**ВВЕДЕНИЕ**

“Баньяновое дерево живет пять тысяч лет, но оно — баньяновое дерево, и ничего более. Человек, ставящий своей целью долгожительство, — просто здоровое животное”

Свами Вивекананда

\*\*\*

“... Не существует здоровья как такового, и все попытки определить этот предмет оканчиваются плачевной неудачей. Необходимо иметь представление о твоей цели, о твоем умственном горизонте, о твоих силах, твоих склонностях, твоих заблуждениях и особенно о твоих идеалах и иллюзиях твоей души, для того чтобы определить, *что* же, собственно говоря, может означать здоровье для твоего *тела*. Отсюда следует, что существует бесчисленное множество видов телесного здоровья. И чем чаще каждому в отдельности, единственному в своем роде, будет дано право поднять голову, тем меньше будет веры в догму о “равенстве людей”, тем скорее наши медики откажутся от понятия “нормальное здоровье”, равно как и от “нормальной диеты”, “нормального протекания заболевания”. И только тогда пришло бы время задуматься о здоровье и болезнях *души* и причислить личную добродетель каждого к признакам здоровья его души, хотя, наверное, здоровье одного может выглядеть как его полная противоположность у другого. И наконец, остается открытым еще один большой вопрос: можем ли мы *обойтись* без заболевания, хотя бы для развития нашей добродетели, и не является ли наша жажда познания и самопознания в равной степени необходимой как больной, так и здоровой душе, иными словами, не является ли исключительная тяга к здоровью предрассудком, трусостью, чем-то вроде изощреннейшего варварства и ужасающей отсталости?..”

Friedrich Nietzsche “ La gaya scienza “

\*\*\*

Само слово “болезнь” в русском языке происходит от слова “боль”. Вся жизнь человека есть постоянное стремление избежать боли и достичь удовольствия. Поэтому понятно немедленное, почти неосознанное желание человека избавиться от какой бы то ни было боли, однако в боли заключено столько же мудрости, сколько и в удовольствии: боль, подобно удовольствию, относится к наиважнейшим силам, *направленным на сохранение рода*. Если бы она не выполняла эту роль, она давно бы уже исчезла с лица земли; а то, что она причиняет страдания, не может быть убедительным аргументом против нее: такова ее сущность. Другими словами, стремление избежать боли как таковой является ошибочным, как и многие другие неосознанные желания. Каждая боль имеет свой источник, который по его природе нельзя свести к химическим формулам или физиологическим механизмам, как то делает современная наука, и лишь осознание этих глубинных корней может дать ключ к правильному поведению.

Конечно, существуют виды заболеваний, в которых отсутствуют болевые симптомы, как, например, в заболевании, рассматриваемом в данной работе. Однако правомерность причисления таких состояний к разряду болезней довольно спорна. В отсутствие боли единственный аргумент для такого причисления — это то, что какие-либо физические, физиологические или психические свойства так называемых “больных людей” отличаются от аналогичных свойств большинства населения нашей планеты, которые по определению принимаются за “здоровое состояние”. Но, как сказано в цитате, приведенной в начале работы, “здоровье одного может выглядеть как его полная противоположность у другого”, то есть существующее разделение на здоровые и больные состояния чисто условно. Кроме того, и результат адресного воздействия на “больные” состояния очень спорен. Человек есть чрезвычайно цельная система, и приведение отдельных ее характеристик к показателям большинства людей может нарушить всю систему в целом. Например, в современной науке существует множество теорий относительно причин нарушений зрения, однако ни одна из них не объясняет, почему при одних и тех же воздействиях, считающихся вредными, у одного эти нарушения происходят, а у другого — нет. Могут существовать тысячи реальных причин, о которых не подозревает ни “заболевший”, ни его лечащий врач. Известно, что 50% всей своей энергии человек тратит на зрение, а остальные 50% приходятся на все остальное (в том числе 40% — на пищеварение); таким образом, на борьбу с различными микробами и вирусами остается всего 10%. Вполне возможно, что именно нехватка энергии у конкретного человека привела к ухудшению его зрения (таким образом уменьшается количество информации, воспринимаемой через зрение, и соответственно уменьшается доля энергии, необходимой для ее обработки). В целом могут существовать тысячи ситуаций, когда исправление отдельных характеристик человеческого организма нанесет только вред.

Как уже было сказано, человек — очень сложная система. Например, с каждым вдохом и выдохом в нас разрушается 5 триллионов красных кровяных клеток — эритроцитов, и столько же их образуется новых. Каждая такая клетка — это 280 миллионов молекул гемоглобина, а каждая молекула способна связать и транспортировать 8 атомов кислорода. Значит, с каждым вдохом мы получаем 11 × 1020 атомов кислорода. Эти “строительные кирпичики” доставляются во все уголки тела, где каждый занимает специально подготовленную для него ячейку, не вытесняя, не выталкивая при этом более старого, изношенного “собрата”, а давая ему спокойно отмереть и покинуть свое место самостоятельно. Очевидно, что воздействие на отдельные элементы такой сложнейшей системы, а не на нее в целом, подобно попытке починить современную микросхему с помощью большой грубой отвертки. Если такие желающие все же существуют — далее для них приведен комплекс упражнений.

\*\*\*

В последнее время в отечественной и зарубежной медицине заметно возрос интерес к немедикаментозным методам лечения, чаще всего связываемым с нетрадиционной медициной. В сфере офтальмологии таких методов сравнительно мало, а те что известны, к сожалению, не всегда дают желаемый эффект. Поэтому любая новая информация в рассматриваемой области всегда воспринимается с большой надеждой. За рубежом широкую известность получила методика лечения нарушений зрения, разработанная американским врачом У. Г. Бэйтсом (William H. Bates) (1860 — 1931).

Упражнения Бэйтса обращены, главным образом, к тем, кто страдает каким-либо видом аномалии рефракции[[1]](#footnote-1) — близорукостью, дальнозоркостью или астигматизмом. В данной работе рассматривается система Бэйтса применительно к миопии (близорукости). **ОСНОВНЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

**МЕТОДА БЭЙТСА**

Основные теоретические положения метода Бэйтса можно свести к следующему.

Во-первых, глаз осуществляет процесс *аккомодации[[2]](#footnote-2)* не столько путем изменения кривизны хрусталика, сколько путем воздействия на форму глазного яблока внешними мышцами, окружающими его.

В офтальмологии традиционным уже стало сравнение строения глаза с устройством фотокамеры. Если проводить аналогию между строением глаза и устройством фотоаппарата, то в глазе роль объектива выполняет прозрачное эластичное образование, имеющее форму двояковыпуклой линзы, — *хрусталик*. Лучи света, отражаясь от объекта, попадают в глаз и, проходя через хрусталик, фокусируются на сетчатке глаза. *Сетчатка* — аналог светочувствительной пленки в фотокамере — это тонкая оболочка, выстилающая внутреннюю поверхность глаза. Основной функцией сетчатки является преобразование светового раздражения в нервный импульс, который затем передается в мозг для последующей интерпретации.

Традиционный подход к функционированию глаза связан с теорией немецкого ученого Германа Гельмгольца. Согласно теории Гельмгольца, приспособление глаза к видению на различных расстояниях происходит путем изменения кривизны хрусталика. Кривизна хрусталика меняется путем воздействия специальной мышцы, которая называется цилиарной.

Теория работы глаза по Бэйтсу иная — в ней главная роль в процессах аккомодации отводится внешним мышцам глаза. Сверху, снизу и по бокам глазного яблока тянутся прямые мышцы глаза, которые обеспечивают его повороты в различных направлениях. Существуют и две косые мышцы глаза, которые опоясывают глазное яблоко по кругу. Бэйтс утверждает, что необходимая регулировка глаза для четкого видения на близком расстоянии осуществляется путем давления на глазное яблоко косых глазных мышц, в результате чего оно меняет свою форму, удлиняясь в передне-задней оси. Хрусталик при этом отдаляется от сетчатки глаза, сохраняя свою форму неизменной. При зрении вдаль косые мышцы глаза расслабляются, и глаз принимает свою обычную шарообразную форму, приспособленную в состоянии покоя глаза для зрения вдаль.

Бэйтс пришел к выводу, что главной причиной ухудшения зрения является психическое напряжение. Каждому виду аномалии рефракции соответствует свой собственный вид напряжения, которым она (аномалия) и вызывается.

Причиной нарушения зрения является усилие увидеть, разглядеть что-либо вне зависимости от того, на каком расстоянии находится объект зрения. От последнего обстоятельства зависит лишь результирующий вид аномалии рефракции. Так, миопия не связана с работой на близком расстоянии, а вызывается попытками разглядеть удаленные объекты. Обратное верно для гиперметропии (дальнозоркости) — она связывается с чрезмерным напряжением глаз при зрении вблизи. То есть всякий раз, когда глаз старается увидеть, он тотчас теряет нормальное зрение.

Таким образом, пока глаз находится в расслабленном состоянии, он обладает идеальным зрением. Исходя из всего сказанного, очевидно, что целью лечения должно быть снятие напряжения. Достижение расслабления, необходимого для улучшения зрения, потребовало разработки ряда упражнений, носящих как физический, так и психический характер.

Систему Бэйтса укрупненно можно подразделить на 3 части:

1. Общее (физическое) расслабление.

2. Психическое расслабление.

3. Дополнительные методы, способствующие улучшению зрения.

**ОБЩЕЕ РАССЛАБЛЕНИЕ**

**ПАЛЬМИНГ**

Когда вы закрываете глаза, вы, конечно, способствуете некоторому их расслаблению и отдыху. Однако, глаза, самой природой предназначенные для восприятия света, не могут полностью расслабиться, когда на них падает даже ничтожное количество его лучей: человеческий глаз реагирует, когда на его сетчатку попадают всего два кванта света! Столь высокая чувствительность глаза к свету требует принятия особых мер при расслаблении. Только полностью исключив свет, можно дать глазам шанс получить полноценный отдых.

Упражнение, позволяющее добиться этого, было введено в свою систему Бэйтсом. Он назвал его “пальмингом” (“palming” от слова “palm” [[3]](#footnote-3)).

**Упражнение**. Итак, мягко закройте глаза и прикройте их ладонями рук. При этом ладони складываются крест-накрест, так чтобы суставы первых фаланг мизинцев наложились друг на друга. Пальцы рук скрестите на лбу. Ладони необходимо сложить чашеобразно, чтобы они не давили на глазные яблоки, иначе это вызовет напряжение глаз. Чтобы проверить это, откройте и закройте несколько раз глаза под ладонями. Это должно удаться свободно, без каких-либо помех.

Окончательно подобранное положение ладоней должно удовлетворять двум основным требованиям:

глаза должны свободно открываться и закрываться под ладонями, т. е. ладони не должны оказывать на глазные яблоки никакого давления;

положение ладоней должно исключать возможность проникновения света под них и не должно требовать какого-либо напряжения рук, сильного прижатия их к лицу и т. д.

Что вы видите во время пальминга? Скорее всего перед вами предстанут всякие довольно яркие штрихи, кружочки, облачка, полоски и т. д. Все эти калейдоскопические проявления являются результатом психического напряжения и в реальности не существуют. Таким образом, вы сталкиваетесь с работой продолжающих сохраняться возбужденными зрительных центров вашего мозга.

Таких иллюзий человек с нормальным зрением никогда не наблюдает. Во время пальминга перед ним предстает совершенно черное поле, поле, чернота которого не имеет каких-либо изъянов. Ваша цель — также добиться такого совершенно черного поля. Степень черноты, которую вам удалось добиться, будет показывать глубину расслабления, достигнутого вами. Достижение видения совершенно черного поля будет означать то, что вы добились идеального расслабления психики.

Черного поля не надо добиваться, оно само появится автоматически, как только будет достигнута необходимая для этого степень расслабления тела и психики. Для этого нужна соответствующая направленность мыслей человека. Если человек способен правильно контролировать свои мысли, свою психическую деятельность, добиться видения черного поля удается практически мгновенно. Бэйтс говорит по этому поводу следующее: “Когда возмущающая мысль сменяется расслабляющей... аномалии рефракции исправляются... Вне зависимости от того, какова их степень или длительность, их устранение происходит сразу же, как только пациент сможет обеспечить психический контроль. Источником любой аномалии рефракции... является просто мысль — неправильная мысль, а ее исчезновение так же быстро, как появление мысли, которая расслабляет. В доли секунды может быть исправлена высочайшая степень аномалии рефракции... Если расслабление достигается лишь на момент, коррекция также одномоментна. Когда расслабление становится постоянным, коррекция также постоянна”.

\*\*\*

Пальминг считается легчайшим способом достижения расслабления [[4]](#footnote-4).

**ДИНАМИЧЕСКОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ**

**ЦЕНТРАЛЬНАЯ ФИКСАЦИЯ**

Сетчатка человеческого глаза состоит из нескольких слоев. В одном месте все эти слои практически полностью исчезают и остается один светочувствительный слой. В этом месте находится наиболее чувствительная часть сетчатки глаза, представляющая собой маленькое круглое возвышение, которое называется *макулой*, или *желтым пятном*. В центре макулы есть небольшое углубление, которое называется *центральной ямкой*. Эта точка сетчатки глаза обеспечивает наиболее острое зрение человека. Не случайно, когда человек хочет четко увидеть какое-либо объект, он автоматически поворачивает в этом направлении голову, что обеспечивает фиксацию предмета центральной ямкой. Благодаря такому устройству органа зрения одна часть любого объекта всегда видна лучше, чем остальные. Таким образом, *центральной фиксацией* называется способность глаза смотреть прямо на объект и, делая это, видеть его с помощью центра зрения лучше всех остальных объектов.

Бэйтс утверждает, что “неизменным симптомом всех аномальных состояний глаз... является то, что... центральная фиксация теряется”. Когда мозг находится под напряжением, глаза обычно в большей или меньшей степени слепнут. В первую очередь слепнет центр зрения — частично или полностью, в зависимости от степени напряжения. Если напряжение достаточно велико, в этот процесс может быть вовлечена вся или большая часть сетчатки. Когда функция центра зрения частично или полностью подавлена, человек не может более видеть лучше всего точку, на которую он смотрит. В таком случае объекты, на которые он не смотрит прямо, видны так же хорошо или даже лучше, поскольку чувствительность сетчатки теперь становится приблизительно равной в каждой своей части или даже лучшей в части вне центра. Следовательно, во всех случаях нарушенного зрения человек неспособен видеть лучше всего то, на что он смотрит.

Бэйтс в своих исследованиях пришел к выводу, что если глаз с плохим зрением сознательно подражает свойствам нормального глаза, зрение первого всегда улучшается. Так, для восстановления способности глаза к центральной фиксации нужна сознательная ее тренировка. Для этой цели Бэйтсом разработаны специальные упражнения.

**Упражнение Тратак на Ом-карте**

Приведенные ниже варианты упражнений с Ом-картой способствуют развитию чувствительности центральной ямки (макулы) сетчатки, росту остроты зрения и улучшению кровоснабжения глаз.

**Ом-карта**

**Вариант 1.** Направьте свой взгляд на исходную точку знака в центре Ом-карты и заметьте, что часть, на которую вы смотрите, кажется самой четкой. Затем начните медленно перемещать свой взгляд по знаку. Все время обращайте внимание на то, что часть, на которую вы смотрите в данный момент, кажется чернее всего остального. Повторите упражнение 3 раза. Заметьте, что весь знак кажется теперь приобретшим более темный оттенок. Этот вариант упражнения можно делать на расстоянии от 30 сантиметров до 3 метров от Ом-карты.

**Вариант 2.** Вокруг знака имеется ломаная линия. Перемещайте свой взгляд по отрезкам ломаной линии и обратите внимание на то, что отрезок, на который вы смотрите сейчас, виден имеющим более темный цвет, нежели остальные. Когда вы перемещаете взгляд, двигайте вместе с ним и голову. Во время выполнения упражнения делайте мягкие моргания на каждом изломе. Упражнение можно делать, стоя от Ом-карты на расстоянии от 30 сантиметров до 1,5 метров.

**Вариант 3.** Вокруг знака проведена окружность. Перемещайте свой взгляд, двигая одновременно глаза и голову, по окружности. Делайте это сначала, открыв глаза, а потом, закрыв их и представляя себе окружность.

**Дополнительные методы**

**ДЫХАНИЕ**

Кислород, как известно, играет важную роль во многих жизненных процессах, происходящих в организме. Поэтому дыхательным упражнениям уделяется большое внимание практически во всех системах оздоровления человека. Не стал исключением и метод Бэйтса. Некоторыми его последователями дыхательные упражнения были введены в качестве вспомогательных в свои системы тренировки зрения.

**Упражнение.** Откройте окно, а еще лучше выйдите на улицу, и сделайте глубокий вдох. Представьте во время вдоха кислородный ток, идущий по вашему телу. Выдохните воздух. После нескольких таких подготовительных вдохов можно приступить к непосредственной оксигенизации глаз.

Сделав глубокий вдох и задержав его, наклонитесь вперед, согнувшись в талии, и опустите голову к полу. Можете слегка согнуть колени, чтобы облегчить себе задачу — опустить голову ниже, чем находится сейчас ваше сердце. Тогда обогащенная кислородом кровь прильет к голове и глазам. Это поможет процессу удаления токсических ядов, накопившихся в тканях глаз. Кислород очистит ваши глаза от токсинов и отходов жизнедеятельности. Оставайтесь в этом положении до счета “пять”.

Всего в течение дня надо делать по крайней мере 10 таких очистительных дыханий. Набирайте это количество постепенно, а не сразу, во избежание неприятных ощущений.

**МЕДИТАЦИЯ**

**(практика чань-буддизма)**

Упражнение на расслабление (“пальминг”), рекомендуемое Бэйтсом, имеет ряд серьезных недостатков (в частности, именно этим обусловлено требование изолирования глаз от источников света с помощью рук; это говорит о слабой степени расслабления и концентрации, достигаемой в процессе выполнения данного упражнения). Мы можем предложить заменить его медитацией, используемой для психической подготовки в чань-буддизме. Она практикуется в комплексе с другими методами воздействия на психическое и соматическое состояние, носящими как внешне статический, так и активно-динамический характер. Сама практика предваряется подготовительными физическими и психическими упражнениями, призванными привести психику и соматику практикующего в оптимальное функциональное состояние, снимая возбуждение, стрессы и другие негативные факторы.

**Упражнение**.На начальных этапах психофизической подготовкиособое внимание уделяется: 1) нормализации физиологических процессов посредством релаксации и дыхательных упражнений; 2) правильному положению тела; 3) внешним условиям, удобным для длительной практики.

Как правило, для достижения наибольшего эффекта используется положение **pЪasn**[[5]](#footnote-5).

Расслабьте туловище и конечности. Выдохните полностью воздух из живота. Сделайте поток своего дыхания глубоким, медленным и равномерным. Так достигается психосоматическая релаксация, однако она не переходит в вялость и полную расслабленность, так как наряду с возбуждением это тоже считается отклонением от оптимального функционального состояния и мешает практике. Поэтому в случае отклонения в ту или иную сторону необходимо применять саморегуляцию для восстановления и поддержания оптимального состояния.

Сама практика осуществляется при сосредоточении сознания, лишенного каких-либо образов или идей (мыслей), в одной точке. Это состояние сознания сочетается с максимальной релаксацией и стабилизацией сознания, снятием психического напряжения и достижением предельно уравновешенного состояния.

Практика начинается с сознательной концентрации внимания, практикующий сосредоточивает его в одной точке и интенсивно “всматривается” своим внутренним взором в “пустоту”, стремится “опустошить” свое сознание до полного отсутствия каких-либо мыслей или образов восприятия. Такое состояние сознания называется “одноточечностью сознания” или “сознанием, лишенным мыслей”.

Однако сосредоточенность сознания вовсе не означает, что его нужно жестко фиксировать на определенном объекте. По мере тренированности практикующий вырабатывает способность к несознательной концентрации внимания, когда сознание свободно движется от одного объекта к другому, течет как вода, не задерживаясь ни на одном объекте и вместе с тем отражая его с максимальной адекватностью, когда практикующий в состоянии сосредоточить свое внимание на определенном объекте без всякого напряжения и осознанного стремления сделать это, т. е. как бы при “пассивном” участии самого человека или, точнее, его индивидуального “Я”, которое в таком состоянии перестает быть контролером или наблюдателем собственной психической деятельности, как бы растворяясь без остатка в общем потоке психики..

Пассивно созерцая феномены своей психики и внешние образы восприятия, следует проявлять полное безразличие, максимально отстраненное (отрешенное) отношение к мелькающим мыслям и образам, которые должны следовать в общем потоке психики легко и свободно и не оставлять в сознании никаких следов.

Будучи не вовлеченным в поток сознания, практикующий позволяет мыслям и чувствам течь свободно, наблюдая за ними без какого-либо определенного намерения, пока они самопроизвольно не исчезнут. При этом достигается состояние целостности, в котором сознание функционирует свободно и легко, без ощущения наличия второго сознания, или “Я”, стоящего над ним и контролирующего его. При этом психика, лишенная дестабилизирующего и деструктивного вмешательства индивидуального “Я”, предоставленная самой себе и спонтанно функционирующая наиболее естественным для себя образом, успокаивается сама собой и достигает предельно уравновешенного и безэнтропийного состояния, которое можно уподобить зеркальной поверхности спокойной воды.

Основной упор в практике делается на естественной саморегуляции, когда практикующий не стремится навязать своей психике направляющую и регулирующую волю своего “Я”, а, наоборот, отказывается от представления о дискретности собственного существования, выходит за пределы индивидуального “Я” и оставляет свою психику в покое, предоставляя ей возможность самой управлять своей деятельностью в соответствии с собственными, наиболее естественными для нее законами, позволяя ей самой находить наиболее оптимальный режим функционирования.

Однако отказ от ощущения своего “Я” как дискретной сущности не означает абсолютной бесконтрольности мыслей и поступков, полной безответственности и безвольной реактивности, лишенной всякой целенаправленности, а является лишь освобождением от субъективности восприятия, эмоциональных аффектов и психического напряжения, обусловленных привязанностью к своему “Я”.

Следует отметить, что вышеописанная практика является одной из наиболее эффективных систем релаксации..

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Миопия, или близорукость, является одной из форм аномалий рефракции. При близорукости человек обычно довольно хорошо видит объекты, расположенные сантиметрах в двадцати - сорока от себя и ближе, и весьма расплывчато объекты, расположенные метрах в трех и дальше от глаз. Глазное яблоко при близорукости имеет удлиненную форму, что не позволяет глазу точно сфокусироваться на удаленных объектах. Чтобы компенсировать этот недостаток, врачами прописываются очки с вогнутыми линзами.

Причиной появления миопии, по Бэйтсу, является усилие увидеть удаленные объекты. Усвоить твердо этот факт — вот первое, что надо сделать близорукому человеку. Усилие увидеть прикладывают обычно люди, привыкшие длительное время делать работу на близком расстоянии. Если в последующем у них возникает потребность в зрении вдаль, они не могут сразу правильно сфокусироваться на удаленных объектах. Тогда они начинают пристально смотреть на них, пытаясь их разглядеть. При этом нервные импульсы от мозга в первую очередь напрягают косые мышцы глаза, что в последующем приводит к деформации глазного яблока и ухудшению зрения. Другим же удается избежать этого, поскольку они при переводе взгляда с ближнего объекта на дальний тут же расслабляются. Если же удаленный объект не виден четко, то они перемещают свой взгляд на другие, как правило, расположенные ближе объекты.

Отметим, что лечение миопии, как и лечение других видов нарушения зрения, требует внимательного отношения не только к глазам и их мышцам, но и к правильному дыханию, правильным зрительным привычкам и ко многому другому. Специфические рекомендации на этот счет приведены в данной работе.

1. **Рефракция** — преломляющая сила оптической системы глаза; измеряется условной единицей — диоптрией. [↑](#footnote-ref-1)
2. **Аккомодация** — это способность (свойство) глаза фокусировать на сетчатке световые лучи, отраженные от рассматриваемых предметов, расположенных на различном расстоянии от глаза, т. е. способность видеть хорошо и вдаль, и вблизи. [↑](#footnote-ref-2)
3. **palm** (англ.) — ладонь [↑](#footnote-ref-3)
4. Несомненно, это упражнение вследствие своей простоты в исполнении имеет ряд недостатков. Для более эффективного расслабления можно рекомендовать другое упражнение (см. раздел “**Медитация (практика чань-буддизма)** в главе “**Дополнительные методы**”). [↑](#footnote-ref-4)
5. **pЪasn** (санскр.) — поза лотоса. [↑](#footnote-ref-5)