

# Návod na vyléčení vašeho zraku

Zde uvedená cvičení **nejsou rady odborného lékaře** a všechna tak provádíte na vlastní zodpovědnost.

Cvičení jsou z důvodu osobní zkušenosti **zaměřená na léčbu krátkozrakosti**, ale většina může být použita i pro léčbu dalekozrakosti a jiných očních vad.

---

**Chcete-li vidět bez brýlí, musíte je nejdříve odložit!** Nemáte-li více než 2 dioptrie, nenoste je vůbec (s výjimkou činností, kde byste mohli ohrožovat něčí nebo svůj život). V opačném případě, je noste co nejméně. (Kupte si také o něco slabší, než momentálně potřebujete.)

Začněte ke svému zraku přistupovat s respektem a **přestaňte své oči přetěžovat** dlouhým zíráním na jedno jediné místo. Oči potřebují změnu! Dělejte si proto při práci časté přestávky, **dívejte se do dálky** a prohlížejte si horizont.

---

## Cvičení, která vám pomohou vrátit váš zrak

### Uvolňovací cvičení

Následující cvičení provádějte vždy, když ucítíte napětí v očích, po delší práci, pokud ztratíte pozitivní náladu nebo kdykoliv vám to přijde vhodné. Budete ho také potřebovat při *Korekčním cvičení*.

### Postup

1. Sedněte si rovně na židli. Uvolněte se. Zlehka zamrkejte očima.
2. Zahřejte si dlaně třením o sebe a zakryjte si oči tak, aby se dlaně nedotýkaly očí (ani řas) a nepronikalo jimi žádné světlo. Teprve potom zavřete oči.

3. Buďte naprosto uvolnění, v naprostém klidu. Na nic nemyslete, nic neřešte. Jen buďte v přítomnosti. Prohlížejte si temnotu nebo jakýkoliv objekt/obraz ve vzdálenosti, na kterou špatně vidíte, ale **představujte si ho ostře**. Můžete si také představovat váš pracovní řádek v tabulce (vysvětleno v *Korekčním cvičení*).
4. Poté svou pozornost přeneste do břicha a vytvořte zde pocit naprostého klidu a uvolnění.
5. Můžete také postupně přenést pozornost do oblasti jater a ledvin (tyto orgány významně souvisí se zrakem) a přenést tam co nejvíce pozitivní energie.
6. Dejte ruce dolů, ale oči ještě neotvírejte.
7. Stále udržujte pocit klidu a uvolnění a teprve po nějaké chvíli **v pozitivním očekávání** oči **pomalou** otevřete.

## Korekční cvičení

Následující **cvičení je naprosto klíčové** a je potřeba ho provádět každý den. Ideálně dvakrát denně.

Cvičení vychází z knihy *Jak se zbavit brýlí* od Mirzakarima S. Norbekova.

K tomuto cvičení budete potřebovat tabulku, kterou najdete na konci. První je určena pro krátkozrakost, druhá pro dalekozrakost. Případně si ji můžete stáhnout zde:

[Pro krátkozrakost](#)

[Pro dalekozrakost](#)

## Postup

1. V případě krátkozrakosti připevněte tabulku před sebe asi na vzdálenost natažené ruky. (Vidíte-li i poslední řádek, pak ještě dále.) V případě dalekozrakosti ve vzdálenosti 15–20 cm.

2. Najděte si svůj pracovní řádek, tedy řádek, který jste ještě schopni přečíst. (Neposouvejte se ale příliš rychle, výsledek zlepšení je potřeba zafixovat.)
3. Sedněte napnuti jako byste očekávali něco velkého a usmívejte se u toho. Mějte radost z toho, že se zase přiblížíte ke svému cíli. Čím více, tím lépe!
4. Provedte *Uvolňovací cvičení*.
5. Nyní po dobu 30 vteřin přejíždějte očima (!) po řádku z jedné strany na druhou. Mějte představu zaostřování, jako když ostříte objektivem. **Na oči ale netlačte silou!** Spíše si řádek prohlížejte nenápadně. V podstatě se ho vůbec nesnažte *vidět očima*. Musíte se na něj ale dívat s naprostým nadšením. Při tom si neustále zlepšujte náladu a zachytávejte každé zlepšení vidění. Až se vám „spustí zrak“, tak udržujte náladu, ve které jste. Pak si dejte několik vteřin pauzu a celý proces zopakujete ještě dvakrát. (Nezapomeňte také mrkat.)
6. Provedte *Uvolňovací cvičení*. (Dívejte se na řádek a poté teprve zakryjte oči. Po skončení pomalu oči otevřete a podívejte se na váš řádek.)
7. Potom se otočte tak, aby na tabulku dopadalo světlo pod jiným úhlem a zopakujte krok 4.
8. Provedte *Uvolňovací cvičení*.
9. Opět zopakujte jednou krok číslo 4, ale jedno oko zakryjte rukou. Oko ale nechte otevřené a stále s ním „sledujte“ řádek.
10. Nyní to samé s druhým okem.
11. Potom krátce provedte *Uvolňovací cvičení*.
12. A ještě jednou provedte krok 4 s oběma očima.
13. Opět provedte *Uvolňovací cvičení*.

14. Nakonec, až otevřete oči, si ještě chvíli prohlížejte tabulku.  
Podívejte se na řádky níž, potom na řádky výš.

Po skončení, ale nesmíte cvičení hodit za hlavu. Běžte se třeba podívat z okna a užívejte si zlepšení.

**Cvičení nikdy nesmíte začít provádět mechanicky nebo jen tak mimochodem**, abyste to měli rychle za sebou. Vždy je potřeba k němu přistupovat s nadšením a očekáváním, jako když cvičíte poprvé!

„Trik“ ale nespočívá v usilovném zírání na tabulku a čekání, co se stane. Je to o tom, že musíte aktivně na sobě pracovat. Musíte se dostat do stavu maximální sebedůvěry a optimismu.

Během cvičení se občas místo zaostření písmena rozostří, což je normální součást procesu. Pokud se vám během určité části nepodaří dosáhnout zlepšení, nesmíte to vzdávat ani být na sebe naštvaní. Prostě to přejděte a pokračujte dál s maximálním nadšením. (Nejtěžší to může být, pokud se to stane na konci. Ale nenechte se tím rozhodit.)

Máte-li problém pouze s jedním okem, pak to druhé zakryjte a cvičte jen na jedno oko.

## **Cvičení akomodace**

K tomuto cvičení si **najděte nějaký menší obrázek ideálně v zelených barvách**.

Cvičení je potřeba provádět **s maximálním soustředěním a nadšením**.

### **Postup**

1. Stoupněte si nebo si sedněte před okno a držte obrázek před sebou ve vzdálenosti 20–25 cm mírně pod úrovní očí.
2. Po dobu asi deseti minut si 3–5 vteřin prohlížejte obrázek a pak 3–5 vteřin nějaký zelený objekt v dálce, který vidíte rozmazaně. Tyto objekty pokaždé měňte.

Cvičení je potřeba provádět 2x denně a rozestup mezi nimi nesmí přesáhnout 2 hodiny.

**Pokud ucítíte bolest nebo napětí v očích, zamrkejte nebo na chvíli zavřete oči.**

## **Oční cvičení**

Následující cvičení pochází z YouTube kanálu [Bright Side](#).

Cvičení je potřeba provádět **s maximálním soustředěním** a to minimálně jednou denně.

**Kdykoliv ucítíte napětí, na chvíli přestaňte a zamrkejte nebo na chvíli zavřete oči.**

1. Mrkejte rychle za sebou po dobu 30–60 vteřin (asi 3–4 mrknutí za vteřinu).
2. Dívejte se stále před sebe a otáčejte hlavou. Nejdříve zleva doprava, potom nahoru a dolů. Alespoň 30 vteřin.
3. Podívejte se pomalu co nejdále do strany, ale **ne s velkým napětím**, a potom pomalu přesuňte oči na druhou stranu. Potom zase zpět. Alespoň 3x. Nakonec na chvíli zavřete oči. Cvičení pak opakujte se zavřenýma očima.
4. Podívejte se pomalu co nejnižší, ale **ne s velkým napětím**, a potom pomalu přesuňte oči směrem nahoru. Potom zase zpět dolů. Alespoň 3x. Nakonec na chvíli zavřete oči. Cvičení pak opakujte se zavřenýma očima.
5. Zavřete oči a relaxujte alespoň jednu minutu. Myslete přitom na něco pozitivního.
6. Začněte kroužením očima a potom opisujte znak nekonečno. Vždy oběma směry. Cvičte po 15 vteřinách.
7. Asi na tři sekundy zavřete oči a pak je na tři sekundy otevřete. Cvičení opakujte alespoň 5x.

8. Asi na dvě vteřiny stlačte svými prsty spánky a pak zase povolte. Cvičení opakujte alespoň 5x.
  9. Opisujte očima geometrické tvary. Začněte třeba trojúhelníkem a potom přidávejte komplikovanější tvary.
  10. Prohlížejte si 10 vteřin objekt vzdálený asi 25 cm. Potom 10 vteřin objekt vzdálený několik metrů. Pak se zase vraťte zpět na objekt před vámi. Alespoň 3x.
- 

Z těchto cvičení učiňte **hlavní cíl každého dne** a **vždy je cvičte s očekáváním a nadšením**, jako byste je dělali poprvé.

Během cvičení **bude docházet k výkyvům ostrosti, ale horšími dny** (nebo i jenom minutami) **se nesmíte nechat demotivovat!** Tohle může být nejnáročnější část celého procesu, proto si na to dávejte pozor!

**Až dojdete do cíle, je potřeba ještě nějakou dobu tato cvičení provádět**, aby se váš zrak zafixoval. Některá cvičení však alespoň občas provádějte i nadále, protože věci, které očím škodí, se budete dopouštět stále.

Také celkově zlepšete svůj životní styl: jezte zdravě, hýbejte se, chodte do přírody, zbavte se stresu a hlavně **v krátkých intervalech přerušujte práci a dívejte se do dálky** (ale ne pouze na jedno místo).

Na internetu lze najít i řadu jiných cvičení. Budou-li vám vyhovovat více, klidně jimi tato cvičení nahradte (kromě *Korekčního cvičení*) nebo si je přidejte do programu.

**Začněte třeba hned teď!**

**Vytvořil:**

[Michal Jeřábek](#)

Vidím vše  
velmi ostře!  
Vše se mi daří!  
Dokážu vidět vše!  
Mám stále lepší náladu!  
Vidím všechna písmena a slova!  
Velmi dobře vidím všechno, co vidím!  
Pracuji na sobě a mám skvělou náladu!  
Poznávám své schopnosti a vše se mi skvěle daří!  
Velmi přesně a ostře vidím úplně všechny znaky!  
Skvělé, vždyť já to vidím i bez brýlí. Vše se mi naprosto skvěle daří!  
Tak tohle je ale opravdu super! Chválím se, vždyť já na to vůbec nepotřebuji brýle.

Tak tohle je ale opravdu super! Chválím se, vždyť já na to vůbec nepotřebuji brýle.

Skvělé, vždyť já to vidím i bez brýlí. Vše se mi naprosto skvěle daří!

Velmi přesně a ostře vidím úplně všechny znaky!

Poznávám své schopnosti a vše se mi skvěle daří!

Pracuji na sobě a mám skvělou náladu!

Velmi dobře vidím všechno, co vidím!

Vidím všechna písmena a slova!

Mám stále lepší náladu!

Dokážu vidět vše!

Vše se mi daří!

velmi ostře!

Vidím vše