



ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ



ಅಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ, ಬೆಂಗಳೂರು  
ಜಿಲ್ಲಾಡಳಿತ, ಜಿಲ್ಲಾ ಪಂಚಾಯತ್ ವಿಜಯನಗರ  
ಜಿಲ್ಲಾ ಅಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ, ವಿಜಯನಗರ

ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನ

ಯೋಗ ಕೈಸಿಡಿ

(Common Yoga Protocol)



ಸ್ವರಚನೆ : ಜಿಲ್ಲಾ ಅಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ, ವಿಜಯನಗರ

## ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳು

ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ಈ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿರುವ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

### ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೊದಲು

- ◆ ಶುಚಿತ್ವವು ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ಅಗತ್ಯತೆ. ಇದು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರ, ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.
- ◆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಉತ್ತಮ. ಲಘುವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಸುಸ್ತು ಅನಿಸಿದಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪನವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.
- ◆ ಮಲ ಮೂತ್ರಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.
- ◆ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಗ ಮ್ಯಾಟ್ ಅಥವಾ ಬೆಡ್‌ಶೀಟ್ ಬಳಸಬಹುದು.
- ◆ ಹಗುರವಾದ ಮತ್ತು ಆರಾಮದಾಯಕವಾದ ಹತ್ತಿಯ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.
- ◆ ಅವಸರವಾಗಿ ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಾರದು.
- ◆ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆ /ನೋವು/ಹೃದಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು/ಆಯಾಸ ಮತ್ತು ತೀವ್ರವಾದ ಒತ್ತಡ

ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ವೈದ್ಯರ ಮತ್ತು ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

- ◆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ಬಾಣಂತಿಯರು ಮತ್ತು ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

### ಅಭ್ಯಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ

- ◆ ಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯೊಂದಿಗೆ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ಇದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿ ಇಡಲು ಅನುಕೂಲಕರವಾದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ.
- ◆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಶಾಂತವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ದೇಹದ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ಗತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಮಾಡಬೇಕು.
- ◆ ಅಭ್ಯಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಬೇರೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉರಿಸನ್ನು ಹಿಡಿದಿರಬಾರದು.
- ◆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಸಿರಾಟವು ಯಾವಾಗಲೂ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಮೂಲಕ ಇರಬೇಕು.
- ◆ ದೇಹವನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು ಮತ್ತು ಅನಗತ್ಯ ಎಳೆತಗಳನ್ನು ನೀಡಬಾರದು.
- ◆ ದೇಹದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಧನಾತ್ಮಕ

ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಿರಂತರ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತ ಅಭ್ಯಾಸ ಬಹಳ ಅವಶ್ಯಕ.

- ◆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಸನವೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಲಹೆ ಹಾಗೂ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಅಭ್ಯಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ◆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಶಾಂತಿಮಂತ್ರ/ಸಂಕಲ್ಪ ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನದೊಂದಿಗೆ ಕೊನೆಗೊಳಿಸಬೇಕು.

### ಅಭ್ಯಾಸದ ನಂತರ

- ◆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡು ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.
- ◆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ 20 ರಿಂದ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.
- ◆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ 20 ರಿಂದ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರವೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

### ಆಹಾರದ ನಿಯಮಗಳು

ಕೆಲವೊಂದು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಸ್ಯಾಹಾರವು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪೀಡಿತರಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡುವವರನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ 30 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡೇ ಹೊತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ಪ್ರಶಸ್ತವಾಗಿದೆ.

## ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

ಯೋಗವು ಎಲ್ಲಾ ಬಂಧನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಲು ಒಂದು ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಹಲವಾರು ಯೋಗ ಸಾಧಕರ ಅನುಭವಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಹಲವಾರು ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ದೃಢಪಡಿಸಲಾಗಿದ್ದು ಅವುಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ.

- ♦ ಯೋಗವು ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಮಾಂಸಖಂಡ ಮತ್ತು ಮೂಳೆಗಳ ದೃಢತೆ ಹಾಗೂ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಸಹಾಯಕಾರಿ.
- ♦ ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆ, ಆಯಾಸ, ಆತಂಕ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಯೋಗವು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.
- ♦ ಮಧುಮೇಹ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಅಲರ್ಜಿ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.
- ♦ ಮುಟ್ಟಿನ ಮತ್ತು ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುತ್ತಿರುವ ಸಂದರ್ಭದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಯೋಗ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ♦ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಯೋಗವು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಉತ್ಸಾಹಭರಿತ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ.

# ಯೋಗಾಸನಗಳು ನಿಂತಿರುವ ಭಂಗಿಗಳು / ಆಸನಗಳು

## 1. ತಾಡಾಸನ

ತಾಡ ಎಂದರೆ ತಾಳೆ ಮರ ಅಥವಾ ಪರ್ವತ. ಈ ಆಸನವು ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಧೃಢತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಂತಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಆಸನಗಳಿಗೆ ಆಧಾರ/ಮೂಲ ಆಸನವಾಗಿದೆ.

ಧೃಢತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಂತಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಆಸನಗಳಿಗೆ ಆಧಾರ/ಮೂಲ ಆಸನವಾಗಿದೆ.

## ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಈ ಆಸನವು ದೇಹದ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು, ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ನಗರಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ



## 2. ವೃಕ್ಷಾಸನ

ವೃಕ್ಷ ಎಂದರೆ ಮರ. ಈ ಆಸನದ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯು ಮರದ ಆಕಾರವನ್ನು ಹೋಲುವುದರಿಂದ ಈ ಆಸನಕ್ಕೆ ವೃಕ್ಷಾಸನ ಎಂದು ಹೆಸರು.

### ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ನರ-ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಮನ್ವಯತೆ,  
ಸಮತೋಲನ, ಸಹಿಷ್ಣುತೆ,  
ಜಾಗರೂಕತೆ ಮತ್ತು  
ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು  
ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



### 3. ಪಾದಹಸ್ತಾಸನ

ಪಾದಹಸ್ತಾಸನ ಎಂದರೆ  
ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಕಾಲುಗಳ  
ಕೆಳಗೆ ಇಡುವುದು.

### ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಈ ಆಸನವು  
ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು  
ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ  
ಬೆನ್ನುನೋವು ಮತ್ತು  
ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.





#### 4. ಅರ್ಧ ಚಕ್ರಾಸನ

ಅರ್ಧ ಚಕ್ರಾಸನ ಎಂದರೆ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳ ನಡುವೆ 2 ಇಂಚು ಅಂತರದಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

#### ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಈ ಆಸನವು ಬೆನ್ನಿನ ಮೂಳೆ, ನರ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ಟಾಂಡಿಲೈಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯೆಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಹಾಯಕಾರಿ.



## 5. ತ್ರಿಕೋನಾಸನ

ಈ ಆಸನವು ದೇಹ. ತೋಳುಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾದ ತ್ರಿಕೋನವನ್ನು ಹೋಲುವುದರಿಂದ ತ್ರಿಕೋನಾಸನ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ.

### ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಈ ಆಸನವು ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮೀನಖಂಡ, ತೊಡೆ ಮತ್ತು ಸೊಂಟದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.



# ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಮಾಡುವ ಭಂಗಿಗಳು / ಆಸನಗಳು

## 1. ಭದ್ರಾಸನ

ಭದ್ರ ಎಂದರೆ ದೃಢ ಅಥವಾ ಶುಭ. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಬೆನ್ನಿನ ಭಾರವನ್ನು ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಬಿಡಬೇಕು. ದೇಹವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಇದು ವಿಶ್ರಾಮಾಸನ.

## ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಈ ಆಸನವು ದೇಹವನ್ನು ದೃಢವಾಗಿಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.



## 2. ವಜ್ರಾಸನ

ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೊತೆಯಾಗಿ ಚಾಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೈಗಳು ದೇಹದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಅಂಗೈ ನೆಲದ ಮೇಲಿರಬೇಕು.

### ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಈ ಆಸನವು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ತೊಡೆಯ ಮತ್ತು ಮೀನುಖಂಡಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.



### 3. ಅರ್ಧಉಷ್ಣಾಸನ

ಉಷ್ಣ ಎಂದರೆ ಒಂಟೆ. ಈ ಆಸನದ ಕೊನೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯು ಒಂಟೆಯನ್ನು ಹೋಲುವುದರಿಂದ ಈ ಹೆಸರು.

#### ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಈ ಆಸನವು ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಕತ್ತಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನುನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ತಲೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.



#### 4. ಉಷ್ಣಾಸನ

ಉಷ್ಣ ಎಂದರೆ ಒಂಟೆ. ಈ ಆಸನದ ಕೊನೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯು ಒಂಟೆಯನ್ನು ಹೋಲುವುದರಿಂದ ಈ ಹೆಸರು.

#### ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಉಷ್ಣಾಸನ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಈ ಆಸನ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಈ ಆಸನವು ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಲಿನ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಜೀರ್ಣ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳು, ಉಸಿರಾಟದ ಖಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.



## 5. ಶಶಾಂಕಾಸನ

ಶಶಾಂಕ ಎಂದರೆ ಮೂಲ. ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿರುವ ದೇಹವು ಮೂಲವನ್ನು ಹೋಲುವುದರಿಂದ ಈ ಹೆಸರು.

### ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಈ ಆಸನವು ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಆತಂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನು ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

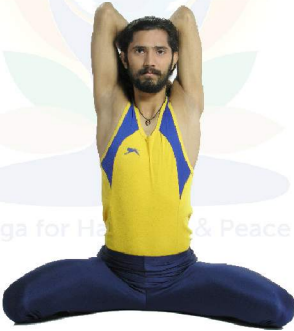


## 6. ಉತ್ಥಾನ ಮಂಡೂಕಾಸನ

ಈ ಆಸನದ ಅಂತಿಮ ಭಂಗಿ ನೇರವಾಗಿರುವ ಕಪ್ಪೆಯನ್ನು ಹೋಲುವುದರಿಂದ ಈ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ.

### ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಈ ಆಸನವು ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವಿಗೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸ್ಟಾಂಡಿಲೋಪಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಎದೆ ಗೂಡಿನ ಚಲನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.





## 7. ವಕ್ರಾಸನ

ವಕ್ರ ಎಂದರೆ ತಿರುಚು ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿ, ಬೆನ್ನುಹುರಿಯು ತಿರುಚುವುದರಿಂದ ಈ ಹೆಸರು.

### ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ಆಕುಂಚನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



# ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು

## 1. ಮಕರಾಸನ

ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಮಕರ ಎಂದರೆ ಮೊಸಳೆ ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಭಂಗಿಯು ಮೊಸಳೆಯನ್ನು ಹೋಲುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಮಕರಾಸನ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

## ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಸಂಪೂರ್ಣ ದೇಹದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ. ಬೆನ್ನಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಆತಂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕಾರಿ.



## 2. ಭುಜಂಗಾಸನ

ಭುಜಂಗ ಎಂದರೆ ಹಾವು/ಸರ್ಪ. ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ಹಾವಿನ ಹೆಡೆಯಂತೆ ಎತ್ತುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಭುಜಂಗಾಸನ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

### ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಈ ಆಸನವು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಬೊಜ್ಜು ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನು ನೋವಿನಲ್ಲೂ ಇದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.



### 3. ಶಲಭಾಸನ

ಶಲಭ ಎಂದರೆ ಮಿಡತೆ.

#### ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಸೈಯಾಟಿಕಾ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನು ನೋವಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಜಕ. ತೊಡೆಗಳ ಹಾಗೂ ಪೃಷ್ಠದಲ್ಲಿನ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಹಾಗೂ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಆ ಆಸನ ಸಹಾಯಕ. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.



# ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು

## 1. ಸೇತುಬಂಧಾಸನ

ಸೇತುಬಂಧ ಎಂದರೆ ಸೇತುವೆಯ ರಚನೆ. ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹವು ಸೇತುವಿನಂತೆ ಕಾಣುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಸೇತುಬಂಧಾಸನ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಚತುಷ್ಟಾದಾಸನ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

## ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.



## 2. ಉತ್ಥಾನಪಾದಾಸನ

ಉತ್ಥಾನ ಎಂದರೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತುವುದು ಮತ್ತು ಪಾದ ಎಂದರೆ ಕಾಲುಗಳು. ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಲಾಗುವುದು.

### ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ನಾಭಿಯ ಬಳಿ ಇರುವ ಮಣಿಪೂರ ಚಕ್ರವನ್ನು ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ತರುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ನೋವು, ವಾಯು, ಅಜೀರ್ಣ, ಅತಿಸಾರ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮತ್ತು ಸೊಂಟದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಆತಂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.



### 3. ಅರ್ಧ ಹಲಾಸನ

ಹಲ ಎಂದರೆ ನೇಗಿಲು. ಅಂತಿಮ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹವು ಅರ್ಧ ನೇಗಿಲಿನಂತೆ ಕಾಣುವುದರಿಂದ ಈ ಹೆಸರು.

#### ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಈ ಆಸನವು ಸಹಾಯಕ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೂ ಪ್ರಯೋಜಕ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ತರಬೇತಿ ಪಡೆದಿರುವ ಬೋಧಕರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು.



#### 4. ಪವನಮುಕ್ತಾಸನ

ಪವನ ಎಂದರೆ ವಾಯು ಮತ್ತು ಮುಕ್ತ ಎಂದರೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು. ಈ ಆಸನ ವಾಯುವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

#### ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ವಾಯುವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಉಬ್ಬರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆಂತರಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರಂದ ಶ್ರೋಣಿ ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಮತ್ತು ನರಗಳನ್ನು ದೃಢಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.





## 5. ಶವಾಸನ

ಈ ಆಸನದ ಅಂತಿಮ ಭಂಗಿಯು ಮೃತ ದೇಹವನ್ನು ಹೋಲುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಶವಾಸನ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

### ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಉದ್ದೇಗವನ್ನು ಕಡಿವೆ ಮಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಆಸನದಿಂದ ಸದಾ ಚಂಚಲವಾಗಿರುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಗಮನವನ್ನು ಆಂತರಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯ ಕಡೆಗೆ ಸೆಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



## 6. ಕಪಾಲಭಾತಿ

ಅನುಕೂಲಕರವಾದ ಧ್ಯಾನದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

### ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಮುಖದಲ್ಲಿರುವ ಸೈನಸ್‌ಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಮ್ಮಿನ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ಸೈನಸೈಟಿಸ್, ಅಸ್ತಮಾ, ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಸೋಂಕು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹವನ್ನು ಪುನರ್ನವೀಕರಿಸಿ, ಮುಖದ ಕಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಹೊಳಪನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಸಬಲೀಕರಿಸಿ, ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.



## 7. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ನಾಡಿ ಶೋಧನ ಅಥವಾ ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ (ಪರ್ಯಾಯ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಉಸಿರಾಟ) ಪರ್ಯಾಯ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಉಸಿರನ್ನು ಹಿಡಿದು ಅಥವಾ ಹಿಡಿಯದೇ ಉಸಿರಾಡುವುದು ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ.

## ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಮನಃ ಶಾಂತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಆತಂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೆಮ್ಮಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



Yoga for Harmony and Peace

## 8. ಶೀತಲೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಶೀತಲೀ ಎಂದರೆ ತಂಪಾಗಿರುವುದು ಅಥವಾ ತಣಿಸುವುದು. ಇದರ ಇನ್ನೊಂದು ಅರ್ಥ ಶಾಂತವಾಗಿಸುವುದು. ಈ ಹೆಸರು ಸೂಚಿಸುವಂತೆ ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದೇಹದ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ದೇಹದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮರಸ್ಯವಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮನಃ ಶಾಂತಿ ಕಾಯುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

## ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಂಪುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಇದು ಬಹಳ ಉಪಯೋಗಕರ. ಬಾಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಹಸಿವನ್ನು ನೀಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅಜೀರ್ಣ ಮತ್ತು ವಾತ ಕಫದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಇದು ಪ್ರಯೋಜಕ.



## 9. ಬ್ರಮರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಬ್ರಮರಿ ಪದವನ್ನು ಸಂಸ್ಕೃತದ ಭ್ರಮದ (ಕಷ್ಟ ದುಂಬಿ) ಎಂಬ ಪದದಿಂದ ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಹೊರಹಾಕುವ ಶಬ್ದವು ದುಂಬಿಯ ರೈಂಕಾರದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಬ್ರಮರಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

### ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದಿಗೆ ಆತಂಕ, ತೀವ್ರ ಕೋಪಗೊಳ್ಳುವುದು, ಹೈಪರ್ ಆಕ್ಟಿವಿಟಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಾಯಕ.

ರೈಂಕಾರದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅನುರಣವು ನರಮಂಡಲ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಹಿತಕರವಾದ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಂದು ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರಾಜನಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕ.

ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿ ಸೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯಂತೆ ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.



## 10. ಧ್ಯಾನ

ಧ್ಯಾನವು ಸತತ ಚಿಂತನೆಯ ಒಂದು ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ.

### ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಧ್ಯಾನವು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಪ್ರಮುಖ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯಾಗಿದೆ. ಋಣಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು, ಕೋಪ, ದುಃಖ, ಭಯ, ಆತಂಕ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ, ಧನಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆ, ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಮತ್ತು ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಸ್ವಯಂ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ.



## 11. ಶಾಂತಿ ಪಾಠ

ಓಂ ಸರ್ವೇ ಭವಂತು ಸುಖಿನಃ. ಸರ್ವೇ ಸಂತು

ನಿರಾಮಯಾಃ ॥

ಸರ್ವೇ ಭದ್ರಾಣಿ ಪಶ್ಯಂತು ಮಾ

ಕಶ್ಚಿದ್ಃಖಭಾಗ್ಯವೇತ್ ॥

॥ ಓಂ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ॥

ಎಲ್ಲರೂ ಸುಖವಾಗಿರಲಿ, ಎಲ್ಲರೂ ರೋಗದಿಂದ

ಮುಕ್ತರಾಗಿರಲಿ ॥

ಎಲ್ಲರೂ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಕಾಣಲಿ, ಯಾರೂ

ಬಳಲದಿರಲಿ ॥

॥ ಓಂ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ॥





ಯೋಗ ಮಾಠಿ ನಿರೋಗಿಯಾಗಿ  
“ಸರ್ವೇ ಜನಾಃ ಸುಖಿನೋ ಭವಂತು  
ಸರ್ವೇ ಸಂತು ನಿರಾಸುಯ”