

Пальминг

Подготовка к упражнению:

1. Сложите чашкообразно ладони рук и положите одну ладонь руки на другую крест-накрест, так, чтобы основание мизинца одной руки легло на основание мизинца другой руки.
2. Поднимите руки в таком положении и мягко опустите их вниз вдоль лица на переносицу, при этом место пересечения оснований мизинцев образует как бы дужку очков.
3. Окончательно подберите положение ладоней, позволяющее свободно открываться и закрываться глазам, а также исключая возможность проникновения света (проверить, направив взгляд на источник света).
4. Обратите внимание на то, чтобы выполнение упражнения не сопровождалось каким-либо мышечным напряжением. В этих целях в домашних условиях очень удобна полужесткая подушечка, которая подкладывается под локти при положении сидя или лежа на животе. Если же Вы сидите за столом, то необходимо согнуться в пояснице, отодвинув немного стул от стола, так чтобы позвоночник и шея находились на одной прямой. Помните, что основная задача - избежать излишнего напряжения.
5. Мягко закройте глаза.

Вторым, и наиболее трудным, этапом выполнения является психическое расслабление. Возможно, что перед Вашими закрытыми глазами предстанут довольно разнообразные калейдоскопические явления - штрихи, кружки, пятна, отражающие возбуждение зрительных центров мозга. Ваша цель - достигнуть совершенно черного поля перед глазами. При этом степень черноты, подобно манометру в паровозе, указывает на глубину расслабления. В этой связи необходимо усвоить ряд важных замечаний, от которых будет зависеть успешность выполнения упражнения.

1. Не пытайтесь прочувствовать глаза, то есть не обращайтесь внимание на глаза как на физические органы, так как они практически не поддаются волевому управлению.
2. Не следует добиваться черноты поля путем приложения усилий, то есть пытаться обязательно разглядеть черное. Это приведет только к усилению напряжения и обратному эффекту. Помните, что чернота появится автоматически, как только будет достигнута необходимая для этого степень расслабления тела и психики.

Правильность и законченность выполнения упражнения характеризуется абсолютно идеальным воспоминанием цвета любого объекта, наличием перед закрытыми и прикрытыми ладонями глазами совершенно черного поля, а также немедленным улучшением зрения при открытии глаз. Повысится острота зрения и снизятся симптомы зрительного дискомфорта.

Обычно, чем дольше упражняться, тем более глубокого оттенка черного можно добиться. В то же время в ряде случаев помогают непродолжительные, но частые занятия. Следует апробировать оба варианта тренировки и выбрать лучший.

Следует еще раз подчеркнуть необходимость при выполнении упражнения не столько физического, сколько психического расслабления при отсутствии напряжения и излишней концентрации внимания. Именно поэтому для достижения эффекта вам потребуется найти для себя оптимальный путь к расслаблению зрения.