

# 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.**





யோகா-ஆரோக்கியமான இதயத்திற்கான  
புத்திசாலித்தனமான பாதை ..... 01

ஆரோக்கியமான இதயத்திற்  
கான யோகா-ஆசனங்கள்



1. தடாசனம் - மலைத் தோற்றம்.....	03
2. அர்த்த மத்ச்யேந்தராசனம் - பாதியளவு முதுகைத் திருப்பி அமரும் தோற்ற நிலை .....	03
3. பஜங்காசனம்: பாம்புத் தோற்ற நிலை .....	04
4. தண்டாசனா: குச்சித் தோற்ற நிலை .....	04
5. மகர அதோ முக ஸ்வனாசனம் - டால்பின் பிளாங்க் தோற்ற நிலை .....	05
6. மார்ஜரியாசனம் -பூனைத் தோற்ற நிலை .....	05
7. பஸ்சிமொட்டனசனா-இரண்டு கால் முன் வளைவு தோற்ற நிலை .....	06
8. அ. சலம்ப பஜங்காசனம் - ஸ்பிங்க்ஸ் தோற்ற நிலை	06
9. ச. சவாசனா- பிணைத் தோற்ற நிலை .....	07
10. உட்கடாசனா- நாற்காலித் தோற்ற நிலை .....	07
11. க. விருக்ஷாசனம்-மரத் தோற்ற நிலை .....	08
12. கஉ. உத்தித ஹஸ்த படாசனா-கைகள் மற்றும் கால்கள் நீட்டிக்கப் பட்ட தோற்ற நிலை .....	08
13. கங..... விரபத்ராசனா-போர்விரன் தோற்ற நிலை	09
14. கச. திரிகோனாசனம் - முக்கோணத் தோற்ற நிலை .....	09
15. கரு..... தனுராசனா - வில் தோற்ற நிலை	10
16. ககஉ. அதோ முக ஸ்வனாசனா-முகம் கீழ் நோக்கிய நாய் தோற்ற நிலை.....	10
17. கஎ. அர்த்த பிஞ்சா மயூராசனம் - டால்பின் தோற்ற நிலை .....	11
18. கஅ..... பதங்குஸ்தாசனம் - பெருவிரல் தோற்ற நிலை	11
19. கச..... சேது பந்தாசனம் - பாலம் தோற்ற நிலை	12

20. சலம்ப சர்வங்காசனம் - அரை தோள்பட்டை நிலைபாடு .....	12
21. உத்தனாசனம் - முன்னோக்கி வளைந்து நிற்கும் தோற்றநிலை .....	13
22. கோமுகாசனம் - பகவின் முகம் .....	13
23. சூரிய நமஸ்காரம்- சூரிய வணக்கம் .....	14

ஆரோக்கியமான இதய த்திற்கு  
பிராணாயாமம்



24. கபால்பதி பிராணாயாமா - மண்டை ஓடு-பிரகாசிக்கும் சுவாசம் .....	16
25. பிரமாரி பிராணாயாமம்-ஹம்மிங் பீ சுவாசம் .....	16
26. அனுலோம்-விலோம் பிராணாயாமம் - மாற்று நாசி சுவாசம் .....	17
27. பாஸ்த்ரிகா பிராணாயாமம்-பெல்லோவின் சுவாசம்	17

தியானம்



தியான முத்திரைகள்



28. பிராண முத்திரை.....	18
29. சூரிய முத்திரை அல்லது அக்னி முத்திரை .....	19
30. அபான வாயு முத்திரை .....	19
31. ருத்ர முத்திரை .....	20
32. கணேச முத்திரை .....	20

ஆரோக்கியமான இதயத் திற்கான  
உடற்பயிற்சிகள்



33. நடைபயிற்சி .....	22
34. எடை பயிற்சி .....	22
35. நீச்சல் .....	22
36. இடைவெளி பயிற்சி .....	22
37. சைக்கிள் ஓட்டுதல் .....	23
38. முக்கிய உடற்பயிற்சிகள் .....	23
39. நடனம் .....	23
40. நீள்வட்டம் .....	23
எங்கள் பயிற்றுவிப்பாளரிடமிருந்து ஒரு வார்த்தை .....	24
தரவு மூலம் .....	25

# யோகா:



## ஆரோக்கியமான இதயத்திற்கான புத்திசாலித்தனமான பாதை

- யோகா பல நாறு ஆண்டுகளாக இருந்து வருகிறது மேலும் அது இன்னும் பிரபலமாக உள்ளது. இது இதயத்திற்கு பல நன்மைகளை வழங்குகிறது.
- மற்ற உடற்பயிற்சிகளைப் போலவே, இது வளர்சிதை மாற்றத்தை மேம்படுத்துவதன் மூலம் கொழுப்பு மற்றும் இரத்த சர்க்கரை அளவை மேம்படுத்துகிறது.
- இது தமனி தளர்வை மேம்படுத்துவதன் மூலம் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவும்.
- யோகாவில் சுவாசப் பயிற்சி மற்றும் தியானம் இதயத் துடிப்பைக் குறைக்க உதவுகிறது மேலும் நல்ல இரவு தூக்கத்திற்கும் உதவுகிறது.
- பதட்டம் மற்றும் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது.
- கலோரிகளை எரிக்கிறது மற்றும் தசைகளை வலுப்படுத்த உதவுகிறது.

மன அழுத்தத்தை குறைக்கிறது

தசைகளை வலுப்படுத்துகிறது மற்றும் தசையிருக்கம் பெறச் செய்கிறது

இதய நோய் அபாயத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது

கலோரிகளை எரிக்கிறது

நல்ல தூக்கம்

இதயத்திற்கான யோகா

உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் கரோனரி தமனி நோயைக் கட்டுப்படுத்த யோகா சிகிச்சை திறம்பட பயன்படுத்தப்படலாம். ஏனெனில் இது சீரம் கொழுப்பு, டிரைகிளிசரைடுகள், இலவச கொழுப்பு அமிலங்கள், இரத்த குளுக்கோஸ் மற்றும் உடல் எடையில் குறிப்பிடத்தக்க குறைப்பைக் கொண்டுவருகிறது. இது ஒருவரது உடல் நலத்தை மேம்படுத்துகிறது மேலும் அவரின் செயல்திறனை அதிகரிக்க உதவுகிறது.

.....ஆயுஷ் அமைச்சகம், இந்திய அரசு

யோகா பயிற்சியுடன் சேர்த்து ஆரோக்கியமான உணவைப் பின்பற்றி அதிகபட்ச நன்மைகளைப் பெருவதற்கு, இதில் பின்வரும் உணவுப் பொருட்களை அதிகமாக உட்கொள்வது பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.



வெங்காயம் மற்றும் பூண்டு



அதிக நார்ச்சத்து உணவு

ஆளிவிதை எண்ணெய்



இருண்ட நிற பெர்ரி பழங்கள்



முட்டைக்கோஸ் காலிபிளவர் மற்றும் ப்ரோக்கோலி போன்ற காய்கறிகள்



ஒவ்வொரு நாளும் குறைந்தது 2 லிட்டர் தண்ணீர்

பச்சை இலை காய்கறிகள்



சோயா



பச்சை தேயிலை மற்றும் மூலிகை தேநீர்



ஓட்ஸ் தவிடு

## ஒரு அறிவுரை.....

யோகா மக்களுக்கு அபரிமிதமான நன்மைகளைக் கொண்டுள்ளது மேலும் இது இதயத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க ஒரு சிறந்த வழியாகும். இருப்பினும், ஏற்கனவே உயர் இரத்த அழுத்தம் போன்ற இதய பிரச்சனைகள் இருப்பின், சில யோகாசனங்களை மருத்துவ மேற்பார்வையின் கீழ் மட்டுமே செய்ய வேண்டும். இந்த யோகாசனங்களைத் தொடங்கும் முன் மருத்துவரிடம் பரிசோதித்துக் கொள்வது நல்லது.

## ஆரோக்கியமான இதயத்திற்கான

### யோகா-ஆசனங்கள்



## 01 தடாசனம் - மலைத் தோற்றம்

### செயல்முறை

- நேராக நிற்கவும், கால்களை ஒன்றாகவும், கைகளை உடலின் பக்கங்களிலும் வைக்கவும்.
- கைகளை மெதுவாக கோர்த்து, தலைக்கு மேலே உயர்த்தவும்
- சூதிகால்களை உயர்த்தியபடி முடிந்தவரை கைகளை மேலே உயர்த்த முயற்சிக்கவும்.
- இந்த நிலையை 10 முதல் 20 வினாடிகளுக்கு வைத்திருங்கள்.
- மூச்சை வெளிவிட்டு மெதுவாக அடிப்படை நிலைக்கு திரும்பவும்.
- 3 முதல் 5 முறை இந்த தோற்றத்தை மீண்டும் செய்யவும்.

### ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- முதுகெலும்பு மற்றும் இதயத்தை வலுப்படுத்த உதவுகிறது.
- ஆழ்ந்த சுவாசம் நுரையீரலை விரிவுபடுத்துகிறது.



## 02 அர்த்த மத்ச்யேந்தராசனம் - பாதியளவு முதுகைத் திருப்பி அமரும் தோற்ற நிலை

### செயல்முறை

- கால்களை நீட்டி நேராக உட்காரவும்.
- வலது காலை மெதுவாக உள்ளே மடக்கி இடது இடுப்புக்கு அருகில் வைத்து, இடது காலை மடக்கி வலது காலின் மறுபுறம் வைக்கவும்.
- இப்போது வலது கையால் முழங்கால்களைச் சுற்றி எடுத்துச் சென்று, இடது முழங்கால் அல்லது கால்விரல்களைப் பிடிக்க முயற்சிக்கவும்.
- இடது கையை இடுப்பிற்குப் பின்னால் எடுத்துச் சென்று பின்புறமாகத் திருப்பவும்.
- இந்த நிலையை 10-20 வினாடிகள் வைத்திருங்கள். விடுவித்து விட்டு, இடது காலை மடக்கி மீண்டும் செய்யவும்.
- மெதுவாக மூச்சை வெளியேற்றி, தொடக்க நிலைக்கு திரும்பவும்.
- 3-5 முறை செய்யவும்

### ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- இடது மற்றும் வலது பக்கங்களில் நிகழ்த்தும்போது மார்பின் பக்கங்களைத் திறக்கும்.
- இதயத்தைத் தூண்டுகிறது.



03

## புஜங்காசனம்: பாம்புத் தோற்ற நிலை



### செயல்முறை

- இரண்டு கைகளையும் கால்களையும் சேர்த்து வைத்துக் கொண்டு குப்புறப் படுத்துக் கொள்ளவும்.
- மெதுவாக தோள்களின் கீழ் கைகளையும், தாடையைத் தரையிலும் வைக்கவும்.
- மெதுவாக மூச்சை உள்ளிழுக்கும்போது, தலை, கழுத்து மற்றும் உடலின் மேல்பகுதியை உயர்த்த முயற்சிக்கவும் அப்பொழுது முழங்கைகள் உள்ளேயும் வளைத்தும் இருத்தல் வேண்டும்.
- கைகளில் அதிக அழுத்தம் கொடுக்காமல் மேலே உயர்த்த முயற்சிக்கவும்.
- 10-20 வினாடிகள் பிடித்து மெதுவாக மூச்சை வெளிவிட்டு, ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.
- இந்த தோற்ற நிலையை 3-5 முறை செய்யவும்.

### ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- மார்பை விரிக்கின்றது மேலும் இதயத்திற்கு புத்துணர்ச்சி அளிக்கும்.

04

## தண்டாசனா: குச்சித் தோற்ற நிலை

### செயல்முறை

- கால்களை முன்னோக்கி நீட்டி, கைகளை இடுப்புடன் சேர்த்து உட்கார்ந்து கைகளை நேராக்குங்கள்.
- பெருவிரல்களை ஒன்றாகத் தொட்டு, குதிகால்களுக்கு இடையில் சிறிது இடைவெளி விடவும்.
- கணுக்கால்களை வளைத்து, கால்விரல்களை பின்னோக்கி இழுக்கவும். பெருவிரல் மேடுகளுடன் முன்னோக்கி அழுத்தவும்.
- உள் தொடைகளை உள்ளேயும் கீழேயும் சுழற்றி, தொடை எலும்புகளால் கீழே அழுத்தவும்.
- தொப்புளிலிருந்து விலகி மார்பை நிமிர்த்தவும் மேலும் காலர் எலும்புகளை விரிவுபடுத்தவும்.
- முன் விலா எலும்புகளை தளர்த்தும் போது மேல் கைகளைப் பின்னால் கொண்டு இழுக்கவும்.
- முதுகெலும்பை நீட்டிக்க மூச்சை உள்ளிழுக்கவும்.
- முடிந்தால், கால்கள் முழுமையாக சுறுசுறுப்பாக இருக்கும்போது ஐந்து ஆழமான சுவாசங்கள் வரை அப்படியே இருங்கள்.



### ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- முதுகை பலப்படுத்துவதால் நல்ல தோற்ற நிலைக்கு வழிவகுக்கிறது.
- தோள்களையும் மார்பையும் விரிக்கிறது.

05

## மகர அதோ முக ஸ்வனாசனம் - டால்பின் பிளாங்க் தோற்ற நிலை



### செயல்முறை

- நான்கு கால்களிலும் வந்து, உடலின் பின்புறம் மேசையின் மேற்புறமாகவும், கைகள் மற்றும் கால்கள் மேசையின் கால்களாகவும் இருக்கும் வகையில் ஒரு மேசையை உருவாக்கவும்.
- உடலின் பளுவை மெதுவாக முன்பக்கமாக மாற்றி, தோள்கள் மணிக்கட்டுகளுடன் இணைந்திருப்பதை உறுதி செய்யவும்.
- முன்கைகள் தரையைத் தொடும் வரை மெதுவாக, கைகளை இறக்கவும். இந்த நேரத்தில் உள்ளங்கைகள் தரையில் அழுத்தப்பட வேண்டும்.
- கால்களை நேராக வைத்து, குதிகால்களை நேரடியாக கால்விரல்களுக்கு மேலே உயர்த்தி வைக்கவும்.
- பார்வையை தரையில் பதித்து, முதுகு மற்றும் முழங்கால்களை நேராக வைத்துக் கொள்ளவும்.
- முடிந்தால், உள்ளங்கைகள் ஒன்றையொன்று எதிர்கொள்ளும் வகையில் இருக்க வேண்டும்.
- மூச்சை உள்ளிழுக்கும்போது, மெதுவாக வயிற்றுத் தசைகளை உள்ளே இழுத்து, மூச்சை வெளியேற்றும் போது தளர்த்தவும்.
- அதோ முக ஸ்வனாசனாவுக்குத் திரும்புவதற்கு முன், சில சுவாசங்களுக்கு இதே நிலையில் இருங்கள்.

### ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- தோள்பட்டை மற்றும் வயிற்றை பலப்படுத்துகிறது.
- மேலும் உடலை அமைதிப்படுத்தி மனதை சமநிலைப்படுத்துகிறது.

06

## மார்ஜரியாசனம் - பூனைத் தோற்ற நிலை

### செயல்முறை

- நான்கு கால்களிலும் வந்து, உடலின் பின்புறம் மேசையின் மேற்புறமாகவும், கைகள் மற்றும் கால்கள் மேசையின் கால்களாகவும் இருக்கும் வகையில் ஒரு மேசையை உருவாக்கவும்.
- கைகளை தரையில் செங்குத்தாக வைத்திருங்கள், கைகளை நேரடியாக தோள்களுக்கு அடியில் வைத்து தரையில் தட்டையாக வைக்கவும்; முழங்கால்கள் இடுப்பு-அகலம் இருக்க வேண்டும்.
- நேராக பார்க்கவும்.
- மூச்சை உள்ளிழுக்கும் போது தாடையை உயர்த்தி, தலையை பின்னால் சாய்த்து, தொப்புளை கீழ்நோக்கி தள்ளி, வால் எலும்பை உயர்த்தவும். பிட்டத்தை சிறிது சுருக்கவும்.
- பூனை தோற்ற நிலையில் இருந்து கொண்டு, நீண்ட, ஆழமான சுவாசத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- எதிர் இயக்கத்தின் மூலம் இதைப் பின்தொடரவும்: மூச்சை வெளியேற்றும் போது, தாடையை மாற்பை நோக்கி இறக்கி, முதுகை முடிந்தவரை வளைக்கவும்; பிட்டங்களை தளர்த்தவும்.
- மேசை போன்ற ஆரம்ப நிலைக்குத் திரும்புவதற்கு முன், சில வினாடிகள் இந்த தோற்ற நிலையில் இருங்கள்.
- இந்த யோகா தோற்ற நிலையில் இருந்து வெளியே வருவதற்கு முன் ஐந்து அல்லது ஆறு முறை தொடர்ந்து செய்யவும்.



### ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- இதயத் துடிப்பு சீராகி மென்மையாகவும், தாள இசைவுடன் மாற அனுமதிக்கிறது.
- இது இரத்த ஓட்டத்தையும் அதிகரிக்கிறது.

07

## பஸ்சிமொட்டனசனா-இரண்டு கால் முன் வளைவு தோற்ற நிலை

### செயல்முறை

- மடித்த போர்வையின் விளிம்பில் அமர்ந்து தண்டசனாவில் தொடங்குங்கள். குதிகால்களை உடலிலிருந்து தள்ளி அழுத்தவும்; இடுப்புக்கு அருகில் தரையில் உள்ளங்கைகள் அல்லது விரல் நுனிகளை அழுத்தவும்.
- உள்ளிழுக்கவும். நடுவுடலை நிமிர்த்தி வைத்து, மூச்சை வெளிவிட்டு, இடுப்பிலிருந்து முன்னோக்கி சாய்க்கவும். முதுகை வட்டமிடாமல் கால்களை நோக்கி மடிவதற்கு முதுகுத்தண்டை நீட்டவும்.
- ஒவ்வொரு காலின் வெளிப்புறத்திலும் கைகளை முடிந்தளவு நீட்டவும். முடிந்தால், பாதங்களின் பக்கங்களை கைகளால் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ஒவ்வொரு முறை மூச்சை உள்ளிழுக்கும் போதும், நடுவுடலை சிறிது சிறிதாக உயர்த்தி நீட்டவும். ஒவ்வொரு முறை மூச்சை வெளியேற்றும் போதும், முன்னோக்கி இன்னும் கொஞ்சம் முழுமையாக வளையுங்கள். கால்களைப் பிடித்திருந்தால், முழுங்கைகளை பக்கவாட்டில் வளைத்து, தரையிலிருந்து உயர்த்துங்கள்.
- 1-3 நிமிடங்கள் வரை இந்த தோற்ற நிலையில் இருங்கள்.

### ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- இந்த தோற்ற நிலையானது இதயத்தை விட தலையை கீழே கொண்டுவருகிறது. இது இதய துடிப்பு மற்றும் சுவாசத்தை குறைக்க உதவுகிறது. அதே நேரத்தில் முழு அமைப்பையும் தளர்த்த உதவுகிறது.

08

## சலம்ப புஜங்காசனம் - ஸ்பிங்க்ஸ் தோற்ற நிலை

### செயல்முறை

- கால்விரல்கள் தரையில் படும்படியும், நெற்றியை தரையில் ஊன்றியபடியும் குப்புறப் படுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- பாதங்கள் மற்றும் குதிகால் ஒன்றையொன்று லேசாகத் தொடும் வகையில், கால்களை நெருக்கமாக வைத்துக் கொள்ளவும்.
- உள்ளங்கைகளை கீழ்நோக்கியும், கைகள் தரையைத் தொடும் வண்ணமும் கைகளை முன்பக்கமாக நீட்டவும்.
- நன்றாக மூச்சை உள்ளிழுத்து, தொப்புளைத் தரையில் வைத்து, தலை, மார்பு மற்றும் வயிற்றை மெதுவாக உயர்த்தவும்.
- கைகளின் ஆதரவுடன் உடற்பகுதியை தரையில் இருந்து பின்னோக்கி இழுக்கவும்.
- முதுகெலும்புத் தண்டு முதுகெலும்புகளால் முதுகெலும்புகளை வளைப்பதால், விழிப்புணர்வோடு சுவாசிக்கவும்.
- பாதங்கள் இன்னும் நெருக்கமாக இருப்பதையும், தலை நேராக முன்னால் இருப்பதையும் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- மூச்சை வெளியே விட்டு, மெதுவாக வயிறு, மார்பு மற்றும் தலையை தரையில் கொண்டு வரவும்.

### ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- இது ஒரு லேசான முதுகு வளைக்கும் தோரணையாகும். இது மெதுவாக மார்பைத் திறந்து நுரையீரல் மற்றும் தோள்களை நீட்டுகிறது.
- மன அழுத்தத்திலிருந்து உடலை விடுவிக்கும் போது இரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்த உதவுகிறது.



09

## சவாசனா- பிணத் தோற்ற நிலை

### செயல்முறை

- வசதியாக மல்லாந்து நேராகப் படுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- கால்களுக்கு இடையே சுமார் ஒன்றரை அடி தூரம் இருக்குமாறு விரித்து வைக்க வேண்டும்.
- உடலில் இருந்து விலகி ஆறு அங்குல தூரத்தில் கைகளை தரையில் நேராக வைக்கவும்.
- உள்ளங்கைகள் மேல்நோக்கி இருக்கட்டும், விரல்கள் சற்று மடங்கி இருக்க வேண்டும், கண்கள் மூடியிருக்க வேண்டும்.
- சிறிது நேரம் வைத்திருந்த பிறகு, இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பவும்.

### ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- இது அனைத்து யோகா தோற்ற நிலைக்கும் எதிர் தோற்ற நிலை ஆகும்.
- உடலையும் சவாசத்தையும் தளர்த்துகிறது மேலும் மன அழுத்தத்தை குறைக்கிறது.
- இதயம் மற்றும் உடலின் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது.



10

## உட்கடாசனா- நாற்காலித் தோற்ற நிலை

### செயல்முறை

- கால்களை சற்று அகற்றி வைத்து நிமிர்ந்து நிற்கவும்.
- உள்ளங்கைகள் கீழ்நோக்கி இருக்குமாறு கொண்டு கைகளை முன்பக்கமாக நீட்டவும். முழங்கைகளை வளைக்க வேண்டாம்.
- முழங்கால்களை மடக்கி, கற்பனை நாற்காலியில் அமர்வது போல் இடுப்பை மெதுவாக கீழே இறக்கவும்.
- உட்கார்ந்திருக்கும் போது வசதியாக இருங்கள்.
- கைகள் தரைக்கு இணையாக இருப்பதை உறுதி செய்யவும்.
- கவனத்துடன், நேராக உட்கார்ந்து முதுகுத்தண்டை நீட்டவும். இளைப்பாறுங்கள் செய்யுங்கள்.
- மூச்சை சுவாசித்துக்கொண்டே, மெதுவாக கீழே சென்று நாற்காலி வாடிவில் உடலை அமைக்கவும். மேலும் முழங்கால்கள் கால்விரல்களுக்கு அப்பால் செல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- மெதுவாக கீழே சென்று, பின்னர் குறுக்கு கால் தோரணையில் உட்கார்வும்.

### ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- இந்த ஆசனம் இதயம் மற்றும் சவாச விகிதத்தை அதிகரிக்கிறது.
- இது மார்பை விரித்து இதயத்தைத் தூண்டுகிறது.



11

## விருக்டாசனம்-மரத் தோற்ற நிலை

### செயல்முறை

- உடலின் பக்கவாட்டில் கைகளை வைத்துக்கொண்டு நீட்டி நிமிர்ந்து நில்லுங்கள்.
- வலது முழங்காலை மடக்கி, வலது பாதத்தை இடது தொடையின் மேல் வைக்கவும். பாதத்தின் அடிப்பகுதி தட்டையாகவும் உறுதியாகவும் தொடையின் வேருக்கு அருகில் வைக்கப்பட வேண்டும்.
- இடது காலை சமநிலைப்படுத்தி ஸ்திரமாக உள்ளதா என்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள்.
- நன்கு ஸ்திரமானவுடன், நன்கு மூச்சை உள்ளிழுத்து, கைகளை பக்கவாட்டில் இருந்து தலைக்கு மேல் உயர்த்தி, உள்ளங்கைகளை ஒன்றாக 'நமஸ்காரம்' முத்திரையில் கொண்டு வாருங்கள்.
- ஆடாமல் நிலையாக நிற்பதற்கு தொலைதூர பொருளை நேராக பார்க்கவும்.
- முதுகுத்தண்டு நேராகவும், உடல் இறுக்கமாகவும் இருப்பதை உறுதி செய்து, நன்றாக மூச்சை உள்ளிழுக்கவும். ஒவ்வொரு முறை மூச்சை வெளியேற்றும் போதும், உடலைத் தளர்த்தவும்.
- மெதுவாக மூச்சை வெளியேற்றும்போது, கைகளை பக்கவாட்டில் இருந்து மெதுவாக கீழே கொண்டு வந்து, வலது காலை மெதுவாக இறக்குங்கள்.
- தோரணையின் தொடக்கத்தில் இருந்ததைப் போல நிமிர்ந்து நேராக நிற்கவும்.
- இந்த தோற்ற நிலையை மீண்டும் கீழே இருந்து இடது காலை தூக்கி வலது தொடையில் வைத்து செய்யவும்.

### ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- இது தோள்பட்டையை விரிவுபடுத்துகிறது மேலும் இதயத்தை நெகிழ்வுத்தன்மையை ஏற்படுத்துகிறது.
- இந்த ஆசனம் உறுதியான மற்றும் சமநிலையான தோரணையை வளர்க்க உதவுகிறது.

12

## உத்தித ஹஸ்த படாசனா-கைகள் மற்றும் கால்கள் நீட்டிக்கப் பட்ட தோற்ற நிலை

### செயல்முறை

- தடாசனாவில் தொடங்குங்கள் (மலை தோற்ற நிலை).
- உள்ளங்கைகள் கீழ்நோக்கி இருக்குமாறு கைகளை பக்கவாட்டில் நீட்டவும். முழங்கைகளை வளைக்க வேண்டாம்.
- கழுத்தில் இருந்து முதுகுத் தண்டு வரை நேராக்கவும். இதன் மூலம் தோள்களுக்கு இடையில் தலையை சமநிலைப்படுத்தும், இதனால் கன்னம் தரைக்கு இணையாக இருக்கும்.
- கால்களை 4-5 அடி அகலத்திற்கு விரிப்பதற்கு மூச்சை, உள்ளிழுத்து குதிக்கவும் (அல்லது லேசாக அடியெடுத்து வைக்கவும்). அதே நேரத்தில் கைகளை நேராக நீட்டவும்.
- தோள்களில் இருந்து விரல் நுனிகள் வரை மற்றும் இடுப்பு முதல் குதிகால் வரை கறுகறுப்பாக நீட்டவும்.
- இந்த தோற்ற நிலையில், பல முறை மூச்சை நன்றாக உள்ளிழுக்கும் வரை இருக்கவும்.

### ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- இந்த ஆசனம் எடையைக் கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது; எனவே ஆரோக்கியமான இதயத்தை பராமரிக்க உதவுகிறது.
- மார்பைத் திறந்து கால்களை பலப்படுத்துகிறது.



13

## வீரபத்ராசனா-போர்வீரன் தோற்ற நிலை



### செயல்முறை

- குறைந்தபட்சம் 3-4 அடி இடைவெளியில் கால்களை அகற்றி வைத்து நேராக நிற்கவும்.
- வலது பாதத்தை 90 டிகிரி வெளிப்புறமாகவும், இடது பாதத்தை சுமார் 15 டிகிரியும் உட்புறமாகவும் திருப்பவும்.
- உள்ளங்கைகள் மேல்நோக்கி இருக்குமாறு தோள்பட்டை உயரத்திற்கு இரு கைகளையும் பக்கவாட்டில் உயர்த்தவும்.
- மூச்சை வெளியேற்றி, வலது முழங்கால் மற்றும் கணுக்காலை வளைத்து நேர்கோட்டில் இருக்க வேண்டும்.
- முழங்கால் கணுக்காலுக்கு மேல் படவில்லை என்பதை உறுதி செய்யவும்.
- தலையைத் திருப்பி வலது பக்கம் பார்க்கவும்.
- கைகளை மேலும் நீட்டி, இடுப்பை கீழே தள்ள முயற்சிக்கவும்.
- கீழே செல்லும் போது சுவாசித்துக் கொண்டே யோகா தோற்ற நிலையில் இருக்கவும்.
- மூச்சை உள்ளே இழுத்தவாறு மேலே வரவும்.
- மூச்சை வெளியேற்றியவாறு, கைகளை பக்கவாட்டில் இருந்து கீழே கொண்டு வாருங்கள்.
- இடது பாதத்தை 90 டிகிரி வெளிப்புறமாகவும், வலது பாதத்தை சுமார் 15 டிகிரி உட்புறமாகவும் திருப்பி இடது பக்கத்திற்கான யோகா தோரணையை மீண்டும் செய்யவும்.

### ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- இந்த ஆசனம் உடலில் சமநிலையை மேம்படுத்துவதோடு, சகிப்புத்தன்மையையும் அதிகரிக்கிறது.
- இரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்துகிறது மற்றும் மன அழுத்தத்தை விடுவிக்கிறது.
- இது இதயத் துடிப்பைக் கட்டுக்குள் வைக்கிறது.

14

## திரிகோனாசனம் - முக்கோணத் தோற்ற நிலை

### செயல்முறை

- கால்களை அகலமாக வைத்து நேராக நிற்கவும்.
- வலது பாதத்தை 90 டிகிரி வெளியிலும், இடது பாதத்தை 15 டிகிரி உள்ளேயும் திருப்பவும்.
- இப்போது வலது குதிகால் நடுப்பகுதியை இடது பாதத்தின் வளைவின் மையத்துடன் சீரமைக்கவும்.
- பாதங்கள் தரையில் அழுத்தி ஊன்றியும், உடலின் எடை இரண்டு கால்களிலும் சமமாக இருப்பதையும் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- மூச்சை நன்றாக உள்ளிழுத்துக் கொள்ளவும், பின்னர் மூச்சை வெளியேற்றும்போது, உடலை வலப்புறமாக வளைத்து, இடுப்பிலிருந்து கீழ்நோக்கி வளைக்கவும், இடுப்பை நேராக வைத்திருக்க வேண்டும், இடது கையை காற்றில் மேலே உயர்த்தி, வலது கை தரையை நோக்கி கொண்டு வரவும்.
- இரு கைகளையும் நேர்கோட்டில் வைக்கவும், வலது கையை முழங்கால் தண்டு, கணுக்கால் அல்லது வலது பாதத்திற்கு வெளியே தரையில் வைக்கவும்.
- தோள்களுக்கு ஏற்ப, இடது கையை வானோக்கி நோக்கி உயர்த்தவும்.
- தலையை நடுநிலையான நிலையில் அல்லது இடதுபுறமாக வைத்து, கண்கள் இடது உள்ளங்கையைப் பார்க்க வேண்டும்.
- முடிந்த அளவு நீட்டி, நிலையாக இருங்கள். நீண்ட ஆழமான சுவாசத்தை எடுத்துக்கொண்டே இருங்கள்.
- மூச்சை உள்ளிழுக்கும்போது, மேலே வந்து, கைகளை பக்கவாட்டில் கொண்டு வந்து, பாதங்களை நேராக்குங்கள்.
- மறுபுறமும் அதையே செய்யுங்கள்.

### ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- இது இதயத்தைத் திறப்பது போன்ற தோற்ற நிலை, இது இருதய உடற்பயிற்சியை ஊக்குவிக்கிறது.
- சுவாசம் ஆழமானதாகவும் சரியான தாளகதியிலும் மாறும்போது மார்பு விரிவடைகிறது.
- இது தாங்கும் சக்தியை அதிகரிக்கிறது.



15

## தனுராசனா - வில் தோற்ற நிலை

### செயல்முறை

- குப்புறப் படுத்துக் கொண்டு இரண்டு கைகளையும் கால்களையும் உடலுடன் சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும்.
- முழங்கால் மூட்டில் கால்களை மெதுவாக மடக்கி, இடுப்புக்கு அருகில் கொண்டு வரவும்.
- இருபுறமும் கணுக்கால்களைப் பிடிக்க முயற்சிக்கவும்.
- மெதுவாக மூச்சை உள்ளிழுத்து கைகளை நேராக வைத்து கால்களை பின்னோக்கி இழுத்து மேல் உடலை உயர்த்த முயற்சிக்கவும்.
- இந்த நிலையில் 10-20 வினாடிகள் வைத்திருங்கள்.
- மெதுவாக மூச்சை வெளிவிட்டு, ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.
- 3-5 முறை செய்யவும்.



### ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- இதயப் பகுதியைத் திறந்து பலப்படுத்துகிறது.
- இது தூண்டுதலை ஏற்படுத்தி முழு உடலையும் நெகிழ்வுத் தன்மையுடையதாக்குகிறது.

16

## அதோ முக ஸ்வனாசனா-முகம் கீழ் நோக்கிய நாய் தோற்ற நிலை

### செயல்முறை

- நான்கு கால்களிலும் வந்து, உடலின் பின்புறம் மேசையின் மேற்புறத்தையும் கைகள் மற்றும் கால்கள் மேசையின் கால்களையும் உருவாக்கும் வகையில் ஒரு மேசையை உருவாக்கவும்.
- மூச்சை வெளியேற்றும் போது, இடுப்பை மேலே உயர்த்தி, முழங்கால்கள் மற்றும் முழங்கைகளை நேராக்கி, உடலை தலைகீழ் V- வடிவமாக உருவாக்கவும்.
- கைகள் தோள்பட்டை அகலம், கால்கள் இடுப்பு அகலம் மேலும் அவை ஒன்றோடு ஒன்று இணையாக இருக்கும். கால்விரல்கள் நேராக முன்னோக்கி சுட்டிக்காட்டும்.
- கைகளை தரையில் அழுத்தி தோள்பட்டைகளை அகலப்படுத்தவும். உட்பக்க கைகளால் காதுகளை தொட்டு கழுத்தை நீட்டி வைத்திருங்கள்.
- கீழ்நோக்கிய நாய் தோற்ற நிலையில் இருந்து கொண்டு நீண்ட ஆழமான சுவாசத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். தொப்புளை நோக்கி பாருங்கள்.
- மூச்சை வெளிவிடவும். முழங்கால்களை வளைத்து, டேபிள் போஸுக்கு திரும்பவும். , நிதானப்படுத்திக் கொண்டு 3 முறை செய்யவும்.

### ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- நுரையீரலை விரிவுபடுத்துகிறது மேலும் மார்பு தசைகளை பலப்படுத்துகிறது. இது நுரையீரல் திறனை அதிகரிக்கிறது.



17

## அர்த்த பிஞ்சா மயூராசனம் - டால்பின் தோற்ற நிலை



### செயல்முறை

- முழங்கால்கள் மற்றும் கைகளில் கீழே வைத்து தவழும் நிலையில் இருங்கள்.
- உங்கள் மணிக்கட்டுகள் தோள்களுக்கு நேர் கீழாகவும், உங்கள் உள்ளங்கைகளை தரையில் வைக்கவும்.
- இப்போது கால்விரல்களை இழுத்து, கால்களை நேராக வைத்துக்கொண்டு முதுகுத்தண்டு மற்றும் பிட்டங்களை உயர்த்தவும்.
- தோள்பட்டை உறுதியாக இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- இப்போது காதுகளில் இருந்து தோள்களை நகர்த்துவதன் மூலம் கழுத்தை விடுவிக்கவும்.
- அதன் பிறகு கைகளை நோக்கி நடந்து செல்லுங்கள்.
- இந்த கட்டத்தில் 4 முதல் 6 முறை மூச்சை ஆழமாக உள்ளிழுக்கவும், அப்படியே 30 முதல் 60 வினாடிகள் வரை அந்த நிலையை வைத்திருங்கள்.

### ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- தாங்கும் தன்மையை அதிகரித்து மேல் உடலை பலப்படுத்துகிறது.
- தலையில் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கிறது.
- இது ஒரு நபரை இதயத்தைத் திறக்கும் பல தோரணைகளுக்குத் தயார்படுத்துகிறது.

18

## பதங்குஸ்தாசனம் - பெருவிரல் தோற்ற நிலை

### செயல்முறை

- உள் பாதங்கள் இணையாக மற்றும் ஆறு அங்குல இடைவெளியில் நிமிர்ந்து நிற்கவும்.
- கால்களை முற்றிலும் நேராக வைத்து, மூச்சை வெளிவிட்ட படி இடுப்பு மூட்டுகளிலிருந்து முன்னோக்கி வளைத்து, உடலையும் தலையையும் ஒரு அலகாக நகர்த்தவும்.
- ஒவ்வொரு கையின் ஆள்காட்டி மற்றும் நடுவிரல்களையும் பெருவிரல்களுக்கும் காலின் இரண்டாவது விரல்களுக்கு இடையில் நுழையுங்கள். பின்னர் அந்த விரல்களை கீழே சுற்றி, பெருவிரல்களை இறுக்கமாக பிடித்து, விரல்களுக்கு எதிராக கால்விரல்களை கீழே அழுத்தவும்.
- மூச்சை உள்ளிழுக்கும் போது, எழுந்து நிற்க முயற்சிப்பது போல் உடலை உயர்த்தவும், முழங்கைகளை நேராக்க வைத்து, மூச்சை வெளியேற்றவும் மேலும் பிட்டங்களை உயர்த்தவும், 3 முறை செய்யவும்.
- இறுதியாக மூச்சை வெளிவிட்டு, முழங்கைகளை பக்கவாட்டில் வளைத்து, கால்விரல்களை மேலே இழுத்து, உடலின் முன் மற்றும் பக்கங்களை நீட்டி, மெதுவாக முன்னோக்கி வளையவும்.

### ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- சகிப்புத்தன்மையை அதிகரித்து மேல் உடலை பலப்படுத்துகிறது.
- தலையில் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கிறது.
- இது ஒரு நபரை இதயத்தைத் திறக்கும் தோரணைகளுக்குத் தயார்படுத்துகிறது.



19

## சேது பந்தாசனம் - பாலம் தோற்ற நிலை



### செயல்முறை

- மல்லாந்து படுத்துக் கொண்டு இரண்டு கைகளையும் கால்களையும் சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள்
- மெதுவாக கால்களை மடக்கி இடுப்புக்கு அருகில் கொண்டு வர முயற்சிக்கவும்.
- மெதுவாக, மூச்சை உள்ளிழுக்கும்போது, இடுப்பை முடிந்தவரை உயர்த்த முயற்சிக்கவும்.
- கணுக்கால்களைப் பிடித்துக்கொண்டு, 12-20 வினாடிகள் அந்த நிலையில் இருக்கவும். மேலும் மூச்சை வெளியேற்றும் போது மெதுவாக மீண்டும் பிழையா நிலைக்கு வரவும்.
- கால்களை முன்னோக்கி நீட்டி மீண்டும் அடிப்படை நிலைக்கு வரவும்.
- இந்த தோற்ற நிலையை 3-5 முறை செய்யவும்.

### ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- ஆழ்ந்த சுவாசத்தை எளிதாக்குகிறது.
- இது முதுகெலும்பையும் மார்பையும் நீட்டுகிறது.
- இது மார்புப் பகுதியில் இரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்துகிறது.

20

## சலம்ப சர்வங்காசனம் - அரை தோள்பட்டை நிலைபாடு

### செயல்முறை

- விரிப்பின் மீது படுக்கவும். கைகளை உங்கள் பக்கவாட்டில் வைத்துக் கொள்ளவும்.
- ஒரு அசைவின் மூலம், கால்கள், பிட்டம் மற்றும் பின்புறத்தை தோள்களின் மேலே உயர்த்தவும். கைகளால் இடுப்பைப் பிடித்துக் கொள்ளவும்.
- முழங்கைகளை ஒன்றுக்கொன்று நெருக்கமாக நகர்த்தி, கைகளை பின்புறமாக நகர்த்தி, தோள்பட்டையை நோக்கி மெதுவாக நகர்த்தவும்.
- இடுப்பிலிருந்து கால் வரை நேராக செங்குத்தாக நிற்க வேண்டும் பின் கை முட்டிகள் தரை மீது இருக்க வேண்டும் கைகளை இடுப்பு பகுதியை பிடித்திருக்க வேண்டும்.
- உடல் எடையைத் தோள்கள் மற்றும் மேல் கைகளில் தாங்க வேண்டும், தலை மற்றும் கழுத்தில் அல்ல.
- கால்களை உறுதியாக வைத்து, குதிகால்களை மேலே உயர்த்தவும். பெருவிரல்களை மூக்கிற்கு நேராகக் கொண்டு வந்து கால்விரல்களை மேல் நோக்கி உயர்த்தவும்.
- ஆழமாக சுவாசித்து கொண்டே இருங்கள், 30-60 விநாடிகள் அதே நிலையில் இருங்கள்.
- அந்த நிலையில் இருந்து வெளியே வர, முழங்கால்களை நெற்றியில் இறக்கவும். கைகளை தரையில் கொண்டு வரவும், உள்ளங்கைகள் கீழ் நோக்கி இருக்க வேண்டும்.
- தலையைத் தூக்காமல் மெதுவாக முதுகுத் தண்டை முழுவதுமாகத் தரைக்குக் கொண்டு வாருங்கள்.
- கால்களை தரையில் தாழ்த்திக் கொள்ளுங்கள். குறைந்தபட்சம் 60 வினாடிகள் ஓய்வெடுக்கவும்.



### ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- ஆழ்ந்த சுவாசத்தை எளிதாக்குகிறது.
- இது முதுகெலும்பையும் மார்பையும் நீட்டுகிறது.
- இது மார்புப் பகுதியில் இரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்துகிறது.

21

## உத்தனாசனம் - முன்னோக்கி வளைந்து நிற்கும் தோற்றநிலை



### செயல்முறை

- மலை தோற்ற நிலையில் (தடாசனா) நிற்கவும்.
- நீட்டவும், மெதுவாக முன்னோக்கி மடக்கவும்.
- விரல் நுனியை தரையில் கொண்டு வாருங்கள். தரையில் விரல் நுனி தொடும்போது தலையைத் தூக்க வேண்டும் மேலும் தோள்பட்டை பின்னால் கீழே இருக்க வேண்டும்.
- தலை வழியாக விடுவித்து சுவாசிக்கவும். தலையை தொங்க விடுங்கள் மேலும் மடிப்பைப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- மூக்கு வழியாக ஆழமாக மூச்சை உள்ளிழுத்து, வாய் வழியாக நீண்ட சுவாசத்தை வெளியேற்றவும்
- மூச்சை உள்ளிழுத்து மெதுவாக எழுந்திருங்கள்.
- மலை தோற்ற நிலைக்குத் திரும்பி ஒரு கணம் இடைநிறுத்தவும். மீண்டும் செய்யவும்

### ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- முதுகு விறைப்பு மற்றும் கழுத்து இருக்கத்தை போக்க உதவுகிறது.
- இடுப்பு நெகிழ்வுத்தன்மையை அதிகரிக்கிறது மேலும் உடல் எடை விநியோகத்தில் சமநிலையை கொண்டுவருகிறது.
- தலை மற்றும் இதயத்திற்கான இரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்துகிறது

22

## கோமுகாசனம் - பசுவின் முகம்

### செயல்முறை

- தரையில் வசதியாக அமர்ந்து முழங்கால்களை மடக்கவும்.
- வலது முழங்காலை நேரடியாக இடது முழங்காலுக்கு மேல் வைக்கவும். கால்கள் முடிந்தவரை பிட்டத்திற்கு நெருக்கமாக இருக்க வேண்டும்.
- இடது கையை பின்னால் எடுத்து சென்று முழங்கையை வளைக்கவும். தோள்களை தொட முயற்சிக்கவும்.
- இப்போது வலது கையை மேலே எடுத்து சென்று முழங்கையை வளைத்து, இரு கைகளின் விரல்களையும் ஒன்றோடொன்று சேர்த்து பிடிக்க முயற்சிக்கவும்.
- குறைந்தபட்சம் 30 வினாடிகள் இந்த நிலையில் இருந்து விட்டு மறுபறம் இதையே மீண்டும் செய்யவும்.

### ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- தளர்வு பெற சிறந்த வழிகளில் ஒன்று.
- தோள்பட்டை இருக்கத்தை நீக்குகிறது மேலும் மார்பு மற்றும் நுரையீரலை திறக்கிறது.
- இரத்த அழுத்தம் மற்றும் இதயத் துடிப்பைக் குறைக்கிறது - இது மன அழுத்தத்தின் முக்கிய அறிகுறிகள்.



23

# தூரிய நமஸ்காரம்- தூரிய வணக்கம்

- சுவாசிக்கவும்
- மூச்சை வெளிவிடவும்

தூரிய நமஸ்காரம் அல்லது தூரிய வணக்கம் என்பது 12 யோகா போஸ்களின் கலவையாகும்.

**படி 1:** பிரார்த்தனை தோற்ற நிலை- பிராணமாசனம்



- பாயின் முடிவில் நின்று கால்களை ஒன்றாக வைத்து, இரு கால்களிலும் எடையை சமமாகப் இருக்குமாறு பரப்பவும்
- மாற்பை விரித்து தோள்களை தளர்த்தவும். மூச்சை உள்ளிழுத்து இரு கைகளையும் பக்கவாட்டில் உயர்த்தவும்
- மூச்சை வெளிவிட்டு உள்ளங்கைகளை மாற்பின் முள் ஒரு பிரார்த்தனை செய்வது போல் கொண்டு வாருங்கள்

**படி 7:** கோப்ரா தோற்றம் - புஜங்காசனம்




- முன்னோக்கி நகர்ந்து, மாற்பினைச் சற்று உயர்த்துங்கள்
- உங்களுடைய முழங்கைகளை வளைத்துக் கொள்ளலாம்.
- தோள்கள் கால்களிலிருந்து விலகி இருக்கட்டும் மேலே பாருங்கள்

**படி 2:** கைகளை உயர்த்திய தோற்ற நிலை- ஹஸ்த உத்தனாசனம்




- மூச்சை உள்ளிழுத்து கைகளை மேலே தூக்கி பின்புறம் வாழைக்கவும்.
- கைகள் உங்கள் கால்களை உராய்ந்தபடி இருக்க வேண்டும்.
- பாதங்கள் முதல் கைவிரல்கள் வரையில் உடல் முழுவதையும் மேல்நோக்கி இழுக்கும்வகையில் முயற்சி செய்யப் பட வேண்டும்.

**படி 8:** மலை தோற்றம் - பர்வதாசனம்




- மூச்சை வெளியே விட்டபடியே இடுப்பினையும் முதுகு வால் எலும்பினையும் உயர்த்துங்கள்
- மாற்பு கீழ்நோக்கி தலை கீழான V வடிவத்தில் இத்தோற்றம் இருக்கட்டும்.

**படி 3:** கை முதல் பாதம் வரையிலான தோற்ற நிலை-ஹஸ்தபடாசனா




- மூச்சை வெளியே விட்ட படி முதுகுத்தண்டை நிமிர்த்தி வைத்து இடுபிவிருத்து மெதுவாக முன்னோக்கி குனிங்கள்
- முழுவதுமாக மூச்சை விட்டபின்னர் இரு கைகளையும் தரையில் பாதங்களுக்கருகில் கொண்டு வாருங்கள்.

**படி 9:** குதிரை தோற்றம் - அஷ்வ சஞ்சலனாசனம்



- மூச்சை உள்ளிழுத்தபடி, உங்களுடைய வலது காலை முன்புறமாக இரு கைகளுக்கிடையே முடிந்தவரையில் தள்ளுங்கள்
- இடது முட்டியை தரையில் ஊன்றுங்கள்
- இடுப்பை கீழே அழுத்தி மேலே பாருங்கள்.

**படி 4:** குதிரை தோற்றம் - அஷ்வ சஞ்சலனாசனா



- மூச்சை உள்ளிழுத்தபடி, உங்களுடைய வலது காலை பின்புறமாகத் முடிந்தவரையில் தள்ளுங்கள்.
- வலது முட்டியை தரையில் ஊன்றி மேலே பாருங்கள்.

**படி 10:** கை முதல் கால் வரையிலான தோற்றம்- ஹஸ்தா பதசனா




- மூச்சை வெளியே விட்ட படி, இடது காலை முன்னால் எடுத்து வாருங்கள்
- உள்ளங்கைகள் தரையிலேயே இருக்கட்டும்.
- தேவையானால் முட்டிகளை வளைத்துக் கொள்ளலாம்.

**படி 5:** குச்சி தோற்றம்- தண்டாசனா




- மூச்சை உள்ளே இழுக்கும்போதே இடது காலை பின்னோக்கி வைக்கவும்
- உடல் முழுவதையும் ஒரு நேர்கோட்டில் கொண்டு வாருங்கள்

**படி 11:** கைகள் உயர்த்திய தோற்றம்-ஹஸ்தஉட்டனாசனா



- மூச்சை உள்ளிழுத்தபடி, முதுகுத்தண்டை வளைக்கவும்
- முதுகினையும் கைகளையும் மேலே உயர்த்தி பின்னால் சற்றே வளைக்கவும்

**படி 6:** எட்டு பாகங்கள் அல்லது புள்ளிகளுடன் வணக்கம் - அஷ்டாங்க நமஸ்காரம்



- மெதுவாக உங்களது முட்டிகளை தரையில் கொண்டு வந்து மூச்சை வெளியே விடுங்கள்
- இடுப்பினை சிறிது பின்னால் நகர்த்தி முன்புறமாகச் சரிந்து, உங்கள் மாற்பு மற்றும் முகவாய் இவற்றைத் தரையில் வைப்புகள்.
- பின்புறத்தைச் சற்றே தூக்குங்கள்.

**படி 12:** பிரார்த்தனை தோற்றம்- பிராணமாசனம்



- மூச்சை வெளியே விடும்போது, உங்கள் உடலை நேராக்கிக் கொள்ளுங்கள்
- கைகளைக் கீழே கொண்டு வந்து மீண்டும் பிரார்த்தனை தோற்றத்திற்கு வரவும்

## ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- தூரிய நமஸ்காரத்தில் உடல் அசைவுகளும் மூச்சு ஒட்டமும் இணக்கமாக நடைபெறுகின்றன. நுரையீரல்களில் காற்றோட்டம் தாராளமாகின்றது. இரத்தம் உயிர்க்காற்றால் நலம் பெறுகின்றது.
- முறையாகவும் வேகமாகவும் பயிற்சி செய்யும்போது, வயிற்றுப் பகுதியைச் சுற்றி கொழுப்பைக் குறைக்கவும், வயிற்றுத் தசைகளை நீட்டவும், வயிற்று தசைகளின் இயல்பிருக்கம், தசைகளை வலுப்படுத்தவும் உதவுகிறது.
- இதய தசைகளுக்கு நன்மைகள் மற்றும் ஒழுங்கற்ற இதயத் துடிப்பை சரிசெய்கிறது.
- இது நுரையீரலின் திறனை மேம்படுத்துகிறது. ஆக்ஸிஜன் விநியோகத்தைத் தூண்டுகிறது மேலும் உடலில் உள்ள அனைத்து முக்கிய உறுப்புகளுக்கும் அதை ஒழுங்குபடுத்துகிறது.



# ஆரோக்கியமான இதய

## த்திற்கு பிராணாயாமம்

பிராணாயாமம் என்பது பழங்கால சுவாச நுட்பமாகும். இது இந்தியாவில் யோகப் பயிற்சிகளிலிருந்து உருவானது. வெவ்வேறு பாணிகள் மற்றும் நீளங்களில் சுவாசத்தை கட்டுப்படுத்துவது இதில் அடங்கும். ஒரு பிராணாயாம சுழற்சியில் பூரகம், கும்பகம் மற்றும் ரேசகம் ஆகிய 3 கட்டங்கள் உள்ளன.



### ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- பிராணாயாமம் அறிவாற்றல் செயல்பாடுகளை மேம்படுத்த உதவும். செவித்திறன் மற்றும் புலன் உந்தல் வளர்ச்சி திறன்களை மேம்படுத்த உதவுகிறது.
- இது நுரையீரல் செயல்பாட்டை மேம்படுத்த உதவுவதோடு நிமோனியாவில் இருந்து மீளவும் ஆஸ்துமாவால் பாதிக்கப்பட்ட நுரையீரலை வலுப்படுத்தவும் உதவும்.
- மன அழுத்தம் மற்றும் எதிர்ப்புத்தன்மை, கவலை நிலைகள் மற்றும் அதனுடன் தொடர்புடைய எதிர்மறை உணர்வுகளைக் குறைக்கிறது.
- உயர் இரத்த அழுத்தம் அல்லது உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவலாம்.
- இத்தகைய மன அழுத்தத்தைக் குறைப்பதன் நன்மைகள் பக்கவாதம், பெரி-பெரல் வாஸ்குலர் நோய் மற்றும் கரோனரி இதய நோய்க்கான வாய்ப்பைக் குறைப்பது ஆகியவை அடங்கும்.
- ஒற்றைத் தலைவலி, புண்கள் மற்றும் தடிப்புத் தோல் அழற்சி போன்ற மனநோய்களை நிர்வகிப்பதில் உதவுகிறது.



### ஒரு அறிவுரை.....

பிராணாயாமம் என்பது ஒரு வகையான சுவாசப் பயிற்சி என்பதால், ஏற்கனவே இதயக் கோளாறு அல்லது உயர் இரத்த அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு இது பொருந்தாது. எந்தவொரு பிராணாயாம வழக்கத்தையும் தொடங்குவதற்கு முன் எப்போதும் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெறுவது சிறந்தது. பிராணாயாமத்தை மெதுவாக பயிற்சி செய்ய வேண்டும் மேலும் அதன் வலிமை மற்றும் கால அளவை படிப்படியாக அதிகரிக்கலாம்.

24

## கபால்பதி பிராணயாமா - மண்டை ஒடு-பிரகாசிக்கும் சுவாசம்

### செயல்முறை

- ஒரு வசதியான தியான நிலையில் அமரவும். முதுகுத்தண்டை நேராக நிமிர்த்துங்கள்.
- கைகளை முழங்கால்களில் வைத்து, சாதாரணமாக சுவாசித்து, முழு உடலையும் தளர்வாக வைப்புகள்.
- முழு உடலையும் தளர்த்தி, முதுகுத்தண்டு நேராக உள்ளதா என்பதை உறுதி செய்யவும்.
- இப்போது, வேகமாக மூச்சை உள்ளிழுத்து, வெளியேற்றவும். மூச்சை வலுவாக வெளியேற்றவும்.
- உள்ளிழுப்பது மெதுவாகவும் இயல்பாகவும் இருக்க வேண்டும்.
- மூச்சை வெளியேற்றும் போது வயிறு மார்புப்பகுதியை நோக்கி உள்ளே சென்று, நுரையீரலில் இருந்து காற்றை வெளியேற்றுகிறது. உள்ளிழுக்கும் போது ஓய்வெடுத்து, மீண்டும் நுரையீரலை புதிய காற்றால் நிரப்பவும்.
- சுற்றுகளின் எண்ணிக்கைக்குப் பிறகு, சுவாச விகிதம் இயல்பு நிலைக்கு வரும் வரை, நிதானமாக சுவாசிக்கவும்.
- ஆரம்ப நிலைகளில் இந்த செயல்முறையை சுமார் 3 முறை செய்யவும்.

### ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- சைனஸ்களை சுத்தம் செய்து பெருமூளை இரத்த உறைதலில் இருந்து விடுபடலாம்.
- இரத்தத்தை ஆக்ஸிஜனேற்றுவதற்கு இது சிறந்த நடைமுறையாகும்.
- அடிவயிற்றில் உள்ள கொழுப்பை அகற்ற உதவுகிறது மற்றும் உடல் பருமனுக்கு சிறந்த பயிற்சியாகும்.
- இதய அடைப்பு அபாயத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது.

மூச்சை  
உள்ளிழுத்தல்  
மெதுவானது  
&  
இயல்பானது

மூச்சை  
வெளியேற்றுதல்  
விரைவானது  
&  
வலிமையானது



25

## பிரமாரி பிராணயாமம்-ஹம்மிங் பீ சுவாசம்

### செயல்முறை

- வசதியான தியான நிலையில் உட்காரவும். முதுகுத்தண்டை நிமிர்ந்து வைப்புகள்.
- சாதாரணமாக சுவாசித்து முழு உடலையும் ரிலாக்ஸ் செய்யுங்கள்.
- வாயை மூடியபடியும், பற்களை பிரித்தும் வைக்கவும்.
- ஆள்காட்டி விரல்களால் இரண்டு காதுகளையும் சொருகி கண்களை மூடவும்.
- மெதுவாக ஆழ்ந்த மூச்சை எடுத்து நுரையீரலை முழுமையாக நிரப்பவும்.
- பிறகு மெதுவாக மூச்சை வெளிவிடவும். தொண்டையில் இருந்து தொடர்ந்து ஹம்மிங் ஒலி எழுப்பவும். ஒலி தலையில் எதிரொலிக்க வேண்டும்.
- தலையில் ஒலி அதிர்வுகளை உணருங்கள். தேனீயின் ஹம்மிங் ஒலியைப் போலவே ஒலி உருவாக்கும் தொடர்ச்சியான இரைச்சலைப் பற்றி மட்டுமே எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும்.
- இது ஒரு சுற்று.
- 5 சுற்றுகளுடன் தொடங்கி வசதிக்கேற்ப அதிகரிக்கவும்.

### ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- நரம்புகளை அமைதிப்படுத்துகிறது மேலும் பதற்றம் மற்றும் கவலையை குறைக்கிறது.
- இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது.



## 26 அனுவலோம்-விலோம் பிராணாயாமம் - மாற்று நாசி சுவாசம்

### செயல்முறை

- ஒரு வசதியான தியான நிலையில் அமரவும். முதுகுத்தண்டை நிமிர்த்தி வைக்கவும்.
- சாதாரணமாக சுவாசித்து முழு உடலையும் தளர்த்துங்கள்.
- வலது நாசியை கட்டை விரலால் மூடி இடது நாசி வழியாக காற்றை உள்ளிழுக்கவும். நுரையீரல் நிரம்பும் வரை மிக மெதுவாக இதைச் செய்யுங்கள்.
- இப்போது கட்டை விரலை விடுவித்து இடது நாசியை மோதிர விரலால் மூடவும். பின்னர் வலது நாசி வழியாக மெதுவாக மூச்சை வெளியே விடவும்.
- அடுத்து வலது நாசியில் இருந்து காற்றை உள்ளே இழுத்து இடது நாசி வழியாக விடவும் (வலது நாசியை கட்டை விரலால் மூடிய பின்).
- இது அனுவலோம் விலோம் பிராணாயாமத்தின் ஒரு சுற்று.
- 5 சுற்றுகளில் தொடங்கி, பின் ஒரே அமர்வில் 20 சுற்றுகள் வரை அதிகரிக்கவும்.
- மேலும், உள்ளிழுக்கும் கால அளவு 2 வினாடிகளில் இருந்து தொடங்கி 20 வினாடிகள் அல்லது அதற்கு மேலும் கூட செல்லலாம்.



### ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- மூளையின் இரண்டு அரைக்கோளங்களையும் சமநிலைப்படுத்துகிறது. அமைதி மற்றும் அமைதியைக் கொண்டுவருகிறது.
- இதயத்தை வலுப்படுத்த உதவுகிறது.
- இது சில பயிற்சியாளர்களுக்கு அவர்களின் உடல் அமைப்பைப் பொறுத்து எடையைக் குறைக்கும் மற்றும் உடல் பருமனுக்கு ஒரு நல்ல நடைமுறையாகும்.

## 27 பாஸ்த்ரிகா பிராணாயாமம் - பெல்லோவின் சுவாசம்

### செயல்முறை

- வசதியான தியான நிலையில் உட்காரவும். முதுகுத்தண்டை நிமிர்த்தி வைக்கவும்.
- சாதாரணமாக சுவாசிக்கவும் மேலும் முழு உடலையும் தளர்த்தவும்.
- உடலை நிமிர்த்தி வைத்து வாயை மூடிக்கொள்ளவும்.
- வேகமாக மூச்சை உள்ளிழுத்து வெளியேற்றவும். இந்த செயல்பாட்டின் போது ஒரு ஹிஸ்ஸிங் ஒலி உருவாகிறது.
- ஒரு சுற்றுக்கு 10 உள்ளிழுத்தல் மற்றும் வெளியேற்றங்களுடன் தொடங்கவும்.
- இது காலப்போக்கில் அதிகரிக்கப்படலாம்.

### ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- இரத்தத்தில் ஆக்ஸிஜன் உள்ளடக்கத்தை அதிகரிக்கிறது. கூடுதல் ஆக்ஸிஜன் முழு உடலையும் நிரப்புகிறது.
- நுரையீரல் திறனை அதிகரிக்கிறது.
- இந்த பிராணாயாமத்தை தினமும் பயிற்சி செய்வது உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கு நல்லது என்று கருதப்படுகிறது.

### விரைவான பலமான சுவாசம்

இரண்டின் போதும்



# தியானம்

வழக்கமான தியானம் பயிற்சி இதய நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கிறது. ஆரோக்கியமான இதயத்தின் அடையாளமான இதய துடிப்பு மாறுபாட்டை (ஹெச்ஆர்வி) சாதகமாக பாதிக்கலாம். வழக்கமான தியானம் மூலம், ஒரு நபர் தனது ஹெச்ஆர்வி ஐ உயர்த்த முடியும். தியானம் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் என்று பல உயர்தர ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன. சராசரியாக, தியானம் சிஸ்டாலிக் இரத்த அழுத்தத்தை (வாசிப்பில் மேல் எண்) 4.7 மில்லிகிராம் பாதரசம் (எம்எம்ஹெச்ஜி) மற்றும் டயஸ்டாலிக் இரத்த அழுத்தம் (கீழ் எண்) 3.2 மிமீஹெச்ஜி குறைக்கிறது.

## தியானத்திற்கு எப்படி உட்கார வேண்டும்

- அமைதியாக உட்கார்ந்து கண்களை மூடிக்கொள்ளுங்கள். மெதுவாக சுவாசிக்கவும்.
- பாடங்கள், கால்கள் மற்றும் தொடைகள் தொடங்கி அனைத்து உடல் தசைகளையும் தளர்த்தவும்.
- தோள்களைக் குலுக்கி, கழுத்தை இடதுபுறமாகவும் பின் வலதுபுறமாகவும் சுழற்றவும்.
- ஒவ்வொரு முறை மூச்சை வெளியேற்றும்போதும், "அமைதி அல்லது ஓம்" என்ற வார்த்தையைச் சொல்லுங்கள்.
- மனதை ஒருமுகப்படுத்த முயற்சி செய்யுங்கள், எண்ணங்களை அலைய விடாதீர்கள்.
- இந்த முறையைத் திரும்பத் திரும்பச் செய்யுங்கள்.
- ஐந்து முதல் 10 நிமிடங்கள் வரை தொடரவும்.



# தியான முத்திரைகள்

"முத்ரா" என்பது சமஸ்கிருத வார்த்தையாகும், இது 'சைகை' என்று பொருள்படும். இது ஆரோக்கியத்திற்கு பயனளிக்கும் வகையில் உடலுக்கு ஆற்றலைப் பாய்ச்ச வழிகாட்டுகிறது. இந்த முத்திரைகளை தொடர்ந்து பயிற்சி செய்வதால் இதய ஆரோக்கியத்தை சிறந்த நிலையில் வைத்திருக்க முடியும். தியான முத்திரைகளைச் செய்ய, வசதியான பத்மாசன நிலையில் அமரவும். தரையில் உட்காராமல், பாயில் உட்காருவதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். தொடைகள் அல்லது முழங்கால்களில் கைகளை வைத்து, அவற்றை ஓய்வெடுக்க விடுங்கள். ஒவ்வொரு முத்ராவுமும் வெவ்வேறு விரல்களால் ஆனது மேலும் உடலில் வெவ்வேறு தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

## 28 பிராண முத்திரை

### செயல்முறை

- கட்டை விரலின் நுனியால் மோதிரம் மற்றும் சிறிய விரல்களின் நுனியைத் தொடவும், மற்ற விரல்களை நீட்டவும். கண்களை மூடி முத்திரை பயிற்சி செய்யுங்கள்.
- எந்த நேரத்திலும் இந்த முத்திரை பயிற்சியை செய்யலாம்.

### ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- இது உடலில் செயலற்ற ஆற்றலைச் செயல்படுத்தும்.
- இது நுரையீரலின் சரியான செயல்பாட்டை அதிகரிக்கிறது. இதயத்தை உற்சாகப்படுத்துகிறது மேலும் இரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்துகிறது.
- இந்த முத்திரையை பயிற்சி செய்வதன் மூலம் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி மற்றும் கண்பார்வை அதிகரிக்கும்.



## 29 சூரிய முத்திரை அல்லது அக்னி முத்திரை



### செயல்முறை

- இரண்டு கைகளின் மோதிர விரல்களையும் வளைத்து, அதன் நுனியை கட்டை விரலின் அடிப்பகுதியில் வைக்கவும்.
- கட்டைவிரல் மோதிர விரல்களின் மேல் அழுத்துவதை உறுதி செய்து கொள்ளவும்.
- மற்ற விரல்களை வெளிப்புறமாக நீட்டவும்.
- கண்களை மூடி, மூச்சை இழுத்து முத்திரையைப் பயிற்சி செய்யுங்கள்.
- கட்டை விரலைப் பயன்படுத்தி மோதிர விரலில் மிதமான அழுத்தத்தைப் பயன்படுத்துவதை உறுதிசெய்யவும்.
- சூரிய முத்திரையை உணவுக்கு முன், ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை சுமார் 15-20 நிமிடங்களுக்குச் செய்யலாம்.

### ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- இது தைராய்டு சுரப்பியின் வளர்சிதை மாற்ற செயல்பாட்டைத் தூண்டுகிறது.
- இது கெட்ட கொழுப்பின் அளவைக் குறைக்க உதவுகிறது. இதன் மூலம் இதய அடைப்புக்கான வாய்ப்புகளை குறைக்கிறது.

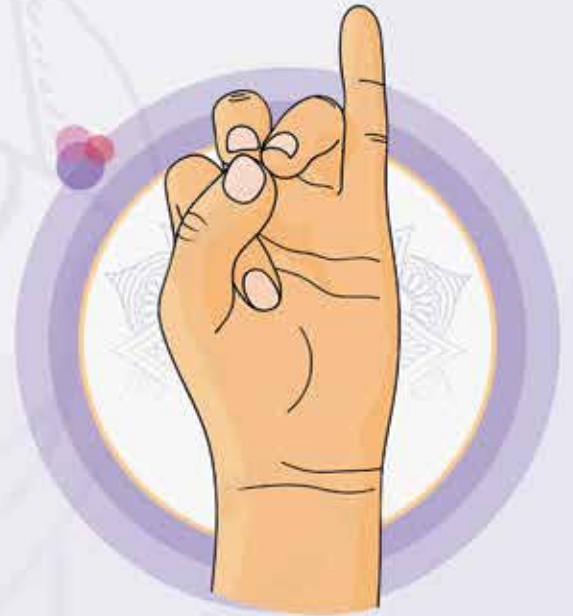
## 30 அபான வாயு முத்திரை

### செயல்முறை

- உள்ளங்கையின் மையத்தை நோக்கி ஆள்காட்டி விரலை மடியுங்கள்.
- இப்போது நடு மற்றும் மோதிர விரல்களின் நுனியை கட்டை விரலின் நுனியுடன் இணைக்கவும்.
- சுண்டு விரலை நேராக வைக்கவும்.
- இப்போது விரல் அமைப்பைத் தொந்தரவு செய்யாமல், கண்களை மூடிக்கொண்டு, சிறந்த செறிவுக்காக ஓம் என்று ஜபிக்கவும்.

### ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- இது மாரடைப்பு வராமல் தடுக்கவும், இதயத்தில் உள்ள கனத்தை போக்கவும் உதவுகிறது.
- இது தலைவலி, பதட்டம் மற்றும் பீதியையும் கட்டுப்படுத்துகிறது. மேலும் செரிமானம் மற்றும் நுரையீரல் திறனை மேம்படுத்தும்.



## 31 ருத்ர முத்திரை



### செயல்முறை

- ஆள்காட்டி மற்றும் மோதிர விரல்களை கட்டை விரலை நோக்கி மடித்து, இரு விரல்களின் நுனியும் கட்டை விரலை தொட வேண்டும்.
- கட்டை விரலால் விரல்களை அழுத்துவதை உறுதி செய்யவும்.
- மீதமுள்ள விரல்கள் நீட்டி இருக்கட்டும்.
- கண்களை மூடி சுவாசத்தில் கவனம் செலுத்துங்கள்.
- இப்போது சிறந்த செறிவுக்காக, ஓம் ஜபிக்கவும் அல்லது சுவாசத்தில் கவனம் செலுத்தவும்.

### ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- இது மன உறுதியை அதிகரிக்கவும் சுயமரியாதையை மேம்படுத்தவும் உதவுகிறது.
- இதைப் பயிற்சி செய்வதால் இதய ஆரோக்கியத்தை சிறந்த நிலையில் வைத்திருக்க இது உதவும்.

## 32 கணேச முத்திரை

### செயல்முறை

- இரண்டு கைகளையும் நெருக்கமாக தொடும் அளவில் கொண்டு வரவும், அதாவது அஞ்சலி முத்திரை கொண்டு வாருங்கள்.
- இடது உள்ளங்கை வெளிப்புறமாக இருக்க வேண்டும், வலது உள்ளங்கை இடது உள்ளங்கையை பார்த்த மாதிரி இருக்க வேண்டும்.
- இடது கையின் விரல்களை வலது கையின் விரல்களால் பிடிக்கவும்.
- அவற்றை எதிர்பாக்கத்தில் இழுக்கும் போது, மூச்சை வெளிவிட்டு, பிடியை தளர்த்தும்போது மெதுவாக சுவாசிக்கவும்.
- இப்போது, கைகளின் நிலையை மாற்றி, இதை ஆறு முறை செய்யவும்.
- வெறும் வயிற்றில் அல்லது அதிகாலையில் பயிற்சி செய்தால், பலன்களை பெறலாம்.

### ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- மன அழுத்தத்தை நீக்கி மனநிலையை அதிகரிக்கிறது.
- கொலஸ்ட்ரால் அதிகம் உள்ளவர்களுக்கு இந்த முத்திரை ஏற்றது.
- விநாயக முத்திரையை பயிற்சி செய்வதால் இதயத்தை பலப்படுத்தவும், இரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்தவும், இதய சக்கரத்தை திறக்கவும் முடியும்.



# ஆரோக்கியமான இதயத்

## திற்கான உடற்பயிற்சிகள்

- ஆரோக்கியமான உணவு மற்றும் சுறுசுறுப்பாக இருத்தல் ஆகியவை இதய நோயைத் தடுக்கவும் நல்வாழ்வை மேம்படுத்தவும் செய்யக்கூடிய மிக முக்கியமான இரண்டு விஷயங்கள்.
- அமெரிக்கன் ஹார்ட் அசோசியேஷன் பின்வரும் உடல் செயல்பாடுகளை பெரியவர்களுக்காக பரிந்துரைக்கிறது.7
- வாரத்தில் குறைந்தபட்சம் 150 நிமிடங்கள் மிதமான- தீவிர ஏரோபிக் செயல்பாடு அல்லது வாரத்திற்கு 75 நிமிடங்கள் தீவிரமான ஏரோபிக் செயல்பாடு அல்லது இரண்டின் கலவை, என்று வாரம் முழுவதும் பிரித்து பயிற்சி செய்வது விரும்பத்தக்கது.
- ஒரு வாரத்திற்கு குறைந்த பட்சம் 2 நாட்களுக்கு மிதமான முதல் அதிக தீவிரம் கொண்ட தசையை வலுப்படுத்தும் செயல்பாட்டை (எதிர்ப்பு அல்லது எடைகள் போன்றவை) சேர்த்துக்கொள்ளவும்.
- உட்கார குறைந்த நேரத்தை மட்டுமே செலவிடுங்கள். மிதமான-தீவிர செயல்பாடு கூட உட்கார்ந்திருப்பதால் ஏற்படும் சில அபாயங்களை ஈடுசெய்யும்.
- குறைந்தது 300 நிமிடங்களாவது சுறுசுறுப்பாக இருப்பதன் மூலம் இன்னும் அதிகமான நன்மைகளைப் பெறுங்கள்
- ஒரு வாரத்திற்கு (5 மணி நேரம்)
- காலப்போக்கில் படிப்படியாக அளவு மற்றும் தீவிரத்தை அதிகரிக்கவும்.



### மிதமான-தீவிர உடற்பயிற்சி

இதயத் துடிப்பை அதிகரித்து, இருதய சுவாசத் திறனை மேம்படுத்துவதன் மூலம் இதயத்திற்குப் பலன் அளிக்கிறது. இதயம் வேகமாக துடிக்கிறது மற்றும் நபர் இயல்பை விட கடினமாக சுவாசிக்கிறார். ஆனால் அவர்/அவளால் இன்னும் பேச முடியும். நடுத்தர அல்லது மிதமான முயற்சி என்று சொல்லலாம்.

- விறுவிறுப்பான நடைபயிற்சி (மணிக்கு குறைந்தது 2.5 மைல்கள்)
- வாட்டர் ஏரோபிக்ஸ்
- நடனம் (சமூக)
- தோட்டக்கலை
- டென்னிஸ் (இரட்டையர்)
- மணிக்கு 10 மைல் வேகத்தை விட மெதுவாக பைக் ஓட்டுதல்

### விறுவிறுப்பான தீவிர உடற்பயிற்சி

அதிக முயற்சி தேவைப்படுவதால் உடலை இன்னும் கொஞ்சம் தள்ளிவிடும். அந்த நபர் தூடாக உணரலாம் மேலும் அவருக்கு வியர்க்க ஆரம்பிக்கலாம் மேலும் மூச்சு இறைக்காமல் அதிகம் பேச முடியாது.

- மலைமேல் அல்லது கனமான பையுடன் மேல்நோக்கி நடைபயணம்
- ஓடுதல்
- சுற்றுகளில் நீச்சல்
- ஏரோபிக் நடனம்
- டென்னிஸ் (ஒற்றையர்)
- ஒரு மணி நேரத்திற்கு 10 மைல்கள் அல்லது வேகமாக சைக்கிள் ஓட்டுதல்
- கயிறு குதித்தல்



மிதமான- தீவிர ஏரோபிக்/இதய சுவாச பயிற்சிகள்

ஒவ்வொரு வாரமும் 150 நிமிடங்கள்

குறைந்தபட்சம் 1 நாள், ஒவ்வொரு முறையும் 30 நிமிடங்கள் அல்லது அதற்கு மேல்



விறுவிறுப்பான-தீவிர ஏரோபிக்/இதய சுவாச பயிற்சிகள்

ஒவ்வொரு வாரமும் 75 நிமிடங்கள்

குறைந்தபட்சம் 3 நாட்கள், ஒவ்வொரு முறையும் 20 நிமிடங்கள் அல்லது அதற்கு மேல்



தசை வலுவூட்டல் வாரம் இருமுறை

நீட்டுதல் வாரத்திற்கு 2-3 முறை

## ஒரு அறிவுரை.....

ஒரு நபரின் உடல் மற்றும் பிற சுகாதார நிலைமைகளின் அடிப்படையில் எந்தவொரு உடற்பயிற்சி திட்டத்தையும் தொடங்குவதற்கு முன் மருத்துவரின் கருத்தைப் பெறுமாறு சுகாதார நிபுணர்கள் பரிந்துரைக்கின்றனர்.

இதயத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க சில சிறந்த பயிற்சிகள் இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

33

### நடைபயிற்சி

நடைபயிற்சி, குறிப்பாக வேக நடைபயிற்சி, இதயத்தை சீரமைக்க ஒரு சிறந்த வழியாகும். விறுவிறுப்பான நடைப்பயிற்சியானது நாடித் துடிப்பை அதிகரிக்கிறது மற்றும் மற்ற வகையான உடற்பயிற்சிகளை விட மூட்டுகளுக்கு எளிதாக இருக்கும்.



34

### எடை பயிற்சி

எடையுடன் கூடிய பயிற்சி தசை வெகுஜனத்தை உருவாக்கவும் கொழுப்பை எரிக்கவும் உதவுகிறது. எடையைப் பயன்படுத்துவது மட்டுமல்லாமல், புஷ்-அப்கள், குந்துகைகள் அல்லது புல்-அப்கள் போன்ற விஷயங்களும் தசையை உருவாக்க உதவுகின்றன மேலும் அவை எலும்பு மற்றும் இதய ஆரோக்கியத்தை அதிகரிக்கின்றன.



35

### நீச்சல்

நீச்சல் சுற்றுகள் ஒரு முழு உடல் பயிற்சியாக இருக்கும், அது உடலையும் இதயத்தையும் சீரமைக்கும். மற்ற பயிற்சிகளில் இருந்து வேறுபட்டு, நீச்சல் மூட்டுகளில் எளிதானது மற்றும் அதிக வலியின்றி உடலின் இயக்கத்தை அனுமதிக்கிறது.



36

### இடைவெளி பயிற்சி

அதிக தீவிரமான உடற்பயிற்சியின் குறுகிய இடைவேளைகளுக்கு இடையில் முன்னும் பின்னும் மாறும் பயிற்சி, நீண்ட நேர சுறுசுறுப்பான மீட்டின் - குறுகிய காலத்தில் முழு அளவிலான உடற்பயிற்சியைப் பெறுவதற்கான ஒரு வியக்கத்தக்க முறையாகும். நாடித் துடிப்பை உயர்த்துவதும் பின் குறைப்பதும் கலோரிகளை எரிக்கவும், தமனிகள் மற்றும் நரம்புகளின் செயல்பாடுகளை மேம்படுத்தவும் உதவுகிறது.



1 நிமிடங்கள் மெதுவாக ஓடுதல்  
1 நிமிடங்கள் வேகமாக ஓடுதல்



37

## சைக்கிள் ஓட்டுதல்

சைக்கிள் ஓட்டுதல் இதய நோய் அபாயங்களைக் குறைக்க உதவுகிறது. இது கால்களின் பெரிய தசைகளைப் பயன்படுத்துகிறது. இது துடிப்பு விகிதத்தை உயர்த்த உதவுகிறது.



38

## முக்கிய உடற்பயிற்சிகள்

பிலேட்ஸ் போன்ற உடற்பயிற்சிகள் மைய தசைகளை வலுப்படுத்த உதவுகின்றன மேலும் நெகிழ்வுத்திறன் மற்றும் சமநிலையை மேம்படுத்துகின்றன. இதன்மூலம் நலம் மிக்க இதயத்துடன் சிறப்பாக வாழ ஊக்குவிக்கிறது.



39

## நடனம்

இதயத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க நடனம் ஒரு நல்ல அணுகுமுறை. இது நபரின் திறன் மற்றும் விருப்பத்தைப் பொறுத்து அதிக தீவிரத்தில் இருந்து குறைந்த தீவிரம் வரை நீட்டிக்கப்படலாம்.



40

## நீள்வட்டம்

இதய ஆரோக்கியத்திற்கான நீள்வட்ட இயந்திரத்தின் நன்மைகள் என்னவென்றால், அது மேல் மற்றும் கீழ்-உடலுக்கான உடற்பயிற்சியை உடனடியாக அளிக்கிறது. நீள்வட்ட கால் அசைவு சைக்கிள் ஓட்டுதலின் குறைந்த விளைவுடன் ஒடுவதைப் பின்பற்றுகிறது. அதே நேரத்தில், தாள இசைவுடனான கை அசைவு முதுகு மற்றும் தோள்பட்டை தசைகளுக்கு இரத்த ஓட்டத்தை பெற்றுத்தருகிறது.



# எங்கள் பயிற்றுவிப்பாளரிடமிருந்து ஒரு வார்த்தை.....

**யோ**கா என்பது ஒரு பழங்கால விஞ்ஞானமாகும். இது நெகிழ்வுத்தன்மையையும் சமநிலையையும் மேம்படுத்துகிறது மற்றும் இப்போது இதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. யோகா இரத்த ஓட்டம் மற்றும் சுழற்சியை அதிகரிப்பதன் மூலம் இதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது. கூடுதலாக, யோகா பயிற்சி இரத்த அழுத்தம், கொழுப்பு, இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகள் மற்றும் இதயத் துடிப்பைக் குறைக்க உதவும். இவை அனைத்தும் உயர் இரத்த அழுத்தம், பக்கவாதம் மற்றும் இதய நோய் அபாயத்தை குறைக்கலாம். வழக்கமான யோகா பயிற்சியை மேற்கொள்வதால் உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கிய நலன்களை பெற முடியும், அது பாயை தாண்டி நீண்டுள்ளது.

## 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

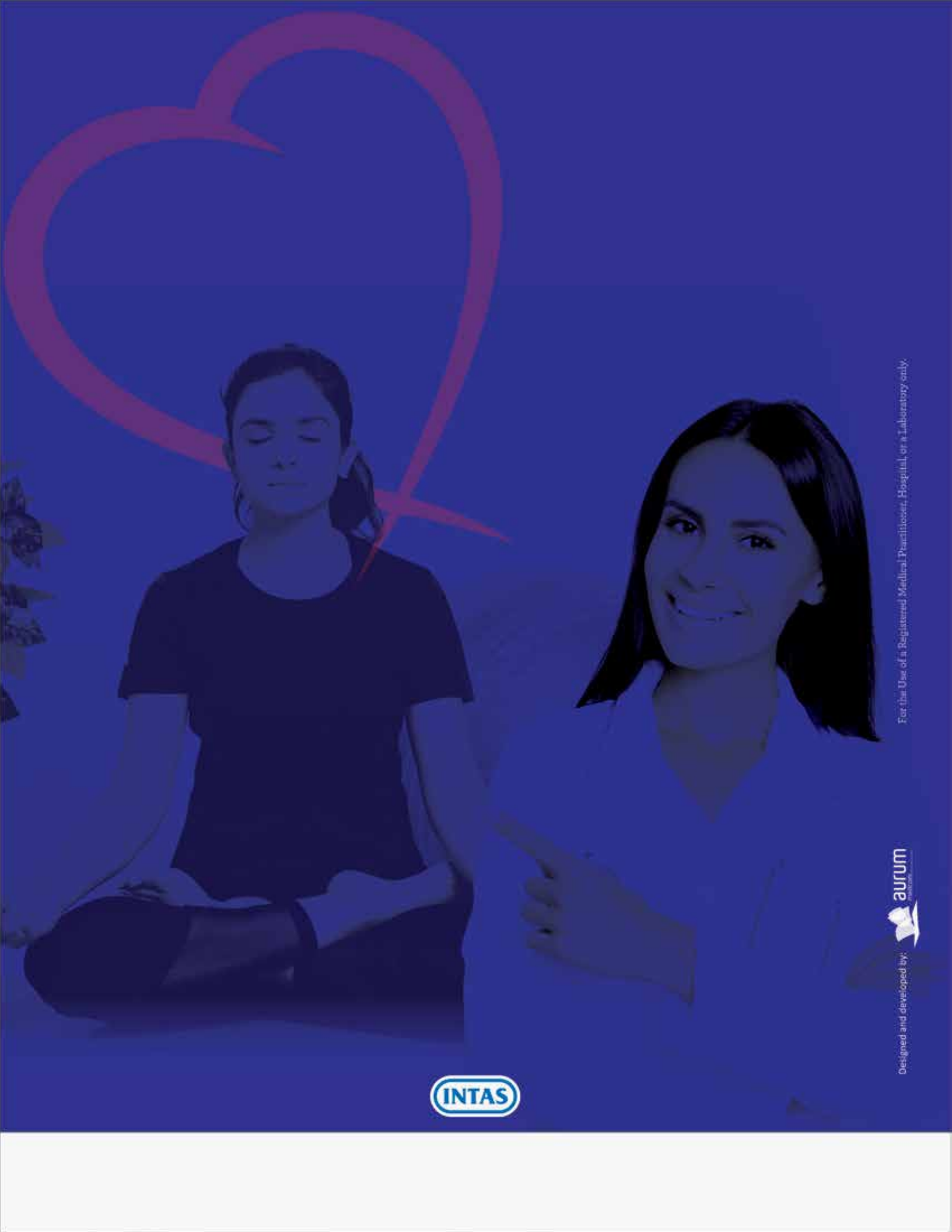


## தரவு மூலம்

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. 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.



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

Designed and developed by:

