



Odzyskać wzrok

Według statystyk większość z nas jest przekonana, że wzrok może się jedynie pogarszać, natomiast poprawić go można tylko dzięki noszeniu okularów, szkieł lub ewentualnie poddając się terapii laserowej. Nic bardziej błędnego! Otóż wzrok można poprawić dzięki systematycznym ćwiczeniom jogi dla oczu.

To jak widzimy zależy nie tylko od prawidłowej diety, unikaniu stresu, zbyt długiej pracy przy komputerze i czytania przy nieparadoksalnym oświetleniu. Tak naprawdę cała moc widzenia tkwi w nas samych i w naszym umyśle.

W medycynie największa uwaga jest skupiona na leczeniu symptomów, rzadko natomiast na zwalczaniu przyczyn, które powodują schorzenia. Stąd też najprostszym sposobem poprawienia wzroku pacjenta jest przepisanie mu okularów. Gdy jednak skupimy się na wnętrzu i sięgniemy do zwalczania przyczyn okazuje się, że mogą one mieć różne pochodzenie.

Problemy ze wzrokiem zauważamy gdy nagle zaczynamy widzieć mniej ostro. Przyczyny gorszego widzenia mogą być związane ze kształtem gałki ocznej (zbyt długa gałka oczna na osi przód - tył powoduje krótkowzroczność, zbyt krótka gałka wywołuje dalekowzroczność). Prócz tych czysto fizjologicznych przyczyn, dochodzą też inne zależne od nas jak brak odpoczynku, komputerowe osłabienie wzroku (pojawia się to zmęczeniem oczu, bólem szyi i ramion, suchością oczu), ogólny stres i dieta uboga w składniki odżywcze w tym witaminy A i E.

Początki medycyny propagującej ćwiczenie i wzmacnianie wzroku sięgają IXX w. i związane są z osobą Williama H. Batesa, który odkrył, że sposób widzenia i wady wzroku mogą powstawać i pogarszać się pod wpływem codziennych stresów, ale jednocześnie, że można te zmiany korygować.

Choć poprawienie wzroku wymaga od nas zrozumienia, że widzenie to złożona i skomplikowana interakcja między oczami a umysłem. Nasz umysł ma przeogromną moc oddziaływania. Może nam pomóc, kiedy będziemy wierzyć w skuteczność niektórych metod leczenia, ale i poważnie zaszkodzić, kiedy będzie nas powstrzymywał od uwierzenia, że wzrok może się poprawić. Jak łatwo zauważyć funkcja widzenia jest w dużej mierze stanem zależnym od emocji. Największym wrogiem naszego wzroku jest rozleniwienie i nasza niezdolność do przesuwania wzroku, co powoduje znieruchomienie spojrzenia i bardzo

stresuje oczy. Kiedy towarzyszy temu ogólne zmęczenie i stres, może to wywołać znaczne chwilowe pogorszenie widzenia.

Podstawowe założenie jogi dla oczu to zlikwidować zeszywnienie ciała oraz zwiększyć pole widzenia poprzez przesuwanie wzroku z jednego punktu skupienia na inne. Bezustanne wpatrywanie się w jeden punkt, np. monitor komputera znacznie zmniejsza wielkość pola widzenia. Ćwiczenia jogi uczą też jak osiągać stan łagodnych oczu. W tym stanie oczy odpoczywają, nie są napięte, są podobne do tego jakie mamy spacerując, oglądając, przyswajając całość a nie szczegóły.

Joga dla oczu to swego rodzaju zjednoczenie ciała umysłu i wzroku. Ćwiczenia te wymagają systematyczności, ale właśnie dzięki temu można osiągnąć zadziwiające efekty. Znane są przypadki osób, które dzięki jogie zmniejszyły swoją wadę wzroku często z kilkunastu dioptrii do kilku lub do całkowitego wyleczenia wzroku. Ważne zatem by joga stała się elementem całego programu dbałości o ciało umysł i ducha. Ćwiczenia jogi można podzielić na trzy kategorie: relaksacja, dostosowywanie do zmiennej intensywności oświetlenia oraz zrównoważenie oczu.

Zwykle myślimy, że oczy odpoczywają gdy śpimy, jednak w tym czasie one poruszają się pod zamkniętymi powiekami, często też wtedy ciało nasze łącznie z oczami urzymuje stan napięcia.

Światło, zwykle pracujemy w zamkniętych pomieszczeniach, w sztucznym oświetleniu co powoduje też, że jesteśmy wrażliwsi na światło słoneczne. Osoby, które więcej czasu spędzają na świeżym powietrzu mają zwykle lepszy wzrok, od tych którzy przebywają w zamkniętych pomieszczeniach. W związku z tym mrużenie oczu na słońcu jest normalną reakcją, ale systematyczne ćwiczenia spowodują, że oczy będą łatwiej akceptować większe ilości światła. Zrównoważenie- zwykle mamy jedno z oczu nieco słabsze, należy więc unikać widzenia centralnego na rzecz peryferyjnego.

Joga nie ma skutków ubocznych. Przed ćwiczeniami należy zdjąć okulary i szkła kontaktowe, natomiast w ćwiczeniach nasłoneczniania – skierowania twarzy ku słońcu, oczy powinny być lekko zamknięte (nie wolno nasłoneczniać przez szkła lub soczewki). Ćwiczenia powinny być wykonywane w stanie relaksu. Należy jednak pamiętać o tym, że o efektywności ćwiczeń decyduje w dużej mierze wiara w skuteczność metody, którą wybraliśmy aby poprawić widzenie.

--

Ewa Paduch, [Netkobiety - eksperckie forum dla kobiet](#)

Źródło: [Ewa Paduch](#)

Licencja: [Creative Commons - użycie niekomercyjne - bez utworów zależnych](#)