



Упражнения для тренировки глаз по методу Шичко-Бейтса

Дмитрий Кириченко,
10 кл., МОУ СОШ №1



Метод Шичко-Бейтса

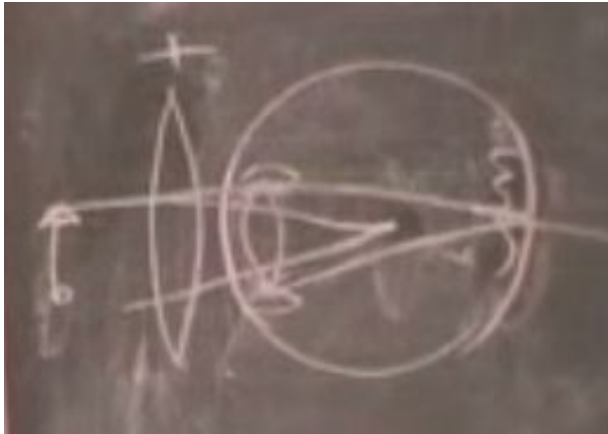


- Профессор Владимир Георгиевич Жданов предлагает в своей лекции простые упражнения по методу Шичко-Бейтса для восстановления зрения при близорукости и дальнозоркости, чтобы отказаться от очков.



Теория Германа Гельмгольца

- Наши представления о строении глаза опираются на известную уже около 160 лет теорию немецкого физика Германа Гельмгольца. Глаз имеет форму шара, впереди внутри его находится двояковыпуклая линза – хрусталик, окруженная круговой цилиарной мышцей.



С помощью напряжения круговой мышцы хрусталик меняет кривизну, на сетчатке глаза строится изображение и мы и мы видим разноудаленные предметы.



- С возрастом цилиарная мышца ослабевает, кривизна хрусталика перестает увеличиваться и человек плохо видит близкие предметы. Тогда человек надевает очки с двояковыпуклой линзой, чтобы компенсировать кривизну хрусталика (см. рисунок на предыдущем слайде).
- В 19 веке американский ученый Уильям Бейтс обнаружил, что от очков зрение только ухудшается. Он показал, что изображение на сетчатке глаза строится не за счет изменения кривизны хрусталика, а за счет изменения длины самого глаза, точно так же как в простейшем фотоаппарате. Основную работу в процессе аккомодации глаза, т.е. наведения на резкость, играют 6 глазодвигательных мышц.



Строение глаза по Бейтсу

Изменяют длину глаза

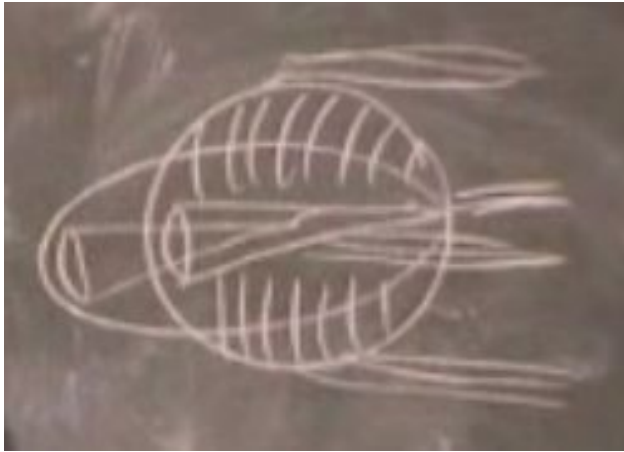
■ 4 продольные мышцы:

- 1) верхняя продольная мышца, которая глаз поднимает вверх,
- 2) нижняя продольная, которая опускает глаз вниз,
- 3) внутренняя боковая продольная, которая сводит глаза к носу,
- 4) наружная боковая продольная, которая уводит глаз в сторону;

■ и 2 поперечные мышцы:

- 5) верхняя поперечная, которая глаз полукругом облегаает сверху,
- 6) нижняя поперечная, которая глаз полукругом облегаает снизу.





- Когда все глазодвигательные мышцы полностью расслаблены, глаз за счет внутреннего давления принимает форму шара, далекие предметы фокусируются на сетчатке, человек хорошо видит вдаль.

Чтобы увидеть вблизи человек должен изменить параметры этой оптической системы и делает следующее: он еще больше расслабляет продольные мышцы и напрягает верхнюю и нижнюю поперечные – сверху и снизу сжимает свой глаз. Глаз у нас жидкий, за счет этого сжатия он подается вперед, вытягивается огурчиком, выдвигается как объектив у фотоаппарата. Фокус уходит внутрь глаза и человек видит вблизи.





- Надо человеку опять увидеть вдаль, он моргает, расслабляет поперечнополосатые мышцы, подтягивает глаз продольными – глаз снова приобретает форму шара и он снова прекрасно видит вдаль.

- Что такое близорукость по Бейтсу. У некоторых людей с возрастом в виду отсутствия тренировки, ослабевают работа поперечных мышц. Напряженные поперечные мышцы сжимают глаз, глаз вытягивается вперед, а назад эти мышцы не расслабляются. Такие люди с вытянутыми вперед глазами видят только вблизи и надевают очки сдвояковогнутыми линзами, чтобы увидеть вдаль.



- Очки наносят огромный вред нашему здоровью. Не дают работать поперечным мышцам глаз, очки обездвиживают глаза, перестают работать продольные мышцы, они быстро деградируют и совсем атрофируются.
- Бейтс предлагает для восстановления зрения простые упражнения, чтобы напряженные поперечные мышцы расслабить, а расслабленные продольные мышцы натренировать. И глаза снова начнут хорошо работать, как хорошо смазанный фотоаппарат.

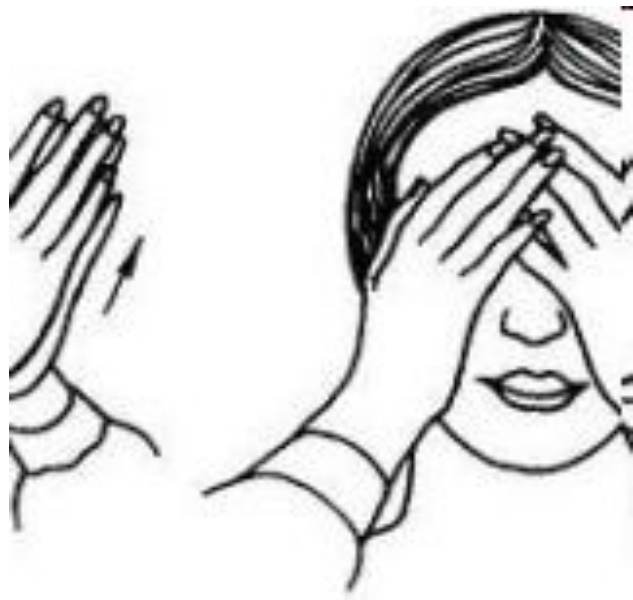


Упражнение «Пальминг»

- Название этого упражнения происходит от английского слова «palm», что в переводе означает ладонь. Как известно, ладони человека обладают сильнейшими энергетическими свойствами и, излучая целебную энергию, они способствуют излечению. Не случайно, мы интуитивно прикладываем ладонь к больному месту: зубу, голове, ушину, животу и т.д. Энергетическую помощь можно оказать, приложив ладони к своим усталым и больным глазам.
- Прежде, чем выполнить это упражнение расположитесь за столом, локти поставьте на поверхность стола и потрите одну ладонь о другую до тепла. Наложите разогретые ладони на закрытые глаза, сделайте открывание-закрывание глаз в течение 2-3 минут. Выполняйте это упражнение всякий раз, когда почувствовали напряжение и усталость глаз. А после выполнения Пальминг снова приступайте к зрительной работе. Пальминг можно выполнять в течение дня неоднократно и продолжительное время, что очень полезно для глаз.
- «Пальминг» представляет собой биофорез или прогревание глаз, с помощью тепла собственных ладоней.



Упражнение «Пальминг»



- Сложить ладони вместе, будто хотите напиться воды. Пальцы вместе, чтобы «не пролить воду». Ладони должны быть почти прямыми. Поверните ладони навстречу друг другу под прямым углом, накрыв пальцами левой руки, пальцы правой. Получилось что-то наподобие треугольной «крыши», с внешним и внутренним углом 90 градусов. Наложите ладони на глаза, таким образом, чтобы внутренний угол был поверх переносицы, внешний угол располагался посередине лба. Нос должен быть под мизинцами, а глаза по центру ладоней. Нижнюю часть ладоней прижмите к щекам. Глаза закрыты плотно ладонями, свет не попадает. Спокойно открывайте и закрывайте глаза в полной темноте.



- Упражнения по методу Шичко-Бейтса, направленные на тренировку ослабленных двигательных глазных мышц очень эффективны для восстановления зрения. Рекомендуется их выполнять не более трёх раз в день и перед едой. Прежде, чем их выполнять необходимо, проконсультироваться у врача, так как могут быть противопоказания: недавняя операция, отслоение сетчатки глаза и другие.
- Упражнения выполняются без очков, лицевые мышцы не подвижны, работают лишь глаза. Все упражнения необходимо выполнять без напряжения и резких движений.
- Каждое упражнение необходимо заканчивать морганием, которое расслабляет мышцы глаз. Движения, во время моргания, лёгкие, как взмах крыльев бабочки.



Упражнение «Вверх-вниз»

- Поднять глаза вверх, опустить вниз, вверх-вниз. Поморгали-поморгали.



Упражнение «Ходики»

- Скосить глаза вправо, перевести влево. Вправо. Влево. Поморгать.



Упражнение «Диагонали»

- Поднять глаза вправо - вверх. Потом влево - вниз. Перевести вправо - вверх, затем влево - вниз. Поморгать. Выполнить это упражнения в обратном направлении, начиная с влево - вниз. Закончить упражнение морганием.



Упражнение «Прямоугольник»

- Рисуем «прямоугольник» глазами, начиная вести сторону «прямоугольника» снизу – вверх – влево – вниз - вправо. Поморгать. Выполнить упражнения в другую сторону. Закончить упражнение морганием.



Упражнение «Циферблат»

- Сделайте медленное круговое движение глазами, начиная сверху по часовой стрелке, останавливаясь с каждым переводом глаз, так как будто ваши глаза часовая стрелка. Поморгать. Повторите упражнение, делая движение против часовой стрелки. Поморгать.



Упражнение «Змейка»

- Нарисуйте глазами волнистую линию, начиная справа налево. Поморгать. Сделайте то же самое упражнение в другую сторону. Поморгать.



- После упражнений для тренировки глаз выполните пальминг.
- Чтобы лучше расслабить глаза под пальмингом, Уильям Бейтс рекомендовал во время выполнения этого упражнения думать о хорошем, добром и приятном. Всякий раз, когда вы расслабляете ваше зрение пальмингом, воскрешайте в памяти приятные моменты вашей жизни. Данный метод Шичко-Бейтса помогает уравновесить состояние человека, вернуть ему психическое спокойствие, расслабить мышцы всего тела.
- Вначале выполнения пальминга, мозг и зрительные окончания перевозбуждены и поэтому имеет место некоторое мелькание световых мушек в глазах. В этот момент нужно представить зрительно чёрное пятно, мысленно делая образ темнее и темнее.



- Одним немаловажным моментом является выход из пальминга. Выполняется он таким образом.
- Глаза закрыты, ладони на глазах. Зажмурить под ладонями глаза, ослабить, зажмурить. Сделать зажмуривание 5-6 раз. Глаза не открывать. Снять ладони с лица, помотать головой, не открывая глаз вправо-влево и вперёд-назад несколько раз. Эти движения восстанавливают кровообращение. Потереть кулачками глаза. Сделать глубокий вздох и открыть глаза, моргая.
- Краски стали более сочными, так как, благодаря упражнениям, в зрительные колбочки, отвечающие за цветное восприятие, поступили питательные вещества.
- Тренируйте свои глаза, смотря на заходящее или восходящее солнце, и берегите их от вредного воздействия других источников излучения.



ИСТОЧНИКИ:

- <http://www.vashaibolit.ru/2050-uprazhneniya-dlya-trenirovki-glaz-po-metodu-shichko-beytsa.html> - Ваш Айболит
- Документальный фильм «Очки пора снимать: Естественный способ оздоровления глаз» - лекция профессора В.Г. Жданова
- <http://prozrenie.hop.ru/index-2.html> - Восстановление зрения. Упражнения для глаз

