

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.**





యోగా: ఆరోగ్యకరమైన గుండె కొరకు తెలివైన మార్గం 01

ఆరోగ్యకరమైన గుండె కొరకు యోగా - ఆసనాలు



| | |
|---|----|
| 1. తాదాసనం-పర్వత భంగిమ | 03 |
| 2. అర్ధమత్సేంద్రియాసనం - వెన్నుముక సగం వంచిన భంగిమ | 03 |
| 3. భుజంగాసనం - నాగుపాము భంగిమ | 04 |
| 4. దండాసనం - కర్త భంగిమ | 04 |
| 5. మకర అడో ముఖస్వనాసనం - డాల్ఫిన్ ప్లాంక్ భంగిమ | 05 |
| 6. మార్జలసనం - పిల్లి భంగిమ | 05 |
| 7. పస్చిమోత్తరసానం - రెండు కాళ్ల ముందుకు వంగి ఉన్న భంగిమ | 06 |
| 8. సలంబభుజంగాసనం - సింహం భంగిమ | 06 |
| 9. శవాసనం - శవం భంగిమ | 07 |
| 10. ఉత్కటాసనం - కుర్చీ భంగిమ | 07 |
| 11. వృక్షాసనం - చెట్టు భంగిమ | 08 |
| 12. ఉత్తహిత హస్త పాదసనం - పాదాలు మరియు మరియు చేతులు దాపిన భంగిమ | 08 |
| 13. వీరభద్రాసనం - యోధుని భంగిమ | 09 |
| 14. త్రికోణాసనం - త్రిభుజ భంగిమ | 09 |
| 15. ధనురాసనం - విల్లు భంగిమ | 10 |
| 16. అడో ముఖస్వనాసనం - క్రిందకి చూస్తున్న కుక్క భంగిమ | 10 |
| 17. అర్ధ పేద మయురాసనం - డాల్ఫిన్ భంగిమ | 11 |
| 18. పదంగుష్ఠాసనం - పెద్ద బొటనవేలు భంగిమ | 11 |
| 19. సేతుబంధాసనం - వంతెన భంగిమ | 12 |

| | |
|--|----|
| 20. సలంబ సర్వంగాసనం - భుజాల మీద నిలబడే భంగిమ | 12 |
| 21. ఉత్తానాసనం - నిల్చుని ముందుకు వంగే భంగిమ | 13 |
| 22. గోముఖాసనం - ఆవు ముఖం భంగిమ | 13 |
| 23. సూర్యనమస్కార - సూర్యనమస్కారం | 14 |

ఆరోగ్యకరమైన గుండె కొరకు ప్రాణాయామం



| | |
|---|----|
| 24. కపాలభాతి ప్రాణాయామం - స్యుల్ - పైనింగ్ శ్వాస ప్రక్రియ | 16 |
| 25. బ్రమరీ ప్రాణాయామం - తుమ్మెద శ్వాస ప్రక్రియ | 16 |
| 26. అనులోమ - విలోమ ప్రాణాయామం - ప్రత్యామ్నాయ నాసికా శ్వాస | 17 |
| 27. బస్తిక ప్రాణాయామం - ది టెలోస్ శ్వాస ప్రక్రియ | 17 |

ధ్యానం



ధ్యానం ముద్రలు



| | |
|----------------------------------|----|
| 28. ప్రాణ ముద్ర | 18 |
| 29. సూర్య ముద్ర లేదా అగ్ని ముద్ర | 19 |
| 30. అపన వాయు ముద్ర | 19 |
| 31. రుద్ర ముద్ర | 20 |
| 32. గణేష్ ముద్ర | 20 |

ఆరోగ్యకరమైన గుండె కొరకు వ్యాయామాలు



| | |
|-----------------------|----|
| 33. వాకింగ్ | 22 |
| 34. వైట్ ట్రైనింగ్ | 22 |
| 35. ఈతకొట్టడం | 22 |
| 36. ఎలిప్టికల్ | 22 |
| 37. సైక్లింగ్ | 23 |
| 38. కోర్ వ్యాయామం | 23 |
| 39. డాన్స్ | 23 |
| 40. ఎలిప్టికల్ | 23 |
| శిశుకుడు నుంచి ఒక మాట | 24 |
| సమాచార మూలం | 25 |

యోగ:



ఆరోగ్యకరమైన గుండె కొరకు తెలివైన మార్గం

వందల సంవత్సరాల నుండి యోగ అందుబాటులో ఉన్నది మరియు ఇప్పటికీ కూడా ప్రాముఖ్యత కలిగి ఉన్నది. ఇది అనేక గుండెకి సంబంధించిన ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది.

ఇతర వ్యాయామాల వలన ఇది కూడా మెటబాలిజం ని మెరుగుపరచడం ద్వారా కొలెస్ట్రాల్ మరియు షుగర్ స్థాయిలను మెరుగుపరుస్తుంది.

ఇది ధమని సడలింపును మెరుగుపరచడం ద్వారా రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

యోగాలో చేసేటటువంటి క్వాస వ్యాయామం మరియు ధ్యానం గుండె కొట్టుకొనే రేటుని తగ్గిస్తుంది మరియు మంచి రాత్రి నిద్రకి సహాయపడుతుంది.

ఆందోళన మరియు ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది.



సీరం కొలెస్ట్రాల్, ట్రిగ్లిజరైడ్స్, షీ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, బ్లడ్ గ్లూకోజ్ మరియు శరీర బరువులో గణనీయమైన తగ్గింపులను తీసుకురావడం వల్ల అధిక రక్తపోటు మరియు కొరోనరీ ఆర్డరీ వ్యాధిని నియంత్రించడానికి యోగా చికిత్సని సమర్థవంతంగా ఉపయోగించవచ్చు.

అయుష్ మంత్రిత్వ శాఖ, భారత ప్రభుత్వం



కింది ఆహార పదార్థాలను ఎక్కువగా తీసుకోవడంతో పాటు యోగాలో గరిష్ట ప్రయోజనాలను పొందేందుకు ఆరోగ్యకరమైన యోగ ఆహారాన్ని అనుసరించాలని కూడా సిఫార్సు చేయబడింది.²



ఉల్లిపాయ మరియు వెల్లుల్లి



ఎక్కువ పీచుపదార్థం వున్న ఆహారం



అవిసిగింజల నూనె



ముదురు రంగుల బెర్రీలు



క్యాబేజీ ,కాలిఫ్లవర్ మరియు బ్రకలీ



ప్రతిరోజూ కనీసం 2 లీటర్ల నీళ్ళు త్రాగాలి



ఆకుపచ్చని ఆకుకూరలు



నోయా



గ్రీన్ టీ మరియు హార్వల్ టీ



ఓట్ ట్రాన్

ఒక సలహా.....

యోగా ప్రజలకు అపారమైన ప్రయోజనాలను కలిగిస్తుంది మరియు గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి సమర్థవంతమైన మార్గం. అయితే, అధిక రక్తపోటు వంటి ముందుగా ఉన్న గుండె సమస్యల విషయంలో కొన్ని యోగాసనాలు వైద్యుల పర్యవేక్షణలో మాత్రమే చేయాలి.

ఆరోగ్యకరమైన గుండె

కొరకు యోగా - ఆసనాలు



01 తాడాసనం-పర్వత భంగిమ

విధానం

- రెండు పాదాలను దగ్గరగా పెట్టి మరియు రెండు చేతులను శరీరానికి ఇరువైపులా వుంచి నిటారుగా నిలబడండి .
- నెమ్మదిగా చేతులను పట్టుకుని, వాటిని తలపైకి ఎత్తండి .
- మడమల్ని పైకి లేపి సాధ్యమైనంత స్ట్రెచ్ చేయండి .
- అదే భంగిమలో 10 నుండి 20 సెకన్ల వరకు ఉండండి .
- శ్వాస వదులుతూ నెమ్మదిగా మొదటి స్థితికి రావాలి.
- ఈ భంగిమను 3 నుండి 5 సార్లు పునరావృతం చేయాలి .

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

- వెన్నుపూస మరియు గుండెను బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది
- లోతైన శ్వాస ఉపరితిత్తులను విస్తరిస్తుంది.



02 అర్ధమత్సేంద్రియాసనం - వెన్నుముక సగం వంచిన భంగిమ



విధానం

- కాళ్ళు స్ట్రెచ్ చేసి నిటారుగా కూర్చోండి .
- కుడి కాలును నెమ్మదిగా లోపలికి మడిచి ఎడమ తుంటి దగ్గర ఉంచి, ఎడమ కాలును మడిచి కుడి కాలుకు మరో వైపున ఉంచాలి.
- ఇప్పుడు కుడి చేతితో మోకాళ్ల చుట్టూ తీసుకొని, ఎడమ మోకాళి లేదా కాలి పేళ్లను పట్టుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.
- ఎడమ చేతిని నడుము వెనుక పెట్టుకుని వెనక్కి తిరగండి .
- నెమ్మదిగా ఉపరి వదలాలి , మొదటి స్థితికి రావాలి.

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

- ఇది చేసినప్పుడు ఎడమ మరియు కుడి వైపులా ధాతీ తెరుచుకుంటుంది .
- గుండెను ఉత్తేజపరుస్తుంది

03

భుజంగాసనం - నాగుపాము భంగిమ

చేసే విధానం

- రెండు చేతులు మరియు కాళ్ళను కలిపి పొత్తికడుపుపై పడుకోండి.
- నెమ్మదిగా చేతులను భుజాల క్రింద మరియు గడ్డాన్ని నేల మీద వుంచండి
- ఉపరి నెమ్మదిగా తీసుకుంటూ , మోచేతులు లోపలి పెట్టి తల ని మెడ మరియు శరీరం పై భాగం పైకి లేపడానికి ప్రయత్నించండి.
- చేతుల మీద ఎక్కువ ఒత్తిడి పెట్టకుండా పైకి లేపడానికి ప్రయత్నించండి .
- 10-20 సెకండ్లు అలాగే ఉండండి మరియు నెమ్మదిగా గాలి వదలండి , ప్రారంభ స్థితికి వచ్చేయండి
- ఈ భంగిమను 3-5 సార్లు చేయండి

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

- ధాతి స్థైర్యం చేస్తుంది మరియు గుండెను ఉత్తేజపరుస్తుంది.



04

దండాసనం - కర్త భంగిమ

విధానం

- కాళ్ళను ముందుకు దాచి, చేతులను తుంటికి ప్రక్కన పెట్టి కూర్చోండి మరియు చేతులను నిరారుగా చేయండి.
- కాళి బొటనవేలిని కలిపి తాకండి మరియు మడమల మధ్యలో కొద్ది స్థలం వదలండి .
- చీలమండలను వంచి, కాళి వేళ్ళను వెనక్కి లాగండి. బొటనవేలుతో ముందుకు నొక్కండి.
- లోపలి తొడలను లోపలికి మరియు క్రిందికి తిప్పండి మరియు తొడలతో క్రిందికి నొక్కండి
- ధాతీని నాభి నుండి దూరంగా విస్తరించండి మరియు కాలర్పొన్నను విస్తరించండి
- ముందు పక్కటిముకలను వదులుతున్నప్పుడు పై చేతుల వెనుకకు తీసుకోండి
- వెన్నుముకను పొడుగగా చేయడానికి ఉపరి లోపలికి తీసుకోండి .
- వీలైతే, ఐదు లోతైన శ్వాసలు తీసుకోవడానికి కాళ్ళతో పూర్తిగా దురుకుగా ఉండండి

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

- వీపును బలపరుస్తుంది కాబట్టి మంచి భంగిమను సులభతరం చేస్తుంది.
- భుజాలను మరియు ధాతీని స్థైర్యం చేస్తుంది .



05

మకర అధో ముఖస్వనాసనం - డాల్ఫిన్ ప్లాంక్ భంగిమ

విధానం

- నాలిగిటి మీద పడుకుని శరీరం యొక్క వెనుక భాగం బల్ల పైభాగం వలె మరియు చేతులు పాదాలు బల్ల యొక్క కాళ్ళ వలె ఏర్పరచుకునే లాగా ఒక బల్ల వలె వుండాలి .నెమ్మదిగా శరీర బరువుని ముందుగు బదలాయింపు చేసి మరియు భుజాలు మణికట్లతో ఒకటే లైన్లో ఉండేలాగా నిర్ధారించుకోవాలి .
- నెమ్మదిగా , మోచేతులు నెలకే తాకేవిధంగా చేతులను క్రిందకి దించాలి .ఈ సమయంలో అరచేతులు నెల మీద ఒత్తిడి పెట్టి ఉండాలి .
- కాళ్ళని నిటారుగా వుంచి , మడిమలను వేళ్ళకే నేరుగా ఉండాలి .
- నెలపై చూపులను ఉంచి మరియు వెనుక మరియు మోకాళ్ళను నిటారుగా ఉంచండి .
- వీలైతే , అరచేతులు ఒకదానికొకటి ఎదురుగా వుంచండి .
- ఊపిరి లోపలి తీసుకుంటున్నప్పుడు , పొత్తికడుపులోని కండరాల్ని నెమ్మదిగా లోపలి లాగండి మరియు ఊపిరి వదులుతున్నప్పుడు వాటిని సడలించండి .
- అధోముఖ స్వనాసనం కి తిరిగి వెళ్ళే ముందు కొన్ని శ్వాసల వరకు ఈ భంగిమలో ఉండండి .

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

- భుజాలను మరియు పొత్తికడుపుని బలోపేతం చేస్తుంది . ఇది శరీరాన్ని ప్రశాంతపరుస్తుంది మరియు మనస్సును కూడా సమతుల్యం చేస్తుంది .



06

మార్జలసనం - పిల్లి భంగిమ

విధానం

- నాలిగిటి మీద పడుకుని శరీరం యొక్క వెనుక భాగం బల్ల పైభాగం వలె మరియు చేతులు పాదాలు బల్ల యొక్క కాళ్ళ వలె ఏర్పరచుకుని ఒక బల్ల వలె వుండాలి .
- చేతులను నెలకు లంబంగా ఉంచండి, చేతులను నేరుగా భుజాల క్రింద మరియు నెలపై చదునుగా ఉంచండి; మోకాలు తుంటి-వెడల్పు వేరుగా ఉంటాయి .
- నేరుగా ముందుకి చూడండి
- శ్వాస లోపలి పీల్చుకుంటున్నప్పుడు గడ్డాన్ని పైకి ఎత్తండి తలని వెనక్కి వంచండి .నాభిని క్రిందకి త్రోయండి మరియు ట్రెల్ ఏముకని పైకి లేపండి . కొద్దిగా పిరుదులను కుదించండి .
- పిల్లి భంగిమని వుంచి దీర్ఘమైన మరియు లోతుగా ఊపిరి తీసుకోవాలి .
- దానికి వ్యతిరేకంగా చేయడానికి ఈ విధంగా చేయండి : ఊపిరి వదిలివేసటప్పుడు ,గడ్డాన్ని ఢాతి దగ్గరకి తీసుకువెళ్ళి మరియు ఎంత వీలైతే అంత వరకు వెనుక భాగాన్ని ఒక వంపు లాగా వంచాలి ; పిరుదులను సడలించండి .

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

- హృదయ స్పందన రేటు స్థిరపడటానికి మరియు మృదువుగా మరియు లయబద్ధంగా మారడానికి అనుమతిస్తుంది .
- ఇది రక్తప్రసరణను కూడా పెంచుతుంది .



07

పస్చిమోత్తసానం - రెండు కాళ్ల ముందుకు

వంగి ఉన్న భంగిమ

విధానం

- దండాసనం లో ప్రారంభించి , మడతపెట్టిన దుప్పటి అంచున కూర్చోవాలి .మడమల్ని శరీరం నుంచి దూరంగా నొక్కిపెట్టండి . అరచేతులు లేదా వేలి చివరలను తుంటి పక్కన నేలలోకి నొక్కండి.
- క్యాస లోపలి పీల్చండి. ముందు శరీరం పొడవుగా ఉంచి, ఉపరి బయటకి వదలండి మరియు తుంటి నుండి ముందుకు వంగండి. వెన్నెముకను వెనుకకు గుండ్రంగా చేయకుండా కాళ్ల వైపుకు మడవండి
- చేతులను కాళ్ళ బయట ఎంత వోతుగు వస్తే అంత దూరం దాచండి.సాధ్యంఅయితే కాళ్ళ పక్క భాగాన్ని చేతులతో పట్టుకోండి .
- ప్రతి ఉద్వాసనముతో, ముందు శరీరం కొద్దిగా ఎత్తండి మరియు పొడిగించండి; ప్రతి ఉద్వాసనతో, ముందుకు వంపులోకి కొంచెం పూర్తిగా విడుదల చేయండి. పాదాలను పట్టుకున్నట్లయితే, మోచేతులను పక్కలకు వంచి నేల నుండి దూరంగా ఎత్తండి.
- ఈ భంగిమలో 1-3 నిమిషాల పాటు ఉండండి .
- పైకి రావడానికి , పాదాలను వదిలివేయండి ,ఉపరి లోపలకి పీల్చుకోండి మరియు వెన్ను ఎముకను క్రిందికి మరియు కటిలోకి లాగడం ద్వారా శరీరం ఎగువ భాగాన్ని పైకి ఎత్తండి.

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

- ఈ భంగిమ తలను గుండె కంటే కిందకి తీసుకుని వస్తుంది, ఇది మొత్తం వ్యవస్థను విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి అనుమతించేటప్పుడు హృదయ స్పందన రేటు మరియు క్యాసక్రియను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.



08

సలంబభుజంగఆసనం - సింహం భంగిమ

విధానం

- కాలివెళ్ళు నేల మీద ఆనించి ఉదరం మీద పడుకుని మరియు నుదురు నేల మీద విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి వుండాలి .
- పాదాలు మరియు మడమలు ఒకదానికొకటి తేలికగా తాకేలా కాళ్లను దగ్గరగా ఉంచండి
- అరిచేతులు కిందకి పెట్టి చేతులు నేలకి తగిలేలాగా చేతులను ముందుకు దాచండి.
- ధీర్ఘంగా ఉపరి తీసుకుని , నాభి నేల మీద ఉంచి నెమ్మదిగా తల, ఛాతి మరియు పొత్తికడుపు పైకి ఎత్తండి .
- చేతుల సహాయంతో శరీరం వెనుకకు మరియు నేలపైకి లాగండి.
- పాదాలు ఇంకా దగ్గరగా ఉండేలా చూసుకోండి మరియు తల నిటారుగా ముందుకు చూసుకోండి.
- ఉపరి వదిలివేయండి ,నెమ్మదిగా పొత్తికడుపుని క్రిందకి వుంచి , ఛాతిని , తలని నేల మీదకి తీసుకునిరండి.

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

- ఇది ఛాతీని మెల్లగా తెరిచి, ఉపరితిత్తులు మరియు భుజాలను సాగదీసే ఒక తేలికపాటి వెన్ను వంగుతున్న భంగిమ.
- శరీర ఒత్తిడి నుండి ఉపశమనం పొందేటప్పుడు రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.



09

శవాసనం - శవం భంగిమ

విధానం

- వీపు నేలకి ఆనించి నెమ్మదిగా నిటారుగా పడుకోండి .
- రెండు కాళ్ళ మధ్యలో ఒకటిన్నర అడుగు దూరం ఉండేలాగా కాళ్ళని ఉంచండి .
- శరీరానికి ౬ అంగుళాల దూరంలో నేల మీద చేతులు నేల మీద నిటారుగా ఉంచండి
- అరచేతులు పైకి పెట్టండి , వేళ్ళు కొద్దిగా వంచి పెట్టండి ,మరియు కళ్ళు మూసుకోండి
- కొంచెం సమయం ఇదే భంగిమలో ఉన్న తరువాత సాధారణ స్థితి కి తిరిగి రావాలి.

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

- ఇది యోగాలోని అన్ని భంగిమలకి కొంటర్ భంగిమ
- శరీరం విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి గాలి పీల్చుకోవడానికి మరియు ఒత్తిడి ని తగ్గించడానికి ఇది అనుమతిస్తుంది .
- గుండె మరియు శరీరం యొక్క మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది



10

ఉత్కటాసనం - కుర్చీ భంగిమ

విధానం

- పాదాలను కొంచెం దూరంగా ఉంచి నిటారుగా నిలబడండి.
- అరచేతులు క్రిందికి ఎదురుగా ఉండేలా చేతులను ముందు వైపుకు దాచండి. భుజాలను వంచవద్దు.
- కుర్చీలో కూర్చున్నట్టుగా ఊహిస్తూ మోకాళ్ళను వంచి నెమ్మదిగా కటి ప్రాంతాన్ని క్రిందికి వంచండి .
- కుర్చునేటప్పుడు సౌకర్యవంతంగా ఉండండి.
- చేతులు నేలకి సమాంతరంగా ఉండేలాగా చూసుకోండి .
- అవగాహనతో , నిటారుగా కూర్చోండి మరియు వెన్నుపూసని పొడుగ్గా చేయండి . విశ్రాంతి తీసుకోండి .
- ఊపిరిని కొనసాగించండి మరియు మోకాళ్ళు కాలి వేళ్ళను దాటి వెళ్ళకుండా చూసుకుంటూ క్రమంగా క్రిందికి దిగడం ద్వారా కుర్చీలో లోతుగా మునిగిపోండి.
- క్రిందకి నెమ్మదిగా దిగుతూ మరియు కాళ్ళు -మెలిక వేసి కూర్చోండి .

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

- ఈ భంగిమ గుండె మరియు శ్వాస రేటు ని పెంచుతుంది .
- ఇది ఛాతీని సాగదీస్తుంది మరియు గుండెను ఉత్తేజపరుస్తుంది



11

వృక్షాసనం -చెట్టు భంగిమ

విధానం

- శరీరంకి ఇరువైపులా చేతులు వుంచి పొడుగ్గా మరియు నిటారుగా నిల్పండి .
- కుడి మోకాలుని వంచండి మరియు కుడి పాదాన్ని ఎడమ తొడ మీద ఎత్తుగా పెట్టండి . పాదం యొక్క అరికాలు చదునుగా మరియు తొడ యొక్క మూలానికి సమీపంలో గట్టిగా ఉండాలి.
- ఎడమ కాలు నిటారుగా ఉండేలాగా చూసుకోండి మరియు బ్యాలెన్స్ ఉండేలాగా చూసుకోండి .
- స్థిరమైన బ్యాలెన్సు కోసాగించడానికి సుదూర వస్తువు వద్ద నేరుగా ముందుకు చూడండి.
- వెన్నుముక నిటారుగా, శరీరం బిగుతుగా ఉండేలా చూసుకోండి మరియు దీర్ఘంగా లోతైన శ్వాసలను తీసుకోండి. ప్రతి సారి గాలి వదులుతూ , శరీరాన్ని విశ్రాంతి తీసుకోండి.
- నెమ్మదిగా ఉపరి వదులుతూ , నెమ్మదిగా చేతులను ప్రక్కనుంచి క్రిందకి దించి మరియు నెమ్మదిగా కుడికాలుని వదిలివేయండి .
- భంగిమ ప్రారంభంలో నిల్చున్నట్లుగా పొడుగుగా మరియు నిటారుగా నిల్పండి.
- ఈ భంగిమను కుడి తొడపై నేల నుండి ఎడమ కాలుతో పునరావృతం చేయండి.

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

- ఇది భుజాలను విశాలంగా చేస్తుంది మరియు గుండెను విస్తరిస్తుంది .
- ఈ భంగిమ దృఢమైన మరియు సమతుల్య భంగిమను అభివృద్ధి చేయడంలో సహాయపడుతుంది

12

ఉత్తహిత హస్త పాదసనం -పాదాలు మరియు మరియు చేతులు చాపిన భంగిమ

విధానం

- తొడసనంలో ప్రారంభించండి (పర్వత భంగిమ)
- అరిచేతులను క్రిందకి పెట్టి చేతులను చాపండి. భుజాలను వంచవద్దు .
- వెన్నుముక ని మెడ ద్వారా నిటారుగా చేయండి , భుజాల మధ్యలో తలని సమానంగా బ్యాలెన్స్ చేయాలి దానివలన గడ్డం నేలకి సమానంగా ఉంటుంది .
- పాదాలు 4-5 అడుగులు వెడల్పు అయ్యేంతవరకు ఉపరి లోపలికి పీల్చుకుని గెంతండి (లేదా ఒక అడుగు)వేయండి , చేతులను కూడా అదే సమయంలో వెడల్పుగా చాచండి.
- భుజాల నుంచి వేళ్ళ వరకు మరియు తుంటి నుంచి మడిమల వరకు చురుకుగా సాగదీయండి .
- ఎక్కువ దీర్ఘ, లోతైన శ్వాసల వరకు భంగిమలోనే ఉండండి .

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

- ఈ భంగిమ బరువు నియంత్రణలో సహాయపడుతుంది; అందువలన ఆరోగ్యకరమైన గుండెను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది.
- ధాతి ని తెరుస్తుంది మరియు కాళ్ళని బలోపేతం చేస్తుంది .



13

వీరభద్రాసనం-యోధుని భంగిమ



విధానం

- కాళ్ళని కనీసం 3-4 అడుగులు వెడల్పుగా వుంచి నిటారుగా నిల్వండి .
- కుడి పాదాన్ని 90 డిగ్రీలు బయటికి లేపండి మరియు ఎడమ పాదాన్ని 15 డిగ్రీలు లోపలికి తెరవండి .
- అరచేతులు పైకి ఉండేలా భుజం ఎత్తుకు రెండు చేతులను పక్కకు ఎత్తండి.
- మోకాళ్ళు మడిమను అదిగమించకుండా చూసుకోండి.
- తల పక్కకి తిప్పండి మరియు కుడి వైపుకి చూడండి .
- ఉపరి లోపలికి పీల్చేటప్పుడు, చేతులు పైకి లేపండి
- ఉపరి వదిలేటప్పుడు ,చేతులు రెండువైపులా క్రిందకి దించండి .
- ఎడమ పాదాన్ని 90 డిగ్రీలు బయటికి లేపండి మరియు కుడి పాదాన్ని 15 డిగ్రీలు లోపలికి తెరిచి యోగా భంగిమను ఎడమ వైపు కి పునరావృతం చేయండి

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

- ఈ భంగిమ శరీరంలో బ్యాలెన్స్ ని మెరుగుపరుస్తుంది మరియు శక్తిని పెంచుతుంది .
- ఇది రక్తప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది మరియు ఒత్తిడి నుండి విడుదల చేస్తుంది ,
- గుండె కొట్టుకునే రేటుని పరిశీలుతుంది .

14

త్రికోణాసనం-త్రిభుజ భంగిమ

విధానం

- పాదాలు వెడల్పుగా పెట్టి నిటారుగా నిల్వండి
- కుడి పాదాన్ని 90 డిగ్రీలు బయటికి లేపండి మరియు ఎడమ పాదాన్ని 15 డిగ్రీలు లోపలికి తెరవండి .
- ఇప్పుడు కుడి మడమ మధ్యలో ఎడమ పాదం వంపు మధ్యలో అమర్చండి
- పాదాలు భూమిని నొక్కుతున్నాయని మరియు శరీర బరువు రెండు పాదాలపై సమానంగా ఉండేలా చూసుకోండి
- లోతుగా ఉపరి పీల్చండి మరియు ఉపరి వదిలేటప్పుడు ,
- శరీరాన్ని కుడివైపుకి, తుంటి నుండి క్రిందికి వంచి, నడుము నిటారుగా ఉంచి, ఎడమ చేతిని గాలిలోకి వచ్చేలా చేసి , కుడి చేయి నేల వైపుకు వస్తుంది.
- భుజాలకు అనుగుణంగా, ఎడమ చేతిని పైకప్పు వైపు చాచండి
- తలను తటస్థ స్థితిలో లేదా ఎడమవైపు ఉంచండి, కళ్ళు ఎడమ అరచేతి వైపు చూస్తూ ఉండండి ఇంకొక వైపు కూడా పునరావృతం చేయండి.
- గరిష్టంగా సాగదీయండి మరియు స్థిరంగా ఉండండి. దీర్ఘంగా లోతైన శ్వాసలను తీసుకుంటూ ఉండండి.
- పీల్చేటప్పుడు పైకి వచ్చి, చేతులను క్రిందికి దించి, పాదాలను నిరారుగా ఉంచండి.
- ఇంకొక వైపు కూడా ఈ విధంగానే పునరావృతం చేయండి

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

- ఇది గుండెను తెరిచే భంగిమ, ఇది హృదయనాళ వ్యాయామాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది
- శ్వాస లోతుగా మరియు లయబద్ధంగా మారినప్పుడు చాలి విస్తరిస్తుంది .
- శక్తిని కూడా పెంచుతుంది .



15 ధనురాసనం -విల్లు భంగిమ

విధానం

- రెండు కాళ్ళు మరియు చేతులను కలిపి పొత్తికడుపు మీద పడుకోండి
- మోకాలి కీలు వద్ద కాళ్ళను నెమ్మదిగా మడిచి, తుంటికి దగ్గరగా ఉంచండి.
- రెండువైపులా మడిమలను పట్టుకోవడానికి ప్రయత్నించండి
- నెమ్మదిగా ఊపిరి పీల్చుకుంటూ, చేతులను నిటారుగా చేసి, పైభాగాన్ని పైకి లేపడానికి ప్రయత్నించడం ద్వారా కాళ్ళను వెనక్కి లాగడానికి ప్రయత్నించండి.
- ఈ భంగిమలో 10-20 సెకండ్లు ఉండడానికి ప్రయత్నించండి .
- నెమ్మదిగా ఊపిరి వదలండి , మొదటి భంగిమకి వచ్చేయండి
- 3-5 సార్లు పునరావృతం చేయండి .

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

- గుండె ప్రాంతాన్ని తెరుస్తుంది మరియు బలోపేతం చేస్తుంది.
- శరీరం మొత్తాన్ని ఉత్తేజపరుస్తుంది మరియు వంగిడు గుణం పెంచుతుంది .



16 అధోముఖస్వనాసనం-క్రిందకి చూస్తున్న కుక్క భంగిమ

విధానం

- నాలిగటి మీద పడుకుని శరీరం యొక్క వెనుక భాగం బల్ల పైభాగం వలె మరియు చేతులు పాదాలు బల్ల యొక్క కాళ్ళ వలె విర్వరచుకునే లాగా ఒక బల్ల వలె వుండాలి .నెమ్మదిగా శరీర బరువుని ముందుగు బదలాయింపు చేసి మరియు భుజాలు మణికట్లతో ఒకటి లైన్లో ఉండేలాగా నిర్ధారించుకోవాలి .
- శ్వాస బయటికి వదిలేటప్పుడు , తుంటిని పైకి ఎత్తండి, మోకాలు మరియు మోచేతులను నిరారుగా చేసి, శరీరంతో తిరగతిప్పిన V- ఆకారాన్ని ఏర్పరుస్తుంది.
- చేతులు భుజం వెడల్పు వేరుగా ఉంటాయి, పాదాలు హిప్ప వెడల్పు వేరుగా మరియు ఒకదానికొకటి సమాంతరంగా ఉంటాయి.కాలు వేరుగా ముందుకు చూపుతుంది .
- చేతులను భూమిలోకి నొక్కండి మరియు భుజం బ్లడ్లను వెడల్పు చేయండి.చెవులు లోపలి చేతులను తాకడం ద్వారా మెడని పొడుగుగా చేయండి .
- క్రిందకి చూస్తున్న కుక్క భంగిమ లో ఉండండి మరియు లోతుగా దీర్ఘ శ్వాసలు తీసుకోండి . నాభి వైపు చూడండి .
- ఊపిరి బయటకి వదిలివేయండి .మోకాళ్ళను వంచని మరియు బల్ల భంగిమకి తిరిగి రండి .
- విశ్రాంతి తీసుకుని 3 సార్లు పునరావృతం చేయండి

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

- ఊపిరితిత్తులను సాగదీస్తుంది మరియు ధాతీ కండరాలను బలపరుస్తుంది, ఇది ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది.



17

అర్ధ పింఛ మయురాసనం - డాల్ఫిన్ భంగిమ

విధానం

- మోకాళ్ళు మరియు చేతుల మీద కిందకి వంగండి ;
- ముంచేతులు నేల మీద పెట్టండి ; మోచేతులు మరియు భుజాలు సమాంతర రేఖలో ఉండేలాగా దూసుకోండి .
- ఇప్పుడు మడమలు దగ్గరగా పెట్టి మరియు కాళ్ళు నిటారుగా పెట్టి వెన్నుముకను మరియు పేరుదులను పైకి లేపండి .
- భుజం బట్టి దృఢంగా ఉన్నాయని నిర్ధారించుకోండి.
- ఇప్పుడు భుజాలను చెవుల నుండి దూరంగా తరలించడం ద్వారా మెడను విడుదల చేయండి.
- దీని తరువాత చేతుల వైపు వెళ్ళండి .
- ఈ పోయింట్లో 4 నుండి 6 లోతైన శ్వాసలు తీసుకోండి మరియు 30 నుండి 60 సెకండ్లు ఈ స్థితిలో ఉండండి .
- నెమ్మదిగా విడుదల చేసి, మోకాళ్ళు మరియు చేతులపై తిరిగి వచ్చేయండి . పునరావృతం చేయండి

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

- సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది మరియు శరీరం ఎగువ భాగాన్ని బలోపేతం చేస్తుంది .
- తలకి రక్తప్రసరణని పెంచుతుంది .
- ఇది మరింత హృదయాన్ని తెరిచే భంగిమలకు వ్యక్తిని సిద్ధం చేస్తుంది



18

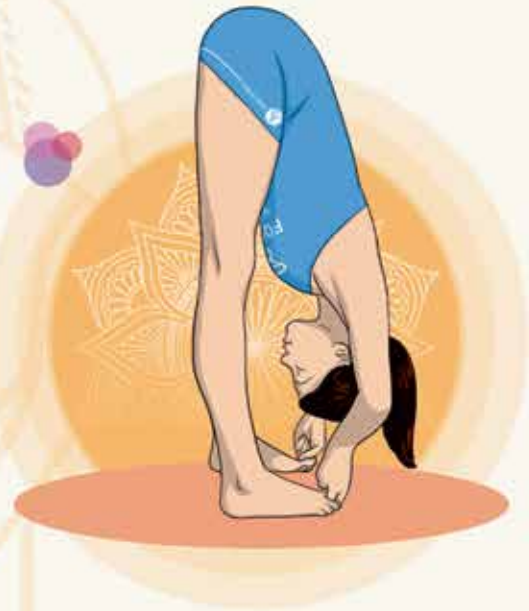
పదంగుస్థాసన- పెద్ద బొటనవేలు భంగిమ

విధానం

- లోపలి పాదాలను సమాంతరంగా మరియు దాదాపు ఆరు అంగుళాల దూరంలో ఉంచి నిటారుగా నిలబడండి.
- కాళ్ళని పూర్తిగా నిటారుగా వుంచండి ,శ్వాస బయటకి వదిలి మరియు తుంటి కిళ్ళ నుండి ముందుకు వంగి, శరీరం మరియు తలను ఒక యూనిట్లా కదిలించండి.
- బొటనవేలు మరియు రెండవ కాళి మధ్య ప్రతి చేతి యొక్క చూపుడు మరియు మధ్య వేళ్ళను జారేలాగా చేయండి. తర్వాత ఆ వేళ్ళను కిందకు ముడుచుకుని, కాళి బొటనవేళ్ళను గట్టిగా పట్టుకుని, కాళి వేళ్ళను వేళ్ళకు వ్యతిరేకంగా నెక్కండి.
- ఉద్వాసంతో, శరీరాన్ని పైకి లేపడానికి ప్రయత్నిస్తున్నట్లుగా ఎత్తండి, మోచేతులను నిరారుగా ఉంచండి, ఊపిరి పీల్చుకోండి మరియు పేరుదులను ఎత్తండి. 3 సార్లు పునరావృతం చేయండి .
- దివరగా శ్వాస వదులుతూ, మోచేతులను పక్కలకు వంచి, కాళి వేళ్ళపై పైకి లాగి, శరీరం యొక్క ముందు మరియు నైపులా పొడవుగా చేసి, మెల్లగా శరీరాన్ని ముందుకు దించండి.
- కాళి వేళ్ళను విడుదల చేయండి, చేతులను తుంటిపైకి తీసుకురండి మరియు శరీరాన్ని మళ్ళీ పొడిగించండి.
- పీల్చడం ద్వారా, శరీరం మరియు తలను ఒకే యూనిట్లా తిరిగి నిటారుగా ఉండి స్థితికి ఉపండి

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

- సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది మరియు శరీరం ఎగువ భాగాన్ని బలోపేతం చేస్తుంది .
- తలకి రక్తప్రసరణని పెంచుతుంది .
- ఇది మరింత హృదయాన్ని తెరిచే భంగిమలకు వ్యక్తిని సిద్ధం చేస్తుంది



19

సేతుబంధాసనం - వంతెన భంగిమ

విధానం

- చేతులు మరియు కాళ్ళు కలిపి వీపుపై పడుకోండి .
- నెమ్మదిగా కాళ్ళను మడవండి మరియు తుంటి దగ్గరకి తీసుకురావడానికి ప్రయత్నించండి .
- నెమ్మదిగా , గాలి బయటికి వదులుతూ ఎంత వీలైతే అంత వరకు తుంటిని లేపడానికి ప్రయత్నించండి .
- మడిమలను పట్టుకోవడానికి ప్రయత్నించండి మరియు ఆ స్థితిలో 12-20 సెకండ్లు ఉండండి , మరియు నెమ్మదిగా గాలి బయటికి వదులుతూ వెనక్కి వచ్చేయండి .
- కాళ్ళను ముందుకు దాపండి మరియు మొదటి స్థితి వచ్చేయండి .
- ఈ భంగిమను 3 - 5 సార్లు పునరావృతం చేయండి .

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

- లోతైన శ్వాసను సులభతరం చేస్తుంది
- ఇది వెన్నుముకని మరియు ఛాతిని సాగతీస్తుంది.
- ఛాతి ప్రాంతానికి రక్త సరఫరాని మెరుగుపరుస్తుంది .



20

సలంబ సర్వంగాసనం- భుజాల మీద నిలబడే భంగిమ

విధానం

- చేతులు రెండు పక్కకి పెట్టి వీపు మీద పడుకోండి
- ఒక కదలికలో, భుజాలపై పైకి రావడానికి కాళ్ళు, పేరుదులు మరియు వెనుకకు ఎత్తండి. చేతులతో వెనుకకు మద్దతు ఇవ్వండి.
- మోచేతులను ఒకదానికొకటి దగ్గరగా జరపండి మరియు భుజం భీష్మ వైపుకు పాకుతూ చేతులను వెనుక వైపుకు తరలించండి.
- భుజాలను నేల మీదకి ఒత్తుతూ కాళ్ళని మరియు వెన్నుముకని నిటారుగా వుంచండి మరియు చేతులను వెనక్కి పెట్టండి .
- శరీర బరువు తల మరియు మెడ మీద కాకుండా భుజాలు మరియు పై చేతులపై సపోర్ట్ చేయాలి.
- కాళ్ళను గట్టిగా ఉంచండి మరియు మడమలను పైకి ఎత్తండి. కాళి బొటనవేళ్ళను నేరుగా ముక్కుపైకి తీసుకురండి మరియు కాళి వేళ్ళను పైకి చూపండి.
- ఉపిరి లోతుగా తీసుకోండి మరియు ఈ భంగిమలో 30-60 సెకండ్లు ఉండండి .
- ఈ భంగిమ నుండి బయటికి రావడానికి , మోకాళ్ళను నుదుటి దగ్గరకి తీసుకుని రండి . అరచేతులు క్రిందకి పెట్టి చేతులను నేల మీద పెట్టండి.
- తలని లేపకుండా వెన్నుముకని నెమ్మదిగా నేల మీద పెట్టండి .
- కాళ్ళని నేల మీదకి దించండి . కనీసం 60 సెకండ్లు విశ్రాంతి తీసుకోండి .

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

- లోతైన శ్వాసను సులభతరం చేస్తుంది.
- వెన్నుముకను మరియు ఛాతిని సాగదిస్తుంది .
- ఛాతి ప్రాంతానికి రక్త సరఫరాని మెరుగుపరుస్తుంది



21

ఉత్తానాసనం - నిల్చుని ముందుకు వంగే భంగిమ

విధానం

- పర్వతాసనం లో నిలబడండి (తాడాసనం).
- పైకి సాగి మరియు నెమ్మదిగా ముందుకు వంగండి
- వేలికోసలను నేల మీదకి తీసుకురండి . చేతివేళ్లను నేలకు తాకేటప్పుడు తలను పైకి లేపి, భుజం భ్లేడ్లను వెనుకకు మరియు క్రిందికి ఉంచండి.
- తల ద్వారా వదలండి మరియు ఉపిరి తీసుకోండి. తల వేలాడదీయండి మరియు లోపలికి పెట్టుకోండి.
- ముక్కు ద్వారా లోతైన శ్వాసలు తీసుకోండి మరియు నోటి ద్వారా ఎక్కువసేపు ఉపిరి వదిలివేయండి .
- ఉపిరి తీసుకుంటూ నెమ్మదిగా లేవండి .
- పర్వత భంగిమకి తిరిగి వచ్చేయండి మరియు ఒక క్షణం ఆగండి .పునరావృతం చేయండి .

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

- వెన్ను దృఢత్వం మరియు మెడ ఉద్రిక్తత నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది.
- తుంటి వంగేగుణాన్ని పెంచుతుంది మరియు శరీర బరువు పంపిణీకి సమతుల్యతను తెస్తుంది.
- తల మరియు గుండెకు రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది



22

గోముఖాసనం- ఆవు ముఖం భంగిమ

విధానం

- నేల మీద సౌకర్యవంతంగా కూర్చోండి మరియు మోకాళ్లను వంచండి .
- ఎడమ మోకాలు మీద కుడి మోకాలు వేసి కూర్చోండి .కాళ్ళు పేరుదులకు వీలైనంత దగ్గరగా వుండాలి .
- ఎడమ చేతిని వీపు వెనక్కి తీసుకెళ్ళి మోచేతిని వంచండి .చేతిలో భుజాలను పట్టుకోవడానికి ప్రయత్నించండి .
- ఇప్పుడు కుడిచేతిని తల మీదకి తీసుకునివచ్చి మోచేతిని వంచి రెండు చేతుల వేళ్ళని కలపడానికి ప్రయత్నించండి .
- కనీసం 30 సెకండ్ల పాటు ఈ భంగిమలో ఉండండి తరువాత ఇది మరొక వైపు పునరావృతం చేయండి .

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

- విశ్రాంతిని పొందడానికి ఉత్తమమైన మార్గాలలో ఒకటి
- భుజాల ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది మరియు ధాతిని మరియు ఉపరితిత్తులను తెరుస్తుంది .
- ఒత్తిడి యొక్క ప్రధాన లక్షణాలు అయినా రక్తపోటు మరియు గుండె కొట్టుకునే రేటుని తగ్గిస్తుంది .



23

సూర్యనమస్కార్- సూర్యనమస్కారం

- గాలి లోపలికి తీసుకోండి
- గాలి బయటికి వదిలివేయండి


సూర్య నమస్కార్ లేదా సూర్య నమస్కారం అనేది 12 యోగా భంగిమల కలయిక

స్టెప్ 1: ప్రార్థన భంగిమ - ప్రణామాననం




- ఒక కాద చివరిలో చిత్కోండ , రెండు పాదాలను దగ్గరగా పెట్టి మరియు రెండు పాదాల మీద బరువు సమానంగా వుండిలాగా దూసుకోవాలి .
- తాళిని ఎడమచేయి మరియు ఋజులు విక్షాంతి తీసుకోవాలి . ఉపరి లోపలి చిట్టకొండ మరియు రెండు ఋజులను పక్కననుండి పైకి లేపండి .
- ఉపరి బయటికి ఎడమలకూ ప్రార్థన భంగిమలో రెండవపాదాలను తాలి దగ్గరకి తీసుకురాండి .

స్టెప్ 2: నాగుపాము భంగిమ - భుజంగాననం




- మీ పాదాలతో దాచి చివరి చిట్టకొండ రెండు పాదాలను సమానంగా బరువును వంచండి .
- తాళిని చిత్తంబండి మరియు ఋజులను విక్షాంతి తీసుకోండి . శ్వాస తీసుకుంటూ రెండుచేతులను చక్కల పైకి లేపాలి .
- శ్వాస వదులుతూ ప్రార్థనా భంగిమలో అరవేరులను తాలి ముందుకి తీసుకురాండి .

స్టెప్ 2: చేతులు పైకి లేపిన భంగిమ- చాస్త్రానానం




- ఉపరి లోపలికి చిట్టకొండ మరియు మరియు చేతులు పైకి లేపి వెనక్కి తీసుకువెళ్ళండి
- కండలు చివులకు దగ్గరగా ఉండిలా దూసుకోండి .
- కాళి ఎడమల దగ్గర నుండి తాలి వెళ్ళి కొనల వరకు మొత్తం శరీరాన్ని సాగదీయడానికి ప్రయత్నించండి .

స్టెప్ 3: పర్వత భంగిమ - పర్వతాననం




- ఉపరి బయటికి వదిలివేయండి మరియు తుంటిని అలగి వెన్నువూని జూదా పైకి లేపండి .
- తరగతివ్వని వి ఆకారం తాచడానికి తాలిని క్రిందకి వెళ్ళండి .

స్టెప్ 3: చేతులు కాలుని పట్టుకుని భంగిమ - చాస్త్రానానం




- వెన్నుముకను నిలాదంగా వుండి ఉపరి బయటికి వరలండి మరియు నడుము దగ్గర నుండి ముందుకు వెంగండి .
- ఉపరి బయటికి వదులుతూ పాదాలతో పాటు చేతులను వూర్తూ నెలపైకి తీసుకువాలాలి .

స్టెప్ 4: గుర్రం భంగిమ - ఆశ్వునించలననం




- ఉపరి లోపలికి చిట్టకొండ మరియు కుడి కాలుని రెండు చేతుల మధ్యలోకి తీసుకునిండి .
- తుంటిని క్రిందకి తోయండి మరియు పైకి దూరండి .

స్టెప్ 4: గుర్రం భంగిమ - ఆశ్వునించలననం




- ఉపరి లోపలికి చిట్టకొండ కుడి కాలుని చిత్తంబండి వెన్నుకను వెళ్ళండి .
- కుడి మూకాలు నెల మీద పెట్టి వెన్నుకొక తల పైకి వెళ్ళి దూరండి .

స్టెప్ 10: చేతులు కాలుని పట్టుకుని భంగిమ - చాస్త్రానానం




- ఉపరి బయటికి వరలండి మరియు ఎడమ కాలుని ముందుకి తీసుకుని రండి .
- చేతులను నెలపైకి వెళ్ళండి .
- అసాకారాన్ని తగ్గించడానికి మూకాళ్ళను కొద్దిగా వంచవచ్చు .

స్టెప్ 5: తగ్గ భంగిమ - దండాననం




- ఉపరి లోపలికి చిట్టకొండ మరియు ఎడమ కాలుని వెనక్కి తీసుకోండి
- మొత్తం శరీరాన్ని ఒకటి లైనులోకి తీసుకునిండి .

స్టెప్ 11: చేతులు పైకి లేపిన భంగిమ - చాస్త్రానానం




- ఉపరి లోపలికి చిట్టకొండ మరియు వెన్నుముకపైకి పైకి లేపండి
- చేతులు పైకి లేపి కొద్దిగా వంచుకోండి
- తుంటిని కొద్దిగా బయటికి తోయండి .

స్టెప్ 6: ఎనిమిది భాగాలు లేదా పాయింట్లతో నమస్కారం - అష్టాంగ నమస్కారం



- వెన్నుకొక మూకాళ్ళను వంచి నెల మీదకి తీసుకుని వచ్చి ఉపరి బయటికి వదిలివెళ్ళండి .
- కొద్దిగా తుంటిని వెనక్కి తీసుకుని ముందుకు వెంగండి . తాలి మరియు గర్భం నెల మీద విక్షాంతి తీసుకునేలా చేయండి .
- చిరుదులను కొద్దిగా పైకి లేపండి .

స్టెప్ 12: ప్రార్థన భంగిమ - ప్రణామాననం



- ఉపరి బయటికి వదిలి మొదల శరీరం నిలాదంగా వేయండి .
- చేతులను క్రిందకి తీసుకుని వచ్చి ప్రార్థన భంగిమలో వుండండి .

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

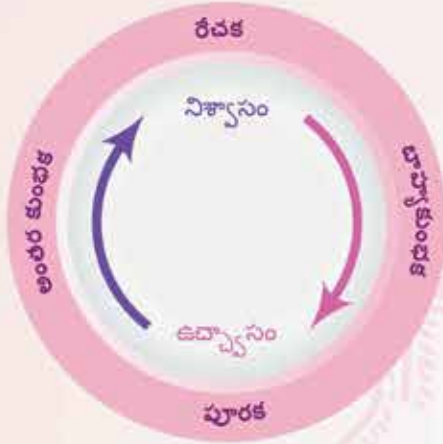
- స్టెప్స్ అంతలా చురుకైన ఉద్వాసము మరియు నిశ్వాసము రక్తాన్ని ఆక్సిజన్ ఉంచుతుంది మరియు ఉపరితెత్తులను గాలి ప్రసరణ అయ్యేలాగా చేస్తుంది
- క్రమం తప్పకుండా మరియు వేగంగా ప్రాక్టీస్ చేసినప్పుడు, ఇది చొత్తికడుపు కండరాలను సాగదీస్తుంది, చొట్ట చుట్టూ బరువును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది, కండలను బోన్ చేస్తుంది మరియు కండరాలను బలపరుస్తుంది.
- గుండె కండరాలకు ప్రయోజనం కల్పిస్తుంది మరియు క్రమరహిత హృదయ స్పందనలను సరిచేస్తుంది.
- ఉపరితెత్తుల సామర్థ్యాన్ని మెరుగు పరుస్తుంది , ఆక్సిజన్ సరఫరాను ప్రేరేపిస్తుంది మరియు శరీరంలోని అన్ని ముఖ్యమైన అవయవాలకు దానిని నియంత్రిస్తుంది.

ఆరోగ్యకరమైన గుండె



కొరకు ప్రాణాయామం

ప్రాణాయామం అనేది భారతదేశంలోని యోగ అభ్యాసాల నుండి ఉద్భవించిన పురాతన శ్వాస ప్రక్రియ . ఇది వివిధ శైలులు మరియు వివిధ సమయాల వరకు శ్వాసను నియంత్రించడాన్ని కలిగి ఉంటుంది. ప్రాణాయామ చక్రంలో పూరక, కుంభక మరియు రేచక అనే 3 దశలు ఉంటాయి.3'



ఆరోగ్యప్రయోజనాలు

- ప్రాణాయామం అభిజ్ఞా విధులను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. శ్రవణ మరియు ఇంద్రియ వైఫల్యాలను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.
- ఒత్తిడి మరియు దూకుడు, ఆందోళన స్థాయిలు మరియు దానితో సంబంధం ఉన్న ఏవైనా ప్రతికూల భావాలను తగ్గిస్తుంది.
- హైపర్ టెన్షన్ లేదా అధిక రక్తపోటు ని తగ్గించడానికి ఉపయోగపడుతుంది .
- అటువంటి ఒత్తిడి తగ్గింపు యొక్క ప్రయోజనాలు స్ట్రోక్స్, పెరిఫరల్ వాస్కులర్ డిసీజ్ మరియు కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్ యొక్క అవకాశాన్ని తగ్గించడం



ఒక సలహా

ప్రాణాయామం ఒక రకమైన శ్వాస వ్యాయామం కాబట్టి అది ఇప్పటికే గుండె జబ్బులు మరియు అధిక రక్తపోటు తో బాధ పడుతున్న వారికి సరిపడదు . ఏదైనా ప్రాణాయామ దినచర్యను ప్రారంభించే ముందు వైద్యుడిని సంప్రదించడం ఎల్లప్పుడూ ఉత్తమం. ప్రాణాయామం నెమ్మదిగా సాధన చేయాలి మరియు దాని బలం మరియు వ్యవధి క్రమంగా పెరుగుతాయి.

24

కఫాలభాతి ప్రాణాయామం -స్కల్ -పైనింగ్ శ్వాస ప్రక్రియ

విధానం

- సౌకర్యవంతంగా ధ్యానం చేస్తున్న భంగిమలో కూర్చోండి .వెన్నుముక నిటారుగా వుంచండి.
- చేతులు మోకాళ్ళ మీద పెట్టండి , సాధారణంగా ఉపరి తీసుకోండి మరియు మొత్తం శరీరాన్ని విశ్రాంతి చేయండి .
- మొత్తం శరీరానికి విశ్రాంతి కల్పించండి మరియు వెన్నుముక నిటారుగా వుంచండి .
- ఇప్పుడు , ఉపరి లోపలికి పీల్చి మరియు వేగంగా బయటికి వదలండి , గాలి వదలడం బలవంతంగా ఉంటుంది .
- ఉపరి లోపలికి పీల్చడం నెమ్మదిగా లోబడినట్లుగా మరియు సాధారణంగా ఉండాలి .
- ఉపరి బయటికి వదిలేటప్పుడు పొట్ట ధోరాక్ష్ వైపు లోపలికి వెళుతుంది, ఉపరితిత్తుల నుండి గాలిని బలవంతంగా బయటకు పంపుతుంది.ఉపరి తీసుకునేటప్పుడు విశ్రాంతి తీసుకోండి మరియు ఉపరితిత్తులను తాజా గాలి తో నింపండి .
- కొన్ని రోండ్స్ తరువాత , ఉపరి రేటు సాధారణానికి వచ్చేవరకు విశ్రాంతి తీసుకోండి మరియు సాధారణంగా ఉపరి తీసుకోండి .
- ప్రారంభ దశలలో ఈ ప్రక్రియని 3 సార్లు పునరావృతం చేయండి .

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

- సైనస్లను శుభ్రం చేస్తుంది మరియు సెరిబ్రల్ డ్రాబ్ సెస్ నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు .
- రక్తంలో ఆక్సిజెన్ ని పంచడానికి ఇది మేలైన ప్రక్రియ .
- ఉదరంలో వుండే కొవ్వు ని తీసేవేయడానికి సహాయ పడుతుంది మరియు ఉబకాయం కొరకు అత్యుత్తమ సాధన
- గుండె ఆగిపోయే ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడవచ్చు

ఉపరి లోపలికి పీల్చుకోవడం
నెమ్మదిగా & సాధారణం

ఉపరి బయటికి వదలడం
వేగంగా & బలవంతంగా



25

బ్రమరి ప్రాణాయామం -తుమ్మెద శ్వాస ప్రక్రియ

విధానం

- సౌకర్యవంతంగా ధ్యానం చేస్తున్న భంగిమలో కూర్చోండి .వెన్నుముక నిటారుగా వుంచండి.
- సాధారణంగా ఉపరి తీసుకోండి మరియు శరీరం మొత్తం విశ్రాంతి పొందేలా చూడండి .
- నోరు మూసుకుని మరియు దంతాలను వేరుగా చేయండి .
- నెమ్మదిగా లోతైన శ్వాస తీసుకోండి మరియు ఉపరితిత్తులను పూర్తిగా నింపండి.
- తర్వాత నిదానంగా ఉపరి వదులుతూ, గొంతు నుండి నిరంతరాయంగా ఝమ్మారం చేయండి. ధ్వని తలలో ప్రతిధ్వనించాలి.
- ధ్వని తలలో ప్రతిధ్వనించినట్లుగా భావించండి. తేనెటీగ యొక్క ఝమ్మారం ధ్వనిని పోలి ఉండే ధ్వని ఉత్పత్తి చేసే నిరంతర జ్ఙ్ గురించి మాత్రమే తెలుసుకోండి.
- ఇది ఒక రౌండ్
- 5 రౌండ్స్ తో ప్రారంభించి మీ సౌకర్యాన్ని బట్టి రౌండ్స్ ని పంచండి .

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

- నరాలను ప్రశాంతపరుస్తుంది మరియు టెన్షన్ మరియు ఆందోళనను తగ్గిస్తుంది.
- రక్తపోటుని తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది



26 అనులోమ -విలోమ ప్రాణాయామం - ప్రత్యామ్నాయ నాసికా శ్వాస

విధానం

- సాకర్యవంతంగా ధ్యానం చేస్తున్న భంగిమలో కూర్చోండి .వెన్నుముక నిటారుగా వుంచండి.
- సాధారణంగా ఉపిరి తీసుకోండి మరియు శరీరం మొత్తం విశ్రాంతి పొందేలాగా చూడండి.
- బొటనవేలుతో కుడి ముక్కు రంధ్రాన్ని మూసివేసి, ఎడమ ముక్కు రంధ్రం నుండి గాలిని లాగండి. ఉపిరితిత్తులు నిండుగా ఆయ్యేవరకు చాలా నెమ్మదిగా చేయండి.
- ఇప్పుడు బొటనవేలిని తీసివేసి ఎడమ నాసికను ఉంగరం వేలితో మూసివేయండి . తర్వాత కుడి నాసిక రంధ్రం ద్వారా నెమ్మదిగా ఉపిరి పీల్చుకోండి.
- తరువాత కుడి నాసిక నుండి గాలిని తీసుకుని మరియు తరువాత దానిని ఎడమ నాసిక నుండి వదిలివేయండి (కుడి నాసికను బొటనవేలితో మూసివేసిన తరువాత)

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

- మెదడు యొక్క రెండు అర్ధగోళాలను సమతుల్యం
- చేస్తుంది, శాంతి మరియు ప్రశాంతతను కలిగిస్తుంది.
- గుండెను బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది.
- ఇది కొంతమంది అభ్యాసకులలో వారి శరీర నిర్మాణాన్ని బట్టి బరువును తగ్గిస్తుంది మరియు ఉబకాయానికి మంచి పద్ధతి



27 బస్త్రిక ప్రాణాయామం - ది బెలోస్ శ్వాస ప్రక్రియ

విధానం

- సాకర్యవంతమైన ధ్యాన భంగిమలో కూర్చోండి.
- వెన్నెముక నిటారుగా ఉంచండి.
- సాధారణంగా ఉపిరి తీసుకోండి మరియు శరీరం మొత్తం విశ్రాంతి పొందేలాగా చూడండి.
- శరీరాన్ని నిటారుగా వుంచండి మరియు నేరు మూసి వుంచండి .
- వేగంగా శ్వాస పీల్చుకోండి మరియు వదులుకోండి. ఈ ప్రక్రియలో హిస్సింగ్ ధ్వని ఉత్పత్తి అవుతుంది.
- ఇది కొంత వ్యవధిలో పెంచవచ్చు

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

- రక్తంలో ఆక్సిజెన్ని పెంచుతుంది . అదనపు ఆక్సిజన్ మొత్తం శరీరాన్ని నింపుతుంది.
- ఉపిరితిత్తుల సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది .
- ఈ ప్రాణాయామాన్ని ప్రతిరోజూ సాధన చేయడం రక్తపోటుకు మంచిదని భావిస్తారు

వేగవంతమైన బలవంతపు ఉపిరి



ధ్యానం

క్రమం తప్పకుండా ధ్యానం సాధన గుండె జబ్బుల నుండి రక్షిస్తుంది. ఇది హృదయ స్పందన వేరియబిలిటీని (హెచ్ ఆర్ వి) సానుకూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది, ఇది ఆరోగ్యకరమైన హృదయానికి సంకేతం. సాధారణ ధ్యానంతో, ఒక వ్యక్తి తన హెచ్ ఆర్ వి ని పెంచుకోగలడు. అనేక అధిక-నాణ్యత అధ్యయనాలు కూడా ధ్యానం రక్తపోటును తగ్గించగలదని చూపిస్తున్నాయి. సరాసరిగా , ధ్యానం సిస్టోలిక్ రక్తపోటుని (రీడింగ్ లో పైన నంబర్) 4.7 మిల్లిగ్రామ్స్ ఆఫ్ మెర్క్యూరి మరియు డయాస్టోలిక్ రక్తపోటుని(రీడింగ్ లో కింద వుండే నంబర్) 3.2 మిల్లిగ్రామ్స్ ఆఫ్ మెర్క్యూరి తగ్గిస్తుంది .¹

ధ్యానంకి ఈ విధంగా కూర్చోవాలి

- ప్రశాంతంగా మరియు కళ్ళు మూసుకుని కూర్చోవాలి . ఊపిరి నెమ్మదిగా తీసుకోవాలి .
- పాదాలు, కాళ్ళ మరియు తొడలలో ప్రారంభించి అన్ని శరీర కండరాలను విశ్రాంతి పొందేలాగా చేయండి.
- భుజాలను కుదించి మెడను ఎడమవైపుకి ఆపై కుడి వైపుకి తిప్పండి
- ప్రతిసారి గాలి బయటికి వదిలనప్పుడు , "శాంతి లేదా ఓం" అని పదాన్ని చెప్పండి
- ఆలోచనలను వేరే వైపుకి వెళ్ళకుండా ధ్యానం పట్టడానికి ప్రయత్నించండి .
- ఈ నమూనాను పునరావృతం చేయడానికి మరల మొదలుపెట్టండి.
- ఐదు నుండి 10 నిమిషాల వరకు కొనసాగించండి .



ధ్యానం ముద్రలు

" ముద్ర" అనేది ఒక సంస్కృత పదం దిని అర్థం ఏవిటి అంటే 'సంజ్ఞ' .ఇది ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే విధంగా శక్తిని ప్రవహించేలా శరీరానికి మార్గనిర్దేశం చేస్తుంది. ఈ ముద్రలను క్రమం తప్పకుండా సాధన చేయడం ద్వారా గుండె పనితీరుని మెరుగైన స్థితిలో ఉంచవచ్చు .ధ్యాన ముద్రలు చేయడానికి , సాకర్యవంతమైన పద్ధాసన స్థితిలో కూర్చోండి . నేల మీద కాకుండా ఒక దాప మీద కూర్చోవాలి . చేతులను తొడల మీద లేదా మోకాళ్ళ మీద పెట్టుకోవాలి మరియు వాటిని విశ్రాంతి తీసుకోనివ్వాలి . ప్రతి ముద్ర వేరేవేరే వేళ్ళతో కూడి ఉంటుంది మరియు శరీరం మీద విభిన్న ప్రభావం కలిగి ఉంటుంది .⁵

28 ప్రాణ ముద్ర

విధానం

- బొటనవేలు యొక్క కొనతో ఉంగరం మరియు చిటికెన వేళ్ళను తాకండి మరియు ఇతర వేళ్ళను విస్తరించి ఉంచండి. కళ్ళు మూసుకుని ముద్ర సాధన చేయండి.

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

- ఇది శరీరంలో నిద్రాణమైన శక్తిని ఉపయోగించేలాగా చేస్తుంది .
- ఇది ఊపిరితిత్తుల సరైన పనితీరును పెంచుతుంది, గుండెకు శక్తినిస్తుంది మరియు రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది.
- ఈ ముద్రను సాధన చేయడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి మరియు కంటి చూపు కూడా మెరుగుపడుతుంది



29

సూర్య ముద్ర లేదా అగ్ని ముద్ర



విధానం

- రెండు చేతుల ఉంగరం వేళ్ళని వంచండి ,ఆ వేళ్ళ చివరల్ని బొటనవేలు అడుగు భాగంలో వుంచండి .
- బొటనవేలు ఉంగరపు వేళ్ళ పైభాగాన్ని నొక్కినట్లు నిర్ధారించుకోండి.
- ఇతర వేళ్ళను బయటికి దాచి ఉంచండి.
- బొటనవేలిని ఉపయోగించి ఉంగరం వేలు మీద మీద మితమైన ఒత్తిడి కలిగేలాగా చూసుకోండి .
- భోజనం ముందు కూడా సుర్యముద్ర వేయవచ్చు , సుమారు ౧౫-౨౦ నిమిషాలు రోజుకు రెండుసార్లు.

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

- ఇది థైరాయిడ్ గ్రంథి యొక్క జీవక్రియ పనితీరును ప్రేరేపిస్తుంది.
- ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది, తద్వారా గుండె నాళాలు మూసుకునే అవకాశాలను తగ్గిస్తుంది

30

అపన వాయు ముద్ర

విధానం

- అరచేతి మధ్యలోకి వచ్చేలాగ ఉంగరం వేలుని ముడవండి .
- ఇప్పుడు మధ్య వేలు మరియు ఉంగరం వేళ్ళ కోణాలను కలపండి .
- చిటికెనవేలుని నిటారుగా వుంచండి .
- ఇప్పుడు వేలి అమరికకు భంగం కలగకుండా, మెరుగైన ఏకాగ్రత కోసం కళ్ళు మూసుకుని ఓం జపించండి.

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

- ఇది గుండె పోటు ని నివారించడానికి సహాయపడుతుంది అంతే కాకుండా మరియు గుండెలో వుండే బరువు ని కూడా తగ్గిస్తుంది .
- ఇది తలనొప్పి,ఆందోళన మరియు భయం ,మరియు నియంత్రిస్తుంది మరియు జీర్ణ శక్తిని మరియు ఉపరి తిత్తుల సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది .



31

రుద్ర ముద్ర



విధానం

- చూపుడు వేలు మరియు ఉంగరం వేలుని బొటనవేలు వైపుకి ముడవండి , మరియు రెండు వేలి చివర్లు బొటనవేలిని తాకాలి.
- బొటనవేలుతో వేళ్లను నొక్కాలని నిర్ధారించుకోండి
- మిగిలిన వేళ్ళని విస్తరించి ఉంచండి
- కళ్ళు మూసుకోండి మరియు ఊపిరి మీద ధ్యాస పెట్టండి .
- ఇప్పుడు మెరుగైన ఏకాగ్రత కోరకు , ఓం ని జపించండి లేదా ఊపిరి మీద ధ్యాస పెట్టండి

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

- ఇది సంకల్ప శక్తిని పెంపొందించడానికి మరియు ఆత్మగౌరవాన్ని మెరుగుపరచడానికి సహాయపడుతుంది.
- దీన్ని సాధన చేయడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యాన్ని ఉన్నత స్థితిలో ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది.

32

గణేశ్ ముద్ర

విధానం

- నమస్కారం భంగిమలో రెండు అరచేతులు ఒకదానికి ఒకటి తగిలేలాగా దగ్గరగా తీసుకురండి , అది : అంజలి ముద్ర
- ఎడమ అరచేయి బయటికి చూస్తూ వుండాలి , కుడి అరచేయి ఎడమ అరచేయిని చూస్తూ వుండాలి .
- ఎడమ చేతి వేళ్లను కుడి చేతి వేళ్లతో పట్టుకోండి.
- వాటిని వ్యతిరేక దిశలో సాగదీస్తున్నప్పుడు , గాలి బయటికి వదలండి మరియు సాగతీతని వదిలివేస్తున్నప్పుడు శ్వాస నెమ్మదిగా తీసుకోండి .
- చేతుల స్థానాన్ని మార్చండి మరియు ఆరు సార్లు పునరావృతం చేయండి .
- ఖాళీ కడుపుతో లేదా ఉదయాన్నే సాధన చేసినప్పుడు ప్రయోజనాలను సాధించవచ్చు

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

- ఒత్తిడి తగ్గిస్తుంది మరియు మానసిక స్థితిని పెంచుతుంది .
- అధిక కొలెస్ట్రాల్ ఉన్న వ్యక్తులకు ఈ ముద్ర అనువైనది
- గణేశ ముద్రను సాధన చేయడం వల్ల గుండెను బలోపేతం చేయవచ్చు, రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది మరియు హృదయ చక్రం తెరవబడుతుంది.



ఆరోగ్యకరమైన గుండె

కొరకు వ్యాయామాలు

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తినడం మరియు దురుగ్గా వుండటం అనేవి గుండె జబ్బులను నివారించడానికి మరియు శ్రేయస్సు మెరుగుపరుచుకోవడానికి చేయగలిగే రెండు ముఖ్యమైన విషయాలు.¹

అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ పెద్దలలో శారీరక శ్రమ కోసం క్రింది వాటిని సిఫార్సు చేస్తుంది.¹


- వారానికి కనీసం 2 రోజులలో మితమైన నుండి అధిక-తీవ్రత కలిగిన కండరాలను బలపరిచే కార్యదరణను (నిరోధకత లేదా బరువులు వంటివి) జోడించండి.
- తక్కువ సమయం కూర్చోండి , తక్కువ -తీవ్రత చర్య కూడా కదలకుండా ఉండటం వల్ల కలిగే కొన్ని ప్రమాదాలను భర్తీ చేస్తుంది.
- కనీసం 300 నిమిషాలు దురుకుగా ఉండటం ద్వారా మరిన్ని ప్రయోజనాలను పొందండి.
- కాలక్రమేణా మొత్తం మరియు తీవ్రతను క్రమంగా పెంచండి




మధ్యస్థం - తీవ్రత వుండే ఏరోబిక్/కార్డియోస్పిరేటరీ వ్యాయామాలు
 ప్రతివారం కనీసం 150 నిమిషాలు
 కనీసం 1 రోజు , ప్రతిసారి 30 నిమిషాలు
 లేదా ఇంకా ఎక్కువ సమయం



శక్తివంతమైన- తీవ్రత వుండే ఏరోబిక్/కార్డియోస్పిరేటరీ వ్యాయామాలు
 ప్రతివారం 75 నిమిషాలు
 కనీసం 3 రోజులు , ప్రతిసారి 20 నిమిషాలు
 లేదా ఇంకా ఎక్కువ సమయం



కండరాలను బలోపేతం చేయడం
 వారానికి రెండుసార్లు
 సాగతీత
 వారానికి 2-3 సార్లు

మితమైన -తీవ్రత ఉన్న వ్యాయామాలు

గుండె కొట్టుకునే రేటుని పెంచుతుంది మరియు కార్డియోస్పిరేటరీ ఫిట్నెస్ను మెరుగుపరచడం ద్వారా గుండెకు మేలు చేస్తుంది. గుండె వేగంగా కొట్టుకుంటుంది మరియు వ్యక్తి సాధారణం కంటే గట్టిగా ఉపిరి పీల్చుకుంటాడు. కానీ అతను/ఆమె ఇంకా మాట్లాడగలుగుతారు. ఇది మధ్యస్థం లేదా మితమైన ప్రయత్నం అని చెప్పవచ్చు.

- వేగమైన నడక (గంటకి కనీసం 2.5 మైళ్ళు)
- నీళ్ళలో ఏరోబిక్స్
- డ్యాన్సింగ్ (సాముహిక)
- తోటవని
- టెన్నిస్ (డబుల్స్)
- గంటకి 10 మైళ్ళ కంటే నెమ్మదిగా బైకింగ్

శక్తివంతమైన తీవ్రత వ్యాయామం

ఎక్కువ మొత్తంలో శ్రమ అవసరం కాబట్టి శరీరాన్ని కొంచెం ముందుకు నెట్టివేస్తుంది. వ్యక్తికి వెచ్చగా అనిపించవచ్చు మరియు చెమట పట్టడం ప్రారంభం కావచ్చు మరియు ఉపిరి తీసుకోకుండా ఎక్కువ మాట్లాడలేరు.

- బరువైన బ్యాగ్ లే కిండ పైకి ఎక్కడం
- పరిగెత్తడం
- ఈతకొట్టడం
- ఏరోబిక్ డ్యాన్స్
- టెన్నిస్ (సింగిల్స్)
- గంటకి 10 మైళ్ళు సైక్లింగ్ లేదా ఇంకా వేగంగా
- ఎగరే తాడు ఆట

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

ఒక సలహా

వ్యక్తి యొక్క శారీరక మరియు ఇతర ఆరోగ్య పరిస్థితుల ఆధారంగా ఏదైనా వ్యాయామ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించే ముందు వైద్యుని అభిప్రాయాన్ని పొందాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి కొన్ని ఉత్తమ వ్యాయామాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి.

33 వాకింగ్

నడక , ముఖ్యంగా వేగంగా నడక , గుండెను కండిషన్ చేయడానికి గొప్ప మార్గం. వేగంగా నడవడం పల్స్ రేటు ని పెంచుతుంది మరియు ఇతరరకాల వ్యాయామాల వలె కంటి సులువుగా వుంటుంది .



34 వైట్ ట్రైనింగ్

బరువులతో ట్రైనింగ్ చేయడం కండరాలను నిర్మించడానికి మరియు కొవ్వు కరిగించడానికి ఉపయోగపడుతుంది . బరువులను ఉపయోగించి మాత్రమే కాదు , పుష్-అప్స్ , స్క్వాట్స్ , లేడా పుల్-అప్స్ వంటి వ్యాయామాలు కూడా కండరాలను నిర్మించడానికి సహాయపడతాయి మరియు ఎముక మరియు గుండె ఆరోగ్యాన్ని పెంచతాయి .



35 ఈతకొట్టడం

ఈతకొట్టడం శరీరాన్ని అలాగే గుండెను కండిషన్ చేసే పూర్తి-శరీర వ్యాయామం. ఇతర వ్యాయామాల నుండి భిన్నంగా ఈత కొట్టడం కీళ్లపై సులభంగా ఉంటుంది మరియు చాలా నొప్పి లేకుండా శరీర కదలికను అనుమతిస్తుంది



36 విరామంతో ట్రైనింగ్

ఎక్కువ సమయం చురుకుగా అధిక-తీవ్రత వ్యాయామం యొక్క మధ్యలో ముందుకు వెనుకకు మారే శిక్షణ - తక్కువ సమయంలో పూర్తి-పరిమాణ వ్యాయామాన్ని పొందడానికి ఒక అద్భుతమైన పద్ధతి. పల్స్ రేటు ని పెంచడం మరియు తగ్గించడం కేలోరీలను కరిగించడానికి ఉపయోగపడుతుంది మరియు ధమనులు మరియు సిరల పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది



37 సైక్లింగ్

సైక్లింగ్ గుండె జబ్బుల ప్రమాదాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుందని చూపబడింది. ఇది కాళ్ళ యొక్క పెద్ద కండరాలను ఉపయోగిస్తుంది, ఇది ఫిట్నెస్ రేటును పెంచడంలో సహాయపడుతుంది



38 కోర్ వ్యాయామం

ఫైల్ట్స్ వంటి వ్యాయామాలు కోర్ కండరాలను బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడతాయి మరియు అనుకూలత మరియు సమతుల్యతను మెరుగుపరుస్తాయి, తద్వారా తగిన గుండెతో మెరుగ్గా జీవించడానికి ప్రోత్సహిస్తుంది



39 డాన్స్

గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి డ్యాన్స్ మంచి విధానం. ఇది వ్యక్తి యొక్క సామర్థ్యం మరియు వంపుపై ఆధారపడి అధిక తీవ్రత నుండి తక్కువ వరకు విస్తరించవచ్చు



40 ఎలిప్టికల్

గుండె ఆరోగ్యం కోరకు ఒక ఎలిప్టికల్ మెషిన్ యొక్క ప్రయోజనం ఏమిటంటే ఇది ఎగువ -మరియు దిగువ శరీర వ్యాయామం రెండింటినీ వెంటనే అందిస్తుంది. ఎలిప్టికల్ మెషిన్ మీద పరిగెత్తడం సైక్లింగ్ యొక్క తక్కువ ప్రభావంతో పరిగెత్తడాన్ని చోలిఉంటుంది. అదే సమయంలో, రిథమిక్ చేయి కదలిక వెనుక మరియు భుజం కండరాలకు రక్తం ప్రవహిస్తుంది.



శిక్షకుడు నుంచి ఒక మాట.....

యోగా అనేది ఒక పురాతన శాస్త్రం ,ఇది సాగేతత్వాన్ని మరియు సంయమనాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది ఇప్పుడు గుండె ఆరోగ్యాన్ని కూడా పెంచుతుంది అని నిరూపించబడింది. యోగా ప్రసరణ మరియు రక్త ప్రవాహాన్ని పెంచడం ద్వారా గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. అదనంగా, యోగా సాధన చేయడం వల్ల రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్, రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు మరియు గుండె స్పందన రేటు తగ్గుతుంది, ఇవన్నీ రక్తపోటు, స్ట్రోక్ మరియు గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించగలవు.క్రమం తప్పకుండా యోగా సాధన చేయడం మీకు శారీరక మరియు మానసిక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగిస్తుంది ,అది చాపకు మించి విస్తరించి ఉంటుంది

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

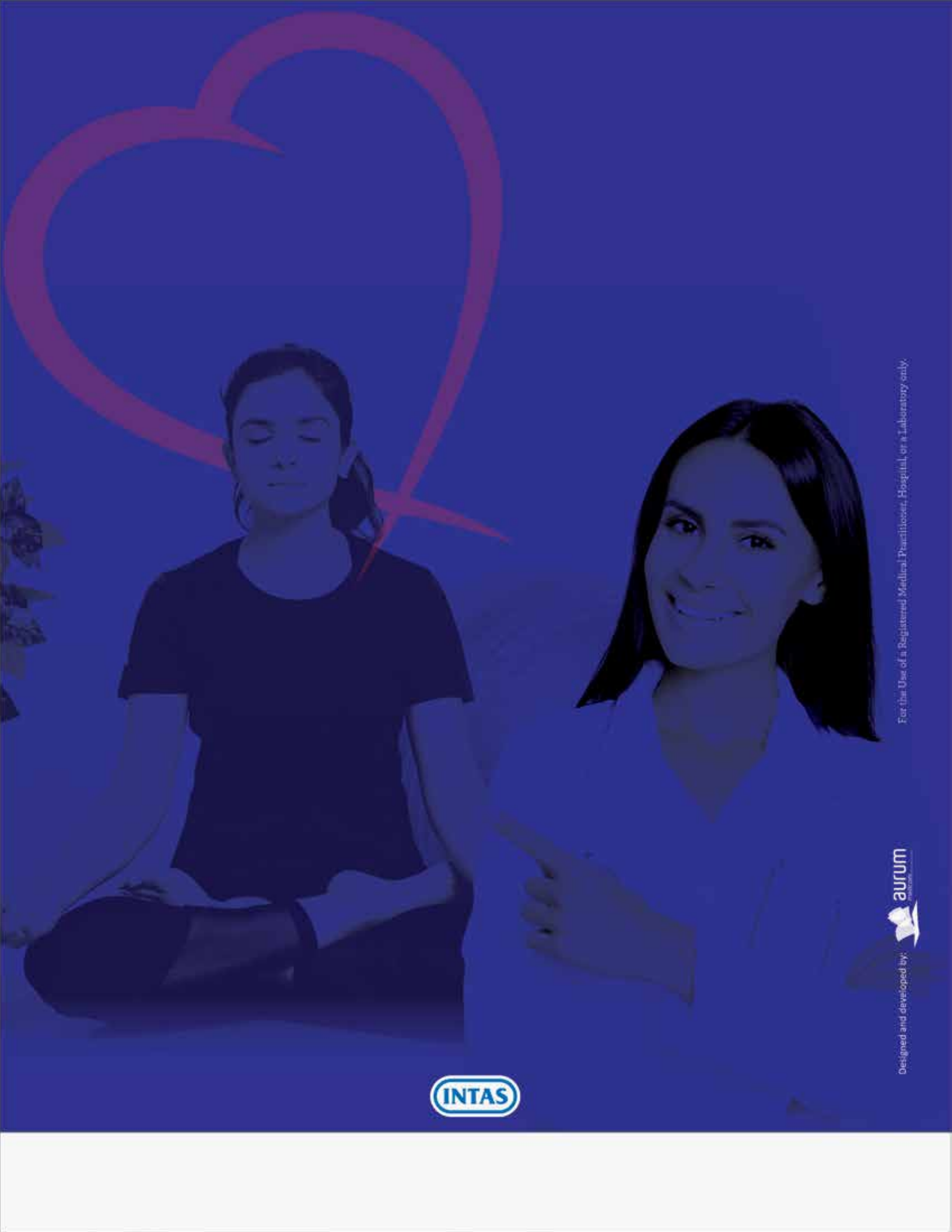


సమాచార మూలం

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.



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

Designed and developed by:

