



YOGA TEACHERS WORKSHOP

ಡಾ॥ ಗಣೇಶ್ ಕುಮಾರ್. ಪಿ.ಎನ್



ಫೂ: 94486 00581

ತಮಗಲ್ಲರಿಗೂ ಹಾರ್ದಿಕ ಸುಸ್ವಾಗತ

kpeta.weebly.com

ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಿ

ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣ & ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ನನಗಾಗಿ-ನಮಗಾಗಿ-ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗಾಗಿ



ಷಟ್ ಕ್ರಿಯೆಗಳು

ಶಾ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಬಹುದಾದ

ಯೋಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ಶಿಂತರ್ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನ -

21 ಜೂನ್

ಷಟ್ ಕ್ರಿಯೆಗಳು

ಷಟ್ ಕ್ರಿಯೆಗಳು

ತ್ ಎಂದರೆ ಆರು.

ಉಂದರೆ ವಿವಿಧ ಅಂಗದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಶರೀರದ ಶುದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ರಾಜಯೋಗದ ಪ್ರವೇಶಾರ್ಥ ಋಷಿಗಳು

ಚಕ್ರಮಂದ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ತಮ್ಮ ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ ಉಪದೇಶಿಸಿದರು.

ಋಷಿ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮಾನವ ಶರೀರದ ಕಾಯಕಲ್ಪ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು

ಯೋಗಮುಕ್ತ, ದೀರ್ಘಾಯು, ಸ್ವಸ್ಥ, ಪುಷ್ಪ ಹಾಗೂ

ಪ್ರತಿಮಯವನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಚಕ್ರಮಂದಗಳ ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತ

ಯೋಗ ಶರೀರವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ

ಕಾರ್ಯಕವಾಗಿವೆ.

ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಕಫರೋಗಗಳು, ಎಲ್ಲ ವಾತರೋಗಗಳು, ತ್ರೂರೋಗಗಳು, ಕುಷ್ಠರೋಗ, ಉದರರೋಗ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ವಿಕಾರ ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ವಿಕೃತಿಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

ರದಲಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ಸ್ಥೂಲ ಮಲ ನಿರ್ಹರಣವನ್ನು ಯಥಾಕಾಲ ಯಥೋಚಿತವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ ಅದರಂತೆಯೇ ಒಚ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ ಹಾಗೂ ಸಪ್ತಧಾತುವಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಮಲಗ ನಿರ್ವಹಣೆ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಲವನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರ ಹಾಕಲು ಇರುವ ವಿಧಾನವೇ ಷಟ್ಕರ್ಮ.

ಕಪಾಲಭಾತಿ - ನರಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಪ್ರಚೋದನೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

2. ತ್ರಾಟಕ - ನೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

3. ನೇತಿ - ಮೂಗಿನ ದ್ವಾರವನ್ನು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿ, ಸಹನ ಶಕ್ತಿ ಕೊಡುವ ಕ್ರಿಯೆ.

4. ಧೌತಿ - ತುಟಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಜಠರದವರೆಗೆ ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವ ವಿಧಾನ.

5. ನೌಲಿ - ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಭಾಗದಿಂದ ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆ.

6. ಬಸ್ತಿ - ತುಟಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮಲದ್ವಾರದವರೆಗೆ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ.

ಕಪಾಲಭಾತಿ

ಕಪಾಲ ಎಂದರೆ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಹಾಗೂ ಭಾತಿ ಎಂದರೆ ದೀಪ್ತಿ
ಲೇಜಸ್ಸು, ಪ್ರಕಾಶ ಎಂದರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು
ಚಕ್ಕೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ (ಊದು ಕುಲುಮೆ ಗಾಳಿ ಚೀಲದಂತೆ
ತಿ) ರಭಸವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಬಿಡಿ.
ಸವನ್ನು ಸ್ವೋಟದಂತೆ ಬಲವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬಿಡಿ (ಸಶಬ್ದ
ರೇಚಕ). ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲ ಬಿಡುತ್ತ
ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಕಫಾಲಭಾತಿ ಯಾರು ಮಾಡಬಾರದು.

ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು, ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರು,
ದುರ್ಬಲರು ಮಾಡಬಾರದು.
ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮತ್ತು ಸುಸ್ತು ಆದಾಗ ಮಾಡಬಾರದು. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ
ಹೆಚ್ಚು ಇರುವವರು ಮಾಡಬಾರದು.

ತ್ರಾಟಕ

ಕಣ್ಣಿನ ದೃಶ್ಯ ನಿಗ್ರಹ ಹಾಗೂ ದೃಶ್ಯ ಸ್ಥಿರತೆಗಾಗಿ ಸಾಧಿಸುವ, ಕ್ರಮಿಸುವ ವಿಧಾನವೇ ತ್ರಾಟಕ. ನಿರಂತರವಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಒಂದು ಸ್ಥಿರವಾದ ಕೇಂದ್ರದ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದೇ ತ್ರಾಟಕ.

ತ್ರಾಟಕದಲ್ಲಿ 2 ವಿಧ.

ಬಾಹ್ಯ ತ್ರಾಟಕ

ಅಂತಃ ತ್ರಾಟಕ

1. ಬಾಹ್ಯ ತ್ರಾಟಕ:-

ಬಾಹ್ಯ ತ್ರಾಟಕದಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿಸುವ ವಸ್ತು ಬಾಹ್ಯ ವಸ್ತುವಾಗಿದ್ದು, ಆ ಬಾಹ್ಯ ವಸ್ತುವಿನ ಅನುಸಾರ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪುನಃ 4 ವಿಧಗಳಿವೆ.

ಅ) ಜಠ್ಮ ತ್ರಾಟಕ

ಆ) ಜ್ಯೋತಿ ತ್ರಾಟಕ

ಇ) ಮಧ್ಯ ತ್ರಾಟಕ

ಈ) ಮೂಲ ಬಾಹ್ಯ ತ್ರಾಟಕ

ಮೂಲಬಾಹ್ಯತ್ರಾಟಕ

ಮಧ್ಯ ತ್ರಾಟಕದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಜ್ಯೋತಿ ತ್ರಾಟಕ ನಂತರ ಬಿಂದು
ತ್ರಾಟಕ ಅಭ್ಯಸಿಸಿದ ನಂತರ ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣು ದೂರದ
ವಸ್ತುವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ದರ್ಶಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು
ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಆಗಸದಲ್ಲಿರುವ ನಕ್ಷತ್ರ ಚಂದ್ರನನ್ನು
ಮೋಡರಹಿತ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ವೀಕ್ಷಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ
ವಾಹ್ಯ ತ್ರಾಟಕವೆಂದು ಹೆಸರು. ಆಹ್ಲಾದದಾಯಕ ನಕ್ಷತ್ರ ಚಂದ್ರನನ್ನು
ನಿರಂತರ ದೃಷ್ಟಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬಂದಾಗ ಸೂರ್ಯನನ್ನು
ನಿರಂತರವಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಸೂರ್ಯನ
ನಿರಂತರ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಸಬಹುದು.

ಮಧ್ಯ ತ್ರಾಟಕ

ಮಧ್ಯ ತ್ರಾಟಕದಲ್ಲಿ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಬಳಸುವಂತೆ ಇತರ
ಜ್ಯೋತ, ಕೆಂಪು ವರ್ಣದ ಬಿಂದು, ಓಂಕಾರ ಇತ್ಯಾದಿ ಸ್ಥಿರ
ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಹ ನಿರಂತರ ತ್ರಾಟಕಕ್ಕೆ ವಸ್ತುವಾಗಿ
ಬಳಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಕಷ್ಟ ವಸ್ತುವನ್ನು ಅಥವಾ
ಬಿಂದುವನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು.

ಜತ್ಯ ತ್ರಾಟಕದ ವಿಧಗಳು

ದಕ್ಷಿಣ ಜತ್ಯ ತ್ರಾಟಕ
ವಾಮ ಜತ್ಯ ತ್ರಾಟಕ
ಊರ್ಧ್ವಮುಖಿ ಜತ್ಯ ತ್ರಾಟಕ
ಅಧೋಮುಖಿ ಜತ್ಯ ತ್ರಾಟಕ
ಉಭಯ ಜತ್ಯ ತ್ರಾಟಕ
ಭ್ರೂಮಧ್ಯೆ ಜತ್ಯ ತ್ರಾಟಕ
ನಾಸಾಗ್ರ ಜತ್ಯ ತ್ರಾಟಕ

ಅಂತಃತ್ರಾಟಕ

ನಾಹ್ಯ ತ್ರಾಟಕದಲ್ಲಿ ದೀಪ, ಬಿಂದು, ಓಂಕಾರ, ನಕ್ಷತ್ರ, ಚಂದ್ರ
ಸೂರ್ಯರು ಕೇಂದ್ರಿತ ವಸ್ತುವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅಂತಃ ತ್ರಾಟಕದಲ್ಲಿ ನಮ
ನೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಸಪ್ತ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಕೇಂದ್ರವನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಮನಸ್ಸು
ಉಸಿರಾಟ ಹಾಗೂ ಅಂತಃದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ದೇಹದ ಒಳಗೆ ಯಾವುದೇ
ಒಂದು ನಿರ್ಧಾರಿತ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ
ಮಾಡುವುದೇ ಅಂತಃ ತ್ರಾಟಕ

ಜ್ಯೋತಿ ತ್ರಾಟಕ

ಒಂಠ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಲೂ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದಲೂ ಒಂಠ
ವ್ಯಷ್ಟಿಯನ್ನಿರಿಸಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಸ್ತುವನ್ನು ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನೀರು
ಸುರಿಯುವವರೆಗೆ ನೋಡುತ್ತಾ ಇರುವುದನ್ನು
ತ್ರಾಟಕವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಜ್ಯೋತಿರ್ ತ್ರಾಟಕದ ಹಂತಗಳು

- 1) ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ದೀಪದ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ದೀಪದ ತುದಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಅದರ ಹೊರ ಆವರಣದ ಪದರಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು.
- 2) ದೀಪದ ತುದಿಯ ಒಳ ಆವರಣ, ಜ್ವಾಲೆಯ ವಿವಿಧ ವಾಯುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು.
- 3) ಇದರಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ವಿಸ್ತಾರಗೊಳಿಸುವುದು, ದೀಪದ ಹೊರ ಆವರಣ, ದೀಪದ ಸುತ್ತಲೂ ಆವರಿಸಿರುವ ಪ್ರತಿ ಬೆಳಕಿನ ವಿವಿಧ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು.
- 4) ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತದ ಅಭ್ಯಾಸವಾದ ಮೇಲೂ ಪಾಮಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ಪ್ರಯೋಜನ

ಕಣ್ಣಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ದಿವಲ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಂಗಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣಿನ ಪಟುತ್ವ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ವೃಷ್ಟಿದೋಷಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ.

ವಿಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಸ್ವರಣ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೋತಿ ತ್ರಾಟಕದಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ದೋಷ ನಿರ್ಹರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
ಕಣ್ಣುಗಳು ತೇಜೋಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.
ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ,
ವಾಹ್ಯ ತ್ರಾಟಕವು ದೇಹ -ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿರತೆ,
ಸೂರ್ಯ -ಚಂದ್ರರಂತೆ ದೇಹ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವೃದ್ಧಿ,
ಗುರಿಯ ನಿಶ್ಚಿತತೆ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಬೇಕಾದ ಏಕ
ಮನಸ್ಸು, ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿಮಿತತೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಂತಃ ತ್ರಾಟಕವು ಸಂಯಮ ಹಾಗೂ ಪ್ರತ್ಯಾಹಣ ಧಾರಣ
ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣಿನ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣೀರಿನ ಮುಖಾಂತರವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ
ದೂಳು, ಮಣ್ಣು, ಕಸ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಹೊರಬಂದು ಕಣ್ಣು
ಚುರುಕುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಲವರ್ಧನೆಗೆ ಇದೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯ
ಪರಿಹಾರ

ತ್ರಾಟಕದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.



ನೀತಿ

ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ
ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಣ ಮಾಡುವುದು
ನೀತಿ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ನೀತಿಯ ಪ್ರಕಾರಗಳು :

- (ಕ) ಜಲನೀತಿ (ಖ) ಸೂತ್ರನೀತಿ
- (ಗ) ಘೃತನೀತಿ (ಘ) ತೈಲನೀತಿ
- (ಜ) ದುಗ್ಧನೀತಿ

ನಳಿಕೆಯನ್ನು ಬಲಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯಲಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ.
ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಳಗೆ ಬರುವಂತೆ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
ಬಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ತೆರೆದು ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು
ಬಾಯಿಯಿಂದಲೇ ಮಾಡಿ. ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ನೀರು

ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಬರತೊಡಗುವುದು.

ನೀತಿ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಕಪಾಲಭಾತಿಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.
ಇದರಿಂದ ಕೋಶಗಳೊಳಗೆ ನಿಂತಿರುವ ನೀರು
ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಶೀತ-ನೆಗಡಿಗಳ
ಭಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಸೂತ್ರ ನೇತಿ

ವಾರದಿಂದ ನಿರ್ಮಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ - 4-5 ನಂಬರಿನ ಕೆಫೆಟರ್‌ನಿಂದಲೂ ಸೂತ್ರನೇತಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ಉಲ ಹೊಳ್ಳೆಯಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೆಫೆಟರ್ / ನೇತಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ. ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಬಂದ ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರಕ್ಕೆ ತೆಗೆಯಬೇಕು.



kpeta.weebly.com



kpeta.weebly.com

ಕೂತ್ರ ವೇದಿ

ಧೌತಿ

ಆಮಾಶಯದ ಶುದ್ಧೀಕರಣಕ್ಕಾಗಿ ಧೌತಿ ಕ್ರಿಯೆ ಇದೆ.
ಧೌತಿ ಎಂದರೆ ತೊಳೆಯುವುದು ಎಂದರ್ಥ.

ಇದರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಭೇದಗಳಿವೆ.

ವಮನಧೌತಿ, ವಸಧೌತಿ
ಗಜಕರಣೀ ಮತ್ತು ದಂಡಧೌತಿ.

ವಮನ ಧೌತಿ

ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಶೌಚಾದಿಗಳಿಂದ ನಿವೃತ್ತರಾಗಿ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಜಲದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ. ನಂತರ 90 ಡಿಗ್ರಿಯಷ್ಟು ಬಾಗಿ ಬಲಗೈನ ಮಧ್ಯದ ಎರಡು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಗಂಟಲನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿರಿ. ಇದರಿಂದ ವಮನವಾಗಿ ನೀರು ಹೊರ ಬರುತ್ತದೆ.



ವಸ್ತುಧೌತಿ

ಕುಲ್ ಪಂಚಿ(ಮೃಧುವಾಗಿರುವ) 12 ರಿಂದ 14 ಅಡಿ ಉದ್ದದ
ವಾಗು ನಾಲ್ಕು ಅಂಗುಲ ಅಗಲವಿರುವ ವಸ್ತುವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ
ಅದನ್ನು ಗೋಳಾಕಾರವಾಗಿ ಸುತ್ತಿ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ 4-5
ಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿರುವ ಶುದ್ಧ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿಡಿ
ಕುಕ್ಕರಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ವಸ್ತುಧೌತಿಯ ಒಂದು ಕೊನೆಯನ್ನು
ವಾಲಿಗೆಯ ಮೂಲದಲ್ಲಿರಿಸಿ. ಯಾವ ರೀತಿ ಭೋಜನ
ಮಾಡುತ್ತೀರೋ, ಆ ರೀತಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ವಸ್ತುವನ್ನು ಜೊಲ್ಲಿನೊಂದಿಗ
ಕುಂಗಲಾರಂಭಿಸಿ. ಮಧ್ಯೆ-ಮಧ್ಯೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನೂ ಕುಡಿಯುತ್ತಾ
ಹೋಗಿ. ಇದರಿಂದ ವಸ್ತುವು ಸುಗಮವಾಗಿ ಒಳಹೋಗುತ್ತದೆ

ದಂಡ ಧೌತಿ

ಮೂರು ಅಡಿ ಉದ್ದ ಹಾಗೂ ಆರು ಮಿಲಿಮೀಟರ್ ದಪ್ಪವಿರುವ
ರಬ್ಬರ್‌ನ ಒಂದು ಕೋಮಲ ನಳಿಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು
ಮೇರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ. ಮಂದೋಷ್ಣ ಲವಣಯುಕ್ತ ಜಲವನ್ನು ಯಥಾಶಕ್ತಿ
-2 ಲೋಟದಷ್ಟು ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಈಗ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ನಳಿಕೆಯ ಒಂದು
ಕೊನೆಯನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ನುಂಗುವ ಯತ್ನ
ಮಾಡಬೇಕು. ಅದರ ಒಂದು ಕೊನೆ ಆಮಾಶಯ(ಜಠರ)ವನ್ನು
ತಲುಪುವಂತೆ ನುಂಗಬೇಕು. ಇನ್ನೊಂದು ಕೊನೆ ಹೊರಗೆ
ಕಳಮುಖವಾಗಿ ನೇತಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆಮಾಶಯವನ್ನು
ತಲುಪುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಸೈಫನ್‌ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ನೀರು
ಹೊರಬರತೊಡಗುವುದು.

ಆಮಾಶಯದ ಪಾಚಕ-ರಸ-ಸ್ರಾವಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮೇಲೆ
ಶ್ಲೇಷ್ಮವು ಜಮೆಯಾದರೆ ಪಾಚಕ ರಸದ ಸ್ರಾವವು
ಅತ್ಯಂತ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತದೆ.
ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಗೋಡೆಗಳು ಪ್ರತಿವರ್ತ
ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಉತ್ತೇಜಿತವಾಗಿ ಶಿಥಿಲವಾಗುತ್ತವೆ.
ಇದರಿಂದ ಕಫವು ಹೊರಬರುತ್ತದೆ.
ಆದುದರಿಂದ ಹಸಿವೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಸ್ತಮಾ
ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ನೌಲಿ

ಇದರಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಧ.

1. ಮಧ್ಯಮಾ ನೌಲಿ

2.ವಾಮ ನೌಲಿ (ಎಡಭಾಗ)

3. ದಕ್ಷಿಣ ನೌಲಿ (ಬಲ ಭಾಗ)

4. ನೌಲಿ ಸಂಚಾಲನ

ಲಾಭಗಳು

1. ಹಠಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನೌಲಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರ್ಧನ್ಯವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

2. ಮಂದಾಗ್ನಿ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಗ್ಯಾಸ್, ಅತಿಸಾರ, ಸಂಗ್ರಹಣೆ, ಉದರದ ಬೊಜ್ಜು ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಸ್ತ ಉದರ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿಶ್ಚಿತರೂಪದಿಂದ ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ.

3. ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಅಪಾನಗಳು ಯೋಗ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಇದು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ.

ನಿಚ್ಚರಿಕೆ :

ಸೈನ್ಸ್ ಡಿಸ್ಕ್, ಹೃದಯರೋಗ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಸರ್‌ಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

ಬಸ್ತಿ

1. ಜಲಬಸ್ತಿ
2. ಪವನ ಬಸ್ತಿ

ಲಾಭ

ಒಂದಿನಂತೆಯೇ, ಆದರೆ ಜಲಬಸ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮಲವು ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ.
ಇದರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ದೂಷಿತ ವಾಯು ಹೊರಬರುವುದು. ಆದುದರಿಂದ
ಈ ಕ್ರಿಯೆ ವಾಯುವಿಕಾರದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಉಪಯೋಗಿ,
ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಲಾಭಪ್ರದ. ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು
ಪ್ರದೀಪ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ

ಶಾಲಾ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿಯೇ
ಮಾಡಬಹುದಾದ ಯೋಗಿಕ
ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ



ಕೈ ಮೇಲೆ ಚಾಚಿ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು



ಪರ್ವತಾಸನದ ಅಭ್ಯಾಸ



ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸ



ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ



ಜಲನೇತಿ ಮತ್ತು ಸೂತ್ರ ನೇತಿಯ ಅಭ್ಯಾಸ



ಅಂತರ್ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನ - 21 ಜೂನ್

ಯೋಗ ದಿನದ ಇತಿಹಾಸ:

ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಪ್ರಸ್ತಾವನೆಯನ್ನು 2014 ಡಿಸೆಂಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ನಾಯಕ ಸದ್ಯಸ್ಯರಾಗಿರುವ ಅಶೋಕ್ ಕುಮಾರ್ ಮಂಡಿಸಿದ್ದರು. ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಇದು ಐತಿಹಾಸಿಕ ಕ್ಷಣವಾಗಿದ್ದು, ಅದರ ಸದಸ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಅಭೂತಪೂರ್ವವಾಗಿ ಮೊದಲ ಸೂಚಿಸಿದ್ದರು. ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯು 193 ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಪೈಕಿ 177 ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಅನುಮೋದನೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದವು.

2015 ಜೂನ್ 21ನೇ ತಾರೀಖಿನಂದು ಮೊದಲ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗದಿನವನ್ನು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು.

ಪ್ರಾರ್ಥನೆ

ಓಂ.....

ಸಂಘ ಚದ್ವಂ ಸಂವದದ್ವಂ

ಸಂಪೂ ಮನಾಂಸಿ ಜಾನತಾಂ

ನೇವಾ ಭಾಗಂ ಯಥಾ ಪೂರ್ವೇ

ಸಂಜಾನಾನಾ ಉಪಾಸತೆ

ಓಂ.....ಶಾಂತಿ.. ಶಾಂತಿ... ಶಾಂತಿ

ಚಲನ ಕ್ರಿಯೆ : 04 ನಿಮಿಷ



1.ಕುತ್ತಿಗೆ ಮುಂದೆ-ಹಿಂದೆ

ಕುತ್ತಿಗೆ ಬಲ-ಎಡ

ಕುತ್ತಿಗೆ ಬಲ-ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸುವುದು

ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸುವುದು

ಭುಜದ ವ್ಯಾಯಾಮಮೇಲೆ-ಕೆಳಗೆ

ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸುವುದು

3.ಸೊಂಟದ ವ್ಯಾಯಾಮ

4.ಮಂಡಿಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಆಸನಗಳು : 25 ನಿಮಿಷ



ಮಸ್ತಿತಿ

1.ತಾಡಾಸನ

2.ವೃಕ್ಷಾಸನ

3.ಪಾದ ಹಸ್ತಾಸನ-1 ಪಾದ ಹಸ್ತಾಸನ-2

4.ಅರ್ಧ ಚಕ್ರಾಸನ

5.ತ್ರಿಕೋಣಾಸನ

ಸಮದಂಡಾಸನ

ವಜ್ರಾಸನ

7.ವಜ್ರಾಸನ

8.ಅರ್ಧ ಉಷ್ಠಾಸನ

ಉಷ್ಠಾಸನ

9.ಶಶಂಕಾಸನ

10.ಉತ್ಥಾನ ಮಂಡೂಕಾಸನ

11.ವಕ್ರಾಸನ

12.ಮಕರಾಸನ

ಭುಜಂಗಾಸನ

ಭುಜಂಗಾಸನ

14.ಶಲಭಾಸನ

15.ಸೇತುಬಂಧಾಸನ

16.ಉತ್ಥಾನ ಪಾದಾಸನ

17.ಅರ್ಧ ಹಲಾಸನ

18.ಪವನಮುಕ್ತಾಸನ

19.ಶವಾಸನ



ಧನ್ಯವಾದಗಳು

