

**Nina Grella
Siergiej Litwinow**

**Widzę
bez
okularów**
(naturalne metody poprawy wzroku)

**Kraków
2010**



Nina Grella
Siergiej Litwinow
Widzę bez okularów
(naturalne metody poprawy wzroku)

wydanie III



30-520 Kraków
ul. Hetmańska 14
tel.: 0 12/ 656 16 52
0 602 235 979
E-mail: akasha@akasha.com.pl
[http:// www.akasha.com.pl](http://www.akasha.com.pl)

© Nina Grella
© Siergiej Litwinow

opracowanie graficzne i rysunki

© Siergiej Litwinow
Dominika Balakowska

projekt okładki

Andrzej Pilichowski-Ragno

druk: Drukarnia GS, Kraków

ISBN 978-83-913665-5-4

Spis treści

Okulary - pozorna wygoda	8
Jak pracują oczy	10
Jak ćwiczyć	20
Zacznij od relaksu	22
Metoda 4-6-8	23
Relaksacja ogólna	24
Medytacja swobodnego oddechu	25
Oddech praniczny	27
Ćwiczenia wzmacniające serce i układ nerwowy	28
Mandala wzroku	29
Ćwiczenia podstawowe	31
Zasłanianie (palming)	32
Czarna mrówka	36
Kąpiel słoneczna (solaryzacja)	37
Okno kocha ruch	40
Krajobraz za oknem	41
Tylna szyba dla krótkowidza	42
Przednia szyba dla dalekowidza	42
Gdy oko „ucieka” (zez)	43
Skokowy ruch oczu - rysowanie nosem	45
Liście na wietrze	45
Błyski wody	47
Mikroruchy oczu	47
Mruganie	48
Bazyliszek	49
Gry i zabawy	50
Karta OM	50
Litery	52
Czarny płatek śniegu	52
Dziesięć podstawowych zasad poprawy widzenia	53
Ćwiczenia praktyczne - ciało	55
Małe wymachy	56
Długie wymachy	57
Wymachy krzyżowe	60

Czy czytanie niszczy oczy	62
Krążenie i obroty	64
Masaż jamy ustnej	65
Chrapki Wołodyjowskiego	66
Usuwanie znużenia	66
Wodzenie oczami	66
Światło i ciemność	67
Trening rozgrzewający	68
Rozgrzewanie oczu na literach	69
Kąpiel oczu	69
Monitor - zło konieczne	70
Zabawa w żółwia	71
Pozytywne emocje	73
Skup uwagę na czubku nosa	73
Pamiętaj - jesteś całością	75
Łyk wody	76
Balonik z problemami	76
Programowanie podświadomości	77
Szukaj świateł oczu	79
Magia pragnień	80
Wpatrywanie się (trataka)	81
Przyjazny autoportret	82
Małe dziecko	84
Pamięć i wyobrażenia	85
Zapamiętywanie przedmiotów	85
Twarz w lustrze	86
Zanim otworzysz drzwi	86
Pamięć spowita w czerń	87
Praca z energiami	89
Pobudzenie wrażliwości rąk	89
Badanie aury	90
Energetyzowanie oczu	92
Zamykanie aury i energii	93
Masaże poprawiające widzenie	94
Ucisk oczu	96
Masaż punktowy twarzy	97
Masaż nasady czaszki	98
Masaż krzyża	99
Masaż brzucha	99

Masaż stóp i dłoni	101
Masaże w chwilach relaksu	105
Punkt przeciwbólowy	105
Joga małych palców	106
Mudra wiedzy	107
Mudra życia	108
Popatrz na talerz	109
Kuracja witaminowa	112
Celebryj posiłki	113
Szkłanka wody	114
Rady dla cukrzyków	114
Jakie oczy - takie ciało	115
Gdy oczy niedomagają	121
Rady dla dalekowidzów	121
Gumowa piłka	122
Rady dla krótkowidzów	124
Okulary przeciwsłoneczne	126
Wspólne ćwiczenia dla krótko- i dalekowidzów	127
Sznur	127
Prysznic	130
Niezborność (astygmatyzm)	131
Gdy dziecko niedowidzi	132
Zez i inne dolegliwości	137
Zalecenia dla tych, którzy długo żyją	140
Ćwiczenie z gąbką	140
Wizualizowanie światła	140
Noszenie jasnych bursztynów	141
Ludowe sposoby detoksykacji organizmu	141
Zestawy codziennych ćwiczeń	142
Zestaw minutowy	143
Zestaw dwuminutowy	144
Zestaw dziesięciominutowy	147
Zestaw półgodzinny	149

Okulary - pozorna wygoda

Po złamaniu ręki czy nogi, gdy lekarz zdejmie gips, robimy wszystko, by uszkodzonemu narządowi przywrócić dawną sprawność. Chodzimy na zabiegi rehabilitacyjne, ćwiczymy, masujemy zwiotczałe mięśnie i nawet do głowy nam nie przyjdzie, by osłabioną kończynę wspierać protezą.

Natomiast gdy zaczyna szwankować wzrok, bez słowa sprzeciwu godzimy się na przepisane przez okulistę okulary - wsparcie w wielu sytuacjach bardzo kłopotliwe. Nie próbujemy przywracać oczom dawnej sprawności, choć odzyskanie dobrego widzenia jest w większości przypadków możliwe i łatwe.

Mówi się, że oczy są zwierciadłem duszy. Są także zwierciadłem ciała. Mamy tu do czynienia z klasycznym sprzężeniem zwrotnym - im lepsza jest kondycja organizmu, tym lepiej widzimy, natomiast wszelkie osłabienie organizmu powoduje pogarszanie się wzroku. Owo sprzężenie działa także w odwrotną stronę. Kiedy naturalnymi metodami zaczynamy poprawiać wzrok, wzmacniamy także organizm i opóźniamy procesy starzenia się.

Przekonanie o nierozzerwalności tych procesów spowodowało, że zawarliśmy w naszej książce wiele wskazówek dotyczących trybu życia, sposobu relaksowania się, wypoczyniania, odżywiania itp. Jesteśmy zwolennikami medycyny holistycznej, traktującej ciało i psychikę człowieka jako nierozzerwalną ca-

łość. Trening wzroku - oparty m.in. o zmodyfikowaną metodę amerykańskiego okulisty dr Williama Batesa - adresujemy nie tylko do ludzi, którzy chcieliby pozbyć się okularów, ale także do tych, którzy ich nie używają, a pragną zachować dobry wzrok do późnej starości.

Dzięki tej metodzie poprawiło lub wręcz odzyskało wzrok tysiące ludzi na całym świecie, m.in. słynny angielski pisarz i filozof Aldous Huxley, autor "Kontrapunktu". W opartej o własne doświadczenia książce "Sztuka widzenia" pisze: "W wieku szesnastu lat przeszedłem gwałtowny atak keratitis punktata, w wyniku którego (po osiemnastu miesiącach zupełnej ślepoty, kiedy to byłem całkowicie uzależniony od Braille'a podczas czytania i od przewodnika w czasie spacerów), jedno moje oko z trudem postrzegało światło, drugie zaś pozwalało mi dostrzec na tablicy Snellena, z odległości trzech metrów, literę wielkości sześćdziesięciu centymetrów."

Świadomy grożącej mu całkowitej utraty wzroku, wyczerpany fizycznie i psychicznie dotkliwymi bólami, poddał się terapii, opartej o metodę Batesa. Jej efekty przeszły wszelkie oczekiwania: "W przeciągu kilku miesięcy czytałem już bez okularów i co ważniejsze bez jakiegokolwiek napięcia i zmęczenia. (...) Wzrok mój, daleki jeszcze od normalnego, już był niemal podwójnie lepszy niż w czasie, kiedy używałem okularów i przed podjęciem nauki "sztuki widzenia". Mgła natomiast zrzędła na tyle, by pozwolić drugiemu oku, które przez lata nie było w stanie rozróżnić więcej niż światło i ciemność, rozpoznanie z odległości trzydziestu centymetrów litery wielkości trzech centymetrów na tablicy Snellena."

Ćwiczenia fizyczne i psychiczne uruchomiły, jak stwierdza Huxley, *vis medicatrix naturae* czyli samoleczące możliwości organizmu.

Od tamtych czasów wiedza o samouzdrawianiu rozwinęła się i udoskonaliła, a metodę Batesa twórczo zmodyfikowano. To dzięki niej papież Jan Paweł II czyta swoje homilie bez okularów...

Jak pracują oczy

Najbardziej obrazowo przedstawili to Wunna Lippert-Burmester i Herbert Lippert, autorzy poradnika “Operacje - metody, opinie, porady”, wydanego w 1995 roku przez katowicką “Książnicę”:

“Oko jest często przyrównywane do aparatu fotograficznego. Oba mają pięć takich samych elementów budowy:

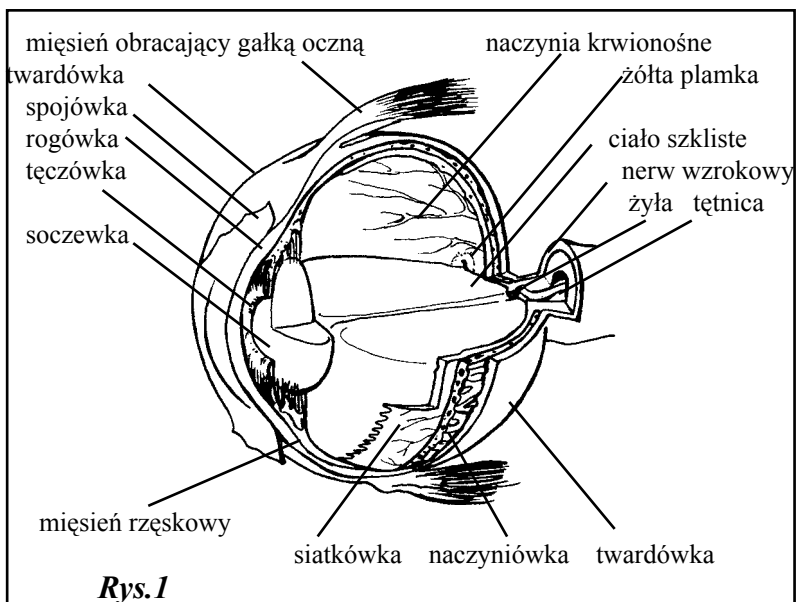
- obudowa aparatu fotograficznego jest najczęściej z metalu. W przypadku oka zewnętrzną warstwę gałki ocznej tworzy nierozciągliwa tkanka włóknista, tzw. **twardówka**;

- częścią światłoczułą jest w aparacie fotograficznym film, natomiast w oku stanowi ją **siatkówka**. Pokrywa ona od wewnątrz ścianę gałki ocznej;

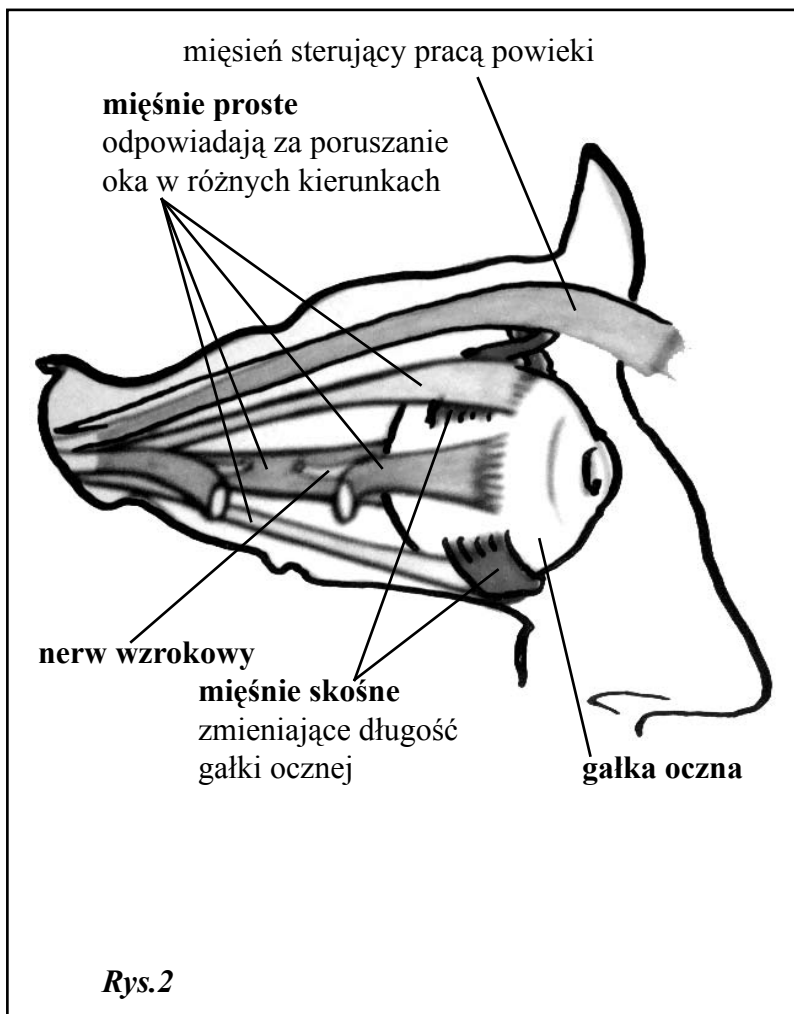
- zestaw soczewek rzuca obraz na część światłoczułą. W oku funkcję wejściową aparatu fotograficznego spełnia **rogówka**. Zmienna (elastyczna, przyp. nasz) **soczewka** oka umożliwia powstanie ostrego obrazu z różnych odległości;

- ilość światła wpadającego do aparatu jest regulowana przez przysłonę. W oku średnica **źrenicy** może być przez **tęczówkę** powiększana albo zmniejszana, zależnie od warunków świetlnych;

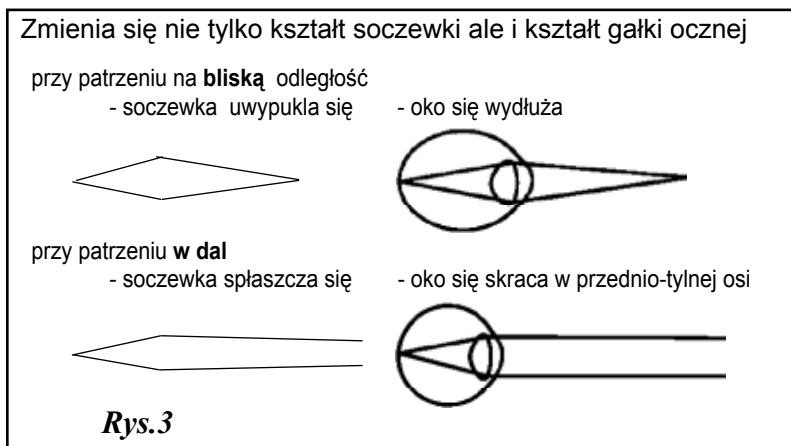
- migawka aparatu fotograficznego otwiera światłu drogę do jego wnętrza. W oku tę funkcję spełniają **powieki**.”



Mimo tych wspólnych cech oko różni się bardzo istotnie od aparatu fotograficznego. Jest przede wszystkim żywym narządem, złożonym nie z dowolnie wymiennych części, lecz stanowiącym funkcjonalną całość. Wszystkie procesy życiowe wymagają energii i dlatego oko jest zaopatrzone w bogatą sieć naczyniową, która w średniej warstwie gałki ocznej - **naczyniówce**, jest szczególnie gęsta. Ponieważ czerwona krew jest nieprzezierna, wodojasny system soczewkowy, złożony z rogówki i soczewki ocznej, musi być zaopatrywany w energię w inny sposób. Tą „przezroczystą krwią” jest **płyn wodnisty**. On też zapewnia równomierne ciśnienie wewnątrz gałki, tak że oko zachowuje zawsze swój kulisty kształt. Płyn wodnisty wypełnia przednią i tylną komorę oka, które są połączone źrenicą. Pozostałą część oka zajmuje przezroczyste ciało szkliste. Ono, rzecz jasna, nie składa się ze szkła, lecz z substancji galaretowatej, podobnej do napęczniałej żelatyny.



Oko mieści się bezpiecznie w **oczodole** podobnym do piramidy. Ściany piramidy są utworzone przez kości, a jej podstawą jest otwór skierowany do przodu. Szczyt piramidy jest zwrócony do tyłu, w kierunku mózgu, z którym oko jest połączone nerwem wzrokowym i innymi nerwami.

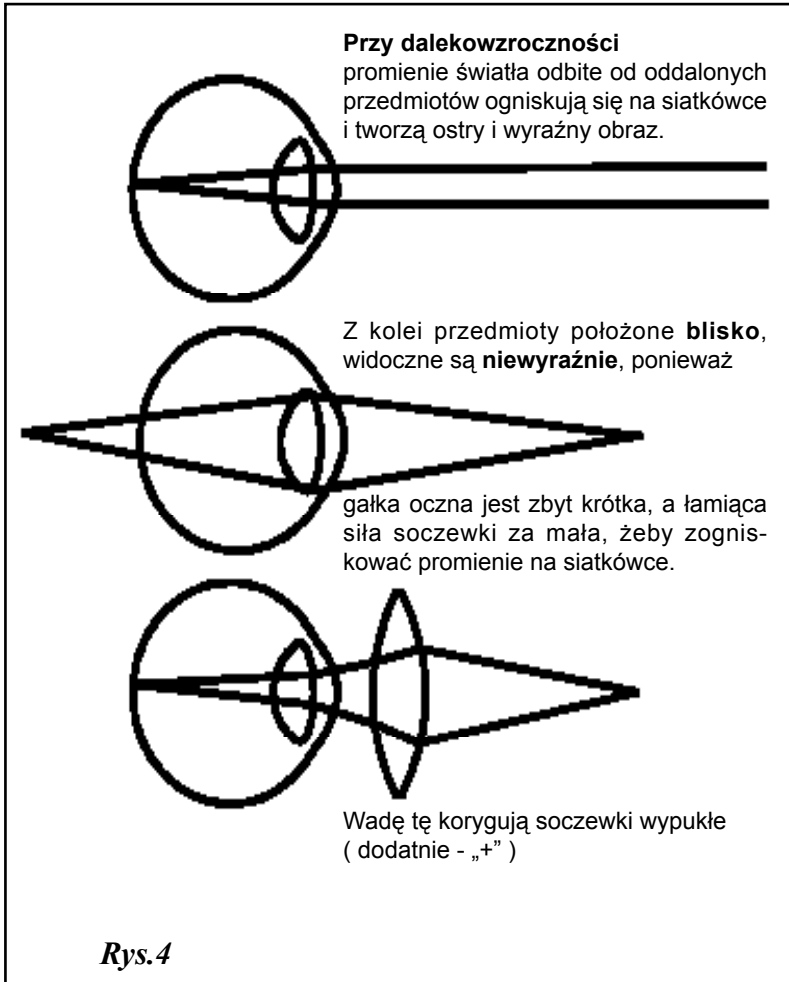


Odpowiedź na pytanie: dlaczego nie wszyscy ludzie widzą ostro? - precyzyjnie, a zarazem przystępnie podaje „Podręczna encyklopedia zdrowia”, także wydana przez katowicką „Książnicę”:

„Oko tworzy ostre obrazy, gdy istnieje właściwy stosunek pomiędzy siłą łamiącą soczewki i długością osi gałki ocznej. Siła łamiąca jest zdolnością systemu optycznego do skupiania wpadających promieni. Mierzona jest w dioptriach. Jedna **dioptria** odpowiada sile łamiącej soczewki, która promienie świetlne ogniskuje w odległości jednego metra od niej. Oko ma zdolność przystosowania swojej siły łamiącej do odległości (**akomodacja**). Gdy oglądany przedmiot się przybliża, źrenica się zwęża, a soczewka staje się wypukła. Przy słabszym oświetleniu i zwiększaniu się odległości źrenica poszerza się, a soczewka wiotczeje. Gdy brak zgodności długości osi (czyli odstępów od środka rogówki do środka siatkówki) i siły łamiącej soczewki oka, wówczas wiązka promieni nie jest zogniskowana dokładnie na siatkówce. W przypadku skupienia się promieni biegnących przed okiem równoległe w punkcie znajdującym się przed siatkówką, przedmioty umieszczone w większej odległości widziane są nieostro. Takie oko jest **krótkowzroczne**. W razie skupienia się promieni poza siatkówką, oko jest **dalekowzroczne**.”

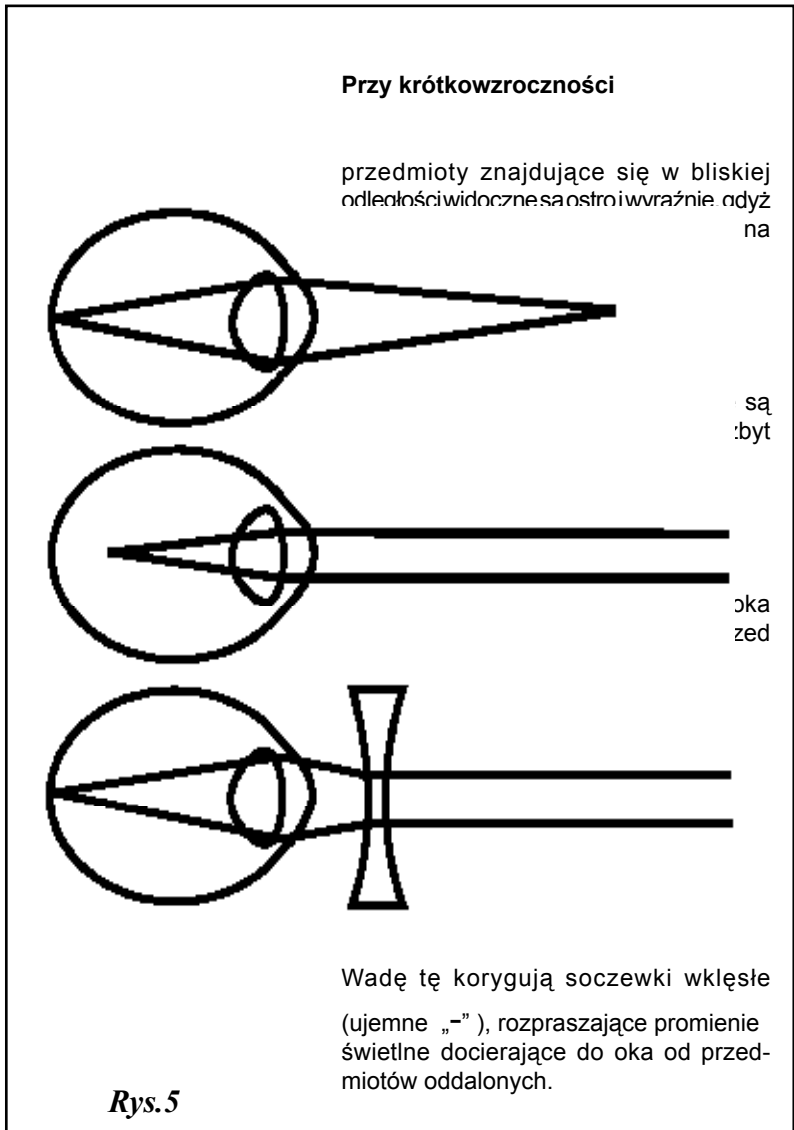
Cele treningu.

Nadwzroczność lub dalekowzroczność. Celem treningu wzroku w odniesieniu do osób z tą wadą jest aktywizacja mięśni oraz poprawa ogólnej kondycji oczu. Ćwiczenia powinny mobilizować oko do działania przy wystarczającej dawce odpoczynku.



Krótkowzroczność.

Celem treningu w tym przypadku jest pozbycie się wszelkich napięć.



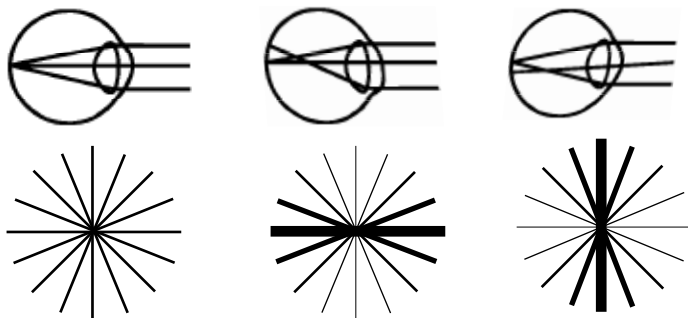
Astygmatyzm.

Trening oczu powinien być ukierunkowany na odprężenie wzroku i umysłu; winien prowadzić do psychicznego uporządkowania i jasnego określenia celów, do których dąży się w życiu. Dbać też należy, by nie dochodziło do toksykacji (zatruwania) organizmu.

Przy astygmacie

przedmioty widoczne są w sposób **zniekształcony**, z poświatą, czasem nawet podwójnie, gdyż oko traci swoją naturalną równomierną krzywiznę, a promienie **nie** skupiają się bezpośrednio na żółtej plamce siatkówki (miejscu najostrzejszego widzenia), lecz są rozproszone z powodu nieprawidłowego zakrzywienia rogówki lub zniekształcenia soczewki czy gałki ocznej.

Astygmatyzm zazwyczaj współistnieje z krótko- lub dalekowzrocznością. Wadę tę korygują soczewki cylindryczne uzupełniające brak krzywizny oka w odpowiednim południku.



Przy prawidłowym kształcie gałki ocznej wszystkie linie są jednakowej grubości, oglądane przedmioty mają wyraźne kontury i prawidłowy kształt.

Przy **astygmacie** oko jest zniekształcone, niektóre linie (w zależności od kąta wykrzywienia) wydają się być grubsze niż pozostałe, oglądane przedmioty mają zamazane lub podwójne kontury i zmieniony kształt. Przy dużych stopniach astygmacie zdarza się podwójne widzenie jednym okiem, czasem obrazy mogą powstać jeden nad drugim.

Rys. 6

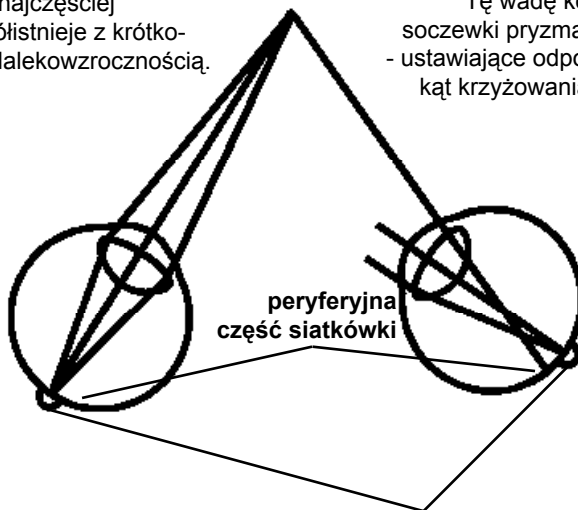
Zez

Trening sprowadza się do likwidacji nadwrażliwości na bodźce świetlne, ustabilizowania funkcji motorycznych i psychosomatycznych oraz do synchronizowania pracy obu półkul mózgowych przez zachęcenie leniwego, uciekającego oka do pracy.

Przy zezie jedno oko odwraca się najczęściej w kierunku nosa lub na zewnątrz, czasami w górę, a drugie patrzy prosto. Przyczyną powstania zezu może być podwyższona wrażliwość na światło (w jasny, słoneczny dzień łatwiej jest patrzeć, gdy jedno oko jest przymrużone) albo powstanie ekscentrycznej fiksacji (widzenie peryferyjną częścią siatkówki), co powoduje podwyższone napięcie jednej grupy mięśni okoruchowych i rozleniwienie drugiej.

Zez najczęściej współistnieje z krótko- lub dalekowzrocznością.

Tę wadę korygują soczewki pryzmatyczne - ustawiające odpowiedni kąt krzyżowania oczu.



peryferyjna część siatkówki przy zezie zastępuje funkcję żółtej plamki, dzięki czemu słabe oko podtrzymuje trójwymiarowość widzenia i pozwala określać odległość od oglądanego przedmiotu

żółta plamka - miejsce najostrzejszego widzenia, miejsce ogniskowania promieni przy obuocznym widzeniu

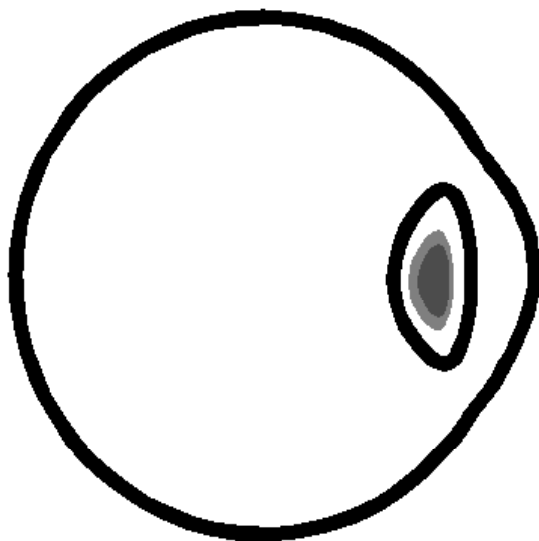
Rys. 7

Zaćma (katarakta).

Trening prowadzi przede wszystkim do poprawy krążenia krwi, obniżenia wrażliwości na światło, detoksykacji organizmu oraz zmiany nastawienia do życia z pesymistycznego na pozytywne. Ważne jest także właściwe odżywianie się i odpowiednie oczyszczenie organizmu.

Przy zaćmie

występuje zmętnienie soczewki, a obrazy są widziane jak we mgle. Im więcej światła tym większa mgła powstaje przed oczami.

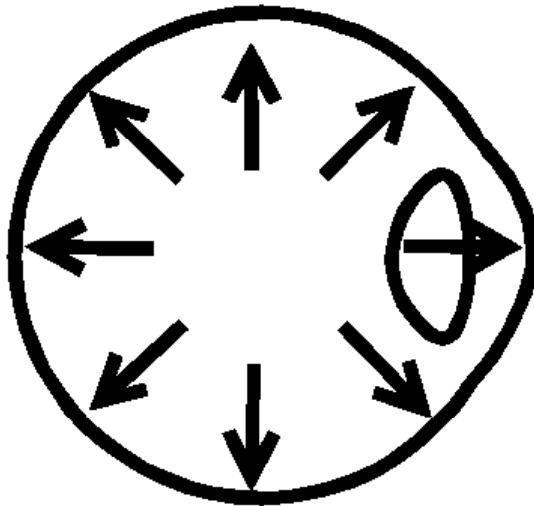


Rys. 8

Jaskra.

W tym przypadku trening wzroku winien być ukierunkowany przede wszystkim na odprężenie, uporządkowanie życia emocjonalnego, zmianę diety (mniej płynów), rezygnację z używek (papierosy!). Ruch i praca fizyczna ze wszelkich miar wskazane, ale z pewnymi ograniczeniami, by nie doprowadzić do zbyt dużego przeciążenia organizmu.

Przy jaskrze wzrasta ilość cieczy wodnistej znajdującej się pomiędzy rogówką a soczewką, co powoduje wzrost ciśnienia (czasami nawet bolesny) i pojawienie się „latających muszek” czarnych lub świecących, a później częściowy lub całkowity zanik fragmentów siatkówki. Zakłócenie równowagi w dopływie i odpływie cieczy wodnistej i osłabienie reakcji na zmianę intensywności światła powoduje znaczne obniżenie komfortu widzenia i dość często prowadzi do utraty wzroku.



Rys.9

Jak ćwiczyć

Zanim zaproponujemy ćwiczenia poprawiające widzenie we wszystkich wymienionych wcześniej wadach wzroku oraz ćwiczenia zapobiegające pojawieniu się tych wad, kilka zasad ogólnych:

W przypadku pojawienia się jakichkolwiek przedłużających się dolegliwości oczu lub zaburzeń wzroku, konieczna jest konsultacja u lekarza okulisty. Może to bowiem sygnalizować istnienie jakiegoś utajonego procesu chorobowego. Dopiero gdy lekarz stwierdzi, że nie ma przeciwwskazań do podjęcia treningu wzroku, można rozpocząć ćwiczenia.

- Do ćwiczenia przystępuj zrelaksowany. Pamiętaj - relaks to płaszcz chroniący twoje ciało i psychikę przed negatywnymi skutkami niemiłych doznań oraz zbytniego przemęczenia. Nie szczydź go sobie i w domu i w czasie pracy.
- W trakcie ćwiczeń zwracaj szczególną uwagę na prawidłowy oddech oraz na odprężenie mięśni szyi i karku.
- Ćwicząc, oszczędzaj sobie negatywnych doznań. Gdy pojawia się zmęczenie, przerwij ćwiczenie i zrelaksuj się.
- Wykonuj ćwiczenia dla zmiany przyzwyczajzeń, a nie dla osiągnięcia efektu, mniej lub bardziej trwałego.

- Wybierz w swoim najbliższym otoczeniu kilka punktów na granicy ostrego widzenia, na których będziesz mógł sprawdzać ostrość wzroku oraz przekonywać się czy istotnie, po wykonaniu ćwiczeń, widzisz wyraźniej i jak długo taki stan utrzymuje się.
- Koncentruj się na pracy całego organizmu, na osiągnięciu lepszego samopoczucia, poprawie ogólnego nastawienia do życia, a nie wyłącznie na postępach w prawidłowym widzeniu.
- Pamiętaj - optymiści żyją dłużej, są zdrowsi i szczęśliwsi.
- Chwal sam siebie, rób sobie małe prezenty, przyjaźnie się głaskaj i poklepuj, bo tymi sposobami najszybciej utrwalisz w pamięci ciała i w umyśle pozytywne doznania i osiągnięcia.
- Powtarzaj wielokrotnie w ciągu dnia, a koniecznie przed zaśnięciem i tuż po przebudzeniu, afirmację:
***Każdego dnia moje oczy widzą coraz lepiej.
Umiem dostrzegać nawet najmniejsze sukcesy i cieszyć się nimi.***