

# Олег Панков



профессор-офтальмолог,  
академик Лазерной  
академии наук РФ

## МЕДИТАТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ для ГЛАЗ

для восстановления  
**Зрения**

Лечебно-профилактический кабинет  
Итого: 100 руб. 476

Код категории  
гражданина

Код нозологической  
формы (по МКБ-10)

Источники:  
1) Формы  
2) Формы

Код формы  
ОКЗД 110302  
Формы № 148-19-08(а)

РЕЦЕПТ Сер.

Ф.И.О.  
пациента

Дата  
рождения:

№ страхового  
медицинского полиса

№ медицинской карты амбулаторного

Адрес:

Ф.И.О. врача

Код врача

Выписано:  
Rp.

Отпущено по рецепту:  
Дата отпуска

Медицинского учреждения

D.t.d.

по методу профессора  
**ОЛЕГА ПАНКОВА**

# **Олег Павлович Панков**

## **Медитативные упражнения для глаз для восстановления зрения по методу профессора Олега Панкова**

*Текст предоставлен правообладателем.*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=4614393](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4614393)*

*Панков, О. Медитативные упражнения для глаз для восстановления  
зрения по методу профессора Олега Панкова : АСТ, Астрель; Москва;*

*2011*

*ISBN 978-5-271-33506-8, 978-5-17-072294-5*

### **Аннотация**

Тысячи пациентов Олега Панкова всех возрастов без лекарств и операций избавились от близорукости, дальнозоркости, астигматизма, косоглазия, катаракты, глаукомы и проблем с сетчаткой. Читатель легко освоит простые и доступные рекомендации школы Панкова по восстановлению зрения с помощью медитативных упражнений, которые помогают концентрировать лечебную вибрационную энергию света и цвета. Простые и приятные, упражнения, приведенные в этой книге, вылечат вас от компьютерного зрительного синдрома, обострят зрение при близорукости, дальнозоркости

и астигматизме, облегчат состояние при катаракте, глаукоме и других заболеваниях глаз. Ежедневно уделяя время для медитативных упражнений, уже через месяц вы станете видеть лучше.

# Содержание

Курорт для глаз	5
Встаньте с правильной ноги, чтобы хорошо видеть	8
Мини-медитация «радуга»	9
Здравствуй, утро!	10
Разминка для глаз «Азбука»	11
Чистка лимфатических сосудов	12
Контрастный душ	13
Ванночки для глаз	15
Массаж век	16
Мигательная гимнастика	17
Очищающее дыхание	19
Очищение от паразитов	21
Очищение от микробов	22
Целебная энергия света для снятия напряжения глаз	23
Сосредоточение на пламени	24
Созерцание светил	27
Конец ознакомительного фрагмента.	30

# **Олег Панков**

## **Медитативные**

### **упражнения для глаз**

### **для восстановления**

### **зрения по методу**

## **профессора Олега Панкова**

### **Курорт для глаз**

Медитативные упражнения – один из краеугольных камней системы восстановления зрения профессора Панкова. Почти все упражнения для глаз в той или иной степени являются медитацией – сосредоточением внимания на каком-либо объекте, реальном или воображаемом, целебном – и приятном! – для органа зрения. Почему так велика важность медитации? Потому что она устраняет главную причину, из-за которой наши глаза болят – перенапряжение.

Перенапряжение происходит от однообразной нагрузки на орган зрения. В древности, живя на природе, человек имел прекрасное зрение, не уступающее аналогичной функ-

ции у животных. Технический прогресс очень сильно навредил нашей физиологии. Мы практически перестали рассматривать предметы вдаль. Нагрузка на зрение идет преимущественно за счет рассматривания мелких объектов вблизи – букв в книге или газете, символов на экране компьютера. Читая текст, наши глаза часами изо дня в день совершают одни и те же движения: слева – направо, слева – направо. В результате одна группа мышц перегружается, а другая остается незадействованной, ослабевает и, в конце концов, атрофируется «за ненадобностью». Свою лепту вносят и условия, в которых вынуждены трудиться наши глаза. Чтение с бликующего экрана, на слишком ярком свете или при плохом освещении, при резких колебаниях уровня освещенности, в движущемся транспорте заставляет глаза чрезмерно напрягаться, что приводит к поломке тончайшего зрительного механизма. Всех этих «пагубных» воздействий избежать практически невозможно. Что нам остается? Сгармонизировать нагрузки и помнить, что глазам необходим регулярный отдых. И лучшей терапии, чем медитация, за времена своего существования человечество не придумало – это самый настоящий курорт для глаз!

Простые и приятные упражнения, приведенные в этой книге, вылечат вас от компьютерного зрительного синдрома, обострят зрение при близорукости, дальнозоркости и астигматизме, облегчат состояние при катаракте, глаукоме и других заболеваниях глаз. Ежедневно уделяя время на медита-

цию, уже через месяц вы станете видеть лучше. И не только видеть, но и достойно выполнять дела, требующие хорошего зрения! Развитие навыков сосредоточения помогает достичь успеха в любой сфере деятельности. Во время медитации происходит разблокировка запасов жизненных сил и активизация биохимических процессов в организме, что способствует улучшению общего самочувствия и эмоционального состояния. Психика освобождается от последствий эмоциональных травм, что приводит к успокоению мыслей, и в человеке раскрываются способности, которые в силу указанной причины не получили развития. Это интуитивное озарение, способствующее пробуждению внутренних сил!

# **Встаньте с правильной ноги, чтобы хорошо видеть**

Известно, что как день начнется, так он и пройдет. Этому есть научное объяснение: в утренние часы с 5 до 9 наша психика особенно восприимчива. Удачно или неудачно сложится день, ваш эмоциональный фон, физическое самочувствие, в том числе и острота зрения, зависят от настроения, который вы заложите в мозг. Если вы ничего не заложите, ваши глаза будут видеть «как всегда», то есть неважно. Здоровье глаз начинается с желания хорошо видеть. Это своего рода спусковой крючок. Без него никакую болезнь с мертвой точки не сдвинуть. Поэтому рекомендуется начинать день с коротких упражнений, дающих глазам позитивный заряд. Всего 10 минут, а какой замечательный вклад в здоровье! Пускай эти упражнения станут для вас главными на всю жизнь.

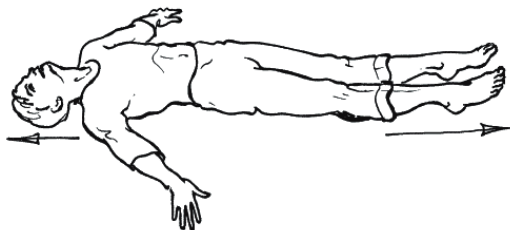


## **Мини-медитация «радуга»**

Как только проснулись, не открывая глаз, представьте радугу. Этот первый ваш мыслеобраз после пробуждения, который, переливаясь всеми семью цветами, включает «пульт управления» мозга на удачный день и желание хорошо видеть. Упражнение занимает 1–3 секунды.

# Здравствуй, утро!

Лежа на спине с закрытыми глазами потянитесь, вытянув пальцы ног и откинув голову. Вытяните шею до конца. Дайте максимальную растяжку всему позвоночнику – так же, как потягиваются кошки. Руки раскиньте в стороны (рис. 1).



*Рис. 1*

Длительность упражнения 3–5 секунд. Затем расслабьтесь на 5 секунд, откройте глаза и мысленно произнесите: «Здравствуй, утро! Здравствуй, новый день! Глаза мои видят отчетливо и резко. Глаза мои хорошо омываются кровью и наполняются новой жизненной силой».

Повторите потягивание с настроем 3 раза.

## **Разминка для глаз «Азбука»**

Лежа на спине, откройте глаза и «пропишите» глазными яблоками все буквы алфавита от «А» до «Я». Это займет от силы минуту. После этого можно вставать.

# Чистка лимфатических сосудов

Пока застилаете постель и моетесь, проведите очищение ротовой полости. Шейные, лицевые и глоточные лимфатические узлы тесно связаны с лимфатическими сосудами глаза. Инфекция, экологические яды, продукты метаболизма задерживаются в лимфатических сосудах. Чтобы очистить лимфатические сосуды от накопленных за ночь токсинов, надо набрать в рот столовую ложку растительного масла и перемещать это масло по полости рта в течение 3–5 минут. За это время масло станет «грязным» и изменит консистенцию. Затем его надо выплюнуть, прополоскать горло водкой и почистить зубы. Подъязычные и носоглоточные лимфатические пути связаны анастомозами с лимфатической системой глаз, поэтому поддержание чистоты этих путей обеспечивает очистку смежных глазных лимфатических сосудов глаз. Если такой очистки не делать, со временем токсическая лимфа обратным током может попасть из носоглоточной области в лимфатическую систему глаза и осесть там.

# Контрастный душ

Следующая процедура – общеоздоровительная, для поддержания тонуса иммунной системы.

Станьте в ванну и окатитесь водой комфортной температуры. Затем сделайте воду максимально горячей, какую сможете выдержать без дискомфорта. Через 30–60 секунд отключите горячую воду и пустите холодную. Облив все тело в течение 20–40 секунд, вновь включите горячую воду на 20–40 секунд, а затем – холодную. На этот раз постарайтесь постоять под холодным душем чуть дольше. Далее снова короткий горячий душ и завершающий холодный. Обливать надо все тело, не задерживаясь на одном месте. Всего делается 3–5 контрастов. Завершается процедура холодной водой.

После этого наберите в рот холодной воды, наполнив ею пазухи за щеками, широко раскройте глаза, задержите дыхание. Набирайте в ладони воду и плескайте на глаза до тех пор, пока вода во рту не нагреется (10–12 раз).

Приучайте себя к контрастному душу постепенно. Сначала на протяжении двух недель принимайте душ комфортной температуры. Затем делайте один контраст, стоя под холодной водой не более 5–10 секунд. Через неделю переходите на два, затем – на три контраста.

Вначале допускается небольшой перепад температур, то есть обливаться не самой холодной и не самой горячей во-

дой, а теплой и прохладной. Но достигнув ощущения явного холода, надо сразу же перейти на ледяную воду. Не зная этой тонкости, многие пытаются и далее снижать температуру постепенно, доходят до 19–20 °С и простужаются. Почему? Потому что вода такой температуры уже значительно охлаждает тело, но она недостаточно холодна, чтобы включились механизмы самовосстановления организма. Резкое же кратковременное обливание ледяной водой не успевает отнять много тепла, но оказывает мощнейшее воздействие, запуская терморегуляторный и иммунный механизм.

## **Ванночки для глаз**

После душа сделайте ванночки для глаз из приготовленного с вечера настоя: 1 чайная ложка зеленого чая на стакан кипятка. Зачерпните чайной ложкой настой и промойте им глаза. Подвигайте глазными яблоками, поморгайте. В зеленом чае содержатся тонины и коллоидное серебро: эти вещества очистят слизистые оболочки глаз от скопившихся за ночь продуктов метаболизма.

Вместо зеленого чая можно использовать настой цветков календулы. Вспомните, как красиво цветут оранжевыми цветочками ноготки. Их лечебные свойства – улучшение кровоснабжения, укрепление наружных и внутренних мышц глаза. С вечера приготовьте настой: 1 чайная ложка сырья на 1 стакан крутого кипятка. Утром процедите его и подарите своим глазам целебные вибрации лета и солнца.

## Массаж век

Далее делаем легкий массаж. Закрыв глаза, осторожно, без нажима, растирающими движениями 15–20 секунд массируем средними пальцами кожу нижних век (рис. 2).



*Рис. 2*



# Мигательная гимнастика

Следующее упражнение – моргание. Это очень хороший способ релаксации глаз.

У моргания две основные функции: смазывать и очищать глаза и давать им отдых периодическим исключением света. Сухость глаз предрасполагает их к воспалению и ведет к нечеткому зрению. Отсюда настоятельная потребность частой смазки. Когда пыль налипает на гладкую поверхность, она уменьшает светопроницаемость даже самого прозрачного материала. Именно моргание защищает глаза от загрязнений. Кроме того, если моргание частое (а таким оно и должно быть), глаз отсекается от света в сумме на 5–10 % времени бодрствования.

В состоянии релаксации глаза моргают часто и легко, там же, где есть напряжение, мигание затруднено и замедлено. Это, по всей видимости, связано с неправильной направленностью внимания, которое неоправданно лишает подвижности воспринимающий аппарат. Подавление движения, нормальное и естественное в других частях тела, передается не только на глаза, но и на веки. Движение является одним из необходимых условий ощущения и восприятия, но до тех пор, пока веки напряжены и относительно неподвижны, глаза также будут оставаться напряженными и сравнительно неподвижными. Поэтому тот, кто хочет приобрести хоро-

шие навыки видения, должен сознательно выработать у себя привычку моргать часто и без усилий. Когда восстановлена подвижность век, восстановление подвижности сенсорного аппарата окажется сравнительно простым делом. Ваши глаза будут лучше смазываться и больше отдыхать, улучшится кровообращение, которое всегда связано с ненапряженным мышечным движением. Это может быть достигнуто путем специального упражнения.

Быстро и легко сжимайте и разжимайте веки, не напрягая их. Продолжительность упражнения – 30–60 секунд. На 1 минуту закройте глаза и расслабьте их. Подобный отдых глазам надо устраивать при малейших признаках усталости. Будучи регулярным, это упражнение поможет быстро создать привычку частого моргания. А человек, который научился контролировать моргание, сможет контролировать и свою склонность лишать подвижности собственные глаза.

Частое моргание особенно важно для тех, кто занят напряженной, требующей пристального внимания работой. При такой работе глаза губительно легко фиксируются, что вызывает напряжение, усталость, сухость роговицы, ее воспаление и, как результат, ухудшение зрения. Морганием необходимо время от времени прерывать длинный ряд других упражнений для глаз. Частое и легкое моргание почти моментально приносит некоторое облегчение и, к тому же, ни с чем не сравнимо по простоте и доступности.

# Очищающее дыхание

Свежий воздух необходим как всему организму, так и зрению. Вам нужно постоянно помнить об этом. К глазам должен поступать кислород. Многие люди теснятся в комнатах, не уделяя внимания их проветриванию и вентиляции. Ничего не может быть неразумнее этого! У йогов существует любимая форма дыхания, которую они практикуют, когда чувствуют необходимость проветрить и очистить легкие. Многие свои упражнения они завершают таким дыханием.

В этой книге я представляю собственный вариант очищающего дыхания как одно из важнейших упражнений! Оно проветривает и очищает легкие, возбуждает деятельность легочных клеток и сообщает силу всем дыхательным органам, содействуя сохранению их здоровья. Кроме того, оно замечательно освежает весь организм.

Сделайте полный вдох. Удержите воздух в себе в течение нескольких секунд. Сложите губы, как бы собираясь свистнуть, но не надуйте щеки. Небольшими порциями с силой выдыхайте воздух через щель в губах (рис. 3). Остановитесь на мгновение, задержав воздух, и опять понемногу выдыхайте. Повторяйте это до тех пор, пока весь воздух не выйдет из легких. Помните, что выдыхать воздух надо с изрядной силой.



*Рис. 3*

Очищающее дыхание надо применять 2–3 раза в перерывах между периодами напряженной работы глаз. Продолжительность упражнений – 3 минуты.

# Очищение от паразитов

Для очищения от паразитов, которые, как правило, обитают на веках и внутри глаза, необходимо по утрам в течение 30 дней принимать настойку полыни (8–10 капель на 1/4 стакана воды) или натуральное эфирное масло гвоздики (3 капли на кусочек хлеба). Курс повторять 2–3 раза в год.

# Очищение от микробов

Я также рекомендую вам провести очищение от микробов с помощью экстракта биофлавоноидов семян грейпфрута – цитросепта (продается в аптеках). Благодаря своим уникальным противомикробным качествам, экстракт семян грейпфрута является надежной профилактикой простуд, гриппа и пищевых отравлений, препятствует размножению грибков и паразитов в органах пищеварения. Очищая тело от патогенной флоры и способствуя усвояемости витамина С, цитросепт укрепляет иммунитет. Принимайте в течение двух недель по 10–15 капель экстракта на стакан сока, зеленого чая или воды. Аналогично действует настойка полыни в той же пропорции. Курс повторять 3–5 раз в год.

# **Целебная энергия света для снятия напряжения глаз**

Наши глаза часто испытывают длительное напряжение. Прежде всего, как уже говорилось, это происходит из-за того, что взгляд в течение длительного времени фокусируется на предмете, находящемся на близком расстоянии от глаз либо в неудобном положении – мы можем, например, читать книгу, лежа на боку, или смотреть телевизор с угла дивана.

Предотвратить негативные последствия перенапряжения глаз можно посредством сосредоточения взгляда на маленьком светящемся объекте.

Эти упражнения – они называются центральной фиксацией – следует выполнять ежедневно, по возможности – несколько раз в день. Они обеспечивают расслабление глазным мышцам.

# Сосредоточение на пламени

Очень полезно для глаз выполнять упражнения по сосредоточению на пламени свечи, камина или костра. Расскажу знаменательную историю, услышанную от моего 70-летнего пациента Николая Васильевича из подмосковного поселка Удельная. В течение многих лет он страдал глаукомой. Спустя некоторое время после того, как он начал посещать храм, участвовать в службах и смотреть на свечи, он заметил, что радужные круги перед глазами уменьшились. А через нескольких месяцев он стал гораздо лучше видеть.

Действительно, свечи обладают целебным действием. Издревле существует поверье, что в пламени сгорают болезни, обиды, гнев, другие негативные состояния, посетившие человека. И лишь современная биофизика нашла этому объяснение: спектр излучения пламени относится к диапазону волн (оранжевый и красный свет, инфракрасное излучение), который обладает целебным действием! Но материал обязательно должен быть натуральным – дерево или воск. Воск во время горения источает не только приятный запах, но и живые природные флюиды, которые отсутствуют у парафиновых, стеариновых и тем более гелевых свечей.

Установите зажженную свечу на уровне глаз на расстоянии 50–100 см от лица, как вам удобнее. По классическим канонам это расстояние должно равняться расстоянию от



глаз до промежности. Примите удобную позу напротив и смотрите на пламя. Постарайтесь ни на что не отвлекаться во время медитации. Запритесь в комнате. Вас не должны беспокоить ни текущие дела, ни звуки за стенкой, ни собственные мысли. Внимательно вглядывайтесь в пламя, не отводите глаз на окружающие предметы. Веки следует открыть широко. Старайтесь не моргать. Вскоре язычок пламени начнет превращаться в яркое пятно, которое будет расти по мере продолжения упражнения. В какой-то момент пятно займет все поле зрения. Старайтесь удерживать это состояние как можно дольше.

Во время упражнения голова должна быть свободна от всех мыслей, кроме мысли о пламени. Важно научиться просто смотреть. Это нелегко. Такое умение приходит только после длительной тренировки. На первых порах будут беспокоить самые разные мысли, и это совершенно нормально. «Поймав» в уме постороннюю мысль, не отбрасывайте ее с раздражением, иначе она прицепится к вам как клещ. Улыбнитесь ей, мысленно помашите рукой и переключитесь на созерцание пламени. Сейчас, во время медитации, вы существуете сами по себе, а ваши мысли – сами по себе. Наблюдайте за ними со стороны, не пытайтесь подавить или стереть; дайте им жить собственной, отдельной от вас жизнью.

В ходе упражнения следует помнить об осанке. Голову и спину держите прямо. Обнаружив, что шея наклонилась, а плечи сгорбились, сразу же выпрямитесь.

Смотрите на пламя до тех пор, пока не устанут глаза. Поначалу это будет 5–7 минут. По мере практики продолжительность медитации увеличится до 15 минут и получаса. Но ни в коем случае не насилийте свои глаза! Как только появятся резь и слезы, сразу же закройте веки и продолжайте смотреть на пламя мысленным взором, пока отпечаток пятна на сетчатке не исчезнет. С каждым разом надо стараться увеличивать время этого остаточного свечения.

Закончите медитацию несколькими глубокими вдохами-выдохами. Если глаза устали, расслабьте их, быстро и легко, без напряжения, сжимая и разжимая веки от 30 до 60 секунд. Это даст глазам отдых, усилит кровообращение.

# Созерцание светил

Древние восточные учения говорят о том, что для развития совершенного зрения надо смотреть на солнце, луну и звезды. Эксперименты, проведенные Бейтсом, Гельмгольцем и другими медиками, подтверждают, что рассматривание светящихся объектов повышает тонус глаз.

Солнечный свет нельзя сравнить ни с каким другим. Солнечные лучи – сами по себе, без всяких вспомогательных средств! – оживляют зрение, улучшают циркуляцию крови, обладают антибактериальным действием. Использование солнечного света в лечебных целях так же старо, как человечество. Первое из дошедших до нас упоминаний об использовании солнечных лучей для профилактики и лечения заболеваний органа зрения относится к временам правления в Египте фараона Аменхотепа IV (предположительно XIV век до н. э.). О целебных свойствах Солнца есть сообщения в трудах Геродота, Гиппократ, Корнелия Цельса, Клавдия Галена, Абу Али ибн Сина и других.

Недаром многие упражнения йоги для оздоровления глаз выполняются под открытым небом, в положении лицом к солнцу. В йоге есть упражнение по фиксации взгляда на солнце. При выполнении этого упражнения йоги смотрят на восходящее или закатное солнце широко открытыми и при этом расслабленными глазами, то открывая, то прикрывая

их, пока не потекут слезы. Люди с больными глазами должны расположиться так, чтобы смотреть в направлении солнца, а не на само солнце. Со временем можно научиться смотреть непосредственно на солнце без дискомфорта, но никогда не следует смотреть на солнце в полдень – это опасно для глаз. Оптимальное время для солнечных медитаций – с 7 до 8 часов утра и с 5 до 6 часов вечера. Созерцать солнце нужно начинать постепенно, начиная с 1–2 минут и до 10 минут. В Европе таким способом успешно лечат конъюнктивиты, трахомы, астигматизм, близорукость и дальнозоркость.

Однако я не могу рекомендовать нетренированному читателю йоговские приемы. По моему мнению, прямой контакт с солнцем может нанести вред глазам. Начинать такие медитации лучше стоя в тени. Нельзя смотреть на солнце долго, не мигая. Глаза нужно то открывать, то закрывать. Главное правило – глазам должно быть приятно, при малейшем дискомфорте процедуру необходимо прекратить. На первых порах продолжительность упражнения не должна превышать нескольких секунд. Увеличивайте время фиксации на светящемся объекте очень медленно и постепенно. Максимальное время медитации – 5 минут.

Если вы решите освоить йоговские приемы, не забывая о том, что это самые настоящие йоговские упражнения, только тренируются в этом случае глаза, а не тело. Во всем остальном та же степень сложности. Далеко не каждый человек в состоянии принять позу лотоса, к примеру, и находить-

ся в ней без движения определенное время. Для этого требуется подготовка. Упражнения для прямого контакта глаз с солнцем столь же сложны, и к их выполнению нужно подходить постепенно. Люди со слабыми глазами должны начинать смотреть не на солнце, а в направлении солнца, пока не смогут глядеть в этом направлении без дискомфорта.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.