



ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ, ಹಲಾಸನ, ಶೀರ್ಷಾಸನ, ಅಧೋಮುಖಿ ಶ್ವಾನಾಸನ, ಬಕಾಸನ, ಶವಾಸನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಾಗ ಶಿರಸ್ಸಿಗೆ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಜರುಗಿ ನರಮಂಡಲ ಸಚೇತನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಉಸಿರಾಟದ ನಿಯಂತ್ರಣವಾಗಿದ್ದು, ಇದು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ ಎಂದರೆ ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಶಕ್ತಿಯಾಗಿದ್ದು ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಉಪಾಯವೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಎಂದು ಪತಂಜಲಿ ಋಷಿಗಳು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧ ಉಸಿರಾಟವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಖ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ನಾಡಿಶುದ್ಧಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಭ್ರಮರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಒತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಏಳನೇ ಮೆಟ್ಟಿಲೇ ಧ್ಯಾನ. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆಳ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ನೆಮ್ಮದಿ ಒದಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಆಸನವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಮುಂಜಾನೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನು, ಕುತ್ತಿಗೆ, ಶಿರಸ್ಸು ನೇರ ಮಾಡಿ (ವಜ್ರಾಸನ ಯಾ ಪದ್ಮಾಸನ ಯಾ ಸುಖಾಸನದಲ್ಲಿ) ಕುಳಿತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಸಿರನ್ನು ಒಂದರಿಂದ ಐವತ್ತು ಬಾರಿ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಬೇಕು. ಅನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಯಮ ನಿಯಮವನ್ನು (ನೈತಿಕ ಬಲ ಸುಧಾರಣೆ) ಪಾಲಿಸಿ ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ ಇವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದಾಗ ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಳಬಹುದು.

ಒತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನ ಬಹಳ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನವು ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಮೇಲೆ ಗಮನಾರ್ಹ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಬಡಿತವು ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನರಮಂಡಲದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಆತಂಕದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಧ್ಯಾನವು ಒಂದು ಪರಿಪೂರ್ಣ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಧ್ಯಾನವು ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಗದ ಜನರಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಅತ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಧ್ಯಾನವು ಶಾಂತ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ತೆರವುಗೊಳಿಸುವುದು ಆಗಿದೆ. ಪದೇ ಪದೇ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವವರು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಶವಾಸನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.

“ಮನಃ ಪ್ರಶಮನೋಪಾಯಃ ಯೋಗ ಇತ್ಯಭಿದಿಯತೇ” ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಉಪಾಯವೇ ಯೋಗ ಎಂದು ವಸಿಷ್ಠ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಕೂಡಿದ “ಯೋಗ” ವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ನವಚೈತನ್ಯ ಒದಗಿ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ವಿಕಸನಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ತಾಳ್ಮೆ, ಶಾಂತಿ ಒದಗಿ ಸಹಜವಾಗಿ ನರಮಂಡಲ ಚೈತನ್ಯ ಶೀಲವಾಗುತ್ತದೆ.

www.ayurwin.com



MY BODY IS A REFLECTION OF MY LIFESTYLE

3  
ರಿಂದ  
6



Conditions Apply\*. Creative Visualization. The models featured here are professional models.

ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಅತಿಯಾದ ತೂಕ ತೂಕವು ಅಥವಾ ದಪ್ಪವಾದ ದೇಹಾಕೃತಿ 1 ಅಥವಾ 2 ಅಂಗಲಕ್ಷಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸುಮಾರು ಅಂಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಅಥವಾ ಸುಮಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಈಗ ಅದನ್ನು ಒಂದೇ ಅಂಗಲಕ್ಷಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಬಯಸಿದರೆ ಅದು ಅಚ್ಚವು. ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ 3 ರಿಂದ 6 ಅಂಗಲಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಸ್ಲಿಮ್ ಪೌಡರ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್ ಜೊತೆಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸ್ಲಿಮ್ ಆಗಿ ಸುಂದರವಾದ ದೇಹವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ನನಗೆ ವೆನಿಲ್ಲಾ ಫ್ಲೇವರ್ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟವಾಯಿತು.

ಮತ್ತೆ ನೀವು?

ಆಯೂರ್ವಿನ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಸಿಮ್ ಪ್ಲಸ್



ವೆನಿಲ್ಲಾ ಫ್ಲೇವರ್ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್ ಚಾಕೋಲೆಟ್ ಫ್ಲೇವರ್



ಟೀನ್ಟೀಲ್ ನ್ಯೂಟ್ರೀಲ್ ಸ್ಲಿಮ್ ಗ್ರೀನ್ ಟೀ

8880 666 666 ಮೆಡಿಲಿನ್ಗಳಿಗೆ ಲಭ್ಯ Buy Online amazon.in Flipkart Apollo MedPlus www.ayurwin.com