



Аксиома - правило, не требующее доказательств, по сути догма, нечто настолько очевидное, что не подлежит сомнению - закон без права апелляции. Например: солнце утром восходит на востоке... Абсолютная истина! Независимо от того, знает об этом кто-то или не знает, нравится это ему или нет. Знание и осознание аксиом - абсолютных истин позволяет с"экономить много времени и сил на сомнениях, переживаниях, неуверенности и страхах. Какие же существуют аксиомы применительно к глазам?

1. **Все, что полезно для тела, полезно и глазам.**
2. **Упражнения для тела благотворно действуют и на глаза, но глазам никогда не бывает достаточно только этих упражнений — им необходимы еще и свои собственные.**
3. **Упражнения для глаз оказывают свое полное действие, то есть укрепляют и развивают зрение, лишь в том случае, если выполнять их систематически — ежедневно и по несколько раз в течение дня . На восстановление здоровья, в том числе и здоровья глаз, нужно много времени, но кто хочет быть здоровым, тот находит время.**
4. **Усталость глаз — одно из выражений общей усталости тела. Глаза, как и всякий орган, нуждаются в отдыхе: сама способность глаз к работе предполагает их отдых, а отдых для них — это расслабление психики, упражнения и сон. Глаза самовосстанавливаемы и самоисцелимы.**
5. **В основе всех нарушений зрения лежит напряжение и перенапряжение психики. Идеальное зрение приобретается только расслаблением. Сделайте расслабление, ровное и радостное настроение стилем и нормой своей жизни, если хотите вернуть себе здоровое зрение.**
6. **Солнечный свет и видение черного поля закрытыми глазами — два могучих рычага в восстановлении и поддержании здорового зрения.**
7. **Очки — выражение бессилия и беспомощности официальной офтальмологии. Они — залог дальнейшего ухудшения вашего зрения. Поэтому если хотите снять очки, то снимите их. Помните, что вся разница между костылями и очками в том, что костыли уже больше не могут испортить походку, тогда как очки портят зрение непрерывно и неотвратно.**
8. **Глаза — это не просто орган зрения и не только «зеркало души», но также орудие, с помощью которого мы можем управлять своим настроением, это тонкий регулятор душевного состояния. Контроль над своим взглядом — это контроль над своей психикой. Поэтому, управляя собственным взглядом, можно управлять не только собой, но и другими людьми.**
9. **Красота глаз — это не следствие подкрашивания и наведения теней, но выражение душевной красоты и духовного богатства личности.**

Аксиомы взяты из книги Раманантата Йог «Упражнение йоги для глаз».

Добавить материал в закладки {одна кнопка}

[#1050;#1083;#1091;#1073;](#)
[#1047;#1076;#1086;#1088;#1086;#1074;#1100;#1103; -](#)
[#1080;#1085;#1092;#1086;#1088;#1084;#1072;#1094;#1080;#1086;#1085;&](#)
[#1085;#1099;#1081; #1087;#1086;#1088;#1090;#1072;#1083; #1086;](#)
[#1079;#1076;#1086;#1088;#1086;#1074;#1100;#1077; #1080;](#)
[#1086;#1079;#1076;#1086;#1088;#1086;#1074;#1083;#1077;#1085;#1080;&](#)
[#1080;](#)