



ГЛАЗНАЯ ГИМНАСТИКА

Глазная гимнастика направлена на излечение дальновзоркость, близорукость, начинающееся косоглазие.

Упражнения глазной гимнастики делаются медленно, спокойно, с полным йоговским дыханием. Гимнастика выполняется стоя, но можно и сидя, можно в позе лотоса. Во всех упражнениях фиксировать сознание в области третьего глаза (между межбровьем и переносицей). На вдохе набирать энергетику в область третьего глаза, на выдохе направлять энергетику на глаза, одновременно выдыхая через нос яды, токсины и болезни глаз в виде черного дыма. Выполнять упражнения лицом на север, выполняя упражнения, стараться не мигать. Комплекс стараться делать целиком, не разбивая на части.

1. Приставить указательный палец (мужчины – правой руки, женщины – левой) к кончику носа, палец параллелен полу. Скосить взгляд на кончик пальца, если не видно кончик пальца, тогда отведите его чуть вперед до видимости, смотреть не моргая до усталости, до слез, открытыми глазами. Фиксировать взгляд на кончике пальца в течение полного дыхания. Сделать полный вдох, затем полный выдох. 1-2-3 раза.
2. То же самое, палец приставлен к 3-му глазу. 1-2-3 раза.
3. Приставить указательный палец правой руки к кончику носа. Скосить взгляд на кончик пальца. С полным вдохом удалять палец от носа как можно дальше (на расстояние вытянутой руки). Смотреть на кончик пальца. С выдохом возвратит палец обратно к носу. Кто плохо видит, отводит палец настолько, насколько может его видеть. 1-3 раза.
4. То же, палец на третий глаз. 1-3 раза.
5. Запрокинуть голову назад как можно дальше. Смотреть на кончик носа. Сделать полный вдох, затем выдох. 1-3 раза.
6. Запрокинуть голову назад как можно дальше. Смотреть на область третьего глаза. Сделать полный вдох, затем полный выдох. 1-3 раза.
7. Поставить перед собой правую руку (женщины - левую) с вытянутым вверх указательным пальцем. Палец помещается прямо перед глазами на расстоянии ладони от лица (10-12 см.). Сначала можно выполнять упражнение у стены, тогда нужно прислонять палец к стене. Смотреть на кончик пальца. С медленным вдохом начать движение руки вправо до упора, не отрывая взгляда от кончика пальца. С выдохом начать движение руки в противоположную сторону. К середине выдоха довести палец до исходного положения, поднести к нему указательный палец левой руки. Перевести взгляд на указательный палец левой руки и, не останавливая движения глаз, продолжить движение левой руки влево на второй половине выдоха. Со вдохом начать движение левой руки вправо, на середине вдоха опять поменять палец. Прodelать такие движения с фиксацией взгляда на указательном пальце в течение трех полных дыханий. Выполнить 2-3 раза, начиная с правой руки, затем столько же раз, начиная с другой руки.
8. Сделать полный вдох. На выдохе выбрасывать яды, токсины, массируя глазные яблоки большими пальцами рук (второй фалангой) от носа наружу и обратно. Дополнительно: проглаживаем брови от носа наружу указательными и большими пальцами обеих рук, растираем межбровье подушкой большого пальца. На задержке закрыть глаза ладонями и держать их прижатыми к глазам в течение всей задержки (глаза все время открыты, свет в них не проникает, ощущаем тепло исходящее от рук). 1 раз.
9. Зафиксировать взглядом крайние точки видимости вверху, внизу, слева и справа. Потом скачками переводить глаза в эти крайние точки видимости (получится крест), далее фиксируя взглядом точки концов буквы Х или буквы Ж (в левый верхний угол, в правый нижний угол и т.д.). В каждом углу задерживать взгляд, не мигая. Менять точки фиксации взгляда вразброс, каждый угол пройти 2-3 раза.



10. Описывать указательными пальцами левой и правой рук «помидор» или «яблоко» (круг срезан так, чтобы все время был виден палец), меняя пальцы так, чтобы левую половину помидора описывать указательным пальцем левой руки, а правую его половину указательным пальцем правой руки. Помидор описывать в вертикальной плоскости на расстоянии 10-20 см. от лица. Движения рук медленные. На одной половинке помидора делается вдох, на другой выдох. Перемену вдоха-выдоха производить в точках пересечения помидора с диагональными линиями. Делать по три раза в каждую сторону.
11. Круговые движения глазами. Плоскость фиксации взгляда близка к лицу. Делать в одну и в другую сторону, сначала открытыми глазами, потом – закрытыми. Делать 10-20-30-100 раз. Темп вращения – переменный, временами – максимально быстрый.
12. Глазами описываем «восьмерки»: горизонтальную, вертикальную и две диагональные. Плоскость фиксации близка к лицу. Каждую восьмерку описываем сначала в одну сторону, затем в другую. По 1-2 раза в каждую сторону.
13. Глазами прослеживаем «кресты». Сначала простой крест: вверх, вниз, влево, вправо. Затем двойной крест. Затем – тройной. Каждый такой крест прослеживаем по одному разу. Крест разделяет плоскость перед глазами на 4 квадрата. Повращать глазами в каждом квадрате.
14. Двумя воображаемыми диагональными линиями разделить пространство перед собой на 4 сектора («конверт»). Прodelать круговые движения глазами поочередно в каждом из четырех секторов: в верхнем, в нижнем, в правом и в левом. По 1-2-3-5 раз в каждую сторону.
15. **«Свет и тьма».**

Выполнять на закате или на рассвете. Смотреть открытыми глазами не мигая на солнце (неяркую матовую лампу, свечу – лучше, т.к. это стихия) в течение 10-20 секунд. Фиксируя взглядом солнце, нужно смотреть на его периферию. Затем, не нажимая, прикрыть глаза ладонями так, чтобы через ладони в глаза не проникал свет. Стараться увидеть световое пятно (не закрывая глаз). Стермиться увеличить длительность послеобраза. Прodelать несколько раз. На лампочку можно смотреть до 1 минуты, на солнце – побольше.

16. «Тратака» или «Взгляд Бодхидхармы».

Упражнение является очистительным, очищение аджны (третьего глаза) происходит через слезоточение, это является критерием правильности (и потребности) выполнения упражнения.

В идеале упражнение «Тратака» выполняется на свечу (или другой блестящий предмет), но его можно заменить упражнением «Взгляд Бодхидхармы». Суть выполнения упражнения одна: смотреть немигающим взглядом, в тратаке на свечу, а во втором упражнении на горизонт (если правильно делаете, то не замечаете окружающих предметов). Делать до слезоточения. Дыхание ритмическое йоговское.

17. Рекомендуется в конце комплекса выполнение перевернутых асан с контрпозой, т.к. они улучшают кровообращение глаз.

18. Промывание глаз.

Набрать в тазик или ванночку воду комнатной температуры. Набрать в рот воды, открыть глаза. Опустить голову в воду, смотреть открытыми глазами. Так повторить несколько раз.

Набрать полный рот воды, щеки раздуты, наклониться над тазом с водой. Набирать в ладони воду и кидать ее в открытые глаза. Так 6-12 раз.

Вариант: быстро поднимать и опускать лицо с открытыми глазами в воду.

19. Расслабиться лежа с закрытыми глазами 10 минут.

Упражнения дают эффект при их выполнении таким образом, чтобы мышцы глаз напрягались (при этом может возникнуть легкая нормальная боль), если нет напряжения эффекта не будет. Но и не перенапрягайтесь.

Рекомендуется в начале перед комплексом выполнение пранаям, т.к. это дополнительное снабжение кислородом, особенно бхастрики, так как их основное действие на голову и они эффективнее за счет типа дыхания подкачивают кислород.