

A close-up portrait of a man with a beard and mustache, wearing round glasses and a red patterned scarf. The background is blurred.

Владимир Романов

**Китайская гимнастика
для восстановления
зрения**

Владимир Романов

**Китайская гимнастика для
восстановления зрения**

«Автор»

2026

Романов В. В.

Китайская гимнастика для восстановления зрения /
В. В. Романов — «Автор», 2026

Предлагаю познакомиться с малоизвестной китайской практикой профилактики нарушения зрения и в определенной степени его восстановления. Мне удалось восстановить зрение, но оно просело не слишком сильно, перед тем, как я начал заниматься до 0,5 и у меня не было наследственного нарушения зрения, это нельзя сбрасывать со счетов. В книге я привожу свою модификацию китайского метода под себя, она гораздо комфортнее, удобнее, а главное эффективнее. Кроме того, она даже эффективнее: я не ограничился заимствованием опыта у Китая, я привожу и другие упражнения, которые себя отлично зарекомендовали. Плюс я вывел свод правил из 10 пунктов, соблюдая которые, зрение станет лучше. Но нужно понимать и отдавать себе отчет в том, что моя книга не панацея, кому-то мои рекомендации помогут, кому-то нет, а кому-то их нельзя использовать вообще. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Романов В. В., 2026

© Автор, 2026

Владимир Романов

Китайская гимнастика для восстановления зрения

Вступление.

Здравствуйтесь Уважаемые читатели, в своей книжке я поделюсь с вами личным опытом по профилактике здоровья вашего зрения и если вы будете регулярно использовать мои рекомендации вы избежите проблем со зрением, также информация, которой я с вами поделюсь поможет исправить незначительную степень ухудшения зрения и вернуть его в первоначальное 100% состояние, если у вас оно таковым было, это очень важный нюанс.

Но, вы все по большей части взрослые люди и должны понимать тот факт, что мало знать, нужно еще регулярно и методично это применять и использовать и многие сейчас могут сказать, да, это мы и без тебя хорошо знаем, давай выкладывай свою методику и здесь мои уважаемые я беру на себя смелость вас осадить.

Увы, но, подавляющее большинство находятся в постоянном поиске чего-то необычного, скрытого и таинственного, искренне веря в то, что все проблемы у них лишь только из-за того, что они чего-то не знают, что они где то, что то, когда-то упустили и теперь люди, которые обладают секретами, добились своего, а они продолжают искать, скептически оценивая различную информацию.

Но, Уважаемые, все тайны и секреты гораздо, гораздо ближе к вам чем вы думаете, вся проблема заключается не в том, что эти секреты далеки от вас, а вы далеки от них.

Я говорю про банальную дисциплину и действия, если вы до сих сомневаетесь в моих словах, тогда можете привести обоснованные аргументы по поводу того, почему у большинства людей в мире очень большая проблема с похудением, в интернете уже давным давно есть вся необходимая для этого информация и по диетам и по здоровому питанию и по упражнениям и по добавкам и по психологии, психосоматике этой проблемы, но, мы имеем то, что имеем, но почему, все верно отсутствие дисциплины и вот и все!

Как это было у меня.

Я рожденный в СССР. И во времена моего детства у нас не было интернета и различных интересов связанных с ним и компьютерными играми и самим компьютером, они появились чуть позже, примерно в середине и конце 90х и то лишь у ограниченного количества людей, для того, чтобы у тебя в доме появился компьютер в то время, было необходимо не только наличие средств и даже определенных связей, знакомств, но и нужно было быть человеком особого сорта – продвинутым, для понимания, приведу для более молодого поколения такой пример в середине 90х у многих людей в квартирах были видеомагнитофоны, но, вот наличие в квартире собственного компьютера, который работал на магнитофонных аудиокассетах, а чуть позже на флоппи дисках, это было достаточно редким явлением, конечно жители Златоглавой, а также Ленинграда, это нынешний Санкт-Петербург скорее всего возразят, но, ребята я ведь веду речь не о самых крупных городах России, большая часть России состоит из гораздо меньших по площади и численности населения городов и населенных пунктов.

В общем отвлекся, но, это было необходимо, так вот у детей конца семидесятых и восьмидесятых, особого выбора чем себя занять не было, это либо улица, либо книги, либо спортивные секции – Всё.

И я, как и большинство детей проводил большую часть своего времени на улице и, собственно, это и повлияло на то, что я теперь делюсь с вами своим опытом.

Я как-то увидел однажды, как один парень добывал огонь с помощью стекла – Увеличительного стекла, мы его называли тогда просто, возможно данное название и сейчас в обиходе у большинства людей – «Увеличилка», также увеличительное стекло называют – «Лупа».

Так вот, помимо того, что увеличительное стекло способно увеличивать размер рассматриваемого вами предмета, когда вы смотрите на предмет через него, оно еще способно концентрировать в одной точке энергию солнца, лучи которого проходят через него и тем самым можно поджигать какие-то доски, но, для этого, нужно увеличительное стекло большого размера, а вот увеличительными стеклами небольшого размера, можно что ни будь писать на дереве, выжигая либо какие то узоры, картинки или слова, вот именно это занятие меня одно время и поглотило всего целиком я постоянно что ни будь выжигал на дереве и именно это и привело к ухудшению зрения, спросите каким образом?

Я смотрел постоянно на этот концентрированный луч на дереве и в итоге зрение моего правого глаза подсело со 100% до 0,5 почему именно правого? Потому что он «вооруженный», есть даже выражение – «Это видно даже невооруженным взглядом»

подразумевая под этими словами то, что люди в большинстве своем являются правшами и соответственно им удобнее всего писать или что-либо делать правой рукой и со зрением точно также, для правшей «невооруженный взгляд» это взгляд левым глазом, а «вооруженный» правый, само собой данное выражение скажем так притянута за уши и никакого «невооруженного взгляда» не существует.

Это что-то вроде метафоры.

В общем не суть и не важно, как бы там ни было мое увлечение выжиганием сказалось тогда именно на понижении зрения на правом глазу, почему взгляд на этот луч так сказался, да, все тоже самое, по аналогии с ярким светом от работы сварочного аппарата и не смотреть на этот луч было нельзя, потому что необходимо было всегда следить в процессе этого действия не только за тем, что ты хочешь написать или нарисовать, но и за тем, чтобы точка солнечного луча была максимально маленькой, тогда выжигание на дереве происходило проще.

И зрение на правом глазу снизилось буквально за одно лето и я даже скажу больше, месяца за полтора, только вот заметил я снижение зрения скорее всего случайно и сказать по чести, даже не помню, как это произошло, потому что, то из того, что я помню, это что моя мама повела меня к окулисту наверное спустя год может два или даже три, тот выписал рецепт на ношение очков, но, поскольку во времена 90х, нельзя было приобрести в Государственной аптеке очки, которые можно было носить и при этом, чтобы тебе было не стыдно от того, как ты в них выглядишь и чтоб тебя в школе не начали оскорблять, мне эта идея сразу же не понравилась и я ее отмел категорически, единственный раз, когда я одел очки, это было в аптеке, когда я их примерял и мне этого хватило, мама их все равно купила, но, позже мы их просто выбросили, потому что моя следующая проверка зрения у окулиста спустя полгода показала 100% зрение на правом глазу) и вот, как мне это удалось я собственно и расскажу вам в своей книге, а также обо всем том, что вам необходимо знать о соблюдении гигиены своего зрения, чтобы оно было в порядке.

Но, здесь я вынужден озвучить реальную правду, то, о чем я вам расскажу не является универсальным способом от всех проблем со зрением и решением для них, есть проблемы генетического, наследственного плана, а также возрастных изменений в какой то степени мои рекомендации, если вы будете им следовать могут частично улучшить ваше зрение по выше перечисленным случаям или немного замедлить развитие проблем, поэтому я с вами пре-

дельно честен, моя книга и содержащиеся в ней рекомендации направлены в большей степени на ту категорию людей у которых изначально зрение большую их часть жизни было 100% и только спустя какое то время оно стало незначительно ослабевать к примеру со 100% до 0,5 – 0,3 в общем, когда значения остроты зрения со знаком минус я не стану убеждать вас в том, что вам мои рекомендации помогут, особенно если ваши проблемы со зрением носят наследственный характер, говорю как есть.

Как я вернул себе 100% зрение.

Когда я вернулся с Мамой домой, то услышал целую лекцию о том, что какой я болван и до выжигался) и что мне, хочу я того или нет, придется носить всю жизнь очки, потому что зрение лучше не станет, не знаю почему, но я не то, что не поверил, нет, это просто было не для меня, во всяком случае пока я не попробую что то другое, что хотя бы потенциально мне может помочь вернуть 100% зрение.

Мне было одиннадцать лет и тогда было время видеосалонов и каких то перепечатанных книжек по каратэ и ушу, а я, как раз дома по журналам «Техника Молодежи» в которых были публикации различных «Тао», полное название «Таолу», это набор определенных движений из которых состоял весь комплекс Китайских гимнастик УШУ, будь то «Тайцзицюань» или «Шаолиньцюань» которому я отдавал основное предпочтение, переводится кстати, как «Шаолиньский Кулак либо Кулак Шаолиня».

Занимался я по комплексу «32 формы Шаолиньцюань», который был опубликован журналом, который назывался – «Серия Физкультура и Спорт» книжка небольшого размера и именно в 90 году у нас была оформлена годовая подписка на этот журнал, причем забавно, сама подписка произошла совершенно случайно, по ошибке, я попросил кого то из родителей оформить подписку на журнал «Физкультура и Спорт», а о существовании Серии Физкультура и Спорт я вообще никогда не знал и не подозревал о ее существовании и по началу, когда ко мне пришла первая книжка я был очень раздосадован и разочарован, что мне приходит то, что мне не нужно, но как оказалось, именно вот эта серия издания журнала Физкультура и Спорт гораздо более полезная и крутая, чем обычный журнал, который имел гораздо больший размер страниц, но не содержимого.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.