



## ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ಆಸನಗಳು

ಅರ್ಧಚಕ್ರಾಸನ, ವೀರಭದ್ರಾಸನ, ವರ್ವತಾಸನ, ಅರ್ಧ ಉಷ್ಣಾಸನ, ಸೇತುಬಂಧ ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ, ಹಲಾಸನ, ಭುಜಂಗಾಸನ, ಧನುರಾಸನ, ಚಕ್ರಾಸನ, ಶವಾಸನ.

ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಆಯ್ದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳು: ಸುಖ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ನಾಡಿಶುದ್ಧಿ, ಭ್ರಮರಿ, ಉಜ್ಜಯೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಭಸ್ಮಿಕಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಕಪಾಲಭಾತಿ ಕ್ರಿಯೆ.

ಪ್ರಾಣಿ ಎಂದರೆ ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವ ಶಕ್ತಿ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಉಸಿರಿನ ಪೂರಕ ಮತ್ತು ರೇಚಕಗಳ ವೇಗವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ. ಇದರಿಂದ ಜೀವ ಕೋಶಗಳು ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ನಾಡಿಗಳ ತುದ್ದೀಕರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿರತೆ ಸಾಧಿಸುವುದು.

ಪಿಂಗಳಾ ನಾಡಿ. ಎಡ ಹೊಳ್ಳೆಗೆ ಇಡಾ ನಾಡಿ. ಮೂಗಿನ ಮಧ್ಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ 'ಸುಷುಮ್ನ' ನಾಡಿ ಎಂಬ ಹೆಸರಿದೆ.

ನಾಡಿ ಎಂದರೆ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಸಂಚರಿಸುವ (ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ) ವಾಯುನಾಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶೋಧನ ಎಂದರೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಶುಚಿಯಾಗಿರುವುದು. ಯಾವ ರೀತಿ ನೀರಿನ ಪೈಪಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತಡೆಯಾದರೂ ನೀರು ಸರಿಯಾಗಿ ಹರಿಯುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅದೇ ರೀತಿ ವಾಯು ನಾಳದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತಡೆಯಾದರೂ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ನಾಡಿ ಶೋಧನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ವಾಯುನಾಳದಲ್ಲಿ ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ: ಜಮಖಾನ ಹಾಸಿದ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದಾದರೂಂದು ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ (ಪದ್ಮಾಸನ/ವಜ್ರಾಸನ/ ಸ್ವಸ್ತಕಾಸನ/ ಸುಖಾಸನ) ನೆಟ್ಟಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಹಾಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೆನ್ನು, ಕುತ್ತಿಗೆ, ತಲೆ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸನ್ನತೆಯ ಭಾವವಿರಬೇಕು. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿರಬೇಕು. ಎಡಕ್ಕೆ 'ಚಿನ್ನುದ್ರೆ' ಬಲಕ್ಕೆ 'ನಾಸಿಕ ಮುದ್ರೆ'. ಈಗ 'ನಾಸಿಕ ಮುದ್ರೆ'ಯಲ್ಲಿ ಮೂಗಿನ ಬಲಬದಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿರಳಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಎಡ ಬದಿ (ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ) ನಿಧಾನವಾಗಿ, ನಿರಂತರವಾಗಿ, ನಿಶ್ಚಬ್ಧವಾಗಿ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಎಡಬದಿಯನ್ನು ಕಿರುಬೆರಳಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಉಂಗುರ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ ಮೂಗಿನ ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ಬಲಬದಿಯ ಮೂಗಿನಿಂದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಲ ಮೂಗನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಎಡಬದಿಯ ಮೂಗಿನಿಂದ ಉಸಿರನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಈಗ ಒಂದು ಸುತ್ತು ನಾಡಿ ಶುದ್ಧಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಪೂರ್ತಿಯಾಯಿತು. ಈ ರೀತಿ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ 3, 6, 9, ಆಮೇಲೆ 24 ಬಾರಿಯವರೆಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಅನಂತರ