

Основные методики восстановления зрения

Сегодня существует несколько методик восстановления зрения. Рассмотрим основные и изучим упражнения, которые входят в комплексы популярных авторов.

Методика М.С. Норбекова

Автором данной методики является Мирзакарим Санакулович Норбеков, который не имеет медицинского образования! Это следует учитывать при выполнении упражнений. Настоятельно рекомендуем предварительно проконсультироваться с офтальмологом при проведении гимнастики.

Восстановление «По Норбекову» основано на физическом и психологическом аспектах. Оно подразумевает:

1. гимнастику,
2. аутотренинги, направленные на улучшение эмоционального состояния пациента.

Позиция Норбекова заключается в том, что добиться исцеления может только человек, который воспринимает себя здоровым и счастливым.

Комплекс упражнений, разработанный автором, обеспечивает достаточно бережное воздействие на органы зрения. При выполнении гимнастики у вас не должно возникать неприятных ощущений.

Для достижения максимального эффекта от упражнений Норбеков рекомендует:

- соблюдать последовательность действий;
- выполнять комплекс не только с открытыми и закрытыми глазами, но и мысленно;
- настраиваться на достижение желаемого результата;
- осуществлять все действия только в приподнятом настроении.

Гимнастика М.С. Норбекова достаточно проста. Она включает 7 упражнений:

1. Отслеживайте взглядом передвижения воображаемого предмета сначала снизу вверх, а затем сверху вниз.
2. Двигайте глазами слева направо и справа налево. Представьте, что ваш взгляд проходит сначала через левое, а потом и через правое ухо.
3. Мысленно рисуйте взглядом различные фигуры. Не забывайте регулярно моргать. Совершайте энергичные действия веками.
4. Рисуйте глазами воображаемую вертикально расположенную восьмерку. Следите за тем, чтобы виртуальная цифра не выходила за контуры лица. Регулярно чередуйте направления. Не забывайте моргать после каждого повторения.
5. Сконцентрируйтесь на кончике носа. Посмотрите перед собой. Не двигайте глазами, но попытайтесь рассмотреть предметы, располагающиеся по бокам. Фиксируйте взгляд поочередно перед собой, на носу, в углах комнаты или на конкретных предметах, расположенных по обе стороны от лица.
6. Поднесите указательные пальцы рук к носу. Сконцентрируйте на них свой взгляд. Теперь разведите пальцы. Не упускайте их из вида.
7. Представьте большие часы, расположенные перед вами. Обведите взглядом контуры циферблата. Постарайтесь сфокусироваться на каждой цифре. Движения глазами выполняйте сначала в одну, а потом в другую сторону.

Методика В.Г. Жданова

Автором методики является Владимир Георгиевич Жданов. Он также не имеет медицинского образования, но нередко называет себя профессором. По его мнению, многочисленные проблемы со зрением провоцируются сбоями в работе мышечного аппарата глаза.

Предложенная им гимнастика схожа с упражнениями, разработанными Бейтсом еще в начале прошлого века. По мнению Жданова, простые приемы помогут справиться не только с миопией, но и другими распространенными патологиями.

Все упражнения следует выполнять с 6-10 повторениями. Весь комплекс займет у вас 10-15 минут.

Гимнастика включает:

1. Движения глазами вверх и вниз.
2. Перемещение взгляда справа налево.
3. «Рисование» диагональных линий.
4. Частое моргание.
5. Фокусировку взгляда на переносице, на близком предмете, на объекте, расположенном вдали.
6. «Рисование» глазами восьмерок и циферблатов.

Особое внимание в методике В.Г.Жданова уделено пальмингу. Это упражнение позволяет эффективно расслабиться. Вам нужно:

1. Сесть за стол в удобной позе.
2. Разместить локти на поверхности.
3. Плотно соединить ладони и закрыть ими глаза.
4. Разомкнуть веки в абсолютной темноте.
5. Посидеть 2-3 минуты.

Во время пальминга по В.Г. Жданову следует отрешиться от всего происходящего вокруг.

Тибетская методика

На Востоке глаза человека ассоциируются с деревом и цветом травы.

Приверженцы методики рекомендуют ее офисным сотрудникам, школьникам и студентам и советуют:

1. Установить на рабочем столе предмет зеленого цвета и регулярно внимательно рассматривать его.
2. Окружить себя растениями.
3. Несколько раз в день выполнять массаж глаз, заключающийся в поглаживании век.
4. Каждый час делать 5-минутные перерывы в работе и посвящать их гимнастике.



К достоинствам предложенных упражнений для глаз относят:

- простоту выполнения (заниматься можно не только дома),
- минимальные временные затраты.

В комплекс входят следующие манипуляции:

1. Сначала расположите указательные пальцы на расстоянии вытянутой руки от лица. Постепенно разводите их и следите за кончиками пальцев взглядом.
2. Теперь сосредоточьте взгляд на кончиках пальцев, а потом переведите его как можно дальше. Сфокусируйтесь на предмете вдаль. Снова зафиксируйте взгляд на пальцах.
3. Медленно закройте глаза, но не зажмуривайтесь. После этого аккуратно надавите на веки подушечками пальцев.
4. Зажмуривайтесь и открывайте веки. Смотрите вперед некоторое время. При этом постарайтесь не моргать хотя бы несколько секунд.
5. Посмотрите перед собой. Теперь переведите взгляд направо, потом налево, вниз и вверх. Упражнение повторите несколько раз.
6. Поморгайте пару минут.

Особое внимание в тибетской методике уделено и промыванию глаз. Проводить его следует в холодной воде. При необходимости в нее можно даже добавить лед. Налейте воду в большой, но неглубокий тазик (подойдет и крупная чашка). Опустите лицо. Откройте глаза под водой и посмотрите в разные стороны. Повторите упражнение не менее 10 раз. После такого промывания лицо следует растереть махровым полотенцем для стимулирования кровообращения.

Методика Э.С. Аветисова

Эдуард Сергеевич Аветисов является профессором офтальмологии. Он разработал специальную лечебно-профилактическую гимнастику для глаз. Ее основой является тренировка аккомодации (адаптации глаза к изменениям). Выполнять гимнастику могут все желающие, но максимально эффективной она является в раннем возрасте. Упражнения просты и понятны даже ребенку!

Комплекс 1

Этот комплекс включает простейший массаж.

1. Закройте глаза и расслабьтесь. Теперь откройте веки. Сделайте небольшую паузу.
2. Поморгайте 15-20 секунд.
3. Закройте глаза и легко надавите на веки. Повторите 4 раза.
4. Закройте глаза и легко надавите на надбровные дуги. Также повторите действие 3-4 раза.

Комплекс 2

1. 10 раз посмотрите сначала на пол, а потом на потолок.
2. Это упражнение также выполните 10-12 раз. Переводите взгляд слева направо.
3. Вращайте глазами сначала по часовой стрелке, а затем против. Упражнение выполняйте 10-12 раз.

Комплекс 3

1. Подойдите к окну и найдите точку, которая максимально удалена от вас. Теперь вытяните руку с выставленным указательным пальцем. Перемещайте взгляд с найденной дальней точки на его кончик и обратно. Упражнение нужно выполнить 10-12 раз.

2. Коснитесь носа указательным пальцем. Отведите руку, проследив ее путь глазами. Данное упражнение нужно повторить 10-12 раз.
3. Повторите предыдущее действие, но дотроньтесь носа рукой, а ее путь отслеживайте поочередно то правым, то левым глазом.
4. На окне нарисуйте крупную и четкую точку. Сфокусируйтесь на ней. Переведите взгляд на объект, расположенный на улице на внушительном расстоянии (не менее 200-300 метров). Повторять упражнение следует в течение хотя бы 5 минут.

Гимнастика по Э.С. Аветисову позволяет приостановить ухудшение зрения, устранить дискомфорт при ношении очков и линз, стимулировать кровообращение и обменные процессы в глазах.

Подготовила инструктор по физической культуре Н.Ю. Веселова