Упражнение №1. "Проблеск"

Упражнение "Проблеск" является обязательным начальным упражнением курса

и служит для настройки режима "острого" зрения, а также увеличения

времени пребывания в данном режиме до двух-трех секунд. (После

достижения этих результатов, можно переходить к выполнению следующих

упражнений комплекса.)

Упражнение заключается в следующем. На открытом пространстве (то есть

вне помещения ), в светлое время суток, выбираем объект для занятий.

Удобнее всего использовать с этой целью какую-либо хорошо читаемую

надпись, так как четкий шрифт имеет контрастную границу и легко

дифференцирует картинку на "читаемую" и "нечитаемую". Выбрав объект,

удаляемся от него на расстояние, превышающее дистанцию свободной

читаемости надписи на один или два метра. То есть встаем так, чтобы

изображение было размытым ровно на столько, чтобы не быть читаемым,

однако же кратковременно проступало из близорукой дымки после каждого

моргания. После этого начинаем моргать, глядя на табличку и

сосредоточивая свое внимание на проблеске, возникающем после каждого

моргания. Стараемся в момент такого проблеска прочесть надпись. После

того, как проблеск "острого" зрения исчез, а картинка затуманилась,

снова моргаем и снова стараемся прочесть надпись. И так дальше.

Упражнение можно выполнять в течение часа, при этом объекты можно для

разнообразия менять. В первый день занятий моргания следует делать

буквально каждую секунду, однако же скоро проблеск "острого" зрения

заметно увеличится, что позволит перейти к следующим упражнениям.

Упражнение №2. "Стрельба по мишеням"

Упражнение "Стрельба по мишеням" является логическим продолжением

упражнения №1, но в отличие от него предполагает более долгий проблеск

"острого" зрения, позволяющий перебрасывать взгляд с одного объекта на

другой, не выпуская при этом ни тот ни другой из фокуса.

Собственно, упражнение заключается в следующем. Находясь вне помещения,

в светлое время суток, поочередно (с частотой примерно одна мишень за

одну секунду) выбираем взглядом различные объекты (мишени), находящиеся

на самом разном удалении (от кончика носа до горизонта). Каждый объект

(мишень) при этом следует удерживать в фокусе, для чего, регулярно

моргая, ловим проблеск "острого" зрения. На начальном этапе, пока

проблеск еще не очень велик, моргаем на каждом выбранном объекте

(мишени), то есть с частотой примерно одно моргание в одну секунду. По

мере увеличения проблеска, можно моргать реже, то есть уже не на каждой

мишени, а один раж на две или три. В качестве мишени не следует выбирать

мнимые, несуществующие объекты, а только реальные, на которых глаз

действительно может сфокусироваться.

Упражнение №3. "Человек-паук"

Упражнение "Человек-паук" является вариантом исполнения упражнения №2,

служит для достижения тех же целей и, по большому счету, отличается от

упражнения №2 в первую очередь иной ролевой окраской.

Упражнение заключается в следующем. Находясь вне помещения, в светлое

время суток, выбираем в качестве объекта упражнения какой-либо

раскидистый куст или дерево (впрочем можно использовать и любые другие,

близкие по размеру объекты) и, войдя в результате моргания в режим

"острого" зрения, начинаем мысленно обматывать объект несуществующими

витками несуществующей нити. При этом каждый виток сопровождаем

взглядом, фокусируя его в точке соприкосновения мнимой нити и объекта.

По мере необходимости – моргаем (чтобы постоянно удерживать активную

зону объекта в фокусе). Время от времени объекты меняем, чтобы сохранить

азарт и остроту восприятия.

Упражнение №4. "Отдых"

Упражнение "Отдых" служит для снятия с глаз напряжения, создавшегося в

процессе упражнений, либо по какой-то иной, не связанной с упражнениями

причине.

Упражнение заключается в следующем. Прикрыв глаза веками, прикладываем к

лицу сложенные лодочками кисти рук. Правую ладонь прикладываем к правому

глазу, а левую, соответственно к левому. (Пальцы на лбу пересекаются в

области "третьего глаза".) Устремляем взгляд в черноту, пытаясь по

возможности отрешиться от хаотически проявляющихся зрительных образов.

Упражнение выполняется до получения желаемых комфортных ощущений.

Упражнение №5. "Маятник"

Упражнение "Маятник" служит для дальнейшего увеличения проблеска

"острого" зрения, а также для выработки привычки подвижного взгляда.

Упражнение заключается в следующем. Вне помещения, в светлое время суток

выбираем объект для упражнения. Удобнее всего в качестве объекта

использовать какую-либо удобочитаемую надпись, достаточно крупного

размера (например находящуюся на удалении вывеску магазина или плакат

рекламного либо иного содержания). Моргая, достигаем состояния "острого"

зрения, фокусируем взгляд на надписи и начинаем его раскачивать,

перемещая точку зрения вдоль строки и обратно, подобно раскачивающемуся

маятнику, стараясь по возможности сохранять фокусировку взгляда на

объекте. При затуманивании изображения, снова моргнуть, войти в режим

"острого" зрения, продолжить выполнение упражнения. И так далее. При

хорошем навыке выполнения, можно отказаться от выбора конкретного

объекта и использовать данный принцип, как основной способ видения.

Время выполнения упражнения в таком случае становится неограниченным.

Упражнение №6. "Китайский болванчик"

Упражнение "Китайский болванчик" служит для достижения тех же целей, что

и упражнение №5, отличие же упражнений состоит в том, что подвижность

взгляда достигается не при помощи движения глаз, а при помощи качающейся

из стороны в сторону головы упражняющегося.

Итак, упражнение заключается в следующем. Прежде всего выбираем объект

упражнения (требования к объекту абсолютно такие же, как и в упражнении

№5). Выбрав объект, моргаем, ловим проблеск "острого" зрения, фокусируем

взгляд на объекте и, покачивая из стороны в сторону, стараемся сохранить

фокусировку на объекте как можно более долго. При затуманивании

"картинки", вновь моргаем и продолжаем выполнять упражнение. И так

далее. Так же, как и упражнение №5, упражнение "Китайский болванчик"

следует рассматривать как вариант основного способа видения. Время

выполнения данного упражнения в этом случае также становится неограниченным.

Упражнение №7."Восьмерка"

Упражнение "Восьмерка" является комбинацией упражнений №5-6 и служит для

достижения тех же целей, что были поставлены перед данными упражнениями.

Упражнение "Восьмерка" заключается в следующем. Прежде всего выбираем

объект для предстоящего рассматривания (требования к объекту ничем не

отличаются от описанных выше, в упражнениях №5-6). Однако данное

упражнение в еще большей степени, чем упражнения №5-6 позволительно

выполнять без заранее выбранного объекта (то есть используя в качестве

объекта упражнения все видимое пространство). Определившись с выбором

объекта, моргаем, ловим состояние "острого" зрения и, совершая глазами

движение по траектории опрокинутой на бок восьмерки, стараемся сохранить

фокусировку взгляда как можно более долго. Головой при этом совершаем

качающие движения вправо (при движении глаз вправо) и влево (при

движении глаз влево), увеличивая тем самым горизонтальные размеры

опрокинутой на бок восьмерки (или же, что есть то же самое, величину

угла горизонтального обзора). Так же, как и упражнения №5-6, упражнение

"Восьмерка" следует использовать как вариант основного способа видения.

Время выполнения его в этом случае – также неограничено.

Упражнение №8. "Полировка"

Упражнение "Полировка" служит для достижения тех же целей, что и

упражнения №5, 6 и 7.

Упражнения заключается в следующем. Прежде всего выбираем объект

(требования к объекту такие же, как в упражнениях №5,6 и 7).

Определившись с выбором объекта, при помощи моргания входим в режим

"острого" зрения и, сфокусировав взгляд на объекте, начинаем

рассматривание деталей объекта. (Если в качестве объекта выбрана

надпись, то деталью является каждая ее буква.) Рассматривание деталей

производим при помощи мягких круговых движений глазами, напоминающих по

характеру полирующие движения. При помощи таких движений, стараемся

сохранить фокусировку взгляда на объекте как можно более долго. Далее

опять моргаем и продолжаем выполнять упражнения. При достаточном навыке

выполнения, это упражнение, так же как и упражнения №5,6 и 7, может

служить вариантом основного способа видения.

Упражнение №9. "Луч света"

Упражнение "Луч света" служит для питания глаз живительной солнечной

энергией, что дает им удивительную силу и ощущение комфорта.

Для выполнения упражнения "Луч света" необходима солнечная погода,

однако же при отсутствии солнца, можно использовать рассеянный солнечный

свет или электрическую лампу (включая также лампу дневного света).

Упражнение заключается в следующем. Плотно, однако же без напряжения,

закрываем глаза веками и на некоторое время (примерно на минуту)

подставляем лицо источнику света. (Использование в этом упражнении

именно солнца несравнимо более предпочтительно.) Упражнение можно

проделывать пять-шесть раз в день.

\*Внимание!\* Все упражнения необходимо проделывать в расслабленном, максимально комфортном состоянии. Категорически избегайте перенапряжения глаз!