डॉ. संतोष रावसाहेब देशमुख
एम. डी. आयुर्वेद, मुंबई

दृष्टी सुधारण्यासाठी व्यायाम

१. पामिंग ध्यान धारणा (तळहाताने डोळे झाकुन ध्यान करणे)

रूग्णाने आपले डोळे हलकेच बंद करावेत. आरामात कोचावर किंवा जमिनीवर बसावे.पाठ ताठ ठेवावी. तळ हाताने डोळे झाकावेत म्हणजे बाहेरचा प्रकाश थोडासुध्दा डोळ्यात जाऊ शकणार नाही व डोळ्यांना पूर्ण आराम मिळेल. यामध्ये हाताचे स्नायु थकून जाऊ नये म्हणून कोपराखाली लोड ठेवावा. जर लोड किंवा उशी नसेल तर खाली बसून कोपरे गुडघ्यावर ठेवावेत म्हणजे हात थकणार नाहीत. यावेळी मन निर्विचार ठेवावे व शरीर सैल सोडावे. पाभिंग ध्यान धारणा कमीत कमी रोज २० मि. ते ३० मि. करणे अत्यंत जरूरीचे आहे.

२. मेणबत्तीच्या प्रकाशात वाचने

रात्री खोलीतील इतर दिवे बंद करून एक किंवा दोन मेणबत्तीच्या प्रकाशात वर्तमान पत्रातील बारीक मजकूर २० ते ३० मि. वाचावा.

३. बुबुळे उजवीकडे व डावीकडे फिरवण्याचे व्यायाम

डोळे स्थिर ठेवून उघडल्या डोळ्यांना पहिल्यांदा डावीकडे, मग पूर्ण उजवीकडे असे २० वेळा करावे या उजवीकडुन डावीकडे फिरवण्याच्या व्यायामानंतर २० वेळा डोळ्यांची नाजूकपणे उघडझाप मध्यम वेगाने करावी. जास्त जलद नको किंवा अगदी हळू नको.

४. बुबुळे वर-खाली फिरवण्याचे व्यायाम

डोके स्थिर ठेवून फक्त बुबुळे नेता येतील तेवढी वर न्यावीत व मग लगेच खाली आणावीत. सर्व शरीर मात्र शिथिल असावे. हा व्यायाम २० वेळा करावा.नंतर डोळ्यांना आराम मिळण्यासाठी नाजूकपणे पापण्यांची उघडझाप २० वेळा करावी. यानंतर गुणाकार केल्याप्रमाणे डोळ्यांचे व्यायाम म्हणजे बुबुळ डाव्या बाजूने वर व उजव्या बाजूने वर व डाव्या बाजूला खालच्या कोपऱ्यात अशा पध्दतीने करणे.

५. बुबुळे डाव्या बाजूने वर व उजव्या बाजूने खाली नेण्याचे प्रकार

पहिल्यांदा बुबुळे डाव्या कोपऱ्यात वर न्यावीत व नंतर लगेच उजव्या बाजूला खालच्या कोपऱ्यात न्यावीत. डोके शक्यतो हलवू नयेत. हा व्यायाम २० वेळा करणे यानंतर डोळ्यांची उघडझाप २० वेळा करणे.

६. बुबुळे उजव्या बाजूने वरच्या कोपऱ्यात व डाव्या बाजूने खालच्या कोपऱ्यात नेण्याचा प्रकार

वरच्या व्यायामाच्या उलट बुबुळे उजव्या वरच्या कोपऱ्यात न्यावीत, डोके हलवु नये, यानंतर लगेच डाव्या बाजूला खालच्या कोपऱ्यात न्यावीत मन शांत व शरीर सैल सोडावे नंतर शिथिलते करिता पापण्यांची उघडझाप २० वेळा करावी.

७. बुबुळे वर्तुळाकार फिरवणे

या व्यायामात डोळ्यांना पुढे जणू घड्याळ आहे अशी कल्पना करावी,मग पहिल्यांदा दोन्ही डोळे घड्याळाच्या काट्याच्या विरुद्ध दिशेने म्हणजेच १२, ९, ६, ३ व १२ असे फिरवावे मग दोन्ही डोळे घड्याळाच्या काट्याच्या दिशेने फिरवावे हे एक आर्वतन होते. असे २० वेळा करावे नंतर शिथिलते करिता पापण्यांची उघडझाप २० वेळा करावी.

८. जवळचे केंद्रीकरण (Focusing) आणि दृष्टीमेळ (Accommodation) साधण्याचे व्यायाम

क) उजवा हात डोळ्यासमोर अंगठ्याचे नख दिसेल असा धरावा. हा व्यायाम दोन्ही डोळे उघडे ठेवून करावा. हाताच्या नखाकडे पाहत असताना हात डोळ्याजवळ ४-५ इंचपर्यंत आणावा. दृष्टी नखाकडे असू द्यावी. परत हात सरळ करुन लांब न्यावेत. हा व्यायाम २० वेळा करावा व पापण्याची उघडझाप २० वेळा करावी.

ख) (क) मध्ये दिलेला व्यायाम एक डोळा हाताने बंद करुन दुसऱ्या डोळ्याने करावा. अंगठ्याचे नख उघड्या डोळ्यांच्या समोर ठेवावे. हा व्यायाम २० वेळा करावा नंतर पापण्यांची उघडझाप २० वेळा करावी.

ग) (ख) मध्ये दिल्याप्रमाणे जो डोळा बंद होता तो उघडावा व ज्याचा व्यायाम झाला तो हलकेच बंद करून हाताच्या तळव्याने झाकावा हा व्यायाम २० वेळा करावा नंतर पापण्यांची उघडझाप २० वेळा करावी.

घ) दोन्ही डोळे उघडे ठेवावेत. उजवा हात सरळ करुन अंगठा बघावा. उजव्या बाजूचा अंगठा हळूहळू आडवा न्यावा. डोके शक्यतो हलवू नये फक्त डोळे हलवावेत. दृष्टीक्षेपात (Field of Vision) येईपर्यंत हात मागे न्यावा. कोपर वाकवू नये. परत हळूहळू आडवा हात डोळ्यांसमोर आणावा म्हणजे एक आवर्तन होते. असा व्यायाम २० वेळा करावा. त्यानंतर २० वेळा डोळ्यांची उघडझाप करावी.

य) (घ) प्रमाणेच व्यायाम डाव्या हाताने करावा व उजव्या हाताने ज्याप्रमाणे आपण आडवे उजव्या बाजूस गेलो, त्याप्रमाणे डाव्या बाजूला हात आडवा न्यावा. फक्त डोळे हलवावेत. मान हलवू नये हा व्यायाम २० वेळा करावा. नंतर डोळ्याची उघडझाप २० वेळा करावी.

९) जवळ व दूर बघण्याचा दृष्टीमेळ (Accommodation) साध्य करण्यासाठी व्यायाम

कुठलीही एक गोष्ट नजरेत घ्यावी. झाड, घर किंवा पुतळा सुध्दा चालेल. पहिल्यांदा त्या गोष्टीकडे बघावे. मधुन मधुन डोळ्याची उघडझाप नैसर्गिकरित्या होईल. ती चालू ठेवावी. हे ३० सेकंद करावे. त्यामुळे डोळा लहान लंबवर्तुळाकार होईल व दुरुन गोष्ट स्पष्ट दिसले. ३० सेकंद झाल्यावर दृष्टी हातावरील रेषांवर केंद्रित करावी.

आता डोळा मोठा लंबवर्तुळाकार होईल व जवळच्या रेषा स्पष्ट दिसतील. हि क्रिया ३० सेकंद करावी नंतर परत लांबच्या गोष्टी पहावे. असे ६ वेळा करावे. प्रयत्नांनी दृष्टीमेळ व केंद्रीकरण साधून लांबच्या व जवळच्या गोष्टी स्पष्ट दिसू लागतील .

अधिक माहिती करीता खाली दिलेल्या चिन्हांवर क्लिक करा

सर्व आजारांच्या पथ्य-अपथ्यांची अनुक्रमणिका → index

क्र.	माधवप्रिया शाखा	संपर्क	पत्ता
१	घाटकोपर - प्रमुख शाखा	7045607187	
२	कांदिवली	7304751357	
३	गिरगाव	022-22081081	
४	पुणे - तिसरा रविवार	8169507436	
५	कोल्हापूर - पहिला रविवार	7045607187	