



7

u&T; kfr" k% o/kZuk; ; ksx%

चलचित्रे (टी.वी) संगणके, दूरवाण्याम् अत्यधिकसमयं यापनेन भवतां नेत्रयोः कनीनिकयोरुपरि विपरीतप्रभावः आगच्छति । एषः भवतां नेत्रज्योतिं अपि प्रभावितं करोति । अतः एतद् आवश्यकम् अस्ति यत् भवद्भिः प्रत्येकसमये स्वनत्रसुरक्षा करणीया (विशेष रूपेण ग्रीष्मर्तौ) । नेत्रस्य अधिकाः समस्याः तु नेत्रस्नायुनां विपरीतप्रदर्शनेन भवति । यदि भवन्तः स्वस्थनेत्रं इच्छन्ति चेत् भवतां दिनचर्या एतादृशी भवितव्या यया भवतां अक्षिणी विश्रामप्राप्तुं शक्नुयास्ताम् । अनया नेत्रस्नायुः दृढी भवति । श्वासमाध्यमेनापि नेत्राभ्याङ्कृते बहु विश्रामं मिलति । येषु नेत्रदुर्बलता वर्तते तेषाङ्कृते अनेकाः क्रियाः आसनानि, प्राणायामः, इत्यादयः विकसिताः सन्ति । अस्मिन् पाठे वयं केचन अभ्यासानां विषये तथा व्यायामस्य विषये ज्ञास्यामः यैः नेत्रज्योतिः वर्धते तथा नेत्रस्नायुः दृढी भवति ।



mīś ; kfu

प्रस्तुतपाठं पठनान्तरं भवन्तः सक्षमाः भविष्यन्ति :

- नेत्रसुरक्षायाः कृते प्राचीनतकनीकीनां प्रयोगकरणे ;
- नेत्रज्योतिं वर्धनार्थं सर्वश्रेष्ठं व्यायामं चयने तथा प्रदर्शितकरणे ।



fVli .kh

7-1 uT; kfra o/kukFk vH; kl %

नेत्रं मानवशरीरस्य कोमलतमो भागो वर्तते । नेत्रस्वास्थ्ये एतेदृशान् अभ्यासान् अङ्गीकरणस्य आवश्यकता वर्तते ये आन्तरिके तथा बाह्यस्नायौ सुधारं कर्तुं शक्यते । नेत्रयोरुपरि करतलं स्थापनम्, क्षणे नेत्रनिमीलनम्, नेत्रोन्मीलनम् व उद्घाटनम् इत्यादयः नेत्रारामं प्रदायिक्यः क्रियाः सन्ति । एतेषां विषये प्रस्तुतपाठो पठिष्यामः । सहैव नेत्रविषये आवश्यकसंज्ञानां तथा प्राणायामस्यापि विषये ज्ञास्यामः ।

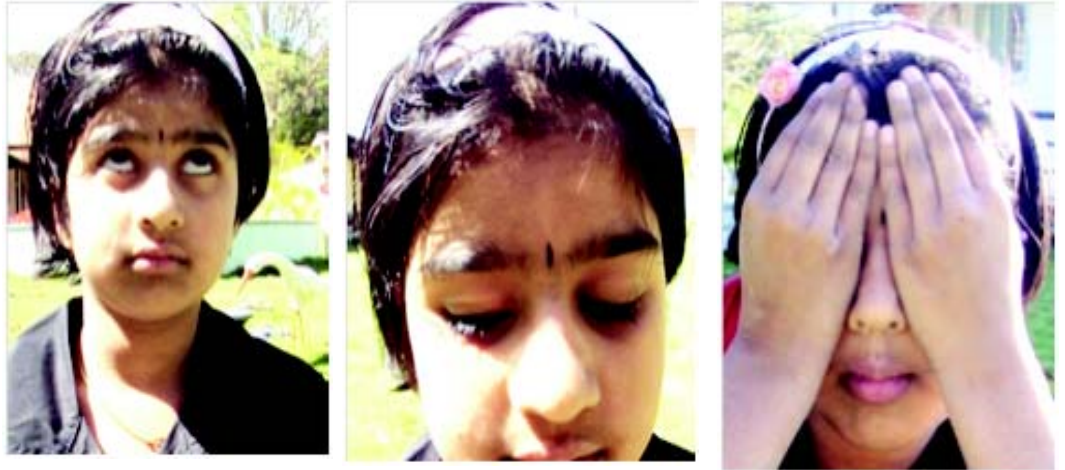
u=0; k; keL; I Ttk

प्रारम्भिकास्थितिः – दण्डासनम्

वज्रासने अथवा पद्मासने कस्यामपि स्थितौ उपविशेत्

I. yEcor~vFkok mi fj v/k%us=Hkke.ke~

vH; kl



चित्रम् 7.1



- स्वनेत्रं किञ्चित् समये नेत्रछदं उपरि अधः कृत्वा उद्घाटयेत्
- स्वनेत्रकनीनिकां शनैः शनैः उपरि अधः अधरुपरि भ्रामयेत् । एवं सप्तवारम् आवर्तयेत् । मनसि संख्यायाः गणनां कुर्यात्
- अक्षिणी सरलतया निरंतरं भ्रामयेत्
- कदापि तीव्रतया अक्षिणी न भ्रामयेत् । शिरं स्थिरं कुर्यात्
- स्वगत्याभ्यासं कुर्यात् । अभ्यासानन्तरं नेत्रकनीनिकां नेत्रमध्ये आनयित्वा अक्षिणी उन्मीलयेत्
- स्वकरतलस्य कपवत् आकृतिं निर्माय करतलं नेत्रस्नायोः उपरि स्थापयेत् ।
- नेत्रकनीनिकयोः क्रियाकलापं ध्यानपूर्वकं कुर्यात् । अभ्याससमये विहसनं कुर्यात्

II. {kfr t% vFkok okenf{k.ks us=Hkke .ka xfrfo/k% vH; kl %

- स्वनेत्रं शनैः शनैः नयनच्छदम् उद्घाट्य उद्घाटयत ।
- स्वनेत्रस्य कनीनिकां शनैः शनैः भ्रामयेत् । वामतः दक्षिणे तथा दक्षिणतः वामे भ्रामयेत् । एवमेव सप्तवारं कुर्यात् । स्वनेत्रस्य कनीनिकां निरंतरं विश्रामप्रदायकरूपेण भ्रामयेत् । नेत्रयो जायमानं परिवर्तनं अनुभूयेत् । तीव्रगतिविधिं न कुर्यात् तथा स्थिरं कुर्यात् । मुखे विहसनं भवेत् । मुखस्य स्नायुं विश्रामं यच्छेत् । स्वगत्या अभ्यासं कुर्यात्



चित्रम् 7.2

- 10 वारं करणानन्तरं अभ्यासं स्थगयेत् तथा कनीनिकां मध्ये आनयित्वा, नेत्रे उन्मीलयेत्
- स्वकरतलयोः परस्परं घर्षणं कृत्वा कपवदाकृतिं निर्माय नेत्रे आच्छादयेत्
- साधारणकरतलाभ्याम् अभ्यासं कुर्यात् । स्वनेत्रस्य कनीनिकां प्रत्यक्षरूपेण न स्पृशेत् । स्वनेत्रस्य स्नायुं किञ्चित् क्षणं विश्रामयेत् ।
- नेत्रयोः अन्धकारं तथा उष्णताम् अनुभूयेत् । तथा भवतां अक्षिणी पूर्णरूपेण अंधकारे भवेताम्
- उचितविश्रामानन्तरम् नेत्राभ्याम् हस्तौ अपसार्येत् । कनीनिकां पार्श्वे शितलतां संस्थापयेत् । सहसा अक्षिणी नोद्घाटयेत् ।

III. duhfudkafn' kHke .ke-(diagonal or dirctions)

vH; kI %

- स्वनेत्रं किञ्चित्समये नयनच्छदम् उद्घाट्य उद्घाटयत ।



- कनीनिकां सहसा उपरि दक्षिणे पुनः सहसा वामे कुर्यात् । तीव्रगतिविधि न कुर्यात् शिरं स्थिरं कुर्यात् ।
- कनीनिकां स्वगत्या भ्रामयेत्
- 10 वारं करणानन्तरं अभ्यासं स्थगयेत् तथा कनीनिकां मध्ये आनयित्वा, नेत्रे उन्मीलयेत्
- स्वकरतलयोः परस्परं घर्षणं कृत्वा कपवदाकृतिं निर्माय नेत्रे आच्छादयेत् ।
- करतलौ नेत्रयोः उपरि स्थापयेत्
- श्वासं पूरयन् करतलाभ्यां नेत्रे किञ्चित् बलं स्थापयेत् ।
- श्वासं संत्यजन् करतलौ सामान्यौ कुर्यात् । चतुरभ्यासः कुर्यात् । स्वनेत्रस्य कनीनिकां प्रत्यक्षरूपेण करतले न बलं न दद्यात् ।
- स्वनेत्रस्नायुं विश्रामयेत् ।
- 5 अभ्यासानन्तरम् स्वहस्तौ अधः आनयेत् ।
- कनीनिकां पार्श्वे संवेदनां शितलताञ्च अनुभूयेत् ।
- किञ्चित् क्षणं विश्रामयेत् । नेत्रे सहसा न उद्घाटयेत् ।

IV. Hkte .ke~okekorā rFkk nf{k.kkorē~ (Rotation- clock wise and Anticlock wise)

nf{k.kkorē~(Clock wise)

आगच्छन्तु कनीनिकां भ्रामणस्य विषये ज्ञास्यामः



- किञ्चित् समये नयनच्छदं उपर्यधः कृत्वा नेत्रे उद्घाटयेत् ।
- नेत्रकनीनिकां शनैः वामोपरि दक्षिणाधः वामोपरि दृदक्षिणाधः क्रमेण भ्रामयेत् । एतादृशं सप्ताभ्यासाः कुर्यात् । तथा स्वमनसि गणनाम् अपि कुर्यात् ।
- नेत्रे शनैः निरंतरूपेण दक्षिणावर्तं भ्रामयेत् ।
- तीव्रतया तथा सहसा क्रियां न कुर्यात् । शिरं स्थायी कुर्यात् ।
- 10 वारं करणानन्तरं अभ्यासं स्थगयेत् तथा कनीनिकां मध्ये आनयित्वा, नेत्रे उन्मीलयेत्
- स्वकरतलयोः परस्परं घर्षणं कृत्वा कपवदाकृतिं निर्माय नेत्रे आच्छादयेत् ।
- करतलाभ्यां नेत्रे किञ्चित् बलं संयच्छन् कनीनिकां परितः बलम् अनुभूयेत् । दीर्घश्वासप्रच्छ्वासं कुर्वन् कनीनिकामुपरि बलं न दद्यात् । नेत्रस्य स्नायुं बलं संयच्छेत् ।
- पञ्चक्रियानन्तरं हस्तौ अधस्तनम् आनयेत् ।
- कनीनिकां परितः शितलताम् अनुभूयेत् किञ्चित् क्षणं विश्रमेत् । स्वनेत्रं सहसा न उद्घाटयेत् ।

okekorē~(Anti Clockwise)

- आगच्छन्तु इदानीम् कनीनिकयोः वामावर्तं भ्रामणम् अवगच्छामः ।
- किञ्चित् समये नयनच्छदं उपर्यधः कृत्वा नेत्रे उद्घाटयेत् ।
- कनीनिकां वामावर्तदिशायां भ्रामयेत् दक्षिणोपरि वामाधः पुनः दक्षिणोपरि वामाधः एतां प्रक्रियां निरंतरं तथा शनैः सरलतया आवर्तयेत् । स्वानुसारं गतिं कुर्यात् । सहसा तीव्रक्रियाकलापं न कुर्यात् । शिरं स्थिरं कुर्यात् ।



- 10 वारं करणानन्तरं अभ्यासं स्थगयेत् तथा कनीनिकां मध्ये आनयित्वा, नेत्रे उन्मीलयेत्
- स्वकरतलयोः परस्परं घर्षणं कृत्वा कपवदाकृतिं निर्माय नेत्रे आच्छादयेत् ।
- किञ्चित् समये नेत्राटच्छादनसमये बलं यच्छेत् ।

V. djrykH; ka us=kPNknuEk~ (Palming)&

एषा नेत्रयोः कृते विश्रामप्रदायिका युक्तिः वर्तते । अस्य स्तरत्रयं वर्तते –

- i) साधारणं नेत्राच्छादनम्
- ii) अधिकस्य तथा न्यूनबलस्य नेत्राच्छादनम्
- iii) भ्रामर्या सह नेत्राच्छादनम्

i) I k/kj .ka us=kPNknuE (simple palming)&

- स्वकरतलयोः परस्परं घर्षणं कृत्वा अक्षिणोः पार्श्वे संस्थापयेत् । इदानीं हस्ताभ्यां सह कनीनिकाभ्यां स्पर्शं न भवति । नयने विश्रामार्थं मस्किष्कं निर्दिशेत् ।

ii) vf/kdL; rFkk U; wcyL; us=kPNknuE~Palming (Press and Release Palming)&

- स्वकरतलयोः परस्परं घर्षणं कृत्वा अक्षिणोः संस्थापयेत् श्वासं पूरयन् नेत्रयोरुपरि बलं यच्छेत् तथा श्वासं संत्यजन् बलं न्यूनं कुर्यात् ।



fVli .kh

iii) Hke; kZl g us-kPNknue- Palming (Laming with Bhrahmri) &

- स्वकरतलयोः परस्परं घर्षणं कृत्वा अक्षिणोः परितः संस्थापयेत् श्वासं पूरयन् नेत्रयोरुपरि बलं दद्यात् तथा संत्यजन् मधुमक्षिकावत् ध्वनिं कुर्यात् । अक्षिणोः पार्श्वे ध्वनिमनुभूयेत् । नेत्रे तथा नेत्रस्नायुं विश्रामयेत्
- तत्पश्चात् कपवदाकृतिं निर्माय नेत्रे आच्छादयेत् ।



i kBkxrk% ç' uk% 7-1

रिक्तस्थानानि पूरयेत्:

1. नेत्रव्यायामस्य अभ्याससमये तः प्रारम्भः तथा अस्मिन् सीदन्ति ।
2. नेत्रव्यायामस्य अभ्याससमये नेत्रे भ्रामयामः ।
3. वयं स्वनेत्रं उद्घाटयेम । तत्पूर्वं किञ्चित् समये कूर्मः ।
4. साधारणाच्छादनसमये कनीनिकाभ्यां न यच्छामः ।
5. नेत्रव्यायामस्य समये कनीनिके भ्रामयामः ।
6. नेत्रयोः बलं समये कूर्मः । तथा बलं न्युनं कुर्वन् समये कूर्मः ।
7. Palming नेत्राभ्यां दानस्य युक्तिरस्ति ।
8. नेत्रयोः Palming स्तरेषु भवति ।



HkoŒr% fda f' kf{kroŒr%

- योगासनैः शरीरस्य क्रियाकलापो सुधारो भवति । योगाभ्यासस्यक्रमः गतिविधिं वर्धते । नेत्रे स्वस्थं तथा दृढी करोति ।
- अभ्यासः तथा सज्जा— कनीनिकयोः उपरि अधः तथा लम्बवत् गतिविधिः, दक्षिणतः तथा वामतः, क्षैतिजाकारगतिविधिः, दिशाभ्रमणम् (दक्षिणावर्तम् तथा वामावर्तम्), Palming तथा इतोऽपि यौगिकाभ्यासाः सन्ति । ये नेत्रस्य सुरक्षां कुर्वन्ति । –

Palming अस्य स्तरत्रयं वर्तते—

- i) साधारणं नेत्राच्छादनम्
- ii) अधिकस्य तथा न्यूनबलस्य नेत्राच्छादनम्
- iii) भ्रामर्या सह नेत्राच्छादनम्



i kŒkŒr% Œ' uk%

1. नेत्रज्योतिं वर्धमानानां योगनां व्याख्यां कुरुत ।
2. नेत्रज्योतिं वर्धनेन को लाभः ।
3. नेत्रव्यायामस्य प्रक्रियायाः व्याख्यां कुरुत ।
4. बलं तथा न्यून बलं अस्याः युक्तेः विस्तृतविवेचनां कुरुत ।

d{k & 2



fVli .kh



mÙkj ekyk

7-1

1. दंढासनम्, वज्रासनम्
2. शनैः 2
3. शनैः, नयनच्छदं उपर्यधः
4. स्पर्शनम्
5. गतिः
6. श्वासपूरणम्, श्वासनिष्कासनम्
7. विश्रामदायकः
8. त्रयः

u=T; kfr="k% o/kZuk; ; ksx%