ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣ ಯೋಗ

ಆಸನಗಳು :

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಆಸನಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

ವಜ್ರಾಸನ, ಪವನ ಮುಕ್ತಾಸನ, ತ್ರಿಕೋನಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ, ಭುಜಂಗಾಸನ, ಶಲಭಾಸನ, ಶವಾಸನ.

ಈ ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬಿೃನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಸುಗಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಸನಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಾಗ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ತಮ್ಮ ಹಿಗ್ಗುವ-ಕುಗ್ಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಸ್ಥಿತಿ ಸ್ಥಾಪಕ ಗುಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದು ರಕ್ತ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆಸನ ವಿಶೇಷಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಾಗ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತವು ಅಭಿದಮನಿಗಳ ಮೂಲಕ ಸರಾಗವಾಗಿ ಹೃದಯವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ :

ಉಸಿರಾಟಕ್ಕ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧಗಳು ಈಗಾಗಲೇ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಒಬೃ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಿಟ್ಟಿಗೆದ್ದಾಗ ಆತನ ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವಿರಾಮದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆತನ ಉಸಿರಾಟ ನಿಧಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಚಕಿತನಾದಾಗ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಉಸಿರು ನಿಲ್ಲಬಹುದು... ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ನಾವು ಗಮನಿಸಿರುತ್ತೇವೆ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಉಸಿರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕ್ರಿಯೆ. ಉಸಿರನ್ನು ಒಳತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತಿತರ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ನಿರ್ಧರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಿ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತರಲು ಈ ಕೆಳಿನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳು ಸಹಕಾರಿ

ನಾಡೀಶುದ್ಧಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಚಂದ್ರ ಭೇದನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಭ್ರಾಮರೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ರಜೋಗುಣವನ್ನು ಕಳೆದು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಈ ಶಾಂತಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದುವುದು. ತನ್ಮೂಲಕ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವುದು ಸಾಧ್ಯ.

ಮುದ್ರೆಗಳು : ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಷಣ್ಮುಖೀ ಮುದ್ರೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಕಾರಿ. ಇದರ ಸತತ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಚಿತ್ತ ಚಾಂಚಲ್ಯ ಕಳೆದು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸಿದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ರಜೋಗುಣ ದೂರವಾಗಿ ಸ್ಥಿರ, ಸ್ವಸ್ಥ ಮನಸ್ಸು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಸಿಪೆತೆಟಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ, ಪಾರಾಸಿಂಪೆತೆಟಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಈ ಮುದ್ರೆಯ ವೈಶಿಷ್ಟ ್ಯ.

ಧ್ಯಾನದ ಕ್ರಮಗಳು : ಮನೋದೈಹಿಕ ರೋಗಗಳ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ.

ಪ್ರಣವ ಧ್ಯಾನ

ನಾದಾನುಸಂಧಾನ

ಸೂರ್ಯೋದಯನ ಧ್ಯಾನ

ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಳೆಯುವಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಕಾರಿ. ಈ ಧ್ಯಾಗಳ ಸತತ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕಾರಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ನಾಶವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ರಜಸ್, ತಮೋಗುಣಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ವಿಧಾನಗಳು :

ಶವಾಸನ

ಪ್ರಾಣಾನುಸಂಧಾನ

ಶಿಥಿಲೀಕರಣ

ಈ ಮೂರು ವರ್ಗದ ಶವಾಸನಗಳು ಇತರ ಹಲವು ವಿಧದ ಶವಾಸನಗಳಿಗಿಂತ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಇವು ಹೃದಯದ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡವನ್ನುಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೇ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಸರಾಗಗೊಂಡು, ಮಾನಸಿಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವೇಳೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಬೇಕೆಂಬುದು ಈ ಲೇಖನದ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಲ್ಲ ಬದಲಾಗಿ, ಯುಕ್ತವಾದ ಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸ ಯಾವುದೆಂದು ಚಿಂತಿಸಿ, ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಾವ ರೋಗಿಗೆ ಯಾವ ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಎಷ್ಟು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಯಾವ ಫಲಿತಾಂಶ ಬಂದೀತೆಂಬುದರ ನಿರ್ಣಯ ಯೋಗ ತಜ್ಞರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ.

ಅದೇ ವೇಳೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ವೇಳೆ ಒಬೃ ತಜ್ಞ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರ ಸಹಾಯ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಯಾಕೆಂದರೆ ತಪ್ಪು ತಪ್ಪಾದ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ವಿಪರೀತ ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ.