačte lehkými, pulsujícími pohyby v rytmu dýchání na zavřená víčka po dobu 1-2 minut.

Obr. 32



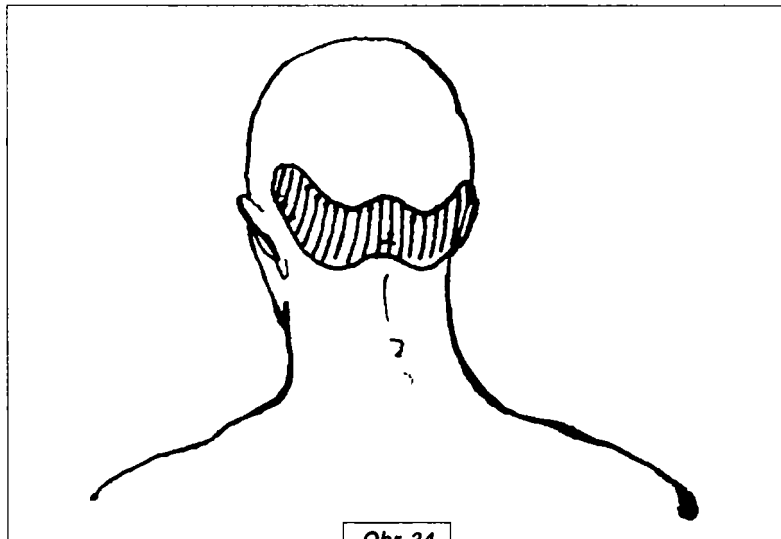
Obr. 33

Bodová masáž obličeje

Masáž musí být jemná v okolí očí a na celém obličeji. Systematické přitlačování bodů uvedených na *obr. 33* přispívá nejen ke zlepšení zraku, ale zlepšuje celkový zdravotní stav člověka.

Body zakreslené na obrázcích (symetricky umístěné po obou stranách obličeje) postupně citlivě přitlačujte polštářkem ukazováčku a prostředníku. Masírujte rychlostí 3 sekundy tlaku, 3 sekundy přestávky, aby ke stimulovanému bodu přitekla krev. Zopakujte třikrát. Více pozornosti věnujeme bolestivým bodům.

Masírujte v pořadí zakresleném na obrázku od bodu 1 až 9.



Obr. 34

Masáž násady lebky

Oblast u násady lebky (*obr. 34*) je třeba masírovat denně, protože zodpovídá za dobrou paměť, celkovou aktivitu a kondici organismu. Právě v této oblasti vzniká napětí při začínajícím nachlazení.

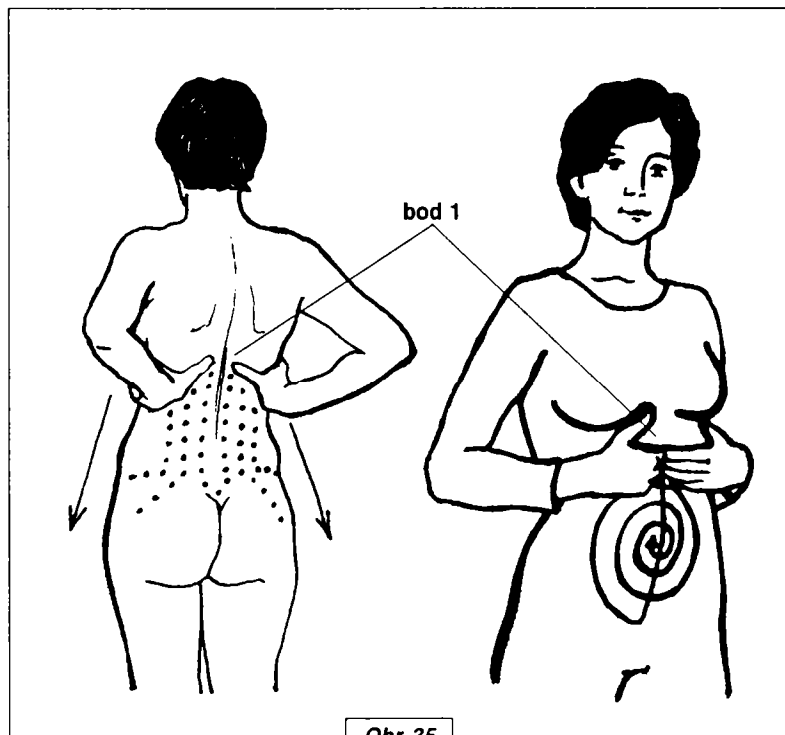
Rozmasírujte nebo tlakem stimulujte všechny bolestivé body v této oblasti až do objevení se pocitu tepla. Po zákroku můžete masírované místo natřít zahřívající masťou, balzámem nebo alkoholem. Při nachlazení pomůže zábal krku vlněnou nebo bavlněnou šálou.

Masáže násady lebky dělejte pokaždé při pocitu napětí v očích (zpravidla je doprovázené napětím svalů krku) v důsledku dlouhodobého čtení, psaní, práce u počítače atd. V těchto případech rozmasírování oblasti u násady lebky přináší okamžitou úlevu.

Masáž kříže

Body na zadní části trupu (dolní část zad a hýždě, *obr. 35*) přitlačujte postupně dost silně oběma palci v rytmu 3 sekundy tlaku, 3 sekundy odpočinku. Masáž stimuluje práci páteře, ledvin, močových cest a měchýře. Pomáhá očistit organismus.

Tlačte na jednotlivé body v následujícím pořadí: nejdříve body na obou stranách páteře odshora dolů, pak řadu bodů ležících uprostřed dlouhého svalu a pak řadu bodů ležících vně od tohoto svalu. U bolestivých bodů opakujte tlak 3-5krát.



Obr. 35

Masáž břicha

Tato tlaková masáž zlepšuje metabolismus, stimuluje práci jater, slinivky a ledvin, příznivě ovlivňuje zrak a celkový stav organismu.

Lehněte si pohodlně na záda s nohama lehce pokrčenýma v kolenou. Svaly břicha jsou uvolněné. Na *obr. 35* vyznačené body tlače současně třemi prsty ukazováčkem, prostředníkem a prsteníkem pravé a levé ruky následujícím tempem: 3 sekundy tlak, 3 sekundy uvolnění tlaku, odpočinek.

Oblast zakreslenou na obrázku masírujte každý den ráno hned po probuzení a před spánkem, když ležíte v posteli.

Začněte stimulováním bodu 1, který se nachází ve výšce žaludku, a přesouvejte tlak každé 2 cm směrem dolů do úrovně močového měchýře. Od tohoto místa začněte přesouvat linii tlaku vpravo, podél střev, pod žebra a postupně přecházejte pod levá žebra, přičemž vytvoříte spirálu kolem pupku. Pokud je některý z masírovaných bodů bolestivý, tlače jemně 3-5krát v doporučeném rytmu (3 sekundy tlaku, 3 sekundy odpočinku).

Nakonec, po promasírování celé spirály, přiložte obě dlaně k břichu ve výšce žaludku a klidně, zhluboka dýchejte až do objevení se pocitu tepla pod rukama.

Upozornění: Masáž břicha v průběhu dne nebo večer dělejte nejdříve hodinu po jídle.

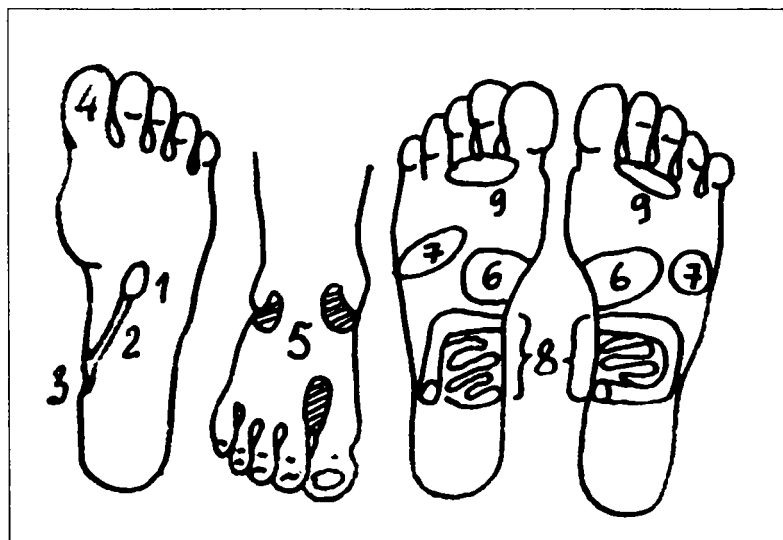
Masáž chodidel

Období od jara do podzimu využijte k otužování organismu přirozenou reflexní masáží chodidel, tzn. chozením bosky po nerovném povrchu. Chodte bosky co nejvíce, hlavně v době dovolené. Týká se to dospělých i dětí. Při chůzi bosky stimulujete chodidla a pohlcujete bez poruch energii (pránu) země, která váš organismus posiluje. Specialisté čínské medicíny se domnívají, že prána čerpána chodidly otužuje tělo mnohem lépe než bioenergie dostávající se do organismu spolu se vzduchem. Výborně léčí všechny zlomeniny, dodává sílu a posiluje zrak.

Dovolená je výbornou příležitostí k rannímu běhu nebo rychlé chůzi bosky po orosené trávě. To doporučoval kněz Kneipp. Po běhu (začněte 2-3 minutami běhu, v následujících dnech trénink postupně prodlužujte na 15 minut) si chodidla umyjte v teplé vodě, pečlivě je osušte a pak si nasadte teplé, nejlépe vlněné ponožky. Cvičení posiluje organismus a otužuje.

Neustálé nošení bot, zejména těsných, neslouží zdraví, protože porušuje krevní oběh. Chodidla jsou studená a reflexní body přestávají plnit svou funkci. Naopak stimulaci, tzn. povzbuzování těchto bodů (chozením naboso nebo umělou masáží) zlepšuje krevní oběh a bezprostřední přesun krve k jednotlivým vnitřním orgánům (všechny mají své receptory na chodidlech). Díky tomu se kyslík, hormony, enzymy, protilátky a stavební látky přenášené krví dostávají k nejbližším oblastem těla. Zlepšuje se rovněž vylučování toxinů z těla.

Při automasáži chodidel si zvolte pohodlnou polohu. Masírované chodidlo položte na koleno druhé nohy. Při partnerské masáži se dosahuje dobrých výsledků, když masírovaná osoba leží přikrytá dekou (masáž někdy vyvolává pocit chladu) v pohodlné poloze s lehce zvednutými koleny, pod které lze podložit poskládanou deku. Masér si sedne u chodidel, které položí pohodlně na svých stehnech nebo je opře o kolena.



Před masáží je třeba pečlivě vydrhnout chodidla v teplé vodě a natřít krémem nebo olejem.

Reflexní body stimulujeme – tlačáním a krouživým pohybem ve směru hodinových ručiček – palcem nebo kloubem některého z prstů. Můžete použít i kusy jantaru nebo zaobleného dřívka, např. konce hříbu na štěpování ponožek. Dobře se masíruje vlašským ořechem. Začínáme jemným tlakem, postupně ho zvětšujeme až k hranici bolesti a příjemná.

Velmi důležité je pořadí masírovaných receptorů. Všechny receptory odpovídající hlavě se kříží na chodidlech. Pravé oko má odpovídající receptor pod druhým a třetím prstem (bod 9 na *obr. 36*) na levém chodidle a levé oko na pravém. Od krku dolů mají všechny orgány těla odpovídající receptory na stejné straně, např. játra na pravé straně, srdce na levé a např. žaludek, střeva, plíce atd. na obou.

Masáž začínejte vždy od levého chodidla, potom masírujte pravé. Vždy, nezávisle na potížích, rozmasírujte skupinu reflexních bodů a ne jen bod odpovídající orgánu, který chcete ozdravit. A zde je doporučované pořadí, zakreslené na *obr. 36*:

- ledviny – bod 1,
- močové cesty – bod 2 (vždy k měchýři),
- močový měchýř – bod 3,
- mozek – bod 4,
- lymfatická soustava – všechny tři oblasti bodu 5,
- trávicí soustava – postupně body 6, 7 (nejdůležitější), 8,
- oko – bod 9,
- znovu mozek – bod 4.

Doba a frekvence masáže závisí na zdravotním stavu:

- preventivně – 2x týdně 15-20 min./chodidlo,
- léčitelcky – 1x denně 15-20 min./chodidlo,
- vážný stav – 2-3x denně i do 30 min./chodidlo.

Lepší je masírovat krátce a často, než dlouze a sporadicky. Receptor jater (7) nikdy nestimulujeme déle než 5 minut, naopak receptory očí lze masírovat i 10 minut s přestávkami na masáž jiných receptorů.

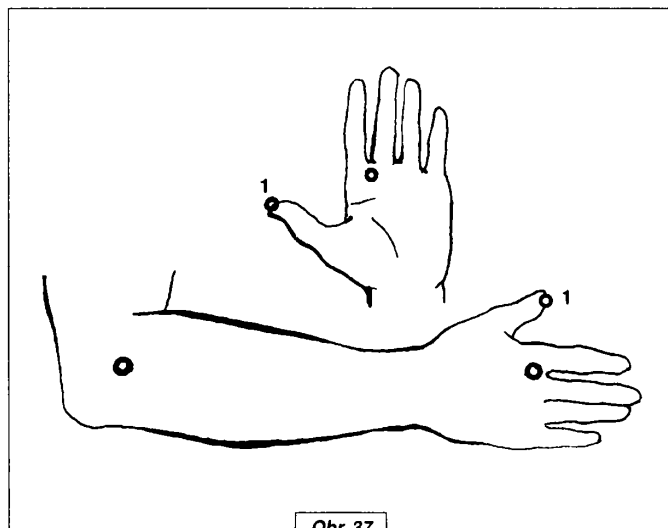
Nemasírujeme chodidla postižená kožní chorobou. V tomto případě stimulujeme body na dlaních, receptor oka leží mezi ukazováčkem a třetím prstem u jejich základu (*obr. 37*), ale nedosáhneme stejně dobrých výsledků jako při masáži chodidel, protože dlaně jsou méně citlivé a body lze stimulovat s větší těžkostí.

Masáž chodidel prospívá všem zrakovým poruchám, jako je krátkozrakost, dalekozrakost, glaukom, zákal, šilhání, při zánětech oka, víček, slzného kanálku, pálení očí atd.

Pamatujte! Masírujte uvolněně a klidně a zhluboka dýchejte. Před masáží relaxujte.

Masáže během relaxace

Během sledování televize, během procházky, odpočinku na lavičce v parku atd. lze rozmasírovat bod na dlaních odpovědný za stav očí. Je to oblast označená číslem 1 na reflexních „mapách“ dlaně a zahrnuje horní část polštářku obou palců (*obr. 37*). Bod 1 na levé dlani odpovídá za stav očí a měl by být preventivně masírován 1 až 5 minut. Naopak v případě glaukomu, zákalu nebo poškození sítnice je třeba masírovat nebo stlačovat bod 1 na pravé dlani 15 minut.



Obr. 37

Bod proti bolesti

Jestli se náhle objeví bolest očí, lze si pomoci stimulací bodu nad loktem (*obr. 37*). Nachází se uprostřed záhybu, který se táhne od ohybu ruky k lokti. Bod masírujeme krouživým pohybem ve směru hodinových ručiček rychlostí 3 sekundy tlaku, 3 sekundy odpočinku po dobu 2-3 minut. Ruka by měla být uvolněna a dlaň volně viset dolů. Bod nad pravým loktem odpovídá za levé oko, bod nad levým za pravé.

Jestli po stimulaci bolest neustupuje, je nezbytná konzultace u lékaře, protože bolest může být signálem vážných očních problémů.

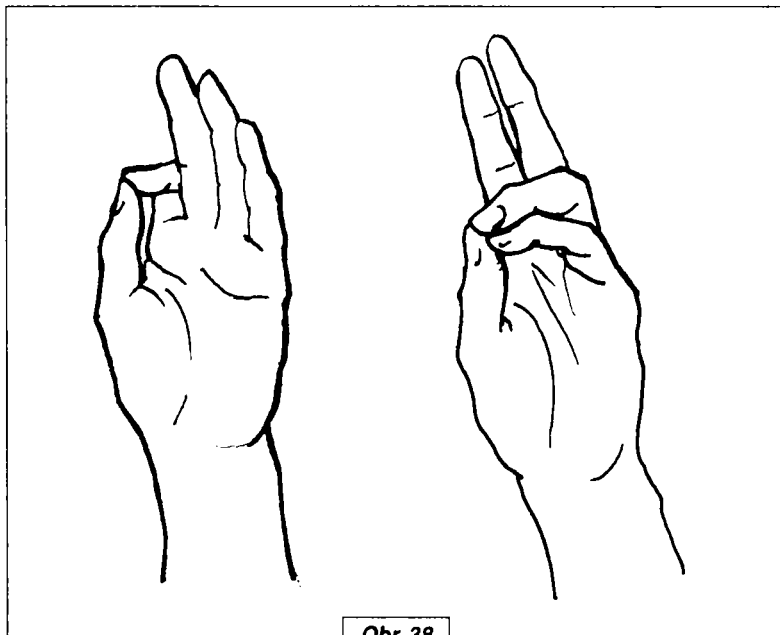
Jóga prstů

Jedenáct základních mudr, tj. léčivých sestav prstů, odvozených ze starých rituálů, přináší úlevu.

Ke zlepšení zraku je vhodné cvičit gesto znalostí (Gyanmudra) a gesto života (Pran-mudra).

Cvičte oběma dlaněma současně, i když můžete použít v nepříznivých podmínkách jen jednu ruku. Doba cvičení by neměla být kratší než 45 minut denně. Lze ji rozdělit na několik 10-15 minutových úseků. Tlak prstů by měl být natolik silný, aby byl citelný, ale ne tolik, aby svaly prstů byly napjaté. Stačí lehké přitlačení.

Mudry nezpůsobují žádné škodlivé vedlejší účinky i při nesprávném provádění.



Obr. 38

Mudra znalostí

Klasickou polohou ke cvičení mudry znalostí je „lotosový květ“, tzn. turecký sed s chodidly položenými na stehnech, ale lze ho cvičit téměř v každé poloze a situaci v sedu, lehu, během procházky, sledování televize atd.

Poloha prstů: palec a ukazováček jsou spojeny polštářky, ostatní prsty volně a bez napětí narovnané (*obr. 38*).

Guan-mudra likviduje psychické napětí, relaxuje, vnitřně uklidňuje a současně posiluje paměť, zlepšuje koncentraci. Lze ji používat při nespavosti a přílišné spavosti, při vysokém krevním tlaku a v depresních stavech. Bez nadsázky je Buddha zobrazen téměř na všech obrázcích a řezbách v lotosovém květu s dlaněmi na stehnech a prsty složenými do gesta znalostí.

Guan-mudra posiluje činnost ostatních deseti léčivých gest včetně léčivé mudry života.

Mudra života

Zlepšuje ostrost vidění, léčí nemoci zraku, dodává energii celému organismu, zvyšuje vitalitu, redukuje projevy spavosti a nervozity.

Poloha prstů: polštářky prsteníku, malíčku a palce jsou spolu spojené. Ostatní prsty jsou volně narovnané (*obr. 38*).

Podívejte se na talíř

Populární pořekadlo: jak jíme, tak žijeme lze úspěšně a pravdivě chápat jako jak jíme, tak vidíme. Způsob výživy vedle způsobu dýchání, má základní význam ve funkci zraku.

Zrakový orgán vyžaduje ke správné funkci zejména vitamíny A, B1, B2, B6, B12aC.

Vitamín A

Je znám jako vitamín zraku nebo mládí. Zaujímá první místo ve výše uvedené řadě vitamínů. Zpožďuje procesy stárnutí organismu, posiluje zrak, kosti, kůži a odolnost celého organismu. Rovněž chrání před následky pobytu v narušeném prostředí. Je zařazen do skupiny antikarcinogenních vitamínů. Obecně má přítomnost produktů s obsahem vitamínu A v každodenní dietě neocenitelný přínos.

K nejbohatším zdrojům vitamínu A patří rybí tuk, játra, sled', žloutek, máslo, smetana, mléko, zelenina a ovoce s intenzívním žlutým nebo oranžovým zbarvením a s tmavě zelenými listy – mrkev, červená paprika, rajčata, dýně, meruňky, broskve, nať petržele, špenát, salát, řeřicha, brokolice, bílé zelí, fazolové lusky, zelený hrášek, čerstvé a sušené švestky a klíčky obilovin. Značné množství vitamínu A se nachází rovněž v tvarohu a žlutých sýrech.

Neviditelnějším příznakem nedostatku vitamínu A v organismu je šeroslepost. Horší vidění za soumraku může být spojeno se zánikem zrakového nervu, odchlípnutím sítnice, glaukomem a

krátkozrakostí ve značném stupni pokročilosti. U těchto nemocí sehrává značnou roli pravidelná strava.

Vitamíny skupiny B

Tyto vitamíny jsou velmi důležité pro správnou funkci nervové soustavy, na které závisí mj. správné vidění.

Vitamín **B1** odstraňuje únavu, rozčilení, nespavost, zlepšuje koncentraci a paměť.

Zdroj: pивní droždí, vlašské ořechy, lískové ořechy, burské ořechy, kaše (ječná a pohanková), maso, játra, ledviny, brambory, kapustová zelenina, angrešt, rybíz, švestky.

Vitamín **B2** zlepšuje metabolismus, produkci červených krvinek, posiluje vlásečnice, zlepšuje zrak, působí preventivně proti vzniku očního zákalu, přínosně působí v případě nemocí sítnice a zrakového nervu.

Zdroj: pивní a pekárenské droždí, makrely, mandle, bílý sýr, vejce, kakao, ovesné vločky, pohanková kaše, kukuřice, špenát, květák, brokolice, jablka.

Vitamín **B6** usnadňuje vstřebávání bílkovin. Je proto důležitý při dietě bohaté na bílkoviny (např. diabetické). Sehrává značnou roli při imunitních procesech a procesech krvetvoby organismu. Nedostatek tohoto vitamínu způsobuje chvění rukou, nohou, náchylnost na mazotok, akné, záněty kůže a na výskyt svalového napětí v oku. Nedostatek vitamínu B6 způsobuje rychlou únavu očí.

Zdroje: pивní droždí, játra, pšeničné klíčky, ryby, vejce, pohanková kaše, otruby, arašídy, lískové a vlašské ořechy, zelí, mrkev, luštěniny, slunečnicová semínka.

Vitamín **B12** posiluje nervový systém. Je nezbytný pro tvorbu červených krvinek a metabolismus uhlovodíků a tuků. Zlepšuje funkci zrakového nervu.

Zdroj: játra, ledviny, drůbeží a hovězí maso, ryby (zejména sled, uzenáč a makrela), mléko, bílý sýr, houby, droždí, sojové a hráškové klíčky.

Upozornění: asimilaci tohoto vitamínu do organismu usnadňuje červená řepa.

Vitamín C

Zvyšuje vitalitu organismu, posiluje imunitní systém, chrání organismus před virovými a bakteriálními onemocněními; je antiinfarktový, antikarcinogenní, má detoxikační účinky, zpomaluje pocitová únavy, působí na vlásenice. Jeho nedostatek zvyšuje citlivost cévní soustavy na poškození, což se projevuje zvýšenou náchylností na krvácení, včetně krvácení do oka, které vede k poruchám zraku. Nedostatek vitamínu C zvyšuje rovněž náchylnost na alergie a způsobuje problémy s nachlazením.

Zdroje: šípky, nať petržele, zelený kopr, jahody, citrusové plody, cibule, česnek, křen, paprika, řeřicha, černý rybíz, jablka a jiné ovoce.

Z **makroelementů** má pro oči největší význam draslík. Účastní se procesů nervosvalového přenosu informací, syntézy bílkovin, enzymatických procesů, uvolňování energie a udržování pravidelného tlaku tělních tekutin.

Zdroje: téměř všechny potraviny, ale zejména maso, ryby, ořechy, luštěniny, rajčata, broskve, meruňky, banány, citrusové ovoce, zeleninové a ovocné šťávy, med.

Vitaminové kúry

Preventivně doporučujeme každodenní pití čerstvé mrkvové šťávy a čerstvé zeleninové saláty ze zelenin obsahujících vitamín A.

Mrkvová šťáva a zelenina s vitamínem A je rozpustná v tucích. Proto zeleninové saláty obohaťte olejem a před vypitím šťávy snězte např. chlebíček s máslem.

V zimě a v předjaří si dopřejte kúru s rybím tukem (po dobu 10-12 dnů po 1 lžičce rybího tuku denně). Náhražka rybího tuku vitamíny v kapslích se negativně projevila na zdravotním stavu dětí a mládeže. Je vhodné rybí tuk používat v zimě. Platí to zejména pro starší osoby, které mají potíže se zrakem. Dnes doporučovaný rybí tuk nemá známý zápach, který odrazoval mnoho generací dětí.

Oslavuj pokrmy

Jsmo zastánci stravování a ne vyživování se. Stravování je požitek, proto jídlo vychutnávejte a rozjímejte o něm. Neuspokojte hlad hltáním jídla v poklusu.

Často se říká, že jíme očima. Každé jídlo by mělo být vkusně servírováno a barevně sladěno tak, aby zvyšovalo chuť.

Veškerá jídla jezte pomalu, mlčky je vychutnávejte, např. při milém rozhovoru. Každé sousto pečlivě kousejte, nejméně 12-15krát. Ajurvédští lékaři jsou ještě dále. Doporučují, aby každé sousto bylo před spolknutím prožvýkáno nejméně 32krát! Jde o to, aby proces trávení začal už v ústní dutině a aby byl žaludek správně připraven na přijetí každé následující porce potravy.

Nepijte, když jste hladoví, nejezte, když máte žízeň. Poslouchejte hlas těla a respektujte ho. Výživa kojenců je už několik let nová a přizpůsobuje se potřebám dítěte. Dítě kojíme, když to vyžaduje. Domníváme se, že se zanedlouho tato zásada bude týkat i dospělých

a přestaneme být otroky hodinek a staneme se přáteli vlastního organismu. Jezte, když se objevuje pocit hladu, nadržte se stanovené doby jídel. Když organismus signalizuje, že potřebuje „palivo“, neodkládejte to na pozdější dobu.

Snažte se jíst čerstvě připravené pokrmy. Vyhýbejte se ohřívání stravě, zejména ohřívání v mikrovlnné troubě.

Od stolu vstávejte s pocitem příjemného nedosycení a ne s pocitem přejezení. Máte dvoje oči, ale jeden žaludek. Nepřetěžujte ho. Po jídle by měla 1/3 – 1/4 části žaludku zůstat nevyplněna. Neusedejte ke stolu, když jste rozčilení a neodcházejte okamžitě od stolu. Po každém jídle sed'te pár minut v klidu.

Sklenice vody

Ráno po probuzení a večer před spánkem vypijte pomalu, malými loky sklenici převařené nebo minerální (nesycené!) vody. Stejně postupujte půl hodiny před obědem a večeří. Toto proplachování trávicí soustavy usnadňuje detoxikaci.

Rady pro diabetiky

Po několika letech onemocnění se u cca 90 % cukrovkářů objevují změny zraku v důsledku poškození prokrvení oka. Tento proces může brzdit pohybová aktivita, protože pohyb snižuje hladinu cukru v krvi. Je nutné cvičit denně (rychlá chůze, jízda na kole, plavání, lyžování, práce na zahrádce, uklízení a mytí podlahy). Vyhýbejte se však přílišné únavě.

V každodenní dietě preferujte ostré potraviny a koření. Podle čínské medicíny se cukrovka objevuje při nadměrném výskytu hlenů. Doporučuje se tření těla studenou vodou až do objevení se pocitu tepla.

Jaké oči, takové tělo

Touto kapitolou knihu obohatila vlastními výsledky Danuta Nowotná, známá slezská propagátorka přirozené medicíny. Jsme jí za to vděční, protože každý člověk by se měl naučit rozšifrovat základní signály organismu.

Iridologii – diagnostiku z duhovky oka, objevil náhodně 11-letý maďarský chlapec Ignatz Peczely (zdokonalil ji po létech jako lékař) ve druhé polovině XIX století, ale její tradice sahají až starověku. Existují důkazy, že hodnocení zdraví na základě vzhledu očí bylo praktikováno už před třemi tisíci lety v Indii a Číně, ve starověkém Egyptě, Řecku a Římě. Hypokrates říkal jaké oči, takové tělo. Slavný lékař z 16. století Paracelsus věřil, že tělo odráží v očích vlastní obraz.

Později západní lékaři po nějakou dobu odmítli iridologii (polští ji nadále podceňují) a teprve Peczely a švédský pastor Niels Lijequist ji opět přivedli k životu. Naopak ve východní medicíně diagnostika podle očí neztratila nikdy význam, protože je nejjednodušším způsobem diagnostiky zdraví.

Zjednodušeně můžeme říct, že nejdůležitější vnitřní orgány jsou přiřazeny jednotlivým částem oka.

Zornice reprezentuje ledviny, duhovka játra, bělima odpovídá plicím, okraje víček žaludku a slezině, vnější koutek oka žluči, vnitřní močovému měchýři.

Jako příklad uvádíme několik diagnóz.

- Když zpozorujete zčervenání bělimy a přílišnou citlivost na sluneční světlo, začněte „ochlazovat“ plíce a ledviny čajem z máty. Nekonzumujte vepřové maso.
- Při zčervenání střední části bělimy se může jednat o problémy se srdcem. Přítomnost všech ostatních změn v bělimě znamená obecný nedostatek rovnováhy v organismu.
- Nedostatek spánku oslabuje ledviny a játra, což se projevuje zčervenáním očí. Světloplachost a problémy s viděním v noci mohou signalizovat potíže s játry. Obdobně je třeba chápat

zčervenání duhovky a zánět spojivek. Je vhodné oči sledovat, protože mnoho onemocnění jater, nejdůležitějšího filtru organismu, se vyvíjí bezbolestně a bez projevu.

- Když máte po probuzení zahnisané oči (stává se to často dětem) a nejedná se o důsledek bakteriální infekce, vyplývající z nedostatečné hygieny, změňte dietu. Tento projev signalizuje zatížení jater a ledvin. Vyskytuje se často při příliš tučné a bohaté stravě. Může být rovněž signálem vzniku zeleného očního zákalu.
- Časté mrkání víčky je na jedné straně signálem zhoršující se kondice jater, na druhé poruch nervové soustavy. Dokazuje úlek, nesmělost a podráždění. Norma je jedno mrknutí za tři sekundy.
- Stálé slzení očí a objevení se červených žilek na bělmu může být prvním příznakem začínajícího zeleného očního zákalu nebo odchlípnutí sítnice. Tento jev neodkladně konzultujte s očním lékařem, změřte si nitrooční tlak.
- Matnění nebo objevení se bílé oblasti v zornici označuje počátek šedého zákalu, mj. v důsledku nadměrného požívání mléčných výrobků, tuku a cukrovinek. Podle ajurvědy matnění čoček vzniká u osob, které jsou v konfliktu s nejbližším okolím a mají rodinné problémy.

Stav zornic odráží funkci vegetativní nervové soustavy. V závislosti na stupni intenzity světla se zornice rozšiřuje nebo zužuje. Rychlost tohoto procesu svědčí o stavu vegetativní nervové soustavy.

- Malé zornice jsou důkazem vitality, vytrvalosti a psychické odolnosti organismu. U lidí starších 70 let předpovídají dlouhý život, svědčí totiž o harmonické práci všech hlavních orgánů a soustav.
- Velké zornice indikují celkovou degradaci a psychofyzické oslabení organismu. Nadměrně jsou rozšířeny při drogové závislosti nebo v důsledku požívání některých léků.

Duhovka je nejpřesnější mapa organismu, která odráží stav všech vnitřních orgánů. Umožňuje zjištění mnoha nemocí v počátečním

stádiu, několik měsíců dříve než klasické metody a analýzy (krve, moči, rtg, ekg atd.). Proto roste popularita iridologie na Západě.

Pro správné pochopení signálů organismu je třeba sledovat nejen vlastní oko, ale rovněž jeho okolí.

- Hnědé nebo fialové stíny pod očima mohou svědčit o vyvíjejících se ledvinových kamenech nebo o špatném metabolismu, způsobeném nadměrným množstvím ovoce, masa a cukru. Naopak hnědnutí kůže mezi horním víčkem a obočím často ukazuje na žlučové kameny. Tuto chorobu rovněž signalizují otoky horních víček.
- Vřídky a vyrážky na různých místech kolem očí svědčí o poruchách činnosti ledvin (kameny), sleziny, lymfatické soustavy a poruchách vyměšování, způsobených neracionální dietou.
- Ječné zrna na víčku je důsledkem infekce víček a rovněž preference stravy bohaté na zvířecí tuky a vepřové maso, což vede k nadměrnému zatížení jater a žluči. Projevy ječného zrna zmírníme obklady z třeného jablka. Natřete čistou lžičku jablečné dužiny, přiložte ji na víčko, přikryjte čistou vatou nebo obvazem a přidržte několik minut. Pokud projevy nezmizí, doporučujeme konzultaci s očním lékařem.
- Váčky pod očima svědčí o hromadění tekutin nebo hlenu v organismu nebo obou současně, což signalizuje problémy ledvin, měchýře a celé vylučovací soustavy.

V chronických případech se hlen akumuluje v močových cestách, na stěnách měchýře, ve vaječnících, děloze, vejcovodech, chámovodech a v okolí prostaty. Dochází ke snížení fyzické a psychické vitality, únavě, ospalosti, lenivosti a oslabení paměti. V těchto případech omezte požívání tekutin a látek vytvářejících hleny – živočišné tuky, olej, mléčné výrobky, maso, cukr a bílou mouku.

O stavu organismu vypovídá rovněž barva vnitřní části víček.

- Ružová barva a hladký povrch znamenají dobrý zdravotní stav.
- Červená barva sugeruje problémy oběhové, trávicí a rozmnožovací soustavy, svědčí rovněž o nervozitě.
- Červenožlutá barva znamená poruchy v činnosti srdce, jater, sleziny, slinivky břišní a ledvin. Bílá barva znamená nedostatek hemoglobinu, silnou anemii a poruchy oběhu krve.

Nakonec několik zajímavostí

Východní lékaři zkoumají velikost, tvar a barvu očí pacienta. Dle nich o velikosti a tvaru očí rozhodují nejen genetické předpoklady, ale i druh stravování, už i v době těhotenství.

Malé oči jsou výsledkem diety s převahou produktů živočišného původu a příliš dlouho vařených zelenin. Týká se to současně způsobu výživy nastávající matky v těhotenství a rovněž dítěte v dospívání. Malé oči signalizují aktivní a přirozenou povahu, vytrvalost a fyzickou sílu. Tito lidé jsou si převážně vědomi svých možností.

Velké oči jsou výsledkem téměř vegetariánské stravy v období prenatalního života a v dospívání. Velkoocí lidé mají zpravidla jemnou a mírnou povahu. Naopak neproporcionálně velké oči vypovídají o existenci nervových poruch. Lidé s těma očima jsou převážně přecitlivělí, nesmělí, mají nedostatek sebejistoty a jsou netrpěliví.

Existuje mnoho publikací, které pojednávají o náchylnosti lidí s určitou barvou očí na některé nemoci a které přiřazují barvě duhovky určité vlastnosti charakteru. Tyto informace pomíjíme. Přesto chceme na něco upozornit.

Příroda naprogramovala lidi s určitou barvou očí k životu v konkrétních klimatických sférách. Světloocí byli „připsáni“ mírnému pásu, tzn. oblastem s menší sluneční intenzitou. Když se vyskytují v horkém podnebí a v oblastech s vysokou sluneční aktivitou, jsou zpravidla více podráždění, což způsobuje ohrožení nemocí věčnými tepen a jinými psychosomatickými chorobami. Doporučujeme proto, aby se vyhýbali přílišnému slunění a používali sluneční brýle.

Naopak tmavoocí by se neměli stresovat sezónní zimní apatií a spavostí. Jsou to lidé slunce, jehož nedostatek snášejí hůře než modroocí.

A ještě jeden užitečný postřeh východní medicíny, která úzce spojuje barvu očí s játry. Protože má přiřazenou zelenou barvu, považuje ji za nejvhodnější barvu pro oči. Proto se doma, v práci obklopujte živou a zdravou zelení.

Nejméně vhodná je pro oči bílá barva, která unavuje také játra.

A ještě jeden aspekt spojení očí a jater. Každý orgán v těle má svoje individuální biologické hodiny, tzn. pracuje v určitém rytmu. Hodina mezi 23.00 a 3.00 je dobou regenerace jater. V těchto hodinách bysme měli spát. Je to vhodné pro játra, pro oči a vlastně všechny orgány.

Když máme s očima potíže

Rady pro dalekozraké

S postupem let čočky podléhají tvrdnutí a ztrácejí elasticitu (zejména schopnost k vypouklení), což je nezbytné pro vidění nablízko. Dochází k tomu obvykle po čtyřicátém roce života. Po padesátce se jedná o pravidlo. V tomto období života se oči, nucené na dívání se zblízka, rychle unavují, obraz se stává méně výrazný a mlhavý. Tato vada je označována jako stařecké vidění.

Každá porucha vidění vyžaduje odbornou péči. Oko se dokáže dlouho vyrovnat s dalekozrakostí, ale jejím důsledkem mohou být bolesti hlavy, rychlá únava očí, chvilkové objevení se rozblábnuté šilhavosti. Dalekozrakým osobám v pozdějším věku častěji hrozí glaukom.

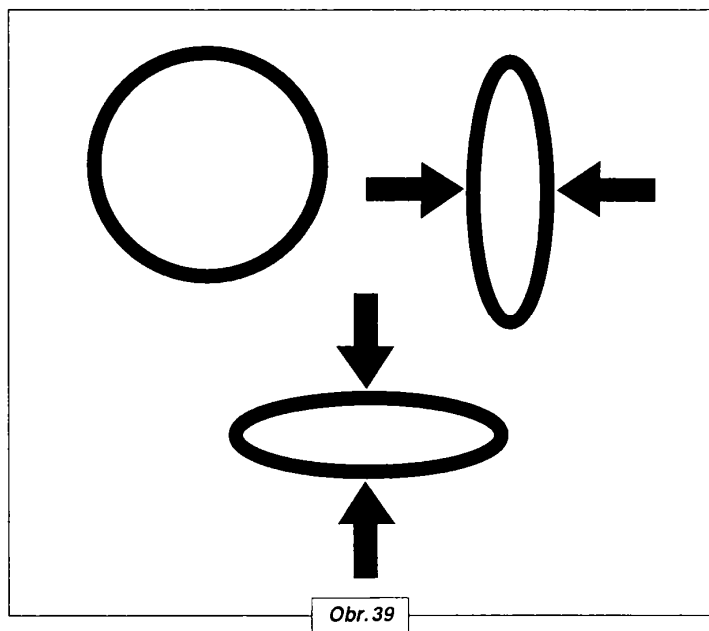
V předchozích kapitolách popsaná cvičení brzdí proces degenerace čoček a odsouvají nutnost trvalého nošení brýlí. Příznivě působí zejména uvolňující a relaxující cvičení, palming (zakrývání očí), solarizace, sledování prstu očima od hranice vidění po špičku nosu, „kreslení“ nosem, které uvolňuje svaly a zlepšuje prokrvení

hlavy, cvičení uvolňující krční páteř, masáž obličeje a všechna ostatní cvičení likvidující svalová napětí v oblasti hlavy a krku. Můžete je doplnit následujícím vizuálním cvičením.

Gumový míček

Zavřete oči a představte si gumový, dost tvrdý míček. Obkreslete ho koncem nosu. Teď si představte, že nějaké neviditelné síly tlačí míček, jehož tvar se mění na vodorovnou elipsu, aby se hned potom odrazil a vrátil k původnímu kulovitému tvaru. Teď tato neviditelná ruka tlačí míček tak, aby vytvořila vertikální elipsu, která se hned roztahuje a vrací se do původní podoby (*obr. 39*). Pozorujte to se zavřenýma očima. Míček je elastický a lehce mění tvar. Věřte, že stejná je čočka vašeho oka a celá oční koule.

Cvičení proveďte sedmkrát v každé volné chvíli, kdy máte chuť zlepšit si zrak.



Stejně důležité jsou psychické aspekty dalekozrakosti. Postižené osoby mají obvykle sklony k přílišnému zobecnění, k zabývání se důležitými věcmi a přehlížení drobností, ze kterých se však skládá celý náš život. Nezbytný je návrat myšlení a vidění z obecných sfér k podrobným. Denně cvičte čtení textů psaných drobným tiskem, soustřeďte se na pozorování drobných předmětů a zvířátek (např. mravenců). Pokuste se urovnat a zapsat podrobný plán dne. To vše má donutit člověka zabývat se konkrétními věcmi, soustředit se na ně a neodkládat je na blíže neurčenou budoucnost.

Nakonec přichází moment, kdy je třeba se rozhodnout pro nošení brýlí. Nenoste je od rána do večera bez přestávky, ale považujte je za chvilkovou podporu očí, když jsou nucené k většímu úsilí, unavené atd. Ale i tehdy je nutné brýle po určité době sundávat, likvidovat napětí v okolí očí (cvičení jsme popsali v předchozích kapitolách), provést lehký trénink zlepšující vidění, často promasírovat kořen nosu pro odstranění tlaku brýlí.



Brýle považujte za druh optické pomůcky ke zrakové práci, umožňující normální vidění světa.

Rady pro krátkozraké

Uvádíme několik základních pravidel:

- Vyhybejte se nepříznivým podmínkám pro oči (práce v noci, práce při mnohahodinovém umělém osvětlení).
- Jestli pracujete při umělém světle, je nutné, aby bylo proměnlivé. Každou chvíli rozsviňte nebo zhasněte dodatečnou lampu, přeneste ji na jiné místo. Mějte lokální zdroje světla v různých bodech pokoje nebo výrobní haly. Jde o to, aby se k oku dostávala proměnlivá intenzita světla.
- Jednou za čas je nutné očím zajistit odpočinek v temnu, přijít do slabě osvětlené místnosti a počkat až oči přivyknou k vidění.
- Krátkozraký by měl dodržovat normy týkající se vzdálenosti při zrakové práci. Rovnají se: při čtení 35 - 40 cm, při počítači

minimálně 50 cm. Někteří odborníci se domnívají, že s ohledem na záření monitoru by vzdálenost měla dosahovat i 80 cm.

- Je nutné se vyhýbat únavě očí během precizní práce. Když jsou oči unavené, je třeba práci přerušit, provést níže uvedená cvičení a vrátit se k předchozí činnosti teprve při pocitu výrazného uvolnění.

Z cvičení uvedených v předchozích kapitolách doporučujeme použít všechna cvičení týkající se relaxace a likvidace svalového napětí. Přínosný je palming s předcházející solarizací očí. Užíváme ho často, když jsou oči unavené a vidění je horší a tehdy, když vzniká napětí kolem očí. Druhým cvičením jsou střídavé koupele očí teplou a studenou vodou.

Krátkozraké osoby by měly opatrně provádět pohybová cvičení očí (dívání se v různých směrech, dívání se na proměnlivé vzdálenosti s využitím prstů, dívání se najeden bod).

Naopak doporučujeme časté mrkání víčky a obkreslování předmětů očima a nosem, zejména předmětů nacházejících se ve větší vzdálenosti.

Pozornost věnujeme strečinku krku (krátkozraký obvykle drží hlavu vysunutou dopředu).

Důležité jsou psychické aspekty zlepšení zraku. Krátkozrakého charakterizuje sklon k drobnostem při segregaci a klasifikaci informací. Má sklony k emocionálnímu vztahu k lidem, jevům a okolnímu světu.

Měl by být častěji odměřený, spíše pozorovat než hodnotit, věnovat více času plánování budoucna, vytyčování dalekosáhlých cílů atd. Jednoduše řečeno častěji přecházet od podrobnosti k obecným věcem.

Zásady tří NE pro krátkozraké:

- Nehodnot'te!
- Nekritizujte!
- Nestěžujte si!

Přínosný je vizuální trénink. Zavřete oči a prohlédněte si myšlenky na monitoru představitivosti, odhadněte, v jaké vzdálenosti jsou viditelné. Nejčastěji jsou „viděny“ v takové vzdálenosti, ve které jsou viditelné obrazy bez brýlí. Mentálně pracujte s prodloužením (nebo zkrácením v případě dalekozrakosti) této vzdálenosti. Spolu se změnou myšlení se objeví zlepšení vidění.

Zásady nošení brýlí jsou stejné jako při doporučeních pro dalekozraké. Širší analýzu naopak vyžaduje používání slunečních brýlí a fotochromatických (tónovaných) skel.

Sluneční brýle

Nošení slunečních brýlí je nezbytné pouze v některých případech: v silně zasněženém prostředí, na velmi světlé pláži, na vodě, během lyžování, jachtingu a surfigu, na poušti.

V autě jsou tmavé brýle nezbytné pouze tehdy, když sluneční paprsky oslepují řidiče. V jiných případech je třeba je používat pouze tehdy, když oko velmi špatně snáší sluneční záření. V takových případech je nejlepší používat brýle hnědé nebo šedé, které pohlcují ne více než 65% slunečního světla.

Přílišné používání brýlí neprospívá očím. Proto v případě přecitlivělosti na sluneční světlo je lepší klobouk s širokým okrajem nebo čepice s kšiltlem, zastiňující oči.

Pokud jde o skla s proměnlivým zbarvením, které pod vlivem ultrafialového záření tmavnou, neměly by pohlcovat více než 15 % světla, jestli jsou používány stále. Taková skla by neměla být používána při práci v místnostech.

- Fotochromatická skla snižují schopnost oka reagovat na proměnlivé osvětlení,
- vyžadují dodatečnou solarizaci očí a trénink „tmavé-světlé“ pro zlepšení práce duhovky.
- Pro osoby používající skla s proměnlivým zabarvením je přínosná práce při soumraku v zahradě, usnadňující přechod od vidění podrobného k obecnému (ve dne snadno rozlišujeme podrobnosti obrazu, večer vidíme obecný obrys).

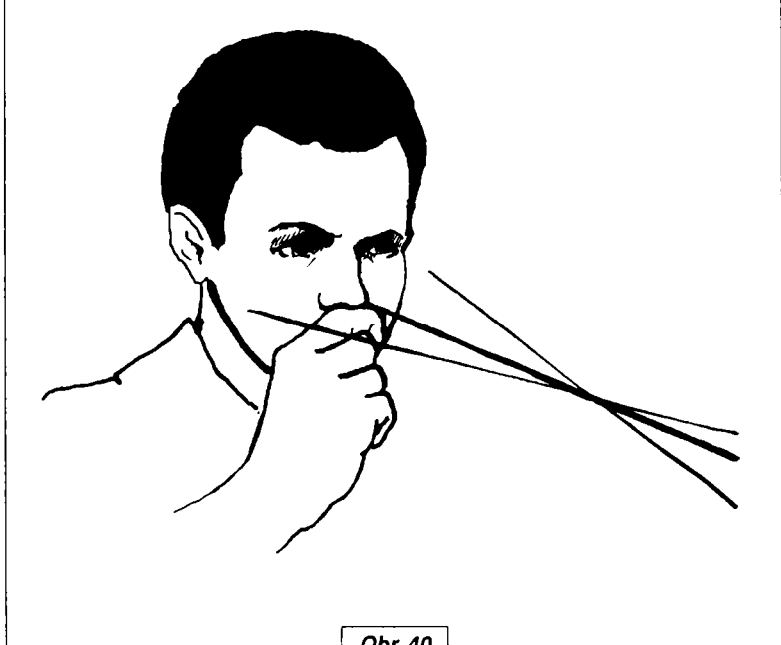
Společná cvičení pro krátko a dalekozraké

Tato série cvičení zlepšuje vidění a odstraňuje napětí a vrásky kolem očí, které se objevují vždy, když nekorigujeme zhoršující se vidění brýlemi nebo tréninkem zraku.

Provázek

Na čtyřmetrovém provázku uvažte v odstupu 10 cm uzly. Jeden konec připevněte v osvětleném místě, například ke klice okna ve výšce očí. Druhý vezměte do ruky a umístěte na špičku nosu. Provázek by měl být napnutý. Teď několikrát dýchejte pomalu a zhluboka, zamrkejte víčky a směřujte zrak na první uzel, který vidíte ostře a výrazně.

Jestli se vám podaří správně soustředit zrak na uzel a synchronizovat vidění oběma očima najednou, měli byste vidět provázek jako ležící písmeno X, přičemž uzel, na který se soustředíte, se nachází přesně v bodě křížení (*obr. 40*). Kratší nožky písmena X jsou nasměrovány k vám, delší k oknu.



Obr. 40

1. Když se díváte oběma očima a vidíte jeden provázek znamená to, že máte jedno oko mnohem slabší, lenivější nebo nedokážete zkřížit obě oči najednou v jednom bodě. Můžete zjistit, které oko převažuje, když zakryjete střídavě levé a pravé oko a budete se dívat na ten uzel, který vidíte ostře a výrazně. Objeví se pocit, že šňůrka přeskakuje na jednu a na druhou stranu. Jestli rozdíl množství dioptrií v obou očích není příliš velký, postačí přiblížit se k oknu na tu stranu, ze které je provázek hůře viditelný a tím vyrovnat aktivitu očí intenzivnějším osvětlením provázku ze strany slabšího oka. Dále jemně a pomalu přecházejte zrakem uzel po uzlu. Pokaždé dýchejte klidně a zhluboka a často mrkejte víčky. „Skákejte“ zrakem po uzlech ve směru okna tak daleko, jak dokážete a pak přesouvejte zrak po jednotlivých uzlech zpátky ve směru nosu.

2. Jestli při přecházení zrakem dopředu nedokážete udržet obraz písmena X a místo něho vidíte obrácené písmeno Y nezoufejte, protože je to ještě v mezích normy. Toto cvičení nutí oči současně k akomodaci a ke koordinaci zraku při dívání se na čím dál větší vzdálenosti. Je to jedno z nejdůležitějších cvičení tréninku zraku,

zejména při krátko – a dalekozrakosti, které jsou doprovázeny poruchami kontroly obrazu, spojenými s nerovnoměrnou činností očí. Tímto cvičením se krátkozrací učí soustředit a vědomě se dívat na prodlužující se vzdálenosti, naopak krátkozrací na blízké.

3. Někdy mohou dalekozrací pozorovat zajímavý jev. Do vzdálenosti 20-30 cm správně registrují zdánlivé písmeno X, mezi 30 cm a 1 m se obraz výrazně zhoršuje a na hranici 1 m se opět zlepšuje. Svědčí to o poruše správné akomodace právě na tomto úseku. Místo uzlů lze na provázek navléknout barevné korálky a umístit je v různých vzdálenostech a přesouvat je v závislosti na postupech ve vidění, blíže nebo dále.



Provázek současně ukazuje, v jaké vzdálenosti je akomodace oka správná a kde se nacházejí slabé body, které je třeba trénovat.

Po skončení tohoto cvičení si musí oči dostatečně dlouho odpočinout. Lehněte si a na oči přiložte obklady ze světlíku nebo z obyčejného čaje. Lehká masáž obličeje pomůže odstranit napětí kolem očí. Počkejte až do doby, kdy oči budou zcela odpočaté. Teprve tehdy má toto cvičení 100% účinek.

Sprcha

Sprchování můžete využít k masáži uvolňující svaly kolem očí. Nastavte si příjemnou teplotu a intenzitu proudu vody. Nasměrujte lehký proud vody mírně shora a z boku na čelo a provádějte krouživé pohyby jako při masáži prsty. Objeví se lehké napětí svalů na čele. Ustoupí po několika sekundách po přesunutí paprsku vody na jiné místo. Pocítíte „vyplnění ve svalech“ v místě masáže. Svaly, které reagují na napětí, se ještě více uvolní.

Masírujte od čela podél obočí k vnější části oka, pod okem (tady postupujte opatrně a jemně) a podél nosu zpátky k čelu. Po čase když si pokožka a svaly zvyknou, můžete měnit intenzitu a teplotu vody. Dělejte to, dokud je vám masáž příjemná.

Masáž stimuluje prokrvení a uvolnění tkání obličeje, což příznivě působí nejen na oči, ale odstraňuje vrásky. Posiluje svaly obličeje a zlepšuje pokožku. Poskytuje hluboké psychické uvolnění a pocit klidu.

Masáž jemným proudem vody můžete aplikovat pokaždé, když ucítíte, že oči jsou unavené, když pocítíte svalové napětí nebo když jste ve stresu a unaveni. Představte si, že všechny negativní pocity z vás stékají spolu s vodou...



- Masáž paprskem vody nedoporučujeme osobám po operaci očí.
- Jestli nosíte kontaktní čočky, před masáží je sundejte.

Astigmatismus

Správně prováděná uvolňující cvičení a trénink očí (palming, cvičení s prstem, časté mrkání víčky, uvolňující masáž očí), mohou přinést zřetelné zlepšení zraku a i zmizení astigmatismu, pokud postižený přistoupí na doporučení týkající se výživy a masáže.

Pro osoby trpící astigmatismem a jinými poruchami zraku, Sergej zpracoval autorskou kazetu nazvanou „Palming – vnitřní lékař“.

Když dítě hůře vidí

O tom, že dítě je slabozraké, se rodiče přesvědčí zpravidla tehdy, když začíná mít školní problémy. Přesto se už mnohem dříve objevuje mnoho signálů, které svědčí o tom, že dítě hůře vidí:

- natáčení hlavy při prohlížení menších předmětů nebo hraček tak, jakoby se dítě na ně chtělo dívat z boku,
- zvedání předmětů blízko k očím,
- přivírání očí, aby bylo něco lépe viditelné,
- světloplachost, vyskytující se při silnějším osvětlení.

Při některém z uvedených projevů nechte vyšetřit zrak dítěte u očního lékaře. Udělejte základní test formou hry, např. ukazujte dítěti barevné obrázky, květiny, drobné předměty atd. v různých vzdálenostech. Hra dítě nestresuje a nevyvolává strach spojený s návštěvou lékaře.

Dítě má rozeznat tvary ve vzdálenosti kolem 6 metrů, naopak zblízka přibližně ve vzdálenosti 30 cm.

Po vyšetření u očního lékaře podle stanovené diagnózy začněte trénovat zrak. Hravou formou dítě stimulujte a dodávejte naději, že se zrak zlepší.

Dítě stále chvalte. Přesvědčte ho, že roste, vyvíjí se a zdokonaluje své schopnosti včetně schopnosti dobrého vidění a že díky cvičení bude vidět ostřeji a výrazněji.

Nejdříve zorganizujte prostředí. Stěny, podlaha, koberce, záclony v oknech, přehozy na postelích aj by měly být jednobarevné, bez drobných vzorů. Jde o to, aby předměty na pozadí stěn a podlahy byly výrazné a kontrastní. Ideální je barevný nábytek. Ostré výrazné tvary v dobrém kontrastu s pozadím usnadňují orientaci v prostoru a povzbuzují zrak k putování z předmětu na předmět. Zásada, že očím přeje pohyb a škodí klid bez pohybu, se týká rovněž dětí. Proto mj. přínosnou hrou je hra na schovávání a hledání, např. panenky, medvídka, míčku aj. Nejdříve hledáme velké předměty a postupně přecházíme k nejmenším. Cílem je, aby dítě prohledávalo prostor, nutilo oči k pohybu a dívalo se v různých vzdálenostech.

V pokoji, ve kterém si dítě hraje, kreslí a ve školním věku se učí, by rodiče měli dbát na dobré osvětlení s možností snadné změny jeho intenzity a úhlu dopadu světla. Jednou za čas je třeba přestavit lampy, některé zhasínat, jiné rozsvítit, aby se jejich světlo dostalo k očím dítěte s různou intenzitou a pod různým úhlem. Světlo by mělo být sladěné s druhem práce nebo hry dítěte. Když si prohlíží drobné předměty, skládá puzzle, hraje domino, kreslí, tzn., když provádí detailní manuální činnosti, musí paprsek světla tyto předměty dobře osvětlovat. Naopak horní světlo by v této době nemělo převažovat.

Správné osvětlení usnadňuje koncentraci, zmenšuje rozsah úsilí spojeného s prováděnou činností, neunavuje a navíc učí soustředění.

Při odpočinku světlo na stole nebo v místě hry zhasneme a omezíme se pouze na horní světlo. Naopak při hře s velkými předměty použijeme rozptýlené světlo, např. namířené na stěny.

Před spánkem by osvětlení pokoje mělo být méně intenzivní a více teplé. Takto připravené k nočnímu odpočinku snadněji usne a bude lépe spát. Melatonin – „hormon spánku“ je hormonem temna.

Pro dobrý spánek dítěte má velký význam poloha postýlky a poloha dítěte během spánku. Připomínajíc hlavní zásadu postavení postelí na ose sever jih (hlava položena z jižní strany) je třeba u dětí dodržet, aby postýlka byla v zorném poli dítěte, což mu zajišťuje pocit bezpečí.

Šilhající dítě uložte v poloze, která ho donutí dívat se na opačnou stranu než „utíká“ oko. Když šilhá nalevo, položte ho levým bokem ke zdi, když oko „utíká“ napravo – pravým.

Poruchy zraku jsou převážně vyvolané emocionálními nebo psychickými poruchami. Proto je třeba dbát na dodržování vhodného denního režimu, od aktivity v průběhu dne k postupnému uklidňování před spánkem.

Dítě by se mělo před večerem vyběhat, vyskotačit a vybouřit, ale zhruba hodinu, hodinu a půl před spánkem postupně uklidňovat všechny emoce a napětí. Čtení pohádek, zpívání ukolébavek, klidný rozhovor o zážitcích uplynulého dne nebo o plánech dítěte na druhý den, dovolují „lehce přistávat“ v říši snů, což zaručuje klidný a dostatečně dlouhý noční odpočinek. Není dobré dítě před spánkem kárat, strašit, nesmíme mu dovolit sledovat horory nebo příliš emotivní filmy atd. Každé negativní chování dítěte je podvědomým pokusem obrátit pozornost na sebe.

Mnoho rodičů se ptá, jak dlouho a v jakých podmínkách může dítě sledovat televizi, hrát si počítačové hry, dívat se na video. Odborníci udávají různé časové normy, obvykle nereálně krátké. Hluběji se tímto problémem nezabýváme, ale domníváme se, že jednorázová dávka televize by neměla v žádném případě překročit 1-2 hodiny. Ale i v tomto časovém intervalu na chvíli odvrátíme

pozornost dítěte od obrazovky (např. během reklam). Ukážeme dítěti něco zajímavého, odlákáme ho na chvíli od obrazovky, přesvědčíme, aby vstalo, pohybovalo se, zaběhalo si, udělalo kotoul atd. Tímto způsobem se aktivizují svaly, uvolňují se oči, zlepšuje se krevní oběh.

Nejen hůře vidící, ale každé dítě je třeba naučit provádět palming (zakrývání očí) a jejich solarizaci. Lze to provést hrou, ale lepší je vysvětlit, proč se tato cvičení provádějí, jaký význam mají pro zdraví očí a dobré vidění. Takové argumenty si najdou cestu i u menších dětí.

Při oční vadě dítěte každou hodinu provádíme minutovou solarizaci a dvojnásobně delší zakrývání očí, tzn. více než dvě minuty. Pro děti rovněž platí zásada, že palming trvá dvakrát déle než nasvětlování.

Palming ztraktivníme vyprávěním nebo vymýšlením veselých pohádek. Dítě bude cvičení bavit. V pohádkách nesmíme strašit (Andersena vypustíme), aby nedošlo k vyvolání napětí ve svalech a tím i v očích. Pohádky mají relaxovat, povzbuzovat představivost a hlavně bavit, protože smích je nejzdravějším tělocvikem a nejlepší relaxací. Dítě může vymýšlet další děj nebo tvořit vlastní pohádky.

Učení palmingu začínejte zakrýváním očí dítěte nejprve vlastníma rukama, potom společně rukama dítěte, na které přiložíte své dlaně. Teprve když dítě dobře zvládne techniku palmingu, může ho dělat samostatně.

Solarizaci můžete pojmout jako přípravu pohádkových atrakcí palmingu, např. když řekneme, že díky osvětlování očí přes zavřená víčka bude lépe vidět pohádkové postavy.

Výborné jsou všechny hry s koulejícími se míči, rotující káčou, skákajícími žabkami, pohyblivými hračkami aj. Dále odrážení gumového, nafoukaného balónku každou částí těla včetně nosu, ale s výjimkou rukou, které perfektně zdokonaluje činnost všech svalů a příznivě působí na zrak. Do hry se může zapojit celá rodina. Otec nebo matka mohou napovídat, kterou částí těla má dítě balónek odrazit čelem, kolenem, ramenem atd.

Během jízdy autem dítě může počítat např. červená (bílá, zelená) auta, květy, sukně, střechy atd. Lze vymyslet závody, kdo napočítá

více kulatých, trojúhelníkových nebo obdélníkových tvarů, což aktivizuje nejen oční bulvy, ale přenáší pozornost na dívání spojené s fyzickým úsilím, na proces rozlišování, absorbující psychiku.

Během procházky pozorujte pohybující se listí ve větru, odlesky slunce na vodě, letící ptáky nebo práci mravenců. Nápadů je mnoho. Jde o současnou aktivizaci očí a psychiky dítěte. Dítě stále odměňujeme za pokroky, samozřejmě i tehdy, když nejsou převratné.



Každá pochvala okřídluje a pokárání přitlouká k zemi. Nikdy nezkracujte křídla vlastním dětem a rovněž všem blízkým.

Šilhání a ostatní poruchy

Podle názoru mnoha odborníků z oblasti psychoterapie může být šilhání výsledkem zvýšené citlivosti dítěte na vizuální a emocionální podněty. Je třeba proto nezávisle na léčení šilhavosti blíže zkoumat emocionální potřeby dítěte, pozorovat ho, zjistit, čeho se bojí, před čím utíká, jaké má vztahy s každým z rodičů, se sourozenci, s vrstevníky. Zjistit, jestli dobře spí, jakou má chuť k jídlu, jaké má rádo hry, jednoduše kdy se cítí ve vlastní kůži.

Dítě více šilhá, když je psychicky a fyzicky unavené, rozrušené, rozčilené nebo vystrašené. Ráno odpočaté a uvolněné šilhá minimálně nebo vůbec, zejména když je v pokoji polostín, když ještě nejsou odestřeny závěsy v oknech.

Potvrzuje to teorii o těsném spojení vidění s emocionálním stavem. V mnoha případech může být tato cesta účinná a přínosnější než operace očí. Stojí za to dát dítěti šanci.

Pro oči, psychiku a zdraví dítěte se nedoporučuje bránit jeho vrozené pohyblivosti, nutit k dlouhému sezení u knížek, sešitů nebo nad obrázky. Jestli se dítě dívá na televizi, veďte ho k tomu, aby jednou za čas zamrkalo očima (to samé by měli dělat dospělí), obraťte pozornost na něco, co ho donutí odpoutat alespoň na moment oči od obrazovky. Dejte lampu několikrát na jiné místo nebo ji na nějakou dobu zhasněte. Je důležité, aby se měnila intenzita světla a úhel jeho dopadu na obrazovku.

Věnujte čas hře na Piráta. Jemně zavažte silnější oko černou páskou a povzbuďte k práci slabší (utíkáající) oko. Pirát musí najít poklad.

Navádějte dítě otázkami: jakou vidíš barvu, jaký má tvar, jak daleko se nachází.

Tyto otázky pomáhají soustředit se na to, co dítě vidí bez brýlí a ne na to, že „nic nevidím!“



Po skončení hry udělejte solarizaci, palming a relaxační cvičení.

Monotónnost nepřeje zdraví. Ztěžuje koncentraci, zhoršuje paměť a ostrost vidění.

Výše uvedené rady se týkají i lidí ve vysokém věku, trpící na glaukom, zákal a jiné nemoci očí. Mohou pomocí fyzického cvičení a tréninku psychiky nastartovat proces samoléčby zraku, který nepodléhá věkovému omezení a není závislý na druhu nemoci.



Vždy můžete pomoci sami sobě, jestli opravdu chcete. Nikdy není pozdě a nikdy člověk neprohrává, jestliže sám prohrát nechce.

Doporučení pro ty, kteří žijí dlouho

Cvičení s houbou

Trpíte-li zákalem, dělejte při ranní a večerní hygieně vizuální cvičení s houbou.

Namočte a dobře namydlete houbu a pak ji začněte pomalu stlačovat a současně sledujte vytékání mydlin. Zamočte ji znovu v čisté vodě a znovu ždímejte a sledujte stékající kapky vody. Máchání houby opakujte několikrát a představujte si, že zamlžení v čočce mizí stejně jako mydliny. Čočka je čistější a průsvitnější.

Vizualizace světla

Častěji si představujte, že dovnitř vašich očí pronikají sluneční paprsky a skvěle je prosvětlují. Vizualizujte uvnitř oka svítící plamen, který prosvětlí cestu jiným lidem, dá vám sílu a chuť do života. Snažte se při tom, aby vaše skutky byly stejné. Směřujte k vnější činnosti (práce pro jiné, neziskové zájmy, společenská činnost), bez očekávání zisku nebo protislužby. Lidé společensky angažováni trpí řídké na zákal.

Často cvičte „Gumový míček“, popsany v kapitole „Když máme s očima problémy“, solarizaci a palming.

Doporučujeme rovněž „dýchání očima“ (představujeme si proces vypoulení očí při nádechu a jejich propadání se dovnitř lebky při výdechu).

Nošení světlých jantarů

... pomáhá u většiny poruch zraku a zejména u zákalu. Zastánci léčby minerály jsou přesvědčeni, že zkamenělá pryskyřice na sebe přebírá všechny nepříznivé aspekty našeho života. Na krku nošené přirozené světlé jantary tmavnou v období životních a zdravotních problémů. Proto po několika dnech nošení je opláchněte pod tekoucí vodou a očistěte sluněním.

Stejně při zákalu jako při glaukomu je doporučeno opatrné, mírné osvětlování a nepatrně delší palming. Solarizaci je vhodné provádět večer, když je slunce načervenalé. Při slunění se soustřeďte na klidné dýchání a uvolnění očí. Solarizaci končete dlouhým palmingem.

Z dříve popsanych cvičení masírujte obličej, ústní dutinu (masírování jazykem) a břicho. Jednou za čas si pročistěte celý organismus.

Lidové způsoby detoxikace organismu

Místo večere sníme 2-3 dušená jablka (dusit s troškou vody až do vytečení dřevě přes popraskanou slupku jablka) nebo pijeme kefír promíchaný se stejným množstvím červeného vína.

Sestavy každodenních cvičení

Nejúčinnější cestou ke zlepšení zraku je pravidelné cvičení. Úplný cvičební program je pro mnoho z nás nereálný z časového důvodu. Když ale máte oči unavené, pálí vás, objevuje se v nich napětí nebo cítíte písek pod víčky nebo když se vaše vidění zhoršuje, cvičení je nutné. Pro všechny vady zraku doporučujeme tyto cvičební sestavy. Nepospíchejte. Cvičte klidně a uvolněně. Vaše oči za to stojí!

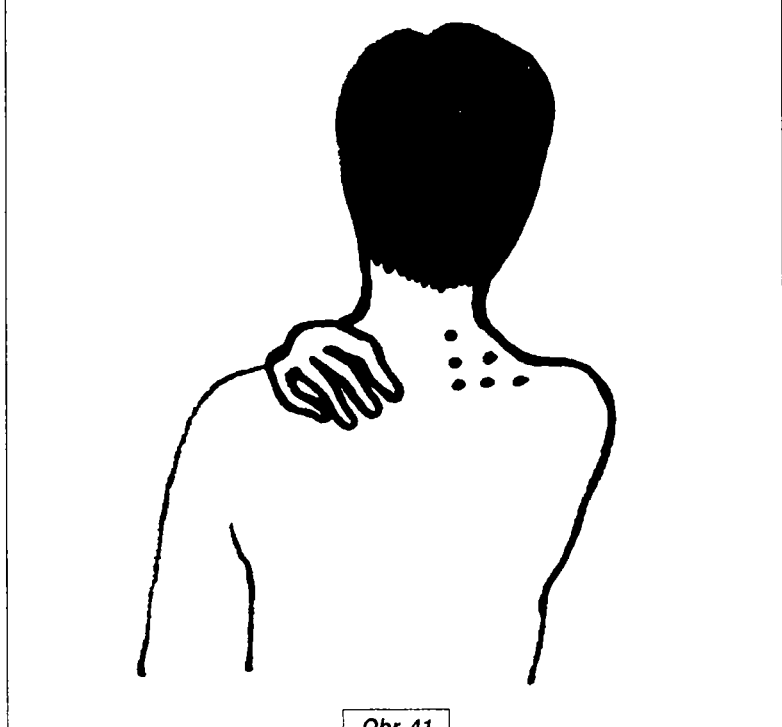
V závislosti na časových možnostech, je vhodné v této situaci provést některé z níže doporučovaných sestav cviků. Tyto sestavy jsou založené na univerzálních doporučeních pro všechny vady zraku. Samozřejmě, na počátku bude provádění doporučovaných dávek cvičení zabírat více času, než udáváme. S postupem zdokonalování se doba provádění určitě zkrátí. Důležité je, abyste nespíchalí a cvičili klidně při úplném uvolnění. Oči za to stojí.

Minutová sestava – masáž svalů krku

Svaly krku jsou „vizitkou“ našeho pocitu. Všechny stresy, úleky, rozčilení, únava, shon a další stavy způsobují zpevnění a tuhnutí a s tím spojené zužování krevních cest a tlak na nervová vlákna. Snížený přítok krve do hlavy a poruchy činnosti nervů zhoršují sebevědomí a porušují správné vidění.

V těchto situacích pomáhá i minutová masáž svalů krku.

1. Sedněte si pohodlně, nekřížte nohy. Chvilí pohybuje rameny, abyste je uvolnili.
2. Silnými a rozhodnými pohyby začněte „štípat“ napjatý sval, směřující od základu šíje k ramenu. Chyťte ho mezi čtyři prsty a spodní část dlaně a několikrát silně stiskněte za současného přesouvání dlaně shora k rameni a zpátky (*obr. 41*).
3. Promasírujte nejdříve levou stranu, pak pravou.



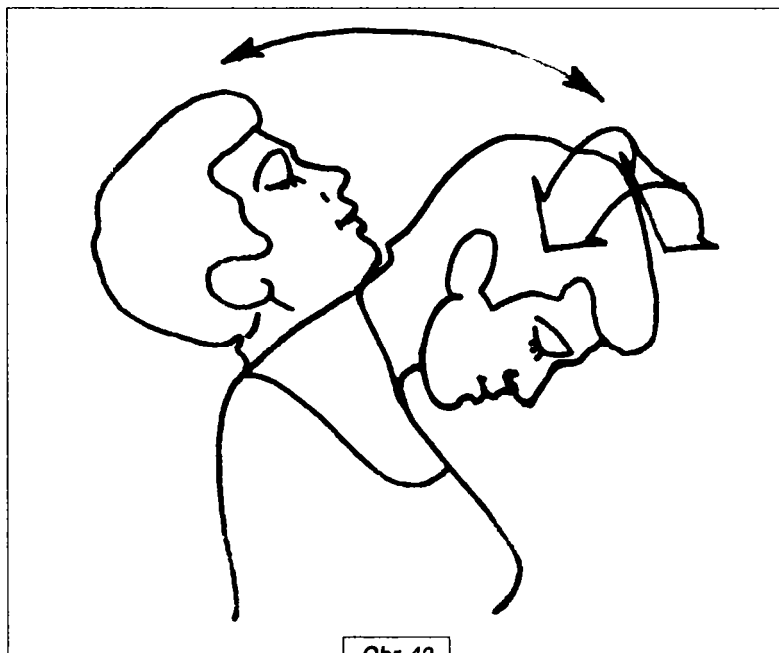
Obr. 41

4. Místo štípání můžete přitlačovat ztuhlý sval polštářky tří prostředních prstů po celé délce se zaměřením na bolestivá místa. Výrazně pocítíte, jak napjatý a ztuhlý je tento sval a jak bolestivé mohou být takové stisky.
5. Proved'te několik kroužení rameny, přičemž zakreslujte přesné kruhy, nejdříve dozadu pak dopředu. Při kroužení rameny ruce volně visí podél těla (*obr. 25* na str. 64).
6. Jestli cítíte potřebu, promasírujte krk a násadu hlavy.
7. Napište očima čtyři kruhy na jednu a pak na druhou stranu.
8. Proved'te očima několik „nádechů a výdechů“.
9. Často zamrkejte víčky.

Dvouminutová sestava – uvolnění svalů šíje

A.

1. Pohybujte chvíli volně rameny a hlavou.
2. V klidu při cvičení vsedě, nohy zkřížte a ruce nechejte volně ležet na stehnech. Volně obračejte hlavou jednou nalevo, jednou napravo a snažte se dosáhnout zrakem co nejdále ve směru obratu. Opakujte 10krát (*obr. 25 na str. 64*).
3. Ve stejné poloze se dívejte před sebe a uklánějte hlavu na stranu, jednou vlevo, jednou vpravo (*obr. 42 na str. 140*). Opakujte 10krát.
4. Teď střídavě sklánějte hlavu dopředu a dozadu. Zrak putuje za pohybem hlavy. Opakujte 10krát.



Obr. 42

5. Proved'te 10krát „želvu“, tzn. vytáhněte hlavu co nejdále dopředu, abyste maximálně roztáhli krční obratle a pak ji přesouvejte co nejdále dozadu (krk maximálně natažený, brada přitlačená k hrdlu, oči se dívají dolů, *obr. 27 na str. 71*).

6. Zakreslete současně bradou a očima čtyři velké kruhy na jednu stranu a pak na druhou.

Po tomto cvičení se protáhněte jako po dlouhém dobrém spánku. Široce zívněte a zhluboka „stáhněte“ rukama únavu s obličeje a odhod'te ji.

7. Proveďte palming a chvíli dýchejte očima, abyste je relaxovali.

Teď můžete přistoupit ke druhé sérii cvičení: **B.**

1. Zavřete oči a silně stlačte víčka. Při vdechu zadržte vzduch, skloňte hlavu do úrovně pod srdce a vydržte v této poloze 3-5 sekund. Zvedněte hlavu nahoru, vydechněte, široce otevřete oči, uvolněte čelisti a všechny svaly obličeje. Zamrkejte očima, pohybujte očima ve všech směrech, abyste získali maximální uvolnění svalů očí a šíje. Opakujte 6-12 krát (*obr. 43*).
2. Podívejte se na špičku nosu (nádech) a pak na horizont (výdech). Opakujte 10-12krát.
3. Zrakem ometejte a nosem „vymalujte“ několik předmětů v dosahu vidění, jako byste obkreslovali jejich obrysy.
4. Znovu zívněte a protáhněte se.



Deseti minutová sestava

Při cvičení sestavy v průběhu prvního týdne pozorujte stav očí a ostrost vidění během tréninku a těsně po něm. Čím déle dokážete udržet oči v dobré kondici, která se objevuje po sérii cvičení, tím dříve zpozorujete trvalé zlepšení zraku.

1. Uvolněte svaly šíje pomocí všech cvičení ze série A dvouminutové sestavy.

2. Cvičte: špička nosu – horizont ze série B.

3. Teď proveďte bodovou masáž obličeje, popsanou v kapitole „Praktická cvičení – tělo“. Oči mohou být zavřené.

4. Závěrečnou etapou masáže by mělo být proklepávání svalů obličeje polštářky prstů. Začněte od poklepávání linie nad obočím a scházejte postupně po tvářích dolů, dále proklepejte svaly kolem úst k bradě a zpátky po tvářích, podél kostí pod očima ve směru nosu a dolů k bradě. Pomocí proklepávání uvolníte všechny svaly obličeje (obr. 44).

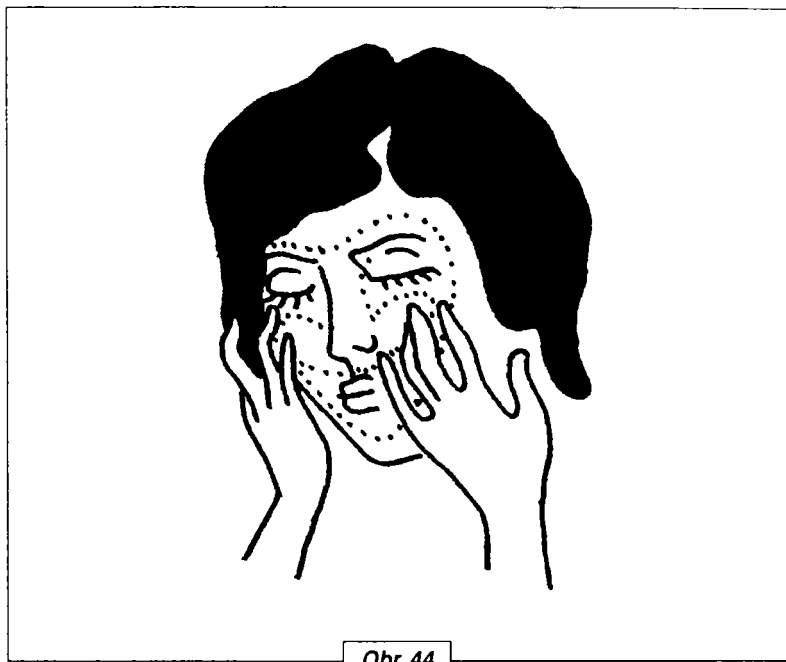
5. Dalším cvičením je trénink svalů očí:

a) obraťte zrak maximálně napravo nahoru a potom ho sklopte vlevo dolů, dívejte se vlevo nahoru a pak přeneste zrak vpravo dolů, čímž kreslíte písmeno X.

b) přenášejte zrak nahoru a dolů po přímce a dívejte se před sebe a dále po přímce vlevo, vpravo a zpět před sebe, čímž kreslíte kříž.



Cílem cvičení není unavení svalů oční koule, ale jejich uvolnění a rozehrání. To přináší pocit svobody. Přesouvejte oči po jednotlivých liniích 10krát. K optimální dávce „natahování“ očí je třeba přibližovat se postupně a přerušovat pohyby, když se stávají únavnými. Než zvládnete techniku přesouvání zraku šikmě a po přímkách, pomáhejte si prstem, který umístíte v bodě, ke kterému nasměřujete zrak.



Obr. 44

6. Proved'te solarizaci. Zavřete oči, obraťte obličej ke slunci (večer nebo v zamračených dnech to může být lampa se 150-watovou žárovkou umístěnou ve vzdálenosti 1 m od obličeje) a pohybujte hlavou tak, aby se světelné paprsky dostávaly k víčkům pod různými úhly. Ozařování by mělo trvat po dobu 20-30 nádechů a výdechů –

7. Na počátku pohybujte očima pod zavřenými víčky a po chvílce oči uvolněte a dělejte pohyb celou hlavou.

Sluneční paprsky uvolňují oční svaly a nervy, zlepšují prokrvení očí, regenerují buňky sítnice citlivé na světlo.

8. Palming provádějte dvakrát déle než solarizaci.

9. Po otevření očí se nesoustřeďte na ostrost vidění, ale na stav uvolnění očí a zapamatujte si, jak vidíte, když jsou vaše oči zbaveny napětí. Nadechněte se a vydechněte a současně pozorujte tvary, barvy, prostor a pohyb kolem sebe. Měkce, klidně přivírejte a otevírejte víčka a „kreslete“ nosem tvary okolních předmětů (bod 3 ze série B dvouminutové sestavy).



Po celou dobu cvičení nezadržujte vzduch v plicích (když něco děláme v napětí, obvykle zadržujeme dech). Výdech má být úplný a přinášet úlevu. Každé cvičení začínejte s maximálně vyprázdněnými plícemi, tzn. od hlubokého výdechu.



Všechny činnosti s očima, rovněž masáž, vyžadují čistotu rukou!

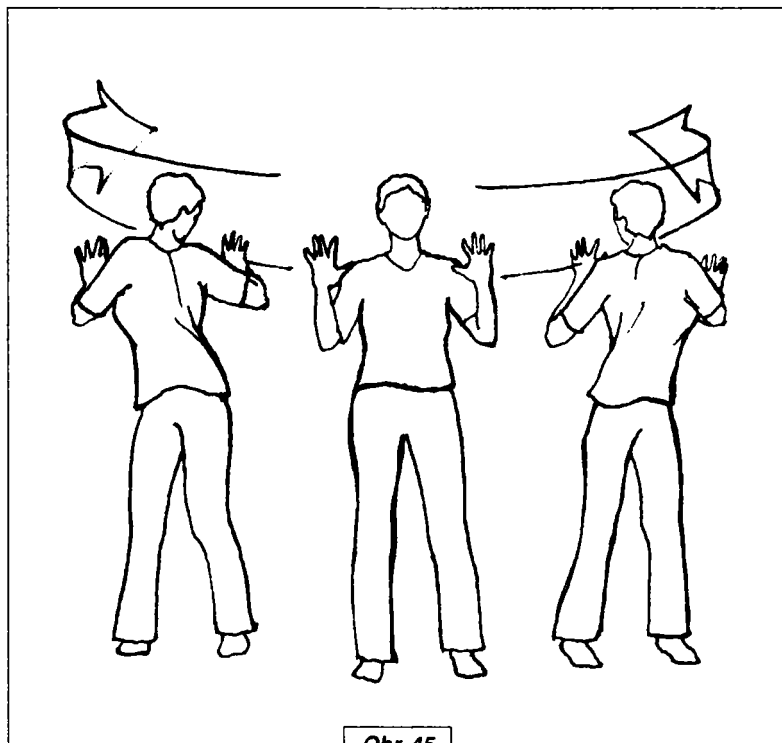
Půlhodinová sestava

Do této sestavy jsme zahrnuli všechny druhy cvičení uvedené v knize: cvičení zahřívající tělo, cvičení z okruhu změny vzdálenosti dívání, rozšiřování rozsahu vidění a stimulování očí pomocí proměnlivého světla a tmy.

1. Proveďte sérii křížových pohybů (popis v kapitole „Praktická cvičení – tělo“). Cvičte do doby, než pocítíte, že jste uvolnění a že zmizelo napětí šíje a krku a dýchání je hluboké.
2. Dalším je cvičení dívání se na proměnlivou vzdálenost, tzn. přenášení zraku ze špičky nosu na horizont. Provádějte ho jinak než v předchozích sestavách. Při přenášení zraku ze špičky nosu na horizont si pomáhejte prstem, umístěným na vzdálenost vytažené ruky a zpátky přibližovaným ke špičce nosu. Když vzdalujete prst od nosu vydechujte a představujte si, že oči plynou za prstem. Když přibližujete prst k nosu, nadechněte se. Dýchejte plynule a volně. Nedejte se, když budete předměty nacházející se za prstem vidět dvojitě. Je to normální. Místo vodění zraku za prstem můžete provádět cvičení nazvané „Provázek“, popsané v kapitole „Když máme s očima problémy“.
3. Udělejte koupel očí, popsanou v kapitole „Ničí čtení očí?“.

4. „Natahujte“ oči (dívejte se v různých směrech). Umístěte ukazováček na boku hlavy po pravé straně na konci zorného pole. Přesouvejte ho pomalu ve směru nosu, dívejte se na něj a kontrolujte dýchání (klidné, hluboké nádechy a stejné výdechy). Dotkněte se špičky nosu a přesuňte prst vlevo rovněž k hranici zorného pole. Pak zopakujte pozorování prstu pomocí přesouvání po šikmé čáře od nejnižšího bodu dole na levé straně těla k nejvyššímu bodu nahoře na straně pravé. Přesouvejte prst ve všech možných směrech 10-12 krát. Soustřeďte se na dýchání, nedopusťte vznik napětí v očních bulvách. Když se to naučíte, budete cvičit v různých situacích, např. na autobusové zastávce, ve frontě v obchodě atd. Stojí za to využít vynucené chvíle nečinnosti pro trénink zraku.
5. Proveďte „dýchání očima“. Zavřete víčka. Uvolněte šíji a krk pomocí lehkého pohybu hlavou. Hluboce se nadechněte a představte si při tom, že vtahujete vzduch do plic očima, které tečou dovnitř lebky a zanechávají tam energii radosti, síly, lásky a zdraví. Při výdechu se oči vracejí na své místo a teď vysílají tyto dobré energie k jiným lidem a do celého vesmíru. Opakujte toto cvičení několikrát až do momentu získání úplného uvolnění svalů očí a objevení se pocitu příjemného tepla v zadní části oční koule.
6. Proveďte solarizaci.
7. Proveďte palming (zakrývání). Po palmingu ještě při zavřených očích kroužte volně hlavou, abyste odstranili napětí šíje a krku.
8. Aktivujte mikropohyby očí pomocí cvičení nazvaného „Upřené dívání se (trataka)“, popsáném v kapitole „Ničí čtení očí?“. Dívejte se upřeně 1-1,5 minuty na černý bod, plamen svíčky nebo jakýkoliv odraz světla na zakřivené ploše. Cvičení ukončete klidným blouděním očí po horizontu a pozorováním padajících listů, letících ptáků nebo čehokoliv, co se pohybuje volným rytmem.

9. Cvičte obraty těla při stěně. Postavte se půl kroku od stěny, zády k ní. Nohy rozkročte na šířku ramen. Obracejte se vpravo a vlevo, přičemž se dotýkejte dlaněmi stěny za vámi ve výšce ramen (*obr. 45*). Při každém obratu vydechněte (oči se dívají co nejdále do boku, souhlasně se směrem obratu) a narovnané poloze se nadechněte. Mějte stále chodidla v klidu.



Obr. 45

Opakujte cvičení tak, abyste dosáhli (v průběhu několika dnů) 50 obrátů.

Cvičení ukončete lehkým plynulým kolébáním a celkovým uvolněním očí.

10. Opakovaně proved'te solarizaci (0,5-1 minuta) a delší palming. Představte si, že vevnitř vašich očních koulí začal pracovat univerzální lékař, který vám vrací ideální vidění.

Po této sestavě cvičení si odpočiňte, relaxujte při oblíbené hudbě, a představte si, že vidíte vše ostře a výrazně. Oči máte zdravé, krásné a schopné zaregistrovat vše, co je pro vás nejlepší.

Pamatujte

- **Můžete být zdraví, šťastní a můžete dosáhnout každý vytyčený cíl.**
- **Máte vlastní vnitřní sílu, která vám umožní realizovat všechna přání.**
- **Objevte tuto sílu a využijte ji. Přejeme Vám hodně úspěchů.**

**Nina Grellová
Sergej Litvinov**

ZMENŠENÁ
SNELLOVA
TABULE

vzdálenost v metrech

4

pozor: ke cvičení
zvětšete tabulku
o 200%

ostrost zraku

50

0,1

2 7

25

0,2

4 1 0

16,5

0,3

7 1 0 2

12,5

0,4

4 7 1 2 0

10

0,5

2 0 1 2 7 4

8,3

0,6

7 1 0 2 4 0 2

7,1

0,7

0 2 7 0 4 2 7

6,2

0,8

7 0 1 4 2 4 0

5,5

0,9

2 1 7 0 2 4 7 0

5

1,0

4 7 0 2 4 1 2 0 7

3,3

1,5

0 7 2 1 4 2 1 7 0

2,5

2,0