



ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಣ ಎಂದರೆ ಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಜೀವಶಕ್ತಿ. ಯಮ ಎಂದರೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ನೀತಿ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳ ನಿಯಂತ್ರಿತ ಉಸಿರಾಟವು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಶಕ್ತಿಯ ಹರಿವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಯಂತ್ರಿತ ಉಸಿರಾಟವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ವಯಂಗಳ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಪ್ರಯೋಜನ

- ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ದೋಷಪೂರ್ಣ ಉಸಿರಾಟ ಸಮರ್ಪಕವಾಗುವುದು.

- ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಹತೋಟಿ (ನಿಗ್ರಹ) ಸಾಧಿಸಿ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೊಂದಬಹುದು.
- ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.
- ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶವು ಶುದ್ಧಗೊಳ್ಳುವುದು. ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳುವುದು. ಶಾಂತವಾಗುವುದು, ಏಕಾಗ್ರಗೊಳ್ಳುವುದು.
- ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.
- ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಹೃದಯವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಯಾಸವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ

ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಿಯೆಯ ಅರಿಯುವಿಕೆಯು ಪಕ್ಕಗೊಳಿಸುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

- ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅರಿಯುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಮೊದಲ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಇತರ ರಂಧ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ಒಳಭಾಗದ ಹಾಗೂ ಹೊರಭಾಗದ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಗಮ್ಯ ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಉಸಿರುಹೊರಹಾಕುವುದು ಇವುಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಸುಖಕರವಾದ ಸ್ಥಿರವಾದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಹಾಯಾಗಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ.

ಪ್ರಾಣಿಯಾಮದಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧ

ವಿಭಾಗೀಯ ಪ್ರಾಣಿಯಾಮ, ಸುಖಿ ಪ್ರಾಣಿಯಾಮ, ಬಾಹ್ಯ ಕುಂಭಕ (ನಿಶ್ವಾಸದ ಬಳಿಕ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಉಚ್ಚಾಸ ಮಾಡದಿರುವುದು), ಅಂತರ ಕುಂಭಕ (ಉಚ್ಚಾಸದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ನಿಶ್ವಾಸ ಮಾಡದಿರುವುದು), ಸುಖಿ ಪ್ರಾಣಿಯಾಮ ಅಥವಾ ಸರಳ ಪ್ರಾಣಿಯಾಮ, ನಾಡೀ ಶುದ್ಧಿ (ನಾಡೀ ಶೋಧನ) ಪ್ರಾಣಿಯಾಮ, ಸೂರ್ಯಾನುಲೋಮ, ಚಂದ್ರಾನುಲೋಮ, ಸಿತ್ವಾರೀ, ಶೀತಲೀ, ಸದಂತ, ಉಜ್ಜಯೀ, ಭ್ರಮರೀ, ಭೃಷಿಕಾ. ಈ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಯೋಗ ಗುರುಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಕಲಿಯಬೇಕು.

ಅಲರ್ಜಿ ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ...

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಬಲಗೊಳ್ಳಲು ಯೋಗ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಸಹಕಾರಿ. ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಾಗ ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಗಿನ ವಾಯು ಸಂಚಾರದ ಮಾರ್ಗ ಬಲಗೊಂಡು ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಮೊದಲ ಉಸಿರಾಟ (ಶಶಾಂಕಾಸನ) ಅಲರ್ಜಿ ಶೀತವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಮ್ಲಜನಕ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಯಿಂದ ಧೀರ್ಘಕಾಲದ ಉಂಟಾದ ಶೀತಗಳು, ಆಸ್ಟಮಾ, ಸೈನಸ್ ಅಲರ್ಜಿ ಇತ್ಯಾದಿ ನಿಯಂತ್ರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೊರೊನಾ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸರಳ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ನಾಡೀಶುದ್ಧಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಭ್ರಮರೀ, ಉಜ್ಜಯೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಕೊರೊನಾ ಬಂದ ಅನಂತರ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸುಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸುಖಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದು. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಕೋವಿಡ್ ಪೀಡಿತರು ಶವಾಸನವನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು. ■

ಆಹಾರ ಸೇವನೆ

ಸತ್ತಯುತವಾದ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಮಾನವನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೊಂದುವಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕೇ ವಿನಹ ಅಳತೆ ಮೀರಿ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಬೇಡಿ. ನಾವು ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಭಾಗ ಘನ ಆಹಾರ, ಕಾಲು ಭಾಗ ದ್ರವ ಆಹಾರ, ಉಳಿದ ಕಾಲು ಭಾಗ ವಾಯು ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಇರಲಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಬಿರಿಯುವಷ್ಟು ಆಹಾರ ಬೇಡ. ಹೊಟ್ಟೆ ಹಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಾಗ ದುಃಖ, ಕೋಪ, ಉದ್ವೇಗ, ಆತಂಕ, ದ್ವೇಷ, ಅಸೂಯೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಬೇಡ, ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಿ ಮತ್ತು ಪರಿಶುದ್ಧ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಾಗ ಅದರಲ್ಲೇ ಮನಸ್ಸಿಟ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ತಿನ್ನಿ. ಬಾಯಿಯಿಂದಲೇ ಜೀರ್ಣಕೀಯ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು.

ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ಅನಂತರ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಜರರದಲ್ಲಿರುವ ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಸಿಡ್‌ನ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ತಿಂದ ಆಹಾರ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಕ್ರಮ ಸರಿಯಾಗಬೇಕು. ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಟಿ.ವಿ., ಪತ್ರಿಕೆ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದು, ಮಾತನಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ.