

โยคะสายตา หลากท่าที่ทำที่หน้าลอง

นำเสนอเมื่อ : 12 พ.ย. 2552

การถนอมดวงตาด้วยหลักการโยคะ มีวิธีการง่ายๆดังนี้

1. ถอดแว่นตาหรือคอนแทคเลนส์ ฝ่ามือทั้งสองข้างเข้าด้วยกันจนร้อน หลังตา
นำฝ่ามือที่ถูกันทั้งสองข้างมาทาบที่หน้าตาประมาณ 1 นาที

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

3. เคลื่อนสายตาจากมุมขวาบนไปยังซ้ายล่างเป็นเส้นทะแยงมุม 4 ครั้ง หลังตา ฝ่ามือทาบหน้าตา

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

การบริหารดวงตาและสายตาวิธีนี้ผู้รู้บอกว่าได้ ผลดีมากครับ..ลองทำดูนะครับ
ผมทำดูแล้วดีมากๆครับ.

(ต้นคิด.19 ตุลาคม 2552)