



7

नेत्र ज्योति सुधार के लिए योग

टेलीविजन की स्क्रीन, कम्प्यूटर व स्मार्टफोन को लंबे समय तक देखने से आंखों की पुतलियों पर तनाव आता है। यह आपकी नेत्र ज्योति को भी प्रभावित करता है। इसलिए यह आवश्यक है कि आप समय-समय पर अपनी आंखों का ख्याल रखें (विशेषकर गर्मी के मौसम में)। आंखों की अधिकतर समस्याएँ आंखों की मांसपेशियों के खराब प्रदर्शन से होती हैं। यदि आपको स्वस्थ आंखें चाहिए तो दिनचर्या इस प्रकार रखें कि आपकी आंखों को आराम मिल सके। इससे आंखों की मांसपेशियाँ मजबूत हो जाती हैं। श्वास के माध्यम से आंखों को काफी आराम प्रदान किया जाता है। जिनको आंखों से देखने में दुर्बलता है, उनके लिए अनेक क्रियाएँ, आसन, प्राणायाम, श्वासन आदि विकसित किए गए हैं। इस पाठ में हम कुछ ऐसे अभ्यासों एवं व्यायाम के बारे में जानेंगे जिनसे नेत्र ज्योति बढ़ती है और आंखों की मांसपेशियाँ मजबूत हो जाती हैं।



उद्देश्य

प्रस्तुत पाठ को पढ़ने के बाद आप सक्षम होंगे :

- आंखों की देखभाल हेतु मान्य प्राचीन तकनीकों का प्रयोग कर पाने में; और
- नेत्र ज्योति बढ़ाने के लिए सर्वश्रेष्ठ व्यायाम को चुन कर प्रदर्शित कर पाने में।



टिप्पणी

7.1 नेत्र ज्योति बढाने हेतु अभ्यास

आंखें मानव शरीर का संवेदनशील भाग है। आंखों के स्वास्थ्य हेतु ऐसे अभ्यासों को अपनाने की आवश्यकता है जो आंतरिक एवं बाह्य आंखों की मासपेशियों में सुधार कर सकें। आंखों पर हथेली रखना (Palming), पलकें झपकाना (blinking), आंखों को बंद करना व खोलना (winking) आदि कुछ महत्वपूर्ण आंखों को आराम देने वाली तकनीक है। इनके बारे में हम प्रस्तुत पाठ में पढ़ेंगे। साथ ही आंखों के बारे में आवश्यक आसन और प्राणायाम के बारे में जानेगें।

आंखों के व्यायाम की तैयारी

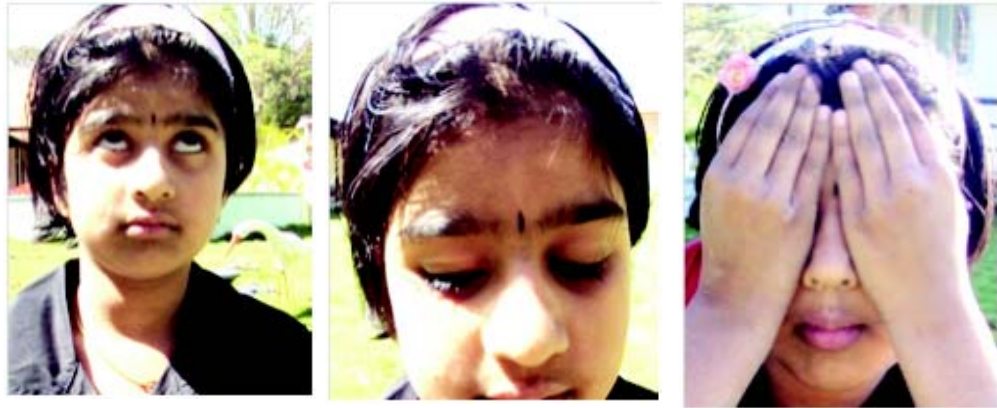
प्रारंभिक स्थिति : दंडासन

व्रजासन या पद्मासन किसी भी स्थिति में बैठिए।

I. लम्बत् अथवा ऊपर-नीचे (आंखें घुमाना) गतिविधि

अभ्यास

- अपनी आंखों को कुछ देर पलके झपकाकर खोलिए।



चित्र 7.1



- अपनी आंखों की पुतलियों का धीरे-धीरे ऊपर-नीचे, नीचे-ऊपर घुमाएं। यह लगभग 7 राउंड तक दोहराएं। मन ही मन राउंड की संख्या को गिनें।
- आंखों को आराम से निरंतरता से घुमाए।
- कभी भी तीव्रता से आंखें ना घुमाएं। सिर स्थिर रखें।
- अपनी गति से अभ्यास करें। अभ्यास पूर्ण करने के पश्चात् आंखों की पुतलियों को मध्य में लाएं और आंखें बंद करे।
- साधारण चंसउपदह करें। अपनी हथेलियों से कप नुमा आकृति बनाएं और हथेलियों को आंखों की मासपेशियों के ऊपर रखें।
- आंखों की पुतलियों के क्रियाकलापों का ध्यान रखिए। इस अभ्यास के दौरान मुस्कुराते रहें।

II. क्षैतिज अथवा दाएं-बाएं आंखें घुमाना गतिविधि अभ्यास

- अपनी आंखों को धीरे-धीरे कुछ देर पलकें झपकाकर खोलें।
- अपनी आंखों की पुतलियों को धीरे-धीरे घुमाएं। दायां-बायीं, बायां-दायीं और घुमाएं। इसके लगभग 7 राउंड तक करें। अपनी आंखों की पुतलियों को निरंतर और आरामदायक रूप से घुमाएं। आंखों में आने वाले परिवर्तनों को महसूस करें। तीव्र गतिविधि ना करें और फिर स्थिर रखें। चेहरे पर मुस्कान बनाए रखें। चेहरे की मासपेशियों को आराम दें। अपनी गति से अभ्यास करें।
- 10 राउंड पूरे करने के पश्चात् अभ्यास रोकें और आंखों की पुतलियों को मध्य में लाकर, आंखें बंद करें।



टिप्पणी



चित्र 7.2

- अपनी हथेलियों को आपस में रगडकर कप की आकृति बनाएँ और आंखों को ढकें।
- साधारण हथेलियों से अभ्यास करें। अपनी आंखों की पुतलियों को प्रत्यक्ष रूप से ना छुएँ। अपनी आंखों की मासपेशियों को कुछ देर आराम करने दें।
- आंखों में अंधेरा और गर्मजोशी महसूस करें। साथ ही ध्यान रखें कि आपकी आंखें पूर्ण रूप से अंधेरे में हों।
- उचित आराम करने के पश्चात् हाथों को आंखों से हटाएँ।
- आंखों की पुतलियों के पास ठंडक रखें। कुछ सेकेंड आराम करें। एकदम से आंखें ना खोलें।

III. आंखों की पुतलियों के दिशा घुमाव (diagonal or dirctions)

अभ्यास

- अपनी आंखों को कुछ देर पलकें झपकाकर खोलें।
- आंखों की पुतलियों को एकदम ऊपर दायीं, फिर एकदम बायीं ओर नीचे करें। साथ ही तीव्र गतिविधि ना करें। सिर स्थिर रखें।



- आंखों की पुतलियों को अपनी गति से घुमाएँ।
- 10 राउंड पूरा करने पर अभ्यास को रोक दें। आंखों की पुतलियों को मध्य में लाएँ और आंखें बंद करें।
- अपनी हथेलियों को एक दूसरे से रगड़ कर कप की आकृति बनाकर ढकें।
- इन हथेलियों को आंखों पर रखें।
- श्वास भरते हुए हथेलियों को आंखों के पास दबाव रखें।
- श्वास छोड़ते समय हथेली पर दबाव बंद कर दें। मस्तिष्क में गिनकर 4 राउंड तक अभ्यास करें। आंखों की पुतलियों पर प्रत्यक्ष रूप से हथेली का दबाव ना लगाएँ।
- अपनी आंखों की मांसपेशियों को आराम करने दें।
- 5 राउंड पूरे होने पर अपने हाथों को नीचे लाएँ।
- आंखों की पुतलियों के आस पास संवेदना और ठंडक का एहसास महसूस करें।
- कुछ सेकेंड आराम करें। आंखों को एकदम ना खोलें।

IV. घुमाना-वामावृत्ति और दक्षिणा वर्त (Rotation- clock wise and Anticlock wise)

दक्षिणावर्त (Clock wise)

आइए आंखों की पुतली के घुमाव की प्रक्रिया के बारे में जानते हैं।

- कुछ देर पलकें झपका कर आंखें खोलें।



टिप्पणी

- आंखों की पुतलियों को आराम से बाएं ऊपर, दाएं नीचे, बाएं ऊपर-दाएं नीचे क्रम में घुमाएं। यह 7 राउंड तक करें। यह आप मस्तिष्क या मन में गिनती करें।
- आंखों को आराम से और निरंतर रूप से दक्षिणा वर्त घुमाएं।
- तीव्र एवं अचानक क्रिया ना करें। सिर स्थायी रखें।
- 10 राउंड पूरे होने पर यह अभ्यास रोकें और आंखों की पुतलियों का मध्य में लाकर आंखें बंद करें।
- अपनी हथेलियों को एक दूसरी हथेलियों पर () और हथेलियों का कप बनाकर आंखों को ढंके।
- आंखों पर हथेलियों से दबाव बनाते रहें। आंखों की पुतली के चारों तरफ दबाव महसूस करें। गहरी सांस लें और श्वास छोड़ते हुए आंखों की पुतलियों पर दबाव ना डालें। आंखों की मांसपेशियों को आराम दें।
- 5 राउंड पूरे होने के बाद हाथों को नीचे की ओर लाएं।
- आंखों की पुतलियों के चारों तरफ ठंडक महसूस करें। कुछ सेकेंड विश्राम करें। अपनी आंखें एकदम ना खोलें।

वामावर्त (Anti Clockwise)

- आइए अब आंखों की पुतलियों के वामावर्त घुमाव को समझते हैं।
- अपनी आंखों को कुछ देर पलकें झपका कर खोलें।



- अपनी आंखों की पुतलियों को वामावर्त दिशा में घुमाएँ-दाएँ ऊपर, बाएँ नीचे, दाएँ ऊपर, बाएँ नीचे...यह प्रक्रिया निरंतर और आराम से दोहराएँ। अपने अनुसार गति रखें। अचानक व तीव्र क्रियाकलाप ना करें। सिर स्थिर रखें।
- 10 राउंड पूरे होने तक अभ्यास को रोक दें। आंखों की पुतलियों को मध्य में लाकर आंखें बंद करें।
- हथेलियों को एक दूसरे पर रगड कर कप बनाकर आंखों को ढकें।
- कुछ देर आंखों को ढकते वक्त दबाव दें।

V. हथेलियों द्वारा आंखों को ढकना (Palming)-

यह आंखों को विश्राम देने की तकनीक है। इसके 3 स्तर हैं-

- i) साधारण चंसउपदह
- ii) दबाव एवं कम दबाव का चंसउपदह
- iii) भ्रामरी के साथ चंसउपदह

i) साधारण चंसउपदह (simple palming)-

- दोनों हाथों की हथेलियों को एक दूसरे पर रगडकर आंखों के आस पास रखें। इससे हथेलियाँ आंखों की पुतलियों को छूती नहीं है। आंखों को विश्राम करने हेतु मस्तिष्क को निर्देश दें।

ii) दबाव एवं कम दबाव करना Palming (Press and Release Palming)-

- हाथों की हथेलियों को एक दूसरे से रगड कर आंखों पर रखें। श्वास भरते हुए आंखों पर दबाव डालें और श्वास छोडते हुए यह दबाव कम करते जाएँ।



टिप्पणी

iii) भ्रामरी के साथ *Palming (Laming with Bhrahmri)*-

- हथेलियों को एक दूसरे पर रगड़ें और आंखों के चारों ओर रखें। श्वास भरते हुए आंखों पर दबाव डालें किंतु छोड़ते समय एक मधुमक्खी जैसे आवाज निकालें। आंखों के आस पास आवाज का प्रभाव महसूस करें। आंखों एवं आंखों की मांसपेशियों को आराम करने दे।
- इसके पश्चात् हथेलियों से कप बनाए और पकड़ें।



पाठगत प्रश्न 7.1

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए :

1. आंखों के व्यायाम अभ्यास करते समय से प्रारंभ और में बैठते हैं।
2. आंखों के अभ्यास के समय आंखों को से घुमाते हैं।
3. हमें अपनी आंखें से खोलनी चाहिए। पहले हमें कुछ समय हैं।
4. साधारण चंसउपदह में आंखों की पुतलियों को नहीं देते हैं।
5. आंखों के व्यायाम के समय आंखों की पुतलियों को अपनी से घुमाते हैं।
6. आंखों पर दबाव समय करते हैं और दबाव कम करते समय हैं।
7. *Palming* आंखों को देने की तकनीक है।
8. आंखों की *Palming* स्तरों में की जाती है।



आपने क्या सीखा

- 0 योगासनों से शरीर के अंगों के क्रियाकलाप में सुधार होता है। योग अभ्यासों का एक क्रम है जो आंखों की गतिविधि को बढ़ाती है। आंखों को स्वस्थ और मजबूत बनाता है।
- 0 अभ्यास एवं तैयारी - आंखों की पुतलियों की ऊपर नीचे या लम्बत् गतिविधि, दाएं या बाएं या क्षैतिजाकार गतिविधि, दिशा घुमाव (दो दिशा - दक्षिणावर्त एवं वामावर्त) और Palming इनके अलावा भी कुछ यौगिक अभ्यास हैं जो आंखों की देखभाल करती है। यह है-

Palming के तीन स्तर-

- i) साधारण Palming
- ii) दबाव एवं कम दबाव का Palming
- iii) भ्रामरी के साथ Palming



आपने क्या सीखा

1. आंखों की ज्योति सुधारने हेतु तैयारी करने वाले व्यायाम की व्याख्या कीजिए।
2. आंखों की ज्योति बढ़ाने के क्या लाभ हैं?
3. आंखों के व्यायाम की प्रक्रिया की व्याख्या कीजिए।
4. दबाव एवं कम दबाव चंसउपदह तकनीक की विस्तृत विवेचना कीजिए।



टिप्पणी



7.1

1. दंडासन, वज्रासन
2. आराम से
3. आराम, पलकें झपकाना
4. छूना
5. गति
6. श्वास भरना, श्वास छोडना
7. आरामदायक
8. तीन

