



ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರನ್ನು ಅವರೇ ನಿರ್ಬಂಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

- ಬ್ರೇಕ್ ಟೈಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಹೋದಲ್ಲಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮೆಲ್ಲಗೆ ಕಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿ. ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರು ಬಿಡುತ್ತಾ ಕಾಲನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸುವುದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಉಸಿರಾಟವು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಭಾಗವೇ ಆಗಿದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಟ್ ಡೌನ್ ಮಾಡಿ ಉಸಿರಾಡಬೇಕು.
- ಚೇರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೂತಿಥಿರಿಸಿ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸೊಂಟವನ್ನಷ್ಟೇ ಎಡಕ್ಕೆ, ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಬೆನ್ನಿನ ನೋವು ಹಾಗೂ ಸೊಂಟದ ನೋವು ಬರುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.
- ಚೇರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೂತು ಅಪ್ಪರ್‌ಬಾಡಿ ಲಿಫ್ಟ್ ಮಾಡಿ. ಜೊತೆಗೆ ಕೈ ಮೇಲೆ ಮಾಡಿ, ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ. ಅರ್ಧ ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ. ಚೇರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೂತಾಗ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ, ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುವುದನ್ನೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ಬೇಕಂತಲೇ ಪೆನ್ನು ಸೇರಿದಂತೆ ಇನ್ನಿತರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಹಾಕಿ,



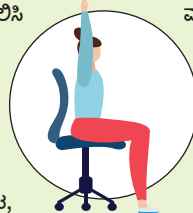
ಬಾಗಿ ಅದನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ರೂಢಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

- ಚೇರ್‌ನಿಂದ ಎದ್ದು ಕೈಯನ್ನು ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬ್ಯಾಕ್‌ಬೆಂಡ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತಾ ಮತ್ತೆ ಕೇಂದ್ರ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಬನ್ನಿ. ಹೀಗೆ ನಿತ್ಯವೂ ಐದು ಸಲ ಮಾಡಿ.
- ಚೇರ್ ಅನ್ನೇ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಕೆಳಗೆ ಕೂರುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ, ಮತ್ತೆ ಮೇಲೆ ಬನ್ನಿ. ಇದರಿಂದ ಬೆನ್ನುನೋವು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.
- ಪ್ರತಿ 15 ನಿಮಿಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ನಿಂತು ದೇಹದ ಬ್ಯಾಲೆನ್ ಪರಿಶೀಲನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಎರಡು ಪಾದಗಳ ಬ್ಯಾಲೆನ್ ಸರಿಯಾಗಿ ಇದೆಯೇ ಅನ್ನೋದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಆಫ್ ಸ್ಟಾಟ್ ಡೌನ್ ಮಾಡಿ. ಇದು ಪೂರ್ತಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ವರ್ಕ್‌ಔಟ್ ಮಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಲು, ಸೊಂಟ, ಎದೆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ಕಪೋತಾಸನ ಮಾಡಿ. ಚೇರ್ ಮೇಲೆ ಕೂತು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬಲ ತೊಡೆಯ ಕೆಳಗೆ ಹಾಕಿ ಕೂರಿ. ನಂತರ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಕೂರಿ.



- ಚೇರ್ ಮೇಲೆಯೇ ಕೂತು ಸೊಂಟವನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ಟೈಟ್ ಮಾಡಿ, ಸೊಂಟದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ಟೈಟ್ ಮಾಡಿ. ಇದನ್ನು ಎರಡೂ ಕಡೆ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

- ಚೇರ್ ಮೇಲೆ ಕೂತಾಗ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಪಾದಗಳನ್ನು ನೇತಾಡುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತೇವೆ. ಇದು ತಪ್ಪು. ಎರಡೂ ಪಾದಗಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿರಬೇಕು. ಭಾರವನ್ನೂ ಪಾದಗಳ ಮೇಲೆಯೇ ಬಿಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕಾಲು ಹಾಗೂ ಸೊಂಟದ ಭಾಗದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಆಕ್ಸಿವ್ ಆಗಿ ಸ್ಟಾಂಗ್ ಆಗುತ್ತವೆ.
- ವ್ಯಾಕ್ಸಸನ್ (ಟ್ರೇಪೋಸ್) ಮಾಡಿ. ಒಂದು ಕಾಲ ಮೇಲೆ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಹೀಗೆ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಎಡ ಕಾಲನ್ನು ಬಲ ತೊಡೆಯ ಮೇಲಿಡಿ. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳಿಗೂ ಇದನ್ನೇ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.



- ಎರಡು ಕಾಲ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲುವುದೇ ತಾಡಾಸನ. ಸುಮ್ಮನೆ ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷ ಕಣ್ಣುಚ್ಚಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತೂಕವಿದೆ ಅನ್ನೋದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಆ ಭಾಗದ ಸಮನ್ವಯತೆ ಸಾಧಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.



ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಸುರಿದಂತಿರಬೇಕು. ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸುರಿದಾಗ ಅದು ಎಲ್ಲಿಯೂ ಬ್ರೇಕ್ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಉಸಿರಾಟವು ಬ್ರೇಕ್ ಆಗಬಾರದು.

ಮೃದುವಾಗಿ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಬೇಕು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಗುರಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಸಮಾಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಜೋರಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಬಾರದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಜೋರಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವ ನಾಯಿಯ ಜೀವಿತಾವಧಿಯು 8-10 ವರ್ಷ ಆದರೆ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವ ಆಮೆಯ ಆಯಸ್ಸು 200 ವರ್ಷ.

ಉತ್ಸಾಹಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟೇ ಸಮಯವನ್ನು ನಿಶ್ಚಾಸಕ್ಕೂ ನೀಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಿಂತೂ ಕಚೇರಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಆಕ್ಷೇಪ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

