



## ಸೂರ್ಯ ಮುದ್ರೆ

ಉಂಗುರದ ಬೆರಳಿನ ತುದಿಯನ್ನು ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಬುಡದಲ್ಲಿರಿಸಿ, ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಉಂಗುರ ಬೆರಳಿನ ಮೇಲೆ ಹಗುರವಾಗಿ ಒತ್ತಿ ಇಡಬೇಕು. ಉಳಿದ ಬೆರಳುಗಳು ನೇರವಾಗಿರಲಿ. ಇಷ್ಟ ದೇವರು ಯಾ ಓಂ ಸೂರ್ಯಾಯ ನಮಃ ಸುಮಾರು 10 ರಿಂದ 20 ನಿಮಿಷ ಮಂತ್ರ ಪಠಿಸಿ ಅಭ್ಯಾಸ ನಡೆಸಿ. ಚಿಕ್ಕಾ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ 10 ನಿಮಿಷ ಪ್ರಾಣಮುದ್ರೆ ಮಾಡಿ.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು :ಸೂರ್ಯ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕರಗಿಸಬಹುದು. ದೇಹದ ಅತಿಯಾದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿ ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಗಮವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೊಲೆಸ್ಯಾಲ್ ಸಹ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಶರೀರದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಸೂರ್ಯಮುದ್ರೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಪಿತ್ತ ದೋಷ ಇದ್ದವರು ಈ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12 ರಿಂದ 2.30 ರವರೆಗಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಬೇಡ.

ಸ್ವಶ್ವದಿಂದ ಜೊಲ್ಲು ರಸ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಮಿಶ್ರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ) ನಾವು ತುಟಿ ಮುಚ್ಚಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಜಗಿದು ನುಂಗಿದಾಗ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬಾರದು. (ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬಹುದು.)

ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ಮೊದಲು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬಹುದು. ನಾವು ತಿಂದ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗದಿದ್ದಾಗ ಬೊಜ್ಜಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಮಧುಮೇಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಥೈರಾಯಿಡ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರುವ ಸಂದರ್ಭ ಜಾಸ್ತಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಕ್ರಮ ಸರಿಯಾಗಬೇಕು. ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವಾಗ ನಮ್ಮ ಗಮನ ಆಹಾರದ ಕಡೆಗೆ ಇರಬೇಕು. ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಟಿ.ವಿ, ರೇಡಿಯೊ, ಪತ್ರಿಕೆ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದು, ಮಾತನಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಲಾಲಾರಸ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ನೀಡಬೇಕು.ಪ್ರೋಟೀನ್, ವಿಟಮಿನ್, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಸಸಾರಜನಕ, ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ, ಕೊಬ್ಬು, ಖನಿಜಾಂಶ ಲವಣಗಳು ಹಾಗೂ ನೀರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬೊಜ್ಜು ಇದೆ ಎಂಬ ಚಿಂತೆ ಬೇಡ. ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗ, ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ವಾರಕೊಮ್ಮೆ ಒಂದು ಹೊತ್ತು ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹುಳಿ, ಅತಿ ಖಾರ, ಅತಿ ಮಸಾಲೆ ಬೇಡ.

ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬೊಜ್ಜು ಇದ್ದವರು ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಮಾಡುವ ತಿರುಚುವಿಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಹಾಗೂ ಆಸನಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. (ಊರ್ಧ್ವಪ್ರಸಾರಿತ ಪಾದಾಸನ, ಜಠರ ಪರಿವರ್ತನಾಸನ)

ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಸಹಜ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಕರಗಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಸಹಜ ರೀತಿಯ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವು ಒದಗುತ್ತದೆ. ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಶೇಖರಣೆಗೊಳ್ಳುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಕರಗುವ ಕೊಬ್ಬಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರಬೇಕು. ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರಣೆಗೊಳ್ಳಲು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಂತೆ, ಕರಗಲೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಅಗತ್ಯ. ನಿತ್ಯನಿರಂತರ ಕ್ರಮವತ್ತಾಗಿ, ಉದಾಸೀನ ಮಾಡದೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿ, ದೇಹದ ಅಧಿಕ ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾಗುವ, ಸ್ಲಿಮ್ ಆಗುವಿರಿ ಎಂಬ ಜಾಹೀರಾತು ನೀಡುವ ಯಾವುದೇ ಗುಳಿಗೆ, ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನಂಬಬೇಡಿ. ಸಹಜ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕ್ರಮದಿಂದಲೇ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿ ತೆಳ್ಳಗಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ.

(ಲೇಖಕರು ಯೋಗಪಟು ಹಾಗೂ ಮಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ನಿವೃತ್ತ ಆರೋಗ್ಯಾಧಿಕಾರಿ. ಸಂಪರ್ಕ: 9448394987)

