

OČNÍ CVIKY

... Světlo je přítol oka. Nenoste nikdy brýle proti slunci vyjma ordinovaného lékařem.

... Když řídíte vozidlo, pozorujte častěj! velmi ryhle palubní desku a pak zálnici. Dívajte se na střed silnice, ale "zachycujte" lukéstromy, domy atd. na okrají, abyste stimulovali periferii oka.

... V biografu nebo divadle se na televizi udržujte oči v pohybu, neponechujte je přilepeny na obrazovku. Dívajte se častěji na okraj obrazovky, do temnoty a pak znovu na film. Udržujte oči co nejvíce pohyblivou. ... Když provádíte růzhovory, pak se nedívajte výhlabě na obličeje svého protějšku. Dějte svým očím pozorovat jednou jeho obočí, pak druhé, pak koutek oka, ušní boltec, přejděte na ústa, bradu, čelo s pozorností, jakobyste si chtěli jeho tvář zakroslit do paměti při odchodu. Budete překvapeni, když budete pozorovat množství neznámých podrobností na tvářích svých známých a blízkých.

... Nemáte obav, že se stanete krátko něbo dalekohrácí nebo, že se vám budou oči zhoršovat: nějte důvěru ve své oči.

... Obava zvyšuje v očích napětí a vytváří zmíněné vady.

... Metodou je rovněž TRAK: pozorování BODU 120 cm vzdáleného, 20 cm nad úrovni očí. Zrak je zde přísně nehybný a pohled upoutaný. Kémžkat-1 min. Pak oči zakrýt dlaními, abyste jim nosky tlí lázeně slzi a temna (Y.rev.148/76)

... Provádějte pravidelně Stoj na hlavě. Udržujte využívaný režim výživy.

... DÝCHAJTE. Nejdříve se vám bude dařit lépe, ale budete se cítit báječně.

L i t e r a t u r a

H.Benjamin,N.D.: Better Sight Without Glasses
33.vyd.r.1971 (prvé r. 1929)

W.H.Bates,M.D.: Better Eyesight Without Glasses
6. vyd. 1974

Y.revue č.148/76: TRAK

" 163/78: heulovité texty ke cvičení zraku
Upravte svou životosprávu. Vylučte ze svého jídelníčku zcela bílý cukr, omlete bílé pečivo, masa nejvýše míniaturní porci 1x za den. Zaměřte se na stravu dle MAKROBIOTIKY s celozrnnou a zeleninovou stravou, částečně syrovou.

Ú V O D

Jelikož pestí možnosti okamžitě dodávat úplnou příručku "DOŘÍKÁVÁK UŽITÉ BRÝLÍ", předkládám zkraceny popis očních cviků s výpuštěním všech vysvětlujících částí.

Indické metody zlepšování zraku cvičením aplikovali již v minulých desetiletích lékaři v Americe a Anglii. Autor původní příručky H.Benjamin trpěl od dětství stálou se zhoršující KŘÍTKOZRAKOSTÍ, až ve svých 27 letech se musil vzdát práce, když mu ani nejsilnější možné brýle o -20,5 dioptrie nestačily. Dále uváděné cviky prováděl spolu s dorůžováním životoprávy tak, že po 2 1/2 roce měl zrak témař normální a nošení brýlí se zcela zbavil. Popis jeho metod vyšel v Anglii za 44 let již ve 33 vydáních. Mnoho lidí i v našich zemích podle českého překladu získala stejně zkušenosti se zlepšováním zraku a potvrzuji to písemně i ústně.

Cviky je nutno provádět "určitou houževnatostí a důvěrou v jejich úspěch, stejně, jako je tomu u všech ostatních cviků jogy. Nemá cenu bezmyšlenkovité cvičení. U každého cvika si uvědomujte, že chcete dopáhnout "ZDRAVÉHO ZPRAVU" a rovněž i způsobu, jak toto dosahovat (masážemi, protahováním svalů, osobní životní energií a pod.). Veškeré cviky se prováděj BEZ I TYLÍ. Pokud brylé ještě nosíte, odkládejte je, kdekoliv je to možno a procvičujte zrak např. při chůzi do práce, na procházce v přírodě a pod. Již po několika dnech budete pocítovat zlepšení.

Nasazením brýlí, jakýchsi "OČNÍCH BERLÍČEK" se překonává násnazí s horším viděním, ale jejich trvalé nošení zhoršuje zrak tím, že zabíráme volnému přirozenému polohu očí a nutí je do strnulosti díváním se v mezičich brylí. Bráni rovněž přístupu přímého slunečního záření k oči. Všechny tyto okolnosti vedou k tuhnutí očních svalů a čočky, nevedou se žádné pohyby o zlepšení a takový člověk bere vždy po několika letech brylé stále silnější. Nedužívání umělého světla a přespíliš televize má rovněž závadný vliv na oči.

Upravte svou životosprávu. Vylučte ze svého jídelníčku zcela bílý cukr, omlete bílé pečivo, masa nejvýše míniaturní porci 1x za den. Zaměřte se na stravu dle MAKROBIOTIKY s celozrnnou a zeleninovou stravou, částečně syrovou.

NĚKTERÁ CVIČENÍ RAKEMÍ A KRČNÍ

Dle uváděných cvičení provádějte PRAVIDLÉ KADÉ RÁNU. Zložte tím prokřivení a zásobení nervů pátoře, krku, hlavy a tím i oči. Uvolní se ztažené krční svaly.

1. KROUŽENÍ HLAVOU

Spuštěte hlavu dopředu na prsa a opisujte hlavou kruh přes pravé rameno, dozadu, přes levé rameno a zpět na prsa. Provedte celkem 4x, pak několik vteřin odpočíte. Na to kroužení provádějte opačným směrem. Opět 4x. Odpocinek. Dbejte, abyste užívali minimální síly a namahy. Šíje musí zůstat po celou dobu uvolněna. Provádějte pomalu a pečlivě.

2. POKYV HLAVOU DOPŘEDU A DOZADU

Uvolněte krční svaly, aby se hlava sklonila dopředu tak daleko, jak je to možné, nejlépe, aby se brada dotýkala prsou (důlku). Síji při tom můžete uvolněnou, ne tuhou. Potom zvedněte hlavu a nachoť ji padnout dozadu tak daleko, jak je to možné. Opakujte cvik 12x.

3. POKYV HLAVOU DO STRAN

Otačejte hlavou pomalu co nejdále doleva, až citíte určité prutí (nikoliv bolest). Ramena a tělo jsou při tom nehybné. Pak otáčejte hlavou nazpět a stejně tak pomalu doprava. Cvik opakujte 10x.

Variace cviku:

Variace kroužení hlavy:

Hlavu skloněte úplně dopředu (brada do důlku); pomalu otáčejte šikmo doleva nahoru, opět až na mez bolesti. Pomalu, ruzpet. Totéž na opačnou stranu. Opakujte 10x.

Vystrčete bradu co nejvíce dopředu. Nyní otáčejte hlavou tak, že brada opisuje kruh ve vodorovné rovině, tvář neustále směřuje směrem kupředu (otačení je na způsob "mlýnského kávu"). Nejdříve 4-5x doleva, pak naopak.

KRUHOVÉ POKYV RAMEN

4. a) Směrem dozadu

Stůjte uvolněnou, jak jen můžete, ruce mějte podél těla. Rámena nyní dejte tak vysoko, jak jen možno a táhněte je intenzívě dozadu, jak jen můžete, pak je spouštějte níže a otáčejet je dopředu a opětně nahoru. Proveďte dosti živě. Kroužení rameny dělejte plynule. Opakování 25x.

celé tělo, jako PŘÍČINU NEDUHU, pak již tím se dává na cestu svého vylečení. Noznalci této životní pravdy brání člověku, aby porozuměl svým potížím a byl s to se jich úspěšně zbavit.

Chirurgické léčení povážuje autor za odstraňování následků a nikoliv PŘÍČIN neduhu. Vedle závažného stravování je jednou z provořadých příčin ZÁCPA s dlouholetým trváním. Proud krve takového člověka se stává plným toxicitních látek, které jsou rozšířeny po celém těle. Následkem napětí, příliš dlouhého užívání očí, mistním drážděním, nastává zasažení oka, oční čočky a začne se vyvíjet zákal. Přispívá k tomu i NAD - UŽÍVÁNÍ lékařských drog.

V dalších textech jsou popisovány způsoby léčení. Je zahojováno očistným ruštem a pak následuje vasměs nevarená strava. zeleninová a ovocná.

Podrobnosti způsobu stravování jsou lépe než v původní příručce popisovaný v příručkách a textech Jogy a nejnověji v literatuře o jap. MAKROBIOTICE, kde je popisován význam celozrnného stravování spolu se zeleninovými jídly a negativním vlivem průmyslově zpracovaných potravin.

Rovněž pokud se týká vnitřního pročistování těla je vhodno věnovat se očistným metodám a praktikám, které jsou rovněž zájemcům o jogu znany.

Pokud by čtenář příručky pochyboval o vlivu těchto metod, pak použity lékařem vrátily již možnost slepému následkem úrazu videt a to na popud sovět. odborníku.

Čas. Yoga rany (A.V.L.) nabízí heslovitě pro dobrý zrak:

••Ráno lence masážujte oční bulvy za pomocí ukazováku a prostředníku položeného na víčka. Provádějte krouživé pohyby. Neřítilačujte. Pocitujte, zda jsou oční bulvy tvrdé a blokovány nebo poddajné a pohyblivé.

••. Zavřete oči a ztláčujte intensivně víčka, pak je otevřete a mžikejte 20krát. Opakujte pětkrát. Během toho, co velmi silně ztláčujete víčka, budete slyšet vibraci svalů.

••. Dejte ukazováček na 10 cm před nos a otáčejte hlavou zleva napravo okolo její osy a neustále prst pozorujte. Budete mít dojem, že se prst pohybuje opačnou stranou než hlava. Toto cvičení dodává vysokou mobilitu zrakovému ústrojí a protahuje všechny svaly zraku. Je výborné rovněž pro pohyblivost šíjových obratlů a k prolahování všech krč. svalů.

nervového systému, nejen na zmrzlání napříti v očích.
Touto metodou je H O U P A N Č, které se provádí takto:
Postavte se vzpříma, mírné rozkročení (asi na 30 cm), ruce
volně podél těla. Cítíte se uvolnění, jak jen možno a začně-
te se kyvat celým tělem se strany na stranu a představujte
si, že jste jako kývadlo hodin, houpejte se stejně pomalu.
Zvedejte při tom střídavě jednu a druhou patu, ale nikoliv
již zbytek nohy. Pamatuje při tom, že je to právě Č E L Č.
TĚLO, které se má houpat mírně sem a tam a nikoliv jen
hlava a trup. Nemáme se u toho hýbat ani v páse, ani bocích.
Jemné hýbání nebo kývání má způsobit celkové uvolnění
nervového systému a má se praktikovat 2-3 denně po 5-10 min.
pokaždé nebo aspoň tehdy, když jsou oči unaveny a bolestivé.
Houpání se má provádět před oknem. Namísto něho lze použít
např. obraz, hodiny a pod. Okno je vhodné i proto, že jím dí-
váme i na předměty venku a tím si zdůrazníme zdánlivý po-
hyb okna v OPAČNEM směru a tím zvýšujeme úspěch cvičení.
Okno se bude zdánlivě pohybovat opačným směrem. Po houpání
s otevřenýma očima můžete je zavřít, pokračovat ve svých po-
hybech a pohyb okna si jen představovat. Pak pokračujte opět-
ně s otevřenýma očima.

Cvičení je velmi blahodárné jak pro oči, tak pro celkový
nervový systém. Brýle u tohoto cvičení ovšem nesmíte NIKDY
nosit, ani u houpání, ani u uvolňování očí dlaněmi.
ODSTRAŇOVÁNÍ OČNÍCH NEDUHL

V úplné příručce je dopisováno odstranování očních neduhů
jako je krátkozrakost, dalekozrakost, astigmatismus, vetho-
zrakost, šilhavost. Lidé trpící těmito potížemi využívali
v různém uspořádání cviků, které jsou uváděny na předchozích
stránkách. Vedle cviků je všud zdrožnováno UVOLŇOVÁNÍ OČÍ.
I celkové uvolnění od duševního napětí.

Značný díl příručky je věnován nemocem, jako je šedý a
zelený oční zákal, záráty spojivek, duhovky, rohovky. Anglick-
ký autor toto vše vyvětluje jako následek nepořádků jak v
sumotném oku, tak hlavně v celém lidském systému. Snižená
vitalita a otrávený krevní oběh jako následek špatné živo-
tosprávy a všeobecné špatného života jsou vždy kořenem těch-
to nemocí. Přirodní léčba a JEDINĚ tato může člověka zbavit
nemoci zdravým a uspokojujícím způsobem. Jestliže člověk s
ocním neduhem získá přesvědčení, že musí nahlijet na své

b) Smrčrem kupředu

Je to obdoba předchozího cvičení, jen v obráceném směru.
Rámena zvedejte co nejvíce, vše plynule. Aspoň 25x.

5. POHYB RAMEN DOPŘEDU A DOZADU

Rozpažíme ruce, kmitáme jimi směrem dozadu intenzivně, pak
opětne dopředu, nazpět. Opakujuťte vícekrát.

(Další významné cviky na uvolnění páteře, odstranění její
bolelostivosti jsou: KOLEZKA na hřbetě; sklonění ze sedu na
pažích hlavou až k zemi; sklonění ze stojec ke kolennímu, sklo-
nění ze sedu až k zemi (Kleště) a "SPINÁLNÍ CVIKY" dle zvl.
příručky).

CVIČENÍ OČNÍCH SVALŮ

Dále uváděna cvičení jsou určena pro uvolňování napjatých
a strmulych svalů očí a jejich okolí, které jsou ztažené
a tuhé u všech lidí, kdo trpí vadným zrakem. Tímto cvičením
je učinime podlajnými a pružnými. Oči se budou pohybovat a
přizpůsobovat mnohem volněji, což bude mít za následek
urychlený návrat k normálnímu videní.

Tato cvičení je možno provádět v pohodlném posuzení,
nejlépe však v joginském "sedu na patách" (VADŽRA SAMĒ),
když jsou záryty ramena v tlačováre mírně očezadu.
Oči uvolníme za dumoci dlaní (viz dále) po dobu několika
vteřin. Cvičení by se měla provádět každý den 4-5 minut.
Zlepšení, která budou následovat vám budou vydátnou odměnou
za tu to časovou ztrátu.

1. POHYBY OČIMA NAHORU A DOLŮ

Držte hlavu klidně a uvolněte ji, jak jen možno. Oči mír-
ně povolte a pohybujte jimi směrem nahoru a smazte se dívat
na kořen nosu, pak opětne dolů, co nejniž můžete, vždy tak,
aby ve svalech očí bylo určité prutí 6x.

Pohyb očí jsou pomalé a pravidelné. Cvičení provádějte
bez námahy a používejte co nejméně síly. Po několika pohy-
bech zavřete oči a nechte je odpočinout na několik vteřin.
Když si takto svaly uvolníte, budete schopni dívat se výše
nahoru a níže dolů než tomu bylo dříve.

Variace se zavřenýma očima: Tentýž cvik opakujte při
zavřených očích. Procvičí se nejen oční svaly, ale provádí
se tím i masáž oční bulvy.

2. POHYBY OČIMA DO STRAN

Očima pohybujte silně doprava, pak doléva, na každou stranu

ak dleloko, jak jen možno. Nenášlou a spon 6x.

Pět odpočíte se zuvieleným očím několik vteřin. Podobně rko v důvěřejším případě se budou oči uvolňovat a budete lidet více do stran. Opakujte 2 - 3x.

Variace cvíků se zuvřenýma očima. Provádějte tentýž vik, ale můžete vícka opustit.

Kombinace obou cvíků: Oba cvíky lze spojit a provádět akto: lodíváme se intenzivně nahoru na kojen nosu, pak dolu, ak doprava, pak doleva. Odpočíte 3-4 vteřiny. Opakujte e zavřenýma očima. Vše 3 - 4x.

3. ÚMLOVĚRÍCNÉ POJMY

odíváme se intenzivně vpravo nahoru, pak vlevo dolu, pak levo nahoru, pak vpravo dolu. Zavříme oči. Odpočinek 3-4 sekundy. Pohyb opakujeme vločkrátce.

Kombinace všech tří cvíků. Očima opařujeme před sebou o prostoru velká písmena: "H" vlevo nahoru, vlevo dolu, pravo nahoru, vpravo dolu; silně vlevo, pak vpravo. Po ohně do prostoru písmeno A, K.

4. KRUŽENÍ OČÍ

odíváme se očima až kořen nosu a nyní vytváříme intenzivní ruly směrem doprava, dolu, doleva a nazpět. Opakování 4x.

Tentýž ovík prováděme na opačnou stranu.

Vnějce cvíků: Krúžení provádějte se zavřenýma očima.

5. CVIČENÍ AKOMODACE OČÍ ČOČKY

atřlákneme pravou ruku před sebe, zvedneme hřbet ruky a zadíme se na nehet protřídeníku prstu. Nyní ruku pomalu při- ližujeme do blízkosti oka. Vzdáleme ji, až je ruka natažena, oustále pozorujeme prostřední prst a tuto nataženou ruku třícně do pravé krajní polohy a při tom se díváme stále a prst ruku vrátíme do přední polohy. Potéž s levou rukou.

6. CVIČENÍ AKOMODACE DLE HARRY DENJAMINA

řed oči díme ukazováček asi 20-30 cm, až jej vidíme ostře. ostavíme se k předmětu, vzlílenou 5 m a více. Nyní se zavříme un prst na to ihned na vzdálený předmět. Vše 10x. a 3-4 sec. znářete oči a odpočíte si a celý postup opakujte 2-3x. Cvičení provádějte dosti rychle, avšak dumadla, čož se zkončenou akomodací tak, aby oční bulva i oční očka se nu tuto činnost zvykaly. Toto cvičení provádějte o nejčastěji, třeba 1 při chůzi.

rádku pak si v představách stírejte, jak jen možno. Otevřete oči a dívajte se opět a prováděte opakování postupu.

Toto provádějte po dobu asi 5 minut, pak se pokoušejte vidět příslušné slovo jasněji a jasněji a zbytek rádku stále více setřený. Brzy shledáte, že se slovo stává stále jasnější, než zbytek rádku - je to jistý údaj, zlepšování zraku. Jak se vám bude postupně zlepšovat zrak, tedy namísto slova v rádku si vyberte část slova. Pak můžete vybírat stále menší části slova, až dojdete na hlasky.

PAMĚŤ A PŘEDSTAVIVOST

Smysl zraku je vnitřně spojen s pamětí a představivostí a oba faktory hrájí v současném procesu vidění mnohem důležitější úlohu, než je všeobecně uvažováno.

Známý objekt rozpoznávame vždy zretelenejí, než něco neznámého. Je tomu tak proto, že nám přichází na pomoc paměť a představivost. Obraz objektu je do násí myslí vtipkován následkem dřívější asociace s pamětí a téměř usociačení. plus obraz nám umožňuje vyhledávat objekt snadněji, než je tomu u prvého spatření. Dovedeme např. snadněji rozpoznávat ve skupině lidí své přátelé, než lidí cizí. Ti, kdo trpí vadným zrakem, měli by kultivovat svou sílu paměti a svou představivost. Provádí se to takto:

Divejte se na malý objekt, ať již jakýkoliv, pozorujte jeho tvar a velikost, objídejte očima jeho tvar a pak, když jste si ujasnili jeho obraz, zavřete oči a zkoušejte si jej připamatovat tak presně, jak jen možno. Pak otevřete oči a pozorujte objekt znova a opakujte vše, jako dříve. Toto byste měli provádět denně, ovšem B E Z, B R Y L f.

Slovo v knize (nebo písmeno ve slově) je někdy výhodnější. Představte si jej tak jasně a černě, jak jen můžete, pak zavřete oči, udržujete jeho obraz před sebou a pak oči opět ně otevřete. Divejte se na slovo nebo písmeno, bude-li se vám jevit černější, než dříve, je to doklad, že se zrak zlepšuje. Toto opakujte několikrát a pak přejděte na jiné slovo nebo písmeno.

Normální provádění tohoto cvičení je spojeno se značným zlepšováním zraku. HOPA NIT. Uvolňování očí dlaněmi dává jim odpočinek, ale jsou ještě další metody, kterou vedou k uvolňování a to dokonce celého

Čtení, které je prováděno tímto způsobem, zlepšuje zrak a dodává očím práci, kterou ony potřebují - vždyť jejich funkce je práva. HLEDEŇ - nikdy vás může být přepínány. Vše bude záviset na individuálních poměrech, jak dlouho vydržíte při čtení. Ale brzy budete zjišťovat, že po celkem velmi krátké době, např. za 2-3 hodiny již toto budete provádět bez námahy.

Lidé, kteří jsou na počátku s to číst jen jedním okem, nemusí se cítit odstrašování. To druhé oko může totiž mezinutím odpocívat. Tímto způsobem mohou pokračovat i po dobu dlouhé období. Postupně s časem však budou shledávat, že se jejich schopnost vidět zlepšuje, upravuje se jejich ohniákovou délku, až se jim podaří používat obou očí současně. U lidí, kteří mají jedno oko slabší než druhé, měli by provádět čtení částí okem slabším. Nikdo s vadným zrakem ne nemusí obívat čtení, pokud bude postupovat podle těchto návodů. Když se jim bude ujasňovat, že mohou číst u těchto cvičení bez brýlí, pak budou pocítovat stále více, že své brýle budou moci odložit docela.

ZAMÍKOVÁNÍ NA STŘÍDL (centrální fixace)

Centrální fixace známá vidět nejlépe to, kam se díváte. Může to znít absurdně, ale lidé s vadným zrakem nevidí NIKDY nejlépe tam, kam se dívají.

Vzhledem ke konstantnímu zatěžování zraku brýlemi, stává se centrální část oční sítnice méně schopnou k přejímaní obrazu, než je tomu u ostatních partií, jelikož pomocí brýlí, jakožto UMĚLÝCH POMŮCEK, dá se využívat jen centrální část sítnice. Následkem toho pak, když zkoušíte dívat se bez brýlí, pak lidé s vadným zrakem zjištují, že se mohou lépe dívat stranou svého oka, než jeho středem. Jedině, když je vizuální síla centrální polohy sítnice zotaví k normálnímu vidění (je to tehdy, když je dosaženo centrální fixace), je normální vidění možné.

Všechny metody, které jsme dřív uváděli, napomáhají k tomu, aby se zlepšil zrak, ale vedle nich je ještě řada dalších, například:

Divejte se na tiskový řádek v knize, pak se zkonzentrujte na jedno zvláště slovo uprostřed řádku. Pak zavrete oči a představujte si, že vidíte řádek s příslušným slovem mnohem jasněji definovaný a s ostřejším obrysem, než zbytek.

7. MÁSKA OČÍ HULVY A OČNÍCH NEKVŮ (pí Osius)

Zavřeme oči, ruce dáme vpřed a ukazováčky přiložíme na spábulvu. Protíráme ji středem 3x, pak pěstmi sklozuneme na spánek a v jeho důlku (velmi citlivé místo), třeme kloubem ukazováčku oční nervy, až nás "mrází v zádech".

Opětne u zavřených očí, rucemi v pěst protíráme oči, ale nyní jejich spodní část. Rovněž 3x. Na to třeme spánky. Opětne u zavřených očí, rucemi vpěst protíráme oči, ale jejich horní část pod očními oblouky a na spáncích pak masáž očních nervů. Rovněž alespoň 3x.

Upozornují, že tímto cvikem, hlavně třením spánků, lze odstranovat i některé bolesti hlavy lépe než tabletami.

8. LÉČENÍ OSOBNÍM MAGNETISMEM (životní energií)

Oběma rukama provádime vytířevání.

Na to intenzivně třeme dlaně navzájem o sebe, až se ohřejí z dlaní vytvoříme mlasky a přiložíme na zavřené oči, prsty na oční oblouky (na oboci) po asi 10 vteřin. Při tom si živo představujeme, jak nám osobní magnetismus vycházející s teply našich dlaní prochází očima až do mozku a "neustále nám takto zlepjuje zrak a osvěžuje mozek". Intenzivně si toto provedeme - vujme a prožívejme to. Cvik opakujeme nejméně ještě 2-3 x. Síla naší myšlenky zde ovlivňuje životní energii.

UVOLŇOVÁNÍ DLAŇEM

Náše tělo ve spánku vytváří nové zásoby energie nervů, která je využívána následující den. Pro některé orgány však toto nestačí. V případě vadných očí je právě podstatné zavádět takovýto "komplatiní odpovídnek" v trvání od půl do hodiny nebo i vícekrát denně. I včem dne je možno požádat očim odpocínek a sice tak, že je na okraziček zavřeme a překryjeme dlaněmi. Postup je tento:

Je zapotřebí si sednout tak pohodlně, jak jen vůbec možno do křesla nebo na sedačku. Provádějte vědomé uvolňování, cíte se volně a příjemně - pak zavřete oči a zakryjte je dlaněmi tak, že je lehce přes sebe překřížte, aby levá dlaně překryvala levé oko, pravá pravé, trochu miskovitě jo prohnete, ať se nedotýkají očí. Nechejte místo volnému normu. Lokty spusťte na kolena, která držte přitlačiva k sobě. Až si to vyzkoušíte, budete to provádět zcela automaticky. Hlavní účel je mít oči zavřeny a uvolněny, jak jen možno, zakryty dlaněmi rukou. Čím černější barvu uvidíte, tím více budou oči uvolňovány.

U myšlení má stejně odpocívat jako oči, myšlenkami se záříte jen na svůj zrak, nebo nechejte myšlenky přeletávat na příjemné věci a na zajímavé objekty. 10-20-30 min. denně bude velmi významně zlepšovat zrak. Metoda je jednou z nejvhodnějších.

M R K Á N f

Toto je přídavný cvik k předchozím metodám, který rovněž napomáhá uvolňovat oči. Normální oko blíka v pravidelných intervalech po celou dobu, když je otevřeno. Normálně si to ani neuvědomujeme. U lidí s vadným zrakem se stávají oči ztuhly, a napjatými a mrkání, namísto aby bylo prováděno nevědomým, neramáhavým procesem, provádí se vědomě a křečovitě.

Všichni lidé s vadným zrakem by si měli kultivovat zvyk jistého a pravidelného mrkání, tím předcházet napjatosti oka. Čte se mrkat 1-2x za 10 vteřin (bez námahy). Provádějte to každýkoliv, obzvláště pak příběhem čtení. Je to velmi jednoduchá metoda k tomu, aby se přerušovalo napětí. Nakonec shledáte, že jímožto způsobem budete s to přečíst mnohem více, než normálně při tom se zdaleka taklik neuvanavíte.

S L U N E C N f S V I T

Cesta slunečního svitu je ve všech případech vadného zraku značná a lze jen doporučovat všem lidem s vadným zrakem, aby slunečního záření dodali svým očím co nejvíce.

Nejlepší způsob je ten, že ZAVIETE OČI a vystavte je slunci a při tom mírně hlavou polohujete se strany na stranu a, když budete zajišťovat, aby sluneční záření dopadalo na všechny části v oku se stejnou silou. Každýkoliv je to možné, provádějte po 10 minut denně 3x. Vlivem tohoto cvičení je do očí hněda krev, jsou uvolňovány svaly a nervy. Při tom nemají být na nich NIKDY BRÝLE. Proto omezte i nošení slunečních brýlí!

Tento cvik je možno provádět nejvíce 1 hodinu po východu ne dřív než 1 hod. před západem slunce.

Z levé ruky vytvořte misku a přikryjte ji levé oko. Nezárytem pravým okem se díváme na jednu přímo do slunce, na druhý čtyři mrkání pravým okem. Cvik provádějte každým okem 10x. denních hodinách NESMÍTE tento cvik provádět, jinak by došlo k poruše zraku. Cvící se ovšem NEZ-HRÁLI.

S T U D E N Á V O D A

Studená voda je další efektivní prostředek k uvolňování či a okolních tkání a má se provádět takto:

Nakloněte se nad umývadlo, ponoržte ruce do vody, naberte vodu do dlaní a šplíchejte různě vodu do zavřených očí. Opakujte 20x.

Toto velmi osvěžuje oči. Je to dobrý prostředek, kdykoliv cítíte, že máte oči unaveny, ale ve všech případech by se to mělo provádět nejméně 3x denně. Důležité je, aby voda byla studena, ne vlažná.

C T E N f

U čtení se předpokládá, že je toto odpovědné za mnoho očního napětí, obzvláště při vadném osvětlení. Skutečnost je, že čtení je jednou z nejlepších cest pro udržení aktivních a zdravých očí a nemůže NIKDY způsobovat vadný zrak. Není na závadu, kolik čtení je prováděno, ale starejte se o to, aby po celou dobu čtení byly oči uvolněny.

Lidé s normálním zrakem mohou číst v jakémkoliv světle bez škody, ale u těch, kdo mají vadný zrak a pak ti, co nosí brýle, podrobují oči dodatečnému napětí vzdály, když čtou. Přesto jednou z nejlepších cest pro návrat k normálnímu zraku je, aby se tito lidé přizpůsobili a četli (bez brýlí ovšem), každý den dosti velké množství. Jestliže je čtení prováděno správně, pak lze z něj očekávat jedině užitek. Jestliže se však provádí obvyklým způsobem, pak se bude zrak zhoršovat. Úspěšné čtení bez napínání očí se provádí takto:

Na několik minut si zakryjte oči dlaněmi (provádějte takto jejich uvolňování). Pak vezměte knihu nebo noviny a započněte se čtením a to ve vzdálenosti, ve které se vám čte nejlépe. U těch, kdo trpí krátkozrakostí by to mělo být 30-15 cm, u dalekozrakých a vetchozrakých pak 60 cm a více. V některých případech extrémní krátkozrakostí se ukáže nutnost čistit určitou dobu jedním okem, jelikož vzdálenost pro čtení by mohla být příliš krátkou, aby umožnila oběma očím čtení současně. V tomto případě je lepší zakrýt jedno oko, zatímco čteme druhým, abychom zamezili zkrucování zraku. Pak provedeme zase výměnu očí, když se jedno oko stane unavené.

Takto přečteme jednu stránku, nebo půl stránky nebo několik řádků, nebo i několik slov, jak se již nám to hodi a tak dletoho, až pocítíujete, že se oči stávají unavenými. Pak přestanete, zavřete úplně oči po 1-2 vteřiny a zacnete znovu. Když čtete, pokračujte po celou dobu v mrkání až postupně shledáte, že jste s to číst bez námahy a bez napětí.