

Г. Кибардин

---

---

# Как улучшить ЗРЕНИЕ, когда тебе за...



Москва



УДК 617.7  
ББК 56.7  
К 38

*Геннадий Михайлович Кибардин* — практикующий психолог,  
педагог училища олимпийского резерва, кандидат социологических наук,  
директор Фонда «Гармоничная семья — здоровое общество»,  
автор 20 книг о восстановлении здоровья.

**Кибардин Г. М.**  
К 38      Как улучшить зрение, когда тебе за... / Г. М. Кибардин. — М. : Эксмо, 2013. —  
240 с. : ил. — (Здоровье: Для тех, кому за...).

ISBN 978-5-699-57165-9

В зрелом возрасте зрение, к сожалению, ослабевает. Геннадий Кибардин предлагает задействовать природные механизмы, чтобы без операций и капель сохранить зоркость. Автор дает работающие методики, которые быстро расслабляют тело, сознание и снимают напряжение с глаз. Главное, чему учит опытный психолог, — осознать и избавиться от вредных привычек, которые с годами привели к потере остроты зрения.

В книге приведено 72 упражнения, помогающие самостоятельно восстановить эластичность и упругость глазной мышцы в домашних условиях.

Взгляните на мир новыми глазами!

УДК 617.7  
ББК 56.7

ISBN 978-5-699-57165-9

© Кибардин Г. М., 2012  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2013

---

---

## От автора

Большинство окружающих нас людей рано или поздно начинает терять остроту своего зрения. Одни от чрезмерного упорства в достижении цели, другие от болезней, а большинство — с возрастом, и все они начинают пользоваться очками. Мы спокойно относимся к этому факту. И только когда проблема остроты зрения касается нас самих, начинаем активные действия в этой области.

Острота зрения вполне устраивала меня до тех пор, пока я не попал на несколько лет служить в качестве военного советника в Северную Африку. Напряженная работа и знойный климат, периодически дополнявшийся песчаными бурями, сделали свое дело. Здоровье стало постепенно ухудшаться, особенно пострадало зрение. Жителю средней полосы России трудно представить ситуацию, когда вокруг неделю дует знойный сирокко из Сахары, поднимая высоко в небо бесчисленные вихри песка. Все это сопровождается ростом температуры воздуха до 55—60 градусов Цельсия.

Вернулся я на родину из двухлетней командировки (без отпуска) хронически уставшим человеком, внешне похожим на старика. Все лицо было покрыто сеткой мелких морщин, а зрение упало так сильно, что я не мог прочитать в московском метро крупный шрифт на указателях переходов и наименования станций.

Именно в это время «случайно» в мои руки попал перевод с английского языка одной из книг американского доктора-офтальмолога У.Г. Бейтса «Улучшение зрения без очков по методу Бейтса». Уильям Горацио Бейтс создал свою уникальную теорию восстановления остроты зрения естественными методами, исходя из двух факторов:

1. Человеческий глаз работает по принципу фотоаппарата, то есть меняет длину оптической оси (проще — меняет форму) для того, чтобы видеть на разных расстояниях.

2. Острота зрения человека не постоянна, она непрерывно меняется в зависимости от физического и психического состояния человека.

Благодаря своим гениальным исследованиям доктор Бейтс подарил многим людям на Земле надежду ясно видеть окружающий мир

и возможность восстановить зрение естественными методами. Чтобы проверить эту теорию, Бейтс разработал прибор ретиноскоп и 30 лет пристально изучал глаза людей не только в покое, но и в движении. Это были глаза домохозяек и спортсменов, школьников и бизнесменов, людей и животных. Бейтс тесно увязывал между собой научную и практическую работу. За 30 лет медицинской практики Бейтс помог свыше 160 000 человек улучшить остроту зрения естественными методами.

Книга доктора У.Г. Бейтса стала для меня настоящей путеводной звездой, указавшей путь к прозрению. Огромное желание восстановить остроту зрения и повседневные занятия по методу доктора Бейтса сделали свое дело. Мое зрение стало явно улучшаться.

Воодушевленный успехом, я стал изучать восточные методы омоложения человека, чтобы омолодить кожу лица, и снова произошло чудо. Не только кожа лица, но и все тело стало заметно омолаживаться, а зрение улучшилось настолько, что я стал видеть лучше, чем в далеком детстве. Закончив военную службу, я полностью переключился на поиск и практическое применение методов естественного самооздоровления и омоложения человека. Этим методам я придаю психологическое сопровождение, что позволяет лучше понять их суть и осознанно применять в повседневной практике каждому желающему.

Вниманию читателей предлагается книга с опытом моей многолетней практики в области восстановления зрения естественными методами. По каждому направлению улучшения остроты зрения (психологический настрой, расслабление тела и сознания, упражнения на расслабление, релаксация и т.п.) в книге приведено несколько вариантов.

Это позволяет каждому желающему выбрать свой, самый близкий и понятный, а значит, и наиболее эффективный путь повышения остроты зрения естественными методами. Дерзай, читатель, и у тебя обязательно все получится. Окружающий мир снова наполнится четкими контурами и яркими красками.

*Геннадий Кибардин*

---

---

## Введение

Хорошее зрение — это удивительный дар со стороны Природы. Каждому человеку нужно постоянно беречь свое зрение и уделять ему должное внимание, чтобы окружающий мир всегда имел четкие очертания и радовал бесконечным набором своих красок и оттенков.

Повседневные стрессы, продолжительная работа с учебниками и компьютером, просмотр бесконечных телепередач и т.п. заставляют людей ежедневно в течение нескольких часов напрягать и фокусировать свое зрение на близком расстоянии.

**Это является одной из причин понижения остроты зрения, в частности близорукости.** Пониженной остротой зрения страдают в первую очередь школьники и студенты, которые ежедневно несколько часов в день напряженно читают, пишут, работают с компьютером. С возрастом в группу риска по зрению попадают бухгалтера, секретари, программисты и люди других профессий, работа которых связана с повышенным напряжением и необходимостью фокусировки зрения на мало меняющемся близком расстоянии. У таких людей глаза все чаще начинают уставать, краснеть и болеть, а окружающие предметы постепенно теряют свою четкость.

Увы, сегодня около 60% людей на Земле пользуются очками для улучшения своего зрения и до 90% когда-либо надевали очки.

**Другой причиной понижения остроты зрения является чрезмерное упорство людей на пути к достижению поставленной цели, что часто усугубляется явным беспокойством о возможных неудачах.** Это относится к школьникам и студентам, а также ко всем людям, которые по своей натуре очень беспокойны, постоянно чего-то боятся, сильно расстраиваются, долго и интенсивно горюют. У таких людей часто появляются спазмы сосудов головного мозга, снижается сопротивляемость организма к внешним негативным воздействиям, что ведет к появлению «букета» заболеваний, в том числе глаз, коронарных сосудов, желудка и т.п.

Поход к врачам-офтальмологам, как правило, заканчивается рекомендациями начать носить очки или подобрать искусственные линзы. Люди надевают очки или линзы, при этом наблюдается немедленное улучшение зрения. Однако искусственные линзы или очки нейтрализуют только симптомы, но не устраняют причину нарушения зрения, которая базируется на характере повседневной деятельности человека и на его негативных привычках. Органы зрения в очках или линзах не имеют возможности самовосстанавливаться и нормально функционировать, так как саморегулирующая функция зрительной части мозга в этой ситуации оказывается просто заблокированной.

Истинная причина ухудшения остроты зрения в большинстве случаев офтальмологами не выявляется и не устраняется, так как это требует комплексного обследования человека, на которое у нас обычно нет времени и желания. Ношение очков или линз ведет к прогрессивно возрастающему ослаблению зрения, что требует применения более сильных очков или линз. Острота зрения продолжает падать, а причина болезни глаз по-прежнему не выявляется и не устраняется. В такой ситуации некоторые люди прибегают к корректировке остроты зрения хирургическим путем.

---

Каждому человеку следует помнить, что острота его зрения напрямую связана с физической, психической и духовной

жизнью. Долгосрочные перегрузки в любой из этих областей неизменно ведут к понижению остроты зрения.

---

Однако невозможно заранее точно сказать, как долго сохранится положительный результат после проведения любой операции на глазах. Как показывает многолетний опыт, лазерная корректировка позволяет избавиться от проблемы со зрением на срок не более 5 лет. Затем вновь и вновь ухудшается зрение, а возможность повторения лазерной коррекции весьма ограничена из-за особенностей физиологии тканей глаз. В настоящее время все большее внимание людей привлекают методы естественного улучшения зрения. Вниманию читателей предлагается вполне доступная методика осознанного улучшения остроты зрения естественными методами в домашних условиях.

---

---

# ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

## ПОЗНАЙ СЕБЯ

Читатель, для того чтобы быстро и надолго восстановить остроту своего зрения, желательно иметь хотя бы общее представление о механизме зрения и причинах его ухудшения. Эти знания помогут осознанно и быстро запустить природный механизм снятия излишнего напряжения и спазмов мышц глаз, «убрать» сбои в работе зрительной (затылочной) части головного мозга, нормализовать обменные процессы во всем теле и тем самым устранить основные причины ухудшения зрения. Обо всем этом сказано в этой книге.

Многие люди считают, что они видят окружающий мир только глазами. На самом деле это не совсем так. Представьте себе, что ваши глаза — это обыкновенный бинокль, который сам по себе ничего не видит. Ваши глаза (бинокль) должны передать изображение на расстояние при помощи проводов. Эту функцию в теле человека выполняют нервные волокна. Далее следует сложное техническое устройство, которое непрерывно обрабатывает постоянно меняющуюся информацию и выдает потребителю результаты, как усилитель с экраном. Эту роль в организме человека выполняет затылочная часть головного мозга. Совместная работа этих трех устройств позволяет качественно воспринимать изображение (глаза), передавать его (зрительные нервные волокна) на усилитель и на экран (головной мозг).

Сегодня, на современном уровне развития земной цивилизации, такой технический набор, как бинокль, провода, усиливающее и воспроизводящее устройство, полностью заменяет компактная цифровая видеокамера.

---

Зрительный механизм человека по принципу своей работы очень напоминает высококачественную миниатюрную цифровую видеокамеру. Такое сравнение позволяет лучше понять, почему нечеткое изображение на экране зависит не

только от качества объектива (глаза), но и от целостности соединительных проводов (нервы) и от безошибочной работы сложных микросхем с корректирующей обратной связью (мозг) на объектив (глаза).

---

---

---

## ГЛАВА 1. АЗБУКА ЗРЕНИЯ

Читатель, ты уже знаешь, что при созерцании окружающего мира в твоём сознании и теле тесным образом взаимодействуют между собой глаза, нервная система и головной мозг. Их совместная работа позволяет непрерывно воссоздавать целостную картину видения окружающей среды.

С помощью разума человек может реально воздействовать только на два фактора: на глаза и сознание. Чтобы четче видеть мир, глаза можно широко раскрывать, напрягать, щурить, расслаблять и т.п. Сознание при этом можно концентрировать, расслаблять, мысленно «дорисовывать» слабо видимые и непонятные объекты и т.п. На нервную систему, связывающую глаза и сознание, человек может воздействовать только косвенно.

Отсюда следует, что любая методика, направленная на улучшение остроты зрения естественными методами, должна включать в себя два направления: позитивное воздействие на глаза (глазные мышцы, ткани, кровеносные сосуды, нервные волокна и т.п.) и корректировка программы зрительной части головного мозга.

При этом следует понимать, что любое позитивное воздействие на структуру глаз (управляемое движение глазами вверх-вниз, вправо-влево, круговые движения, моргание, пальминг, аккомодация глаз и т.п.) вызывает соответствующее воздействие на зрительную часть головного мозга. Это воздействие значительно возрастает, если при этом создавать и удерживать в своём сознании положительный по содержанию и яркий по восприятию образ своей молодости и здоровья, сопровождаемый радостной и естественной улыбкой. Вместе с тем специально подобранные упражнения для корректировки навыков зрительной части мозга оказывают позитивное воздействие на состояние структуры глаз.

## ВОСПРИЯТИЕ МИРА

Процесс видения человеком окружающего мира состоит из трех последовательных этапов: ощущение, отбор и восприятие. И хотя эти этапы у людей протекают практически мгновенно, знание сути процессов, происходящих на каждом этапе, помогает лучше понять, как быстро и эффективно улучшить остроту своего зрения естественными методами. Рассмотрим содержание каждого этапа процесса видения окружающей среды.

**Ощущение окружающей среды.** Ощущения окружающей среды в глазах человека поначалу представляют собою набор воспринимаемых световых пятен, которые формируют сырой зрительный материал. Совокупность множества таких цветовых пятен составляет зрительное поле. Глаза только что новорожденного человека, например, первоначально воспринимают окружающий мир не более как набор множества цветовых пятен, находящихся в поле зрения. Этот мир еще не имеет четких ориентиров и границ, что может вызывать у новорожденного неожиданный испуг от новых предметов, лиц людей и т.п. Поэтому новорожденного ребенка нежелательно показывать чужим людям, незнакомый вид которых может вызвать у него сильный испуг.

**Отбор ранее опознанного** представляет собой распознавание мозгом некоторой части зрительного поля. Распознавание связано с быстрым накоплением огромного запаса зрительной памяти в затылочной части мозга человека. За простыми ощущениями в глазах набора световых пятен следует отбор сознанием ранее опознанных предметов и лиц людей. Опознанная часть зрительного поля выделяется мозгом из общей совокупности всех других образов. Мозг дает глазам непрерывно управляемую им команду начать фокусировать ясные (опознанные) цветовые образы в самом центре своей сетчатки, в точке наиболее острого зрения. Это действие способствует многократному повышению четкости видения опознанного изображения.

**Восприятие окружающего мира** происходит после фокусировки в глазах человека опознанной мозгом части цветовых образов зрительного поля. Затем следует передача их в виде импульсов по нервным волокнам в головной мозг, где осуществляется уточнение уз-  
нанных световых ощущений и отбор интересующих материальных объектов окружающей среды.

**Суммарный результат ощущения глазами физического объекта**, последующего отбора и восприятие его памятью сознания и пред-

ставляет собою процесс видения, который практически неразделим и происходит мгновенно. Глаза и нервная система человека ощущают физические объекты, а разум их непрерывно воспринимает, анализирует и отбирает. **Четкое видение физических объектов является результатом точного ощущения их глазами и правильного восприятия их разумом.**

Обратите внимание на то, что физические объекты не даются зрению человека в качестве первоначальных данных. Изначально глаза воспринимают общий набор ощущений цветowych пятен, не имеющих отношения к физическим объектам. Далее наш разум опознает цветowe ощущения, затем осознанно выбирает из них конкретные ощущения для их интерпретации как видимых физических объектов в пространстве. Процессы ощущения, отбора и восприятия окружающего мира у взрослого человека протекают практически одновременно и мгновенно, так как его сознание имеет огромный опыт (память) распознавания различных зрительных образов.

Взрослый человек осознает лишь конечный результат видения — восприятие физических объектов. **Большинство людей на Земле не знают о существовании промежуточных и вспомогательных этапов в процессе зрения в виде ощущения и отбора.** Новорожденные дети не готовы полностью воспринимать объекты окружающего мира. Их мозг не имеет для этого необходимой памяти, хотя глаза новорожденного ребенка воспринимают световую информацию об окружающем

Окружающий мир видит разум человека, а не его глаза. Глаза только ощущают окружающий мир и передают свои ощущения через нервные волокна разуму.

мире, а нервные волокна передают ее в мозг. При этом новорожденный ребенок ощущает массу смутных и неясных чувств. Он просто не воспринимает отдельные физические объекты окружающего его мира и слабо реагирует на них.

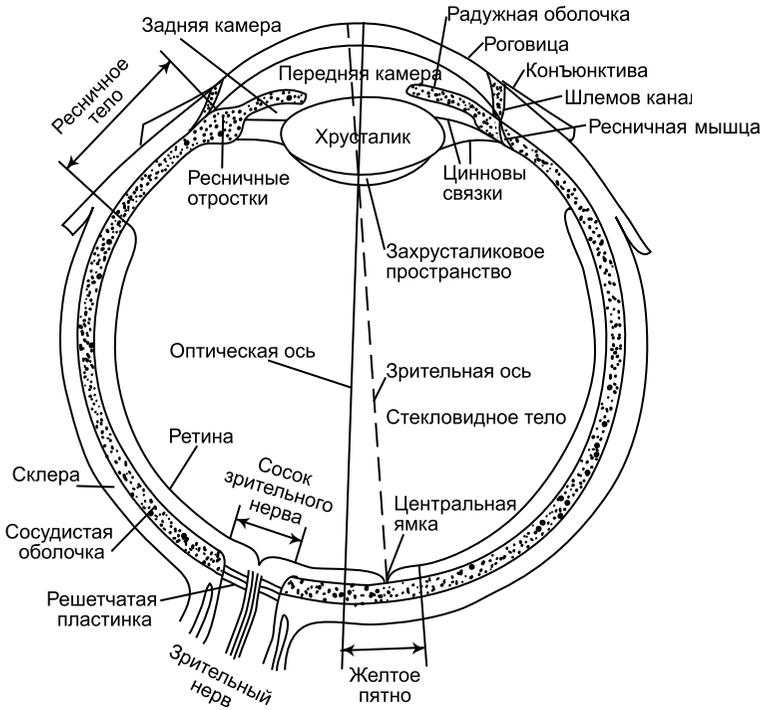
Новорожденный ребенок постоянно проявляет огромный интерес к окружающему миру, учится его распознавать. По мере накопления большого запаса опыта и памяти, способной сохранять этот запас, ребенок начинает быстро и автоматически воспринимать окружающий мир и относиться к нему более спокойно. Читатель, ты уже четко понимаешь, что в процессе зрения глаза и нервная система человека ощущают физические объекты, а разум их воспринимает. Однако общепринятые методы лечения зрительных расстройств уделяют внимание только одному элементу в общей цепочке процесса зрения: физиологическому механизму сенсорного аппарата, который ощущает световые пятна и производит их отбор.

Способность мозга помнить восприятия световых образов физических объектов и мгновенно выдавать управляющие сигналы на соответствующие элементы глаз официальной медициной практически не учитывается. Это и является основной причиной прогрессирующего ухудшения зрения при ношении очков, линз и т.п. Для лучшего понимания некоторых рекомендаций по улучшению остроты зрения естественными методами рассмотрим более подробно механизм строения и работы глаза человека.

## СТРОЕНИЕ И РАБОТА ГЛАЗА

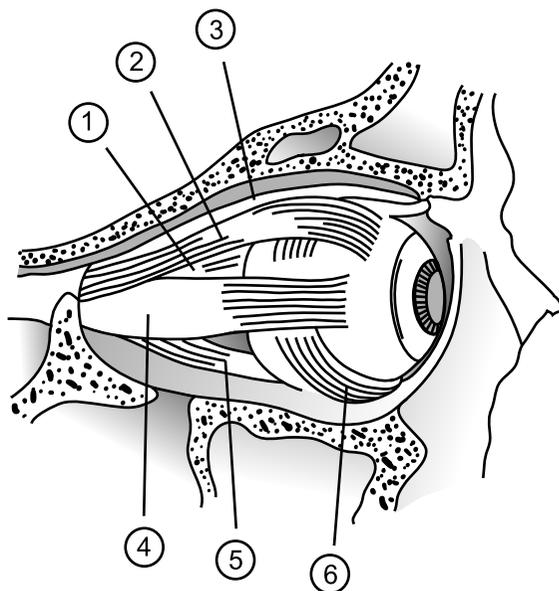
Зрение человека (его зрительный анализатор) состоит из глазного яблока правого и левого глаза, проводящих путей и зрительной коры головного мозга. Рассмотрим схему строения глаза человека.

Вокруг глаза расположены три пары глазных двигательных мышц. Одна пара поворачивает глаз влево и вправо, другая —



**Рис. 1**

Строение глаза



**Рис. 2**

Мышцы глаза имеют следующие названия:

- 1 — медиальная прямая; 2 — верхняя прямая; 3 — верхняя косая;  
4 — латеральная прямая; 5 — нижняя прямая, 6 — нижняя косая.

вверх и вниз, а третья вращает его относительно оптической оси. Двигательные мышцы глаз управляются сигналами, поступающими из мозга. Эти три пары мышц служат исполнительными органами, обеспечивающими автоматическое слежение, благодаря чему глаза могут легко сопровождать взором всякий движущийся вблизи и вдали объект.

Глазное яблоко имеет почти шаровидную форму примерно два с половиной сантиметра в диаметре. Оно состоит из нескольких основных оболочек: склера — внешняя оболочка, сосудистая оболочка — средняя, сетчатка — внутренняя.

Склера имеет белый цвет с молочным отливом, кроме передней ее части, которая прозрачна и называется роговицей. Через роговицу свет поступает в глаз. Сосудистая оболочка и средний слой содержат кровеносные сосуды, по которым кровь поступает для питания глаза. Прямо под роговицей сосудистая оболочка переходит в радужную оболочку, которая и определяет цвет глаз. В центре ее находится зрачок. Функция этой оболочки — ограничивать поступление света в глаз при его высокой яркости. Это достигается сужением зрачка при высокой освещенности и расширением — при низкой. За радужной

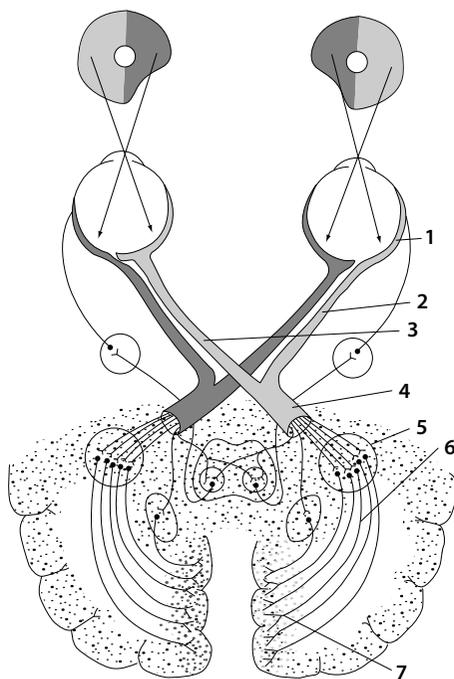
оболочкой расположен хрусталик, похожий на двояковыпуклую линзу, который улавливает свет, когда он проходит через зрачок и фокусирует его на сетчатке. Вокруг хрусталика сосудистая оболочка образует ресничное тело, в котором заложена мышца, регулирующая кривизну хрусталика, что обеспечивает ясное и четкое видение разнородных предметов.

Хрусталик в глазу «подвешен» на тонких радиальных нитях, которые охватывают его круговым поясом. Наружные концы этих нитей прикрепляются к ресничной мышце. Когда эта мышца расслаблена (в случае фокусировки зрения на удаленном предмете), то кольцо, образуемое ее телом, имеет большой диаметр, нити, держащие хрусталик, натянуты и его кривизна и преломляющая сила минимальны. Когда же ресничная мышца напрягается (при рассматривании близко расположенного объекта), ее кольцо сужается, нити расслабляются и хрусталик становится более выпуклым и, следовательно, более сильно преломляющим. Это **свойство хрусталика менять свою преломляющую силу, а вместе с тем и фокусную точку всего глаза, называется аккомодацией.**

Лучи света фокусируются оптической системой глаза на особом рецепторном (воспринимающем) аппарате — сетчатой оболочке. **Сетчатка глаза по своей сути представляет передний край мозга. Это исключительно сложное как по своей структуре, так и по функциям образование.** В сетчатке обычно различают 10 слоев нервных элементов, связанных между собой не только морфологически, но и функционально. Главным слоем сетчатки является тонкий слой светочувствительных клеток — фоторецепторов. Они бывают двух видов: отвечающие на слабый свет (палочки) и отвечающие на сильный свет (колбочки).

Палочек насчитывается около 130 миллионов, и они расположены по всей сетчатке, кроме самого центра. Благодаря фоторецепторам обнаруживаются предметы на периферии поля зрения, в том числе при низкой освещенности.

Колбочек насчитывается около 7 миллионов. Они расположены главным образом в центральной зоне сетчатки, в так называемом «желтом пятне». Сетчатка здесь максимально утончается, отсутствуют все слои, кроме слоя колбочек. «Желтым пятном» человек видит лучше всего: вся световая информация, попадающая на эту область сетчатки, передается наиболее полно и без искажений. В этой области возможно лишь дневное, цветное зрение, при помощи которого воспринимаются цвета окружающего нас мира. От каждой светочув-



**Рис. 3**

Схема строения зрительного анализатора:

- 1 — сетчатка; 2 — неперекрещенные волокна зрительного нерва;
- 3 — перекрещенные волокна зрительного нерва; 4 — зрительный тракт;
- 5 — наружное коленчатое тело; 6 — radiatio optica; 7 — lobus opticus.

ствительной клетки отходит нервное волокно, соединяющее рецепторы с центральной нервной системой. При этом каждую колбочку соединяет свое отдельное волокно, тогда как точно такое же волокно «обслуживает» целую группу палочек. Под воздействием световых лучей в фоторецепторах происходит фотохимическая реакция (распад зрительных пигментов), в результате которой выделяется энергия (электрический потенциал), несущая зрительную информацию. Эта энергия в виде нервного возбуждения передается в другие слои сетчатки — на клетки биполяры, а затем на ганглиозные клетки. При этом, благодаря сложным соединениям этих клеток, происходит удаление случайных «помех» в изображении, усиливаются слабые контрасты, острее воспринимаются движущиеся предметы. Нервные волокна со всей сетчатки собираются в зрительный нерв в особой области сетчатки — «слепом пятне». Оно расположено в том месте, где

зрительный нерв выходит из глаза, и все, что попадает на эту область, исчезает из поля зрения человека. Зрительные нервы правой и левой стороны перекрещиваются, причем у человека перекрещивается лишь половина волокон каждого зрительного нерва. В конечном счете вся зрительная информация в кодированном виде передается в виде импульсов по волокнам зрительного нерва в головной мозг, его высшую инстанцию — кору, где и происходит формирование зрительного образа.

Окружающий нас мир мы видим ясно только тогда, когда все отделы зрительного анализатора работают гармонично и без помех. Для того, чтобы изображение было резким, сетчатка должна находиться в заднем фокусе оптической системы глаза.

Различные нарушения преломления световых лучей в оптической системе глаза, ведущие к нарушению фокусировки изображения на сетчатке, называются аномалиями рефракции (аметропиями). К ним относятся близорукость (миопия), дальнозоркость (гиперметропия), возрастная дальнозоркость (пресбиопия) и астигматизм.

**Близорукость (миопия)** практически на 97% является приобретенным состоянием глаз человека и проявляет себя еще в детстве.

Причиной близорукости, или, как говорят медики, миопии, является напряженное состояние косых мышц, опоясывающих глазное яблоко. Из-за этого глазное яблоко сдавливается опоясывающими его по центру косыми мышцами и принимает вытянутую форму, что не позволяет сфокусировать точно на сетчатке глаз лучи света, отраженные от дальних объектов. То есть при близорукости нарушается четкое восприятие объектов, расположенных вдали.

---

Удлинение всего на один миллиметр глазного яблока вызывает крайне высокую степень близорукости глаза. Статистика показывает, что 40% населения России	являются близорукими. Только три из каждой сотни близоруких людей родились с этой проблемой. У остальных близорукость развилась с течением времени.
---	---

---

Близорукий человек стремится приблизить к своим глазам предметы окружающего мира, с этой целью он начинает пользоваться очками с рассеивающими («минусовыми») линзами, что позволяет уменьшить преломляющую силу хрусталика глаза.

Кроме физического неудобства при созерцании окружающего мира, близорукость неприятна еще и тем, что при ее прогрессировании возникают дистрофические очаги в оболочках глаза, которые могут привести к значительной потере остроты зрения. Чтобы этого не произошло, нужно вовремя уточнить причины ухудшения остроты зрения и приступить к восстановлению зрения естественными методами.