

# ബി.പി.യുടെ ആറ് വ്യായാമ മൂറുകൾ അറിയുക. യോഗാസനം/ സൂര്യ നമസ്കാരം പരിശീലിക്കുക.

## ആരോഗ്യത്തിനു പറ്റിയ ബി.പി.യുടെ ആറ് വ്യായാമമൂറുകൾ

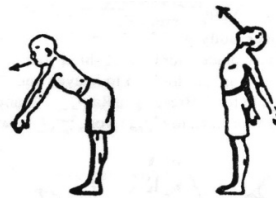
നിത്യവും ഏതാനും വ്യായാമങ്ങൾ മൂടങ്ങാതെ ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കാമെങ്കിൽ ചെറിയവനും ബലഹീനനും ഉൾപ്പെടെയുള്ള എല്ലാ കുട്ടികൾക്കും ശക്തരും, ആരോഗ്യവാന്മാരുമായ മനുഷ്യരായി വളരുവാനുള്ള സാധ്യതകൾ ഉണ്ട്. ദിവസേന കാലത്ത് ഇവ പരിശീലിക്കണം. എഴുന്നേറ്റാൽ ആദ്യത്തെ പരിപാടി ഇതായിരിക്കട്ടെ. നിത്യവും ഉറങ്ങാൻ കിടക്കുന്നതിനുമുമ്പും ഈ പരിശീലനം ആവർത്തിക്കുന്നത് കൊള്ളാം. തുറസ്സായ സ്ഥലത്ത് അല്ലെങ്കിൽ തുറന്നിട്ട ജനാലയ്ക്കരികിൽ നിന്നുകൊണ്ട് ആവതും ദേഹാവരണങ്ങളില്ലാതെ ഈ ആയാസമൂറുകൾ പരിശീലിക്കുന്നതാണുത്തമം. ഇവയിൽ ഓരോന്ന് ചെയ്യുമ്പോഴും മുകളിൽ കൂടി മാത്രം ശ്വസിക്കുകയും വായിൽക്കൂടി ഉച്ചുസിക്കുകയും ചെയ്യണം. വ്യായാമത്തിന്റെ ഓരോ ചലനത്തിന്റെയും ഉദ്ദേശ്യമെന്തെന്ന് മനസ്സിൽ ഓർത്തു കൊണ്ടിരിക്കുന്നതും ഈ ആയാസമൂറുകളുടെ ഗുണത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കുവാൻ ആവശ്യമാകുന്നു.

ചില നല്ല വ്യായാമങ്ങൾ താഴെ കൊടുക്കുന്നു. നന്മപദമായി ഇവ ചെയ്യുന്നത് പാദങ്ങൾക്കും, കാൽ വിരലുകൾക്കും പ്രത്യേകം ഗുണം ചെയ്യുന്നതാണ്.

## 1. തലയ്ക്കും കഴുത്തിനും

തല, മുഖം, കഴുത്ത് ഇവ നല്ലവണ്ണം അമർത്തി പല പ്രാവശ്യം തിരുമ്മുക. രണ്ട് കൈകളിൽ കൂടി വീരലുകളും ഇതിൽ ബലമായി പ്രവർത്തിക്കണം. തള്ളവിരൽ കൊണ്ട് കഴുത്തിന്റെ ഇരുവിശവും തൊണ്ടയും നല്ലവണ്ണം ഉഴിഞ്ഞുവീശേണ്ടതാണ്. തലമുടി നല്ല ബ്രഷ് കൊണ്ടോ, ബലമുള്ള ചീപ്പുകൊണ്ടോ അമർത്തി ചീകണം. ദന്തശുദ്ധി വരുത്തുവാൻ മറക്കരുത്. വായും മൂക്കും കഴുകി ശുദ്ധിയാക്കണം. അതിനുശേഷം ഒരു കഷ് വെള്ളം കുടിച്ചുകൊണ്ട് താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ആയാസമൂറുകളിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുക. ചലനങ്ങൾ വളരെ സാവധാനത്തിലായിരിക്കണം.

## 2. മാറിടത്തിന്



നേരെ നിവർന്നുനിൽക്കുന്ന നിൽപ്പിൽ നിന്ന് ദേഹം മുഴുവനും മുന്നോട്ട് വളയ്ക്കുക. കൈകൾ മുന്നോട്ട് നീട്ടി കൈകൾക്കിടയിൽ പിൻഭാഗം തമ്മിൽ കൂട്ടിച്ചേർത്ത് കാൽമുട്ടിന് മുമ്പിലായി പിടിക്കുക. ഈ സമയം ഉച്ഛ്വാസമാണ് വേണ്ടത്. കൈകൾ സാവധാനം ഉയർത്തി തലയ്ക്ക് മുകളിൽ കൊണ്ടുപോയി ആവതും പുറകോട്ട് ഞെളിയുക. അതേസമയം മുകളിൽ കൂടി ശ്വാസം വലിച്ചെടുക്കണം. അതായത് സർവ്വവ്യാപിയായ സർവ്വേശ്വരന്റെ സമ്യദ്ധമായ സംരേണിയിൽ നിന്നും ഇഷ്ടം പോലെ വലിച്ചു കൂടിച്ച് നമ്മുടെ ശ്വാസകോശങ്ങളെയും രക്തത്തെയും അതുവഴി പുറത്തേയ്ക്കും അമർത്തി തിരുമ്മുകയും, തുടയ്ക്കുകയും, ശുദ്ധമാക്കുകയും സംപുഷ്ടമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നുവെന്ന പ്രതീതി ശ്വാസം വലിച്ചെടുക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകേണ്ടതാണ്. ശ്വാസമടക്കിക്കൊണ്ട് അൽപനേരം നിൽക്കുക എന്നിട്ട് കൈകൾ സാവധാനം മുന്നോട്ട് കൊണ്ടുവരികയും, ദേഹം മുമ്പോട്ട് വളയ്ക്കുകയും അതേ സമയം വായിൽക്കൂടി ഉച്ചുസിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഉച്ചുസിക്കുമ്പോൾ താ-ങ്ക-സ് എന്നോ ഹാ-വു എന്നോ, നീട്ടിപ്പറയുന്നത് നന്നായിരിക്കും. ജീവദായകമായ പ്രാണവായു ലഭിച്ചതിന് ജഗദീശ്വരനോടുള്ള നന്ദി പ്രകടനമായിട്ടോ, തത്സമയമായ ആശ്വാസത്തിന്റെ ബഹിർഗമനമായിട്ടോ ഇതിനെ കണക്കാക്കാം. അങ്ങിനെ മുന്നോട്ട് വളഞ്ഞ് ആരംഭത്തിലുണ്ടായിരുന്ന നില്പാടിൽ എത്തിച്ചേരുമ്പോഴേക്കും ശ്വാസകോശങ്ങളെ ആവതും കാലിയാക്കി ഉച്ചുസിക്കണം. ഒടുവിൽ എത്രാമത്തെ പ്രാവശ്യമാണ് ഈ മൂറു ആവർത്തിക്കുന്നത് എന്ന് കാണിക്കുന്ന എണ്ണം ഒന്ന്, രണ്ട്, മൂന്ന് എന്നിങ്ങനെ - ഉറക്കെ പറയുക. ഇത് ആവർത്തനം എത്രാമത്തേത് എന്ന് ഓർമ്മവയ്ക്കുവാനും, ശ്വാസകോശങ്ങളിൽ നിന്ന് ആവതും വായുവിനെ തീർത്തും പുറത്തുള്ളുവാനും, ഉപകരിക്കും. ഈ വ്യായാമം പന്ത്രണ്ട് പ്രാവശ്യം ചെയ്യുക.

ഈ വ്യായാമത്തിന്റെ ഉദ്ദേശം തോൾഭാഗത്തിലേയും മാറിടത്തിലേയും മാംസപേശികളെ ദൃഢപ്പെടുത്തുകയും ഹൃദയത്തിനും ശ്വാസകോശങ്ങൾക്കും ഉണർവും ഉത്തേജനവും കൊടുക്കുകയുമാണ് എന്ന് ഓർക്കണം.

ദീർഘശ്വാസോച്ഛാസം പലതരത്തിലും ഗുണപ്രദമാണ്. ശ്വാസകോശങ്ങളിലേക്ക് ശുദ്ധവായുവിനെ സമൃദ്ധമായി കടത്തിവിടുക. അവിടെ നിന്ന് ജീവവായു നിർലോഭം രക്തത്തിൽ അലിഞ്ഞുചേരുക. മാറ് വിരിയുക ഇവയെല്ലാം അതുകൊണ്ട് സാധിക്കാവുന്നതാണ്. എന്നാൽ അമിതമാകുവാൻ ഇടയാകാതെ ശ്രദ്ധയോടെ വേണം അത് ചെയ്യുവാൻ, മുകളിൽ കൂടി സാവധാനം ശ്വാസം വലിച്ചെടുക്കുക. ശ്വാസകോശങ്ങൾ കഴിയുന്നത്ര നിറയുവാൻ ഇടവരുത്തുക. അൽപനേരം ശ്വാസം അടക്കി നിറുത്തിയശേഷം വായിൽ കൂടി ക്രമമായും സാവധാനത്തിലും വായുവിനെ ഉച്ചശ്വസിച്ചു വിടുക, ശ്വാസകോശത്തിൽ നിന്നും വായു മുഴുവൻ വെളിയിൽ വിടണം. അൽപം കഴിഞ്ഞ് വീണ്ടും വായു വലിച്ചെടുക്കുക.

പാട്ടുപാടുന്നത് നല്ലതാണ്. ശ്വസനേന്ദ്രിയങ്ങൾക്ക് ആയാസം കൊടുത്ത് ദീർഘശ്വാസോച്ഛാസം നിർവ്വഹിക്കുന്നതിനു പുറമേ പാട്ടുകൾ ഹൃദയത്തിനും ശ്വാസകോശത്തിനും നെഞ്ചറയ്ക്കും തൊണ്ടയ്ക്കും ഒരുപോലെ ഉണർവും നവജീവനും പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതാണ്. ആയതിന് പുറമേ ഒരു ഗാനമലപിച്ചു എന്ന സംതൃപ്തിയും തജ്ജന്യമായ സന്തോഷവും അതുമുഖേന ലഭിക്കും അത് ആരോഗ്യത്തിന്റെ നിലനിൽപ്പിനെ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യും.

### 3. ഉദരത്തിന്

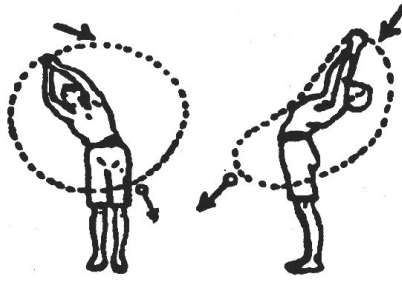


നേരെ നിവർന്നുനിന്ന് കൈ രണ്ടും വിരലുകൾ കൂട്ടി നിവർത്തിയിട്ട് നേരെ മുന്നോട്ട് നീട്ടുക. ഉടൽ അരയ്ക്കുമേൽ സാവധാനം വലത്തോട്ട് തിരിച്ച് ആവുന്നത്ര പുറകോട്ട് തിരിയണം. കാൽ അനക്കരുത്. തുലനസ്ഥിതി തെറ്റാതിരിക്കാൻ കാലുകൾ ഏതാണ്ട് ഒരടി (30 സെ.മീ) അകന്നിരിക്കുന്നത് നന്നായിരിക്കും. ഈ സമയമെല്ലാം കൈകൾ രണ്ടും തോളോടൊപ്പം നിവർന്ന് നിൽക്കേണ്ടതാകുന്നു. ഇങ്ങനെ സ്വൽപനേരം നിന്നശേഷം ഉടൽ ഇടത്തോട്ട് സാവധാനം തിരിച്ച് ആവുന്നത്ര പുറകോട്ട് തിരിയണം. ഇത് പന്ത്രണ്ടുപ്രാവശ്യം ചെയ്യുക. ചെറുകുടൽ, വൻകുടൽ, കരൾ തുടങ്ങിയ ഉദരാവയവങ്ങൾക്ക് വ്യായാമം നൽകി ആരോഗ്യമുള്ള താക്കിത്തീർക്കുന്നതിന് പര്യാപ്തമായ ഒരു ആയാസമുറയാണിത്. അതേസമയം വാരിയെല്ലുകൾക്കിടയിലുള്ളവയും, ഉദരത്തിനുമുകളിലും ഉള്ളവയും ആയ മാംസപേശികളെ ദൃഢമാക്കുകയും ചെയ്യും.

ഇത് ചെയ്യുമ്പോൾ ശ്വാസോച്ഛാസം നല്ലതുപോലെ ക്രമപ്പെടുത്തിയിരിക്കണം. ശ്വസിക്കുന്നത് മുകളിൽ കൂടി വേണമെന്ന് പ്രത്യേകം പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ. ദേഹം തിരിഞ്ഞ് വലത്തോട്ട് തിരിയുമ്പോൾ ശ്വസിക്കുന്നതും, ഇടത്തോട്ടുപോകുമ്പോൾ ഉച്ചശ്വസിക്കുന്നതും നല്ല ഒരു ക്രമീകരണമായിരിക്കും. ഇടതുവശത്തു പുറകോട്ട് പരമാവധി തിരിഞ്ഞു നിൽക്കുമ്പോൾ നെഞ്ചറയിൽ ഇനി പുറംതള്ളുവാൻ വായു ശേഷിച്ചിട്ടില്ലെന്ന് തോന്നത്തക്കവിധം ഉച്ചശ്വസിച്ചിരിക്കണം. ഉച്ചശ്വസിക്കുമ്പോൾ ‘അച്ഛനെ കാക്കേണമേ’ ‘അമ്മയെ കാക്കേണമേ’ എന്നിങ്ങനെ പ്രാർത്ഥനാ വാക്യങ്ങൾ ഉച്ചരിക്കുന്നത് നന്നായിരിക്കും.

ആറുപ്രാവശ്യം കഴിയുമ്പോൾ ഇടത്തോട്ട് ശ്വാസവും, വലത്തോട്ട് ഉച്ഛാസവും എന്ന് ശ്വാസോച്ഛാസ ക്രമീകരണം വേണമെങ്കിൽ മാറ്റാം. ആകെ പന്ത്രണ്ടു പ്രാവശ്യം ചെയ്യുക.

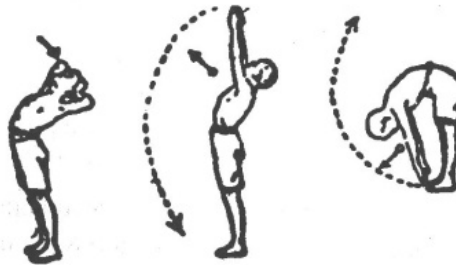
## 4. ഉടലിന്



അലർട്ട് നിലപാടിൽ നിന്നുകൊണ്ട് കൈരണ്ടും തലയ്ക്കുമുകളിൽ കഴിയുന്നത്ര ഉയർത്തിപ്പിടിച്ച് കാലുകൾ തമ്മിൽ കുട്ടിബന്ധിച്ച് നിൽക്കുക. ഉടൽ മാത്രം അരയ്ക്കുമേൽ പുറകോട്ട് ചായിച്ച് കൈകൾ കുട്ടിപ്പിടിച്ചു കൊണ്ടുതന്നെ ഒരു കുമ്പിളാകൃതിയിൽ ആവുന്നതും വലിയ ഒരു വൃത്തത്തിൽ സാവധാനം ചുറ്റിത്തുടങ്ങണം. അങ്ങനെ ഉടലിന്റെ ഉത്തരാർദ്ധം പുറകോട്ട് ചാഞ്ഞിരുന്ന സ്ഥാനത്തുനിന്ന് നിവരാതെ ഒരു വശത്തേക്കും മൂൻ വശത്തേക്കും മറുവശത്തേക്കും പുറകിലേക്കും തുടർച്ചയായി നീങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കും. അരപ്പട്ടയ്ക്കു ചുറ്റുമുള്ളതും ഉദരത്തിന് ചുറ്റുമുള്ളതുമായ മാംസപേശികൾക്കാണ് ഈ ഉടൽ ചുറ്റുൽ കൊണ്ട് വ്യായാമം ലഭിക്കുക. വലത്തോട്ട് ആറു പ്രാവശ്യവും ഇടത്തോട്ട് ആറു പ്രാവശ്യവുമായി ആകെ പന്ത്രണ്ടു പ്രാവശ്യം ഇത് ചെയ്യുക. ഉടൽ പുറകോട്ട് പോകുമ്പോൾ പിന്നിൽ എത്രത്തോളം കാണുവാൻ സാധിക്കുമോ അത്രയ്ക്കും ദേഹം ചായിച്ചുപിടിക്കാൻ ശ്രമിക്കണം. അതുപോലെ തന്നെ വശങ്ങളിലേക്കും കഴിയുന്നത്ര ചരിക്കണം.

ഈ വ്യായാമം ചെയ്യുമ്പോൾ അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഒരുകാര്യം ഓർക്കണം. കൈവീരലുകൾ പത്തും കോർത്തുപിടിച്ചിരിക്കുന്നത് സാഹോദര്യത്തിൽ നിങ്ങൾ അന്യോന്യം ബന്ധിതരാണ് എന്ന് സൂചിപ്പിക്കുന്നു. അതായത് നിങ്ങൾ അങ്ങിനെ മറ്റ് സ്കൗട്ടുകളുമായി കോർത്തിണക്കപ്പെട്ടവരാണ് എന്ന് അർത്ഥം. നിങ്ങൾ നാലുവശത്തേക്കും ഉടൽ ചുറ്റി നോക്കുന്നത് നാനാഭാഗങ്ങളിലുമുള്ള നിങ്ങളുടെ സ്നേഹിതന്മാരെ അഭിവാദനം ചെയ്യുന്നതിന് തുല്യമാണ്. സ്നേഹവും സ്നേഹിതന്മാരും ദൈവത്തിന്റെ അനുഗ്രഹദാനങ്ങളാണ്. അങ്ങനെ നിങ്ങൾ മേൽപോട്ട് നോക്കുമ്പോൾ അവിടെ സ്വർഗ്ഗത്തിലേയ്ക്കാണ് നിങ്ങളുടെ ദൃഷ്ടി എന്ന് മനസ്സിലാക്കണം. അവിടത്തെ കൃപാകടാക്ഷങ്ങളാൽ സുലഭമായി ലഭിച്ചിട്ടുള്ള ജീവദായകമായ പ്രാണവായുവിന്റെ അനന്തമായ കലവറയിൽ നിന്നും സുഭിക്ഷം നിങ്ങൾ വലിച്ചുകൂടിക്കുകയാണ്. അങ്ങിനെ നിങ്ങളുടെ ഉള്ളറ നിറഞ്ഞ, സൗഹാർദ ഭൂത നിറഞ്ഞ വായുവാണ് നാനാദിക്കിലുമുള്ള നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തുക്കളുടെയിടയിൽ നിങ്ങൾ പരത്തിവിടുന്നത്.

## 5. അരയ്ക്ക് കീഴ്ഭാഗത്തിനും കാലുകളുടെ പുറം ഭാഗത്തിനും



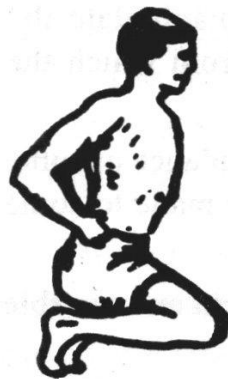
എല്ലാ വ്യായാമത്തെയും പോലെ ഇതും ഹൃദയത്തെയും ശ്വാസകോശത്തെയും പരിപോഷിപ്പിക്കുന്നതും രക്തത്തെ ശുദ്ധിയും ആരോഗ്യവും ഉള്ളതാക്കിത്തീർക്കുന്നതുമായ ഒരു ദീർഘനിശ്വാസോച്ഛ്വാസം തന്നെയാണ്. നേരെ നിവർന്നുനിന്ന് ആവുന്നതും മേലോട്ടും പുറകോട്ടും ഞെളിഞ്ഞ്, ഉടൽ മുന്നോട്ടു വെച്ച് കൈവീരലുകൾ കൊണ്ട് കാൽവീരലുകളെ തൊടുക അങ്ങനെ ചെയ്യുമ്പോൾ കാൽമുട്ടുകൾ വളയാനിടവരരുത്. കാലുകൾ അൽപം അകറ്റി നിലയുറപ്പിച്ച് കൈകൾകൊണ്ട് തലയുടെ പിൻഭാഗത്ത് ഒന്നാം ചിത്രത്തിൽ കാണിച്ചിട്ടുള്ളതുപോലെ പിടിച്ച്, ആവുന്നത്ര പുറകോട്ട് ഞെളിഞ്ഞ് സ്വർഗ്ഗത്തിലേയ്ക്ക് ദൃഷ്ടിയുറപ്പിക്കുക.

നേരത്തെ സൂചിപ്പിച്ചിട്ടുള്ളതുപോലെ ആയാസമുറകളോടുകൂടിത്തന്നെ നിങ്ങളുടെ പ്രാർത്ഥനാവാക്യങ്ങൾ ഘടിപ്പിക്കുന്നുവെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ നോക്കുമ്പോൾ ഇങ്ങനെ വിചാരിക്കുകയോ പറയുകയോ ചെയ്യാം.

അടി മുതൽ മുടിവരെ ഞാൻ അങ്ങയുടേത്, അതിനുശേഷം ജീവവായുവിന്റെ കലവറയിൽ നിന്ന് മുകുറ്റം വലിച്ച് കുടിക്കുക - അതായത് ദീർഘമായി മുകളിൽ കുടി ശ്വസിക്കുക. പിന്നെ കൈ രണ്ടും മേലോട്ട് ഉയർത്തണം. ഈ സമയത്ത് ആയാസമുറയുടെ ആവർത്തനത്തിന്റെ എണ്ണം ഉച്ചരിക്കാം. അതിനുശേഷം ഉച്ചിയിലായിരിക്കാൻ സാവധാനം ശരീരം മുന്നോട്ടും കീഴോട്ടും വെച്ച്, കാൽമുട്ടുകൾ വളയാതെ ബലപ്പെടുത്തി നിലയുറപ്പിച്ചുകൊണ്ടു തന്നെ കൈവിരലുകൾ കാൽവിരലുകളിൽ തൊടുവിക്കണം. മൂന്നാം ചിത്രം നോക്കുക. ശരീരം മുന്നോട്ട് വളയുമ്പോൾ ഉദരം ഉള്ളിലേക്ക് വലിച്ച് ഒരുക്കിപ്പിടിച്ചിരിക്കണം. കൈകൾക്കും കാലുകൾക്കും അയവ് വരുത്താതെ ദേഹത്തെ സാവധാനം നിവർത്തി, ഒന്നാം ചിത്രത്തിലെ നിലപാടിന്മേൽ മടങ്ങി വരിക. ദേഹം മേലോട്ടുയർത്തുമ്പോൾ ശ്വസിക്കുകയും കീഴോട്ട് വളയുമ്പോൾ ഉച്ചിയിലായിരിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്. പന്ത്രണ്ടു പ്രാവശ്യം ഈ വ്യായാമം ആവർത്തിക്കണം.

കൈവിരലുകൾ കൊണ്ട് കാൽവിരലുകളെ തൊടുകയല്ല ഈ മുറയുടെ ഉദ്ദേശം. ഉദരത്തെയും അതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ആമാശയാദി അവയവങ്ങളെയും ഒന്നിച്ച് ഉണർവ്വേകി അവയിലേക്ക് കൂടുതൽ രക്തം സംക്രമിപ്പിക്കുവാൻ ഇടവരുത്തുകയും അങ്ങനെ അവ കൂടുതൽ പ്രവർത്തനക്ഷമതയുള്ളതായിത്തീരുകയും ചെയ്യാൻ സഹായിക്കുന്ന ഒരു വ്യായാമമാണിത്. കൈ വിരലുകൾ പാദത്തിൽ തൊടുവാൻ പ്രയാസം തോന്നുന്നുവെങ്കിൽ അതിനുവേണ്ടി സ്നേഹിതനെയോ മറ്റൊരാളെയോ മുട്ടുകിൽ തട്ടിച്ച് മറ്റും ബലപ്രയോഗം നടത്തുകയോ ചെയ്യരുത്. സാവധാനത്തിൽ പല ദിവസം കൊണ്ട് നിങ്ങൾക്ക് പാദം തൊടാൻ സാധിക്കും. അതുവരെ ക്ഷമിക്കുകയാണ് നല്ലത്.

## 6. കാലിനും പാദത്തിനും വിരലിനും



നഗ്നപാദമായി അലർട്ട് ആയി നിൽക്കുക. കൈ രണ്ടും ഇടുകിൽ തള്ളിവിരൽ പുറകോട്ടായി വയ്ക്കണം. നിന്ന നിലയിൽ കാൽവിരലുകളിൽ സമന്വിതി തെറ്റാതെ ഉയർന്ന് നിൽക്കുക. കാൽമുട്ടുകൾ രണ്ടും ഇരുവശത്തേയ്ക്കും വിടർത്തി മടക്കിക്കൊണ്ട് സാവധാനം ഇരിക്കുക. ഉച്ചകുറ്റി ഈ സമയത്തും നിലത്തു തൊടാതെ ഉയർന്ന് നിൽക്കണം. ശരീരം നേരെ ലംബമായിത്തന്നെ പിടിക്കേണ്ടതും അതുപടി കീഴോട്ട് പോകേണ്ടതുമാണ്. കുത്തുകാലിലിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയിലായിരിക്കാൻ, സാവധാനത്തിൽ, ശരീരം നിവർന്ന നിലയിൽ തന്നെ മേലോട്ടുയർന്ന് ആദ്യത്തെ നിലപാടിൽ എത്തിച്ചേരണം. അങ്ങനെ പന്ത്രണ്ടു പ്രാവശ്യം ആവർത്തിക്കണം. ഉദരം ഒരുക്കി നെഞ്ചുയർത്തിപ്പിടിച്ച് വേണം ഈ വ്യായാമം ചെയ്യുവാൻ, ശ്വാസംകഴിക്കുന്നത് എഴുന്നേൽക്കുമ്പോഴും, ഉച്ചിയിലായിരിക്കുന്നത് ഇരിക്കുമ്പോഴുമാണ്. മുഴുവൻ സമയവും ശരീരത്തിന്റെ ഭാരം കാൽവിരലുകളിലായിരിക്കണം. കാൽമുട്ടുകൾ മടങ്ങുമ്പോൾ അവ ഇരുവശങ്ങളിലേയ്ക്കും വിടർന്നു കൊടുക്കുന്നതുകൊണ്ട് തുലനസ്ഥിതി നിലനിർത്തുവാൻ സാധിക്കും. തുടയിലുള്ള മാംസപേശികൾ, മുട്ടിന് താഴെയുള്ള പേശികൾ എന്നിവയെ പരിപോഷിപ്പിക്കുന്നതിനും കാൽവിരലുകളിലേയും പാദങ്ങളിലേയും ഞരമ്പുകളെ ബലപ്പെടുത്തുന്നതിനും ഉദരത്തിനും ഉദരാവയവങ്ങൾക്കും ഉണർവും ആയാസവും കൊടുക്കുന്നതിനും ഉതകുന്ന ഒരു വ്യായാമമാണിത്. നിത്യവും പല പ്രാവശ്യം ആവർത്തിക്കുന്നത് നല്ലതുതന്നെ.

ഈ വ്യായാമത്തിൽ നിങ്ങൾ കൈ അരയിൽ മുറുകിപ്പിടിച്ചിരിക്കുന്നതുപോലെ നിങ്ങൾ ഏതൊരു കർമ്മത്തിലും അമുറുകി ശരി ചെയ്യുവാൻ തയ്യാറാക്കിയിരിക്കുന്ന സൂചനയും അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. വെറുതെ



സമയം കളയുവാനായിട്ടുള്ള ഒരു ചടങ്ങായിട്ടല്ല, പ്രത്യേക, ഓരോരുത്തരും ആരോഗ്യവാനാകും ശക്തനാകും ആയി വളർന്ന് വലുതാകുവാൻ വേണ്ടി ഉദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളവയാണ് ഈ വ്യായാമങ്ങൾ എന്ന് മനസ്സിലാക്കണം.

## യോഗാസനം



## ഏകപദാസനം (വലതു കാൽ)



മലർന്നു കിടന്ന് ശ്വാസം എടുത്തുകൊണ്ട് വലതു കാൽ 45 ഡിഗ്രി ഉയർത്തി കുറച്ചു സമയം പിടിക്കുക. ശ്വാസം വിടുകൊണ്ട് കാൽ സാവധാനം താഴ്ത്തുക.

## ഏകപദാസനം (ഇടതുകാൽ)



മലർന്നു കിടന്ന് ശ്വാസം എടുത്തുകൊണ്ട് ഇടതു കാൽ 45 ഡിഗ്രി ഉയർത്തി കുറച്ചു സമയം പിടി കൂക. ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് കാൽ സാവധാനം താഴ്ത്തുക.

## ദ്വിപദാസനം



മലർന്നു കിടന്ന് ശ്വാസം എടുത്തുകൊണ്ട് രണ്ടുകാലും 45 ഡിഗ്രി ഉയർത്തി കുറച്ചു സമയം പിടി കൂക. ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് കാലുകൾ സാവധാനം താഴ്ത്തുക.

## നൗകാസനം



മലർന്നു കിടന്ന് ശ്വാസം എടുത്തുകൊണ്ട് കൈകൾ മുഷി ചുരുട്ടി കാൽ മുട്ടിനു നേരെ പിടിച്ചു കൊണ്ട് തലയും കാലുകളും ഉയർത്തി അരക്കെട്ട് തറയിൽ ഊന്നി നിൽക്കുക. അൽപം കഴിഞ്ഞ് ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് പൂർവ്വസ്ഥിതിയിലെത്തുക.

## പവനമുക്താസനം



മലർന്നു കിടന്ന് വലതുകാൽ 90 ഡിഗ്രിയിൽ ഉയർത്തുക.



മുട്ടുമടക്കി കൈകൾകൊണ്ട് ചുറ്റിപ്പിടിക്കുക.



ശ്വാസം വിടുകൊണ്ട് നെററി മുട്ടുമായി അടുപ്പിക്കുക. അൽപസമയം കഴിഞ്ഞ് ശ്വാസം വിടുകൊണ്ട് പൂർവ്വസ്ഥിതിയിലിരിക്കുക. ഇതുപോലെ ഇടതുകാൽ കൊണ്ടും ചെയ്യുക.

## പവനമുക്താസനം ഇരുകാലുകളും ഉപയോഗിച്ച്



മലർന്നു കിടന്ന് ഇരുകാലുകളും 90 ഡിഗ്രിയിൽ ഉയർത്തുക.





മുട്ടുകൾ മടക്കി കൈകൾകൊണ്ട് ഇരുകാലുകളും ചുറ്റിപ്പിടിക്കുക.



ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് നെററി മുട്ടുകളുമായി അടുപ്പിക്കുക. അൽപസമയം കഴിഞ്ഞ് ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് പൂർവ്വസ്ഥിതിയിലെത്തുക.



### ശ്ലഭാസനം



കമിഴ്ന്നു കിടന്ന് കൈകൾ വശങ്ങളിലൂടെ തുടകൾക്കിടയിൽ വെയ്ക്കുക.





ശ്വാസം എടുത്തുകൊണ്ട് കാലുകൾ ഉയർത്തി കൈകൾകൊണ്ട് താങ്ങിനിർത്തുക. ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് കാലുകൾ താഴ്ത്തുക.

## ഭുജംഗാസനം



കമിഴ്ന്നു കിടന്ന് കൈകൾ മാറിടത്തിനിരുവശത്തായി തറയിൽ ഊന്നിപ്പിടിക്കുക.



ശ്വാസം എടുത്തുകൊണ്ട് മാറിടം ഉയർത്തി മുകളിലേക്ക് നോക്കുക. ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് താഴുക. നെറ്റി തറയിൽ തൊട്ട് കിടക്കണം.

## മകരസനം



മലർന്നു കിടക്കുക. കൈകൾ ഇരുവശത്തായി അൽപം അകത്തി വെക്കുക. കാലുകൾ മടക്കി ലംബമായി തറയിൽ കുത്തുക.



കാൽ മുട്ടുകൾ ഇടത് വശത്തേക്ക് ചരിച്ച് തറയിൽ തൊടുക. അതേസമയം തലവലതു വശത്തേക്ക് ചരിക്കുക. തലചരിച്ച ഭാഗത്തെ കൈ മലർന്നും മറുവശ ഞ്ഞ കൈ കമിഴ്ന്നും ഇരിക്കണം. തുടർന്ന് മറുവശത്തേക്കും ആവർത്തിക്കുക.





## സൂര്യനമസ്കാരം

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12

