



**ГРАНТЫ  
ГУБЕРНАТОРА  
КУБАНИ**



***Методические рекомендации  
по улучшению условий труда, комфорта рабочего  
пространства и снижению стрессовой нагрузки на  
организм***

***раздел 4. КОМПЛЕКС БАЗОВЫХ  
УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ  
ЗРЕНИЯ***

Качество зрения только в малой степени зависит от здоровья Ваших глаз.

Ухудшение зрения - это не просто проблема глаза, это проблема целой системы.

Главную роль в этой системе играет «сладкая парочка» – ствол головного мозга и мозжечок.

Именно они в большей мере отвечают за качество зрения. А их полноценная работа зависит от кровоснабжения.

Нарушение кровоснабжения ствола мозга и мозжечка влечет за собой ухудшение зрения!

Основываясь на этой закономерности, доктор Шишонин А.Ю. разработал специальные приемы массажа и упражнения, которые улучшают кровообращение во всех органах зрения – от глаза до ствола головного мозга и мозжечка.

Эти несложные упражнения являются частью комплекса «Секреты идеального зрения от доктора Шишони́на».

***Комплекс базовых упражнений для улучшения зрения***

1	Как мы воспринимаем окружающий мир через зрение?	<b>Страница 3</b>
2	Точечный массаж глаз	<b>Страница 4</b>
3	Упражнение для глазных мышц	<b>Страница 5</b>
4	Первое упражнение для зрительного нерва	<b>Страница 6</b>
5	Второе упражнение для зрительного нерва	<b>Страница 7</b>
6	Упражнение для упражнения ствола мозга и мозжечка	<b>Страница 8</b>
7	Точечный массаж ушей	<b>Страница 9</b>
8	Заключение	<b>Страница 10</b>

# Как мы воспринимаем окружающий мир через зрение?

Что нам для этого нужно? Нам для этого нужен глаз, зрительный нерв (то есть, сетчатка), кора головного мозга, мозжечок. А еще нам необходимы устройства, которые руководят глазом - глазодвигательные мышцы.

На самом деле, наше зрение - очень сложная структура. Поэтому, когда мы хотим улучшить зрение, нам нужно иметь в виду всю эту систему. И если мы оптимизируем процессы на любом этапе этой системы, то мы улучшаем зрение, например, увеличиваем четкость зрения, или снижаем утомляемость глаз.



**Методика восстановления зрения состоит из 4 этапов:**

1. Точечный массаж и упражнения для глаза.
2. Точечный массаж и упражнения для глазных мышц.
3. Точечный массаж и упражнения для зрительного нерва.
4. Точечный массаж и упражнения для ствола мозга и мозжечка.

При регулярном выполнении этого комплекса качество, четкость вашего зрения улучшится, а кто-то сможет снять очки. Главное, делать это регулярно и целенаправленно.

## **Режим выполнения**

1. Занятия стоит проводить **2-3 раза в неделю**
2. Точечный массаж и упражнения для глаза, глазных мышц и зрительного нерва необходимо выполнять **не более 5 минут** по каждому пункту.
3. Точечный массаж и упражнения для мозжечка нужно делать **не более 10-15 минут** в день.

# Точечный массаж глаз

Изучение комплекса упражнений следует начинать с точечного массажа глаз.

## I. Назначение упражнения

Упражнение поможет улучшить кровоток глаза и работу мышц, окружающих хрусталик. Этот точечный массаж предназначен именно для глаза и структур глаз.

## II. Исходное положение

Упражнение выполняется стоя, спина прямая. Голова смотрит вперед. Руки опущены вдоль тела.



## ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

1. Находим болезненные точки по костям, окружающим глаз и массируем их. Сначала в одну сторону, по часовой стрелке.
2. Затем массируем в другую, против часовой стрелки.



3. Прорабатываем верхнюю часть глазницы большим пальцем.



Со временем, если делать массаж регулярно, у вас почти не останется болевых точек. И все будет проходить безболезненно.

# Точечный массаж глаз

Переходим к лечебной части гимнастики. Научимся выполнять упражнение для глазных мышц из методики доктора Шишонина.

## I. Назначение упражнения

Упражнение поможет расслабить глазодвигательные мышцы, чтобы снять накопившееся в них напряжение. Оно является одним из ключевых упражнений в борьбе с плохим засыпанием, с плохим сном.

## II. Исходное положение

Это упражнение лучше делать перед сном. Занять горизонтальное положение на кровати. Руки вытянуты вдоль туловища.



### ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

1. Закройте глаза и почувствуйте напряжение вокруг и внутри глаз. Когда вы почувствуете, что оно у вас есть, вы научитесь его расслаблять. Дайте себе 5 минут для того, чтобы расслабить глаза.
2. Как его расслабить? Нужно сделать разводящее, массажное движение от переносицы к краю лица.





# Первое упражнение для зрительного нерва

## I. Назначение упражнения

Упражнения, которые помогут активировать работу сетчатки глаза, улучшить кровоток, снять общее психическое напряжение и отдохнуть мозгу.

## II. Исходное положение

Упражнение выполняется стоя, спина прямая. Голова смотрит вперед. Руки опущены вдоль туловища.



### ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

1. Для этого упражнения возьмите книгу или небольшую картину. Поставьте руку с книгой перед собой и смотрите на нее, сосредоточьтесь.
2. Отведите руку в сторону. Ваша задача, повернув голову в ту же сторону, глазами сразу же поймать эту книгу.
3. Возвращаем книгу в исходное положение, перед собой. Поверните голову и тут же поймайте книгу глазами.
4. Отведите картину в другую сторону, поверните голову и глазами сразу поймайте ее.



# Первое упражнение для зрительного нерва

## I. Назначение упражнения

Упражнение, направлено на зрительный нерв целиком, вовлекает в работу сетчатку. Помогает мозгу отдохнуть от потока мыслей, которые приходят в течение дня.

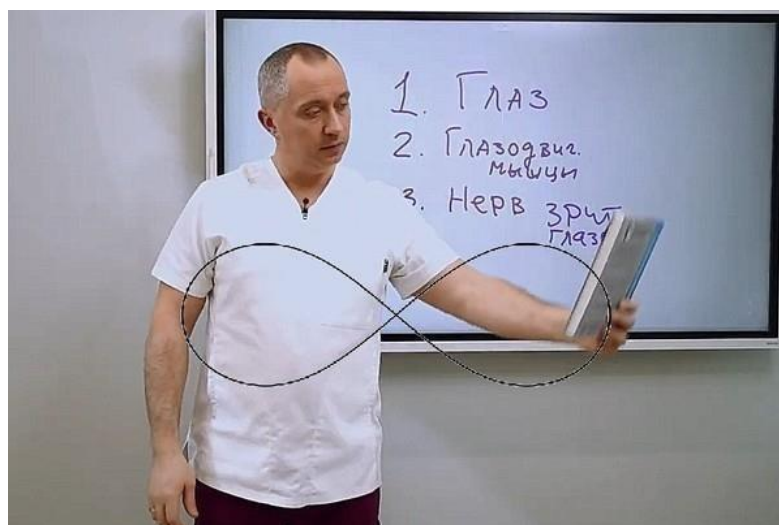
## II. Исходное положение

Для этого упражнения нам также понадобится картина. Выполняется стоя, спина прямая. Голова смотрит вперед.



## ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

1. Берем в руки небольшую картину.
2. Держим картину все время в фокусе и выписываем рукой сложную фигуру, например, горизонтальную восьмерку. Можно выписывать вертикальную восьмерку, круг или какую-нибудь другую фигуру, что больше нравится. Главный принцип сконцентрироваться и все время удерживать внимание на всех деталях.
3. Возвращаем книгу в исходное положение, перед собой. Поверните голову и тут же поймите книгу глазами.
4. Отведите картину в другую сторону, поверните голову и глазами сразу поймите ее.



# Упражнение для ствола мозга и мозжечка

## I. Назначение упражнения

Упражнение помогает проработать мозг, мозжечек, зрительный нерв и глазные мышцы одновременно. Это одно из самых лучших упражнений. Оно тренирует Ваш вестибулярный аппарат.

## II. Исходное положение

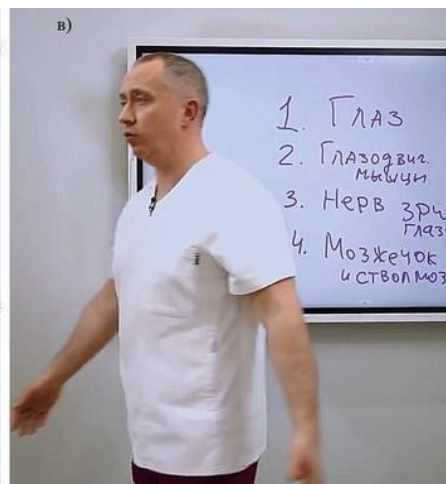
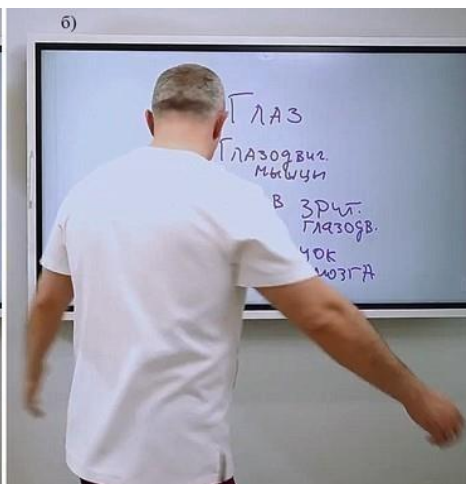
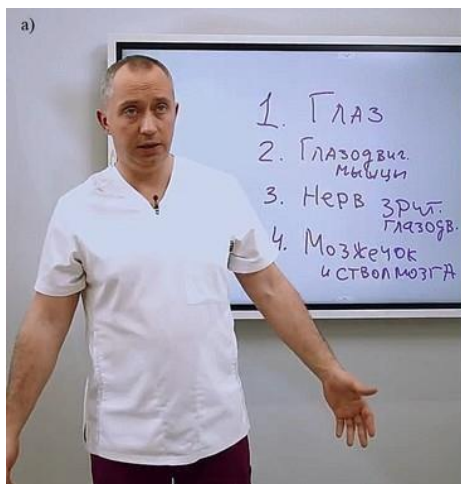
Упражнение выполняется стоя, спина прямая. Голова смотрит вперед. Руки опущены вдоль тела.



## ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

Упражнение следует выполнять сначала медленно. С течением времени постепенно увеличиваем темп.

1. Вращайтесь вокруг своей оси 10 раз в правую сторону.
2. Резко остановитесь.
3. Теперь вращайтесь 10 раз в левую сторону.
4. И снова резко остановитесь.





# Упражнение для ствола мозга и мозжечка

## I. Назначение упражнения

При этом массаже рефлекторно улучшается приток крови в мозг, в том числе в мозжечке и стволе мозга.

## II. Исходное положение

Упражнение выполняется стоя, спина выпрямлена. Голова смотрит вперед.



## ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

Массаж ушей должен быть безжалостным. Уши надо разминать, чтобы они у Вас были мягкими, а не жесткими.

1. Начинайте прорабатывать ушную раковину с мочки, постепенно поднимаясь вверх.
2. Движения выполнять по часовой стрелке круговыми движениями слева направо.
3. Затем против часовой стрелки



Эти несложные упражнения являются частью комплекса «Секреты идеального зрения от доктора Шишони́на».

Уверены, что если Вы будете настойчиво практиковаться, то уже в ближайшее время Ваше зрение начнет улучшаться, а дискомфорт в глазах исчезать.

Не смотря на то, что и точечный массаж, и упражнения, представленные в пособии, даны в базовом варианте, добиться правильного выполнения каждого из них бывает непросто.

Но именно в правильном выполнении каждого упражнения, каждого приема точечного массажа и заключается мощный лечебный эффект.

Более подробную информацию можно получить на официальном сайте:

<https://shihonin.ru>;

комплекс упражнений –  
<https://doctorshishonin.ru//glasend/>

Вы получите план действий для улучшения зрения, который поможет вернуться к полноте ощущений без очков и линз:

- Самостоятельно и независимо от возраста;
- В домашних условиях, всего 15-20 минут в день;
- Без медикаментов и хирургического вмешательства;

**Скорейшего выздоровления и  
возвращения к полноте ощущений  
без очков и линз!**