

VIDYA YOGA

ШКОЛА ЈОГЕ ДРАГАНА ЛОНЧАРА

Семинарски рад

Курс за јога инструкторе

ЈОГА И ВИД

Милутин Илић
Београд, 2007.

Јога и побољшање вида

Представе о јоги веома су разноврсне. Често се догађа да се јогом сматра само неки њен део. Следствено томе може доћи до погрешног закључивања, тако да се потпуно различите ствари могу називати њеним именом. Иако заблуде о јоги све више нестају, и даље је веома незахвално упуштати се у објашњавање тога шта је јога у целини.

Ако се задовољимо представом о јоги као целовитом систему акција и поимања помоћу којих човек може да овлада техником прелажења из нижих у виша стања свести тежећи коначном просветљењу, могуће је прихватити да се јогом баве они који, без обзира на њихов тренутни ниво свести и конкретне вежбе које раде, истрајавају на том путу.

Јасно је да нисмо сви у истом положају и да на том путу пред свима не стоје исте препреке. Сходно томе, из целовитог система требало би да се користи оно што је на достигнутом нивоу потребно.

На самом почетку, мање или више код свакога, јавља се проблем који пред нас поставља наше тело. Да би смо на вишим нивоима развоја могли у довољној мери да се бавимо развојем свести у медитативном положају, тело треба да буде спремно и способно за то. Здравом телу је довољно само развијање гипкости, снаге и издржљивости, док је у супротном случају задатак тежи.

Решавањем телесних проблема у највећој мери бави се Хата јога која практикује различите групе вежби које се зову асане, пранајаме, мудре и банде. Постоји одређен број вежби које се сматрају класичним јога вежбама - свака има своје санскритско име и може се рећи да су оне заједничке за све јога школе. За сваку од њих се зна како се изводи, али исто тако и какво дејство има на тело. Зависно од случаја, одређене вежбе се препоручују за решавање конкретног проблема, док неке друге могу бити контраиндиковане и због тога забрањене. Поред поменутих, постоје и вежбе које немају свој санскритски назив или се њихови називи разликују од школе до школе. Оне су углавном последица чињенице да су неке класичне јога вежбе веома захтевне, па је претходно потребно савладати неке лакше као свејеврсну припрему или се таквим вежбама жели да постигне ефекат који није могуће постићи класичним вежбама. Пример су вежбе за очи о којима ће бити речи касније.

Лечење вежбама

Мада тема овог рада није јога као целина, постоји потреба да се овде, а вероватно и касније, помену неки њени основни принципи и начини сагледавања *Света*.

Сама јога не може да се сагледава парцијално и зато увек треба имати на уму да је то сложен систем чији делови не могу да функционишу и не постоје самостално и независно од целине. И предмет посматрања по јоги, такође, не може бити независан и одвојен од целине него се увек мора имати у виду да је он само део *Свемира* као целине.

Аналогно ономе што је претходно написано, ако се бавимо поремећајем здравља или решавањем проблема насталог услед неког телесног недостатка, проблематични део тела не би требало посматрати као коначну целину (део који треба поправити или заменити), него као део целине у којој постоји неки несклад који се на том делу манифестовао. Проблем се рашава, уколико је то могуће, истовременим враћањем изгубљеног склада целом организму и стимулисањем угроженог дела тела на опоравак и нормализацију своје функције. Примена јога вежби не би требало да се сведе на једну или више вежби које се баве проблематичним делом тела него, поред тих, треба примењивати и вежбе које ће цело тело усмеравати ка недостајућем складу.

Веома је битно да се вежбе не раде механички него свесно и концентрисано. Погрешно би било рећи да неће бити никаквих ефеката у случају несвесно-механичког или безвољног вежбања, али је велико питање колико би такви ефекти могли да се сматрају задовољавајућим и вредним труда. За постизање максималног резултата потребно је свесно примењивати и физичке вежбе и вежбе дисања и медитативне вежбе и вежбе опуштања. При томе, вежбе треба изводити редовно, тј. свакодневно са ведрином и убеђењем да ће до резултата свакако доћи, али резултате не треба очекивати брзо. Уз поштовање ових препорука постепено се све лакше испуњавају постављени услови, па се на тај начин убрзава и олакшава постизање коначног циља.

Управо овакав начин представља јогу и није најпресудније да ли се нека вежба налази на списку санскритских имена јога вежби, него да ли се налази у склопу целине која се спроводи на описани начин. Наравно, не треба губити из вида да је одабир вежби од пресудног значаја, као и да у случају погрешне комбинације не само да може доћи до изостајања жељених ефеката, него и до настајања штетних последица.

О виду, грађи и функционисању очију

Сматра се да преко вида добијамо многоструко више информација из спољашњег света него преко свих осталих чула заједно. Према томе, јасно је да смањење функције вида значајно угрожава нашу моћ комуникације. С друге стране, неупоредиво је мањи број људи без проблема са видом него што је оних који, макар у некој мери, имају смањену неку функцију вида.

Као што се за вид може рећи да је најкомплексније чуло (помоћу њега сазнајемо облик, количину светла, боју, удаљеност...), тако и за његов орган око, може да се каже да је најкомплекснији орган међу чулима.

Очна јабучица, смештена у очној дупљи, грађена је попут луковице и састоји се од три међусобно блиско налегла слоја. Идући од споља ка унутра то су: везивна, судовна и нервна опна. Последњи, већи и непрозирни део везивне опне зове се **беоњача**. Добила је име због своје боје која се и споља може јасно уочити пошто се мали предњи део беоњаче види испод прозирне **вежњаче/коњуктиве**. Предњи, мало испупчен и провидни део везивне опне је **рожњача** која чини предњи зид предње очне коморе. Испод беоњаче налази се **судовњача**, последњи и највећи део судовне опне. Судовњача је слој испреплетан мноштвом крвних судова који крвљу снабдевају скоро све структуре ока. Предњи део судовне опне гради **дужицу/шареницу** која се јасно види кроз прозирну рожњачу. Дужица је непровидна, обојена и кружна мишићна структура у чијем центру се налази отвор променљивог дијаметра - **зеница**. Дужица и рожњача, за разлику од беоњаче и судовњаче, не налажу једна на другу, већ је између њих простор предње очне коморе испуњен очном водицом. Још један важан део судовне опне је цилијарни мишић. Овај сићушни мишић облика обруча, који је смештен између дужице и судовњаче, бројним влаканицама се припија дуж целог обода очног сочива. Мишићи дужице својим грчењем и опуштањем смањују и повећавају зеницу чиме регулишу количину светлости која у око улази. Цилијарни мишић по потреби сабија и прави задебљање очног сочива чиме мења његову оптичку преломну моћ и омогућава да се приспели светлосни зраци сабирају на површини мрежњаче. Нервну опну ока чини **мрежњача** у којој се налазе ћелије специјализоване за примање светлосних дражи - фоторецептори, **штапићи** и **чепићи**. Штапићи и чепићи су у синапси са завршецима нервних ћелија које чине очни живац - почетни део видног пута који се завршава у примарном видном центру смештеном у кори потиљачног режња великог мозга. На централном делу мрежњаче, супротно од зенице, налази се мала кружна област - **макула** или **жута мрља**. Она се састоји од великог броја густо збијених чепића и омогућава централни вид (оно што јасно видимо). Преостали, много већи део мрежњаче, садржи углавном штапиће и задужен је за периферни и ноћни вид. Унутрашњост ока, простор између мрежњаче на задњој страни и очног сочива спреда, испуњава провидна желатинаста структура која се назива **стакласто тело**. Са спољне стране око је са три пара мишића повезано са очном дупљом и ти мишићи омогућавају покретање и усмеравање ока.

Добар вид могућ је само ако се светлосни зраци, на свом путу од објекта који се посматра до фото рецептора на мрежњачи, непогрешиво преламају и не наилазе ни на какве препреке; ако се у фото рецепторима стварају одговарајући нервни импулси који неометано прелазе свој пут до центра за вид; ако центар за вид, на основу приспелих неуро импулса, може да створи доживљај одговарајуће слике и да одржава одговарајућу команду над свим мишићима који учествују у процесу гледања.

Било какав поремећај, у горе веома поједностављеном опису процеса гледања, доводи до мањег или већег поремећаја вида. Да би се добро видело, око треба да је савршене структуре, али ништа мање није важно ни савршено психоментално стање онога ко гледа. На путу од објекта у спољашњој средини до његове доживљене слике има много места где се могу појавити препреке. С друге стране, веома велики комплекс психоменталних појава које прате процес

гледања у себи садржи могућност да се у неким случајевима, када постоје поремећаји на физичком или на суптилнијем нивоу, може постићи задовољавајући крајњи резултат. Као пример може да се помене случај дугогодишњег читаоца неких новина који може још неко време да чита те новине иако му је вид временом ослабио до границе да не може јасно да види док чита, а да он и не примећује да му је вид ослабио. То проистиче из његовог менталног склопа који, на основу дугогодишњег искуства о могућим облицима слова и не сасвим јасних информација које добија од очију, успева довољно брзо да изврши одабир могућих слова и речи, тако да изгледа као да проблем способности виђења не постоји. Значи, слова исте величине али непознатог облика не би могао лако да чита јер их не би добро видео, а читање слова карактеристичног, познатог облика не представља му проблем.

Гледање је веома сложен процес и незахвално је набрајати све делове и функције тела који у том процесу учествују. Очи и нерви центра за вид су најочигледнији али, поред њих, скоро цело тело, као и многе психо-менталне функције такође дају свој допринос. Ма где да постоји проблем он утиче на смањење способности виђења, било да је он тренутно манифестован или не. Када ослаби једна карика у низу, као што је већ речено, она бива потпомогнута осталим здравим карикама. Међутим, она истовремено представља додатно оптерећење и погоршава услове нормалног функционисања свих осталих. У циљу побољшања или одржања доброг вида неопходно је тежити ка идеалном функционисању и побољшању услова за функционисање свих чинилаца у процесу виђења.

Веома важни предуслови за добар вид су добра прокрвљеност очију и целе главе, као и ментална и физичка опуштеност. Та два фактора стоје у веома тесној међузависности. Повећана напетост ствара згрченост крвних судова што доприноси погоршању циркулације. Слаба циркулација отежава функционисање сваког слабо прокрвљеног дела тела, па тиме и очију и мозга. То даље утиче на повећање напетости и тако се круг затвара. И обрнуто: психичка и физичка опуштеност значи и опуштеност крвних судова, самим тим и добру циркулацију. Добра циркулација ствара услове за лако и успешно функционисање очију и мозга што, са своје стране, омогућава опуштеност. Многи покушаји да се вид поправи свде се на стварање услова да се побољша циркулација и смањи напетост, без обзира да ли је узрок проблема дошао споља или изнутра.

Вежбе за очи

Решавање или смањивање проблема са видом помоћу јога вежби заснива се на претпоставци да је могуће постићи самоизлечење уколико се уклоне или довољно умање спољни узроци који су узроковали настанак проблема, уколико се побољша циркулација до потребног нивоа, као и уколико се довољно смањи или потпуно укине стање напетости, а све то уз евентуално потребну менталну стимулацију. У најједноставнијим случајевима могуће је, на пример, уклонити спољашњи узрок стварања напетости (промена ритма живота, смањење и контролисање излагања напору, редован и довољно дуг одмор итд.) и тада до

побољшања може доћи веома брзо. Али, обично је проблем знатно већи. Најчешће, узрок проблема није само један, па је потребно радити на уклањању свих спољашњих и унутрашњих узрока, као и на раскидању зачараног круга у коме се негативне појаве међусобно стимулишу. Неке узроке је веома тешко или немогуће отклонити што представља додатно увећање проблема.

На овом месту ће бити описано неколико вежби без детаљних објашњења механизма њиховог деловања. Све описане вежбе добио сам као садану (распоред вежби за свакодневно практиковање) од *Свами Бакти Чаитанје* који је следбеник Бихарске школе јоге и који води *Свами Сатјананда Јога ашрам* у Виђајавади на југу Индије.

Функције вежби биће више или мање очигледне, а знатно више о њима може се видети у ниже наведеној литаратури. Неке од вежби су класичне јога вежбе које су можда познатије као вежбе којима се решавају неки други, сасвим другачији проблеми, док ће за друге бити очигледно да вежбају очи и очне мишиће. Биће наведено и неколико вежби које се не налазе у литератури о јоги. Оне су или модификација неких познатих јога вежби или су вежбе које Свами Бакти Чаитанја, на основу свог знања и искуства, препоручује како би оне допринеле повећању ефикасности целокупног јога третмана.

Препоручљиво је да се вежбе раде свакодневно, мада је боље урадити макар део вежби ако за све нема времена, него их не радити уопште. Предлог је да се вежбе раде према редоследу како су описане, мада се неке модификације, уколико постоји потреба за њима, могу показати као боље решење. Ђала нети и Тратак је можда најбоље радити ујутро, одмах после буђења. Соларизација се не може радити ако ујутро нема Сунца, па се неминовно мора одложити до вечери ако се стекну услови.

Став дијаманта - Ваџрасана / Vajrasana

На почетку ће бити описан почетни положај за извођење већине вежби.

Клекните на под са приљубљеним коленима, потколеницама и стопалима. Горњи део стопала и прсти ногу опружени су по поду. Затим седите на пете. Ако је могуће, без одвајања палчева размакните пете и седални део што више спустите између њих. Леђа и врат су исправљени и усправни као да Вас је нешто ухватило непосредно иза ушних шкољки и као да Вас вуче нагоре. Брада се благо спушта ка грудима, а кичма и цело тело изнад кукова као да се протежу и извлаче из карлице. Шаке су на бутинама. Трудите се да будете што опуштенији и да осећате своје тело. Сада сте у ставу **Ваџрасане**.

Уколико не можете да заузмете положај Ваџрасане или не можете у њему да останете довољно дуго, заузмите било који удобан седећи положај (лотос, полулотос, седење прекрштених ногу - турски сед, или једноставно седните на столицу). Битно је да су леђа, врат и глава прави и у усправном положају.

Покушајте да временом овладате Ваџрасаном и да у њој останете што дуже; за неко време она Вам више неће представљати проблем.

Описи ове вежбе могу се наћи и у књигама: *Асана, пранајама, мудра банда*, Свами Сатјананда Сарасвати; *Јога и спорт*, Јесудијан Селвараџан и Елизабет Хојч.

Длановање / Palming

Ово је вежба опуштања и одмарања очију.

У било ком седећем или стојећем ставу благо прислоните дланове - леви преко левог, десни преко десног ока. Средине дланова треба да буду насупрот средине очних дупљи тако да ни очне јабучице, ни капци, па ни трепавице немају додир са длановима. Прсти шака су испружени навише преко чела и могу благо да се преклопе изнад корена носа. Ободи дланова благо, али потпуно, налажу на ивице очних дупљи тако да светлост не може да допре до очију. Може се трептати, очи се могу држати отворене, али је најбоље држати их лагано затворене. Најважније је да се максимално опустите и ослободите било каквог напора или грча. У тако опуштеном стању треба посматрати унутрашњост капака. У том положају могу се видети искрице, сенке, неко недефинисано кретање, неки облици или слике, али временом би требало да наступи потпуна тама. Не треба чинити напор да се било шта жељено види, него само опуштено треба пратити шта се спонтано појављује. Када се јави осећај да је доста или, још боље, ако је наступила потпуна тама, вежба се може прекинути.

Описи ове или сличне вежбе могу се наћи и у књигама: *Асана, пранајама, мудра банда*, Свами Сатјананда Сарасвати; *Лора*, Лариса Фотина; *Да ли су вам наочари заиста потребне?*, Мерилин Росенс Берет; *Уметност гледања*, Олдос Хаксли; *Бољи вид без наочара*, Хари Бенџамин.

Соларизација / Слоновско гледање

Седите у Ваџрасану окренути према Сунцу. Уперите поглед ка Сунцу, удахните и не скрећући поглед са Сунца закрећите главу удесно издишући. Са удахом главу враћате у почетни положај и одмах, уз издисај, окрећете је налево. Значи, ритмично главу ротирате лево - десно при чему све време погледом фиксирате Сунце. Док је окрећете ка средини удишете, а од средине на страну издишете. Уколико вам је тешко да одржавате предложени ритам дисања одредите га сами на начин који Вам је лакши, само имајте у виду да све време морате ритмично да дишете и да правите штету ако задржавате дах или неравномерно дишете. Трепћите што мање и трудите се да будете што опуштенији како у леђима, раменима и врату, тако и у целој глави, нарочито у очима. Тако вежбајте 5 минута. Добро је ако сте у тих пет минута направили 100 до 150 циклуса. Ако не можете толико да издржите радите колико можете. Током времена издржљивост ће се повећавати. Ако приликом вежбања

стекнете утисак да је Сунце усијани прстен у чијој унутрашњости је таман круг то је добро и очекивано.

Када престанете са ротирањем, урадите длановање у трајању од најмање 2 минута. Вероватно ће Вам се, када затворите очи, указати обрис Сунца (или више њих) које може да стоји или да се креће у видном пољу. Пратите га; ако се изгуби потражите нови и чекајте да завлада потпуна тама.

После длановања поновите ротирање, али овог пута са затвореним очима. Осећајте кроз капке светло и трудите се да очи држите усмерене у најсветлијем правцу; све остало је исто као и у првом случају.

После петоминутног вежбања поновите длановање по други пут.

Вежбу радите, нарочито на почетку, најкасније 2 сата после изласка или најраније 2 сата пре заласка Сунца.

Описи ове или сличне вежбе могу се наћи и у књигама: Асана, пранајама, мудра банда, Свами Сатјананда Сарасвати; Лора, Лариса Фотина; Да ли су вам наочари заиста потребне?, Мерилин Росенс Берет; Уметност гледања, Олдос Хаксли; *Бољи вид без наочара*, Хари Бенџамин.

Вежбе усмеравања погледа

Овде ће бити описано неколико вежби које се, у првом реду, баве мишићима који покрећу очне јабучице. Ове вежбе нису класичне јога вежбе, немају санскритске називе и скоро је немогуће наћи њихов потпуно исти опис у различитим књигама. Вежбе ће бити описане на основу онога што сам ја научио од Свами Бакти Чаитанје, а у наведеној литератури могуће је наћи мало другачије описе тих или сличних вежби.

Уколико је могуће, све вежбе радите у Ваџрасани. Свака вежба почиње тако што се са исправљеном кичмом и главом у истој усправној линији испружи рука право испред себе (у свакој вежби биће наглашено која - лева или десна). Сви прсти, осим палца, стиснути су у песницу. Палац је увек усправан са ноктом према нама. Рука се креће према упутствима, а поглед прати нокат палца (уколико се нокат не може уочити прати се палац или, у још горем случају, цела песница). Лакат је опружен и као да се трудимо да, благо протезући руку, песницом додирнемо нешто што је тик испред ње. Све време се трудити да сваки део тела буде што опуштенији, нарочито око, које треба без напора и грча да прати нокат палца. Нормално је да ће напор бити већи што је стање вида лошије, али циљ вежбања и јесте да се напрезање током гледања што више смањи или, чак, у потпуности одстрани. Зато је поребно да се вежба што свесније.

Из средине у поље

а) Седећи у Ваџрасани, уз издисај испружите десну руку право испред себе. Нокат усправљеног палца је у висини очију. Не померајући главу, водоравно испружену десну руку са удахом померате надесно, до крајњег положаја у коме ће бити испружена у правцу непомерених рамена. Све време, опуштено и са пажњом, погледом (са оба ока) пратимо нокат палца. Кретање удесно траје око 5 секунди. Када песница дође у крајњи положај, без обзира да ли је или није изашла из видокруга, затварамо очи, задржавамо дах и, што опуштенији, дозвољавамо да се створи осећај да видимо палац кроз затворене капке на месту на коме је сада. Задржавање даха и песнице у том положају траје такође 5 секунди. Следећих пет секунди равномерно, са издахом, врећамо песницу у почетни положај право испред себе при чему су очи и даље затворене. Баз напора покушавамо да доживимо осећај да кроз капке погледом пратимо кретање палца. Када рука дође у почетни положај отварамо очи и, као што је управо описано, почињемо следећи циклус померањем руке удесно. Лева рука је све време на левој бутини. Урадите 5 циклуса.

б) Као што је десна рука праћена погледом када се кретала од средине надесно и назад, исто тако и исти број пута поновите вежбу са левом руком која се креће од средине улево.

По завршетку урадите длановање што можете радити и током вежбања кад год за тиме осетите потребу.

Горе - доле

Седећи у Ваџрасани, уз издисај испружите десну руку право испред себе. Нокат усправљеног палца је у висини очију. Не померајући главу, са удахом десну руку подижите нагоре до крајњег положаја када палац замакне иза обриса обрва. Све време, опуштено и са пажњом, погледом пратите нокат палца. Кретање нагоре траје око 5 секунди. Када рука дође у крајњи положај, без много задржавања, уз издисај, и даље испружену руку са усправљеним палцем равномерно спуштајте надоле док песницом не додирнете бутине. Из крајњег доњег положаја, без много задржавања, уз удисај, почните равномерно да подижете руку нагоре до крајњег горњег положаја. Кретање руке од горе до доле и од доле до горе треба да траје по десетак секунди, тј. један циклус траје око 20 секунди. Очи су све време отворене и с пажњом и максимално опуштене прате нокат усправљеног палца. Урадите 5 циклуса и после тога завршите длановањем.

Кружење погледом

а) Седећи у Ваџрасани, уз издисај испружите десну руку право испред себе. Нокат усправљеног палца је у висини очију. Не померајући главу, са удахом, десну руку подижите нагоре до крајњег положаја када палац замакне иза обриса обрва. Све време, опуштено и са пажњом, погледом пратите нокат палца. Кретање нагоре траје око 5 секунди. Када рука дође у крајњи положај, без много задржавања, уз издисај, и даље испруженом руком са усправљеним

палцем, започните равномерно кружење у смеру казаљке на сату ка крајњем десном положају, па из њега наставите до крајњег доњег положаја уз завршавање издисаја. Не застајући, уз удисај, све време равномерном брзином настављате кружење песницом, тј. палцем - из крајњег доњег положаја, преко крајњег левог до крајњег горњег положаја. У што опуштенијем стању и с пажњом очи све време прате нокат усправног палца који се креће по самој ивици видокруга. Кретање руке из горњег положаја преко десне стране до доле, све време прати издисај који треба да траје десетак секунти. Исто тако, кретање руке одоздо до горе преко леве стране прати удисај који, такође, треба да траје око десетак секунди, тј. један цео круг са издисајем и удисајем траје око двадесет секунди. Урадите 5 кружења у смеру казаљке на сату и затим, са издахом, спустите руку водоравно испред себе са палцем у висини очију, зажмурите и урадите длановање.

б) Као што сте десном руком радили кружење у смеру казаљке на сату исто тако левом руком радите кружење у супротном смеру. Све остало важи као у претходном случају.

Праћење палчева који се одмичу

а) Седећи у Вацрасани, уз издисај испружите обе руке право испред себе. Палчеви су усправљени нагоре, а остали прсти благо стиснути у песнице које се додирују. Нокти усправљених палчева су у висини очију. Не померајући главу, са удахом размичемо водоравно испружене руке тако да лева иде улево, десна удесно до крајњих положаја супротних страна у којима ће бити испружене у правцу непомерених рамена. Све време, опуштено и са пажњом, погледом (са оба ока) пратимо оба нокта на палчевима. Док се не размакну више од десетак центиметара обе очне јабучице прате палчеве - лева леви и десна десни, али убрзо остају усмерене право напред док палчеве гледају периферним видом (штапићима изван макуле). Нормално је да су нокти много јасније видљиви на почетку кад их види макула, док се касније виде мање јасно при чему је циљ да се не губе из вида све до крајњих положаја. Ако постоји оштећење видног поља, палац у једном тренутку може нестати и тада очи треба да се померају лево-десно, са једног на други палац како би се све време, до крајњег положаја, пратило кретање оба палца. Раздвајање руку траје око 5 секунди. Када песнице дођу у крајњи положај, без обзира да ли јесу или нису изашле из видокруга, затворите очи задржавајући дах и, у што опуштенијем стању, дозволите да се створи осећај да видите палчеве кроз затворене капке на месту на коме су сада. Задржавање даха и песница у том положају траје такође 5 секунди. Следећих пет секунди равномерно, са издахом враћајте песнице у почетни положај, право испред себе при чему су очи и даље затворене. Баз напора покушајте да доживите осећај да кроз капке погледом пратите кретање палчева. Када руке дођу у почетни положај отворите очи и, као што је управо описано, почните следећи циклус раздвајањем руку у страну. Урадите 5 циклуса.

Описи ових или сличних вежби могу се наћи у књигама: *Асана, пранајама, мудра банда*, Свами Сатјананда Сарасвати; *Јога и спорт*, Јесудијан

Селвараџан и Елизабет Хојч; *Лора*, Лариса Фотина; *Да ли су вам наочари заиста потребне?*, Мерилин Росенс Берет; *Уметност гледања*, Олдос Хаксли; *Бољи вид без наочара*, Хари Бенџамин.

Кружење главом

а) Седећи у Ваџрасани, са рукама на бутинама затворите очи и уз издисај пустите да вам глава лагано клоне напред. Врат је са задње стране истегнут, а брада тежи ка грудној кости. Јачину истезања одређује тежина опуштене главе. Врат је опуштен, ништа не радите ни силовито ни наглим покретима. Осетите као да главу котурате по замишљеном водоравном кружном прстену који је на вашим раменима и око вашег врата; током удисаја равномерно накрећите главу надесно, па је вратите назад. Са завршетком удисаја задњи део врата је сабијен, а грло је истегнуто под утицајем опуштене главе забачене у назад. Без застајања, уз издисај наставите кретање у круг преко левог рамена до почетног положаја са главом погнутом ка грудној кости. Трудите се да су рамена и цело тело испод рамена све време опуштени и непокретни. Удисај и издисај (један полукруг) треба да трају по 5 секунди. Урадите 5 кружења у описаном смеру и затим, са удахом исправите врат и главу у усправан положај, па отворите очи.

Вежбу радите веома пажљиво и неусиљено. Водите рачуна да при наговештају бола одмах смањите интензитет истезања како не би дошло ни до најмање повреде.

б) Поштујући опис вежбе за кружење главом у описаном смеру, урадите исти број кружења и у супротном.

Описи ове или сличне вежбе могу се наћи и у књигама: *Асана, пранајама, мудра банда*, Свами Сатјананда Сарасвати; *Лора*, Лариса Фотина; *Да ли су вам наочари заиста потребне?*, Мерилин Росенс Берет; *Уметност гледања*, Олдос Хаксли; *Бољи вид без наочара*, Хари Бенџамин.

Вежба с лоптом

Ова вежба не спада у јога вежбе, али има своје место у комплексу вежби за побољшање вида. За извођење ове вежбе потребна Вам је лоптица за тенис или нека слична. Неопходно је да добро одскаче од пода и да је такве величине и боје да можете да је видите кад се одбије од пода.

Стојећи у раскорачном ставу са ногама раширеним у ширини кукова или мало више, не сагињући се, десном руком баците лопту на под између ваших ногу и ухватите је левом руком. Одмах затим баците лопту левом руком и ухватите је десном. Наизменично пребацујте лопту из леве у десну руку и обратно одбијајући је при том од пода између ваших ногу. Све време, са што више пажње и са што мање напора пратите лопту погледом. Не вежбајте механички. Трудите се да се лопта креће што више лево-десно, онолико колико вам то дужина руку омогућава како бисте што више ангажовали мишиће који покрећу

очне јабучице. Ову вежбу радите свакодневно по 5 минута (150 - 300 удараца о под).

Свећа - Sarvangasana

Свећа је једна од класичних јога вежби. Зову је и краљица асана, тј. краљица јога вежби због изузетно велике користи коју доноси ономе ко је вежба. Као што је раније поменуто, овде се нећемо бавити описивањем њеног деловања, већ само описом њеног извођења, али је неопходно нагласити да у неким случајевима она не сме да се вежба. У случају повишеног крвног притиска - **хипертензије**, повишеног очног притиска - **глаукома**, као и код повишеног интракранијалног (унутар лобањског) притиска, свећа и остале вежбе обрнутог положаја не смеју да се изводе. Такође, људи са поремећеним радом штитне жлезде, нарочито у случају њене хиперфункције, као и они који имају проблеме са спондилозом вратног дела кичме не би требало да раде ову вежбу.

Лезите на леђа преко простирке на поду. Испружите се и, за почетак, опустите. Глава, врат и цела кичма су у једној линији. Руке су опружене поред тела, ноге су испружене једна до друге и опуштене. Трудите се да што већа површина тела додирује под, нарочито лумбални део леђа. Руке су целом дужином на поду са длановима окренутим ка доле.

После неколико секунди опуштања ослањајући се на дланове поред седалног дела, уз удисај, највише мишићима леђа и стомака подигните исправљене, приљубљене и што опуштеније ноге у усправан положај. Без задржавања, уз издисај привлачите ноге ка глави чиме ћете седални део и крста одићи од пода. Длановима подуприте кукове и гурајте их навише, а ноге истезите увис и исправите у што усправнији положај.

У крајњем положају тежина тела је највећим делом на раменима и делимично на надлактицама које су положене на под. Врат и потиљак су на поду али нису оптерећени тежином тела. Лактови треба да су што ближе један другом. Шакама потискујемо грудни кош како би што више исправили труп нагоре. Грудна кост је близу браде или је чак притиска, док су ноге испружене, усправне, скупљене и опуштене.

Уколико Вам је тешко или немогуће да поступите по претходном опису, из лежећег положаја колена скупљених ногу забаците ка глеви одижући кукове са пода и подупирући их шакама. Надлактице су на поду. Кукове гурајте шакама увис и пустите да, под тежином згрчених ногу, колена иду све ближе челу. Овладавајте овим положајем што мирније и што равномерније дишући. Ако вам је и ово тешко, у прво време останите у том положају неколико удисаја и издисаја и, кад осетите потребу, вратите се у лежећи положај.

Када мало узнатредујете моћи ћете да, подупревши шакама крста, поставите колена на чело и да се у том положају неко време опустите; затим полаганом исправљате ноге и пружите их увис.

Следећи корак је, када овладате обрнутим положајем тела са ногама испруженим увис, да почнете наизменично да скупљате и опружете ноге као да возите бицикл, затим исправљате обе ноге нагоре, као на почетку.

Вежбу завршавате тако што истовремено спуштате седални део све ближе поду, а праве ноге нагињете преко главе како бисте одржавали равнотежу. Пратите како један по један кичмени пршљен додирује подлогу и на њу се ослања. Спуштање тела почиње са удахом који траје све док се и крста не спусте на под, а ноге не дођу у усправан положај. Тада испружите руке поред тела и ослањајући се длановима о под, полако и равномерно издишући спуштате и даље праве ноге на под.

Трајање вежбе, према Вашим могућностима, продужавајте до 5 минута.

Описи ове вежбе могу се наћи у свим књигама о јоги, а ја ћу навести само: *Асана, пранајама, мудра банда*, Свами Сатјананда Сарасвати, *Јога и спорт*, Јесудијан Селвараџан и Елизабет Хојч.

Фиксирање погледа

Седећи у Ваџрасани кажипрстом десне руке додирните врх носа, а леву руку испружите право испред себе са исправљеним палцем увис и осталим прстима савијеним у песницу (исто као што је почетни положај вежбе у којој погледом пратимо леви палац од средине улево). Испред Вас у близини не треба да буде препрека тако да поглед можете да усмерите право ка неком веома удаљеном предмету (колико можете да видите - 50, 100 или више метара) или у празан простор. Фиксирајте погледом прст до врха носа или још боље врх носа и пажљиво га посматрајте током једног опуштеног удаха и издаха. Пребаците поглед на нокат палца испружене руке и посматрајте га током следећег удисаја и издисаја. Затим поглед усмерите поред тог палца ка неком веома удаљеном предмету који ипак можете да видите (или, у горем случају, ка празном простору) и пажљиво посматрајте током једног удисаја и издисаја. Поновите посматрање палца на испруженој руци и, на крају, посматрање врха носа.

Тиме сте завршили један циклус. Посматрања могу бити краћа или дужа, али је битно да су сва исте дужине и, што је најважније, да трају довољно дуго да се јасно изоштри и уочи предмет посматрања. Све то треба да радите опуштено и без напрезања. Урадите 5 циклуса.

Посматрање врха носа је **Насикагра дришти / Nasikagra Drishti** и представља једну од јога вежби које се зову **мудре**.

Описи ове или сличне вежбе могу се наћи и у књигама: *Асана, пранајама, мудра банда*, Свами Сатјананда Сарасвати; *Јога и спорт*, Јесудијан Селвараџан и Елизабет Хојч; *Лора*, Лариса Фотина; *Да ли су вам наочари*

заиста потребне?, Мерилин Росенс Берет; *Уметност гледања*, Олдос Хаксли; *Бољи вид без наочара*, Хари Бенџамин.

Фиксирање корена носа – Шамбави мудра / *Shambhavi Mudra*

Као и Насикагра дришти и Шамбави мудра је јога вежба која спада у **мудре**.

Седећи у Ваџрасани са рукама на бутинама, усмерите поглед оба ока на замишљену тачку између обрва. На почетку је лакше ако врх кажипрста десне руке прислоните на тачку између обрва или кажипрстом благо лупкате по тој тачки, а погледом покушавате да ухватите врх кажипрста.

Посматрајте замишљену тачку или врх прста између обрва док полагано и равномерно дубоко удишете. Затим наставите то посматрање током задржавања даха које треба да траје најмање онолико колико је трајао удах, а највише двоструко дуже. Затим зажмурите и лагано и потпуно издахните с пажњом пратећи да ли нешто видите затворених очију (као приликом длановања). На овај начин сте урадили један циклус. Поновите вежбу укупно 5 пута.

Ова вежба је веома позната и значајна јога вежба и делује како на физчком, тако и на емотивном и менталном нивоу. Овде је само површно описана, а више о њој можете наћи у свакој књизи о јоги. Овде наводим само: *Асана, пранајама, мудра банда*, Свами Сатјананда Сарасвати; *Joia u siorii*, Јесудијан Селвараџан и Елизабет Хојч.

Угодна пранајама – Нади шодан пранајама / *Nadi Shodhana Pranayama*

Нади шодан је, могло би се рећи, најзначајнија вежба дисања - пранајама. Она има веома велики утицај како на енергетском тако и на менталном нивоу. Овде ће бити описан само један начин њеног извођења који би тебало својим ефектима да чини допуну вежбама за побољшање вида и који одговара почетницима. Важно је имати у виду да Нади шодан испољава своје дејство ако се ради редовно и дугорочно, али да услед претераног или неприлагођеног вежбања може проузроковати веома штетне и тешко отклоњиве последице. Напредовати треба опрезно и постепено уз надзор искусног учитеља.

Заузмите неки удобан седећи положај (Падмасана, Сидхасана, Ваџрасана или неки други). Леђа, врат и глава су у једној усправној линији. Кажипрст и средњи прст десне руке благо наслоните на место између обрва и издахните. Палцем десне руке затворите десну ноздрву и опуштено и равномерно, у трејању око 5 секунди, удахните кроз леву ноздрву. Када завршите удисај, домалим прстом десне руке затворите леву ноздрву, склоните палац са десне и такође опуштено и равномерно, у трајању око 5 секунди, издахните кроз десну ноздрву. Када завршите издисај палцем десне руке затворите десну ноздрву. Док су обе ноздрве затворене задржите дах такође у трајању око 5 секунди.

Потом, померите палац и отворите десну ноздрву, удахните кроз њу да би сте одмах затим издахнули кроз леву. После издаха поново задржите дах 5 секунди. Овим сте направили један циклус.

Значи, један циклус је када удахнете на леву ноздрву, издахнете на десну, задржите дах, па удахнете на десну, издахнете на леву и на крају поново задржите дах. Сваки удах, сваки издах, као и задржавање даха трају подједнако. Важно је да током дисања не остајете без даха, да се не напрежете и да се не замарате. Временом ћете моћи да без напора продужите трајање удисаја, издисаја и задржавања даха, као и број циклуса. Почните са периодом од 5 секунди (као што је горе написано) и са 5 понављања и, уколико без напора будете могли, постепено период продужавајте до 10 секунди, а број понављања до 10 циклуса.

И ова вежба је поменута у свакој озбиљној књизи о јоги. Овде ћу поменути: *Асана, пранајама, мудра банда*, Свами Сатјананда Сарасвати; *Prana Pranayama Pranavidya*: Swami Niranjanananda Saraswati.

Јога нидра / Yoga nidra

Јога нидра је техника свесног дубоког опуштања. Као и у претходним случајевима и овде ће бити изложено само упутство како да је практикујете (и то само у скраћеном облику за почетнике).

Пре почетка практиковања потребно је да, у виду кратке, јасне и потврдне реченице која се зове **санкалпа**, дефинишете циљ који желите да постигнете. Пошто сада радимо на побољшању вида она би могла да гласи: "Враћа ми се вид.", "Сваким даном се боље видим." или нешто слично. Важно је да изражава Ваш циљ, да је јасна, недвосмислена, афирмативна (није негација) и остварива, таква да ћете моћи дуго времена, непромењену, са истом жељом и истрајношћу да је понављате док се не усади у подсвест.

Лезите на леђа по простирци на поду. Ноге су опуштене, праве и благо раширене. Стопала су опуштена и падају на страну. Руке су праве, леже поред тела али га не додирују, дланови су окренути нагоре или ка телу. Глава, врат и кичма су у једној линији. Врат је благо издужен и брада тежи грудној кости.

Затворите очи и удахните дубоко, затим лагано и опуштено издахните. Поновите то три пута као да уздишете и као да са издисајем напетост и терет са Вас и из Вас клизи и тоне у под.

Обратите пажњу на мноштво удаљених звукова. Региструјте један по један и не задржавајући се на једном већ пренесите пажњу на следећи. Временом пажњу усмеравајте на све ближе и ближе звукове док не почнете да примећујете рад свог срца и своје дисање. Три пута у себи поновите своју санкалпу - афирмативну реченицу која изражава ваш циљ.

Затим покушајте да осетите десну половину свог тела, десну руку па палац десне руке. Наставите са кружењем свести по телу према седећем редоследу: десни кажипрст, средњи прст, домали и мали прст. Затим помените свих пет прстију заједно, длан, надланицу, зглоб шаке и целу шаку, подлактицу, лакат, надлактицу, раме, па целу десну руку. Затим идите на десни пазух, десни део грудног коша, десну страну појасног дела, десни кук, бутину, колено, потколеницу и скочни зглоб. Следе десна пета, табан, горњи део стопала, палац, други, трећи, четврти и пети прст. На крају дође цело стопало, цела нога и цела десна половина тела. Поновите сада све ово на левој страни тела, истим редоследом. Покушајте затим да осетите задњу страну тела која додирује под почевши од пета, преко листова, бутина и седалног дела до доњег, средњег и горњег дела леђа, врата и потиљка. Затим осетите теме, чело, слепоочнице, обрве, очне капке, очне јабучице, уши, образе, нос, усне, језик и браду. На крају осетите грло, грудни кош, стомак и препоне, па обе ноге и руке истовремено, труп, врат и главу истовремено и на самом крају цело тело. Овим сте завршили кружење свести по целом телу.

Сада своју пажњу усмерите само на дисање. Замишљајте да током удисаја ваздух улази кроз пупак и да, у виду неког струјања, пролази кроз танку цевчицу од пупка преко средине стомака и грудне кости, средином грла и врата испред кичме до цетра главе и одатле се раздваја ка сваком оку. Са издахом замишљајте струјање које иде истим путем, само сада од очију до пупка. Поновите 5 дубоких, мирних и равномерних удисаја и издисаја.

Поново три пута мисаоно поновите санкалпу.

Завршите тако што ћете обратити пажњу на своје непосредно окружење ослушкујући звуке у својој близини и постајући све више свесни простора и предмета око себе.

Као и на почетку, дубоко удахните и издахните 3 пута, протегните се и, када осетите да сте спремни, устаните.

Целокупно опуштање требало би да траје 10 до 15 минута.

За темељно упознавање са јога нидром прочитајте књигу: *Јоџа нидра*, Свами Сатјананда Сарасвати.

Технике чишћења

Шат карме / Shat karma

За крај ће бити описане и две технике чишћења које се зову **Шат карме**. Шат карма значи шест поступака или радњи које се примењују ради чишћења организма, али не само на физичком, него и на психичком и менталном нивоу.

Једна од тих шест радњи је **Тратак** који, у највећој мери, представља ментално чишћење и, осим описа извођења, овде ништа више неће бити написано. Друга техника је **Нети** - чишћење носа и овде ће бити описана техника чишћења сланом водом - **Ђала нети**.

Као и све предходно описане вежбе, и технике чишћења треба да се раде свакодневно и дугорочно.

Нетремично гледање у пламен свеће – Тратак / Trataka

Поставите свећу испред себе тако да, када заузмете удобан седећи положај, пламен свеће буде у висини ваших очију. Удаљеност свеће треба да буде толика да можете да је додирнете испруженом руком.

Равномерно дишући, опуштено и нетремице посматрајте пламен свеће. Трудите се да не трепнете ни једном током 5 минута. На почетку ће то бити веома тешко, али временом ћете моћи све дуже да издржите без трептања. Посматрајући пламен свеће покушајте да га што непосредније доживите као да вас обухвата или као да Ви улазите у њега.

После пет минута зажмурите и посматрајте шта Вам се указује док држите очи затворене. Да ли и даље видите пламен свеће или више њих? Да ли су непокретни или се крећу? Да ли уочавате нешто друго? Пратите све шта вам се указује све док не нестане или, ако се ништа не указује, бар 2 минута држите очи затворене не напрежући се и не визуелизујући, али пратећи да ли се нешто догађа. Поновите посматрање пламена и одмарање бар 2 пута.

Испирање носа сланом водом - Ђала нети / Jala neti

Две пуне чајне кашичице морске соли растворите у једном литру млаке воде. За практиковање **Ђала нетија** потребна вам је специјална посуда. Уколико имате ту посуду напуните је припремљеном сланом водом. Прислоните врх њене цеви на десну ноздрву, а главу наднету над лавабо, нагните напред и на леву страну тако да омогућите да се слана вода из посуде улива у десну ноздрву и, прошавши кроз нос, истиче кроз леву. Када се посуда испразни, поново је напуните и поступак поновите тако што сада воду уливате у леву, а она истиче на десну ноздрву.

Када завршите испирање са оба стране, нагните главу над лавабо, запушите леву ноздрву и са десетак кратких и одсечних, али не прејаких издисаја, издувајте десну ноздрву. На исти начин издувајте и леву ноздрву. Да би сте добро очистили нос издувавање ноздрва поновите неколико пута.

Веома је важно да се после Ђала нетија сви носни канали и шупљине добро просуше како не бисте, поготово по хладном времену, добили упалу синуса.

Уколико немате специјалну посуду, слану воду сипајте у обичну чашу и покушајте да је увлачите кроз обе ноздре, а из грла избацујете кроз уста. Када ушмрчете једну до две чаше слане воде, добро осушите обе ноздрве на начин како је већ описано.

О техникама чишћења можете прочитати у: *Асана, пранајама, мудра, банда*, Свами Сатјананда Сарасвати; *Shatkarma*, Swami Anandanand.

LEČENJE VIDA na prirodan način

Naslov originala: *Yoga for Your Eyes: Natural Vision Improvement Exercises*, by Meir Schneider

Prevod: Stevan Tomović

Distribucija: Metaphysica, 011/292-0062

Dr Meir Šnajder

LEČENJE VIDA
prirodnim putem

BOLJI VID, ZDRAVIJE OČI

Većina nas zna da možemo poboljšati svoje zdravlje i živjeti duže tako što ćemo se zdravo hraniti, redovno vežbati, kloniti se stresa i pravilno odmarati. Međutim, kad su u pitanju naše oči, kao da smo naučeni da tu nema pomoći. Retko ko veruje da postoji bilo šta što može poboljšati naš vid i naše oči učiniti zdravijim. Ipak, činjenica je da je ono što pomaže zdravlju našeg tela, isto tako dobro i za naše oči.

Oko nije tek neko mehaničko oruđe. Poput svih drugih delova tela, i ono potpuno zavisi od stanja našeg uma. Danas je pak popularan stav, za koji ne postoje nikakvi dokazi, da se vid može samo pogoršati, a da se nikako ne može poboljšati. Statistika pokazuje da ljudi sa lošim vidom nikada nisu poboljšali svoj vid kasnije u životu; njihov vid se samo sve više pogoršava. Ali, ova statistika bi se umnogome promenila da smo učeni kako da vodimo računa o zdravlju svojih očiju, i još

važnije, da smo znali da sami možemo poboljšati svoj vid.

ŠTA JE VID?

Vid predstavlja sveukupnost osećaja, opažanja i poimanja. Možemo reći da naša mrežnjača poseduje oko 126 miliona ćelija osetljivih na svetlost, koje stvaraju oko milijardu slika svakog minuta. Mozak ne može od svih njih da stvori jednu jasnu sliku, već vrši selekciju: on zapravo odlučuje koliki deo slike ćete videti, a koliki ne. Funkcija mozga je velikim delom u tome koliko će vaš vid biti dobar ili loš.

Zapadnjačka medicina teži ka tome da ignoriše postojanje ovih složenih interakcija između očiju i mozga. Ona se najviše bavi lečenjem simptoma. Ako imate kataraktu, lekari će vam otkloniti sočivo. Ako imate visok očni pritisak, oni će ga ublažiti. Ako imate loš vid, daće vam naočare. Oni ne zalaze dublje u uzroke takvih stanja.

Ipak, kratkovidost, na primer, očito je rezultat mentalnog stresa i činjenice da vaš mozak svet vidi kao neko maglovito mesto.

Većina kratkovidne dece dođu u takvo stanje u trećem razredu osnovne škole, kada prvobitno uzbuđenje polaska u školu opada i kada počinju da uviđaju nepromenljive školske šablone u godinama koje su pred njima. Oni koji ne počnu da nose naočare tada, uglavnom počnu onda kada krenu na fakultet, kada je neizvesna budućnost pred njima i naizgled večne studije.

S druge strane, dalekovidost se obično javlja kod 40-ogodišnjaka i 50-ogodišnjaka, kada je najveća stopa razvoda brakova i kada se ljudi pitaju: „Da li bih mogao da živim nekim drugačijim životom?“ Nakon trideset godina rada sa problemima vida, nemam nikakve sumnje u to da je očni vid deo vašeg mentalnog stanja. Samo odbacivanje naočara ne može da poboljša vaš vid, već se morate pozabaviti svojim celokupnim mentalnim, emocionalnim i fizičkim stanjem.

Uzroci lošeg vida

Problemi sa vidom se obično ogledaju u tome što se ili bliski ili daleki objekti slabije vide. Fizički čin gledanja stvari koje su blizu

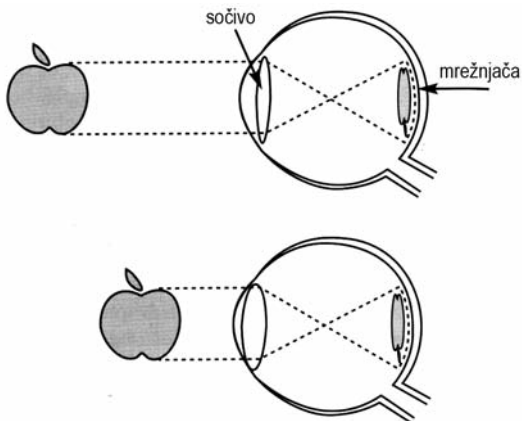
razlikuje se od onog kod gledanja istih na većoj udaljenosti. Pogledajmo za primer kako kamera funkcioniše. Kada svetlosni zraci od posmatranog objekta dostignu sočivo kamere, oni moraju da se saberu tako da se fokusiraju na film iza sočiva. Da bi se to uradilo, treba da dobro podesite razdaljinu između filma i sočiva. U suprotnom, objekat neće biti fokusiran tačno na film i slika će biti zamagljena.

Na isti način i vaše oko treba da sabere svetlosne zrake objekta koji posmatrate i da ih fokusira na mesto iza sočiva. Umesto filma mi imamo mrežnjaču – jednu mrežu nervnih ćelija koja svetlosne zrake pretvara u neuronsku informaciju. Ona se putem optičkog nerva šalje do mozga. Kao što kamera menja rastojanje između sočiva i filma, tako i oko, samo što ono menja oblik sočiva.

Kada je cilijarni mišić, koji podržava sočivo, opušten, sočivo je relativno ravno i omogućuje gledanje udaljenih objekata. A kada je objekat koji posmatrate bliži od šest metara, taj mišić se grči i sočivo poprima više

sferičan oblik. Ovaj proces se naziva akomodacija (pogledati sliku 1).

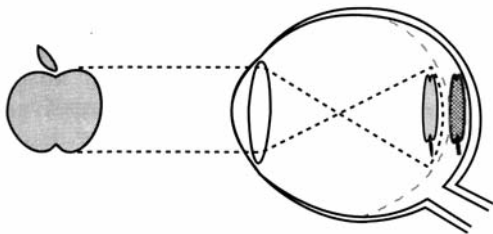
Kako neka osoba vidi, smatra se, zavisi od još jednog faktora - oblika očne jabučice. Nepravilan oblik očne jabučice smatra se uzrokom dva najčešća problema sa vidom: miopija i hiperopija. Miopija (kratkovidost) znači da osoba ne može jasno videti udaljene objekte, jer je njena očna jabučica previše horizontalno izdužena. Zbog toga sočivo ne



Slika 1. Kako funkcioniše oko: kada je objekat blizu, sočivo menja oblik i postaje više sferično.

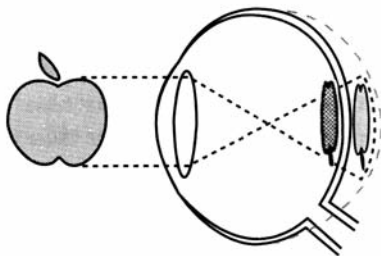
može da fokusira svetlosne zrake od udaljenih objekata na mrežnjaču (pogledati sliku 2), dok to može kad je reč o bližim objektima. Hiperopija ili hipermetropija (dalekovidost) znači da osoba ne može jasno videti bliske objekte. U tom slučaju očna jabučica je previše sužena. Svetlosni zraci od udaljenih objekata se fokusiraju na ispravan način, ali sočivo ne može da sabere zrake pre nego što stignu do mrežnjače. Kada bi mogli da je prođu, zraci bi se verovatno fokusirali iza mrežnjače (videti sliku 3).

Prethodni pasusi dali su opis uslova pod kojim nastaje loš vid. Ali zbog čega nastaju baš takvi uslovi? Jednom rečju, odgovor je na-



Slika 2. Miopija nastaje jer je očna jabučica previše horizontalno izdužena. Sočivo ne može da fokusira udaljene objekte na mrežnjaču, te je slika zamagljena.

prezanje (stres). Oči su osetljive na stres poput svih drugih delova tela i na sličan način reaguju. Dve komponente vizuelnog stresa – dugotrajno, napregnuto gledanje bliskih objekata i vršenje radnji koje zahtevaju velik intelektualni napor – često se javljaju istovremeno u školi i na poslu. Pojavom kompjutera problem se još više iskomplikovao, stvorivši jednu vizuelnu/umnu ponavljajuću deformaciju zvanu sindrom kompjuterskog vida (computer vision syndrome ili CVS). Njeni simptomi su: napregnutost očiju, opšti umor, bol u vratu i ramenima, suve oči i poteškoće pri koncentraciji. Sam kompjuterski ekran



Slika 3. Hiperopija nastaje jer je očna jabučica previše sužena. Sočivo fokusira bliske objekte za mrežnjače, te je slika zamagljena.

predstavlja vizuelni stresor. Pošto oko ni na koji način ne može da odredi fokusno rastojanje kompjuterskih piksela, ono se nađe u takvom stanju da cilijarni mišić neprestano podrhtava bez ikakve svrhe. Vizuelni stres CVS-a može da prouzrokuje miopiju ili da je pogorša.

Mnoge od naših akcija i reakcija - kao i veći deo naše memorije - rezultat su mentalnih slika, svesnih i podsvesnih slika događaja koje imaju za nas određen emocionalni značaj. Naše oči postaju napregnute čak i onda kada se te slike nalaze samo u našoj glavi. Svi događaji na koje se one odnose nalaze se u našem mozgu, čiji su sastavni deo i oči. Zbog toga, i zato što koristimo oči šta god da radimo, oči snažno reaguju na naše misli i osećanja. Pošto rade bez prekida i sa naporom, one su takođe veoma osetljive na fizički bol i umor.

Loš vid nastaje iz složenih uzajamnih dejstava uma i tela. To je razlog zbog koga kad počnemo da radimo na poboljšanju svog vida treba da oprezno pristupimo takvom zadatku. To je takođe i razlog što tada počinjemo

otkrivati stvari o sebi kojih do tada nismo bili svesni.

DR VILIJAM H. BEJTS – OFTALMOLOG VIZIONAR

Možda ste negde čuli za Bejtsovu metodu: serija vežbi za poboljšanje vida bez upotrebe naočara. Njen tvorac je dr Vilijam H. Bejts. Rođen je 1860. godine i diplomirao je na Kolidžu za lekare i hirurge Kornel univerziteta u svojoj 35. godini. Tri godine kasnije, bio je stažista u Kolumbija bolnici u Njujorku i radio kao lekar za uho, nos, grlo i oči (tada je to bila jedna struka). Dr Bejts je radio kao asistent, ali je otpušten nakon što je više puta podsticao svoje kolege lekare da ostave naočare, za koje im je glavni oftalmolog očne klinike u bolnici rekao da moraju da ih nose.

Dr Bejts je koristio jedan instrument koji se zove retinoskop. Njime je mogao da posmatra i najmanje promene na površini oka i na taj način da odredi prirodu i veličinu problema sa vidom svojih pacijenata. Tokom mnogo godina, posmatrao je oči stotine pacijenata pri najrazličitijim aktivnostima,

emocionalnim i fizičkim stanjima. Tada je primetio da njihove oči drugačije izgledaju kada rade nešto što vole nego onda kada rade nešto što ne vole; kada su umorni, zabrinuti ili zbunjeni; i kada su skoncentrisani, uzbuđeni, motivisani ili opušteni.

Jedno od otkrića dr Bejtsa je to da se jasnoća vida menja - kod iste osobe - sa dobre na lošu i obrnuto, u zavisnosti od njenog fizičkog i emocionalnog stanja. Zaključio je da vid nije nepromenljiva kategorija, već da se neprestano menja. Verovatno ste i iz ličnog iskustva primetili da vam je vid u nekim situacijama bolji nego u drugim. Dr Bejts je bio prvi oftalmolog koji je napravio naučnu studiju o ovom fenomenu. Njegovo istraživanje ukazuje na to kako nastaje loš vid ili kako se može pogoršati svakodnevnim stresom. Takođe je dokazao da se ti problemi mogu rešiti promišljenim i ispravnim negovanjem vida.

Dr Bejts je preminuo 1931. godine, provevši svoj život u ispitivanju i razvijanju metode kojom bi se otklonila nepotreban patnja ljudi koji imaju probleme sa vidom. Ostao je najpoznatiji po saosećanju i brizi za svoje pa-

cijente. Kada je jednom ugledao malo dete sa malešnim naočarima, dr Bejts je rekao: „Ovakav prizor učiniće da i anđeli zaplaču“.

Vežbe iz knjige „Lečenje vida - prirodnim putem“ zasnovane su na Bejtsovoj metodi, uz određeno doterivanje i dodatke nastalih nakon skoro tri decenije mog rada na lečenju sopstvenog slepila i pomaganju drugih koji imaju problema sa vidom. Ove metode su se pokazale efektivnim u ispravljanju svih refraktivnih problema sa vidom (svaki problem koji se tiče putanje svetlosti u oku), razrozkosti, slabovidosti i sličnih problema. One ne mogu uvek skroz otkloniti neku bolest oka, ali pomažu nastanku zdravijih očiju koje su otpornije na bolesti i sposobnije da se same izleče od svakog reverzibilnog stanja.

VEZA IZMEĐU UMA I TELA

Britanski pisac Oldus Haksli bio je uspešni student i veliki obožavalac metode dr Bejtsa. Nakon što je primenjivao njegove vežbe da bi se izlečio od svog delimičnog slepila, Haksli je napisao knjigu „Umetnost gledanja“ (The

Art of Seeing). U njoj je gledanje opisao kao proces sastavljen od tri elementa, koji uključuju oči, mozak i um. Reкао je da se gledanje sastoji iz sledećih stvari:

Opažanje - ćelije osetljive na svetlost primaju informacije o spoljašnjoj sredini putem svetlosnih zraka - oko jedne milijarde bitova vizuelnih podataka po sekundi.

Selekcija - um ne može da se bavi svim vizuelnim podacima koji dolaze do očiju, te stoga usmerava oči samo na određen broj podataka.

Poimanje - selektovani vizuelni podaci se registruju i tumače u mozgu.

Poboljšanje vida iziskuje razumevanje složene interakcije između očiju i uma. Takođe moramo naučiti kako da um usmerimo da radi u našu korist, a ne protiv nas. A jedna od najvećih prepreka koju moramo prevazići jeste uverenje da se vid nikada ne može poboljšati. Takvo uverenje može uzrokovati da ne prepoznamo ili ne priznamo poboljšanje svog vida kada se ono stvarno dogodi ili nas može ubediti da jednostavno u određenim si-

tuacijama nećemo moći dobro da vidimo, te da ne treba ni pokušavati.

Nekada se naš vid može pogoršati jer očekujemo da tako bude, u situacijama kada osećamo da će nešto izazvati naprezanje naših očiju. U vezi s tim, dr Bejts je napravio eksperiment sa svoja dva pacijenta: jednim sa odličnim vidom i drugim sa lošim vidom. Trebalo je da samo gledaju u zid. Tokom eksperimenta dr Bejts je pomoću retinoskopa posmatrao promene na površini njihovih očiju. Koliko god dugo da su gledali u zid, nije bilo promene na njihovim očima. Ali kada je dr Bejts na zid postavio optometrijsku tablu, oči pacijenta sa lošim vidom su se potpuno izmenile, a njegovi očni mišići su se snažno grčili. Pacijent sa dobrim vidom je iskusio samo male promene na očima, jedva primetne. Prvi pacijent je odmah, nesvesno primenio svoju naviku naprezanja da bi video slova sa table.

Da biste poboljšali vid, treba da promenite svoj način razmišljanja o gledanju, kao i sam način gledanja. To jeste delimično težak zadatak. Vizuelne navike se ponekad teško me-

njaju; više smo vezani za svoj naviknuti način gledanja skoro od bilo čega drugog. Razlog tome verovatno je taj što se naša memorija prevashodno sastoji od vizuelnih informacija. Kada smo jednom videli nešto na određen način, mi ga baš takvog zapamtimo i pamtimo ga nadalje kao takvog po svom sećanju. Mi itekako zavisimo od svog vida, pogotovo oni koji imaju dobar vid. Kada takvi ljudi izgube svoj dobar vid, oni proživljavaju pravu traumu i menjaju sav svoj pogled na život. U stvarnosti, takvi ljudi imaju velikog potencijala da povrate svoj dobar vid, jer se njihova memorija sastoji od oštih, jasnih vizuelnih informacija.

Memorija i imaginacija su najvrednija sredstva za poboljšanje vida koja poseduje um. Na njih ćete naići u mnogim vežbama o kojima se govori u ovoj knjizi. Sve što smo ikada u životu jasno videli može se upotrebiti kao stimulacija za poboljšanje vida. Svi znamo da je lakše jasno videti stvari koje su nam poznate. Na primer, neku nepoznatu reč, koja se sastoji od nama poznatih slova, u početku ćemo teže pročitati nego neku poznatu

reč. Tako, možemo koristiti vežbe vizuelizacije kako bismo iskoristili težnju našeg uma za povezivanjem jasnog vida sa onim što nam je poznato. Takođe koristimo vizuelizaciju ili imaginaciju da stvorimo uslove koji nama odgovaraju. Na primer, kada zamišljamo potpunu tamu ispred sebe, optički nerv reaguje kao da stvarno vidimo takvu tamu, te na taj način prestaje da radi i odmara se.

Poput svake druge moćne prirodne sile, tako i um može da pomogne ili odmogne. Može nas ubediti da se vid nikada ne može poboljšati ili nam može dati sve što je potrebno za njegovo poboljšanje.

VAŠE OČI I VAŠ MOZAK

Najvažniji organ za vid je mozak. Oči i mozak se čak sastoje od iste vrste tkiva. Naše osetljive oči reaguju i na najmanje moguće hemijske promene u mozgu, uključujući i one koje nastaju kao posledica određenog emocionalnog ili mentalnog stanja. Teorije koje uzrok problema sa vidom traže u samoj strukturi oka nemaju mnogo dokaza, jer ne govore o dubokim vezama između uma i tela

koje uzrokuju te strukturalne promene. Konvencionalna oftalmologija smatra da funkcija zavisi od strukture; zbog toga oni probleme sa vidom uglavnom leče instrumentima ili operacijama koje menjaju strukturu oka. Međutim, istina je da sav vid kreće od misli. Vaše misli određuju kako će vam oči funkcionisati, a način na koje one funkcionišu menja njihovu strukturu. Ako naučite kako da promenite svoj način razmišljanja, možete takođe promeniti i strukturu vašeg oka.

Kolika je kontrola mozga nad funkcijom vida vidi se iz toga što on daje smisao onim stvarima koje samo oko ne može da protumači. Na primer: fizika nam kaže da iako mi normalno vidimo objekte koje posmatramo, oni su naopačke okrenuti na našem sočivu i mrežnjači. Oči ne poseduju funkciju da same okrenu sliku u ono što mi vidimo kao normalno. Mozak je taj koji treba sve da uredi, da stvori red u svetu. Sledeći začujući eksperiment ilustruje ovu tvrdnju na veoma živopisan način.

Jednoj grupi pilota su date posebne naočare zbog kojih su sve oko sebe videli nao-

pačke. Posle nekoliko dana, njihovi mozgovi su ispravili vid, i opet su sve mogli da vide normalno, čak i kroz te naočare. Dve sedmice kasnije prestali su sa nošenjem naočara, i onda su bez njih sve oko sebe videli naočarke. Neki od pilota su zapravo proživeli nervni slom; ipak, vremenom, svima se vratio normalan vid bez upotrebe naočara.

Zapadnjačka medicina ne tretira ovu ogromnu povezanost vida i mentalnog stanja. Lečenje simptoma pomoću operacija, naočara i sličnog može samo privremeno pomoći ljudima da bolje vide, ali ubrzo potom dolazi do slabljenja vida. A takvi oblici lečenja održavaju na snazi mit o neizlečivosti vida, koji vas udaljava od toga da samolečenjem poboljšate isti. Samolečenje ne samo da je pomoglo hiljadama ljudi, već je i mnogo bolje od konvencionalnog lečenja kada je reč i o vidu i o poboljšanju sopstvenog zdravlja.

VAŠE OČI I VAŠE EMOCIJE

Vid isto tako ima dosta povezanosti i sa čovekovim emocionalnim stanjem. Skoro svaki klijent sa kojim sam radio iskazivao je

snažne emocije - ponekad i vrlo snažna emotivna stanja - tokom terapije poboljšanja njegovog vida. Za razliku od toga, vid se uvek privremeno pogoršavao pri snažnim negativnim emocijama. Ovo važi i za ljude sa dobrim vidom. Ako emocionalni stres duže traje, šteta naneta očima može ostati trajna.

Pogoršanje vida često nastaje zbog odsustva volje za pomnim sagledavanjem stvari oko sebe. Naše oči tada gube sposobnost da pogled „pomeraju“ sa jednog detalja na drugi, što za posledicu ima zamrznuti pogled zbog kojeg se naše oči strahovito naprežu. A mi, pak, kad smo pod nekim emocionalnim stresom, poslednje što želimo da uradimo jeste da sagledamo sve detalje situacije u kojoj smo se našli. Tada je izgleda manje bolno ako „sakrijemo pogled“ od realnosti koju proživljavamo. Naš vid tako postaje nejasan u želji da nas zaštiti u emocionalnom smislu. Nažalost, naša tipična reakcija u takvoj situaciji jeste da naprežemo svoje oči da se ponašaju kao i u običnim situacijama. Mi uzimamo naočare da nosimo ili neke jače lekove.

Ako istegnute leđa jer ste pokušali da podignite težak teret, nećete sigurno samo uzeti pojas za leđa i nastaviti isto da činite. Ipak, ovo je upravo ono što mi činimo sa svojim očima. Radi zdravlja vaših očiju na duže staze, bolje je dopustiti da imate slabiji vid tokom kraćeg vremenskog perioda. To vreme se koristi za odmor i ishranu vaših očiju, tela i uma. Možda u savremenom svetu brzog tempa življenja ovo izgleda kao teško ostvarivo - ali, ako ignorišete upozorenja koja vam govore o problemu sa vašim fizičkim i emocionalnim stanjem, rizikujete da zauvek oštetite sposobnost ispravnog funkcionisanja vašeg tela. Ako budete negovali svoj očni vid tokom tog kriznog perioda, on će povratiti svoj prvobitni kapacitet kada sve stvari u vašem životu krenu na bolje.

OSNOVE „LEČENJA VIDA NA PRIRODAN NAČIN“

Naši preci su dobro koristili sva svoja čula, zajedno sa čulom vida. Gledali su u daljinu i mogli su da primete tamo i najmanji pokret perifernim vidom. Njihove oči su se neprestano pomerale sa jednog detalja na drugi, od bliskih do dalekih objekata.

Nažalost, naša današnja realnost nije ni blizu takvog stanja. Život nas otvrdnjava. Kada vredno radimo, mi naprežemo svoje telo i grčimo se. Kada čitamo ili radimo na kompjuteru, nas ne zanima čega ima u ostalom delu prostorije. Dane na poslu provodimo zureći u stvari nekoliko centimetara ispred svog nosa. Dnevno svetlo nas zaslepi kada izađemo napolje nakon što smo ceo dan radili unutra; naprežemo se da vidimo u mraku.

Nabrojane loše vizuelne navike dovode do nastanka „zamrznutog“ pogleda: zurenje koje nam u suštini ometa poveći deo vidnog polja. Pritom ne koristimo pun kapacitet i oštrinu svog vida koje posedujemo, tako da se vremenom mozak navikne na takvo ponašanje i fik-

sira oko samo za taj prostor. Na taj način se stvara tzv. predviđena realnost, kada očekujemo da vidimo samo određene stvari i to na tačno određene načine. Tako nam ona nameće vizuelnu memoriju kojom transformiše naša dotadašnja vizuelna iskustva.

Putem ove knjige naučićete kako da kod sebe razvijete ono što ja nazivam „lake oči“: oči kojima može sve da se gleda. Ovaj koncept „lakih očiju“ nastao je od ljudi koji su se bavili borilačkim veštinama. Pod tim izrazom oni podrazumevaju vrstu vida koja vam je potrebna da biste mogli videti istovremeno tri svoja protivnika koja dolaze iz različitih pravaca. Sa onim zamrznutim pogledom mogli biste samo da gledate jednog po jednog, što bi veoma brzo dovelo do vašeg poraza.

Lake oči se potpuno razlikuju od toga. Njima se može obuhvatiti cela jedna prostorija, ceo jedan predeo, bez ikakvog naprezanja istih. Gledanje lakim očima je slično tome kada idete u neku šetnju iz pukog zadovoljstva u pokretanju sopstvenog tela, dok nesvesno sagorevate svoje kalorije i jačate svoje mišiće.

Lake oči upijaju sve stvari oko sebe, a ne pokušavaju da ih „uhvate“; one se odmaraju, a ne napinju se. Kod lakih očiju, proces gledanja je isto toliko važan koliko i ono što se gleda. Očito da je ovakav pristup životu mnogo bolji od onog na koji je većina nas navikla.

JEDINSTVO SA VAŠIM OČIMA

Savremeni čovek bi trebao da razvije želju za ujedinjavanjem sa iskustvom, a ne da pokušava da se odvoji od njega. Često puta u životu pokušavamo da se udaljimo od stvarnosti, postajući bezosećajni, potiskujući svoja osećanja ili želeći da zaustavimo vreme kako ne bismo morali da se suočimo sa potencijalnim nelagodnim promenama. „Jedinstvo sa svojim očima“ znači biti jedno sa svojim očima: kuda one gledaju, tu smo i mi.

Kada postanemo jedno sa svojim očima, mi odbacujemo svoje predrasude i želimo da znamo šta naše oči stvarno proživljavaju. Počinjemo da obraćamo pažnju na njih, da primećujemo kada su umorne ili iziritirane. Kao što bismo se ophodili prema svakom dobrom prijatelju, tako treba i prema očima: odma-

ramo ih kada su naporno radile, a lagano ih treniramo kada su postale slabe ili oštećene.

Sve vežbe u knjizi su zasnovane na ovim načelima, zajedno sa sledećim uputstvima koja treba pročitati tokom dana ili kad god vežbate. Primenite sledeće sugestije i videćete da će vaše oči na neverovatan način reagovati na pažnju koju im poklonite. Nikada i ni pod kojim uslovima se ne naprežite da biste nešto videli. Nemoguće je naterati sebe da bolje vidite – naprotiv, ako to budete činili, uništićete sav napredak koji možete postići vežbama. Umesto toga, obratite pažnju na ono što možete videti i to upotrebite kako biste bolje radili vežbe:

- Pustite da vaš vid bude onakav kakav jeste. Ako je zamagljen, ne pokušavajte da ga učinite jasnijim. Jednostavno, radite sa onim što vam je na raspolaganju, i pronađite koji mentalni, fizički i emocionalni činioци utiču na promene vašeg vida. (Uz gred, ne morate da menjate te činioce; dovoljno je da postanete svesni koji su činioци u pitanju i prirodni proces promena će sam započeti.)

- Ne terajte sebe da radite vežbe koje vam ne prijaju. O svakoj sumnji koju imate popričajte sa svojim oftalmologom, i sopstvenom procenom i intuicijom prilagodite program vežbi ličnim potrebama.

- Postavljanje ciljeva unapred može dovesti do razočaranja i frustracije. Pravljenje plana o vremenu kada treba doći do poboljšanja vida je kontraproduktivno. Pronađite svoj tempo rada i držite se njega; ovo je sigurno najbrži način za poboljšanje vida.

- Upamtite da oči interaguju sa vašim telom. Ako vas bole leđa, vrat vam je napregnut ili se ne hranite dobro, vaše oči će reagovati na to gubljenjem svoje funkcije. Iskoristite ovaj program lečenja vida radi opšteg obnavljanja svog tela, uma i duha.

OSNOVNA NAČELA „LEČENJA VIDA NA PRIRODAN NAČIN“

Postoje mnogi načini kojim možete pomoći svojim očima. Neke od tehnika služe samo za tačno određen deo funkcije vida, neke služe za zdravlje očiju, dok druge za vaše celokupno zdravlje. Idealno je kada dnevno

vežbanje obuhvati sva ova tri elementa, ali da biste što bolje razumeli ovaj program, grupisaćemo sve vežbe u tri osnovne kategorije:

- Relaksacija
- Prilagođavanje svetlosti
- Podešavanje vašeg vida

Relaksacija

Oči su organi koji najviše rade, i ljudi koji ih mnogo koriste brže postanu umorniji od drugih. Ovo delimično objašnjava kako jedan daktilograf ne kraju radnog vremena može biti umoran isto koliko i jedan drvoseča. Svoje oči koristimo svakog trenutka dok smo budni – obično oko 17 sati dnevno.

Zamislite u kakvom stanju bi bili vaši mišići ako biste ih koristili bez prestanka, sve vreme dok ste budni. Ako kao većina nas imate posao koji zahteva da neprekidno i uporno koristite svoje oči, zamislite samo kako bi se osećalo vaše telo ako biste hodali ceo dan, svaki dan, i to pod nekim teškim teretom. Tako otrpilike izgleda pritisak na naše oči.

Možda mislite da svoje oči odmarate nekoliko sati tokom spavanja. Činjenica je da se tokom većeg dela sna naše oči ne odmaraju u dovoljnoj meri. Dok sanjamo, optički nerv se stimuliše i naše oči se pomeraju ispod kapaka. Ustanovljeno da se mnogi ljudi ovako ponašaju nekoliko sati tokom noći. Pored toga, mnogi ljudi se ne odmaraju dok spavaju, već održavaju aktivnost tela, naročito njegovog gornjeg tela i lica.

Idealno je kada biste mogli da poboljšate svoj vid - i njegovom upotrebom i odmorom. Sve što radite sa očima treba da služi njima na dobro. Jedna od najvažnijih stvari koju možete uraditi jeste da jednostavno dejstvujete protiv stvari koje obično štete vašim očima. A najlakši način da to postignete jeste putem relaksacije.

Vaše oči su sastavni deo vašeg tela. Nemoguće je odmarati oči dok vam je ostatak tela napregnut. To je razlog što ovaj programlečenja vida započinje samomasažom i drugim tehnikama relaksacije.

Prilagođavanje svetlosti

Svetlost je prevozno sredstvo svih vizuelnih informacija do vaših očiju. Ljudi koji najveći deo svog vremena provode radeći napolu na blistavoj, prirodnoj svetlosti, imaju bolji vid od onih koji su skoro stalno u kući. To je tako jer su ovi prvi naviknuti - a i odgovara im - jače svetlo. Oni primaju i koriste svetlost u svoj njenoj punoći. Što više vremena provedemo pod slabim, neprikladnim i veštačkim osvetljenjem, naše oči će teže moći da se izbore sa prirodnom svetlošću. Tada će nam normalni sunčevi zraci izgledati kao da nam je neko uperio reflektor u lice.

To se delimično dešava zbog toga što kada smo u zatvorenom prostoru mi prisiljavamo svoje zenice da stalno budu raširene; one se šire što je moguće više kako bi primile svu svetlost koju mogu primiti. Očni mišići se onda skupljaju kako bi smanjili bol od odsjaja. Mnogi ljudi se stoga danas šetaju sa naočarima za sunce ili stalno i nesvesno žmirkaju očima kako bi se zaštitili od „prejake“ prirodne svetlosti.

Žmirenje donekle pomaže očima, ali privremeno. Međutim, na duže staze, njegovi efekti su vrlo štetni za vid. Ono uzrokuje da se očni mišići stalno grče, što dalje menja oblik očne jabučice. Takođe i velikim delom smanjuje periferno vidno polje, prisiljavajući oči da ostanu fiksirane za vrlo mali prostor. Naočare za sunce su u ovom slučaju od pomoći isto koliko i invalidska kolica za osobu koja ima slabe mišiće noge: one nam pružaju trenutno olakšanje, ali na kraju služe samo da još više oslabe sposobnost očiju da se izbori sa svetlošću.

Naravno, ja ne kažem da treba da se za uvek otarasite svojih naočara za sunce. Možda će vam zatrebati ako se nađete u situaciji da vozite kola prema zapadu tokom zalaska sunca. Ali, ako redovno budete radili po uputstvima iz ove knjige, biće vam sve manje potrebne. Vaše oči će tada primati više svetlosti, sa sve manje tegoba. Vaše zenice će postati fleksibilnije, moći će brzo i lako da se šire i skupljaju, čineći prelazak iz tamnog u svetlo manje bolnim. Nećete više žmirkati i

vaše vidno polje će se proširiti. Više vas neće zaslepljivati dnevna svetlost.

Podešavanje vašeg vida

Ljudi sa lošim vidom uglavnom čine dve pogrešne stvari koje dovode do neuravnotežene upotrebe očiju: dopuštaju da jedno oko ima dominantniju ulogu i koriste se samo centralnim vidom, dok zanemaruju periferni. Ovakvo ponašanje je naravno nesvesna radnja, ali se ono može promeniti svesnim treniranjem.

Većina nas ima jedno oko koje je bolje od drugog. Oni koji pate od miopije znaju za ovu pojavu, zato što lek koji uzimaju obično više pomaže jednom oku. Kada jedno oko ima dominantniju ulogu, to je isto kao kada bismo koristili samo nekoliko mišića za određeni posao koji iziskuje upotrebu celog tela. Slabije oko koje se manje koristi postaje još slabije, a jače oko radi dobro bez prestanka, sve dok i ono ne počne gubiti svoju snagu.

Rad sa perifernom vidom je tesno povezan sa uravnoteženjem između jačeg i slabijeg oka. Kada gledamo ispred sebe sa oba oka,

lako je nesvesno dopustiti da jedno oko obavlja sav posao. Međutim, kada se koristimo perifernim vidom, mi time stvaramo vidno polje za svako oko pojedinačno, te ćemo tako i lakše primetiti ako jedno oko ne funkcioniše kako treba. Vežbanje sa perifernim vidom takođe pomaže da se odbace loše navike koje ste možda usvojili pri preteranom korišćenju samo centralnog vida. Još jedan odličan razlog što treba upražnjavati periferni vid jeste taj da se time poboljšava noćno osmatranje – upotrebljavaju se pritom iste ćelije mrežnjače.

Savremena optometrija samo 70% perifernog vida smatra za normalan – drugim rečima, većina nas ne iskorišćava 30% svog vida. Drevni Rimljani su imali zabave u amfiteatrima u kojima su njihovu pažnju odvlačili objekti sa različitih mesta u širokom vidnom polju. Za današnje vrste rasonode uglavnom je potrebno da gledate pravo ispred sebe: u televizor, bioskopsko platno ili pozornicu. Preterana upotreba tog centralnog vida uzrokuje povišen očni pritisak: tečnost stiže u oko brže nego što ono može da se osuši, poste-

peno stvarajući pritisak na optički nerv. Drugo ime za ovo stanje jeste glaukom.

OPREZ: MOLIM VAS PROČITAJTE OVO PRE NEGO ŠTO POČNETE SA VEŽBAMA

Ako se budete držali uputstava iz ove knjige sve će ići na bolje. Ovde opisane vežbe nemaju nikakvih neželjenih dejstava, niti nose štetu drugim delovima tela i uma. Međutim, treba biti malo oprezan pri vežbama, radi zaštite očiju. Ako ne obratite pažnju na dole navedena upozorenja, nećete uspeti da iskoristite sve prednosti ovog programa. Molim vas, uvek pre nego što počnete sa vežbama, izdvojte malo vremena da pročitate ovo poglavlje, makar tokom prvih nekoliko dana. Onda kada se vaše oči bude privikle na ove nove aktivnosti, vi ćete se sami, automatski, kloniti kontraproduktivnih i rizičnih radnji.

- Molim vas, skinite svoje naočare, naočare za sunce ili kontaktna sočiva dok budete radili bilo koju od vežbi.

- Ako nosite naočare ili kontaktna sočiva, ne očekujte da ih se otarasite u toku nekoliko dana. Vremenom ćete osetiti da vam treba slabija dioptrija, a moguće da vam više i neće trebati; ipak, treba da ih koristite kad žmirite (škiljite) ili se naprežete tokom nekog rada ili čitanja. Ako u vašoj vozačkoj dozvoli piše da morate nositi naočare, nosite ih sve dok ne budete položili test za vid. U drugim slučajevima, probajte po malo da gledate bez naočara ili sočiva, kako budete nastavili sa programom.

- Pri vežbi „izlaganja suncu“ iz ove knjige treba da svoje lice upravite prema suncu. Uvek pritom treba da skoro potpuno zatvorite oči (da budu poluotvorene), jer čak ni najzdravije oči ne mogu da izdrže toliku jačinu svetlosti. Svrha ove vežbe jeste da navikne vaše zenice da se lako prilagođava jakoj svetlosti i potpunoj tami. Za to vreme, neprestano okrećite svoju glavu ili gornji deo tela za celih 180 stepeni, kako biste sprečili oštećenje mrežnjače.

- Nikad se ne izlažite suncu preko stakla – bilo da je reč o sočivu ili prozoru. Sve vrste

stakla uvećavaju intenzitet sunčevih zraka, što može da ošteti vaše oči.

- Ako tokom vežbe izlaganja suncu počnete da osećate glavobolju, mučninu ili vrtoglavicu, odmah prestanite sa vežbom i sklonite se sa sunca - možda je svetlost previše jaka za vas ili možda je vaše telo dehidriralo.

- Ako imate glaukom, vežbu „dlanovanja“ ograničite na 4-5 minuta. U suprotnom, može doći do povišenja očnog pritiska. Možete, pak, raditi tu vežbu u kratkim intervalima, ali više puta dnevno.

- Molim vas da shvatite da vežbe koje budete naučili nisu samo mehaničkog karaktera, a da za to vreme možete razmišljati o bilo čemu. Ovo je rad koji uključuje um i telo, koji će doprineti dubokim promenama u vašim vizuelnim navikama - u vašem sveukupnom načinu posmatranja sveta oko sebe. Obratite pažnju na to kako se vaše oči osećaju tokom vežbi. Važno je da vežbe radite obazrivo, kako biste postepeno razvili osećaj po kojem ćete znati šta vašim očima treba u određenom trenutku.

OPUŠTANJE TELA

Nemoguće je opustiti neki deo svog tela – na primer, oči – dok su ostali delovi napeti. Zbog toga je veoma važno da pre nego što počnete sa programom lečenja vida iz ove knjige, uvek odradite bazične vežbe opuštanja.

Tokom svih vežbi opisanih u ovom programu, treba da dišete polako i duboko kroz nos. To pomaže i mentalnom i fizičkom opuštanju, a takođe obogaćuje vašu krv kiseonikom koji je potreban vašim očima da bi funkcionisale na najboljem mogućem nivou.

Prvo, isprepletite svoje prste; palčevi da budu okrenuti prema vama. Onda, počnite da kružite rukama, ispružajući ih koliko najviše možete, ali bez naprežanja. Uradite nekoliko krugova u smeru kazaljke na satu, a potom nekoliko u suprotnom smeru.

Stanite okrenuti prema zidu i ispružite ruke tako da vam laktovi budu pravi, a dlanovi da stoje ravno prema zidu. Iz tog položaja se nagnjite prema zidu, pomerajući grudi napred-nazad 10-15 puta. Laktovi treba da ostanu pravi. Radite tako da vaše grudi vo-

de pokret, a ne trbuh, ramena ili vrat. Tokom vežbe, vaše grudi će se naći u tri različita položaja: ispupčenom, neutralnom i uvučenom. Zadržite se pri svakom od položaja, lagano pomerajući glavu pri svakom od njih.

Potom se udaljite od zida i ponovo isprepletite prste, samo sada da vam plačevi budu okrenuti od vas. Ponovite vežbe kruženja koje ste već radili.

SAMOMASAŽA

Masaža treba da bude deo svakodnevne nege vaših očiju. Naročito je blagotvorno tokom središnje faze vežbe sa očima - videćete da se postižu mnogo bolji rezultati u njenom drugom delu, nakon masaže. Masaža stvara osećaj lakoće pri gledanju i povećava dotok krvi ka očima. Ova uputstva su za samomasažu, ali profesionalna terapija masažom je još bolja. Ako imate masera, recite mu o ovim uputstvima.

Uradite što više sledećih vežbi pre nego što počnete sa vežbama za oči. Kada radite na svom vidu, potreban je visok nivo svesti, i od

ogromnog je značaja ako počnete sa tim radom onda kada vam je i telo u dobrom stanju.

Uputstva

- Skinite naočare i kontaktna sočiva.
- Tokom masaže dišite polako i duboko kroz nos.
- Koristite se obema rukama.
- Prvo istrljajte ruke kako biste ugrijali prste.
- Neka vaši ručni zglobovi ostanu labavi.
- Pri masaži, dodiri treba da budu blagi, ali pritom vi zamislite da prsti sežu duboko.

Masaža lica

Idelano je da samo lice masirate najmanje 30 minuta. Masiranje celog lica povećava cirkulaciju oko vaših očiju.

Istrljajte ruke da bi se ugrijale i potom nežno masirajte lice vrhovima prstiju. Kasnije treba malo jače pritiskati lice, kako se i mišići budu zagrevali. U početku, pritisak treba da bude onoliko jak koliko je potrebno da shvatite da li je tačka pritiska samo napeta ili bolna, ali ne treba pritiskati toliko jako da bol

postane još veći. Utrošite bar nekoliko minuta za svaki deo lica, primećujući kakav osećaj imate pri dodiru i kakav efekat on ostvaruje. Možete iskustiti veliki napon ili bol, površnu ukrućenost, ugodan osećaj olakšanja ili utrnulost (što isto spada u osećaj).

Počnite od vilice. Masirajte sve, od brade putem vilične kosti, do predela oko i iza ušiju. Pritom možete otvarati i zatvarati usta da bi se jaki vilični mišići istezali i opuštali. Ovo vas može naterati da zevate, što slobodno i možete da učinite; ono deluje veoma opuštajuće za vaše lice. Masirajte celo lice, istovremeno jednom rukom jednu, drugom ruku drugu stranu.

Onda, masirajte predeo od nosne kosti, preko jagodica do slepoočnica. Činite to preko jagodica, sve od nosa do ušiju. Osetite mišiće kako se opuštaju ispod vaših prstiju. Pronađite bolne tačke i masirajte ih kružnim pokretima vrhovima prstiju, sa malo jačim pritiskom.

Masirajte i od nosne kosti ka obrvama, iznad, ispod i direktno njih. Kako to činite, veoma blago istegnite kožu i mišiće ispod nje.

Kada budete ponovo radili ovo sa masažom lica, postepeno povećavajte broj tih istezanja. Masirajte predeo iznad obrva najmanje 20 puta i isto toliko same obrve. Nemojte masirati predeo ispod supraorbitalnih kostiju (kostiju gde se nalaze obrve).

Osetite žljebiće na obrvama dok masirate. Mišićna napetost će se pod vašim prstima osećati kao tvrd, žilav ili vlaknast predeo. Masirajte ga kružnim pokretima vrhovima prstiju. Bolne tačke oko obrva su često prisutne kada postoji naprezanje očiju kod miopije, glaukoma ili problema sa mrežnjačom. Mogu se pojaviti i iznad nosa kada jedno oko ima dominantniju ulogu.

Masirajte određeno vreme i predeo između obrva, jer on postaje veoma napregnut usled čina posmatranja. Potom masirajte širim pokretima svoje čelo, kao i malim kružnim pokretima svoje slepoočnice, samo veoma blago (nemojte ih pritiskati previše). Nastavite sa masažom od slepoočnica ka skalpu, pritom zamišljajući da napetost otklanate od svojih očiju.

I na kraju, masirajte ceo skalp velikim kružnim pokretima celom površinom ruke, i potom vrhovima prstiju. Pritiskajte nabore kože na skalpu, počev od mesta koja su najopuštenija pa nadalje. Na ovom predelu možete slobodno jače masirati. Probajte da činite tako kao da odvajate skalp od svoje lobanje. Zahvatite svoju kosu i blago je povucite. Lagano pročešljajte kosu rukom.

OPUŠTANJE VRATA, GLAVE I RAMENA

Bilo bi poželjno da budete u ležećem položaju za sledeće vežbe, jer se vaše telo bolje opušta kada se previše ne suprotstavlja sili Zemljine teže. Inače, možete ih raditi i u sedećem ili stojećem položaju.

Zatvorite oči i opustite svoje lice - naročito vilice, jer one automatski postaju napregnute tokom dublje koncentracije. Okrenite glavu na stranu i nežno vrhovima prstiju prolazite preko jedne strane vrata, tj. bočnog pregibača vrata (mišić) koji polazi od uveta i završava se kod grudne i ključne kosti. Ovaj mišić snosi velik deo tereta glave, te je njegovo opuštanje od vitalnog značaja za zdravlje vaših očiju.

Bočni pregibač vrata može postati napregnut kao i bilo koji drugi mišić (neki ljudi ga mešaju sa jednom kosti kada ga dodiruju), tako da mu treba posvetiti posebnu pažnju.

Masirajte taj mišić celom dužinom, linijom kojom osećate napetost. Opipajte, dodirujte i masirajte - u početku nežnije, a onda sve jače kako mišić počinje da omekšava. Verovatno ćete pritom pronaći nekoliko bolnih ili napregnutih mesta. Ne dirajte previše ta mesta, jer su ona verovatno toliko bolna da će se samo odupirati dubljoj masaži. Umesto toga, masirajte ih nežno, a jače onaj predeo oko njih. Onda okrećite glavu sa jedne na drugu stranu da biste videli da li postoji razlika između njih. Uvidite tu razliku i potom počnite sa masažom druge strane vrata.

Zamislite da vam neko pridržava glavu i da je pomera umesto vas, tako da se ona veoma lagano i nežno pomera sa jedne na drugu stranu. Dopustite da ode na stranu u tolikoj meri da možete osetiti istezanje vratnih mišića sa strane, vilice i ramena. Kada vrat počne da vam se opušta, počnite polagano otvarati usta. Otvorite ih širom što više mo-

žete bez naprezanja, i potom pustite da se zatvore, pritom i dalje pomerajući glavu sa jedne na drugu stranu. Obratite pažnju koji se mišići pokreću tokom ove vežbe: osim vilice, gde još osećate istežanje?

Uz pomeranje glave i otvaranje usta počnite i da trepćete, polako i ritmično. Ovo je ujedno i odlična vežba za koordinaciju, jer vam se glava, vilice i očni kapci pomeraju istovremeno, samo pri različitim brzinama. Ako vam je teško da ovo radite, probajte da se ne usredsređujete na tu poteškoću, već na sve ono što osećate u različitim delovima tela tokom rada. Radite tako nekoliko minuta i vidite da li ste doživeli neko olakšanje od napetosti lica i očiju. Ako ne, vidite da li osećate samu napetost. Mnogi ljudi sve vreme imaju tu napetost, ali nikad je ne osećaju stvarno. Pored toga, tako može doći do pogoršanja vida.

Kada ste malo opustili vratne mišiće, možete početi sa kruženjem glave. Važno je prvo opustiti vrat, jer ako radite sa napregnutim vratom, može doći do vrtoglavice ili mučnine. Kružite glavom polako, praveći male

krugove. Ako ovo činite u ležećem položaju, ne morate dizati glavu da biste učinili pun krug. Samo zamislite da ocrtavate pun krug svojom bradom ili nosom; to će biti isto toliko valjano.

Možda ćete hteti da brzo počnete sa velikim krugovima, pokušavši da otklonite napetost koju osećate u vratu i ramenima. Problem sa ovakvim činom je u tome što ga vaše telo tada doživljava kao stres, i odupire mu se. Zbog toga, počnite sa malim krugovima.

Dodirnite najviši pršljen koji možete dosegnuti, onde gde se spajaju lobanja i vrat, i zamislite da je on centar krugova koje pravite svojom glavom. Ti nežni pokreti ne samo da opuštaju vratne mišiće, već i kičmene pršljenove oslobađaju napetosti, čineći pokrete vrata lakšim i tečnijim. Napravite najmanje 100 ovih laganih, malih krugova, i ne zaboravite da promenite smer kruženja glavom posle svakih 10-15 krugova.

VEŽBE ZA OČI

PODEŠAVANJE MIŠIĆA OKO VAŠIH OČIJU

Prva tehnika je osmišljena sa ciljem da povećća fleksibilnost i snagu mišića oko vaših očiju, i da ih osposobi za pomeranje sa lakoćom u svim pravcima.

Počnite tako što ćete oba oka istovremeno vrteti u krug. Ako vam to predstavlja poteškoću, možete pratiti prst ispred očiju i kružiti njime, mada je bolje da to činite bez ove pomoći. Takođe, pomerajte oči levo-desno i gore-dole. Ako vam bilo šta bude naročito teško, radite polako ovu vežbu.

Vrhovima prstiju dodirnite svoje čelo na predelu odmah iznad očiju dok radite vežbu. Da li osećate kako vam se mišići pomeraju? Pa, ne bi trebalo. Pokušajte da ih opustite, i radite vežbu sve dok ti mišići ne prestanu da se pomeraju. Možda bi samo trebalo da pravite manje kolutove očima; u stvari, proverite koliko male možete da činite.

Potom, zatvorite oči i slobodno zamišljajte da vam se oči vrte u krug, bez ikakvog napre-

zanja. Može pomoći ako zamislite točak koji se kotrlja ili gramofonsku ploču koja se vrti. Onda otvorite oči i ponovo ih vrtite u krug, samo ovog puta zamišljajte da se samo zenice okreću u krug.

Dalje. Zatvorite oči i nastavite sa vežbom, ali zatvorenih kapaka. Ovo možda bude teže, pošto su pokreti tada mnogo više ograničeni. Blago dodirnite kapke dok radite vežbu i osetite pokrete ispod njih. Vidite da li vam je tokom vežbe ostali deo lica napet. Ako je to slučaj, pokušajte da ga opustite. Posle ovoga biće vam mnogo lakše da radite istu vežbu otvorenih očiju.

DLANOVANJE

Ova vežba od izuzetnog značaja će vas toliko opustiti da će pojačati efekat svih ostalih vežbi. Ona će da:

- odmori vaš optički nerv
- opusti vaš nervni sistem
- poveća cirkulaciju oko vaših očiju.

Pasivni odmor vaših očiju tokom spavanja nije dovoljan da bi ih mogao potpuno opustiti. Vašem oku je potrebna svesna, aktivna

relaksacija koja se postiže dlanovanjem. Ne možete nikad učiniti previše dlanovanja ili ga previše dugo primenjivati, osim u slučaju da imate glaukom ili povišen očni pritisak (videti poglavlje „Oprez“). U svim ostalim slučajevima, radite vežbu dlanovanja najmanje 15-30 minuta nekoliko puta dnevno.

Skinite sat i nakit sa svojih ruku. Zamračite sobu i sednite za sto na jastučetu. Ako želite, možete i sedeti na pod oslonjeni na zid, stavivši laktove na svoja kolena. Takođe, možete i da legnete na bok, stavivši jednu ruku i glavu na jastuk. Za lakat druge luke uzmite još jedan jastuk. Poenta svega je da držite ruke na očima bez naprezanja bilo kog dela tela i bez pritiska na oči i lice.

Zagrejte ruke tako što ćete ih istrljati jednu o drugu ili o grudi, stomak ili butine. Opustite ramena i protresite ih malo. Zatvorite oči. Stavite nežno svoje ruke na lice tako da vam donji deo dlana bude na jagodicama, i pokrijte oči dlanovima. Ruke zapravo ne treba da vam dodiruju oči.

Sada počnite da zamišljate mrkli mrak ispred sebe. U stvari, moći ćete to da uradite

samo ako vam je optički nerv opušten. Kako budete napredovali u dlanovanju, bićete sve bliži tom cilju. Pokušavajte da vidite samo tamu, a kako god ona izgledala, biće u redu. Samo nemojte preterivati u tome. Kontraproduktivno je da se naprežete tokom dlanovanja.

Zamislite da se sve polako pretvara u tamu. Ako želite, možete početi od sebe. (Ako, iz bilo kojeg razloga, ne volite crnu boju, zamijenite je sa nekom drugom tamnom, mračnom ili tamnoplavom.) Skroz se opustite, pustite na volju svojoj mašti, i vidite kako se osećate. Možete zamisliti da su vaše oči crne boje ili da vam je glava takva. Kao i vaš vrat, grudi, stomak, pa butine, kolena, listovi, stopala. Sve stvari u vašoj sobi postaju crne. Tama se širi i izvan sobe, celu kuću obuhvata, širi se sve više i više. Ceo svet se obavija u crnu boju. Slobodno sami smislite šta će se sve pretvoriti u crno. Neka vam to bude poput igre.

U isto vreme, oslušajte svoje disanje. Dišite kroz nos duboko, polako i ravnomerno. Što budete sporije disali, tim bolje. Dok tako

zamišljate da je sve oko vas crne boje, osetite kako se vaš trbuh i leđa šire dok udišete, odnosno, skupljaju kad izdišete. Treba da izdišete sporije nego što udišete. Zamislite sada da su vam oči opuštene. Osetite kako vam se grudi, srednji deo leđa i rebra šire i skupljaju dok dišete. Onda isto tako čini i vaš vrat. (Postoji velika razlika između onog što stvarno osećate i što samo zamišljate – samo se opustite i ne brinite da li vam se vrat stvarno širi i skuplja.)

Zamislite/osećite kako vam se glava širi i skuplja dok dišete. Postoje lagani, ritmički pokreti kostiju vaše lobanje tokom disanja. Nastavite samo da dišete duboko, nežno, ugodno. Zamislite da vam se karlica širi i skuplja dok dišete; zatim vaše butine; onda kolena. Ubrzo će ono što zamišljate i osećate postati jedno te isto. Zamislite sad da vam se prsti na rukama i nogama skupljaju i šire dok dišete. Vidite kako se osećate nakon što ste uz pomoć disanja opustili sve ove delove tela.

Sada, nastavivši radnju sa disanjem, počnite polako da otklanjate svu onu tamu koju ste zamislili, počev od spoljnog sveta, preko

sobe, pa sve od stopala do gornjih delova tela. I dalje se vaše celo telo širi i skuplja tokom disanja. Sklonite ruku sa očiju i počnite da trepćete polako. Ako vam oči suze, to je dobar znak, jer naprezanje teži da izazove suvoću očiju.

Tokom dlanovanja možda budete osetili bolno hronično naprezanje očiju koje pokušavate da otklonite. Ako se to desi, ne činite ništa dok ne prođe bol.

Rezultati dlanovanja se razlikuju od osobe do osobe. U koliko god maloj ili velikoj meri ste uspeli da otklonite napregnutost, načinili ste odličan korak ka životu sa zdravim očima.

Emocionalni efekti dlanovanja

Možda budete prošli kroz snažan emocionalni otpor prema dlanovanju, naročito ako istovremeno radite dlanovanje i duboko razmišljate. To je sastavni deo svakog otpora prema relaksaciji, koji stvara zabrinutost kod čoveka. To je osećaj kada mislite da ako postanete malo neobazrivi da će se desiti nešto neočekivano i strašno - zbog toga nismo nikad sigurni, postojani: plašimo se mraka, na

primer, ili smo uznemireni kad smo sami. Taj osećaj može biti tako ukorenjen u nama da ga ne možemo prevazići samo tako što sebe umirujemo u mislima.

Ako vas tako spopadne neko negativno osećanje, najbolje je da onda počnete sa vežbom disanja. Ova vežba se sastoji u tome da napravite 10 dubokih udisaja/izdisaja kroz nos (kao i uvek). Dok dišete, dopustite sebi da budete onakvi kakvim se tada osećate. Tokom tog disanja, recite sebi da je biti zabrinut, besan ili nestrpljiv nešto što se lako otklanja. Recite sebi da sve ono što mislite da ne valja kod vas, da će se lako rešiti. Posle toga nastavite sa dlanovanjem. Još jedno dobro rešenje jeste da imate nekog pored koji će se brinuti oko vas i masirati dok vi radite dlanovanje, pogotovu onda kada počnete sa trodnevnim dlanovanjem (videti dodatak A).

Koliko često treba primenjivati dlanovanje?

Petominutno dlanovanje je korisno za odmaranje očiju tokom pauze od nekog rada ili čitanja. U drugim slučajevima, treba raditi

dlanovanje najmanje 20 minuta odjednom, i ako je moguće, 45-60 minuta dnevno, odjednom ili u više navrata tokom dana. Obično je potrebno 15 minuta da se oči u potpunosti odmore, a trebalo bi i da najmanje nekoliko minuta (što više, to bolje) ostanete u takvom relaksirajućem položaju i uživajte. Ako smatrate da imate ozbiljnijih problema sa vidom, radite vežbu dlanovanja duže.

Nemojte da radite dlanovanje na duže vreme ako posle toga treba da uradite milion nekih poslova, zato što su velike šanse da onda nećete moći da se skroz opustite; takođe nije dobro ni da radite dlanovanje onda kada ste previše umorni, osim ako vam nije cilj da odmah nakon toga zaspate. Probajte da pronađete „zlatnu sredinu“, kada niste ni iscrpljeni, niti zabrinuti zbog poslova koji vas čekaju. Odredite neki poseban termin za dlanovanje, i čestitajte samom sebi ako budete radili dlanovanje duže od predviđenog vremena – to je mera koliko ste uspeli da se relaksirate.

Treptanje

Ova jednostavna, ali moćna vežba:

- čisti i masira vaše oči
- odmara ih od rada koji traži da gledate veoma bliske objekte
- oslobađa napetosti oko očiju
- otklanja štetnu naviku zurenja.

Većina ljudi sa lošim vidom izgubila je sposobnost za lakim i čestim treptanjem. Možete primetiti da su oni koji nose tanke naočare skloni zurenju bez treptanja. Oni verovatno i žmire i gledaju onim namrgođenim pogledom. Dr Bejts je rekao da možete ili da žmirite ili da vidite dobro, ali ne oboje. Ova vežba treptanja će vam pomoći oko žmirenja i otkloniti naviku zurenja, da biste mogli olako da prelazite pogledom s jednog objekta na drugi, bez „zamrznutog pogleda“.

Dišite duboko. Počnite polako i nežno da otvarate i zatvarate oči. Uverite se pritom da vam se čelo ne bora. Ako se ono ne pomera, znači da dobro radite vežbu treptanja, da ste opušteni. Koristite ogledalo da biste bili sigurni da otvarate i do kraja zatvarate oči pri

svakom treptaju, ili neka vam pomogne prijatelj koji sa vama radi ove vežbe za oči.

Zatvorite svoje desno oko i pokrijte ga desnom rukom. Prsti pritom treba nežno da dodiruju očni kapak. Počnite da polako trepćete levim okom. Zamislite da trepavice pokreću kapak gore-dole, i da se kapak ponaša više kao neki lenji putnik. Ili, zamislite nekog kako vam nežno podiže kapak prstima za trepavice, a onda ga pušta da se sam pod silom gravitacije ponovo i polako spusti. Prstima leve ruke dodirujte trepavice levog oka da biste stekli osećaj da one, a ne vaše čelo, pomera očni kapak.

Masirajte prstima leve ruke predeo čela iznad levog oka. Počnite da to radite tako što ćete vrhovima prstiju dodirnuti palac. Onda, otvorite šaku, i tako ponovo.

Probajte da trpćete tako lagano da prsti desne ruke ne oseće nikakav pokret desnog oćnog kapka. Za to će možda biti potrebno vremena, ali što više budete činili ovako, oba oka će vam biti opuštenija.

Potom ponovite istu vežbu sa desnim okom, dok držite pokrivenim levo oko.

Kao i sve druge vežbe iz ove knjige, i treptanje treba da radite svesno i bez naprezanja. Pored toga što je treba raditi nekoliko puta dnevno, treba treptati češće tokom dana. Probajte da to činite bez napora, često ali ne prebrzo, stalno ali ne na silu.

Pokušajte da treptate, a ne da žmirite onda kada vas zaslepljuje prejak svetlo, pošto žmirenje ne samo da steže očne mišiće, već i fokusira svetlost na oči na jedan bolan i škodljiv način. Upamtite da treba često treptati kada u nešto gledate duže vreme, kao na primer pri vožnji ili kad ste za kompjuterom.

TESTIRANJE VAŠEG VIDA

Napredak u radu sa vežbama iz ove knjige zavisi prevashodno od vašeg ličnog truda i pažanja. Ne postoji neki „ekspert“ sa strane koji će moći da izmeri vaš napredak i izreći da li napredujete i u kolikoj meri. Vi morate da odredite svoju početnu tačku, isto kao što jedan roditelj obeleži visinu svog deteta na do vratku; a posle toga, povremeno proverite koliko ste napredovali u odnosu na tu tačku.

Tradicionalni način testiranja vida jeste pomoću optometrijske table, kao što je Snelenova optometrijska tabla, prikazana u ovoj knjizi. Međutim, za nas koji smo proveli mnogo vremena u kancelariji oftalmologa, sam pogled na takvu tablu može biti toliko stresan da će „zamrznuti“ naš vid u panici. Ako vam je takav osećaj poznat, napravite sopstvenu tablu. Koristite pritom crteže, slike isečene iz časopisa, osušeno cveće ili simbole koji za vas imaju neko posebno značenje. Jedino što je neophodno da uradite jeste da ono malo liči na pravu optometrijsku tablu: u prvom redu stavite stvari iste veličine; u drugom manje od prethodnih, ali jednake među sobom; i tako sve redom, s tim da svaki red ispod sadrži stvari manje veličine od onih iz gornjeg reda, dok tako ne napravite 6 redova.

Okačite svoju tablu par metara ispred sebe, na tolikoj razdaljini da možete videti 1-3 reda sa lakoćom, a ostale redove teže. Tabla bi trebalo da stoji vertikalno (to jest, na zidu, a ne na stolici ili slikarskom nogaru), na visini koja odgovara vašim očima dok vi sedite ili

stojite. Zabeležite koji najniži red možete da vidite jasno.

To će biti merilo vašeg napretka tokom primene vežbi iz ove knjige. Nakon svake vežbe - ili nakon svakog seta vežbi - idite do svoje table da biste proverili ima li promena.

STIMULISANJE PERIFERNOG VIDA

Većina nas se previše koristi centralnim vidom. To dovodi do oštećenja žute mrlje: mesto blizu centra mrežnjače i zona najjasnijeg vida. Prevelika upotreba centralnog vida dovodi do dubokog naprezanja mišića lica, naročito onih od čela i vilice. Rad sa perifernim vidom može da smanji to naprezanje.

Sledeće vežbe blokiraju vaš centralni vid i stimulišu periferni vid za oba oka, bilo istovremeno, bilo pojedinačno. Da biste to učinili, biće vam potrebni mali crni pravougaonici (prikazani su u našem video-snimku, pogledajte link na kraju knjige). Ako ih nemate, jednostavno, napravite ih tako što ćete iseći tri komada crnog kolaž-papira dužine oko 5 centimetara. Jedan treba da je 3,8 centimetara širok, drugi 7,6, i treći, najveći - 12,7 cen-

timetara. Uzmite zatim komad duple lepljive trake i uz pomoć nje zalepите spomenuti pravogaonik za sam vrh svog nosa.

Zalepите najmanji pravougaonik između očiju. Sednite i pomerajte glavu levo-desno. Gledajte pravo u papir dok mašete rukama ili pomerate prste sa obe strane glave, blizu ušiju. Tako se stimulišu periferne ćelije.

Sada zavorite oči i zamislite sebe kako mašete rukama i kako se soba polako pomera levo-desno, kao što vam se činilo dok ste radili vežbu malopre. Pokušajte da zamislite da se stvarno soba tako pomera, a ne vaša glava.

Otvorite oči i ponovite prvi deo vežbe. Ruke pomerajte na različite načine: u krug,



gore-dole, levo-desno. Nastavite da zamišljate kako se vaše periferno vidno polje širi. Da biste bili sigurni da koristite oba oka u podjednako meri, uvek dobro obratite pažnju na ono što svakim okom pojedinačno možete videti. Povremeno zatvorite oči i zamislite da sa oba oka perifernim vidom vidite sve potpuno i jasno.

Skinite onaj pravougaonik, pokrijte desno oko desnom rukom, i dok gledate pravo ispred sebe, stimulišite periferni vid levog oka, tako što ćete pomerati prste svuda oko svog vidnog polja. (Periferni vid levog oka nije samo ono što se nalazi s leva, već i iznad, ispod i s desne strane lica.) Ponovite isto to sa drugim okom.

Ponovo zalepite najmanji pravogaonik između očiju. Sada lagano pomerajte glavu gore-dole, i pritom zamišljajte da se soba pomera, a ne vaša glava, i to u suprotnom smeru od vaših pokreta. Tako, zamišljajte da se soba pomera gore kad vaša glava ide dole, a kad glava ide gore, da se soba pomera dole. Isto učinite dok naginjite ceo gornji deo tela napred-nazad.

Potom ponovite ove vežbe sa pravougaonikom srednje veličine; onda sa najvećim, pa opet sa ovim srednje veličine. I na kraju, upotrebite ponovo najmanji pravougaonik. Posle toga, verovatno ćete osetiti da vam se periferni vid poboljšao, i stoga će vam onaj najmanji pravougaonik izgledati još manji nego onda kada ste ga prvi put upotrebili.

Možete takođe iskoristiti kretanje automobila za ovu vežbu, pod uslovom da niste vi njegov vozač. Zalepите crni pravougaonik na vrh nosa i gledajte pravo u njega; vaš mozak će se brzo umoriti od takvog gledanja i počće da obraća više pažnje na ono što se kreće sa vaše leve i desne strane. Ako se vozite vozom, probajte da sedite tako da budete okrenuti u suprotnom smeru od smera kojim se voz kreće. To će učiniti da budete još svesniji kretanje oko vas.

Veliki zamah

Svrha ove vežbe jeste da poveća osetljivost na pokrete za vreme posmatranja. Ako se redovno primenjuje, ova vežba će:

- otkloniti naviku naprezanja dok se nešto posmatra

- stimulirati periferni vid

- integrisati vidno polje (naročito značajno za ljude sa veoma slabim vidom).

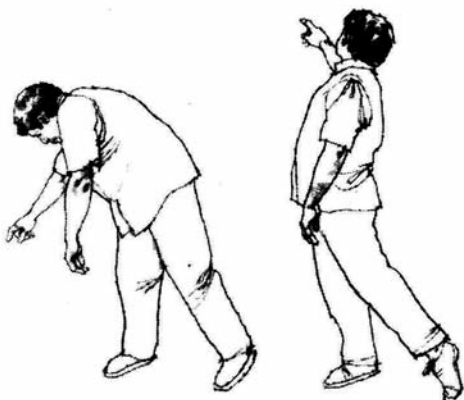
Stanite tako da vam rastojanje između nogu bude veće od širine kukova, malo više od pola metra. Držite prst na otprilike 25 centimetara ispred nosa, i gledajte u njega. Gledajte sve vreme u prst dok ga skroz pomerate na obe strane, a pomerajte i glavu tako da vam prst uvek bude tačno ispred nosa. Dok gledate u prst koji pomerate, zamislite da se sve kreće u suprotnom smeru, kao da gledate kroz prozor voza koji se kreće. Povremeno prekinite sa aktivnom vežbom, zatvorite oči i zamišljajte ono što ste radili do tada: da se prst pomera ka jednoj strani, a da se sve drugo kreće u suprotnom smeru. Zatim nastavite sa aktivnom vežbom.

Sada pomerajte ceo gornji deo tela zajedno sa glavom. Telo u stranu pomerajte toliko da vam se peta dalje noge podiže sa zemlje.



Potom stavite prst horizontalno ispred sebe, pomerajte gore-dole, i pratite ga očima i glavom, isto kao što ste radili dok je bio u vertikalnom položaju. Kada glavu pomerate gore, sve se pomera u suprotnom smeru, i obratno. Nastavite sa takvim pokretima, dišite duboko i polako, i trepćite.

Sada kombinujte pomeranje prsta u horizontalnom i vertikalnom položaju, tako da napravite veliki zamah u obliku slova „U“. Onda, opet držite prst u vertikalnom polo-



žaju. Sve vreme ga pratite i držite ispred nosa. Kada ga pomerate levo uvis, okrenite se ka njemu i protegnite se u tom pravcu što više, potom se nagnite skroz napred, i onda se ponovo protegnite, samo na desnu stranu. (Pojedini ljudi vole da promene prst koji se prati kad dođu do polovine vežbanja. Probajte oba načina i radite ono što vam najviše odgovara.) Možda biste čak i hteli da zabacite glavu unazad i malo da savijete leđa, ka levoj i desnoj strani.

Posle toga se vratite u prvobitan položaj, sa horizontalnim velikim zamahom. Možda će vam tada biti lakše da vidite stvari koje se kreću u suprotnom smeru od vašeg. Završite vežbu kratkotrajnim dlanovanjem.

POMERANJE

Normalno oko čini mnoge jedva primetne pokrete u toku jedne sekunde. Ti pokreti se zovu sakadni pokreti, od francuske reči „saccade“ što znači „trzaj“. Možda ste приметили da su oči ljudi sa izuzetno dobrim vidom često blistave i kao prodornog pogleda. Takvo stanje je posledica ovih neprekidnih malih pokreta očiju, koji ne samo da doprinose bistrini vida, već i njegovoj jasnoći i oštrini. Bilo da je pomeranje automatski ili namerni pokret, pokreti su nevidljivi za posmatrača. Vaše oči će samo izgledati spremno i živahno.

Svrha sakadnih pokreta jeste da aktivira žutu mrlju - deo oka najodgovorniji za oštar, detaljni vid. (Tačka u kojoj je vid najjasniji, fovea, središnji je deo žute mrlje.) Kada gledamo bilo kojim delom oka koji nije žuta mrlja, gubimo najveći deo svoje sposobnosti

za detaljan vid. Pošto je žuta mrlja veoma mala, ona u svakom trenutku vidi samo male delove vidnog polja, mada ih vidi do najsitnijih detalja. Zbog toga normalno oko pravi stalne, male, brze pokrete kako se žuta mrlja pomera da bi odgovorila na neprestan dotok vizuelnih informacija.

Kada vid počne da se pogoršava, sakadni pokreti su sporiji, veći i ređi. Vid se zamagljuje pošto se detalji gube ili skroz nestaju. Ovakva zamrznutost vida može nastati iz fizičkih i/ili emocionalnih uzroka.

Vežbe pomeranja služe da obnove prirodne slobodne pokrete žute mrlje. Kao što i samo ime kaže, poenta je da pomerate ciljnu tačku gledanja, imitirajući inače normalne sakadne pokrete oka. Iako u početku to morate sami svesno činiti, vremenom će to postati automatski pokret bez napora, kako i treba da bude sa jednim zdravim okom.

U ovoj vežbi pomeranja ključ do uspeha jeste da posmatrate „lakim okom“, što znači da treba da gledate samo ono što možete videti, dakle, bez naprezanja ili pokušavanja da vidite nešto konkretno što tada baš i ne mo-

žete. Ne pokušavajte da u potpunosti sagledate određeni detalj. Umesto toga, dopustite svojim očima i umu da upiju svaki detalj koji možete videti, bez naprezanja da vidite one koje u tom trenutku ne možete. Ako fiksirate pogled na nešto što pokušavate da vidite, vaš vid će se „zamrznuti“ i pomeranje će prestati.

Za one koji nose naočare, bilo koja dioptrija da je u pitanju, spomenuti „lak pogled“ je od naročito značaja. Sa naočarama ste se navikli da vidite svaki detalj koji god poželite. Sada se morate odvići od toga – bar privremeno. Morate se odvići potrebe da gledate nešto pre nego što poboljšate svoj vid.

Vaše oči se mogu umoriti tokom vežbe pomeranja, ali ne zato što je ona sama po sebi naporna, već zato što tada vi upražnjavate svoje stare navike naprezanja dok gledate. Ako dođe do zamora, nakratko zastanite sa vežbanjem. Radite dlanovanje, izlažite oči suncu ili ih zatvorite i zamišljajte bilo koji lep oblik kretanja: recimo, morske talase, galebove koji lete u krug ili oblake koji krstare po nebu. Pustite da se vaš um kreće u tim slikama minut-dva, a onda pokušajte da nastava-

vite sa takvim elegantnim, lakim pokretima, kada otvorite oči i počnete opet da gledate.

Koliko često treba primenjivati pomeranje?

Kada počnete da radite vežbe za oči, treba da odvojite najmanje 20 minuta dnevno samo za ovu vežbu pomeranja. Krajnji cilj je da pomeranje učinite automatskom funkcijom svojih očiju.

Vežbe sa pomeranjem

Kad god možete, kad se god setite, pomerajte oči sa jedne tačke na drugu, gledajući u bilo šta. Umesto da gledate u jedno drvo, gledajte u posebne delove od kojih se sastoji drvo, i potom pređite sa krupnijih detalja na gledanje onih sitnijih. Ne zaboravite da trepćete i duboko dišete, što češće možete; to će pomoći vašim očima da se slobodnije i s lakoćom pokreću. Možda ćete biti iznenađeni sa količinom detalja koju ćete moći da vidite. Iako ne mora odmah da bude vidljivog poboljšanja sa vašim vidom, moći ćete da vidite

bolje jednostavno zbog toga što svesno posmatrate stvari oko sebe.

Bilo bi dobro kada biste pravili beleške o onim stvarima koje ne možete videti najjasnije. Recimo, možda ćete moći jasno da vidite drvo, njegove grane i listove, ali ne možete videti žilice i onu strukturu lista. Slobodno prelazite pogledom preko lista, posmatrajući njegov oblik, boju i sve drugo što vam dozvoljava vaš vid. Ne brinite o tome da li ćete u svojoj jasnoći videti taj list. Samo ga gledajte i gledajte, kao da ste neko ko po prvi put posećuje planetu Zemlju i razgleda stvari na njoj. Ne naprežite se da vidite, već samo dopustite svojim očima da gledaju ono što mogu. Zatim, zatvorite oči i probajte da se setite svih detalja kojih možete, i zamislite ih tako da odudaraju od svoje okoline, pozadine. Zamislite list da je svetle boje, ako je pozadina tamne; da je raznobojan, ako je pozadina bela; kako ide ka vama, a pozadina se udaljava; ili na bilo koji drugi način kojim ćete ga izdvojiti od okoline, pozadine.

Približite sebi detalje onog što posmatrate. Uzmite neku fotografiju koja vam je draga i

stavite je dovoljno blizu, toliko da možete videti sve njene detalje bez naprezanja; onda, pomerajte oči sa jedne tačke na drugu. Ako posmatrate nečije lice, fokusirajte svoju pažnju na njegovo jedno oko i posmatrajte svaku trepavicu, svaku obojenu tačku na dužici oka. Podelite njegovo čelo na četvrtine, potom na osmine, i tako sve do najmanjeg mogućeg detalja koji možete da vidite. Zatvorite oči i prisetite se svih detalja koje ste gledali, a onda ih otvorite i potražite nove detalje.

Posle nekog vremena, moći ćete da primećete veće razlike između različitih detalja. Kod nekih ljudi, ova promena nastaje momentalno, dok kod nekih za par meseci. Vreme uopšte nije bitno. Važno je naučiti da se vide detalji.

Pomeranje i optometrijska tabla

Da biste koristili optometrijsku tablu iz ovog priručnika zajedno sa vežbom pomeranja, treba da je okačite o neko drvo, ogradu ili poštansko sanduče. Ako nosite naočare ili kontaktna sočiva, skinite ih. Udaljite se od table toliko da možete videti prva tri ili četiri

reda sa većim znakovima, a da ostale redove ne vidite najjasnije. Čitajte red sa najmanjim znacima, koji možete videti jasno. Opustite se, dišite duboko i trepćite.

„Crtajte“ svojim očima, to jest, pratite pogledom konture svakog slova. Povremeno podignite ruke i blizu ušiju pomerajte prste, kako biste stimulisali periferni vid i olakšali napore centralnom vidu. Posle svakog pročitano­g slova zatvorite oči i zamišljajte sledeće: slovo je izrazito crne boje i lako uočljivo, njegove ivice su oštre i jasne, a pozadina je izrazito bele boje. U svom umu, pratite konture tog slova. Iste moždane ćelije koje su aktivne pri imaginaciji (zamišljanju), aktivne su i kod gledanja. Na ovaj način vi terate svoj mozak da poboljša vid.

Smanjite naprezanje očiju tokom vežbe tako što ćete ih izlagati suncu (videti poglavlje o vežbi izlaganja suncu). Zatvorenih očiju usmerenih ka suncu, pomerajte glavu levo-desno 100 puta, s tim da posle svakog 30. puta stanete i nakratko radite dlanovanje. Potom otvorite oči i proverite da li su vam slova sa table jasnija.

Sada, pogledajte red na tabli koji je tri reda niži od ovog koji ste malopre gledali. Ne pokušavajte da pročitate slova iz tog reda. Neka vaše oči budu samo malo „radoznale“, proučavajte ta slova - koliko je tamna boja tih slova, koliki je prostor između svakog od njih. Potom ponovo smanjite naprezanje očiju disanjem, treptanjem i pomeranjem prstiju kod ušiju. Naglas izgovorajte broj slova tog reda: slovo, prazan prostor, slovo, prazan prostor, itd. Zatvorite oči i nakratko zamislite ono što ste malopre videli, samo na jasniji način. Pogledajte potom ponovo u taj red, a onda u prvi red koji treba da čitate. Da li ih malo jasnije vidite? Ako da, pogledajte u sledeći red ispod. Da li ga sada možete videti bolje?

Radite tako red po red. Kada završite sa jednim redom, odmorite svoje oči tako što ćete gledati u prvi red i shvatiti koliko jasno možete videti slova. Prihvatite da nešto ne možete videti jasno i uživajte u detaljima - shvatićete da ih možete „razlagati i osvojiti“, kao što sam ja to učinio. Nastavite da se prema slovima odnosite kao da su to neki nepoznati objekti pridošli iz svemira; proučavajte

njihovu tamnu boju, oblik i prazan prostor između njih. Vaše oči će tada biti opuštenije i življe.

Kada je loše vreme napolju, radite ovu vežbu u kući. Umesto izlaganja suncu, možete raditi vežbu dlanovanja, kako biste smanjili naprezanje očiju.

ČITANJE

Prvi znak koji ukazuje na probleme sa vidom obično se primeti kada čitate neku knjigu i shvatite da treba da je odaljite od ili približite ka sebi kako biste mogli lepo da vidite slova. Da bi odredio kolika je oštrina vašeg vida, očni lekar će od vas zatražiti da pročitate slova sa optometrijske table.

Čitanje je jedna od najosetljivijih stvari za kratkovidne osobe. Tipična kratkovidna osoba voli da čita, i to bi radila dok joj „oči ne bi is-pale“, samo kada bi vreme i život to dopuštali. Ono što malo nas obožavaoca knjiga zna jeste to da je čitanje naporna fizička aktivnost jednog para veoma osetljivih organa. Mi se začitamo dok naš um prima informacije iz

neke knjige, ali pritom zaboravljamo koliko teškoća se stvara našim očima.

Čitanje je potencijalno veoma opasno po naše oči, pošto su one stvorene tako da stalno posmatraju nešto što je blizu i nešto što je daleko od nas. Ipak, čitanje ne mora imati štetan efekat; zapravo, čitanjem možete poboljšati svoj vid. Vežbe čitanja stimulišu naviku pomeranja očiju, što naročito pomaže kod kratkovidosti, astigmatizma i dalekovidosti.

Zaštita očiju tokom čitanja

Našim očima najčešće ne šteti sam čin čitanja, već naše loše navike pri čitanju. Evo nekoliko opštih pravila čijim ćete pridržavanjem moći da čak i duže čitate bez poteškoća:

- Nikad ne čitajte pri previše jakom ili previše slabom svetlu. Loše osvetljenje će umoriti vaše oči brže nego bilo šta drugo. Vaše oči će vam same reći da li je svetlo dobro: sve što treba da uradite jeste da obratite pažnju na njih. Ako vam je teško da čitate, najpre treba proveriti da li je osvetljenje kakvo treba da bude.

- Isto kao što bi pravili pauze tokom nekog teškog fizičkog rada, tako i svoje oči treba da odmarate od čitanja. Najmanje svakih 20 minuta stanite sa čitanjem i radite vežbu dlanovanja oko 5 minuta.

- Stalno trepćite da ne biste zurili ili da vam se oči ne suše. Ako vas oči peku tokom ili nakon čitanja, to je možda zbog toga što ste se toliko začitali da ste zaboravili da trepnete. Podsećajte sebe da trepćete što više.

- Koliko god je to moguće, izbegavajte da čitate ono što sadrži teško čitljiva slova. Mnogo toga je štampano sa slovima koja su toliko nejasna, mala, zbijena ili razvučena, da kod svakog izazovu naprezanje očiju. Izbegavajte takve stvari. Ako imate poteškoća sa onim što morate da pročitate, kao što su pravni dokumenti ili telefonski imenici, ne naprežite svoje oči; čitajte to onda kada su vam oči odmorne, i pri odgovarajućem osvetljenju.

- Dišite. Iako možete misliti biti odsutni, vaše telo je i dalje tu, a vašim očima je više nego ikad potreban kiseonik. Postoji težnja kod mnogih da zadrže dah za vreme čitanja, kao što je slučaj kod mnogih aktivnosti; stoga,

podsećajte sebe da dišete isto toliko često koliko treba i da trepćete.

Čitanje i pomeranje

Često upražnjavanje brzog čitanja vremenom može dovesti do oštećenja vida. Pri brzom čitanju pokušavate da upijete čitave rečenice odjednom ili čak čitave pasuse. Na taj način nesvesno imitirate vid ljudi koji pate od kratkovidosti: pravite velike, neravnomerne skokove i pokušavate da odjednom „upijete“ veliko vidno polje. Zapamtite da žuta mrlja obuhvata samo mali prostor za gledanje. Prisiljavanje očiju da gutaju čitave rečenice u jednom zalogaju otežava žutoj mrlji da u potpunosti učestvuje u tom procesu - a naravno, što je manje aktivna vaša žuta mrlja, biće zamagljeniji vaš vid. (Vežba pomeranja kod različitog fonta slova može vam pomoći da bolje vidite detalje i da izoštri vaš vid, kao što je objašnjeno u dodatku B. Videti ispod sva uputstva.)

Čitanje naopačke

Uzmite ovu knjigu i okrenite je naopačke, pa čitajte ovu stranicu polako slovo po slovo, dopuštajući svojim očima da lagano i oprezno prate oblik svakog slova ponaosob. Dok to radite, neprekidno trepćite. Ovime ćete postati svesniji slova koja posmatrate, usredsređujući se na fizički čin posmatranja, a ne samo na značenje određene reči. Takođe ćete ovako postati svesniji toga kako se vaše oči ponašaju tokom čitanja – svesnost koju obično izgubimo kada se udubimo u ono što čitamo. Ako vam ovo teško pada, to je samo znak da ova vežba ima izuzetnog efekta na vas.

Pomeranje sa različitom veličinom slova

Pomeranje sa različitom veličinom slova vam daje mogućnost da posmatrate stvari opuštено i sa dobrim fokusiranjem. Iskoristite pasuse sa različitom veličinom slova iz dodatka B na kraju knjige. Prvo treba da skinete kontaktna sočiva, odnosno, naočare. Najvažnije je da ostanete opuštени, jer vaše

oči funkcionišu mnogo bolje kada nema nepotrebnog naprezanja. Umesto da se naprezete da vidite, zadržite neutralno stanje uma, i dopustite onome što gledate da se pojavi ispred vas.

Nadite neko mirno mesto; poželjno je da na tom mestu sunčevi zraci mogu da padaju na stranicu koju čitate. Ako ste kratkovidni, držite stranicu knjige ispred sebe na tolikoj udaljenosti da najkrupnija slova možete čitati skoro sa lakoćom. Ako je ta udaljenost veća od dužine jedne ruke, zalepite stranicu na zid ili okačite na osvetljenu stranu ograde ako ste napolju. Ako ste dalekovidni, držite stranicu blizu sebe onoliko koliko vam to odgovara.

Počnite sa gledanjem teksta sa većim slovima, jedno po jedno. Dopustite da vaše oči polako pređu preko svakog slova, da detaljno pregledaju njihov oblik i prazne prostore oko njih. Tako se vaš mozak bolje fokusira na stvari oko sebe, zbog pomnog posmatranja tih ivica, kontura i praznih prostora.

Nakratko zatvorite oči i zamislite u glavi jedno slovo - ali neka ima oštrije ivice, da bude tamnije, podebljano, i da pozadina bu-

de jasnija. Otvorite oči i vidite da li je jasnije ono što gledate ispred sebe. Verovatno će biti. Nakon što ste pročitali nekoliko redova, pređite na tekst sa malo manjim slovima, koje ne možete baš najbolje videti. Držite se te stranice. Ne brinite se o tome da li je možete pročitati. Ispitajte svaki vama nepoznat, zamagljen objekat, jedan po jedan. Gledajte u konturu, ivice i prostore. Uživajte u toj nepoznanici.

Obrnite stranicu naopačke i pokušajte da gledate u iste redove. Ovo će pomoći da reprogramirate svoje vizuelne navike, posle toga ćete videti bolje, nego da ste samo gledali na uobičajen način. Ponovo zatvorite oči i zamislite da je stranica koju gledate izrazito bele boje, a da su slova izrazito crne boje. Izgovorite naglas: „Stranica je bela, slova su crna.“ Potom otvorite oči i vidite da li su slova malo jasnija. Vratite se onda na prvi tekst i vidite da li vam njegova slova deluju veća i jasnija. Verovatno hoće.

Zastanite sa vežbom i proverite da li su vam se oči umorile. Potrebno im je mnogo odmora kada se radi na reprogramiranju vi-

zuelnih navika. Nekoliko puta lagano i duboko udahnite, i polako izdahnite. Sada, trepćite očima minut-dva, istovremeno nežno masirajući slepoočnice. Ako su vam oči i dalje umorne, nakratko uradite vežbu dlanovanja i onda pogledajte negde u daljinu, analizirajući i najmanji detalj koji možete da vidite – gledanje u daljinu odmara oči.

Sada pređite na tekst sa još manjim slovima; ponovo pređite pogledom preko svakog zamagljenog slova ponaosob, gledajte oblik, ivice, prostore, zamislite slova kao da su jasna i potom proverite da li ih bolje vidite. Potom se vratite na tekst sa najvećim slovima. Verovatno će vam biti lakše da ga čitate i slova će izgledati veće nego onda kada ste tek počeli sa ovom vežbom. Kada posmatrate neku stranicu ili ekran, trudite se da gledate u one manje celine na koje vaše oko slabo obraća pažnju. Polako, bez naprezanja da se vidi, prelazite pogledom s jedne tačke na drugu.

Pomeranje/mahanje sa optometrijskom tablom

Ova i sledeća vežba pomaže vam da aktivirate i ono slabije oko, tako da pri gledanju postoji ravnoteža u upotrebi kod oba oka. One takođe potpomažu ravnotežu u upotrebi kod centralnog i perifernog vida.

Uzmite najmanji pravougaonik koji ste koristili pri vežbi sa perifernim vidom i zalepite ga između svojih očiju. Stavite optometrijsku tablu na zid. Okrenite glavu malo u stranu tako da na tablu gledate svojim slabijim okom. (Da biste bili sigurni da li ste lepo stali, na trenutak zatvorite slabije oko. Tada bi svojim boljim okom trebalo da vidite onaj mali papirni pravougaonik, a da ne vidite tablu.)

Brzo mašite rukom ili parčetom papira ispred svog boljeg oka. Što se tiče slabijeg oka, ponovite onu vežbu sa pomeranjem i optometrijskom tablom koju ste pre radili: gledajući u slova koja se nalaze nekoliko redova ispod onog kojeg možete jasno videti, proučavajući njihovu crnu boju i konture, kao i

belinu pozadine, potom zatvarajući oči i zamišljajući da su slova jasno vidljiva; a onda ih otvorite i proverite da li malo bolje vidite ista.

Pomeranje/zamahivanje sa različitom veličinom slova

Radite istu vežbu kao malopre, samo sa slabijim okom gledajte u dodatak B (na kraju knjige), a ne u optometrijsku tablu. Ako ne možete čitati slova koja su u tom dodatku, onda uzmite neku knjigu ili nešto u kojoj se nalazi tekst sa još većim slovima. Čitajte takav tekst oko 5 minuta. Počnite i završite vežbu dlanovanjem, ili posmatranjem kroz prozor detalja u daljini.

Čitanje i periferni vid

Kada čitate, pišete ili radite bilo šta što zahteva upotrebu samo centralnog vida, odlično bi bilo da tada stimulirate periferni vid mahanjem, pomeranjem ruku sa obe strane glave. Takvi pokreti oslobađaju vas naprezanja pri čitanju.

U mnogim prilikama preopterećujemo centralni vid, a zanemarujemo periferni: pre-

pune gradske ulice, uske trake autoputa, kompjuter, knjige i slično sa sitnim i teško čitljivim slovima - sve to šteti našem vidu i smanjuje naše horizonte. Vežbe sa perifernim vidom su jedan od načina da se izborite sa tim problemom.

Stvaranje prilagodljivosti za gledanje na blizu i na daleko

Pronađite neko svoje omiljeno mesto odakle olako možete da gledate u daljinu. Vrh brda ili bilo kojeg objekta bi bio odličan izbor. Gledajte u najudaljeniju tačku na horizontu, i prelazite pogledom sa jednog mesta na drugo, kao da očima crtate konture onoga što gledate. Možda ćete zbog daljine moći samo da vidite njihove delimične oblike, boje i jačinu osvetljenosti. Dopustite svojim očima da uživaju u posmatranju, kao kada biste posmatrali neki apstraktni crtež.

Onda, posmatrajte nešto što je bliže vama, a pritom i dalje pomerajte oči sa jedne tačke na drugu. Možda će detalji koje gledate biti malo jasniji, ali zapamtite da ne smete da fiksirate pogled na nekom od njih, niti da se

naprežete da vidite. Samo uživajte u njima i neka vaše oči budu opuštena i prijemčiva. Ponavljajte ovaj proces pomerajući svoj fokus na objekte koji su vam bliži, sve dok ne dođete do prostora koji je tik pred vama: prozorska daska, hrpa lišća na zemlji ili vaša stopala. Kada dođete dotle, posmatrajte i najsitniji detalj koji možete primetiti. Zapamtite da tokom ove i svih drugih vežbi sve vreme trepćete, dišete i da održite oči opuštenim.

Zatim, ponovite vežbu, samo obrnutim redom, postepeno posmatrajući objekte od onih koji su vam najbliži do najudaljenije tačke. Nekoliko puta ponovite celu ovu vežbu.

IZLAGANJE SUNCU

Izlaganje suncu je glavna vežba za osposobljavanje vaših očiju da mogu izdržati, primiti dnevnu svetlost - većina nas je tu sposobnost izgubila, jer previše vremena provodimo u zatvorenom prostoru. Ovu vežbu radite danju, kada sunčevi zraci dijagonalno padaju na vaše oči i kada svetlost nije previše jaka. Generalno gledano, idealno vreme je

pre 10 sati ujutru i posle 4 popodne; ipak, ovo vreme ne važi za sve zemlje i sva godišnja doba. Kada je veoma toplo, koristite kremu za sunčanje da biste zaštitili kožu.

Sednite ili stojite napolju ili kod otvorenog prozora (zapamtite: nikad se ne izlažite suncu preko stakla). ZATVORITE OČI. Okrenuti prema suncu, pomerajte glavu levo-desno tako da vam brada dotičinje jedno, pa drugo rame. Zamislite da vam neko pridržava glavu i da je umesto vas okreće. Dišite duboko i polako. Svoju glavu treba da pomerate:

- neprekidno, bez prestanka
- što je moguće sporije, kao da je lenja, od jednog do drugog ramena (brada da dosegne rame, ne uho)
- bez naprezanja, okrećite do punih 180 stepeni (većina ljudi će morati da okreće celu gornju polovinu tela da bi uradila pokret)

Pomerajte tako glavu najmanje 30 puta, istovremeno opuštajući svoje oči. Zamišljajte da se vaše oči i glava „kupaju“ u sunčevoj svetlosti. Osetite kako prodire kroz celo vaše telo, kako obavija vašu glavu i mozak, kako prolazi kroz vaš potiljak, leđa i noge.

Nastavite sa laganim pomeranjem glave, trljajte ruke jednu o drugu i dok trljate, okrenite svoja leđa prema suncu. Radite dlanovanje bar tokom 10 laganih i dubokih udisaja i izdisaja. Potom se okrenite ponovo prema suncu. Zapamtite da sve vreme dišete duboko i lagano. Ako vam prija, nastavite sa ovim smenjivanjem, oko 2 minuta izlaganja suncu i minut-dva dlanovanja, tokom ukupno do 25 minuta.

Verovatno ćete osetiti kako su vam oči odmornije, jer su se navikle na jako svetlo. Možda isto budete приметili da su boje svetlije tokom izlaganja suncu, a postepeno postaju tamnije tokom dlanovanja sve dok ne vidite potpunu tamu. Kada se to desi, znaćete da su dužice oka postale prilagodljivije, sa većom sposobnošću olakog prelaska od tamnog na svetlo. Vaš optički nerv biće odmorniji, sposobniji da prima spoljne nadražaje i da se lakše odmori nakon tog primanja.

Kada budete odradili vežbu izlaganja suncu tokom nekoliko sedmica, možete postepeno početi da se duže izlažete suncu - recimo oko 5-6 minuta - sa pauzama, tj. vežbom

dlanovanja; uvek je korisno prekinuti izlaganje suncu vežbom dlanovanja. Ne samo da se time oči odmaraju, već se tako i povećava prilagodljivost dužica očiju.

Vaši očni mišići se možda budu opirali svetlošću u početku, čak i ako su vam oči zatvorene. Pokušajte da vidite da li osećate naprezanje u očima ili oko njih, i neka se vaši mišići opuste. Takođe osetite jačinu svetlosti koja dolazi do vaših zatvorenih kapaka i vidite koja je njena boja na kapcima – može biti tamnocrvena, narandžasta, žuta do svetlobela. Ako vidite zelenu boju, to znači da vam se oči naprežu. U tom slučaju bi trebalo da prestanete sa sunčanjem, da radite malo dlanovanja i onda da se opet vratite vežbi.

Koliko dugo se treba izlagati suncu?

Moja preporuka je da treba raditi ovu vežbu u proseku 20 minuta dnevno. Možete je raditi u više delova od po 5-15 minuta, zavisno od toga koliko su se vaše oči prilagodile jakom svetlu. Ne dozvolite da vam oči postanu umorne ili napregnute; ako se to desi, obavezno radite dlanovanje dok se ne od-

more. Takođe, hladna kompresija kada se stavi na zatvorene oči ima blagotvorno i osvežavajuće dejstvo.

NAPOMENA: Nakon podučavanja i vežbanja izlaganja suncu sa doslovno hiljadama studenata, nisam primetio nijedan slučaj da je takva vežba nanela štete nečijim očima. Međutim, neki lekari veruju da izlaganje suncu može doprineti nastanku katarakte. Ako vas to brine, molim vas, porazgovarajte sa svojim oftalmologom o vežbi izlaganja suncu. Ako vam vaš lekar brani da radite ovu vežbu, raspitajte se oko naučnih istraživanja urađenih na temu povezanosti oštećenja očiju i sunca. Sami uzmite da ih čitate, i ako i dalje niste sigurni, molim vas da ne radite ovu vežbu.

Varijacija izlaganja suncu

Nakon 10-minutnog sunčanja, probajte sa sledećom varijacijom. Masirajte svoje obrve da biste povećali količinu svetlosti koja dopire do vaših očiju. Zatvorite oči i stavite kažiprst i srednji prst na desnu obrvu, a da vam ruka bude uzdignuta tako da sunčevi zraci

mogu slobodnu da padaju na desno oko. Potom polako okrenite glavu na levu stranu, pritom lagano pomerajući prste na gore. Pokret glavom dovodi do toga da vaši prsti, koji su pasivni, zategnu obrvu. Vrhovi prstiju bi trebalo da nežno povuku, razvuku obrvu. Oko treba da ostane zatvoreno.

Pomerajte glavu skroz nalevo, a potom na drugu stranu, nekoliko puta. Onda, uradite to isto, samo sa levom rukom i levim okom, okrećući se prvo na desnu stranu. Trebaće malo vežbanja da bi se moglo lepo uraditi. Ne zaboravite da dišete duboko, sporije i opušteno. Ponovite ove pokrete nekoliko puta, radite dlanovanje i onda se vratite na prvobitnu vežbu izlaganja suncu.

GLEĐANJE IZNAD GLAVE („SKAJING“)

Svrha skajinga je slična kao ona kod sunčanja; da omogući očima i mozgu da sa lakoćom primaju svetlost. Ovo je dobra zamena za vežbu sunčanja kada je vreme oblačno.

Okrenite se od mesta gde bi moglo da izađe sunce, u slučaju da izađe, i usmerite pogled prema nebu otvorenih očiju. Jednu

ruku stavite na zadnju stranu vrata, drugu na čelo, ali tako da ruka na čelu ne blokira svetlost koja dopire do vaših očiju. Šaka na vratu treba da bude skupljena, kao pesnica, a ova druga da bude ispružena, tako da koščatim predelom ispod prstiju jako pritiskate čelo.

Sada, pomerajte glavu levo-desno, pritom držeći ruke u prvobitnom položaju. Samo pomerajte glavu, ne ruke. Kako pomerate glavu, ruke treba da pružaju mali otpor, tako da se stvara efekat malo jače masaže vrata i čela. Ovime se pojačava cirkulacija i relaksacija lica, vrata i očiju.

Radite dlanovanje jedan minut i onda se vratite na vežbu izlaganja suncu.

IZDVAJANJE VREMENA ZA VAŠE OČI

Upitali su dr Bejtsa: „Zašto toliko dugo treba raditi vežbe za oči?“ On je odgovorio da mi stalno nešto radimo sa očima, na ovaj ili onaj način. Mi radimo sa njima tako da ili stvaramo onaj „zamrznuti“ pogled ili radimo na njima tako da postaju „živahnije“. On je preporučivao da iskoristimo priliku da svoje oči učinimo „živahnijim“.

U svakoj situaciji postoji mogućnost za boljim načinom korišćenja očiju. Ima mnogo prilika tokom dana kada možemo da uvežbavamo nove vizuelne navike. Kada čekamo autobus; kada stojimo u redu u banci; tokom zastoja u saobraćaju – sve ove situacije možete iskoristiti za rad na svojim očima.

Idealno bi bilo da programu vežbi iz ove knjige posvetite najmanje jedan sat dnevno. Ipak, smatram da ako provedete i nekoliko minuta dnevno vežbajući, da ćete dobiti valjane rezultate, kao na primer: smanjeno naprezanje očiju, jasniji vid, i veću sposobnost pomeranja fokusa, a da se pritom ne gubi na jasnoći.

Iz sopstvenog iskustva znam da ljudi koji rade ove vežbe na propisan način i posvećuju im vremena koliko bi trebalo, da oni mogu vrlo brzo popraviti manje probleme sa vidom, a vrlo loš vid se vidno poboljšava tokom malo dužeg perioda. Čest je slučaj da do poboljšanja dođe odmah nakon prvog seta vežbi, ali potrebno je duže vremena da bi se ta poboljšanja zadržala. Brze promene vida na

bolje nagoveštavaju predstojeće velike promene.

ZAKLJUČAK

Najvažniji korak koji treba da preduzmete, u psihološkom smislu, jeste da shvatite da je rad na sebi samom vrlo bitan. Moderan život koji vodimo neprestano vrši napade na naše oči; stoga, vaša volja za brigu o njima značila bi da zdravo razmišljate. Jednostavno preduzimanje svega što je potrebno da bi vaše oči bolje funkcionisale ukazuje na jedan dublji problem: neugasiva želja za postizanjem uspeha po svaku cenu.

Ipak, sreća koju tražite u tom uspehu dostupnija vam je onda kada se oslobodite preteranih očekivanja i kada počnete da razmišljate o onome što je potrebno vašem umu, telu i duši. Paradoksalno je, ali videćete, da se najvažniji uspesi u životu postižu relativno lako onda kada istinski brinete o sebi.

Pošto su oči među najvrednijim i najmanje ishranjenim organima, one predstavljaju odlično mesto odakle ćete početi sa vođenjem brige o svom zdravlju. Kažite sebi da

ćete od sada svakodnevno voditi računa o svojim očima, i saznajte kako se možete osećati mnogo bolje, ne samo u fizičkom, već i u svakom drugom smislu. Postepeno naučite kako da svet posmatrate drugim očima - mislim doslovno - tako da vam vaše zdravlje i sreća postanu važniji od svih blaga koje vam može ponuditi ovaj svet.

U svakom slučaju, sedite slobodno ispred kompjutera i radite svoj posao, ali pritom, isto tako, pravite pauze tokom kojih ćete gledati kroz prozor. Čitajte, ali i radite dlanovanje. Ne morate da skroz menjate svoj plan dnevnog rada, samo mu dodajte nove aktivnosti. Verovatno ništa ne treba da se menja u spoljnom svetu; samo treba da se promeni vaš odnos prema sopstvenim očima i mozgu. Ako krenete ovom stazom, garantujem vam da će vam se život umnogome izmeniti.

DODATAKA

Uputstvo za trodnevno dlanovanje

Ova napredna trodelna vežba pomoći će vam u stvaranju fokusne tačke pri dnevnim vežbama za oči. Veoma polako čitajte sledeće pasuse ili neka vam ih neki vaš prijatelj sa dubljim, umirujućim glasom čita, dok vi radite ovo dlanovanje. Ako istovremeno pustite i neku umirujuću muziku, to će još više doprineti dobroj atmosferi pri vežbanju. Treba da se čita veoma polako. Neka muzika ne prestaje ni tokom pauza u tekstu. Uputstva za čitaoca se nalaze u zagradi - „()“ - i ne treba ih naglas čitati.

Prvi dan

Opustite donji deo leđa i zamislite da vam ne predstavlja ni najmanji teret. Opustite grudi i zamislite da vam ne predstavlja ni naj-

manji teret. Zamislite da vam vaše ruke zagrevaju oči. Potom dišite duboko: brojite do 6 dok udišete vazduh, a do 9 kada izdišete. Udahnite... jedan, dva, tri, četiri, pet, šest. Izdahnite... jedan, dva, tri, četiri, pet, šest, sedam, osam, devet. Ponovo udahnite i vidite kako vam se širi trbuh. Onda izdahnite i vidite kako vam se skuplja trbuh... šest, sedam, osam, devet. (Pauza od 30 sekundi)

Udahnite i zamislite da vam se donji deo leđa širi zbog vazduha. Izdahnite i osetite kako se postepeno skuplja... šest, sedam, osam, devet. Udahnite i zamislite da vam se grudi, rebra i gornji deo leđa šire. Zatim izdahnite dopuštajući im da se skupe... četiri, pet, šest, sedam, osam, devet. Udahnite ponovo i zamislite da vam se celo telo širi sa tim uzdahom, i potom skuplja dok izdišete. Uradite tako 10 puta, pritom zamišljajući ovo širenje i skupljanje. (Pauza od 60 sekundi)

Drugi dan

(Ponovite vežbu od prvog dana, a onda nastavite sa ovim ispod:)

I dalje dišite lagano. Zamislite da vam se glava širi pri udisaju... i skuplja pri izdisaju... Zamislite da vam se vrat širi pri udisaju... i skuplja pri izdisaju... Zamislite da vam se ramena šire pri udisaju... i skupljaju pri izdisaju... Zamislite da vam se nadlaktice šire pri udisaju... i skupljaju pri izdisaju... Zamislite da vam se laktovi šire pri udisaju... i skupljaju pri izdisaju... Zamislite da vam se podlaktice šire pri udisaju... i skupljaju pri izdisaju... Zamislite da vam se šake i prsti šire pri udisaju... i skupljaju pri izdisaju...

Zamišljajte svoje oči kao da su meke, velike i vodenaste... Zamislite da vam se oči šire pri udisaju... i skupljaju pri izdisaju... Zamislite da vam se leđa šire pri udisaju... i skupljaju pri izdisaju... Zamislite da vam se grudi šire pri udisaju... i skupljaju pri izdisaju... Zamislite da vam se trbuh širi pri udisaju... i skuplja pri izdisaju... Zamislite da vam se karlica širi pri udisaju... i skuplja pri izdisaju... Zamislite da vam se zadnjica širi pri udisaju... i skuplja pri izdisaju... Zamislite da vam se butine šire pri udisaju... i skupljaju pri izdisaju... Zamislite da vam se listovi šire pri udi-

saju... i skupljaju pri izdisaju... Zamislite da vam se stopala šire pri udisaju... i skupljaju pri izdisaju... Sada zamislite da vam se celo telo širi pri udisaju... i skuplja pri izdisaju...

(Ovu vežbu ponovite tri puta drugog dana)

Treći dan

(Trećeg dana ponovite vežbe iz prva dva dana i nastavite sa ovim ispod:)

Zamislite da je sve crno ispred vas, ali nemojte se naprezati. Zamislite noć bez zvezda... Zamislite da se nešto kreće po takvoj tami... voz koji ide uz planinu... beli jedrenjak na crnom moru... crnu reku kako teče... Ako nestane slika koju ste zamišljali, sve je u redu... ne pokušavajte da je naprežanjem povratite... Zamislite da je cela vaša soba crna. Svaku stvar u svojoj sobi zamislite da je crne boje... . (Pauza od 30 sekundi)

Opustite vilicu, udahnite kroz nos, izdahnite kroz nos; i još izdahnite kroz usta uz uzdah. Budite potpuno opušteni. (Pauza od 60 sekundi)

Kada budete spremni, polako dopustite da sve crnilo iščezne... postepeno sklanjajte ruke sa svojih očnih duplji... i polako otvorite oči.

DODATAK B

Tekstovi sa različitom veličinom slova

Retinoskopom se meri oštrina vida. Dr Bejts, pronalazač vežbi za poboljšanje vida, koristio je retinoskop da bi proverio vid kod stotine hiljada ljudi i životinja, mladih i starih.

Retinoskopom se meri oštrina vida. Dr Bejts, pronalazač vežbi za poboljšanje vida, koristio je retinoskop da bi proverio vid kod stotine hiljada ljudi i životinja, mladih i starih.

Retinoskopom se meri ostrina vida. Dr Bejts, pronalazač vežbi za poboljšanje vida, koristio je retinoskop da bi proverio vid kod stotine hiljada ljudi i životinja, mladih i starih.

Retinoskopom se meri ostrina vida. Dr Bejts, pronalazač vežbi za poboljšanje vida, koristio je retinoskop da bi proverio vid kod stotine hiljada ljudi i životinja, mladih i starih.

Retinoskopom se meri ostrina vida. Dr Bejts, pronalazač vežbi za poboljšanje vida, koristio je retinoskop da bi proverio vid kod stotine hiljada ljudi i životinja, mladih i starih.

REČNIK

Akomodacija: automatski proces kojim se oko prilagođava posmatranju bliskih objekata. Akomodaciju vrše posebni mišići u očima koji se zovu cilijarni mišići. Oni se grče, dopuštajući da sočivo dobije okruglastiji oblik. Kada se odmara, oko se fokusira za posmatranje daljih objekata, a sočivo je relativno ravno.

Astigmatizam: abnormalna iskrivljenost rožnjače ili očnog sočiva, tako da je vid zamagljen pri nekim uglovima posmatranja.

Bočni pregibač vrata (sterno-kleido-masto-idni mišić): parni vratni mišić koji počinje od grudne i ključne kosti i završava se kod mastoidne kosti (malo koštano ispupčenje ispod uha). Ovi mišići služe da bi se glava mogla nagnuti napred. Uz pomoć bilo kojeg od njih glava se okreće na suprotnu stranu ili savija prema ramenu iste strane.

Cilijarni mišići: očni mišići koje kontrolišu autonomni nervni sistem. Oni opuštaju žilu koja sočivo drži u stanju duguljastog oblika. Time sočivo dobija okruglastiji oblik, zbog čega se oko fokusira na posmatranje bliskih objekata.

Dlanovanje: vežba za poboljšanje vida, za koju podučavaoci istih veruju da odmara optički nerv i očne mišiće, da opušta nervni sistem i da pojačava efekat drugih vežbi. Dlanovanje se obično obavlja u zamračenoj prostoriji, dok ruke blago pokrivaju oči, a pritom se zamišlja crna boja oko sebe ili tama.

Fovea centralis: prostor u oku sa najboljom oštrinom vida. Fovea je veoma mali, jamast deo mrežnjače, koji se nalazi u sredini žute mrlje i koja sadrži samo kupaste ćelije (čepiće). Nervne ćelije koje naležu na štapiće i čepiće u svim ostalim delovima mrežnjače u ovoj zoni se ne nalaze.

Glaukom: stanje prejakog pritiska tečnosti u oku, koje dovodi do oštećenja (kao što su oštećenje nervnog vlakna ili sužavanje krvnih sudova), lošeg vida ili slepila.

Gledanje iznad glave („skajing“): varijanta vežbe izlaganja suncu; primenjuje se kada je oblačno vreme. Obavlja se otvorenih očiju, gleda se u pravcu suprotnom od sunca, uz kruženje glave, samo sa manjim krugovima nego kod vežbe izlaganja suncu.

Hiperopija: greška kod prelamanja svetlosti, često nazivana dalekovidost, kada je fokusni domet oka prekratak. Slike se stvaraju iza mrežnjače umesto na njoj, dovodeći do toga da se slabo vide bliski objekti.

Hipermetropija: Vidi: hiperopija

Izlaganje suncu: vežba za poboljšanje vida koja pomaže očima da se prilagode različitoj jačini svetlosti. Obavlja se kada sunce ne greje previše jako, okrenuti prema suncu sa blago zatvorenim očima, često uz samomasazu predela oko očiju, i uz konstantno okretanje glave ili gornjeg dela tela za 180 stepeni.

„Lake oči“: suprotno od „zamrznutog pogleda“ (koji je odlika lošeg vida), karakteristično za dobar vid i zdrave oči. Pogled se lako usmerava sa jednog detalja na drugi, primajući sve vizuelne informacije oko sebe.

Miopija: greška kod prelamanja svetlosti, takođe nazivana kratkovidost, kada je fokusni domet oka predugačak. Slike se stvaraju ispred mrežnjače umesto na njoj, dovodeći do toga da se slabo vide udaljeni objekti.

Pomeranje („šifting“): vežba koju koriste podučavaoci za stvaranje fluidnosti i prilagodljivosti pri posmatranju, imitirajući anatomske primerenu upotrebu očiju, kada se one pomeraju bez napora sa jednog detalja na drugi.

Retinoskop: instrument za merenje tendencije i veličine greške kod prelamanja svetlosti.

Sakadni pokreti: normalni, mali, brzi pokreti oka, kojim se fokus pomera sa jedne tačke na drugu. Sakadni pokreti su previše brzi da bi se mogli primetiti.

Treptanje: automatski proces koji masira i osvežava oči, oslobađa napetosti oko njih, i otklanja naviku zurenja. Većina ljudi sa lošim vidom je izgubila sposobnost da često i bez napora trepće; stoga, ovo je važna vežba za poboljšanje vida.

Žuta mrlja: pun naziv je macula lutea; deo u sredini mrežnjače koji omogućava detaljan vid. Vid je najjasniji u sredini žute mrlje - fovei.

DODATNA LITERATURA

Bates, William H. The Bates Method for Better Eyesight without Glasses. New York, Henry Holt, 1986 (ponovljeno izdanje; sa mekim koricama)

-----, The Cure of Imperfect Sight by Treatment without Glasses. CITY: Health Research, 1978.

Huxley, Aldous. The Art of Seeing. New York: Harper, 1942.

Schneider, Meir. Self-Healing: My Life and Vision. London: Penguin Arkana, 1989.

-----, And Maureen Larkin, with Dror Schneider. The Handbook of Self-Healing. London: Penguin Arkana, 1994.

„Šnajderove metode su neverovatno jednostavne.... Možete poboljšati svoj vid redovnim izvođenjem ovih serija jednostavnih vežbi.“

- HEALTH JOURNAL

„Osnivač Škole za samoizlečenje u San Francisku napravio je program kojim se otklanja napregnutost očiju i poboljšava vid svima onima koji ga se verno pridržavaju.“

- LOS ANGELES TIMES

MEIR ŠNAJDER, PH.D., L.M.T. osnivač je i direktor Škole za samoizlečenje u San Francisku. Autor je knjige „Self-Healing: My Life and Vision“ (Penguin, 1987), The Handbook of Self-Healing: Your Personal Program for Better Health and Increase Vitality“ (Penguin, 1994), i (audio-snimak) „Miracle Eyesight Method“ (Sounds True, 1996).