

# نحوه صحیح ماساژ دادن چشم

جی سیک، بسم الله الرحمن الرحيم، شاید برای شما هم پیش آمده باشد که بعد سپری نمودن زمان زیاد استفاده از کامپیوتر و یا تلفن همراه خستگی چشم را احساس کنید. برای بدست آوردن آرامش چشمان خود روش های ماساژی را به شما معرفی میکنیم که به امید خدا چشمانتان آرامش یابد :



- کف دست خود را به روی چشم ها گذاشته و با اعمال فشاری ملایم بصورت چرخشی آنرا ماساژ دهید.
- انگشت اشاره خود را روی پلکهای پایین و بالا قرار داده و با ملایمت به مدت ۳۰ ثانیه ماساژ دهید. دراین ماساژ باید کره چشمها را نیز احساس کنید.
- دو انگشت خود را در دو طرف کره چشم قرار داده و با حرکات ملایم رو به بالا و پایین بدون اعمال فشار چشمها را ماساژ دهید.
- با چشمان کاملا باز و یا نیمه بسته، انگشت اشاره را در قسمت راست چشم(راست) قرار داده و سپس چشم را بسمت راست بچرخانید و در مقابل فشار انگشت روی کره چشم اندکی مقاومت کنید. برای چشم چپ نیز عکس بالا عمل کنید. این تمرین را سمت گوشه های داخلی چشم نیز انجام دهید
- با برس یا شانه چوبی ناحیه گیج گاهی رو برس کنید ( برای پیر چشمی هم خیلی مفید است )

در پناه حق ، اللهم عجل لولیک الفرج