



ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕು.

ಉಪಯೋಗಗಳು

ಅಮ್ಮಜನಕದ ಅಧಿಕ ಪೂರೈಕೆಯಾಗಿ ಇಡಿ ದೇಹ ಪೋಷಣೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಾಡಿ ಶುದ್ಧೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಾಯು ನಾಳಗಳು (ನಾಡಿಗಳು) ಶುದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಆಸ್ತಮಾ, ಅಲರ್ಜಿ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

- ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಮಲಿನ ವಸ್ತು ಹೊರ ಹೋಗುತ್ತದೆ.
- ಹೃದಯಾಘಾತವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮನಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜಾಗೃತಿಗೆ ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಉಪಯುಕ್ತ.
- ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ.

ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲೇ ಇರಿಸಿ. ತೀರಾ ಕಷ್ಟವಾಗುವವರು ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿಕುಳಿತುಅಭ್ಯಾಸ ನಡೆಸಿ. ಆತುರದಲ್ಲಿಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲೇಬಾರದು. ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೇರಬೇಡಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಉಸಿರಾಡಲೇಬಾರದು.

ಪರಿಣತಿ ಹೊಂದಿದ ನಂತರ ಉಚ್ಚಾಸ ನಿಶ್ಚಾಸ ಮತ್ತು ಉಸಿರಿನ ಧಾರಣೆಯ ಎಣಿಕೆಗಳನ್ನು ಗುರುಮುಖೇನನೇ ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮುಂಜಾನೆ ಹೊತ್ತು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಧಿಕ ಪ್ರಯೋಜನ. ಗಡಿಬಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಾರದು.

ಸುಖ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಇದು ಒಂದು ಸರಳ ವಿಧಾನದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ: ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಜಮಖಾನ ಹಾಸಿನ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಸುಖಾಸನ ಯಾ ಸಿದ್ಧಾಸನ/ ಪದ್ಮಾಸನ/ ವಜ್ರಾಸನ, ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೆನ್ನು ಕುತ್ತಿಗೆ ತಲೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಲಂಬವಾಗಿರಲಿ. ದೇಹ ಸಡಿಲಗೊಂಡಿರಬೇಕು. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸನ್ನತೆ ಇರಬೇಕು. ಹಾಯಾಗಿ ವಿರಮಿಸಬೇಕು. ಕಣ್ಣುಗಳು ಮೃದುವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿರಬೇಕು. ಈಗ ಉಸಿರನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ, ನಿಶ್ಚಬ್ಧವಾಗಿ ಆದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಮೂಗಿನ ಎರಡು ಬದಿಯಿಂದ ಒಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು (ಪೂರಕ). ಆಮೇಲೆ ಉಸಿರನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ, ನಿರಂತರವಾಗಿ, ನಿಶ್ಚಬ್ಧವಾಗಿ ಆದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡಬೇಕು. (ರೇಚಕ). ಈ ಉಸಿರಿನ ಪೂರಕ ರೇಚಕ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರಬೇಕು. ಪೂರಕದಲ್ಲಿ ಎದೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯ ವಿಕಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ರೇಚಕದಲ್ಲಿ

ಹೊಟ್ಟೆಯು ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದಿರುತ್ತದೆ. ಎದೆಯು ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸರಳ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಗಮನ ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಇರಬೇಕು. ಈ ಸರಳ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ 3 ಬಾರಿ, 6 ಬಾರಿ, 9 ಬಾರಿ ಅನಂತರ 24 ಬಾರಿವರೆಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಕುಂಭಕ ರಹಿತ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಉಜ್ಜಯೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಜಮಖಾನದ ಮೇಲೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾದ ಆಸನದಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೈಗಳು ಚಿನ್ನದ್ರೆಯಲ್ಲಿರಲಿ. ಮೂಗಿನಿಂದ ಉಸಿರನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಗಂಟಲಿನ ಮೂಲಕ 'ಶ್' ಶಬ್ದದೊಂದಿಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ) ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಕಾಲ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ಹಿಡಿದಿಡಿ. ನಂತರ ಸಶಬ್ದದೊಂದಿಗೆ ಒಳಕ್ಕೆಳೆದುಕೊಂಡ ಉಸಿರನ್ನು ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಕಂಠ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಿನ ಹರಿಯುವಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು.

ಉಸಿರಾಟ ಶರೀರದ ಮುಖ್ಯ ಜೀವಾಧರ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶದ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.