

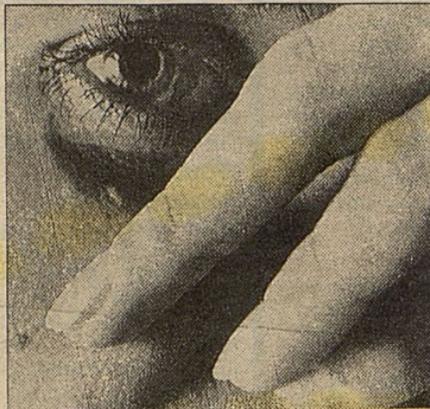
Глаза - зеркало души

С этим утверждением, очевидно, согласились бы и древние йоги. Ведь они особый раздел хатхи посвятили упражнениям и уходу за глазами.

По их мнению, тратака, или концентрированный взгляд без моргания, укрепляет зрительный нерв, лечит глазные болезни, исключая слепоту. Выполнить это упражнение несложно. Взгляд широко раскрытых глаз надо устремить на небольшой предмет. Рекомендуется пламя свечи. Можно сидеть на стуле, выпрямив спину, главное, не мигать. После нескольких месяцев тренировок можно смотреть и на что-либо другое (отражение пламени, воду, небо). Делать упражнение рекомендуется в сумраке, чтобы внимание не рассеивалось на другие источники света.

Другие виды «тратаки»: смотреть на кончик носа 2 - 3 минуты, потом закрыть глаза и смотреть снова; затем, отдохнув одну минуту, поднять глаза, свести их в одну точку на переносице и задержать взгляд на две-три минуты, затем отдохнуть; с прямой спиной, шеей и головой смотреть на правое плечо 2 минуты, затем тот же взгляд, но на левое плечо.

После упражнений рекомендуется



посидеть несколько минут с закрытыми глазами, опустить глаза открытыми 3 - 4 раза в холодную воду, потом плеснуть 5 - 6 раз холодной водой в открытые глаза.

Серьезное внимание уделяют йоги и уходу за желудком. Желудок чист - ты весел и здоров, утверждают они. И советуют утром, после умывания, выпивать по 1 - 2 литра теплой кипяченой воды, процеженной сквозь марлю, с 1 - 2 ложками поваренной

соли или соды, размешанными до полного растворения. После нескольких глубоких вдохов и выдохов с отдыхом после выдоха 10 секунд (повторите их раз 10 - 20, сколько выдержите) вы будете чувствовать все возрастающую тошноту. Слегка нажмите правой рукой на живот, втяните его - вода легко выйдет изо рта. Если не получится, засуньте в рот пальцы. По возможности извергайте воду маленькими порциями. Отдыхайте после этого каждый раз не менее 20 секунд. Если вместе с водой вышло много постороннего, повторите все сначала. Делать такое промывание следует сначала каждое утро в течение двух недель, затем через день в течение одного месяца и раз в 15 дней все последующее время.

**Публикацию подготовил
Александр ЛЮБАРСКИЙ.**

Ответственная за выпуск
Татьяна САДКОВСКАЯ.

Prof. Keem. Forst 1995?