



सत्यमेव जयते

Government of India

# ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನ

21 ಜೂನ್

ಸಾಮಾನ್ಯ ಯೋಗ ಕೈಪಿಡಿ

(ಕಾಮನ್ ಯೋಗ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್)



ಆಯುರ್ವೇದ, ಯೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿ ಜಿರಿತ್ವೆ,  
ಯುನಾನಿ, ಸಿದ್ಧ ಮತ್ತು ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಸಜಿವಾಲಯ (ಆಯುಷ್)

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ವಿಶೇಷ ಯೋಗ ತಜ್ಞರು ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಯೋಗ ಸಂಸ್ಥಾನಗಳ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರ ಪರಾಮರ್ಶೆ ಹಾಗೂ ನಿರ್ದೇಶನದಂತೆ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರ ಸಂಪಾದಕರು ಡಾ. ಈಶ್ವರ್ ವಿ. ಬಸವರಡ್ಡಿ, ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಮೊರಾರ್ಜಿ ದೇಸಾಯಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ಸಂಸ್ಥಾನ, ಆಯುಷ್ ಮಂತ್ರಾಲಯ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ, ನವದೆಹಲಿ

ಮೊದಲನೇ ಅವೃತ್ತಿ: 2022

ಪ್ರತಿಗಳು : 1000

ಸಂಪಾದಕರು (ಮೂಲ ಪ್ರತಿ)

ನಿರ್ದೇಶಕರು

ಮೊರಾರ್ಜಿ ದೇಸಾಯಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ಸಂಸ್ಥಾನ

ಆಯುಷ್ ಮಂತ್ರಾಲಯ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ, ನವದೆಹಲಿ

## ೨ ಕನ್ನಡ ಅನುವಾದ ಹಾಗೂ ಮುದ್ರಣ ೨

(ಮೂಲ ಪ್ರಕಾಶಕರ ಅನುಮತಿಯೊಂದಿಗೆ)

ಕೇಂದ್ರೀಯ ಆಯುರ್ವೇದ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ, ಬೆಂಗಳೂರು  
(ಕೇಂದ್ರೀಯ ಆಯುರ್ವೇದ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ಸಂಶೋಧನಾ ಪರಿಷತ್)

ಆಯುಷ್ ಸಚಿವಾಲಯ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ, ನವ ದೆಹಲಿ

## ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನದ ಪ್ರಯುಕ್ತ

21 ಜೂನ್

### ಹಕ್ಕು ನಿರಾಕರಣೆ

ಈ ಸಾಮಾನ್ಯ ಯೋಗ ಕೈಪಿಡಿಯು ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾದ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಸಲಹೆಗಳು ಯಾವುದೇ ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಪರ್ಯಾಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಾರದು, ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ವೈದ್ಯರನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಪರಾಮರ್ಶೆಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅನುಸರಿಸದೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಆಗುವ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಕಾಶಕರು ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಅಥವಾ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.



GOVT OF INDIA

## ಸಾಮಾನ್ಯ ಯೋಗ ಕೃಷಿಡಿ

(ಕಾಮನ್ ಯೋಗ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್)



Yoga for Harmony & Peace

ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನದ ಪ್ರಯುಕ್ತ

21 ಜೂನ್

## ಅನುವಾದಕರು

**ಡಾ. ಸುಲೋಚನಾ ಭಟ್**

ಮುಖ್ಯಸ್ಥೆ

ಕೇಂದ್ರೀಯ ಆಯುರ್ವೇದ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

**ಡಾ. ಮೋನಿಕಾ ಕೆ ವಿ**

ಎಸ್. ಆರ್. ಎಫ್. (ಯೋಗ)

ಕೇಂದ್ರೀಯ ಆಯುರ್ವೇದ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

**ಡಾ. ಸ್ವಾತಿ ಆರ್.**

ಎಸ್. ಆರ್. ಎಫ್. (ಆಯುರ್ವೇದ)

ಕೇಂದ್ರೀಯ ಆಯುರ್ವೇದ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

Yoga for Harmony & Peace

**ಡಾ. ರಾಘವೇಂದ್ರ ನಾಯ್ಕ**

ಸಂಶೋಧನಾ ಅಧಿಕಾರಿ (ಆಯುರ್ವೇದ)

ಕೇಂದ್ರೀಯ ಆಯುರ್ವೇದ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ, ಬೆಂಗಳೂರು



सत्यमेव जयते  
GOVERNMENT OF INDIA



**Shri Narendra Modi**

Hon'ble Prime Minister of India

## Message

Greetings to Yoga lovers all over the world. Yoga is one of the most precious gifts given by the ancient Indian sages to humankind. It is said in the Bhagavad Gita, “समत्वं योग उच्यते”. It means “Yoga is a state of equilibrium and equanimity”.

Yoga is not just a set of exercises that keeps the body fit. It is a passport to health assurance, a key to fitness and wellness. Yoga is not only what we practice in the morning. Doing our day-to-day activities with diligence and complete awareness is Yoga as well!

**Free from illness, a path to wellness-that is the path of Yoga.**

Because it teaches us to see others the same as ourselves, Yoga makes us better individuals in thought, action, knowledge and devotion. Yoga achieves **oneness through oneness**. It brings about oneness among the mind, body and intellect. We begin to understand ourselves much better, which also makes us understand others better.

When we understand ourselves, we become ready to form a constructive bond with the society at large. A bond of oneness with our families, with the society we live in, with fellow humans, with all the birds, animals and trees with whom we share our beautiful planet. Thus, **Yoga is the journey from 'me' to 'we'**. The

problems of modern lifestyles are well known. We have found ways to control communicable diseases, but the focus is now shifting to dealing with non-communicable, lifestyle diseases. People suffer from stress related ailments and also lifestyle related diseases like diabetes and hyper-tension. **Stress and Depression have become silent killers. Yoga offers a solution to these ailments.** Practicing Yoga helps fight stress and find peace. If the body is a temple of the mind, Yoga creates a beautiful temple.

Yoga is ideal for relaxation. Many times when you are tired, a cool shower refreshes you. In the same way, practicing Yoga will truly relax the mind and body. Yoga goes beyond boundaries of age, gender, caste, creed, religion and nations. Yoga doesn't discriminate between anybody. All you need is willingness to practice it.

In a world of excess, Yoga promises restraint and balance.

In a world suffering from mental stress, Yoga promises calm.

In a distracted world, Yoga helps focus, boosts concentration.

In a world of fear, Yoga promises hope, strength and courage.

Yoga gives peace of mind. People who are at peace with themselves are at peace with others too. Such people build harmonious nations. Such nations build a harmonious world. I am happy that the popularity of Yoga is on the rise globally. With more people embracing Yoga, the demand for Yoga teachers is also rising. Our next challenge is to produce institutionally trained Yoga teachers who can ignite this flame further, especially among the youth.

I wish you all Happy Yoga practicing!



(Narendra Modi)

New Delhi

29 May, 2018

## ಯೋಗ ತಜ್ಞರ ಸಮಿತಿ - ಮೂಲ ಕೃತಿ

1. **ಡಾ. ಹೆಚ್.ಆರ್.ನಾಗೇಂದ್ರ,** ಕುಲಪತಿ, ಎಸ್. ವ್ಯಾಸ, ಬೆಂಗಳೂರು- ಅಧ್ಯಕ್ಷರು
2. **ಶ್ರೀ ಅನಿಲ್ ಕುಮಾರ್ ಗನೇರಿವಾಲಾ,**  
ಐಂಐ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ, ಆಯುಷ್ ಸಚಿವಾಲಯ - ಸದಸ್ಯರು
3. **ಓ. ಪಿ. ತಿವಾರಿ,**  
ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಎಸ್.ಎಂ.ವೈ.ಎಂ ಸಮಿತಿ, ಕೈವಲ್ಯಧಾಮ, ಲೋನಾವಾಲಾ - ಸದಸ್ಯರು
4. **ಶ್ರೀಮತಿ. ಹಮ್ಮಾಜ ಜಯದೇವ ಯೋಗೇಂದ್ರ,**  
ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಯೋಗ ಸಂಸ್ಥೆ, ಮುಂಬೈ-ಸದಸ್ಯರು
5. **ಡಾ. ಜೈದೀಪ್ ಆರ್ಯ,** ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗ ಪೀಠ, ಹರಿದ್ವಾರ-ಸದಸ್ಯರು
6. **ಶ್ರೀ ಶ್ರೀಧರನ್,** ಕೃಷ್ಣಮಾಜಾರ್ಯ ಯೋಗ ಮಂದಿರಂ, ಹೆನ್ಪೆ-ಸದಸ್ಯರು
7. **ಸ್ವಾಮಿ ಭಾರತ್ ಭೂಷಣ್,**  
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಮೋಕ್ಷಾಯತ ಯೋಗಾಶ್ರಮ, ಸಹರಾನ್‌ಪುರ-ಸದಸ್ಯರು
8. **ಸ್ವಾಮಿ ಶಾಂತಾತ್ಮಾನಂದ್,** ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಮಿಷನ್ ನವದೆಹಲಿ-ಸದಸ್ಯರು
9. **ಶ್ರೀ ಗೌರವ್ ವರ್ಮಾ,**  
ಆರ್ಟ್ ಆಫ್ ಅವಿಂಗ್ ಫೌಂಡೇಶನ್, ನವದೆಹಲಿ-ಸದಸ್ಯರು
10. **ಸ್ವಾಮಿ ಉಲ್ಲಾಸ,**  
ಇಶಾ ಯೋಗ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ, ಕೊಯಂಬತ್ತೂರು - ಸದಸ್ಯರು
11. **ಡಾ. ರಾಜೀವ್ ಮೆಹ್ರಾ,** ರಾಮಮಣಿ ಅಯ್ಯಂಗಾರ್ ಸ್ಮಾರಕ ಯೋಗ ಸಂಸ್ಥೆ,  
ಅಯ್ಯಂಗಾರ್ ಯೋಗಾಶ್ರಮ, ಮುಂಬೈ-ಸದಸ್ಯರು
12. **ಡಾ. ಪ್ರಶಾಂತ್ ಶೆಟ್ಟಿ,**  
ಎಸ್‌ಡಿಎಂ ನ್ಯಾಚುರೋಪತಿ ಮತ್ತು ಯೋಗ ಕಾಲೇಜು ಉಜಿರೆ-ಸದಸ್ಯರು
13. **ಡಾ. ಚಂದ್ರಸಿಂಹ ರುಾಲಾ,**  
ಉಪಕುಲಪತಿ, ಲಕುಲಷ್ ಯೋಗ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಅಹಮದಾಬಾದ್-ಸದಸ್ಯರು
14. **ಸ್ವಾಮಿ ಧರ್ಮಮಾನಂದ ಜಿ,** ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಸಾಧನಾ ಕೇಂದ್ರ, ನವದೆಹಲಿ-ಸದಸ್ಯರು
15. **ಶ್ರೀ ಕಾಲಚರಣ್,** ದೇವ ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹರಿದ್ವಾರ-ಸದಸ್ಯರು
16. **ಶ್ರೀ ಪ್ರದೀಪ್ ಕುಮಾರ್,** ಜಹಾರ್ ಸ್ಕೂಲ್ ಆಫ್ ಯೋಗ, ನವದೆಹಲಿ-ಸದಸ್ಯರು
17. **ಸೋದರಿ ಆಶಾ,** ಬ್ರಹ್ಮ ಕುಮಾರಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ನವದೆಹಲಿ-ಸದಸ್ಯರು
18. **ಆನಂದ ಬಾಲಯೋಗಿ,** ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಐಸಿವೈಇಆರ್, ಪುದುಚೇರಿ-ಸದಸ್ಯರು
19. **ರಮಾನಂದ ಮೀನಾ,** ಆಯುಷ್ ಸಚಿವಾಲಯ ಉಪ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ-ಸದಸ್ಯರು
20. **ಡಾ. ಐ.ಎನ್. ಆಜಾಯ್,** ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಸಿ.ಸಿ.ಆರ್.ವೈ.ಎನ್, ನವದೆಹಲಿ-ಸದಸ್ಯರು
21. **ಡಾ. ಕೇಶವರ್ ವಿ. ಬಸವರಡ್ಡಿ,**  
ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಮೊರಾರ್ಜಿ ದೇಸಾಯಿ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಯೋಗ,  
ನವದೆಹಲಿ-ಸದಸ್ಯ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ

## ಪೀಠಿಕೆ

ಯೋಗವು ಭಾರತದ ಅತಿ ಪ್ರಾಚೀನ ವಿಜ್ಞಾನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಶಾಲೀಲಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಮಗ್ರ ಕ್ಷೇಮಾಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದೂ ಕೂಡ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸತತ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದಾಗುವ ಲಾಭ ಹಾಗೂ ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಢೀಕರಣಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಇದರ ಜನಪ್ರಿಯತೆ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಭಾರತದ ಪ್ರಧಾನಿ ಶ್ರೀ ನರೇಂದ್ರ ಮೋದಿಯವರ ಮನವಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯು ಜೂನ್ 21 ಅನ್ನು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನವೆಂದು ಘೋಷಿಸಿತು. 21 ಜೂನ್ 2015ರಂದು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಮೊದಲ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು. ಆಯುಷ್ ಸಚಿವಾಲಯ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ಇದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿತ್ತು. ಈ ದಿನದ ದೇಹಲಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಗಿನ್ನಿಸ್ ಬುಕ್ ಆಫ್ ವರ್ಲ್ಡ್ ರೆಕಾರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ 35,985 ಜನರಿಂದ ಅತಿದೊಡ್ಡ ಯೋಗ ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ಹಾಗೂ 84 ರಾಜ್ಯಗಳ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಗಾಗಿ ದಾಖಲೆ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಿತ್ತು.

ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಏಕರೂಪದ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಮಾದರಿಗಾಗಿ ಭಾರತದ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಯೋಗ ತಜ್ಞರೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸಿ ಸರಳವಾದ ಒಂದು ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್ ಅನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಯಿತು. ಇದನ್ನು ಡಾ. ಹೆಚ್. ಆರ್.ನಾಗೇಂದ್ರ, ಕುಲಪತಿ, ಎಸ್. ವ್ಯಾಸ, ಬೆಂಗಳೂರು ಅವರ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಡಾ. ಕಲ್ಪಶರ್ ವಿ. ಬಸವರಡ್ಡಿ, ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಮೊರಾರ್ಜಿ ದೇಸಾಯಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ಸಂಸ್ಥೆ(ಎಂಡಿಎನ್‌ಐವೈ), ಆಯುಷ್ ಸಚಿವಾಲಯ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ ಅವರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಅಂಗ ಹಾಗೂ ಹಿಂದಿ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಪ್ರಕಾಶಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಕರ್ನಾಟಕದ ಜನತೆಯ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಇದರ ಕನ್ನಡ ಅನುವಾದವನ್ನು ಈಗ ಹೊರ ತರಲಾಗಿದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ನಿಮ್ಮ ಹೊಣೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಯೋಗ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸಲಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿ, ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಯಾವುದೇ ರೋಗ ಅಥವಾ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಇತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಂದು ವರಿಸಬೇಕು. ಈ ಕಿರು ಹೊತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವ ಎಲ್ಲ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ಪಾಠಿಸಿದಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಸರಿಯಾದ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಮಾನ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಆಯುಷ್ ಕ್ಯಾಬಿನೆಟ್ ಮಂತ್ರಿ ಶ್ರೀ ಸರ್ಬಾನಂದ ಸೋನೋವಾಲ್, ಮಾನ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಆಯುಷ್ ರಾಜ್ಯ ಮಂತ್ರಿ, ಡಾ. ಮಂಜಪರ ಮಹೇಂದ್ರ ಭಾಯಿ ಕಾಲುಭಾಯಿ, ಆಯುಷ್ ಸಚಿವ ಪದ್ಮಶ್ರೀ ವೈದ್ಯ ರಾಜೇಶ್ ಕೊಟೇಜಾ, ಡಾ ಶ್ರೀಕಾಂತ್, ಮಹಾನಿರ್ದೇಶಕರು, ಕೇಂದ್ರೀಯ ಆಯುರ್ವೇದ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಶೋಧನಾ ಪರಿಷತ್, ಹೊತ್ತಿಗೆಗೆ ಕಾರಣಕರ್ತರಾದ ಎಲ್ಲಾ ತಜ್ಞರಿಗೂ, ಆಯುಷ್ ಮಂತ್ರಾಲಯದ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೂ, ಕನ್ನಡ ಅನುವಾದವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದ ಡಾ. ವಿ. ಬಸವರಡ್ಡಿ, ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಮೊರಾರ್ಜಿ ದೇಸಾಯಿ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಯೋಗ ಇವರಿಗೆ ನನ್ನ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ವಂದನೆಗಳು.

ಡಾ. ಸುಲೋಚನಾ ಭಟ್



## ಪರಿವಿಡಿ

	ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳು.....	1-2
1.	ಪ್ರಾರ್ಥನೆ .....	3
2.	ಚಲನ ಕ್ರಿಯೆಗಳು/ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು.....	3
	ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಬಾಗಿರುವುದು	
	ಭುಜದ ಚಲನೆ	
	ದೇಹದ ಮೇಲ್ಭಾಗ/ಸೊಂಟದ ಚಲನೆ	
	ಮೂಳೆಕಾಲುಗಳ ಚಲನೆ	
3.	ಯೋಗಾಸನಗಳು .....	8
	ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು.....	8
	ತಾಡಾಸನ	
	ವೃಕ್ಷಾಸನ	
	ಪಾದ-ಹಸ್ತಾಸನ	
	ಅರ್ಧ ಚಕ್ರಾಸನ	
	ತ್ರಿಕೋಣಾಸನ	
	ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು .....	12
	ಭದ್ರಾಸನ	
	ವಜ್ರಾಸನ/ವೀರಾಸನ	
	ಅರ್ಧ ಉಷ್ಣಾಸನ	
	ಉಷ್ಣಾಸನ	
	ಶಶಾಂಕಾಸನ	
	ಉತ್ತಾನ ಮಂಡೂಕಾಸನ	
	ಮರೀಚ್ಯಾಸನ/ವಕ್ರಾಸನ	
	ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು.....	18
	ಮಕರಾಸನ	
	ಭುಜಂಗಾಸನ	
	ಶಲಭಾಸನ	
	ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು .....	21
	ಸೇತುಬಂಧಾಸನ	
	ಉತ್ತಾನಪಾದಾಸನ	
	ಅರ್ಧಹಲಾಸನ	
	ಪವನಮುಕ್ತಾಸನ	
	ಶವಾಸನ	
4.	ಕಪಾಲಭಾತಿ.....	25
5.	ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ .....	26
	ನಾಡಿಶೋಧನ/ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ	
	ಶೀತಲ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ	
	ಭ್ರಾಮರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ	
6.	ಧ್ಯಾನ .....	30
7.	ಸಂಕಲ್ಪ .....	31
8.	ಶಾಂತಿ ಪಾಠ .....	31
9.	ಪಠ್ಯದ ಉಲ್ಲೇಖಗಳು.....	32

## ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳು

ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ಈ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿರುವ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

### ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೊದಲು

- ಶುಚಿತ್ವವು ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ಅಗತ್ಯತೆ. ಇದು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರ, ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.
- ಶಾಂತವಾದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯೊಂದಿಗೆ ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಉತ್ತಮ. ಲಘುವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಸುಸ್ತು ಅನಿಸಿದಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.
- ಮಲ ಮೂತ್ರಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.
- ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಗ ಮ್ಯಾಟ್ ಅಥವಾ ಬೆಡ್‌ಶೀಟ್ ಬಳಸಬಹುದು.
- ಹಗುರವಾದ ಮತ್ತು ಆರಾಮದಾಯಕವಾದ ಹತ್ತಿಯ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅವಸರವಾಗಿ ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಾರದು.
- ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆ / ನೋವು / ಹೃದಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು/ಆಯಾಸ ಮತ್ತು ತೀವ್ರವಾದ ಒತ್ತಡದ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.
- ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ಬಾಣಂತಿಯರು ಮತ್ತು ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

### ಅಭ್ಯಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ

- ಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಾಗ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ಇದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿ ಇಡಲು ಅನುಕೂಲಕರವಾದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ.
- ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಶಾಂತವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ದೇಹದ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ಗತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಅಭ್ಯಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಬೇರೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹಿಡಿದಿರಬಾರದು.
- ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಸಿರಾಟವು ಯಾವಾಗಲೂ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಮೂಲಕ ಇರಬೇಕು.
- ದೇಹವನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು ಮತ್ತು ಅನಗತ್ಯ ಎಳೆತಗಳನ್ನು ನೀಡಬಾರದು.

- ದೇಹದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಧನಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಿರಂತರ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತ ಅಭ್ಯಾಸ ಬಹಳ ಅವಶ್ಯಕ.
- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಸನವೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಲಹೆ ಹಾಗೂ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಅಭ್ಯಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಶಾಂತಿಮಂತ್ರ/ಸಂಕಲ್ಪ ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನದೊಂದಿಗೆ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳಿಸಬೇಕು.

### ಅಭ್ಯಾಸದ ನಂತರ

- ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡು ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.
- ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ 20 ರಿಂದ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.
- ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ 20 ರಿಂದ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರವೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

### ಆಹಾರದ ನಿಯಮಗಳು

ಕೆಲವೊಂದು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಸ್ಯಾಹಾರವು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪೀಡಿತರಲ್ಲ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡುವವರನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ 30 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡೇ ಹೊತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ಪ್ರಶಸ್ತವಾಗಿದೆ.

### ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಯೋಗವು ಎಲ್ಲಾ ಬಂಧನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಲು ಒಂದು ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಹಲವಾರು ಯೋಗ ಸಾಧಕರ ಅನುಭವಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಹಲವಾರು ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ದೃಢಪಡಿಸಲಾಗಿದ್ದು ಅವುಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ.

- ಯೋಗವು ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಮಾಂಸಬಂಡ ಮತ್ತು ಮೂಳೆಗಳ ದೃಢತೆ ಹಾಗೂ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಸಹಾಯಕಾರಿ.
- ಮಾನಸಿಕ ಖನ್ನತೆ, ಆಯಾಸ, ಆತಂಕ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಯೋಗವು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.
- ಮಧುಮೇಹ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ , ಅಲರ್ಜಿ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.
- ಮುಟ್ಟಿನ ಮತ್ತು ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುತ್ತಿರುವ ಸಂದರ್ಭದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಯೋಗ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಯೋಗವು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಉತ್ಸಾಹಭರಿತ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ.

## 1. ಪ್ರಾರ್ಥನೆ

ಓಮ್ ಸಂಗಚ್ಚದ್ವಮ್ ಸಂವದದ್ವಮ್  
ಸಂ ವೋ ಮನಾಂಸಿ ಜಾನತಾಮ್  
ದೇವಾ ಭಾಗಮ್ ಯಥಾ ಪೂರ್ವೇ  
ಸಂಜಾನಾನಾ ಉಪಾಸತೇ.  
ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದ ಸಾಗೋಣ ;  
ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನಿಂದ ಮಾತನಾಡೋಣ ;  
ಮನಸ್ಸು ಆರಂಭದಲ್ಲ ಇದ್ದಂತೆ  
ಸಮಚಿತ್ತದಿಂದ ಇರಲಿ;



ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಪುಣ್ಯ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ದೈವತ್ವವು ಪ್ರಕಟವಾಗಲಿ.

## 2. ಜಾಲನ ಕ್ರಿಯೆಗಳು / ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

ಇವು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ರಕ್ತಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಶರೀರವನ್ನು ಸಡಿಲ ಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನಿಂತು ಅಥವಾ ಕುಳಿತು ಮಾಡಬಹುದು.



### 1. ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಬಾಗಿರುವುದು (ಗ್ರೀವಾ ಶಕ್ತಿ ವಿಕಾಸಕ)

#### ಹಂತ 1 : ಹಿಂದೆ ಮತ್ತು ಮುಂದೆ ಬಾಗಿರುವುದು

- ಎರಡು ಕಾಲುಗಳ ನಡುವೆ 2 ರಿಂದ 3 ಇಂಚುಗಳ ಅಂತರವಿರಬೇಕು.
- ಕೈಗಳನ್ನು ದೇಹದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಇರಿಸಬೇಕು.
- ಇದನ್ನು ಸಮಸ್ಥಿತಿ ಅಥವಾ ತಾಡಾಸನ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.
- ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಬೇಕು.
- ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾ ತಲೆಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ, ಗಲ್ಲವನ್ನು ಎದೆಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.
- ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಿಂದೆ ಬಾಗಿರಿಸಬೇಕು.



#### ಹಂತ-2: ಬಲ ಮತ್ತು ಎಡಕ್ಕೆ ಬಾಗಿರುವುದು

- ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾ ತಲೆಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಲಕ್ಕೆ ಬಾಗಿರಿಸಬೇಕು; ಕಿವಿಯನ್ನು ಭುಜಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹತ್ತಿರ ತರಬೇಕು; ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ಭುಜವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಬಾರದು.
- ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ತಲೆಯನ್ನು ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಬೇಕು.

- ಹಾಗೆಯೇ, ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾ ತಲೆಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಬೇಕು.
- ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ತಲೆಯನ್ನು ಸಮ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಪುನಃ ಎರಡು ಬಾರಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.



### ಹಂತ-3: ಬಲ ಮತ್ತು ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸುವುದು

- ಮೊದಲಿಗೆ ತಲೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಇರಿಸಬೇಕು.
- ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾ ತಲೆಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಕಿವಿಯನ್ನು ಭುಜದ ನೇರಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು.
- ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ತಲೆಯನ್ನು ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಬೇಕು.
- ಹಾಗೆಯೇ, ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾ ತಲೆಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು.
- ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ತಲೆಯನ್ನು ಸಮ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಬೇಕು. ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪುನಃ ಎರಡು ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.



### ಹಂತ 4: ಕುತ್ತಿಗೆ ತಿರುಗಿಸುವುದು

- ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ ಗಲ್ಲವನ್ನು ಎದೆಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು.
- ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಬಲ ಭಾಗದಿಂದ ತಲೆಯನ್ನು ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾ ತಲೆಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ತರಬೇಕು..
- ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಎಡಭಾಗದಿಂದ ತಲೆಯನ್ನು ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾ ತಲೆಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ತರಬೇಕು.
- ಇದನ್ನು ಪುನಃ ಎರಡು ಬಾರಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.



## ಸೂಚನೆ

- ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಯಾಸ ಅಥವಾ ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿರಬಾರದು.
- ಭುಜಗಳು ಸಡಿಲವಾಗಿ ಮತ್ತು ನೇರವಾಗಿ ಇರಬೇಕು.
- ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಕೂಡ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.
- ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು, ವಯಸ್ಸಾದವರು ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲದಿಂದ ಸ್ಟಾಂಡಿಲ್ಯೆಟಸ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

## II. ಭುಜಗಳ ಚಲನೆ

### ಹಂತ I : ಭುಜಗಳನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸುವುದು

- ಪಾದಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇರಿಸಿ ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು ಮತ್ತು ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ದೇಹದ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕು.
- ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ದೇಹದ ಬದಿಯಿಂದ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಬೇಕು, ಅಂಗೈಗಳು ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲರಬೇಕು.
- ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾ ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಬದಿಯಿಂದ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಸಬೇಕು.
- ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಂಗೈಗಳು ತೆರೆದಿದ್ದು, ಬೆರಳುಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇರಬೇಕು.



### ಹಂತ II: ಭುಜಗಳ ಚಲನೆ

- ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಎಡಗೈಯ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಎಡಭುಜದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಬಲಗೈಯ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಲಭುಜದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಬೇಕು.
- ಎರಡೂ ವೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು.



- ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮೋಣಕೈಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಬೇಕು ಮತ್ತು ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾ ಕೆಳಗೆ ತರಬೇಕು.
- ಮೋಣ ಕೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ತರುವಾಗ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ, ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತರುವಾಗ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹಿಂದೆ ಚಾಚಿ ಮತ್ತು ಕೆಳಕ್ಕೆ ತರುವಾಗ ದೇಹದ ಪಾರ್ಶ್ವಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ.
- ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪುನಃ ಎರಡು ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು .
- ವಿರುದ್ಧವಾದ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.
- ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮೋಣಕೈಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಬೇಕು ಮತ್ತು ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾ ಕೆಳಗೆ ತರಬೇಕು.

### ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಈ ಅಭ್ಯಾಸವು ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಭುಜದ ಮೂಳೆಗಳು, ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮತ್ತು ನರಗಳನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ಸ್ಟಾಂಡಿಂಗ್ ಲೋಸಿಸ್ ಮತ್ತು ಪೋಜನ್ ಶೋಲ್ಡರ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವು ಸಹಾಯಕಾರಿ ಯಾಗಿದೆ.



### III. ದೇಹದ ಮೇಲ್ಭಾಗ/ಸೊಂಟದ ಚಲನೆ (ಕಟಶಕ್ತಿ ವಿಕಾಸಕ)

- ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸುಮಾರು 2-3 ಅಡಿ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕು.
- ಅಂಗೈಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಎದುರಾಗಿರುವಂತೆ ಎರಡೂ ತೋಳುಗಳನ್ನು ಭುಜದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಇರಿಸಿ.
- ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾ, ದೇಹವನ್ನು ಎಡಭಾಗದ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಬಲ ಅಂಗೈಯನ್ನು ಎಡ ಭುಜದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.
- ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾ, ದೇಹವನ್ನು ಎಡಭಾಗದ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಬಲ ಅಂಗೈಯನ್ನು ಎಡ ಭುಜದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.



- ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪುನಃ ಎರಡು ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.
- ನಂತರ ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು.

### ಸೂಚನೆ

- ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಉಸಿರಾಟದ ಜೊತೆಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಹೃದಯದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು.
- ತೀವ್ರವಾದ ಬೆನ್ನುನೋವು, ಬೆನ್ನು ಹುರಿ ಮತ್ತು ಡಿಸ್ಕ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹಾಗೂ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

### IV. ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಚಲನೆ

- ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತೋಳುಗಳನ್ನು ಭುಜದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಎತ್ತಬೇಕು. ಅಂಗೈಗಳು ಕೆಳಮುಖವಾಗಿರಬೇಕು.
- ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಬೇಕು.
- ಅಭ್ಯಾಸದ ಅಂತಿಮ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ತೋಳುಗಳು ಮತ್ತು ತೊಡೆಗಳು ಎರಡೂ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರಬೇಕು.
- ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ದೇಹವನ್ನು ನೇರಗೊಳಿಸಬೇಕು.
- ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು.
- ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪುನಃ ಎರಡು ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.



### ಸೂಚನೆ

- ಈ ಅಭ್ಯಾಸವು ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಸೊಂಟದ ಕಿಲುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ತೀವ್ರವಾದ ಸಂಧಿವಾತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.



## ಯೋಗಾಸನಗಳು ನಿಂತಿರುವ ಭಂಗಿಗಳು/ಆಸನಗಳು

### 1. ತಾಡಾಸನ

ತಾಡ ಎಂದರೆ ತಾಳೆ ಮರ ಅಥವಾ ಪರ್ವತ. ಈ ಆಸನವು ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ದೃಢತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಂತಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಆಸನಗಳಿಗೆ ಆಧಾರ/ಮೂಲ ಆಸನವಾಗಿದೆ.

- ಎರಡು ಕಾಲುಗಳ ನಡುವೆ 2 ಇಂಚು ಅಂತರದಲ್ಲ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ದೇಹದ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲ ಭುಜದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತೋಳುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಬೇಕು.
- ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸೇರಿಸಿ ಇಂಟರ್ ಲಾಕ್ ಮಾಡಿ, ಮಣಿಕಟ್ಟನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು.
- ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುತ್ತಾ ತೋಳುಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಎತ್ತಬೇಕು.
- ನೆಲದಿಂದ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಕಾಅನ ಬೆರಳುಗಳ ಮೇಲೆ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು 10 ರಿಂದ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ತಂದು ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ಬೆರಳುಗಳ ಇಂಟರ್ ಲಾಕ್ ಅನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ, ತೋಳುಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ತಂದು ನಿಂತಿರುವ ಭಂಗಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಬೇಕು.



### ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಈ ಆಸನವು ದೇಹದ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು, ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ನರಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೋಷಯುಕ್ತ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

### ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ

ಸಂಧಿವಾತ, ವೆರಿಕೋಸ್ ಸಮಸ್ಯೆ, ಮತ್ತು ತಲೆ ಸುತ್ತಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು.

### 2. ವೃಕ್ಷಾಸನ

ವೃಕ್ಷ ಎಂದರೆ ಮರ. ಈ ಆಸನದ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯು ಮರದ ಆಕಾರವನ್ನು ಹೋಲುವುದರಿಂದ ಈ ಆಸನಕ್ಕೆ ವೃಕ್ಷಾಸನ ಎಂದು ಹೆಸರು.

- ಎರಡು ಕಾಲುಗಳ ನಡುವೆ 2 ಇಂಚು ಅಂತರದಲ್ಲ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



- ಗಮನವನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲ ಒಂದು ಬಿಂದುವಿನ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು.
- ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುತ್ತಾ, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ, ಪಾದವನ್ನು ಎಡತೊಡೆ ಒಳ ಭಾಗದಲ್ಲ ಇರಿಸಬೇಕು. ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಪೆರಿನಿಯಮ್ (ತೊಡೆಯ ಮೂಲ) ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು.
- ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ತೋಳು ಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ, ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ನಮಸ್ಕಾರ ಮುದ್ರೆಗೆ ತರಬೇಕು.
- 10 ರಿಂದ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.
- ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುತ್ತಾ ತೋಳುಗಳನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇರಿಸಿ, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿ ಆರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

### ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ನರ-ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಮನ್ವಯತೆ, ಸಮತೋಲನ, ಸಹಿಷ್ಣುತೆ, ಜಾಗರೂಕತೆ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

### ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ

ಸಂಧಿವಾತ, ತಲೆಸುತ್ತಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

### 3. ಪಾದಹಸ್ತಾಸನ

ಪಾದಹಸ್ತಾಸನ ಎಂದರೆ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಕಾಲುಗಳ ಕೆಳಗೆ ಇಡುವುದು.

- ಎರಡು ಕಾಲುಗಳ ನಡುವೆ 2 ಇಂಚು ಅಂತರದಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ತೋಳುಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು.
- ಸೊಂಟದಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿ, ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ, ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು.
- 10 ರಿಂದ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳು ಕಾಲ ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ ಈ ಅಂತಿಮ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಬೆನ್ನು ನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.
- ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ತೋಳುಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು.



- ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುತ್ತಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆರಂಭಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

### ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಈ ಆಸನವು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಬೆನ್ನುನೋವು ಮತ್ತು ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

### ಎಚ್ಚರಿಕೆ

ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಬೆನ್ನು ಹುರಿ ಮತ್ತು ಡಿಸ್ಕ್ ಸಂಬಂಧಿತ ತೊಂದರೆಗಳು, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಊತ, ಹರ್ನಿಯಾ, ಅಲ್ಸರ್, ಗ್ಲೂಕೋಮಾ, ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ ಮತ್ತೆ ತಲೆಸುತ್ತಿನ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರು ಈ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

### 4. ಅರ್ಧ ಚಕ್ರಾಸನ

- ಎರಡು ಕಾಲುಗಳ ನಡುವೆ 2 ಇಂಚು ಅಂತರದಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ನೊಂದದ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೆರಳುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಆಧಾರವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
- ವೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.
- ಕತ್ತಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತಾ ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಬೇಕು.
- ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ನೊಂದದ ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ, ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ 10-30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಈ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು.



### ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಈ ಆಸನವು ಬೆನ್ನಿನ ಮೂಳೆ, ನರ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ಟಾಂಡಿಲೋಸಿಸ್ ಸಮಸ್ಯೆಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಹಾಯಕಾರಿ.

### ಎಚ್ಚರಿಕೆ

ತಲೆಸುತ್ತಿನ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರು ಈ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಬೇಕು.

## 5. ತ್ರಿಕೋನಾಸನ

ಈ ಆಸನವು ದೇಹ, ತೋಳುಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾದ ತ್ರಿಕೋನವನ್ನು ಹೋಲುವುದರಿಂದ ತ್ರಿಕೋನಾಸನ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ.

- ಎರಡು ಕಾಲುಗಳ ನಡುವೆ 2 ಇಂಚು ಅಂತರದಲ್ಲ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಭುಜದ ಹಂತದವರೆಗೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಬೇಕು.
- ಬಲ ಪಾದವನ್ನು ಬಲ ಬದಿಗೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು.
- ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಾಗಬೇಕು ಮತ್ತು ಬಲಗೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಲ ಪಾದದ ಹಿಂದೆ ಇರಿಸಬೇಕು.
- ಎರಡೂ ಕೈಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ನೇರವಾಗಿ ಇರಬೇಕು.
- ಎಡ ಅಂಗೈಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ಕಣ್ಣುಗಳು ಎಡಗೈಯ ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳಿನ ತುದಿಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು.
- ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ 10 ರಿಂದ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ ಇರಬೇಕು.
- ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು.
- ಇದೇ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಎಡಭಾಗದಿಂದ ಆಸನವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಬೇಕು.



## ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಈ ಆಸನವು ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ, ಮೀನಖಂಡ, ತೊಡೆ ಮತ್ತು ಸೊಂಟದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

## ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ

- ಬೆನ್ನು ಹುರಿ ಮತ್ತು ಡಿಸ್ಕ್ ಸಂಬಂಧಿತ ತೊಂದರೆಗಳು, ಸಯಾಟಿಕಾ, ಮತ್ತು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾದವರು ಈ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.
- ಮಿತಿ ಮೀರಿದ ಅಥವಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.
- ಬೆರಳುಗಳ ಮೂಲಕ ಪಾದಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಮೋಣಕಾಲುಗಳವರೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು.

## ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಮಾಡುವ ಭಂಗಿಗಳು/ಆಸನಗಳು

### 1. ಭದ್ರಾಸನ

ಭದ್ರ ಎಂದರೆ ದೃಢ ಅಥವಾ ಶುಭ. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೆನ್ನಿನ ಭಾರವನ್ನು ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಬಡಬೇಕು. ದೇಹವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಇದು ವಿಶ್ರಾಮಾಸನ.



- ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಸೊಂಟದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲ ಇರಿಸಬೇಕು, ಅಂಗೈಗಳು ನೆಲದ ಮೇಲರಬೇಕು.
- ಎರಡೂ ಪಾದಗಳನ್ನು ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಇದು ದಂಡಾಸನ.
- ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕುತ್ತಾ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು.
- ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಕಾಲಿನ ಪಾದಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಎಳೆಯಬೇಕು.
- ತೊಡೆಗಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸದಿದ್ದರೆ ಬೆಂಬಲಕ್ಕಾಗಿ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಕೆಳಗೆ ಮೈದುವಾದ ಕುಶನ್ ಇರಿಸಬಹುದು. ಇದು ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿ.
- ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.



### ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಈ ಆಸನವು ದೇಹವನ್ನು ದೃಢವಾಗಿಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

### ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ

ತೀವ್ರವಾದ ಸಂಧಿವಾತ, ಬೆನ್ನುನೋವು ಮತ್ತು ಸಯಾಟಿಕಾ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

## 2. ವಜ್ರಾಸನ

- ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೊತೆಯಾಗಿ ಜಾಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೈಗಳು ದೇಹದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲರಬೇಕು ಮತ್ತು ಅಂಗೈ ನೆಲದ ಮೇಲರಬೇಕು.
- ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಪಾದವನ್ನು ಬಲ ಪೃಷ್ಠದ ಕೆಳಗೆ ಇರಿಸಬೇಕು.
- ಅದೇ ರೀತಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ, ಎಡ ಪೃಷ್ಠದ ಕೆಳಗೆ ಎಡ ಪಾದವನ್ನು ಇರಿಸಬೇಕು.
- ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಆಯಾ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಬೇಕು.
- ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.
- ಬೆನ್ನು ನೇರವಾಗಿದ್ದು, ಮುಂದೆ ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಕಣ್ಣುಗಳು ಮುಚ್ಚಿರಬೇಕು.
- ಆರಂಭಕ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗುವಾಗ, ಸ್ವಲ್ಪ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹೊರ ತೆಗೆದು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಜಾಚಬೇಕು.
- ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹೊರ ತೆಗೆದು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಜಾಚಬೇಕು. ನಂತರ ವಿಶ್ರಾಮಾಸನದಲ್ಲ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು



## ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಈ ಆಸನವು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ತೊಡೆಯ ಮತ್ತು ಮೀನಖಂಡಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

## ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ

ಮೊಣಕಾತನ ನೋವು ಮತ್ತು ಪಾದದ ಗಾಯ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಈ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

## 3. ಅರ್ಧಉಷ್ಣಾಸನ

- ಉಷ್ಣ ಎಂದರೆ ಒಂಟೆ. ಈ ಆಸನದ ಕೊನೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯು ಒಂಟೆಯನ್ನು ಹೋಲುವುದರಿಂದ ಈ ಹೆಸರು.
- ಅರ್ಧಉಷ್ಣಾಸನದಲ್ಲ ಉಷ್ಣಾಸನದ ಮೊದಲ ಹಂತ (ಅರ್ಧ) ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.



- ವಿಶ್ರಾಮಾಸನದಲ್ಲ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ದಂಡಾಸನಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು.
- ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಕೈಗಳನ್ನು ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ಕೈ ಬೆರಳುಗಳು ಭೂಮಿಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು.
- ಮೊಣಕೈ ಮತ್ತು ಭುಜಗಳು ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರಬೇಕು.
- ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆಬಾಗಿಸುತ್ತಾ ಕತ್ತಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಬೇಕು. ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಸೊಂಟದ ಭಾಗದಿಂದ ಸಾಧ್ಯ ವಾದಷ್ಟು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಬೇಕು. ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕುತ್ತಾ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. • ತೊಡೆಗಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ಲಂಬಾಕಾರವಾಗಿದ್ದು, ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ 10 ರಿಂದ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಇರಬೇಕು.
- ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ವಿಶ್ರಾಮಾಸನದಲ್ಲ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು

### ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಈ ಆಸನವು ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಕತ್ತಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನುನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ತಲೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

### ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ

ಹರ್ನಿಯಾ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಗಾಯಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಸಂಧಿವಾತ ಮತ್ತು ತಲೆಸುತ್ತಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ಈ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

### 4. ಉಷ್ಣಾಸನ

- ಉಷ್ಣ ಎಂದರೆ ಒಂಟೆ. ಈ ಆಸನದ ಕೊನೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯು ಒಂಟೆಯನ್ನು ಹೋಲುವುದರಿಂದ ಈ ಹೆಸರು.
- ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಪಾದಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ಇಂಚುಗಳಷ್ಟು ದೂರಕ್ಕೆ ತಂದು ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಬಲ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಮೇಲೆ ಬಲ ಅಂಗೈ ಹಾಗೂ ಎಡ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ಎಡ ಅಂಗೈಯನ್ನು ಇರಿಸಬೇಕು



ಮತ್ತು ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕಬೇಕು. ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುವಾಗ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು.

- ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ತೋಡೆಗಳು ನೆಲ ಮತ್ತು ತಲೆಗೆ ಲಂಬಾಕಾರದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.
- ದೇಹದ ಭಾರವು ತೋಳುಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಸಮವಾಗಿ ಇರಬೇಕು.
- ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ 10 ರಿಂದ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಬೇಕು.
- ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು

## ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಉಷ್ಣಾಸನ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಈ ಆಸನ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಈ ಆಸನವು ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಸೊಂಡದ ಸುತ್ತಲಿನ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಜೀರ್ಣ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳು, ಉಸಿರಾಟದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.

## ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ

ಹೃದಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅಥವಾ ಹರ್ನಿಯಾ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಾರದು.

## 5. ಶಶಾಂಕಾಸನ

- ಶಶಕ ಎಂದರೆ ಮೊಲ. ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿರುವ ದೇಹವು ಮೊಲವನ್ನು ಹೋಲುವುದರಿಂದ ಈ ಹೆಸರು.
- ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಎರಡೂ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಗಲವಾಗಿ ಹರಡಿ, ಕಾಲನ ಹೆಬ್ಬರಳುಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು.
- ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ನಡುವೆ ಇರಿಸಬೇಕು.



- ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ತೋಳುಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ಗಲ್ಲವನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಬೇಕು.
- ತೋಳುಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರಬೇಕು. ಮುಂದಕ್ಕೆ ನೋಡುತ್ತಾ ಈ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬಂದು ವಜ್ರಾಸನಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಬೇಕು.



- ದಂಡಾಸನಕ್ಕೆ ಬಂದು ವಿಶ್ರಾಮಾಸನದಲ್ಲ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

### ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

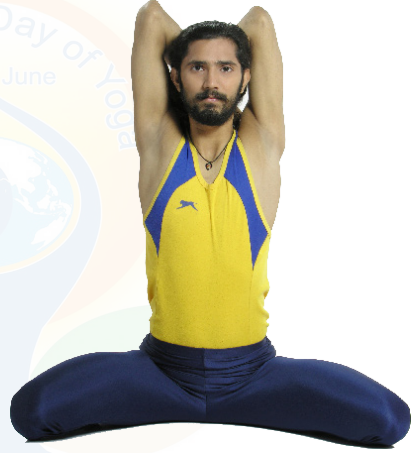
ಈ ಆಸನವು ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಆತಂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನು ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

### ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ

ತೀವ್ರವಾದ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಹಾಗೂ ಮೋಣಕಾಲನ ನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಈ ಆಸನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಾರದು.

### 6. ಉತ್ತಾನ ಮಂಡೂಕಾಸನ

ಈ ಆಸನದ ಅಂತಿಮ ಭಂಗಿ ನೇರವಾಗಿರುವ ಕಷ್ಟೆಯನ್ನು ಹೋಲುವುದರಿಂದ ಈ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ.



- ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲ ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಎರಡೂ ಮೋಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಗಲವಾಗಿ ಹರಡಿ, ಕಾಲನ ಹೆಬ್ಬರಳುಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು.
- ಬಲ ಕೈಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ, ಅದನ್ನು ಮೋಣಕೈಯಿಂದ ಮಡಚಿ ಎಡಭುಜದ ಹೆಗಲ ಮೂಳೆ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಬೇಕು.
- ಎಡ ಕೈಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ, ಅದನ್ನು ಮೋಣಕೈಯಿಂದ ಮಡಚಿ ಬಲಭುಜದ ಹೆಗಲ ಮೂಳೆ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಬೇಕು.
- ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಈ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ವಜ್ರಾಸನಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಬೇಕು.
- ದಂಡಾಸನಕ್ಕೆ ಬಂದು ವಿಶ್ರಾಮಾಸನದಲ್ಲ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

### ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಈ ಆಸನವು ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವಿಗೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸ್ಟಾಂಡಿಲೋಸಿಸ್ ನಲ್ಲ ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಎದೆ ಗೂಡಿನ ಚಲನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

## ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ

ತೀವ್ರವಾದ ಮೋಣಕಾಲನ ನೋವು ಇರುವವರು ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಾರದು.

### 7. ವಕ್ರಾಸನ

ವಕ್ರ ಎಂದರೆ ತಿರುಚು ಎಂದು ಅರ್ಥ.

ಈ ಆಸನದಲ್ಲ, ಬೆನ್ನಹುರಿಯು

ತಿರುಚುವುದರಿಂದ ಈ ಹೆಸರು.

- ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಅದರ ಪಾದವನ್ನು ಎಡ ಮೋಣಕಾಲನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲ ಇರಿಸಬೇಕು.
- ಎಡಗೈಯನ್ನು ಬಲ ಭಾಗಕ್ಕೆ ತಂದು ಬಲಗಾಲನ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅಥವಾ ಅಂಗೈಯನ್ನು ಬಲಪಾದದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲ ಇರಿಸಬೇಕು.
- ಬಲಗೈಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಅಂಗೈಯನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ಬೆನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು.
- ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕುತ್ತಾ, ದೇಹವನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು.
- ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ 10 ರಿಂದ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲ ಇರಬೇಕು.
- ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.
- ಅದೇ ಆಸನವನ್ನು ಎಡಭಾಗದಿಂದ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕು.



### ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ಆಕುಂಚನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

## ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ

ತೀವ್ರವಾದ ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಬೆನ್ನು ಹುರಿ ಸಂಬಂಧಿತ ರೋಗಗಳು, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಮತ್ತು ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲ ಈ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಾರದು.

## ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು

### 1. ಮಕರಾಸನ

ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲ ಮಕರ ಎಂದರೆ ಮೊಸಳೆ. ಈ ಆಸನದಲ್ಲ ದೇಹದ ಭಂಗಿಯು ಮೊಸಳೆಯನ್ನು ಹೋಲುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಮಕರಾಸನ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

#### ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

- ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಗಲವಾಗಿರಿಸಬೇಕು. ಕಾಲು ಬೆರಳುಗಳು ಹೊರಮುಖವಾಗಿರಬೇಕು.
- ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ, ಎಡ ಹಸ್ತದ ಮೇಲೆ ಬಲ ಹಸ್ತವನ್ನು ಇಟ್ಟು ತಲೆಯನ್ನು ಅದರ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಬೇಕು.
- ತಲೆಯನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು.
- ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯ ಬೇಕು.
- ಈ ಆಸನವನ್ನು ಬೇರೆ ಎಲ್ಲ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಭಂಗಿಯಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.



#### ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಸಂಪೂರ್ಣ ದೇಹದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ.
- ಬೆನ್ನಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಆತಂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕಾರಿ.

#### ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ

ಫೋರೋಸ್ ಶೋಲ್ಡರ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದವರು ಮತ್ತು ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಈ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

### 2. ಭುಜಂಗಾಸನ

ಭುಜಂಗ ಎಂದರೆ ಹಾವು/ಸರ್ಪ. ಈ ಆಸನದಲ್ಲ ದೇಹವನ್ನು ಹಾವಿನ ಹೆಡೆಯಂತೆ ಎತ್ತುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಭುಜಂಗಾಸನ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

- ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ, ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಕೆಳಗೆ ಇರಿಸಿ ವಿಶ್ರಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲರಬೇಕು.



- ನಂತರ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ, ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಡೆಗಳ ಪಕ್ಕದಲ್ಲ ಇರಿಸಬೇಕು.
- ಹಣೆಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಬೇಕು.
- ಕೈಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ ದೇಹದ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲ ಇರಿಸಬೇಕು. ಹಸ್ತಗಳು ಮತ್ತು ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ನೆಲದಮೇಲೆ ಇರಿಸಬೇಕು.
- ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ತಲೆ, ಎದೆಯ ಭಾಗ, ಮತ್ತು ನಾಭಿಯವರೆಗಿನ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಬೇಕು. ಕೈಗಳ ಸ್ಥಾನವು ಬದಲಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೂ ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಯೇ ಇರಬೇಕು.
- ಇದನ್ನು ಸರಳ ಭುಜಂಗಾಸನ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.
- ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುತ್ತ, ಹಣೆಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಬೇಕು.
- ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ ಎದೆಯ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲ ಇರಿಸಬೇಕು. ಹಸ್ತವನ್ನು ನೆಲದಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ, ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಬೇಕು.
- ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ತಲೆ, ಎದೆಯ ಭಾಗ, ಮತ್ತು ನಾಭಿಯವರೆಗಿನ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಬೇಕು.
- ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಇರಿಸಬೇಕು, ಸಹಜವಾದ ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲ 10 ರಿಂದ 30 ಸೆಕೆಂಡ್ ಇರಬೇಕು.
- ಇದನ್ನು ಭುಜಂಗಾಸನ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.
- ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುತ್ತ, ಹಣೆಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಿ, ನಂತರ ಮಕರಾಸನದಲ್ಲ ವಿಶ್ರಾಂತಿಸಬೇಕು.



## ಸೂಚನೆ

ಕಾಲುಗಳನ್ನು ದೃಢವಾಗಿರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬೀಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

## ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಈ ಆಸನವು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲರುವ ಬೊಜ್ಜು, ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನು ನೋವಿನಲ್ಲೂ ಇದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

## ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ

- ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಈ ಆಸನವನ್ನು 2 ರಿಂದ 3 ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡಬಾರದು.
- ಹರ್ನಿಯಾ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲ ಹುಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

### 3. ಶಲಭಾಸನ

ಶಲಭ ಎಂದರೆ ಮಿಡತೆ.

#### ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ



- ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಮಕರಾಸನದಲ್ಲ ಮಲಗಬೇಕು.
- ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಡೆಯ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕು. ಹಸ್ತಗಳು ಆಕಾಶದ ಕಡೆಗೆ ಮುಖಮಾಡಿರಬೇಕು.
- ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಬೇಕು. ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು.
- 10 ರಿಂದ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ, ಸಹಜವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತ ಇದೇ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.
- ನಂತರ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಹಾಕುತ್ತ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಸಬೇಕು.
- ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳ ಕಾಲ ಮಕರಾಸನದಲ್ಲ ವಿಶ್ರಾಮಿಸಬೇಕು.

#### ಸೂಚನೆ

ಮೊಣಕಾಲು ಚಿಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎಳೆದು, ಪೃಷ್ಠ ಭಾಗವನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಈ ಆಸನವನ್ನು ಭುಜಂಗಾಸನದ ನಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

#### ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಸೈಯಾಟಿಕಾ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನು ನೋವಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಜಕ.
- ತೊಡೆಗಳ ಹಾಗೂ ಪೃಷ್ಠದಲ್ಲಿನ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಹಾಗೂ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಈ ಆಸನ ಸಹಾಯಕ.
- ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

#### ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ

- ತೀವ್ರ ಬೆನ್ನು ನೋವಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ಆಸನವನ್ನು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹರ್ನಿಯಾ ಸಮಸ್ಯೆ, ಪೆಪ್ಟಿಕ್ ಅಲ್ಸರ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ಈ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

## ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು

### 1. ಸೇತುಬಂಧಾಸನ

ಸೇತುಬಂಧ ಎಂದರೆ ಸೇತುವೆಯ ರಚನೆ. ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹವು ಸೇತುವಿನಂತೆ ಕಾಣುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಸೇತುಬಂಧಾಸನ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಚತುಷ್ಟಾದಾಸನ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.



### ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

- ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಿಸಿ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಪೃಷ್ಠದ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ತಂದಿರಿಸಬೇಕು.
- ಪಾದದ ಕಿಲುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು, ಮೊಣಕಾಲು ಮತ್ತು ಪಾದವನ್ನು ಸರಳ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು.
- ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆಯುತ್ತ ಪೃಷ್ಠವನ್ನು, ಎದೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಸೇತುವೆಯಂತೆ ಇರಿಸಬೇಕು.
- ಸಹಜವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತ 10 ರಿಂದ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.
- ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ಬೆನ್ನು ಹಾಗೂ ಪೃಷ್ಠವನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿ, ಶವಾಸನದಲ್ಲ ವಿಶ್ರಾಮಿಸಬೇಕು.

### ಸೂಚನೆ

- ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಭುಜಗಳು, ಕುತ್ತಿಗೆ, ಹಾಗೂ ತಲೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿರಬೇಕು.
- ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸೊಂಟದ ಕೆಳಗೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಾಗಿರಿಸಬಹುದು.

### ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಮಾನಸಿಕ ಖನ್ನತೆ, ಆತಂಕವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.
- ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

### ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ

ಹೊಟ್ಟೆಯ ಹುಣ್ಣು, ಹರ್ನಿಯಾ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದವರು ಈ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

### 2. ಉತ್ಥಾನಪಾದಾಸನ

ಉತ್ಥಾನ ಎಂದರೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತುವುದು ಮತ್ತು ಪಾದ ಎಂದರೆ ಕಾಲುಗಳು. ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಲಾಗುವುದು.



## ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

- ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ದೇಹದ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕು.
- ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆಯುತ್ತ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಾಗಿರಿಸದೆ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು 30 ಡಿಗ್ರಿ ಕೋನಕ್ಕೆ ತಂದಿರಿಸಬೇಕು.
- 10 ರಿಂದ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಇದೆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು, ಸಹಜವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಬೇಕು.
- ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಹಾಕುತ್ತ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಶವಾಸನದಲ್ಲ ವಿಶ್ರಮಿಸಬೇಕು.

## ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ನಾಭಿಯ ಬಳಿ ಇರುವ ಮಣಿಪೂರ ಚಕ್ರವನ್ನು ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ತರುತ್ತದೆ.
- ಹೊಟ್ಟೆಯ ನೋವು, ವಾಯು, ಅಜೀರ್ಣ, ಅತಿಸಾರ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮತ್ತು ಸೊಂಟದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.
- ಮಾನಸಿಕ ಖನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಆತಂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

## ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ

ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನು ನೋವಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಈ ಆಸನವನ್ನು ಒಂದಾದ ಮೇಲೆ ಒಂದರಂತೆ ಕಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿ, ಉಸಿರನ್ನು ಹಿಡಿಯದೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

## 3. ಅರ್ಧ ಹಲಾಸನ

ಹಲ ಎಂದರೆ ನೇಗಿಲು. ಅಂತಿಮ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹವು ಅರ್ಧ ನೇಗಿಲಿನಂತೆ ಕಾಣುವುದರಿಂದ ಈ ಹೆಸರು.

## ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

- ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ, ಕೈಗಳನ್ನು ದೇಹದ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ, ಹಸ್ತಗಳು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿರಬೇಕು.
- ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಬಾಗಿರಿಸದೆ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಲಂಬಾಕಾರದಲ್ಲರಬೇಕು.
- ಪೃಷ್ಠದಿಂದ ಭುಜದವರೆಗೆ ದೇಹವನ್ನು ನೆಲದಮೇಲೆ ಸರಳ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿರಿಸಿರಬೇಕು.
- ಸಹಜವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತ ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ 10 ರಿಂದ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ದೇಹವನ್ನು ಇರಿಸಬೇಕು.



- ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಹಾಕುತ್ತ ತಲೆಯನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲಿಂದ ಎತ್ತದೆ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಬೇಕು.
- ಶವಾಸನದಲ್ಲ ವಿಶ್ರಾಮಿಸಬೇಕು.

### ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಈ ಆಸನವು ಸಹಾಯಕ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೂ ಪ್ರಯೋಜಕ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ತರಬೇತಿ ಪಡೆದಿರುವ ಬೋಧಕರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು.

### ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ

- ಬೆನ್ನು ನೋವಿದ್ದವರು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಬಾರದು.
- ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಪೆಟ್ಟಾಗಿರುವ ಸಂಧರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಹರ್ನಿಯಾ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

### 4. ಪವನಮುಕ್ತಾಸನ

ಪವನ ಎಂದರೆ ವಾಯು ಮತ್ತು ಮುಕ್ತ ಎಂದರೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು. ಈ ಆಸನ ವಾಯುವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.



### ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

- ಎರಡೂ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚಬೇಕು.
- ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ಮೊಣಕಾಲು ಗಳನ್ನು ಎದೆಯತ್ತ ತರಬೇಕು.
- ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆಯುತ್ತ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೊಣಕಾಲಿನ ಕೆಳಗೆ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ತಲೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ಗಲ್ಲವನ್ನು ಮೊಣಕಾಲಿಗೆ ತಾಗಿಸಬೇಕು. ಇದು ಪವನಮುಕ್ತಾಸನ
- ತಲೆಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿ, ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರ ಮಾಡಿ ನೆಲದಮೇಲೆ ಇಳಿಸಬೇಕು.
- ಶವಾಸನದಲ್ಲ ವಿಶ್ರಾಮಿಸಬೇಕು.

### ಸೂಚನೆ

- ಕಾಲಿನ ಚಲನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಉಸಿರಾಟವು ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು.
- ಗಲ್ಲ ಅಥವಾ ಹಣೆಯನ್ನು ಮೊಣಕಾಲಿಗೆ ತಾಗಿಸುವಾಗ ಬೆನ್ನು ಹುರಿ ಎಳೆದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಪೃಷ್ಠ ಹಾಗೂ ಶ್ರೋಣಿ ಪ್ರದೇಶದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು.



## ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ವಾಯುವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಉಬ್ಬರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಆಂತರಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರಿಂದ ಶ್ರೋಣಿ ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಬೆನ್ನಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಮತ್ತು ನರಗಳನ್ನು ದೃಢಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

## ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಹರ್ನಿಯಾ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರು, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಗಿರುವವರು ಈ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

## 5. ಶವಾಸನ

ಈ ಆಸನದ ಅಂತಿಮ ಭಂಗಿಯು ಮೃತ ದೇಹವನ್ನು ಹೋಲುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಶವಾಸನ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

## ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

- ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ, ಕೈ-ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಗಲವಾಗಿ ಜಾಚಿ ಆರಾವುವಾಗಿ ಇರಿಸಬೇಕು.
- ಹಸ್ತಗಳು ಆಕಾಶದಡೆಗೆ ಮುಖ ಮಾಡಿರಬೇಕು, ಕಣ್ಣುಗಳು ಮುಚ್ಚಿರಬೇಕು.
- ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ದೇಹವನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿಸಬೇಕು.
- ಸಹಜವಾದ ಉಸಿರಾಟದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನಹರಿಸಿ, ಉಸಿರಾಟ ನಿಧಾನವಾಗಲು ಬಿಡಬೇಕು.
- ದಣಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವವರೆಗೂ ಇದೇ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.



## ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಉದ್ದೇಗವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತದೆ.
- ಈ ಆಸನದಿಂದ ಸದಾ ಚಂಚಲವಾಗಿರುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಗಮನವನ್ನು ಆಂತರಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯ ಕಡೆಗೆ ಸೆಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

#### 4. ಕಪಾಲಭಾತಿ

##### ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

- ಅನುಕೂಲಕರವಾದ ಧ್ಯಾನದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ಸಂಪೂರ್ಣ ದೇಹ ವಿಶ್ರಾಂತ ಸ್ಥಿತಿ ಯಲ್ಲರಬೇಕು.
- ವಸೂಗಿನಿಂದ ಎದೆಯನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸುವಷ್ಟು ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಹೊಟ್ಟೆಯ ಹಾಗೂ ಶ್ರೋಣಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಸಂಕೋಚಿಸುತ್ತ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಡಬಡಬೇಕು. ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಹೆಚ್ಚಿನ ಶ್ರಮವನ್ನು ಹಾಕಬಾರದು.
- ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ 30 ಬಾರಿ ಉಸಿರಾಡಿ, ನಂತರ ಒಮ್ಮೆ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಂಡು, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರಡುತ್ತ, ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಮಿಸಬೇಕು.
- ಇದು ಕಪಾಲಭಾತಿಯ ಒಂದು ಆವರ್ತ.
- ಎರಡು ಆವರ್ತಗಳ ಮಧ್ಯೆದಲ್ಲ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳ ಕಾಲ ಅಚಲವಾಗಿರಬೇಕು.
- ಇನ್ನೂ ಎರಡು ಬಾರಿ ಇದೇ ರೀತಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.



##### ಉಸಿರಾಡುವ ವಿಧಾನ

ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಶ್ರೋಣಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸಂಕೋಚಿಸುತ್ತ ಬಲವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕಬೇಕು. ಆದರೆ ಭುಜಗಳು ಮತ್ತು ಎದೆಯಭಾಗವನ್ನು ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಅಲುಗಾಡಿಸಬಾರದು. ಅಭ್ಯಾಸದುದ್ದಕ್ಕೂ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಿಯೇ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆರಂಭಕರು ಒಂದು ಆವರ್ತಕ್ಕೆ 30 ಕ್ಷಿಪ್ರ ಉಸಿರಾಟದಂತೆ 3 ಆವರ್ತಗಳಷ್ಟು ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಅವಧಿಯ ನಂತರ ಆವರ್ತಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಕ್ಷಿಪ್ರ ಉಸಿರಾಟದ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

##### ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಮುಖದಲ್ಲಿರುವ ನೈನಸ್ಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುತ್ತದೆ; ಕೆಮ್ಮಿನ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಸುತ್ತದೆ.
- ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ನೈನಸ್ಸೈಟಿಸ್, ಅಸ್ತಮಾ, ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಸೋಂಕು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಇದು ದೇಹವನ್ನು ಪುನರ್ನವೀಕರಿಸಿ, ಮುಖದ ಕಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಹೊಳಪನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಸಬಲೀಕರಿಸಿ, ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

## ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ

ಹೃದಯದ ಸಮಸ್ಯೆ, ತಲೆಸುತ್ತು, ಹೆಜ್ಜಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಅಪಸ್ಮಾರ, ಮೈಗ್ರೇನ್ ತಲೆನೋವು, ಸ್ಟ್ರೋಕ್, ಹರ್ನಿಯಾ ಸಮಸ್ಯೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲ ಹುಣ್ಣು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಹಾಗೂ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲ ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಾರದು.

## 5. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ನಾಡಿ ಶೋಧನ ಅಥವಾ ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ (ಪರ್ಯಾಯ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಉಸಿರಾಟ)

ಪರ್ಯಾಯ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಉಸಿರನ್ನು ಹಿಡಿದು ಅಥವಾ ಹಿಡಿಯದೇ ಉಸಿರಾಡುವುದು ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ.

## ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

- ಅನುಕೂಲಕರವಾದ ಧ್ಯಾನ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ತಲೆ ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸಿ, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕು.
- ಒಂದೆರೆಡು ಬಾರಿ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತ ದೇಹವನ್ನು ವಿಶ್ರಾಮಿಸಬೇಕು.
- ಎಡ ಹಸ್ತವನ್ನು ಧ್ಯಾನ ಮುದ್ರೆ ಯಲ್ಲಿ ಎಡ ಮಂಡಿಯ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಬೇಕು, ಬಲ ಹಸ್ತವು ನಾನಾಗ್ರ ಮುದ್ರೆ ಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.
- ಉಂಗುರದ ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಕಿರು ಬೆರಳನ್ನು ಮೂಗಿನ ಎಡ ಹೊಳ್ಳೆಯ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಬಲ ಹೊಳ್ಳೆಯ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ತೋರು ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಮಧ್ಯ ಬೆರಳುಗಳು ಮಡಚಿರಬೇಕು.
- ಎಡ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ತೆರೆದು ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಉಂಗುರದ ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಕಿರು ಬೆರಳಿನಿಂದ ಎಡ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ಬಲ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ತೆರೆದು ಅದರಿಂದ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕಬೇಕು.
- ನಂತರ, ಬಲ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಎಡ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ಹಾಕಬೇಕು.
- ಇದು ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಒಂದು ಆವರ್ತ.
- ಇನ್ನೂ 4 ಬಾರಿ ಇದನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕು.

## ಅನುಪಾತ ಮತ್ತು ಸಮಯ

- ಆರಂಭಿಕರಿಗೆ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುವ ಸಮಯ ಸಮವಾಗಿರಬೇಕು.
- ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ 1:2 ಅನುಪಾತಕ್ಕೆ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆಳೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಹೊರಹಾಕುವುದನ್ನು ಏರಿಸಬೇಕು.



## ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಿಯೆ

ಉಸಿರಾಟವು ನಿಧಾನವಾಗಿ, ನಿಯಂತ್ರಿತ, ಸಹಜವಾಗಿ, ಹಾಗೂ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಬೇಕು.

## ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಮನಃ ಶಾಂತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಆತಂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಕೆಮ್ಮಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

## ಶೀತಲ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಶೀತಲ ಎಂದರೆ ತಂಪಾಗಿರುವುದು ಅಥವಾ ತಣಿಸುವುದು. ಇದರ ಇನ್ನೊಂದು ಅರ್ಥ ಶಾಂತವಾಗಿರುವುದು. ಈ ಹೆಸರು ಸೂಚಿಸುವಂತೆ ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದೇಹದ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ದೇಹದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮರಸ್ಯವಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮನಃ ಶಾಂತಿ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



## ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

- ಅನುಕೂಲವಾಗುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಧ್ಯಾನದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಮೊಣಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನ ಮುದ್ರೆ ಅಥವಾ ಅಂಜಲ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕು.
- ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಎರಡೂ ಬದಿಯಿಂದ ಒಳಗೆ ಸುತ್ತಿ ಒಂದು ನಳಕೆಯಂತೆ ನಿರ್ಮಿಸಬೇಕು.
- ನಳಕೆಯಾಕಾರದಲ್ಲರುವ ನಾಲಗೆಯಿಂದ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕು.
- ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎರಡೂ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಮೂಲಕ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡಬೇಕು.
- ಇದು ಶೀತಲ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಒಂದು ಆವರ್ತ.
- ಇದನ್ನು ಇನ್ನೂ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

## ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಂಪುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಇದು ಬಹಳ ಉಪಯೋಗಕರ.
- ಬಾಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಹಸಿವನ್ನು ನೀಗಿಸುತ್ತದೆ.
- ಅಜೀರ್ಣ ಮತ್ತು ವಾತ ಕಫದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಚರ್ಮ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಇದು ಪ್ರಯೋಜಕ.

## ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ

ನೆಗೆಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ಟಾನ್ಸಿಲೈಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಾರದು.

## ಭ್ರಾಮರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಭ್ರಾಮರಿ ಪದವನ್ನು ಸಂಸ್ಕೃತದ ಭ್ರಮರ (ಕಪ್ಪು ದುಂಬಿ) ಎಂಬ ಪದದಿಂದ ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಹೊರಹಾಕುವ ಶಬ್ದವು ದುಂಬಿಯ ರೈಂಕಾರದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಭ್ರಾಮರಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

## ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ 1

- ಸುಖಾಸನ ಮುಂತಾದ /ಪದ್ಮಾಸನ/ ವಜ್ರಾಸನ ಧ್ಯಾನದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕು.
- ಮೂಗಿನಿಂದ ದೀರ್ಘ ವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಹಾಕುತ್ತ ರೈಂಕಾರದಂತೆ ಶಬ್ದಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಭ್ರಾಮರಿಯ ಒಂದು ಆವರ್ತ.
- ಇದೆ ರೀತಿ 4 ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಇದು ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸರಳವಾದ ಆವೃತ್ತಿ.

## ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ 2

- ಸುಖಾಸನ/ಪದ್ಮಾಸನ/ ವಜ್ರಾಸನ ಮುಂತಾದ ಧ್ಯಾನದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕು.
- ಮೂಗಿನಿಂದ ದೀರ್ಘ ವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



- ನಂತರ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಮುಖದ ಬಳಿಗೆ ತಂದು, ತೋರುಬೆರಳಿನಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳನ್ನು ಮೂಗಿನ ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ಇರಿಸಿ, ಉಂಗುರದ ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಕಿಬ್ಬೆರಳಿನಿಂದ ತುಟಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಿಂದ ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಇದು ಷಣ್ಮುಖ ಮುದ್ರಾ.
- ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಹಾಕುತ್ತ ರೈಂಕಾರದಂತೆ ಶಬ್ದಮಾಡಬೇಕು.
- ಇದು ಭ್ರಾಮರಿಯ ಒಂದು ಆವರ್ತ.
- ಇದೆ ರೀತಿ 4 ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.

### ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದಿಗೆ ಆತಂಕ, ತೀವ್ರ ಕೋಪಗೊಳ್ಳುವುದು, ಹೈಪೆರಾಕ್ಟಿವಿಟಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಾಯಕ.
- ರೈಂಕಾರದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅನುರಣವು ನರಮಂಡಲ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಹಿತಕರವಾದ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.
- ಇದು ಒಂದು ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರಾಜನಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕ.
- ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮತ್ತೆ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯಂತೆ ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.

### ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ

ಮೂಗು ಅಥವಾ ಕಿವಿಯ ಸೋಂಕು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

### 6. ಧ್ಯಾನ

ಧ್ಯಾನವು ಸತತ ಚಿಂತನೆಯ ಒಂದು ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ.

#### ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

- ನಿವುಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಬೆನ್ನುಹುರಿಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸಬೇಕು.
- ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಜ್ಞಾನ ಮುದ್ರಾ ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿಡಬೇಕು.
- ಕೈಗಳು ಮತ್ತು ಭುಜಗಳು ಸಡಿಲವಾಗಿರಬೇಕು.



- ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ತಲೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಬೇಕು.
- ಉಸಿರಾಟದ ಕಡೆ ಅರಿವಿರಬೇಕು, ಮತ್ತು ಹುಬ್ಬುಗಳ ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು.
- ಎಲ್ಲ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಒಂದು ಶುದ್ಧವಾದ ಯೋಚನೆಯ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು.

### ಸೂಚನೆ

- ಆರಂಭಕರಿಗೆ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಿತಕರವಾದ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳಿಸಬಹುದು.
- ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಸಮಯ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲರಬಹುದು.



### ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಧ್ಯಾನವು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಪ್ರಮುಖ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯಾಗಿದೆ.
- ಋಣಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು, ಕೋಪ, ದುಃಖ, ಭಯ, ಆತಂಕ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ, ಧನಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಏಕಾಗ್ರತೆ, ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಮತ್ತು ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪುನಶ್ಚೇತನ ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಸ್ವಯಂ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ವಾಗುತ್ತದೆ.

### ಸಂಕಲ್ಪ

ನಾವು ಸದೈವ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಇದರಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಆತ್ಮ ವಿಕಸನೆಯಾಗುವುದು. ಶಾಂತಿ, ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ, ನನ್ನ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ, ಕೆಲಸಕ್ಕೆ, ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಜಗತ್ತಿಗೆ ನನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯಕ್ಕೆ ನಾನು ಬದ್ಧನಾಗಿರುತ್ತೇನೆ.

## ಶಾಂತಿ ಪಾಠ

ಓಂ ಸರ್ವೇ ಭವಂತು ಸುಖಿನಃ, ಸರ್ವೇ ಸಂತು ನಿರಾಮಯಾಃ ॥

ಸರ್ವೇ ಭದ್ರಾಣಿ ಪಶ್ಯಂತು ಮಾ ಕಷ್ಟಿದ್ಧುಃಖಭಾಗ್ಧವೇತ್ ॥

॥ ಓಂ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ॥

ಎಲ್ಲರೂ ಸುಖವಾಗಿರಲಿ, ಎಲ್ಲರೂ ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿರಲಿ, ॥

ಎಲ್ಲರೂ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಕಾಣಲಿ, ಯಾರೂ ಬಳಲದಿರಲಿ ॥

॥ ಓಂ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ॥





## ಪಠ್ಯದ ಉಲ್ಲೇಖಗಳು

1. ಪ್ರಾರ್ಥನೆ: ಋಗ್ವೇದ- 10.191.2
2. ಸಡಿಲ/ಚಲನ ಕ್ರಿಯೆಗಳು/ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು: ಹಠತ್ತಕ್ಕೌಮುದೀ-9.14-16 ಯಲ್ಲ ಚಾರಣಾ ಎಂದು ಕೂಡಾ ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ, ಸ್ವಾಮಿ ಧೀರೇಂದ್ರ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ ಅವರ ಯೋಗಿಕ್ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮ
3. ತಾಡಾಸನ: ತಾಲಾಸನ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ, ನಾಥಮುನಿಯವರ ಯೋಗರಹಸ್ಯ, ಕಿರಣ ಟೀಕಾ-ಯೋಗ ಸೂತ್ರದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ, ಶ್ರೀ ಯೋಗ ಕೌಸ್ತುಭ-25, ಸಚಿತ್ರ ಚೌರಾಸಿ ಆಸನ-34, ಯೋಗ ಆಸನಾಸ್ ಬೈ ಸ್ವಾಮೀ ಶಿವಾನಂದ
4. ವೃಕ್ಷಾಸನ: ಫೇರಂಡ ಸಂಹಿತ- ii .36, ಬೃಹದ್ರೋಗ ಸೋಪಾನ, ಹಠಯೋಗ ಸಂಹಿತ-43, ಯೋಗ ಮಾರ್ಗ ಪ್ರದೀಪ-11
5. ಪಾದ-ಹಸ್ತಾಸನ : ಶ್ರೀ ಯೋಗ ಕೌಸ್ತುಭ, ನಾಥಮುನಿಯವರ ಯೋಗ ರಹಸ್ಯ
6. ಅರ್ಧಚಕ್ರಾಸನ: ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಚಕ್ರಾಸನದ ಹಲವು ಪರಿವರ್ತಿತ ಭಂಗಿಗಳಿವೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.
7. ತ್ರಿಕೋಣಾಸನ: ನಾಥಮುನಿಯ ಯೋಗರಹಸ್ಯ ii .20
8. ಭದ್ರಾಸನ: ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕಾ-i.53-54
9. ವಜ್ರಾಸನ: ಫೇರಂಡ ಸಂಹಿತ II -12, ಹಠಯೋಗ ಸಂಹಿತ ಆಸನ-20, ಭದ್ರಯೋಗ ಸೋಪಾನ III -14, ಸಚಿತ್ರ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ-16, ನಾರದ ಪುರಾಣ 33-112
10. ಉಷ್ಣಾಸನ: ಶ್ರೀ ಯೋಗ ಕೌಸ್ತುಭ, ನಾಗೋಜಿ ಭಟ್ಟ ವೃತ್ತಿಯವರ ಯೋಗಸೂತ್ರ II .46, ಫೇರಂಡ ಸಂಹಿತ-II .41 ಯಲ್ಲ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಉಷ್ಣಾಸನದ ವಿವರಣೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.
11. ಶಶಕಾಸನ: ಫೇರಂಡ ಸಂಹಿತ-II .12 ರಲ್ಲ ವಜ್ರಾಸನವೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ, ಹಠಯೋಗ ಸಂಹಿತ, ಬೃಹದ್ ಯೋಗ ಸೋಪಾನ, ಸಚಿತ್ರ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಯೋಗ-16, ನಾರದ ಪುರಾಣ-33-112, ಬೃಹನ್ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣ, ಯೋಗಮಾರ್ಗ ಪ್ರದೀಪ, ಯೋಗ ಬೀಜ-90, ಯೋಗಶಿಕ್ಷೋಪನಿಷದ್-I .111-112, ಹತಾರತ್ನಾವಳಿ-iii .9
12. ಉತ್ಥಾನ ಮಂಡೂಕಾಸನ: ಹಠಯೋಗ ಸಂಹಿತ- ಆಸನ-42, ಕ್ರಿಯೋಗ ಕೌಸ್ತುಭ-58, ಫೇರಂಡ ಸಂಹಿತ II-35, ಬೃಹದ್ ಯೋಗ ಸೋಪಾನ iii-41, ಸಚಿತ್ರ ಚೌರ್ಯಾಸಿನ್ ಆಸನೇ 81
13. ವಕ್ರಾಸನ: ಸ್ವಾಮಿ ಕುವಲಯಾನಂದ ಅವರ ಆಸನ್ ಪುಸ್ತಕ
14. ಮಕರಾಸನ: ಜೈಪುರ್ ಸೆಂಟ್ರಲ್ ಮ್ಯೂಸಿಯಂ

15. ಭುಜಂಗಾಸನ: ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತ-2.42, ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಕಿರಣ ಟೀಕಾ -2.46 ಆನ್ ಯೋಗ ಸೂತ್ರ, ಹರ ಯೋಗ ಸಂಹಿತ-49, ಶ್ರೀ ಯೋಗ ಕೌಸ್ತುಭ-62, ಯೋಗಮಾರ್ಗಪ್ರದೀಪ-19, ನಾಥಮುನಿಯ ಯೋಗ ರಹಸ್ಯ-2.14, ಜೈಪುರ್ ಸೆಂಟ್ರಲ್ ಮ್ಯೂಸಿಯಂ -7174
16. ಶಲಭಾಸನ: ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತ-2.39, ಬೃಹದ್ ಯೋಗ ಸೋಪಾನ-3.46, ಹರಯೋಗ ಸಂಹಿತ-46, ಯೋಗಮಾರ್ಗಪ್ರದೀಪ-33
17. ಸೇತುಬಂಧಾಸನ/ ಚತುಷ್ಪಾದಾಸನ: ನಾಥಮುನಿಯ ಯೋಗ ರಹಸ್ಯ
18. ಉತ್ಥಾನ ಪಾದಾಸನ: ಶ್ರೀ ಯೋಗ ಕೌಸ್ತುಭ-94
19. ಅರ್ಧ ಹಲಾಸನ: ಯೋಗ ರಹಸ್ಯ 2-17
20. ಪವನಮುಕ್ತಾಸನ: ಶ್ರೀ ಯೋಗ ಕೌಸ್ತುಭ. ಯೋಗಾಸನಗಳು-3ರ ಪ್ರಕಾರ ಇದು ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನ. ಸಚಿತ್ರ ಚೌರಾಸಿ ಆಸನೇ-5-7, ಶ್ರೀ ಯೋಗ ಕೌಸ್ತುಭ-5, ಯೋಗ ಸೂತ್ರದ ಕಿರಣ ಟೀಕಾ-2.46
21. ಶವಾಸನ: ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತ-2.19, ಹರಪ್ರದೀಪಿಕಾ-1.32, ಹರ ರತ್ನಾವಳಿ-3.20,76, ಕಪಾಲ ಕುರಂಟಕ ಹರಾಭ್ಯಾಸ ಪದ್ಧತಿ-111, ಯುಕ್ತಭಾವದೇವ-6.21, ಆಸನಾನಿ-14, ಯೋಗ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಚಂದ್ರಿಕಾ-2.46, ಶ್ರೀತತ್ವ ನಿಧಿ-70, ಕಿರಣ ಟೀಕಾ ಆನ್ ಯೋಗ ಸೂತ್ರ-2.46, ಬೃಹದ್ ಯೋಗ ಸೋಪಾನ-3.24, ಹರ ಪ್ರದೀಪಿಕಾ, ಶ್ರೀ ಯೋಗ ಕೌಸ್ತುಭ-17
22. ಕಪಾಲಭಾತಿ: ಭೃಗುಕುಂಭಕದ ಭಿನ್ನ ವಿಧಾನ ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತ-5.70-72, ಕುಂಭಕ ಪದ್ಧತಿ-164-165, ಹರಪ್ರದೀಪಿಕಾ,ಹರರತ್ನಾವಳಿ-22-24, ಹರತತ್ವಕೌಮುದೀ-10.12-14, ಯುಕ್ತಭಾವದೇವ-7.110-118
23. ನಾಡಿ ಶೋಧನ/ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ: ಹರಪ್ರದೀಪಿಕಾ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲ ಉಸಿರನ್ನು ಹಿಡಿದಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಇದೆ, ಮತ್ತು ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತ-5.38-45 ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು, ಹಿಡಿದಿರಿಸಲು, ಮತ್ತು ಹೊರಕ್ಕೆ ಹಾಕಲು ಸಮಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.
24. ಭ್ರಾಮರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ: ಹರಪ್ರದೀಪಿಕಾ, ಹರರತ್ನಾವಳಿ-2.26, ಕುಂಭಕ ಪದ್ಧತಿ-169
25. ಶೀತಲ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ: ಶಿವ ಸಂಹಿತ 3.81-82, ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತ 5.69. ಹರಪ್ರದೀಪಿಕಾ-2-57-58
26. ಧ್ಯಾನ: ಪತಂಜಲಿಯ ಯೋಗ ಸೂತ್ರ 3.2

## ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನ





## ಸರ್ಕಾರಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಅಸ್ಪತ್ರೆ

### ಸೆಂಟ್ರಲ್ ಆಯುರ್ವೇದ ಲಿಸರ್ಚ್ ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್

ಕೇಂದ್ರೀಯ ಆಯುರ್ವೇದ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಶೋಧನಾ ಪರಿಷತ್, ಆಯುಷ್ ಮಂತ್ರಾಲಯ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ  
12, ಉತ್ತರಹಳ್ಳಿ ಮನವರ್ತಕಾವಲ್, ಕನಕಪುರ ರಸ್ತೆ, ವ್ಯಾಲ ಸ್ಕೂಲ್ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-560109



**ಅಸ್ಪತ್ರೆಯ ಸಮಯ : ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9 ಲಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1 ರವರೆಗೆ**  
ರಜಾ ದಿನಗಳ ಹೊರತಾಗಿ

### ಅಸ್ಪತ್ರೆಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು

- \* ಮಧುಮೇಹದ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಕೇಂದ್ರ
- \* ಅನುಭವಿ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಉಚಿತ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ
- \* ಉಚಿತ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿಗಳ ವಿತರಣೆ
- \* ರಕ್ತ ಮೂತ್ರ ಹಾಗೂ ಮಲ ಪರೀಕ್ಷೆ
- \* ಪಂಚಕರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸೌಲಭ್ಯ
- \* ಯೋಗ ತರಬೇತಿಗಳು
- \* ಮಧುಮೇಹ, ಗಂಟು ನೋವು, ಬೆನ್ನು ನೋವು,

ವಾತರೋಗಗಳು, ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗಗಳು

ಹೊಟ್ಟೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು, ಚರ್ಮ ರೋಗ, ಕಿವಿ, ಮಾಗು ಮತ್ತು ಗಂಟಲು ತೊಂದರೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

- \* ಪ್ರಕೃತಿ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮತ್ತು ಉಚಿತ ಸಲಹೆ
- \* ಅಗ್ನಿಕರ್ಮ, ಜಲಿಕ ಹಾಗೂ ಕ್ಷಾರಸೂತ್ರ (ಶಿಷ್ಟದಲ್ಲ ಅರಂಭ)
- \* 28 ಬೆಡ್‌ಗಳ ಒಳರೋಗಿ ವಿಭಾಗ (ಶಿಷ್ಟದಲ್ಲ ಅರಂಭ)



### ಸೂಚನೆ

- \* ಜಜಿದಲ್ ಕಾರ್ಡ್ ಇರುವವರಿಗೆ ನಿಶ್ಚಯ ಸೇವೆ
- \* ಓಪಿಡಿ ನೋಂದಣಿ ಶುಲ್ಕ 10 ರೂಪಾಯಿ ವರ್ಷಕ್ಕೆ (ಜಿಪಿಎಲ್ ಹೊರತಾಗಿ)
- \* ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ವಿಶ್ವ ಸೇವೆಗಳಲ್ಲಿ 60% ಲಿಯಾಯಿಟಿ
- \* ಇತರರಿಗೆ ಪಂಚಕರ್ಮ ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಅನುಮೋದಿತ ಕನಿಷ್ಠ ಶುಲ್ಕಗಳು ಅನ್ವಯ

**ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ**

ದೂರವಾಣಿ : 080-29635035

ಇಮೇಲ್ : [nadri-bengaluru@gov.in](mailto:nadri-bengaluru@gov.in) / [nadriopd@gmail.com](mailto:nadriopd@gmail.com)

ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ : [www.cari.gov.in](http://www.cari.gov.in)

ಇತರ ಯುಪ ಸ್ಥಳ : ಸಿಲ್ಕ್ ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ನಂತರ ವ್ಯಾಲ ಸ್ಕೂಲ್ ರೋಡ್ ಕ್ರಾಸ್  
ಮೆಟ್ರೋ : ಸಿಲ್ಕ್ ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ (1.8 ಕಿ.ಮೀ.)

