

ISCELJEVANJE VIDA IN NARAVNO ZDRAVLJENJE OČI

Zbirka prirejenih elektronskih člankov in forumov iz preteklih objav

Predgovor:

V nadaljevanju podana zbirka naravnih metod in sredstev za zdravljenje in izboljšanje vida ter oči je lahko še vedno koristno uporabna v mnogih primerih, čeprav jo že sedaj v celoti nadomešča in presega Grabovojeva tehnologija z zdravilnimi in regeneracijskimi številčnimi nizi. Z metodami dr Grabovoja je možna tudi dejanska regeneracija organov in telesnih delov. To postane pomembno naprimer pri sivi mreni, rumeni pegi, revmatski prizadetosti ožilja ter okvarah možganskih živcev, itd. Zato bi morebitnega bralca in iskalca pomoči za ozdravljenje vida vljudno povabil, da se seznani tudi z neverjetnimi možnostmi zdravljenja in regeneracije po metodah dr Grigorija Grabovoja. Ne bom govoril o zastarelosti metod, ki so opisane tu v nadaljevanju, ampak o širitvi in izpopolnjevanju znanja na človekovi poti k popolnosti. Nekatero postopke uporabe Grabovojevih tehnologij sem tudi sam že preizkusil z visoko stopnjo uspeha, kar je opisano na prvi strani tega spletnega mesta in na pripadajočem forumu. V kolikor vid in oči niso resneje prizadete lahko stanje hitro in enostavno izboljšamo s sočasno koncentracijo na trtico in oči. To pa je samo ena izmed mnogoterih tehnologij upravljanja z informacijami po dr. Grabovoju. Najboljši imperativ je medsebojno dopolnjevanje različnih pristopov, nikakor pa izključevalnost. To zadnje je žal prevladujoča stalnica orto medicine, zato ostaja v okvirih mehanske Newtnove paradigme in necelostne obravnave.

<https://yoda4newage.wixsite.com/4newage/1-stran>

<https://yoda4newage.wixsite.com/4newage/forum/dr-grigorij-grabovoj>

Ljubljana, 6.8.2019

1. NARAVNO ZDRAVLJENJE OČI IN IZBOLJŠANJE VIDA

1. Naravno in alternativno zdravljenje oči

Svoje oči lahko učinkovito pozdravimo v mnogih primerih z naravnimi načini brez obiska zdravnika. Seveda pa se ne bomo odrekli uslugam šolske medicine kadar je to neobhodno zaradi teže in narave bolezni oči. Zdrave oči so tudi osnovni predpogoj za dober in oster vid. O načinih za izboljšanje vida bo govor v točki 2.

1.1. Smetlika

Najučinkovitejša pri nas znana rastlina za zdravljenje oči je smetlika. Rastlino lahko nabereмо na travnikih sami, ali pa jo nabavimo pri prodajalcih zdravilnih zelišč. Za sedaj še ni na seznamu prepovedanih zelišč, kot se je žal zgodilo z mnogimi drugimi zelišči ki jih sicer uporablja tradicionalno ljudsko zdravilstvo v naših krajih. Poparek smetlike bo uspešno pomagal zlasti pri nekaterih vnetjih, oteklinah, pordelosti, srbečici in podobnih tegobah oči.

c8ab6f59744ab719cf578deb9a257ebe6c79265ebffdc5a4b53aee3911f2cb22

<https://yoda4newage.wixsite.com/4newage/forum>

22.7.2019

Praviloma bomo uspešno odpravili težave z očmi že po nekaj dneh uporabe smetlike.

Poparek smetlike bomo tako večkrat dnevno uporabili za ispiranje oči. Čaj smetlike je v ta namen najboljše vsakokrat pripraviti sveže. Zavremo naprimer 1dl vode, odstavimo in damo zelo majhno količino posušene smetlike v vrelo vodo ter pustimo kakih 5 minut preden zeliščni poparek precedimo v stekleno ali porcelanasto skodelico. Potem počakamo da se ohladi na telesno temperaturo in začnemo z ispiranjem oči. Potrebno količino smetlike v poparku bomo določili izkustveno glede na barvo poparka, ki naj bo po 5 minutah temno zlatorumene barve.

Posamezno oko lahko ispiramo tako da v dlan nalijemo majhno količino smetlike in potem pomočimimo odprto oko v dlan nad umivalnikom. Če imamo oko prekrito z lepljivimi izcedki, ali luskinami lahko pri tem še zelo narahko oko pomencamo z mekkim delom dlani kar bo pripomoglo k mehanskemu čiščenju in stiku očesne sluznice s smetliko. Na rahlo pekoč občutek, ki se pojavi v očesu čez čas se ne oziramo. Pred izpiranjem oči si moramo roke seveda temeljito umiti z milom.

Zunanja raba smetlike je znana v ljudskem zdravilstvu proti vnetju robov vek in veznice, »zlepljenim očem«, očesnemu ječmenu, očesnim motnjam alergičnega izvora, splošni očesni utrujenosti ter motnjam v vidu, mišičnega in živčnega izvora, ter v homeopatiji proti vnetju očesne veznice, ima protibakterijsko delovanje ter deluje kot sredstvo za krčenje in krepitev tkiv. Smetlika se uporablja za zdravljenje različnih očesnih akutnih in kroničnih vnetij, blaži bolečine, zbadanje v očeh, solzenje in pomaga pri poškodbah in razjedah roženice ter pomaga pri preobčutljivosti na svetlobo.

Tudi stiški pater in zeliščar Simon Ašič je svetoval uporabo smetlike pri vnetju oči, za krepitev oči, oslabelih in utrujenih od branja in pisanja, dandanes predvsem od računalnika, pri vnetju veznic in vek, šarenice, zeleni mreni, čirih roženice, solzečih se očeh in nejasnemu vidu.

1.2. Refleksoterapija stopal in dlani

Naše oči se bodo hvaležno odzvale tudi na stimulacijo refleksnih con oči na stopalih in dlaneh. Tako lahko zmanjšamo, ali celo odpravimo marsikatero motnjo in težavo. Refleksoterapija je precej kompleksna in celostna metoda in bi zato njena obravnava presegala okvirje tega članka. Na kratko bom omenil nekaj praktičnih vidikov refleksoterapije, izčrpneje pa se lahko s tem seznanimo v različnih virih.

V bistvu je stanje naših delov telesa v tesni povezavi s stanjem refleksnih con na nogah in rokah. Zato moramo še zlasti poskrbeti za urejenost stopal. Brez tega ne moremo pričakovati popolnega uspeha v zdravljenju oči in seveda tudi ne kateregakoli drugega organa, ali dela telesa. Potrebno je odstraniti trdo kožo, kurja očesa, ki so često tudi virusnega porekla in glivične tvorbe. Včasih lahko veliko naredimo sami z lamisil kremo proti glivicam, pa z uporabo strgala za trdo kožo, razkužila in seveda z popolno higijeno stopal. Podplati bi morali postati čisti, mehki, da jih lahko dobro refleksno stimuliramo. Za refleksno masažo stopal in dlani (prednost imajo stopala) si lahko nabavimo lesen masažer, za silo pa koristi tudi hoja po prstih, počepi, tek. Tako stimuliramo refleksne cone oči, ki so na spodnji strani 2 n 3 prsta pri podplatu in pa na podplatu okoli korenov teh dveh prstov. Pri tem pozor na morebitna boleča mesta! Boleča mesta v določeni refleksni coni pomenijo dejansko motnjo pripadajočega dela telesa in potrebo po refleksni stimulaciji, s katero lahko to motnjo odpravimo. Morali bomo torej prenesti nekaj bolečine saj je potrebno intenzivno stimulirati zlasti boleče točke znotraj posamezne cone. Preko bolečine tudi najlažje najdemo ustrezne točke, ki jih je potrebno natirarati.

Vidimo da refleksne cone oči praviloma pri naravni hoji nimajo skoraj nobene stimulacije, še celo če uporabljamo natikače z akupresurnim rastrom. Zato je nujna in koristna dodatna naravna stimulacija s hojo po prstih, tekem, kolebnico, itd. Z malo vaje se bomo izurili ta mesta še posebej izpostavljati pritisku na podplat obuvala, ali ob tla, če smo bosi in tako kjerkoli in kadarkoli stimulirati refleksne cone oči. Pozoren in občutljiv praktikant bo tudi hitro opazil takojšnje povratne učinke na oko in vid.

2. Izboljšanje vida

Za izboljšanje vida brez uporabe očal bomo načinoma zdravljenja oči iz prve točke dodali predvsem še vaje za oči po metodi doktor Batesa in ustrezne pripomočke v ta namen. Za doseg rezultata izboljšane vida pa seveda ne bo zadoščalo nekaj dni. Uspeh bomo zabeležili šele z vstrajnostjo v daljšem obdobju pri čemer bomo vsakodnevno prakticirali kombinacijo vseh treh osnovnih načinov, ki so: uporaba zeliščne čajne kopeli smetlike za oči, refleksoterapija in vaje za oči po metodi dr. Batesa. Alternativno in dopolnilno bomo uporabljali še rastrska očala za izboljšanje ostrine vida.

Omeniti je treba še pomemben psihosomatski vpliv na naš vid. Gre za to da določena stresna in potlačena podzavestna konfliktna psihomentalna stanja, oziroma negativni vzorci lahko začasno povzročijo občutne motnje in poslabšanje naše vidne zaznave. Po eni strani gre tu za učinke tenzijskega miozitisa na fizični organ očesa in očesnih živcev po drugi strani pa za simptomatično motnjo »notranjega« vida. Po analogiji na digitalni fotoaparati bi to lahko primerjali enkrat z napako optičnega zooma, oziroma mehanizma z lečami (fizično oko), drugič pa z napako elektronskega zooma, oziroma procesorja ter njegovega programa (um, zavest o videnem). Obstajajo mnogi dobri načini in tehnike za reševanje stresa ter odpravo simptomatičnega poslabšanja vida. To so na primer zavestno energijsko dihanje, joga, ozaveščenost psihomentalnih vzrokov, itd. Ta obsežna tematika bi terjala posebno obravnavo, ki bi presežala naš okvir izboljšanja »fizičnega« vida.

2.1. Vaje in nasveti za izboljšanje vida po metodi dr. Batesa

Dr. Bates je razvil in sestavil obsežno zbirko vaj za oči in nasvetov za izboljšanje vida, ki lahko pripomorejo do izboljšanja ostrine brez nošenja očal. V povzetku lahko rečemo da gre za načine, ki izboljšajo prekrvavljenost, energiziranost, gibljivost, prilagodljivost, na splošno funkcionalnost in vitalnost očesa ter vida. Vaje in nasveti dr. Batesa pripomorejo k sproščanju, obnavljanju, vitalnosti in zdravju naših oči pa tudi naše mentalne sposobnosti vidnega razločevanja. Omenil bom samo nekatere nasvete izmed mnogih: zavestno premikanje oči v razne smeri, zavestno spreminjanje razdalje opazovanega predmeta, masaža, sproščanje in energiziranje očesa, vizualizacija in pomnjenje predmetov. S tem ko uporabimo besedo »zavesten« mora takoj postati jasno da ne moremo ločiti telo in um in ju obravnavati ločeno. In med drugim to tudi pomeni da ne treniramo (samo) oči ampak (tudi) možgane in um za gledanje. In tako tudi v nasvetih po metodi dr. Batesa lahko med drugim zasledimo tudi vaje vizualnega predstavljanja, oziroma vizualizacije in vizualnega pomnjenja.

Kdor bi želel celovito slediti napotkom dr. Batesa si bo vsekakor našel ustrezno literaturo.

2.2. Rastrska očala

So cenen in dobrodošel pripomoček, ki v določenih pogledih nadomesti vaje po metodi dr. Batesa, vsekakor pa ta očala ne morejo biti nadomestek pri določenih nasvetih, ki se tičejo energetske masaže, sproščanja in podobno. Zato jih sam uporabljam dopolnilno k ostalim naštetim pristopom. Zelo na kratko bi učinek rastrskih očal na izostritev slike lahko primerjali z učinkom gledanja skozi priprte oči, ali pa z učinkom zmanjšanja odprtine zaslonke na povečano globinsko ostrino pri fotoaparatu. Zato dobimo ostrejša fotografija pri boljši svetlobi in zato rabimo za oster vid dobro svetlobo. O rastrskih očalih se lahko podrobneje poučimo pri internetnih ponudnikih.

Spletna revija Misteriji je v svoji pretekli spletni ponudbi rastrskih očal dodala opis delovanja rastrskih očal (Luknjice za boljši vid), testni list za trening in kontrolo vida ter dodatno še 15 vaj, oziroma nasvetov za boljši vid (15 vaj za izboljšanje vida). Zaradi aktualnosti zgoščeno skrajšanih navodil podajam za praktično uporabo teh 15 opisanih vaj. Spisek je sicer zelo skrajšan in okrnjen komercialni ekvivalent povzetka, ki bi

ga dobili z resnim proučevanjem napotkov doktor Batesa. Dosleden in zahtevnejši praktikant si bo 15 spodnjih točk vsekakor dopolnil, so pa uporabna osnova za začetek.

15 VAJ IN NASVETOV ZA OSTER VID

splošno

1. **GIBANJE** – Oko, ki normalno vidi, se nenehno giblje. Če se to gibanje upočasni, postane vid neoster. S povečano telesno dejavnostjo povečamo gibljivost in prekrvitev oči in očesnih mišic.
2. **DIHANJE** – Površno, neenakomerno in sunkovito dihanje povzroča številne telesne in živčne motnje. Večina odraslih vdihne 15-krat na minuto, število štirih vdihov in izdihov pa je idealno. Vsak vdih naj bi se začel v trebuhu, od koder naj se širi navzgor, dokler se ne napolni še pljuča. Izdih naj bo daljši od vdiha.
3. **STRES** – Ko smo preobremenjeni in v stresu, z napakami deluje tudi naš vid. Oči postanejo negibljive, začnejo strmeti in se naprezati. Sprostite vrat, tako da z glavo krožite v obe smeri. Potisnite glavo naprej in potem nazaj. Če izboljšamo telesno držo, se nam včasih lahko izboljša tudi vid.
4. **PREHRANA** – Skrb za zdrave oči se prične na krožniku. Uravnotežena prehrana z dovolj vitamini, minerali, maščobami in balastnimi snovmi je podlaga dobrega vida.
15 pomembnih živil za zdrave oči: agrumi, paprika, bezeg, borovnice, črno grozdje, olja iz žitnih kalčkov, paradižnik in paradižnikov sok, špinača, korenje, buče, soja, laneno seme, polnozrnat izdelki, alge, peteršilj, ribe.
5. **SOLZE** – Solze preprečujejo izsuševanje oči ter iz njih odplavljajo bakterije, prah in tujke. Preprost način za navlažitev suhih oči je zehanje. Nasvet: na široko odprite usta in masirajte čeljustna sklepa.
6. **VODA** – Pri jutranjem umivanju 20-krat poškopite odprte oči s hladno vodo.
7. **MEŽIKANJE** – Čim pogosteje utripajte z vekami. Če trenete vsake tri sekunde, je to približno normalno.

krepitev mišic očesnega zrkla

8. Oči premikajte gor in dol, levo in desno, po obeh diagonalah, krožno v obeh smereh.
9. Iztegnite roko. Poglejte v vrh kazalca in približajte prst k obrazu. Sledite mu z očmi, dokler se z njim ne dotaknete točke med obrvmi.
10. Oči usmerite na konico nosu in jih nato sprostite.
11. **POLAGANJE DLANI** – Najprej ogrejte dlani, tako da ju močno drgnete eno ob drugo, dokler ne postaneta topli. Nato mehko položite rahlo izbočene dlani na zaprte oči, se sprostite in počasi dihaite.
12. **SONČENJE OČI** – Kadar je možno, sproščajte zaprte oči na sončnih žarkih, ki prekrvijo celice in jim dostavijo hranilne snovi. Najprijetnejša je svetloba vzhajajočega ali zahajajočega sonca. Pozor! Nikoli ne glejte v sonce z odprtimi očmi!
13. **OČESNA AKUPRESURA** – Okoli oči je veliko akupresurnih točk. Z masažo teh točk izboljšamo krvni obtok v očeh. S kazalcem in sredincem nežno masirajte kost okoli oči. Masirajte krožno proti nosnemu korenu, sicer boste oslabili očesne živce in povzročili gube.
14. **REFLEKSNA MASAŽA DLANI** – Na obeh dlaneh masirajte spodnja členka na kazalcu in sredincu.
15. **TESTNI LIST** – Premikajte oči med dvema testnima listoma, na razdalji 6 m in 30 cm.

2. MOŽNI NAČINI SAMOPOMOČI ZA IZBOLJŠANJE VIDA

Na spletnem mestu

Vaje ki odpravijo slabovidnost

<https://vizita.si/clanek/novice/z-vajami-si-izboljsate-vid.html>

najdemo osnovne **vaje Lea Angarta** za izboljšanje vida, ki so lahko kar soliden prispevek k našemu popravljanju vida. Še drugačni možni pristopi so bili opisani v 1. točki.

Tako imamo sedaj lahko kombiniran večstranski pristop: očesna joga, refleksoterapija, akupresura, smetlika in/ali orgonska voda. Bistvo uspeha je med drugim tudi v tem da vaje za oči ne obravnavamo kot mehansko rutino fizičnega telesa (torej 20 očesnih mišic), ampak kot jogijsko prakso izboljšanja vida. To pa pomeni spajanje energije (etra, duha), duše (uma, ali psihomentalnega kibernetičnega sistema) in fizičnega telesa (objekta, vozila). Zavestna kontrola se mora vzpostaviti nad energijo in telesom. To bo vsekakor lažje tistim, ki že imajo prakso z jogo. Orgonska voda bo še učinkovitejša če jo dodatno solariziramo na soncu in magnetiziramo z magnetki v polju reekvilibratorja. Leo Angart govori o očesnem tai čiju, meni pa je bližje pojem očesna joga. Obširne osnove je postavil že dr. Bates, le da je njegov sistem morda malo prekompliciran in preobsežen za vsakdanjo rabo.

V kratkem povedano moramo preprogramirati optično-krmilni del uma in omogočiti dobro energiziranost ter vitalnost same očesne fizične mehanike. Praksa je zlato. Spremembe v umu pa so počasne, toda vsekakor možne (vizualizacija, imaginacija, relaksacija, autosugestija, afirmacije, itd). Iz napredne jogijske prakse vemo da v bistvu treniramo um kot sredstvo izražanja kvantne zakonitosti zavesti, fizično telo pa je izvrševalec te volje. Povzročanje (pozitivnih) sprememb (na sebi) z voljo pa je kaj ? Magika po definiciji, oziroma sodobneje povedano so to kvantni učinki koncentrirane zavesti. Ljudje s predsodki in dogmatsko indoktrinirani - to najbrž ne bo za vas.

3. IZBOLJŠANJE VIDA - VEČ

Nadaljni možni koraki izboljšanja, dopolnitve in popravki predhodnega besedila.

Seveda v dosedaj podanem okviru še zdaleč ni zajeto vse kar je znano s področja alternativne medicine (naprimer metode ayurvede in druge). Različne tu zajete možnosti izboljšanja vida lahko strnemo v sledečem naboru: očesna joga (tai či), refleksoterapija, akupresura, smetlika in/ali orgonska voda. Kakorkoli že pa se temeljem dr. Batesa ne more izogniti tudi noben od novejših sistemov za izboljšanje vida.

Najprej bi dopolnil svoje besedilo v pogledu uporabe smetlike. Praksa kaže da je za potrebe izboljšanja vida pomembna tudi količina poparka smetlike. Torej bomo pripravili smetliko v večji kuhinjski posodi tako da v mlačen pripravek smetlike lahko pomočimo cel obraz z odprtimi očmi, zadržimo dih in premikamo oči gor, dol, levo desno ter krožimo v smeri ure in obratno. Večkrat ponovimo. Enako velja če uporabimo solarizirano in magnetizirano orgonsko vodo.

Naslednji popravek vsebine se nanaša na del teksta, kjer je zapisano da psihosomatski vplivi lahko začasno poslabšajo vid. Nekateri vplivi so resda lahko samo začasni, drugi ponavljajoči in travmatični vplivi pa imajo lahko za posledico trajne poslabšanje vida. Domnevo da se vid slabša zaradi staranja smo ob tem privzeli za edino razlago, nošenje očal, oziroma kontaktnih leč pa za edino rešitev. Na srečo ni čisto tako.

Vid lahko izboljšamo z uporabo raznih alternativnih metod, vendar pa v mnogih primerih do sedaj naštetih načini ne bodo prinesli zadovoljivih sprememb. Potrebno je spremeniti prepričanje o prevladujočem vplivu

c8ab6f59744ab719cf578deb9a257ebe6c79265ebffdc5a4b53aee3911f2cb22

<https://yoda4newage.wixsite.com/4newage/forum>

22.7.2019

starosti na naš vid, verjeti v možnost videnja brez očal in imeti voljo za to. Predvsem pa bo za izboljšanje vida potrebno ozdravljenje naše duševnosti. Gre za skrite travme in blokade, ki smo si jih nezavedno ustvarili skozi določene neželjene življenske situacije in te so tudi lahko vzrok slabšega vida. Tu bi vsekakor na prvem mestu predlagal psihološko normiranje po dr. Grabovoju. Druge znane metode so po večini dolgotrajne in vprašljivega rezultata.

Možno je najti kar nekaj avtorjev sistemov za boljši vid, ki zagovarjajo stališče da pri slabem vidu ne gre za nepopravljive posledice staranja oči. Pravzaprav lahko zaključimo da gre bolj za spremembe v umu, ki dejansko upravlja preko možganov z očmi in ki obdeluje ter interpretira vizualne informacije.

Tretja dopolnitev ki jo želim dodati na tem mestu se nanaša na zmožnost našega vida da razloči objekte tudi pri malo slabši svetlobi. Na žalost nisem pri virih iz predhodnih točk zasledil obravnave tega problema v smislu kako izboljšati sposobnost videnja pri različnih osvetljenostih, ali pa sem spregledal opis rešitev. Zato bom podal svoj pristop. Sklepam da so nekateri ljudje občutljivejši na močno svetlobo in zato njihov um sčasoma morda poviša tudi prag zaznave, oziroma na nek način zniža svetlobno občutljivost. Negativna stranska posledica prilagojene zmanjšane preobčutljivosti pa je tudi slabše vidno razločevanje pri slabi svetlobi. Nekaj se da izboljšati če vadimo naprimer prebiranje istega teksta menjaje pri boljši in slabši osvetljenosti.

V kratkem povedano moramo preprogramirati optično-procesni del uma in omogočiti dobro energiziranost ter vitalnost same očesne fizične mehanike. Praksa je zlato. Spremembe v umu pa so počasne, toda vsekakor možne (vizualizacija, imaginacija, relaksacija, autosugestija, afirmacije, čiščenje podzvesti, itd). Iz napredne jogijske prakse vemo da v bistvu treniramo um kot sredstvo izražanja zavesti, fizično telo pa je izvrševalec te volje. Povzročanje (pozitivnih) sprememb (na sebi) z voljo pa je po definiciji magika.

Dodajam skrajšan povzetek teksta z vajami iz intervjuja z Leom Angartom.

Prvi korak k izboljšanju vida je po mnenju izumitelja vaj, da si kupite očala z nekoliko manjšo dioptrijo od dejanske, nato pa izvajate vaje.

Daljnovidnost

Cilj vaje je, da boste ponovno lako brali drobni tisk v normalni razdalji, to je 15 cm od oči. Da najdete vašo najbližjo točko jasnega vida, uporabite časopis in ga približajte do mesta, kjer ga še lahko vidite jasno. To je vaša bližnja točka jasnega vida. Če je to na razdalji več kot 15 cm od oči, potem jo morate z vajo približati. Začnite približevati tekst bliže k očem, da postaja vid malo zamegljen. Nato tekst odmaknite spet do točke, kjer ga jasno vidite, in to večkrat ponovite. Opazili boste, da začnejo oči izostrovati sliko na razdalji bližje kot prej. Na vrvici si lahko označite razdaljo, ki ste jo potrebovali pred vajo za jasni vid, in razdaljo po vaji. Če imate na očeh različni dioptriji, vadite najprej na očesu, s katerim vidite slabše. Drugo oko si pokrijte z roko in vadite, dokler obe očesi nimata enako oddaljene točke jasnega vida. Nato vadite z obema očesoma.

Kratkovidnost

Si želite videti dobro na daleč? Vaja poteka ravno obratno kot vaja za daljnovidnost.

Če želite odpraviti daljnovidnost, najprej postavite tekst do točke, kjer je vaš vid jasen, ko vajo opravite, boste opazili, da se je ta točka oddaljila. Tekst postavite na razdaljo, kjer ga vidite jasno. Na vrvici si s flomastrom označite radaljo od nosa pa do točke, kjer vidite jasno. Od te točke začnite tekst oddaljevati za nekaj centimetrov, tako da se vam bo pogled na tekst zameglil, in nazaj spet na točko, kjer tekst vidite dobro. Vajo ponovite večkrat in si na koncu vaje označite s flomastrom, kje je sedaj vaša točka jasnega vida teksta. Vajo izvajajte večkrat na dan po nekaj minut. Če imate na očeh različni dioptriji, vadite najprej na

očesu, s katerim vidite slabše. Drugo oko si pokrijte z roko in vadite, dokler obe očesi nimata enako oddaljene točke jasnega vida. Nato vadite z obema očesoma.

Astigmatizem

Po mnenju Leo Angarta si astigmatizem lahko popravite v samo enem tednu. Vaja poteka tako, da postavite prst eno pest stran od obraza in mu sledite s pogledom. Prst naj se dvigne za 5 cm navzgor in vrne nazaj na prvotno točko, nato za 45 stopinj bolj v desno navzgor in nazaj, nato za 90 stopinj v desno in nazaj, nato za 135 stopinj v desno navzdol in nazaj in tako naprej cel krog. Prstu vseskozi sledite s pogledom in vajo ponovite večkrat. S preprosto vajo si lahko le v enem tednu odpravite astigmatizem.

Otroška slabovidnost

Kar 8 do 10 odstotkov otrok ima po branju knjige ali zvezka zelo napete in utrujene oči ali pa glavobole. Zato niso zmožni biti pozorni dalj časa, pogosto pa to povzroči tudi problematično obnašanje. Vse to je lahko posledica hiperopije, saj se naravna točka počivanja njihovega vida nahaja na večji razdalji kot pri drugih otrocih. Zato se jim pri kratki razdalji (od oči do zvezka) megli. Pri tej nadlogi je treba razviti moč in gibčnost v očeh. Naredite lahko naslednje vaje:

1. Vaja, ki je opisana za astigmatizem, je primerna tudi za moč in gibčnost oči.
2. Utrujenost lahko otrok odpravi s toplo-hladno tehniko. Na zaprte oči izmenično polagajte primerno vroče in hladne mokre brisače. Toplota bo sprostila očesne mišice, hladni obkladki pa bodo pognali pretok krvi na področju oči.
3. Pomagate si lahko tudi s kitajsko akupresuro, ki je opisana v nadaljevanju.
4. Tekom dne lahko vadite tako, da gledate najmanjše detajle, kolikor blizu je mogoče.

Pojav lenega očesa

Ambliopija je najslabša stopnja „lenega očesa“: eno oko je enostavno izklopljeno, čeprav preiskave kažejo, da je z očesom vse v redu. Z vajo boste leno oko izboljšali tako, da bo postalo tako dobro kot drugo.

Vaja:

1. Pokrijte dobro oko z obvezo ali dlanjo in vadite „leno oko“ samo po dve minuti naenkrat, tako kot je opisano pri vajah za kratkovidnost.
2. Pojdite s pogledom po stvareh v sobi. Namen je, da vadite osredotočanje. Poglejte v strop, tla, stene, slike, luči, knjige ipd.
3. Pojdite s pogledom po robovih stvari, ki jih vidite okoli sebe.
4. Pokrijte „leno oko“ in za 3 do 5 minut uporabljajte le zdravo oko.

Izboljšajte ostrino vida

To je vaja, ki jo je razvil že dr. Bates. Namen je izboljšati ostrino vida.

1. Izberite si vrstico na tabeli za testiranje vida, ki jo vidite tako dobro, da lahko določite črke.
2. Začnite nihati telo levo in desno, medtem ko z očmi 'potujete' po vrstici levo in desno.
3. Potujte z očmi po vrstici, in sicer 3-krat, nato zaprite oči in se nehajte zibati.
4. Nato odprite oči in izberite naključno točko v vrstici. Poglejte zgornji del črke in nato še spodnjega.
5. Opazili boste, da se je vaš vid izostril.

Vajo lahko delate prav vsak dan – tako da 'potujete' z očmi po prometnih znakih, registrskih tablicah, posamičnih besedah ali celih stavkih –, dokler ne boste dosegli učinka izostritve. Nato lahko nihate samo še z očmi.

Utrujene oči – kitajska akupresura

S pritiskom na prave točke si lahko izboljšate pretok energije v glavi in očeh in se tako ubranite pred utrujenostjo oči po delovnem dnevu. Z vajo, ki temelji na starodavni kitajski tradiciji akupunkture, si lahko izboljšate pretok energije skozi področje oči in glave. Še posebej je primerna, ko ste utrujeni od celodnevne gledanja v ekran.

1. Držite roki skupaj, palca sta obrnjena navzven, nohta pa navzdol. Položite konici palcev v notranji kotiček oči in pritisnite navzgor. Tam je točka, ki je zelo občutljiva. Masirajte nežno s krožnimi gibi. Izmenično pa lahko le pritisnete in popustite pritisk.
2. Druga točka se nahaja na obeh straneh nosnega korena. To je mesto, ki se ga ponavadi oprejo vaša očala. Uporabite palec in kazalec in s krožnimi gibi nežno masirajte točko.
3. Tretja točka se nahaja na robu lične kosti na isti višini kot sta nosnici. Uporabite tri prste in točko nežno masirajte s krožnimi gibi.
4. Četrta točka se nahaja vzdolž kosti nad očesom. Tam je več akupunkturnih točk. S palcem začnite pri prvi točki v notranjem kotičku očesa pri nosu in masirajte vzdolž kosti do zunanega kotička očesa in naprtež proti sencam.
5. Peta točka je na kosti pod očesom. S tremi prsti izmenično pritiskajte in popuščajte pritisk.
6. Šesta točka se nahaja na področju senc. S kazalcem in sredincem masirajte nežno s krožnimi gibi.
7. Sedma točka se nahaja na robu lasišča v zgornjem delu pred ušesi. Nadaljujte s kazalcem in sredincem in masirajte nežno s krožnimi gibi.
8. Pojdite s prsti v področje nad ušesi in jih razprite tako, da tvorijo linijo nad ušesi. Masirajte nežno s krožnimi gibi.
9. Gibi so takšni, kot da bi šamponirali lase. Premikajte prste od sprednjega roba lasišča navzgor po glavi proti vrhu glave. Uporabite malo več pritiska, saj bo to povečalo pretok energije skozi vso glavo.
10. Zadnja točka se nahaja na robu lobanje na vrhu vratnih mišic. Na zadnjem delu lobanje sta dve vdolbinici, kjer so pripete vratne mišice. Masirajte najprej trikrat z desne proti levi in potem v krožnih gibih od leve proti desni.

4. ŠE O IZBOLJŠANJU VIDA

Praktične izkušnje so pokazale nujnost vključitve še nekaj dodatnih zelo koristnih postopkov, ki sem jih v dosedanjih prispevkih glede izboljšanja vida nehote puščal ob strani. Seveda tudi predhodne zbirke ne gre zanemarjati. Vendar pa bomo v primerih različnih vzrokov slabšega vida uporabili tudi različne načine popravljanja vida, tiste pač ki najboljše odpravljajo naše specifično poslabšanje vida.

Sedaj pa k odpravi pomembne pomanjkljivosti dosedanje zbirke načinov za boljši vid.

a) K predhodnim vsebinam bi vsekakor dodal še **jogo za vratni in hrbtni del telesa**. To lahko zelo koristi telesnim funkcijam organov glave, kamor sodijo tudi oči. Joga kot vemo ima mnogostranski pomen in učinke, če jo pravilno in dobro izvajamo. To pa pomeni zavestno, usmerjeno k sproščanju in energiziranju za razliko od običajnega razgibavanja.

Pričakovani učinki naj bi bili sledeči: uravnava položaja vretenc (podobno učinkom kiropraktike), fizična, psihična in mentalna relaksacija, energijska deblokada, izboljšanje prekrvavljenosti, sprostitiv in stimulacija živčnih in energijskih kanalov ter uravnovešanje energijskih meridianov.

b) Poleg joge dodatno, ali pa kot zasilno nadomestilo predlagam **relaksacijo celega telesa**, še posebej pa osrednjega in zgornjega dela trupa in zlasti vratu ter glave. Zelo koristno je tudi **psihično in mentalno sproščanje** z dihalnimi vajami, meditacijo in mentalnim treningom.

Ne bi se spuščal v podrobnosti vadbe, lahko pa rečem da je možno predlagane jogijske vaje opraviti v relativno kratkem času kar stojte ali sede.

V telegrafskem slogu zapisano bi joga vratu in ramen vključevala: gibanje glave gor dol, vstran levo desno, obračanje v levo in desno, kroženje glave v smeri ure in obratno, kroženje z eno in drugo ramo naprej nazaj, kroženje z obema ramama naprej nazaj.

Pri vajah smo pozorni na vrat, oziroma rame da so sproščeni in s pravilno pozitivno pozornostjo ter imaginacijo jih tako sproščamo, oživljamo in energiziramo. Dihamo sproščeno, popolno, svobodno, ciklično in usklajeno z gibi. S tem seveda sproščamo in energiziramo tudi glavo in njene živčne, krvne in energijske povezave. To pa se v končni fazi zelo pozitivno odraži pri naših očeh, možganih in vidu.

Še nekaj o fizični relaksaciji. Lahko se relaksiramo po principu zatezanje – sproščanje ali pa čisto mentalno. Pri tej zadnji varianti si lahko pomagamo z mentalno sugestijo (naprimer za oči): »pomislim na oči, sproščam oči, oči so sproščene«. Ob tem naša mentalna pozornost ter imaginacija sledita mentalno izgovorjeni sugestiji. Na ta način se sprehodimo po celem telesu in ga sproščamo. Telesna sproščenost je zelo ključna za dobro funkcioniranje celega organizma. Napetosti in disfunkcije zaradi stresa in potlačenih negativnih čustev, konfliktov, pa tudi zaradi telesne zanemarjenosti se manifestirajo posledično v energijskih blokadah, lahko pa sčasoma tudi v obliki malih dislokacij in blokadi ali motnjah živčnih ter krvožilnih povezav. Vse to pa zelo vpliva na poslabšanje vida. Zato si čimvečkrat privoščimo relaksacijo in to čisto zavestno in namerno. Naš vid se bo zelo hvaležno odzval.

c) Za konkretno uporabo pri **kratkovidnem šolarju** sem sestavil nekakšen skrajšan izbor povzetkov vsega razpoložljivega gradiva na temo izboljšanja vida, ki je zapisan spodaj. Vsak ki se poskuša na podoben način spopasti s težavami svojega vida si bo skozi prakso ter izkušnje sestavil svoj specifičen povzetek oziroma nabor, kakršen se mu izkaže za najučinkovitejši.

Praktikum za izboljšanje vida brez očal

Skrajšan osebni nabor navodil kako popravimo svoj vid

1. Zavestna kontrola pokončne sproščene telesne drže pri branju in pisanju za mizo.

Sklanjanje naprej nad mizo bliže gradivu na mizi ima vsaj 3 negativne posledice: a) poslabša se ostrina vidne zaznave na daleč, b) blokira se očesne živce v vratu (splošno poslabšanje vida) in otežuje se dihanje, zato možgani in cel organizem dobijo premalo kisika s posledico zaspanosti in slabšim delovanjem možganov pa tudi oči in sluha. Vsaka nesproščenost poslabšuje delovanje organov. Zato se poskusimo vsaj občasno sprostiti. Važna je tudi sprostitve oči. Naravno nujno potrebno sproščanje ter osvežitev da spanje in počitek.

2. Vaje za sproščanje in razgibavanje vratu ter uravnavanje položaja vratnih vretenc.

Delamo vsak dan in sicer mehko, sproščeno ob sočasnem zavestnem dihanju. Odpravimo blokado očesnih živcev v vratu, izboljšamo prekrvavljenost oči in možganov, energiziramo glavo in možgane.

3. Vaje za sproščanje in razgibavanje ramen

Delamo vsak dan in sicer mehko, sproščeno ob sočasnem zavestnem dihanju. Podobni učinki kot pri točki 2 plus dodatno izboljšujejo dihanje, stimulirajo srce.

4. Kolebnica z bosimi stopali

Med drugim s tem stimuliramo tudi refleksne cone oči na podplatih in nožnih prstih. Izboljšamo cirkulacijo krvi, dihanje, povečamo koncentracijo, voljo in sprostim um.

5. Izmenoma izostrujemo pogled na blizu in na daleč

Ponovimo 7x zapored večkrat na dan. Izberemo 2 razdalji in tekst, ali predmet da še lahko izostrimo pogled. To takoj sprostimo in izostri vid za nekaj časa. Postopno iz dneva v dan tako oddaljujemo oddaljeno točko ko še lahko izostrimo sliko (za kratkovidne, daljnovidni pa postopno približujemo bližnjo točko izostritve).

6. Oči premikamo gor / dol, levo / desno, poševno gor / dol, krožimo v smeri ure in obratno.

Vsako gibanje ponovimo vsaj 3 krat zapored, celo zaporedje pa vsaj enkrat na dan. Gibanje ohranja ter izboljšuje vitalnost oči in preprečuje deformacije ter napake vida.

7. Čim pogosteje čez dan mežikamo in stiskamo veke skupaj. Izogibamo se dolgotrajnemu nepremičnemu strmenju v isti predmet, sliko, itd.

To med drugim preprečuje izsušitev očesnega zrkla in sprošča oči ter vid.

8. Polaganje dlani in zmeren pritisk na oči. Dlani pomencamo eno ob drugo.

Oči tako energiziramo, sproščamo in izboljšamo prekrvavljenost.

9. Občasno privoščimo očem terapijo s smetliko.

Pripravimo poparek smetlike v večji posodi, da vanjo lahko potopimo cel obraz., ohladimo na mlačno. Vdahnemo in zadržimo dah, nato pomočimo obraz z odprtimi očmi v smetlikin mlačni pripravek. Izvedemo gibanje oči iz točke 6. Dvignemo obraz iz posode, vdahnemo in ponovimo potop ter gibanje odprtih oči. Ponovimo potop in gibanje oči 7x.

V začetku oči malo pečejo, zato moramo skrbno izbrati odmere smetlike ki ga damo v vrelo vodo ker je od tega odvisna intenzivnost učinkov. Po 6 – 7 potopu bomo opazili popolnoma zamegljen vid, ki pa se bo postopoma zbistril, vid pa izboljšal glede na stanje pred terapijo.

Ispiranje oči z manjšo količino smetlikinega poparka ne da enakih učinkov kot namakanje oči v večji, naprimer 2- 3 litrski posodi. Za tako količino vode zadostuje ščepec smetlike (3 prsti).

5. ISCELJEVANJE IN ZDRAVLJENJE OČI TER VIDA - REZULTATI (15.04.2011)

Stanje mojega vida se je sedaj izboljšalo na nivo ispred 15 do 20 let. Takrat sem bil prisiljen začeti uporabljati bralna očala. Sedaj pa ponovno shajam praktično v celoti brez očal. Pa ne gre za starostno kompenzacijo dioptrije, to zanesljivo ne, kajti videl sem nerazločno tako na daleč, kot na blizu. Amapak dramatičnega izboljšanja ne pripisujem niti kakšni redni očesni jogi. Torej kje so bistveni vzroki izboljšanja?

Moje navedbe, ki bodo sledile sicer nimajo obeležja izsledkov priznanega znanstvenega eksperimenta, vendar jim kar v veliki meri zaupam, seveda pa ne izključujem da je pri tem spregledana kakšna ključna skrita konstelacija, oziroma izoliran stranski faktor.

c8ab6f59744ab719cf578deb9a257ebe6c79265ebffdc5a4b53aee3911f2cb22

<https://yoda4newage.wixsite.com/4newage/forum>

22.7.2019

Kakorkoli že domnevne ključne vplivne faktorje opaznega izboljšanja vida v mojem primeru bi rangiral v sledečem zaporedju:

1. uživanje kapsul matičnega mlečka,
2. tedensko čiščenje uma z načini in postopki preporoda,
3. redno vsakodnevno ispiranje oči v osončeni in magnetizirani organski vodi.
4. občasni postopki praktikuma, ki sem ga zapisal v predhodni točki. Smatram da je za viden uspeh pri meni bilo ključno uživanje kapsul matičnega mlečka, kajti vse kaže da prekinitev rezultira po določenem času s ponovnim postopnim slabšanjem vida. Točka 2 deluje bolj postopno in na daljši rok zato težko natančno določim njeno težo že v tej fazi. Ne morem je pa zanemariti v nobenem primeru. Najmanj kar prispeva je odprava trenutnega stresa, ta pa vemo da vpliva na takojšnje, četudi morda začasno poslabšanje vida. Na dolgi rok morda lahko pričakujem celo zmanjšanje nujnosti uživanja matičnega mlečka na osnovi učinkov in posledic očiščenja uma negativnih vzorcev, ki botrujejo manjši vitalnosti.

K temu moram dodati sedaj še opis specifičnega stanja v mojem primeru izboljšanja. V bistvu zadovoljivo razločno vidim samo z enim očesom, prej pa nisem z nobenim. Stojim torej pred še enim izzivom da selektivno zboljšam funkcijo drugega očesa. To pa je seveda tako vprašanje fizične optike, kot tudi vključitve mentalne pozornosti na uporabo še drugega očesa. Oboje pa je po principu joge itak medsebojno povezano.

Zaključek je da glede na ceno matičnega mlečka to ni pretiran strošek za to da človeku ni treba nositi očal. Matični mleček je možno trajno uživati in ima na splošno tudi druge pozitivne pomladitvene, regenerativne, preventivno zdravstvene in vitalne učinke.

6. NAPREDNEJŠI ASPEKTI OBNOVE VIDA

V pomladnih mesecih narava ponuja blagodejno zelenilo za oči. In tako lahko koristno združimo obisk narave in trening za regeneracijo vida. Naše razpoloženje in okolica niso nepomemben faktor ob naših prizadevanjih da bi si z vajami izboljšali vid.

Tokrat bi rad izpostavil psihomentalno umiritev, predanost, voljo, imaginacijo, zaupanje, zavestnost, sproščenost, ciklično povezano dihanje, meditativno zamaknjenost. Vse to je lažje doseči na izletu, ali sprehodu v naravi ko se otresemo vsaj začasno nezavednih mentalnih šablon, negativnih vzorcev, pritiskov in napetosti, ki sovplivajo na slab vid. Torej je priporočljivo trenirati svoj vid ob prej naštetih pozitivnih pogojih, ki drugače povedano pomenijo uglasitev na jogijsko posvečeno stanje.

Na internih treningih joge sem sugeriral pozornost na tretje oko in odprtost srčne čakre. V našem primeru jogijskega treninga vida bomo iz razumljivih razlogov najbrž opustili princip »notranjega pogleda«, ne pa tudi srčno osrediščenje. Morda začnemo jogijsko uglasitev s pomočjo »notranjega pogleda« potem pa moramo seveda vspostaviti zavestno pozornost na opazovanje določenih izbranih objektov. Takorekoč moramo postati eno z opazovanim objektom

To pomaga umu in telesnemu mehanizmu oči da lažje poskuša najti izostritev. Glede dihanja je priporočljiva **kraljevska pranayama**, ki jo je možno relativno hitro in enostavno osvojiti. Pomeni pa specifično individualno frekvenco in način dihanja. V kolikor bomo zagotovili take pogoje za trening vida utegnemo priti precej hitreje do zaznavnih pozitivnih sprememb. Stanje pa lahko opišemo kot neko obliko transa in če se vse poklopi bomo morda presenečeni nad nepričakovanimi rezultati pri treningu vida. Seveda bo večina takih začetnih uspešnih izostritev pogleda začasnih. Potrebno je nadaljevati s treningi da se program

izostritve postopno »zapeče« v umu in telesu. Pri tem moramo nekako opustiti ali odstraniti stari program slabe izostritve. Tu pa nastanejo težave, ker se naša podzavest upira spremembam !

Slabemu vidu botrujejo pri nastanku zelo različni pogoji in vzroki. Končno stanje lahko opišemo tudi kot neharmonično delovanje uma in očesne optike, ki je lahko nastajalo postopno dokler ga nismo privzeli za normalno in nespremenljivo stanje. To pa pomeni da imamo v naši podzavesti zapis, oziroma afirmacijo, prepričanje, program ki skuša to stanje prikazati in dokazati naši zavesti kot nespremenljivo dejstvo. Torej se to prepričanje na podzavestni ravni upira popravljanju vida, oziroma zamenjavi slabega – pokvarjenega programa z novim, boljšim, popravljenim. Podobno je tudi pri treningu joga asan. Zato utegnejo biti procesi popravljanja vida s treningom dolgotrajnejši kot sicer. Kaj lahko storimo glede tega ?

Običajna metoda prikladna za ta namen je uporaba ustreznih afirmacij, ki naj izničijo negativne afirmacije iz podzavesti. S tem naj bi dosegli da nimamo več nasprotnika v lastnem umu, ki bi nas oviral pri napredku v naših prizadevanjih za popravljanje vida. Meni so znani vsaj 3 načini izvajanja afirmacij. Poleg običajnega glasnega, ali tihega ponavljanja izbrane pozitivne trditve sta tu še varianta direktne impregnacije podzavesti in pa varianta »tehnologije« skupinske kvantne troedinosti uma. Drugi dve varianti prineseta rezultat precej hitreje in zanesliveje. Zainteresirani bodo poiskali poti do teh znanj.

Nekateri viri govorijo tudi o negativnih učinkih sanjarjenja. V praksi to pomeni med drugim da moramo trenirati tudi zavestno gledanje okolice in to razločevati od notranjih vizualizacij ter zavestno preklapljati oziroma usmerjati našo vizualizacijo med notranjo ter zunanjo.

Sam poskušam trenirati svoj vid po principu joge ter isceljevanja. To pa pomeni spajanje telesa, uma in duha ter čiščenje in transformacijo, zdravljenje tistega dela uma, ki je soudeležen pri videnju.

Lahko začnemo trening z idejo, da je jasno videnje možno. Na ta način si bomo na začetku vsaj za kratek čas priklicali jasno sliko nekega predmeta. To bo lažje, če bomo vso svojo psihomentalno pozornost usmerili na »jasno videnje« izbranega objekta. Na nek način se moramo torej osredotočiti tudi na objekt. S ponavljanjem uspešne izostritve postopno spremenimo parametre psihofizičnega ustroja vida tako da je vizualizacija jasna brez dodatnih naporov. Morda beseda »napor« ne označuje najboljše vsebino prizadevanja pri treningu za izboljšanje vida. Predstavo o naporu moramo zamenjati s predstavo imaginacije, volje, zaupanja, zavestnosti in sproščenosti, kar rezultira s pravo koordinacijo očesnih mišic za optično izostritev slike v očesu. Lahko govorimo morda celo tudi o intuiciji s katero pridemo neposredneje in hitreje do cilja.