



ವಜ್ರಾಸನ

ನೋವು ನಿಯಂತ್ರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

### ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹೇಗೆ?

ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಗಾಳಿ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದಾಡುವುದು. ನಿಲ್ಲುವಾಗ ನೆಟ್ಟಗೆ ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಕೆಲವು ನೃತ್ಯ, ಯೋಗ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸರಳ ಯೋಗಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಹಿತವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಬೆನ್ನು ನೋವಿಗೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯ ಬಹುದು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಅಧಿಕ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಲ್ಲೇ ತೋಳುಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಎತ್ತಿ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಹೆಣೆದುಕೊಂಡು ನಿಟ್ಟಿಸಿರು ಬಿಡುವುದು. ಇದನ್ನು ನಾಲ್ಕಾರು ಬಾರಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಸೊಂಟ ನೋವು ಬೆನ್ನುನೋವು ಇದ್ದವರು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಭಾಗುವ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಸನಗಳು, ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಬೇಡ. ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮವಾದ ಒಂದೊಂದು ಕಾಲಲ್ಲಿ ಸೊನ್ನೆ ಬರೆಯುವುದು, ಕೆಲವು ತಿರುಚುವಿಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಕೆಲವು ಅಗತ್ಯದ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

### ಯಾವ ಯೋಗ ಭಂಗಿ ಉಪಯುಕ್ತ?

ತಾಡಾಸನ, ಪಾರ್ಶ್ವ ತಾಡಾಸನ, ಅರ್ಧಕಟಿ ಚಕ್ರಾಸನ, ಕಟಿ ಚಕ್ರಾಸನ, ವಿರಭದ್ರಾಸನ 2, ವಜ್ರಾಸನ ಹಾಗೂ ಪರ್ವತಾಸನ, ನವಾಸನ, ವಕ್ರಾಸನ, ಭಾರದ್ವಾಜಾಸನ, ಮರೀಚಾಸನ, ಉತ್ತಿತ ಏಕಪಾದಾಸನ, ಸೇತುಬಂಧ ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ, ಮಕರಾಸನ, ಬಾಲಾಸನ, ಭುಜಂಗಾಸನ, ಏಕಪಾದ ಶಲಭಾಸನ, ಶಲಭಾಸನದಲ್ಲಿ ವಿನ್ಯಾಸ, ಧನುರಾಸನ, ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಲ್ಲೇ ಕುತ್ತಿಗೆ ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಭುಜಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸುವುದು. ಶವಾಸನ ಇತ್ಯಾದಿ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ನಾಡಿಶುದ್ಧಿ, ಉಜ್ಜಯಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಸುಖಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕುವ ಧ್ಯಾನ.

ಮುದ್ರೆಗಳು : ಪ್ರಾಣಮುದ್ರೆ, ವಾಯುಮುದ್ರೆ, ವಾಯುಶೂನ್ಯ ಮುದ್ರೆ, ಮೇರುಂಡ ಮುದ್ರೆ, ಭುವನೇಶ್ವರಿ ಮುದ್ರೆ.

ಸೊಂಟನೋವು, ಬೆನ್ನು ನೋವು ಇರುವವರು ದಿವಸಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮಕರಾಸನ ಮಾಡಿ. ಉತ್ತಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತುಕೊಡಿ (ಸೇವನೆ ಮಾಡುವಾಗ ತುಟಿ ಮುಚ್ಚಿ ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ) ಅಧಿಕ ತೂಕದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸೊಂಟನೋವಿನ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕರಗಿಸಬೇಕು. ಮುಂಜಾನೆ ಹೊತ್ತು ಸೊಂಟ ನೋವಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಐಸ್ ಅನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಇರಿಸಿ. ಅಮೇಲೆ ನೋವಿನ ಜಾಗಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಸುಮಾರು ಎರಡು ಗಂಟೆಯ ಅವಧಿ ಇರಿಸಿ. ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ಸುಮಾರು 10 ನಿಮಿಷ ನೆನೆಸಿ. (ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಮಾಡಬಹುದು)

ತಿವ್ರ ಬೆನ್ನು, ಸೊಂಟ ನೋವು ಇದ್ದವರು ವೈದ್ಯರ ತಪಾಸಣೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು, ಸರಳ ಯೋಗವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಬೇಕು. ಕಠಿಣ, ಮಸಾಲೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಸತ್ತಯುತವಾದ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಈ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಶಿಸ್ತು ಬದ್ಧವಾಗಿ, ಕ್ರಮವತ್ತಾಗಿ, ಉಸಿರಿನ ಗತಿಯೊಂದಿಗೆ ಯೋಗದ, ಮುದ್ರೆಗಳ ಸೂಚನೆ, ನಿಯಮಗಳೊಂದಿಗೆ ಗುರುಮುಖೇನ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕಲಿತು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದ ಬೆನ್ನುನೋವು, ಸೊಂಟ ನೋವನ್ನು ಬೇಗನೇ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

### ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಏಕಪಾದ ಶಲಭಾಸನ

ಜಮಖಾನದ ಮೇಲೆ ಬೋರಲು ಮಲಗಿ, ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಷ್ಟಿ ಮಾಡಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ರಿಸಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಗಲ್ಲವನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಬೇಕು. ಸೊಂಟದ ಕೆಳಭಾಗದಿಂದ ಒಂದೊಂದೇ ಕಾಲನ್ನು ಉಸಿರಿನ ಗತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಅನಂತರ ಕೆಳಗೆ ತರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಣೆ ಮಾಡಿ ಪ್ರಷ್ಟ ಭಾಗದ ಸಮೀಪ ತಂದು ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಗಲ್ಲಕ್ಕೆ ಇಡಬೇಕು. ಇದು ಶಲಭಾಸನದಲ್ಲಿ ವಿನ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಪಯೋಗಗಳು: ಏಕಪಾದ ಶಲಭಾಸನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಯಟಿಕ್ ಹಾಗೂ ಕೆಳಸೊಂಟದ ನೋವು ಶಮನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರಷ್ಟದ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಭಾಗದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ತೊಡೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಷ್ಟದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ. ಉದರ ಭಾಗದ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ.

ಸೂಚನೆ

ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ಮಾಡಕೂಡದು. ಸೊಂಟದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು ಹೊಂದಿರುವವರು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಮಾಡಲು ಮುಂದಾಗಬೇಕು. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹರ್ನಿಯ, ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣು ಇದ್ದವರು ಏಕಪಾದ ಶಲಭಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಲೇಬೇಡಿ.

(ಲೇಖಕರು ಖ್ಯಾತ ಯೋಗಪಟು. ಸಂಪರ್ಕ: 9448394987)