

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.**





യോഗ: ആരോഗ്യമുള്ള ഹൃദയത്തിനുള്ള ബുദ്ധിപരമായ വഴി 01

ഹൃദയാരോഗ്യത്തി നായുള്ള യോഗാസനങ്ങൾ



- 1. തടാസന - മൌണ്ടൻ പോസ് 03
- 2. അർദ്ധ മത്സ്യേന്ദ്രാസന - നട്ടെല്ലു പകുതി വളച്ച് ഇരിക്കുന്ന പോസ് 03
- 3. ഭൃജംഗാസനം - കോബ്രാ പോസ് 04
- 4. ദണ്ഡാസനം- സ്റ്റിക്ക് പോസ് 04
- 5. മകര അധോ മുഖ ശ്യാനാസനം - ഡോൾഫിൻ പ്ലാങ്ക് പോസ് 05
- 6. മാർജ്ജാരാസനം - ക്യാറ്റ് പോസ് 05
- 7. പശ്ചിമോത്തമാസനം - രണ്ട് കാലുകളും മുന്നോട്ടു നീട്ടിവെച്ച് വളഞ്ഞിരിക്കുന്ന പോസ് 06
- 8. ശലഭ ഭൃജംഗാസനം - സ്ഫിനാക്സ് പോസ് 06
- 9. ശവാസനം - കോർപ്പസ് പോസ് 07
- 10. ഉൽകാസന - ചെയർ പോസ് 07
- 11. ഉൽകാസന - ചെയർ പോസ് 08
- 12. ഉദാഹിത ഹസ്തപദാസന - കൈകാലുകൾ നിവർത്തിയുള്ള പോസ് 08
- 13. വീരഭദ്രാസന - വാരിയർ പോസ് 09
- 14. ത്രികോണാസനം- ട്രൈയാംഗിൾ പോസ് 09
- 15. ധനുരാസനം - ബോ പോസ് 10
- 16. അധോമുഖ ശ്യാനാസന - ഡൗൺവേർഡ് ഫേസിങ് ഡോഗ് പോസ് 10
- 17. അർദ്ധ പിഞ്ച മയൂരാസനം- ഡോൾഫിൻ പോസ് 11
- 18. പാദാംഗുസ്താസന - ബിഗ് ടോ പോസ് 11
- 19. സേതുബന്ധാസനം - ബ്രിഡ്ജ് പോസ് 12

- 20. സാലംബ സർവ്വാംഗാസനം - ഹാഫ് ചേഷർഡർ സ്റ്റാൻഡ് പോസ് 12
- 21. ഉത്തനാസനം - സ്റ്റാൻഡിങ് ഫോർവേഡ് ബെൻഡ് പോസ് 13
- 22. ഗോമുഖാസനം - കൗ ഫേസ് പോസ് 13
- 23. സൂര്യനമസ്കാരം- സൺ സല്യൂട്ടേഷൻ 14

ആരോഗ്യമുള്ള ഹൃദയത്തിനായി പ്രാണായാമം



- 24. കപാലഭാതി പ്രാണായാമം - സ്കൾ ഷൈനിംഗ് ബ്രീത്തിംഗ് 16
- 25. ഭ്രാമരി പ്രാണായാമം - ഹമ്മിംഗ് ബീ രീത് 16
- 26. അനുലോമ- വിലോമ പ്രാണായാമം - ഒന്നിടവിട്ട നാസാരന്ധ്രത്തിലൂടെയുള്ള ശ്വാസനം 17
- 27. സ്പ്രിംഗ് പ്രാണായാമം - ബെല്ലോസ് ബ്രീത് 17

ധ്യാനം



ധ്യാനമുദ്രകൾ



- 28. പ്രാണമുദ്ര 18
- 29. സൂര്യ മുദ്ര അല്ലെങ്കിൽ അഗ്നി മുദ്ര 19
- 30. അപാന വായു മുദ്ര 19
- 31. രുദ്ര മുദ്ര 20
- 32. ഗണേശ മുദ്ര 20

ആരോഗ്യമുള്ള ഹൃദയത്തിനുള്ള വ്യായാമങ്ങൾ



- 33. നടത്തം 22
- 34. ഭാര പരിശീലനം 22
- 35. നീന്തൽ 22
- 36. ഇടവേളകളുള്ള പരിശീലനം 22
- 37. സൈക്ലിംഗ് 23
- 38. കോർ വർക്കൗട്ടുകൾ 23
- 39. ഡാൻസ് 23
- 40. എലിപ്റ്റിക്കൽ 23
- ഞങ്ങളുടെ പരിശീലകന്റെ ഉപദേശം 24
- വിവരങ്ങളുടെ ഉറവിടം 25

യോഗ:



ആരോഗ്യമുള്ള ഹൃദയത്തിനുള്ള ബുദ്ധിപരമായ വഴി

- നൂറ് കണക്കിന് വർഷങ്ങളായി നിലവിലുള്ള യോഗ ഇപ്പോഴും ജനപ്രിയമാണ്. ഇത് ഹൃദയത്തിന് ധാരാളം ഗുണങ്ങൾ നൽകുന്നു. 1
- മറ്റേതൊരു വ്യായാമരൂപത്തേയും പോലെ, ഉപാപചയം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിലൂടെ കൊളസ്ട്രോളിന്റേയും രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടേയും അളവ് മെച്ചപ്പെടുത്താൻ ഇതിന് സാധിക്കും.
- ധമനികളുടെ വിശ്രമം മെച്ചപ്പെടുത്തുക വഴി രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാൻ ഇത് സഹായിക്കുന്നു.
- യോഗയിലെ ശ്വസനക്രിയകളും ധ്യാനവും ഹൃദയമിടിപ്പ് മന്ദഗതിയിലാക്കാനും നല്ല ഉറക്കത്തിനായി തയ്യാറെടുക്കാനും സഹായിക്കുന്നു.
- ഉത്കണ്ഠയും സമ്മർദ്ദവും കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- കലോറി കത്തിക്കുകയും പേശികളെ ടോൺ ചെയ്യാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.



സിറം കൊളസ്ട്രോൾ, ട്രൈഗ്ലിസറൈഡുകൾ, പ്രമി ഫാറ്റി ആസിഡുകൾ, രക്തത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസ്, ശരീരഭാരം എന്നിവയിൽ ഗണ്യമായ കുറവ് വരുത്തുന്നതിനാൽ ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദവും കൊറോണറി ആർട്ടറി രോഗവും നിയന്ത്രിക്കാൻ യോഗിക് തെറാപ്പി ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കാം. ഇത് ശാരീരിക ക്ഷമത മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും വ്യക്തിയുടെ കാര്യക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ആയുഷ് മന്ത്രാലയം, ഗവൺമെന്റ് ഓഫ് ഇന്ത്യ

ഇനിപ്പറയുന്ന ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങളുടെ വർദ്ധിച്ച ഉപഭോഗം ഉൾപ്പെടുന്ന യോഗയിലൂടെ പരമാവധി പ്രയോജനങ്ങൾ നേടുന്നതിന് ആരോഗ്യകരമായ യോഗാഹാരം പിന്തുടരാൻ ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു.²



ഉള്ളിയും വെളുത്തുള്ളിയും



നാരുകൾ ധാരാളം അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം

ഫ്ലാക്സ് സീഡ് എണ്ണ



ഇരുണ്ട നിറത്തിലുള്ള ബെറികൾ



കാബേജ്, കോളിഫ്ലവർ, ബ്രോക്കോളി തുടങ്ങിയ പച്ചക്കറികൾ



എല്ലാ ദിവസവും ചുരുങ്ങിയത് രണ്ട് ലിറ്റർ വെള്ളം

പച്ച നിറത്തിലുള്ള ഇലക്കറികൾ



സോയ



ഗ്രീൻ ടീയും ഹെൽബൽ ടീയും



ഓട്ട്സ് ബ്രാൻ

ഒരു ഉപദേശം...

യോഗ മൂലം ആളുകൾക്ക് വളരെയധികം ഗുണങ്ങളുണ്ട്, മാത്രമല്ല ഇത് ഹൃദയത്തെ ആരോഗ്യകരമായി നിലനിർത്തുന്നതിന് വേണ്ടിയുള്ള ഫലപ്രദമായ മാർഗ്ഗവുമാണ്. എന്നിരുന്നാലും, ഹൈപ്പർടെൻഷൻ പോലുള്ള ഹൃദയസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ ചില യോഗാസനങ്ങൾ മെഡിക്കൽ മേൽനോട്ടത്തിൽ മാത്രമേ നടത്താവൂ. ഈ യോഗാസനങ്ങൾ ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുൻപ് ഒരു ഡോക്ടറെ സമീപിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.

ഹൃദയാരോഗ്യത്തി

നായുള്ള യോഗാസനങ്ങൾ



01 തടാസന - മൌണ്ടൻ പോസ്

ചെയ്യേണ്ടുന്ന രീതി

- കാലുകൾ ചേർത്ത് വച്ച് കൈകൾ ശരീരത്തിന്റെ വശങ്ങളിൽ വെച്ച് നിവർന്നു നിൽക്കുക.
- കൈകൾ സാവധാനം കൂട്ടിപ്പിടിച്ചു തലയ്ക്കു മുകളിൽ ഉയർത്തുക
- കൃതികാൽ ഉയർത്തി പരമാവധി നീട്ടാൻ ശ്രമിക്കുക.
- 10 മുതൽ 20 സെക്കൻഡ് വരെ ഈ നില തുടരുക.
- ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് സാവധാനം പൂർവ്വസ്ഥിതിയിലേക്ക് വരിക.
- 3 മുതൽ 5 റൗണ്ടുകൾ വരെ ആസനം ആവർത്തിക്കുക.

ആരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- കശേരുകങ്ങളെയും ഹൃദയത്തെയും ശക്തിപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കുന്നു.
- ആഴത്തിലുള്ള ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ശ്വാസകോശത്തെ വികസിപ്പിക്കുന്നു.



02 അർദ്ധ മത്സ്യേന്ദ്രാസന - നട്ടെല്ല് പകുതി വളച്ച് ഇരിക്കുന്ന പോസ്



ചെയ്യേണ്ടുന്ന രീതി

- കാലുകൾ നീട്ടി നേരെ ഇരിക്കുക.
- വലത് കാൽ സാവധാനം അകത്തേക്ക് മടക്കി ഇടത് ഇടുപ്പിന് സമീപം വയ്ക്കുക, തുടർന്ന് ഇടത് കാൽ മടക്കി വലതു കാലിന്റെ മറുവശത്ത് വയ്ക്കുക.
- ഇപ്പോൾ, വലതു കൈ കാൽമുട്ടുകൾക്ക് ചുറ്റും എടുത്ത്, ഇടത് കാൽമുട്ടിലോ കാൽവിരലിലോ പിടിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.
- ഇടത് കൈ അരയ്ക്ക് പിന്നിലേക്ക് എടുത്ത് പിന്നിലേക്ക് വളയ്ക്കുക.
- 10-20 സെക്കൻഡ് ഈ സ്ഥാനത്ത് തുടരുക, ഇടത് കാൽ മടക്കി ആവർത്തിക്കുക.
- സാവധാനം ശ്വാസം വിടുക, പൂർവ്വ സ്ഥിതിയിലേക്ക് മടങ്ങുക.
- 3-5 തവണ ആവർത്തിക്കുക

ആരോഗ്യഗുണങ്ങൾ

- ഇടതും വലതും വശങ്ങളിലായി ചെയ്യുമ്പോൾ നെഞ്ചിന്റെ വശങ്ങൾ തുറക്കുന്നു.
- ഹൃദയത്തെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നു.

03

ഭുജംഗാസനം - കോബ്രാ പോസ്



ചെയ്യേണ്ടുന്ന രീതി

- രണ്ട് കൈകളും കാലുകളും ചേർത്തുവെച്ച് കമഴ്ന്ന് കിടക്കുക.
- കൈകൾ പതുക്കെ തോളിനു താഴെയും താടിയും നിലത്ത് വയ്ക്കുക.
- സാവധാനം ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് എടുത്തുകൊണ്ട്, തലയും കഴുത്തും ശരീരത്തിന്റെ മുകൾഭാഗവും കൈമുട്ടുകൾ ഉള്ളിലേക്ക് വളച്ചുകൊണ്ട് ഉയർത്താൻ ശ്രമിക്കുക.
- കൈകളിൽ അധികം സമ്മർദ്ദം ചെലുത്താതെ മുകളിലേക്ക് ഉയർത്താൻ ശ്രമിക്കുക.
- 10-20 സെക്കൻഡ് പിടിച്ച് സാവധാനം ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് ആരംഭ സ്ഥാനത്തേക്ക് മടങ്ങുക.
- ആസനം 3-5 തവണ ആവർത്തിക്കുക.

ആരോഗ്യഗുണങ്ങൾ

- ഇത് നെഞ്ച് വികസിക്കാൻ സഹായിക്കുകയും ഹൃദയത്തെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

04

ദണ്ഡാസനം- സ്റ്റിക് പോസ്

ചെയ്യേണ്ടുന്ന രീതി

- കാലുകൾ മുന്നോട്ടും കൈകൾ ഇടുപ്പിനോടും ചേർത്ത് വച്ച് കൈകൾ നേരെയൊക്കി ഇരിക്കുക.
- കാലിലെ തള്ളവിരലുകൾ ചേർത്ത് വയ്ക്കുക, ഉപ്പുറ്റികൾ തമ്മിൽ ഒരു ചെറിയ സ്ഥലം വയ്ക്കുക.
- കാൽവിരലുകൾ പിന്നിലേക്ക് വലിച്ചുകൊണ്ട് കണങ്കാൽ വളയ്ക്കുക. പെരുവിരൽ ഉപയോഗിച്ച് മുന്നോട്ട് അമർത്തുക.
- അകത്തെ തുടകൾ അകത്തേക്കും താഴേക്കും തിരിക്കുക, തുടകൾ ഉപയോഗിച്ച് അമർത്തുക.
- നെഞ്ച് പൊക്കിളിൽ നിന്ന് അകറ്റി കോളർബോണുകൾ വിശാലമാക്കുക.
- മുൻവശത്തെ വാരിയെല്ലുകൾ അയയ്ക്കുമ്പോൾ കൈകൾ മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തി പിന്നിലേക്ക് വളയ്ക്കുക.
- ശ്വാസം അകത്തേക്ക് എടുത്ത് നട്ടെല്ല് നിവർത്തുക.
- സാധ്യമെങ്കിൽ, കാലുകൾ പൂർണ്ണമായി സജീവമായി അഞ്ച് ആഴത്തിലുള്ള ശ്വാസങ്ങൾ തുടരുക.

ആരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- നട്ടെല്ലിനെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതിനാൽ ഇത് ശരിയായ ശാരീരിക നില കൈവരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- തോളുകളേയും നെഞ്ചിനെയും വിസ്തൃതമാക്കുന്നു.



05

മകര അധോ മുഖ ശ്യാനാസനം - ഡോൾഫിൻ പോസ്റ്റ്

ചെയ്യേണ്ടുന്ന രീതി

- ശരീരത്തിന്റെ പിൻഭാഗം ഒരു മേശയുടെ മുകൾഭാഗവും കൈകാലുകൾ ഒരു മേശയുടെ നാല് കാലുകളുമായി വരുന്ന വിധത്തിൽ ക്ലൂനിഞ്ച് നീൽക്കുക.
- ശരീരത്തിന്റെ ഭാരം സാവധാനം മുൻവശത്തേക്ക് മാറ്റുകയും തോളുകൾ കൈത്തണ്ടയുമായി യോജിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുകയും ചെയ്യുക.
- കൈത്തണ്ടകൾ തറയിൽ തൊടുന്നതുവരെ പതുക്കെ കൈകൾ താഴ്ത്തുക. ഈ സമയത്ത് കൈപ്പത്തികൾ തറയിൽ അമർത്തണം.
- കാലുകൾ നേരെയാക്കി, ഉപ്പുറ്റി കാൽവിരലുകൾക്ക് മുകളിൽ വയ്ക്കുക.
- നോട്ടം തറയിൽ ഉറപ്പിച്ച് പുറകും കാൽമുട്ടുകളും നേരെയാക്കുക.
- സാധ്യമെങ്കിൽ, കൈപ്പത്തികൾ പരസ്പരം അഭിമുഖീകരിക്കണം.
- ശ്വസിക്കുമ്പോൾ, വയറിലെ പേശികൾ സാവധാനം വലിക്കുക, ശ്വാസം വിടുമ്പോൾ അവ വിശ്രമിക്കാൻ അനുവദിക്കുക.
- അധോ മുഖ ശ്യാനാസനയിലേക്ക് മടങ്ങുന്നതിന് മുമ്പ് കുറച്ച് തവണ ശ്വാസമെടുത്തുകൊണ്ട ഈ ആസനത്തിൽ തുടരുക.



ആരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- തോളുകളും വയറും ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നു.
- ശരീരത്തെ ശാന്തമാക്കുകയും മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിച്ച് നിർത്താനും സഹായിക്കുന്നു.

06

മാർജ്ജാരാസനം - ക്യാറ് പോസ്റ്റ്

ചെയ്യേണ്ടുന്ന രീതി

- ശരീരത്തിന്റെ പിൻഭാഗം മേശയുടെ മുകളിലും കൈകളും കാലുകളും മേശയുടെ കാലുകളാക്കുന്ന തരത്തിൽ ഒരു മേശ ഉണ്ടാക്കുക.
- കൈകൾ തറയിലേക്ക് ലംബമായി വയ്ക്കുക, കൈകൾ നേരിട്ട് തോളിൽ താഴെയും നിലത്ത് പരന്നതുമാണ്; കാൽമുട്ടുകൾ ഇടുപ്പ് വീതിയിൽ അകലമാണ്.
- നേരെ നോക്കുക.
- ശ്വസിക്കുമ്പോൾ താടി ഉയർത്തി തല പിന്നിലേക്ക് ചരിക്കുക, പൊക്കിൾ താഴേക്ക് തള്ളുക, ടെയിൽബോൺ ഉയർത്തുക. നിതംബം ചെറുതായി കംപ്രസ് ചെയ്യുക.
- പുച്ചയുടെ പോസ്റ്റ് പിടിച്ച് ദീർഘവും ആഴത്തിലുള്ളതുമായ ശ്വാസം എടുക്കുക.
- ഒരു എതിർചലനത്തിലൂടെ ഇത് പിന്തുടരുക: ശ്വാസം പുറത്തേക്ക് വിടുമ്പോൾ, താടി നെഞ്ചിലേക്ക് താഴ്ത്തി, കഴിയുന്നത്ര പിന്നിലേക്ക് വളയുക; നിതംബങ്ങൾ വിശ്രമിക്കുക.
- മേശപോലെയുള്ള സ്റ്റേജ്.
- ഈ യോഗാസനത്തിൽ നിന്ന് പുറത്തുവരുന്നതിന് മുമ്പ് അഞ്ചോ ആറോ റൗണ്ടുകൾ തുടരുക.



ആരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- ഹൃദയമിടിപ്പ് നിരക്ക് ശാന്തമാക്കുന്നതിനും അത് മൃദുലവും താളാത്മകവുമാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- ഇത് രക്തചംക്രമണത്തെ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.

07

പശ്ചിമോത്തമാസനം - രണ്ട് കാലുകളും മുന്നോട്ട് നീട്ടിവെച്ച് വളഞ്ഞിരിക്കുന്ന പോസ്



ചെയ്യേണ്ടുന്ന രീതി

- മടക്കിയ പുതപ്പിൽ ഇരുന്നുകൊണ്ട് ദണ്ഡാസനം ആരംഭിക്കുക. ഉപ്പുറ്റി ശരീരത്തിൽ നിന്ന് മാറ്റി അമർത്തുക; കൈപ്പത്തികളോ വിരൽത്തുമ്പുകളോ ഇടുപ്പിന്റെ അരികിലുള്ള തറയിലേക്ക് അമർത്തുക.
- ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് എടുക്കുക. നിവർന്ന് ഇരുന്നതിന് ശേഷം, ശ്വാസം പുറത്തേക്ക് വിട്ടുകൊണ്ട് ഇടുപ്പ് മുന്നോട്ട് ആയുക.
- ഓരോ കാലിന്റേയും പുറത്തേക്ക് കൈകൾ നീട്ടുക, സാധ്യമെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ കൈകൾ കൊണ്ട് പാദങ്ങളുടെ വശങ്ങൾ പിടിക്കുക.
- ഓരോ ശ്വസനത്തിലും, മുൻഭാഗം ചെറുതായി ഉയർത്തുകയും നീട്ടുകയും ചെയ്യുക; ഓരോ നിശ്വാസത്തിലും, മുന്നോട്ട് വളവിലേക്ക് കുറച്ചുകൂടി പൂർണ്ണമായി വിടുക. കാലുകൾ പിടിക്കുകയാണെങ്കിൽ, കൈമുട്ടുകൾ വശങ്ങളിലേക്ക് വെച്ച് തറയിൽ നിന്ന് ഉയർത്തുക.
- 1-3 മിനിറ്റ് വരെ സമാനമായ പോസിൽ തുടരുക.
- മുകളിലേക്ക് വരാൻ, പാദങ്ങൾ വിടുക, ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് എടുത്ത് ശരീരത്തിന്റെ മുകൾഭാഗം ഉയർത്തുക.

ആരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- ഈ ആസനത്തിൽ തല ഹൃദയത്തേക്കാൾ താഴ്ന്നിരിക്കുന്നതിനാൽ, ഇത് ഹൃദയമിടിപ്പും ശ്വസനവും കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു, അതേ സമയം മുഴുവൻ സിസ്റ്റത്തെയും ശാന്തമാക്കാൻ അനുവദിക്കുന്നു.

08

ശലഭ ഭുജംഗാസനം - സ്പിനാക്സ് പോസ്

ചെയ്യേണ്ടുന്ന രീതി

- കാലും നെറ്റിയും തറയിൽ മുട്ടിച്ച് കൊണ്ട് തറയിൽ കമഴ്ന്ന് കിടക്കുക.
- കാലുകൾ ചേർത്ത് വയ്ക്കുക, പാദങ്ങളും ഉപ്പുറ്റിയും പരസ്പരം ചെറുതായി സ്പർശിക്കുക.
- കൈകൾ മുന്നോട്ട് നീട്ടിയ ശേഷം കൈപ്പത്തി താഴേക്ക് ആക്കിയ ശേഷം നിലത്ത് തൊടുക.
- ഒരു ദീർഘനിശ്വാസം എടുത്ത്, പൊക്കിൾ തറയിൽ അമർത്തിക്കൊണ്ട് തലയും നെഞ്ചും വയറും പതുക്കെ ഉയർത്തുക.
- കൈകളുടെ സഹായത്തോടെ ശരീരത്തിന്റെ മുകൾഭാഗം തറയിൽ നിന്നും പിറകോട്ട് വലിക്കുക.
- നട്ടെല്ല് ഓരോ കശേരുക്കളെയും വളയ്ക്കുന്നതിനാൽ അവബോധത്തോടെ ശ്വസിക്കുക.
- പാദങ്ങൾ ഇപ്പോഴും ചേർന്ന് ഇരിക്കുന്നുണ്ടെന്നും തല നേരെ മുന്നിലാണെന്നും ഉറപ്പാക്കുക.
- ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് വയറും നെഞ്ചും തലയും പതുക്കെ തറയിലേക്ക് കൊണ്ടുവരിക.



ആരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- നെഞ്ച് മെല്ലെ തുറന്ന് ശ്വാസകോശങ്ങളും തോളും വിസ്തൃതമാക്കുന്ന തരത്തിലുള്ള നേരിയ രീതിൽ പുറകോട്ട് വളയുന്ന ഒരു ആസനം.
- ശരീരത്തിലെ പിരിമുറുക്കത്തിൽ നിന്ന് രക്ഷനേടുമ്പോൾ രക്തചംക്രമണം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കുന്നു.

09

ശവാസനം - കോർപസ് പോസ്



ചെയ്യേണ്ടുന്ന രീതി

- അനായാസം നേരെ മലർന്ന് കിടക്കുക.
- രണ്ട് കാലുകളും ഏകദേശം ഒന്നര അടി അകലത്തിൽ വയ്ക്കുക.
- ശരീരത്തിൽ നിന്ന് ആറിഞ്ച് അകലത്തിൽ കൈകൾ നേരെ നിലത്ത് വയ്ക്കുക.
- കൈപ്പത്തികൾ മുകളിലേക്ക് മലർത്തിവച്ച ശേഷം , വിരലുകൾ ചെറുതായി ചുരുട്ടി, കണ്ണുകൾ അടച്ചിരിക്കണം.
- കുറച്ച് നേരം അങ്ങനെതന്നെ ഇരുന്നതിന് ശേഷം സാധാരണ നിലയിലേക്ക് മടങ്ങുക.

ആരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- എല്ലാ യോഗാസനങ്ങൾക്കും എതിരായ പോസാണിത്.
- ശരീരത്തെയും ശ്വാസത്തെയും വിശ്രമിക്കാൻ അനുവദിക്കുന്ന ഒരു സ്വേദന ബസ്സർ ആണ്. ഹൃദയത്തിന്റെയും ശരീരത്തിന്റെയും മൊത്തത്തിലുള്ള ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.

10

ഉത്കാസന - ചെയർ പോസ്

ചെയ്യേണ്ടുന്ന രീതി

- കാലുകൾ അൽപ്പം അകറ്റി വച്ച ശേഷം നിവർന്നു നിൽക്കുക.
- കൈപ്പത്തികൾ താഴേക്ക് അഭിമുഖമായി വച്ചശേഷം കൈകൾ മുന്നിലേക്ക് നീട്ടുക. നിങ്ങളുടെ കൈമുട്ടുകൾ വളയ്ക്കരുത്.
- കാൽമുട്ടുകൾ വളച്ച്, സാങ്കൽപ്പിക കസേരയിൽ ഇരിക്കുന്നതുപോലെ ഇടുപ്പ് പതുക്കെ താഴേക്ക് തള്ളുക.
- ഇരിക്കുമ്പോൾ സുഖമായിരിക്കുക.
- കൈകൾ നിലത്തിന് സമാന്തരമാണെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.
- അവബോധത്തോടെ, നിവർന്ന് ഇരുന്ന് നട്ടെല്ല് നീട്ടുക. ശാന്തമാകൂ.
- ശ്വാസോച്ഛ്വാസം തുടരുക, കാൽമുട്ടുകൾ കാൽവിരലുകൾക്ക് അപ്പുറത്തേക്ക് പോകുന്നില്ലെന്ന് ഉറപ്പാക്കിക്കൊണ്ട് ക്രമേണ താഴേക്ക് പോയി കസേരയിൽ ഇരിക്കുക.
- സാവധാനം താഴേക്ക് പോകുക, തുടർന്ന് കാലുകൾ ക്രോസ് ചെയ്തിരിക്കുന്ന ഒരു ഭാവത്തിൽ ഇരിക്കുക.

ആരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- ഈ ആസനം ഹൃദയവും ശ്വാസനനിരക്കും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.
- ഇത് നെഞ്ച് വികസിപ്പിക്കുകയും ഹൃദയത്തെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.



11

ഉത്കാസന - ചെയർ പോസ്



ചെയ്യേണ്ടുന്ന രീതി

- കാലുകൾ അൽപ്പം അകറ്റി വച്ച ശേഷം നിവർന്നു നിൽക്കുക.
- കൈപ്പത്തികൾ താഴേക്ക് അഭിമുഖമായി വച്ചശേഷം കൈകൾ മുന്നിലേക്ക് നീട്ടുക. നിങ്ങളുടെ കൈമുട്ടുകൾ വളയ്ക്കരുത്.
- കാൽമുട്ടുകൾ വളച്ച്, സാങ്കല്പിക കസേരയിൽ ഇരിക്കുന്നതുപോലെ ഇടുപ്പ് പതുക്കെ താഴേക്ക് തള്ളുക.
- ഇരിക്കുമ്പോൾ സുഖമായിരിക്കുക.
- കൈകൾ നിലത്തിന് സമാന്തരമാണെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.
- അവബോധത്തോടെ, നിവർന്ന് ഇരുന്ന് നട്ടെല്ല് നീട്ടുക. ശാന്തമാകൂ.
- ശ്വാസോച്ഛ്വാസം തുടരുക, കാൽമുട്ടുകൾ കാൽവീരലുകൾക്ക് അപ്പുറത്തേക്ക് പോകുന്നില്ലെന്ന് ഉറപ്പാക്കിക്കൊണ്ട് ക്രമേണ താഴേക്ക് പോയി കസേരയിൽ ഇരിക്കുക.
- സാവധാനം താഴേക്ക് പോകുക, തുടർന്ന് കാലുകൾ ക്രോസ് ചെയ്തിരിക്കുന്ന ഒരു ഭാവത്തിൽ ഇരിക്കുക.

ആരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- ഈ ആസനം ഹൃദയവും ശ്വാസനനിരക്കും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.
- ഇത് നെഞ്ച് വികസിപ്പിക്കുകയും ഹൃദയത്തെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

12

ഉദ്ഘാത ഹസ്തപദാസന - കൈകാലുകൾ നിവർത്തിയുള്ള പോസ്

ചെയ്യേണ്ടുന്ന രീതി

- തടാസനത്തിൽ (മൌണ്ടൻ പോസ്) തുടങ്ങുക.
- കൈപ്പത്തികൾ താഴേക്ക് വരുന്ന വിധത്തിൽ കൈകൾ രണ്ടും ഇരുവശങ്ങളിലേക്കും നിവർത്തുക. കൈമുട്ടുകൾ വളയ്ക്കരുത്.
- കഴുത്ത് വരെ നട്ടെല്ല് നിവർത്തി ഇരിക്കുക, തല രണ്ട് തോളുകൾക്കും ഇടയിലായി ശരിയായ രീതിയിൽ ബാലൻസ് ചെയ്ത് നിർത്തുക, ഇപ്പോൾ നിങ്ങളുടെ താടി തറനിരപ്പിന് സമാന്തരമായിരിക്കും.
- ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് എടുത്തുകൊണ്ട് കാലുകൾ 4-5 അടി അകത്തി വെയ്ക്കുക, ഇതേ സമയം തന്നെ കൈകളും നിവർത്തി വയ്ക്കുക.
- തോളുകൾ മുതൽ വിരലിന്റെ അഗ്രം വരെയും അതുപോലെ ഇടുപ്പ് മുതൽ ഉപ്പുറ്റിവരെയും സ്ത്ഭച്ച് ചെയ്യുക. കുറേ നേരം ശ്വാസം ശക്തമായി ഉള്ളിലേക്ക് എടുത്തുകൊണ്ട് ഈ നില ആവർത്തിക്കുക.



ആരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- ശരീരഭാരം നിയന്ത്രിക്കാൻ ഈ പോസ് സഹായിക്കുന്നു; അതിനാൽ തന്നെ ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു ഹൃദയം പരിപാലിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- നെഞ്ച് തുറക്കുകയും കാലുകൾ ശക്തിപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു.

13

വീരഭദ്രാസന - വാരിയർ പോസ്



ചെയ്യേണ്ടുന്ന രീതി

- കാലുകൾ 3-4 അടി അകത്തിവച്ചുകൊണ്ട് നിവർന്ന് നിൽക്കുക.
- വലത്തേ കാൽ 90 ഡിഗ്രിയും ഇടത്തേ കാൽ 15 ഡിഗ്രിയും തിരിക്കുക.
- കൈപ്പത്തി മുകളിലേക്ക് വരുന്ന വിധത്തിൽ രണ്ട് കൈകളും ഷോൾഡർ ഉയർത്തിൽ വശങ്ങളിലേക്ക് ഉയർത്തുക.
- ശ്വാസം പുറത്തേക്ക് വിടുക, ഒരു വലത്തേ കാൽമുട്ട് വളയ്ക്കുകയും ഉപ്പറ്റി ഒരു നേർരേഖയിലെന്ന വണ്ണം വയ്ക്കുക.
- കാൽമുട്ട് ഒരിക്കലും കണങ്കാലിന് നേരെ മുകളിൽ അല്ലെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.
- കഴുത്ത് തിരിച്ച് വലതുവശത്തേക്ക് നോക്കുക.
- കൈകൾ കുറച്ച് കൂടി സ്ട്രച്ച് ചെയ്തശേഷം പെൽവിസ് താഴേക്ക് തള്ളുക.
- ഈ യോഗാസനം കുറച്ച് നേരം അങ്ങനെ തുടരുക. താഴേക്ക് പോകുമ്പോൾ ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് എടുക്കുക.
- ശ്വാസം പിടിച്ചുകൊണ്ട് തന്നെ മുകളിലേക്ക് ഉയരുക.
- ശ്വാസം പുറത്തേക്ക് വിട്ടുകൊണ്ട് കൈകൾ വശങ്ങളിൽ നിന്ന് താഴേക്ക് കൊണ്ടുവരുക.
- ഈ യോഗാസനം ഇടത്തേ കാൽപാദം 90 ഡിഗ്രിയും വലത്തേ കാൽപാദം 15 ഡിഗ്രിയും തിരിച്ചുകൊണ്ട് ഇടതുവശത്തും ചെയ്യുക.

ആരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- ഈ യോഗാസനം ശരീരത്തിന്റെ ബാലൻസ് മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും കരുത്ത് കൂട്ടുകയും ചെയ്യുന്നു.
- രക്തചംക്രമണം മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- ഇത് ഹൃദയമിടിപ്പ് നിയന്ത്രിക്കുന്നു.

14

ത്രികോണാസനം- ട്രൈയാംഗിൾ പോസ്

ചെയ്യേണ്ടുന്ന രീതി

- കാലുകൾ അകറ്റി വച്ചുകൊണ്ട് നിവർന്ന് നിൽക്കുക.
- വലത്തേ കാൽപാദം 90 ഡിഗ്രിയും ഇടത്തേ കാൽപാദം 15 ഡിഗ്രിയും തിരിക്കുക.
- ഇപ്പോൾ വലത്തേ ഉപ്പറ്റിയുടെ മധ്യഭാഗം ഇടത്തേ കാൽപാദത്തിന്റെ മധ്യഭാഗത്ത് വരുന്ന വിധത്തിൽ വയ്ക്കുക.
- പാദങ്ങൾ നിലത്ത് അമർന്നിരിക്കുന്നുണ്ടെന്നും ശരീരത്തിന്റെ ഭാരം രണ്ട് കാലുകളിലും സന്തുലിതമാണെന്നും ഉറപ്പാക്കുക.
- ശക്തമായി ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് എടുക്കുക, ശ്വാസം പുറത്തേക്ക് വിടുമ്പോൾ ശരീരം വലത്തോട്ട് തിരിച്ച് ഇടുപ്പിൽ നിന്ന് താഴോട്ട് വളയ്ക്കുക, അരക്കെട്ട് നേരെ ആയിരിക്കണം, ഇടത് കൈ മുകളിലേക്ക് ഉയർന്നിരിക്കുകയും വലതു കൈ ഉപയോഗിച്ച് തറയിൽ തൊടുകയും ചെയ്യുക.
- രണ്ട് കൈകളും നേർരേഖയിൽ ആയിരിക്കണം. വലതു കൈ വലതു കാലിന് പുറത്തുള്ള പാദം, കണങ്കാൽ അല്ലെങ്കിൽ തറയിൽ തൊട്ടിരിക്കണം.
- ഇടത്തേ കൈ തോളിന് സമാന്തരമായി സീലിങ്ങിന് മുകളിലേക്ക് നിവർത്തി പിടിക്കണം.
- തല ഒരു ഉദാസീനമാക്കിയോ ഇടത്തോട്ടോ വയ്ക്കുക, കണ്ണുകൾ ഇടത് കൈപ്പത്തിയിലേക്ക് നോക്കുക.
- പരമാവധി സ്ട്രച്ച് ചെയ്ത ശേഷം ആ നിലയിൽ തന്നെ തുടരുക. ദീർഘമായി ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് എടുക്കുക.
- ശ്വാസം എടുത്തുകൊണ്ട് തന്നെ മുകളിലേക്ക് വരിക, കൈകൾ വശങ്ങളിലേക്ക് താഴ്ത്തുക, പാദങ്ങൾ നേരെയൊക്കുക.
- മറുവശത്തും ഇത് ആവർത്തിക്കുക.



ആരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- ഹൃദയ വ്യാധാമം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്ന ഹൃദയം തുറക്കുന്ന ഒരു ആസനമാണിത്.
- ശ്വാസനം ആഴമേറിയതും താളാത്മകവുമായ്കുമ്പോൾ നെഞ്ച് വികസിക്കുന്നു.
- ഇത് കരുത്ത് വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

15 ധനുരാസനം - ബോ പോസ്



ചെയ്യേണ്ടുന്ന രീതി

- രണ്ട് കൈകളും കാലുകളും ചേർത്തുവെച്ച് കമഴ്ന്ന് കിടക്കുക.
- കാലുകൾ കാൽമുട്ടിന്റെ ഭാഗത്ത് നിന്ന് പതുക്കെ മടക്കി ഇടുപ്പിനോട് അടുപ്പിക്കുക.
- ഇരുവശത്തും നിന്നും കണങ്കാലിലേക്ക് പിടിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.
- സാവധാനം ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് എടുത്ത് കൈകൾ നേരെയാക്കി കാലുകൾ പിന്നിലേക്ക് വലിക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയും ശരീരത്തിന്റെ മുകൾഭാഗം ഉയർത്താൻ ശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- 10-20 സെക്കൻഡ് ഈ നില തുടരുക
- സാവധാനം ശ്വാസം വിടുക, പൂർവ്വസ്ഥിതിയിലേക്ക് വരുക.
- 3-5 തവണ ആവർത്തിക്കുക.

ആരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- ഹൃദയത്തിന്റെ ഭാഗം തുറക്കുകയും ശക്തിപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.
- ശരീരത്തെ മുഴുവൻ ഉത്തേജിപ്പിക്കുകയും വഴക്കമുള്ളതാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

16 അധോമുഖ ശ്യാനാസന - ഡൗൺവേർഡ് ഫേസിങ് ഡോഗ് പോസ്

ചെയ്യേണ്ടുന്ന രീതി

- ശരീരത്തിന്റെ പുറംഭാഗം ഒരു മേശയുടെ മുകൾഭാഗവും കൈകളും കാലുകളും മേശയുടെ കാലുകളാക്കുന്ന തരത്തിൽ നിൽക്കുക.
- ശ്വാസം പുറത്തേക്ക് വിട്ടുകൊണ്ട്, ഇടുപ്പ് മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തുക, കാൽമുട്ടുകളും കൈമുട്ടുകളും നേരെയാക്കുക, ശരീരം കൊണ്ട് തലതിരിഞ്ഞ വി-ആകൃതി ഉണ്ടാക്കുക.
- കൈകൾ തോളിന്റെ വീതിയിലും, പാദങ്ങൾ ഇടുപ്പിന്റെ വീതിയിലും പരസ്പരം സമാന്തരവുമായി വെയ്ക്കണം. കാൽവീരലുകൾ നേരെ മുന്നോട്ട് ചൂണ്ടി നിൽക്കണം.
- കൈകൾ നിലത്ത് അമർത്തി തോളെല്ലുകൾ വിശാലമാക്കുക. ചെവികൾ കൈകളുടെ ഉൾവശത്ത് സ്പർശിക്കുന്ന വിധത്തിൽ കഴുത്ത് നീട്ടി വയ്ക്കുക.
- അധോമുഖ ശ്യാനാസനത്തിൽ തുടർന്നുകൊണ്ട് ദീർഘമായി ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് എടുക്കുക. നാഭിയിലേക്ക് നോക്കുക.
- ശ്വാസം വിടുക. കാൽമുട്ടുകൾ വളച്ച്, മേശയുടെ പോസിലേക്ക് മടങ്ങുക. വിശ്രമിക്കുക, 3 തവണ ആവർത്തിക്കുക.



ആരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- ശ്വാസകോശത്തെ സ്ട്രച്ച് ചെയ്യിക്കുകയും നെഞ്ചിലെ പേശികളെ ശക്തിപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു, ഇത് ശ്വാസകോശ ശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

17

അർദ്ധ പിഞ്ച മയൂരാസനം- ഡോൾഫിൻ പോസ്



ചെയ്യേണ്ടുന്ന രീതി

- കൈകളും കാൽമുട്ടും നിലത്ത് സ്പർശിക്കുന്ന വിധത്തിൽ കിടക്കുക.
- കൈത്തണ്ടകൾ തറയിൽ വയ്ക്കുക; കൈമുട്ടുകളും തോളുകളും സമാന്തര രേഖയിലാണെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.
- ഇനി നട്ടെല്ലും നിതംബവും ഉയർത്തി കാൽവിരലുകൾ മുറുകെ പിടിക്കുകയും കാലുകൾ നേരെയൊക്കുകയും ചെയ്യുക.
- തോള് ദൃഢമായി ഇരിക്കുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.
- ഇപ്പോൾ തോളിന്റെ ഭാഗത്ത് നിന്ന് ചെവികൾ മാറ്റിക്കൊണ്ട് കഴുത്ത് അയച്ചു വിടുക.
- അതിനുശേഷം കൈകളുടെ ഭാഗത്തേക്ക് നടക്കുക.
- ഈ സമയത്ത് 4 മുതൽ 6 തവണ ആഴത്തിലുള്ള ശ്വാസം എടുത്ത് 30 മുതൽ 60 സെക്കൻഡ് വരെ ഈ നില തുടരുക.
- സാവധാനത്തിൽ കൈകൾ വിടുക, കാൽമുട്ടുകളിലും കൈകളിലും തിരികെ വയ്ക്കുക. ആവർത്തിക്കുക.

ആരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- കരുത്ത് വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ശരീരത്തിന്റെ മുകൾഭാഗത്തെ ശക്തിപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.
- തലയിലേക്കുള്ള രക്തയോട്ടം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു
- ഹൃദയത്തെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്ന കൂടുതൽ ആസനങ്ങൾക്കായി ഇത് വ്യക്തിയെ സജ്ജമാക്കുന്നു.

18

പാദാംഗുസ്താസന - ബിഗ് ടോ പോസ്

ചെയ്യേണ്ടുന്ന രീതി

- പാദങ്ങൾ സമാന്തരമായും ആറിഞ്ച് അകലത്തിലും അകത്തി നിർത്തി നിവർന്നു നിൽക്കുക.
- കാലുകൾ പൂർണ്ണമായും നേരെയൊക്കുക, ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട്, ഇടുപ്പ് സന്ധികളിൽ നിന്ന് മുന്നോട്ട് വളയുക, ശരീരവും തലയും ഒരു യൂണിറ്റായി ചലിപ്പിക്കുക.
- ഓരോ കൈയുടെയും ചുണ്ടുവിരലും നടുവിരലും കാലിലെ പെരുവിരലുകൾക്കും രണ്ടാമത്തെ വിരലുകൾക്കുമിടയിൽ വയ്ക്കുക. എന്നിട്ട് ആ വിരലുകൾ ചുരുട്ടി പെരുവിരലിൽ മുറുകെ പിടിച്ച് വിരലുകൾക്കൊണ്ട് പെരുവിരലിൽ അമർത്തുക.
- ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് എടുത്തുകൊണ്ട്, എഴുന്നേറ്റു നിൽക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നതുപോലെ ശരീരം ഉയർത്തുക, കൈമുട്ടുകൾ നേരെയൊക്കുക, ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് നിതംബം ഉയർത്തുക. 3 തവണ ആവർത്തിക്കുക.
- അവസാനം ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട്, കൈമുട്ടുകൾ വശങ്ങളിലേക്ക് വളച്ച്, കാൽവിരലുകളിൽ മുകളിലേക്ക് വലിക്കുക, ശരീരത്തിന്റെ മുൻഭാഗവും വശങ്ങളും നീട്ടി, മുന്നോട്ട് വളഞ്ഞ് പതുക്കെ താഴുക.
- കാൽവിരലുകൾ വിടുക, കൈകൾ ഇടുപ്പിലേക്ക് കൊണ്ടുവരിക, ശരീരം വീണ്ടും നീട്ടുക.
- ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് എടുത്തുകൊണ്ട്, ശരീരവും തലയും ഒരൊറ്റ യൂണിറ്റായി തിരികെ പൂർവ്വസ്ഥിതിയിലേക്ക് വരുക.



ആരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- സ്റ്റാമിന വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ശരീരത്തിന്റെ മുകൾഭാഗത്തെ ശക്തിപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.
- തലയിലേക്കുള്ള രക്തയോട്ടം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.
- ഹൃദയത്തെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്ന കൂടുതൽ ആസനങ്ങൾക്കായി ഇത് വ്യക്തിയെ സജ്ജമാക്കുന്നു.

19

സേതുബന്ധാസനം - ബ്രിഡ്ജ് പോസ്



ചെയ്യേണ്ടുന്ന രീതി

- കൈ കാലുകൾ ചേർത്ത് വച്ച് മലർന്ന് കിടക്കുക.
- കാലുകൾ പതുക്കെ മടക്കി ഇടുപ്പിനോട് അടുപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.
- സാവധാനം, ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് എടുത്തുകൊണ്ട്, ഇടുപ്പ് കഴിയുന്നത്ര മുകളിലേക്ക് ഉയർത്താൻ ശ്രമിക്കുക.
- കണങ്കാലിൽ പിടിച്ച് 12-20 സെക്കൻഡ് ഈ നില തുടരുക, ശ്വാസം പുറത്തേക്ക് വിടുമ്പോൾ പതുക്കെ തിരികെ വരിക.
- കാലുകൾ മുന്നോട്ട് നീട്ടി പൂർവ്വസ്ഥിതിയിലേക്ക് മടങ്ങുക.
- ആസനം 3-5 തവണ ആവർത്തിക്കുക.

ആരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- ആഴത്തിലുള്ള ശ്വാസനം സുഗമമാക്കുന്നു.
- ഇത് നട്ടെല്ലും നെഞ്ചും സ്ക്രച്ച് ചെയ്യാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- ഇത് നെഞ്ചിന്റെ ഭാഗത്തേക്കുള്ള രക്തയോട്ടം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.

20

സാലംബ സർവ്വാംഗാസനം - ഹാഫ് .ഷോൾഡർ സ്റ്റാൻഡ് പോസ്

ചെയ്യേണ്ടുന്ന രീതി

- ഇരുവശത്തും കൈകൾ വച്ച് മലർന്ന് കിടക്കുക.
- ഒരു ചലനത്തിലൂടെ, കാലുകൾ, നിരംബം, പുറംഭാഗം എന്നിവ ഉയർത്തി തോളിന് മുകളിലേക്ക് കൊണ്ടുവരുക. നിങ്ങളുടെ കൈകൊണ്ട് പിൻഭാഗത്തെ താങ്ങുക.
- കൈമുട്ടുകൾ പരസ്പരം അടുപ്പിച്ച് കൈകൾ പുറകിലൂടെ ചലിപ്പിക്കുക, തോളെല്ലിന്റെ ഭാഗത്തേക്ക് ചലിപ്പിക്കുക.
- കൈമുട്ടുകൾ തറയിലേക്കും കൈകൾ പുറകിലേക്കും അമർത്തി കാലുകളും നട്ടെല്ലും നേരെയൊക്കുക.
- ശരീരഭാരം തലയിലും കഴുത്തിലും അല്ല തോളിലും കൈകളിലുമാണ് താങ്ങേണ്ടത്.
- കാലുകൾ ഉറപ്പിച്ച് ഉപ്പുറ്റി മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തുക. പെരുവിരൽ മൂക്കിന് നേരെ കൊണ്ടുവരിക, കാൽവിരലുകൾ മുകളിലേക്ക് ചൂണ്ടുക.
- ആഴത്തിൽ ശ്വാസമെടുക്കുകയും 30-60 സെക്കൻഡ് ആസനത്തിൽ തുടരുകയും ചെയ്യുക.
- ആസനത്തിൽ നിന്ന് പുറത്തുവരാൻ, കാൽമുട്ടുകൾ നെറ്റിയിലേക്ക് താഴ്ത്തുക. കൈകൾ തറയിലേക്ക് കൊണ്ടുവരിക, കൈപ്പത്തികൾ താഴേക്ക് അഭിമുഖീകരിക്കുക.
- തല ഉയർത്താതെ, സാവധാനം നട്ടെല്ല് പൂർണ്ണമായും തറയിലേക്ക് കൊണ്ടുവരിക.
- കാലുകൾ തറയിലേക്ക് താഴ്ത്തുക. കുറഞ്ഞത് 60 സെക്കൻഡ് വിശ്രമിക്കുക.

ആരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- ആഴത്തിലുള്ള ശ്വാസനം സുഗമമാക്കുന്നു.
- ഇത് നട്ടെല്ലും നെഞ്ചും സ്ക്രച്ച് ചെയ്യാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- ഇത് നെഞ്ചിന്റെ ഭാഗത്തേക്കുള്ള രക്തയോട്ടം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു



21

ഉത്തനാസനം - സ്റ്റാൻഡിങ്ങ് ഫോർവേഡ് ബെൻഡ് പോസ്



ചെയ്യേണ്ടുന്ന രീതി

- മൌണ്ടൻ പോസി (തടാസനം) ൽ നിൽക്കുക.
- മുകളിലേക്ക് നിവർന്ന് പതുക്കെ മുന്നോട്ട് വളയുക.
- വിരലുകൾ തറയിലേക്ക് കൊണ്ടുവരിക. വിരൽത്തുമ്പ് തറയിൽ തൊടുമ്പോൾ തല ഉയർത്തി തോളെല്ല് പുറകോട്ടും താഴോട്ടും വയ്ക്കുക.
- തല സ്വതന്ത്രമായി വിടുക, ശ്വസിക്കുക. തല തൂക്കി മടക്കി പിടിക്കുക.
- മുകളിലൂടെ ആഴത്തിൽ ശ്വസമെടുക്കുകയും വായിലൂടെ ദീർഘ നിശ്വാസങ്ങൾ പുറത്തേക്ക് വിടുകയും ചെയ്യുക.
- സാവധാനം ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് എടുത്തുകൊണ്ട് എഴുന്നേൽക്കുക.
- മൗണ്ടൻ പോസിലേക്ക് മടങ്ങുക, ഒരു നിമിഷം താൽക്കാലികമായി നിർത്തുക. ആവർത്തിക്കുക.

ആരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- പുറം കാഠിന്യവും കഴുത്തിലെ പിരിമുറുക്കവും ഒഴിവാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- ഇടുപ്പ് വഴക്കം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ശരീരഭാരം വിതരണത്തിൽ സന്തുലിതാവസ്ഥ കൊണ്ടുവരുകയും ചെയ്യുന്നു.
- തലയിലേക്കും ഹൃദയത്തിലേക്കും രക്തയോട്ടം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു

22

ഗോമുഖാസനം - കൌ ഫേസ് പോസ്

ചെയ്യേണ്ടുന്ന രീതി

- സുഖമായി നിലത്തിരുന്ന് കാൽമുട്ടുകൾ വളയ്ക്കുക.
- വലത് കാൽമുട്ട് ഇടത് കാൽമുട്ടിന് മുകളിലായി വയ്ക്കുക. കാലുകൾ നിതംബത്തോട് കഴിയുന്നത്ര അടുത്തായിരിക്കണം.
- ഇടത് കൈ പിന്നിലേക്ക് എടുത്ത് കൈമുട്ട് വളയ്ക്കുക. തോളിലേക്ക് കൈ നീട്ടാൻ ശ്രമിക്കുക.
- ഇപ്പോൾ വലതു കൈ തലയ്ക്കു മുകളിലൂടെ എടുത്ത് കൈമുട്ട് വളച്ച് ഇരു കൈകളുടെയും വിരലുകൾ കോർത്ത് പിടിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.
- കുറഞ്ഞത് 30 സെക്കൻഡ് നേരം ഈ നില തുടരുക. തുടർന്ന് മറുവശത്ത് ഇത് ആവർത്തിക്കുക.

ആരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- വിശ്രാന്തി ലഭിക്കുന്നതിനുള്ള മികച്ച മാർഗങ്ങളിലൊന്ന്.
- തോളിന്റെ പിരിമുറുക്കം ഒഴിവാക്കുകയും നെഞ്ചും ശ്വാസകോശവും തുറക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- രക്തസമ്മർദ്ദവും ഹൃദയമിടിപ്പും കുറയ്ക്കുന്നു - സമ്മർദ്ദത്തിന്റെ പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങൾ.



23

സൂര്യനമസ്കാരം- സൺ സല്യൂട്ടേഷൻ

- ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് എടുക്കുക
- ശ്വാസം പുറത്തേക്ക് വിടുക

സൂര്യനമസ്കാരം അഥവാ സൺ സല്യൂട്ടേഷൻ എന്ന് പറയുന്നത് 12 യോഗാസനങ്ങൾ ഒത്തുചേർന്നതാണ്.

സ്റ്റേപ്പ് 1: പ്രാർത്ഥനാ നില - പ്രണമാസനം



- മാറ്റിന്റെ അറ്റത്തായി നിവർന്ന് നിൽക്കുക. കാലുകൾ ചേർത്ത് വച്ച് ശരീരഭാരം ഇരുകാലുകളിലും തുല്യമായി വിന്യസിക്കുന്ന രീതിയിൽ നിൽക്കുക.
- നെഞ്ച് വിശാലമാക്കി, നോട്ടുകൾ വിശദാവസ്ഥയിൽ വയ്ക്കുക. ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് എടുത്ത് രണ്ട് കൈകളും വശങ്ങളിലൂടെ മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തുക.
- ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് രണ്ട് കൈകളും നെഞ്ചിന് നേരെ കൊണ്ടുവന്ന് പ്രാർത്ഥനാ രൂപത്തിൽ നിൽക്കുക.

സ്റ്റേപ്പ് 7: കോബ്രാ പോസ് - ഭുജംഗാസനം



- പാദങ്ങൾ അത്ത് നിൽക്കുക. നിങ്ങളുടെ കാലുകൾ ഒരേപ്പി വളക, ഇടം രണ്ട് കാലുകളിലും തുല്യമായി വിന്യസം ചെയ്യുക.
- നെഞ്ച് വിശാലമാക്കുക, തോളിൽ വിന്യസിക്കുക. ശ്വസിക്കുമ്പോൾ കൈകൾ തണു, വശങ്ങളിൽ നിന്ന് ഉയർത്തുക.
- ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് ഈ നിലയിൽ നിന്ന് നെഞ്ചിന് മുന്നിലേക്ക് നമസ്കരിക്കുക.

സ്റ്റേപ്പ് 2: കൈകൾ ഉയർത്തിയുള്ള നില - ഹസ്ത ഉത്തനാസനം



- ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് എടുത്തുകൊണ്ട് കൈകൾ ഉയർത്തി പിന്നിലേക്ക് വളയ്ക്കുക.
- കൈകളിലെ പേശികൾ നിങ്ങളുടെ പെവിന്റോട് ചേർത്ത് വയ്ക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.
- ഇടത് മുതൽ വിരൽത്തുമ്പുകൾ വരെ ശരീരം മുഴുവൻ സ്വീകൃ ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കുക.

സ്റ്റേപ്പ് 8: പർവ്വത നില - പർവ്വതാസനം



- ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് ഇടപുറം നട്ടെല്ലിന്റെ താഴ്ഭാഗവും മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തുക.
- ഒരു വിപരീത പോസ് സൃഷ്ടിക്കാൻ നെഞ്ച് താഴേക്ക് വയ്ക്കുക.

സ്റ്റേപ്പ് 3: കൈകൾ മുതൽ കാലുകൾ വരെയുള്ള നില- ഹസ്തപാദാസനം




- ശ്വാസം പുറത്തേക്ക് വിട്ടുകൊണ്ട് നട്ടെല്ലു വളയ്ക്കാതെ അരകെട്ടിൽ നിന്ന് മുന്നോട്ട് കൃന്യുക.
- ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് കൈകൾ മുഴുവനായും പാദങ്ങൾക്ക് ഇരുവശത്തുമായി തറയിലേക്ക് വെച്ചിടുക.

സ്റ്റേപ്പ് 9: കുതിക നില - അശ്വസഞ്ചലനാസനം



- ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് എടുത്ത് വലത് കാൽ രണ്ട് കൈകൾക്കിടയിലൂടെ മുന്നോട്ട് കൊണ്ടുവരിക.
- ഇത് കാൽമുട്ട് നിലത്തേക്ക് താഴ്ത്തുക.
- ഇടത് താഴേക്ക് അമർത്തി മുകളിലേക്ക് നോക്കുക.

സ്റ്റേപ്പ് 4: കുതിരയുടെ നില - അശ്വ സഞ്ചലനാസനം




- ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് എടുത്ത് വലതു കാൽ കഴിയുന്നത്ര പിന്നിലേക്ക് തള്ളുക.
- വലത് കാൽമുട്ട് തറയിലേക്ക് കൊണ്ടുവന്ന് പന്യുടെ മുകളിലേക്ക് നോക്കുക.

സ്റ്റേപ്പ് 10: കൈമുതൽ കാൽ വരെയുള്ള നില - ഹസ്തപാദാസനം




- ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് ഇടതു കാൽ മുന്നോട്ട് കൊണ്ടുവരിക.
- കൈകളിൽ നിൽക്കൽ വലത് കാൽമുട്ടുകൾ പെറുതായി വളയ്ക്കുക.
- അസ്വസ്ഥത ഒഴിവാക്കാൻ കാൽമുട്ടുകൾ പെറുതായി വളയ്ക്കുക.

സ്റ്റേപ്പ് 5: സ്റ്റിക് പോസ് - ദണ്ഡാസനം




- ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് എടുത്ത് ഇടത് കാൽ പിന്നിലേക്ക് എടുക്കുക.
- ശരീരം മുഴുവൻ ഒരു നേർരേഖയിൽ കൊണ്ടുവരിക.

സ്റ്റേപ്പ് 11: കൈകൾ ഉയർത്തിയുള്ള നില - ഹസ്തഉത്തനാസനം



- ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് എടുത്തുകൊണ്ട് നട്ടെല്ലു മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തുക.
- കൈകൾ മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തി അൽപ്പം പിന്നിലേക്ക് വളയ്ക്കുക.
- ഇടത് പെറുതായി പുറത്തേക്ക് തള്ളുക.

സ്റ്റേപ്പ് 6: എട്ട് ഭാഗങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ പോയന്റുകൾ കൊണ്ട് നമസ്കരിക്കുക - അഷ്ടാംഗ നമസ്കാരം



- ക്രമേണ കാൽമുട്ടുകൾ തറയിലേക്ക് താഴ്ത്തുക, തുടർന്ന് ശ്വാസം വിടുക.
- ഇടത് പെറുതായി പിന്നിലേക്ക് എടുത്ത് മുന്നോട്ട് തെന്തി നിത്തുക, നെഞ്ചും താടിയും നിലത്ത് വിശ്രയിക്കുക.
- നിതംബം അൽപ്പം ഉയർത്തുക.

സ്റ്റേപ്പ് 12: പ്രാർത്ഥനാ നില - പ്രണമാസനം



- ശ്വാസം പുറത്തേക്ക് വിട്ടുകൊണ്ട് ശരീരം നിവർത്തുക.
- കൈകൾ താഴേക്ക് കൊണ്ടുവന്ന് പ്രാർത്ഥനാ നിലയിലേക്ക് കൊണ്ടുവരുക.

ആരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- ചുവടുകളിലൂടെനിളം സജീവമായ രീതിയിൽ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ചെയ്യുന്നതിനാൽ രക്തത്തിൽ ഓക്സിജൻ നിറയുകയും ശ്വാസകോശം വായുസഞ്ചാരമുള്ളതാകുകയും ചെയ്യുന്നു.
- പതിവായി വേഗത്തിൽ പരിശീലിക്കുമ്പോൾ, ഇത് വയറിലെ പേശികളെ സ്വീകൃ ചെയ്യുകയും വയറിന് ചുറ്റുമുള്ള ഭാരം കുറയ്ക്കുകയും എബിഎസ് ടോൺ ചെയ്യുകയും പേശികളെ ശക്തിപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.
- ഹൃദയപേശികൾക്ക് ഗുണമുള്ളതാവുകയും ക്രമരഹിതമായ ഹൃദയമിടിപ്പ് ശരിയാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- ഇത് ശ്വാസകോശത്തിന്റെ ശേഷി മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു, ഓക്സിജൻ വിതരണം ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നു, ശരീരത്തിലെ എല്ലാ സുപ്രധാന അവയവങ്ങളിലേക്കും ഇത് ക്രമീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ആരോഗ്യമുള്ള ഹൃദയത്തിനായി പ്രാണായാമം

പ്രാണായാമം എന്നത് ഇന്ത്യയിലെ യോഗാഭ്യാസങ്ങളിൽ നിന്ന് ഉത്ഭവിച്ച ഒരു പുരാതന ശ്വസന വിദ്യയാണ്. വ്യത്യസ്ത ശൈലികളിലും ദൈർഘ്യത്തിലും ശ്വസനത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന രീതികൾ ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. ഒരു പ്രാണായാമ ചക്രത്തിന് പൂരക, കുറുക, രേചക എന്നിങ്ങനെ 3 ഘട്ടങ്ങളുണ്ട്.



ആരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- പ്രാണായാമം വൈജ്ഞാനിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കും. ഓഡിറ്ററി, സെൻസറി-മോട്ടോർ കഴിവുകൾ മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കുന്നു.
- ഇത് ശ്വാസകോശത്തിന്റെ പ്രവർത്തനം മെച്ചപ്പെടുത്താനും ന്യൂമോണിയ ഭേദപ്പെടുത്തുന്നതിനും ആസത്മ ബാധിച്ച ശ്വാസകോശത്തെ ശക്തിപ്പെടുത്താനും സഹായിക്കും.
- സമ്മർദ്ദവും പ്രകോപനവും, ഉത്കണ്ഠയും അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട നെഗറ്റീവ് വികാരങ്ങളും കുറയ്ക്കുന്നു.
- രക്താതിമർദ്ദം അല്ലെങ്കിൽ ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും.
- ഹൃദയാഘാതം, പെരിഫറൽ വാസ്കുലർ രോഗം, കൊറോണറി ഹൃദ്രോഗം എന്നിവയ്ക്കുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നത് അത്തരം സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്നതിന്റെ പ്രയോജനങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.
- മൈഗ്രെയ്ൻ തലവേദന, അൾസർ, സോറിയസിസ് എന്നിവ സൈക്കോസോമാറ്റിക് രോഗങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ സഹായിക്കുന്നു.

ഉപദേശം.

പ്രാണായാമം ഒരു തരം ശ്വസന വ്യായാമമായതിനാൽ, ഇതിനകം ഹൃദയസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങളോ ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദമോ ഉള്ള ആളുകൾക്ക് ഇത് അനുയോജ്യമല്ലായിരിക്കാം. ഏതെങ്കിലും പ്രാണായാമ ദിനചര്യ ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് ഡോക്ടറെ സമീപിക്കുന്നത് എല്ലായ്പ്പോഴും നല്ലതാണ്. പ്രാണായാമം സാവധാനം പരിശീലിക്കുകയും അതിന്റെ ശക്തിയും കാലാവധിയും ക്രമേണ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യാം.

24

കപാലഭാതി പ്രാണായാമം - സ്കൾ ഷൈനിംഗ് ബ്രീത്തിംഗ്

ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് എടുക്കുക
പതുക്കെ & സാധാരണ

ശ്വാസം പുറത്തേക്ക് വിടുക
വേഗത്തിൽ & ശക്തിയോടെ



ചെയ്യേണ്ടുന്ന രീതി

- സുഖപ്രദമായ ധ്യാനാസനത്തിൽ ഇരിക്കുക. നട്ടെല്ലു നിവർത്തി ഇരിക്കുക.
- കൈകൾ കാൽമുട്ടിൽ വയ്ക്കുക, സാധാരണ ശ്വാസം എടുക്കുക, ശരീരം മുഴുവൻ ശാന്തമാക്കി വയ്ക്കുക.
- ശരീരം മുഴുവൻ ശാന്തമാക്കി വയ്ക്കുക, നട്ടെല്ലു നേരെയൊന്നെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.
- ഇപ്പോൾ, വേഗത്തിൽ ശ്വസിക്കുകയും പുറത്തുവിടുകയും ചെയ്യുക, ശക്തിയോടെ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ചെയ്യുക.
- ശ്വസനം നിഷ്ക്രിയവും സാധാരണവുമായിരിക്കണം.
- ശ്വാസോച്ഛ്വാസ സമയത്ത് വയറ് നെഞ്ചിലേക്ക് പോകുകയും ശ്വാസകോശത്തിൽ നിന്ന് വായു പുറത്തള്ളുകയും ചെയ്യുന്നു. ശ്വസിക്കുമ്പോൾ വിശ്രമിക്കുകയും ശ്വാസകോശത്തെ വീണ്ടും ശുദ്ധവായു കൊണ്ട് നിറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുക.
- റൗണ്ടുകളുടെ എണ്ണത്തിന് ശേഷം, ശ്വസന നിരക്ക് സാധാരണ നിലയിലാകുന്നതുവരെ, വിശ്രമിക്കുകയും സാധാരണ രീതിയിൽ ശ്വസിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- പ്രാരംഭ ഘട്ടത്തിൽ ഈ പ്രക്രിയ ഏകദേശം 3 തവണ ആവർത്തിക്കുക.

ആരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- സൈനസുകൾ വൃത്തിയാക്കുകയും സെറിബ്രൽ ത്രോംബോസിസ് ഒഴിവാക്കുകയും ചെയ്യും.
- രക്തത്തിൽ ഓക്സിജൻ നൽകുന്നതിനുള്ള ഏറ്റവും നല്ല സമ്പ്രദായമാണിത്.
- വയറിലെ കൊഴുപ്പ് നീക്കം ചെയ്യാൻ സഹായിക്കുന്നു, പൊണ്ണത്തടികളുള്ള മികച്ച പരിശീലനമാണിത്.
- ഹൃദയാഘാത സാധ്യത കുറയ്ക്കാൻ സഹായിച്ചേക്കാം.

25

ഭ്രാമരി പ്രാണായാമം - ഹമ്മിംഗ് ബീ ബ്രീത്ത്

ചെയ്യേണ്ടുന്ന രീതി

- സുഖപ്രദമായ ധ്യാനാസനത്തിൽ ഇരിക്കുക. നട്ടെല്ലു നിവർത്തി വയ്ക്കുക.
- സാധാരണ രീതിയിൽ ശ്വസിക്കുകയും ശരീരം മുഴുവൻ ശാന്തമാക്കി വയ്ക്കുകയും ചെയ്യുക.
- വായ അടച്ച് പല്ലുകൾ സ്വതന്ത്രമാക്കി നിർത്തുക.
- ചുണ്ടുവിരലുകൾ കൊണ്ട് രണ്ട് ചെവികളും അടച്ച് പിടിച്ച് കണ്ണുകൾ അടയ്ക്കുക
- സാവധാനത്തിൽ ദീർഘ ശ്വാസം എടുത്ത് ശ്വാസകോശം പൂർണ്ണമായി നിറയ്ക്കുക.
- എന്നിട്ട് പതുക്കെ ശ്വാസം വിടുക, തൊണ്ടയിൽ നിന്ന് തുടർച്ചയായി മുഴങ്ങുന്ന ശബ്ദം ഉണ്ടാക്കുക. ശബ്ദം തലയിൽ മുഴങ്ങണം.
- തലയിൽ ശബ്ദത്തിന്റെ വൈഭവങ്ങൾ അനുഭവപ്പെടണം. തേനീച്ചയുടെ മുഴങ്ങുന്ന ശബ്ദത്തിന് സമാനമായ തുടർച്ചയായ മുഴക്കം മാത്രം ഓർത്തിരിക്കുക.
- ഇത് ഒരു റൗണ്ടാണ്.
- 5 റൗണ്ടുകളിൽ തുടങ്ങി സൗകര്യത്തിനനുസരിച്ച് വർദ്ധിപ്പിക്കുക.



ആരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- നാഡികളെ ശാന്തമാക്കുകയും സമ്മർദ്ദവും ഉത്കണ്ഠയും കുറയ്ക്കുന്നു.
- രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

26

അനുലോമ- വിലോമ പ്രാണായാമം - ഒന്നിടവിട്ട നാസാരന്ദ്രത്തിലൂടെയുള്ള ശ്വാസനം

ചെയ്യേണ്ടുന്ന രീതി

- സുഖപ്രദമായ ധ്യാനാസനത്തിൽ ഇരിക്കുക. നട്ടെല്ല് നിവർത്തി വയ്ക്കുക.
- സാധാരണ രീതിയിൽ ശ്വസിക്കുകയും ശരീരം മുഴുവൻ ശാന്തമാക്കി വയ്ക്കുകയും ചെയ്യുക.
- തള്ളവിരൽ കൊണ്ട് വലത് നാസാരന്ദ്രം അടച്ച് ഇടത് നാസാരന്ദ്രത്തിൽ കൂടി വായു വലിച്ചെടുക്കുക. ശ്വാസകോശം നിറയുന്നത് വരെ ഇത് വളരെ സാവധാനം ചെയ്യുക.
- ഇപ്പോൾ തള്ളവിരൽ വിടുക, മോതിരവിരൽ കൊണ്ട് ഇടത് നാസാരന്ദ്രം അടയ്ക്കുക. എന്നിട്ട് വലതു നാസാരന്ദ്രത്തിലൂടെ സാവധാനം ശ്വാസം വിടുക.
- അടുത്തതായി വലത് നാസാരന്ദ്രത്തിൽ നിന്ന് വായു എടുത്ത് ഇടത് നാസാരന്ദ്രത്തിലൂടെ വിടുക (വലത് നാസാരന്ദ്രം തള്ളവിരൽ കൊണ്ട് അടച്ച ശേഷം).
- ഇത് അനുലോമ വിലോമ പ്രാണായാമത്തിന്റെ ഒരു റൗണ്ടാണ്.
- 5 റൗണ്ടുകളിൽ ആരംഭിച്ച് ഒറ്റ സിറ്റിങ്ങിൽ 20 റൗണ്ടുകൾ വരെ വർദ്ധിപ്പിക്കുക.
- കൂടാതെ, ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തിന്റെ ദൈർഘ്യം 2 സെക്കൻഡിൽ നിന്ന് ആരംഭിച്ച് 20 സെക്കൻഡ് വരെ അല്ലെങ്കിൽ അതിനുമപ്പുറം വരെ പോകാം.

ആരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ രണ്ട് അർദ്ധഗോളങ്ങളെ സന്തുലിതമാക്കുന്നു, ശാന്തിയും സമാധാനവും നൽകുന്നു.
- ഹൃദയത്തെ ശക്തിപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കുന്നു.
- ചില പ്രാക്ടീഷണർമാർക്ക് അവരുടെ ശരീരഘടനയെ ആശ്രയിച്ച് ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കാൻ കഴിയും, ഇത് അമിതവണ്ണത്തിനുള്ള നല്ലൊരു സമ്പ്രദായമാണ്.



27

ഭസ്മ്ത്രിക പ്രാണായാമം - ബെല്ലോസ് ബ്രീത്ത്

ചെയ്യേണ്ടുന്ന രീതി

- സുഖപ്രദമായ ധ്യാനാസനത്തിൽ ഇരിക്കുക. നട്ടെല്ല് നിവർത്തി വയ്ക്കുക.
- സാധാരണ രീതിയിൽ ശ്വസിക്കുകയും ശരീരം മുഴുവൻ ശാന്തമാക്കി വയ്ക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ശരീരം നിവർത്തി വയ്ക്കുകയും വായ അടയ്ക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ദ്രുതഗതിയിൽ ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് എടുക്കുകയും ശ്വാസം വിടുകയും ചെയ്യുക. ഈ പ്രക്രിയയിൽ, ഒരു ചീറ്റൽ ശബ്ദം ഉണ്ടാകുന്നു.
- ഓരോ റൗണ്ടിലും 10 ശ്വാസനങ്ങളും നിശ്വാസങ്ങളും ഉപയോഗിച്ച് ആരംഭിക്കുക.
- ഒരു നിശ്ചിത കാലയളവിൽ ഇത് വർദ്ധിപ്പിക്കാം.

ആരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- രക്തത്തിലെ ഓക്സിജന്റെ അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. അധിക ഓക്സിജൻ ശരീരം മുഴുവൻ നിറയ്ക്കുന്നു.
- ശ്വാസകോശ ശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.
- ദിവസവും ഈ പ്രാണായാമം പരിശീലിക്കുന്നത് രക്താതിമർദ്ദത്തിന് നല്ലതായി കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു.



ധ്യാനം

ചിട്ടയായ ധ്യാനം ഹൃദ്രോഗങ്ങളിൽ നിന്ന് സംരക്ഷിക്കുന്നു. ഇത് ഹൃദയമിടിപ്പ് വ്യതിയാനത്തെ (എച്ച് ആർവി) ഗുണപരമായി സ്വാധീനിക്കുന്നു. ഇത് ആരോഗ്യകരമായ ഹൃദയത്തിന്റെ അടയാളമാണ്. പതിവ് ധ്യാനത്തിലൂടെ, ഒരു വ്യക്തിക്ക് അവരുടെ എച്ച്ആർവി ഉയർത്താൻ കഴിഞ്ഞേക്കാം. ധ്യാനത്തിന് രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാൻ കഴിയുമെന്ന് ഉയർന്ന നിലവാരമുള്ള നിരവധി പഠനങ്ങൾ കാണിക്കുന്നു. ശരാശരി, ധ്യാനം സിസ്റ്റോളിക് രക്തസമ്മർദ്ദം (റീഡിങ്ങിലെ ഏറ്റവും ഉയർന്ന സംഖ്യ) 4.7 മില്ലിഗ്രാം ഓഫ് മെർക്കുറി (എംഎംഎച്ച്ജി) ഡയസ്റ്റോളിക് രക്തസമ്മർദ്ദം (താഴത്തെ നമ്പർ) 3.2 എംഎംഎച്ച്ജിയും കുറയ്ക്കുന്നു.⁴

ധ്യാനത്തിന് ഇരിക്കേണ്ടത് എങ്ങനെ

- നിശബ്ദമായി ഇരിക്കുക, കണ്ണുകൾ അടയ്ക്കുക. സാവധാനം ശ്വസിക്കുക.
- പാദങ്ങൾ, കാലുകൾ, തുടകൾ തുടങ്ങി എല്ലാ ശരീര പേശികളെയും ശാന്തമാക്കി വയ്ക്കുക.
- തോളുകൾ കുമ്പുക്കി കഴുത്ത് ഇടത്തോട്ടും പിന്നീട് വലത്തോട്ടും ചലിപ്പിക്കുക.
- ഓരോ നിശ്വാസത്തിലും, "സമാധാനം അല്ലെങ്കിൽ ഓം" എന്ന വാക്ക് പറയുക.
- മനസ്സ് കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക, ചിന്തകൾ അലഞ്ഞുതിരിയാൻ അനുവദിക്കരുത്.
- ഇത് തന്നെ ആവർത്തിക്കുക
- അഞ്ച് മുതൽ 10 മിനിറ്റ് വരെ തുടരുക.



ധ്യാനമുദ്രകൾ

"മുദ്ര" എന്നത് 'ആംഗ്യം' എന്നർത്ഥമുള്ള ഒരു സംസ്കൃത പദമാണ്. ആരോഗ്യത്തിന് ഗുണം ചെയ്യുന്ന തരത്തിൽ ഊർജ്ജം ഒഴുകാൻ ഇത് ശരീരത്തെ സഹായിക്കുന്നു. ഈ മുദ്രകൾ പതിവായി പരിശീലിക്കുന്നത് ഹൃദയാരോഗ്യം മികച്ച നിലയിൽ നിലനിർത്തും. ധ്യാന മുദ്രകൾ ചെയ്യാൻ, സുഖപ്രദമായ പർമാസനത്തിൽ ഇരിക്കുക. തറയിലല്ല, പായയിൽ ഇരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. കൈകൾ തുടയിലോ കാൽമുട്ടുകളിലോ വയ്ക്കുക, അവ വിശ്രമിക്കട്ടെ. ഓരോ മുദ്രയും വ്യത്യസ്ത വിരലുകളാൽ നിർമ്മിതമാണ്, അവ ശരീരത്തിൽ വ്യത്യസ്ത സ്വാധീനം ചെലുത്തുന്നു.⁵

28 പ്രാണമുദ്ര

ചെയ്യേണ്ടുന്ന രീതി

- തള്ളവിരലിന്റെ അഗ്രം കൊണ്ട് മോതിര വിരലിന്റെയും ചെറിയ വിരലിന്റെയും അഗ്രം സ്പർശിക്കുക, മറ്റ് വിരലുകൾ നീട്ടി വയ്ക്കുക. കണ്ണുകൾ അടച്ച് മുദ്ര പരിശീലിക്കുക.
- എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും മുദ്ര പരിശീലിക്കുക.

ആരോഗ്യഗുണങ്ങൾ

- ശരീരത്തിലെ പ്രവർത്തനരഹിതമായ ഊർജ്ജത്തെ സജീവമാക്കാൻ ഇതിന് കഴിയും.
- ഇത് ശ്വാസകോശത്തിന്റെ ശരിയായ പ്രവർത്തനത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ഹൃദയത്തെ ഊർജ്ജസ്വലമാക്കുന്നു, രക്തചംക്രമണം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.
- ഈ മുദ്ര പരിശീലിക്കുന്നത് പ്രതിരോധശേഷിയും കാഴ്ചശക്തിയും വർദ്ധിപ്പിക്കും.



29

സൂര്യ മുദ്ര അല്ലെങ്കിൽ അഗ്നി മുദ്ര



ചെയ്യേണ്ടുന്ന രീതി

- രണ്ട് കൈകളുടെയും മോതിരവിരലുകൾ വളച്ച്, അതിന്റെ അഗ്രം തള്ളവിരലിന്റെ അടിയിൽ വയ്ക്കുക.
- തള്ളവിരൽ മോതിരവിരലുകളുടെ മുകളിൽ അമർത്തുന്നത് ഉറപ്പാക്കുക.
- മറ്റ് വിരലുകൾ പുറത്തേക്ക് നീട്ടി വയ്ക്കുക.
- കണ്ണുകൾ അടച്ച് ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് എടുത്ത് മുദ്ര അഭ്യസിക്കുക.
- തള്ളവിരൽ ഉപയോഗിച്ച് മോതിരവിരലിൽ മിതമായ സമ്മർദ്ദം ചെലുത്തുന്നത് ഉറപ്പാക്കുക.
- സൂര്യ മുദ്ര ഭക്ഷണത്തിന് മുമ്പ്, ദിവസത്തിൽ രണ്ടുതവണ ഏകദേശം 15-20 മിനിറ്റ് നടത്താം.

ആരോഗ്യഗുണങ്ങൾ

- ഇത് തൈറോയ്ഡ് ഗ്രന്ഥിയുടെ ഉപാപചയ പ്രവർത്തനത്തെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നു.
- ഇത് ചീത്ത കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു, അതുവഴി ഹൃദയം തടസ്സപ്പെടാനുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നു.

30

അപാന വായു മുദ്ര



ചെയ്യേണ്ടുന്ന രീതി

- കൈപ്പത്തിയുടെ മധ്യഭാഗത്തേക്ക് ചൂണ്ടുവിരൽ മടക്കുക.
- ഇപ്പോൾ നടുവിരലിന്റെയും മോതിരവിരലുകളുടെയും അറ്റം തള്ളവിരലിന്റെ അഗ്രം കൊണ്ട് യോജിപ്പിക്കുക.
- ചെറുവിരൽ നേരെ വയ്ക്കുക.
- ഇപ്പോൾ വിരലുകളുടെ ക്രമീകരണം തടസ്സപ്പെടുത്താതെ, മെച്ചപ്പെട്ട ഏകാഗ്രതയ്ക്കായി കണ്ണുകൾ അടച്ച് ഓം ജപിക്കുക.

ആരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- ഇത് ഹൃദയാഘാതം തടയുന്നതിനും ഹൃദയഭാരം ഒഴിവാക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു.
- ഇത് തലവേദന, ഉത്കണ്ഠ, പരിഭ്രാന്തി എന്നിവയും നിയന്ത്രിക്കുന്നു, കൂടാതെ ദഹനവും ശ്വാസകോശ ശേഷിയും മെച്ചപ്പെടുത്താനും സഹായിക്കുന്നു.

31

രൂദ്ര മുദ്ര



ചെയ്യേണ്ടുന്ന രീതി

- ചുണ്ടുവിരലും മോതിരവിരലും തള്ളവിരലിന് നേരെ മടക്കുക, രണ്ട് വിരലുകളുടെയും അഗ്രം തള്ളവിരലിൽ സ്പർശിക്കട്ടെ.
- തള്ളവിരൽ കൊണ്ട് വിരലുകൾ അമർത്തുന്നത് ഉറപ്പാക്കുക.
- ശേഷിക്കുന്ന വിരലുകൾ നീട്ടി വയ്ക്കുക.
- കണ്ണുകൾ അടച്ച് ശ്വസനത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക.
- ഇപ്പോൾ ഏകാഗ്രതയ്ക്കായി, ഓം എന്ന് ജപിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ ശ്വസനത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക.

ആരോഗ്യഗുണങ്ങൾ

- ഇച്ഛാശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കാനും ആത്മാഭിമാനം മെച്ചപ്പെടുത്താനും ഇത് സഹായിക്കുന്നു.
- ഇത് പരിശീലിക്കുന്നത് ഹൃദയാരോഗ്യത്തെ മികച്ച അവസ്ഥയിൽ നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കും.

32

ഗണേശ മുദ്ര മുദ്ര

ചെയ്യേണ്ട രീതി

- രണ്ട് കൈകളും തൊഴുത് നിൽക്കുന്ന രീതിയിൽ ഒരൂമിച്ച് കൊണ്ടുവരുക അതായത് അഞ്ചലി മുദ്ര.
- ഇടത് കൈപ്പത്തി പുറത്തേക്ക് അഭിമുഖമായിരിക്കണം, വലതു കൈപ്പത്തി ഇടത് കൈപ്പത്തിക്ക് അഭിമുഖമായിരിക്കണം.
- വലതു കൈയുടെ വിരലുകൾ കൊണ്ട് ഇടതു കൈയുടെ വിരലുകൾ മുറുകെ പിടിക്കുക.
- അവയെ എതിർദിശയിൽ വലിച്ചുനീട്ടുമ്പോൾ, ശ്വാസം വിടുകയും അയച്ച് വിടുമ്പോൾ പതുക്കെ ശ്വാസം എടുക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ഇപ്പോൾ, കൈകളുടെ സ്ഥാനം മാറ്റി ഇത് ആറ് തവണ ആവർത്തിക്കുക.
- ഒഴിഞ്ഞ വയറിലോ അതിരാവിലെയിലോ പരിശീലിക്കുമ്പോൾ പ്രയോജനങ്ങൾ നേടാം.

ആരോഗ്യഗുണങ്ങൾ

- സമ്മർദ്ദം ഒഴിവാക്കുകയും മാനസികാവസ്ഥ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- ഉയർന്ന കൊളസ്ട്രോൾ ഉള്ളവർക്ക് ഈ മുദ്ര അനുയോജ്യമാണ്.
- ഗണേശ മുദ്ര പരിശീലിക്കുന്നത് ഹൃദയത്തെ ശക്തിപ്പെടുത്തുകയും രക്തചംക്രമണം മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും ഹൃദയ ചക്രം തുറക്കുകയും ചെയ്യും.



ആരോഗ്യമുള്ള ഹൃദയ

ത്തിനുള്ള വ്യായാമങ്ങൾ

ഹൃദയാഗമം തടയുന്നതിനും ക്ഷേമം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനും ചെയ്യാവുന്ന ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട രണ്ട് കാര്യങ്ങളാണ് ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതും സജീവമായി തുടരുന്നതും. മുതിർന്നവരിൽ ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കായി അമേരിക്കൻ ഹാർട്ട് അസോസിയേഷൻ താഴെ പറയുന്നവ ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു.

- ആഴ്ചയിൽ കുറഞ്ഞത് 150 മിനിറ്റുകളിലും മിതമായ തീവ്രതയുള്ള എയ്റോബിക് ആക്റ്റിവിറ്റി അല്ലെങ്കിൽ ആഴ്ചയിൽ 75 മിനിറ്റ് തീവ്രതയുള്ള എയ്റോബിക് ആക്റ്റിവിറ്റി അല്ലെങ്കിൽ ഇവ രണ്ടും കൂടിച്ചേർത്ത് ആഴ്ചയിലുടനീളം ചെയ്യുന്നത് നല്ലതാണ്.
- ആഴ്ചയിൽ 2 ദിവസമെങ്കിലും മിതമായ മുതൽ ഉയർന്ന തീവ്രത വരെയുള്ള പേശികളെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്ന പ്രവർത്തനം (പ്രതിരോധം അല്ലെങ്കിൽ ഭാരം പോലുള്ളവ) ചെയ്യുക.
- കുറച്ച് സമയം മാത്രം ഇരിക്കുക. തീവ്രത കുറഞ്ഞ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് പോലും ഉദാസീനതയുടെ ചില അപകടസാധ്യതകൾ നീകത്താനാകും.
- കുറഞ്ഞത് 300 മിനിറ്റുകളിലും സജീവമായിരിക്കുക വഴി കൂടുതൽ ആനുകൂല്യങ്ങൾ നേടുക
- (5 മണിക്കൂർ) ആഴ്ചയിൽ.
- കാലക്രമേണ ക്രമേണ അളവും തീവ്രതയും വർദ്ധിപ്പിക്കുക.



മിതമായ തീവ്രതയുള്ള എയ്റോബിക്/കാർഡിയോ റെസ്പൈറേറ്ററി വ്യായാമങ്ങൾ



എല്ലാ ആഴ്ചയും 150 മിനിറ്റുകൾ

ചുരുങ്ങിയത് 1 ദിവസം, ഓരോ സമയത്തും 30 മിനിറ്റ് അല്ലെങ്കിൽ കൂടുതൽ

തീവ്രത കൂടിയ എയ്റോബിക്/കാർഡിയോ റെസ്പൈറേറ്ററി വ്യായാമങ്ങൾ



എല്ലാ ആഴ്ചയും 75 മിനിറ്റ്

ചുരുങ്ങിയത് 3 ദിവസം, ഓരോ തവണയും 20 മിനിറ്റ് അല്ലെങ്കിൽ അതിൽ കൂടുതൽ

പേശികളെ ശക്തിപ്പെടുത്തുക ആഴ്ചയിൽ രണ്ട് തവണ



സ്ത്രീകൾ ആഴ്ചയിൽ 2-3 തവണ

മിതമായ തീവ്രതയിലുള്ള വ്യായാമങ്ങൾ

ഹൃദയമിടിപ്പ് വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും കാർഡിയോറസ്പിറേറ്ററി ഫിറ്റ്നസ് മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിലൂടെ ഹൃദയത്തിന് ഗുണം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു. ഹൃദയം വേഗത്തിൽ സ്വീകിക്കുന്നു, വ്യക്തി സാധാരണയേക്കാൾ കഠിനമായി ശ്വസിക്കുന്നു, പക്ഷേ അയാൾക്ക് / അവൾക്ക് സംസാരിക്കാൻ കഴിയും. ഒരു ഇടത്തരം അല്ലെങ്കിൽ മിതമായ പരിശ്രമം എന്ന് പറയാം.

- വേഗതയുള്ള നടത്തം (മണിക്കൂറിൽ കുറഞ്ഞത് 2.5 മൈൽ)
- വാട്ടർ എയറോബിക്സ്
- നൃത്തം (സാമൂഹിക)
- പൂന്തോട്ടപരിപാലനം
- ടെന്നീസ് (ഡബിൾസ്)
- മണിക്കൂറിൽ 10 മൈൽ വേഗതയിൽ ബൈക്കിംഗ്

തീവ്രത കൂടിയ വ്യായാമങ്ങൾ

കൂടുതൽ പ്രയത്നം ആവശ്യമുള്ളതിനാൽ ശരീരത്തെ കുറച്ചുകൂടി മുന്നോട്ട് തള്ളും. വ്യക്തിക്ക് ചുട്ട് അനുഭവപ്പെടുകയും വിയർക്കാൻ തുടങ്ങുകയും ശ്വാസം വിടാതെ അധികം സംസാരിക്കാൻ കഴിയാതെ വരികയും ചെയ്യാം.

- കുന്നിന്റെ മുകളിലേക്ക് കയറുക അല്ലെങ്കിൽ ഭാരമുള്ള ബാക്ക്പാക്ക് ഉപയോഗിച്ചുള്ള കാൽനടയാത്ര
- ഓട്ടം
- നീന്തൽ ലാപ്പുകൾ
- എയ്റോബിക് നൃത്തം
- ടെന്നീസ് (സിംഗിൾസ്)
- മണിക്കൂറിൽ 10 മൈലോ അതിൽ കൂടുതലോ സൈക്ലിംഗ്
- ജമ്പിംഗ് റോപ്പ്

Source: The World Health Organization and the American College of Sports Medicine (ACSM)

ഉപദേശം

ഒരു വ്യക്തിയുടെ ശാരീരികവും മറ്റ് ആരോഗ്യസ്ഥിതികളും അടിസ്ഥാനമാക്കി ഏതെങ്കിലും വ്യായാമ പരിപാടി ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് ഒരു ഡോക്ടറുടെ അഭിപ്രായം തേടണമെന്ന് ആരോഗ്യ വിദഗ്ധർ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു.

ഹൃദയത്തിന്റെ ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുന്നതിനുള്ള മികച്ച ചില വ്യായാമങ്ങൾ ഇതാ.

33 നടത്തം

നടത്തം, പ്രത്യേകിച്ച് വേഗത്തിലുള്ള നടത്തം, ഹൃദയത്തെ സുഖപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള മികച്ച മാർഗമാണ്. വേഗത്തിലുള്ള നടത്തം പൾസ് നിരക്ക് വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും മറ്റ് വ്യായാമങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് സന്ധികളിൽ കൂടുതൽ മികച്ചതുമാണ്.



34 ഭാര പരിശീലനം

ഭാരം ഉപയോഗിച്ചുള്ള പരിശീലനം പേശികളുടെ ഭാരം വർദ്ധിപ്പിക്കാനും കൊഴുപ്പ് കുത്തിച്ച് കളയാനും സഹായിക്കുന്നു. ഭാരം ഉപയോഗിക്കുന്നത് മാത്രമല്ല, പുഷ്-അപ്പുകൾ, സ്ക്വാറ്റുകൾ അല്ലെങ്കിൽ പൂൾ-അപ്പുകൾ പോലുള്ളവയും പേശികളെ വളർത്തുന്നതിനും എല്ലിന്റെയും ഹൃദയത്തിന്റെയും ആരോഗ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു.



35 നീന്തൽ

സ്വിമ്മിംഗ് ലാപ്സ് ശരീരത്തെയും ഹൃദയത്തെയും പൂർണ്ണമായി നിയന്ത്രിക്കുന്ന ഒരു വ്യായാമമാണ്. മറ്റ് വ്യായാമങ്ങളിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായി, നീന്തൽ സന്ധികൾക്ക് മികച്ചതും വേദനയില്ലാതെ ശരീരം ചലിക്കാൻ അനുവദിക്കുന്നതുമായ വ്യായാമമാണ്.



36 ഇടവേളകളുള്ള പരിശീലനം

ഉയർന്ന തീവ്രതയിലുള്ള വ്യായാമങ്ങൾ കുറച്ച് നേരത്തെക്ക് ചെയ്യുകയും തുടർന്ന് ദീർഘനേരം വിശ്രമിക്കുകയും വീണ്ടും ഇത് ആവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന തരം പരിശീലനമാണ് ഇത്. ചുരുങ്ങിയ സമയത്തിനുള്ളിൽ പൂർണ്ണമായ തോതിലുള്ള വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള അവിശ്വസനീയമായ രീതിയാണ്. പൾസ് ഉയർത്തുകയും താഴ്ത്തുകയും ചെയ്യുന്നത് കലോറി എരിച്ച് കളയുന്നതിനും ധമനികളുടെയും സിരകളുടെയും പ്രവർത്തനങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു.



37 സൈക്ലിംഗ്

സൈക്ലിംഗ് ഹൃദ്രോഗ സാധ്യത കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുമെന്ന് തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ഇത് കാലുകളുടെ വലിയ പേശികൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു, ഇത് പൾസ് നിരക്ക് ഉയർത്താൻ സഹായിക്കുന്നു.



38 കോർ വർക്കൗട്ടുകൾ

പൈലേറ്റ്സ് പോലുള്ള വർക്കൗട്ടുകൾ കോർ പേശികളെ ശക്തിപ്പെടുത്താനും പൊരുത്തപ്പെടുത്തലും സന്തുലിതാവസ്ഥയും മെച്ചപ്പെടുത്താനും അതുവഴി ആരോഗ്യമുള്ള ഹൃദയത്തോടെ നന്നായി ജീവിക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.



39 ഡാൻസ്

ഹൃദയത്തെ നിലനിർത്തുന്നതിനുള്ള നല്ലൊരു സമീപനമാണ് നൃത്തം. വ്യക്തിയുടെ കഴിവും ഇഷ്ടവും അനുസരിച്ച് അത് തീവ്രത കൂടിയതോ കുറഞ്ഞതോ ആകാം.



40 എലിപ്റ്റിക്കൽ

ഹൃദയാരോഗ്യത്തിന് ഒരു ദീർഘവൃത്താകൃതിയിലുള്ള യന്ത്രം ചെയ്യുന്ന പ്രയോജനം എന്തെന്നാൽ അത് ശരീരത്തിന്റെ മുകൾ ഭാഗത്തിനും താഴ് ഭാഗത്തിനും ഒരുപോലെ വ്യായാമം നൽകുന്നു എന്നതാണ്. ദീർഘവൃത്താകൃതിയിലുള്ള കാലുകളുടെ ചലനം സൈക്ലിംഗിന്റെ താഴ്ന്ന പ്രഭാവത്തോടടുത്തുള്ള ഓട്ടത്തെ അനുകരിക്കുന്നു. അതേ സമയം, താളാത്മകമായ കൈ ചലനം പുറകിലെയും തോളിലെയും പേശികളിലേക്ക് രക്തം എത്തിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.



ഞങ്ങളുടെ പരിശീലകന്റെ ഉപദേശം.

യോഗ ഒരു പുരാതന ശാസ്ത്രമാണ്, അത് വഴക്കവും സന്തുലിതാവസ്ഥയും മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു, ഇത് ഹൃദയാരോഗ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുമെന്ന് തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. യോഗ രക്തചംക്രമണവും രക്തപ്രവാഹവും വർദ്ധിപ്പിച്ച് ഹൃദയാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു. കൂടാതെ, യോഗ പരിശീലിക്കുന്നത് രക്തസമ്മർദ്ദം, കൊളസ്ട്രോൾ, രക്തത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസ് അളവ്, ഹൃദയമിടിപ്പ് എന്നിവ കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും, ഇത് ഹൈപ്പർടെൻഷൻ, സ്ത്രോക്ക്, ഹൃദ്രോഗം എന്നിവയ്ക്കുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കും. സ്ഥിരമായി യോഗാഭ്യാസം ചെയ്യുന്നത് മാറ്റിന് അപ്പുറത്തേക്കുള്ള ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ആരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ നൽകാൻ സഹായിക്കുന്നു.

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

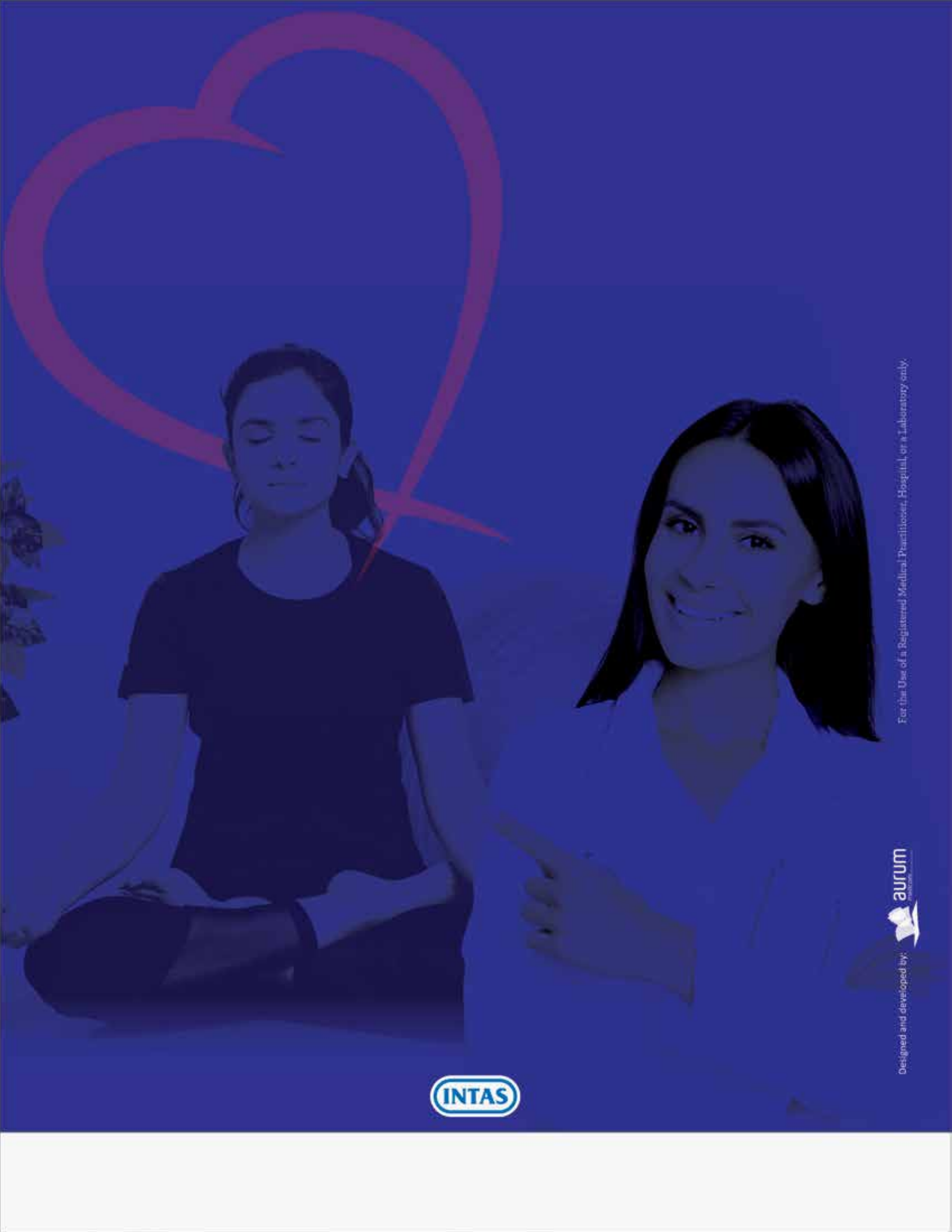


വിവരങ്ങളുടെ ഉറവിടം

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/
15. 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. Intas 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: