



Твоя Йога

Единство. Свет. Любовь.

[назад](#) | [поиск](#) | [печать](#) | [отправка](#) | [главная](#)

Практика-
тренинг
Улучшение
зрения



[Регистрация](#)



[Меню](#)



Поиск



[Возможности](#)



Наверно нет ещё такого заболевания, которое встречалось бы чаще, чем заболевания глаз (в особенности близорукость). Это цена, которую платят люди за то, чтобы долгими часами сидеть возле компьютеров, телевизоров, за игровыми приставками и т.д... Но я не хочу говорить о том, как нужно правильно жить, сейчас я хочу говорить о том, как восстановить своё зрение.

Зрение однозначно нужно считать уникальным явлением - это мистика, которая стала настолько банальной, что её никто уже не замечает. Но на самом деле зрение - это самое настоящее чудо. Это нужно осознать и относиться к этому именно так.

Я надеюсь, что эта практика, которая как и любая на этом сайте, данная мне при участии Высших Сил поможет Вам исцелиться и ценить все те прекрасные дары, которые Вы имеете в качестве здорового тела.

- Практика состоит из двух этапов. Первый - это видео-программа, которая включает в себя практически все тонкие возможности по воздействию на человека (порой невидимые глазом и воспринимаемые только подсознанием) для того, чтобы "включить" в нём все скрытые способности к самоисцелению. Второй - это сами упражнения, которые я даю на этой странице внизу, их нужно делать, прикладывая небольшие усилия к этому, в отличии от программы, в которой нужно лишь только смотреть и слушать.

Видео-программа состоит из трёх частей. Все части скачиваются для просмотра он-лайн одновременно и находятся в одном файле (к работе с программой Вы можете перейти по [ссылке внизу](#)).

Первая часть наиболее важная, т.к. содержит самый большой набор разнообразных средств, которые работают через наше подсознание для улучшения зрения. Это и 25 кадр и определённым образом совмещённые цвета, звуки, фразы и т.д. А также - все звуки и музыка, которые Вы услышите в программе, имеют бинауральный эффект (подробнее о бинауральном эффекте можно прочитать [здесь](#)), что несомненно делает их более эффективными. Поэтому использовать данную программу нужно обязательно либо в наушниках, либо находясь между колонок.

Вторая часть содержит упражнения для глаз. Вы можете использовать эту часть например в перерыве на работе для того, чтобы снять с глаз нагрузку.

И **третья часть** содержит целительные древние мантры благоприятствующие исцелению глаз.

Размер файла программы для восстановления зрения равен

4,61 Мб - требуется около 3 минут для загрузки при средней скорости интернета.

Жизнь без очков

программа для восстановления зрения



1 часть

2 часть

3 часть

[Перейти к программе - Восстановление зрения](#)

Прежде чем перейти к работе с программой - ознакомьтесь с содержанием всей страницы, чтобы Вы наиболее хорошо представляли всю данную практику целиком.

Описание работы с программой

1. Перейдя по ссылке вверху на страницу работы с программой и подождав немного её загрузку - Вы увидите три возможности работы с программой - три её части.
2. Желательно пройти все три части одну за другой. Делать так утром и вечером (можно чаще - например утром, в обед, вечером и перед сном).
3. Также можно делать только вторую часть для снятия напряжения глаз и проведения упражнений для восстановления зрения - например в рабочий перерыв.
4. Не забывайте одевать наушники (что предпочтительнее) или находиться между колонками при использовании любых частей программы. Это очень важно, т.к. в программе всё взаимосвязано - звук, цвет, объекты и т.д.
5. Будьте предельно расслаблены и доверяйте тем фразам, которые я написал в программе. Также, когда я говорю "Зрение улучшается" - думайте именно так, позвольте себе победить привычку того, что это уже не случится никогда.
6. При использовании программы держите мудру для глаз, описание которой я даю ниже в упражнениях. Т.е. Вы сидите перед монитором, смотрите на экран и в это же время держите пальцами данную несложную мудру.
7. Ещё раз повторю, что в программе очень много элементов, которые не воспринимаются обычным сознанием и направлены только на подсознание, это очень тонкие вещи - поэтому просто смотрите на всё расслаблено без напряжения разума, в попытке осмыслить умом происходящее.
8. Тренинг нужно проходить в очках (или контактных линзах) - т.е. Вы должны хорошо видеть то, что показывается в программе.
9. Проходить тренинг можно любое число раз (и даже

поряд). Но не делайте это через силу, делайте это с удовольствием.

Упражнения для улучшения зрения

Дыхание через глаза

1. Медленно делайте вдох через нос, представляя, что яркий свет втягивается через глаза на вдохе в Ваше тело. Глаза открыты.
2. Задержите дыхание на приятный промежуток времени, во время которого Вы держите концентрацию на глазах (т.е. просто думаете в это время о своих глазах). Когда держите задержку дыхания - глаза закройте и сильно зажмурьте и держите их сильно зажмуренными всё время задержки дыхания.
3. Далее мощно выдыхайте через рот и одновременно широко открывайте глаза, при этом представляя, что глаза словно два солнца начинают сильно сиять светом (можно представить, что просто из глаз бьют сильные и мощные лучи света, словно два мощных прожектора).
4. Делайте такие упражнения один раз в день, около десяти дыханий.
5. Это упражнение делается без очков.

Вправление позвоночника

1. Эта практика подробно изложена мной на странице - Здоровый позвоночник (описание этой практики можно прочитать [здесь](#)).
2. Её нужно проходить каждый день, в любое удобное время.
3. Это очень важное упражнение, которое заменить ничем. Исключение могут составлять только те люди, которые имеют здоровый позвоночник и которые проходили лечение по мануальной терапии.
4. Особенное внимание уделите шейному отделу позвоночника.

Мудра для глаз

1. Мудра очень простая - выпрямите ладонь и после этого соедините подушечки пальцев - большого, безымянного и мизинца (как на фото внизу).
2. Вы можете держать эту мудру в любое время, например когда смотрите телевизор или едите в трамвае на работу и т.д.



Воздержание от секса и зрение

1. На период практики воздерживайтесь от любого сексуального удовлетворения. Как это сделать я подробно описал в практике - Воздержание от секса (описание этой практики можно прочитать [здесь](#)).
2. Старайтесь держать такой пост как можно дольше, например две недели или месяц.
3. В этом нет ничего сложного - просто внимательно прочтите данную практику и сделайте так, как написано.

Очки

1. Эта техника может показаться несколько странной, но она также должна проводиться.
2. Заключается она в следующем: один раз в день Вы берёте свои очки, которые носите и моете их с мылом. Т.е. Вы просто, независимо от того, чистые они или нет - моете очки с мылом и затем промываете их под струёй воды (например под краником в ванной).
3. Вы можете делать так в любое свободное время, один раз в день.
4. Делайте это осмысленно, а не второпях - лишь бы быстрее помыть. Это осознанное спокойное действие. Мойте очки так, как моете любой предмет (например ложку или тарелку после еды).

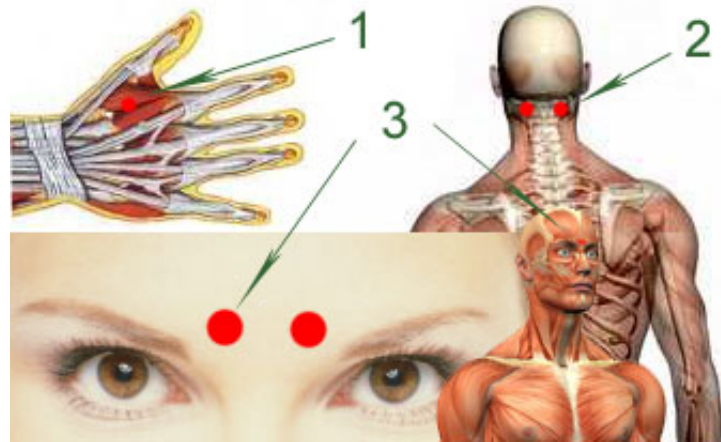
Урина

1. Возможно, что это будет для кого-то не самая приятная тема, но тем не менее сейчас я буду говорить об урине, как о лекарстве для глаз.
2. Я понимаю, что для многих набрать какое-то количество урины в небольшую ёмкость и затем при помощи пипетки закапать в глаза - дело практически нереальное по всем понятным причинам, связанным с мнением родственников и т.д. Поэтому сделайте следующее: когда опорожняете мочевой пузырь - намочите указательный палец уриной и протрите им закрытые глаза в области соединения век - Вы почувствуете, что через щель, образуемую закрытыми веками, немного урины попадает на слизистую глаза - этого вполне достаточно.
3. Делайте такие "закапывания" глаз уриной 2-3 раза в день (например утром, в обед и вечером).

4. Это упражнение также будет весьма полезно тем, кто страдает проблемами с заложенностями в носе (т.к. урина попав вначале в глаза - далее будет двигаться в носовые пазухи, проводя там целительные действия).

Акупунктура для глаз

Для этого упражнения сделайте простой инструмент, описание которого я даю в практике - Космическая акупунктура. Это 9 заострённых палочек, связанных ниткой.



Воздействие на энергетические точки

1. Удобно садитесь и расслабляетесь.
2. Первая точка на которую воздействуете - это точка под номером 1 на рисунке вверху. Нажимайте заострёнными палочками (о которых Вы уже прочитали в практике Космическая акупунктура) до приятной боли около 1-2 минуты на одной руке и столько же на другой.
3. Затем таким же образом воздействуете около 2 минут сразу на две точки под номером 2. Эти точки находятся точно в области "ямки" на шее по бокам от позвоночника, почти сразу под черепной коробкой.
4. И после этого переходите к точкам под номером 3, расположенными над переносицей, в месте схождения проеи - расположение этих точек хорошо видно на рисунке. И на них также надавливаете около 2 минут.
5. Проводите сеанс акупунктуры один раз в день, каждый день.

Глаза и пространство

1. Независимо от того, что Вы делаете и где находитесь - один раз (как минимум) через каждые два часа смотрите на улицу.
2. У большинства людей это может выглядеть примерно так: Вы сидите возле компьютера или телевизора, проходит примерно два часа - Вы встаёте и смотрите на улицу (лучше через открытое окно - не через стёкла). Смотреть нужно на отдалённые предметы, переводя взгляд на разные предметы. Это может быть просто дом напротив, проезжающие машины по дороге, работающий кран вдалеке, облака в небе и т.д. Т.е. проходит примерно два часа - Вы открываете окно (разумеется можно выйти на улицу или на балкон) и смотрите на улицу.
3. Смотреть нужно без очков или без контактных линз, если

- Вы их используете вместо очков.
- Смотреть так нужно не менее 3 минут (можно дольше при желании).
 - Всего за день это упражнение нужно сделать примерно 7-9 раз, не меньше (можно больше, что будет только плюсом).

Огонь и глаза

- Зажигайте вечером свечу и смотрите на плямя свечи как минимум 2-3 минуты.
- Просто смотрите на пламя свечи на расстоянии примерно 30-50 см от глаз.
- Смотреть нужно без очков, не напрягая зрение, не смотря на то, что пламя будет видно не очень хорошо.
- Время от времени делайте "раздвоение" свечи - это достигается путём представления смотрения вдаль. Вы смотрите вдаль, видите две свечи (раздвоение) и держите такое состояние 10-20 секунд и затем снова смотрите на свечу обычным образом.

Скольжение

- Встаньте возле стены прижавшись к ней правым плечём (т.е. стоите ровно правым боком к стене).
- Впереди Вас должен быть свободный участок стены не менее 3 метров. Обычный для многих вариант может быть таким - Вы становитесь возле стены, касаясь её правым плечём и смотрите вперёд - на угол комнаты (т.е. на место где эта стена заканчивается).
- Итак, Вы стоите возле стены, смотрите на угол впереди. Не поворачивая головой начинайте скользить глазами (ведя взгляд медленно по поверхности стены) в направлении к правому плечу от угла (т.е. Вы скользите медленным взглядом от угла до места на стене примерно около правого плеча).
- Затем скользите от правого плеча к углу и обратно.
- Сделайте таких скольжений около 10-20.
- После этого повернитесь на 180 градусов и сделайте всё тоже самое левой стороны.
- Это упражнение делается без очков.

Попеременное моргание

- Это упражнение делается без очков и на улице (можно дома у открытого окна или на балконе).
- Смотрите на любой отдалённый предмет (например дом, дерево, труба котельной и т.д.)
- Моргайте то левым, то правым глазом около 10 раз каждым в среднем темпе и хорошо зажмуривая каждый глаз (т.е. не просто закрывая глаза, а делая это с усилием).
- После этого сильно зажмуриваете оба глаза и держите так секунд 5-7, после чего резко широко открываете их и смотрите на выбранный отдалённый объект несколько секунд.
- Затем всё повторяете снова. И так 3-4 подхода.

"Обман" мозга

1. В этом упражнении мы как бы "обманываем" мозг и заставляем его "думать", что зрение уже улучшилось и происходит это не при помощи очков, а при помощи только одних глаз.
2. Сейчас я опишу, что нужно делать.
3. Вы выходите на улицу (или делаете это упражнение возле открытого окна или на балконе), смотрите на любой удалённый объект, размещаете указательные пальцы возле внешних уголков глаз (левый палец возле уголка левого глаза, правый - возле правого) и слегка растягиваете их, словно желаете сделать глаза узкими, как у азиатов.
4. Это простое действие создаст ощущение, что Вы стали видеть лучше. Предметы будут немного искажены, но это не важно - общая картина будет видна намного лучше, чем Вы обычно видите.
5. Перед тем как сузить глаза говорите про себя (можно вслух) часть фразы "Моё зрение..." далее сужаете глаза, видите лучше и завершаете фразу "...улучшается".
6. Так Вы делаете около десяти раз.
7. Каждый раз, когда Вы говорите фразу "Моё зрение улучшается" - очень хорошо осознавайте, что оно действительно улучшается.
8. Это упражнение делается без очков.

Диета и зрение

1. Каждый день Вам нужно съесть 2-3 столовые ложки (можно больше, если будет желание) морковки, приготовленной нижеследующим образом.
2. В сковородку наливаете немного подсолнечного масла (масло можно любое, не обязательно подсолнечное, а также можно сливочное).
3. Нагреваете масло немного и добавляете в него натёртую на тёрке морковь (на крупной или средней тёрке).
4. Добавьте соль по вкусу и слегка поджарьте морковь.
5. Обычно так готовится гарнир ко вторым блюдам, поэтому именно так и Вы можете использовать такую морковь. Например с картофельным пюре, кашей и т.д.
6. Если Вам сложно готовить такое блюдо каждый день - то сделайте один раз немного больше и положите в холодильник, откуда будете брать во время одного из приёмов пищи.

Глаза и вода

1. Принимайте каждый день ванну.
2. Погружайтесь под воду с головой и открывайте под водой не на долго глаза.
3. Вода должна быть по возможности чистая, т.е. если из Вашего крана течёт вода с ржавчиной - то от этого упражнения в этот день лучше воздержаться. Если у Вас всегда течёт такая вода - то используйте отстоянную воду, наливайте её в тазик и погружайте голову в воду в тазике.

Стереокартинки

1. Вы можете использовать любые стереокартинки. Или например взять эту или эту.

2. Практика заключается в следующем: Вы расфокусировываете глаза (для этого нужно просто посмотреть не на саму картинку, а немного за экран) и наблюдаете 3D-изображение (объёмное) около 10 секунд.
3. Затем снова возвращаетесь в исходное положение - когда не видите то, что изображено внутри стереокартинки.
4. После это всё повторяете и так 10-20 раз.
5. Также Вы можете дополнительно использовать стереокартинку в движении [здесь](#). После того как Вы поработали со статическими стереокартинками изложенным вверху способом - Вы смотрите на движущийся шар внутри стереокартинки около 2-3 минут.

Чакры и зрение

1. Работайте в период данного курса с аджна чакрой.
2. Как работать с чакрами - написано мной в практике - Открытие, усиление и раскрутка чакр (описание её [здесь](#)).
3. В Вашем случае достаточно работать только с одной чакрой, т.е. с аджной.
4. Также в течение дня время от времени концентрируйтесь на межбровье - это будет направлять дополнительную энергию в данную чакру, что будет способствовать её активности, а значит лучшей работе тех органов, за которые она отвечает (глаза в их числе).

Расслабление глаз

1. Заварите ромашку, добавьте в неё немного мёда, смочите в этом растворе два тампона (натуральная вата или просто мягкая ткань).
2. Слегка отожмите тампоны, но не сильно (просто чтобы не капал раствор).
3. Расслабьтесь лёжа и положите на глаза эти тампоны, таким образом - чтобы они не просто лежали на глазах, а были с ними в хорошем контакте, для этого их нужно немного прижать к закрытым глазам подушечками пальцев.
4. Лежите таким образом 5-10 минут.
5. Раствор из тампонов будет попадать на слизистую оболочку глаз, омывая глаза - это хорошо, так и должно быть.
6. Далее просто снимите тампоны и умойтесь.

Один день без очков

1. Выберите один день в неделю, в который Вы можете побыть в условиях, когда можно не использовать очки. Например это вполне может быть выходной день (суббота или воскресенье).
2. Т.е. в этот день Вы совершенно не одеваете очки и всё делаете, используя только то зрение, которое у Вас есть в реальности.
3. Лучше всего, если первый такой день без очков будет где-то через 5-7 дней после начала данного курса по восстановлению зрения.
4. Ещё раз повторю - никаких очков в один день в неделю. Не можете смотреть телевизор (ничего не видно) - значит

не смотрите, можете (кое-что видно) - смотрите, если есть желание. Делаете что-то по дому - делайте без очков, хотите читать - читайте без очков (обычно можно видеть, если поближе поднести книгу) и т.д. Т.е. никаких очков, забудьте о их существовании на один день.

Примечания

- Данный курс по восстановлению зрения, включающий в себя приведённые сверху практики и видео-программу - можно проводить как при близорукости, так и при дальнозоркости, т.е. не имеет значение что является причиной плохого зрения - если Вы видите плохо - то эти практики помогут Вам его улучшить.
- Не желательно пропускать ни одну из перечисленных сверху практик. Т.к. все они ценные по-своему. Разумеется, если какие-то практики проводить не позволяют условия - то пропустите их. Также кто-то может не видеть стереокартинки - их тоже можно пропустить.
- Все упражнения могут делаться в любой последовательности. Также, если у Вас всё же не получается делать все упражнения - то выберите те, на которые у Вас есть время.
- По возможности на период практики уменьшите нагрузку на глаза. Например меньше смотрите телевизор, меньше сидите за компьютером или за книгами и т.д. Вы также можете делать перерывы в практике, например при упражнении "Один день без очков", но не делайте перерывы более 3 дней.
- Как дополнение - Вы можете использовать практики на странице - Лечение Энергией. Они не являются столько же целенаправленными на улучшение зрения, как практики этой страницы сайта, но тем не менее они тоже могут быть полезны в этом отношении.
- Улучшение зрения на одну диоптрию можно ожидать уже через неделю такой практики.

© Автор: Веретенников Сергей (ОМ Шанти)
(Практика дана 28.02.2008 г.)

Вопросы и ответы по данной практике

- *Некоторые вопросы упрощены и отредактированы для лучшего восприятия.*

В: Здравствуйте. Вы пишете, что можно ожидать улучшения зрения на 1 диоптрию за одну неделю. У меня - 7 диоптрий. Я правильно понимаю, что через 7 недель практики я могу снять очки?

О: Всё верно - примерно одна неделя практики улучшает зрение на одну диоптрию. Но это ожидаемый результат - это не гарантия.

В: У меня начало улучшаться зрение после практики. Я в восторге! Появилась приятная, но всё же проблемка. Зрение у меня улучшается, а очки старые. Они уже режут мне глаза и я в них не могу заниматься программой. Не знаю как быть.

О: Можно заказать новые очки с менее слабыми линзами. Можно вообще отказаться от очков, если позволяют условия. Но разумеется, пользоваться очками, которые стали уже

слишком "сильными" для Вас - просто не рекомендуется, это Вы должны понимать самостоятельно и возможно даже подготовиться к этому, например заказав более слабые очки заранее.

В: В практике которую Вы дали и где нужно смотреть под водой открытыми глазами мне не понятно как нужно смотреть? Я погружаю голову лёжа на спине и смотрю. Так можно?

О: Лучше перевернуться на живот и смотреть привычным (не перевернутым образом).

В: Я не понял сколько нужно мёда добавлять в практике расслабления? Спасибо. И сколько ромашки тоже не понятно.

О: Не будет ничего страшного, если будет немного больше или немного меньше и того и другого компонента. Если хотите, то примерно это может выглядеть так: берёте стакан, насыпаете 1/10 ромашки и заливаете кипятком до 1/3 стакана.

Настаиваете и переливаете в чашку. Это остудит настой до приятной температуры. В него добавьте 1 чайную ложку мёда.

В: Я хочу снова начать улучшать своё зрение. Я делал это безуспешно раньше по одному очень известному методу. Как мне лучше совместить этот метод и Ваш курс по восстановлению зрения?

О: Попробуйте делать вначале один, затем другой. Делайте тот, который Вам помогает.

В: У меня один глаз видит хуже другого. Мне не обращать внимания на это? Или может быть это особенность?

О: Да, это особенность, но Вы можете делать все упражнения курса. Разумеется, там где требуется делать в очках - очки должны быть соответствующими и корректирующими эту Вашу особенность.

В: Мне нравится Ваша практика по акупунктуре. Я её ещё делал до того, как Вы дали практику для зрения. А практика для зрения - это вообще супер. Я почему это пишу, потому что я изучаю иглоукалывание и поэтому хочу спросить можно использовать ещё плюс к этим точкам другие точки для глаз?

О: Пробуйте только эти и только в этом порядке. Если есть особенное желание использовать другие точки - то делайте это через перерыв, примерно 2-3 часа (до или после).

В: По поводу урины для глаз. У меня в семье все ею лечатся, так что без проблем, все с пониманием. Вы даёте упрощённый вариант на случай, если родственники не понимают. Как может выглядеть полный вариант?

О: Ложитесь, расслабляетесь и закапываете пипеткой урину в глаза (2-3 капли). Глаза при закапывании слегка приоткрыты, капать на внутренние уголки глаз. После чего полежать с закрытыми глазами. Глаза не тереть и не открывать.

В: Вы советуете смотреть на улицу на балконе или через открытое окно. Но там же холодно. Как быть?

О: Можно одеть одежду. Это очень естественно - одевать одежду, когда холодно.

В: В упражнении со свечкой нужно делать в темноте или днём тоже можно?

О: Лучше в темноте или сумраке.

В: Если я морковь натру на тёрке и буду есть сырой, это не

будет противоречить Вашей практике?

О: Только жаренной и только так, как я это написал на сайте.

В: Можно воду просто плескать в глаза? Ну то есть я умываюсь утром и в конце плескаю в глаза или в ладонки набираю и в них как бы открываю?

О: Нужно под водой. И лучшим образом и доступным для многих - в ванной.

В: Большое спасибо за столь шикарный подарок. Эта практика для меня бесценна. Практикую каждое упражнение с радостью. Я не уверена что мой позвоночник в норме, но я ходила к знакомому мануальщику. Он похрустел позвоночником и стало вроде получше. Как часто нужно делать такие вправления позвоночника?

О: Если это внешняя сила - такая как другой человек, который вправляет Вам позвоночник, то часто делать нельзя. Если Вы делаете те упражнения, которые я Вам дал в практике "Здоровый позвоночник" - то можно делать каждый день, например 3-4 недели, затем можно сделать перерыв, например на 3-4 месяца.

В: Мне очень понравилась Ваша программа-тренинг, которая в онлайне. Я заметила, что мне хочется проговорить некоторые фразы из неё в течении дня. Можно так делать?

О: Конечно можно. Например "Моё зрение быстро улучшается и навсегда", "Мои глаза наполняются светом" и т.д. Но в любом случае - если Вы используете эту программу, то все эти фразы всё равно работают на подсознательном уровне, независимо повторяете Вы их осознанно или нет.

В: При практике с программой нужно держать спину прямой? Мне нравится сидеть в кресле с ноутбуком на коленях.

О: Не обязательно, просто должно быть комфортно. В кресле, как у Вас - вполне приемлемо.

© Автор: Веретенников Сергей (ОМ Шанти)

Информация

Заходите: [ВКонтакте](#) | [YouTube](#) | [Я.Видео](#) | [Твиттер](#) | [Фэйсбук](#) | [ЖЖ](#) | [Мой Мир](#) | [Стихи.Ру](#) | [rss](#)
[Библиотека](#)

Время последнего обновления этой страницы: 19.01.2009 - 08:40 мск.

Сейчас (он-лайн) эту страницу просматривают **9** чел.