

ГЛАВА V. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

Упражнения для глаз заключаются в основном в фиксации зрения на различных точках и некоторых движениях глазными яблоками и веками.

О необходимости иметь хорошее зрение говорить излишне. Йоговские упражнения для глаз способствуют восстановлению нормального зрения, причем независимо от характера имеющихся нарушений — близорукости или дальнозоркости. Успех зависит от воли занимающихся и прилагаемых усилий.

Распространено мнение, что в пожилом возрасте предпринимать какие-либо попытки к восстановлению зрения с помощью упражнений бесполезно. Это не так. Разумеется, придется затратить больше труда, чем в более молодом возрасте. Улучшение наступает медленнее, но при упорных тренировках наступает обязательно.

Йоги считают, что глаза потребляют около 50 процентов биоэнергии, приходящейся на жизнедеятельность всего организма. Поэтому даже йогини с отменным зрением выполняют различные варианты Тратака (фиксации взгляда). Это, кстати, является и самой надежной профилактикой ухудшения зрения с возрастом.

Следует иметь в виду, что функционирование глаз во многом зависит от положения дел во всем теле, в первую очередь от состояния нервной системы и обмена веществ. Поэтому наряду с упражнениями для глаз необходимо поддерживать общее здоровье организма, выполняя асаны, пранаямы и очистительные процедуры.

Упражнения для глаз лучше выполнять дважды в день. Фиксацию взгляда на кончике носа, на межбровном промежутке, различные движения глазами лучше производить утром или (и) днем. Фиксацию на пламени свечи лучше осуществлять вечером. Упражнения для отдыха зрения и поочередную фиксацию на кончике пальца и на горизонте или на кончике носа и на горизонте можно практиковать в любое время.

При занятиях дважды в день достаточно отводить каждый раз по 10 минут. Однако при наличии времени с большой пользой можно заниматься дольше и чаще.

Упражнения можно делать лишь до тех пор, пока они выполняются легко. Нельзя доводить себя до сильного утомления.

После упражнений для отдыха — расслабления глаз, направления взгляда на горизонт, моргания и после промывания глаз, если они применялись отдельно, можно выполнять любую работу. Если же проделывались любые другие упражнения, необходимо по крайней мере минут 20 воздержаться от чтения, просмотра телевизионных передач и другой утомляющей зрение деятельности.

1. РАССЛАБЛЕНИЕ ГЛАЗ

Техника

1. Встать или сесть спокойно и устойчиво, можно лечь на спину. Желательно, чтобы в поле зрения не было ярких источников света.

2. Закрывать глаза и расслабить веки. Можно мысленно погладить глаза теплыми мягкими пальцами. Прочувствовать, как глазные яблоки совершенно пассивно лежат в глазницах.

3. Лицо и тело также пусть расслабляются. Это даст дополнительный отдых, но все внимание сосредоточено на релаксации глаз. Чувство тепла и тяжести должна сменить легкость, невесомость, а в дальнейшем — полная потеря ощущения глаз.

4. Время расслабления не ограничено. В промежутках между другими упражнениями для глаз оно может составлять 20—40 секунд, выполняемое само по себе — 3—5 минут. Расслабление может практиковаться в любое время.

2. НАПРАВЛЕНИЕ ВЗГЛЯДА НА ГОРИЗОНТ

Техника

1. Принять любую удобную позу, спину держать прямо.

2. Направить расфокусированный взгляд на горизонт. Можно также остановить взор на любом удаленном объекте не раздражающем глаза, — облаке, дереве, и т. д. Требуется не сосредоточиваться на каком-либо предмете, а, напротив, смотреть как бы сквозь него, не напрягая зрение.

3. Выполнять несколько минут, после чего расслабить глаза. Можно проделывать в любое время, при утомительной для зрения работе желательно не реже, чем раз в 2 часа.

Э ф ф е к т

Оба упражнения предназначены для отдыха. Очень полезно

выполнять их вместе, при невозможности следует просто расслаблять глаза. Это предохранит их от утомления и послужит профилактикой против ухудшения зрения.

3. МОРГАНИЕ

Техника

1. Принять любую устойчивую удобную позу.
2. Быстро сжимать и разжимать веки (моргать).
3. Выполнять от 30 до 60 секунд.
4. Расслабить глаза.

Э ф ф е к т

Упражнение дает хороший отдых глазам, усиливает их кровоснабжение. Может выполняться в любое время.

Остальные упражнения лучше выполнять в одной из устойчивых поз сидя, например в Ваджарасане (фото 51), Падмасане (фото 64) или Сиддхасане (фото 63), но можно и просто сидя на стуле с прямой спиной или стоя в Тадасане (фото 1). Мышцы тела и лица должны быть расслаблены.

4. ФИКСАЦИЯ ВЗГЛЯДА НА КОНЧИКЕ НОСА

Техника

1. Зафиксировать взгляд на кончике носа. При хорошей подвижности глазных яблок будут видны и крылья носа и полоска кожи над верхней губой.

2. Смотреть не отрываясь, не напрягая глаза и мышцы век и, по возможности, не моргая. Ни о чем не думать, просто внимательно смотреть. Голову вниз не опускать.

3. Вначале упражнение выполнять 10—20 секунд, до легкой слезливости и рези в глазах. В дальнейшем развивается способность смотреть на кончик носа 3—5 минут без всякого напряжения.

4. Расслабить глаза.

5. ФИКСАЦИЯ ВЗГЛЯДА НА МЕЖБРОВНОМ ПРОМЕЖУТКЕ

Техника

1. Сфокусировать взгляд в пространстве между бровями. Если сразу не получается, можно закрыть один глаз, а другим рассмат-

ривать линию перехода переносицы в верхний край глазной впадины. Затем поменять глаза и, наконец, смотреть двумя глазами в найденную среднюю точку.

2. Смотреть в межбровный промежуток спокойно и без напряжения. Голову вверх не поднимать, держать прямо.

3. Первое время будет трудно задерживать взгляд между бровями более чем на несколько секунд. В этом случае надо повторять упражнение несколько раз. Постепенно довести время выполнения до нескольких минут.

4. Расслабить глаза.

Э ф ф е к т

Помимо общего укрепляющего воздействия на глаза фиксация взгляда на межбровном промежутке в гораздо большей мере, чем остальные упражнения, способствует развитию навыков мысленной концентрации и сосредоточения. Это очень важно для дальнейшего совершенствования в Йоге.

6. ФИКСАЦИЯ ВЗГЛЯДА НА ПРАВОМ ПЛЕЧЕ

Т е х н и к а

1. Сидя или стоя прямо и держа голову неподвижно, направить взгляд в сторону правого плеча.

2. Сосредоточиться на правом плече и внимательно, по возможности не моргая, смотреть только на него. Голову вправо не поворачивать, спину держать прямо.

3. При появлении неприятных и болезненных ощущений в глазах расслабить их, немного отдохнуть и повторить упражнение. Постепенно довести время фиксации до 2—4 минут.

4. Расслабить глаза.

7. ФИКСАЦИЯ ВЗГЛЯДА НА ЛЕВОМ ПЛЕЧЕ

Выполнять аналогично предыдущему упражнению, но в другую сторону, фиксируя взгляд на левом плече.

Э ф ф е к т

Фиксации взгляда на кончике носа, на межбровном промежутке, на правом и левом плечах повышают способность хрусталика фокусировать зрение на разные расстояния, дают умение концентрировать внимание.

8. ВРАЩЕНИЕ ГЛАЗ

Техника

1. Принять устойчивую позу, спину и голову держать прямо.
2. Посмотреть вверх и очень медленно переводить взор по часовой стрелке, описывая взглядом окружность максимального радиуса. Движения глаз должны быть плавными, без рывков. Голова все время остается неподвижной.
3. Сначала надо научиться совершать по одному полному круговому вращению глазами в каждую сторону, не допуская рывков и потери концентрации. Со временем выполнять 2—3 поворота по часовой стрелке и столько же против часовой стрелки.
4. Расслабить глаза. Если они не устали, сразу переходить к следующему упражнению.

9. ПОВОРОТЫ ГЛАЗ

В отличие от вращения глазами, где последовательными микроскопическими сокращениями глазных мышц обеспечивается непрерывность движения, при поворотах глазами происходит быстрое перемещение взгляда с одного края поля зрения на противоположный с задержкой на несколько секунд в каждом положении.

Техника

1. Посмотреть вверх.
2. Посмотреть вниз.
3. Посмотреть вправо.
4. Посмотреть влево.
5. Посмотреть в правый нижний угол.
6. Посмотреть в левый верхний угол.
7. Посмотреть в правый верхний угол.
8. Посмотреть в левый нижний угол.
9. Эти восемь движений составляют один цикл. В каждой позиции задерживать взгляд от 1 до 5 секунд.
10. Повторять от 2 до 5 минут, удерживая голову неподвижно. Стараться поворачивать глаза в самые крайние положения.
11. Расслабить глаза.

Эффект

Упражнения 8 и 9 тренируют двигательные мышцы глаз, повышают способность к точной фокусировке, улучшая тем самым зрение. Эти упражнения условно можно назвать динамическими,

они легче статических, требующих длительной фиксации взгляда на определенных точках.

10. ПООЧЕРЕДНАЯ ФИКСАЦИЯ НА ПАЛЬЦЕ И НА ГОРИЗОНТЕ

Техника

1. Принять устойчивую позу и установить руку с поднятым указательным пальцем на уровне головы перед собой, примерно в 30 см от глаз.

2. Поочередно переводить взгляд с кончика пальца на линию горизонта или на любую удаленную точку, задерживаясь в каждом положении на 2—3 секунды. Палец должен быть примерно в одном направлении с выбранной точкой, чтобы при переводе взгляда глазные яблоки почти не двигались. И на палец, и на горизонт нужно смотреть внимательно, добиваясь четкого сосредоточения.

3. Выполнять от 1 до 3 минут, после чего перейти к следующему упражнению.

11. ПООЧЕРЕДНАЯ ФИКСАЦИЯ НА КОНЧИКЕ НОСА И НА ГОРИЗОНТЕ

Выполняется аналогично предыдущему, только взгляд переводится с кончика носа и на горизонт и наоборот.

После упражнения расслабить глаза.

Эффект

Упражнения 10 и 11 повышают способность глаз к точной фокусировке на различных расстояниях. Улучшение зрения происходит благодаря усилению аккомодации (способности хрусталика изменять свою кривизну).

12. ФИКСАЦИЯ ВЗГЛЯДА НА ПЛАМЕНИ СВЕЧИ

Техника

1. Установить зажженную свечу на уровне головы или несколько выше, на расстоянии от 0,5 до 1 метра от лица — как удобнее. Классически оно должно быть равным расстоянию от глаз до лобка.

2. Принять устойчивую позу и, не моргая, смотреть на свечу.

13. ФИКСАЦИЯ ВЗГЛЯДА НА ОТРАЖЕННОМ ПЛАМЕНИ СВЕЧИ

К фиксации взгляда на отраженном свете можно приступать через несколько месяцев практики сосредоточения непосредственно на пламени свечи.

Техника выполнения упражнения аналогична описанной выше, но взгляд фиксируется не на языке пламени, а на его отражении в воде. Для этого используют любую широкую чашу, тарелку или таз, налив туда воды. Смотреть надо под углом примерно 30 градусов к поверхности воды.

Э ф ф е к т

Фиксация на отраженном свете углубляет способность к концентрации внимания и успокаивает нервную систему.

14. ФИКСАЦИЯ ВЗГЛЯДА НА СОЛНЦЕ

Упражнение выполняется утром или вечером, когда Солнце касается линии горизонта, т. е. примерно в интервалах получаса после восхода или получаса перед закатом. Йоги предпочитают утреннее солнце. Смотреть на яркое Солнце в течение дня нельзя!

Т е х н и к а

1. Принять любую устойчивую позу, выпрямить спину и голову.
2. Посмотреть на Солнце.
3. Внимательно вглядываться в центр Солнца, стараясь уменьшить поле зрения до размеров солнечного диска. Смотреть широко открытыми ненапряженными глазами, не моргая.
4. Когда появится чувство, что вот-вот выступят слезы, закрыть глаза, удерживая мысленный след Солнца между бровями. Глаза должны быть расслаблены.
5. Если смотреть непосредственно на Солнце невозможно, следует фиксировать взгляд в пространстве рядом с Солнцем, постепенно сокращая расстояние. При небольшой выдержке упражнение лучше повторить несколько раз.
6. Расслабить глаза.

15. ФИКСАЦИЯ ВЗГЛЯДА НА ОТРАЖЕНИИ СОЛНЦА

Выполняется аналогично предыдущему, только смотреть надо не на само Солнце, а на его отражение в воде — реке, озере. Можно делать в любое время дня.

Эффект

Фиксация взгляда на Солнце и на его отражении очень полезна для глаз. Йоги говорят, что орел — единственная птица, которая может смотреть на Солнце, и систематическая практика в рассматривании Солнца делает зрение человека подобным орлиному. В Индии солнечная терапия применяется при близорукости, дальновидности (в т. ч. старческой), ячменях, трахоме, воспалении глаз, астигматизме.

Смотреть на Солнце или на его отражение рекомендуют от 1 до 3 раз в неделю.

16. ФИКСАЦИЯ ВЗГЛЯДА НА ЛУНЕ И НА ЕЕ ОТРАЖЕНИИ

Выполняется точно так же, как и фиксация взгляда на Солнце. Смотреть от 3 до 10 минут, желательно под углом 45 градусов — так меньше устают глаза.

Людам с неустойчивой нервной системой смотреть на Луну нельзя. Здоровым людям рекомендуется сосредоточиваться на Луне или на ее отражении в водоеме (что даже предпочтительнее) один раз в неделю.

Большую пользу для зрения приносит также фиксация взгляда на звездах, облаках, на морских просторах и т. д.

17. МАССАЖ ГЛАЗ

Техника

1. Сесть прямо за стол и установить на столе локти.
2. Не отрывая локти, соединить ребра ладоней и мизинцы и опустить голову, чтобы ладони легли на закрытые глаза, а лоб упирался в верхнюю часть ладоней и пальцы.
3. Расслабить мышцы шеи. Точкой опоры становится лоб, ладони лишь прикасаются к глазам.
4. Легко массировать ладонями глаза. Чередовать надавливание, вращение, поглаживание и вибрацию.
5. Выполнять от 1 до 2 минут. Хорошо, если возникнет ощущение тепла в глазах.
6. Расслабить глаза. Если получится, прикоснуться к ним кончиками указательных пальцев и, ощутив в пальцах тепло, почувствовать, как это тепло и Прана передается из пальцев в глаза.

Э ф ф е к т

Массаж глаз вызывает активную циркуляцию в них крови, стимулирует нервные окончания и дает прекрасный отдых утомленному зрению.

18. ПРОМЫВАНИЕ ГЛАЗ

Техника 1

1. Наполнить широкую кастрюлю или таз холодной водой.
2. Опустить лицо в воду, не закрывая глаз. Уже через несколько попыток это не будет вызывать никаких неприятных ощущений.
3. Держать лицо погруженным, пока длится задержка дыхания. Глаза все время широко открыты. Если нет возможности погрузить лицо в воду, можно воспользоваться другим способом.

Техника 2

1. Наполнить холодной водой пригоршни и плеснуть воду в широко открытые глаза.
2. Повторить несколько раз.

Э ф ф е к т

Промывание отлично тонизирует глаза, улучшает их кровоснабжение, снимает усталость. Может применяться не только как последнее упражнение в ежедневных занятиях, но и самостоятельно при любом утомлении зрения. В этом случае продолжать работу можно сразу после промывания.

Третий взгляд — «заклинающий», глаза направлены вправо и



немного вверх, и выполняется задержка дыхания. В других традициях его называют «взглядом, способствующим усилению метода». В

частности, он может усиливать развитие видений в Джьоти-йоге.

Четвертый взгляд — «вводящий в оцепенение». Глаза неподвижно направлены на кончик носа или немного вниз, между выдохом и вдохом делается пауза.

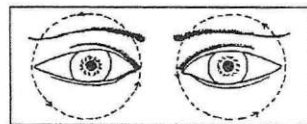


Этот взгляд также называют «миролюбивым взглядом». Он полезен в практике созерцания для объединения сознания с пранами, если ум слишком возбужден.



Пятый — «освобождающий» взгляд, когда глаза смотрят прямо вперед. Он используется для созерцания, когда ум находится в равновесии.

Существует также особый вид взгляда — круговой, который следует выполнять при опытах видения сияющих сфер, чтобы впитать эти видения.



Практикуя пять видов взгляда, йогин оставляет свой взгляд в свободе.

Каждому взгляду соответствуют свои особые позы тела, которые непосредственно объясняются Учителем, благодаря этому соответствию начинают возникать видения. Когда йогин практикует созерцание, используя пять видов взгляда, он спонтанно постигает свое естественное состояние, поскольку его внутреннее сознание соединяется с внешней абсолютной природой. Благодаря тому, что тело принимает определенную позу, течение праны в каналах регулируется, и движение ветров стабилизируется. Из-за того, что взгляд неподвижно направлен в пространство прямо перед собой, ветры успокаиваются. Тогда возникают видения, внутреннее и внешнее пространство начинают смешиваться.

«Движение потока праны вверх означает уничтожение препятствий, вниз — умиротворение, движение под углом привлекает и очаровывает других, прямой неподвижный взгляд парализует, а действие пространства присутствует во всех этих направлениях».

«Шива Свародайя»

Глаза и видение энергии изначальной Мудрости

Глаза являются дверью и источником видения энергии естественного состояния. Через правый глаз проявляется энергия естественного состояния, которая постигает относительный мир. Через левый глаз появляется сияние пустотного бинду, т.е. сияние изначального пространства. Это исконное сознание, воспринимающее чистую недвойственность.

Существует также точка в центре макушки головы, благодаря которой проявляются сферы света, подобные многоярусным цепочкам. Их свет выражает естественное состояние за пределами мыслей.

Направляя глаза вниз, йогин активизирует нижние праны, элемент земли и воды. Направляя взгляд вверх, йогин активизирует элемент ветра. Направляя взгляд прямо перед собой, йогин успокаивает ветры. Направляя взгляд вправо, йогин придает методу силу. Направляя взгляд влево, йогин углубляет мудрость и ясность созерцания.

Пять видов тантрического взгляда, используемых в практике

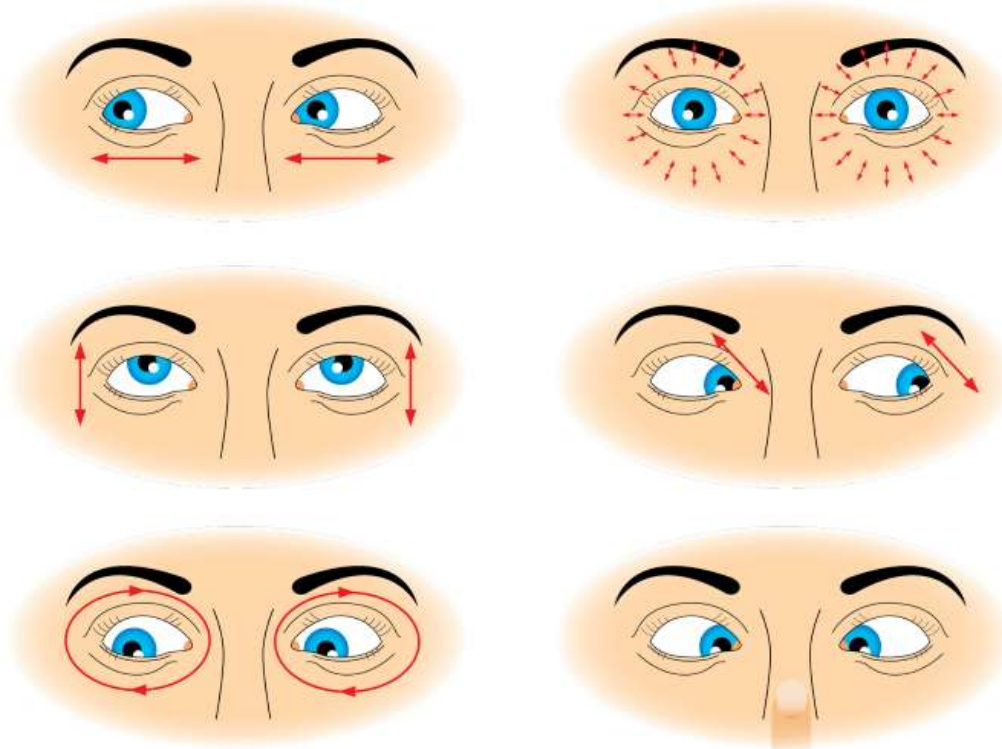
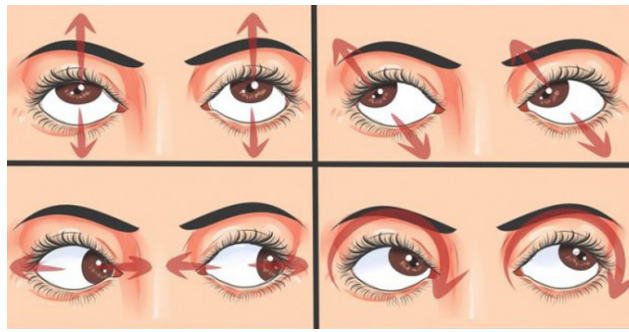
В тантризме придается большое значение взгляду и выражению глаз. Существуют пять основных видов взгляда.

Первый — «гневный» или «уничтожающий» взгляд, когда глаза направлены ко лбу вверх, на выдохе. В различных магических тантрах такой взгляд используется для рассеивания отрицательных карм или уничтожения негативного магического воздействия со стороны враждебных существ. В Джьоти-йоге гневный взгляд используется, когда йогин чувствует, что его клонит в сон.



Второй вид взгляда — «подчиняющий». Глаза направлены влево, на вдохе. Этот взгляд называется «взглядом мудрости», он способствует углублению осознания.

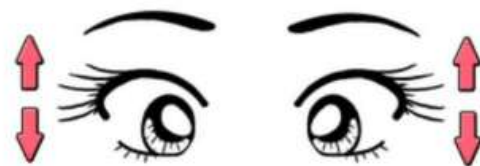




Гимнастика для глаз



1. Крепко зажмурились пару секунд.



2. Быстро моргаем минутку.



3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



4. Вращаем по кругу туда и обратно.



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



6. Откроем глаза, начнём заниматься.