

ಉದ್ಧ ಪ್ರಸಾರಿತ ಪಾದಾಸನ

300 ಯು 60 ಡಿಗ್ರಿ ಕೋನದವರೆಗೆ. ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಸರಳ ಯೋಗಾಸನವೇ ಉದ್ಧ ಪ್ರಸಾರಿತ ಪಾದಾಸನ (ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಲು).

ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ: ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಆರಾಮವಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡಿರಿ. ಆಮೇಲೆ ಕಾಲುಗಳು ಜೋಡಣೆ, ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಡೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದು, ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು 300 ಕೋನದ ವರೆಗೆ ಎತ್ತಿ ತಂದು ನಿಲ್ಲಿಸಿರಿ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತರಿಂದ ಹದಿನೈದು ಬಾರಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಸಿರಾಟ ನಡೆಸುತ್ತಾ, ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎತ್ತಿದ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ವಿಶ್ರಮಿಸಿರಿ. ಈ ರೀತಿ ಮೂರರಿಂದ ಆರು ಬಾರಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು: ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ತೂಕ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ (ದೇಹದ). ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೊಬ್ಬು ಬಲು ಬೇಗ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಆಮ್ಲೀಯತೆ, ಅಜೀರ್ಣ ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮುಂತಾದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳನ್ನು

ಗುಣಪಡಿಸುವುದು. ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ವೃಷ್ಟ ಮತ್ತು ತೊಡೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಗ್ಯಾಸ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಸಂದಿವಾತ ನೋವು, ಬೆನ್ನು ನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಈ ಆಸನ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಳ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಲು ಈ ಆಸನ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡಿದಾಗ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಒದಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಈ ಆಸನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ತೀವ್ರ ಸೊಂಟನೋವು, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆದವರು ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಇದ್ದವರು ಈ ಆಸನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಬೇಡ.



ಪಾರ್ಶ್ವಕೋನಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾಸನ, ಮಂಡೂಕಾಸನ, ಅರ್ಧಮತ್ತೇಂದ್ರಾಸನ, ಪದ್ಮಾಸನ, ಉದ್ಧ ಪ್ರಸಾರಿತ ಪಾದಾಸನ, ಜಠರ ಪರಿವರ್ತನಾಸನ, ಹಲಾಸನ, ಭುಜಂಗಾಸನ, ಧನುರಾಸನ, ಚಕ್ರಾಸನ, ಶವಾಸನ, ಹಾಗೂ ಕಪಾಲಭ್ರಾತಿ

ಕ್ರಿಯೆ, ಭಸ್ಮಿಕಾ ಪ್ರಾಣಾ ಯಾ ಮ ಮು ದ್ವೈ ಳ ಲ್ಲಿ ಸೂ ಯ ಫ ಮುದ್ರೆ, ಲಂಗ ಮುದ್ರೆ, ಮ ಹಾ ಸೂ ಯ ಫ ಮುದ್ರೆ, ಪ್ರಾಣಮುದ್ರೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ

ಹಸಿವೆ ಆದಾಗಲೇ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಸಿವೆ ಆದಾಗ ತಿಂದ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ಒಳ್ಳೆಯ ಸಕ್ಕರೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹಸಿವೆ ಆಗದೆ ಇದ್ದಾಗ ತಿಂದ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ಕೆಟ್ಟ ಸಕ್ಕರೆ, ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ದೇಹದ ತೂಕ ಇತ್ಯಾದಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಸಿವೆ ಆದಾಗ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನ್, ವಿಟಮಿನ್ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಕೊಬ್ಬು ಮಿನರಲ್, ಇತ್ಯಾದಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಒಳಗೊಂಡಿರಬೇಕು. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯ ಅಂಶವನ್ನು ಪಾಲಿಸಲೇ ಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಲಾಲಾರಸ ಯಾ ಜೊಲ್ಲರಸ

ಇದೆ. ಇದು ಬಹಳ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿದೆ.

ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಲಾಲಾರಸ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಒಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಲೇಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಕ್ರಮ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ತುಟಿಮುಚ್ಚಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಜಗಿದು ನುಂಗಬೇಕು. ಬಾಯಿಮುಚ್ಚಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಜಗಿದು ತಿಂದಾಗ ಲಾಲಾರಸ ಬೆರಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ಬಾಯಿ ತೆರೆದು ಜಗಿದರೆ ಗಾಳಿ ಬಾಯಿ ಒಳಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಲಾಲಾರಸ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಬೆರಕೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಗಾಳಿ ಮಾತ್ರ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಒಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬಾರದು. (ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬಹುದು.) ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ದೇವರ ಪ್ರಸಾದ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಭಕ್ತಿ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಸಹಜ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಕರಗಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಸಹಜ ರೀತಿಯ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವು ಒದಗುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರಣೆಗೊಳ್ಳಲು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಂತೆ, ಕರಗಲೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಅಗತ್ಯ. ನಿತ್ಯನಂತರ ಕ್ರಮವತ್ತಾಗಿ, ಉದಾಸೀನ ಮಾಡದೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿ, ದೇಹದ ಅಧಿಕ ತೂಕ ಕಳೆದು ಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ.

(ಲೇಖಕರು ಮಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಕ ಯೋಗಪಟು. ಸಂಪರ್ಕ: 9448394987)

ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ

(ಬೆನ್ನು ಮೇಲ್ಬುಖವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನ)

ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ: ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಾಚಿ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಸೊಂಟದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗೆ ಉರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ದಂಡಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ. ಈಗ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುತ್ತಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸೊಂಟದಿಂದ ಮುಂದೆ ಬಗ್ಗುತ್ತಾ ಎರಡು ಕೈಗಳಿಂದ ಎರಡು ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬರಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಆಮೇಲೆ ಬೆನ್ನು ಇನ್ನೂ ಬಗ್ಗಿಸುತ್ತಾ ತಲೆಯನ್ನು ಹಣೆಯನ್ನು ಮಂಡಿಗಳಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿಸಿ. ಮಂಡಿಯು ನೆಟ್ಟಗಿರಲಿ. ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಸಮನಾದ ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ ಆರ್ಧ ನಿಮಿಷದಿಂದ 2 ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ಇರಬೇಕು. ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಮೂರರಿಂದ ಆರು ಬಾರಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಅನಂತರ ತುಸು ವಿಶ್ರಾಂತಿ.

ಉಪಯೋಗಗಳು: ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಆರೋಗ್ಯವು ಉತ್ತಮಗೊಂಡು, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮತ್ತು ಸೊಂಟದ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿ ಮೈ ತೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರ ದೋಷ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನಲುಬು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಹಾಗೂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತಾರುಣ್ಯ ಭಾವ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಸ್ಲಿಪ್ ಡಿಸ್ಕ್ ಅಥವಾ ಸ್ಪಾಂಡಿಲೈಟಿಸ್ ಇದ್ದವರು ಈ ಆಸನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಬೇಡ.

