

ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಿ

ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣ & ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ನನಗಾಗಿ-ನಮಗಾಗಿ-ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗಾಗಿ



YOGA TEACHERS WORKSHOP

ಯೋಗ-ಆರೋಗ್ಯ-ಮೌಲ್ಯಶಿಕ್ಷಣ
ನನಗಾಗಿ-ನಮಗಾಗಿ-ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗಾಗಿ

By

Yogacharya

Dr. Ganesh Kumar

ಡಾ॥ ಗಣೇಶ್ ಕುಮಾರ್. ಸಿ.ಎನ್

ಫೂ: 94486 00581

**ಬಂಧಗಳು, ಮುದ್ರೆಗಳು,
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ**

ಬಂಧಗಳು

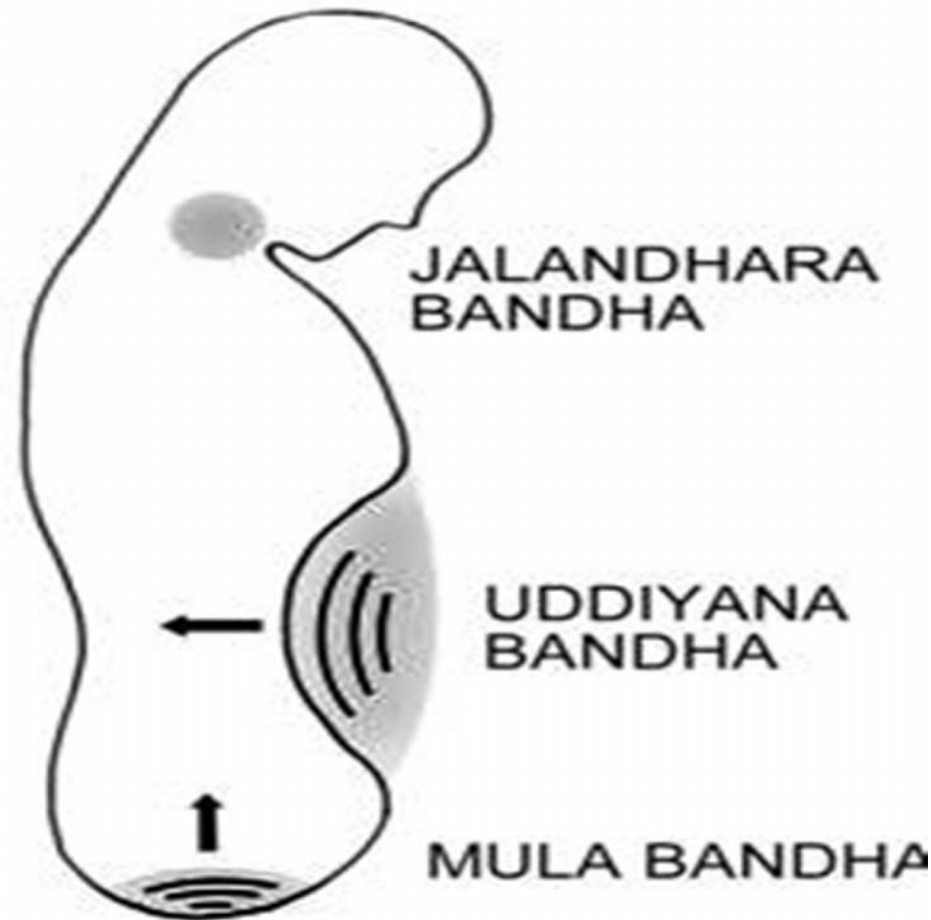
ಬಂಧಗಳು ಆಂತರಿಕವಾದ ನರ-ಸ್ನಾಯುಗಳ ಕೀಗಳು ಎನ್ನಬಹುದು. ಮೊದಲು ಕೇವಲ ನರ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಎನಿಸಿದರೂ ಅನಂತರ ಮನಸ್ಸಿನ ಹಿಡಿತವಿಲ್ಲದೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ವಿಷಯ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವುದು.

ಮುಖ್ಯವಾದ 3 ಬಂಧಗಳು.

- ಮೂಲಬಂಧ,
- ಉಡ್ಡೀಯಾನ ಬಂಧ ಹಾಗೂ
- ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧ

ಮೂರುಬಂಧಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ತ್ರಿಬಂಧ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ

TRIBHANDHAS



ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ

ಬಂಧ: ಅಪಾನವಾಯುವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮಲದ್ವಾರದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರಗೊಳಿಸಿ ಮೇಲೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಇದನ್ನು ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಅಂತರ ಬಂಧವೆಂದು ಕರೆಯುವುದು.

ಯಾನ ಬಂಧ : ಪೂರ್ಣ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವುದು ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಹಿಡಿಯುವುದು. ನಂತರ ಉಸಿರು ಬಿಡುತ್ತಾ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುವುದು.

ಧರ ಬಂಧ: ಕಂಠ ಕೂಪದಲ್ಲಿ ಗದ್ದವನ್ನು ಒತ್ತಿ ಉಸಿರು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ಸ್ತಂಭಗೊಳಿಸುವುದು.

ಮುದ್ರೆಗಳು

- ನಮ ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿಗಳನ್ನು ಹಲವಾರು ಸಂಯೋಜಿತ ವಿಧ-ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದರಿಂದ ಹಲವಾರು ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಅಗ್ನಿತತ್ವ, ವಾಯುತತ್ವ, ಆಕಾಶ ತತ್ವ, ಪೃಥ್ವೀತತ್ವ, ಜಲತತ್ವ
- ಹೀಗೆ ಐದೂ ತತ್ವ ಪ್ರತಿಪಾದಕಗಳಾದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ವಿಶಿಷ್ಟ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಮುದ್ರಾ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದಾಗ ಆಯಾ ತತ್ವಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ತತ್ವದಿಂದಂಟಾದ ತೊರೆದರೆ. ನೋವು, ವೇದನೆಯು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ಅಂಗುಷ್ಠ :ಹೆಬ್ಬೆರಳು—

ತತ್ವ ಸೂರ್ಯತತ್ವವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.

ಕರ್ಜನಿ :ತೋರುಬೆರಳು—

ಯು—ಗಾಳಿತತ್ವವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಧ್ಯಮಾ :ಮಧ್ಯಬೆರಳು—

ಶ ತತ್ವವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.

ಅನಾಮಿಕ :ಉಂಗುರದ ಬೆರಳು—

ಲೇ—ಭೂಮಿತತ್ವವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿಷ್ಠಿಕಾ : ಕಿರುಬೆರಳು —

ತತ್ವವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.

ನಾಸಿಕ ಮುದ್ರೆ:

ರಳು ಬಿಟ್ಟು, ತೋರುಬೆರಳು ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳನ್ನು ಹಸ್ತದ
ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ತಾಗುವಂತೆ ಒಳಗೆ ಮಡಿಚಬೇಕು. ಉಂಗುರದ ಬೆರಳು
ಹಾಗೂ ಕಿರುಬೆರಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ನೇರವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸ್ಮದ್ರೆ : ಹೆಬ್ಬೆರಳು, ತೋರುಬೆರಳಿನ ತುದಿಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸರ್ತಿಸುವಂತೆ ತಾಗಿಸಿ, ಉಳಿದ ಮೂರು ಬೆರಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ನೇರ ಚಾಚಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮ.



ಚಿನ್ಮಯ ಮುದ್ರೆ:

ನುದ್ರೆಯಂತೆಯೇ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ತೋರುಬೆರಳುಗಳ ತುದಿ ತಾಗಿರಲಿ. ಉಳಿದ ಮೂರೂ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒಳಮುಖವಾಗಿ ಮಡಿಸಿ ಅಂಗೈಯನ್ನು ಅದುಮುವಂತೆ ತಾಗಿಸೋಣ.



NASIKA MUDRE



ಆದಿಮುದ್ರೆ, ಬ್ರಹ್ಮಮುದ್ರೆ

ಮುದ್ರೆ: ಕೈಯ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮಡಿಸಿ ಅಂಗೈಗೆ ಒತ್ತುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡ ನಾಲ್ಕು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಅದರ ಮೇಲೆ ಬರುವಂತೆ ಒಳಮುಖವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮ.



ಬ್ರಹ್ಮಮುದ್ರೆ

ಆದಿ ಮುದ್ರೆ ಮಾಡಿ, ಕೈಬೆರಳುಗಳ ಮಣಿಕಟ್ಟುಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಎದುರುಬದುರಾಗಿ ತಾಗುವಂತೆ, ಅಂಗೈಗಳ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮ.

ಉಪಯೋಗ:

ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಚೈತನ್ಯ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹುಚ್ಚು, ಉನ್ಮಾದ, ಕೋಪ ನಿವಾರಣೆ

ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಇನ್ನೋಮ್ಮಿಯಾ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಷಣ್ಣು ಖೀ ಮುದ್ರೆ



kpeta.weebly.com

ಕೈನ ಎರಡು ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳು
ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುವಂತೆಯೂ,
ತೋರುಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹುಬ್ಬುಗಳ
ಮೇಲೆಯೂ,
ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು
ಕಣ್ಣುರೆಪ್ಪೆಗಳ ಮೇಲೆಯೂ,
ಉಂಗುರದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು
ಮೂಗಿನ ರಂಧ್ರದ ಮೇಲೆಯೂ
ಕಿರುಬೆರಳುಗಳನ್ನು ತುಟಿಗಳ ಕೆಳ
ಬರುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅಭ್ಯಾಸ
ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ.

ಪೃಥ್ವೀಮುದ್ರಾ.

ಸದ ವಿಧಾನಗಳು:-

ನಾಮಿಕಾ ಅಂದರೆ ಉಂಗುರದ ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿಯನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಒತ್ತಿಸಬೇಕು. ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒತ್ತಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಅಂತೆಯೇ ಮಿಕ್ಕ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ತವಿಲ್ಲದೆ ನೇರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂಗೈ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರಲಿ.



ಉಪಯೋಗ

ದುರ್ಬಲನಿಗೆ ಚೈತನ್ಯ ಸಿಗುತ್ತದೆ, ದೇಹದ ತೂಕ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗುವುದು.

ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕಾಂತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ, ಮಾನಸಿಕ ತೃಪ್ತಿ ಉತ್ಸಾಹ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ವರುಣ ಮುದ್ರೆ

ಅಂಗೈತತ್ವದ ಪ್ರತೀಕವಾದ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟಿನ ತುದಿಯನ್ನು ಜಲತತ್ವ ಪ್ರತೀಕವಾದ ಕಿರುಬೆರಳಿನ ತುದಿಯನ್ನು ಮೈದುವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ, ಮಿಕ್ಕ ಮೂರು ಬೆರಳುಗಳು ಜೋಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬಗಿತವಿಲ್ಲದೆ ಸಡಿಲವಾಗಿ ನೇರವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಅಂಗೈಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರಲಿ.



ಉಪಯೋಗ:

ಶರೀರದ ಒಣಗುವಿಕೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು
ಶರೀರಕ್ಕೆ ತಂಪನ್ನು ನೀಡಿ, ಶೈತ್ಯ ಬಲಪೂರೈಕೆ
ರಕ್ತಶುದ್ಧೀಕರಣವಾಗುತ್ತದೆ,
ವಾಯುಸಂಬಂಧಿತೊಂದರೆ
ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ

ವಾಯುಮುದ್ರೆ

ವಾಯು ತತ್ವ ಪ್ರತಿಪಾದಕವಾದ ತೋರುಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಅಗ್ನಿತತ್ವ ಪ್ರತೀಕವಾದ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟಿನ ಮೂಲದಲ್ಲಿರುವ ಶುಕ್ರನ ಗ್ರಂಥಿ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟಿನಿಂದ ತೋರುಬೆರಳನ್ನು ಅದುಮಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂಗೈ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರಲಿ.



ಉಪಯೋಗ

- ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ವಾಯುವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು
- ಮಂಡಿಸೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.
- ಸಂಧಿವಾತ, ಲಕ್ಷ ಪರಾಲಿಸಿಸ್, ಕತ್ತಿನ ಬಿಗಿತ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತೆ.
- ಸರ್ವಿಕಲ್ ಸ್ಟಾಂಡಿಲೋಸಿಸ್ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೂರ್ಯಮುದ್ರಾ

ಶಿವತತ್ವ ಪ್ರತಿಪಾದಕವಾದ ಅನಾಮಿಕ/ಉಂಗುರದ ಬೆರಳನ್ನು ಅಗ್ನಿತತ್ವ ಪ್ರತೀಕವಾದ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಮೂಲದಲ್ಲೆಟ್ಟು ಮೃದುವಾಗಿ ಅನಾಮಿಕವನ್ನು ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಿಂದ ಅದುಮಿಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಮಿಕ್ಕ ಮೂರುಬೆರಳು ಮಧ್ಯೆಬೆರಳು ಮತ್ತು ಕಿರುಬೆರಳುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಅಂಗುಲವು ಲುಖವಾಗಿರಲಿ.



ಉಪಯೋಗ:

- ಡೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಉತ್ತೇಜನವಾಗುತ್ತದೆ.
- ದೇಹದ ತೂಕ ಕಮ್ಮಿ ಆಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅಸ್ತಮಾ(ಉಬ್ಬಸ) ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಸೈನಸ್, ಶೀತ, ಟಿ.ಬಿ. (ಕ್ಷಯ) ಮತ್ತು ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಮುದ್ರಾ

ತತ್ ಪ್ರತೀಕವಾದ ಕಿರುಬೆರಳು ಮತ್ತು ಪೃಥ್ವಿ ತತ್ವ ಪ್ರತೀಕವಾದ ಅನಾಮಿಕಗಳೆರಡರ ತುದಿಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಅಗ್ನಿ ಪ್ರತೀಕವಾದ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ತುದಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ ಮಿಕ್ಕ ಎರಡು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲವಾಗಿ ಸರಳವಾಗಿ ನೇರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಅಂಗೈ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರಲಿ.



ಉಪಯೋಗ

- ವಿದ್ಯುತ್ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಡೈನಮೋನಂತೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಚೈತನ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಶರೀರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಸಂಚಯನವಾಗುತ್ತದೆ.
- ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕಣ್ಣಿನ ದೋಷನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಪಾನವಾಯು ಮುದ್ರಾ

ಮುತತ್ವದ ತೋರುಬೆರಳನ್ನು ಮಡಿಸಿ ಅಗ್ನಿತತ್ವದ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು. ತೋರುಬೆರಳನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಅಮುಕಬೇಕು. ಆಕಾಶತತ್ವದ ಮಧ್ಯಬೆರಳು ಮತ್ತು ವಾಯುತತ್ವದ ಅನಾಮಿಕಾ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ, ಅವುಗಳ ತುದಿಯನ್ನು ತೋರುಬೆರಳನ್ನು ಮುಕ್ತಿ ಹಿಡಿದಿರುವ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ತುದಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು, ಮಿಕ್ಕ ಕಿರುಬೆರಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿಡಿ ಮತ್ತು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರಲಿ.



ಉಪಯೋಗ

ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವರದಾನವಾಗಿದೆ.
ತಲೆನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
ವಾಯು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಪಾನಮುದ್ರಾ

ಕಾಶತತ್ವ ಪ್ರತಿಪಾದಕ ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಪೃಥ್ವೀ ತತ್ವದ ಅನಾಮಿಕಾ ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿಗಳನ್ನು ಅಗ್ನಿತತ್ವದ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ತುದಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ, ಮಿಕ್ಕ ತೋರುಬೆರಳು ಮತ್ತು ಕಿರುಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



ಉಪಯೋಗ:

- ❖ ಸಕ್ಕರೆ (ಡಯಾಬಿಟಿಸ್) ಖಾಯಿಲೆ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.
- ❖ ದೇಹದ ವಿಷವಸ್ತು (ಟಾಕ್ಸಿನ್) ನಿವಾರಣೆ,
- ❖ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳ ಸಮರ್ಥ ನಿರ್ವಹಣೆ

ಆಕಾಶಮುದ್ರಾ



ಈ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಆಕಾಶತತ್ವದ ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳಿನ ತುದಿಯನ್ನು ಅಗ್ನಿ ತತ್ವದ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟಿನ ತುದಿಗೆ ಮೃದುವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ, ಬೆರಳಿನ ತುದಿಯನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಒತ್ತಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಮಿಕ್ಕಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ಬಿಗಿತವಿಲ್ಲದೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ನೇರವಾಗಿ ಇಡಬೇಕು, ಅಂಗೈ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರಲಿ.

ಉಪಯೋಗ:

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಕಾಶತತ್ವದ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
ಮೂಳೆಗಳ ರೋಗನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಪ್ರಾಣಸ್ಯೇದಂ ವಶೇಸ್ಸರ್ವಂ ತ್ರಿದಿವೇಯತ್ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಮ್ |
ಮಾತೇವ ಪುತ್ರಾನ್ ರಕ್ಷಸ್ವ ಶ್ರೀಶ್ಚ ಪ್ರಜ್ಞಾಶ್ಚ ವಿದೇಹಿ ನಃ ಇತಿಃ ||
ಓಂ ಶಾಂತಿ ಶಾಂತಿ ಶಾಂತಿಃ ||

ಈ ಮೂರು ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವುದೆಲ್ಲವೂ
ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ವಶವಾಗಿದೆ. ಹೇ! ಶಕ್ತಿಯೇ ನಮಗೆ ಸಂಪತ್ತನ್ನೂ
ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನೂ ನೀಡಿ, ತಾಯಿಯು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವಂತೆ
ನಮ್ಮೆಲ್ಲರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸು.

ದೀರ್ಘವಾದ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ

ಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಉಸಿರಾಡುವ ಕ್ರಮ ಸರಿಯಾದುದಲ್ಲ.

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 15 ಬಾರಿ ಉಸಿರಾಡಬಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕ ಉಸಿರಾಟ ನಡೆಸಿದರೆ ಅವನೊಬ್ಬ ರೋಗಿ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಬಾರಿ ಉಸಿರಾಟ ನಡೆಸಿದರೆ ಅವನೊಬ್ಬ ಯೋಗಿ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ವೇಗದ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಮೊಲ, ನಾಯಿ, ಮುಂತಾದವು ಯುಷಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆ,

ಇಂತ ಮಂದಗತಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ ನಡೆಸುವ ಆನೆ, ಆಮೆ ಮುಂತಾದವು ದೀರ್ಘಾಯುಷಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಾಗಿವೆ.

ಇಂತ ಪ್ರಜಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತನ್ನ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ಏಕೈಕ ಪ್ರಾಣಿಯೇ ಮನುಷ್ಯ ಮಾತ್ರ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಉಸಿರಾಟದ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಅರಿತು ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯ ದೀರ್ಘಾಯುಷಿ ಆಗಬಲ್ಲ.

ಉಸಿರು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು

ನಮ್ಮ ಉಸಿರು ಹೇಗೋ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸೂ ಹಾಗೆ,

ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಕಲೆಯಲ್ಲಿ, ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮಗ್ನವಾಗಿದ್ದಾಗ ನಮ್ಮ ಉಸಿರು ನಮಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ, ಅತ್ಯಂತ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಂದಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಅದೇ ಮನಸ್ಸು ಚಿಂತೆ, ದುಃಖ, ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಮುಂತಾದ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆಗಳಾಗಾದಾಗ ನಿಯಂತ್ರಣ ತಪ್ಪಿ ಏದೇಸಿರಿನಂತೆ ರಭಸ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ.

ಅದರಂತೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯನ ಉಸಿರಾಟ ಮಂದಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗಿದ್ದರೆ,

ರೋಗಿಯ ಉಸಿರಾಟ ವೇಗದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಉಸಿರಾಟ ನಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸು ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳು

ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು
ಇಲ್ಲಿಯೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತವೆ.

ವಾತಾವರಣ ಅತ್ಯಂತ ಶುದ್ಧವಾಗಿರಲಿ, ಕಲ್ಮಶರಹಿತ ಪರಿಸರ ಅಗತ್ಯ.

ಆಸನಾಭ್ಯಾಸದ ಅನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದು ಅನಂತರ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ
ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಒಳಿತು.

ಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಪದ್ಮಾಸನ ಅಥವಾ ವಜ್ರಾಸನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಅಪೇಕ್ಷಿತ.
ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸುಖಾಸನ, ಆದರೆ ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆ ನೇರ
ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಅನುಲೋಮ. ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಸೂಕ್ತ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಎಡ ಹಸ್ತ ಎಡ ಮಂಡಿಯ ಮೇಲೆ
ಚಿನ್ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇರಲಿ. ಬಲ ಹಸ್ತದ ಮೂಲಕ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯ ಮೇಲೆ (ಮೃಗಿ)
ನಾಸಿಕಾಗ್ರ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇರಲಿ.

ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿಯ ತಡೆಗಳು ತೆರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ಕೊಲೆಸ್ವರಾಲ್, ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರಾಯ್ಡ್ಸ್, ಎಚ್.ಡಿ.ಎಲ್. ಅಥವಾ ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್ ಆದಿಗಳ
ಅನಿಯಮಿತತೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗಳು ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡು, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರಗಳು, ಆನಂದ,
ಉತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ನಿರ್ಭಯತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಂದ್ರಾನುಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಮೂಗಿನ ಎಡ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು
ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದಲೇ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುವುದು.



ಉಪಯೋಗ:

ದೇಹದಲ್ಲಿ ತಂಪನ್ನುಂಟು
ಮಾಡುವುದು,

ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ ಸಿಗುವುದು.

ಸೂರ್ಯಾನುಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಮೂಗಿನ ಬಲ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಪೂರಕ - ರೇಚಕ ಮಾಡುವುದು



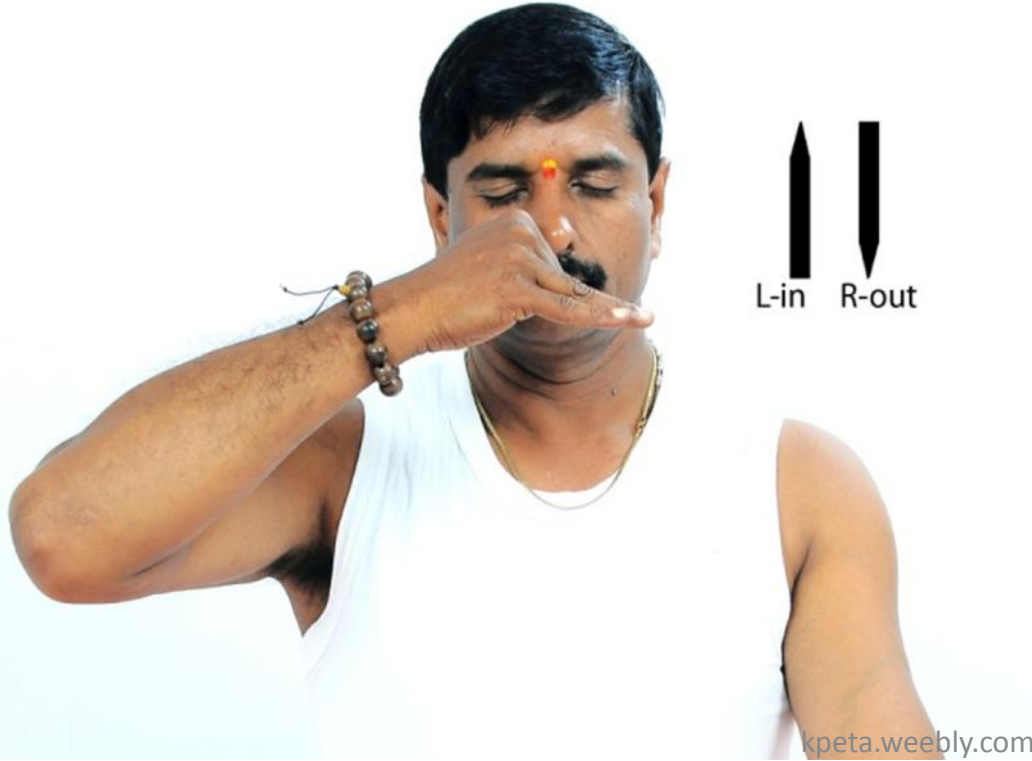
ಉಪಯೋಗ:

ನೆಗಡಿಯಿಂದ ಬರಬಹುದಾದ ತಲೆನೋವು, ಅರೆತಲೆನೋವು,
ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ಅಸ್ತಮಾ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ತುಂಬ ಲಾಭದಾಯಕ
ಮಾತ್ರ ಪೂರಕ - ರೇಚಕ ಮಾಡುವುದು

ಚಂದ್ರಭೇದನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಎಡಹೊಳೆಯಿಂದ ಪೂರಕ ಮತ್ತು ಬಲಹೊಳೆಯಿಂದ ರೇಚಕ ಮಾಡುವುದು.



ಉಪಯೋಗ:

ದೇಹದಲ್ಲಿ ತಂಪನ್ನುಂಟು
ಮಾಡುವುದು,

ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ ಸಿಗುವುದು.

ಸೂರ್ಯಭೇದನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಪೂರಕ ಮತ್ತು ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ರೇಚಕ ಮಾಡುವುದು.

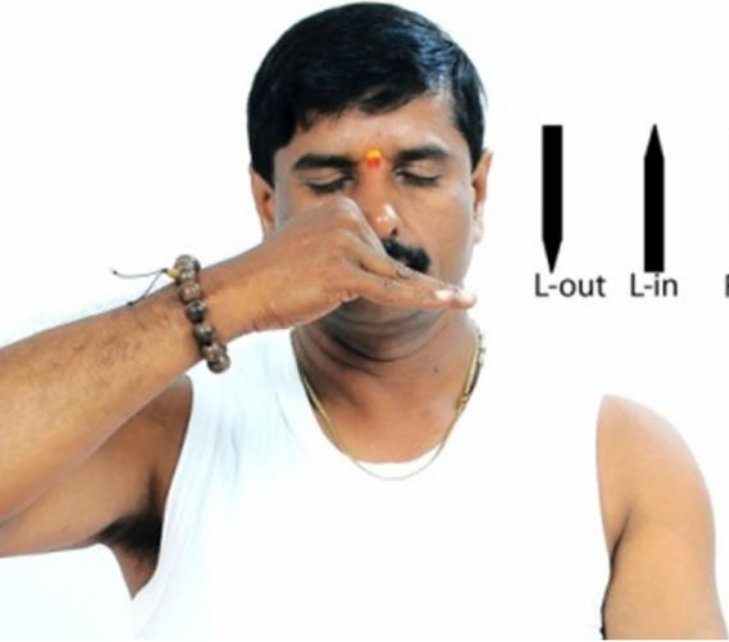


ಉಪಯೋಗ:

- ❖ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.
- ❖ ವಾತ ಮತ್ತು ಕಫದಿಂದ ಬಳಲಿದ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ❖ ಅಜೀರ್ಣ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾಡಿಶೋಧನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಬಲಗೈ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಿಂದ ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ, ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಉಂಗುರದ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ತೆರೆದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದಲೇ ಪುನಃ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ತೆರೆದು ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡಿ.



ಉಪಯೋಗ:

ಸಂಧಿವಾತ, ಆಮವಾತ, ಮಂಡಿಸೋವು, ಕಪವಾತ, ಸ್ನಾಯುಗಳ ದುರ್ಬಲತೆ ಆದಿ ಸಮಸ್ತ ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಮೂತ್ರ ರೋಗ, ಧಾತುರೋಗ, ಶುಕ್ರಕ್ಷಯ, ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ, ಶೀತಲ, ಆದಿಸಮಸ್ತ ಪಿತ್ತ ರೋಗಗಳು ಉಪಶಮನವಾಗುತ್ತವೆ. ಶೀತ, ನೆಗಡಿ, ಮೂಗು ಸೋರುವಿಕೆ, ಸೈನಸ್, ಅಸ್ತಮಾ, ಕೆಮಿಕ್ಯಾನ್ಸಿಲ್ ಆದಿ ಸಮಸ್ತ ಕಫ ರೋಗಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ತ್ರಿದೋಷಗಳು ಉಪಶಮಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಶೀತಲೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಮೂಲಕ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ಕೈಗಳು ಮಂಡಿಯ ಮೇಲಿರಲಿ,
ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿರಲಿ.

ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ದೋಣಿಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಮಡಿಸಿ,
ನಾಲಗೆಯ ಮಧ್ಯ ಭಾಗವನ್ನು ಹಳ್ಳ ಮಾಡಿ ಎರಡೂ ಪಾಶ್ವಗಳನ್ನು
ಟಿಗಲಿಂದ ಒತ್ತುತ್ತ ದೋಣಿಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪಕ್ಷಿಯ ಕೊಕ್ಕಿನ
ಕಾರದಲ್ಲಿರಿಸಿ.

ದೋಣಿಯಾಕಾರದಲ್ಲಿರುವ ನಾಲಗೆಯ ಮೂಲಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪೂರಕ
ಮಾಡಿ. ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಆಗುವ ತಂಪನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ.

ನಾಲಗೆ ಒಳಕ್ಕೆಳೆದುಕೊಂಡು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ
ವಾನವಾಗಿ ರೇಚಕವನ್ನು ಮಾಡಿ.

ಶೀತಲೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ



ಉಪಯೋಗ:

- ❖ ನಾಲಗೆ, ಬಾಯಿ ಹಾಗೂ ಕಂಠಗಳ ರೋಗವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ❖ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೀತಾರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಸೂಕ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಕೈಗಳು ಮಂಡಿಯ ಮೇಲೆ ಚಿನ್ನದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು.

ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮಡಚಿ ತುದಿಯನ್ನು ಬಾಯಿಯ ಮೇಲಿನ ಅಂಗೆಗಳಿಗೆ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ.

ಈಗ ನಾಲಗೆಯ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಣ್ಣ ದ್ವಾರಗಳಿಂದ ಪೂರಕ ಮಾಡಿ. ತಂಪಿನ ಅನುಭವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ.

ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆಳೆದುಕೊಂಡು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ ರೇಚಕವನ್ನು ಮಾಡಿ 5 ರಿಂದ 10^{ಚ್ಚಿ} ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.



ಉಪಯೋಗ:

- ❖ ದಂತರೋಗವಾದ ಪಯೋರಿಯಾ, ಕಂಠ, ಬಾಯಿ, ನಾಲಿಗೆ, ಮೂಗು ಇವುಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆ.
- ❖ ಅತಿನಿದ್ರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ,
- ❖ ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವಾಗಿದೆ.

ಸದಂತ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ



1. ಸೂಕ್ತ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.
ಕೈಗಳು ಮಂಡಿಯ ಮೇಲೆ
ಚಿನ್ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.
2. ತುಟಿಗಳನ್ನು ತೆರೆದು ಕೆಳಗಿನ ಮತ್ತು
ಮೇಲಿನ ದವಡೆಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಸೇರಿಸಿ.
ಹಲ್ಲುಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ ಸಂಧಿಗಳ
ಮೂಲಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪೂರಕ ಮಾಡಿ.
ತಂಪಿನ ಅನುಭವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ.
3. ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ
ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ರೇಚಕ ಮಾಡಿ.

ಭ್ರಾಮರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಕೈಗಳು ಮಂಡಿಯ ಮೇಲಿರಲಿ, ಚಿನ್ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.
ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಮೂಲಕ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಉಸಿರನ್ನು
ತಡೆಹಿಡಿಯಿರಿ. ದುಂಬಿಯ ರುಂಡಕಾರವನ್ನು ಹೋಲುವ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತ
ಮೃದುವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡಿ. ಉಸಿರು ತಾನಾಗಿಯೇ ನಿಲ್ಲುವುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ. 5 ರಿಂದ
ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ.

ಸಿ:

ಭ್ರಾಮರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಷಣ್ಮುಖೀ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.
ಕನ್ನಡ ಮೃದುವಾಗಿ (ಎರಡು ಬೆರಳುಗಳ ಮೂಲಕ) ಮುಚ್ಚಿ ಅಭ್ಯಾಸಿಸಬಹುದು.
ಶಬ್ದಗಳು ಕೇಳದಿದ್ದರೆ ಭ್ರಾಮರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಭ್ರಾಮರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ



ಉಪಯೋಗ:

❖ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ (ಇನ್‌ಸೊಮ್ನಿಯಾ)ಯಿಂದ
ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ
ಸಿಗುವುದು.

ಧ್ವನಿ ಮಧುರವಾಗಿ, ಸ್ವಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
ಮನಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
ಚಂಚಲತೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಅನುಕೂಲ.

ಕಪಾಲಭಾತಿ

ಪಾಲ ಎಂದರೆ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಹಾಗೂ ಭಾತಿ ಎಂದರೆ ದೀಪ್ತಿ, ತೇಜಸ್ಸು, ಪ್ರಕಾಶ ಎಂದರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

1. ಸೂಕ್ತ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಕೈಗಳು ಚಿನ್ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿರಲಿ. ಉಸಿರಾಟ ಸಹಜವಾಗಿರಲಿ ಮತ್ತು ಗಮನಿಸಿರಬೇಕು.
2. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಕ್ರಮ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಉಬ್ಬಲಿ.
3. ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ (ಊದುಕುಲುಮೆ ಗಾಳಿ ಚೀಲದಂತೆ ಒತ್ತಿ) ರಭಸವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಬಿಡಿ. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಸ್ಪೋಟದಂತೆ ಬಲವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬಿಡಿ (ಸಶಬ್ದ ಕ್ಷಿಪ್ರ ರೇಚಕ).
4. ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸಡಿಲ ಬಿಡುತ್ತ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
5. ಮೇಲಿನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು 5 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

ಸಿ:

ನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೂ ರಭಸವಾಗಿ, ಬಲವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುವ
ಫೂರಕ, ರಭಸದಿಂದ ಕ್ಷಿಪ್ರರೇಚಕ) ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 20-

ಬಾರಿ ಮಾಡಿ, ಇ

ಂಭಿಕ 2-3 ಸುತ್ತಿ
ಕ್ಷಿಪ್ರ ರೇಚಕವನ

ಲಭಾತಿ ಯಾರು ಏ

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವಃ

ಫಲರು ಮಾಡಬ

ಫಕಾಲ ಮಾಡಬ

ಝ ಆದಾಗ ಮಾಡಬಾರದು.

ಮೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚು ಇರುವವರು ಮಾಡಬಾರದು

ಧನ್ಯವಾದಗಳು

ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 120

