

## โยคะสายตา หลากท่าที่ทำที่หน้าลอง

นำเสนอเมื่อ : 12 พ.ย. 2552

การถนอมดวงตาด้วยหลักการโยคะ มีวิธีการง่ายๆดังนี้

1. ถอดแว่นตาหรือคอนแทคเลนส์ ฝ่ามือทั้งสองข้างเข้าด้วยกันจนร้อน หลังตา ฝ่ามือที่ถูกันทั้งสองข้างมาทาบที่หนังตาประมาณ 1 นาที

2. เอามือออก ลืมตาขึ้น เคลื่อนลูกตาจากซ้ายไปขวา โดยมองไปยังที่ไกลๆ จากซ้ายสุดไปยังขวาสุด ทำซ้ำกันประมาณ 4 ครั้ง หลังตา ฝ่ามือทาบหนังตาอีก

3. เคลื่อนสายตาจากมุมขวาบนไปยังซ้ายล่างเป็นเส้นทะแยงมุม 4 ครั้ง หลังตา ฝ่ามือทาบหนังตา

4. กวาดสายตาเป็นวงตามทิศทางการหมุนของเข็มนาฬิกา 4 รอบ หลังตา ฝ่ามือทาบหนังตา จากนั้นเคลื่อนลูกตาจากบนสุดมายังล่างสุด โดยมองไกลๆที่จุดตานบน แล้วกวาดสายตาลงมาจุดตานล่างซ้ายๆ ทำ 4 ครั้ง หลังตา ฝ่ามือทาบหนังตา

การบริหารดวงตาและสายตาวิธีนี้ผู้รู้บอกว่าได้ ผลดีมากครับ..ลองทำดูนะครับ ผมทำดูแล้วดีมากๆครับ.

(ต้นคิด.19 ตุลาคม 2552)