**Даосские методы оздоровления глаз и улучшения зрения**

Под воздействием различных неблагоприятных внешних факторов глаза начинают уставать, а зрение ухудшаться. Со временем возникают болезни, от которых, к сожалению, не застрахован никто. Сейчас в России 12 миллионов человек страдают заболеваниями глаз. Если у Вас возникла подобная проблема – не откладывайте её решение на завтра, приходите на занятия в центр «Дао Дэ».

«Профилактика – лучшее лекарство», - так считали древние китайцы. Даосские методы оздоровления глаз и улучшения зрения – это совокупность простых и результативных техник, известных в Китае с глубокой древности. Каждое из показанных упражнений при его выполнении от 15-ти минут в день даёт определённый гармонизирующий и восстанавливающий эффект. Время, которое необходимо затратить на практику зависит от многих факторов. В том числе: от возраста занимающегося, стадии развития заболевания, общего состояния организма, готовности к изменению себя и многих других причин. Одним понадобится чуть больше усилий, другим чуть меньше, но рано или поздно результат видят все.

В процессе практики занимающиеся отмечают такие ощущения, как снятие напряжения, приятное расслабление глазных мышц, общую гармонизацию, наполнение больного органа энергией. Ваши первые успехи вызовут желание заниматься дальше и самостоятельно, и в группе с инструктором. Техники, преподаваемые в Даосском центре «Дао Дэ», послужат стимулом к развитию, укрепят веру в себя. Постепенно придёт понимание того, что можно избавиться от надоевших заболеваний и обходиться без лекарственных препаратов.

Китайцы говорят, что, прежде всего, необходимо сбалансировать весь организм, тогда и упражнения принесут гораздо больше пользы. Даосские методы оздоровления глаз и улучшения зрения применялись на протяжении тысячи лет, их результативность неоспорима, множество людей во всём мире подтверждение этому. От Вас лишь требуется стабильность, терпение и дисциплина для ежедневных занятий.