

# Fantastic **40**

## 40 HEART-FRIENDLY YOGA & EXERCISES TO STAY HEALTHY

### Do you know?

Favorable lifestyle habits lower heart disease risk by **nearly 50%**.

Yoga & exercises **lower blood pressure, blood sugar & cholesterol.**

It also improves heart rate & blood circulation.

Here's a **step-by-step instruction** to practise **heart friendly yoga & exercises.**





ಯೋಗ: ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾರ್ಗ . . . . . 01

**ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹೃದಯಕ್ಕಾಗಿ 3 ಯೋಗ-ಆಸನಗಳು**



1. ತಾಡಾಸನ - ಪರ್ವತ ಭಂಗಿ . . . . .	03
2. ಅರ್ಧ ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ - ಅರ್ಧ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು . . . . .	03
3. ಭುಜಂಗಸನ್ - ನಾಗರ ಭಂಗಿ . . . . .	04
4. ದಂಡಾಸನ - ಶಢ್ಢಿ ಭಂಗಿ . . . . .	04
5. ಮಕರ ಅಧೋ ಮುಖ ಸ್ವನಾಸನ- ಡಾಲ್ಫಿನ್ ಭಂಗಿ . . . . .	05
6. ಮಾರ್ಜರಿಯಾಸನ - ಬೆಕ್ಕಿನ ಭಂಗಿ . . . . .	05
7. ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತನಾಸನ-ಎರಡು ಕಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಬಾಗಿದ ಭಂಗಿ. . . . .	06
8. ಸಲಂಬ ಭುಜಂಗಾಸನ - ಸಿಂಹನಾರಿ ಭಂಗಿ . . . . .	06
9. ಶವಾಸನ - ಶವದ ಭಂಗಿ . . . . .	07
10. ಉತ್ಕಟಾಸನ- ಕುರ್ಚಿ ಭಂಗಿ . . . . .	07
11. ವೃಕ್ಷಾಸನ -ಮರದ ಭಂಗಿ . . . . .	08
12. ಉತ್ತಿತ ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ- ವಿಸ್ತರಿಸಿದ ಕೈಗಳು ಮತ್ತು ಪಾದಗಳ ಭಂಗಿ . . . . .	08
13. ವೀರಭದ್ರಾಸನ -ಯೋಧ ಭಂಗಿ . . . . .	09
14. ತ್ರಿಕೋನಾಸನ-ತ್ರಿಕೋನ ಭಂಗಿ. . . . .	09
15. ಧನುರಾಸನ - ಬಿಲ್ಲು ಭಂಗಿ . . . . .	10
16. ಅಧೋ ಮುಖ ಸ್ವನಾಸನ- ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ನಾಯಿ ಭಂಗಿ . . . . .	10
17. ಅರ್ಧ ಪಿಂಚ ಮಯೂರಾಸನ - ಡಾಲ್ಫಿನ್ ಭಂಗಿ . . . . .	11
18. ಪಾದಂಗುಸ್ಥಾಸನ- ದೊಡ್ಡ ಪಾದ ಭಂಗಿ . . . . .	11
19. ಸೇತು ಬಂಧಾಸನ- ಸೇತುವೆಯ ಭಂಗಿ . . . . .	12

20. ಸಲಂಬ ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ -ಅರ್ಧ ಭುಜದ ನಿಲುವು ಭಂಗಿ . . . . .	12
21. ಉತ್ತಾನಾಸನ- ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಮುಂದೆ ಬಗ್ಗುವ ಭಂಗಿ	13
22. ಗೋಮುಖಾಸನ - ಹಸುವಿನ ಮುಖದ ಭಂಗಿ. . . . .	13
23. ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ- ಸೂರ್ಯ ಪ್ರಣಾಮ . . . . .	14

**ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹೃದಯಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ**



24. ಕಪಾಲಭಾತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ - ತಲೆಬುರುಡೆ-ಹೊಳೆಯುವ ಉಸಿರಾಟ . . . . .	16
25. ಭ್ರಮರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ - ದುಂಬಿಯ ಉಸಿರಾಟ	16
26. ಅನುಲೋಮ್-ವಿಲೋಮ್ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ- ಪರ್ಯಾಯ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆ ಉಸಿರಾಟ . . . . .	17
27. ಭಸ್ವಿಕಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ- ಜೋರಾದ ಉಸಿರಾಟ . . . . .	17

**ಧ್ಯಾನ**



**ಧ್ಯಾನ ಮುದ್ರೆಗಳು**



28. ಪ್ರಾಣ ಮುದ್ರೆ . . . . .	18
29. ಸೂರ್ಯ ಮುದ್ರೆ ಅಥವಾ ಅಗ್ನಿ ಮುದ್ರೆ. . . . .	19
30. ಅಪಾನ ವಾಯು ಮುದ್ರೆ . . . . .	19
31. ರುದ್ರ ಮುದ್ರೆ . . . . .	20
32. ಗಣೇಶ ಮುದ್ರೆ. . . . .	20

**ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹೃದಯಕ್ಕಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು**



33. ನಡಿಗೆ . . . . .	22
34. ಭಾರ ಎತ್ತುವ ತರಬೇತಿ . . . . .	22
35. ಈಜು . . . . .	22
36. ಮಧ್ಯಂತರ ತರಬೇತಿ . . . . .	22
37. ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ . . . . .	23
38. ಒಟ್ಟಾರ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು . . . . .	23
39. ನೃತ್ಯ . . . . .	23
40. ದೀರ್ಘವೃತ್ತ . . . . .	23
ನಮ್ಮ ಬೋಧಕರಿಂದ ಒಂದು ಮಾತು . . . . .	24
ದತ್ತದ ಮೂಲ . . . . .	25

# ಯೋಗ:



## ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾರ್ಗ

ಯೋಗವು ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದ್ದು ಇಂದಿಗೂ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. ಇದು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮದಂತೆ, ಇದು ಚಯಾಪಚಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದು ಅಪಧಮನಿಯ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವ ಮೂಲಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವು ಹೃದಯ ಬಡಿತವನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಒಳ್ಳೆ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಅತಂಕ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಪರಿಧಮನಿಯ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಸೀರಮ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್‌ಗಳು, ಉಚಿತ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶಗಳು, ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮತ್ತು ದೇಹದ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹವಾದ ಕಡಿತವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಇದು ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

.....ಆಯುಷ್ ಸಚಿವಾಲಯ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ



ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಯೋಗದ ಪಥ್ಯವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕೆಳಗಿನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೇವನೆ ಗರಿಷ್ಠ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.<sup>1</sup>



ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ



ಹೆಚ್ಚಿನ ನಾರಿನಾಂಶ ಇರುವ ಆಹಾರ



ಅಗಸೆಬೀಜದ ಎಣ್ಣೆ



ಗಾಢ ಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣುಗಳು



ಎಲೆಕೋಸು ಹೂಕೋಸು ಮತ್ತು ಕೋಸುಗಡ್ಡೆಯಂತಹ ತರಕಾರಿಗಳು



ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ 2 ಲೀಟರ್ ನೀರು



ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪಿನ ತರಕಾರಿಗಳು



ಸೋಯಾ



ಹಸಿರು ಚಹಾ ಮತ್ತು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಚಹಾ



ಓಟ್ ಹೊಟ್ಟು

## ಒಂದು ಸಲಹೆಯ ಮಾತು.....

ಯೋಗವು ಜನರಿಗೆ ಅಪಾರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿಸಲು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಂತಹ ಮೊದಲೇ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಯೋಗ ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

# ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹೃದಯಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಗ-ಆಸನಗಳು



## 01 ತಾಡಾಸನ - ಪರ್ವತ ಭಂಗಿ

ವಿಧಾನ

- ಪಾದಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ದೇಹದ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಇಳಿಬಿಟ್ಟು ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ
- ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹಿಗ್ಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
- 10 ರಿಂದ 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ.
- ಭಂಗಿಯನ್ನು 3 ರಿಂದ 5 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಆಳವಾದ ಉಸಿರಾಟವು ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ.



## 02 ಅರ್ಧ ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ - ಅರ್ಧ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು



ವಿಧಾನ

- ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಬಲಗಾಲನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒಳಗೆ ಮಡಚಿ ಎಡ ಸೊಂಟದ ಬಳಿ ಇರಿಸಿ, ನಂತರ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಬಲಗಾಲಿನ ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ.
- ಈಗ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಎಡ ಮೊಣಕಾಲು ಅಥವಾ ಕಾಲ್ತೆರಳುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
- ಎಡಗೈಯನ್ನು ಸೊಂಟದ ಹಿಂದೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ.
- 10-20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಇದೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇದ್ದು, ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಿ ಮತ್ತು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.
- ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಆರಂಭಿಕ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ.
- 3-5 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ

ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿದಾಗ ಎದೆಯ ಬದಿಗಳನ್ನು ತೆರೆಯುತ್ತದೆ
- ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುತ್ತದೆ.

03

## ಭುಜಂಗಸನ್ - ನಾಗರ ಭಂಗಿ

### ವಿಧಾನ

- ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಎರಡೂ ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ.
- ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಭುಜಗಳ ಕೆಳಗೆ ಮತ್ತು ಗದ್ದದ ಕೆಳಗೆ ಇರಿಸಿ.
- ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವಾಗ, ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಬಾಗಿಲಿನ ತಲೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಮೇಲಿನ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ತಲುಪಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
- ತೋಳುಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹಾರದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎಳೆದು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
- 10-20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡಿ, ಆರಂಭಿಕ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ.
- ಇದೇ ಭಂಗಿಯನ್ನು 3-5 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

### ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಎದೆಯನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಚೈತನ್ಯ ನೀಡುತ್ತದೆ.



04

## ದಂಡಾಸನ - ಕಡ್ಡಿ ಭಂಗಿ

### ವಿಧಾನ

- ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಕೈಗಳನ್ನು ಸೊಂಟದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ ಮತ್ತು ತೋಳುಗಳನ್ನು ನೇರಗೊಳಿಸಿ.
- ಕಾಲ್ಪರಳುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ ಮತ್ತು ಹಿಮ್ಮೆಡ್ಡಿಗಳ ನಡುವೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಗವನ್ನು ಇರಿಸಿ.
- ಕಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ, ಕಾಲ್ಪರಳುಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆಯಿರಿ. ಹೆಬ್ಬರಳಿನ ದಿಬ್ಬಗಳೊಂದಿಗೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿರಿ.
- ಒಳ ತೊಡೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಲಿನ ಮತ್ತು ಕೆಳಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಎದೆಯನ್ನು ಹೊಕ್ಕುಳದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಮತ್ತು ಭುಜಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ.
- ಮುಂಭಾಗದ ಪಕ್ಕಲುಬುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುವಾಗ ಮೇಲಿನ ತೋಳುಗಳ ತಲೆಯ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ.
- ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡಿ. ಐದು ಬಾರಿ ಆಳವಾದ ಉಸಿರನ್ನೊಂದಿಗೆ ಪುನಃ ಮಾಡಿ.

### ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಬೆನ್ನಿಗೆ ಬಲ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ಭುಜ ಮತ್ತು ಎದೆಯನ್ನು ಅಗಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.



## ಮಕರ ಅಧೋ ಮುಖ ಸ್ವನಾಸನ- ಡಾಲ್ಫಿನ್ ಭಂಗಿ



### ವಿಧಾನ

- ಎಲ್ಲಾ ನಾಲ್ಕು ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಬಂದು ದೇಹದ ಹಿಂಭಾಗವು ಮೇಜಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೈಗಳು ಮತ್ತು ಪಾದಗಳು ಮೇಜಿನ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿರಿ.
- ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ ಮತ್ತು ಭುಜಗಳು ಮಣಿಕಟ್ಟುಗಳೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟವೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಮುಂದೋಳುಗಳು ನೆಲವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವವರೆಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ, ತೋಳುಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಒತ್ತಬೇಕು
- ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಇರಿಸಿ, ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಕಾಲ್ಕೆರಳುಗಳ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ.
- ನೆಲದ ಮೇಲೆ ನೋಟವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಇರಿಸಿ.
- ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಅಂಗೈಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಎದುರಾಗಿರಬೇಕು.
- ಉಸಿರಾಡುವಾಗ, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎಳೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಉಸಿರು ಬಿಡುವಾಗ ಅವುಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡಿ.
- ಅಧೋ ಮುಖ ಸ್ವನಾಸನಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗುವ ಮೊದಲು ಉಸಿರಾಡುವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.

### ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಭುಜಗಳು ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.
- ಇದು ದೇಹವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ

## ಮಾರ್ಜರಿಯಾಸನ - ಬೆಕ್ಕಿನ ಭಂಗಿ

### ವಿಧಾನ

- ಎಲ್ಲಾ ನಾಲ್ಕು ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಬಂದು ದೇಹದ ಹಿಂಭಾಗವು ಮೇಜಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಮತ್ತು ಕೈಗಳು ಮತ್ತು ಪಾದಗಳು ಮೇಜಿನ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವಂತೆ ಟೇಬಲ್ ನಂತ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿ.
- ತೋಳುಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಲಂಬವಾಗಿ ಇರಿಸಿ, ಕೈಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಭುಜಗಳ ಕೆಳಗೆ ಮತ್ತು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿ ಇರಿಸಿ, ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ಸೊಂಟದ ಅಗಲದಲ್ಲಿರಬೇಕು.
- ನೇರವಾಗಿ ಮುಂದೆ ನೋಡಿ.
- ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ಗದ್ದವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ಹೊಕ್ಕುಳನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿರಿ ಮತ್ತು ಬಾಲ ಮೂಳೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ಪೃಷ್ಠವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಗ್ಗಿಸಿ.
- ಬೆಕ್ಕಿನ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘವಾದ, ಆಳವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಪ್ರತಿ ಚಲನೆಯ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ: ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವಾಗ, ಗದ್ದವನ್ನು ಎದೆಯ ಕಡೆಗೆ ಬಿಡಿ ಮತ್ತು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹಿಂಭಾಗವನ್ನು ಕಮಾನು ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಮಾಡಿ; ಪೃಷ್ಠಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡಿ.
- ಆರಂಭಿಕ ಟೇಬಲ್ ತರಹದ ಹಂತಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗುವ ಮೊದಲು ಈ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಈ ಯೋಗಾಸನದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಮೊದಲು ಐದು ಅಥವಾ ಆರು ಸುತ್ತುಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ.

### ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಹೃದಯ ಬಡಿತವು ನೆಲೆಗೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಮೃದು ಮತ್ತು ಲಯಬದ್ಧವಾಗಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಇದು ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.



07

## ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತನಾಸನ-ಎರಡು ಕಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಬಾಗಿದ ಭಂಗಿ

### ವಿಧಾನ

- ಮಡಿಸಿದ ಹೊದಿತೆಯ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ದಂಡಾಸನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ದೇಹದಿಂದ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಒತ್ತಿರಿ; ಸೊಂಟದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಬೆರಳಿನ ತುದಿಗಳಿಂದ ಒತ್ತಿರಿ.
- ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಮುಂಭಾಗದ ತಲೆವನ್ನು ಉದ್ದವಾಗಿ ಇರಿಸಿ, ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ಮತ್ತು ಸೊಂಟದಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆನ್ನನ್ನು ನೇರಗೊಳಿಸಿ ಕಾಲುಗಳ ಕಡೆಗೆ ಬಾಗಿ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯನ್ನು ಉದ್ದಗೊಳಿಸಿ.
- ಪ್ರತಿ ಕಾಲಿನ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಹೊರ ಚಾಚಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಕಾಲುಗಳ ಬದಿಗಳನ್ನು ಕೈಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರೊಂದಿಗೆ, ಮುಂಭಾಗದ ತಲೆವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಮತ್ತು ಉದ್ದಗೊಳಿಸಿ; ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಉಸಿರು ಬಿಡುವಾಗ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿ, ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳ್ಳಿ. ಪಾದಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದಿದ್ದರೆ, ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಬದಿಗಳಿಗೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ.
- 1-3 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಇದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿರಿ.
- ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ ಬರಲು, ಪಾದಗಳನ್ನು ಬಿಡಿ, ಉಸಿರಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಬಾಲ ಮೂಳೆಯನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಎಳೆಯುವ ಮೂಲಕ ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ.

### ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಈ ಭಂಗಿಯು ತಲೆಯನ್ನು ಹೃದಯಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಕ್ಕೆ ತರುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇಡೀ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

08

## ಸಲಂಬ ಭುಜಂಗಾಸನ - ಸಿಂಹನಾರಿ ಭಂಗಿ

### ವಿಧಾನ

- ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಕಾಲ್ಕೆರಳುಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಹಣೆಯನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ವಿಶ್ರಮಿಸಿ.
- ಪಾದಗಳು ಮತ್ತು ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಲಘುವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಂತೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿಡಿ.
- ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ಮತ್ತು ಕೈಗಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗುವಂತೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ.
- ಆಳವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಹೊಕ್ಕುಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ತಲೆ, ಎದೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ.
- ತೋಳುಗಳ ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ತಲೆವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆಯಿರಿ.
- ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯು ಕಶೇರುಖಂಡದಿಂದ ಕಶೇರುಖಂಡವನ್ನು ವಕ್ರಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿರಿ.
- ಪಾದಗಳು ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿವೆ ಮತ್ತು ನೇರವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಮುಖಮಾಡಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಉಸಿರಾಡುತ್ತಾ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ, ಎದೆ ಮತ್ತು ತಲೆಯನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ ತನ್ನಿ.

### ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಇದು ಸೌಮ್ಯವಾದ ಬೆನ್ನು ಬಾಗುವ ಭಂಗಿಯಾಗಿದ್ದು ಅದು ಎದೆಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತೆರೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಮತ್ತು ಭುಜಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ.
- ದೇಹದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಾಗ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



09

## ಶವಾಸನ - ಶವದ ಭಂಗಿ

### ವಿಧಾನ

- ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಮಲಗಿ.
- ಕಾಲುಗಳ ನಡುವೆ ಸುಮಾರು ಒಂದೂವರೆ ಅಡಿ ಅಂತರವಿರಲಿ.
- ದೇಹದಿಂದ ಆರು ಇಂಚು ದೂರದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ನಲದ ಮೇಲೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿ.
- ಅಂಗೈಗಳು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರಲಿ, ಬೆರಳುಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಗಲವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕು.
- ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಅದನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿದ ನಂತರ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ.

### ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಇದು ಎಲ್ಲಾ ಯೋಗ ಭಂಗಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿ ಭಂಗಿಯಾಗಿದೆ.
- ದೇಹ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಹೃದಯ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.



10

## ಉತ್ಕಟಾಸನ- ಕುರ್ಚಿ ಭಂಗಿ

### ವಿಧಾನ

- ಪಾದಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರವಿರಿಸಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಅಂಗೈಗಳು ಕೆಳಮುಖವಾಗಿರುವಂತೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ, ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಬೇಡಿ.
- ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವಂತೆ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಸೊಂಟವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿರಿ.
- ಕುಳಿತಿರುವಾಗ ಆರಾಮವಾಗಿರಿ.
- ಕೈಗಳು ನಲಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯನ್ನು ಉದ್ದಗೊಳಿಸಿ, ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ ಬನ್ನಿ.
- ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ ಮತ್ತು ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ಕಾಲ್ಪರಳುಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋಗದಂತೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಕ್ರಮೇಣ ಕೆಳಗೆ ಹೋಗುವ ಮೂಲಕ ಕುರ್ಚಿಯಾಕಾರಕ್ಕೆ ಬನ್ನಿ.
- ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನಂತರ ಅಡ್ಡ-ಕಾಲಿನ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.

### ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಈ ಭಂಗಿಯು ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಇದು ಎದೆಯನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ.



## ವೃಕ್ಷಾಸನ -ಮರದ ಭಂಗಿ

### ವಿಧಾನ

- ದೇಹದ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ತೋಳುಗಳೊಂದಿಗೆ ಎತ್ತರವಾಗಿ ಸಿ ಮತ್ತು ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಬಲ ಮೊಣಕಾಲು ಬಗ್ಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಎಡ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಬಲ ಪಾದವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಇರಿಸಿ. ಪಾದದ ಅಡಿಭಾಗವನ್ನು ತೊಡೆಯ ಮೂಲದ ಬಳಿ ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿ ಮತ್ತು ದೃಢವಾಗಿ ಇಡಬೇಕು.
- ಎಡಗಾಲು ನೇರವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸಮತೋಲನಗೊಂಡ ನಂತರ, ಆಳವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಬದಿಯಿಂದ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ತೋಳುಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಮತ್ತು 'ನಮಸ್ತೆ' ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ.
- ಸ್ಥಿರವಾದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ದೂರದ ವಸ್ತುವಿನ ಮುಂದೆ ನೇರವಾಗಿ ನೋಡಿ.
- ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯು ನೇರವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ದೇಹವು ಬಿಗಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘವಾದ ಆಳವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರತಿ ಉಸಿರಾಡುವಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ, ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡಿ.
- ನಿಧಾನವಾದ ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಬದಿಗಳಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ತಂದು ಬಲಗಾಲನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಿಡಿ.
- ಭಂಗಿಯ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಎತ್ತರವಾಗಿ ಮತ್ತು ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಬಲ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ನೆಲದಿಂದ ಎಡ ಕಾಲಿನಿಂದ ಈ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ.

### ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಇದು ಭುಜವನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯವನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ.
- ಈ ಭಂಗಿಯು ದೃಢವಾದ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲಿತ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



## ಉತ್ತಿತ ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ- ವಿಸ್ತರಿಸಿದ ಕೈಗಳು ಮತ್ತು ಪಾದಗಳ ಭಂಗಿ

### ವಿಧಾನ

- ತಾಡಸಾನದಲ್ಲಿ (ಪರ್ವತ ಭಂಗಿ) ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.
- ಅಂಗೈಗಳು ಕೆಳಮುಖವಾಗಿರುವಂತೆ ಬದಿಗಳಿಗೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ. ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಬೇಡಿ.
- ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೂಲಕ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯನ್ನು ನೇರಗೊಳಿಸಿ, ಭುಜಗಳ ನಡುವೆ ತಲೆಯನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಿ ಇದರಿಂದ ಗದ್ದವು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- 4-5 ಅಡಿ ಅಗಲ ಪಾದಗಳನ್ನು ಹರಡಲು ಉಸಿರಾಡುವಂತೆ ಮತ್ತು ಹೆಜ್ಜೆ ಬಿಗಿದು ಇಡಿಯಿರಿ (ಅಥವಾ ಲಘುವಾಗಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಿ) ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೋಳುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚಿ.
- ಭುಜಗಳಿಂದ ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿಯವರೆಗೆ ಮತ್ತು ಸೊಂಟದಿಂದ ಹಿಮ್ಮಡಿಯವರೆಗೆ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ವಿಸ್ತರಿಸಿ.
- ಹಲವಾರು ದೀರ್ಘ, ಆಳವಾದ ಉಸಿರುಗಳಿಗೆ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

### ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಈ ಭಂಗಿಯು ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ; ಆದ್ದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹೃದಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಎದೆಯನ್ನು ತೆರೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.



## ವೀರಭದ್ರಾಸನ - ಯೋಧ ಭಂಗಿ

### ವಿಧಾನ

- ಕನಿಷ್ಠ 3-4 ಅಡಿ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಗಲವಾಗಿ ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಬಲ ಪಾದವನ್ನು 90 ಡಿಗ್ರಿಗಳಷ್ಟು ಮತ್ತು ಎಡ ಪಾದವನ್ನು ಸುಮಾರು 15 ಡಿಗ್ರಿಗಳಷ್ಟು ತಿರುಗಿಸಿ.
- ಅಂಗೈಗಳು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರುವಂತೆ ಭುಜದ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ವಕ್ರಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ
- ಉಸಿರಾಡುವಾಗ, ಬಲ ಮೊಣಕಾಲು ಮತ್ತು ಪಾದವನ್ನು ಬಾಗಿ ನೇರ ರೇಖೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿ
- ಮೊಣಕಾಲು ಪಾದದ ಮೇಲೆ ಬೀಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ತಲೆಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಬಲಕ್ಕೆ ನೋಡಿ.
- ತೋಳುಗಳನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹಿಗ್ಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಸೊಂಟವನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
- ಕೆಳಗೆ ಬಾಗುವಾಗ ಯೋಗದ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿರಿ.
- ಉಸಿರಾಡುವಾಗ, ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬನ್ನಿ.
- ಉಸಿರಾಡುತ್ತಾ, ಕೈಗಳನ್ನು ಬದಿಗಳಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ.
- ಎಡ ಪಾದವನ್ನು 90 ಡಿಗ್ರಿಗಳಷ್ಟು ಮತ್ತು ಬಲ ಪಾದವನ್ನು ಸುಮಾರು 15 ಡಿಗ್ರಿಗಳಷ್ಟು ತಿರುಗಿಸುವ ಮೂಲಕ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ಯೋಗ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.



### ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಈ ಭಂಗಿಯು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತ್ರಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಇದು ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಇದು ಹೃದಯ ಬಡಿತವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ.

## ತ್ರಿಕೋನಾಸನ-ತ್ರಿಕೋನ ಭಂಗಿ

### ವಿಧಾನ

- ಪಾದಗಳನ್ನು ಅಗಲವಾಗಿಟ್ಟು ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಬಲ ಪಾದವನ್ನು 90 ಡಿಗ್ರಿಗಳಷ್ಟು ಮತ್ತು ಎಡ ಪಾದವನ್ನು 15 ಡಿಗ್ರಿಗಳಷ್ಟು ತಿರುಗಿಸಿ.
- ಈಗ ಬಲ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಮಧ್ಯಭಾಗವನ್ನು ಎಡ ಪಾದದ ಕಮಾನಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗದೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಿಸಿ.
- ಪಾದಗಳು ನೆಲವನ್ನು ಒತ್ತುವಂತೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ತೂಕವು ಎರಡೂ ಪಾದಗಳ ಮೇಲೆ ಸಮಾನವಾಗಿ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ ಮತ್ತು ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುವಾಗ ದೇಹವನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ಸೊಂಟದಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ. ಸೊಂಟವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಇರಿಸಿ. ಎಡಗೈ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಬಲಗೈ ನೆಲದ ಕಡೆಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.
- ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ನೇರ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ. ಶಿನ್, ಪಾದದ ಅಥವಾ ಬಲ ಪಾದದ ಹೊರಗೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬಲಗೈಯನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡಿ.
- ಭುಜಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಚಾವಣಿಯ ಕಡೆಗೆ ಚಾಚಿ.
- ತಲೆಯನ್ನು ತಟಸ್ಥ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಎಡಕ್ಕೆ ಇರಿಸಿ. ಕಣ್ಣುಗಳು ಎಡ ಅಂಗೈಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರಲಿ.
- ಗರಿಷ್ಠ ಹಿಗ್ಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಿ. ದೀರ್ಘವಾದ ಆಳವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇರಿ.
- ಉಸಿರಾಡುವಾಗ, ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬನ್ನಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಬದಿಗೆ ತನ್ನಿ. ಮತ್ತು ಪಾದಗಳನ್ನು ನೇರಗೊಳಿಸಿ.
- ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಅದೇ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

### ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಇದು ಹೃದಯವನ್ನು ತೆರೆಯುವ ಭಂಗಿಯಾಗಿದ್ದು ಇದು ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ.
- ಉಸಿರಾಡುವ ಆಳವಾದ ಮತ್ತು ಲಯಬದ್ಧವಾದಂತೆ ಎದೆಯು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಇದು ತ್ರಾಣವನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.



15

## ಧನುರಾಸನ - ಬಿಲ್ಲು ಭಂಗಿ

### ವಿಧಾನ

- ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಎರಡೂ ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ.
- ಮೊಣಕಾಲಿನ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ ಮತ್ತು ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ.
- ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
- ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಕೈಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
- 10-20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡಿ, ಆರಂಭಿಕ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ.
- 3-5 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

### ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಹೃದಯದ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ತೆರೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.
- ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



16

## ಅಧೋ ಮುಖ ಸ್ವನಾಸನ- ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ನಾಯಿ ಭಂಗಿ

### ವಿಧಾನ

- ಎಲ್ಲಾ ನಾಲ್ಕು ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಬಂದು ದೇಹದ ಹಿಂಭಾಗವು ಮೇಜಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಮತ್ತು ಕೈಗಳು ಮತ್ತು ಪಾದಗಳು ಮೇಜಿನ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವಂತೆ ಭಂಗಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿ.
- ಉಸಿರಾದುವಾಗ, ಸೊಂಟವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ, ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ನೇರಗೊಳಿಸಿ, ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ವಿಲೋಮವಾದ ವಿ-ಆಕಾರವನ್ನು ರೂಪಿಸಿ.
- ಕೈಗಳು ಭುಜದ ಅಗಲವನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ಪಾದಗಳು ಪೃಥ್ವಿ ಅಗಲವನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕಾಲ್ಕೆರಳುಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ತೋರಿಸುತ್ತವೆ.
- ಕೈಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಒತ್ತಿ ಮತ್ತು ಭುಜವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿ. ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಒಳಗಿನ ತೋಳುಗಳಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ ಮೂಲಕ ಶುತ್ತಿಗಿಯನ್ನು ಉದ್ದವಾಗಿ ಇರಿಸಿ.
- ಕೆಳಮುಖವಾದ ನಾಯಿಯ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘವಾದ ಆಳವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಹೊತ್ತುಳ ಕಡೆಗೆ ನೋಡಿ.
- ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡಿ, ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ, ಟೇಬಲ್ ಭಂಗಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ. ವಿಶ್ರಾಂತಿ, 3 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

### ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ಅಗಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಎದೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ, ಇದು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.



## ಅರ್ಧ ಪಿಂಚ ಮಯೂರಾಸನ - ಡಾಲ್ಫಿನ್ ಭಂಗಿ



### ವಿಧಾನ

- ಮೊಣಕಾಲು ಮಂಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ಮತ್ತು ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಬಿಡಿ.
- ಮುಂದೋಳುಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ, ಮೊಣಕೈಗಳು ಮತ್ತು ಭುಜಗಳು ಸಮಾನಾಂತರ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿವೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಈಗ ಕಾಲ್ಕೆರಳುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸುವಾಗ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಪೃಷ್ಠವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ನೇರಗೊಳಿಸಿ.
- ಭುಜಗಳು ದೃಢವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಈಗ ಭುಜಗಳನ್ನು ಕಿವಿಗಳಿಂದ ದೂರಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವ ಮೂಲಕ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿ.
- ಅದರ ನಂತರ ತೋಳುಗಳ ಕಡೆಗೆ ಚಲಿಸಿ.
- ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ 4 ರಿಂದ 6 ಆಳವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು 30 ರಿಂದ 60 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ. ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ.

### ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ತ್ರಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.
- ತಲೆಗೆ ರಕ್ತದ ಹರಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ
- ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಹೃದಯ ತೆರೆಯುವ ಭಂಗಿಗಳಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

## ಪಾದಂಗುಸ್ಥಾಸನ- ದೊಡ್ಡ ಪಾದ ಭಂಗಿ

### ವಿಧಾನ

- ಒಳ ಪಾದಗಳನ್ನು ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸುಮಾರು ಆರು ಇಂಚುಗಳಷ್ಟು ಅಂತರದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನೇರವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುವುದು ಮತ್ತು ಸೊಂಟದ ಕೀಲುಗಳಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ, ದೇಹ ಮತ್ತು ತಲೆಯನ್ನು ಒಂದು ಘಟಕವಾಗಿ ಚಲಿಸುವುದು.
- ದೊಡ್ಡ ಕಾಲ್ಕೆರಳುಗಳು ಮತ್ತು ಎರಡನೇ ಕಾಲ್ಕೆರಳುಗಳ ನಡುವೆ ಪ್ರತಿ ಕೈಯೂ ತೋರು ಮತ್ತು ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ತೋರಿ. ನಂತರ ಆ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಸುರುಳಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ಕಾಲ್ಕೆರಳುಗಳನ್ನು ದೃಢವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಕಾಲ್ಕೆರಳುಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿರಿ.
- ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ, ದೇಹವನ್ನು ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ನೇರಗೊಳಿಸಿ. ಉಸಿರು ಬಿಡುತ್ತಾ ಪೃಷ್ಠದ ಮೇಲೆತ್ತಿ. 3 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ.
- ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ, ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಬದಿಗಳಿಗೆ ಬಾಗಿ. ಕಾಲ್ಕೆರಳುಗಳ ಮೇಲೆ ಎಳೆಯಿರಿ, ದೇಹದ ಮುಂಭಾಗ ಮತ್ತು ಬದಿಗಳನ್ನು ಉದ್ದಗೊಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ.
- ಕಾಲ್ಕೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿ, ಕೈಗಳನ್ನು ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ, ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಉದ್ದಗೊಳಿಸಿ.
- ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ದೇಹ ಮತ್ತು ತಲೆಯನ್ನು ಒಂದೇ ಘಟಕವಾಗಿ ನೇರವಾಗಿ ಸ್ವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ.

### ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ತ್ರಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.
- ತಲೆಗೆ ರಕ್ತದ ಹರಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಹೃದಯ ತೆರೆಯುವ ಭಂಗಿಗಳಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತದೆ.



## ಸೇತು ಬಂಧಾಸನ- ಸೇತುವೆಯ ಭಂಗಿ

### ವಿಧಾನ

- ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ.
- ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ ಮತ್ತು ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
- ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ಸೊಂಟವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
- ಕಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಮತ್ತು 12-20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಾ ಹಿಂತಿರುಗಿ.
- ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಮೂಲ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ.
- ಭಂಗಿಯನ್ನು 3 - 5 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

### ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಆಳವಾದ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ಇದು ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಎದೆಯನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ.
- ಇದು ಎದೆಯ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ರಕ್ತದ ಹರಿವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.



## ಸಲಂಬ ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ -ಅರ್ಧ ಭುಜದ ನಿಲುವು ಭಂಗಿ

### ವಿಧಾನ

- ಪ್ರತಿ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಗಳಿಂದ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಒಂದು ಚಲನೆಯೊಂದಿಗೆ, ಭುಜಗಳ ಮೇಲೆ ಬರಲು ಕಾಲುಗಳು, ಪೃಷ್ಠದ ಮತ್ತು ಹಿಂಭಾಗವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ, ಕೈಗಳಿಂದ ಬೆನ್ನನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಿ.
- ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಸರಿಸಿ, ಮತ್ತು ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸರಿಸಿ, ಭುಜದ ಕಡೆಗೆ ತವಳಿ
- ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಒತ್ತುವ ಮೂಲಕ ಕಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಇರಿಸಿ.
- ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಭುಜಗಳು ಮತ್ತು ಮೇಲಿನ ತೋಳುಗಳ ಮೇಲೆ ಬೆಂಬಲಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ತಲೆ ಮತ್ತು ಕತ್ತಿನ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲ.
- ಕಾಲುಗಳನ್ನು ದೃಢವಾಗಿ ಇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ, ದೊಡ್ಡ ಕಾಲ್ಕೆರಳುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮೂಗಿನ ಮೇಲೆ ತಂದು ಕಾಲ್ಕೆರಳುಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ.
- ಆಳವಾದ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು 30-60 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಅದೇ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿರಿ.
- ಭಂಗಿಯಿಂದ ಹೊರಬರಲು, ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹಣೆಗೆ ತಗ್ಗಿಸಿ, ಕೈಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ, ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಕೆಳ ಮುಖವಾಗಿರಿಸಿ.
- ತಲೆಯನ್ನು ಎತ್ತದೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿ.
- ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿ, ಕನಿಷ್ಠ 60 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.

### ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಆಳವಾದ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ಇದು ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಎದೆಯನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ.
- ಇದು ಎದೆಯ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ರಕ್ತದ ಹರಿವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ



## ಉತ್ತಾನಾಸನ- ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಮುಂದೆ ಬಗ್ಗುವ ಭಂಗಿ

### ವಿಧಾನ

- ಪರ್ವತ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ (ತಡಾಸನ).
- ನೇರವಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ.
- ಬೆರಳ ತುದಿಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ. ಬೆರಳ ತುದಿಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಾಗ ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಮತ್ತು ಭುಜಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇರಿಸಿ.
- ತಲೆಯ ಮೂಲಕ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಂಡು ಉಸಿರಾಡಿ. ತಲೆ ಕೆಳಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಆಳವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ದೀರ್ಘವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆಬಿಡಿ
- ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ನಿಧಾನವಾಗಿರಿ.
- ಪರ್ವತ ಭಂಗಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಮತ್ತು ಒಂದು ಕ್ಷಣ ವಿರಾಮಗೊಳಿಸಿ. ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ

### ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಬೆನ್ನು ಬಿಗಿತ ಮತ್ತು ಕತ್ತಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಪೃಷ್ಠದ ನಮ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಸಮನಾಗಿ ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ..
- ತಲೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತದ ಹರಿವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ



## ಗೋಮುಖಾಸನ - ಹಸುವಿನ ಮುಖದ ಭಂಗಿ

### ವಿಧಾನ

- ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ.
- ಎಡ ಮೊಣಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಬಲ ಮೊಣಕಾಲು ಜೋಡಿಸಿ. ಕಾಲುಗಳು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಪೃಷ್ಠದ ಹತ್ತಿರ ಇರಬೇಕು.
- ಎಡಗೈಯನ್ನು ಹಿಂದೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮೊಣಕೈಯನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ. ಭುಜಗಳ ಕಡೆಗೆ ಕೈಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
- ಈಗ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಮೊಣಕೈಯನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒಂದರೊಳಗೊಂಡು ಸೇರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
- ಈ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನಂತರ ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಅದೇ ರೀತಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ.

### ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ.
- ಭುಜದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಎದೆ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ತೆರೆಯುತ್ತದೆ.
- ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಬಡಿತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ - ಒತ್ತಡದ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು.



# ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ- ಸೂರ್ಯ ಪ್ರಣಾಮ

- ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಉಸಿರು ಬಿಡುವುದು


ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಅಥವಾ ಸೂರ್ಯ ಪ್ರಣಾಮವು 12 ಯೋಗ ಭಂಗಿಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯಾಗಿದೆ.

**ಹಂತ 1:** ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಭಂಗಿ-ಪ್ರಣಾಮಾಸನ




- ಕಾಬಯ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು, ಪಾದಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಎರಡೂ ಪಾದಗಳ ಮೇಲೆ ತೂಕವನ್ನು ಸಮಾನವಾಗಿ ವಿತರಿಸಿ.
- ಎದೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿರಿಸಿ ಮತ್ತು ಭುಜಗಳನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡಿ. ಉಸಿರಾಡಿ ಮತ್ತು ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಒದ್ದಿಗೊಂಡ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ.
- ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ಅಂಗುಳಿಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ತನ್ನಿ.

**ಹಂತ 7:** ನಾಗರ ಭಂಗಿ - ಭುಜಂಗಾಸನ



- ಮುಂದೆ ನೈದ್ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಎದೆಯನ್ನು ಕೋಲ್ಪಾಕ್ಕೆ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ.
- ಭಂಗಿ.
- ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಕೈಗಳನ್ನು ಬಾಗಿ ನಿರಲಾಗಿಡಿ.
- ಭುಜಗಳನ್ನು ತಿವಿಗೊಂದ ರೂದಿರಿಸಿ ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲೆ ನೋಡು.

**ಹಂತ 2:** ಎತ್ತಿದ ತೋಳುಗಳ ಭಂಗಿ - ಹಸ್ತ ಉತ್ತಾನಾಸನ




- ಉಸಿರಾಡಿ ಮತ್ತು ತೋಳುಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ.
- ಕೈ ತೋಳುಗಳು ತಿವಿಗೆ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿರದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಹಿಮ್ಮಡಿಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಬಲ ತುದಿಯವರೆಗೆ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ.

**ಹಂತ 8:** ಪರ್ವತ ಭಂಗಿ - ಪರ್ವತಾಸನ




- ಉಸಿರಾಡಿ ಮತ್ತು ನೋಟ ಮತ್ತು ಬಾಲ ಮೂಳೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ.
- ತಲೆಕೆಳಗಾದ ವಿ ಭಂಗಿಯನ್ನು ರಚಿಸಲು ಎದೆಯನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇರಿಸಿ.

**ಹಂತ 3:** ಕೈಯಿಂದ ಪಾದದ ಭಂಗಿ - ಹಸ್ತ ಪಾದಾಸನ




- ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನೋಟದಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ.
- ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ಪಾದಗಳ ಹೊರತಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿ.

**ಹಂತ 9:** ಕುದುರೆ ಭಂಗಿ - ಆಶ್ವ ಸಂಚಲನಾಸನ




- ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೊಂಡು ಬಲ ಪಾದವನ್ನು ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ನಡುವೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ.
- ಎದ ಮೊದಲನೆಯ ನೆಲಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ.
- ನೋಟವನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಒತ್ತಿ ನಂತರ ಮೇಲಕ್ಕೆ ನೋಡಿ.

**ಹಂತ 4:** ಕುದುರೆ ಭಂಗಿ - ಆಶ್ವ ಸಂಚಲನಾಸನ



- ಉಸಿರಾಡಿ ಮತ್ತು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿರಿ.
- ಬಲ ಮೊದಲನೆಯ ನೆಲಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲೆ ನೋಡಿ.

**ಹಂತ 10:** ಕೈಯಿಂದ ಪಾದದ ಭಂಗಿ - ಹಸ್ತ ಪಾದಾಸನ




- ಉಸಿರು ಬಿಡಿ ಮತ್ತು ಎದ ಪಾದವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ.
- ಅಂಗುಳಿಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ.
- ಅಸ್ಥಸ್ಥತೆಯನ್ನು ತನ್ನಿ ಸುಖ ಮೊದಲನೆಯ ನೆಲಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸುವುದು.

**ಹಂತ 5:** ಕಡ್ಡಿ ಭಂಗಿ - ದಂಡಾಸನ




- ಉಸಿರಾಡಿ ಮತ್ತು ಎದಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಸರಳ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನಿ.

**ಹಂತ 11:** ಭುಜ ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿದ ಭಂಗಿ- ಹಸ್ತ ಉತ್ತಾನಾಸನ




- ಉಸಿರಾಡಿ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ.
- ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ನಿರಲಾಗಿಡಿ.
- ನೋಟವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊರಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿರಿ.

**ಹಂತ 6:** ಎಂಟು ಬಾಗಗಳು ಅಥವಾ ಅಂತೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಮಸ್ಕಾರ / ಅಷ್ಟಾಂಗ ಸಮಸ್ಕಾರ



- ಕ್ರಮೇಣ ಮೊದಲನೆಯ ನೆಲಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿ ನಂತರ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡಿ.
- ನೋಟವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮುಂದೆ ನೇರವಾಗಿ. ಎದೆ ಮತ್ತು ಗದ್ದವನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡಿ.
- ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ.

**ಹಂತ 12:** ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಭಂಗಿ- ಪ್ರಣಾಮಾಸನ



- ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ಮೊದಲು ದೇಹವನ್ನು ನೇರಗೊಳಿಸಿ.
- ಕೈಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಭಂಗಿಗೆ ತನ್ನಿ.

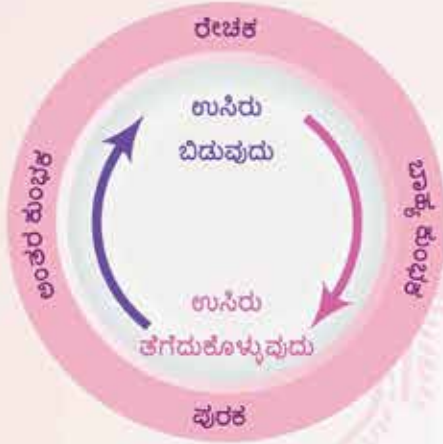
## ಅಲೋಕ್ಯದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಹಂತಗಳ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಸಕ್ರಿಯ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಹೊರಹಾಕುವಿಕೆಯು ರಕ್ತವನ್ನು ಆಮ್ಲಜನಕದೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಗಾಳಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ವೇಗದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ, ಇದು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಪ್ರದೇಶದ ಸುತ್ತ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಎಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ, ಎಬಿಎಸ್ ಗೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.
- ಹೃದಯ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅನಿಯಮಿತ ಹೃದಯ ಬಡಿತಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ.
- ಇದು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ, ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪೂರೈಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಇದು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.



# ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹೃದಯಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಪುರಾತನವಾದ ಉಸಿರಾಟದ ತಂತ್ರವಾಗಿದ್ದು ಅದು ಭಾರತದಲ್ಲಿನ ಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇದು ವಿಭಿನ್ನ ಶೈಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಚಕ್ರವು ಪುರಕ, ಕುಂಭಕ ಮತ್ತು ರೇಚಕ 3 ಹಂತಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ



## ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಅರಿವಿನ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶ್ರವಣೇಂದ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಸಂವೇದನಾ-ಚಲನಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಇದು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನ್ಯೂರೋನಿಯಾದಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಆಸ್ತಮಾದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಆಕ್ರಮಣಶೀಲತೆ, ಆತಂಕದ ಮಟ್ಟಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯಾವುದೇ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅಥವಾ ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಅಂತಹ ಒತ್ತಡದ ಕಡಿತದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಬಾಹ್ಯ ನಾಳೀಯ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಪರಿಧಮನಿಯ ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಮೈಗ್ರೇನ್ ತಲೆನೋವು, ಹುಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಮನೋದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

## ಒಂದು ಸಲಹೆಯ ಮಾತು....

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಈಗಾಗಲೇ ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಜನರಿಗೆ ಇದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಯಾವಾಗಲೂ ಉತ್ತಮ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದರ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಅವಧಿಯನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

## ಕಪಾಲಭಾತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ - ತಲೆಬುರುಡೆ-ಹೊಳೆಯುವ

### ಉಸಿರಾಟ

#### ವಿಧಾನ

- ಆರಾಮದಾಯಕವಾದ ಧ್ಯಾನ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯನ್ನು ನಟ್ಟಿಗೆ ಇರಿಸಿ.
- ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ ಮತ್ತು ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡಿ.
- ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯು ನೇರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಈಗ, ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ವೇಗವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ. ಹೊರಹಾಕುವಿಕೆಯು ಬಲವಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನಿಶ್ಚಿಯ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು.
- ನಿಶ್ಚಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಎದೆಯ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶದಿಂದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಬಲವಂತವಾಗಿ ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಹೊಸ ಗಾಳಿಯಿಂದ ತುಂಬಿಸಿ.
- ಫುನ: ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರಮಾಣವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವವರೆಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ.
- ಆರಂಭಿಕ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಮಾರು 3 ಬಾರಿ ಫುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ.

ಉಸಿರು  
ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು  
ನಿಧಾನ  
ಮತ್ತು  
ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ

ಉಸಿರು ಬಿಡುವುದು  
ತ್ವರಿತ  
ಮತ್ತು  
ಬಲವಂತವಾಗಿ



#### ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಮೂಗಿನ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ಉತವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಇದು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ನೀಡುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ.
- ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ.
- ಹೃದಯಾಘಾತದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.

## ಭ್ರಮರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ - ದುಂಬಿಯ ಉಸಿರಾಟ

#### ವಿಧಾನ

- ಆರಾಮದಾಯಕವಾದ ಧ್ಯಾನ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯನ್ನು ನಟ್ಟಿಗೆ ಇರಿಸಿ.
- ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ ಮತ್ತು ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡಿ.
- ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಇರಿಸಿ.
- ತೋರು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಎರಡೂ ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ.
- ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆಳವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತುಂಬಿರಿ.
- ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ, ಗಂಟಲಿನಿಂದ ನಿರಂತರ ಝೇಂಕಾರ ಶಬ್ದ ಮಾಡುತ್ತಾ ಧ್ವನಿ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿಸಬೇಕು.
- ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಧ್ವನಿ ಕಂಪನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ. ಬೇನುನೋಂದ ರ್ಝೇಂಕರಿಸುವ ಶಬ್ದದಂತೆಯೇ ಧ್ವನಿಯು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ನಿರಂತರ ಧ್ವನಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರ ತಿಳಿದಿರಲಿ.
- ಇದು ಒಂದು ಸುತ್ತು.
- 5 ಸುತ್ತುಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಮತ್ತು ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ.

#### ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ನರಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಗ ಮತ್ತು ಆತಂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



26

## ಅನುಲೋಮ್-ವಿಲೋಮ್ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ- ಪರ್ಯಾಯ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆ ಉಸಿರಾಟ

### ವಿಧಾನ

- ಆರಾಮದಾಯಕವಾದ ಧ್ಯಾನ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಇರಿಸಿ.
- ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ ಮತ್ತು ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡಿ.
- ಬಲ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿರಲಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ ಮತ್ತು ಎಡ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಉಸಿರಾಡಿ. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ತುಂಬುವವರೆಗೆ ಇದನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡಿ.
- ಈಗ ಹೆಚ್ಚಿರಲನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಎಡ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಉಂಗುರದ ಬೆರಲಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ. ನಂತರ ಬಲ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆ ಮೂಲಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ.
- ಮುಂದೆ ಬಲ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನಂತರ ಎಡ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯ ಮೂಲಕ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿ (ಬಲ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿರಲಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿದ ನಂತರ).
- ಇದು ಅನುಲೋಮ್ ವಿಲೋಮ್ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಒಂದು ಸುತ್ತ.
- 5 ಸುತ್ತಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಒಂದೇ ಸಲ 20 ಸುತ್ತಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ.
- ಅಲ್ಲದೆ, ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಧಿಯು 2 ಸೆಕೆಂಡುಗಳಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳವರೆಗೆ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೂ ಮೀರಿ ಹೋಗಬಹುದು.

### ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಮೆದುಳಿನ ಎರಡು ಅರ್ಧಗೋಳಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.
- ಹೃದಯವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಇದು ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಅವರ ದೇಹದ ಸಂವಿಧಾನವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ.



27

## ಭಸ್ತಿಕಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ- ಜೋರಾದ ಉಸಿರಾಟ

### ವಿಧಾನ

- ಆರಾಮದಾಯಕವಾದ ಧ್ಯಾನ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಇರಿಸಿ.
- ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ ಮತ್ತು ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡಿ.
- ದೇಹವನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ.
- ಕ್ಷಿಪ್ರ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಬಿಡುವುದು. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಬುಸುಗುಟ್ಟುವ ಶಬ್ದವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಪ್ರತಿ ಸುತ್ತಿಗೆ 10 ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಬಿಡುವುದು.
- ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

### ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಅಂಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಆಮ್ಲಜನಕವು ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ತುಂಬುತ್ತದೆ.
- ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

### ಕ್ಷಿಪ್ರ ಬಲವಂತದ ಉಸಿರಾಟ

ಎರಡೂ ಸಮಯದಲ್ಲಿ



# ಧ್ಯಾನ

ನಿಯಮಿತ ಧ್ಯಾನ ಅಭ್ಯಾಸವು ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು (ಹೆಚ್‌ಆರ್‌ವಿ) ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹೃದಯದ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ. ನಿಯಮಿತ ಧ್ಯಾನದಿಂದ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಮ್ಮ ಹೆಚ್‌ಆರ್‌ವಿ ಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲವಾರು ಉನ್ನತ-ಗುಣಮಟ್ಟದ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಧ್ಯಾನವು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಸರಾಸರಿಯಾಗಿ, ಧ್ಯಾನವು ಸಂಕೋಚನದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು (ಓದುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಗ್ರ ಸಂಖ್ಯೆ) 4.7 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಪಾದರಸ (ಎಂಎಂಹೆಚ್) ಮತ್ತು ಡಯಾಸ್ಟೋಲಿಕ್ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು (ಕೆಳಗಿನ ಸಂಖ್ಯೆ) 3.2 ಎಂಎಂಹೆಚ್ ಯಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ

- ಶಾಂತವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ.
- ಪಾದಗಳು, ಕಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ತೊಡೆಗಳಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡಿ.
- ಭುಜಗಳನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ.
- ಪ್ರತಿ ಉಸಿರು ಬಿಡುವಾಗ, "ಶಾಂತಿ ಅಥವಾ ಓಂ" ಪದವನ್ನು ಹೇಳಿ.
- ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರಲು ಬಿಡಬೇಡಿ.
- ಮಾದರಿಯನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಲು ಹಿಂತಿರುಗಿ.
- ಐದರಿಂದ 10 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಸಿ.



## ಧ್ಯಾನ ಮುದ್ರೆಗಳು

"ಮುದ್ರೆ" ಎಂಬುದು ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದವಾಗಿದ್ದು, ಇದರ ಅರ್ಥ 'ಸನ್ನೆ'. ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹರಿಯುವಂತೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬಹುದು. ಧ್ಯಾನ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು, ಆರಾಮದಾಯಕವಾದ ಪದ್ಧಾನನ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲ, ಚಾಪೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ತೊಡೆಗಳು ಅಥವಾ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ ಬಿಡಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮುದ್ರೆಯು ವಿಭಿನ್ನ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ವಿಭಿನ್ನ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.



### ಪ್ರಾಣ ಮುದ್ರೆ

ವಿಧಾನ

- ಹೆಚ್ಚೆರಳಿನ ತುದಿಯಿಂದ ಉಂಗುರ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕ ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿ. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮತ್ತು ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.
- ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.

ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸುಪ್ತ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ಇದು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸರಿಯಾದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹೃದಯವನ್ನು ಶಕ್ತಿಯುತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಈ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.



## ಸೂರ್ಯ ಮುದ್ರೆ ಅಥವಾ ಅಗ್ನಿ ಮುದ್ರೆ



### ವಿಧಾನ

- ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಉಂಗುರದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ, ಅದರ ತುದಿಯನ್ನು ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ತಳದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ.
- ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಉಂಗುರದ ಬೆರಳುಗಳ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಒತ್ತುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಇತರ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಇರಿಸಿ.
- ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ಉಸಿರು ಮತ್ತು ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.
- ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಬಳಸಿ ಉಂಗುರದ ಬೆರಳಿನ ಮೇಲೆ ಮಧ್ಯಮ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಸೂರ್ಯ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ, ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸುಮಾರು 15-20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡಬಹುದು.

### ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಇದು ಧೈರಿಯ ಗ್ರಂಥಿಯ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ.
- ಇದು ಕೆಟ್ಟ ಕೊಬ್ಬಿನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹೃದಯದ ಅಡಚಣೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

## ಅಪಾನ ವಾಯು ಮುದ್ರೆ

### ವಿಧಾನ

- ತೋರು ಬೆರಳನ್ನು ಅಂಗೈಯ ಮಧ್ಯಭಾಗಕ್ಕೆ ಮಡಚಿ.
- ಈಗ ಮಧ್ಯ ಮತ್ತು ಉಂಗುರದ ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿಯನ್ನು ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ತುದಿಯಿಂದ ಜೋಡಿಸಿ.
- ಕಿರುಬೆರಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಇರಿಸಿ.
- ಈಗ ಬೆರಳಿನ ಜೋಡಣೆಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತೆ, ಉತ್ತಮ ಏಕಾಗ್ರತೆಗಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮತ್ತು ಓಂ ಅನ್ನು ಜಪಿಸಿ.

### ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಇದು ಹೃದಯಾಘಾತವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಜೊತೆಗೆ ಹೃದಯದಲ್ಲಿನ ಭಾರವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಇದು ತಲೆನೋವು, ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಸಹ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ಉರಿ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.





## ವಿಧಾನ

- ತೋರುಬೆರಳು ಮತ್ತು ಉಂಗುರದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹೆಬ್ಬರಳಿನ ಕಡೆಗೆ ಮಡಿಚಿ ಮತ್ತು ಎರಡೂ ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿಯು ಹೆಬ್ಬರಳಿಗೆ ತಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ.
- ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹೆಬ್ಬರಳಿನಿಂದ ಒತ್ತುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಉಳಿದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿ.
- ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ.
- ಈಗ ಉತ್ತಮ ಏಕಾಗ್ರತೆಗಾಗಿ, ಓಂ ಪಠನ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ.

## ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಇದು ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಸ್ವಾಭಿಮಾನವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

## ವಿಧಾನ

- ಅಂಜಲಿ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುವ ಸಂಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಸ್ವರ್ಣಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ.
- ಎಡಗೈಯ ಅಂಗೈಯು ಹೊರಮುಖವಾಗಿರಬೇಕು, ಆದರೆ ಬಲಗೈಯ ಅಂಗೈಯು ಎಡ ಅಂಗೈಗೆ ಎದುರಾಗಿರಬೇಕು.
- ಎಡಗೈಯ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಲಗೈಯ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಅವುಗಳನ್ನು ವಿರುದ್ಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಗ್ಗಿಸುವಾಗ, ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡಿ ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಹಿಗ್ಗಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿ.
- ಈಗ, ಕೈಗಳ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಆರು ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.
- ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮುಂಜಾನೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು.

## ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಚಿತ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಅಧಿಕ ಕೊಬ್ಬು ಇರುವವರಿಗೆ ಈ ಮುದ್ರೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ.
- ಗಣೇಶ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೃದಯವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಬಹುದು, ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಚಕ್ರವನ್ನು ತೆರೆಯಬಹುದು.



# ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹೃದಯಕ್ಕಾಗಿ

## ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರುವುದು ಹೃದ್ಯೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಎರಡು ಪ್ರಮುಖ ವಿಷಯಗಳಾಗಿವೆ.6

ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಾಗಿ ಅಮೇರಿಕನ್ ಹಾರ್ಟ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತದೆ.7

ವಾರಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 150 ನಿಮಿಷಗಳ ಮಧ್ಯಮ-ತೀವ್ರತೆಯ ಏರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ವಾರಕ್ಕೆ 75 ನಿಮಿಷಗಳ ಹುರುಪಿನ ಏರೋಬಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆ ಅಥವಾ ಎರಡರ ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮೇಲಾಗಿ ವಾರದಾದ್ಯಂತ ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ವಾರಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 2 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಮದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೀವ್ರತೆಯ ಸ್ನಾಯು-ಬಲಪಡಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು (ಪ್ರತಿರೋಧ ಅಥವಾ ತೂಕದಂತಹ) ಸೇರಿಸಿ.

ಕಡಿಮೆ ಸಮಯವನ್ನು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಲಘು-ತೀವ್ರತೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಸಹ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲವು ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಬಹುದು.

ಕನಿಷ್ಠ 300 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುವ ಮೂಲಕ ಇನ್ನಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ (5 ಗಂಟೆಗಳು) ವಾರಕ್ಕೆ.

ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಕ್ರಮೇಣ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ.



ಮಧ್ಯಮ-ತೀವ್ರತೆಯ ಏರೋಬಿಕ್/ಹೃದಯ ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

ಪ್ರತಿ ವಾರ 150 ನಿಮಿಷಗಳು

ಕನಿಷ್ಠ 1 ದಿನಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ 30 ನಿಮಿಷಗಳು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು



ಹುರುಪಿನ-ತೀವ್ರತೆಯ ಏರೋಬಿಕ್/ಹೃದಯ ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

ಪ್ರತಿ ವಾರ 75 ನಿಮಿಷಗಳು

ಕನಿಷ್ಠ 3 ದಿನಗಳು, ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ 20 ನಿಮಿಷಗಳು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು



ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುದು ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ

ಅಗಲಗೊಳಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ವಾರಕ್ಕೆ 2-3 ಬಾರಿ

### ಮಧ್ಯಮ-ತೀವ್ರತೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಹೃದಯ ಬಡಿತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಡಿಯೋಸ್ಟ್ರೋಲರಿ ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಅನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹೃದಯವು ವೇಗವಾಗಿ ಬಡಿಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಾನೆ. ಅದರ ಅವನು / ಅವಳು ಇನ್ನೂ ಮಾತನಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮಧ್ಯಮ ಅಥವಾ ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದ ಪ್ರಯತ್ನ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

- ಚುರುಕಾದ ನಡಿಗೆ (ಗಂಟೆಗೆ ಕನಿಷ್ಠ 2.5 ಮೈಲುಗಳು)
- ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಏರೋಬಿಕ್ಸ್
- ನೃತ್ಯ (ಸಾಮಾಜಿಕ)
- ತೋಟಗಾರಿಕೆ
- ಟೆನಿಸ್ (ಇಬ್ಬರು)
- ಪ್ರತಿ ಗಂಟೆಗೆ 10 ಮೈಲುಗಳಿಗಿಂತ ನಿರಾನವಾಗಿ ಟ್ರೆಕಿಂಗ್

### ಹುರುಪಿನ ತೀವ್ರತೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಪ್ರಯತ್ನದ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದರಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆ ಹಾಕುವುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬೆಚ್ಚಿಗಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಬೆವರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಹೊರಬರದ ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಇರಬಹುದು.

- ಹತ್ತುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಭಾರವಾದ ಬೆನ್ನು ಹೊರೆಯೊಂದಿಗೆ ನಡೆಯುವುದು
- ಓವುಜು
- ಈಜು
- ಏರೋಬಿಕ್ ನೃತ್ಯ
- ಟೆನಿಸ್ (ಒಬ್ಬರು)
- ಪ್ರತಿ ಗಂಟೆಗೆ 10 ಮೈಲುಗಳು ಅಥವಾ ವೇಗವಾಗಿ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್
- ಹಗ್ಗ ಜಿಗಿತ

## ಒಂದು ಸಲಹೆಯ ಮಾತು....

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಇತರ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ವೈದ್ಯಕೀ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಹೃದಯವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಸಲು ಕೆಲವು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

33

### ನಡಿಗೆ

ನಡಿಗೆ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ವೇಗದ ನಡಿಗೆ, ಹೃದಯದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ವೇಗವಾದ ನಡಿಗೆಯು ನಾಡಿಮಿಡಿತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇತರ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಗಿಂತ ಕೀಲುಗಳಿಗೆ ಆರಾಮ ನೀಡುತ್ತದೆ.



34

### ಭಾರ ಎತ್ತುವ ತರಬೇತಿ

ತೂಕದೊಂದಿಗಿನ ತರಬೇತಿಯು ಸ್ನಾಯುವಿನ ದ್ರವ್ಯರಾಶಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಸುಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತೂಕವನ್ನು ಬಳಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಪುಷ್-ಅಪ್‌ಗಳು, ಸ್ಕ್ವಾಟ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ಪುಲ್-ಅಪ್‌ಗಳಂತಹ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.



35

### ಈಜು

ಹೆಚ್ಚು ಈಜುವುದು ಪೂರ್ಣ-ದೇಹದ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿದ್ದು ಅದು ದೇಹ ಮತ್ತು ಹೃದಯವನ್ನು ಸ್ಥಿತಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇತರ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿ, ಈಜು ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ನೋವು ಇಲ್ಲದೆ ದೇಹದ ಚಲನೆಯನ್ನು ಅನುಮತಿಸುತ್ತದೆ.



36

### ಮಧ್ಯಂತರ ತರಬೇತಿ

ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಸಕ್ರಿಯ ಚೇತರಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೀವ್ರತೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸಣ್ಣ ಬಿಡುವಿನ ನಡುವೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವ ತರಬೇತಿ - ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ-ಗಾತ್ರದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನಂಬಲಾಗದ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ನಾಡಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಇಳಿಸುವುದು ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ಸುಡುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವಧಮನಿಗಳು ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.





37

## ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್

ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಹೃದ್ರೋಗದ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಕಾಲುಗಳ ದೊಡ್ಡ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ, ಇದು ನಾಡಿ ದರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ



38

## ಒಟ್ಟಾರೆ ವ್ಯಾಯಮಗಳು

ವೈಲೇಟ್ಲೆಗಳಂತಹ ಜೀವನಶೈಲಿಗಳು ಒಟ್ಟಾರೆ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಹೃದಯದೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬದುಕಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ



39

## ನೃತ್ಯ

ಹೃದಯವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಸಲು ನೃತ್ಯವು ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಒಲವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೀವ್ರತೆಯಿಂದ ಕಡಿಮೆಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸಬಹುದು.



40

## ದೀರ್ಘವೃತ್ತ

ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ದೀರ್ಘವೃತ್ತದ ಯಂತ್ರದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳೆಂದರೆ ಅದು ದೇಹದ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಮತ್ತು ಕೆಳಭಾಗದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅಂದಾಕಾರದ ಕಾಲಿನ ಚಲನೆಯು ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಕಡಿಮೆ ಪರಿಣಾಮದೊಂದಿಗೆ ಓಟವನ್ನು ಅನುಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಲಯಬದ್ಧ ತೋಳಿನ ಚಲನೆಯು ಹಿಂಭಾಗ ಮತ್ತು ಭುಜದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಹರಿಯುತ್ತದೆ.



## ನಮ್ಮ ಬೋಧಕರಿಂದ ಒಂದು ಮಾತು.....

**ಯೋ**ಗವು ನಮ್ಮತೆ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವ ಪುರಾತನ ವಿಜ್ಞಾನವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಈಗ ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಯೋಗವು ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ಹರಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮೂಲಕ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ, ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಕೊಬ್ಬು, ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟಗಳು ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಬಡಿತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಮತ್ತು ಹೃದ್ಯೋಗದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬಹುದು ಇದು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಮೀರಿದ್ದಾಗಿದೆ

### Rajesh Sharma

Certified Yoga instructor, Fitness trainer & Life coach, Mumbai

- Yoga and Fitness instructor with 13 years of teaching experience
- Has a certificate in power Yoga, Fitness Training and Diploma in nutrition and diet planning
- His articles on fitness were published in renowned newspapers like Times of India, Hindustan and Mid-day

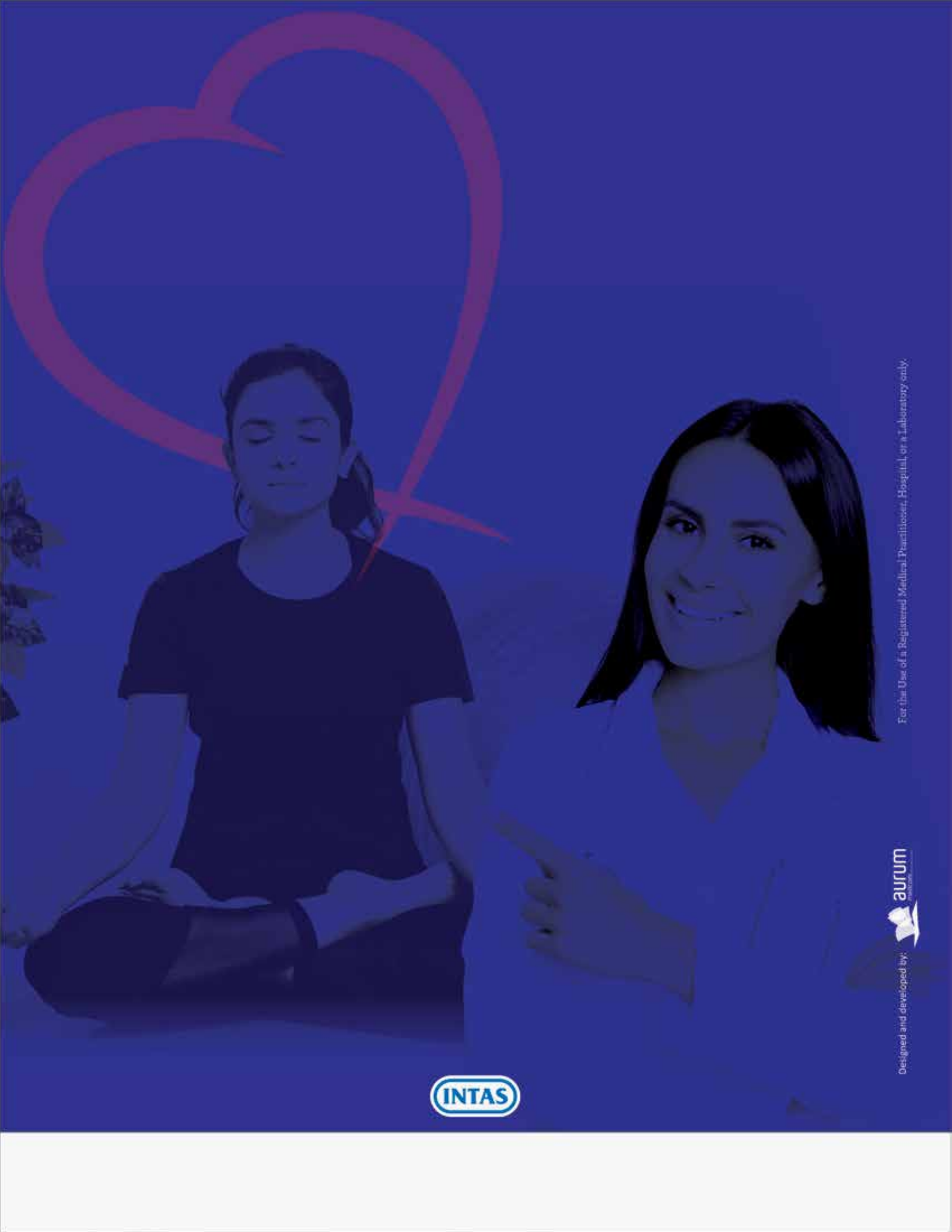


## ದತ್ತದ ಮೂಲ

1. <https://www.pennmedicine.org/updates/blogs/heart-and-vascular-blog/2016/march/how-yoga-benefits-the-heart>.
2. <https://yoga.ayush.gov.in/blog?q=71>.
3. <https://www.webmd.com/balance/what-is-pranayama>.
4. <https://www.health.harvard.edu/heart-health/mindfulness-can-improve-heart-health>
5. <https://www.healthshots.com/fitness/staying-fit/yoga-for-heart-5-simple-mudras-for-healthy-heart/>
6. <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics>
7. <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics/aha-recs-for-physical-activity-in-adults>
8. <https://www.narayanahealth.org/blog/10-best-exercises-to-strengthen-heart/>
9. <https://www.artofliving.org/in-en/health-and-wellness/20-postures-healthy-heart>
10. <https://sarvyoga.com/asana-yoga-poses/>
11. <https://www.yogajournal.com/poses/big-toe-pose/>
12. <https://www.shethepeople.tv/news/benefits-surya-namaskar-cannot-ignore/#:~:text=The%20Surya%20Namaskar%20benefits%20the,vital%20organs%20in%20the%20body>.
13. <https://www.indiatvnews.com/health/want-to-keep-your-heart-healthy-try-these-beneficial-yoga-asanas-by-swami-ramdev-650785>
14. [https://www.yogicwayoflife.com/yoga\\_pranayama/](https://www.yogicwayoflife.com/yoga_pranayama/)
15. [https://www.yogicwayoflife.com/yoga\\_asana/](https://www.yogicwayoflife.com/yoga_asana/)
16. Diabetes Care 2016;39(11):2065-2079
17. <https://www.health.harvard.edu/blog/lifestyle-changes-to-lower-heart-disease-risk-2019110218125>



**Disclaimer:** Conceptualized, Edited & Designed by AurumMedcom. Intra Pharmaceuticals Limited has not verified the scientific validity of the content or any associated copyright or intellectual property issue. The views expressed do not necessarily reflect those of the publisher or sponsor. The publication is not to be construed as any endorsement of the quality or value of the advertised/sponsored products described herein. Kindly be guided by your independent professional expertise in this regard. Any suggestions to improve this publication or to correct any inadvertent error (if any) may kindly be brought to our notice.



INTAS

For the Use of a Registered Medical Practitioner, Hospital, or a Laboratory only.



Designed and developed by: