

ప్రాణాయామం

సుఖజీవనయానం

సుఖ జీవన సోపానాలు - V

డా. మంతెన సత్యనారాయణ రాజు

ప్రాణాయమం సుఖజీవనయానం

(సుఖ జీవన సోపానాలు - 5)

సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని

సంరక్షించండి.

సర్వదా ఐశ్వర్యాన్ని

అనుభవించండి.

డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజు

<http://www.manthena.org>

విషయ సూచిక

- గ్రంతితం
 - మీకు నా మాట
 - కృతజ్ఞతలు
1. ప్రాణవాయువు | ప్రాముఖ్యత
 2. ఉపాధితత్తుల ఉన్నాసు
 3. శ్యాస్క్రియ ద్వారా రక్తశుద్ధి
 4. దీర్ఘశాస్నల ఆవశ్యకత
 5. శ్యాస్నలకీ, ఆయుష్మకీ ఉన్న సంబంధం
 6. శ్యాస్నలకీ, ఆహారానికీ ఉన్న సంబంధం
 7. శ్యాస్నలకీ, మనసునికీ ఉన్న సంబంధం
 8. బరువు పెరిగితే శ్యాస్క్రియలో వచ్చే మార్పు
 9. పొట్టకు, శ్యాస్క్రియకు ఉన్న సంబంధం
 10. ఉపవాసంలో శ్యాస్క్రియ
 11. ప్రాణాయమము ఎప్పుడు, ఎక్కుడు చేయాలి ?
 12. ప్రాణాయమానికి ఎలా సిద్ధం కావాలి ?
 13. వజ్రాసనం విశిష్టత
 14. దీర్ఘప్రాణాయమంలో రకాలు
 15. మంత్రాల ద్వారా దీర్ఘశాస్నలు
 16. ధ్యానులకు | ప్రాణాయమం చేసే మేలు
 17. రొంప, కఫాలు శ్యాస్నలకు కలిగించే నష్టం
 18. రొంప, కఫాలుంచే ఏమి చేయాలి ?
 19. ప్రాణాయమము వలన లాభాలు

20. సందేహాలు - సమాధానాలు

21. అనుభవాలు - అనుభూతులు

ఆంకితం

డా. బి. వెంకట్రావు

జననం: 4-7-1926

మరణం: 2-6-1998

డా. బి. విజయలక్ష్మి

జననం: 19-8-1931

మరణం: 19-8-1986

ప్రకృతివైద్య కళానిధులై, పుజాసేవానిరతులై,

ప్రగతిమార్గ సాధకులై ఆజీవన పర్యంతం

స్వధర్మకార్యనిర్వహణారతులై వర్తించి, అమరులైన

డా. బి. వెంకట్రావు, విజయలక్ష్మి దంపతుల దివ్యస్నేహితికి

ఈ ప్రాణాయామం - సుఖజీవనయానం

గ్రంథాన్ని విన్ముద్ధర్ణి ఆంకితం గావిస్తున్నాను.

- మంత్రేన సత్యనారాయణరాజు

క్ర. శే. డా. బి. వెంకట్రావు దంపతులు విశిష్ట జీవిత సంగ్రహం

ఆంధ్రదేశంలో ప్రకృతి వైద్య విధానానికి మూలపురుషులై పునాదులు వేసిన యశోమూర్తి వైద్యరాజు శ్రీ వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారైతే, పరివ్యాప్తి నొందించి - నిరంతర పరిశ్రమతో, పరిశోధనా ఫలితాలతో వేలమంది రోగార్థుల ఆర్థిని తీర్చి, ఆరోగ్యాన్ని అందించి, తమ కార్యాచరణతో, సేవాభావంతో ఘనకీర్తినొందిన పుణ్యదంపతులు డా. బి. వెంకట్రావుగారు, డా. బి. విజయలక్ష్మి దంపతులు.

వెంకట్రావుగారు జూలై 4, 1926వ సంవత్సరములో పశ్చిమ గోదావరిజిల్లా వీరవాసరంలో జన్మించారు. మద్రాసులోని స్టాన్లీ మెడికల్ కాలేజీలో నాలుగవ సంవత్సరం వైద్యవిద్యను మధ్యలో విరమించి 1945వ సంవత్సరములో సాయత్రంత్రోద్యమంలో చేరారు. ఉద్యమస్వార్థి వారిలో కొనసాగుతుండగా 1945 నుండి 1948 వరకు భీమవరంలోని శ్రీరామకృష్ణ ప్రకృతి ఆశ్రమంలో చదివి ప్రకృతి వైద్యవిద్యలో పట్టాపొందారు. తరువాత ప్రకృతి వైద్య మూలపురుషులైన శ్రీ వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారి శిష్యరికంలో ప్రకృతి వైద్యశిక్షణ పరిపూర్ణంగా పొందారు. ఆ సమయంలోనే విజయలక్ష్మిగారిని 1946 ఏప్రిల్ 6న అత్యంత నిరాడంబరంగా వివాహం చేసుకొని ఆమెకు కూడా కృష్ణంరాజుగారి వద్ద శిక్షణనిపించారు. శిక్షణకాలంలోనే ఆమె "యోగాసన ప్రాచీణ" అనే బిరుదును, బంగారు పతకమును పొంది ధర్మపత్రిను అనిపించుకున్నారు.

పూజ్య బాపూజీ ఆశీస్సులతో డా. వెంకట్రావు గారు 1948-49 సంవత్సరములో భీమవరం శ్రీరామకృష్ణ ప్రకృతి ఆశ్రమంలో వైద్యునిగా పనిచేసి ఆ తరువాత ఆచార్య వినోభాభావే సలహాపై 1950 నుండి హైదరాబాద్, బోల్లారంలోని ప్రకృతి చికిత్సాలయం డైరెక్టరుగా 1982 వరకు పనిచేశారు.

అప్పటికే ఎంతో లభ్యప్రతిష్ఠలైన డా. వెంకట్రావుగారు హైదరాబాద్ లో గాంధీ వైద్యకళాశాలను స్థాపించి ఎంతోమంది వైద్యులకు ఆదర్శమై వారి పథ నిర్దేశకులయ్యారు. అందుకే ఈ రోజు భారతదేశంలో ఏ ప్రకృతి వైద్యాలయంలో అడిగినా వారి పేరు, ప్రతిష్ఠ తెలియనివారుండరు. భారతదేశంలో అనేక ప్రకృతి చికిత్సాకేంద్రాలకు నిర్వహకులుగా ఉన్నారు. వీరి ఆధ్వర్యంలో దాదాపు యాభై ప్రకృతి చికిత్సాసంఘలు స్థాపించబడినవి. ఈ సంఘాలలో పనిచేయుచున్న వైద్యులందరూ డా. వెంకట్రావు దంపతుల వైద్యునుభవసారాన్ని గ్రోలి వారి శిష్యరికంలో ప్రకృతి వైద్య జ్ఞానసంపదను ఆర్థించినవారే.

వీరి శ్రీమతి డా. విజయలక్ష్మిగారు భర్తయే దైవంగా, వారి సేవయే తన కర్తవ్యంగా వారి అదుగుజాడలలోనే నడుస్తూ, వారి వెన్నంటి ఎన్నో బాధ్యతలను స్కర్మంగా, మిన్నగా నిర్వహించి వారి తోడిదే జీవితం అన్నట్లు వర్తించిన భాగ్యశీలి. ఎంతోమందికి ఆరోగ్యభిక్షను అందించిన కార్యశీలి, కర్తవ్యదీక్షామూర్తి. డా. విజయలక్ష్మిగారు హైదరాబాద్ ప్రకృతి చికిత్సాలయానికి మేనేజింగ్ ట్రైన్‌గా, వారు స్థాపించిన గాంధీ ప్రకృతి చికిత్సా కళాశాలకు 15 సంవత్సరములు ప్రైనిపాల్ గా ఉండి, కళాశాలను అభివృద్ధిలోనికి తీసుకువచ్చి ఉన్నానియా యూనివరిటీ గుర్తింపు తేగలిగారు. సుమారు 40 సంవత్సరములు అమీర్ పేట ప్రకృతి చికిత్సాలయాన్ని ఎంతో సమర్పించి నడిపిన మొదటి మహిళామూర్తి. ఈమె సేవామూర్తియే కాక బహుభాషాకోవిదురాలు కూడా. ఎన్నో భాషల్లో ప్రాప్తిణ్యం ఉండేది. "ప్రకృతి పాకశాస్త్రము", "కనీనికా నిదానము" అనే అద్భుతమైన గ్రంథాలు కూడా ఆమె రచించారు. ప్రకృతి మాసపత్రికకు 30 సంవత్సరాలు సంపాదకురాలిగా ఉంటూ వందలకొద్ది వ్యాసాలు రాసి వైద్య విశేషాలను ప్రజలకందించారు.

డా. వెంకట్రావుగారి ధర్మపత్రిగా, భారతదేశంలో ప్రముఖ ప్రకృతి వైద్యరాలిగా కీర్తినార్థించడమే కాకుండా విదేశాలలో కూడా ప్రత్యేకంగా గుర్తింపును పొందారు. జర్నల్లో ఆమెను "First principal of recognised and affiliated Naturopathy

College" అని సంబోద్ధిస్తూ బహుమతి సందించారు. ఈవిధంగా ఈమె ఆర్థాంగిగా, సహార్థర్కుచారిణిగా, తల్లిగా, వైద్యరాలిగా మరియు రచయిత్రిగా బహుముఖ సేవలందించి, త్రికరణశాస్త్రిగా తన స్వధర్మాన్ని నిర్వహించి ప్రకృతిమాతగా పేరుగాంచి డా. వెంకట్రావుగారి కీర్తికిరీటంలో కలికితురాయిగా వెలుగొందారు.

డా. వెంకట్రావుగారు సతీసమేతంగా ప్రకృతి వైద్యవిద్యను ప్రజలందరికీ అందించడానికి వారి జీవితాంతం కృషిచేశారు. నిర్దస్తులు - ధనసంపన్ములు, అధికారులు - అనధికారులు, సామాన్యులు - మహాత్ములు ఇలా అందరికీ ఏ వివ్కా లేకుండా అందరియేడ సమాదరణ కలిగి వారికి నిస్వార్థ సేవనందించారు. తెలుగు, హిందీ, ఇంగ్లీషు భాషలలో ప్రకృతి చికిత్సలో అనేక అంశాలపై 20 పుస్తకాలకు పైగా రచించారు. ఆ గ్రంథాలు ఎన్నో వేల మందికి కరదీపికలై ప్రకృతి చికిత్సా విధానాన్ని నలుమూలలా విస్తరింపజేసాయి. ఏరు వైద్యులే కాదు, భారత దేశ స్వాతంత్ర్యం కోసం పరితపించి, దేశభ్యదయం కోసం నిరంతరం శ్రమించిన భాగ్యసంపన్ములు. ఏరి దేశభక్తి ఎన్నదగినది. ఏరియొక్క ముగ్గురు కుమారులకు బాపూజీ, శివాజీ, నేతాజీలని పేర్లు పెట్టి ఆ నాయకుల యేడ తమ అనురక్తిని చాటుకున్నారు. అదియే వారి దేశభక్తికి తార్కాణం. ఈ ముగ్గురు కుమారులు కూడా వైద్యులుగా, తండ్రికి తగ్గ తనయులుగా పేరు గాంచి ప్రస్తుతం వారి వృత్తి ధర్మ నిర్వహణలో కొనసాగుతున్నారు. ఏరిలో డా. బాపూజీ, డా. శివాజీ గార్లు ముందుగా అల్లోపతి వైద్యులుగా యం.బి.బి.యస్ పట్టాపొంది, ఆధునిక వైద్యవిజ్ఞానాన్ని అవషోషణ చేసి, తండ్రిగారియొద్ద ఉగ్గపాలతో పాందిన ప్రకృతి చికిత్సా విధానాన్ని దానితో మేళవించి పరిపూర్ణ వైద్యులుగా ప్రజలకు సేవజేస్తూ, వైద్యులైన వారి సతీమణులతో పాటు సేవలందిస్తూ భారతదేశంలో ప్రముఖ వైద్యుల సరసన గుర్తింపునొందారు.

ప్రకృతి చికిత్సా ఉద్యమానికి శక్తియుక్తులన్నీ ధారపోసి, తన జీవన పర్యంతమూ శ్రమించిన డా. వెంకట్రావుగారి కీర్తి భారతదేశంలోనే గాక విదేశాలలో కూడా విస్తరించినది. ఏరు సతీసమేతంగా 1973 లో యూరప్ దేశాల్లోని ప్రకృతి చికిత్స

అభివృద్ధిని పరిశీలించుటకు వారి ఆహ్వానంపై ఆ దేశాలు పర్యటించారు. ఇక ఆంధ్రదేశంలో ఏరిని వరించి వచ్చిన గౌరవపదవులకు లెక్కలేదు. 1982-83లో ఆంధ్రప్రదేశ్ లో ప్రకృతి చికిత్స అభివృద్ధికి సలహాదారుగా, అలాగే కర్మాటక, గుజరాత్ మొదలగు ఇతర రాష్ట్రాలకు కూడా సలహాదారుగా, ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వ "బోర్డ్ ఆఫ్ ఇండియన్ మెడిసిన్"కు మెంబరుగా పనిచేశారు. వైద్యునిగా, గ్రంథకర్తగా, గురువుగా, సమాజసేవకునిగా, దేశభక్తి సంపన్మునిగా, మహానాయకుల అదుగు జాడలలో నడిచిన ఆదర్శమూర్తిగా ఏరి కీర్తి అజరామరం, ఆచంద్రతారార్గం!

ప్రకృతి దంపతులుగా ప్రజల హృదయాలలో చోటుచేసుకొని ప్రకృతి వైద్య వినీలాకాశంలో ధృవతారత్నాలు, ధర్మాచరణ పరిపూర్ణత్వాల్లో అమరులైన డా. బి.వెంకట్రావు గారు, డా. విజయలక్ష్మి దంపతులకు ఈ "ప్రాణాయమం - సుఖుజీవన యానం" అనే పుస్తకాన్ని అంకితం చేసే మహావకాశం నాకు లభించటం అదృష్టంగా భావిస్తూ... వారి పవిత్రత్వకు మనఃపూర్వకమైన అంజలి ఘటిస్తున్నాను.

- మంత్రేన సత్యనారాయణరాజు

మీకు నా మాట

నేను 1985 లో మొదటిసారిగా ప్రకృతి వైద్య చికిత్స నిమిత్తం శ్రీ చోడే ఆపావావు ప్రకృతి చికిత్సాలయం, కాకినాడలో చేరాను. డా. వి. వి రామరాజుగారి పర్యవేక్షణలో 2 నెలలు ఉండటానికి అక్కడ చేరటం జరిగింది. ఆ రెండు నెలల్లో వారు నాకు ప్రాణాయమన్ని, ఆసనాలను నేరించారు. ప్రకృతి వైద్యంతోపాటు ఆసనాలను, ప్రాణాయమన్ని నేను ఇంటికి తిరిగి వచ్చిన దగ్గర నుండి ఆచరించి, మంచి ఫలితాలను పొందడం జరిగింది. పై చదువులకు దూర ప్రాంతాలకు వెళ్ళిన దగ్గర నుండి స్నేహితులకు, తెలిసినవారికి ఆసనాలను, ప్రాణాయమన్ని నేరించడం ప్రారంభించాను. అప్పుడప్పుడు అలా నేర్చుడం, నేను చేయడం వల్ల నేను నేర్చుకున్న విద్య మరుగున పడకుండా పదిలంగానే ఉంది. 1994 సంవత్సరం నుండి ఆసనాలను, ప్రాణాయమన్ని ఉదయంపూట క్లాసులుపెట్టి ఉచితంగా శిక్షణ ఇవ్వటం ప్రారంభించాను. అప్పటి నుండి నేను నేర్చుకున్న ప్రాణాయమల్లో ఉన్న రహస్యాన్ని శాస్త్రపరంగా తెలుసుకోవడం ప్రారంభించాను. ఉపాధితులకు, శరీరానికి, మనసుకు ప్రాణాయమం చేసే మేలు ఎంతో తెలుసుకుని, తెలుసుకున్న విషయాలను నా అనుభవాలతో సరిపోలుచ్చుకొని ఫలితాలను రూఢి చేసుకున్నాను.

మిగతా ప్రాణాయమలకు, ఈ ప్రాణాయమానికి మధ్య గుర్తించిన స్పష్టమైన తేడా ఏమిటంచే ఈ ప్రాణాయమంలో ఫలితాలు చాలా శీఘ్రంగా లభిస్తున్నాయి. శారీరక వ్యాయమంలో పొందే రక్తప్రసరణ లాభంతో పాటు ప్రాణశక్తి శరీరంలో సమర్పితిలో చరించబడి మానసిక ఆధ్యాత్మిక మార్పులు కూడా సహజంగా వస్తున్నాయి. సాధారణంగా ఒక విషయాన్ని నూతన రీతిలో ప్రజలకు తెలియజేస్తే చాలా మందికి అనుమానం, సందిగ్గత కలుగుతాయి. ప్రాణాయమాన్ని ఈ

విధంగా మరెక్కడా చెప్పడంలేదు. అందువల్ల చాలామంది మామూలు ప్రాణాయమం చేయాలా? ఈ ప్రాణాయమం చేయాలా? అన్న ఆలోచనలో పదతారు. ఈ విషయాలన్నీ దృష్టిలో పెట్టుకునే మీకు ఈ దీర్ఘశ్యాసన ప్రాణాయమం యొక్క ఆవశ్యకత, చేయు విధానంతో పాటు అనేక విషయాలను సమగ్రంగా వివరిస్తూ శరీరధర్మర్షాస్త ప్రకారం శ్యాసనక్రియ, ఆక్రోజన్ సరఫరా, రక్తశుద్ధి తద్వారా దేహంలో ప్రాణశక్తి సంచరించే విధానం మొదలగు విషయాలన్నీ వైద్య విజ్ఞాన శాస్త్రపరంగా ఈ పుస్తకంలో వివరించడం జరిగింది. మరొక ముఖ్యవిషయం ఏమిటంచే మేము మిగతా ప్రాణాయమాలను వేటినీ చేయవద్దని అనడం లేదు, వాటి ప్రత్యేకత వాటికి ఉంది. మా అభీలాష ఏమిటంచే ముందు ఈ దీర్ఘశ్యాసన ప్రాణాయమం ద్వారా శీఘ్ర ఘలితాలను పొంది ఆ తరువాత మీరు ఇంతకు ముందు నేర్చుకున్న ప్రాణాయమాలను చేయండి. అద్యాతమైన ఘలితాలను మీరు పొందుతారు. అది మీకు అనుభవంలోనే తెలుస్తుంది. వేఱి మైళ్ళ దూరమైనా మొదటి అడుగుతోనే ప్రారంభించాలి కదా, ఆ మొదటి అడుగు వేయకుండా వందో అడుగు వేస్తానంచే ఎలా? ఆ మొదటి అడుగులాంటిదే ఈ దీర్ఘశ్యాసన ప్రాణాయమం. దీనితో మీకు ప్రాణశక్తి లోపం తీరి శరీర శుద్ధి జరిగి, శ్యాసన సంబ్యు తగ్గి, పూరకకుంభకాది తదితర ప్రాణాయమాలు సులువుగా చేసే అర్థత కలుగుతుంది. ఈ విషయాలన్నీ మేము అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకున్నాం కాబట్టి ఈ విజ్ఞానాన్ని ప్రజలందరికీ అందించాలని తపనతో ప్రాసినదే ఈ ప్రాణాయమం - సుఖజీవనయానం.

నాగరికత పేరుతో నగరాలలో అల్లుకుపోయి, ఉద్యోగధర్మాలే కానీ దేహధర్మాలు నిర్వహించలేని పరిస్థితిలో నేడు ప్రజలందరూ ఉన్నారు. సరైన ఆహారం తీసుకోరు, సరిగా నీరు త్రాగరు. చివరికి ఉచితంగా లభించే గాలిని సయతం సరిగా పీల్చడం తెలియని దుష్టితిలో వున్నారు. శ్రమ చేసే వారికి వారి శ్రమలో శరీరం పొందే మార్పుల వలన ప్రాణశక్తి బాగా అందుతుంది. మిగతా వారు

వ్యాయామం చేయక, చేసే అవకాశం, సమయం లేక రోగాలపొలవుతున్నారు. వారికోసమే ఈ **ప్రాణాయామం** - సుఖుజీవనయానం. సూక్ష్మంలో మోక్షం అన్నట్లుగా ఈ దీర్ఘ ప్రాణాయామం ద్వారా శరీరానికి వ్యాయామం ద్వారా కలిగే పూర్తి ఫలితాలతోపాటు ప్రాణశక్తి, ఆక్షిజన్ సరఫరా సంపూర్ణంగా పొందగలరు. కేవలం రోజుకి 25-30 నిముషములు కేటాయిస్తే చాలు. ఇంత సులభంగా శరీరానికి లాభం చేకూర్చే పద్ధతి మరొకటి లేదని మీకే అనుభవపూర్వకంగా తెలుస్తుంది.

ఇంత ప్రయోజనకరమైన మంచి విషయాలను ఈ పుస్తకం ద్వారా మీకు అందించడం ఒక పవిత్రకార్యంగా భావిస్తున్నాను. ఈ సందర్భంగా ఈ దీర్ఘశాయిసల ప్రాణాయామాన్ని నాకు నేరిపిన గురుతుల్యాలు **డా. ఎి. ఎి. రామరాజుగారి**కి హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలియజేసుకోవడం నా విద్యుక్ ధర్మంగా భావిస్తూ... ఈ ప్రాణాయామాన్ని అందరూ ఆచరించి ఆరోగ్యాన్ని, ఆనందాన్ని పొంది వారి జీవితాలను పరిపూర్ణం గావించుకోని ఈ మానవ జీవితాన్ని సార్థకం చేసుకోవాలని మనస్సుప్రితిగా కోరుకుంటున్నాను.

సుజన విధేయదు

మంతెన సత్యనారాయణరాజు

కృతజ్ఞతలు

ఒక పుస్తకం రాయాలంచే అది ఒక యజ్ఞం. అదీ ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పుస్తకం అంచే ఒక మహాయజ్ఞం. దానికి ఎంతో సామర్థ్యం ఉండి, సహాయ సహకారాలు లభించాలి. అదీ కాకుండా కేవలం ఒకే నెలలో (1-5-2001 నుండి 31-5-2001 వరకు) నాలుగు ఆరోగ్య గ్రంథాలను రాయాలని సంకలిపించాను. ఆ సంకలిపం ఇలా వాస్తవ రూపం దాల్చడం వెనుక కొంతమంది సహాదయుల నిరంతర కృషి, సహాయ సహకారాలు నేను ఎన్నటికీ మరువలేను. ఈ ఆరోగ్య జీవన విధానాన్ని ప్రజలకు అందించాలనే నా తపనకు తోడుగా నిలచి నేనున్నానంటూ మా కోసం విజయవాడ, కృష్ణానదీ తీరాన చక్కని తోటల్లో, ఆహోదకర వాతావరణంలో ఒక చక్కని కుటీరాన్ని ఏర్పాటుచేసి రోహిణీకారై మందుచెండల ప్రభావం మాటై పడకుండా గ్రంథరచన నిరంతరాయంగా సాగాలనే ఆకాంక్షతో సకల సదుపాయాలను స్వయంగా పర్యవేక్షించి, ఈ నెల రోజులు మాకు ఏ ఆటంకాలు కలుగకుండా ఈ యజ్ఞం నిర్విఫ్ఫుంగా సాగించడానికి ప్రధాన కారకులైన సహాదయ సంపన్నులు శ్రీ గోకరాజు గంగరాజు గారికి (M.D, Laila Group of companies, VJW) నా హాదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు.

తనకు తానుగా అభిమానంతో ఈ పుస్తకాల ప్రూఫ్ రీడింగ్ ను సమర్థవంతంగా నిర్వహించిన శ్రీ తురుమెళ్ళ కోచేశ్వరరావు గారికి,

గ్రంథరచనా సమయంలో నా సహవాసియై ఫెయిర్ కాపీలందించిన చిరంజీవి వాకాడ దుర్మాప్రసాద్ కు,

అతి తక్కువ సమయంలో ఈ పుస్తక ప్రచురణ జరగటానికి ఈ కార్య నిర్వహణను తమ స్వకార్యంగా భావించి సకాలంలో ముద్రణ పూర్తిగావించిన ప్రీంటింగ్ ప్రైస్ యాజమాన్యానికి, సిబ్బందికి మరియు ముఖ్యంగా శ్రీ శివాజీరాజు గారికి,

ఈ విధానాన్ని ఆచరించి, ఆరోగ్యాన్ని పొంది, అడిగినదే తదవుగా శరపరంపరగా
ఉత్తరాల ద్వారా, ఫోనులద్వారా వారి అనుభవాలను అందించిన
ఆరోగ్యాభిమానులందరికీ నా మనఃపూర్వక కృతజ్ఞతాభినందనలు
తెలియజేసుకుంటున్నాను.

- మంత్రేన సత్యనారాయణరాజు

1. ప్రాణవాయువు ప్రాముఖ్యత

- గుండెలనిండా గాలిని పీలు - ప్రాణవాయు లోపాన్ని తీర్చు
- పీలుకోవాలి ప్రాణవాయువు సరిపడా - శరీరానికొస్తుంది అపుడే నిలకడ
- ప్రాణవాయువు ఎక్కువ పీలుకో లోపలికి - కార్బన్ డయ్క్రైట్ ను విసర్జించు బయటికి
- ప్రాణాయమం ద్వారా ప్రాణశక్తి సాధించు - శతాధిక సంవత్సరాలు ఆరోగ్యంగా జీవించు
- సగభాగమే ఊపిరితిత్తులు నిండగ - శక్తి చాలదు ఆరోగ్యానికి నిండుగ
- కదలకుండా కూర్చుని చేస్తే చాలు - దీర్ఘ ప్రాణాయమంతో ఎంతో మేలు

శరీరంలో శ్వాస ఉన్నంతసేపూ ప్రాణం ఉందని, శ్వాస ఆగినప్పుడు ప్రాణం పోయిందని అంటాము. అంటే ఒక విధముగా ప్రాణమంటే శ్వాస. దీనినిబట్టి రెండు శ్వాసల మధ్యనున్న సమయం జీవిత కాలాన్ని నిర్దేశిస్తుందని అర్థమవుతున్నది. అలాంటి ప్రాణమైన ప్రాణవాయువును ఎవరైతే సక్రమంగా తీసుకుంటారో వారు దీర్ఘకాలం ఆరోగ్యంగా జీవించగలుగుతారు. ఎవరైతే సగంసగం శ్వాసలతో ప్రాణవాయువును సరిగా పీలుకోలేదో వారు సగంకాలమే ఆరోగ్యముతో జీవిస్తారు. అంతటి విలువైన ప్రాణవాయువును మన శరీరానికి అందించేది గాలి. నీరు త్రాగి కొన్ని రోజులు బ్రతకవచ్చ కాని నీటితో పాటు గాలిని పీలిస్తేనే బ్రతకగలము. అలానే ఆహారం తెనకుండా కొన్ని రోజులు బ్రతకవచ్చ కాని గాలి లేకుండా కేవలం ఆహారంతో బ్రతకలేము. ప్రకృతిలో గాలి ఎలా ప్రధాన పాత్ర కలిగి ఉందో ప్రకృతిలో భాగమైన మనలో కూడా అదే విధముగా ప్రధాన అవసరముగా మారినది. ప్రకృతిలోని ప్రతి జీవికి ప్రకృతిలోని ఐదు తత్వాలను ఉపయోగించుకొనే లాగా శరీరనిర్మాణము ఏర్పడుతుంది. అలాగే మనలో కూడా

ప్రాణానికి ప్రధానమైనది గాలి కాబట్టి మన శరీరం లో గాలి ప్రవేశించడం అనేది మన ప్రమేయం లేకుండా లోనికి వెళ్ళేలాగ అద్భుతంగా శరీరం నిర్మించబడింది. మనిషి పుట్టాక కొన్ని వందల సంవత్సరాల పాటు ప్రకృతినే సర్వస్వంగా చేసుకొని, ప్రకృతిపైన పూర్తిగా ఆధారపడి బ్రతికాడు. నదులలో నీటిని త్రాగుతూ, కాలుష్యం లేని గాలిని గుండెల నిండా పీల్చుకుంటూ, పళ్ళు, కాయలు కడుపారా తింటూ మనసులో ఏ సమస్య లేకుండా నిశ్చింతగా నిద్రపోతూ ఆరోగ్యంగా, బలంగా ఉండేవాడు. క్రమంగా మనుష్య సంతతి పెరిగేకొఢ్హి శరీర అవసరాల కోసం పోటీతత్వం పెరగడంతో ప్రకృతిలో దొరికేదానికి సంతృప్తి పడక క్రొత్తదారులు వెదకడం మొదలు పెట్టాడు. వందటం నేర్చుకున్నాడు, పంటలు పండించటం నేర్చుకున్నాడు. సమాజం ఎర్పాడిన దగ్గరనుండి సమస్యలు ఎదుర్కొవడం మొదలు పెట్టాడు. ఇలా మనిషి ఎదిగేకొఢ్హి ప్రకృతికి దూరమవుతూ వచ్చాడు. అయినప్పటికీ వ్యవసాయంపైన ఆధారపడి బ్రతికినంత కాలం శారీరకశ్రమ చేస్తూ, ప్రకృతినే అంటిపెట్టుకొని ఉండబట్టి మంచి ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ, ఆరుబయట గాలిని పీలుస్తూ అనారోగ్యాలకు దూరంగా ఉన్నాడు. పల్లెటూళ్ళ నుండి పట్టణాలు ఆభివృద్ధి చెందేకొఢ్హి ప్రపంచమంతా కాలుష్యం పెరగడం ప్రారంభమైంది. జనాభా విపరీతంగా పెరగడంతో క్రమంగా ప్రకృతి వాతావరణమే మారిపోయి ఒక క్రొత్త వికృతి ప్రపంచం ఎర్పడసాగింది. అలా పెరిగిన సమాజంలో ప్రస్తుతం మనం జీవిస్తున్నాం. కొన్ని వందల సంవత్సరములుగా ప్రకృతికి నెమ్మిదిగా దూరం అవుతూ వచ్చాము. ఇప్పుడు మన కళళకు పచ్చని చెట్లు, ప్రవహించే నీరు, పంటపొలాలు కనపడడం అద్భుతదృశ్యంగా మారిపోయింది. మనం ఎందుకు జీవిస్తున్నామో తెలియకుండా హడావడిగా జీవితాలు సాగిస్తున్నాము. ఈ హడావడి యొక్క ప్రభావం మన శరీరాలపైన పూర్తిగా కనిపిస్తున్నది. ఔముకు తినము, ఔముకు నిద్రపోము, గాలి తీసుకోనపసరం లేదు కాబట్టి ఏదో బ్రతకడానికి సరిపడా అది మనలోకి వెళ్ళానే ఉంది కానీ ఆరోగ్యంగా బ్రతకడానికి సరిపడినంత గాలి మన శరీరంలోకి వెళ్ళడం లేదు.

శరీరానికి అతి ముఖ్యమైన ప్రాణవాయువు చాలినంత అందితేనే శరీరం లోపల పనులన్నీ సక్రమంగా జరుగుతాయి. ప్రాణవాయువును సరిగా తీసుకోలేక పోవడంవలనే ఒకప్పుడు 200, 300 సంవత్సరములు బ్రతీకిన మనిషి ఇప్పుడు 100 సంవత్సరాలు కూడా బ్రతకలేకపోతున్నాడు. మన శరీరానికి గాలి, నీరు, ఆహారం అవసరమని అందరికీ తెలుసు. మూడుపూట్టొ తిన్నామా లేదా అని ఆలోచిస్తున్నాం కానీ తిండికంచే అత్యవసరమైన గాలిని తగినంత పీల్చుకుంటున్నామా? లేదా? అన్న ప్రశ్న ఎవరికీ రాదు. ఎందుకంచే అది మనకు తేరగా అందేదీ, మన చేతులతో తీసుకోవాల్సిన అవసరం లేనిదీ కాబట్టి. మన ఊపిరితిత్తులు ఎంత గాలిని నింపుకోవటానికి తయారు చేయబడినవో అంత గాలిని మనం తీసుకోవడం లేదు. ఊపిరితిత్తులు నిండుగా గాలిని ప్రతిక్షణం తీసుకుంటూ, వదులుతూ ఉంచేనే శరీరం ఎక్కువ కాలం మన్నతుంది. ఎందుచేతనంచే మనం పీల్చే ప్రాణవాయువు రక్తం ద్వారా శరీరంలోని అన్న అవయవాలకు సరిపడినంత అందితేనే ఆ అవయవాలు సక్రమంగా పని చేయగలుగుతాయి. ప్రాణశక్తి తగ్గితే పనితనం తగ్గుతుంది. మనకి తెలియకుండానే అనారోగ్యం లోపల తయారవుతుంది. అనారోగ్యం పెరిగినపుడు ఆయుర్వ్యాయం తగ్గుతుంది. మనం శ్వాసలు ఎంత దీర్ఘముగా, తక్కువగా తీసుకోగలిగితే అంత ప్రాణవాయువు లోపలకు వెళ్తుంది. కానీ నేటి సమాజంలో మనిషి యొక్క శ్వాసల తీరు గమనిస్తే పైపైనే వేగంగా నడుస్తూ ఉంటాయి. శ్వాసల తీరు ఇలా ఉండటం వల్ల మనం ఊపిరితిత్తులను పూర్తిగా ఉపయోగించుకోవడం లేదు. వేగంగా పైన నడిచే శ్వాసలు ఎక్కువ ప్రాణవాయువును లోపలికి తీసుకొని వెళ్లలేవు. తిరుగు ప్రయాణంలో శరీరం వదిలిన కార్ఖున్ దయక్కెన్డ అనే వాయువుని పూర్తిగా బయటకు తీసుకుని రాలేవు. కార్ఖున్ దయక్కెన్డ అనేది మన శరీరంలోని కణాలు వదిలిపెచ్చే వ్యర్థపదార్థం. దీనిని శరీరం మనం వదిలే గాలి ద్వారా బయటకు పంపుతుంది. ఇది బయటకు పోవాలంచే తప్పని సరిగా ప్రాణవాయువును లోపలికి తీసుకోవాలి. కార్ఖున్ దయక్కెన్డ ఎక్కువగా లోపల ఉండిపోయినప్పుడు దానిని

విస్ర్షించడానికి ఎక్కువ ప్రాణవాయువు అవసరం కాబట్టి శరీరం ఎక్కువ గాలిని తీసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తూ ఉంటుంది. దానితో శ్యాసల సంఖ్య పెరుగుతుంది. శ్యాసల సంఖ్య 16-18 కంటే ఎక్కువ ఉందంటే శరీరానికి ప్రాణవాయువు చాలడం లేదని గుర్తు. ఇలా ప్రాణవాయువు చాలనపుడు మనం తీసుకునే శ్యాసలు వైపైనే ఉంటాయి. ఇది ఎవరికి వారు గమనించుకుంటే సృష్టింగా తెలుస్తుంది. అదే మనం గాలిని నిండా పీల్చుకున్నట్లయితే శ్యాసలు దీర్ఘంగా, నెమ్ముదిగా ఉంటాయి. గాలి పీల్చునపుడు, వదిలినపుడు ఛాతీ ముందుకు వెనుకకు కదలదు. ఇదే సరియైన శ్యాస. శ్యాసలు ఈ విధముగా ఉంటే ఊపిరితిత్తులు పూర్తిగా పనిచేస్తున్నట్లు లెక్క. ఇలాంటి శ్యాసలు మనలో నడిస్తే మనము ఇప్పటి కంటే మూడు, నాలుగు రెట్లు పని అలుపు, ఆయసం లేకుండా చేయగలము.

సృష్టిలోని అన్ని జీవులూ పూర్తిగా ప్రాణవాయువును పీల్చుకోగలిగి, హోయిగా, శక్తిగా జీవించగలుగుతున్నాయి. ఏ జీవికి కూడా పూర్తిగా గాలిని పీల్చుకోవాలని గానీ, ఇన్నిసార్లు పీల్చుకుంటే మంచిదని గానీ చెప్పవలసిన పని లేదు. ఎందుచేతనంటే ఆ జీవులన్నీ ప్రకృతిపై భారం వేసి, ప్రకృతికి అనుకూలంగా నడుస్తూ ఉంటాయి. కాబట్టి వాటి మంచి చెడ్డలు ప్రకృతే చూసుకొని కాపాడుతూ ఉంటుంది. మన విషయానికొన్నే ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారం తినడంలేదు. ప్రకృతి సిద్ధముగా తినవలసినన్ని సార్లు, తినవలసిన సమయంలో తినడం లేదు. ఆహారాన్ని సంపాదించుకోవడానికి శారీరక శ్రమ చేయడంలేదు, సరిపడినంత నీటిని త్రాగడం లేదు, సరైన ఆలోచనలు చేయడం లేదు. శరీరానికి విరుద్ధమైన వ్యసనాలు మొదలైనవి కలిసి శరీరంపై వాటి ప్రభావాన్ని చూపుతున్నాయి. ప్రకృతి విరుద్ధమైన చెడ్డ ప్రభావాన్ని ముందుగా అతిమఖ్యమైన ప్రాణవాయువును శరీరం సరిగా గ్రహించకుండా అడ్డుపడుతూ ఉన్నాయి. వాటి ప్రభావము, ప్రాణవాయువు లోపం రెండూ కలిసి రెండు, మూడు వందల సంవత్సరములు శక్తిగా జీవించే అవకాశమున్న మానవ శరీరం నేడు 55, 60

సంవత్సరాలు కూడా సరిగా జీవించలేకపోవతున్నది. అటు ఆయుష్మని, ఇటు శక్తిని రెండు విధాలు నేడు మనం కోల్పోవడానికి కారణం ప్రాణవాయువు లోపమే. పూర్వం రోజులలో ఎక్కువ మంది శారీరక శ్రమ చేసేవారు. వారు శ్రమ ద్వారా ఎక్కువ ప్రాణవాయువును గ్రహించగలిగేవారు. శ్రమ చేయని పండితులు, బుషులు, మునులు మొదలగు వారు ప్రాణాయామం ద్వారా ఎక్కువ ప్రాణశక్తిని గ్రహించగలిగేవారు. ప్రతి ఒక్కరూ ప్రాణవాయువు లోపం రాకుండా జీవించగలిగేవారు. పూర్వం రోజులలో 180, 200 సంవత్సరములు మనిషి జీవించినా చనిపోయేవరకూ శక్తిగా జీవించగలిగాడు అంటే అది ప్రాణశక్తి యొక్క ప్రభావం. వారి ఆరోగ్య రహస్యాలను పరిశీలిస్తే మాడు పూటలా ప్రాణాయామం ద్వారా ప్రాణశక్తిని గ్రహించడం, ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం అనేవి ముఖ్యమైనవి. శారీరక శ్రమ చేయనందువల్ల, ప్రాణాయామం చేయనందువల్ల మనలో ప్రాణవాయువు ప్రమాణం ఎలా తగ్గుతుందో, ఎందుకు తగ్గుతుందో తెలుసుకుందాము.

నేడు మనం ఊపిరితిత్తుల నిండుగా ప్రాణవాయువును పీల్చుకోలేక పోతున్నాము. ఊపిరితిత్తులలో సగభాగమే మనం ప్రాణవాయువును నింపుకుంటూ, మిగతా సగభాగాన్ని నిరుపయోగంగా ఉంచుకుంటున్నాము. మనం కావాలని ఈ పనిచేయడం లేదు. మనం చేసే మిగతా లోపాలు ఊపిరితిత్తులకు అంతవరకే గాలిని పీల్చుకునేటట్లు చేస్తున్నాయి. అంతకు మించి మన శరీరం శ్వాసలకు సహకరించడం లేదు. ప్రాణవాయువు పూర్తిగా ఊపిరితిత్తుల చివర భాగం వరకూ వెళ్లకుండా అడ్డుపడే కారణాలను ఆలోచిస్తే, అవి పొట్టనిండుగా తినడం, తినేటప్పుడు నీరు త్రాగడం, ఎప్పుడూ ఏదో ఒకటి పొట్ట ఖాళీ అవ్వకుండా తినడం, పొట్ట ఎత్తు పెరగడం, బరువు పెరగడం, ముక్కులో రొంప పట్టడం, ఊపిరితిత్తులలో కఫాలు పెరగడం, సిగరెట్లు త్రాగడం, రక్తం తక్కువగా ఉండడం, శ్వాసకు సహకరించే కండరాలు బలహీనమవడం, కాలుష్యమైన గాలిని పీల్చుకోవడం మానసిక ఆందోళనలు ఉండడం, ఎక్కువగా మాట్లాడటం,

ఎక్కువగా కూర్చునే ఉండటం, శరీరంలో ఎప్పుడూ ఏదో ఒక అనారోగ్యం ఉండటం మొదలగునవి కారణాలుగా ఉంటున్నాయి. ఈ కారణాలన్ను ఊపిరితిత్తులను పూర్తిగా సాగనివ్వడం లేదు. పూర్తిగా సాగని ఊపిరితిత్తులు కొంత మంచి గాలిని మాత్రమే నింపుకోగలుగుతాయి. అలాగే కొంత చెధ్య గాలిని మాత్రమే వదలగలుగుతాయి.

మనం పీల్చుకునే కొద్ది గాలి మన శరీర అవసరాలకు, 5, 6 గంటలు తేలికపాటి పనులు చేసుకోవడానికి సరిపోతున్నదే తప్ప శరీరాన్ని పూర్తిగా శక్తిగా, ఆరోగ్యవంతంగా ఉంచడానికి చాలాడం లేదు. అందుచేతనే కొద్దిపనికి ఎక్కువ అలసట, నీరసం, శరీరం సహకరించకపోవడం మొదలగునవి రావడానికి ప్రాణవాయువు యొక్క లోపం చాలా ఉంది. మనం రెండు మూడు సంవత్సరములు కొద్ది ఆహారము తినడానికి అలవాటుపడితే మన పొట్ట కూడా దానికి అలవాటుపడి ఒక్కసారి ఎప్పుడున్న ఎక్కువ తీందామన్న అలవాటులేక తినలేము. కొద్దిగా తినేసరికి పొట్ట నిండిపోయినట్లు ఉంటుంది. అలాగే మన ఊపిరితిత్తులు కూడా కొద్ది ప్రాణవాయువును పీల్చుకోవడానికి అలవాటుపడి ఉన్నందున, ఇప్పుడు ఎక్కువ పీల్చుకుండామంచే వెంటనే అని సహకరించవు. క్రమేహ సాధన చేయగా దారిలోకి వస్తాయి. మనం మళ్ళీ దీర్ఘశ్యాసలు తీసుకోవాలన్న, ఊపిరితిత్తుల నిండుగా ప్రాణవాయువును నింపుకోవాలన్న రెక్కలు బాగా వెనక్కి, ముందుకు సాగే శారీరక శ్రమ చేయాలి. బస్తీలలో ఉన్నవారికి ఇలాంటి శ్రమ చేయడానికి వీలు ఉండదు కాబట్టి ఈ నష్టాన్ని నివారించడానికి మిగతా వ్యాయమాలు మనకు చేసే మేలు కంచే దీర్ఘ ప్రాణయమం చేసే మేలు ఎక్కువగా ఉంటుంది. కదలకుండా కూర్చుని మనకు జరిగిన నష్టాన్నింతటినీ పూర్తిగా నివారించుకుని శ్యాసలు నిముపానికి 15 కంచే లోపుగా ఉండేటట్లు తయారుకావచ్చు. మనం మామూలుగా శ్యాసలు తీసుకొనేటప్పుడు ఎంత ప్రాణవాయువును లోపలికి తీసికొంటామో, శ్యాసలు దీర్ఘంగా తీసుకొన్నప్పుడు ఎంత ప్రాణవాయువును తీసుకోగలుగుతామో దానివల్ల

కలిగే ప్రయోజనాలేంటో వివరంగా 'దీర్ఘ శ్వాసల ఆవశ్యకత' అనే అధ్యాయంలో తెలుసుకుండాం.

2. డోపిరితిత్తుల డోసు

- ఈ డోపిరితిత్తుల డోసు - స్వష్టంగా తెలుసుకోవాలి బాసు
- లేరింక్స్ చివరిభాగమే ప్రాకీయగా మారుతుంది - ప్రాకీయ బ్రాంబున్ లనే రెండు శాఖలుగా చీలుతుంది
- డోపిరితిత్తులు రెండు గాలిసంచులు - ఉంటాయి వీటికి రక్షణగా ఛాతీ ఎముకలు
- అల్వోయోలై లోనికి చేరిన గాలితోనే రక్తశుద్ధి - చేసుకో ఇక దీర్ఘ శ్వాసుల వృద్ధి
- శ్వాసక్రియకు ఎంతో అవసరం - ఛాతీ కండరాల సహకారం
- ఛాతికీ, పొట్టకు మధ్య దయాఫ్రమ్ కదలిక - శ్వాసక్రియకు సహకరించే అమరిక
- డోపిరితిత్తులకు చేరేది చెడురక్తం - గుండెకు చేరుతుంది మంచిరక్తం
- ముక్కులో ఉంటాయి జిగురు పొరలు - చిక్కుతుంటాయి అందులో సూక్ష్మక్రిములు
- శ్వాసనాళాల్లో ఉండే సీలియాలు - చెడును తుడిచే స్వీపర్లు
- పొగ్రెటాగే వారిలో సీలియాల సంఖ్య తక్కువ - చెడు పేరుకుపోయే అవకాశం మరీ ఎక్కువ

మన శరీరంలోని కణాలలో శక్తి విడుదల కావడానికి జరిగే రసాయనిక చర్యలన్నీ ఆక్రింజన్ (ప్రాణవాయువు) సమక్కంలోనే జరుగుతాయి. ఈ రసాయనిక చర్యల వల్ల విడుదలయ్యే ముఖ్యమైన వ్యాధిపదార్థం కార్బన్ దయకైన్డ. ఆక్రింజన్ లోపలకి వెళ్ళడానికి, లోపల తయారైన కార్బన్ దయకైన్డ బయటకు రావడానికి ఉన్న మార్గమే మన శ్వాసకోశ వ్యవస్థ అని చెప్పవచ్చు. మనము నిరంతరం గాలి

లోపలికు తీసుకొంటూ, బయటకు వదులుతూ ఉంటాము. గాలి లోపలికి పీలుచ్చుకొని బయటకు వదిలే లోపు జరిగే ప్రక్రియనే శాస్వత్క్రియ అంటారు.

శాస్వత్క్రియలో ఉపయోగపడే అవయవాలు

1. ముక్క (Nose): ముక్కకి ఉండే రెండురంధ్రాల ద్వారా మనం గాలిని పీలుచ్చుకోవడం, వదలడం చేస్తాము. ముక్క అనేది గాలి వెళ్లడానికి ప్రవేశ ద్వారంగా చెప్పవచ్చు. ముక్క లోపలి భాగం అంతా పలుచని జిగురు పొరతో కప్పబడి ఉంటుంది. వాసనలను తెలిపే నరాల కేంద్రము ముక్కపై కప్పు లోపల ఉంటుంది.

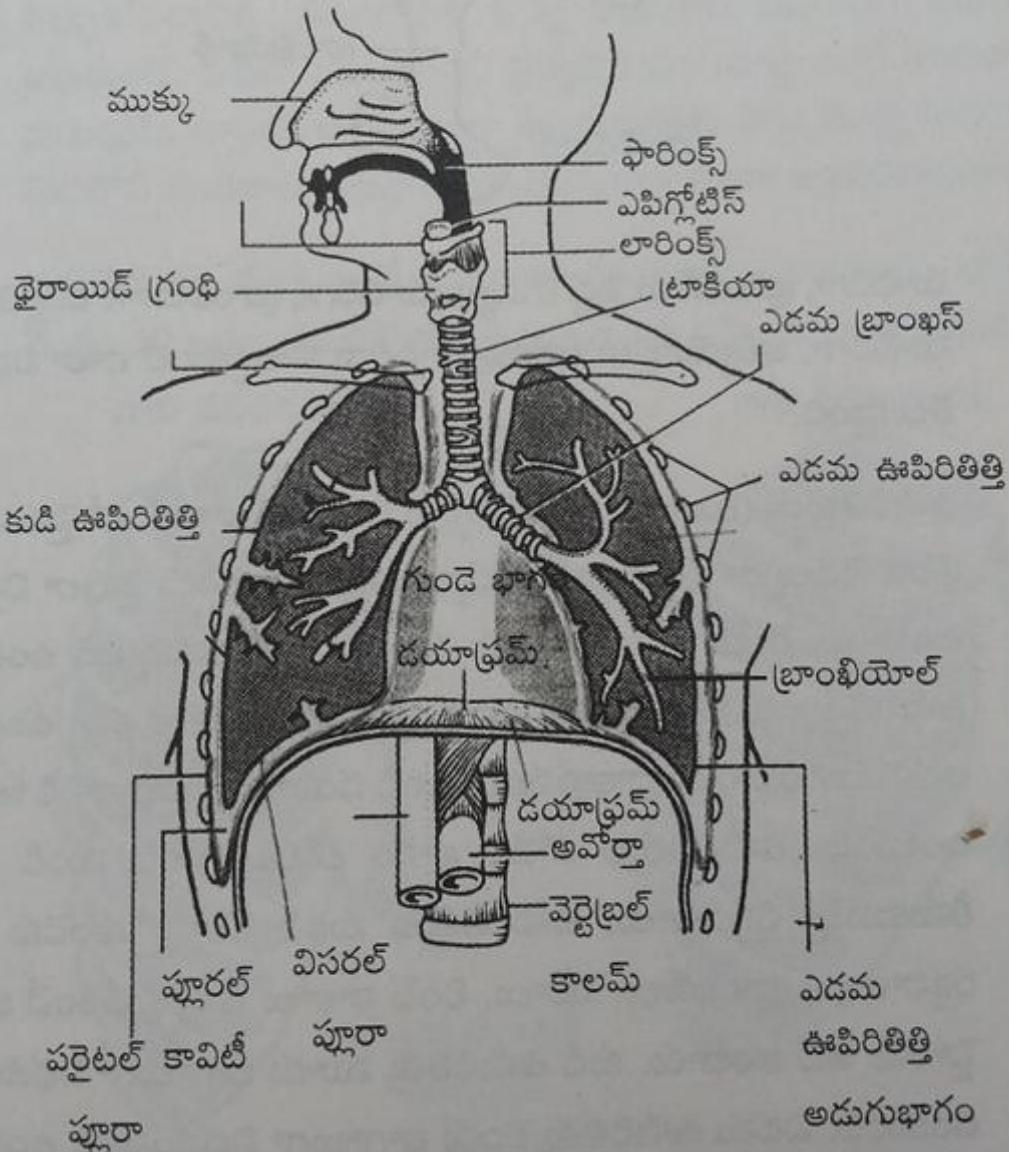
2. ఫారింక్స్ (Pharynx): ఇది అయిదు అంగుళాలు పొడవుండే గొట్టం లాంటి భాగము. ముక్క వెనుకభాగము, నోటి వెనుకభాగము కలిసే చోటు నుండి ఇది ప్రారంభమవుతుంది. మనం ముక్క ద్వారా పీలిచున గాలి, నోటి నుండి తీసుకున్న ఆహారం రెండూ కూడా ఈ గొట్టం ద్వారానే లోపలకు ప్రవేశిస్తాయి. ఇక్కడ నుండి గాలిపోయే మార్గం లేరింక్స్ గాను, ఆహారంపోయే మార్గము అన్నవాహిక (oesophagus) గాను వేరు చేయబడతాయి. దీని లోపలి గొడలు పలుచని జిగురు పొరతో కప్పబడి ఉంటాయి.

3. లేరింక్స్ (Larynx): ఫారింక్స్ నుండి గాలివెళ్లే మార్గం లేరింక్స్ అని పిలువబడుతుంది. దీనినే మనం స్వరపేటిక అంటాము. ఇది కూడా ఫారింక్స్ లాగా గొట్టం లాంటి నిర్మాణము. లేరింక్స్ లోపలి భాగములో వోకల్ కార్డ్స్ అనే రెండు పొరలు అమర్చబడి ఉంటాయి. మనం పీలిచున గాలి వీటి మీదుగా వెళ్లినప్పుడు మనకు గొంతు నుండి శబ్దాలు పుట్టడం అనేది జరుగుతుంది. లేరింక్స్ బయట వైపున థైరాయిడ్ గ్రంథి అతుక్కుని ఉంటుంది. ఇదే భాగములో లేరింక్స్ లోపలి వైపునుండి ఒక పలుచని ఆకు లాంటి పొర ప్రారంభము నాలుక వెనుక భాగం వైపుకు వంగి ఉంటుంది. దీనినే ఏపీగ్లోటిస్ (Epiglottis) అంటారు. మనం ఆహారం ప్రాంగినప్పుడు ఫారింక్స్ లోనికి వచ్చిన

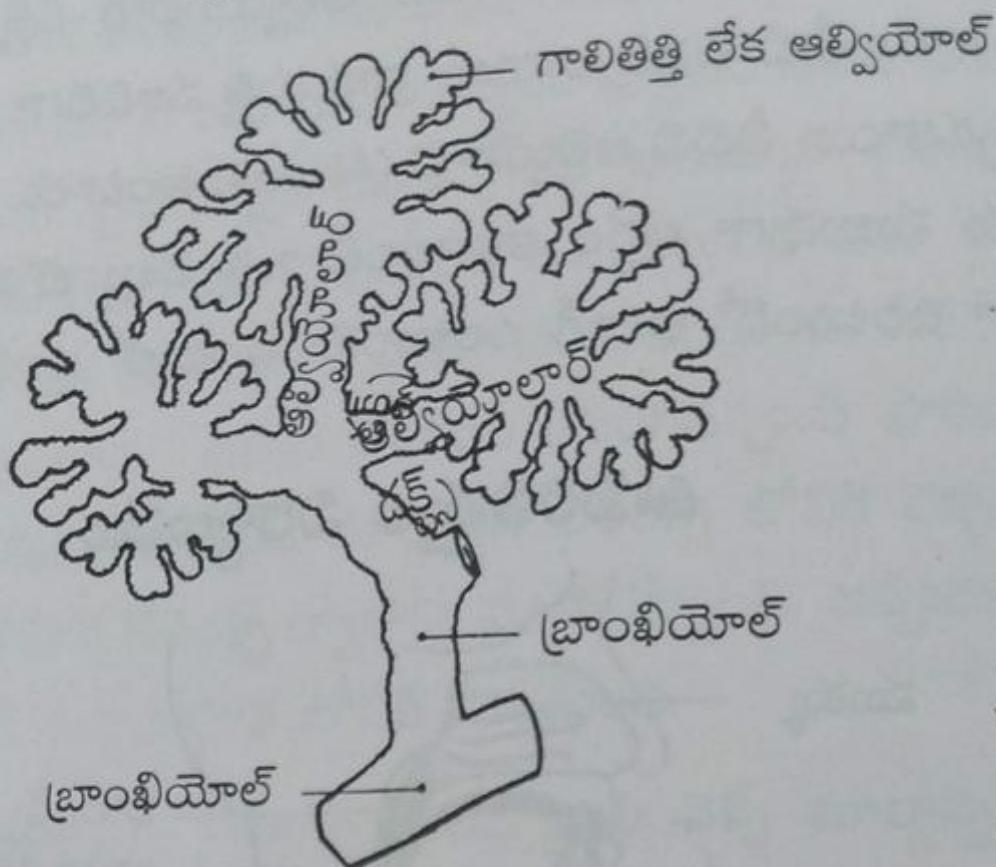
ఆహారము గాలిషోయే మార్గమైన లేరింక్స్ ద్వారాన్ని మూసి వేస్తుంది. అప్పుడు ఆహారము ఫారింక్స్ నుండి అన్నవాహిక లోనికి వెళుతుంది.

4. ట్రాకియా (Trachea): లేరింక్స్ నుండి గాలి వెళ్ళే మార్గాన్ని ట్రాకియా అంటారు. దీనినే గాలిగొట్టం అని కూడా అంటారు. లేరింక్స్ యొక్క చివరి భాగం ట్రాకియాగా మారుతుంది. ఇది సుమారు నాలుగు అంగుళాల పొడవు ఉంటుంది. దీని చివరి భాగము రెండు శాఖలుగా విభజింపబడి ఉంటుంది. ఈ రెండు శాఖలను కుడి, ఎదుమ బ్రోంఫిస్ లని (Bronchus) అంటారు. కుడివైపు ఉండే బ్రోంఫిస్ వెదలుగా, పొట్టిగా ఒక అంగుళం పొడవుతో ఉంటుంది. ఇది కుడివైపు ఊపిరితిత్తుల లోనికి ప్రవేశిస్తుంది. అక్కడి నుండి అది మూడు ప్రధానశాఖలుగా విభజింపబడుతుంది. ఒక్కశాఖ ఊపిరితిత్తులలోని ఒక్కభాగానికి చేరుతుంది. అక్కడ ప్రతిశాఖ మరలా చిన్నచిన్న శాఖలుగా విభజింపబడి ఉంటుంది. ఎదుమ వైపున ఉండే బ్రోంఫిస్ రెండు అంగుళాల పొడవు ఉండి కుడివైపు బ్రోంఫిస్ కంచే సన్నగా ఉంటుంది. ఇది ఎదుమవైపు ఊపిరితిత్తులలోనికి ప్రవేశించిన తరువాత రెండు ప్రధాన శాఖలుగా విభజించబడి అన్ని వైపులా విస్తరిస్తుంది. అక్కడ ఒక్కొక్క శాఖ మరలా చిన్న చిన్న శాఖలుగా విభజింపబడుతుంది. ఈ బ్రోంఫిస్ ల లోపలి గోదలు పలుచని జిగురు పోరతో కప్పబడి ఉంటాయి. బ్రోంఫిస్ ల చిన్నశాఖలను బ్రోంఫియోల్స్ (Bronchioles) అంటారు. ఈ బ్రోంఫియోల్స్ ఇంకా విభజింపబడే కొద్దీ వాటి యొక్క గోదలు పలుచగా మారి సన్నని గొట్టాలుగా ఏర్పడతాయి. వీటిని ఆల్వైయోలర్ డక్ట్స్ (Alveolar ducts) అంటారు. వీటి చివరి భాగాలు డ్రాక్స్ గుత్తి మాదిరిగా చిన్న చిన్న తిత్తులుగా ఏర్పడతాయి. వీటిని ఆల్వైయోలై (Alveoli) అంటారు. ఈ మొత్తం నిర్మాణం మీకు సులువుగా అర్ధం కావాలంచే ఒక చెట్టు బోమ్మను, తీరగేసి చూస్తే ఎలా ఉంటుందో అలాగే ఉంటుంది. ఇందులో ట్రాకియా అనేది కాండం మాదిరిగా బ్రోంఫిస్ లు పెద్ద కొమ్మల మాదిరిగా, బ్రోంఫియోల్స్ చిన్న కొమ్మల మాదిరిగా, ఆల్వైయోలైలు ఆకుల మాదిరిగా పోలుగుకుంచే చాలా వివరంగా తెలుస్తుంది.

ఊపిరితిత్తుల నిర్మాణము



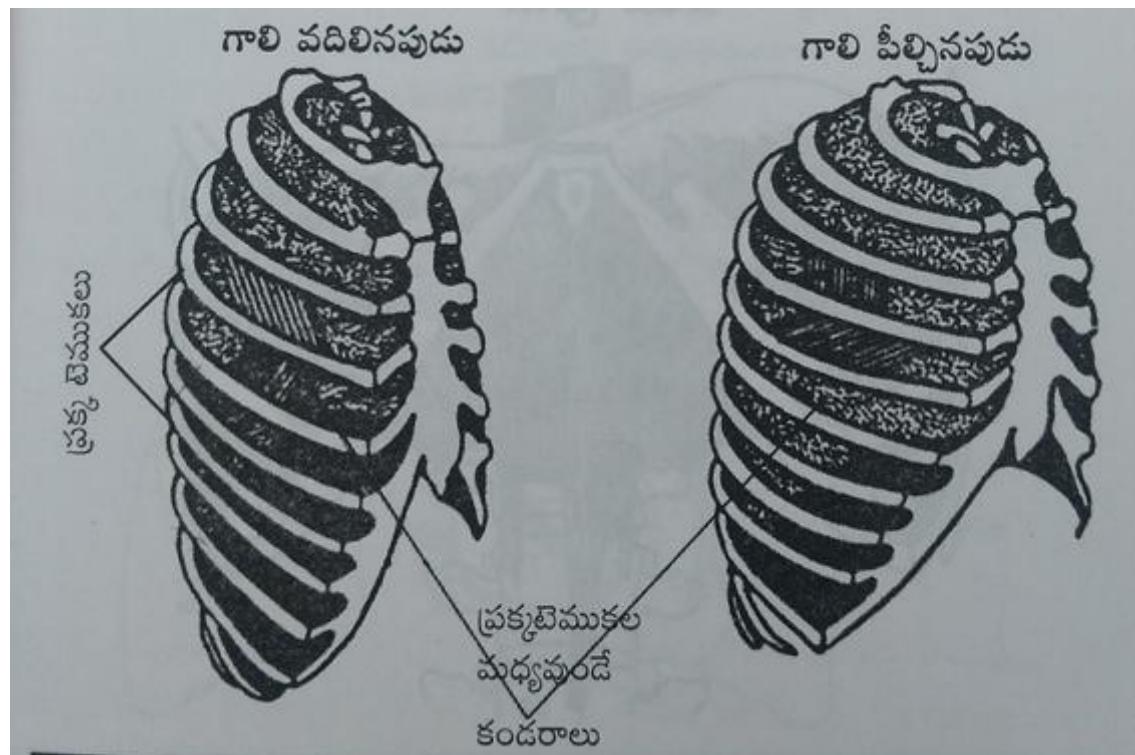
ఆవ్యాయోలై నిర్మాణము



5. ఊపిరితిత్తులు (Lungs): ఊపిరితిత్తులు రెండూ కోణాకారం లో పైన సన్నగా, క్రింద వెడల్పుగా వుండి ఛాతీ మధ్యభాగం గుండా రెండు వైపులా విస్తరించి ఉంటాయి. రెండు ఊపిరితిత్తులకు మధ్యన గుండె అమర్చబడి ఉంటుంది. ఊపిరితిత్తులను ముందువైపు, వెనుకవైపు ప్రక్కశెముకలు కప్పి ఉంటాయి. అడుగుభాగం అర్ధచంద్రాకారములో ఉండి దయాఫ్రమ్ పైభాగానికి ఆనుకొని ఉంటుంది. ఊపిరితిత్తుల లోపలి భాగంలోనికి, గుండె నుండి రక్తాన్ని తీసుకువచ్చే రక్తనాళాలు, ఊపిరితిత్తుల నుండి రక్తాన్ని గుండెకు పంచే రక్తనాళాలు, బ్రాంఫిస్ లు, నరాలు లింఫ్ నాళాలు అన్న ప్రవేశించే భాగాన్ని హైలమ్ అని అంటారు. కుడి ఊపిరితిత్తు మూడు భాగాలుగా విభజింపబడి ఉంటుంది. ఎదుమ ఊపిరితిత్తు రెండు భాగాలుగా విభజింపబడి ఉంటుంది. ఊపిరితిత్తుల బయటవైపు రెండు సీరస్ పారలు ఉంటాయి. ఒక పార

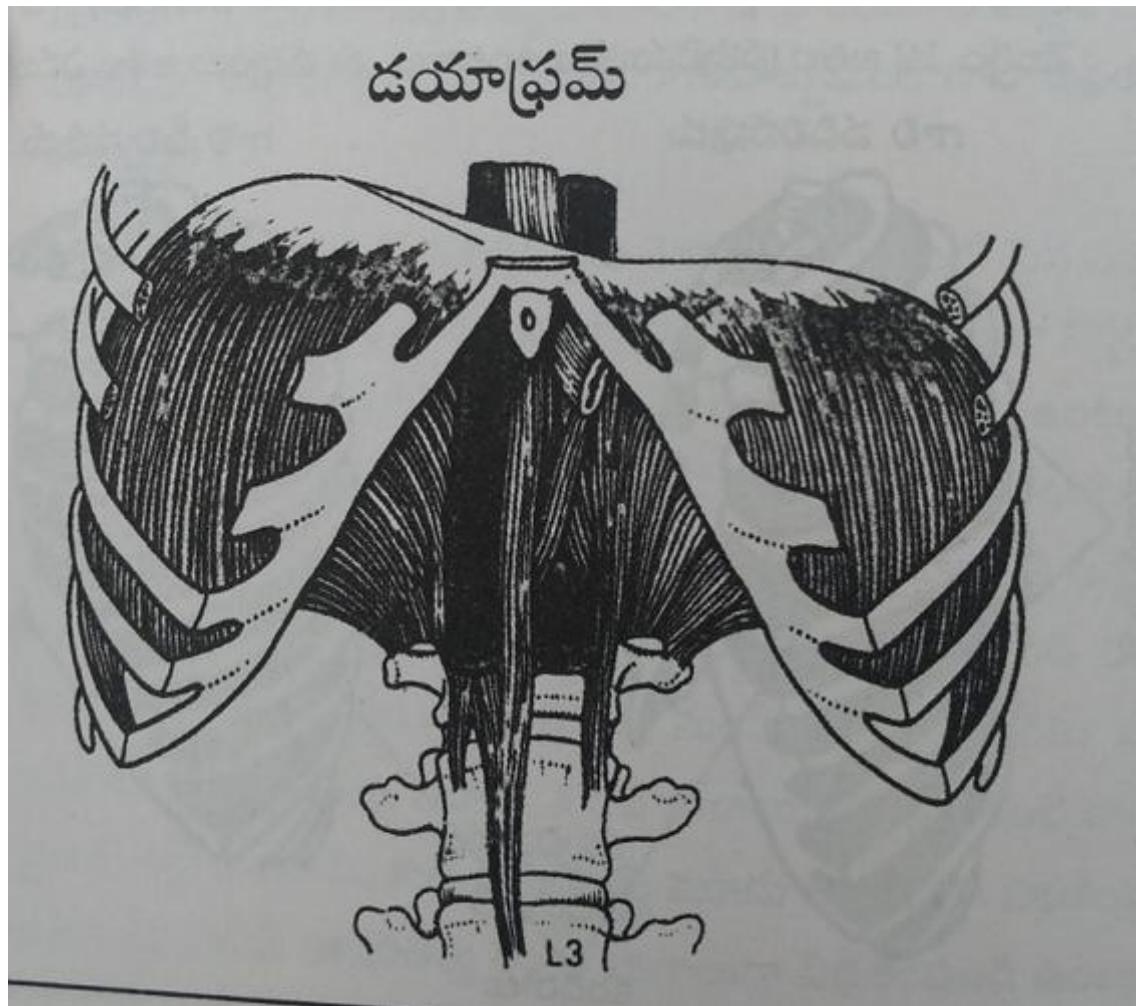
ఊపిరిత్తుల బయట తలాన్ని అంటుకొని ఉంటుంది. దీనిని విసరల్ ఫ్లూరా అంటారు. ఇంకోక పార చాతి లోపలి గొడల్లోను క్రీందివైపు దయాఘ్రమ్ ను ఆనుకొని ఉంటుంది. దీనిని పెరైటల్ ఫ్లూరా అంటారు. ఈ రెండు పారల మధ్య ఉండే ప్రదేశాన్ని ఫ్లూరల్ కావిటీ అంటారు. దీనిలో పలుచని సీరన్ ద్రవం నిండి ఉంటుంది. మనం గాలి పీల్చి వదిలేటప్పుడు ఈ రెండు పారల మధ్య రాపిడి లేకుండా ఈ ద్రవం కాపాడుతుంది.

6. శ్వాసక్రియలో సహకరించే కండరాలు: ఊపిరిత్తులు గాలిని పీల్చుకోవడానికి, వదలడానికి కొన్ని కండరాల సహాయం అవసరం అవుతుంది. వీటిలో ముఖ్యమైనవి ప్రక్కచెముకల మధ్య ఉండే కండరాలు, దయాఘ్రమ్. శ్వాసను బాగా కష్టంగా తీసుకున్నప్పుడు పొట్ట యొక్క కండరాలు, మెదలోని కండరాలు, భుజాలలోని కండరాలు కూడా అవసరమవుతాయి.



ల. ప్రక్కచెముక మధ్య ఉండే కండరాలు (Intercostal muscles): చాలీలో మొత్తం 12 జతల ప్రక్కచెముకలు ఉంటాయి. ఈ పన్నెండు జతల ఎముకలను ఒక దానితో ఒకటి కలుపుతూ 11 జతల కండరాలు అమర్చబడి ఉంటాయి. వీటిని ప్రక్కచెముకల మధ్య ఉండే కండరాలు అంటారు. ఈ కండరాలు

సంకోచించినపుడు ప్రక్కచెముకలన్ను ముందుకు లాగబడి, ఛాతీ లోపలభాగం విస్తరింపబడుతుంది.



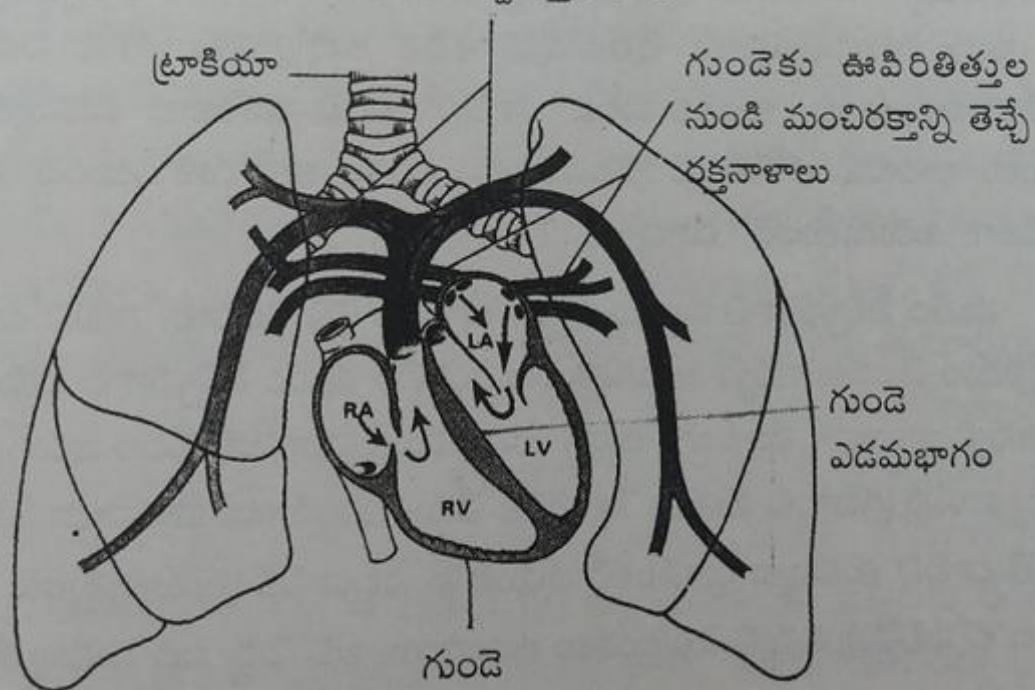
బి. **డయాఫ్రామ్** (Diaphragm): ఇది ఇంటికి పైకప్పలాగ కడుపులోని అవయవాలకు పైన అమర్చబడి ఛాతీ భాగాన్ని, పాట్ల భాగాన్ని వేరు చేస్తూ ఉంటుంది. ఇది విసనకర్ర మాదిరిగా విస్తరించి వెనుకవైపు వెన్నెముకకు, ముందు వైపు వైపు ఛాతీ ఎముకకు, అంచులలో ప్రక్కచెముకలకు అతుకొని ఉంటుంది. దీని కండరాలు సంకోచించినపుడు క్రిందికి లాగబడుతుంది. దానితో ఛాతీ లోపలభాగం విస్తరిస్తుంది. కండరాలు వ్యాకోచించినపుడు తిరిగి యథాషాసానికి పై కప్పు మాదిరిగా వస్తుంది. శాసక్రియలో ఇది ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తుంది. దీనితోపాటు ప్రక్కచెముకల మధ్య ఉండే కండరాలు సంకోచించడం, వ్యాకోచించడం జరుగుతుంది.

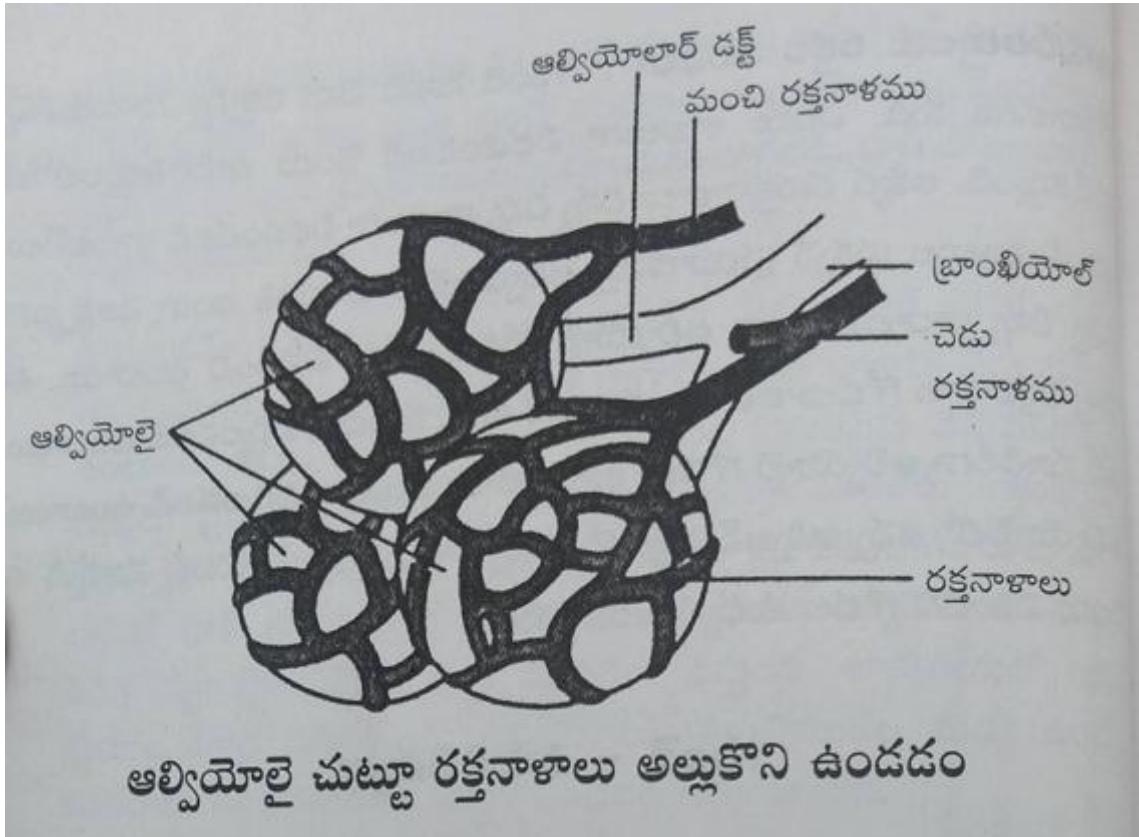
ఊపిరితిత్తులకు రక్తం సరఫరా: గుండె నుండి చెడు రక్తాన్ని మౌసుకువచ్చే రక్తనాళము కుడి, ఎదుమ శాఖలుగా విభజింపబడి రెండు ఊపిరితిత్తులలోనికి ప్రవేశిస్తుంది. అక్కడ ఈ రక్తనాళాలు చిన్న చిన్న శాఖలుగా విభజింపబడి బ్రాంఖిస్ లు, బ్రాంఖియోలుల ప్రక్కనే ప్రయాణిస్తూ ఆల్వియోలైకు చేరేసరికి ఇంకా సూక్ష్మంగా చిన్న చిన్న దారాల వలలాగా ఆల్వియోలై గోదల చుట్టూ విస్తరించి ఉంటాయి. ఈ చిన్న రక్తనాళాల గోదలు అతి పలుచగా ఒకే కణం మందాన నిర్మించబడి ఉంటాయి. ఇదే మాదిరిగా ఆల్వియోలై గోదలు కూడా చాలా పలుచగా నిర్మించబడి ఉంటాయి. ఆల్వియోలైలో ఉన్న ఆక్సిజన్ రక్తం లో నున్న కార్బన్ డైయాక్సైడ్ యొక్క మార్పిడి ఈ రెండు పలుచని గోదల మధ్యన జరుగుతుంది.

గుండె - ఊపిరితిత్తులు

గుండెనుండి చెడురక్తాన్ని ఊపిరితిత్తులకు

తీసికొని వచ్చే రక్తనాళాలు





గాలి శుద్ధి చేయబడే విధానము

వాతావరణంలోని మార్పులను బట్టి గాలి పాడిగా, చల్లగా ఉండడం గాని, వేడిగా, చెమ్మగా ఉండడంగాని జరగవచ్చు. బయట గాలిని మనం పీల్చుకున్నప్పుడు అది మన ఊపిరితిత్తులకు చేరేలోపున శరీర ఉష్ణోగ్రతకు తగిన విధముగా వేడిచేయబడుతుంది. అంతేకాకుండా గాలిలో ఉండే రకరకాల దుమ్మకణాలు, క్రిములు లాంటివి లోనికి ప్రవేశించకుండా శరీరం కాపాడుకొంటుంది. అది ఏ విధముగా జరుగుతుందో చూద్దాం.

మనం పీల్చిన గాలి ముక్కుద్వారా లోపలికి ప్రవేశించాలి. గాలిని శుద్ధి చేసే కార్యక్రమం మొదట ఇక్కడే జరుగుతుంది. ఒకవేళ మనం పీల్చిన గాలి చెడువాసన కలిగి ఉన్నది అయినా, ఘూటుగా ఉన్న మనం ముక్కు మూసుకోవడం జరుగుతుంది. ముక్కు వాసన గ్రహించి మనకు వెచ్చరిక చేస్తుందన్నమాట. పారపాటున పీల్చుడం జరిగితే దానిని తుమ్ముల రూపంలో బయటకు నెట్టడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. ముక్కు పుటల లోపలివైపు సన్నని వెంట్లుకలు ఉంటాయి. ఇవి పెద్ద పెద్ద దుమ్మకణాలను అడ్డుకుంటాయి. ముక్కు లోపలి గోదలలో ఉండే జిగురుపారలు రీజుకి ఒక లీటరు వరకూ జిగురును ఉపరిస్తూ ఉంటాయి. ఈ జిగురుపారల పైన కంటికి కనబడని వెంట్లుకలలాంటి కణాలు ఉంటాయి. ఏటిని **సీలియాలు** అని అంటారు. గాలి ద్వారా ప్రవేశించిన బ్యాక్టీరియాలు, వైరస్ లు, దుమ్మకణాలు ఈ జిగురు పారలకు అతుక్కున్నప్పుడు సీలియాలు వాటిని చీపురుతో తుడిచినట్లుగా గొంతువైపు నెడతాయి. సెకనుకు 10 సార్లు చొప్పున ఈ సీలియాలు నిరంతరం ముక్కులోని చెత్తను తుడుస్తూనే ఉంటాయి. మనం మాసిపోయిన దుప్పటిని మార్చినట్లుగా ముక్కులోని జిగురు పారలు ప్రతి 20 నిమిషములకు మారుతూ ఉంటాయి.

ముక్క నుండి తుడవబడిన చెదు అంతా నెమ్మదిగా జారుకుంటూ పొట్టలోనికి చేరుతుంది. పొట్టలో ఉండే యసిద్దు అందులోని బ్యాక్షీరియాను హరించి వేస్తాయి. బాగా చల్లటి గాలిని పీలింపువు సీలియలు సరిగా పనిచేయవ. అందుచేత ముక్కలో ఎక్కువ జిగురు ఉత్పత్తి అవుతుంది. తయారైన జిగురును నెఱ్చే శక్తి ఉండదు కాబట్టి మనకు రొంప రూపంలో బయటకు కారుతుంది. ముక్కలోపలి గోదలలో వేడిని పుట్టించే విధముగా కొంత నిర్మాణము ఉంటుంది. ఈ భాగములో రక్కప్రసరణ ఎక్కువగా ఉండి వేడి పుడుతూ ఉంటుంది. గాలి లోపలికి ప్రవేశించినపుడు ఈ భాగంలో వేడిచేయబడి లోపలికి ప్రవేశిస్తుంది. చల్లటి గాలిని పీలింపువు దాని నుండి రక్కించుకోవడానికి ఈ భాగం వాచి ఎక్కువ వేడి నిలుపుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తుంది. ఈ విధముగా ముక్కలో వడకట్టబడి, వేడి చేయబడిన గాలి గొంతులోకి ప్రవేశిస్తుంది. ముక్కలో నుండి పారపాటున ఏదైనా దుమ్మకణాలు గొంతులో ప్రవేశిస్తే వాటిని దగ్గ రూపంలో గొంతు బయటకు నెడుతుంది. గొంతులో కూడా ముక్కలో ఉన్నట్లుగానే జిగురు పారలు సీలియలను కలిపి ఉంటాయి. ఇవి గొంతులోనికి చేరిన చెదునంతా పొట్టలోనికి వెళ్లేలా తుడుస్తాయి. ముక్క వెనుక భాగంలో, గొంతులో ఎక్కువ జిగురు తయారైనపుడు అది కఫం రూపంలో బయటకు నోటి ద్వారా నెఱ్చబడుతుంది. గొంతు నుండి గాలి లేరింక్స్ ద్వారా ఊపిరితిత్తులలోని శ్వాసనాళాలలోనికి చేరుతుంది. అక్కడ గాలి పూర్తిగా శుభ్రం చేయబడుతుంది. బ్రాంథిస్ ల లోపల గోదలలో ఉండే జిగురు పారలు చాలా చిక్కటి జిగురు పారను కలిగి ఉంటాయి. ఇక్కడకు చేరుకున్న గాలిలో ఇంకా ఏమైనా సూక్ష్మక్రిములు మిగిలి ఉంచే ఈ జిగురుపారలు పూర్తిగా శుభ్రం చేస్తాయి. ఇక్కడ సీలియలు కొన్ని కోట్ల సంఖ్యలో ఉంటాయి. ఇవి బ్రాంథిస్ లో తయారైన జిగురును, మలినాలను గొంతువైపు నెఱ్చేటట్లుగా తుడుస్తూ ఉంటాయి. ఇవి కూడా ముక్కలో తుడిచిన విధముగానే సెకనుకు 12 సార్లు తుడుస్తాయి. పాగ్రతాగేవారిలో ఈ సీలియలు దెబ్బతిని చాలా తక్కువ సంఖ్యలో ఉంటాయి. అందువలన లోపలకు చేరిన చెదును శుద్ధి చేసుకునే అవకాశం లేక ఊపిరితిత్తుల కణాలు దెబ్బతింటాయి. ఈ విధముగా

ముక్కలో నుండి ఆల్ఫ్యాయాలై వరకూ గాలి చేరేలోపన పూర్తిగా శుభ్రం చేయబడుతుంది.

డోపిరితిత్తులలో గాలి పరిమణం

మన రెండు డోపిరితిత్తులు నాలుగు లీటర్ల గాలి వరకూ నింపుకోగల సామర్థ్యం కలిగి ఉంటాయి. మనం ప్రతి శ్వాసలో 300 - 500 మిల్లీ లీటర్ల వరకూ గాలిని తీసుకుంటూ వదులుతూ ఉంటాము. దీర్ఘంగా శ్వాసను తీసుకుని డోపిరితిత్తుల నిండా గాలి పీల్చినప్పుడు 1500 మిల్లీలీటర్ల వరకూ ప్రతి శ్వాసలో గాలిని తీసుకోగలుగుతాము. మనం పీల్చుకున్న గాలి అంతా ఆల్వియోలై లోనికి చేరదు. కొంత గాలి శ్వాసనాళాలలో మిగిలిపోతుంది. ఇది సుమారు 140 మిల్లీలీటర్ల వరకూ ఉంటుంది. ఆరోగ్యవంతుడైన మనిషి నిమిషానికి 16 నుండి 18 సార్లు శ్వాసలు తీసుకుంటాడు. నిమిషానికి లోపల తీసుకోనే గాలి సుమారు 8 లీటర్లు వరకూ ఉంటుంది. మనం గాలిని వదిలేటప్పుడు ఆల్వియోలైలో ఉండే గాలి పూర్తిగా బయటకు రాదు. 1000 మిల్లీలీటర్ల నుండి 1500 మిల్లీలీటర్ల వరకూ మిగిలిపోతూ ఉంటుంది. మనం పీల్చుకున్న గాలి అంతా రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడానికి ఉపయోగపడదు. ఆల్వియోలైలలోనికి చేరిన గాలి మాత్రమే రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది. శ్వాసలు దీర్ఘంగా తీసుకోన్నప్పుడు తక్కువ శ్వాసలు తీసికోన్నప్పటికీ ఎక్కువ గాలిని ఆల్వియోలైలలోనికి పంపగలుగుతాము.

3. శ్వాసక్రియ ద్వారా రక్తశుద్ధి

- గాలి పీలుచ్చుకోవడం ఊపిరితిత్తుల పని - వినియోగించుకోవడం కణాల పని
- నిరంతర క్రియ శ్వాసక్రియ - రక్తశుద్ధిచేసే ప్రథాన ప్రక్రియ
- ఆల్ఫియోలైలో రక్తశుద్ధి - ఆక్సిజన్ సరఫరా సమృద్ధి
- కణాలలో జరిగే శ్వాసక్రియ - ప్రాణశక్తిని గ్రహించే ప్రక్రియ

మన శరీరంలో శ్వాసక్రియ రెండు దశలుగా జరుగుతుంది.

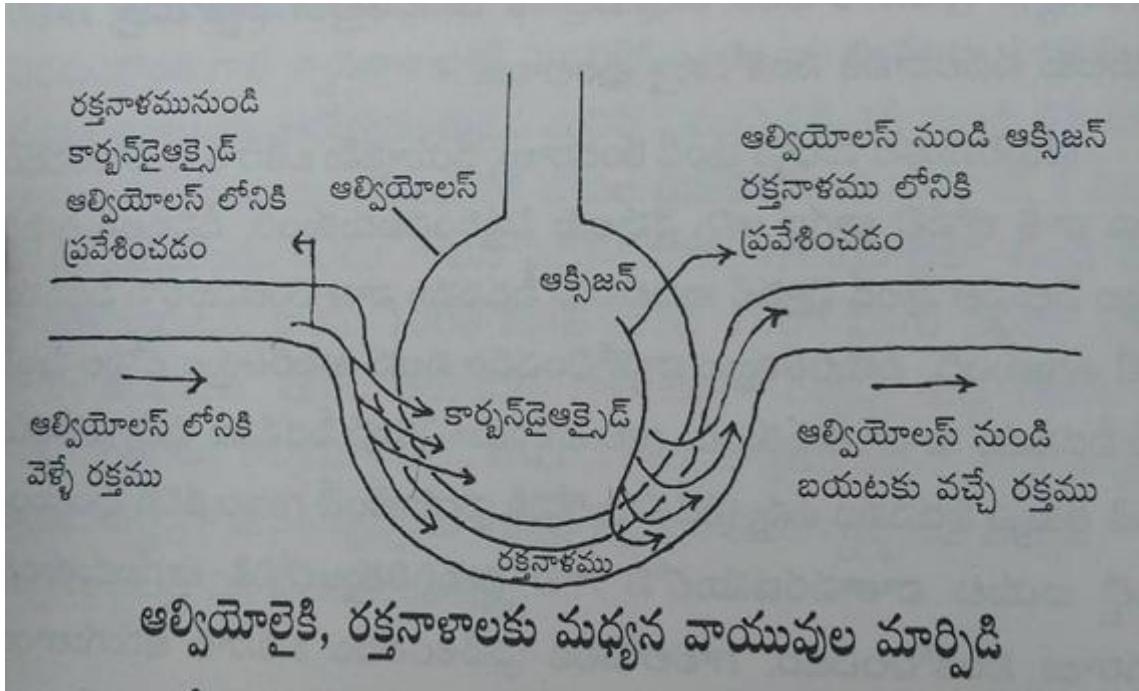
- ఊపిరితిత్తులలో జరిగే శ్వాసక్రియ (External Respiration):** బయటి వాతావరణములోని గాలి ఊపిరితిత్తులలోనికి చేరడం, ఊపిరితిత్తులలోని గాలి బయటకు రావడం వరకూ జరిగే శ్వాసక్రియ.
- కణాలలో జరిగే శ్వాసక్రియ (Internal Respiration):** రక్తం ద్వారా కణాలకు చేరిన ఆక్సిజన్ ను కణాలు ఉపయోగించుకొని తిరిగి కార్బన్ డయాక్సైడ్ ను వదిలి పెట్టడం వరకూ జరిగే శ్వాసక్రియ.

ఇప్పుడు మొదట మనం ఊపిరితిత్తులలో శ్వాసక్రియ ఏ విధంగా జరుగుతుందో పరిశీలించాం. గాలిని లోపలికి తీసుకోవడానికి ఊపిరితిత్తులు వ్యాకోచిస్తూ, గాలిని బయటకు వదలదడానికి సంకోచిస్తూ ఉంటాయి.

ప్రక్కచెముకల మధ్యన ఉండే కండరాలు, దయాఫ్రమ్ ఒకేసారి సంకోచించడం వలన ఛాతీ లోపలి భాగం అన్ని వైపులకు విస్తరించబడుతుంది. దీనివలన ఊపిరితిత్తుల వెలుపల వుండే ఘ్రారల్ కావిటీలోని పీడనము వాతావరణములోని పీడనము కంచే తగ్గుతుంది. ఊపిరితిత్తులు వ్యాకోచించడం వలన ఊపిరితిత్తుల లోపల ఉండే గాలి పీడనము కూడా తగ్గుతుంది. గాలి ఎప్పుడూ ఎక్కువ

పీదనము ఉన్న ప్రదేశము నుండి తక్కువ పీదనము ఉన్న ప్రదేశములోనికి ప్రయాణించే గుణం కలిగి ఉంటుంది కాబట్టి బయట వాతావరణములోని గాలి ఊపిరితిత్తులలోనికి లాగబడుతుంది. కండరాలు సంకోచించడం, గాలి లోపలికి ప్రవేశించడం ఒకేసారి జరుగుతాయి. ప్రక్కచెముకల మధ్యన ఉండే కండరాలు, దయాఫ్రమ్ తిరిగి యథాష్టానానికి చేరుకుంటాయి. దీనివలన దయాఫ్రమ్ పైకి నెట్టబడుతుంది. ఇంతకు ముందు విశాలమైన ఛాతీభాగం మునుపటి స్థితిలోనికి వస్తుంది. ఊపిరితిత్తులు సంకోచిస్తాయి. దీనివలన ఘూరల్ కావిటిలోని పీదనం, ఊపిరితిత్తులలోని పీదనం కూడా పెరుగుతుంది. అందుచేత గాలి బయటకు నెట్టబడుతుంది. గాలిని వదిలిన కొన్ని సెకన్లలో మరలా పీలుచ్కోవడం జరుగుతుంది. ఈ విధంగా శ్వాసక్రియ కొనసాగుతుంది.

ఊపిరితిత్తులలో రక్తం శుద్ధి అయ్యే విధానం: మనం పీలుచ్చుకొన్న గాలి ఊపిరితిత్తులలోని ఆల్వియోలై (చిన్న చిన్న గాలి తిత్తులు) లోనికి చేరుతుంది. గుండె నుండి చెదురక్తాన్ని అంచే ఎక్కువ కార్బన్ దయాకైన్డ్ ఉన్న రక్తాన్ని, చెదురక్తాన్ని చేరవేసే రక్తనాళాలు ఊపిరితిత్తులలోనికి మోసుకొని వస్తాయి. ఈ రక్తనాళాలు అతి చిన్న శాఖలుగా చీలి ఆల్వియోలై గోడల చుట్టూ వల లాగా అల్లుకొని వుంటాయని ఇది వరకు చెప్పుకున్నాం. ఆల్వియోలైలో వున్న గాలిలోని వాయువులు వాటి చుట్టూ అల్లుకొని వున్న రక్తంలోని వాయువులు మార్చిడి చెందడం ద్వారా రక్తం శుద్ధి చేయబడుతుంది. అది ఏ విధముగా జరుగుతుందనేది పరిశీలించాం.



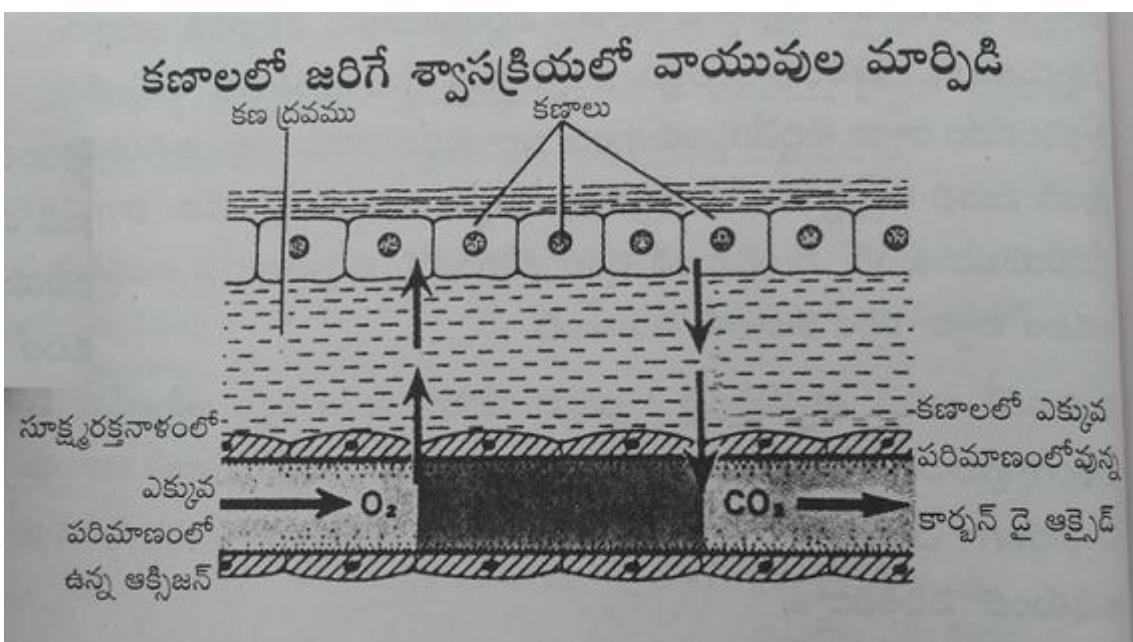
మనం పీల్చుకొనే గాలిలో ఆక్సిజన్ 21 శాతం, కార్బన్ దయక్కెద్ద 0.04 శాతం, నైట్రోజన్ 79 శాతం, కొంత నీటి ఆవిరి వుంటాయి. ఈ వాయువులన్ను ఆల్వోయాలైట్ గోడలపైన కొంత ఒత్తిడిని కలిగిస్తూ ఉంటాయి. ఒక్కొక్క వాయువు వాటి యొక్క పరిమాణాన్ని బట్టి విడిగా ఆల్వోయాలైలో కలిగించే ఒత్తిడిని పాక్షిక పీడనము అంటారు. ఆల్వోయాలైలో ఉన్న ఆక్సిజన్ యొక్క పాక్షిక పీడనము, చెదు రక్తంలోని ఆక్సిజన్ యొక్క పాక్షిక పీడనము కంటే ఎక్కువ ఉంటుంది. అందుచేత ఆల్వోయాలైలో ఉన్న ఆక్సిజన్ రక్తనాళాలలోనికి ప్రవేశిస్తుంది. దీనికి వ్యతిరేకంగా చెదురక్తంలోని కార్బన్ దయక్కెద్ద యొక్క పీడనము, ఆల్వోయాలైలోని కార్బన్ దయక్కెద్ద యొక్క పీడనము కంటే ఎక్కువ ఉంటుంది. అందుచేత రక్తంలోని కార్బన్ దయక్కెద్ద ఆల్వోయాలై లోనికి ప్రవేశిస్తుంది. నైట్రోజన్ అనే వాయువు ఏ వాయువుతోటే మార్పిడి చెందదు కాబట్టి రక్తంలోనూ, ఊపిరితిత్తులలోని గాలిలోనూ ఒకే పరిమాణంలో ఉంటుంది. రక్తం ఈ రక్తనాళాల్లో చాలా నెమ్ముదిగా ప్రవహించడం వలన వాయువుల మార్పిడి జరగడానికి, రక్తంలోని ఆక్సిజన్ ఎర్రరక్తకణాలను చేరడానికి అవకాశం ఏర్పడుతుంది. ఈ విధంగా రక్తం కార్బన్ దయక్కెద్ద ను వదిలిపెట్టి ఆక్సిజన్ ను స్వీకరించడం ద్వారా శుద్ధిచేయబడుతుంది. ఇలా శుద్ధిచేయబడిన రక్తం ఊపిరితిత్తుల నుండి మంచి రక్కాన్ని చేరవేసే రక్తనాళాల ద్వారా గుండెయొక్క ఎడమ భాగానికి

చేరవేయబడుతుంది. గుండె నుండి రక్తం శరీరంలోని అన్ని భాగాలకు అందజేయబడటం ద్వారా రక్తం కణాలకు చేరుతుంది.

కణాలలో జరిగే శ్వాసక్రియ: ఇప్పటి వరకు మనం రక్తం ఆక్షిజన్ ను ఏ విధంగా గ్రహించుకొంటుందో తెలుసుకున్నాం. ఇప్పుడు రక్తం నుండి ఆక్షిజన్ కణాలకు ఏ విధంగా చేరుతుందో, కణాలనుండి కార్పున్ డయాక్సైడ్ ఏ విధంగా విడుదల అవుతుందో పరిశీలించాం.

రక్తంలోనికి చేరిన ఆక్షిజన్ ఎర్రరక్తకణాలలోని హిమోగ్లోబిన్ తో కలిసి ఆక్షిహిమోగ్లోబిన్ రూపం లో కణాలకు చేరుతుంది. కణాలకు రక్తాన్ని చేరవేసే రక్తనాళాలు చాలా సూక్ష్మంగా వుండి పలుచని గోదలను కలిగి ఉంటాయి. రక్తనాళానికి, కణాల వెలుపల వుండే ద్రవానికి మధ్యన వాయువుల మార్పిడి జరుగుతుంది. రక్తంలో ఆక్షిజన్ సాంద్రత కణాలలో ఆక్షిజన్ సాంద్రత కంచే ఎక్కువ వుండటం వలన రక్తంలోని ఆక్షిజన్, కణాల బయట వుండే ద్రవం ద్వారా కణాన్ని చేరుతుంది. కణాలలో వన్న కార్పున్ డయాక్సైడ్ యొక్క సాంద్రత రక్తంలోని కార్పున్ డయాక్సైడ్ యొక్క సాంద్రత కంచే ఎక్కువ వుండటం వలన కణాలలో కార్పున్ డయాక్సైడ్ కణాల బయట వుండే ద్రవం ద్వారా రక్తాన్ని చేరుతుంది. రక్తంలోకి చేరిన కార్పున్ డయాక్సైడ్ మరలా ఊపిరితిత్తులలోనికి చేరి బయటకు వదలబడుతుంది. ఈ విధంగా మన శరీరం శ్వాసక్రియద్వారా కణాలకు ఆక్షిజన్ ను అందిస్తూ, కణాలలో విడుదలైన కార్పున్ డయాక్సైడ్ ను బయటకు పంపిస్తూ ఉంటుంది.

కణాలలో జరిగే శ్వాసక్రియలో వాయువుల మార్పిడి



4. దీర్ఘశాయసల ఆవశ్యకత

- ఊపిరితిత్తుల చివరి వరకూ పీల్చాలి గాలి - అదియే సరియైన శాయసకు దారి
- డోక్కు భాగం కదలిక - సంపూర్ణ శాయసకు అమరిక
- దీర్ఘశాయసల వృద్ధి - చేయు రక్తాన్ని శుద్ధి
- దీర్ఘ శాయసలు పీల్చుకో - శాయసలో భేదమెంతో తేల్చుకో
- ప్రాణవాయువు సరిగా వినియోగం - దీర్ఘశాయసలతో ఉపయోగం
- శాయసలను బట్టే ఆలోచనల స్వచ్ఛత - దానినిబట్టే ఆరోగ్యానికి భద్రత
- రెక్కలు ఆడే పని చేసుకో - స్వచ్ఛమైన గాలి పీల్చుకో
- ప్రతి చిన్న పనికి అలసట - కారణం, ప్రాణశక్తి లోపమట
- ఆచారాల్లో ఇమిడ్చిన ప్రాణాయమం - పూర్వీకులు ఇచ్చిన విలువైన ఒహుమానం
- శాయసలు తగ్గితే లోపల శుద్ధి- ఆధ్యాత్మికంగా కూడా వృద్ధి

మన ఆధీనంలో ఉండే నీటిని సరిగా తీసుకుంటున్నామా! లేదా! అన్న ఆలోచన గానీ, మన స్వాధీనములో ఉండే ఆహారాన్నన్నా శరీరానికి కాపలసింది తీసుకుంటున్నామా అన్న ఆలోచనగానీ లేని మనములకు మన ఆధీనంలో లేని గాలిని దీర్ఘంగా పీల్చుకుంటున్నామా? లేదా? అన్న ఆలోచన ఊహాల్లో కూడా రాదు. దీర్ఘశాయసలు అంచే ఏమిటి? ఎందుకు మంచిది అన్న విషయం ఎంతో మందికి అసలు తెలియనే తెలియదు. మామూలు శాయసకీ, దీర్ఘశాయసలకీ గల భేదమేమిటో తెలుసుకొని, దీర్ఘశాయసలు తీసుకున్నందువల్ల మనకు వచ్చే లాభమేమిటో ఆలోచించాము.

మామూలు శాయస అంచే: మనందరమూ ప్రతి రోజూ మామూలుగా పీల్చుకునే శాయస. ఇందులో ఏమి జరుగుతుందో తెలుసుకుందాము. మనము నిమిషానికి 18

నుండి అంతకంటే ఎక్కువ శ్వాసలు తీసుకుంటాము. మామూలుగా ఉన్నప్పుడు ప్రతి శ్వాసకీ 300 నుండి 400 మిలీలీటర్ల గాలిని పీలుచుకుంటూ ఉంటాము. మన ఊపిరితిత్తులు ప్రతి శ్వాసకీ 500 నుండి 600 మిలీలీటర్ల గాలిని పీలుచుకునే ఏర్పాటును కలిగి ఉన్నాయి. మనం ప్రతి శ్వాసకీ 300 నుండి 400 మిలీలీటర్ల గాలిని మాత్రమే పీల్చినప్పుడు ఆ కొద్ది గాలి ఊపిరితిత్తుల చివరి వరకూ వెళ్లలేదు. దానితో ఊపిరితిత్తుల పై భాగమే (ఛాతి భాగము) నిండుతుంది. ఇలా కొద్ది గాలి పీల్చినప్పుడు ఛాతి భాగం వరకు ఈ గాలి ఎక్కు ఆ భాగాన్ని పైకి లేపుతుంది. గాలి పీల్చినప్పుడు ఎవరికైతే ఛాతి భాగం పైకిలేచి క్రిందకు దిగుతూ ఉంటుందో ఏరు గాలిని ఊపిరితిత్తుల నిండుగా పీలుచుకోవడం లేదని గుర్తు. ఏరు పీల్చే గాలి ఊపిరితిత్తుల చివర భాగం వరకు చేరదు. అందువల్ల గాలి పీల్చినప్పుడు గానీ, వదిలినప్పుడు గానీ ఊపిరితిత్తుల చివరి భాగం అయిన డొక్క భాగంలో కదలికలు ఏరికి రావు. ఇలా కదలికలు డొక్క భాగంలో రాకుండా ఛాతి భాగం లో వచ్చే వారిని సాధారణ శ్వాస లేదా మామూలు శ్వాస చేస్తున్నారని చెప్పవచ్చు. మామూలు శ్వాస చేసేవారికి నిముషానికి శ్వాసలు ఎక్కువగా ఉండడం వలన గాలిని పీల్చేటప్పుడు గానీ, వదిలేటప్పుడు గానీ ఛాతి కదలికలు స్వష్టంగా తెలుస్తా ఉంటాయి. ఈ విధముగా మామూలు శ్వాసలు తీసుకునేవారికి 60 సంవత్సరముల నుండి 80 సంవత్సరముల లోపు వరకే ఆయుష్మ ఉంటుంది. శక్తి తక్కువ, అలసట ఎక్కువగా ఉంటుంది.

దీర్ఘశ్వాస అంటే: నిముషానికి శ్వాసలు 15 కంటే తక్కువ ఉంటే వారిలో దీర్ఘశ్వాసలు జరుగుతాయి. ఏరు మామూలుగా ఉన్నప్పుడు ప్రతి శ్వాసకీ 500 నుండి 600 మిలీ లీటర్ల గాలి వరకు పీలుచుకోగలుగుతారు. సర్వసాధారణంగా ఉన్నప్పుడు ఊపిరితిత్తులు ప్రతి శ్వాసకీ ఎంతగాలిని పీలుచుకోవడానికి నిర్మితమైనవో అంత గాలిని ఏరు పూర్తిగా పీలుచుకుంటున్నారు. 500 నుండి 600 మిలీలీటర్ల గాలిని పీల్చినప్పుడు గాలి ఒత్తిడి ఎక్కువ గాబట్టి, ఆ పీల్చిన గాలి మెల్లగా ఊపిరితిత్తుల చివరి భాగాన్ని చేరుతుంది. దానితో ఊపిరితిత్తుల చివరి

భాగం నిందుతుంది. ఊపిరితిత్తుల చివరి భాగం వరకూ మనం పీల్చిన గాలి ఎక్కింది అనడానికి గుర్తు ఏమిటంచే, గాలిని పీల్చేటప్పుడు డోక్కుభాగం పైకి లేస్తుంది. మరలా క్రిందకు దిగుతుంది. గాలిని పీల్చేటప్పుడు గానీ వదిలేటప్పుడు గానీ ఎవరికైతే డోక్కు భాగంలో కదలికలు వస్తాయో వారు దీర్ఘశ్యాసలు తీసుకుంటున్నట్లు తెలిపోతుంది. పాలు త్రాగే పిల్లవాడు ఈ రకమైన శ్యాసక్రియను చేస్తూ ఉంటాడు. డోక్కు భాగంలో కదలికలు వచ్చేవారికి గాలిని పీల్చేటప్పుడు ఛాతి భాగంలో కదలికలు రావు. దీర్ఘ శ్యాసలు తీసుకునేవారికి నిముషానికి శ్యాసల సంఖ్య 10 నుండి 15 ఉంటుంది కాబట్టి ప్రతిశ్యాసకీ పీల్చుకునే సమయం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుచేత ఎక్కువ సమయంలో ఎక్కువ గాలిని మెల్లగా పీల్చుకుంటారు. గాలి ఇలా మెల్లగా ఎక్కువ మొత్తంలో పీల్చుకోవడం వల్ల పీల్చుకున్న గాలి పీల్చుకున్నట్లు ఛాతిలో నిలువ ఉండక (ఊపిరితిత్తుల పై భాగంలో) ఊపిరితిత్తుల చివర భాగాన్ని ప్రతిసారి చేరుతూ ఉంటుంది. ఈ కారణం చేత దీర్ఘశ్యాస చేసినవారికి ఛాతిలో గాలి నిలవ ఉండక, ఛాతి శ్యాసక్రియలో పైకి క్రిందకీ కదలదు. ఇదే సరియైన శ్యాసక్రియ అంచే. ఇలా దీర్ఘశ్యాసక్రియ మనలో జరిగేటప్పుడు గాలి పీల్చుకుంటున్నామా, వదులుతున్నామా అనే ప్రక్రియ మన ఊహకు అందనంత నెమ్మిదిగా జరుగుతుంది. గాలి కదలికలు అసలు తెలియవు. శ్యాసక్రియ అనేది మనకు తెలియకుండా, అప్రయత్నంగా జరిగే ప్రాణక్రియ. మనలో ఇలా దీర్ఘశ్యాసలు జరిగితే మన ఆయుష్మ 100 నుండి 200 సంవత్సరముల వరకూ ఉంటుంది. నిరంతరం తరగని శక్తి మనలో దాగి ఉంటుంది. అలసట, ఆయసం అనేవి రోజుకి 20 గంటలు పనిచేసినప్పటికీ రావు.

ఇక్కడ మనకు ఇంకో సందేహం కలుగుతుంది. దీర్ఘశ్యాసలు తీసుకునేవారు నిముషానికి 10, 15 సార్లు తీసుకుంచే, మామూలు శ్యాసలు తీసుకునేవారు 20, 25 సార్లు తీసుకుంటున్నారు, కాబట్టి తక్కువసార్లతో ఎక్కువ గాలి లోపలకు వెళ్ళినా, ఎక్కువసార్లతో తక్కువ గాలి లోపలకు వెళ్ళినా ఒకటే గదా! గాలిని లోపలకు

పంపదం ముఖ్యం కాబట్టి రెండు సందర్భాల్లోనూ అంతే గాలి చేరుతుంది. ఎలా పీలువుకుంటే ఏమిటిలే అనిపిస్తుంది. ఎంత గాలి కావాలో అంత గాలిని శరీరమే పీలువుకుంటుంది. ఈ గొదవంతా మనకెందుకు అని కొందరకు అనిపిస్తుంది. పైన వచ్చిన సందేహము వినేసరికి, చాలా మందికి రెండింటికీ భేదం ఏముంటుంది అని అనిపిస్తుంది. భేదం ఉండో లేదో, ఉంటే ఎలా ఉంటుందో తెలుసుకుందాము.

మనం పీలువుకున్న ప్రతీ శ్వాస ఊపిరితిత్తులలోని శ్వాసనాళాల గుండా ప్రయాణించి, ఊపిరితిత్తుల భాగాలలో ఉండే రక్తాన్ని శుద్ధి చేసే ఆల్వియోల్స్ (గాలి తిత్తులు) ని చేరుతుంది. ఆ ఆల్వియోల్స్ లోనికి చేరిన ప్రాణవాయువు రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది. ఆల్వియోల్స్ అనేవి ఎక్కువ శాతం ఊపిరితిత్తుల చివరిభాగాలలో ఉంటాయి. మనం పీల్చిన గాలి శ్వాసనాళాలలోనే ఉంచే లాభం ఉండదు. మనకు ఆకలైనపుడు ఆహారం ఎక్కుడో ఉంచే లాభం ఏముంది? అది పొట్టలోనికి వెళ్తి లాభం ఉంటుంది. అలాగే మనము పీలువుకున్న గాలి రక్తాన్ని శుద్ధిచేసే దగ్గరకు ఎంత వెళుతున్నది అన్నది ప్రధానం గానీ గాలి గొట్టాలలో ఉన్నది ప్రధానం కాదు. గాలి గొట్టాలలో ఉన్న గాలి వల్ల నిరుపయోగము. మనం ప్రతిసారీ పీలువుకునే గాలిలో నుండి కొంత శాతం గాలి ఎప్పుడూ గాలి గొట్టాలలో నిలవ ఉండిపోతుంది. ఇలా ప్రతిసారీ జరుగుతుంది. మనం మేడమీద నీళ్ళ ట్యూంక్ ను కట్టి, పైపుల ద్వారా క్రిందకు నీళ్ళను తెచ్చుకుంటాము. మనకు నీళ్ళ క్రిందకు రావాలంచే ముందు పైపులు నిండాలి. మనం క్రిందనుండి ఎంత నీరు వాడుకున్నప్పటికీ నీళ్ళ పైపులలో కొంత నీరు ఎప్పుడూ అలా ఉంటూనే ఉంటుంది. అలాగే మన గాలిగొట్టాలలో కూడా ఎప్పుడూ అలా నిలవ ఉండే గాలి ఎంత అంచే 140 మిలీ లీటర్లు. మనం పీల్చిన ప్రతి శ్వాసలో నుండి ఈ 140 మిలీలీటర్ల గాలిపోగా మిగతా గాలి మాత్రమే రక్తాన్ని శుద్ధిచేసే వద్దకు చేరుతుంది. మామూలు శ్వాస తీసుకునేవారికి, దీర్ఘ శ్వాసలు తీసుకునే వారికి రక్తాన్ని శుద్ధిచేసే దగ్గరకు వెళ్ళి రక్త పరిమాణంలో ఎంత భేదం ఉంటుందో తెలుసుకుందాము.

మామూలు శ్వాస తీసుకునేవారికి: ఏరు నిముషానికి 20 శ్వాసలు తీసుకుంటూ, ప్రతి శ్వాసకీ 300 మిల్లీలీటర్ల చొప్పున గాలిని పీల్యుకుంచే మొత్తం నిముషంలో ఊపిరితిత్తులలోనికి ఎక్కిన గాలి 6,000 మిల్లీలీటర్లు అంచే 6 లీటర్ల గాలి. గాలి గొట్టాలలో నిరుపయోగంగా ఉండిపోయే గాలి 140 మిల్లీ లీటర్లు. ప్రతి శ్వాసలో నుండి 140 మిల్లీలీటర్లను తీసివేయాలి. అంచే $300 - 140 = 160$ మిల్లీలీటర్ల గాలి ప్రతి శ్వాసకు రక్కాన్ని శుద్ధిచేసే ఆల్వియోల్స్ కు చేరుతుంది. నిముషానికి 20 శ్వాసలు లెక్కవేసే $20 \times 160 = 3200$ మిల్లీ లీటర్ల గాలి ప్రతి నిముషానికి రక్కాన్ని శుద్ధి చేయడానికి ఏరికి ఉపయోగపడుతుంది. అంచే 3 లీటర్ల 200 మిల్లీలీటర్ల గాలి (మూడుంపాపు లీటర్ల).

దీర్ఘశ్వాసలు తీసుకునేవారికి: ఏరు నిముషానికి 10 శ్వాసలు తీసుకుంటూ, ప్రతి శ్వాసకీ 600 మిల్లీలీటర్ల చొప్పున గాలిని పీల్యుకుంచే మొత్తం నిముషంలో ఊపిరితిత్తులలోనికి ఎక్కిన గాలి 6,000 మిల్లీలీటర్లు. అంచే 6 లీటర్ల గాలి. గాలి గొట్టాలలో నిరుపయోగంగా ఉండే 140 మిల్లీలీటర్ల గాలిని ఒక శ్వాసలో హీలిచు గాలిలోనుండి తీసివేయగా $600 - 140 = 460$ మిల్లీలీటర్ల గాలి ప్రతిశ్వాసకు రక్కాన్ని శుద్ధిచేసే ఆల్వియోల్స్ కు చేరుతుంది. నిముషానికి 10 శ్వాసల చొప్పున అంచే $10 \times 460 = 4,600$ మిల్లీలీటర్ల అంచే 4 లీటర్ల 600 మిల్లీలీటర్ల గాలి ప్రతి నిముషానికి రక్కాన్ని శుద్ధి చేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

మామూలు శ్వాసలు తీసుకున్నవారు, దీర్ఘ శ్వాసలు తీసుకున్నవారు ఇద్దరూ కూడా నిముషానికి ఊపిరితిత్తులలోనికి నింపిన గాలి మీరనుకున్నట్లు ఒకటే! అది 6 లీటర్ల. కానీ రక్కాన్ని శుద్ధి చేయడానికి వెళ్ళాసరికి చాలా భేదం ఉంది. అది 1400 మిల్లీలీటర్లు. సుమారు $1\frac{1}{2}$ లీటర్ల గాలి ఒక నిముషానికి తేడా వస్తున్నది అంచే గంటకు 84 లీటర్ల గాలిని మామూలు శ్వాసలు తీసుకునేవారి కంచే దీర్ఘశ్వాసలు తీసుకునేవారికి ఎక్కువగా రక్కాన్ని శుద్ధిచేయడానికి చేరుతున్నది. అలాగే 24 గంటలలో అయితే, 2,016 (రెండువేల పదహారు లీటర్ల) లీటర్ల గాలిని మామూలు శ్వాసల వారికంచే, దీర్ఘశ్వాసలవారు అదనంగా రక్కాన్ని శుద్ధి

చేయడానికి పీల్చుకోగలుగుతున్నారు. అమ్మా ! ఎంత ఎక్కువో అని అనిపించవచ్చు.

ఏ మాత్రం పని చేయకుండా, అలుపు రాకుండా రోజంతా అలా కూర్చుని ఉండే వ్యక్తి నిముషానికి 6 లీటర్ల చొప్పున ఒక రోజులో తన రెండు ఊపిరితిత్తుల ద్వారా పీల్చుకునే మొత్తం గాలి 8,640 లీటర్లు ఉంటుంది. శారీరకశ్రమ చేస్తే ఇంకా ఎక్కువ గాలిని పీల్చుకోగలుగుతాడు. మామూలు శ్వాసలు తీసుకున్నా, దీర్ఘశ్వాసలు తీసుకున్నా ఒక రోజులో ప్రవేశించేది 8,640 లీటర్లు. ఇందులో రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడానికి మామూలు శ్వాసల వారికి ఉపయోగపడేది ఒక రోజుకి 4,608 లీటర్లు. అదే దీర్ఘ శ్వాసల వారికి రక్తాన్ని శుద్ధిచేయడానికి ఉపయోగపడేది అయితే ఒక రోజుకి 6,624 లీటర్లు. మామూలు శ్వాసల వారికి, దీర్ఘశ్వాసల వారికి శరీరంలో ప్రాణవాయువు వినియోగంలో ఒక రోజులో వచ్చే భేదం 2,016 లీటర్లు. శైన చెప్పిన భేదానికి ఇదంతా వివరణ. గాలిని అందరం పీల్చుకోవడానికి పీల్చుకుంటున్నాము కానీ అందరికీ పీల్చినది అంతా రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడానికి ఉపయోగపడడం లేదు. దీర్ఘశ్వాసలు తీసుకున్న వారికి పీల్చుకున్న గాలి వలన ఎక్కువ ప్రయోజనం కలుగుచున్నది. నిముషానికి 6 లీటర్ల గాలి పీల్చుకోవడం అనేది మన అందరి శరీరాలకు తప్పనిసరి. శరీరానికి అంత అవసరమయి నిముషానికి అంత గాలిని కనీసం పీల్చుకుంటున్నది. ఊపిరితిత్తులలో వచ్చే కదలికలను బట్టి కొందరు ఆ గాలిని 10 సార్లుగా పీలిస్తే మరికొందరు 20 సార్లుగా పీలుస్తున్నారు. ఇంకొందరు 25 సార్లు కూడా తీసుకుంటున్నారు. ఇలా ఆ గాలిని ఎవరు ఎన్ని సార్లుగా తీసుకోవడం అనేది శారీరక శ్రమను బట్టి, ఆహారాన్ని బట్టి, ఆలోచనలను బట్టి, ఆరోగ్యాన్ని బట్టి ఆధారపడి ఉంటుంది. తీసుకునే శ్వాసల సంబ్ధియను బట్టి ప్రాణవాయువు వినియోగింపబడడం ఆధారపడి ఉంది. అలాగే ఆ శ్వాసలను బట్టే శక్తి, ఆ శ్వాసలను బట్టే ఆయుష్మ ఆ శ్వాసలను బట్టే ఆలోచనలు, ఆ శ్వాసలను బట్టే ఆరోగ్యము మొదలగునవి అన్ని ఆధారపడి ఉన్నాయి.

మొత్తం ఈ శరీరం అంతా ముఖ్యంగా ఆధారపడి నడుస్తున్నది ప్రాణవాయువు మీదే. అలాంటి విలువైన ప్రాణం విరివిగా అందాలంచే దీర్ఘశ్యాసనలే పరిష్కారం.

మామూలు శ్యాసనక్రియ జరుగుతున్న అందరికీ ఇప్పుడు మేము బాగానే ఉన్నాము కదా అనిపిస్తుంది. అది ఎలాంటిదంచే పచ్చడితోనో, గంజితోనో భోజనం చేసేవాడు కూడా తిని తిరుగుతూ ఉంటాడు. అలాగే సరియైన శాష్ట్రికాహారాన్ని, ప్రకృతిసిద్ధమైన ఆహారాన్ని బాగా తీసుకునేవారికి అన్ని విధాల బాగుండి తిని తిరుగుతూ ఉంటారు. ఇక్కడ వారి శరీరం లో ఆరోగ్యానికీ, వీరి శరీరంలో ఆరోగ్యానికీ ఎంత భేదం ఉంటుందో ఆలోచించండి. మనలో ఉన్నదే మనకు తెలుస్తుంది కాబట్టి ఆదే గొప్ప అనిపిస్తుంది. ఆదే దీర్ఘశ్యాసనలు తీసుకుంచే ఎన్ని విధాలుగా మనలో మార్పులు వస్తాయన్నది సామాన్య ప్రజానీకానికి ఉపకందనిది. ఇవన్నీ మనకెందుకులే అని త్రోసివేస్తుంటారు తప్ప లోతుగా మనకు అవసరమైన వాటిని ఆలోచించరు. ప్రతిరోజూ సుమారు 2 వేల లీటర్ల ప్రాణవాయువు శరీరానికి లోపాన్ని చేసుకుంటున్నాము. అంత ఎక్కువ ప్రాణశక్తిని పీల్చుకుంచే మనందరం ఇంకా ఎంత గొప్పవాళ్ళగా మారతామో ఆలోచించండి. అటు శారీరకంగా ఇటు మానసికంగా ప్రాణవాయువు లోపాలు ఎంతగానో మనల్ని వెంటాడుతున్నాయి. దానంతటికీ చక్కటి పరిష్కారం దీర్ఘశ్యాసనలే.

వెనుకటి రోజులలో, ఈ రోజులలో కూడా చాలా మంది అన్నం, గంజి, మజ్జిగతోనే రోజంతా గడుపుతారు. జీవిస్తూ ఉంటారు. అందులో శరీరానికి కావలసిన పోషకపదార్థాలేవీ రావు. అలాంటి ఆహారాన్ని తిని వారు రోజుకి 15 గంటల పాటు చెమటలు కారేటట్లు అలుపు ఆయసం, నీరసం లేకుండా పనిచేస్తూ ఉంటారు. చాలా శక్తిగా కనబడతారు. మనము పండ్లు, కూరలు, పప్పుదినుసులు, రసాలు, చిక్కటి పాలు, పెరుగు మొదలగునవి అన్ని తింటూ ఉంటాము. వారికంచే ఎక్కువసార్లు తింటాము. గట్టిగా 5, 6 గంటలు పనిచేసేవారికి మనకు చాలా నీరసం, దడ, వణకు, కాళ్ళ నోప్పులు మొదలగునవి వస్తూ ఉంటాయి. ఈ రోజులలో అందరి పరిస్థితీ ఇలాగే ఉంది. ఆ నీరసాన్ని పోగొట్టడానికి విశ్రాంతి

తీసుకుంటూ ఉంటాము. వారికీ, మనకూ శక్తిలో ఇంత భేదముండడానికి ఒకే ఒక్క కారణం ప్రధానంగా కనబడుతుంది. స్వచ్ఛమైన గాలిలో వారు పనిచేస్తారు. పనిలో రెక్కలు బాగా ఆడుతూ ఉంటాయి. దానితో ఊపిరితిత్తులు బాగా సాగుతూ ఎక్కువ గాలిని నింపుకుంటూ ఉంటాయి. శారీరకంగా కదలికలు పనిలో ఉంచే దీర్ఘశ్వాసలు వెళ్తాయి. ఉదాహరణకు నీళ్ళు తోడడం, గడ్డిలాగడం, పారపని చేయడం, బండకు వేసి బట్టలుతకడం, పిండికొట్టడం, పుల్లలు కొట్టడం, బరువులు మోయడం మొదలగు పనులలో ఊపిరితిత్తుల నిండుగా గాలి ఎక్కుతుంది. తక్కువ శ్వాసలలో ఎక్కువ గాలి వెళుతుంది. పనిలోవారు సుమారు 10 నుండి 15 లీటర్ల గాలి వరకూ పీల్చుకుంటూ ఉంటారు. ప్రతిసారీ రక్తాన్ని శుద్ధిచేయడానికి నిముషానికి 8-10 లీటర్ల గాలి చేరుతుంటుంది. అంత ఎక్కువ ప్రాణశక్తి కణాలకు చేరేసరికి వారికి నూటికి 70 శాతం శక్తి ఆ ప్రాణవాయువు ద్వారానే అందుతూ ఉంటుంది. దానితో ఆహారం, నీరు సరిగా అందకపోయినా వారు హంపారుగానే ఉంటారు. ఇలా రోజంతా వారు ఎన్నో వేల లీటర్ల ప్రాణవాయువును శరీరానికంతటికీ అప్రయత్నంగా అందిస్తూ ఉంటారు. అలాంటి వారికి ఆహారము, నీరు ఉపయోగపడేది 30 శాతమేనని చెప్పవచ్చు. ఈ రోజులలో కూడా మన తల్లిదండ్రులు, అమ్మమ్మలు చేసిన పనిని మనం యవ్వనంలో ఉండి కూడా వారితో పోటీ పడలేని దీనస్థితిలో ఉన్నామంచే దీనికంతటికీ శ్వాసక్రియే కారణం. అలా పనిచేసేవారికి ఊపిరితిత్తులు అంత నిండుగా గాలిపీల్చుకోవడానికి, తక్కువసార్లలోనే ఎక్కువ గాలిని నింపడానికి అలవాటు అయ్యి, పనిలేనప్పుడు కూడా అదేవిధముగా దీర్ఘశ్వాసలు వారిలో నడుస్తూ ఉంటాయి. కొన్ని నెలలు పనిచేయకపోయినా, సంవత్సరాలు చేయకపోయినా చాలాకాలం వరకూ శ్వాసక్రియ అలా దీర్ఘంగానే నడుస్తుంది. ఎక్కువ సంవత్సరాలు పనిచేయక మానితే తరువాత దీర్ఘశ్వాసలు పోయి, మామూలు శ్వాసలు వస్తాయి.

అదే ఈ రోజులలో చూస్తే మానసికమైన శ్రమే తప్ప శరీరానికి శ్రమ లేదు. రెక్కలు కదిలేది లేదు. చెమటలు పట్టేది లేదు. ప్రతీది వ్రేళ్ళతో పనులైపోతున్నాయి. వ్రేళ్ళతో స్విచ్చ నొక్కితే చాలు నిముషాలలో అన్ని పూర్తవతాయి. నిద్రలేచిన దగ్గర నుండి పడుకునేవరకూ శ్రమ ఏదంచే ఉదయం పూట నడిచే గంట నడక. అదే ఈ రోజులలో జనానికి చాలా కష్టపడినట్లు అనిపిస్తున్నది. ఉండేది నాలుగు గోడల మధ్య, పీటేంది ఎక్కువగా వదిలిన గాలినే. ఇక రోజంతా మనసుతో పనిచేసేవారికి మానసికమైన అలసట, దానితో కోపాలు, చెన్నన్లు, డిప్రైషన్లు, చిరాకులు, వీటికి తోడు రకరకాల వ్యసనాలు, కృత్రిమమైన ఆహారాలు. ఇలాంటి జీవన విధానంలో 6 లీటర్ల ప్రాణశక్తిని పీల్చుకోవడానికి కూడా ఊపిరితిత్తులు సరిగా సహకరించవు. దానితో ఘైఘైన శ్వాసాలు నిముషానికి 20-25 శ్వాసాలు, నూటికి 90 మందికి ఘైనే ఈ విధంగా ఉంటాయి. ఎక్కువ శ్వాసాలతో ప్రాణవాయువు మనలోనికి చేరేది బహు తక్కువ. దానితో ప్రాణవాయువు లోపాలు వచ్చి కణాలకు కావలసినంత ప్రాణశక్తి అందక, అన్ని విషయాలలో, అన్ని అవయవాలలో రకరకాల నష్టాలు జరుగుతూ ఉంటాయి. ప్రతి చిన్న పని చేయడానికి కూడా ఎంతో అలసట చెందుతున్నారంచే దానికి ఎక్కువ ప్రాణశక్తి లోపమే. బలానికి ఆహారాలూ, మందులు ఎన్ని వాడినా లాభం ఉండడం లేదని అందరికీ తెలుసు. అసలు ఈ రోజులలో ఉద్యోగస్తులకు, వ్యాపారస్తులకు, శారీరకశ్రమ చేయనివారికి వచ్చే సమస్యలలో ఎక్కువ శాతం ప్రాణవాయువు లోపాలే కారణం.

వెనుకటి రోజులలో అయితే శారీరక శ్రమ చేయని పండితులు, జ్ఞానులు, రాజులు మొదలగు వారు శరీరసాధన కోరకు ఆసనాలు, ప్రాణాయామాలు తప్పనిసరిగా చేసి ఆ లోటును సరిదిద్దేవారు. సామాన్యాలకు కొన్ని రకాల పనులలోనే ప్రాణాయామం వచ్చేది. కశ్మేపుల్లల పొయ్య ఆరిపోయినప్పుడు ఉదాలంచే దీర్ఘశ్వాసాలు తీసుకొని ఉదితేగానీ పొయ్య మండేది కాదు. రోజుకి అలా పది, ఇరవై సార్లు పొయ్య ఉదితే దీర్ఘ ప్రాణాయామం వేరే చేయనక్కరలేదు. ఎప్పుడన్నా పొయ్య మండనప్పుడు వంటగది అంతా పొగతో నిండి పోయేది. ఆ పొగ గదిలోనికి

వెళ్లినప్పుడు గాలిని వీల్చుకుండా పది, ఇరవై సెకన్లు ఊపిరి బిగపట్టేవారు. అదే వారికి కుంభక ప్రాణయామము. సంధ్యావందనంలో ప్రాణయామాన్ని ఇమిడ్చారు. అలాగే **ఒంకారము** చేయడమనేది కూడా. పూర్తిగా దీర్ఘ ప్రాణయామంలో వచ్చే దీర్ఘశ్వాసలు 'ఒం' అని పలికితే వస్తాయి. అలాగే గాయత్రీ మహామంత్రాన్ని గుక్కుతీపుకుండా పూర్తిగా పలికితే అందులోను దీర్ఘశ్వాసలు జరుగుతాయి. ప్రాణయామంలో వచ్చినంత మార్పు ఈ మంత్ర ఉచ్చారణ ద్వారా శ్వాసలో వస్తుంది. శారీరక శ్రమ చేయనప్పటికీ వారు ఎంతో ఆరోగ్యాన్ని, శక్తిని ఇలాంటి సాధనాల ద్వారా పొందగలిగారు. తక్కువ శ్రమ చేసేవారు తక్కువ కాలం జీవిస్తున్నారు. బాగా శ్రమ చేసేవారు వారికంచే ఎక్కువ కాలం జీవిస్తున్నారు. అలాగే బాగా ప్రాణయామం, ఆసనాలు లాంటివి చేసేవారు వీరందరికంచే ఎక్కువకాలం జీవిస్తున్నారు. దీనంతటికీ కారణం ఆలోచిస్తే తక్కువ పని చేసేవారికి తక్కువ ప్రాణవాయువు వినియోగం, ఎక్కువ పనిచేసిన వారికి ఇంకా ఎక్కువ ప్రాణవాయువు వినియోగం, ప్రాణయామం చేసేవారికి ఇంకా ఎక్కువ ప్రాణవాయువు అంది ఎక్కువ కాలం శక్తిగా ఆయుష్మ తో జీవించేవారు. ప్రాణవాయువు సంచారము శరీరంలో బాగా పెరిగితే వారు అన్ని విధాలా బగుంటున్నారని తెలుస్తున్నది. బుమలు, మునులు, యోగులు మొదలగు వారందరూ 200 సంవత్సరాలు జీవించారంచే ప్రాణశక్తిని గ్రహించే మార్చాన్ని ప్రాణయామం ద్వారా తెలుసుకోని అలాగే వారు అన్ని విధాలా మనస్సును నియంత్రించారంచే ప్రాణశక్తిని నియంత్రించడం తెలుసుకోగలిగారు కాబట్టి. అంత వయస్సు వచ్చినా వారు ఏ లోపాలు రాకుండా బ్రతకగలిగారంచే, స్వయముగా ప్రాణాన్నే ప్రాణయామం ద్వారా స్వీకరించడం తెలుసుకున్నందువల్ల ఆహారాన్ని, కొన్ని రోజులు, నెలలు, సంవత్సరాలు తరబడి తినకుండా జీవించగలిగారు. అంచే ప్రాణవాయువును పుష్టిగా నింపుకోవడంతో శరీరాన్ని తీర్చిదిద్దుకున్నారు. 200, 300 సంవత్సరాలు జీవించినవారి శ్వాసలు సంఖ్య నిముషానికి 4, 5 మాత్రమే ఉంటాయి. అంత తక్కువ శ్వాసలు ఉంచే 24 గంటలూ ఆనందంలో మునిగి తేలుతూ ఉంటారు.

ఆ శక్తులు, అంత ఆయుష్ము, అంత ఆనందం మనకు అక్కర్లేకపోయినా కనీసం బ్రతికినన్నాళ్ళు సుఖసంతోషాలతో, శక్తిగా బ్రతకాలి కదా ! మనం అలా బ్రతకడం కొరకు ఏమి చేస్తున్నాము. శ్రమా చేయడంలేదు, ఆసనాలూ లేవు, ప్రాణాయమమూ లేదు, ఆహార నియమాలూ లేవు, మంచి ఆలోచనలూ లేవు. మరి ఇన్ని మంచి అలవాట్లు లేని మనల్ని ఆరోగ్యం ఎలా వరిస్తుంది. ఆధ్యాత్మికత ఎందుకు వస్తుంది? శ్వాసలు ఎందుకు తగ్గుతాయి? ఆలోచించండి! మనలోనే మనకు సమాధానం దొరుకుతుంది. మనం చేసే ప్రతీది మన ఇబ్బందులకు కారణం అవుతున్నది. అందుచేత ఇకనుండైనా అలవాట్లను కొఢిగా మార్చుకొని, ఆలోచనలను మార్చుకొని ముందు శ్వాసలు తగ్గే ప్రయత్నం చేధాం. ఈ రోజు నుండే దీర్ఘశ్వాసలు తీసుకొనే ప్రయత్నం ప్రారంభిధాం. ముందు శ్వాసలలో మార్పు వస్తే మనస్సులో మార్పు వస్తుంది. మనస్సులో మార్పు వస్తే ఆలోచనలలో మార్పు వస్తుంది. ఆలోచనలలో మార్పు వస్తే చేష్టలలో మార్పు వస్తుంది. చేష్టలలో మార్పు వస్తే ఆరోగ్యంలో మార్పు వస్తుంది. ఆరోగ్యంలో మార్పు వస్తే ఆనందం వస్తుంది. మానవజన్మ అంచేనే ఆనందం. ఆ ఆనందం మన సొంతం చేసుకోవాలి. దాని కొరకు ఇక మనం ముందు ఏమి చేయాలో తెలుసుకుందాం.

శారీరక శ్రమ ఇంత కాలం చేయకుండా ఇప్పుడు చేధామంచే అది అవ్వదు. మనకు ఆ శ్రమ లేనందువల్ల వచ్చే నష్టాన్ని నివారించడానికి దీర్ఘప్రాణాయమం ఉంది. ఇక మనం రెక్కలు ఆడించి పనిచేయక పోయినప్పటికీ శ్వాసలను 10 - 15 నిముషానికి ఉండేటట్లు దీర్ఘప్రాణాయమం ద్వారా సాధించవచ్చు. అలాంటి ప్రాణాయమ విధానాలను తెలుసుకొని, ప్రతి రోజూ ఇప్పటి వరకూ వచ్చిన నష్టాన్ని పూర్తిగా పోగొట్టి, రోజులో మనం కోల్పోతున్న 2,016 లీటర్ల ప్రాణవాయువును మన శరీరానికి అందించే ప్రయత్నం చేధాము. దీర్ఘప్రాణాయమం ద్వారా దీర్ఘశ్వాసలు త్వరగా రావాలంచే, ప్రాణాయమంతో పాటు మంచి ఆహార నియమాలను కూడా తోడు చేసుకోవాలి. మన

దీర్ఘప్రాణయామం వల్ల ఎందుకు శ్వాసలు తగ్గుతాయి, శ్వాసలు పెరగడానికి గల కారణాలు ఏమిటి, ఏ ఆహారము తినాలి, ఎలా ప్రాణయామము చేయాలి, ఎన్ని రకాలు మొదలగు విషయాలను తరువాత అధ్యాయలలో పూర్తిగా తెలుసుకొనే ప్రయత్నం చేధ్యాము. విషయాలన్నింటినీ ముందు బాగా తెలుసుకొని శ్రద్ధగా ఆచరించే ప్రయత్నము చేస్తే మనలో మంచి మార్పులు రావడానికి ఎంతో సమయం పట్టదు. ఆలసించక, అనుమానించక మంచి మనస్సుతో ముందుకు వెళ్దాము.

5. శ్యాసనలకీ, ఆయుష్మంకీ ఉన్న సంబంధం

- శ్యాసను ఖర్చుయితే తరుగుతుంది ఆయుష్మ - శ్యాసనలను పొదుపు చేసుకుంచే శ్రేయస్తు
- శ్యాసనలను చేసుకుంచే ఆదా! - ఆయుష్మ అవుతుంది జ్యోదా!
- తక్కువ శ్యాసనలతో ఎక్కువ గాలి - పీలుళుకోవడం అందరికీ రావాలి

ప్రతిజీవి యొక్క ఆయుర్వ్యాయం శ్యాసనాలై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఏ జీవికి శ్యాసను తక్కువగా ఉంటాయో ఆ జీవికి ఆయుష్మ ఎక్కువగానూ, ఏ జీవికి శ్యాసను ఎక్కువగా ఉంటాయో ఆ జీవికి ఆయుష్మ తక్కువగానూ ఉంటుంది. ప్రతిజీవికి జీవిత కాలంలో ఇన్ని శ్యాసను తీసుకోవాలని, ఆ శ్యాసన సంఖ్యను ఆ సృష్టికర్త ముందే నిర్ణయిస్తాడని మన పెద్దలు అంటా ఉంటారు. ఆ ఇచ్చిన శ్యాసనలను (కోటా లేదా రేషన్) త్వరగా తీసేసుకున్నట్లయితే మనం త్వరగా పైకి వెళ్లిపోతాము. అదే శ్యాసనలను పొదుపు చేసుకుంటూ, దీర్ఘముగా తక్కువ శ్యాసనలను రోజుకి తీసుకుంటూ ఉంచే ఎక్కువ కాలం జీవించవచ్చు.

మనిషికి నిముషానికి 16 నుండి 18 శ్యాసను ఉంటాయని ఆధునిక వైద్య శాస్త్రంలో ప్రాసి ఉంటుంది. మనిషి నిముషానికి 18 శ్యాసను తీసుకుంచే ఎంత ఆయుష్మ ఉంటుందో ఆలోచించాము. నిముషానికి 18 శ్యాసను అయితే ఒక గంటకు 1080 శ్యాసను అవుతున్నాయి. ఈ లెక్కన రోజుకి 25,920 శ్యాసను అవుతున్నామీ. ఇన్ని శ్యాసను రోజుకి తీసుకుంచే మనిషి ఆయుష్మ 80 సంవత్సరాలు అని చెబుతారు. మనకు తెలిసి మనిషి పూర్తి ఆయుష్మ 100 సంవత్సరాలు. అలా

అంతకాలం మనం జీవించాలంచే నిమిషానికి 15 శ్యాసలు తీసుకోగలిగితే రోజుకి 21,600 శ్యాసలు అవుతున్నాయి.

నిమిషానికి 15 శ్యాసలతో మనిషి 100 సంవత్సరాలు పూర్తిగా జీవించవచ్చని శాస్త్రం చెబుతుంది. ప్రస్తుతం భారతీయుడి సగటు ఆయుర్వ్యాయం 55 సంవత్సరాల నుండి 60 సంవత్సరాలుగా నిర్ణయించడమైనది. అంటే ప్రస్తుతం మన శ్యాసలు 21 నుండి 22 వరకు నిమిషానికి నదుస్తున్నాయి. దీన్ని బట్టి నిమిషానికి 21 శ్యాసలు చొప్పున రోజు మొత్తంలో 30,240 శ్యాసలు తీసుకుంటున్నాడు. అంటే రోజుకి 8,640 శ్యాసలు ఎక్కువసార్లు తీసుకోవడం వలన ఆయుర్వ్యాయం 100 సంవత్సరాల నుండి 55-60 సంవత్సరాలకు వచ్చేసింది. మరికొంతమంది నిమిషానికి 25-28 శ్యాసలు తీసుకునే వారు కూడా ఉంటారు. అలాంటి వారు ఇంకా ముందే కాలం చేస్తారు. శ్యాసలను బట్టి జీవుల ఆయఘ్య ఏ విధంగా వుంటుందో క్రింది పట్టికలో చూడండి.

జీవి	నిమిషంలో శ్యాసలు	ఆయఘ్య
కుక్క	28-30	14 సంవత్సరములు
గుట్టిం	20-22	40 సంవత్సరములు
మనిషి	15-16	100 సంవత్సరములు
పాము	7-8	150 సంవత్సరములు
తాబేలు	4-5	200 సంవత్సరములు

మన బుములు ప్రాణాయామం ద్వారా దీర్ఘశ్యాసలు అలవాటు చేసుకొని దీర్ఘకాలం జీవించడం తెలుసుకున్నారు. 200-300 సంవత్సరాలు తేలికగా జీవించగలిగారు. వారు నిమిషానికి 5-6 శ్యాసలు తీసుకునేవారని చరిత్రలో చాలా గ్రంథాలలో ఉంటుంది. నిమిషానికి 4 శ్యాసలతో గడిపేవారు కూడా ఉంటారు. శ్యాసలకు, గుండెకు అవినాభావ సంబంధం ఉంది. ఒక శ్యాసకు 4 సార్లు గుండె కొట్టుకుంటుంది. అంటే 1:4 అని అర్థం. శ్యాసలను తగ్గిస్తే గుండె కొట్టుకోవడం కూడా తగ్గుతుంది. మన లెఖ్షిప్రకారము నిమిషానికి 22 శ్యాసలు అంటే 88 సార్లు

గుండె కొట్టుకుంటుంది అని అర్థం. ఎక్కువసార్లు గుండె కొట్టుకుంచే ఆయుష్మ తక్కువైపోతుంది.

మన ఆయుష్మ అనేది శ్వాసలను బట్టి ఆధారపడి ఉంది కాబట్టి తక్కువ శ్వాసలను తీసుకుంచే మంచిది. తక్కువ శ్వాసలలో ఎక్కువ గాలిని వీల్చుకోగలిగితే మనకు ఆయుర్లాయం పెరగడమే కాకుండా, ఆరోగ్యము, ఆనందము, నిర్వులత్వము మొదలగునవి కూడా లభిస్తాయి. జీవితం ఎంతో సుఖమయంగా సాగుతుంది.

ఇలాంటి ఆనందమయ దీర్ఘకాలపు జీవనానికి దీర్ఘ ప్రాణాయామము ఎంతో సహాయము చేయగలదు. బ్రహ్మం గారి కాలజ్ఞానములో మనిషికి పూర్తి ఆయుష్మ ఇంకా రాసురాను దిగజారి ప్రస్తుతం ఉన్న 55 సంవత్సరాల నుండి 16 సంవత్సరాలకు దిగజారుతుంది అని చెప్పబడింది. అలాంటి పరిస్థితి ఏర్పడకుండా దీర్ఘ ప్రాణాయామాన్ని తోడు చేసుకొని, ఆహార నియమాలను పాటిస్తే మనిషి ఈ వాతావరణ పరిస్థితులలో కూడా 100 సంవత్సరాల పైబడి ఆరోగ్యంగా జీవించవచ్చు. అలాంటి చక్కని జీవనాన్ని అలవాటు చేసుకునే ప్రయత్నం చేధాము.

6. శ్యాసలకీ, ఆహారానికీ ఉన్న సంబంధం

- ప్రకృతిసిద్ధమైన ఆహారం - పరిపూర్ణ ఆరోగ్యంతో విహారం
- పండ్లు కాయల్లో ఉంది ప్రాణశక్తి - పొట్ట నిండా తినాలు తగ్గదు జీర్ణశక్తి
- అరవై శాతం పచ్చివి తిని చూడు - నూరు శాతం ఆరోగ్యం చవిచూడు
- ఉడికిన ఆహారం తించే ఉపాయి కషం - ఉప్పు నూనెలు కలిస్తే శ్యాసలకు నష్టం
- తీవేదాకా రుచులపై భ్రాంతి - తినాలు ఉండదు మనశ్శాంతి
- పొట్టనిండా వుంచే ఆహారం - పడినట్లు శ్యాసలపై పెనుభారం
- ఆహారపుటలవాట్లు మార్పుకో - ఆయువు పెరిగే మార్గం నేర్చుకో

ఆహారాన్ని బట్టి శ్యాసల సంఖ్య ఎక్కువ ఉండడమా, తక్కువ ఉండడమా అని నిర్ణయించబడుతుంది. ఆహారమే శ్యాసల విషయంలో ఎక్కువ ప్రాముఖ్యత వహిస్తున్నది. ఏ ప్రాణాయామము అసలు చేయనవసరం లేకుండా నిముషానికి 8-10 శ్యాసలు దీర్ఘముగా జరిగేటట్లు మంచి ఆహారము చేయగలదు. ఆ ఆహారమే వండని ఆహారము. ప్రకృతిలో మనిషి కొరకు తయారైన ఆహారాన్ని మనము పాడు చేయకుండా తీసుకుంచే మనందరం 150-200 సంవత్సరాలు తేలిగ్గా జీవించవచ్చు. వాస్తవానికి అలాంటి ఆహారము తినవలసిన మనిషి, దానిని వండి, వారిచు, పిండి, వేయించి దానికి ఇంకా రకరకాల రుచులను కలిపి తినడం వలన ఈ శ్యాసల సంఖ్య బాగా పెరిగిపోయింది. ఆహారము యొక్క ప్రభావమే మనలో జరిగే అసహజ శ్యాసక్రియకు కారణం. ఈ ఆహారము వలన నిమిషానికి 15-16 శ్యాసలుండవలసిన మనకు 20 నుండి 25 శ్యాసలు పెరిగినవి. ఆహారానికి, శ్యాసలకు ఉన్న సంబంధం పరిశీలించాం.

ప్రకృతిసిద్ధమైన ఆహారం: పండ్లు, పచ్చకూరలు, గింజలు, కొబ్బరి, మొలకెల్తిన గింజలు, దుంపలు మొదలగు ఆహారాలు మనము తించే ఏమి జరుగుతుందో తెలుసుకుందాము. ఈ ఆహారాలలో విటమిన్స్, మినరల్స్, ఎంజైమ్స్ మొదలగునవి బాగా ఉండి, ఆ పదార్థము తేలిగ్గా జీర్ణమయ్యే స్థితికి విడగొట్టబడి ఉంటుంది. ఈ ఆహారాన్ని మన పొట్ట, ప్రేగులు నూటికి 50 శాతం జీర్ణం చేస్తే సరిపోతుంది.

త్వరగా జీర్ణం కావడానికి ఇందులో ఉన్న ఎంజైమ్స్ బాగా సహకరిస్తాయి. ఈ ఆహార పదార్థాలలో ప్రాణశక్తి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఆక్రోబియం కూడా బాగా ఎక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి ఈ ఆహార పదార్థాలు పొట్ట ప్రేగులలో జీర్ణం కావడానికి చాలా తక్కువ సమయం తీసుకుంటాయి. ఇందులోనూ ప్రాణం ఉంది కాబట్టి దీనిని అరిగించడానికి శరీరం శ్రమపడవలసిన పనిలేదు. ఈ ఆహారంలో ఉన్న గొప్ప గుణమేమిటంచే తినక ముందు లోపం లేకుండా ఉంటుంది, శ్వాసల సంఖ్య ఎలా ఉంచే, తిన్న తరువాత కూడా పెద్ద మార్పు ఉండదు. ప్రకృతి ఆహారం తీసుకున్నాక మత్తురావడం గానీ, నీరసం రావడం గానీ, నిద్రరావడం గానీ, బద్ధకం గానీ ఉండకపోవడానికి గల కారణమేమిటంచే ఆహారం తిన్నప్పటికీ మనం పీల్చుకున్న ప్రాణవాయువు మొదడుకు వెళ్ళే శాతంలో ఎమాత్రం మార్పు ఉండక బాగా అంది, మొదడును భోజనం అయిన తరువాత కూడా చురుగ్గా ఉండేటట్లు చేస్తుంది. దానివల్లే ఎక్కువ చురుగ్గా రోజంతా ఉండవచ్చ. ఈ ఆహారాన్ని తీసుకుంచే శ్వాసల సంఖ్య నిముషానికి 10 కంచే తక్కువగా అందరికీ వస్తాయి. నేను చాలా సార్లు పూర్తిగా ఈ ప్రకృతి ఆహారంపై 4-5 నెలలు ఉన్నాను. అప్పుడు నా శ్వాసల సంఖ్య ప్రాణాయమం చేసిన తరువాత చాలా గంటలపాటు నిముషానికి '6' ఉండేవి. మిగతా సమయాల్లో నిముషానికి '8' వరకూ శ్వాసలు నడిచేవి. అలాగే 70 శాతం పచ్చావి తీంటూ ఉంచే నిముషానికి 10-12 శ్వాసలు రోజంతా నడుస్తున్నావి.

మనందరమూ ఇక శ్వాసల సంఖ్యను బాగా తగ్గించుకోవాలంటే ప్రతిరోజూ తప్పనిసరిగా 50-60 శాతం అన్నా ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారాన్ని తిని తీరాలి. ఇటు శ్వాసలకు, అటు రోగనిరోధక శక్తికి, పూర్తి ఆరోగ్యానికి మంచిది కాబట్టి ఈ ప్రయత్నాన్ని ముందు ప్రారంభించాలి. రోజూ ఉదయం పూట కాఫీ, టీ బదులు పచ్చికూరల రసాన్ని (క్యారెట్, ఉమోటా, కీరా బీట్ రూట్, పొట్లు, బీర మొదలగు కాయగూరలు) తేనె కలుపుని పెద్ద గ్లాసుడు త్రాగితే అది 10 శాతం పచ్చి ఆహారం క్రిందకు వస్తుంది. టిఫిన్ క్రింద ఉపాయాలు, ఇడ్లీ, అట్లు మొదలగునవి పూర్తిగా మాని మొలకెత్తిన గింజలు (పెసలు, బొబ్బిర్లు, రాగులు, శెనగలు, గోధుమలు మొదలగునవి), పచ్చి కొబ్బరి, ఖర్రూరం, నానబెట్టిన వేరుశెనగ పప్పులు మొదలగునవి అన్ని కలుపుకొని పొట్లకు సరిపడా తింటే 25 శాతం అమృతాహారం పూర్తవుతుంది. ఏ కాలంలో దొరికే పండ్లు ఆ కాలంలో రోజుకి 15 నుండి 20 శాతం సాయంకాలం 4 గంటల నుండి గం.4.30 నిముషముల సమయంలో తీసుకుంటే మంచిది. ఈ ప్రకారం రోజుకి 50-60 శాతం తింటే రేపటి నుండే శ్వాసక్రియలో మార్పును గమనించుకోగలరు. మీరు ప్రతిరోజూ పరిశీలిస్తే పచ్చి వాటికి ఎలా శ్వాసక్రియ జరుగుతున్నది, ఉడికిన వాటికి ఎలా నడుస్తున్నదీ అనేది వెంటనే తెలుస్తుంది.

ఉడికిన ఆహారము: రోజులో అన్ని పూటలా ఉడికిన ఆహారాన్నే తెనడానికి మనిషి అలవాటుపడ్డాడు. దాని కారణంగానే శ్వాసలు పెరిగిపోవడము, ఆయుష్మ తగ్గిపోవడము అనేది ఎక్కువగా జరుగుతూ ఉన్నది. మనిషికి ఆకలి అయినప్పుడు శ్వాసలు 13-14 సార్లు ఉంటే ఆ ఆకలిని తీర్చుకోవడానికి ఉడికిన ఆహారాన్ని పొట్లనిండా తింటే అప్పుడు శ్వాసలు సుమారు 25 నుండి 30 వరకూ పెరిగి ఆలా నడుస్తూ ఉంటాయి. ఇలా ఎందుకు జరుగుచున్నదో ఆలోచించాలి. మనము ఆహారాన్ని ఉడికించితే అందులో ఉన్న ప్రాణశక్తి నశిస్తుంది. తరువాత అందులో ఉన్న పోషక పదార్థాలు, విటమిన్స్, ఎంజైమ్స్ లాంటివి బాగా తగ్గిపోతాయి. ఈ ఆహారం సహజత్వం కోల్పోయింది కాబట్టి పొట్లప్రేగులు బాగా

కష్టపడి నూటికి నూరుశాతం జీర్ణం చేయవలసిందే. ఆహారాన్ని అరిగించడానికి శరీరం ఎక్కువ ప్రాణవాయువును కోరుతుంది. శరీర అవసరాలను తీర్చుడు కొరకు ఊపిరితిత్తులు ఎక్కువగా పనిచేయడం భోజనం చేసిన దగ్గర నుండి ప్రారంభిస్తాయి. ఆహారంలో నూనె పదార్ధాలు, మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు పదార్ధాలు ఉంటే ఆ ఆహారాన్ని అరిగించడానికి తిన్నప్పుడు మరీ ఆయసపదుతుంటాము. ఇలా పొట్ట, ప్రేగులలో ఆహారం ఎన్ని గంటలు ఉంటుందో అన్ని గంటలు శ్వాసలు వైపైనే ఎక్కువ సార్లుగా నడుస్తూ ఉంటాయి. భోజనం చేసిన తరువాత నుండి మనం శ్వాసలు బలంగా తీసుకోవలసి వస్తూ ఉంటుంది. శ్వాసక్రియ జరగడం అనేది కొన్ని గంటల (సుమారు 3 నుండి 6 గంటలు) పాటు మనకు తెలుస్తూ జరుగుతూ ఉంటుంది. ఇలా శ్వాసక్రియ మనకు తెలిసేటట్లు జరుగుతున్నది అంటే అది అసహజమైన శ్వాసక్రియ.

ఉడికిన ఆహారము తీనఁడం వలన శ్వాసక్రియకు ఇంకో నష్టమున్నది. ఈ ఆహారం పొట్టనిండుగా తింటాము. పొట్ట ఖాళీ అవ్యాడానికి సుమారు 2 గంటల నుండి 4 గంటల సమయం పదుతుంది. ఆహారములో ఉప్పు, నూనె, నెఱ్య, తీపి మొదలగునవి రుచి కొరకు వేస్తూ ఉంటాము. అవి జీర్ణం కావడానికి నీరు అవసరం అవుతూ ఉంటుంది. దాని కొరకు మనకు ఎక్కువ దాహం, భోజనం చేసేటప్పుడు, భోజనం అయిన తరువాత వేస్తూ ఉంటుంది. ఆ దాహానికి సరిపడా పొట్టలో ఖాళీ ఉన్నదాన్ని బట్టి నీటిని నింపుతూ ఉంటాము. అటు ఆహారం, ఇటు నీరు కలిసి పొట్ట నిండుగా, బరువుగా తయారవుతుంది. ఈ నిండిన పొట్ట బరువు, పొట్ట పైనున్న డయాఫ్రమ్ ను కిందకు సరిగా దిగనివ్వదు. దాంతో డయాఫ్రమ్ సంకోచవ్యాకోచాలు తగ్గిపోతాయి. సంకోచవ్యాకోచాలు బాగా ఉంటే ఊపిరితిత్తుల నిండుగా గాలి ఎక్కుడం, గాలిని పూర్తిగా వదలడం అనేవి ఉంటాయి. భోజనం మరియు నీరు రెండూ కలిసి పొట్టలో ఒత్తిడిగా ఉండడం వలన డయాఫ్రమ్ యొక్క కదలికలు సుమారు 30-40 శాతం తగ్గిపోతాయి. దానితో మనకు 30-40 శాతం శ్వాసలు పెరుగుతాయి. ఆహారంతోపాటు, ఆహారం తీనావుక రెండు

గంటలలోపు త్రాగిన నీరంతా ఈ ఇబ్బంది ఎక్కువ అవడానికి కారణం అవుతుంది.

భోజనం అయిన తరువాత మనకు వచ్చేది సుఖం కాదు, ఆయసం. అందుచేతనే భుక్కాయసం అంటారు. ఇలా శ్వాసక్రియ పెరగడం, మనకు బరువుగా ఉండడం అనేది మూడు నుండి నాలుగు గంటల పాటు ఉంటుంది. అది కూడా ఇంకొకటి ఏదన్నా ఈ లోపు తినకపోతే.

పొట్ట, ప్రేగులలో పద్ధతి ఉడికిన ఆహారము పూర్తిగా అరిగి, రక్తంలోనికి వెళ్లిన తరువాత, ఆ ఆహారాన్ని రక్తం నుండి కణాలు గ్రహించి శక్తిగా మారుస్తాయి. అలా ఉత్సత్తుత్తి అయ్యే శక్తే మనకు నిరంతరం అందేది. ప్రాణవాయువు సమక్షంలోనే ఆహార పదార్థాలు శక్తిగా మారతాయి. వెండిపదార్థములను కణాలు శక్తిగా మార్చడానికి తక్కువ ప్రాణవాయువు సరిపోతుంది. అదే క్రొవ్వు పదార్థాలను, మాంసకృతులను మార్చాలంచే కణాలకు ఎక్కువ ప్రాణవాయువు అవసరం అవుతూ ఉంటుంది. అక్కడకు అవసరమైన ఎక్కువ ప్రాణవాయువు అవసరాలను తీర్చడానికి ఊపిరితిత్తులు ఇంకా ఎక్కువ పనిచేసి ప్రాణవాయువును కణాలకు పంపుతూ ఉంటాయి. దానితో మనకు శ్వాసల సంఖ్య పెరిగిపోతూ ఉంటుంది. మనం ప్రతి రోజుగా వంటలలో నూనె, నెయ్య, గ్రుడ్లు, మాంసం, స్వీట్లు మొదలగునవి ఎక్కువగా వాడుతూ ఉంటాము. వీటి కారణంగానే మనకు శ్వాసల సంఖ్య పెరగడం జరుగుచున్నది.

ఉప్పు, నూనెలను సరిపడా వేసుకొని, రకరకాలుగా రుచులు వండుకొని అందరూ తింటూ ఉంటారు. తినేటప్పుడు ఆహారం నోటిలో ఉన్నంత వరకూ ఎంత బాగుందో అని అనుకుంటారు. ఈ ఆహారం తిని చెయ్య కడుగుకున్న తరువాత నాకు హాయిగా ఉంది, పొట్టలో సుఖంగా ఉంది, మనసును తేలిగ్గా ఉందని ఏ ఒక్కరన్నా అంటారా? అలా ఎవరికన్నా అసలు అనిపిస్తుందా? పొట్టలో బరువుగా ఉంది, మంటగా ఉంది, మత్తుగా ఉంది, నిద్రవస్తున్నది, బధ్ధకంగా ఉంది,

ఆయసంగా ఉంది, తిక్కతిక్కగా ఉందని ఇలా రకరకాలుగా అందరికీ అనిపిస్తుంటుంది తప్ప సుఖంగా ఉండదు. మనం పీచ్చ ప్రాణవాయువులో ఎక్కువ శాతం పొట్టకే సరిపోయి, కణాలకు, మెదడుకు తక్కువ అవుతుంది. ప్రాణవాయువు కణాలకు, మెదడుకు చాలనప్పుడు మత్తు, చిరాకు, నీరసం బద్ధకం మొదలగునవి వెంటనే వస్తాయి. ఉడికిన ఆహారం, రుచులున్న ఆహారం శ్వాసలపై వెంటనే ప్రభావాన్ని చూపి మన సుఖాన్ని పాదుచేస్తూ ఉంటాయి. అదే ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారం అయితే ఉదాహరణకు పండ్లు తినండి, తినేటప్పుడు ఎంత రుచిగా ఉన్నాయో అంటారు. అలాగే తిన్న తరువాత కూడా పొట్టలో తేలికగా, హాయిగా, సుఖంగా ఉందని అందరూ అనుకుంటారు. ఇక్కడ ఇలా మనకు అనిపించడానికి, ఆక్కడ మనకు అలా అనిపించడానికి శ్వాసలలో వచ్చే మార్పు ప్రధానమైన కారణం.

మనం ఉదయం 8 గంటలకు టీఫిన్ చేస్తే శ్వాసలు ఎక్కువగా ఉండడం అనేది సుమారు 10-11 గంటల వరకూ ఉంటుంది. అప్పటి నుండి ఇంకా ఏమీ తినకుండా మధ్యాహ్నం ఒంటి గంట భోజనం త్యము వరకూ పొట్ట ఖాళీగా ఉంచితే ఆ సమయంలో శ్వాసలు మామూలు సహజస్థితికి వచ్చి, మనకు మత్తు లేకుండా, చురుకుగా, హుషారుగా అనిపిస్తుంది. మళ్ళీ తీంచే ఈ సుఖం 4-5 గంటలు పోయి, మరలా పొట్ట ఖాళీ అయినప్పుడు వస్తూ ఉంటుంది. ఇలా రోజు మొత్తంలో అప్పుడప్పుడన్నా పొట్ట ఖాళీగా ఉంచే శ్వాసలు దీర్ఘముగా నడచి, మనిషికి అప్పుడప్పుడన్నా సుఖంగా, మనసును ప్రశాంతముగా ఉంటుంది. ఈ రోజులలో మనిషికి లేచిన దగ్గర నుండి రాత్రి పడుకునే వరకూ చిరాకు, కోపం, నీరసం, మానసిక అలజడి, చెప్పన్న, మత్తు, బద్ధకం ఇవన్నీ ఎప్పుడూ ఉంటున్నాయి. నీటికి కారణం ఏమంచే, ఎప్పుడూ పొట్టలో ఏదో ఒకటి పడవేస్తూ, పొట్ట ఖాళీగా కాకుండా చూసుకుంటూ జాగ్రత్తగా నింపుతూ ఉంటాడు. దీనితో రోజులో ఎప్పుడు చూసినా శ్వాసలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇలా శ్వాసలు రోజంతా

ఎక్కువ నడిచేవారికి మానసిక సమతుల్యం దెబ్బతింటుంది. అక్కడనుండి మనస్సు శ్మీరత్వం కోల్పోతుంది.

వండిన ఆహారము తిన్నప్పుడు, అది మనలో నిలువ ఉన్న శక్తిని, మనం పీలుషుకునే ప్రాణవాయువును హరించి వేస్తున్నది కాబట్టి, ఏ రోజైతే మానసికంగా, శారీరకంగా, చురుగ్గా ఉండాలనుకుంటున్నాడో, ఆ రోజు లేదా ఆ పూర్ణ ఆహారం తినకుండా మాని, ఆ పని అయ్యాక భోజనం చేయడం అనేది అందరికీ తెలిసిన విషయమే. పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నప్పుడే ధ్యానం చేస్తారు. పొట్టలో ఆహారం వేయకుండానే పూజలు, నోములు చేస్తారు. ఆటల పోటీలప్పుడు ఎమి తినకుండా వెళ్లారు. మంచి ఉపన్యాసం ఇవ్వాలంచే ఖాళీగా ఉన్న పొట్టతో ఇస్తారు. అలాగే సూకులు పిల్లలు కూడా భోజనం బెల్ కొస్టై ముందు ఒకటి రెండు పీరియడ్లు పొట్టలో ఆహారం ఉండనందున ఏ ఒక్కరూ నిద్రపోరు. అదే భోజనం చేసిన తరువాత పీరియడ్ లో అయితే నూటికి 50 శాతం పైన పిల్లలు ఏదో ఒక క్షణంలో కునుకుపాట్లు పడతారు. మరికొంతమంది అలా కళ్ళు మూయకపోయినా, కళ్ళు పంతులు గారిని చూస్తూ ఉంచే మనస్సు ఎక్కడికో పారిపోతుంది. ఆహారం యొక్క ప్రభావం శ్యాసక్రియలో కలిగించే మార్పు దీనంతటికీ కారణం.

ఆహారం యొక్క ప్రభావం శ్యాసలను ఎలా పెంచుతుందో ఇప్పటి వరకూ తెలుసుకున్నాము. అలా పెరిగిన శ్యాసల వలన మనం ఎంత నష్టపోతున్నామో కూడా తెలిసింది. కాబట్టి మనం 24 గంటలు ప్రశాంతంగా, శక్తిగా హుపారుగా రోజుని గడపాలంచే శ్యాసక్రియ నిమిషానికి 15 శ్యాసలు మించి పెరగకుండా ఉండేటట్లు జాగ్రత్తపడడం మంచిది. ఇంకా తక్కువగా శ్యాసలుంచే ప్రతీపనిని ధ్యానంతో చేసినట్లు అవుతుంది.

అప్పుడు ఏ లోపాలు ఆ పనులలో రావడానికి వీలులేనంత సంతృప్తికరంగా మీరు నిర్వహించగలుగుతారు. ఇలా మన శ్యాసలు తగ్గించాలంచే ప్రతిరోజూ ఆహారంలో పైన చెప్పినట్లు 50 శాతం ప్రకృతిసిద్ధమైన వాటికి ప్రాముఖ్యతని

తప్పనిసరిగా ఇచ్చి, మిగతా 50 శాతం ఆహారాన్ని మాత్రమే ఉడికించి తీసుకుందాము. ఈ ఉడికిన 50 శాతం ఆహారంలో ఉపు, నూనె, నెయ్యి లాంటి అపకారం చేసే రుచులను పూర్తిగా మానితే ఎంతో మంచిది. వాటిని మానడం వలన జబ్బులు దూరమవుతాయి. శ్వాసలు కూడా తగ్గుతాయి. అధికమైన క్రొవ్వుపదార్థాలైన మాంసాహారం, గ్రుడ్లు లాంటి వాటి జోలికి అసలు పోవద్దు. వీలున్నంత వరకూ రోజుకి ఒక్కసారే మధ్యహ్నం భోజనం ఉడికినది చేయగలిగితే ఇంకా మంచిది. మిగతా సమయం వండని ఆహారం తీసుకుంలో ఎక్కువ లాభం ఉంది. అలాగే భోజనంతో పాటుగానీ, భోజనం అయ్యక రెండుగంటల లోపుగానీ త్రాగిన నీటివలన శ్వాసలకు ఇబ్బంది కాబట్టి ఆ అలవాటును పూర్తిగా మానగలిగితే మంచిది. ఆహార నియమాలను పాటించి నిమిషానికి 10-12 శ్వాసలు తీసుకోగలిగితే రోజంతా ఆనందంగా, ప్రశాంతంగా, శక్తివంతంగా, హుషారుగా సాగిపోతుంది కాబట్టి మనందరం ఇక నుండి ఆహార నియమాలతోపాటు దీర్ఘ ప్రాణాయమాన్ని తేడు చేసుకొని చక్కటి జీవితాన్ని గడుపుదాము.

7. శ్యాసలకీ, మనసునకీ ఉన్న సంబంధం

- శ్యాసలు దీర్ఘంగా తియ్య - మనసుకి కళ్ళం వెయ్య
- ఉదయం ఉంటాయి తక్కువ శ్యాసలు - ఉండవు అందుకే ఏ చిరాకులు
- కోపంతో రెచ్చిపోవద్దు - శ్యాసల రేటు పెంచుకోవద్దు
- తన కోపమే తన శత్రువు - తన శ్యాసల అదుపే తనకు రక్క
- ఎవరు తిడితే వారికే నష్టం - పదిన వారికి రాదే కష్టం
- శ్యాసలను చేసుకో స్వాధీనం - మనసు అవుతుంది నీ ఆధీనం

శ్యాసలకీ, మనసునకీ చాలా దగ్గర సంబంధం ఉంది. ఈ రెండింటి సంబంధం ఎలాంటిదంటే గాలికి, అగిన్కి ఉన్న సంబంధం లాంటిది. గాలి పెరిగితే అగిన్ పెరుగుతుంది. అదే విధముగా శ్యాసలు పెరిగితే మనసు చంచలంగా ఉంటుంది. గాలి నిలకడగా ఉంటే అగిన్ నిలకడగా ఉంటుంది. అలానే శ్యాసలు స్థిరంగా ఉంటే మనసు స్థిరంగా ఉంటుంది. నిముషానికి 15 శ్యాసల కంటే తక్కువ తీసుకోగలిగినప్పుడు మనసును నిర్వలంగా ఉంటుంది. నిముషానికి 18 అంతకంటే ఎక్కువ అయినప్పుడు అలజడిగా, ఆలోచనలు ఎక్కువగా వస్తూ, ప్రశాంతత లోపిస్తుంది. శ్యాసలు తగ్గితే మనసును బాగుంటుంది. మనసును బాగుంటే శ్యాసలు తగ్గుతాయి. అలాగే శ్యాసలు పెరిగితే మనసును బాగోదు. మనసును బాగోపోతే శ్యాసలు మరలా పెరుగుతాయి. మనసునకి, శ్యాసలకు ఉన్న అవినాభావ సంబంధం ఆటువంటిదన్నమాట.

ఈ సత్యాన్ని గ్రహించిన మన యోగులు మనసును అరికట్టాలంటే శ్యాసలను అరికడితే సరిపోతుందని చెప్పారు. గౌతమబుద్ధుడు కూడా ఈ విషయాన్ని

తెలుసుకోని శ్వాస మీద ధ్వాస పెడితే మనస్సును, ఆలోచనలను స్వాధీనం చేసుకోవచ్చనే ధ్వాన ప్రక్రియను కనిపెట్టాడు. గాలి పీలేటప్పుడు, వదిలేటప్పుడు మనకు తెలుస్తున్నదీ అంటే ఆ సమయంలో మనస్సుకు నిలకడ తక్కువగా ఉంటుంది. ఉచ్చాష్ట, నిశ్వాసలు మనకు తెలియనంత నెమ్ముదిగా, దీర్ఘంగా జరిగేటప్పుడు మనస్సు అంతర్గతిలుం అవుతుంది. ఆ స్థితిలో మన మనస్సు ఎలా చెబితే అలా వింటుంది. మన మనస్సుకు ఇలాంటి స్థితి రావాలంటే శ్వాసక్రియలో మార్పు రావాలి. ధ్వానం చేయడం ప్రారంభించిన 5-10 నిమిషములలో కొంతమంది బాహ్య ప్రపంచాన్ని వదిలేస్తారు. ఆ స్థితిలో వారి శ్వాసలు అంతా నెమ్ముదిగా తెలియకుండా జరుగుతాయి. ఆ సమయంలో శ్వాసల సంఖ్య కూడా చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. ఆహార నియమాలు బాగా పాటిస్తూ (పచ్చివే ఎక్కువగా తీంటూ) ధ్వానం చేసేవారికి ధ్వానంలో 8 నుండి 10 శ్వాసలు మాత్రమే నడుస్తాయి. ఇంత తక్కువ సంఖ్యలో శ్వాసలు నడిస్తే ఆ ధ్వానం నుండి లేవబుద్ధి కాదు. ఒక ఆవును ఎటూ పరుగులు తీయకుండా కట్టివేయాలంటే గట్టి తాడు ఒకటి ఉంటే సరిపోతుంది. అలాగే పరిగెత్తే కోతిలాంటి మన మనస్సును కట్టివేయాలంటే తక్కువ శ్వాసలతోనే అది సాధ్యం. ఏ పూట మీలో బాగా తక్కువ శ్వాసలు నడుస్తూ ఉంటాయో ఆ పూట మీకు తెలియకుండా మనస్సు స్థిరంగా ఉంటుంది. ఎప్పుడు శ్వాసలు పెరుగుతాయో అప్పుడే బద్ధకం, నీరసం, మత్తు మొదలగునవి మీకు తెలియకుండా వచ్చేస్తాయి.

ఉదయం పూట నిద్రలేచిన దగ్గర నుండి టిఫిన్ తినేవరకూ అందరూ ప్రశాంతంగా, హాయిగా మనస్సులో అలజడి, కంగారు లేకుండా ఉంటారు. ఈ సైములో పోట్లాటలు, కొట్టుకోవడాలు, తిట్టుకోవడాలు చాలా తక్కువగా ఉంటూ ఉండడమో లేదా అసలు లేకుండా ఉండడమో జరుగుతూ ఉంటుంది. ఇద్దరి మధ్య చిన్న గొడవ ఉదయం పూట వచ్చిందనుకోండి, ఆ గొడవను పెంచుకునే ప్రయత్నము చేయక, ఆ ఎందుకులే పొద్దున్నే నీతో గొడవ అని విరమించుకోనే ప్రయత్నం చేయడానికి సాధ్యమైనంత వరకూ ప్రయత్నిస్తారు. పొద్దున్నే

మనుస్సని పాదుచేసుకోవడం దేనికి అని అందరికీ అనిపిస్తుంది. వీలున్నంతవరకు ఆ ప్రశాంతతను పోగొట్టుకోవడం ఎవరికీ ఇష్టముందదు. ఉదయం పూట మనలో ఇన్ని మార్పులు రావడానికి కారణాలేమిటో తెలుసా? ఒకరు ఒకటి అంటే దానికి నాలుగురెట్లు అనేవారు కూడా ఉదయం పూట అలా ఎందుకు ప్రవర్తించరో తెలుసా? దానికి అసలు కారణం శ్యాసలు బాగా తగ్గిదం. పొట్లలో ఆహారం లేనప్పటి నుండి అంటే రాత్రి తిన్న భోజనం తెల్లువారు జామున 2, 3 గంటల వరకు పూర్తిగా అరిగి ఖాటీ అవుతుంది. అప్పటి నుండి మరలా ఉదయం టీఫిన్ తినే వరకూ పొట్ల ఖాటీగా ఉండి ఊపిరితిత్తులు విశాలమై డయాఫ్రమ్ బాగా పైకీ, క్రిందకూ సాగుతూ ఎక్కువ గాలిని తక్కువసార్లుగా పీల్చుకోగలుగుతాయి. ఆ సమయంలో ఎక్కువ మంది శ్యాసలు నిముషానికి 7, 8 నుండి 12, 13 వరకు మాత్రమే నడుస్తూ ఉంటాయి. 24 గంటలలో ఇన్ని తక్కువ శ్యాసలు మరో సమయంలో జరగవు. మన మనుస్సకు ఉదయం పూట ఇలాంటి మంచి ఆలోచనలు, ప్రశాంతత ఆనందం కలగడానికి కారణం శ్యాసక్రియలో వచ్చిన మార్పు. టీఫిన్ తిన్న దగ్గర నుండి మరలా తెల్లువారు జామున 2, 3 గంటల వరకు మన శ్యాసలు 18 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ఉంటూనే ఉంటాయి. ఆ సమయంలో మన మనుస్స మనం చెప్పినట్లు పడి ఉండక పరుగులు తీస్తూ ఉంటుంది.

ఈ రహస్యాన్ని గ్రహించిన మన పూర్వీకులు మనుస్సను చెప్పుచేతల్లో ఉంచుకొని మానసిక, శారీరక సౌఖ్యాలను పొందడం కొరకు ఆహారాన్ని తినుకుండా పూర్తిగా మాని ఉపవాసాలు చేసేవారు. పండుగ రోజులలో, ఏకాదశి రోజులలో వివాహ సందర్భాలలో, శుభకార్యాలలో, అశుభకార్యాలలో ఉపవాసం చేస్తూ ఆ రోజంతా శ్యాసక్రియను పొదుపు చేసుకుంటూ మనుస్సను అదుపు చేసుకొనేవారు. ఆ సందర్భాలకు అనుకూలంగా ఎక్కువ ఆనందాన్ని పొందగలిగేవారు. ఉపవాసాలలో ఉన్న రహస్యాన్ని ఆలోచిస్తే, శ్యాసక్రియ మనకు తెలియకుండా 24 గంటలు ప్రశాంతంగా సాగుతుంది. మనం ఇప్పటి వరకు శ్యాసక్రియ తగ్గితే

మనుస్ ఎలా అణిగి ఉంటుందో తెలుసుకున్నాము. అలాగే ఇప్పుడు మనుస్ అదుపు తప్పితే శ్వాసక్రియ ఎలా అదుపు తప్పుతుందో తెలుసుకుందాము.

మనుస్ ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు శ్వాసక్రియ కూడా బాగా నెమ్ముదిగా నడుస్తుంది. ఎప్పుడైతే మనుస్లో అలజదులు ప్రారంభం అవుతాయో అక్కడ నుండి శ్వాసక్రియ ఎక్కువనార్లు తీసుకోవడం మొదలవుతుంది. కోపాలు వచ్చినప్పుడు, పోట్టాడుకున్నప్పుడు, భయం వేసినప్పుడు వెంటనే శ్వాసిలో మార్పు వచ్చి ఎగ్శ్వాస నడుస్తుంది. అంటే శ్వాస తీసుకోనేటప్పుడు గుండె, ఛాతీ పైకి బాగా లేస్తూ దిగుతూ ఉంటుంది. అప్పుడు శ్వాసలు సుమారుగా నిముషానికి 25 నుండి 30 వరకు ఉంటాయి. ఛాతీ ఆలా ఎగరడాన్ని ఎవరిలో మనం చూసినా మనుస్ అలజడిలో ఉన్నదని తేలిపోతుంది. మనుస్లో ఇలాంటి ఆందోళనలు చెలరేగిన వెంటనే రక్తంలోనికి ఎడ్డినలిన్ అనే హర్షోను విడుదల అవుతుంది. ఆ హర్షోను ప్రభావం వలన గుండె కండరాలు సంకోచించుకుంటాయి. గుండె వెంటనే దడదడా కొట్టుకుంటూ ఉంటుంది. ఎప్పుడైతే గుండె ఎక్కువగా కొట్టుకుంటుందో దానికనుగుణంగా శ్వాసక్రియ పెరుగుతుంది. నిముషానికి 100 సార్లు గుండె కొట్టుకుంటే 25 సార్లు శ్వాసలు ఆడతాయి. ఇంకా భయం, గొదువ ఎక్కువగా ఉంటే 150 నుండి 200 సార్లైనా గుండె కొట్టుకుంటుంది. అప్పుడు పై శ్వాసలు నడుస్తూ, నిముషానికి 40, 50 సార్లు ఊపిరితిత్తులు కొట్టుకుంటూ ఉంటాయి. ఇలా శ్వాసలు పైపైన ఉన్నప్పుడు సరిపడినంత ప్రాణవాయువు రక్తానికి చేరదు. అందుకే కోపాలు, చిరాకులు వచ్చినప్పుడు మనకు తెలియకుండానే నీరసపడిపోతాము. ఇలాంటి పోట్టాటలు, కోపాలు, చిరాకులు భయాలు మొదలగునవి రోజులో ఒక్కసారి వన్నే ఆ హర్షోను ప్రభావం రక్తంలో ఎన్నో గంటలు ఉండి, శ్వాసక్రియను, గుండె పనితీరును పూర్తిగా మార్పు చేస్తాయి. అందుచేతనే మన పెద్దలు తన కోపమే తన శత్రువు అంటారు. కోపమనేది శ్వాసక్రియకు ముఖ్యముగా ఎంతో హని కలిగిస్తుంది. శ్వాసలు తగ్గితే మనిషికి కోపము తగ్గిపోతుంది. కోపంలో ఉన్న మనిషి ఇలా అంటూ ఉంటాడు.

నాకు కనుక కోపం వచ్చిందంచే నేను మనిషిని గారు. నేను ఏమి చేస్తానో నాకే తెలియదు. మనిషిని పశువును చేసేది కోపం అని, మనమేమిటో కూడా మనకు తెలియకుండా చేస్తుంది అని సృష్టింగా చెప్పవచ్చ. మన మనస్సులో చిరాకులు, చెస్తన్ శ్యాస్తక్రియను బాగా పెంచివేస్తాయి. ఎవరు ఏమన్నా పట్టించుకోకుండా మనపని మనం చూసుకుంటూ పోతే అన్ని విధాలా లాభం పొందేది మనమే. పట్టించుకుంచే నష్టపోయేది కూడా మనమే. ఎదుటివారు ఏమన్నా అంటే పట్టించుకోకుండా ఎలా ఉంటామండి? నన్ను ఇంతటి వాడిని పట్టుకొని అంతమాట అంటాడా అని మనకు కోపం వస్తుంది. ఈ విషయమై ఒకానోక సందర్భంలో గౌతమబుద్ధుడు చెప్పిన సమాధానం చాలా బాగుంటుంది.

అందరినీ సన్యాసులుగా, నాస్తికులుగా మార్చుతున్నాడని కొంతమంది ఆస్తికులు వచ్చి బుద్ధుడిని బాగా తిడుతూ ఉంటారు. చాలాసేపు వారు ఏమి తిట్టినా, విని మౌనంగా ఉంటాడు తప్ప మారుమాట్లాడడు. చివరికి వారి నోరు నొప్పిపుట్టి ఏమయ్యా! మేము ఇంతసేపటి నుండి తిడుతున్నా నీకు అవి ఎక్కడం లేదా? నీవు అసలు మనిషివి కాదా? అని గట్టిగా అరుస్తారు. అప్పుడు బుద్ధుడు ఇలా చెబుతాడు. "మన ఇంటికి అతిథి వచ్చినప్పుడు మనము ఆహ్వానిస్తే లోపలకు వస్తాడు లేదా ఆహ్వానించకపోతే తిరిగి వెనక్కి వెళ్ళిపోతాడు గదా! అలాగే మీరన్న మాటలను నేను స్వీకరిస్తే అవి నన్ను చేరి బాధిస్తాయి. లేదా నాలో కోపాన్ని పెంచుతాయి. నేను మీరన్న మాటలను స్వీకరించడం లేదు. అప్పుడు ఆ అతిథి తిరిగి వెనక్కి వెళ్ళినట్లుగానే ఆ మాటలు మిమ్మల్ని చేరతాయి తప్ప నన్ను ఏమీ చేయలేవు. నాకూ వాటికీ ఏమీ సంబంధం లేదు" అని చెప్పిన బుద్ధుని సమాధానానికి వారు ఏమీ చేయలేక వెనుతిరుగుతారు. ఎవరు మనల్ని ఎలాంటి మాటలన్నా పట్టించుకోకపోతే మనం బాగుపడతాము. అన్నవారు మానసికంగా దెబ్బతీంటారు. వాటిని మనం పట్టించుకుంచే అన్నవారితో పాటూ మనం కూడా దెబ్బతీంటాము. ఆలోచనల ప్రభావానికీ, మన శ్యాస్తక్రియలకీ చాలా దగ్గర సంబంధం ఉంది కాబట్టి

ఇక్కడ నాకు తెలిసిన ఒక మంచి పద్ధతిని మీ ముందు ఉంచుతాను. నోటితో తిన్నది ఎప్పుడైనా తిన్నవానికే చెందుతుంది తప్ప మరొకరికి చెందదు. చెవులతో విన్నది ఎప్పుడైనా విన్నవానికే చెందుతుంది తప్ప ఇంకొకరికి చెందదు. కన్నలతో చూసినది ఎప్పుడైనా చూసినవానికే చెందుతుంది తప్ప మరొకరికి చెందదు. అలాగే పై మూడు విషయాలలో ఎవరిది వారికి చెందినప్పుడు అన్నది అన్నవానికే చెందుతుంది కదా! ఎవరు ఎవరిన్న ఎన్ని మాటలు అన్నా అన్నీ మనకు చెందక తీరిగి వారికి చెంది వారినే పాడు చేస్తాయి. కాబట్టి మనం కోపతాపాలకు లోనుకాకుండా మానసిక వికారాలు రాకుండా చూసుకోగలిగితే శ్వాసలు పొదుపు అవుతాయి.

మనస్సు బాగోలేకపోయినా శ్వాసక్రియలో మార్పు వస్తుంది. అలాగే శ్వాసక్రియ సరిగా లేకపోయినా మనస్సులో మార్పు వస్తుంది కాబట్టి శారీరకంగా, మానసికంగా రెండు విధాలా బాగుంచేనే మనం బాగున్నట్లు. అప్పుడే ఆరోగ్యవంతులం. మంటను తగ్గిస్తే పాలపొంగు దానంతటదే అణిగిపోతుంది. అలాగే మనము కూడా దీర్ఘ ప్రాణాయమాల సహకారముతో శ్వాసల సంఖ్యను అదుపు చేసుకుంచే పాలపొంగులాంటి మనస్సు దానంతటదే అదుపులోనికి వస్తుంది. అదే మంటను తగ్గించకుండా పాలపొంగును తగ్గించాలనే ప్రయత్నం చేయటం ఎంత కష్టమే, అలాగే శ్వాసల సంఖ్యను తగ్గించకుండా మనస్సు అదుపులో ఉంచుకోవాలనుకునే ప్రయత్నం కూడా కష్టతరమే. పాలపొంగుకు నీరు చల్లగా అది తాత్కాలికమే. అలాగే పరిగెత్తే మనసును బలవంతంగా వెనక్కి లాగినా అదీ తాత్కాలికమే అవుతుంది. ఇలా మనస్సును వశపరచుకోవడం సాధ్యం కాదు. మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవాలంచే ముందు శ్వాసలను స్వాధీనం చేసుకోవడం అనేది సులువైన మార్గం, ఫలితాన్నిచేసే మార్గం, సరైన మార్గం అని మరువవర్ధు.

8. బరువు పెరిగితే శ్యాసన క్రియలో వచ్చే మార్పు

- అదనంగా పెరిగితే బరువు - ప్రాణశక్తి కొస్తుంది కరువు
- బరువు పెరిగితే శ్యాసనలు పెరుగు - శ్యాసనలు పెరిగితే ఆయువు తరుగు
- స్ఫూలకాయులకు నిద్రలో గురక - సూక్ష్మమైన ప్రాణశక్తి చాలక

ప్రతివ్యక్తి తన ఎత్తుకు తగ్గట్లు, వయస్సుకు తగ్గట్లు బరువు ఉండాలని అందరూ అంటుంటారు. అలా ఉండవలసినంత బరువు ఉంచే శ్యాసనలు సహజంగా ఉంటాయి. ఆ బరువు అసహజంగా పెరిగితే శ్యాసనలు కూడా అసహజంగా పెరుగుతాయి. ఎప్పుడైతే శ్యాసనలు పెరుగుతూ ఉంటాయో అక్కడ నుండి ఆ మనిషికి అన్ని శరీరంలో లోపిస్తూ ఉంటాయి. అందుచేతనే లాపుగా ఉన్నవారు ఏపనీ కూడా చుర్చా చేయలేరు. తొందరగా అలసిపోతుంటారు. అలాగే ఎక్కువగా ఆయసపదుతుంటారు. త్వరగా చనిపోతూ ఉంటారు. ఇన్ని రకాల మార్పులు వారి శరీరంలో రావడానికి ప్రధానంగా శ్యాసనల సంబ్ధి పెరగడం, ప్రాణశక్తి లోపం శరీరంలో కలగడం అని చెప్పవచ్చు. లాపు పెరిగిన వారికి శ్యాసనలో వచ్చే మార్పు ఆలోచిద్దాము.

ఒక వ్యక్తి తను ఉండవలసిన బరువుకంచే '10' కేజీలు పెరిగాడనుకుందాము. తనలో పెరిగిన 10 కేజీల కండలో కొన్ని వందలకోట్ల కణాలు అదనంగా తయారవుతాయి. అలాగే ఆ పెరిగిన కండకు రక్తప్రసరణ జరగడానికి రక్తనాళాలు కావాలి. ఒక కేజీ కండకు 3,000 కిలోమీటర్ల పొడవుండే రక్తనాళాలు అదనంగా తయారవుతాయి. అంచే '10' కేజీల బరువు పెరిగినందుకు సుమారుగా 30,000 (ముపై వేలు) కిలోమీటర్ల పొడవుండే రక్తనాళాలు అదనంగా వారి శరీరంలో

పెరుగుతాయి. ఆ పెరిగిన పదికేళీల కండలోని కణజలాన్ని ఆ వ్యక్తి అదనంగా పోషించవలసిందే. ఆ కణాలకు ముందు కావలసినది ప్రాణశక్తి. తను ఉండవలసినంత బరువు ఉన్నప్పుడు రెండు ఊపిరితిత్తులు ఎంత పరిమాణంలో ఉన్నాయో, బరువు పెరిగినా అని అంతే ఉంటాయి తప్ప పెరగవు. తను పెరిగిన పదికేళీలకు పది శాతం ఊపిరితిత్తుల పరిమాణం కూడా పెరిగితే నష్టం అంత ఉండదు. ఊపిరితిత్తులు అలానే ఉంటాయి. తను సన్నగా ఉన్నప్పుడు ఉన్న ఐదు లీటర్ల రక్తము, బరువు పెరిగినందుకు ఆరు లీటర్ల వరకూ పెరగదు. బరువు పెరిగినా రక్తము పెరగదు. మనము పీల్చుకున్న ప్రాణవాయువు మోసుకొనివెళ్ళి కణాలకు అందించేవి ఎర్రరక్తకణాలు. అని బరువు పెరిగినందుకు ఏమీ ఎక్కువ పెరగవు. వీటన్నిటిలో మార్పులేదు గానీ వీటి అవసరాలు పెరిగినాయి. ఇప్పుడు ఆ అవసరాలను శరీరం తీర్చాలి. ఆదాయం చాలడం లేదు, ఖుర్చులు పెరిగాయి అన్నట్లుంది ఇక్కడ శరీరంలో.

కుక్కకు ఒకటి లేదా రెండు పిల్లలు పుట్టినప్పుడు తల్లికున్న పాలు ఆ రెండు పిల్లలకు బాగా సరిపోతాయి. ఆ పిల్లలు రెండూ బలంగా ఉంటాయి. ఇది మనము ఉండవలసినంత బరువు ఉన్నప్పుడు. అదే కుక్కకు ఇంకోసారి అరదజను పిల్లలు పుట్టినవి. అవే పాలను ఈసారి ఆరు పిల్లలూ పంచుకోవాలి. ఇక్కడ కుక్కపిల్లల లాగా మన కణాలు పెరిగాయి. అన్ని పిల్లలకు పాలు చాలక అన్ని బలహీనంగా ఉంటాయి. మూడు నాలుగు పిల్లలు చనిపోతాయి. మిగతావి ఎండుకుపోయి ఉంటాయి. అలాగే మనలో కూడా అదే ప్రాణశక్తిని అన్ని కణాలు కొఢికొఢిగా పంచుకుంటాయి. కణాలు పెరిగినందున ఎక్కువ ప్రాణశక్తిని అందించడం కొరకు మన ఊపిరితిత్తులు ఎక్కువ సార్లు పనిచేస్తాయి. ఎక్కువసార్లు పనిచేస్తే శ్వాసలు పెరుగుతాయి. నిముషానికి 16 శ్వాసలు మామూలుగా ఉంచే, బరువు పదికేళీలు పెరిగినందుకు 23, 24 శ్వాసలు నదుస్తుంటాయి. శ్వాసలు పెరిగిన దగ్గర నుండి ఆయుష్మ తగ్గిపోతుంది. అందుచేతనే బాగా లావుగా ఉండేవారు త్వరగా చనిపోతుంటారు. బాగా లావుగా

ఉండేవారు 100 సంవత్సరాలు, 110 సంవత్సరాలు జీవించడం అనేది చాలా కష్టం. బాగా ఒక్కగా, ఎండుకుపోయిన ముసలివారు అలా ఎక్కువ రోజులు జీవిస్తుంటారు. అలాంటి ముసలివారు ఎక్కువ సంవత్సరాలు జీవిస్తూ ఉంచే చూసేవారు ఈ ఒక్క వీనుగు ఇంకా చావడం లేదేంటి అని అనుకుంటూ ఉంటారు. ఆంత సన్నగా ఉండేసరికి ప్రాణశక్తి ఎక్కువగా అందుతూ ఉంటుంది. దానితో వారి ఆయుర్ధాయం ఎక్కువగా ఉంటుంది. లావుగా ఉండేవారికి ప్రాణశక్తి చాలక త్వరగా ఆయుష్మ తీరిపోతుంది.

బరువు పెరిగినవారి కణాలకు ప్రాణవాయువు చాలక ఎక్కువ శక్తి విడుదల గాదు. అందువల్లే ఏ పని చేసినా తొందరగా ఆలసిపోతుంటారు. కొద్దిగా ఎత్తు ఎక్కులన్నా, బరువు మోయాలన్నా ఆ పని సరిగా చేయలేరు. ఎత్తు ఎక్కులన్నా, బరువు మోయాలన్నా ఇంకా ఎక్కువ ప్రాణవాయువు కావాలి. బరువున్న వారికి మామూలపుడే చాలడం లేదు కాబణ్ణి ఎత్తు ఎక్కులన్నపుడు, బరువు మోయాలన్నపుడు ప్రాణశక్తి మరీ చాలక చాలా ఇబ్బంది పడతారు. ఈ విషయంలో సన్నగా ఉంచే తొందరగా అలుపు రాకపోవడానికి ప్రాణశక్తి బాగా అందడమే కారణం.

బరువు పెరిగిన వారికి నిద్రలో గురకరావడానికి కూడా ప్రాణశక్తి చాలక పోవడం ఒక కారణం. రెండు ముక్కుల ద్వారా పీలుచ్చొనే ప్రాణశక్తి వారికి చాలక నోటితో కూడా పీలుస్తూ ఉంటారు. దానితో గురక వస్తుంది.

పెరిగిన బరువుకు తోడుగా ఆహారపు అలవాట్లు మంచిగా లేకపోయినా, స్వీట్లు ఎక్కువగా తీంటున్నా, సిగరెట్లు ఎక్కువగా త్రాగుతున్నా వారిలో శ్వాసల సంఖ్య ఇంకా ఎక్కువగా పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది.

బాగా లావుగా ఉన్నవారికి ఎక్కువ బద్ధకం, ఎక్కువ నిద్ర, చిరాకులు, మానసిక ప్రశాంతత లోపించడం మొదలగు మార్పులు రావడానికి ప్రాణవాయువు చాలక పోవడం అనేది ముఖ్యమైన కారణంగా చెప్పుకోవచ్చు.

"అప్ప ఆస్తికాదు, వాప్ప బలం కాదు" అని మన పెద్దలు ఊరికే అనలేదు. దాని వెనకాల ఎంతో అర్థముంది. బరువు పెరిగితే శ్యాసలు పెరుగుతాయి. శ్యాసలు పెరిగితే మనము తరుగుతాము కాబట్టి వీలున్నంత వరకూ మనం ఎంత తక్కువ బరువుంచే మంచిదో అంత ఉండేటట్లు చూసుకోవడం మంచిది. బరువును తగ్గించడానికి, శ్యాసలు నిండుగా తీసుకోవడానికి దీర్ఘప్రాణాయామం బాగా సహకరిస్తుంది. ఈ ప్రాణాయామం సహకారముతో బరువున్నవారు రెండు పూటలా చేస్తూ ప్రాణవాయువు లోపాన్ని శరీరానికి రాకుండా చేసుకోవచ్చ. బరువున్న వారికి ఏ ఇతర వ్యాయామాలు ప్రాణవాయువును ఇంత బాగా అందేటట్లు సహకరించలేవు. ఒక్క దీర్ఘ ప్రాణాయామమే దీనికి సమాధానము. ఈ రహస్యాన్ని గ్రహించి ఆ లోపాన్ని నివారించుకోగలరు.

9. పొట్టకు, శ్యాస్క్రియకు ఉన్న సంబంధం

- చిరుబొళ్ల కాదు శ్రీరామరక్ష - శరీరారోగ్యానికి అది శిక్ష
- విశాలమయితే ఉదరం - శ్యాసలకుండదు నికరం
- పొట్ట పెరిగితే ముందుకు - ప్రయోజనంలేదు ఎందుకూ!
- పొట్టలో పడితే నిండుగా - గాలి పీల్చుకోలేము మెండుగా

మనిషి అందంగా ఉండాలంచే కొద్దిగా చిరుబొళ్లన్నా ఉండాలనుకుంటున్నారు. దీక్క అంటుకుపోయి ఉండడాన్ని అనారోగ్యం అని అనుకుంటున్నారు. రోజులు మారాయి కాబట్టి మన ఆలోచనలలో వచ్చిన మార్పులు కూడా అలా ఉన్నాయి. పెళ్ళికి ముందు బొళ్లలు వచ్చేవారు చాలా అరుదుగా ఉంటారు. పెళ్లి అయిన దగ్గర నుండి మనిషికి పొట్టరావడం అనేది ఎక్కువ మందిలో ప్రారంభం అగుచున్నది. కొత్తగా పెళ్ళైన జంట, కొత్తమోజులో ఒకరికొకరు వడ్డించుకుంటూ, కబుర్లు చెప్పుకుంటూ ఎక్కువ తినదం చేస్తారు. దాంతో కొద్దిగా చిరుబొళ్ల రావడం నున్నగా తయారవడం జరుగుతుంది. దానిని చూసి చుట్టుప్రక్కల వారు మీరు పెళ్లయ్యక బాగున్నారు అనే మాట అనేసరికి ఎంతో పొంగిపోయి ఆ తిండిని కొనసాగిస్తూ ఉంటారు. ఆ పొట్ట మన కార్యకలాపాలకు అడ్డపడే వరకూ ఎవరూ ఆలోచించడం లేదు.

ఆరోగ్యవంతునికి ఛాతీ వెదల్పుగా ఉండి నడుము, పొట్ట దగ్గర సన్నగా ఉండాలి. ఛాతీ కొలత కంచే నడుము కొలత 8 నుండి 10 అంగుళాలు తక్కువ ఉండాలి. ఇలా శరీర ఆకృతి ఉంచే శ్యాసలు సరిగా నడుస్తాయి. దురదృష్టవశాత్తూ ఈరోజుల్లో మనిషికి ఛాతీ కంచే 8 నుండి 10 అంగుళాల పొట్ట వైశాల్యం ఎక్కువగా

ఉంటున్నది. ఈ వ్యత్యాసాన్ని కనీసంగా చెప్పుకోవచ్చ. కొంతమందిలో కప్పలాగ ఛాతీ సన్నగా ఉండి పొట్ట చుట్టూతా గుండ్రంగా తయారవుతుంది. వెనుక మన పెద్దలు ఒక మాట అనేవారు. ముందు ఛాతీకి ఆనించి ఒక స్నేలును క్రిందకు బోట్టువైపు లైనుగా పెడితే, ఆ స్నేలు బోట్టు వద్ద తగలకుండా బోట్టు లోపలకు ఉండాలట. డోక్క అంటుకుపోయి ఉండడం అనేది పూర్తి ఆరోగ్య లక్షణం. హృదయం విశాలంగా, ఉదరం సమానంగా ఉండాలన్న వాస్తవాన్ని నేడు మనం పూర్తిగా ఎలా మార్చామంచే హృదయాలను విశాలం చేసుకోవడం మరిచిపోయి ఉదరాలను విశాలం చేసుకుంటున్నాము. విశాల ఉదరాలకు, శ్వాసలకు చాలా దగ్గర సంబంధం ఉంది. పొట్ట కొద్దికొద్దిగా పెరిగిన కొద్ది శ్వాసల సంఖ్య పెరిగిపోతూ ఉంటుంది. పొట్టకు, శ్వాసలకు ఉన్న సంబంధాన్ని పరిశీలించాము.

మన రెండు ఊపితిత్తులు నిండుగా, చివరి భాగం వరకూ గాలిని ఎక్కేటట్లు మనం ప్రతిసారి పీల్చగలిగితే దానిని సరైన శ్వాసక్రియ అంటారు. ఇలా మనలో శ్వాసక్రియ జరిగితే శ్వాసల సంఖ్య తక్కువగా ఉంటుంది. ఇలా జరగకపోతే శ్వాసల సంఖ్య పెరుగుతూ ఉంటుంది. ఇలా జరిగిందీ, లేనిదీ కూడా మనం బయటనుండి తెలుసుకోవచ్చ. మనం పూర్తిగా గాలిని పీల్చుకుంటున్నాము అంచే మన డోక్క భాగంలో పొట్ట పైకి - క్రిందకూ ప్రతిసారీ కదులుతూ ఉంటుంది. ఇలా డోక్క నిండుగా గాలి పీల్చడాన్ని సరైన శ్వాసక్రియ అంటారు. పాలు త్రాగే పిల్లవాడు గాలిని పీల్చితే ప్రతిసారీ డోక్క ఆడుతూ ఉంటుంది. కుక్కకు కూడా డోక్కులు ఎగరడం మనం గమనిస్తూ ఉంటాము.

అలా డోక్క ఎగరడం అనేది ఊపిరితిత్తుల నిండుగా గాలి ఎక్కుతున్నట్లు గుర్తు. గాలి పీల్చినప్పుడు డోక్కులు కదలకుండా ఛాతీ పైకి - క్రిందకూ లేస్తున్నదంచే మనం పీల్చే గాలి రెండు వంతులు మాత్రమే ఊపిరితిత్తులలో నిండి, ఒక వంతు భాగానికి (డోక్క భాగం వరకూ) అసలు చేరడం లేదని అర్థం. ఇలా గాలి పీల్చినప్పుడు ఛాతీ కదిలే వారికి ఎక్కువ శ్వాసలు నిమిషానికి పడుతూ

ఉంటాయి. గాలి పీల్చినప్పుడు డొక్క కదలకషోవడానికి రెండు కారణాలు ఉన్నాయి. మొదటిది పొట్ట పెరగడం. రెండవది పొట్టలో ఆహారం ఉండడం.

పొట్ట పెరగడం: పొట్ట వైభాగాన ఉన్న దయాఘ్రమ్ అనే కండరం మన రెండు ఊపిరితిత్తులను నిరంతరం పైకి క్రిందకూ గాలి పీల్చుకోవడానికి, వదలడానికి ఆడిస్తూ ఉంటుంది. దయాఘ్రమ్ అనే ఈ కండరం క్రిందకు జరిగినప్పుడు మనం ఊపిరి పీల్చుకుంటాము. అదే కండరం పైకి జరిగినప్పుడు ఊపిరి వదులుతుంటాము. మన శ్వాసక్రియకు దయాఘ్రమ్ అనేది అతి ముఖ్యమైనది. ఈ దయాఘ్రమ్ సంకోచ వ్యక్తిచాలు బాగుంచే మనం ఊపిరితిత్తుల నిండుగా డొక్కవరకూ గాలి పీల్చుకుంటాము. పొట్టకు ట్రోవ్వపట్టకుండా ఉంచే ఈ సంకోచ వ్యక్తిచాలు బాగుంటాయి. పొట్ట పెరగడం లేదా బాగా కొవ్వపట్టి, వారు మందంగా అవ్వడం అనేది ప్రారంభం అయిన దగ్గర నుండి గాలి పూర్తిగా పీల్చుకోవడానికి మార్పు వస్తుంది. మామూలుగా మన పొట్టను రెండు వ్రేళ్ళతో పట్టుకుంచే ఆర అంగుళం నుండి అంగుళ మందం లోపు ఉంచే అది ఆరోగ్యము. మనకు ఇప్పుడు ఒక చెయ్య కూడా పట్టుకోవడానికి చాలక రెండు చేతులతో పట్టుకుంచే గానీ అందడం లేదు. మరికొంతమందికి ఎంత ప్రయత్నించినా దీరకని మందాన్ని ఉంటుంది. మనం తీన్న ట్రోవ్ పేరుకొని పోయి ఆలా తయారవుతున్నది. ఇలా పొట్టమందం, పొట్ట ముందుకు పెరగడం అనేవి వచ్చిన దగ్గర నుండి ఈ దయాఘ్రమ్ అనే కండరాన్ని సరిగా క్రిందకు సంకోచించుకోవడానికి వీలులేకుండా దానిపై ఒత్తిడిని కలిగిస్తూ ఉంటాయి. ఈ పొట్టబరువు లోపల దయాఘ్రమ్ మీద పడుతూ ఉంటుంది. దానితో సంకోచం తగ్గి అంచే క్రిందకు జరగడం తగ్గడం వలన ఊపిరితిత్తులు సరిగా సాగవు. దానితో తక్కువ గాలి ఎక్కుతుంది. దాని వలన పై రెండు భాగాల వరకే గాలి నిండుతుంది. ఇక అక్కడ నుండి డొక్క కదలడం జరగక ఛాతీ కదులుతూ ఉంటుంది. శ్వాసల సంఖ్య బాగా పేరుగుతూ ఉంటుంది. ఎంత పొట్ట మందం,

ఎంత పొట్ట మందుకు పెరుగుతూ ఉంటుందో అంతగా ఊపిరితిత్తులు మూసుకుపోతూ ఉంటాయి.

పొట్టలో ఆహారం ఉండడం: మన ఊపిరితిత్తుల చివరి భాగాలు పొట్టకు ఇరువైపులా ఉంటాయి. పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నపుండు దయాఫ్రమ్ సంకోచ వ్యాకోచాలు బాగా ఉంటాయి. పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నపుండు ఊపిరితిత్తుల చివరి భాగం వరకు గాలి ఎక్కుతుంది. మనం ఎప్పుడైనా బాగా ఆకలైనపుండు లేదా ఉదయం పూట డొక్కులను చూస్తే పైకి - క్రిందకూ కదులుతూ ఉంటాయి. అదే భోజనం చేసిన వెంటనే చూడండి. థాతీ కదులుతూ ఉంటుంది. దీనికి కారణం ఆలోచిస్తే, మనం పొట్టకు నిండుగా ఆహారం తీంటాము. ఆహారంతో నిండిన పొట్ట దయాఫ్రమ్ కండరాన్ని క్రిందికి బాగా దిగుకుండా నిరోధిస్తుంది. దానితో గాలి తక్కువ పీల్చుకోగలుగుతాము. పొట్టలో ఆహారం ఉన్నంతసేపూ దయాఫ్రమ్ 60, 70 శాతమే సంకోచాలను, వ్యాకోచాలను చేస్తుంది. దానితో మనం 60, 70 శాతం గాలిని పీల్చుకోగలుగుతాము. అందుచేతనే ప్రాణవాయువు సరిగా చాలక పొట్టలో బరువుగా ఉన్నంతసేపూ మత్తుగా, బద్దకంగా అనిపిస్తుంది. పొట్టలో పద్ధతి ఆహారం బరువు ప్రక్కలనే ఉన్న ఊపిరితిత్తుల చివరి భాగాలమీద పదుడం వల్ల కూడా గాలి నిండుగా పీల్చుకోలేము. ఇలా మనం ప్రతిరోజూ ఎప్పుడూ పొట్టను నిండుగా నింపుతుంటాము. కొద్దిగా పొట్ట ఖాళీ అయితే ఊరుకోము. కారుకు ఆయల్ అయిపోతున్నపుండు పుల్ ట్యాంకు ఆయల్ కొట్టించి, మరలా అయ్యేవరకూ కొట్టించే ప్రయత్నం చేయరు. అలాగే మనం కూడా మన ట్యాంకులో ఆహారం పూర్తిగా అయిపోయే దాకా మరలా ఏమీ తినకుండా ఉండాలి. పుల్ ట్యాంకును చేసిన కారును ఈరోజు నడిపినందుకు '5' లీటర్ల ఆయల్ ఖర్చు అయితే, ఈరోజు ఆ కొద్దిగా తిరిగి కొట్టించి మరలా రేపు వాడిన దానికి రేపు మరలా కొట్టించడం చేయము. మన వాహనానికి కూడా అలానే కొద్దిగా పొట్ట ఖాళీ అయితే దాన్ని నింపి, మళ్ళీ గంటకు ఖాళీ అయినదాన్ని మళ్ళీ నింపే ప్రయత్నం చేయకుండా ఉంచే శ్వాసలకు మంచిది. అలా పొట్ట ఖాళీ అవుతున్న కొద్ది గాలి ఎక్కువ వెళుతూ

ఉంటుంది. ఎప్పుడూ ఏదో ఒకటి పొట్టలో నింపుతూ ఉంచే రోజుకి 20 గంటలు 60, 70 శాతం గాలినే పీల్చుకోవడం అవుతుంది. ఉదయం, మధ్యహారం, సాయంకాలం ఇలా మూడు సార్లుగానే తీంచే అప్పుడు రోజులో 10 గంటలు 60, 70 శాతం వెళ్ళి, మిగతా '14' గంటలు నిండుగా గాలి పీల్చుకొనే అవకాశం ఉపిరితిత్తులకు కలుగుతుంది. తక్కువ తీంచే ఎక్కువకాలం బ్రతుకుతాం అని మన పెద్దలు అంటూ ఉంటారు. తక్కువ తీనే వారికి ఎక్కువ గాలి వెళుతుంది. అలాగే ఎక్కువ తీంచే తక్కువ గాలి పదుతుంది. వెళ్ళి గాలిని బస్టే మన బ్రతుకు ఆధారపడి ఉంటుంది. ఎక్కువ బ్రతకాలని కోరిక ఉంచే ఎక్కువ గాలిని నింపుకునే ప్రయత్నం చేస్తే చాలు.

మనం జీవించినంతకాలం డొక్కులు ఆడేటట్లు గాలిని పీల్చుకోగలిగితే శారీరకంగా, మానసికంగా సుఖింగా జీవించవచ్చు. ఎక్కువ ప్రాణవాయువు వెళ్లితే ఎక్కువ శక్తి వస్తుంది. ఎక్కువ ప్రాణవాయువు వెళ్లకుండా అడ్డుపడే వాటిని అరికట్టాలి. ఛాతీ కంచే కొఢిగా ముందుకు పొట్ట ఎత్తు పెరుగుతున్నదంచే ఆ రోజు నుండే దానిని తగ్గించుటకు కృషిచేయాలి. పొట్టను పట్టుకుంచే రెండు వ్రేళ్ళకు సరిగా అందడం లేదంచే మీలో అనారోగ్యం చేరుతున్నదని హెచ్చరిక. పొట్ట పెరగడం, పొట్టనిండా తీనడం ఆయుక్షీణమని మరువవర్ధు.

10. ఉపవాసంలో శాయస్క్రియ

- పండుగరోజు ఉపవాసం - ఆరోగ్యంతో సహవాసం
- ఉపవాసంలో మనసుకు శాంతి - ఉపవిత్రితులకు విశ్రాంతి
- తేనె నీరు త్రాగుతూ ఉపవాసం - తినకుండా శక్తిని పొందే ఉపాయం
- పొట్టకు విశ్రాంతి నిధాం - ప్రాణశక్తిని పొదుపు చేధాం

ఏ రకమైన ఆహారాన్ని తినకుండా, పొట్ట ప్రేగులను పూర్తి విశ్రాంతిలో ఉంచడాన్ని ఉపవాసము అంటారు. మన పెద్దలు ఉపవాసంలో ఉన్న రహస్యాలను గుర్తించి వారి జీవితంలో ఉపవాసాలను భాగంగా చేసుకున్నారు. ఉపవాసం ద్వారా శారీరక శుద్ధి, మానసిక ప్రపంచంతతను పొందడానికి వారు ఉపయోగించుకునేవారు. ఉపవాసం చేస్తే పైన చెప్పిన రెండు ఫలితాలు వస్తాయి అంటే అశ్రద్ధ చేసి ఉపవాసాలను చేయడానికి మనిషి బద్ధకిస్తాడని వారు గ్రహించి, ఉపవాసం చేస్తే పుణ్యమొస్తుందని చెప్పేవారు. మనకు ఆరోగ్యము కంటే పుణ్యము అంటే శ్రద్ధ ఎక్కువ. ఉపవాసాలను దేవుడితో ముడిపెట్టారు. ఆ వంకతో అన్నా పొట్టను మాడి రెండు విధాలా బాగుపడతాడని మన పెద్దల ఆలోచన. అందుచేతనే వారు శనివారం నాడు, ఏకాదశి రోజు, పండుగలకు, పూజలు, అభిషేకాలప్పుడు, కార్తిక, ధనుర్మాసాలలో ఉపవాసాలను చేసేవారు. మనం ఈరోజు అలాంటి వాటిని దూరం చేసాము. ఉపవాసాలు మానదం వల్ల మనిషి రెండు రకాలుగా దెబ్బతింటున్నాడు. ఉపవాసము యొక్క ఫలితాన్ని మనం తెలుసుకొని మరలా ఆచరించే ప్రయత్నం చేయడం ఎంతైనా అవసరం ఉంది.

మనం ప్రతిరోజూ 3, 4 సార్లు ఏదోక ఆహారాన్ని తింటూ ఉంటాము. మనం తిన్న ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయాలంటే పొట్ట ప్రేగులకు జీర్ణాదిరసాలతో పాటు ఇంకా మూడు కావాలి. అవి ఆక్షిజన్ (ప్రాణవాయుపు), రక్తం, శక్తి. ఈ మూడు ఆహారం

ప్రేగులలో ఉన్నంతసేప్పా అరిగించడానికి అవసరం. భోజనం చేసాక మనం అందుకే ఎక్కువ గాలి పీల్చుకుంటాము. అలాగే మనం భోజనం చేసాక ముందుకంటే ఎక్కువ నీరసం, బద్ధకంగా ఉంటుంది. మనకు కావలసిన శక్తి, ప్రాణవాయువు పొట్ట వద్దకు ఎక్కువగా వెళ్ళేసరికి ఈ మార్పులు. మామూలుగా పీల్చుకునే గాలి చాలదు కాబట్టి శ్వాసలు మెల్లగా ఎక్కువసార్లు వెళుతూ ఉంటాయి. మరలా ఈ ఆహారాన్ని శక్తిగా మార్చడానికి కణాలకు ఎక్కువ ప్రాణశక్తి అందాలి. ఆహారం ఏమీ తినకుండా ఉపవాసము చేస్తే ప్రేగులకు, కణాలకు వెళ్లవలసిన గాలి అంతా పొదుపు అవుతుంది. అలా ప్రాణవాయువును పొదుపు చేయడమే ఉపవాసము. అలాగే శరీరంలోని శక్తిని కూడా పొదుపు చేయడానికి ఉపవాసాలు. ఉపవాసం రోజున పొట్టలో ఏ ఆహారము లేకుండా ఖాలీగా ఉండేసరికి పొట్ట అనేది దయాఫ్రమ్ మీద పడి దానిని నొక్కడం అనేది చేయదు. దానితో ఊపిరితిత్తుల నిండా గాలి ఎక్కుతుంది. ఎప్పుడ్తె గాలి నిండుగా ఎక్కుతుందో అప్పటినుండి శ్వాసలు తగ్గుతాయి. ఉపవాసము అంటే 24 గంటలూ శ్వాసల సంఖ్య బాగా తక్కువగా ఉండడము అని అర్థం. ఆహారం తిననందువల్ల అరిగించడానికి ఖర్చు అయ్యే ప్రాణవాయువు కూడా పొదుపు అవ్వడం వల్ల ఇంకా శ్వాసలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఇలాంటి మార్పులు శ్వాసక్రియలో జరుగుతాయి కాబట్టి "తపము లేదు ఉపవాస ప్రతము కంటే" అని అన్నారు. ఉపవాసం అనేది తపస్సు అంత గొప్పది. ఎలాంటి నిగ్రహము, మానసిక ప్రశాంతత తపస్సు వలన కలుగుతాయో, అలాంటి వాటిని మనము ఉపవాసము ద్వారా కూడా పొందవచ్చు.

ఉపవాసం రోజున శ్వాసక్రియ జరిగినంత దీర్ఘముగా ఇంకెప్పుడు జరగదు. అంత తక్కువ శ్వాసలు కూడా ఇంకొక రోజున మనం గమనించలేము. శ్వాసలు ఎంత తక్కువ ఉంటే మనస్సు అంత బావుంటుంది. మంచిరోజులలో మనస్సు ఆనందంగా, హుషారుగా ఉండాలి కాబట్టి మన పెద్దలు మంచిరోజు వచ్చినప్పుడ్లా ఉపవాసాలు చేసే అలవాటు చేసేసారు. మానసిక ఆనందం,

ప్రశాంతతను ఏ రోజు మనం సొంతం చేసుకోవాలంచే ఆ రోజు ఉపవాసము చేసే మనకు ఆ కోరిక నెరవేరుతుంది. ఆ రోజు బాగా తీంచే ఉన్న సాఖ్యం, ఆనందం దూరమవుతాయి. ఇక నుండైనా వారానికొక్కరోజు అన్నా శ్యాసలను బాగా తగ్గించే ఉపవాసాలను చేసి చూద్దాము. అనంతమైన ఆనందాన్ని పొందడానికి మనకు ఈ మానవజన్మ వచ్చింది. మనం తినే తీండి ఆనందాన్ని మనకు దక్కుకుండా చేస్తున్నది. కనీసం వారానికొక్కరోజైనా ఆ తీండి మనల్ని పాడుచేయకుండా, మన ప్రశాంతతను పోగొట్టుకుండా జాగ్రత్తపడదాము. పుట్టిన దగ్గర నుండి ప్రతిరోజు తీంటూనే ఉన్నాము కాబట్టి పొట్టును మాడింతే ఎంత సుఖముగా ఉంటుందో తెలుసుకుందాము.

ఎమీ తినకుండా పని చేసుకోవాలంచే నీరసం వస్తుంది కాబట్టి ఉపవాసాలంచే మనకు భయం వేస్తుంది. పొట్టుకు ఏదైనా పండ్లరసాలు, పండ్ల అందించినా జీర్ణక్రియ పనిచేయాలి కాబట్టి అది ఉపవాసము అవ్యాదు. జీర్ణక్రియ అసలు పనిచేయకుండా శక్తి నిచ్చేది ఏదైనా ఉంటే దానిని త్రాగి మనం ఉపవాసం చేయవచ్చు. మనకు ఇలాంటి అవసరాన్ని తీర్చడానికి తేనె అనే అమృతం ఉన్నది. తేనె సహాయంతో ఉపవాసం అనేది శక్తినిస్తూ, ఆకలి లేకుండా చేసి మనకు శ్యాసలు తగ్గడానికి సహకరిస్తుంది. తేనెతో వారానికొక్కరోజు ఉపవాసం ఎలా చేయాలో తెలుసుకుందాము.

1. ఉదయం నిద్రలేచిన దగ్గర నుండి 8, 9 గంటల వరకూ మూడు నుండి నాలుగు లీటర్ల వరకూ నీటిని త్రాగి రెండు విడతల విరేచనం అయ్యేటట్లు చూసుకోవాలి.
2. ఉదయం పూట అలవాటు ప్రకారం త్రాగే టీ, కాఫీలు త్రాగరాదు. ముందు వాటిని పూర్తిగా మానిన 10, 20 రోజుల తరువాతే ఇలాంటి ఉపవాసాలు చేయాలి.
3. ఉదయం 9 గంటలకు పెద్ద గ్రాసుడు నీటిలో ఒక నిమ్మకాయ రసాన్ని పిండి, అందులో నాలుగు టీ స్పూన్ల తేనెను కలిపి మెల్లగా త్రాగుతారు.

4. 10.15 లేదా 10.30 నిమిషములకు రెండు గ్లోసుల మంచి నీరు త్రాగుతారు.
5. 11.30 నిమిషములకు మరలా తేనె, నిమ్మకాయ నీళ్ళు త్రాగాలి.
6. 12.30 లేదా 12.45 నిమిషముల వరకూ మరలా రెండుగ్లోసుల నీరు త్రాగుతారు.
7. ఇలా ఉదయం నుండి రాత్రి పదుకోబోయే వరకూ తేనె నీళ్ళను, మంచినీరును అలా త్రాగుతారు. మంచినీరును సాయంకాలం 7 గంటల వరకూ త్రాగి ఆపవచ్చ.
8. రోజుకి తేనె సుమారు 150 - 250 గ్రాముల వరకు వాడుకోవచ్చ.
9. ఎవరికన్నా పులుపు ఇష్టం లేకపోయినా, పులుపు అంచే భయం ఉన్నా వట్టి తేనె నీరు కూడా త్రాగవచ్చ.
10. ఉపవాసం రోజున ప్రసాదాలు గానీ, చిరుతింట్లు గానీ, టీఫిన్స్లు గానీ ఏ మాత్రం నోటిలో పెట్టరాదు.
11. రోజులో ఎప్పుడైనా పని ఎక్కువ వల్ల నీరసం అనిపిస్తే అలాంటప్పుడు కొబ్బరిబోండాం నీళ్ళు అత్యవసర పరిస్థితులలో త్రాగవచ్చ.
12. ఉపవాసాలలో బయటకు తీరిగేవారు ఎప్పటి తేనె నీరు అప్పుడు కలుపుకొని త్రాగాలి. అలా కుదరకపోతే తేనెను నాకి, నీరు త్రాగితే సరిపోతుంది. ముందే కలిపి ఉంచుకుంచే తేనె నీళ్ళు దెబ్బ తింటాయి.

రెండు మూడు సార్లు అలా ఉపవాసాలు చేస్తేగానీ మీ శరీరం, మనసును అలవాటు పడవు. అక్కడనుండి చాలా బాగుంటుంది. ప్రతిరోజూ మనం తినే ఆహారం శ్వాసులకు, మన ఆసందానికి ఎంత ఆటంకం కలిగిస్తున్నాయో అన్నది ఉపవాసం చేసిన రోజునే అర్ధమవుతాయి. ఆరురోజులు ఆఫీసుకు, వ్యాపారానికి వెళ్ళి ఒక రోజు శేలవు తీసుకున్నట్లు మనము కూడా ఆరురోజులు తిని ఒకరోజు పొట్టకు,

విక్రాంతిని కలిగిద్దాం. అది ఏ రోజైనా ఫరవాలేదు. అలా ఉపవాసం చేసిన రోజున ఎక్కువ సమయం ధ్యానము చేసుకోవడమో మంచి ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలు చదవడమో, లేదా మనస్సును అనవసరమైన ఆలోచనలు లేకుండా ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవడమో చేస్తే మంచిది. అలా చేయడం వలన మానసిక ఆరోగ్యము, పొట్టకు ఆహారం తిననందువల్ల శారీరక ఆరోగ్యము రెండింటినీ ఒక్కరోజే పొందవచ్చు. ఇకనైనా ఉపవాసంలో ఉన్న రహస్యాన్ని తెలుసుకొనే ప్రయత్నం చేధాము.

11. ప్రాణాయామం ఎప్పుడు, ఎక్కడ చేయాలి

- బ్రాహ్మిముహార్తంలో ఎక్కువ ప్రాణశక్తి - ప్రాణాయామంతో పెంచుకో నీ శక్తి
- రెండు పూటలా ప్రాణాయామం చేయాలి - పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నప్పుడే అని తెలియాలి
- స్వచ్ఛమైన గాలిలో చేయి - శరీరానికి ప్రాణశక్తి నియ్య

ప్రతి మంచిపని చేయడానికి సమయము, స్థలము ఎంత ముఖ్యమౌ అలాగే ప్రాణాయామం చేయడానికి కూడా స్థలం, సమయమనేది చాలా ముఖ్యమైన విషయము. ఎప్పుడు పదితే అప్పుడు, ఎక్కడ పదితే అక్కడ ప్రాణాయామం చేసే ప్రయోజనం ఉండకపోగా, ఇబ్బందులు వస్తాయి. మనం చేసే ప్రాణాయామం ద్వారా ఎక్కువ లాభాన్ని పొందాలంచే ఎక్కడ చేసే మంచిదో, ఎప్పుడు చేయాలో ముందుగా తెలుసుకుందాము.

ఎప్పుడు చేయాలి?: మనకు రోజు మొత్తంలో వాతావరణం, కాలుష్య రహితంగా ఉండేది తెల్లవారుజాము సమయంలో. అలాగే మన మనసును 24 గంటలలో ప్రశాంతంగా ఉండేది కూడా ఆ సమయంలోనే కాబట్టి మనకు ప్రాణాయామం చేయడానికి అనుకూలమైన సమయం తెల్లవారుజామున 4 గంటల నుండి 6 గంటల లోపు. ఆ సమయంలో అయితే గాలిలో ప్రాణశక్తి ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే ఆ సమయంలో మంచి వైబ్రేషన్స్ కూడా ఉంటాయి. మనుషులందరూ నిద్రలేచిన దగ్గర నుండి ఏరి ఆలోచనలతో వాతావరణంలో మంచి వైబ్రేషన్స్ కూడా దెబ్బతింటాయి. ముఖ్యంగా బ్రాహ్మిముహార్తంలో ప్రాణాయామం చేయాలని శాస్త్రంలో చెబుతారు. ఆ బ్రాహ్మిముహార్తం లో అయితే మన రెండు

నాసికా రంధ్రాలు గాలిని పీల్చుకుంటూ, మరలా రెండు నాసికా రంధ్రాలు ఒకేసారి గాలిని వదులుతూ ఉంటాయి. మిగతా సమయాలలో అయితే ఇలా రెండు ముక్కలూ ఒకేసారి ఒకేరకంగా పనిచేయవు. ఒక నాసికా రంధ్రం గాలిని పీల్చుకుంటూ ఉంచే, వేరొకటి గాలిని వదులుతూ ఉంటుంది. ఇలా కొన్ని గంటలు నడుస్తాయి. తరువాత పీల్చుకున్న రంధ్రం వదలడం చేస్తే, వదిలిన రంధ్రం ఈసారి పీల్చుకోవడం చేస్తుంది. ఇలా రెండు నాసికా రంధ్రాలు రీజులో ఇలా మారుతూ ఉంటాయి. ఈ మార్పు తెలియాలి అంచే, ముక్కకి ఒక అంగుళం క్రింద భాగంలో మన చేతి వ్రేళ్లను బెట్టి గాలి వదిలితే ఒక ముక్కలో నుండే గాలి రావడం, వెళ్లడం తెలుస్తుంది. బ్రహ్మా ముహార్తంలో అయితే రెండు రంధ్రాలు పీల్చుకోవడం, వదులుకోవడం చేస్తాయి కాబట్టి ఆ సమయంలో ప్రాణాయామం చేయడం చాలా తేలిక. అలాగే సాయంత్రం సంధ్యాసమయంలో అంచే సుమారు 4.30 గంటల నుండి 5.30 గంటలలోపు సమయంలో రెండు రంధ్రాలు గాలిని పీల్చుకుంటూ మరలా కదులుతూ ఉంటాయి. ఆ సమయంలో సాయంకాలం చేయమని చెబుతారు. చేయగలిగితే మంచిదే.

టీ.వి లు వచ్చిన దగ్గర నుండి లేటుగా నిద్రపోవడం అనేది అందరికీ అలవాటు అయ్యి, లేటుగా లేవడం చేస్తున్నారు. దాంతో బ్రహ్మాముహార్తం కాస్తా అయిపోతుంది. అయిపోయినప్పటికీ పరవాలేదు. సాంతం చేయడం మానేకంచే 7, 8 గంటల లోపులో ఎప్పుడైనా చేయవచ్చు. ఉదయంపూట లేటుగా ప్రాణాయామం చేయడం ప్రారంభిస్తే ఫోను ఇబ్బందులు, ఎవరో ఒకరు మనకోసం రావడం, మధ్య మధ్య ఆటంకాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. వీలున్నంతవరకు మన మనస్సులలో కంగారు, హడవడి లేకుండా చేయాలి. అలాంటి సమయాన్ని మనం కుదుర్చుకొని ప్రాణాయామాన్ని చేయడం అవసరం. ప్రాణాయామం చేయాలంచే ఏమీ ఆహారం తీసుకోకముందు చేయాలి. బెద్ద కాఫీలు లాంటివి కూడా పనికిరావు. అలాగే సాయంకాలం పూట కూడా ప్రాణాయామాన్ని చేయడం మంచిది. ముఖ్యముగా పొట్ట, ప్రేగులలో ఏ ఆహార పదార్థాలు ఉండకూడదు. పొట్ట

బాగా ఖాలీగా, ఆకలిగా ఉండాలి. కుదిరితే సాయంకాలం 4.30 నుండి 5.30 లోపు లేదా 7 గంటల లోపు ఎప్పుడైనా చేయవచ్చు. ప్రాణాయమం చేసే 20, 30 నిమిషములు ఎవ్వరితోనూ మాట్లాడకుండా ఉంచే మరీ మంచిది. మనస్సుకు కూడా ప్రశాంతత వస్తుంది. మధ్య మధ్యలో మాట్లాడితే ఆ సుఖం, ఆనందం ఉండదు. కుదిరినప్పుడు రెండు పూటలా చేస్తూ కుదరనప్పుడు ఉదయం పూట కొనసాగిస్తూ ఉండండి.

ఎక్కడ చేయలి?: అవకాశముంచే ఆరు బయట వాతావరణంలో మంచిది. చలికాలం అయినప్పటికీ ఆ వాతావరణంలో చేయవచ్చు. ప్రాణాయమంలో వేడి పుడుతుంది కాబట్టి చలి అనిపించదు. బస్తీలలో అయితే మేడ మీదకు వెళ్ళి అక్కడ చేయడం బాగుంటుంది. అలాంటి అవకాశం లేనప్పుడు వరండాలో అన్నా చేయవచ్చు. అదీ లేనప్పుడు బెడ్ రూమ్ లోనే తలుపులు, కిటికీలు బాగా తెరిచి ఉంచి అక్కడే చేయవచ్చు. ఫ్యాన్ లు వేయరాదు. వంటగదులలోనూ, షోర్ రూమ్స్ దగ్గర పనికిరాదు. మనం వదిలే గాలి బాగా బయటకు పోయే విధముగా ఉంచే చాలు. అలాగే బయట నుండి మంచి ప్రాణశక్తితో కూడిన, స్వచ్ఛమైన గాలి వచ్చేటట్లు కూర్చువాలి.

ఉదయంపూట ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో, ప్రశాంతమైన మనస్సుతో ఏ ఆటంకాలు కలుగకుండా చూసుకొని, ఉక్కటి గాలి వచ్చే ఏర్పాటు చేసుకొని ప్రతిరోజూ ప్రాణాయమ కార్యక్రమాన్ని చేయడం అనేది ఆ రోజంతటికీ శుభంగా నిలుస్తుంది. అలాగే సాయంకాల సమయాన్ని కూడా కొంత కేటాయించి చేయడం అనేది మరీ మంచిది.

12. ప్రాణాయమనికి ఎలా సిద్ధం కావాలి

- నిద్రలేచిన వెంటనే చేయాలి మలాశయం శుద్ధం - ఆ తరువాతనే కావాలి ప్రాణాయమనికి సిద్ధం
- ముందుగా చేసే ప్రాణాయమ ఫలితం - ఆసనాల ప్రయోజనం ద్వాగుణీకరితం
- ప్రాణాయమనికి ముందు నడక - శ్వాసనాళాలకు కలుగెను సదలిక
- కాళ్ళ నొప్పులు ఏమీ రాకుండా- వజ్రాసనంలో ఉండాలి స్థిరంగా

తెల్లవారుజామున నిద్ర లేచిన వెంటనే ముందు కాలకృత్యాలను తీర్చుకోవాలి. సుఖవిరేచనం అయ్యేటట్లు ప్రయత్నించాలి. అది అవ్వకపోతే పొట్టలో బరువుగా ఉండి శ్వాసలు నిండుగా పీల్చుకోలేము. నిద్రలేచిన వెంటనే ఏ పనీ ప్రారంభించకుండా ముందు మలాశయశుద్ధి జరిగే ప్రయత్నం చేయాలి. ఆ తరువాతే ప్రాణాయమము.

మొదటిదఫా నీరు: నిద్రలేచిన వెంటనే మూత్రం వస్తే ముందు దానిని వదిలివేయాలి. కొంతమందికి నిద్రలేచిన వెంటనే విరేచనం మూత్రంతోపాటు వచ్చేస్తుంది. అలా అయితే మంచిదే! లేకపోతే మూత్రానికి వెళ్ళి వచ్చి, నోటిని పుక్కిలించి ఉసి, నీటిని త్రాగే ప్రయత్నం చేయాలి. రొంపలు, దగ్గు, ఆయసం, కఫం, ఎసిడిటి మొదలగు ఇబ్బందులున్న వారు గోరువెచ్చని నీరు త్రాగాలి. మిగతా వారు మామూలు నీరు త్రాగుతారు. ఫ్రైజ్ నీరు త్రాగరాదు. నీటిని ఒకటి రెండు అంచెలుగా 5, 6 నిమిషాలలో ఒక లీటరు నుండి ఒకటిన్నర లీటరు వరకు త్రాగితే మంచిది. ఎవరు ఎంత నీరు పొట్ట నిండా త్రాగగలిగితే అంత మంచిది.

అలా ఎక్కువ నీరు ఒక్కసారే త్రాగడం వలన పొట్టలో ఒత్తిడి పదుతుంది. ఆ ఒత్తిడి ఎక్కువగా ఉంచే విరేచనం వెంటనే సాఫ్ట్‌గా అవుతుంది. అదే మీరు నీటిని కొండి కొర్కిగా త్రాగితే పొట్ట ఒత్తిడి రాదు, మలం కదలదు.

మొదటి విడుత విరేచనం: పైన చెప్పిన విధముగా నీటిని త్రాగేసరికి ఆ ఒత్తిడికి పొట్టలో నరాలకు కదలికలు వస్తాయి. వెంటనే (గ్యాష్టో కోలిక్ రిఫ్లెక్స్ వలన) ప్రేగులలో కదలికలు మొదలవుతాయి. పొట్టలోపథ్థ నీటి ఒత్తిడి పొట్ట క్రిందనున్న మలాశయం మీద పదుతుంది. ఆ ఒత్తిడికి ప్రేగులోని మలం ముందుకు జరగడం ప్రారంభిస్తుంది. మనం నీటిని త్రాగిన తరువాత ఏప్నీ చేయకుండా మనసుని ప్రేగులపై లగ్గుం చేసి 5, 10 నిముషములు ఇంట్లో అటూ ఇటూ తెరుగుతూ మలంప్రేగులో కదలికలను గమనించాలి. ఇలా మనసును పెట్టి ఆలోచన చేయడం వలన మలాన్ని పట్టుకున్న నరాలు ఫ్రీగా సళ్ళ వదులుతాయి. దానితో ఎక్కువ భాగం ప్రేగులో మలం కదిలి విసర్జనకై సిద్ధంగా ఉంటుంది. ప్రేగులో కదలికలు బాగా ఎక్కువై, ఎక్కువ విరేచనం కదిలి ఇక దొడ్డోకి వెళ్లిపోవాలి అని అర్థంటు అనిపిస్తే గాని దొడ్డోకి వెళ్లకూడదు. అప్పటివరకూ బయటే ఆలోచిస్తూ ఆపుకోవాలి. ఇలా వచ్చిన తరువాత వెళ్లితే ఏకమెత్తంలో సుఖవిరేచనం వెళ్లిపోవడానికి అరనిముషం కూడా పట్టదు. ఇలా సుఖవిరేచన కార్బ్రూక్మాన్ని పూర్తి చేసిన తరువాతే ఏ పని ప్రారంభించినా. ఇది మన దినచర్యలో భాగంగా అలవాటు చేసుకోవాలి.

తరువాత పళ్ళు తోముకోవాలి. బట్టలు ప్రాణాయామానికి, మిగతా శారీరక శ్రమకు అనుకూలంగా, నడుము దగ్గర లూబాగా ఉండేటట్లు వేసుకోవాలి. నీటిని త్రాగిన 20, 25 నిముషములలో ఏ శారీరకశ్రమవైనా ప్రారంభించవచ్చు.

శరీర సాధన: శారీరకశ్రమ తక్కువగా ఉండే వారిలో చాలామంది ఉదయం పూట నిద్రలేచి ఎన్నోరకాల సాధనలను శరీరానికి చేస్తూ ఉంటారు. రకరకాల సాధనలు చేసేవారు ఎవరు ఎప్పుడు ప్రాణాయామాన్ని చేయాలో ఆలోచిధాము.

1. ఆసనాలు వేసే అలవాటున్న వారు అయితే ముందు ప్రాణాయమన్ని చేసి తరువాత ఆసనాలు వేయడం మంచిది. ముందే దీర్ఘ ప్రాణాయమన్ని చేయడం వలన ఆసనాలకు లాభం ఉంటుంది. ప్రాణాయమం ద్వారా శరీరంలో ప్రాణశక్తి నిల్వలు పెరుగుతాయి. శ్వాసల సంఖ్య తగ్గుతుంది. మనసు ప్రశాంతం అవుతుంది. శరీరాన్ని ఇలా ప్రాణాయమం ద్వారా సిద్ధం చేసుకొని ఆసనాలు వేస్తే, ప్రతీ ఆసనంలో ప్రాణశక్తి చాలక అలుపురావడం ఉండదు. ఆసనాన్ని త్వరగా తీసివేయడం చేయకుండా ఎక్కువనేపు ఆసనంలో ఉండగలుగుతారు. దీనితో ఆసనంలో ఫలితం ఎక్కువ వస్తుంది. ఆసనాలు వేసేటప్పుడు మనసు ఆలోచనా రహితంగా ఉంటే శరీరానికి ఎక్కువ శక్తి ఆసనాల ద్వారా వస్తుంది. ఈ కారణాల దృష్ట్యా దీర్ఘశ్వాసల ప్రాణాయమన్ని ముందు చేసి తరువాత ఆసనాలు వేయడం మంచిది.

2. రోజూ అలవాటుగా ఉదయంపూట నడిచేవారు ముందు ఆ నడక కార్బూకమన్ని పూర్తి చేసి తరువాత ప్రాణాయమం చేయడం మంచిది. నడక ద్వారా శరీరానికి కొంత వేడి పుదుతుంది. ఆ వేడివలన శ్వాసనాళాలు కాస్త ఫ్రీగా ఉంటాయి. ముక్కులో ఉండే కొఢిగా తడిలాంటి రొంపలు నడకలో ఆవిరై ప్రాణాయమం చేసే సమయానికి ముక్కులు ఫ్రీగా ఉంటాయి.

3. చిన్న చిన్న వ్యాయమాలు, ఏరోబిక్స్, జాగింగ్ (అలుపురాని పరుగు) ఇలాంటి సాధనాలు చేసేవారు కూడా ముందు వీటిని పూర్తిచేసి తరువాత ప్రాణాయమం చేయడం మంచిది. ఈ వ్యాయమాల వల్ల పైన చెప్పినట్లు శ్వాస నాళాలు కాస్త ఫ్రీగా తయారవుతాయి.

4. ప్రతిరోజూ సూర్యానమస్కారాలు చేసే అలవాటున్న వారు ముందు వాటిని చేయడం ద్వారా శరీరం, ఔషధితీత్వాలు బాగా ఫ్రీగా మారతాయి. అప్పుడు ప్రాణాయమం బాగా వస్తుంది. ముక్కులలో అవరోధాలు ఉండవు.

5. వైన చెప్పినవేమీ చేసే అలవాటు లేనివారు ముందుగా ప్రాణాయమన్ని ప్రారంభించవచ్చు.

కావలసినవి:

1. ప్రాణాయమం చేసేటప్పుడు ముక్కుల నుండి లోపల ఉన్న రొంపలు లేదా జిగురు లాంటివి కదిలి బయటకు వస్తూ ఉంటాయి. మధ్యలో లేవకుండా కూర్చున్న దగ్గరే వాటిని తుడుచుకోవడానికి చేతిగుఢను ఉంచుకోవాలి.
2. కొంతమందికి గొంతులో, ఊపిరితిత్తులలో కఫాలు ఉంటాయి. ప్రాణాయమం చేసేటప్పుడు మాత్రం ఆలాంటివి కదిలి బయటకుపోతూ ఉంటాయి. మామూలు సమయాలలో రాకపోయినా ప్రాణాయమం చేసేటప్పుడు మాత్రం రావచ్చు. ఆలా వచ్చినప్పుడు కూర్చున్నా దగ్గర నుండి లేచి ప్రక్కకు వెళ్ళి ఊయకుండా (వజ్రాసనంకి భంగం రాకుండా) దగ్గరే ఊయడానికి ఏదైనా పెట్టుకోవచ్చు. ఎందుచేతనంటే 5, 6 సార్లుగా కొంతమందికి కఫం రావడం జరుగుతుంది. దీనికోరకు ఉమ్మి దబ్బాగానీ, న్యూస్ పేపరుగానీ దగ్గరలో ఉంచుకోవడం మంచిది.
3. ప్రాణాయమం వజ్రాసనంలో కూర్చుని చేయడం మంచిది. ఎక్కువనేపు వజ్రాసనంలో కాళ్ళ నొప్పులు రాకుండా, కదలకుండా కూర్చువాలంటే క్రింద మెత్తగా ఉండడం మంచిది. సాప్పంజీలను వాడరాదు. వాటి వలన ఆసనం స్థిరంగా ఉండదు. బొంతగానీ, ఆసనాల కార్యోగ గానీ క్రింద వేసుకోవడానికి తీసుకోవాలి. దానితోపాటు పలుచని ఒక దుప్పటిని కూడా తెచ్చుకోవాలి. ఈ దుప్పటిని బాగా దగ్గరగా మడిచి వజ్రాసనంలో నొప్పి రాకుండా కాలిగుత్తి దగ్గర (వజ్రాసనం దగ్గర ఫోటోలో చూస్తే తెలుస్తుంది) పెట్టుకుంటే ఎక్కువ నేపు కూర్చుగలుగుతాము.

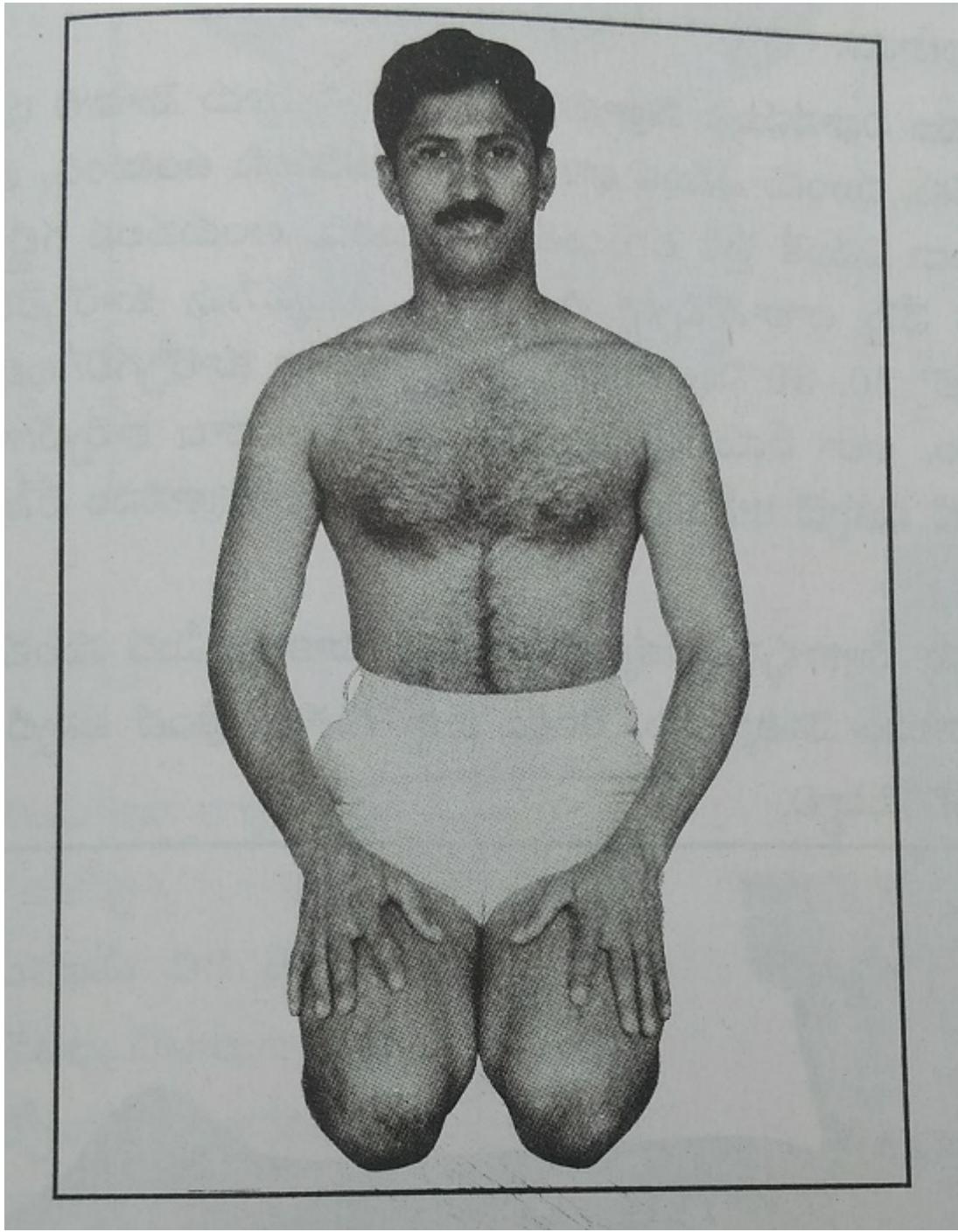
లేచిన వెంటనే కాలకృత్యాలను తీర్చుకొని, శరీరానికి కాస్త వేడిని పుట్టించి తరువాత కూర్చువడానికి కావాల్సిన ఏరాపట్లు చేసుకొని అప్పుడు ప్రాణాయమం

చేయడానికి కూర్చువాలి. ఇలా ప్రాణాయమానికి సిద్ధమైతే చాలా బాగా ప్రాణాయమం వస్తుంది.

13. వజ్రాసనం విశిష్టత

- వజ్రమంతటిది వజ్రాసన విశిష్టత - పెరుగుతుంది వెన్నుముక బలిష్టత
- వజ్రాసనంలో ఎంతో సుఖం - ప్రాణాయామానికి అది సుముఖం
- నడుమును నిటారుగా పెట్టు - వంగి కూర్చుంచే వేస్తూ
- కూర్చువాలి మెత్తని దుప్పటి పెట్టి - ఎంతనేపున్నా రాదు ఏ నొప్పి
- పాదాలకు రక్తం సరిపడా - వజ్రాసనం తీసినపుడుతుంది సరఫరా
- భోజనం తర్వాత వెయ్యి వజ్రాసనం - సరిగా జరుగుతుంది రక్త ప్రసరణం
- వజ్రాసనంలో సుఖంగా కూర్చుంచే - ప్రశాంతత ఇక మీ వెంచే

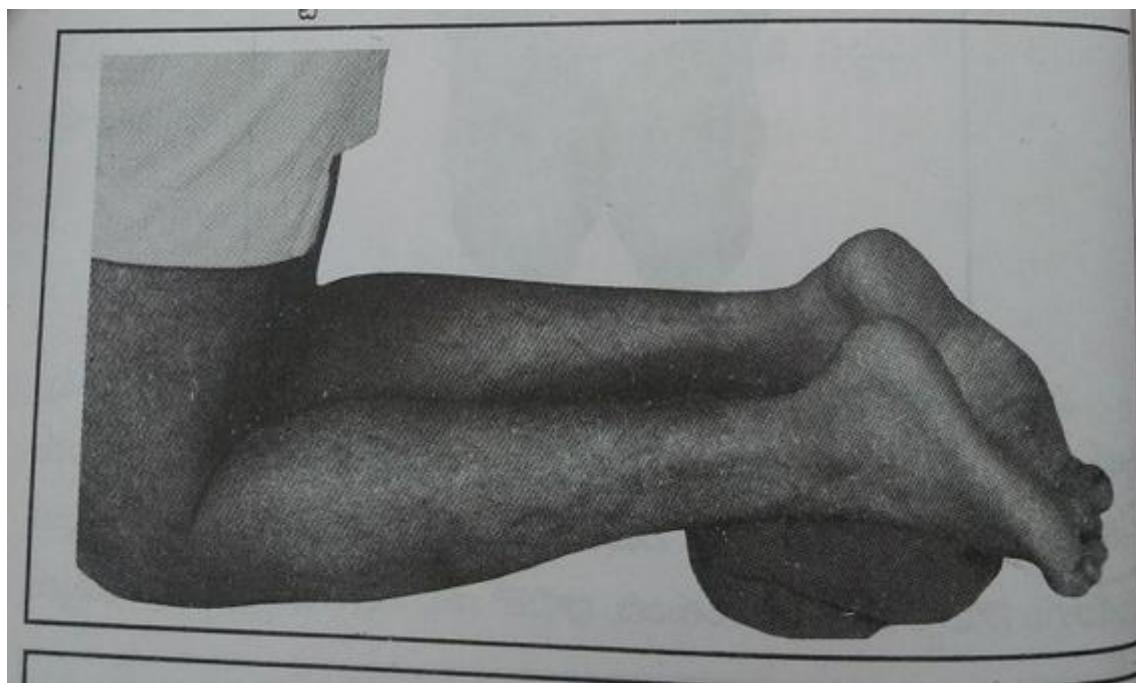
నవరత్నములలో వజ్రము ఎంతటి విలువైనదో అన్ని ఆసనములలో వజ్రము వలె విలువ కలది కాబట్టి దీనికి వజ్రాసనమని పేరు పెట్టారు.



మనం ప్రాణాయామం చేయాలంచే నడుము నిటారుగా ఉండేటట్లు కూర్చువాలి. ఇంకా ఏ రకముగా కూర్చున్నా నడుములో కొంత ముందుకు వంగుతుంది. అలా కొంతభాగం నడుము ముందుకు వంగినా, ఊపిరితిత్తులు కొంతభాగం నొక్కుకోవడం జరుగుతుంది. దానితో గాలి సరిగా ఎక్కుదు. ఊపిరితిత్తులు విశాలంగా ఉండాలంచే నడుము నిటారుగా, ఏ మాత్రము వంగకుండా కూర్చువాలి. పద్మాసనములో కూర్చున్నా, సుఖాసనములో కూర్చున్నా నడుము మనకు తెలియకుండా కొంత సమయానికి ముందుకు వంగే అవకాశం ఉంటుంది. ఇలాంటి ఇబ్బందులు రాకుండా తేలిగ్గా వేయగలిగి, ప్రాణాయామం

చేయడానికి శరీరాన్ని అనుకూలంగా ఉంచే ఆసనం వజ్రాసనం. అలాంటి వజ్రాసనం ఎలా వేయాలో తెలుసుకుందాము.

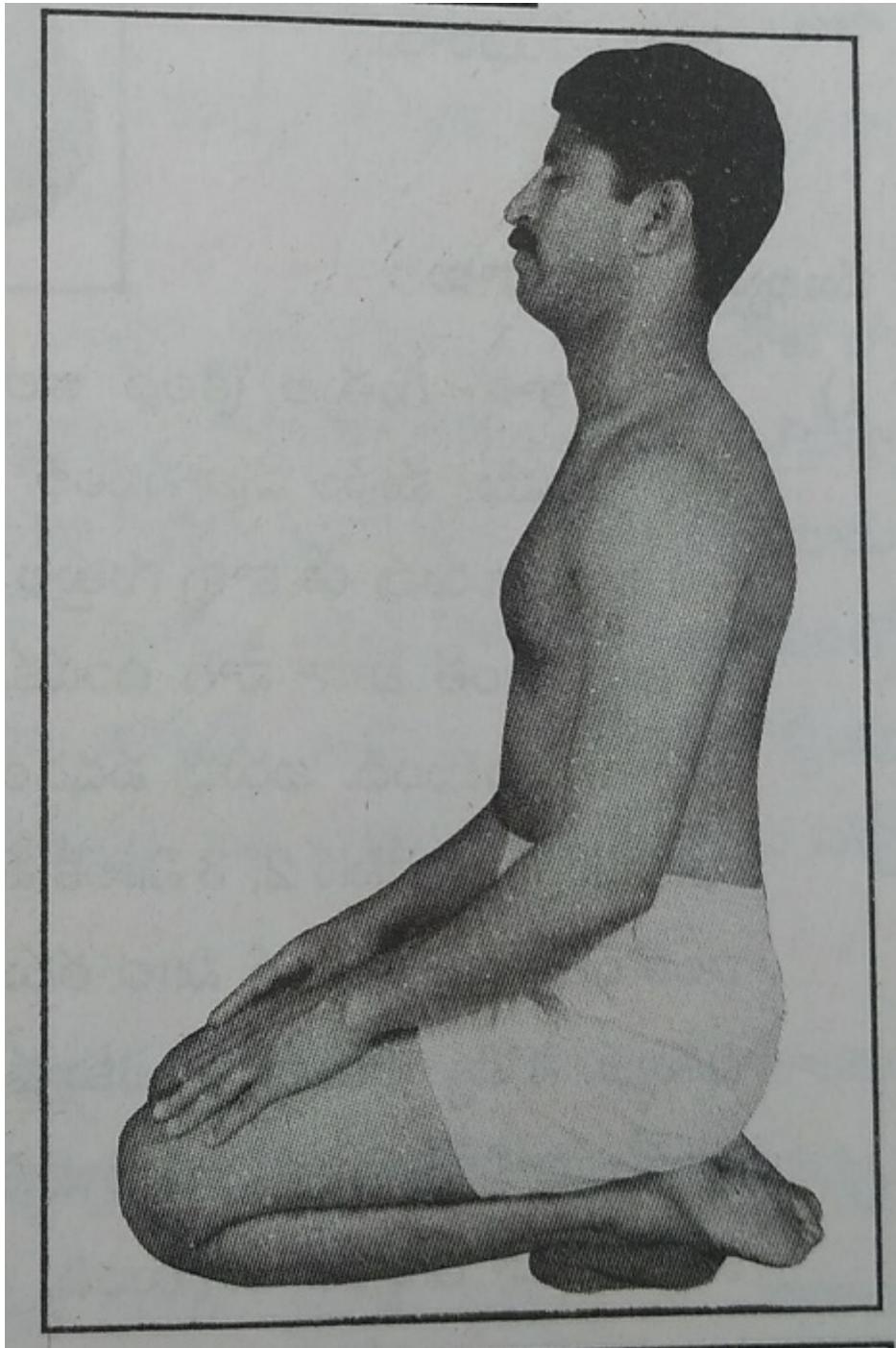
చేయు విధానము: వజ్రాసనంలో కూరుచున్నప్పుడు మోకాలి దగ్గర నుండి పాదం వరకు, ముందు ఎముక భాగం నేలకు ఆనవలసి ఉంటుంది. ఆ భాగంలో కండలేకుండా ఎముకే పైకి తగులుతూ ఉంటుంది. అందువలన గట్టి నేల మీద వజ్రాసనం వేస్తే చాల నొప్పిగా ఉంటుంది. ఎక్కువసేపు కూర్చులేరు. మనం వజ్రాసనంలో 20, 30 నిమిషములు కదలకుండా సుఖంగా కూర్చుగలిగేటట్లు ఏర్పాటు చేసుకోవడం మంచిది. మెత్తటి ఆసనాల కార్యాలయ గానీ, బొంత గానీ, మెత్తటి దుప్పటి గానీ నేలమీద వేసుకొని దానిపై వజ్రాసనం వేసే ప్రయత్నం చేయాలి.



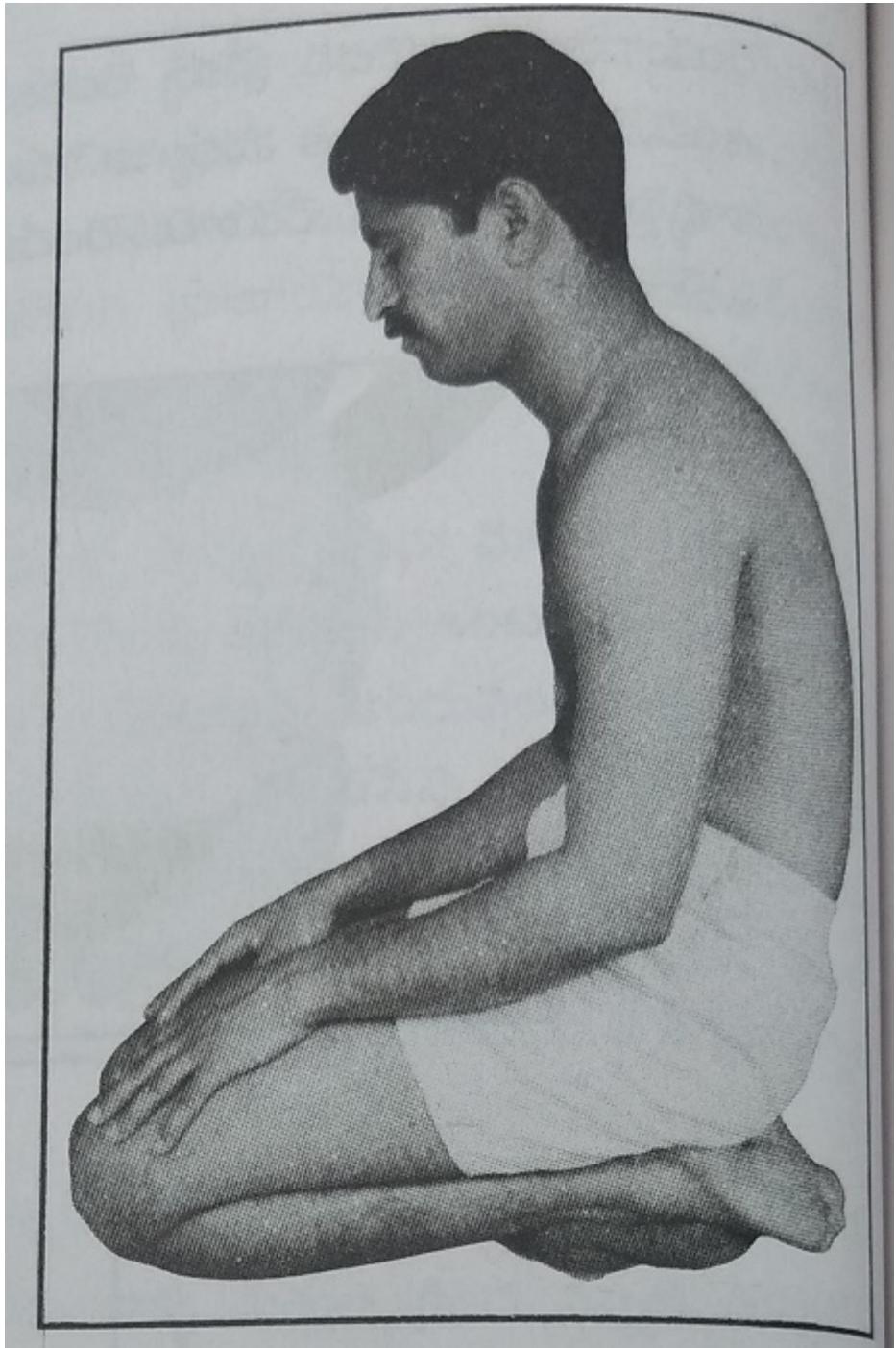
1. రెండు మోకాళ్ళను ప్రక్క ప్రక్కన బెట్టి మోకాళ్ళ మీద నుంచుని, రెండు పాదాలను వెనక్కి చాపి, రెండు కాళ్ళ గుత్తుల క్రింద సన్నటి దుప్పటిని మడిచి పెట్టాలి.



2. రెండు పాదాల బ్రోటన వ్రేళ్ళు రెండు ఒకదాని ప్రక్కన ఒకటి ఆనేటట్లు ఉంచి, రెండు మదమల మధ్య జానెడు దూరం ఉండేటట్లు పెట్టి, ఇప్పుడు కాళ్ళాన్ని కూర్చువదం చేయాలి. రెండు పిర్రలు రెండు మదమలాన్ని ఉని ఉంటాయి.



3. చేతులను అలా కాళ్ల మీదకు (తొడలపై) పెట్టి, నడుమును 90 డిగ్రీలు ఉండేటట్లు నిటారుగా పెట్టి కూర్చువాలి. వజ్రాసనంలో ఎంతసేపు కూర్చుంటే అంతసేపు అలా వంగకుండా స్తంభం లాగా ఉండవలసిందే.



4. నడుము ముందుకు వంచి ఎప్పుడన్నా కూర్చుంచే దానిని వజ్రాసనం అని అనరు. ముందుకు వంచితే దాని ఫలితమే పోతుంది. ఇలా ఫోటోలో చూపినట్లు నడుమును వంచి కూర్చుంచే అది సరైన పద్ధతి కాదు. అలా వేయరాదు, చేయరాదు.

ముఖ్యమైన విషయాలు :

1. రెండు కాళ్ళ గుత్తుల క్రింద అలా దుప్పటి ఎందుకు పెట్టుకోవాలో ఆలోచించాము. మనం వజ్రాసనంలో కూర్చున్నప్పుడు మన బరువులో 60, 70

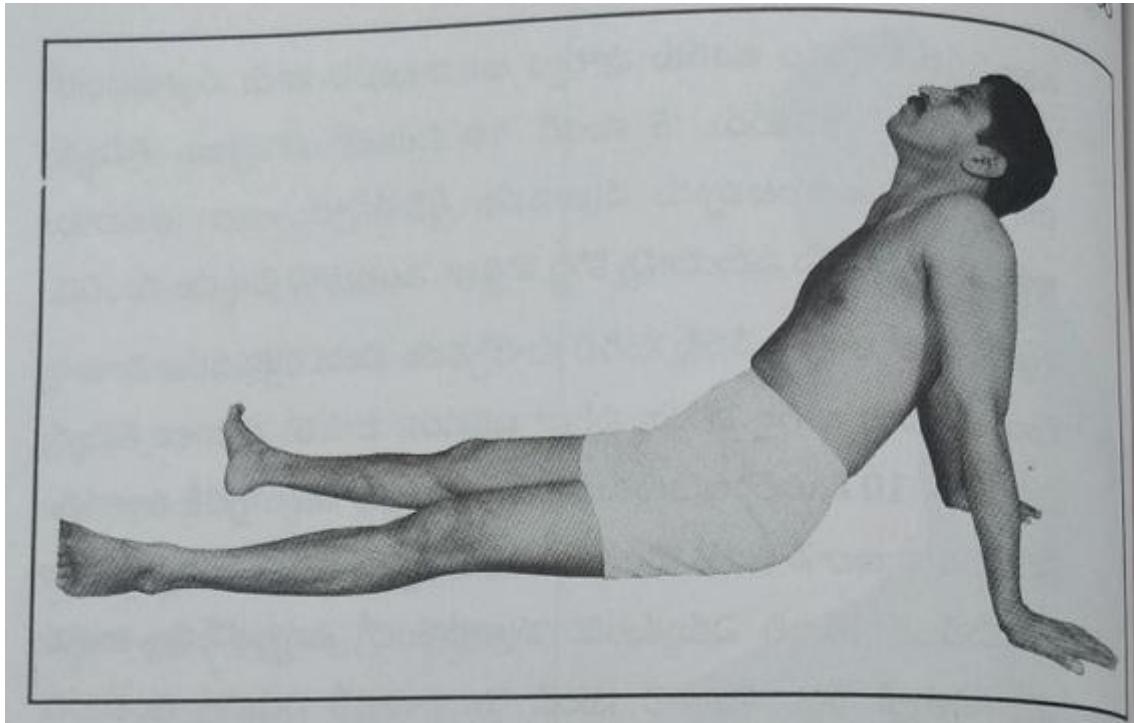
శాతం బరువు ఈ కాళ్ళ గుత్తులపై పదుతుంది. అంతకు ముందెన్నడూ ఆ కాలు అంత బాగా సాగి ఉండక, ఇప్పుడు ఎక్కువగా సాగదీసినందుకే నొప్పిగా ఉంటుంది. బరువు పదదం, సాగదం అలవాటు లేని కారణంగా మనం వజ్ఞాసనం వేసిన 2, 3 నిమిషములకే మన వల్ల కాదు తీసేద్దామని అనిపిస్తుంది. ఇంకోంత మందికి 5, 6 నిమిషముల తరువాత అలా అనిపిస్తుంది. ఆ భాగంలో ఎక్కువ నొప్పి లేకుండా, ఎక్కువ సేపు కదలకుండా వజ్ఞాసనంలో కూర్చువడానికి పలుచని దుప్పటిని మడిచి అలా పెట్టుకోవడం వలన కొంతవరకూ ఇబ్బంది తగ్గుతుంది, నొప్పి ఉండదు.

2. వజ్ఞాసనం వేయడం ఇంతకు పూర్వం అలవాటులేని వారు వజ్ఞాసనంలో ఎక్కువసేపు కూర్చులేరు. 5 నుండి 10 నిమిషములలో నొప్పులు, తిమ్మిర్లు వచ్చేస్తాయి. అలాంటప్పుడు వజ్ఞాసనం తీసివేస్తారు. ఇలా అలవాటు అయ్యేవరకు క్రమేం సమయాన్ని కొద్ది కొద్దిగా పెంచుకొని వెళ్ళడం మంచిది.

3. వజ్ఞాసనంలో కాళ్ళను వెనక్కి మడిచి కూర్చువడం వలన రక్తప్రసరణ మోకాళ్ళ నుండి పాదాల భాగం వరకు సరిగా జరగదు. దానితో పాదాలు తిమ్మిర్లు ఎక్కడం 5, 10 నిమిషములలో జరుగుతుంది. ఇలా తిమ్మిర్లు ఎక్కినప్పటికీ వజ్ఞాసనం తీయకుండా అలానే ఉంచే కొంతసేపటికి నొప్పులు తెలియవు. స్పృహ కూడా తెలియనంత తిమ్మిరి ఎక్కుతుంది. వజ్ఞాసనంలో ఉన్నంతసేపూ కాళ్ళకు వచ్చే ఎక్కువ రక్తం మోకాలి నుండి పై భాగాలకే నడుస్తూ ఉంటుంది. పాదాలకు తగ్గిపోయి ఉంటుంది. ప్రాణాయామం పూర్తి అయ్యే వరకూ అలా తిమ్మిర్లున్నా పట్టించుకోక కొనసాగించవచ్చు. తిమ్మిర్లు ఇబ్బంది ఎక్కువగా ఉంచే మధ్యలో అయినా తీయవచ్చు.

4. వజ్ఞాసనంలో ఉండలేనప్పుడు, ఆసనాన్ని తీసి కాళ్ళను చాపి క్రీంది ఫోటోలో చూపినట్లుగా కూర్చువాలి. మోకాళ్ళ పై భాగములో ఇప్పుడు వరకూ ఒత్తిడిగా ఉన్న రక్తం అంతా పాదాల వరకూ స్థిరంగా ప్రయాపిస్తుంది. రెండు, మూడు

నిమిషములలో రెండు పాదాలు ఎర్గా అవుతాయి. రెండు పాదాలకు వజ్రాసనంలో ఉన్నప్పుడు ఎంత రక్త ప్రసరణ ఆగిందో, ఇప్పుడు అంతకంచే రెట్టింపు రక్తం పాదాలకు సరఫరా అవుతుంది. ఇదే వజ్రాసనంలో పాదాలకు వచ్చే లాభం.



5. వజ్రాసనం వేయడం వలన కాళ్ళకు రక్తప్రసరణ బాగా జరిగి పాదాలకు, మడాలకు వచ్చే తిమ్మిర్లు, నొప్పులు లాంటివి రాకుండా కాపాడుకోవచ్చు.
6. వజ్రాసనం నుండి కాళ్ళను తీసి చాపితే, పూర్తిగా తిమ్మిర్లు తగ్గి, పాదాలు రెండూ రక్తప్రసరణలో మామూలు స్థితికి వచ్చే వరకు అలా చాపి కూర్చువలసిందే. అలా చాపితేనే వజ్రాసనంలో ఉన్న ఘలితం కాళ్ళకు వస్తుంది.
7. వజ్రాసనంలో నడుము లైనుగా ఉంటుంది కాబట్టి వెన్నుపూసల చుట్టూ ఉండే నరాల ప్రవాహం చురుగ్గా జరుగుతుంది. అలాగే రక్తప్రసరణ కూడా నడుము లైనుగా ఉన్నప్పుడూ బాగా జరుగుతుంది. వజ్రాసనంలో కూర్చున్నప్పటి నుండి మనసును ప్రశాంతంగా, ఆలోచనలు రాకుండా ఉంటుంది.

8. ఏ ఆసనాన్ని భోజనం అయ్యక వేయకూడదంటారు. కానీ వజ్రాసనాన్ని మాత్రం భోజనం అయిన తరువాత కూడా తప్పనిసరిగా వేయమని చెబుతారు. భోజనం చేసిన వెంటనే వేస్తే ఆహారం త్వరగా అరుగుతుంది. ముఖ్యముగా నడుము నిటారుగా వుంచి కాళ్ళు మడిచి కూర్చోవడం వలన ఎక్కువ రక్తం పొట్ట భాగాలకు అందడం వలన జీర్ణక్రియ చుర్చగా జరుగుతుంది. నడుము లైనుగా ఉంచే పొట్టబరువు దయాధ్రువ్ మీదపడదు. దానితో శ్వాసలకు ఇబ్బంది రాదు. వజ్రాసనం భోజనం అయిన తరువాత వేస్తే భుక్కాయసం ఉండదు. దానికి నడుము లైనుగా ఉండడమే కారణం. వజ్రాసనంలో కూర్చుంచే ప్రేగులు, పొట్టలో ఉండే గ్యాసెన్ అవి తేలిగ్గా బయటకు వచ్చి పొట్టలో బరువు అనిపించదు.

9. వజ్రాసనాన్ని పూజ చేసుకునేటప్పుడు, ధ్యానం చేసుకునేటప్పుడు, ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు సుఖింగా కూర్చోవాలనుకున్నప్పుడు వేసుకోవచ్చ.

10. మోకాళ్ళ నొప్పులు బాగా ఎక్కువగా ఉన్నవారు వజ్రాసనం వేయకూడదు. బాగా అలవాటు అయితే వజ్రాసనంలో కదలకుండా గంట, గంటన్నర వరకు కూడా కూర్చోవచ్చ. మనస్సు బాగా లేనప్పుడు వజ్రాసనంలో కూర్చుని, కళ్ళు మూసుకోని మనస్సుని శ్వాసలపై పెడితే వెంటనే మనస్సు తేలిక అవుతుంది. ఆలోచనలు కూడా తగ్గుతాయి. ప్రతిరోజూ రోజులో ఎప్పుడైనా సాధన చేయవచ్చ. వజ్రాసనంలో కూర్చుని మంచి పుస్తకాలు, గ్రంథాలు లాంటివి చదువుకోవడం కూడా మంచిదే. ఇన్ని లాభాలున్న వజ్రాసనంలో ఎక్కువసేపు ఉండగలిగితే పూర్తిగా ప్రాణాయమాన్నంతటినీ వజ్రాసనంలోనే పూర్తిచేయవచ్చ. వజ్రాసనంలో సుఖింగా కూర్చునే స్థితికి అలవాటు పడదాం.

14. దీర్ఘప్రాణాయమంలో రకాలు

- చేస్తూ ఎభ్యామినల్ భస్తిక - పాట్టకండరాలు కదపాలి స్పష్టంగా
- గాలి ఒత్తిడిగా లోనికి వెళ్ళాలి - గాలి తిత్తులు పూర్తిగా నిండాలి
- మూతి ముక్కు బిగించి పెట్టు - ఊపెరితిత్తుల నిండా గాలిని పట్టు
- గాలి పీలుస్తూ పాట్ట లోపలకి లాగు - గాలిని వదిలి 2,3 సెకన్సు ఆగు
- పీలేటపుడే పాట్ట లోపలకి లాగాలి - తరువాత దాని ధ్యానే వదలాలి
- త్వారత్వారగా గాలి పీల్చి వదలోద్దు - భస్తికలో విరామం మరహోద్దు
- ఆల్వియోల్స్ పూర్తిగా గాలితో నిండుతాయి - కఫాలు, దోషాలు బయటకు పోతాయి
- కపాలపుద్దికి కపాలభాతి - విస్తరించాలి బాగా చాతి
- తలను కదిపితే సరిగా - ఉంటుంది ఉపయోగం బాగా
- గాలి పీలుస్తూ తలపైకి లేపు - గాలి వదులుతూ తల క్రిందకు దింపు
- మరీ స్పిన్డుగా చేయవద్దు - ఉండాలి 3, 4 సెకన్సు హద్దు
- కళ్ళు తెరిచి కపాలభాతి చేయుద్దు - కళ్ళు తిరిగితే కంగారు పడవద్దు
- నడుమును నిటారుగా ఉంచు - మెడను సరిపడినంతే వంచు
- ఎభ్యామినల్ భస్తికలో కదిలిన చెడు - కపాల భాతిలో బయటపడు
- కపాలభాతి తర్వాత విశ్రాంతి - మనసుకు ఎంతో ప్రశాంతి
- సూర్యచంద్రనాదుల భేది - ఒకే ముక్కుతో విడివిడిగా చేసేది
- ఎడమ ముక్కు వేలితో మూసి ఉంచు - కుడిముక్కుతోనే గాలిని పీల్చు
- నిండుగా గాలి పీల్చాడమే ముఖ్యం - స్పిన్డ్ గా పీల్చాడం కాదు ముఖ్యం
- అలుపు వచ్చే దాకా చెయ్యి - అయ్యదాకా కళ్ళు ముయ్యి
- కుడిముక్కుని వేలితో మూసి ఉంచు - ఎడమ ముక్కుతో గాలిని పీల్చు
- మూసుకుపోతే ముక్కులు - చేయకు ప్రాణాయమంలో తప్పులు

- రొంపలు బయటకు వస్తూ వుంటాయి - మధ్యలో ఆపితే బిగుసుకుపోతాయి
- గాలిని ఒత్తెడిగా పీల్చుకో - రొంపను తేలికగా చీదుకో
- నాలుక అంగుటికి ఆనించు - నోటిని సరిగా మూసి ఉంచు
- తలపైకెత్తుతూ కుడి ముక్కతో పీల్చలి - పీల్చిన గాలిని ఎదమ ముక్కతో వదలాలి
- స్పిడుగా చేస్తూ వెంటనే ఆపకు - ఆపిన వెంటనే కళ్ళు తెరవకు
- ప్రాణవాయువు సరిగా వినిమయం - నరాల వ్యవస్థకీ, శ్వాసలకీ సమన్వయం
- నెమ్ముదిగా గాలి పీల్చి వదలాలి - చప్పుడు లేకుండా శ్వాసలు నడవాలి
- మూడు వంతులు ముక్క ముయ్యలి - ఒక వంతుతోనే గాలిని పీల్చలి
- చేస్తే ప్రతిరోజు రేచకపూరకం - ప్రాణశక్తి సరిగా వాడకం
- శ్వాసల సంఖ్య బాగా తక్కువ - రేచకపూరకంలో ప్రశాంతత ఎక్కువ
- మోత వచ్చేట్లు గాలి పీల్చుకు - నోరు తెరిచి గాలి పీల్చుకు
- మనసును శ్వాసలపై పెట్టు - ధ్యానంపై వస్తుంది పట్టు
- లోపాలోచ్చినా చేయుట మానకు - దుష్పలితాలోస్తాయని భయపడకు
- సాధన చేసి ఘలితం పొందండి - స్వానుభవంతో పరిపూర్ణులు కండి
- ప్రాణవాయువు విలువ తెలుసుకో - ప్రాణాయామంలో ఎక్కువ తీసుకో
- ప్రాణాయామం ప్రతిరోజు చేధ్యాం - పరిపూర్ణ ఆరోగ్యంతో జీవిధ్యాం

మనం చేయవలసిన దీర్ఘప్రాణాయామములలో ఇదు రకాలు ఉన్నాయి. అవి:

1. ఎబ్బామినల్ భస్తిక

2. కపాలభాతీ

3. సూర్య, చంద్రనాడుల భేది

4. భస్తికా ప్రాణాయామము

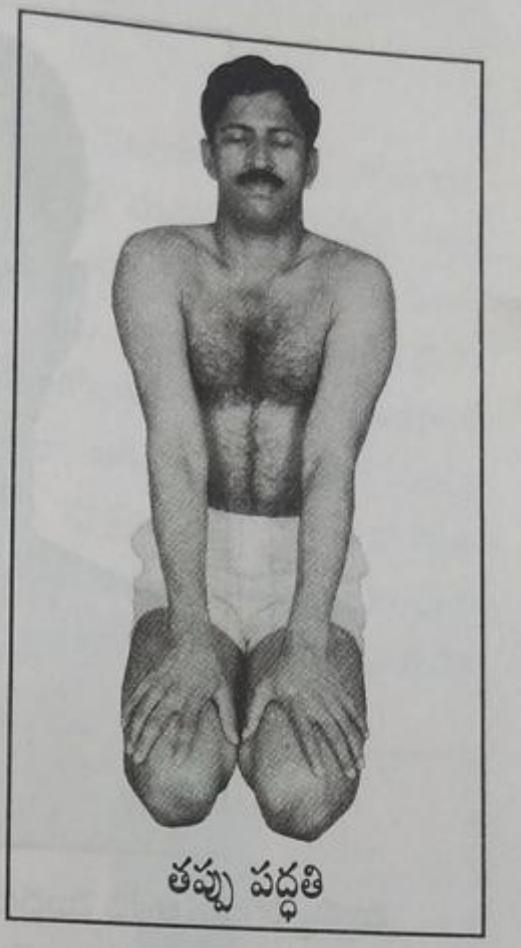
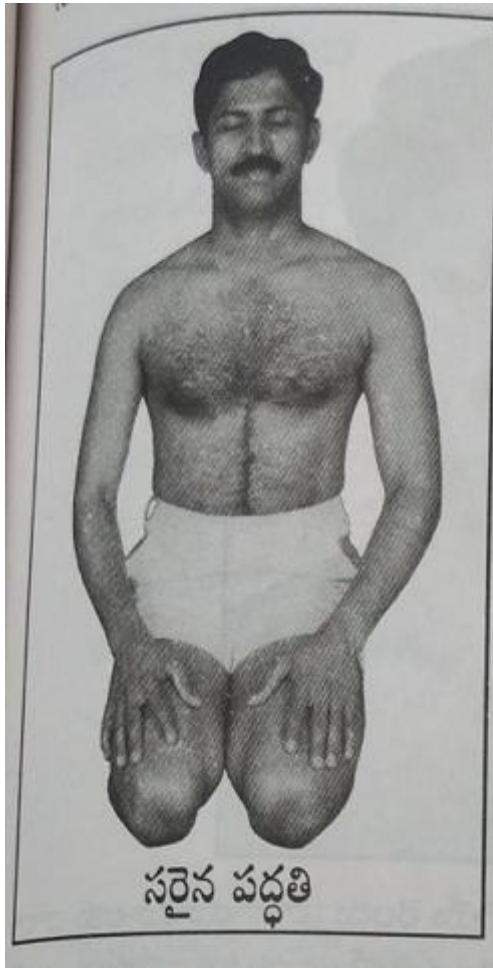
5. రేచక, పూరక ప్రాణాయమము

ఈ ఐదు రకాల ప్రాణాయమములను మనం ప్రతిరోజుగా ఉదయం చేయాలి. ఒక్కొక్కరకం ప్రాణాయమాన్ని ఎలా చేయాలో, అందులో పాటించవలసిన నియమాలేమిటో, చేస్తే లాభమేమిటో మొదలగు విషయాలను వివరంగా తెలుసుకుండాము.

I. ఎభ్యామినల్ భస్తిక : భస్తిక అంచే కమ్మరితిత్తిలోని గాలిని ఎంత ఒత్తిడిగా మంటను పెంచడానికి కమ్మరి ఉపయోగిస్తాడో, అంత ఒత్తిడిగా గాలిని పీలిచ వదులుతాం కాబట్టి దీనిని భస్తిక అంటారు. ఈ ప్రాణాయమాన్ని పొట్ట కండరాల సహాయంతో చేయవలసి వస్తుంది కాబట్టి ఎభ్యామినల్ భస్తిక అంటారు.

ముందు పాటించవలసిన సూచనలు

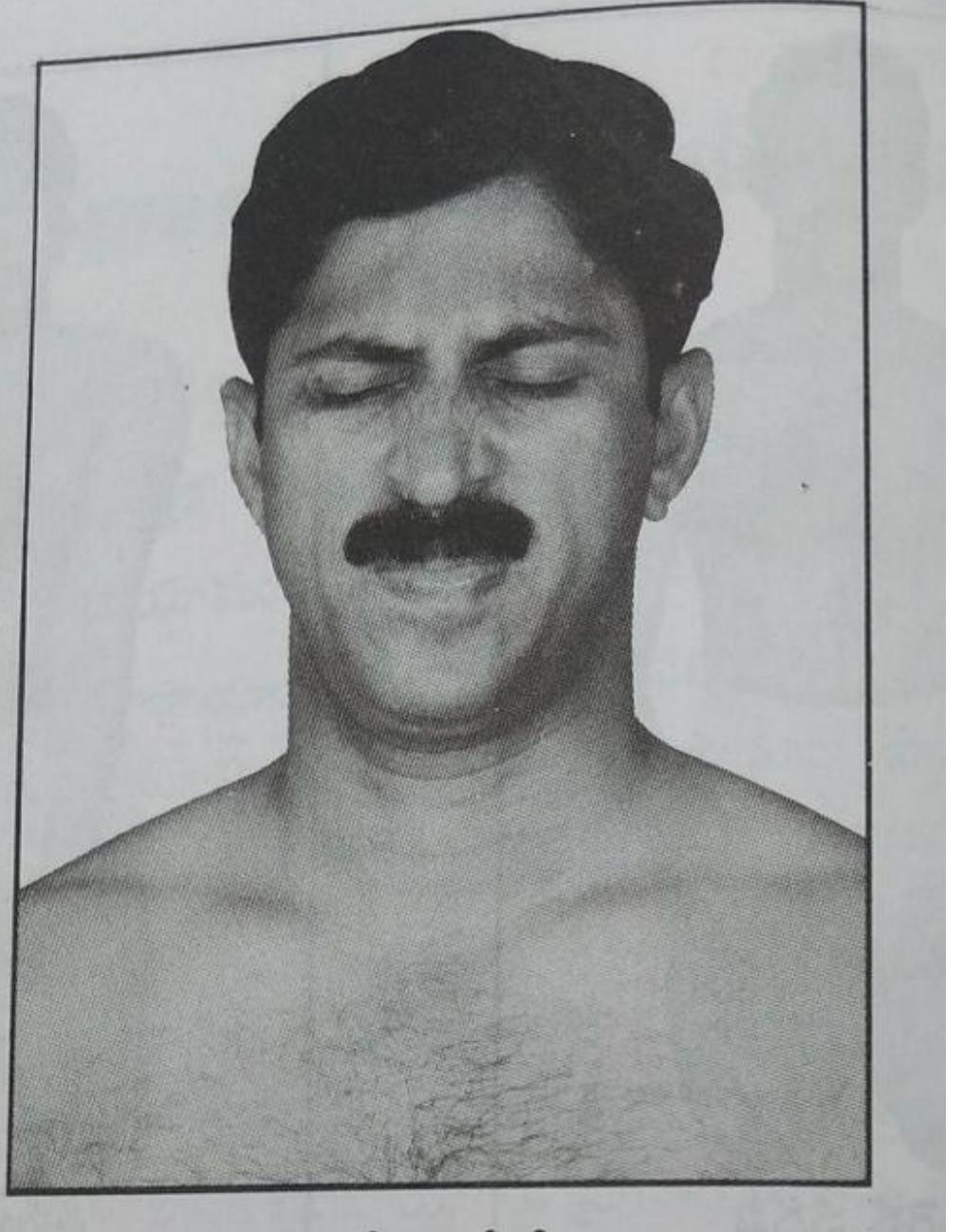
1. వజ్రాసనంలో నడుమును నిటారుగా పెట్టి కూర్చువాలి. వజ్రాసనం వేయలేని వారు, క్రింద కూర్చులేనివారు బల్లమీద నడుము లైనుగా పెట్టి దేనికీ ఆనకుండా కూర్చువాలి. వజ్రాసనం కష్టమయితే సుఖాసనములో కూర్చుని, నడుము బాగా నిటారుగా ఉండేటట్లు జాగ్రత్తపడాలి.



2. వజ్రాసనంలో కూర్చున్నవారు చేతులను, ఛాతీకి నొక్కుకోకుండా ఏశాలంగా ఫోటోలో చూపినట్లు పెట్టుకోవాలి. ఇలా కూర్చుంచే ఊపిరితిత్తుల సంకోచ వ్యాకోచాలు బాగుంటాయి. చాలామంది తెలియక చేతులను ఛాతీకి బిగపట్టి కూర్చుంటారు. దాంతో పొట్ట కండరాలు, ఊపిరితిత్తుల కండరాలు సరిగా వ్యాకోచించవు. ఫోటోలో కూర్చునట్లు చేతులు పెట్టడం తప్పు పద్ధతి.

3. ప్రాణాయమం చేసేటప్పుడు పీల్చిన గాలి గానీ, వదిలిన గాలి గానీ నోటిలోనికి వెళ్లకూడదు అలా వెళ్లకుండా ఉండడానికి, నాలిక మధ్యభాగం అంగుటికి ఆనించి, నాలుక చివరిభాగం వై పళ్ల చిగుర్ల వద్ద పెట్టుకోవాలి. తరువాత పళ్లను ఆనించి నోటిని బిగపట్టాలి.

ప్రాణాయానుంతో ముక్కులు బిగించుట



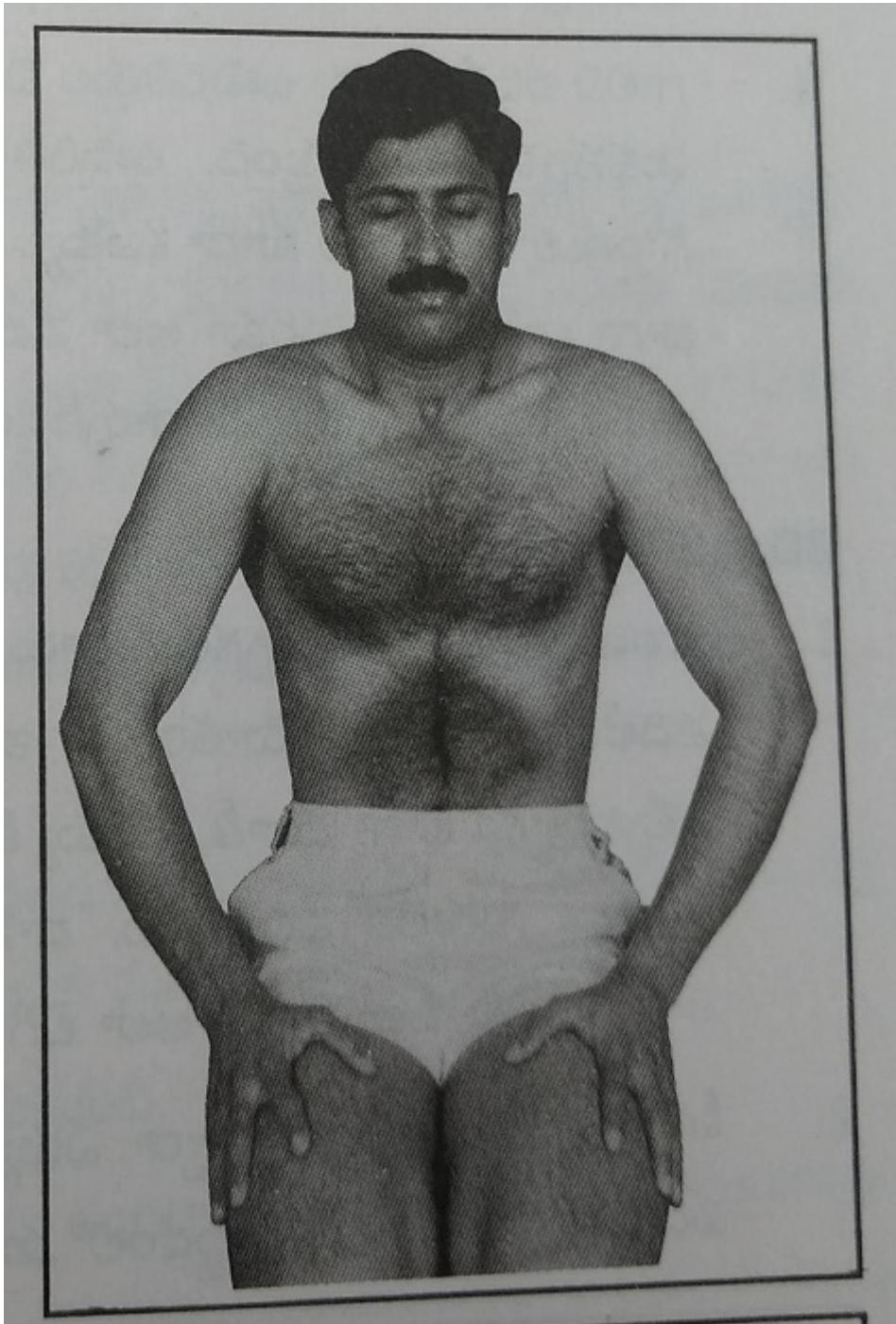
4. మనం పీలేసాలి ఊపితిత్తుల చివరి వరకూ వెళ్లాలి. అక్కడ నుండి పూర్తిగా మరలా బయటకు రావాలి. ఎంతో ఒత్తిడిగా గాలిని పీల్చితే గానీ మనం పీల్చింది అక్కడి వరకూ చేరదు. గాలిని మనం ఒత్తిడితో పీల్చగలగలంచే మూతీ, ముక్కులను బిగపట్టడం చేయాలి. మనం రొంప పట్టినప్పుడు చీదాలంచే మూతీ, ముక్కులను బిగపట్టి చీదుతాము. ఫోటోలో చూపించినట్లు మూతీ ముక్కులను బిగపడితే గాలి పంపుకొట్టినట్లు లోపలకు, మరలా పంపుకొట్టినట్లు బయటకు రావడానికి ఒత్తిడి వస్తుంది. ఈ మూతీ, ముక్కు బిగింపు అనేది మొదట చేయబోయే రెండు ప్రాణాయామాలకు చాలా ముఖ్యము. ఈ పట్లు కుదిరితే మొదటి రోజు నుండి ఎక్కువ గాలి పీల్చుకోగలుగుతాము, వదలగలుగుతాము.

కొంతమంది ముఖాన్ని ఇలా బిగపట్టడానికి సిగ్గుపడతారు. అది ఇక్కడ పనికిరాదు. ప్రాణాయామం చేసేటప్పుడు ఈ రకంగా మూతీ, ముక్కులను బిగపట్టమని ఇంతవరకు మాకు ఎవ్వరూ చెప్పిలేదు, అలా చేయడం సరికాదేమో అని కొంతమందికి అనిపిస్తుంది. మూతీ ముక్కులు మామూలుగా ఫ్రీగా పెట్టి చేస్తే గాలిని సగం మాత్రమే పీల్చగలుగుతున్నాము. అదే ఇలా పెడితే ఎక్కువగా, ఒత్తిడిగా వెళ్ళడం జరుగుతుంది. దీర్ఘ ప్రాణాయామంలో ఎక్కువ గాలిని చివరి భాగాల వరకూ పీల్చగలగడం అనేది అతి ముఖ్యమైన విషయము. దాని కొరకు ఇలా బిగపట్టడంలో తప్పులేదు.

5. ప్రాణాయామము చేసేటప్పుడు కళ్ళు మూసుకునే ఉండాలి.

చేయు విధానము

1. వజ్రాసనంలో సిద్ధముగా కూర్చుని తలను నిటారుగా ఉంచి, నాలుకను అంగుటికి ఆనించి, నోటిని మూసి, మూతీ ముక్కులను బిగపట్టి కళ్ళు మూసుకోవడం చేయాలి. ఆ తరువాత పొట్టను లోపలకు లాగుతూ (పటములో చూపించినట్లు) రెండు ముక్కుల ద్వారా గాలిని ఏకధాటిగా ఊపిరితిత్తులు పూర్తిగా నిండే వరకు పీల్చుకోవాలి. పీల్చడం పూర్తి అయ్యాక రెండు మూడు సెకన్లు అదే స్థితిలో అలా ఆగి, మరలా గాలిని రెండు ముక్కుల ద్వారా గట్టిగా ఊపిరితిత్తులు పూర్తిగా ఖాలీ అయి పూర్తిగా ముడుచుకునే వరకు అలా వదులుతూ ఉండాలి. గాలి వదలడం పూర్తి అయ్యాక మూతీ, ముక్కులను సడలించాలి. దీనితో పీల్చ వదలడం అనేది ఒకసారి అయ్యంది.



2. రెండు మూడు సెకన్సులు అలా విశ్రాంతి తీసుకున్నాక మరలా మాత్రి, ముక్కులను బిగపట్టి పొట్టును లోపలకు లాగుతూ గాలిని గట్టిగా పీలిచు గాలిని గట్టిగా వదులుతారు. ప్రతిసారీ ఇక ఇలా చేయవలసిందే.

వివరణ

1. ఒక్కసారి మాత్రి, ముక్కు బిగపడితే గాలిని పీలిచు వదలడం నాంతం పూర్తి అయ్యే వరకూ సదలించకూడదు.

- గాలిని పీల్చేటప్పుడు పొట్టను లోపలకు లాగాలనే ధ్వని మనము పెట్టుకొని పీల్చాలి. పీల్చడం పూర్తి అయ్యక ఇక పొట్టధ్వని అక్కరలేదు. వదిలేటప్పుడు పొట్ట అదే ముందుకు పోతుంది.
- గాలిని వదలడం పూర్తి అయిన వెంటనే మరలా గాలిని పీల్చితే పొట్టను సరిగా లోపలకు లాగలేము. గాలిని వదలడము పూర్తి అయ్యక రెండు మూడు సెకన్లు అలా విశ్రాంతి తీసుకుంటే ఈసారి పొట్టను మరలా బాగా లోపలకు లాగగలుగుతారు. ఇలా ప్రతిసారీ పొట్టను బాగా లోపలకు లాగగలిగితే దయాఘ్రమ్ అనే కండరానికి బాగా లాభం వస్తుంది.
- గాలిని వదిలేటప్పుడు ఊపిరితిత్తుల చివరిభాగాలు పూర్తిగా ముడుచుకోవడం మనస్సు పెడితే తెలుస్తుంది. ఊపిరితిత్తులలోని గాలి పూర్తిగా ఖాళీ అయ్యక గొంతులో ఉన్న గాలి కూడా ముక్కుల ద్వారా బయటకు వచ్చేస్తుంది. అంత బాగా ఖాళీ అయ్యే వరకూ అలా వదులుతూనే ఉండాలి. అప్పుడే ఎక్కువ లాభం వస్తుంది. అప్పుడు కార్షన్ దయకైన్ బాగా బయటకు పోతుంది.

తెలియక చేసే కొన్ని తప్పాలు

- కొంతమంది బాగా పీల్చగలుగుతారు. పీల్చేటప్పుడు బాగా మోత వస్తుంది. వదిలేటప్పుడు గాలి మోతరాదు. ఇలా జరగడానికి కారణమేమిటంటే, పీల్చేటప్పుడు బాగా మూతీ, ముక్కు బిగపడతారు. పీల్చడం పూర్తి అయ్యక ఆ పట్టు గుర్తులేక వదిలేస్తారు. దానితో గాలి సరిగా బయటకు రాదు. ఎలా బిగపట్టి పీల్చుతామో అలా బిగపట్టి వదలాలి.
- పీల్చేటప్పుడు ముక్కుల ద్వారా ఎక్కువ గాలిని పీల్చగలుగుతారు. కానీ వదిలేటప్పుడు నోరు బిగపట్టడంలో మార్పు వచ్చి గాలి నోటిలోనికి వస్తుంది. గాలి నోటిలోనికి వచ్చినప్పుడు ఆ శబ్దం వేరుగా ఉంటుంది. అలా నోటిలోకి గాలి ఎక్కువనార్లు వస్తే గొంతు ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. ముందు చెప్పినట్లు నోరును

అలా బిగపట్టి ప్రాణాయామం మొదటిరకం పూర్తి అయ్యేవరకూ అలా ఉంచుకోవలసిందే.

3. కొంతమంది ఇంత వివరంగా చెప్పినప్పటికీ గాలిని పీల్చడం, వదలడం మరలా గాలిని పీల్చడం, వదలడం వెంటవెంటనే చేస్తారు. ఎభ్యామినల్ భ్రస్తికల్ మాత్రం అలా త్వరత్వరగా చేయకూడదు. అలా చేస్తే పొట్ట లోపలకు వెళ్ళదు, గాలి నిండుగా ప్రయాణించదు. అసలు ప్రయోజనమే రాదు. పైన చెప్పినట్లు ప్రతిసారీ 3, 4 సెకన్సు విరామం ఇవ్వడం మంచిది.
4. తలను పైకి గానీ, క్రిందకు గానీ కొంతమంది కదుపుతారు. ఈ ప్రాణాయామంలో తలను కదపకుండా నిటారుగా ఉంచి చేయాలి.

ఎన్నిసార్లు చేయాలి

గాలి పీల్చి వదలడం, విశ్రాంతి తీసుకోవడం వరకూ చేస్తే ఒకసారి అయినట్లు. క్రోత్తలో నేర్చుకునేటప్పుడు 5, 6 రోజులపాటు 5, 6 సార్లు అలా చేసి ఆపాలి. మొదటి రోజునే 15, 20 సార్లు చేస్తే నొప్పులు బాగా చేసి మెడ తిరగదు, కదలదు. అలవాటు అయ్యేవరకు తక్కువసార్లు చేసి ఆపడం మంచిది. వారం రోజులు అలవాటయిన దగ్గర నుండి మీరు చేయగిలిగినన్ని సార్లు (సుమారు 30, 40 సార్లు) చేస్తూ ఉండవచ్చు. ఛాతీ, ఊపిరితిత్తులు, ముక్కలు అలసినట్లు అనిపించాక అప్పుడు ఆపవచ్చు.

లాభాలు

1. పొట్టను లోపలకు లాగి వదలడం వలన పొట్టకు, ప్రేగులకు మంచి రక్త ప్రసరణ జరుగుతుంది. వాటికి మనాజు చేసినట్లు ఆవుతుంది.
2. జీర్ణక్రియ బాగా మెరుగుపడుతుంది.
3. శ్వాసలకు ఉపయోగపడే పొట్ట కండరాలు బాగా బలాన్ని పుంజుకుంటాయి.

4. ఊపిరితిత్తులను కదిపే దయాఫ్రమ్ అనే కండరము, పాట్టను లోపలకు లాగినప్పుడు బాగా క్రిందకు దిగుతుంది. పాట్టను వదిలినప్పుడు బాగా పైకి సాగుతుంది. ఎప్పుడూ ఈ కండరం ఇంత బాగా సంకోచ వ్యక్తిచాలకు గురి కాదు. దానితో దయాఫ్రమ్ కు మంచి బలం చేకూరి ఊపిరితిత్తులను బాగా సాగదీస్తూ, మూస్తూ ఉంటుంది. దానితో మనకు ఊపిరితిత్తుల పరిమాణం బాగా పెరుగుతుంది. ఎభ్యామినల్ భస్తికలో వచ్చే ముఖ్యమయిన లాభం ఇదే. పాట్టను సరిగా లోపలకు లాగకపోతే ఈ లాభం తగ్గుతుంది.
5. ఊపిరితిత్తుల చివరి భాగాలలోనే (అడుగుభాగాన) కఫాలు, పనికిరాని జిగురు, శ్లేష్మాలు అవి ఎక్కువగా నిలువ ఉంటూ ఉంటాయి. ఎప్పుడుయితే పాట్టను మనం లోపలకు లాగామో, ఆ సమయంలో ఊపిరితిత్తుల అడుగు భాగాలు బాగా నొక్కబడి అందులో ఉన్న శ్లేష్మాలు, ఎక్కువ జిగురు, కఫం లాంటివి పైకి గెంటబడతాయి. గాలిని మనం బయటకు వదిలేటప్పుడు ఆ కదలిన దోషాలు ఆ గాలితోపాటు కదిలి బయటకు వస్తూ ఉంటాయి. ఈ ప్రాణాయమం చేయడం వలన ఏ రోజు ఊపిరితిత్తులలో అడుగున చేరిన దోషాలు ఆ రోజు కదిలి బయటకు పోతాయి.
6. మనకు రక్తాన్ని శుద్ధిచేసే ఆల్వియోల్స్ అనే ద్రాక్షగుత్తి లాంటి గాలితిత్తులు ఊపిరితిత్తుల చివరి భాగాలలోనే ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఈ ఎభ్యామినల్ భస్తిక ద్వారా ఆల్వియోల్స్ వరకూ నిండుగా గాలి వెళ్ళి అక్కడ నుండి చెడు గాలి బాగా బయటకు వెంటనే వస్తుంది. ఆల్వియోల్స్ కు మంచి రక్త ప్రసరణ జరిగి, అవి ఇంకా శక్తివంతంగా రక్తాన్ని శుద్ధి చేయగలుగుతాయి. ఈ ప్రాణాయమం ద్వారా ఊపిరితిత్తుల క్రిందభాగం బాగా వినియోగంలోకి వస్తుంది. దీర్ఘప్రాణాయమం చేయని వారికి ఈ భాగం తక్కువగా పనిచేస్తుంది.
7. ఈ ప్రాణాయమం ఎంతసేపు చేసినా అలుపు రాదు. గుండె కొట్టుకోవడం ఏమీ పెరగదు. 10 సార్లు గాలి పీలిచ్చ వదిలేసరికి శరీరం అంతా వేడి ఎక్కుతుంది.

- ఈ ప్రాణాయమంలో ఊపిరితిత్తులు పూర్తిగా నూటికి నూరుశాతం సాగడం జరుగుతుంది. అలాగే నూటికి నూరు శాతం పూర్తిగా మూసుకోవడం జరుగుతుంది. ఇంత బాగా సాగడం, మూసుకోవడం అనేది ఇంకొక ప్రాణాయమంలో జరగదు.
- పదిసార్లు ఈ ప్రాణాయమం చేసేసరికి ఊపిరితిత్తులలో, సైనన్ భాగాలలో ఉన్న రొంపలు, కఫాలు కదిలి బయటకు రావడం ప్రారంభం అయ్య ఈ ప్రాణాయమం పూర్తి అయిన వెంటనే ఆ చెడు గొంతు గుండా, ముక్కు గుండా బయటపడుతుంది.
- ఎభ్రామినల్ భస్తిక చేసినంత సేపూ మనస్సులోనికి ఇంకొక ఆలోచన రావడం గానీ, ఇతర విషయాలు గుర్తుకు రావడం గానీ జరగదు. ఈ రకం పూర్తి అయి ఆపేసరికి మనస్సుంతా బాహ్య ప్రపంచాన్ని వదిలి కొత్త లోకంలోనికి వెళ్ళినట్లు ఉంటుంది.

గమనిక

- ప్రాణాయమాన్ని చేసేటప్పాడు మధ్యలో కఫం, రొంపలాంటివి ముక్కు బయటకు వస్తే దానిని తుదుచుకోవడం కొరకు ప్రాణాయమాన్ని ఆపరాదు. అలా చేస్తూనే ప్రాణాయమం పూర్తి అయ్యాక కణ్ణు తెరువకుండానే చేతి గుఢ్ఱతో ముక్కును తుదుచుకోవాలి.
- ఈ ఎభ్రామినల్ భస్తికను చేయడం పూర్తి అయ్యాక 2, 3 నిముషములు కణ్ణు మూసుకోని పూర్తి విశ్రాంతి అదే స్థితిలో కూర్చుని తీసుకుంటారు.
- విశ్రాంతి సమయంలో మీ మనస్సును పై పెదవి పై భాగంలో ముక్కు క్రింద భాగంలో పెట్టి శ్యాసలను గమనించండి.

II. కపాలభాతి: కపాలంలో ఉన్న దీపాలను, నుదిటి భాగంలో ఉన్న దీపాలను పూర్తిగా శుద్ధి చేసేదే కపాలభాతి. ఎభ్రామినల్ భస్తిక చేసే విధానానికి ఈ కపాల

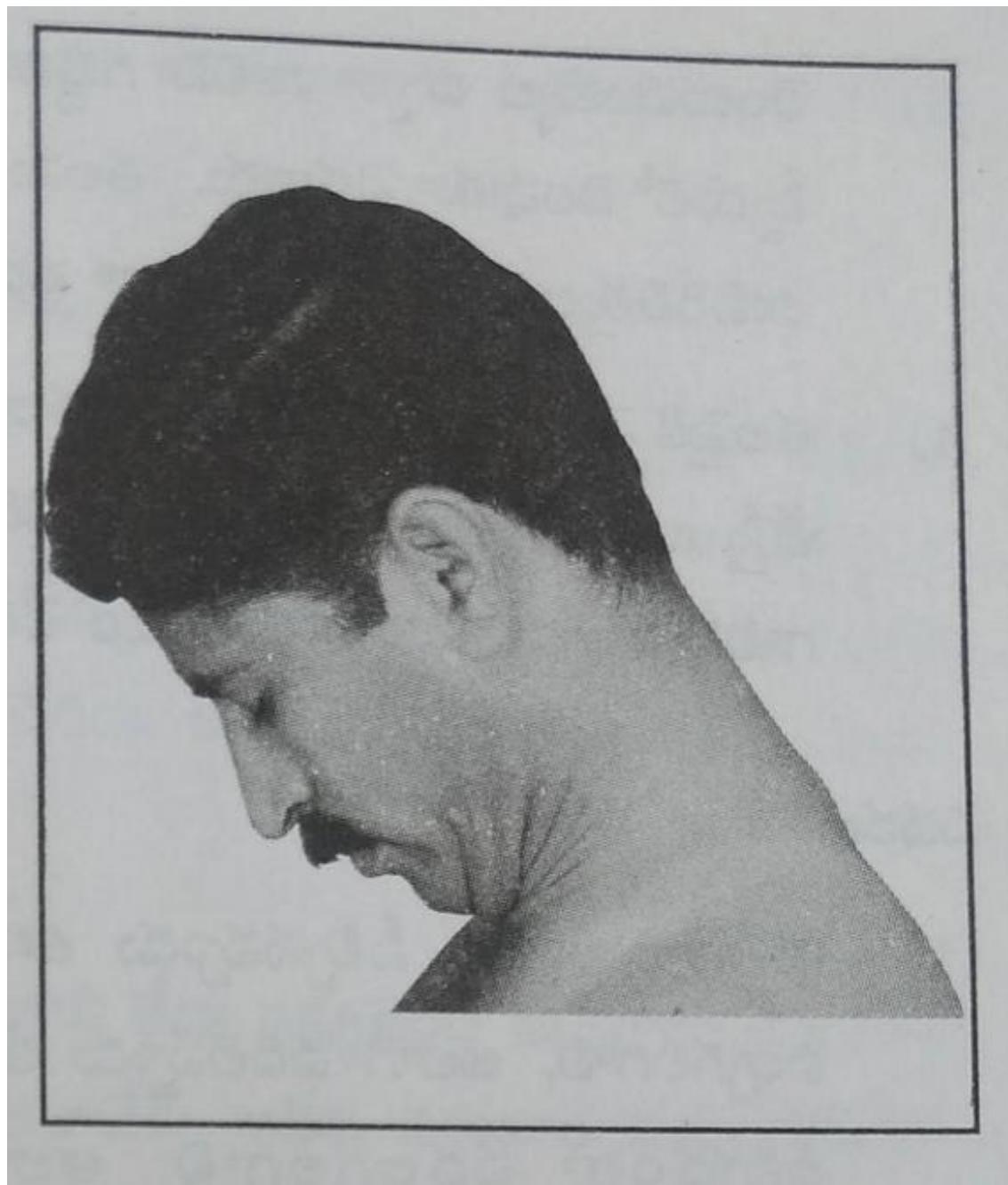
భాతి చేయవలసిన విధానానికి కొన్ని మార్పులున్నాయి. ముందు వాటిని తెలుసుకుండాం.

గమనించవలసిన మార్పులు

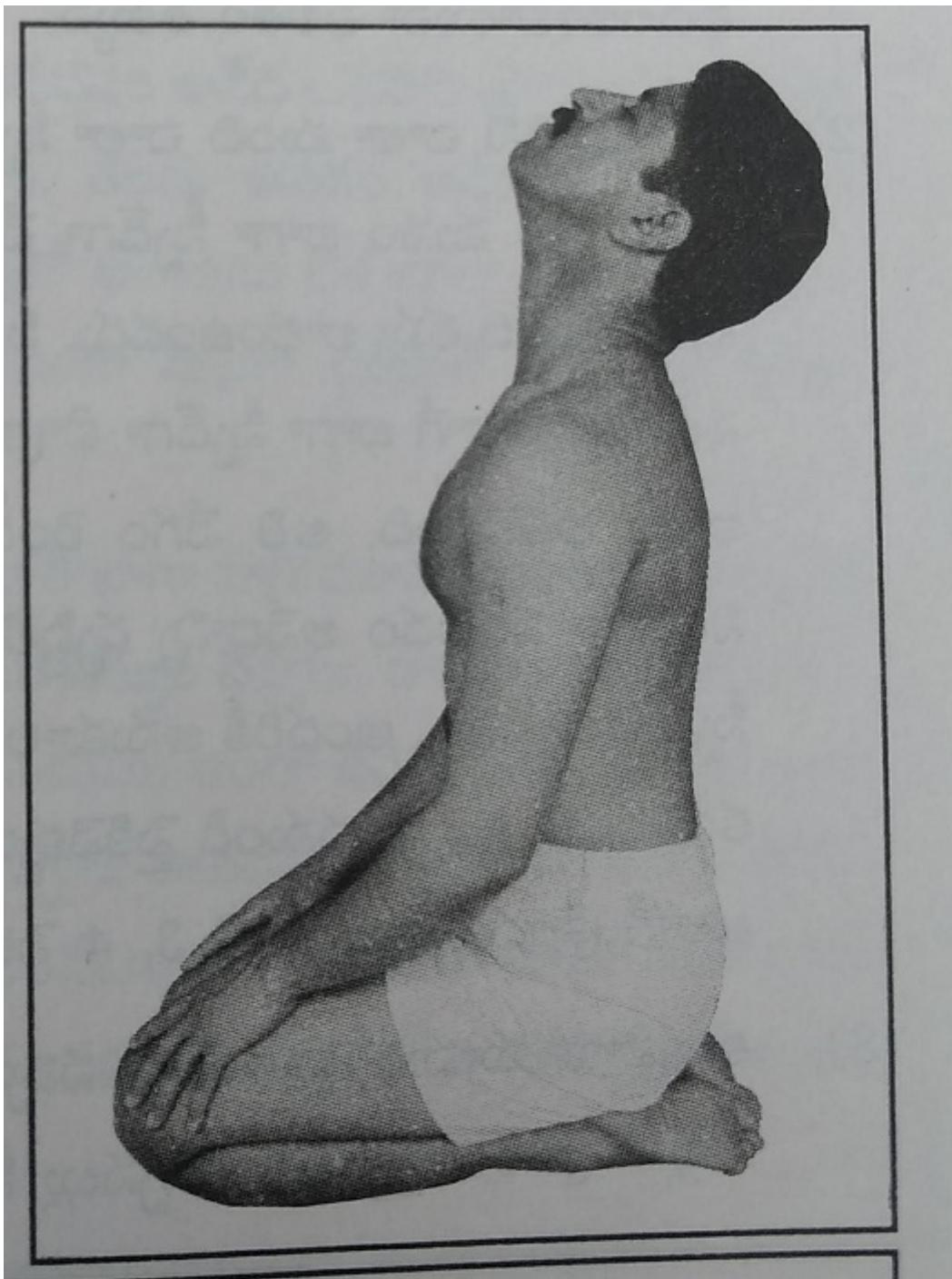
1. ఎభ్రామినల్ భస్తికలో పొట్టను లోపలకు లాగుతూ గాలిని పీల్చాము. ఇక్కడ పొట్టకు సంబంధం లేదు. పొట్ట గురించి ఆలోచన పూర్తిగా వదిలివేయాలి.
2. తలను నిటారుగా ఉంచి, కదలకుండా మొదటి ప్రాణాయమము చేసాము. కానీ ఈ కపాల భాతిలో తలమైకీ క్రిందకీ కదులుతుంది. ప్రాణాయమంలో తల కదలికలను ఎవరూ చెప్పారు. కొంతమందికి ఇది తప్పేమో అనిపిస్తుంది. తలమైకి లేపినపుడు చాతీ బాగా మూసుకుంటుంది. దీనితో ఊపిరితిత్తులు, ఊపిరితిత్తులను నడిపే కండరాలు (ఇంటర్ కోష్టర్ మజిల్స) ప్రక్కచెముకలు, మెద కండరాలు, గొంతు కండరాలు, మొత్తం శ్వాసక్రియకు సంబంధించినవి అన్ని యాక్స్ లోనికి వస్తాయి. తలను నిటారుగా ఉంచి కపాలభాతి చేస్తే ఇంత మంచి మార్పు రావడం లేదు. గాలి కూడా ఇంత ఎక్కువ వెళ్ళడం లేదు. దాని కొరకే ఈ మార్పులన్నీ. మరి ఎభ్రామినల్ భస్తికలో కూడా మెద కదిపితే ఇంకా ఎక్కువ లాభం ఉంటుంది అని మీకు సందేహం కలగవచ్చు. తలను మైకి కదిపినపుడు పొట్ట ముందుకు వస్తుంది తప్ప లోపలకు లాగడం కుదరదు. పొట్టను లాగకపోతే ఆ ప్రాణాయమంలో లాభం లేదు. అందుచేత అక్కడ తలని నిటారుగా ఉంచవలసి వచ్చింది.
3. గాలిని పీల్చడం పూర్తి అయ్యాక రెండు మూడు సెకన్సు ఆపడం, అలాగే గాలిని వదలడం పూర్తి అయ్యాక రెండు మూడు సెకన్సు ఆపడం ఆ ఎభ్రామినల్ భస్తికలో చేస్తాము. ఇక్కడ ఆ ఆపడం అనేది ఉండదు.
4. ఇందులో కొంతసేపటి తరువాత అలుపు వస్తుంది.

5. మూత్రి, ముక్కులను మొదటి ప్రాణాయమంలో ప్రతిసారీ సదలించేవాళ్ళము. ఇక్కడ కపాలభాతీలో ఒక్కసారి మూత్రి, ముక్కులను బిగపడితే పూర్తిగా ఆపే వరకూ ఆ పట్టు అలాగే ఉండాలి.

చేయు విధానం



1. వజ్రాసనంలో నిటారుగా కూర్చుని, నాలిక అంగుటికి ఆనించి, నోటిని కలిపి, మూత్రి ముక్కు బిగించి, కళ్ళు మూసుకొని రెండు ముక్కులలో ఉన్న గాలిని తలదింపుతూ బయటకు వదిలేస్తారు. గెద్దం ఛాతీకీ ఆనేటట్లు ముందుకు వంచుతారు. ఫోటోలో చూపినట్లు వంచితే సరిఫోతుంది.



2. రెండు ముక్కల ద్వారా గాలిని గట్టిగా పీలుస్తూ తలను షైకి కదుపుతూ తలను వెనక్కి వంచడం పూర్తి అయ్యేసరికి గాలిని ఊపిరితిత్తుల నిండా పీలుచోవడం పూర్తి అవ్యాలి. ఫోటోలో చూపినట్లు తలను ఇంత వరకూ షైకి లేపడం సరిపోతుంది. తలషైకి వెళితే పీల్చడం పూర్తి అవుతుంది.
3. రెండు ముక్కల ద్వారా గాలిని గట్టిగా వదులుతూ, తలను క్రిందకు అదే స్థిరాన్ని దింపుతూ వెళతారు. తలను క్రిందకి వంచడం పూర్తి అయ్యేసరికి ఊపిరితిత్తులలోని గాలిని పూర్తిగా వదలగలగాలి.

4. తలపైకి వెళుతూ గాలిని పీల్చడం, తలను దింపుతూ గాలిని వదలడం అనేది చేస్తే ఒకసారి అయినట్లు. గాలిని వదిలిన వెంటనే మరలా ఇందాకటిలా గాలిని పీల్చడం మరలా వదలడం చేయాలి.

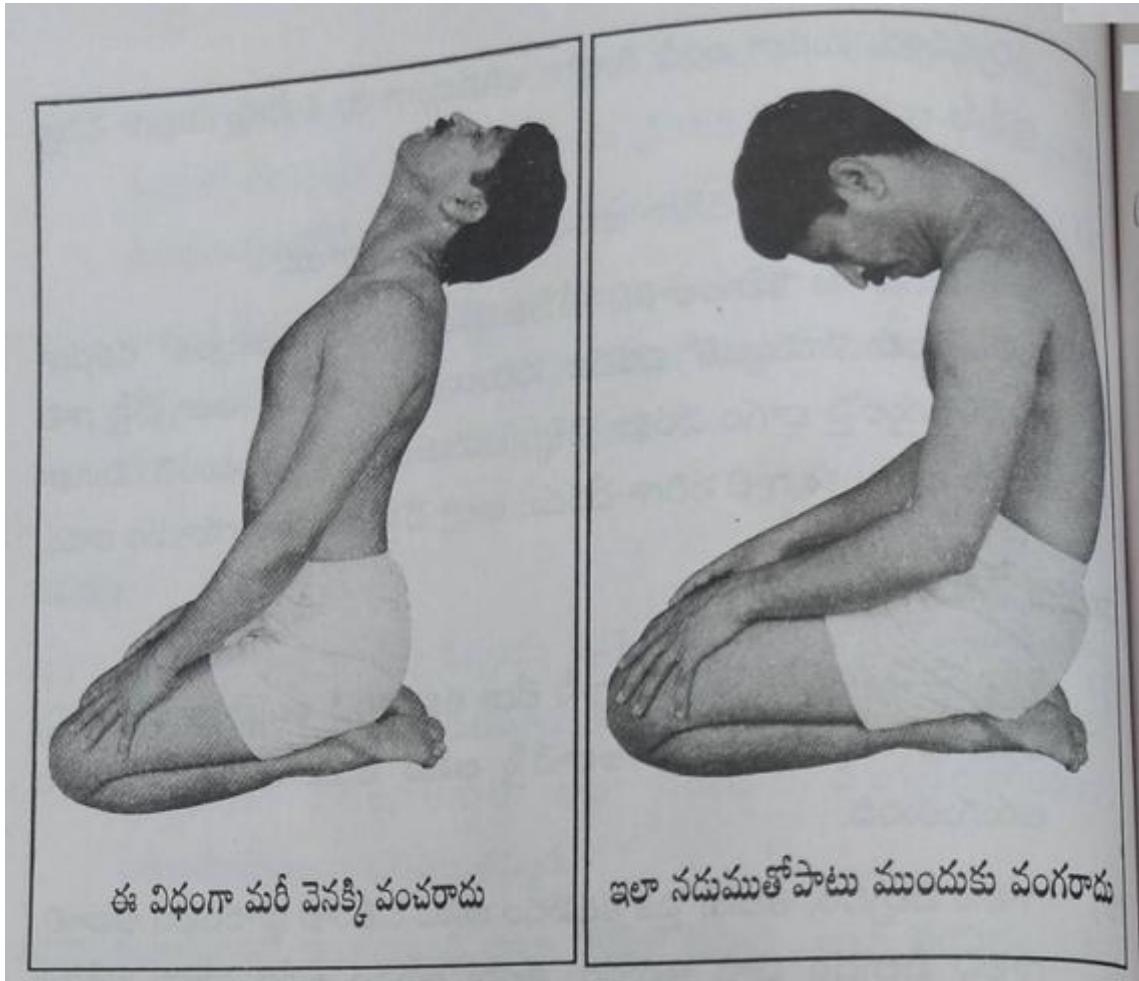
వివరణ

1. ప్రతిసారీ గాలిని పీల్చనప్పుడు ఊపిరితిత్తులు పూర్తిగా నిండేవరకూ పీల్చగలగాలి. అలాగే వదిలేటప్పుడు కూడా పూర్తి గాలిని ఊపిరితిత్తులలో ఉన్నదంతా వదలగలగాలి. అలా నిండుగా పీల్చలేకపోయినా, వదలలేకపోయినా ఫలితం తక్కువ.
2. కపాలభాత్తిని చాలా మంది చాలా స్పృద్ద గా చేస్తారు. అలా చేయడం వలన చూసేవారు మనం బాగా స్పృద్ద గా చేస్తున్నామని గొప్పగా అనుకోవడానికి పనికిపుస్తుంది తప్ప లాభం ఉండదు. పిండిని రోట్లో చాలా నెమ్ముదిగా రుబ్బినా నలగదు, అలాగే బాగా స్పృద్ద గా పొత్తాన్ని తిప్పినా పిండి నలగదు. అలాగే ఇక్కడ అతి నెమ్ముది, అతి వేగం రెండూ పనికిరావు. నిండుగా పీల్చడం, నిండుగా వదలడం అనేదాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని దానికి ఆటంకం రాని స్పృద్ద చేయవచ్చు. అందరికీ అనుకూలమైన స్పృద్ద ఎదంచే (తల పైకి క్రిందకీ కదలికలు) తల క్రిందనుండి పైకి వెళ్ళడానికి 3, 4 సెకన్లు సమయం పట్టాలి. అలాగే క్రిందకు రావడానికి 3, 4 సెకన్లు సమయం తీసుకుంచే మంచిది.
3. ఈ ప్రాణాయమం ప్రారంభించినప్పుడు మొదట రైలు బండి సాగినట్లు మెల్లగా ప్రారంభమై పైన చెప్పినట్లు స్పృద్ద మధ్యలో పెంచడం చేసి అలుపు వచ్చినప్పుడు మరలా బండి మెల్లగా ఆగినట్లుగా 3, 4 సార్లు మెల్లగా చేస్తూ క్రమేం ఆపుతారు.
4. సదన్ గా స్పృద్ద చేసి సదన్ గా ఆపితే కళ్ళు తిరుగుతాయి.

5. చాలామంది ఈ కపాలభాతిని చేసేటప్పుడు రెండు ముక్కలతో చకచకా పీల్చి, రెండు ముక్కలతో చకచకా వదులుతూ ఉంటారు. అలా చేస్తే గాలి ఊపిరితిత్తుల పై భాగం వరకూ వెళ్ళి, బయటకు వస్తూ ఉంటుంది. మిగతా రెండు భాగాలకు గాలి సరిగా చేరదు. అట్లా చేస్తే దీర్ఘ ప్రాణాయామం కాదు.

తెలియక చేసే తప్పులు

1. కళ్ళ మధ్యమధ్యలో తెరవడంగానీ లేదా కళ్ళ తెరిచే ఈ ప్రాణాయామాన్ని చేయడంగానీ చేయరాదు. అలా చేస్తే ఆపిన తరువాత కళ్ళ తీరగడం జరుగుతుంది.
2. గాలిని పీల్చడం, తలను పైకి కదపడం అనేది ఒకేసారి ప్రారంభం అవ్యాలి. గాలిని పీల్చడం పూర్తి అవ్యాడం, తలను ఆపడం అనేది కూడా ఒకేసారి జరగాలి. ఈ విషయంలో కొత్తలో అలవాటు లేక చాలా తప్పులు చేస్తారు. ఇంకా తప్పులు వస్తూ ఉంటే ఇంకా మెల్లగా చేయాలే తప్ప పైన చెప్పిన స్థీడ్ అసలు చేయరాదు.



3. తలను పైకీ క్రిందకూ కదిపితే థాతీ బాగా సాగి మూసుకుంటుంది అన్నామని కొంతమంది ఈ కదలికలను మరీ ఎక్కువ చేస్తారు. దానివల్ల లాభం ఉందదు. ఈ ఫోటోలో చూపినట్లు బాగా నడుము అంతా వెనక్కి వంచి, మెదను బాగా వెనక్కి సాగదీస్తారు. దీనివల్ల నొప్పులు రావడమే తప్ప లాభం ఏమీ ఉందదు. మరికొంతమంది ముందుకు వంచేటప్పుడు నడుమును కూడా తలతోపాటు వంచేస్తారు. నడుమును వంచకూడదు. ఈ ఫోటోలో వంచినట్లు నడుమును వంచితే అది తప్ప.

లాభాలు

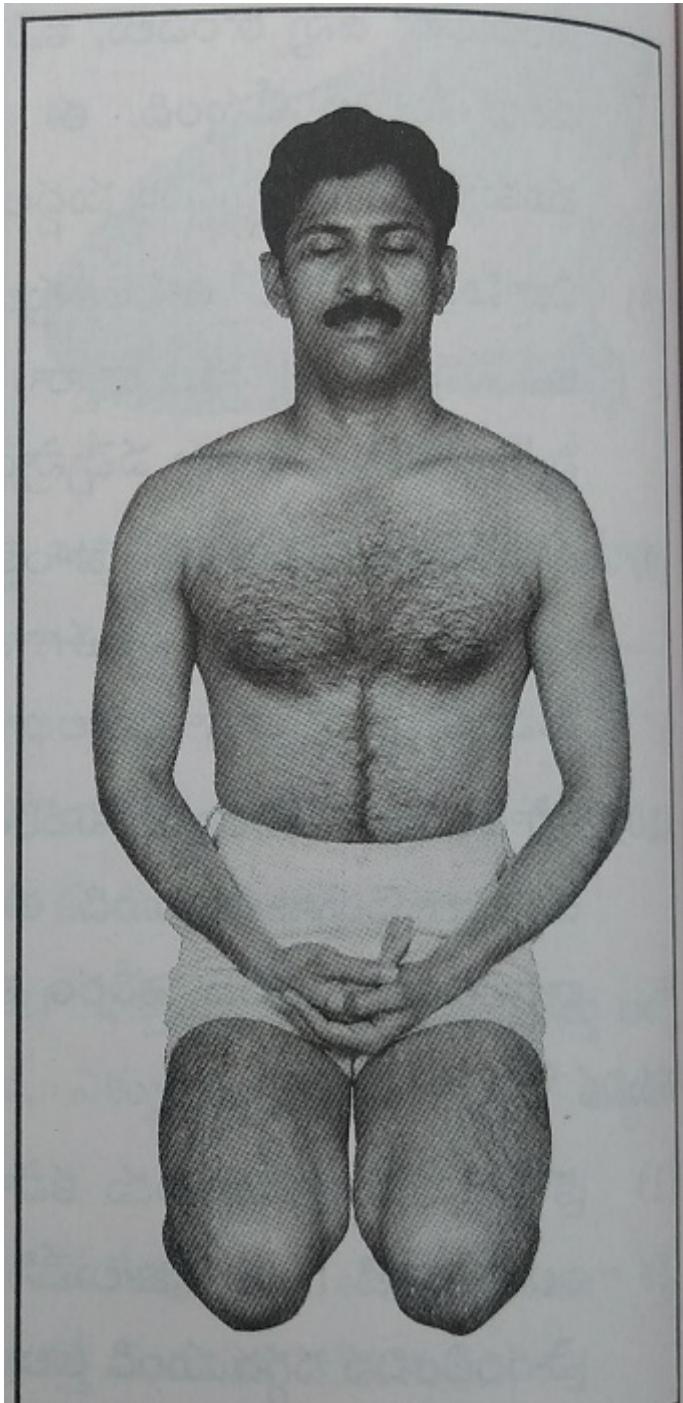
1. మొదట ప్రాణాయమంలో ఊపిరితిత్తులలో కదిలిన చెడు ఈ ప్రాణాయమంలో ఆ భాగాల నుండి కదిలి బయటపడుతుంది.

2. గాలిని పీల్చడం, వదలడం ఆపకుండా చేస్తాము కాబట్టి ఊపిరిత్తులలో ఉష్ణము ఎక్కువగా పుట్టి రొంపలు, ఎక్కువైన జిగురు గాలిలో బట్టలు ఆరినట్లుగా ఆవిరైపోతాయి.
3. మెదడుకు ఈ ప్రాణాయామం చేసినంత సేపూ అలా అంచెలంచెలుగా శక్తి అందుతూ ఉంటుంది. ఎక్కువ ప్రాణశక్తి మెదడుకు చేరుతుంది.
4. కపాలంలో చేరిన వ్యర్థపదార్థాలను, కఫాలను ఈ ప్రాణాయామం హరించివేస్తుంది.
5. మెడ కదలికలు పైకీ క్రిందకీ బాగా జరిగేసరికి థైరాయిడ్ గ్రంథికి మంచి కదలికలు వచ్చి ఆ లోపాలు నివారింపబడతాయి.
6. మెడను పైకీ క్రిందకూ కదపడం వలన ఈ ప్రాణాయామంలో ఛాతీ కండరాలకు సంకోచ వ్యక్తిచాలు చాలా బాగా జరిగి శ్వాసక్రియకు మేలు చేస్తాయి.
7. ముఖ్యంగా నుదిటి భాగాలు, ముక్కు ప్రక్కభాగాలు, దవడ భాగాలలో, సైన్స్ సందులలో ఉన్న రొంపలు, ఇన్ పెక్షన్ లాంటి వాటిని పూర్తిగా బయటకు పడిపోయేటట్లు చేస్తుంది. ఈ కపాలభాతీలో అలాంటి వ్యర్థ పదార్థాలు ముక్కులో నుండి సుద్ధలు సుద్ధలుగా పడుతూ ఉంటాయి.
8. ఎళ్లామినల్ భస్మికలో ఊపిరిత్తుల అడుగు భాగాలలో కదిలిన చెడు (సీలియా అనే సన్నటి వెంట్లుకల ద్వారా) మెల్లగా పైకి కదిలి కపాలభాతి చేసేకొఢ్చి స్పాండ్ గా అవి బయటకు వచ్చేస్తాయి.
9. ఊపిరిత్తులకు వచ్చే బ్రాంకైటీస్, టి.బి ల వంటి దీర్ఘరోగాలను తగ్గించుకోవడానికి ఎంతగానో సహకరిస్తుంది. కపాలభాతి రోగనిరోధకశక్తి ఊపిరిత్తులలో బాగా పెంచుతుంది.

10. కపాలభాతీలో శరీరంలో విపరీతమైన వేడిపుట్టి, శరీరంలో ఆగ్నిగుండం ఉన్నట్టుగా వెచ్చగా ఉంటుంది. ఈ పుట్టిన వేడివల్ల శరీరంలోని వ్యోధపదార్థాలు బాగా దహనం చెంది, శరీరం శుద్ధి అవుతుంది.

గమనిక

1. క్రొత్తలో నేరుచునేటప్పుడు కపాలభాతిని 7, 8 సార్లు చేసి ఆపివేయాలి. ఇలా మొదటి 5, 6 రోజులుచేసి, నొప్పులు పూర్తిగా లేకుంచే అక్కడ నుండి ప్రారంభించిన దగ్గర నుండి అలుపు వచ్చేవరకూ అలా తలను షైక్ క్రిందకూ కదుపుతూ, గాలిని పీల్చుతూ, వదులుతూ ఉంటారు. అలా సుమారు 40, 50 సార్లుగా చేయవచ్చు.
2. ఎక్కువ చేసినవారు ఆపేముందు ఎక్కువసార్లు మెల్లగా స్పిండ్ ను తగ్గించుకుంటూ వచ్చి క్రమేహ ఆపి కళ్ళు మూసుకోవాలి. కళ్ళు తెరవాలంచే ఆపిన ఒక నిముషం తరువాత గానీ తెరవరాదు.
3. రొంపలు ఏమైనా మధ్యలో ముక్కు నుండి బయటకు వస్తే ప్రాణాయమాన్ని ఆపరాదు. అలానే చేస్తూ కపాలభాతి పూర్తి అయ్యాక అప్పుడు ముక్కులను శుభ్రం చేసుకుంటారు.



4. కపొలుబాతీని చేయడం పూర్తి అయ్యక, పూర్తిగా అలుపు తగ్గేవరకూ అలా కళ్ళు మూసుకొని విశ్రాంతిగా ఉంటూ చేతులను పటములో పెట్టినట్లు పెట్టుకొని మనసును శ్యాసనలపై లగ్గుం చేయాలి. రెండవ ప్రాణాయామం పూర్తి అయ్యేసరికి శ్యాసనలసంబ్ధి బాగా తగ్గి ఉంటుంది. దాంతో మనసును ఎంతో ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. ఏ ఆలోచనా రాదు. ఆలోచనారహితమైన స్థితి మీకు అనుభంలోకి ఇప్పుడు వస్తుంది. ఇక ప్రాణాయామానికి, ఇంకోక ప్రాణాయామానికి మధ్య సమయంలో కళ్ళు మూసుకొని ఇలా ఫోటోలో చూపినట్లు 4, 5 నిమిషములు విశ్రాంతి తీసుకుంటారు. ఇదే ధ్యానం అవుతుంది.

III. సూర్య చంద్ర నాదుల భేది: సూర్యనాడి అంచే కుడిముక్క, చంద్రనాడి అంచే ఎదుమ ముక్క. ఒకసారి సూర్యనాడితో, మరొకసారి చంద్రనాడితో విడివిడిగా చేసేదే ఈ సూర్యచంద్ర నాదుల భేది.

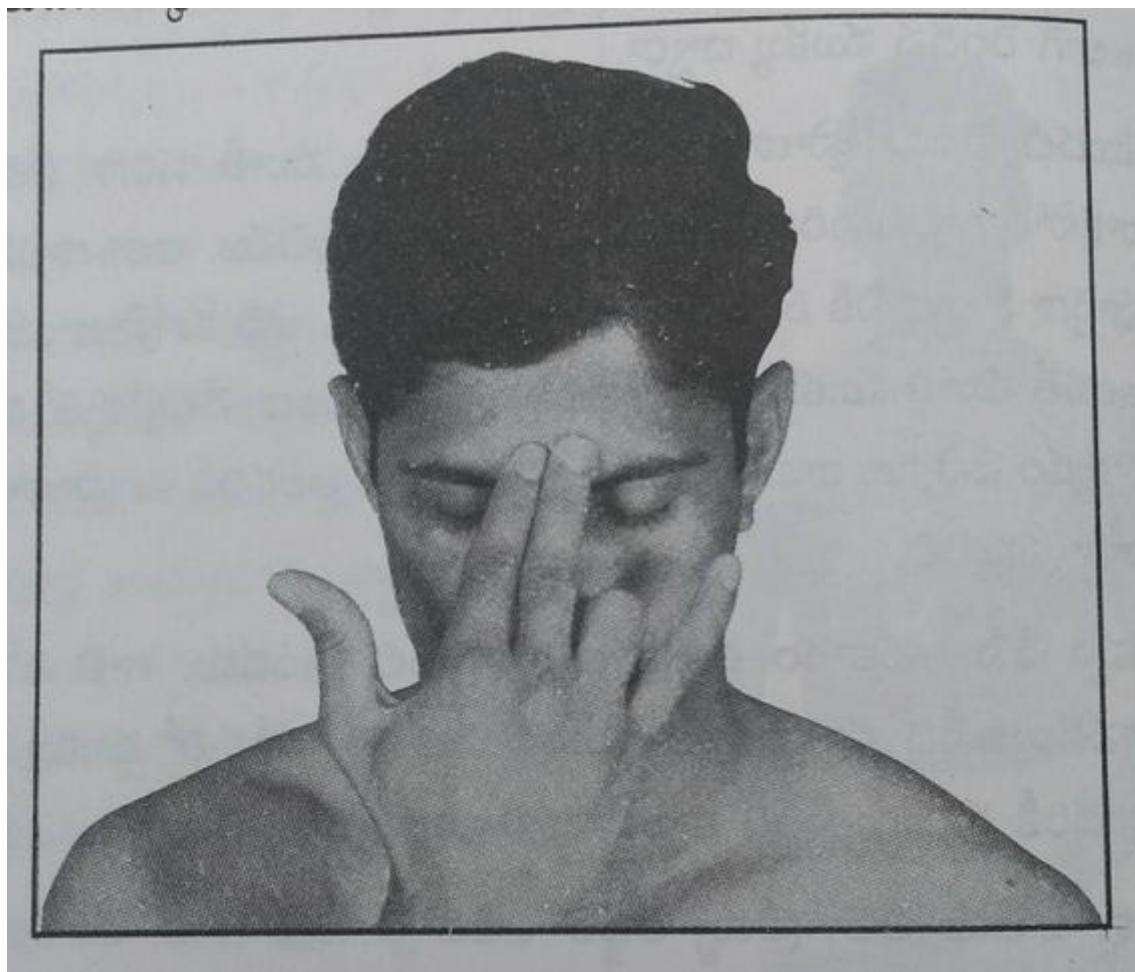
గమనించవలసిన విషయాలు

1. మొదటి రెండు ప్రాణాయామాలను రెండు ముక్కల ద్వారా గాలిని పీలిం, రెండు ముక్కల ద్వారా వదిలాము. కానీ ఈ ప్రాణాయామములో ఒకే ముక్క ద్వారా గాలిని పీలిం, మరలా అదే ముక్క ద్వారా గాలిని వదలాలి. తరువాత అలాగే రెండవ ముక్క ద్వారా.
2. మొదటి రెండు ప్రాణాయామాలలో ముక్క, మూత్రి సరిగా బిగపట్టడం రాకపోతే గాలిని సరిగా పీల్చలేము, సరిగా వదలలేము. అలా గాలిని సరిగా పూర్తిగా పీల్చడానికి 5, 6 రోజులన్నా పదుతుంది. అదే ఈ ప్రాణాయామంలో అయితే మూత్రి ముక్క బిగపట్టవలసిన పని లేకుండా చేతివేళల్తో ముక్కను నొక్కడం చేస్తాము కాబట్టి మొదటి రోజు నుండే అందరికీ ఈ ప్రాణాయామం బాగా వస్తుంది.
3. తప్ప చేసే అవకాశం ఈ ప్రాణాయామంలో ఉండదు. గాలి నోటిలోనికి రావడం అనేది ఈ ప్రాణాయామంలో జరగదు. వేళల్తో ముక్క నొక్కడం అందరికీ కుదురుతుంది కాబట్టి గాలి బాగా ప్రయాణిస్తుంది.
- 4) నీళ్ళ టాప్ ను తిప్పి వ్రేళ్ళ అడ్డం పెడితే ఆ నీరు చాలా దూరంగా వెళ్ళి పదుతుంది. అలాగే రెండు రంధ్రాల ద్వారా వెళ్లవలసిన గాలిని ఒక రంధ్రం ద్వారా పంపడం వలన ఎక్కువ ఒత్తిడిగా ఊపిరితిత్తుల చివరిభాగం వరకూ చేరి శ్వాసక్రియకు ఎక్కువ లాభం కలిగిస్తుంది.
5. మనం కపాల భాతిలో తల పైకీ క్రిందకీ కదిపినట్లు ఇందులో కూడా గాలి పీల్చుతూ, గాలిని వదులుతూ, తలను కదపడం మామూలుగా అలానే చేస్తాము. ముందు ఒక ముక్కతో చేయడం చేధ్యాం.

i. సూర్యనాడి ప్రాణాయమం: కుడిముక్క ద్వారా గాలిని పీల్చి, మరలా కుడిముక్క ద్వారా గాలి వదలడాన్ని సూర్యనాడి ప్రాణాయమం అంటారు.

చేయ విధానము

1. కుడిచేయి ఉంగరపు వేలును ఎదుమ ముక్క మీద పెట్టి, ఆ వేలుతో ఎదుమ నాసికా రంధ్రాన్ని పూర్తిగా నొక్కి చూపుడు వేలును, దాని ప్రక్క వేలును (మధ్యవేలు) భ్రమధ్యభాగంలో ఫోటోలో చూపినట్లు పెట్టి ఉంచుకోవాలి. కుడిముక్క మీద వేలు ఉంచరాదు.



2. వజ్రాసనంలో నిటారుగా కూర్చుని, నాలుకను అంగుటికి ఆనించి, నోరు సరిగా మూసి కళ్లను మూసుకోవాలి.

3. కుడిముక్కలో గాలిని తల దింపుతూ వదిలివేసి క్రింద నుండి ఈ ప్రాణాయమాన్ని చేయడం ప్రారంభించాలి. కుడి ముక్క ద్వారా గాలిని తలపైకి

కదుపుతూ గట్టిగా పీలుచ్చోవాలి. మరలా వెంటనే కుడి ముక్కు ద్వారానే తలను దింపుతూ గాలిని గట్టిగా వదలాలి.

వివరణ

1. గాలిని నిండుగా పీలుచడం మరలా పూర్తిగా వదలడం అనేది అతిముఖ్యమైన విషయం. రోడ్సు మీద కారు ప్రయాణం చేసేటప్పుడు క్షేమంగా వెళ్ళడం ముఖ్యంగానీ స్పీడ్ అనేది ముఖ్యం కాదు. క్షేమాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని స్పీడ్ గా నడపడం అనేది ఆక్కడ కారు విషయంలో ఎలా చేస్తామో అలాగే ఇక్కడ గాలిని దృష్టిలో పెట్టుకొని స్పీడ్ చేయాలి.
2. ప్రతిసారీ గాలిని పీలేచటప్పుడు క్రింద నుండి తల పైకి వెళ్ళేసరికి మనము సుమారు లీటరున్నర గాలిని పీలుచ్చోవచ్చ. ఇంత గాలిని మనం పీల్చాలంచే నోటి బిగింపు అతి ముఖ్యం. ఇంత గాలి ఎక్కింది అంచే గుర్తు, ఊపిరితిత్తులు పూర్తిగా నిండుతాయి. మరలా తల దింపుతూ గాలిని పూర్తిగా లీటరున్నర వదలాలి. వదలడం పూర్తి అయ్యేసరికి ఊపిరితిత్తులు పూర్తిగా ఖాళీ అయ్య లోపల నొక్కుకోవడం, ముడుచుకోవడం మనకు తెలుస్తుంది. ప్రతిసారీ అంత ఖాళీ అయ్యేటట్లు వదలాలి. అంత బాగా వదలడం పూర్తి అయిన వెంటనే మరలా తిరిగి పీలుస్తారు.
3. క్రిందనుండి తల పైకి వెళ్ళడానికి 4, 5 సెకన్లు అలాగే తలపై నుండి మరలా క్రిందకు దిగడానికి 4, 5 సెకన్లు సమయం తీసుకుంచే ఆ స్పీడ్ చాలా బాగుంటుంది. ఆ స్పీడ్ లో గాలిని పూర్తిగా పీలుచడం, పూర్తిగా వదలడం జరుగుతుంది.
4. ఈ ప్రాణాయమం చేసేటప్పుడు శబ్దం బాగా ఎక్కువగా వస్తుంది. పొము బుసకొట్టినట్లుగా పెద్దగా వస్తుంది. ఒక రంధ్రాన్ని మూయడం వలన మరియు వేలుతో ముక్కు నొక్కడం వలన బాగా పీలుచగలుగుతారు. బాగా

వదలగలుగుతారు. ముందు రెండు ప్రాణాయామాలో కొంతమందికి పట్టు బిగింపు కుదరక కొంత శబ్దం రావడం తగ్గుతుంది.

గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాలు

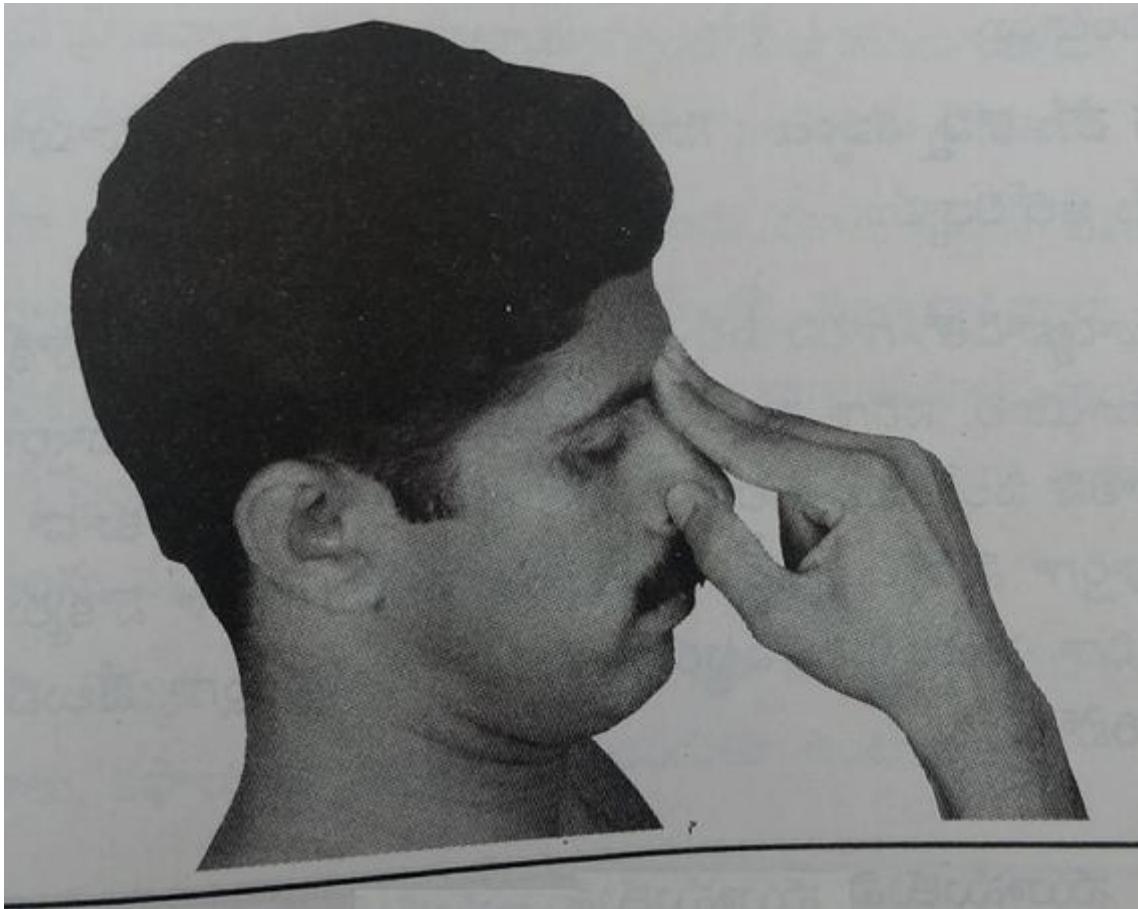
1. క్రొత్తగా నేర్చుకునేవారు 7, 8 సార్లుగా గాలిని పీలిచు, వదిలి అక్కడితో సరిపెట్టడం అనేది మొదటి 5, 6 రోజులు చేస్తే మంచిది. ఈ లోపు మొదకండరాలు, నరాలు ముక్కులు ఇవన్నీ అలవాటు పడతాయి.
2. అలవాటు అయిన దగ్గర నుండి మీరు చేయగలగినన్ని సార్లు అలుపు వచ్చేవరకూ చేయడం మంచిది. సుమారు 30, 40 సార్లు ఎక్కువ మంది చేయగలుగుతారు. ఇంకా చేయగలిగితే చేయవచ్చు.
3. ఈ ప్రాణాయామాన్ని ప్రారంభించేటప్పుడు రైలుబండి ప్రారంభం అయినట్లుగా మొదట 4, 5 సార్లు మెల్లగా చేస్తూ అక్కడ నుండి పైన చెప్పిన స్పీడ్ చేస్తారు. అలుపు వచ్చాక మరలా 5, 6 సార్లు మెల్లగా స్పీడ్ తగ్గించుకుంటూ, గాలిని కూడా మెల్లగా ఒత్తిడి తగ్గించుకుంటూ, మెల్లగా తలను కదుపుతూ అప్పుడు ఆపాలి.
4. ప్రాణాయామాన్ని చేసేటప్పుడు కళ్ళు మధ్యలో తెరవడం చేయకూడదు. ప్రాణాయామం ఆపాక 1, 2 నిముషముల తరువాత కావాలంచే కళ్ళు అప్పుడు తెరవవచ్చు.
5. ఈ ప్రాణాయామంలో ఒక రోజు సూర్యనాడి ద్వారా బాగా గాలి పీల్చడానికి, వదలడానికి వచ్చి ఇంకొకరోజు సరిగా రాదు. ఒక్కొక్క రోజు పీలేటప్పుడు బాగా శబ్దం వస్తే, మరొకరోజు వదిలేటప్పుడు శబ్దం ఎక్కువగా వస్తూ ఉంటుంది. రోజూ ఎంతో కొంత మార్పులు కొంతమందిలో వస్తూ ఉంటాయి. ఆలా ఎందుకు జరుగుతున్నదో అనిపిస్తుంది. లోపల ఉన్న రొంపలు కదలడం వలన, అంట్టపడడం వలన ఇలా అనిపిస్తూ ఉంటుంది.

6. ఈ ప్రాణాయామాలలో రొంపలు, చీమిడి, జిగురు లాంటివి ఎక్కువగా బయటకు వస్తూ ఉంటాయి. ముందు రెండు ప్రాణాయామాల ద్వారా లోపల ఉన్న చెదు కదిలి ఈ ప్రాణాయామంలో బయట పడటం కూడా జరుగుతూ ఉంటుంది. కొంతమందికి ముందు రెండు ప్రాణాయామాలలో ఫ్రీగా గాలిని వీలుచ్చుకోగలిగి ఈ ప్రాణాయామంలో ముక్కు రంధ్రాలు బిగుసుకుపోవడం కూడా జరుగుతుంది. ఎంత వస్తే అంత వస్తుంది మనం అలా చేసుకొని పోవడమే. మరీ బిగుసుకుని పోయి ఇబ్బందిగా ఉంచే చేయడం ఆపవచ్చు.

గమనిక: సూర్యనాడి ప్రాణాయామం చేయడం పూర్తి అయ్యక, పూర్తిగా అలుపు తగ్గి మామూలు స్థితికి వచ్చే వరకూ సుమారు 2 నుండి 4 నిముషములు కణ్ణు మూసుకుని విశ్రాంతి తీసుకుంటారు. ఆ తరువాతే చంద్రనాడి చేయడం ప్రారంభిస్తారు.

ii. చంద్రనాడి ప్రాణాయామం: ఎదుమముక్కు ద్వారా గాలిని వీలిచ్చ, మరలా ఎదుమ ముక్కు ద్వారానే గాలి వదలడాన్ని చంద్రనాడి ప్రాణాయామం అంటారు.

చేయు విధానము



1. కుడి చేతి బొటనవేలును కుడి ముక్కె మీద పెట్టి, ఆ వేలుతో కుడి నాసికా రంధ్రాన్ని పూర్తిగా నొక్కి, చూపుదు వేలును, దాని ప్రక్క వేలును భ్రమధ్యభాగములో ఫోటోలో చూపినట్లు ఉంచుకోవాలి. ఎదుమ ముక్కెమీద ఉంగరపు వేలును ఉంచరాదు.
2. వజ్జాసనంలో నిటారుగా కూరుచ్చని, నాలుకను అంగుటికి ఆనించి, నోరు సరిగా మూసి, కళ్ళను మూసుకోవాలి.
3. ఎదుమ ముక్కెలో గాలిని తలదింపుతూ వదిలేసి క్రిందనుండి ఈ ప్రాణాయమాన్ని చేయడం ప్రారంభించాలి. ఎదుమ ముక్కుద్వారా గాలిని తలపైకి కదుపుతూ గట్టిగా పీలుచుకోవాలి. మరలా వెంటనే ఎదుమ ముక్కు ద్వారానే తలను దింపుతూ గాలిని గట్టిగా వదలాలి.

వివరణ: వైన సూర్యనాడి ప్రాణాయమం చేసినట్లే పూర్తిగా అలా చేస్తారు.

గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాలు

- సూర్యనాడి చేసినప్పుడు ఆ ముక్కలో వచ్చినంత గాలి గానీ, మొతగానీ ఒక్కొక్కసారి చంద్రనాడిలో రాకపోవచ్చ. అలాగే చంద్రనాడి ప్రాణాయమం వచ్చినట్లు ఒక్కొక్క రోజు సూర్యనాడి కుదరకపోవచ్చ.
- ఒకరోజు చంద్రనాడి బిగిసిపోతే, ఇంకోక రోజు సూర్యనాడి బిగియవచ్చ. లేదా రెండూ ఫ్రీగా ఉండవచ్చ. ఎందుకు ఇలా ఉన్నవి అని సందేహంతో బుర్ర పాడు చేసుకోకూడదు. లోపల జరిగే మార్పులు ఒక్కొక్క రోజు అలా ఉంటాయి.

తెలియక చేసే కొన్ని తప్పులు: సూర్యనాడి, చంద్రనాడి ప్రాణాయమాలలో చేసే తప్పులను ఆలోచిధ్వాము.

- సూర్యనాడితో గాలిని పీల్చేటప్పుడు చంద్రనాడిని వేలుతో నొక్కి పూర్తిగా మూయాలి. సరిగా ముక్కను మూయకపోతే సూర్యనాడి ద్వారా ఒత్తిడిగా గాలిని పీల్చలేము. అలాగే రెండవ ప్రక్క చేసేటప్పుడు కూడా ముక్కను పూర్తిగా నొక్కాలి. చాలామంది ఇలా వేలును సరిగా నొక్కరు. వేలును సరిగా ముక్కమీద పెట్టరు. ఫోటోలో చూపినట్లుగా వేలును నొక్కితే సరిపోతుంది.
- ఈ ప్రాణాయమంలో గాలి వెళ్ళేటప్పుడు, వచ్చేటప్పుడు మొత ఎక్కువగా రావడంతో పాటు చేయడం కూడా తేలిక కాబట్టి ఉత్సాహంతో కొంతమంది అసలు విషయం మరిచి స్పీడ్ గా చేసుకుంటూ వెళ్లిపోతారు. అలా చేయకూడదు.
- ఈ ప్రాణాయమంలో కదిలిన రొంపలు బయటకు వస్తూ ఉంటాయి. మధ్యమధ్యలో చేయడం ఆపి గుడ్డతో తుడుస్తూ ఉంటారు. అలా మధ్యమధ్యలో ఆపడం వలన కదిలే రొంపలు సరిగా బయటకు రాకుండా బిగుసుకుపోతాయి. అందుచేత ప్రాణాయమం చేయడం పూర్తి అయ్య ఆపిన తరువాత తుడుచుకోవచ్చ.

లాభాలు

1. ఒక ముక్కను వేలుతో పూర్తిగా మూసి, రెండు ముక్కల ద్వారా వెళ్ళగాలిని ఒక ముక్క ద్వారా పీలుచ్కోవడం వలన గాలి మరింత ఒత్తుడిగా ఊపిరితిత్తుల చివరి భాగం వరకూ గెంటబడుతుంది.
2. ఈ ప్రాణాయమంలో ఊపిరితిత్తులు పూర్తిగా నిండినట్లు ఇంతకు ముందు ప్రాణాయమాలతో అంత నిండవు.
3. ఎక్కువ ప్రాణవాయువు ఈ ప్రాణాయమాలలో పీలుచ్కోగలుగుతాము. కాబట్టి మనలో ఉన్న ఎక్కువ కార్ఖన డయాక్సెడ్ బాగా బయటకు పోతుంది.
4. యోగ ఫిలాసఫీ ప్రకారం శ్యాసను రెండు రకాల శక్తులు నడుపుతూ ఉంటాయి. అవి పాజిటివ్ శక్తి, నెగిటివ్ శక్తి. సూర్యనాడి ద్వారా గాలిని పీల్చి వదిలినప్పుడు మనలో పాజిటివ్ శక్తులు బాగా తయారవుతాయి అనీ, అలాగే చంద్రనాడి ద్వారా చేసినప్పుడు నెగిటివ్ శక్తులు బాగా తయారయ్య శ్యాసను సమన్వయ పరుస్తాయని చెబుతారు.
5. గాలిని ఎక్కువ ఒత్తుడిలో పీలుచ్కోగలుగుతాము కాబట్టి, శ్యాసనాళాలలోని దోషాలు, కషాలు పూర్తిగా తెగి బయటపడుతూ ఉంటాయి.
6. ముక్కలో ఉన్న రొంపలు, సైన్స్ భాగాలలో ఉన్న రొంపలు ఈ ప్రాణాయమంలో (వ్రేళ్ళ పెట్టి నొక్కి గాలిని చీదడం వలన) చాలా బాగా తెగిపడుతూ ఉంటాయి. రొంపలను చీదడానికి ఈ రెండు రకాలు బాగా పనికిపుస్తాయి.

గమనిక

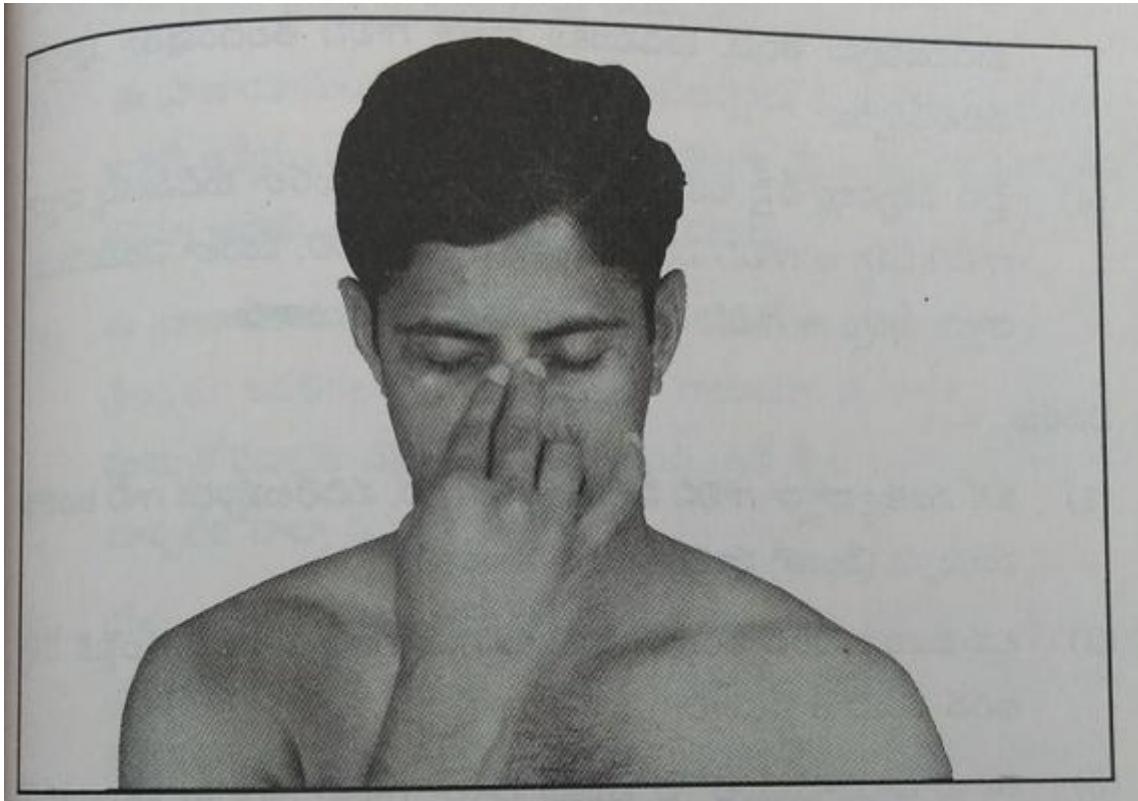
1. చంద్రనాడి ప్రాణాయమము చేశాక అలాగే కళ్ళ మూసుకొని 2, 3 నిముషములు విశాంతి తీసుకుని ఆ తరువాత ఇంకొక ప్రాణాయమం ప్రారంభిస్తారు.

2. క్రొత్తగా నేరుకునేవారు 10, 15 రోజులు మొదట మూడు ప్రాణాయమాలు బాగా అలవాటుపడేవరకూ వాటినే చేయడం మంచిది. నాల్గవ, ఐదవ ప్రాణాయమాల జోలికి పోవద్దు. 15 రోజుల తరువాత నేరుకునే ప్రయత్నం చేయవచ్చ.

IV. భస్తికా ప్రాణాయమం: దీనినే ఆళ్లర్ నేటివ్ ప్రాణాయమం అని కూడా అంటారు.

గమనించవలసిన కొన్ని విషయాలు

1. మొదటి మూడు ప్రాణాయమాల వలె గాక ఇందులో ఒక ముక్క ద్వారా గాలిని పీల్చి ఆ గాలిని వేరొక ముక్క ద్వారా వదలడం చేస్తాము.
2. ఇంతకు ముందు ప్రాణాయమం వలె తలను షైకి కదుపుతూ గాలిని పీల్చడం, తలను క్రిందకు దించుతూ గాలిని వదలడం అనేవి ఇందులో కూడా అలాగే ఉంటాయి.
3. కొన్ని రోజులు అలవాటు అయ్యేవరకూ ఈ ప్రాణాయమంలో తప్పులు చేసే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. జాగ్రత్తగా ఆలోచించి, నిదానంగా చేస్తే నేరుకోవడంలో తప్పులు రావు.
4. కుడి ఎడమ ముక్కల మీద పెట్టే ప్రేళ్లను మారుచుతూ ఈ ప్రాణాయమం చేయవలసి ఉంటుంది.
5. ముక్క మీద ప్రేళ్లు ఉండవలసిన చోట ఉండకుండా క్రిందకు జరిగితే గాలి వెళ్లకుండా ముక్కలు మూసుకుంటాయి. కాబట్టి ప్రేళ్లు జాగ్రత్తగా పెట్టుకోవాలి. క్రింది ఫోటోలో ప్రేళ్లు సరిగా ఉండకుండా క్రిందకు జరిగినవి. ఇలా ప్రేళ్లు జరగకుండా జాగ్రత్తపడాలి.



చేయు విధానము

1. వజ్రాసనములో నిటారుగా కూర్చుని, నాలికను అంగుటికి ఆనించి, నోటిని సరిగా మూసి, కళ్ళు మూసుకోవాలి.
2. ఎదమ ముక్కుమీద ఉంగరపు వ్రేలును పెట్టి, ఎదమ నాసికారంధ్రాన్ని ఆ వ్రేలుతో నొక్కి తరువాత వచ్చే రెండు వ్రేళ్లను భ్రూమధ్య భాగంలో పెట్టి, బొటన వ్రేలును కుడి ముక్కుకు ఒక అంగుళం దూరంలో పైన గాలిలో ఉంచుతారు.
3. కుడి ముక్కు ద్వారా గాలిని తలపైకి ఎత్తుతూ ఊపిరితిత్తుల నిండుగా పీలుస్తారు. తలపైకి చేరి ఆగిన తరువాత కుడి ముక్కును బొటనవ్రేలుతో నొక్కిమూసి, ఎదమ ముక్కును తెరిచి, ఎదమ ముక్కు ద్వారా గాలిని తలదింపుతూ పూర్తిగా వదిలేస్తారు. గాలిని పూర్తిగా వదలడం అయ్యాక, మరలా ఎదమముక్కు ద్వారా గాలిని తలపైకి లేపుతూ ఊపిరితిత్తుల నిండుగా పీలుస్తారు. తలపైకి చేరి ఆగిన తరువాత ఎదమ ముక్కును ఉంగరపు వ్రేలుతో నొక్కి మూసి, కుడి ముక్కును తెరిచి, కుడి ముక్కు ద్వారా గాలిని తలదింపుతూ పూర్తిగా వదిలివేస్తారు.

4. పైన చెప్పినట్లు చేస్తే ఒకసారి చేసినట్లు. ఇప్పుడు మరలా కుడి ముక్కు ద్వారా గాలిని పీలిం ఆ గాలిని ఎదుమ ముక్కు ద్వారా వదిలి, మరలా ఎదుమ ముక్కు ద్వారా పీలిం, ఆ గాలిని కుడి ముక్కు ద్వారా వదులుతారు.

వివరణ

1. ఒక ముక్కు ద్వారా గాలిని పీలేటపుప్పుడు గానీ, వదిలేటపుప్పుడు గానీ ఇంకొక ముక్కును ప్రేలుతో పూర్తిగా మూసి ఉంచాలి.
2. ఒక ముక్కు నుండి ఇంకొక ముక్కుకు గాలి మార్పిడి అనేది తల పైకి వెళ్ళి ఆగిన తరువాతే చేయాలి.
3. ఈ ప్రాణాయామములో ఏ ముక్కు ద్వారా గాలిని క్రిందకు వదులుతారో మరలా అదే ముక్కు ద్వారా గాలిని పైకి పీలుపోవాలి.
4. గాలిని మాత్రం ఊపిరితిత్తుల నిండుగా మూడవ ప్రాణాయామంలో పీలుపున్నట్లు పీలుపోవాలి. అలాగే వదిలేటపుప్పుడు కూడా పూర్తిగా ఊపిరితిత్తులు మొత్తం ఖాళీ అయ్యేటట్లు వదలాలి. మూడవ ప్రాణాయామంలో ఎటు పీలింతే అటే వదిలాము. కానీ ఇక్కడ ఇటు పీలిం అటు వదలడము, మరలా అటు పీలిం ఇటు వదలడము ఇదే భేదము.

గుర్తుంచుకోవలనిన విషయాలు

1. మొదట మూడు ప్రాణాయామాలలో బాగా పీలుడం, వదలడం అలవాటు అయ్యేవరకూ ఈ ప్రాణాయామం చేయవద్దు.
2. మొదటి 5, 6 రోజులు 7, 8 సార్లు చేసి ఆపవలనిన పనిలేదు. శరీరానికి ప్రాణాయామం అలవాటు అయ్యాక చేస్తున్నాము కాబట్టి ప్రారంభించిన రోజు నుండి చేయగలిగనన్ని సార్లు చేయవచ్చు.

- ఈ ప్రాణాయమంలో కూడా ప్రారంభించేటప్పుడు 5, 6 సార్లు మెల్లగా చేసి అలాగే తేపే ముందు కూడా 5, 6 సార్లు మెల్లగా చేస్తూ స్పిండ్ ను జాగ్రత్తగా తగ్గిస్తూ ఆపాలి. ఆపిన వెంటనే కళ్ళు తెరవరాదు.
- ఈ ప్రాణాయమం నేర్చుకునే మొదటి వారం రీజులు నెమ్ముదిగా తలపైకి క్రిందకు కదలికలను చేస్తే తప్పులు రాకుండా ఉంటాయి. వ్రేళ్లను మార్పుకోవడానికి సమయం సరిపోతుంది. అదే స్పిండ్ గా అయితే వెంటనే మార్పులేక చాలా తప్పులు వస్తాయి.
- వ్రేళ్ల మార్పిడి, గాలి మార్పిడి బాగా అలవాటు అయ్యాక మూడవ ప్రాణాయమంలో ఎంత స్పిండుగా గాలిని పీల్చడం, వదలడం చేసామో అదే స్పిండ్ ఈ ప్రాణాయమంలో చేయవచ్చు. ఇంకా కొద్దిగా స్పిండ్ ను తగ్గించినా మంచిదే.
- ఎప్పుడన్నా సమయం తక్కువ ఉన్నప్పుడు ఈ ప్రాణాయమం చేయడం మానవచ్చు. మొదటి మూడు చేస్తే సరిపోతుంది.
- ఈ ప్రాణాయమంలో కూడా గాలి పీలేచుటప్పుడు, వదిలేటప్పుడు మోతగా బయటకు వస్తుంది.

తలియకచేసే తప్పులు

- ఈ ప్రాణాయమంలో వ్రేళ్ల మార్పిడి వద్ద చాలా మంది పొరపాటు చేస్తూ ఉంటారు. తల క్రిందకు దింపినప్పుడు వ్రేళ్ల మారుస్తూ ఉంటారు. తల పైకి వెళ్ళినప్పుడే వ్రేళ్లను మార్చాలని గుర్తించుకోవాలి.
- కుడి ముక్కుతో పీలిచ్చ, ఎదుమ ముక్కుతో వదిలి మరలా కుడి ముక్కుతో పీలిచ్చ ఎదుమ ముక్కుతో వదులుతూ ఇలా అస్తమానం ఇదే విధముగా చేస్తారు.

3. కొంతమంది స్పీడ్ గా వ్రేళ్ళ మార్పిడి సరిగా చేయలేక గాలిని సరిగా పీల్చలేదు,

వదలలేదు.

4. అలవాటు అయ్యేవరకూ మెల్లగా చేయడం వలన గాలిని బాగా పీలిచు వదలడం అనేది జరుగుతుంది.

లాభాలు

1. నరాల వ్యవస్థకీ, శ్వాసలకీ మధ్య సమన్వయం సరిగా ఏర్పడుతుంది. మనసు ప్రషాంతంగా ఉంటుంది.

2. ఒక ముక్కుతో గాలిని పీలిచు ఇంకొక ముక్కుతో వదలడం వలన ముక్కులోనికి వచ్చే రొంపలు గానీ, శ్లైష్మాలు గానీ తేలికగా తెగి బయటపడతాయి.

3. ముక్కులో ఉండే శ్వాసకు సంబంధించిన ద్వారాలు, జిగురుపొరలు పూర్తిగా పుద్ధిచేయబడతాయి.

4. గాలిని ఇలా మార్చి వదలడం వలన ముఖ్యంగా మెదడు ముందు భాగానికి ఎక్కువ శాతం ప్రాణవాయువు అంది ఆ కణాలు బాగా శక్తివంతం అవుతాయి.

5. ఈ ప్రాణవాయమంలో కూడా ముందు మూడు ప్రాణవాయమాలలో ఉపాయిత్తులలో వచ్చే మంచి మార్పులు, రక్తపుద్ధి, శ్వాసలు తగ్గడం, ప్రాణవాయువును రక్తంలో పెంచడం మొదలగునవి అన్నీ జరుగుతాయి. దీర్ఘంగా శ్వాసలు వెళ్ళి రక్తంలోని దీపాలను పూర్తిగా బయటకు నెట్టగలుగుతాయి.

గమనిక

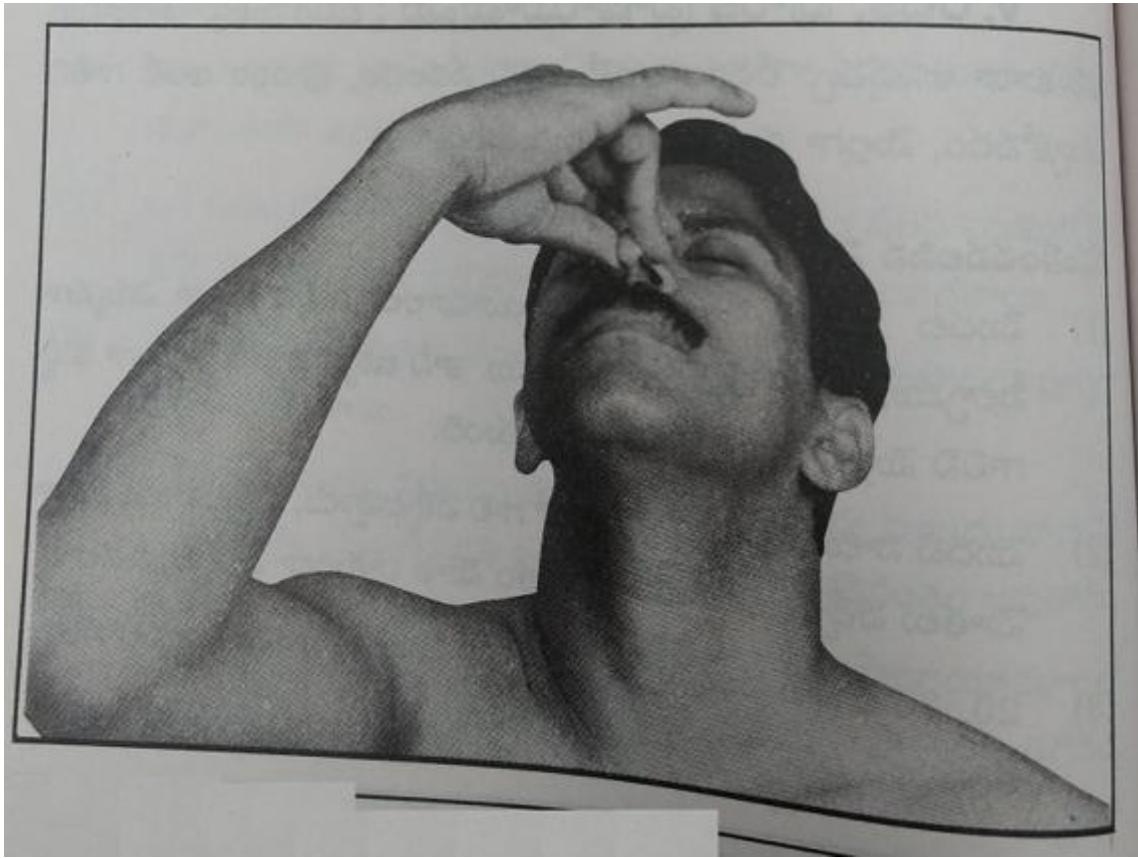
1. వజ్రాసనంలో కాళ్ళు బాగా నొప్పులు పుడితే ఇక్కడితో వజ్రాసనం తీసి కాళ్ళు చాపి, చేతులను వెనక్కి పెట్టి, మెడను వెనక్కి వాలిచు కూర్చుంటారు. పూర్తిగా కాళ్ళు తీమ్మిర్చు తగ్గేవరకూ అలా ఏశాంతిగా ఉండాలి.

- '4' వ ప్రాణాయమం చేసాక 3, 4 నిమిషములు పూర్తి విశ్రాంతి తీసుకుని అప్పుడు '5' వ ప్రాణాయమం చేయవచ్చు.
- మొదటి నాలుగు ప్రాణాయమాలే చేసి అక్కడితో ఆపాలనుకున్నప్పుడు వజ్రాసనములో గానీ, వజ్రాసనమును తీసివేసి గానీ 5, 10 నిమిషములు కళ్ళు మూసుకోని మనస్సును శ్యాసనమై పెట్టి ఆ ప్రశాంతతను, ఆ ఆనందాన్ని అనుభవించాలి.

V. రేచక, పూరక ప్రాణాయమము: దీనినే సుఖప్రాణాయమం అని కూడా అనవచ్చు. రేచకం అంచే గాలిని వదలడం, పూరకం అంచే గాలిని శీల్యుకోవడం, మెల్లగా ఈ ప్రక్రియ జరుగుతుంది.

గమనించవలసిన విషయాలు

- మొదట చేసిన నాలుగు ప్రాణాయమాలలో గాలిని గట్టిగా ఎక్కువగా పీల్చాము, గట్టిగా ఎక్కువగా వదిలాము. కానీ ఇక్కడ వాటికి భిన్నంగా కొద్ది గాలిని మెల్లగా తీసుకోవడం జరుగుతుంది.
- మొదటి నాలుగు ప్రాణాయమాలలో గాలి వెళ్ళేటప్పుడు, వచ్చేటప్పుడు పెద్దగా మోతలు వచ్చేవి. ఇందులో ఏ మాత్రం మోత రాకుండా పీల్చాలి, వదలాలి.
- 20, 30 రోజుల ముందు '4' ప్రాణాయమాలు బాగా చేసి శ్యాసన సంఖ్య తగ్గినప్పుడే దీనిని నేర్చుకోవడం మంచిది.
- శ్యాసన సంఖ్య ఉదయం పూట 10, 12 అంతకంచే తక్కువగా ఉన్నవారు తేలికగా చేయగలుగుతారు. అంతకంచే శ్యాసన సంఖ్య ఎక్కువగా ఉంచే చేయడం కొద్దిగా కష్టముగా అనిపిస్తుంది.



5. నాల్వ ప్రాణాయామములో గాలి ప్రయాణించిన విధముగానే ఈ ప్రాణాయామంలో కూడా గాలి సంచారము అలానే ఉంటుంది. కాకపోతే కొద్ది గాలినే పీలుపుకోవాలి కాబట్టి, గాలి ఏ ముక్కు ద్వారా ప్రయాణిస్తే ఆ ముక్కును మూడువంతులు మూసి ఉంచి పాపు వంతు ఖాళీ ద్వారానే గాలిని పీలుపుడం గానీ, వదలడం గానీ చేయాలి. ఫోటోలో చూపినట్లు ముక్కును మూడు వంతులు అలా మూయడం చేయాలి. ఫోటోలో కుడి ముక్కు పూర్తిగా మూసి ఉంది. ఎదమ ముక్కు మూడు వంతులు మూసి ఒక వంతు తెరిచి ఉంది. మూసే ముక్కు చివరి భాగాన్ని మూసి వెనుక భాగాన్ని పాపువంతు తెరిచి ఉంచితే సరిపోతుంది.

6. '4' వ ప్రాణాయామము పూర్తి అయ్యక వజ్రాసనమును తీసివేస్తే ఈ ప్రాణాయామములో అది మరలా వేయకుండా సుఖాసనములో నడుము లైనుగా పెట్టి కూర్చుని చేయవచ్చు. వజ్రాసనము తీయకుండా అలా కూర్చుగలిగేవారుంటే '5' వ ప్రాణాయామం పూర్తి అయ్య వరకూ అలానే ఉండవచ్చు. ఇంకా మంచిదే.

చేయ విధానము

1. మనకు కావలసిన విధముగా కూర్చుని నడుము లైనుగా పెట్టి, నోటిని మామూలుగా మూసుకుని (నొక్కి బిగపట్టవలసిన పనిలేదు, నాలికను అంగుటికి ఆనించవలసిన పని లేదు) కళ్ళు మూసుకుని కూర్చుంటారు.
2. ఎదుమముక్కను ఉంగరపు వ్రేలుతో పూర్తిగా మూసి, తరువాత రెండు వ్రేళ్లను భ్రమధ్య భాగంలో ఉంచి, కుడిముక్కను బోటన వ్రేలితో మూడు వంతులు మూసి ఇక ప్రారంభించడానికి సిద్ధం కావాలి.
3. కుడి ముక్క పాపు వంతు ఖాళీ ద్వారా గాలిని తల పైకి వెళుతూ మెల్లగా పీల్చుకుంటూ ఉంటారు. తల ఆగిన తరువాత కుడి ముక్కను పూర్తిగా నొక్కి, ఎదుమ ముక్కను మూడు వంతులు మూసి పాపు వంతు ఖాళీ ద్వారా గాలిని తలదించుతూ మెల్లగా వదులుతారు. గాలిని వదలడం పూర్తి అయ్యాక, మరలా ఎదుమ ముక్క పాపు వంతు ఖాళీద్వారా మెల్లగా తల పైకి లేపుతూ గాలిని పీల్చుకుంటారు. తల ఆపాక ఎదుమ ముక్కను పూర్తిగా నొక్కి, కుడి ముక్కను మూడు వంతులు మూసి పాపువంతు ఖాళీ ద్వారా ఆ గాలిని మెల్లగా తలదింపుతూ వదులుతారు.
4. ఇలా చేస్తే ఒకసారి (ఆవృతము) అవుతుంది. మరలా కుడి ద్వారా పీలిచు ఎదుమ ముక్క ద్వారా వదలడం, ఎదుమ ముక్క ద్వారా పీలిచు, కుడి ముక్క ద్వారా మెల్లగా వదలడం చేయాలి.

వివరణ

1. ఈ '5'వ ప్రాణాయమంలో ఒక ముక్క పూర్తిగా మూసి ఉంచే, ఇంకోక ముక్క మూడు వంతులు మూసి ఉంటుంది.

2. ఏ ముక్క ద్వారా గాలి ప్రయాణించాలంచే ఆ ముక్క నుండి పాప వంతు ఖాళీ ద్వారానే గాలి పీల్చుకోవాలి. గాలిని కొద్దిగా, మెల్లగా పీల్చాలి కాబట్టి ముక్క రంధ్రాన్ని మూసివేయడం. ముక్క రంధ్రం మూయకపోతే ఎక్కువ గాలి వెళ్లిపోతుంది.

3. గాలి పీల్చుతూ తల క్రింద నుండి పైకి చేరడానికి 8 నుండి 10 సెకన్డ్సుల సమయం పడితే ఘరవాలేదు. అలాగే వదలడానికి కూడా అంతే సమయం లీసుకోవచ్చు. అనుభవం పెరిగే కొద్దీ 15 సెకన్డ్సు పీల్చి, 15 సెకన్డ్సు వదలడానికి సమయం పడితే 12 మినస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. శ్వాససంబ్ధి బాగా తక్కువ ఉన్నట్లు.

4. గాలి పీలేచుటప్పుడు గానీ, వదిలేచుటప్పుడు గానీ శబ్దం రాకూడదు.

5. 12 కొంతమంది ఇబ్బందిగా ఉంచే తలను కొద్దిగా స్వీడ్ గా కదుపుతూ గాలిని కొద్దిగా ఎక్కువగా పీల్చుకుంచే ఆ ఇబ్బంది పోతుంది.

గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాలు

1. ప్రతిరోజు 4, 5 ఆవృత్తాలు లేదా అంతకంచే ఎక్కువైనా ఈ ప్రాణాయమము చేయవచ్చు.
2. అలవాటు అయిన దగ్గర నుండి 12 మెల్లగా పీల్చి, మెల్లగా వదలడానికి ప్రయత్నించవచ్చు.
3. సమయం ఎక్కువగా ఉండేవారు 10, 15 నిమిషముల పాటు ఈ ప్రాణాయమాన్ని చేయడం మంచిదే.
4. సమయం బాగా తక్కువ ఉన్నవారు ఈ ప్రాణాయమాన్ని పూర్తిగా మానవచ్చు. సమయం లేనప్పుడు హడవుడిగా చేస్తే ఈ ప్రాణాయమం రాదు. బాగా ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు ప్రశాంతంగా చేయవలసినదీ ప్రాణాయమము.

తెలియకచేసే తప్పులు

- గాలిని వదిలేటప్పుడు మనలో ఉన్న ప్రాణవాయువు అయిపోయి, శ్వాస చాలక ఇబ్బందిగా అనిపిస్తుంది. అలాంటప్పుడు నోరు తెరవాలని అనిపిస్తుంది. కొంతమంది ఆపుకోలేక వెంటనే నోరు తెరిచి గాలి పీల్చుకుంటారు. ఇలా నోరు తెరవవలసిన ఇబ్బంది వస్తూ ఉంచే ఇంకా కొద్దిగా గాలి స్థిరు, తల స్థిరును పెంచుకుంటూ నోరు తెరవకుండా ఈ ప్రాణాయమాన్ని పూర్తి చేయాలి.
- గాలిని పీల్చేటప్పుడు ఒక స్థిరులో పైకి వెళ్ళి, గాలిని వదిలేటప్పుడు వేరే స్థిరులో తలను దించుతారు కొందరు. పీల్చేటప్పుడు, వదిలేటప్పుడు ఒకే స్థిరులో తల కదలాలి.
- గాలిని ఎక్కువగా మోత వచ్చేటట్లు పీల్చుకుంటారు కొందరు. ఇలా ఎక్కువ గాలి పీల్చితే గాని చేయడం రానివారు ఈ ప్రాణాయమాన్ని చేయడం మానివేయవచ్చు. మానివేసినా నష్టం లేదు.

లాభాలు

- గాలిని నియంత్రించి మెల్లగా పీల్చి, మెల్లగా వదులుతూ ఉంటాము. మనసును శ్వాసల మీద పెడితేగాని ఈ ప్రాణాయమం చేయలేరు. దానివల్ల ఈ ప్రాణాయమం చేసినన్ని నిముషాలు వేరే ఆలోచనలు మనస్సుకు రావు. ఈ ప్రాణాయమం చేసేటప్పుడు మనస్సు బాగా ప్రశాంతంగా అనిపిస్తుంది.
- అన్ని ప్రాణాయమాలలో బాగా ఎక్కువ గాలిని నిండుగా పీల్చి వదలడం చేసాము. ఊపిరితిత్తులు బాగా అలసిపోయి ఉంటాయి. వాటికి ఈ ప్రాణాయమం పూర్తి విశ్రాంతి.
- ఆసనాలకు శవాసనం ఎలాంటిదీ, అలసటకు నిద్ర ఎలాంటిదీ అలాగే దీర్ఘప్రాణాయమాలు చేసిన శ్వాసక్రియకు సుఖప్రాణాయమము అలాంటిది.

4. ఈ ప్రాణాయమంలో ముఖ్యంగా శ్వాసల సంఖ్య బాగా తగ్గుతుంది. ఈ ప్రాణాయమంలో నిముషానికి 2 నుండి 5 శ్వాసలు మాత్రమే తీసుకోవడం జరుగుతుంది. అందుచేతనే మనసును నిర్వలంగా ఉంటుంది.
5. ఈ ప్రాణాయమాన్ని కొండిగా పొట్ట భాళీగా ఉన్నప్పుడు ఎప్పుడైనా చేసుకోవచుచు. మనసును బాగోనప్పుడు, ఆలోచనలు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు, చిరాకుగా ఉన్నప్పుడు ఈ ప్రాణాయమం చేస్తే ఫలితం వెంటనే కనబడుతుంది.
6. ఈ ప్రాణాయమాన్ని చేయడం అంటే ఒక రకంగా ధ్యానం చేసుకోవడమే. భాళీగా ఉన్నవారు పావుగంట, అరగంట అలా ఈ ప్రాణాయమాన్ని చేయవచుచు. ధ్యానం చేసేటప్పుడు మనసును సరిగా నిలవదు, రకరకాల ఆలోచనలు కొంతమందికి వస్తూ ఉంటాయి. కానీ ఇందులో అలాంటి ఇబ్బందులు ఉండవు. ఏ ఆలోచనలు రాకుండా మనసును శ్వాసలపై నిలుస్తుంది. ఎన్ని నిముషాలు ఈ ప్రాణాయమం చేసినా అన్ని నిముషాలు మనసును వేరే చోటకు పరుగులు తీయడు.
7. ముందు నాలుగు రకాల దీర్ఘ ప్రాణాయమాలు చేసిన తరువాత ఈ ప్రాణాయమం ఇంకా ఎక్కువ ఫలితాన్ని ఇస్తుంది. ఆ ప్రాణాయమంలో ప్రాణవాయువుతో శరీరం, ప్రతీ కణం పూర్తిగా నిండి ఉండి, ఈ ప్రాణాయమంలో అంత మెల్లగా గాలి పీల్చినా ఇబ్బంది ఉండదు.
8. ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి బాగా పెంచడానికి పనికివస్తుంది.
9. నిద్ర రాకపోతే పడుకునే ముందు దీనిని చేసి పడుకుంటే ఏ ఆలోచనలు రాకుండా వెంటనే నిద్రపడుతుంది.

గమనిక

1. గాలిని తగ్గించి పీలుష్కోలేనివారు, శ్యాసల సంబ్ధి ఎక్కువ ఉన్నవారు, ఇబ్బంది అనిపించేవారు పూర్తిగా చేయడం మానినందువల్ల నష్టం లేదు.
2. ధ్యానం చేయడలచుకునేవారు ఇప్పుడు ధ్యానం చేయడం మంచిది.

కేపటి నుండి ఎలా చేస్తే మంచిది

1. ముందు ఈ అధ్యాయాన్ని పదే పదే నాలుగైదు సార్లు వివరంగా చదిలి, పరిశీలించుకుంటూ ఆవగాహన ఏర్పరచుకోవాలి.
2. ఈ దీర్ఘ ప్రాణాయమాన్ని మీరు చేసేటప్పుడు అనుకున్న విధముగా గాక ఏమైనా కొద్ది లోపాలతో మీరు చేసినప్పటికీ దుష్టలితాలు అంటూ ఏమీ ఉండవు. కాకపోతే లాభం పూర్తిగా రాకపోవచు.
3. ప్రాణాయమాలను చేయడానికి 25, 30 నిముషములు సమయం పడుతుంది. ఈ సమయంలో మాట్లాడటం గానీ, ప్రక్కవారిని చూడటం గానీ చేయవద్దు. బయట దృశ్యాలను కూడా చూడవద్దు. ఇక రోజంతా ఏదోక దానిని ఎప్పుడూ చేస్తూనే ఉంటాము కాబట్టి ఈ కాసేపన్నా మనస్సుని ప్రశాంతంగా, అంతర్ముఖంగా వెళ్లనిద్దాం. ఆ ఆనందాన్ని పూర్తిగా అనుభవిద్దాం.
4. మొదటి ప్రాణాయమం చేయడం పూర్తి అయిన దగ్గర నుండి మన మనస్సులో ప్రశాంతత ఏర్పడుతుంది. ఆలోచనలు పూర్తిగా ఆగిపోతాయి. ఆలోచనలు రాని శ్మితి మనకు రోజులో ఎప్పుడూ ఎంత ప్రయత్నించినా ఉండదు. కాబట్టి ఆ నిర్వాలమైన వాతావరణం మన మనస్సులో రోజుకి అరగంటనేపు ఉన్నా రోజంతా హసారుగా, ఆనందంగా గడపవచు.
5. ప్రాణాయమానికీ, ప్రాణాయమానికీ మధ్య సమయం అంతా మరీ ఎక్కువ ఆనందంగా, ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. దానిని కళ్ళు తెరిచి వదులుకోవద్దు.

6. ప్రాణాయమం చేసే 30 నిమిషములు వీలున్నంత వరకు పూర్తిగా కళ్లు మూసుకొని ఉండడం అనేది మరీ మంచిది.
7. ప్రాణాయమాలలో ఎన్నో రకాలు ఉన్నాయి. చాలా మందికి మిగతా రకాల ప్రాణాయమాలు చేయడం బాగా అలవాటు ఉంటుంది. అలాంటివారు దీనిని చేయడం వలన వాటిని పూర్తిగా ప్రక్కన పెట్టాలని లేదు. ఈ ప్రాణాయమాలు చేయడం పూర్తి అయ్యక మీకు తోచిన ప్రాణాయమాలు చేసుకోవాలంచే చేసుకోవచ్చు. అన్నింటిలోనూ ఎంతో కొంత మంచి ఉంటుంది. వాటిలో లాభాలను కూడా పొందవచ్చు.
8. పూర్తి ఆరోగ్యాన్ని, మానసిక ప్రశాంతతను పొందడానికి ఈ ఐదు రకాల ప్రాణాయమాలు సరిపోతాయి. వీటితో పూర్తి ప్రయోజనాన్ని మనం పొందవచ్చు. క్రొత్తవారు వేరే రకాల జోలికి పోనక్కరలేదు.
9. ఈ ప్రాణాయమములో గాలి పీల్చి వదలడమే గదా! అని తేలిగ్గా ప్రక్కన పెట్టివద్దు. చేసి అనుభవం ద్వారా తెలుసుకోండి. శ్వాసల సంఖ్య తగ్గుతున్నదా లేదా పరిశీలించుకోండి. మానసికంగా, శారీరకంగా మీలో వచ్చే మార్పులు ఎంత గొప్పగా ఉంటాయో స్వానుభవంతో సాధన చేసి తెలుసుకోండి.
10. మనం పీలుచ్చకున్న ఎక్కువ ప్రాణవాయువు రక్తంలోనికి చేరుతుంది. మనం ఏ వ్యాయామం చేయకపోయినా ఆ ప్రాణవాయువు రక్తం నుండి అన్ని శరీర అవసరాలకు మెల్లగా చేర్చబడుతుంది. దున్నిన నేల నీటిని పీలుచ్చకున్నట్లు దున్నిన నేల పీలుచ్చులేదు. వ్యాయామం చేయనివారి శరీరంలో అన్ని అవయవాలకు, కణాలకు రక్తప్రసరణ దున్నిన నేలకు వెళ్ళినట్లుగా మెల్లగా వెళుతుంది. దానితోపాటు ప్రాణశక్తి కూడా మెల్లగానే చేర్చబడుతుంది. అలాగే చెడ్డగాలి కూడా మెల్లగానే బయటకు వస్తుంది. అదే ప్రతిరోజు ఆసనాలు వేస్తే దున్నిన నేల నీటిని లాగుకున్నట్లు మన శరీరంలోని ప్రతీ అవయవం, ప్రతీ కణం అలా రక్తాన్ని త్వరగా పీలుచ్చుకొని ప్రాణవాయువును పూర్తిగా గ్రహించి, కార్పున్

దయకైన్ ను పూర్తిగా వదిలివేయగలుగుతాయి. మనం పీల్చుకున్న ఎక్కువ ప్రాణవాయువు ఉపయోగం శరీరం అంతా పూర్తిగా రావాలంచే ప్రాణాయమంతోపాటు ఆసనాలు కూడా తప్పని సరిగా వేస్తే ఎంతో మంచిది. ఈ రెండింటినీ తోడుగా మనం చేసుకుంచే ఇక జీవితంలో ఏ శారీరక శ్రమ చేయనవసరం లేదు. ఆసనాలు, ప్రాణాయమము అనేవి రెండూ భార్యాభర్తల సంబంధం లాగా విడదీయరాని బంధాన్ని కలిగి ఉన్నావి. ఆరోగ్యభిలాషులందరూ ఈ రెండింటినీ ప్రతిరోజూ ఉదయం మానకుండా గంట, గంటన్నుర సమయం పాటు పాటిస్తే, మన మనస్సు, శరీరం రెండూ కూడా భార్యాభర్తల లాగా కలిసి మెలసి జీవితాన్ని సాగిస్తాయి. అలాంటి వాతావరణం మన శరీరంలో ఉన్నపుడే మనం ఈ మానవ జన్మను సార్థకం చేసుకోవడానికి, శరీరమనే ఈ వాహనాన్ని పూర్తిగా ఉపయోగించుకోవచ్చు. అంతటి విలువైన ఆసనాలను గురించి పూర్తి వివరణ మీరు కోరుకుంచే నేను ప్రాసిన ఆసనాల పుస్తకాన్ని చదివి తెలుసుకోవచ్చు.

ఆకలికి అన్నం తినడం మనకు ఎలా తెలుసో, దాహనికి నీరు త్రాగడం కూడా ఎలా తెలుసో, అలాగే శరీరానికి సరిపడా ప్రాణవాయువును పీల్చుకోవడం కూడా బాగా తెలియాలి. రెక్కలు బాగా ఆడే పనులు మనం ప్రతిరోజూ చేయలేము కాబట్టి అలాంటి వారికి ప్రాణాయమమే శరణ్యం. శారీరక శ్రమ ఎక్కువగా చేసుకునే వారైనా ఈ ప్రాణాయమం చేస్తే ఇంకా లాభం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్రతిరోజూ పళ్ళు తోముకోవడం, స్నానం చేయడం ఎంత ముఖ్యమని ఒక సైముని పెట్టుకొని చేస్తున్నామో అలాగే ప్రాణాయమం చేయడానికి కూడా తెల్లవారుజామున ఒక సైము పెట్టుకొని తప్పనిసరిగా చేసే అలవాటు చేసుకుండాం. ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో ఉన్నవారు, ధ్యానాన్ని చేసుకునేవారు, అవకాశమున్న వారు ప్రాణాయమాన్ని సాయంకాలం కూడా చేయడం ఎంతో లాభం. బస్తీలలో ఇళ్ళు ప్రక్క ప్రక్కనే ఉంటాయి. మనం తెల్లవారుజామున లేచి మేడమీద బుస బుస మంటూ ప్రాణాయమం చేస్తూ ఉంచే ప్రక్కవారు ఆ మోతలకు కంగారు పడతారు.

నిద్రపోయే కొంతమందికి కోడికూతలాగా మన ప్రాణాయము శబ్దాలు మేలుకొలుపులా పనిచేస్తాయి. శబ్దాలు వస్తున్నాయి, ప్రక్కవారికి ఇబ్బందేమౌని జడిసి ప్రాణాయమం మెల్లగా చేయవద్దు. మనం చేసే మంచిపనిని తపవద్దు. ఇంత విలువైన ప్రాణాయమాన్ని ఇక నుండి అశ్రద్ధ చేయకుండా ప్రతి రోజు చేస్తూ శరీరాన్ని ప్రాణ వాయుమయం చేసి మనలోని ప్రాణాన్ని పెంచుకుంటూ పరిపూర్ణమైన ఆరోగ్యంతో జీవిధాం.

15. మంత్రాల ద్వారా దీర్ఘశాయసలు

- పెద్దలు చెప్పిన పవిత్ర మంత్రాలు - షడ్చక్రాలను మేల్కోల్పే బీజాక్షరాలు
- పలికితే దీర్ఘంగా ఒంకారం - దీర్ఘశాయసలకెంతో సహకారం
- ఒంకారంతో ఊపిరితిత్తుల సాగుదల - దీర్ఘశాయసలకు పెరుగుదల
- గాయత్రీ మహామంత్రము - శక్తి ప్రచోదనకు సూత్రము

మంత్రాలలో ఉండే బీజాక్షరాలను పలకడం వలన మన శరీరంలోని నాదులన్నింటిలోనూ ఎంతో మార్పు వస్తుందని పెద్దలు చెబుతూ ఉంటారు. మనలో ఉండే షడ్చక్రాలను మేలుకోలపడానికి కొన్ని బీజాక్షరాలు అమోఘంగా పనిచేస్తాయని శాస్త్రాలలో చెప్పబడుతుంది. ముఖ్యంగా మనకు ఇక్కడ శాయసక్రియాలై ప్రభావం చూపే మనకు తెలిసిన మంత్రాల గురించి ఆలోచించాము. అందరికీ తెలిసినది "ఓం" కారము. అలాగే **గాయత్రీ మహామంత్రము**. ఈ రెండిటినీ ప్రతిరోజూ నియమంగా ఉచ్చరిస్తే ఎంతో శక్తి, పుణ్యం వస్తాయని అంటారు. మన పూర్వీకులు ఇందులో ఉన్న రహస్యాలను తెలుసుకొని ప్రతీ ఇంటిలోనూ, ప్రతీవ్యక్తి, ప్రతీరోజూ పలకాలని గట్టిగా చెప్పి పలకరించేవారు. ఇప్పుడు ఈ రోజులలో అలా చెప్పేవారు గానీ, పలకరించేవారు గానీ లేదు. వాటిని పలికితే ఏమి వస్తుంది. అవన్నీ ఔమ్ వేస్ట్ అని అనేవారు ఎక్కువ మంది ఉంటున్నారు. ఈ రెండు మంత్రాలను ఒక పద్ధతి ప్రకారం పలకడం చేస్తే అందులో దీర్ఘ శాయసలు జరుగుతాయి. వాటిని పలికేటప్పుడు ఊపిరితిత్తులలో నిలవ ఉన్న గాలి అంతా ఖర్చు అవ్వడం జరుగుతుంది. అలాగే లోపల ఉన్న కార్పున్ దయాకైన్ అంతా మంత్రాన్ని పలకడం పూర్తి అయ్యేసరికి బయటకు పూర్తిగా విసర్లించబడుతుంది. మంత్రోచ్చారణ అయిన వెంటనే దీర్ఘశాయస

లోపలకు వెళుతుంది. ఈ మార్పులు "ఒం" అన్నప్పుడు, గాయత్రీ మంత్రాన్ని పలికినప్పుడు ఎలా ఉంటాయో తెలుసుకుందాము.

1. **ఒం:** "ఒం" అనే దానిని మనం ఉచ్చరించడంలో ప్రాణక్రియలో వచ్చే లాభాన్ని మనం పరిశీలించాం. నోరు తెరిచి "ఒం" అనడం ప్రారంభించి, అలా ఒంకారాన్ని కొనసాగిస్తూ ఏక బిగువున గాలిని బిగపట్టగలిగినంత సేపూ అలా అంటూ ఉంటారు. ఊపిరితిత్తులలోని గాలి అయిపోయినప్పుడు పెదాలను కలిపి ఇంకా "మ" కారాన్ని కొనసాగిస్తూ ఉంచే అప్పుడు శబ్దం కొద్దికొద్దిగా తగ్గుతూ, ఊపిరితిత్తుల చివరి భాగాలు లోపలకు మూసుకొనిపోవడం గమనించవచ్చు. అలా ఇంకా ఒపిక ఉన్నంతవరకూ "మ" కారాన్ని వదలడం చేస్తూ ఉంచే గొంతులో గాలి కూడా అయ్యేవరకూ వచ్చి చివరకు దానంతటదే ఆగిపోతుంది. ఇలా ఆగే సమయానికి నాభి వద్ద నుండి లోపలకు నొక్కుకోవడం గమనించవచ్చు. ఇదంతా ఒకసారి ఒంకారాన్ని అంచే జరిగే ప్రక్రియ.

ఒంకారాన్ని పలికేటప్పుడు ఊపిరితిత్తులలో ఉండే గాలి అంతా పూర్తిగా మనం వాడుకోవడం జరుగుతుంది. ఒంకారాన్ని పలికినంత సేపూ మనం అసలు గాలిని పీల్చుకోవడం అనేది చేయము. ఒంకారాన్ని పలికేటప్పుడు ఊపిరితిత్తులలో బయటకు పోవడానికి నిలువ ఉన్న కార్పున్ డయాక్ట్యూడ్ అంతా పూర్తిగా ఊపిరితిత్తుల నుండి బయటకు పోతుంది. ఒంకారాన్ని పలకడం పూర్తి అయ్యేసరికి రెండు ఊపిరితిత్తులు వాటిలో ఉన్న గాలిని వదిలేసి నూటికి నూరుశాతం పైనుండి క్రిందవరకూ అంతా మూసుకుంటాయి. ఇంత బాగా మూసుకోవడం అనేది అంత ఎక్కువ గాలిని తీరిగి పీల్చుకోవడానికి సహకరిస్తుంది. మనం ఒంకారము పలికినప్పుడు ఊపిరితిత్తులు సాంతం మూసుకున్నట్లు మనకు ఇంకొకసారి అలా జరగదు. దీర్ఘప్రాణాయమంలో కొన్ని చోట్ల ఇలా పూర్తిగా మూసుకోవడం జరుగుతుంది. అది కూడా బాగా చేయడం కుదిరితేనే ఇది సాధ్యం. ఇలా ఊపిరితిత్తులను సాంతం మూయడం అనేది ప్రాణాయమంలో కొందరికి సాధ్యపడుతుంది. కానీ ఇక్కడ ఒంకారము

పలకదంలో ఇలా దీర్ఘంగా పలికితే ప్రతి ఒక్కరికీ ఏ ప్రయత్నమూ చేయకుండానే ఆ స్థితి వస్తుంది. ఇలా సాంతం గాలి అయిపోయిన వెంటనే మనం ఎక్కువగాలిని పీలుచుకుంటాము. అంత ఎక్కువ గాలిని పీలుచుకునే ప్రయత్నం మనము చేయనవసరం లేదు. వాటంతటవే ఊపిరితిత్తులు నిండుగా గాలిని పీలుచుకోగలుగుతాయి. ఓంకారం పూర్తి అయ్యక మనం వెంటనే పీలుచుకునే గాలి నుమారు ఒక లీటరు కంచే ఎక్కువగానే ఉంటుంది. కాన్త ఎక్కువ గాలిని మన ప్రయత్నంలో పీలుచుకుంచే 1200 నుండి 1500 మిల్లి లీటర్లు వరకూ ఉంటుంది. ఇలా మనం పీలుచుకునే ఎక్కువ గాలి మొత్తాన్ని ఓంకారాన్ని పలికినంతసేపూ ఊపిరితిత్తులు రక్కాన్ని శుద్ధి చేయడానికి వాడుకుంటాయి. ఈ లోపు లోపలకు చేరే చెడు గాలి మనం వదిలే దాంట్లో మెల్లగా పోతూ ఉంటుంది.

ఓంకారాన్ని పలికినపుడు, ఆపినపుడు ఊపిరితిత్తులు పూర్తిగా సాగడం, పూర్తిగా మూసుకోవడం అనేది జరుగుతున్నది. ఇలా ఎప్పుడు జరుగుతుందో శ్వాసకు సహకరించే డయాప్రమ్, ప్రక్కచెముకల మధ్య ఉండే కండరాలు, నరాల వ్యవష్ట, శ్వాసకు సహకరించే మిగతా భాగాలు అవన్నీ కలిసి చక్కటి కదలికలను పొందుతాయి. దానితో వాటికి బలం చేకూరుతుంది. ఓంకారాన్ని పలకదం వలన ఊపిరితిత్తులకు ఆ సమయంలో దీర్ఘశ్వాసలు అలవాటు అయ్య మిగతా సమయాలలో కూడా గాలిని అలానే దీర్ఘంగా పీలుచుకోగలుగుతాయి. రోజంతా దీర్ఘ శ్వాసక్రియకు పునాది ఓంకారము ఏర్పరుస్తుంది. దీర్ఘ ప్రాణాయమం చేస్తే ఊపిరితిత్తులకు వచ్చే లాభం అంతా కేవలం ఓంకారం చేయడంలో కూడా పొందవచ్చు.

అందుచేతనే మన పెద్దలు ఓంకారము చేస్తే శక్తి వస్తుందని చెప్పేవారు. మనకు అర్ధంకాక, అందులో ఉన్న రహస్యం తెలియక ఏదో ఛాదస్తాలుగా ఈ రోజులలో కొంతమందికి అనిపిస్తూ ఉంటాయి. ఓంకారము చేసేటప్పుడు జరిగే దీర్ఘశ్వాసలకు శరీరంలో ఎక్కువ ప్రాణవాయువు ప్రవేశిస్తుంది. అందుచేతనే పదిసార్లు ఓంకారం చేస్తే ఎక్కుడలేని ప్రశాంతత, శక్తి మనలో కలగడానికి

ప్రాణవాయు సంచారం పెరగడమే కారణం. రెండు పూటలా పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు 20, 30 సార్లు చొప్పున పూటకు చేస్తే మనలో ఎంతో శక్తి, సామర్థ్యాలు, మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తాయి. ఇంకా మనం ఎప్పుడు ఖాళీగా ఉన్నా, మనసు బాగోపోయినా, ఆలోచనలు పరుగులు తీస్తున్నా, చెఫ్టన్ గా ఉన్నా, నీరసంగా ఉన్నా, శక్తి ఎక్కువగా కావాలనుకున్నా అలాంటప్పుడు మీరు ఎక్కుడున్నప్పటికీ 10, 20 సార్లు ఒంకారాన్ని పలుకుతూ, పూర్తిగా శాసను వదలగలిగితే, వెంటనే ఎక్కువ ప్రాణశక్తి లభించి ఆ సమస్యల నుండి కాస్త ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఇలా ఒంకారాన్ని మన జీవితంలో తోడుగా చేసుకొని పలుకుతూ ఉంచే ఎన్నో సమస్యల నుండి మనం బయటపడవచ్చ.

2. గాయత్రీ మహామంత్రము: "ఓం భూర్భువః స్వః తత్పవితుర్వరేణ్యం భర్తో దేవస్య ధీమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్" ఈ మహా మంత్రాన్ని ప్రతిరోజు ఉచ్చరించగలిగితే అద్యాతమైన శక్తిని, ఆధ్యాత్మికతను పొందగలమని మన శాస్త్రాలు చెప్పుచున్నాయి. అందులో ఉన్న బీజాక్షరాలను పలుకుతూ ఉంచే మనలో వచ్చే మార్పులన్నీ ఎంతో గొప్పగా ఉంటాయని పెద్దల మాటలు. ఆ మంత్రాన్ని అనడం ప్రారంభించేముందు మనం ఊపిరితిత్తుల నిండుగా గాలిని పీలుప్పుకొని ఆప్పుడు ఆ మంత్రాన్ని గుక్క తిప్పుకోకుండా, గాలి పూర్తిగా మనలో ఖాళీ అయ్యేవరకు చదవడం చేస్తే మంచిది. మంత్రాన్ని చదవడానికి, మనలో శాసనక్రియ పూర్తి అవడానికి ఒకే సమయం కలిసేటట్లు చదవాలి. బాగా నెమ్ముదిగా కాకుండా, బాగా స్థీప్ట గా కాకుండా చదివితే ఒకసారి చదవడానికి ఒంకారములో పట్టినట్లు శాసన పట్టాలి. ఇలా రోజుకు రెండు పూటలా 20, 30 సార్లు పలుకుతూ ఉంచే మనలో ఎన్నో మంచి మార్పులు వస్తాయి. ఇందులో కూడా ఒంకారములో జరిగినట్లు దీర్ఘశాసనలు జరిగి ప్రాణవాయువు శరీరంలోకి ఎక్కువ ప్రవేశిస్తుంది. శరీరంలో ప్రాణశక్తి నిలవులు ఈ గాయత్రీ మంత్రం ద్వారా పెంచుకోవచ్చ. గాయత్రీ మహామంత్రం ద్వారా మహాశక్తిమంతులుగా మనల్ని మనం తీర్చిదిద్దుకోవచ్చ. ఈ మంత్రోచ్చారణ ద్వారా మనం పీలుప్పుకున్న

ప్రాణవాయవు రక్తాన్ని శుద్ధిచేయడానికి, కణాలకు పూర్తిగా శక్తిని ఇవ్వడానికి లోటు లేకుండా సరిపోతుంది. ఇలా మనం ఉదయం, సాయంత్రాలం ఈ మంత్రాన్ని అవసరమయినపుడు ఉచ్చరిస్తే శరీరంలో ప్రాణశక్తి నిల్వలు పెరిగి నిరంతరం తరగని శక్తితో జీవితాన్ని సాగించవచ్చు.

పైన చెప్పిన రెండు మంత్రాలను ప్రతిరోజూ ఉచ్చరించడం ద్వారా వచ్చే ఆరోగ్యాన్ని, ఆధ్యాత్మిక ఆనందాన్ని, శక్తిని పూర్తిగా గ్రహించాం. అలాగే దీర్ఘశ్యాసనము పీలుచ్చుకోవడానికి చక్కటి ఉపాయాలుగా వీటిని వాడుకుంటూ శ్యాసన సంఖ్యను తగ్గించుకొని సామర్థ్యాలను పెంచుకుందాం. మన పెద్దలు నడిచిన బాటను అనుసరించాం. ముందుతరాల వారికి ఆదర్శంగా జీవించాం.

16. ధ్యానులకు ప్రాణాయమం చేసే మేలు

- లేచిన వెంటనే చేస్తే ధ్యానం ఒక గంట - ఆంతర్ దృష్టి పెరుగుతుందంట
- మెడిచేపన్ కిస్టే ప్రాముఖ్యత - ఆలోచనలకొస్తుంది నిర్దిష్టత
- ప్రాణాయమంతో ఆలోచనల స్వష్టత - ధ్యానంపై కుదురుతుంది ఏకాగ్రత
- తగ్గితే ఆక్రిజన్ పరిమాణం - గుండెకు పెరుగుతుంది పనిభారం
- కుదరలేదా సరిగా ధ్యానం - లేనట్టే నీకు శరీరజ్ఞానం
- ముందుగా ప్రాణాయమం అభ్యసించు - ఇబ్బందులు లేకుండా హయగా ధ్యానించు

మనసుని ఏకాగ్రం చేసుకొని ఒకే విషయంపై ధ్యాన పెట్టడాన్ని ధ్యానం అంటారు. ఉదాహరణకి భగవంతుడిపైనే మనసును పెట్టుకొని ఇక ఏ ఇతర సంకల్పాలు లేకుండా అందులోనే లీనమై ఉండగల స్థితిని భగవద్ధ్యానము అంటాము. ఎవరైనా ఆదమరపుగా ఉంచే ఏమిటా పరధ్యానం? అని అడుగుతారు. మనం పెట్టాలిన విషయం మీద మనసు పెట్టుకుండా ప్రక్కకు ఆలోచనలు తప్పుకుంచే అది పరధ్యానమవుతుంది. ధ్యానాన్నే ఇంగ్లీషులో మెడిచేపన్ అంటారు. ప్రస్తుత ప్రపంచంలో మెడిచేపన్ చేసే పద్ధతులు ఆనేక రకాలు ఉన్నాయి. ఏ రకమైన పద్ధతిని అనుసరించినా లక్ష్యము మాత్రం ఒకటిగానే ఉంటుంది. అది ఏమిటంచే మనసుని నిశ్చలంగా ఉంచుకొని, ఆ నిశ్చలమైన మనసుతో ప్రశాంతతని, మాధుర్యాన్ని అనుభవించడం, ఆ స్థితి నుండి ఇంకా లోతునకు వెళ్ళి అంతర్ధాష్టిని పెంచుకోవడం. ఈ అంతర్ధాష్టి పెరిగేకొఢీ హృదయవైశాల్యం పెరుగుతుంది. ఒకరి దగ్గర మంచి విషయాన్ని తెలుసుకొని నేరుచోవాలంచే కష్టమౌతుంది కానీ అంతర్ధాష్టి పెరిగినపుడు మంచి చెయ్యడమనేది నీలోనే

పుదుతుంది. నీ సంస్కరాల పరివర్తన ఆప్రయత్నంగా జరగడం మొదలవుతుంది. నీ పట్ల, ప్రపంచం పట్ల ఉన్న బాహ్యదృష్టి తోలగుతుంది. అప్పుడు అంతటా ఉన్న తత్వం ఒకచేసన్న విషయం అర్థం అవుతుంది. ప్రతిరోజూ ఎప్పుడైతే కనీసం ఒక గంభైనా మనసుని ఈ విధముగా నిశ్చలమైన, ప్రశాంతమైన స్థితిలో ఉంచుకోవడం అభ్యాసం చేసుకుంటామో, అప్పుడు రోజులో మిగతా సమయం కూడా మనసుని మన అధీనంలో ఉంచుకోగల్లుతాము.

మనం ప్రోద్ధుచే టిఫిన్ తీంచే దానివల్ల కొన్ని గంటలు నీరసం రాకుండా ఉంటుంది. టిఫిన్ వల్ల శరీరానికి శక్తి వస్తుంది కాబట్టి. అలాగే లేచిన వెంటనే ఒక గంట ధ్వనం చేసుకున్నప్పుడు దాని ద్వారా మనం పొందే మానసికమైన శక్తి మన మనసుని రోజంతా బలహీనపడకుండా కాపాడుతూ ఉంటుంది. ప్రోద్ధుట తిన్న ఆహారం ద్వారా వచ్చిన శక్తి అయిపోతుంది కాబట్టి మళ్ళీ మధ్యహౌం, సాయంత్రం కూడా తీంటాము. ఈ రకంగానే మనసుని శక్తివంతంగా ఉంచుకోవాలంచే ఎన్ని గంటలు ధ్వనం చేయగల్లితే అంత మంచిది. మరి ఇంత మంచి ప్రయోజనాలున్న ధ్వనం మనం చేయగల్లాలి అంటే దానికి శరీరం సహకరించాలి. శరీరానికి, మనసుకి ఉన్నది విడదీయరాని సంబంధం. శరీరంతో చేసే ప్రతీ పని యొక్క ప్రభావం మనసుమైన పదుతూ ఉంటుంది. మనసు కోతిలాంటిదని అంటారు కదా! కోతి ఒక కొమ్మెపై నుండి ఇంకొక కొమ్మెకి దూకుతూనే ఉంటుంది. కుదురుగా కూర్చువడమనేది దానికి రాదు. మనసు కూడా అలాంటిదే! నాలుకకి రుచులు వున్నట్లుగా మనసుకి కూడా రకరకాల ఆలోచనల రుచులు బాగా తెలుసు. ఆ రుచి మరిగిందంచే అటు వైపే వెళ్లూ ఉంటుంది. కొందరికి సినిమా విషయాలంచే చాలా ఇష్టంగా ఉంటుంది. వారు ఆ విషయాలే గుర్తు తెచ్చుకుంటారు. అంటే మనసుకి అది రుచిగా ఉందన్నమాట. కొందరికి దెబ్బలాటన్నా, పేచీల కబుర్లు వినాలన్నా ఇష్టంగా ఉంటుంది. వారి మనసు దానికి రుచి మరుగుతుందన్న మాట. ఇలా వారి రుచులను బట్టి ఆ రుచిని అందుకోవడానికి మనసు తాపత్రయ పదుతూ ఉంటుంది. లేచిన దగ్గర

నుండి నిద్రపోయే వరకూ ఆలోచనలు లేకుండా బ్రతకదమనేది ఎవరికైనా సాధ్యమవుతుందా! అసలు ఆలోచనలు రాకుండా చేసుకోలేము కాని ఆలోచనలు అరికట్టుకోగల్లుతాము. మనకు రీబూ వచ్చే ఆలోచనలు నాలుగు రకాలుగా ఉంటాయని చెప్పవచ్చ.

1. అనవసరమైన ఆలోచనలు

2. వ్యతిరేకమైన ఆలోచనలు (నెగిటివ్ ధింకింగ్)

3. అవసరమైన ఆలోచనలు

4. మంచి ఆలోచనలు (పాజిటివ్ ధింకింగ్)

ఈ నాలుగు రకాల్లో మొదటి రెండు రకాలను తీసివేయగల్లితే అవసరమైనవి, మంచి ఆలోచనలు మనకు మిగులుతాయి. ఇది ఎలాంటిదంచే రోజంతా ఏదో ఒక చెత్త తినకుండా అవసరమైనవి, శక్తినిచ్చేవి ఆహారంగా తీసుకోవడం లాంటిది. ఇది సాధించడం మెడిచేషన్ ద్వారా మనకు సాధ్యమౌతుంది. చాలామందికి మెడిచేషన్ చెయ్యాలని కోరికైతే ఉంటుంది కాని 10 నిముషాలు కూడా ఆలోచనలు అరికట్టలేక ప్రయత్నించి కూడా విరమిస్తా ఉంటారు. ఇప్పుడు అలాంటివారికి ధ్వనం చేసుకోవడానికి ప్రాణాయామం ఎంత చక్కగా ఉపయోగపడుతుందో తెలుసుకుందాము.

ప్రాణాయామం మనం వజ్రాసనం లో కూర్చుని చేస్తున్నాం. ఇక్కడ వజ్రాసనం యొక్క ప్రాముఖ్యతని కూడా మనం చెప్పుకోవాలి. వజ్రాసనంలో కూర్చున్నప్పుడు వెన్ను నిటారుగా ఉంటుంది. ఈ ఆసనం వల్ల మనసు నుండి జననేంద్రియములకు వచ్చే సంకేతాలు కూడా నియంత్రించబడతాయి. మనసు ఏకాగ్రమవుతుంది. ముస్లిం సంప్రదాయాలలో వజ్రాసనంలో కూర్చుని ప్రార్థన చేసుకోవడం మనందరికీ తెలుసు. ప్రాణాయామం చేస్తున్నంత సేపూ మన మనసు శాసనాలపైనే లగ్గుమై ఉంటుంది. గాలి మనం బాగా లోతుగా

తీసుకుంటున్నామా, లేదా? బయటకు పూర్తిగా వదులుతున్నామా, లేదా? ఇలాంటి ధ్యాన తప్ప రెండో ఆలోచన ఉండదు. ఇలా ఒకే విషయము మీద మనసు ఎప్పుడైతే నిలిపామో, అప్పుడు దానికి ఒక క్రమశిక్షణ అనేది అలవాటవుతుంది. ఇక ఎటువైపూ పరుగులు తీయదు. మన మనసుని శ్వాసలతో కట్టివేస్తున్నామన్నామాట. అందుచేతనే ప్రాణాయమం చేస్తున్నంతసేపూ గమనించుకుంచే మనసును ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. ఇంకోక కారణం ప్రాణాయమం ద్వారా శరీరంలోని ప్రతి కణానికి (ఆక్షిజన్) ప్రాణవాయువు పుష్కలంగా అందుతుంది. అలాగే మెదడులోని కణాలన్నింటికి ప్రాణవాయువు విస్తారంగా అందుతుంది. మెదడులోనికి ఎక్కువ ప్రాణవాయువు అందినప్పుడు మనసు ప్రశాంత స్థితిని పొందుతుంది. మామూలుగా శరీరంలోని ప్రతి పనీ జరగడానికి మెదడు తన ఆజ్ఞల ద్వారా నిర్దేశిస్తూ ఉంటుంది. గుండె ఎక్కువ పనిచేయాలన్నా, ఊపిరితిత్తులు పనిచేయాలన్నా, జీర్ణాశయం పని చేయాలన్నా, అలానే ఏ అవయవం పని చేయాలన్నా అవసరమైన సంకేతాలను పంపుతూ ఉంటుంది. ఇక్కడ ప్రాణాయమం జరుగుతున్నంతసేపూ శరీరమంతా విశ్రాంతిగా ఉండి ప్రాణవాయువుని తీసుకొని శక్తిని పుంజుకుంటూ ఉంటుంది. అందుచేత మెదడుకి పనిచేయాలిని అవసరం ఉండదు కాబట్టి మెదడులోని నరాలన్నీ కూడా రిలాక్స్ అయి ఉంటాయి.

మెదడుతో పాటు మన అవయవాల పనిని నిర్దేశించేవి ఎండోక్రైన్ (వినాళ) గ్రింథులు. ఇవి కూడా బాగా పని చేయాలంచే సరియైన రక్తప్రసరణ, ప్రాణవాయువు అవసరం అవుతాయి. ప్రాణాయమం ద్వారా ఇవి కూడా శక్తిని పొందుతాయి. ఈ విధంగా మొత్తం శరీరాన్నింతటినీ పూర్తిగా, విశ్రాంతిగా ఉంచటమే కాకుండా శ్వాసమీద మనం మనసు పెట్టడం ద్వారా మనసు కూడా స్థిరమవుతుంది. ప్రాణాయమం ఒక 20 నిమిషముల నుండి ఆరగంట వరకు చేసి ఆపిన తరువాత గమనించుకుంచే అసలు మనం శ్వాసలు తీసుకుంటున్నామా? లేదా? అన్న సందేహం మనకు కలుగుతుంది. చాలా నెమ్ముదిగా అతి దీర్ఘంగా

శ్వాసలు జరుగుతూ ఉంటాయి. శ్వాసల సంఖ్య బాగా తగ్గుతుంది. శ్వాసల సంఖ్య తగ్గింది అంటే మన శరీరంలో పుష్కలంగా ఆక్రిజన్ ఉందన్నమాట. శరీరంలో ఆక్రిజన్ పరిమాణం తగ్గినప్పుడు అప్రయత్నంగా గుండెకు సంకేతాలు వెళ్ళి గుండె ఎక్కువ పనిచేయడం, గుండె ఎక్కువ పనిచేయడం ద్వారా శ్వాసక్రియ పెరగడం జరుగుతూ ఉంటుంది. ఎందుచేతనంచే శ్వాసక్రియ పెరిగితేనే మళ్ళీ తగినంత ఆక్రిజన్ శరీర భాగాలకు అందుతుంది. శ్వాసలు స్పీడ్ గా పెరుగుతున్నాయంచే శరీరానికి ఆక్రిజన్ సరిగా అందటం లేదని అర్థం. ఇప్పుడు శ్వాసల సంఖ్య బాగా తగ్గడం వలన మనసుకి ప్రశాంతస్త్రీతి ఏర్పడింది. మనసుకి, శ్వాసలకి ఉన్న సంబంధం గురించి మనం ఇదివరకు చెప్పుకున్నాం. ప్రాణాయమం ద్వారా క లీన ఈ ప్రశాంత స్త్రీతి ధ్యానంలో కలిగే ప్రశాంతస్త్రీతి లాంటిదే. ఇలా ప్రాణాయమం చేసిన తరువాత ధ్యానంలో కూర్చున్నామనుకొండి, ధ్యానంలో అరగంట తర్వాత పొందే స్త్రీతిని ముందుగానే ప్రాణాయమం ద్వారా పొందినవారవుతారు. ప్రాణాయమం చేయకుండా మామూలుగా ధ్యానం చేస్తే ఎలాంటి ఇబ్బందులు ఎదుర్కొనలసి వస్తుందో ఒకసారి పరిశీలింధ్యాము.

తెల్లవారకుండా లేచి ముఖం, కాళ్ళు, చేతులు కడుకొని లేదా స్నానం చేసి నుఖాసనంలో కళ్ళు మూసుకొని ధ్యానంలో కూర్చున్నారనుకుందాం. కూర్చుగానే మనసు తన ప్రభావాన్ని చూపుతూ ఉంటుంది. కొందరికి నిన్న జరిగిన విషయాలన్నీ గుర్తుకు వస్తూ ఉంటాయి. కొంతమందికి పిల్లల గురించి ఆలోచనలు వస్తూ ఉంటాయి. మరికొంతమందికి ఆర్థిక సమస్యలు గుర్తుకు వస్తూ ఉంటాయి. ఎందుచేతనంచే రోజంతా హడావిడిగా గడిపేస్తాం, తీరికగా కూర్చుము కదా! ఇప్పుడు పనిగట్టుకొని తీరిగ్గా కూర్చునేసరికి మా సంగతి చూడు అంటూ ఆలోచనలు ముసిరేస్తూ ఉంటాయి. ధ్యానంలో కూర్చున్న కాసేపటికి మనసంతా ఖరాబు అయినట్లు అవుతుంది. అసలు మనం కూర్చున్నదే

మనసుని కంట్లోలు చేసుకోవడానికైతే ఇలాగ అవుతుందేంటని కొంతమంది ప్రారంభంలోనే నిరాశ చెంది మానేస్తారు.

ఇంకొంతమందికి వారు ఆలోచనల్లోకి వెళ్లిపోతున్నారన్న ధ్యాన కూడా లేకుండా అందులో మునిగిపోతారు. రుచుల సంగతి చెప్పాను కదా, ఏదో ఒక నచ్చిన ఆలోచన వస్తుంది దాని వెనుకే మనసు పోతుంది. ఏ కాలు తిమ్మిరెక్కినపుడో లేదా ఒక కునుకు వచ్చి కదిలినపుడో వీరు బహ్యస్ఫూతికి వస్తారు. అంతదాకా ఆలోచనలు ఎంజాయ్ చేస్తూ ఉంటారు. స్వాహలోకి వచ్చాకా అరె! ఎంత పొరపాటయ్యంది. ఏదో ఆలోచిస్తూ ఉండిపోయాను, ఈరోజు ధ్యానం కుదరలేదు అనుకుంటారు.

మరికొంతమంది నిశ్చింత చక్రవర్తులుంటారు. వీరికి బాగా ధ్యానం చేసి ఏదో అనుభూతులు పొందాలని, మంచి స్థితికి వెళ్లాలని కోరిక ఉంటుంది. ధ్యానంలో కూర్చుని హాయిగా నిద్రలోకి వెళ్లిపోతారు. అరగంట నిద్ర పోయకా చాలాసేపు ధ్యానంలో ప్రశాంతంగా ఉన్నానని అనుకుంటారు. నిద్రమత్తు తప్ప వారికి ఒరిగేదేమీ ఉండదు.

పొపం కొందరు విపరీతమైన బాధల్లో, బెంగల్లో ఉండి మెడిచేపన్ చేస్తే మంచిదంటున్నారని ప్రయత్నిస్తారు. వారికి ఎక్కుడలేని ఆలోచనలు, జ్ఞాపకాలు ఆ సమయంలో ఎక్కువ అయిపోయినట్లుంటాయి. దీనితో భయపడి నాలుగు రోజులు చేసి మానేస్తూ ఉంటారు. దీనికంతటికీ కారణం మనసుకున్న శక్తి అలాంటిది. కళ్ళు మూసుకొని కూర్చున్నంత మాత్రాన దాన్ని అరికట్టలేము. మనసుని అరికట్టు కోవడానికి అనేక ఉపాయములు అన్ని ధ్యాన పద్ధతులలో చెబుతూ ఉంటారు కానీ ఆచరణ అందరికీ సాధ్యమయ్యేది కాదు. మనసుని, శరీరాన్ని ఒకేసారి నిశ్చల స్థితిలోనికి తెచ్చే ఉపాయం ఒక్క ప్రాణాయమం మాత్రమేనని నేను నొక్కి చెప్పగలను. కొన్ని రోజులు బాగా ప్రాణాయమం అభ్యసించిన తరువాత ధ్యానం చేసుకోవడం అలవాటు చేసుకుంచే షైన చెప్పిన

రకరకాల ఇబ్బందులను ఎదురొన లేకుండా హయగా ధ్వనం చేసుకోవచ్చును. ఆచరించి చూసిన వారికి దీనిలోని విశేషత, గొప్పతనం అర్థం అవుతుంది. ప్రాణాయమం ఆరోగ్యం కోసం అందరూ చేసినప్పటికీ చాలామంది మనసు ఇదివరకటికంచే ప్రశాంతంగా ఉందని, మంచి ఆలోచనలు వస్తున్నాయని, గతంలో కంచే గుణాలు మారుతున్నాయని చెబుతూ ఉంటారు. దీనిని బట్టి ప్రాణాయమం అనేది శరీరానికి, మనస్సుకి ఎంత ఉపయోగపడుతుందో అర్థం చేసుకోవచ్చ. ప్రాణాయమం ద్వారా ఒక రేడియో గాలిలోని తరంగాలను రిస్ట్ చేసుకొన్నట్లు ప్రకృతిలో ప్రాణశక్తిని శరీరం తనలో నింపుకుంటూ ఉంటుంది.

17. రొంప, కఫాలు శాసనలకు కలిగించే నష్టం

- రోగనిరోధకశక్తి ఉంచే సరిగా - బాస్కీరియానెదురొక్కంటుంది శరీరం త్వరగా
- మూసుకుపోతే ముక్కులు - ఊపిరితిత్తులకు ఎన్నో తీప్పులు
- అరగంటయినా ఆరుబయట నడు - ఎంతో కొంత రోజూ శ్రమ పదు
- రోగనిరోధకశక్తి అయితే తక్కువ - ఊపిరితిత్తులకు ఇబ్బంది ఎక్కువ
- ప్రతిరోజూ చెయ్యాలి ప్రాణాయామం - ఊపిరితిత్తులకు అదే వ్యాయామం

మనకు తరచుగా వచ్చే రొంప, కఫాలు శాసనక్రియకు ఇబ్బందిని కలిగిస్తూ ఉంటాయి. ఇవి సాధారణంగా అందరికీ వచ్చేవి కాబట్టి సామాన్య విషయంగా మారింది. రొంప పుట్టినపుడు నివారణ కోసం తాత్కాలికంగా మందులు వాడుతున్నారు కానీ రాకుండా వుండటానికి ఎవరూ జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం లేదు. రొంప కఫాలు అనేవి వచ్చినపుడు ముక్కు చీదుకోవడం, కఫాన్ని ఊయడం లాంటివే పైకి ఇబ్బందులుగా కనిపిస్తూ వుంటాయి కానీ అవి ఊపిరితిత్తులకు ఎంత ఇబ్బందిని కలిగిస్తాయో, దానివల్ల శరీరానికి ఎంత నష్టం కలుగుతుందో అందరికీ తెలియదు. ఇవి రావడానికి కారణాలేమిటో, వచ్చినపుడు ఊపిరితిత్తులకు ఎలాంటి నష్టం కలుగుతుందో తెలుసుకొందాం.

రొంప: రొంప పట్టడమనేది తరచుగా పిల్లలలో ఎక్కువగా చూస్తూ ఉంటాము. తరచుగా రొంప పట్టడం, తుమ్ములు రావడం, ముక్కులు చీదేయడం, జ్వరం రావడం ఇలాంటి లక్షణాలతో పిల్లలను ఎక్కువగా డాక్టర్లు దగ్గరకు తీసుకొని వస్తూ ఉంటారు. రొంప పట్టినపుడు పిల్లలు మందకొడిగా, నీరసంగా వుంటారు. అదే తరచుగా రొంప పడుతూ ఉంచే ఇంకా పాడైపోతూ ఉంటారు.

సాధారణంగా చల్ల గాలి తగిలినా, బాగా చల్లని నీరు త్రాగినా, దుమ్ము తగిలినా రొంప పదుతుందని చెబుతూ వుంటారు. మనం పీల్చే గాలిలో రకరకాల బ్యాక్సీరియాలు, వైరసులు, రనాయనిక పదార్థాలు కూడా వుంటాయి. మన శరీరంలోనికి ఇవి ప్రవేశించకుండా ముక్కులోని జిగురుపొరలు కాపాడుతూ వుంటాయి. బాగా చల్లని గాలి ముక్కులోనికి వెళ్లినపుడు ఈ జిగురుపొరలు పనిచేయడం మానివేస్తాయి. దానితో బ్యాక్సీరియాలనీ లోనికి ప్రవేశించడం జరుగుతుంది. మన శరీరంలో రోగ నిరోధకశక్తి సరిగా వుంచే బ్యాక్సీరియాలు ప్రవేశించినప్పటికీ శరీరం ఎదుర్కొని వాటి నుండి మనల్ని రక్కిస్తుంది. రోగినిరోధకశక్తి తక్కువగా వున్నపుడు బ్యాక్సీరియాలు, ఫంగసులు ముక్కులోనికి చేరి నివాసమేర్పరుచుకుంటాయి. వాటిని బయటకు నెట్టడానికి శరీరం ఎక్కువ కృషి చేయల్సి వస్తుంది. ఈ చర్యవల్ల ముక్కులో వుండే జిగురుపొరలు వాయడం, జిగురు గ్రంథులు ఎక్కువ జిగురును ఉత్పత్తి చేయడం జరుగుతుంది. ఈ పలుచని జిగురులో ఉండే రనాయనాల వల్ల ముక్కులో మంట, దురద, తుమ్ములు లాంటివి వస్తాయి. ముక్కు లోపలి గోదలు వాయడం వలన ముక్కు నుండి గాలిలోనికి వెళ్ళే మార్ధాలు ఇరుకుగా అవుతాయి. దీని వలన ఊపిరితిత్తులకు తగినంత గాలి వెళ్ళదు. శ్వాసలు సరిగా అందకషోవడం వలన నోరు తెరిచి గాలి పీల్చడానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఇలా వచ్చిన రొంపలు రోగినిరోధకశక్తి సరిగా వుంచే 3, 4 రోజుల్లో క్రమంగా తగ్గిపోతాయి. అదే రోగినిరోధకశక్తి తక్కువగా ఉన్నవారిలో అయితే 3-4 వారాలు కూడా తగ్గుకుండా వుంటుంది. రొంప నిలువ అయినపుడు అది గొంతు వరకూ ప్రాకడం, గొంతునోపించి, చెవినోపించి లాంటి లక్షణాలు కూడా కలుగుతాయి. ఎక్కువ రోజులు రొంప తగ్గుకుండా వున్నప్పటి ముక్కులో ఒక ద్వారం మూసుకొని పోవడం, ఊపిరి అందక పోవడం జరుగుతుంది. ఎటు వైపు తిరిగి పడుకుంచే అటు వైపు ముక్కులు మూసుకొని పోతూ వుంటాయి. ముక్కు లోపల చిక్కని జిగురు తయారవుతుంది. జిగురు పొరలు దళసరిగా అవ్వడం, వాయడం వలన ముక్కు లోపల పోల్పెన్ (polyps) (ముక్కులో కాయలు) తయారవడం జరుగుతుంది. ఇవి

శ్వాసలకు ఇంకా అంతరాయన్ని కల్గిస్తూ వుంటాయి. ఏరికి రొంప బయటికి కారకపోయినా లోపలే నిలువ ఉంటుంది. వాసనను తెలిపే నరాలు దెబ్బ తినడం వలన ఆహారం యొక్క వాసన, రుచి కూడా తెలియవు. ఈ సమస్యలన్నీ ముక్కు వరకే పరిమితమై వుంటే బాగానే ఉండేది. కానీ ఇవన్నీ శ్వాసక్రియకు అధ్యపదుతూ ఊపిరితిత్తులకు ఇబ్బందిని కలిగిస్తూ వుంటాయి. గాలి సరిగా పీల్చుకోలేక పోవడం వలన ఊపిరితిత్తుల నిండుగా గాలి వెళ్ళడు. అందుచేత అవసరమైనంత ఆక్షిజన్ (ప్రాణవాయువు) రక్తంలోనికి వెళ్ళడు. ఆక్షిజన్ అందకపోవడం వలన అనేక రకాలైన మార్పులు శరీరంలో కల్పుతూ వుంటాయి. ఈ కారణం చేతనే తరచుగా రొంపలు, కఫాలు పట్టినపుడు పిల్లలు నీరసపడిపోవడం, చిక్కపోవడం జరుగుతుంది. నెలకీ రెండు నెలలకీ రొంప వస్తూ వుంటే క్రమంగా ఊపిరితిత్తులు బలహీనపడి దగ్గు, ఆయసం లాంటివి రావడానికి కూడా అవకాశం ఏర్పడుతుంది. రొంపలు రాకుండా చూసుకోవాలన్నా, వచ్చిన వాటిని తగ్గించుకోవాలన్నా ముందుగా మనలోని రోగనిరోధకశక్తి సరిగా వుండేటట్లు చూసుకోవాలి. దానికి మనం తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు ఎమిటంటే మనం ఉండే ఇంటిలో గాలి, వెలుతురు బాగా వచ్చేటట్లు చూసుకోవాలి, కనీసం ఇంట్లోనైనా తలుపులు బిగించుకొని కూర్చుకుండా వుండాలి. ఎక్కువ నీరు త్రాగడం చల్లని నీరు, కూల్ డ్రింకులు త్రాగడం మానివేయాలి, ఆహారపు అలవాట్లను మార్చుకోవాలి. ప్రకృతి సిద్ధమైన పండ్లు, పచ్చికూరలు, గింజలు ఎక్కువ శాతం తినడం అలవాటు చేసుకోవాలి. పంచదార స్వీట్లు, మాంసాహారం, నూనెపదార్థాలు మానివేయాలి. తగినంత శారీరక శ్రమ చేయాలి. శారీరక శ్రమ లేనివారు కనీసం రోజుకి ఒక ఆరగంటైనా ఆరుబయట నడవాలి. ఇవన్నీ జాగ్రత్తగా ఆచరిస్తే రొంపలు, దగ్గులు దగ్గరకు రావు. ఈరోజుల్లో రొంప పడితే చాలు కారకుండా ఏదో ఒక మందులు వెంటనే వాడుతున్నారు. చిన్న పిల్లలకి ముక్కులో డ్రాపు వేస్తున్నారు. ముక్కులో డ్రాపు వేయడం వలన జిగురుపారలు పాడై రోగనిరోధకశక్తిని కోల్పోతారు. అందువలన మందు మందు ఇంకా ఎక్కువవచ్చే అవకాశం వుంటుంది. మందులు రొంపను అణగద్దోక్కుడం వలన

అని కొన్నిరోజులకు ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన వ్యాధులుగా బయటపడ్డాయి. అందుచేత రొంపలు పట్టినపుడు కంగారు పడకుండా కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకొంచే పెద్దగా ఇబ్బందిగా వుండదు. రొంప, కఫాలు వుంచే ఎలా నివారించుకోవాలో ఈ పుస్తకంలోని "రొంప, కఫాలు వుంచే ఏం చెయ్యాలి" అనే అధ్యాయంలో వివరింపబడి వుంది. దాని ప్రకారం ఉపశాంతిని పొందవచ్చు. మన శరీర ఆరోగ్యానికి అతి ముఖ్యమైన ప్రాణవాయువు (ఆక్షిజన్) ఊపిరితిత్తులకు చేరాలంచే గాలి వెళ్ళే మార్గాలన్నీ ఎలాంటి అఢ్డంకులు లేకుండా తెరచుకొని వుండాలి. అందుచేత రొంపనుండి త్వరగా బయటపడే ప్రయత్నం చెయ్యండి.

కఫం: తరచుగా దగ్గురావడం, కఫం పడటం, శ్వాస తీసుకోవడం ఇబ్బందిగా వుండటం చాలా మందికి అనుభవమవుతూ వుంటుంది. అదే చిన్న పిల్లలలో అయితే కఫం పెరిగినప్పుడు ఛాలీలో గురగురమంటూ వుంటుంది. రొంప రావడానికి కారణమయ్యే దగ్గు, కఫం రావడానికి కూడా కారణమౌతాయి. మనం పీల్చుకొనే గాలిలో వుండే రకరకాల రసాయనిక పదార్థాలు, బాహ్యరియాలు, వైరసులు ఊపిరితిత్తులలోనికి ప్రవేశిస్తూ ఉంటాయి. మనలో రోగనిరోధకశక్తి తక్కువగా వున్నప్పుడు ఇవన్నీ రకరకాలుగా ఊపిరితిత్తులకు ఇబ్బందిని కలిగిస్తూ వుంటాయి. ఏటి ప్రభావం వలన ఊపిరితిత్తులకు గాలి వెళ్లే మార్గాలలోని జిగురుపొరలు వాచి, ఎక్కువ జిగురును ఉత్పత్తి చేస్తూ ఉంటాయి. జిగురు బాగా ఎక్కువ స్పష్టమించినపుడు గాలి వెళ్లే ద్వారాలు మూసుకొని పోవడం జరుగుతుంది. జిగురుపొరలు వాయిదం వలన గాలి వెళ్లే మార్గం కూడా ఇరుకుగా తయారవుతుంది. దీని కారణంగా ఊపిరితిత్తులు ఎక్కువ గాలిని పీల్చుకొనే శక్తిని కోల్పోతాయి. ఊపిరితిత్తులలో తయారైన ఈ జిగురే కఫం రూపంలో బయటకు నెఱ్చబడుతుంది. ఈ కఫాన్ని బయటకు నెఱ్చే ప్రయత్నమే మనకి దగ్గు రూపంలో ఇబ్బందిని కలిగిస్తుంది. ఈ జిగురుపొరలు పాడవ్వడానికి ముఖ్యమైన కారణం పాగ్త్రాగ్దమని చెప్పవచ్చు. పాగ్త్రాగ్దేవరిలో గాలి పోయే మార్గాలు త్వరగా

దెబ్బతింటాయి. కొన్ని పరిశ్రమలలో పనిచేసేవారు, గనులలో పనిచేసేవారు రకరకాల వాయువులకు, రసాయనిక పదార్థాలకు గురికాబడుతూ వుంటారు కాబట్టి ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన ఇబ్బందులు వారిలో ఎక్కువగా వచ్చే అవకాశం వుంది. ఊపిరితిత్తుల్లో జిగురు ఎక్కువ తయారవడం వలన ఊపిరితిత్తుల చివరి భాగాలకు గాలిని మోసుకోని వెళ్ళే గొట్టాలు మూసుకోని పోయి ఊపిరితిత్తులకు చాలా నష్టం కలుగుతుంది. బయటనుండి గాలి లోపలికి సరిగా వెళ్ళక పోవడమే కాకుండా లోపల వున్న గాలి బయటకు రావడానికి కూడా అవకాశం వుండదు. దీనితో గాలితిత్తులు (ఆల్ఫియోల్స్) గాలితో నిండిపోయి వుంటాయి. క్రమంగా ఈ గాలి ఒత్తిడికి వాటి గోదలు పగిలిపోయి గాలిని ఎక్కువ ఊపిరితిత్తులలో నిలువ వుండేటట్లు చేస్తాయి. ఇలాంటి పరిస్థితి ఏర్పడినపుడు గాలి కొంత పీల్చుకోగలిగినా వదలడం చాలా కష్టమౌతుంది. గాలి వదలడానికి ఎంతో ప్రయాసపడుతూ వుంటారు. నిలువ ఉన్న గాలిలో కార్బన్ డయ్క్రైట్ శాతం ఎక్కువ వుండటం వలన ఎక్కువ ఆక్సిజన్ కోసం ఊపిరితిత్తులు తాపత్రయ పడుతూ వుంటాయి. దానివలన శ్వాసలు వేగంగా నడుస్తాయి. శ్వాసల వేగం పెరిగినా లోపలికంటూ గాలి వెళ్ళలేని కారణంగా పైపైనే శ్వాసలు నడుస్తూ వుంటాయి. ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన వ్యాధులలో గాలి పోయే మార్గాలకు ఇబ్బందిని కలిగించే వ్యాధులు ముఖ్యంగా బ్రాంషైటీస్, ఆస్తమా, బ్రాంఖియోలైటీస్ అని చెప్పావచ్చు. మనకందరికీ ఈ వ్యాధుల పేర్లు పరిచయమే. ఇలాంటి వ్యాధులు వున్నపుడు శరీరానికి తగిన ఆక్సిజన్ అందదు కాబట్టి త్వరగా అలసిపోవడం, ఆయసపడడం, నీరసపడిపోవడం జరుగుతూ వుంటుంది. ఇలాంటి ఇబ్బందులు రాకుండా ఊపిరితిత్తులను కాపాడుకోవాలంచే ఇది వరకు చెప్పినట్లుగానే మనలోని రోగనిరోధకశక్తిని పెంచుకునే ప్రయత్నం చెయ్యాలి. ప్రాణాయమం చెయ్యడం ద్వారా ఊపిరితిత్తులు శక్తివంతంగా పని చెయ్యడమే కాకుండా గాలి వెళ్ళే మార్గాలలోని రోగనిరోధకశక్తి కూడా పెరుగుతుంది. సూక్ష్మక్రిములు లోపలికి చేరి నిలువ వుండే అవకాశము వుండదు. పైన చెప్పిన వ్యాధులు ఉన్నవారు ప్రతిరోజూ ప్రాణాయమం చెయ్యడం ద్వారా

ఊపిరితిత్తులకు వెళ్ళ గాలి పరిమాణాన్ని పెంచుకొని ఆరోగ్యాన్ని పొందే అవకాశం వుంది.

18. రొంప, కఫాలుండే ఏమి చేయాలి

- కఫాలు, రొంపలకు పవరప్పల్ మందులు వాడకు - ఊపిరితిత్తుల రోగనిరోధకశక్తికి చేటు చేయకు
- సాయంకాలం పండ్లు మాత్రమే తీను - రాత్రి శుద్ధి చేసుకోనే అవకాశం అను
- గోరు వెచ్చని నీరు త్రాగుము - కఫం తెగిపడుతుంది చూడుము
- కఫం గొంతులో ఉంచే చేసుకో వాంతి - ఖాళీ పాట్టుతోనే చేసుకోవాలి నుమండి !

రొంప, కఫాలు తరచుగా అందరికీ వస్తూ ఉంటాయి. కొందరు వాటి ఇబ్బందులు పదలేక వెంటనే పవర్ ప్లర్ మందులు వాడుతూ ఉంటారు. మరికొందరు అలానే ఇబ్బందులు పడుతూ ఉంటారు. మనం తాత్కాలిక ఉపశమనం కొరకు మందులు వాడితే అని ఊపిరితిత్తుల రోగనిరోధకశక్తిని పాడు చేస్తూ ఉంటాయి. ఇలాంటి నష్టము మన శరీరానికి రాకూడదంచే మనం ఆ పట్టిన రొంపను, కఫాన్ని పూర్తిగా విసర్జించడమే మార్చాము. ఏ ఏ మార్చాలు ఆ ఇబ్బందుల నుండి మనకు ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తాయో తెలుసుకోని ఆచరించాము.

రొంప

1. రెండు ముక్కలు బిగుసుకోనిపోయి గాలి ఆడనప్పుడు ముక్కలో వ్రేళ్ళు పెట్టి తేనెను అందిన వరకు రెండు ముక్కలలో ప్రాయాలి. తేనె ప్రాసిన 4, 5 నిమిషములలో ముక్కలో పలుచటి జిగురు బాగా ఉండి, ఆ బిగిసిన రొంపను బాగా పలుచగా చేసి ముక్కలో కదలికలను తీసుకు వస్తుంది. దానితో వెంటనే వస్తే 4, 5 తుమ్ములు వస్తాయి. ఆ బిగిసిన రొంప కొంత బయటపడి పోతుంది. ఇలా

తేనెను రోజుకి 4, 5 సార్లైనా ప్రాయవచ్చు. పిల్లలు గాలి ఆడక ఇబ్బంది పడినా ఇలా వాళ్ళకు కూడా ప్రాయవచ్చు.

2. రొంపలు పట్టినప్పుడు ఎప్పుడైనా రోజంతా గోరువెచ్చని నీటిని త్రాగడం మంచిది.

3. రొంపలు వచ్చినప్పుడు మంచినీరు మామూలు రోజులలో కంటే ఒకటి, రెండు లీటర్లు పెంచి ఎక్కువగా త్రాగితే రొంపలు త్వరగా తగ్గుతాయి. అంటే సుమారు ఆరు - ఆరున్నర లీటర్ల వరకు త్రాగితే మంచిది. ఉదయం పూట నిద్రలేచిన దగ్గర నుండి 8, 9 గంటల వరకు 3-4 లీటర్ల నీటిని గంటకు ఒక లీటరు చొప్పున త్రాగితే మంచిది.

4. రొంప వల్ల బాధలు ఎక్కువగా ఉంటే రెండు మూడు రోజులు టిఫిన్ తినడం మాని పళ్ళరసాలు, తేనె కలుపుకొని రెండు సార్లుగా త్రాగవచ్చు. తేదా పండ్లు తినవచ్చు. ఇంకా ఇబ్బందిగా ఉంటే రెండు సార్లుగా తేనె మరియు నిమ్మరసం కలిపిన నీరు త్రాగి (గంటన్నర కొకసారి) 12, 1 గంటల వరకు అలా ఉండి అప్పుడు ఏకంగా భోజనం చేస్తారు.

5. సాయంకాలం భోజనం 5, 6 గంటలకల్లా తేలికగా తీసుకోవడం మంచిది. తేదా రాత్రికి భోజనం మాని పండ్లు ఆ ఔముకు తిని ఉండడం కూడా మరీ మంచిది. పెందలకడనే ఆహారం తింటే రాత్రి రొంప నుండి మనల్ని, శరీరం శుద్ధి చేసుకోవడానికి ఔము ఎక్కువగా ఉంటుంది.

6. ముఖానికి కొబ్బరినూనె ప్రాసుకొని ఒక బకెట్ తేదా రెండు బకెట్లు వేడి నీరు బాత్ రూమ్ లో ఉంచుకొని, బట్టలను తీసి ఒక చిన్న స్ఫూర్త్ మీద కూర్చుని, ముందుగా బకెట్లోని వేడి నీటిని దోసెదుతో తీసుకొని ముఖానికి అద్దుకుంటారు. చేతులను ముఖానికి అలా 4, 5 సెకన్సు ఉంచుతారు. ఆ వేడికి ముఖ భాగములో ఉండే సైనన్ సందులన్నీ విశాలమయ్య త్వరగా రొంపలను బయటకు నెడతాయి. అలా

దోసెడుతో బకెట్ లేదా రెండు బకెట్లు నీటిని కొట్టుకుంచే వెంటనే ముక్కులు త్రీగా అనిపిస్తాయి. ఇలా రెండు పూటలా చేయవచ్చు.

7. పైన చెప్పిన విధముగా నీటితో ముఖం కడుకుంచే ముక్కుల భాగాలు అలా వేడి పుట్టిన తరువాత లోపల రొంపలు బాగా కదిలి ఉంటాయి కాబట్టి ఇప్పుడు వాటిని పడిపోయేటట్లు చేసుకోవచ్చు. నోటితో గాలిని ఎక్కువగా హీలిచు, ఆ గాలిని రెండు ముక్కుల ద్వారా బయటకు గట్టిగా ముక్కులను బిగపట్టి చీదితే రొంప అంతా తెగి త్రీగా పడిపోతుంది. ఇలా రెండు పూటలా 5 నుండి 10 నిమిషములు చీదితే చాలా తేలిగ్గా ఉంటుంది. పొట్ట ఖాళీగా ఉండాలి.

8. రొంపలు పట్టినప్పుడు ఇబ్బందిగా ఉంచే ప్రాణాయమము మాని పైన చెప్పిన విధముగా గాలిని చీదడం రెండు మాడు రోజులు చేసి తరువాత ప్రాణాయమం 2, 3 రకాలు మాత్రమే చేయవచ్చు.

9. ఇంకా ఎప్పుడైనా మరీ ఇబ్బందిగా ఉంచే యూకలిఫ్ట్స్ ఆకులను నీటిలో వేసి బాగా బుదగలు వచ్చేవరకు నీటిని మరిగించి, ఆ నీటి ఆవిరిని దుప్పటి ముసుగు వేసుకొని పట్టుకుంచే మంచిది. రెండు రోజులకొకసారి లేదా రోజూనైనా పట్టవచ్చు. ఆవిరి పశ్చేముందు ముఖానికి, గొంతుకి కొఢిగా కొబ్బరినూనే రాసుకుంచే మంచిది.

కఫాలు

1. రోజు మొత్తం త్రాగే నీరంతా గోరు వెచ్చగా త్రాగితే కఫం తొందరగా ఆ వేడికి తెగిపడుతూ ఉంటుంది.
2. నీరు రోజుకి 5, 6 లీటర్లకు తగ్గుకుండా త్రాగాలి.
3. ఉదయం పూట వేప పుల్ల నమిలి ఆ చేదును ఊసి వేస్తూ ఉంచే ఆ చేదుకు కఫం గొంతు నుండి తెగి తేలికగా వస్తుంది. నాలిక మీదకు వ్రేశ్వర పంపి

కాండిస్తుంచే కఫం త్వరగా తెగిపడుతుంది.

4. కఫం బాధ ఎక్కువగా ఉండి దగ్గ బాగా వస్తూ ఉంచే, ఆ కఫాన్ని త్వరగా బయటకు పోగొట్టాలంచే ఉదయం టిఫిన్ మాని గోరువెచ్చని నీటిలో తేనె + నిమ్మరసం కలిపిన నీరును రెండు మూడు సార్లుగా ఒంటి గంట వరకూ త్రాగడం మంచిది. మధ్యమధ్యలో గంటగంటకూ నీరు కూడా త్రాగాలి.

5. మధ్యహ్నం ఒక్కసారే భోజనం చేయాలి.

6. సాయంకాలమునందు మరలా ఉదయము లాగానే తేనె నీరు త్రాగుతూ ఇంకా ఏమీ తినకుండా ఉంటారు. మరీ అలా ఉండలేకపోతే సాయంకాలం పండ్లు తిని, రాత్రికి తేనె నీరు త్రాగవచ్చ. రాత్రిపూట మన శరీరంలోని శక్తి అంతా ఆహారం తిననందుకు పొదుపు అయ్య మనలో నిలువ ఉన్న కఫాన్ని తెగగొట్టి బయటకు పడేటట్లు చేస్తుంది. అందుచేత త్వరగా డోపిరితిత్తులు కఫం నుండి బయటపడతాయి.

7. ఛాతీలో కఫం వల్ల నొప్పిగా ఉన్నా లేదా బరువుగా అనిపించినా ఉపశమనానికి ఛాతీకి కొబ్బరినూనె ప్రాసి వేడి నీటిలో గుఢ్ఱను ముంచి పిండి, దానిని కాపడం పెట్టవచ్చ. దీనితో వేడికి లోపల శ్వాసనాళాలు వ్యాకోచించి, జిగురు బాగా ఉఱి కఫాన్ని తెగేటట్లు చేస్తాయి. ఇలా కావాలంచే రెండు పూటలా కాపడం పెట్టుకోవచ్చ.

8. వేడినీటి ఆవిరి ఛాతీకీ పెట్టుకోవచ్చ. రోజుకొకసారి లేదా రెండు రోజులకొకసారి ఆవిరిపడితే ఆ వేడి వలన చాలా రిలీఫ్ గా అనిపిస్తుంది. నిద్ధర బాగా పడుతుంది.

9. మరీ కఫం ఎక్కువగా ఉండి తెగకపోతే, గొంతులో అడ్డుగా ఉన్నట్లుంచే, అలాంటపుడు గోరు వెచ్చని నీరు 5, 6 ర్లాసులు పొట్టనిండా త్రాగి (వాంతి వచ్చేవరకూ) అప్పుడు వ్రేళ్ళు నోటిలో పెట్టుకొని వాంతి చేసుకుంచే కఫం

తెగిపడుతుంది. ఈ వాంతి చేసుకోవాలంచే ఉదయం పూట పొట్ట ఖాలీగా ఉన్నప్పుడే చేయాలి.

పైన చెప్పిన చిట్టాలను గుర్తుంచుకొని మీకున్న ఇబ్బందిని బట్టి ఏ సలహా ఆచరించితే త్వరగా ఉపశమనము కలుగుతుందో ఆలోచించి వాటిని చేసుకోండి. రొంపలు, కఫాలు ఎంత త్వరగా తగ్గితే శాయసలకు, ఊపిరితిత్తులకు అంత మంచిది. ప్రకృతి సిద్ధమైన సలహాల వలన లోపల చెడు త్వరగా బయటకుపోయి ఊపిరితిత్తులకు రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఈ సారి మరలా ఈ ఇబ్బందులు రాకుండా శరీరం వాటికి తగ్గట్లు యాంటీబాయిస్ ను తయారుచేసి ఉంచుతుంది. మందులు అవసరం లేకుండా, శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా తీర్చిదిద్దుకోవడం అంచే ఇదే !

19. ప్రాణాయామము వలన లాభాలు

- దీర్ఘప్రాణాయామ ఫలితాలు అద్భుతం - ఆచరించి చూస్తే అందరికీ అనుభూతం
- ప్రాణాయామం తర్వాత ప్రశాంతత - పెరుగుతుంది మనలో ఏకాగ్రత
- ప్రాణాయామంతో ప్రాణవాయువు అందించు - ప్రాణశక్తిని దేహంలో పెంపాందించు
- మెదడు కణాలకు సరిపడా ప్రాణశక్తి - ప్రాణాయామంలో పెరుగుతుంది జ్ఞాపకశక్తి
- దీర్ఘశాస్వసులను అలవాటు చేసుకో - శాస్వస్కోశాలను పూర్తిగా నింపుకో
- మరిగిన ఎసరులోనే పొయ్యలి బియ్యం - ప్రాణాయామం తర్వాత చెయ్యలి ధ్యానం
- నిగనిగలాడుతుంది ముఖం - ప్రాణాయామంలో ఎంతో సుఖం
- ప్రాణాయామంలో మానసికంగానూ మార్పు - పెరుగుతుంది శాంతం, సహనం, ఒర్పు

మనం ఒక మంచి ఫలితాన్ని పొందాలి అంటే దాని వెనుక ఎన్నో రోజుల కష్టం అనేది ఉంటుంది. ఏ కష్టమూ లేకుండా తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ ఫలితాలను ఇచ్చేవి చాలా అరుదుగా ఉంటాయి. ఆ అరుదైన వాటి కోవకు చెందినదే దీర్ఘ ప్రాణాయామము. దీనిని రోజుకి ఉదయం 25, 30 నిముషములు చేస్తూ కుదిరితే సాయంకాలం కూడా 20, 25 నిముషములు చేస్తూ ఉంటే ఫలితాలు ఎంతో అద్భుతంగా వస్తుంటాయి. రోజులో మనం ఇంత తక్కువ లైమును కేటాయించడం కూడా కష్టమయితే జీవితంలో సుఖపడలేము. మీరు ఇప్పటి వరకు ఎన్నో రకాలైన ప్రాణాయామాలను చేసి ఉండవచ్చు. మీకు ఎంతో

అనుభవం కూడా ఉండి ఉండవచ్చు. అయినప్పటికీ ఈ రకమైన ప్రాణాయమాన్ని చేస్తే ఎలాంటి మార్పులు శరీరంలో, మనసులో కలుగుతున్నాయనేది అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకొని చూడండి. ప్రతి దానిలో ఉన్న మంచిని, చెడును తెలుసుకుంచే తప్ప మనకు ఏవి లాభాన్ని కలిగిస్తాయో పూర్తిగా తెలియదు. నేను మిగతా రకములైన ప్రాణాయమాలను పరిశీలించడం జరిగింది. ఈ ప్రాణాయమంలో వచ్చే ఫలితాలను చూస్తే మిగతా వాటికంచే తక్కువ సైములో ప్రతి ఒక్కరూ ఎక్కువ లాభాన్ని పొందుతారని తెలుసుకున్నాను. నా అనుభవంలో నేను తెలుసుకొన్నవిగానీ, నేను నేర్చగా ఆచరించేవారు తెలియజేసిన ఫలితాలు గానీ ఏంటూ ఉంచే చాలా ఆశ్చర్యకరమగా ఉన్నాయి. ఈ ప్రాణాయమం ద్వారా అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకున్న ఫలితాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాము.

1. చెమటలు బాగా పడతాయి. మనం ఎంతోనేపు కష్టపడి పని చేస్తేగాని చెమటలు రావడం ప్రారంభంకాదు. కానీ ప్రాణాయమము ప్రారంభించిన మొదటి 5 నుండి 10 నిముషములలోపు శరీరం అంతా వేడెక్కి పోతుంది. అక్కడ నుండి చెమటలు శరీరమంతా బాగా పట్టడం, కారడం మొదలవుతుంది. బయట వాతావరణం బాగా దలిగా ఉంచే ఆలాంటప్పుడు మెడకీ, చంకల్లో మాత్రమే చెమటలు పడతాయి. ఉదయం చెమటలు పడితే చర్చిలోని మాలిన్యాలు పోవడానికి అవకాశం ఉంటుంది. ఇక్కడ మనిషి కదలకుండా కూర్చుని గాలి పీల్చుతూనే చెమటలు శరీరానికి పట్టించవచ్చు.

2. ఈ ప్రాణాయమం చేసిన తరువాత అలానే కళ్ళు మూసుకొని కూర్చుంచే మనసు ఎప్పుడూ లేనంత ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. మన మనసుకి ఏదో ఒక ఆలోచన రాకుండా ఎప్పుడూ ఉండదు. ఆలోచనారహితమైన స్థితి ఎలా ఉంటుందో చాలా మందికి తెలియదు. ఈ ప్రాణాయమం చేసిన తరువాత మనసుకి చాలా నిముషములపాటు అసలు ఏ ఆలోచనా రాకుండా మనసు శున్యంగా, ఖాళీగా ఉన్నట్లు అందరికీ అనుభవంలోకి వస్తుంది. ప్రాణాయమం

ప్రారంభించిన మొదటి వారం రోజులలోనే అందరి అనుభవంలోను ఈ మానసికమయిన ప్రశాంతత కలుగుతుంది.

3. ప్రాణాయమం పూర్తి అయ్యాక శ్యాసల సంఖ్య లెక్కవేసుకుంటే ఎక్కువ మందికి మొదటి వారం రోజులలోనే 8, 10 శ్యాసలు నిముషానికి ఉంటాయి. మరికొంతమందికి 5, 6 శ్యాసలు కూడా వస్తూ ఉంటాయి. ఇలా శ్యాసలు తగ్గడమనేది చాలా గొప్ప అనుభూతిగా, ఆనందంగా ఉంటుంది. శ్యాసలు తక్కువగా ఉన్నప్పుడు మనస్సు నిర్మలంగా ఉంటుంది. బాహ్య ప్రపంచాన్ని మనం వదిలేసినట్లు అవుతుంది.

4. మనిషి దీర్ఘ ప్రాణాయమాన్ని రెండు పూటలా చేయడం వలన వారి ఊపిరితిత్తులు పూర్తిగా వినియోగింపబడతాయి. గాలిని నిండుగా పీలుచ్చోవడం అలవాటు అవుతుంది. అలాగే పూర్తిగా వదలడం అలవాటు అవుతుంది. శ్యాసలు ఇలా రోజంతా దీర్ఘముగా, తక్కువ సార్లుగా తీసుకోవడం అనేది జరిగితే మనలో కణాలు పూర్తి ప్రాణవాయువును అందుకొని ఎక్కువకాలం జీవిస్తాయి. దానితో మనిషి ఆయుర్ధాయం బాగా పెరుగుతుంది.

5. మనలో తయారైన కార్ఘ్య డయాక్సైడ్ బాగా విసర్లింపబడుతుంది. ఎప్పుడుయితే ఎక్కువ ఆక్షిజన్ ను లోపలకు ఒత్తిడిగా పంపాలో ఈ ఒత్తిడికి కార్ఘ్య డయాక్సైడ్ త్వరగా రక్తం నుండి బయటకు వస్తుంది. నీరు ఎక్కువగా ఉంచేనే మూత్రం బయటకు వచ్చినట్లు ఆక్షిజన్ ఎక్కువగా ఉంచే గానీ కార్ఘ్య డయాక్సైడ్ బయటకు కదలదు. ఈ ప్రాణాయమం ద్వారా ఈ చెడు అంతా బాగా బయటకు పోయి ఎప్పుడూ రక్తశుద్ధి బాగా జరుగుతూ ఉంటుంది.

6. మనిషికి ఎక్కువ శక్తి వస్తుంది. శరీరానికి అన్నిటికంటే అతి ముఖ్యమైనది ప్రాణవాయువు. అది కణాలకు బాగా అందితే దానితో వచ్చే శక్తి చాలా ఎక్కువ. అలాంటి ప్రాణశక్తిని ఇప్పుడు బాగా కణాలకు నిరంతరం అందించేటట్లు ఊపిరితిత్తులు మారతాయి. మనిషి రోజంతా హషారుగా, శక్తిగా ఎక్కువ పని

పూర్వం కంచే చేసుకోవచ్చు. "సాధ్వమిరామ" అనే ఒక గొప్ప యోగి వారి Holistic Health అనే పుస్తకములో దీర్ఘ ప్రాణాయామము గురించి ఇలా వ్రాసారు. దీర్ఘ ప్రాణాయామము ఒక నిముషము చేస్తే 24 నిముషములు శక్తి ధారాళంగా శరీరానికి అందుతుందని, అదే దీర్ఘ ప్రాణాయామాన్ని 24 నిముషములు చేస్తే మనిషికి రోజంతా సరిపడా శక్తిని అందుకోగలడని వారు తెలియజేశారు. మన కణాల అవసరాలను దీర్ఘ ప్రాణాయామము అంత బాగా తీర్చగలదు. కాబట్టి మనిషికి అంత శక్తి వస్తుంది.

7. ఈ ప్రాణాయామం చేయడం వలన దీర్ఘశ్వాసములు అలవాటు అయ్యి, పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు గానీ, వండని ఆహారం తీన్నప్పుడు గానీ, ప్రాణాయామము పూర్తి అయినప్పుడు గానీ శ్వాసములను పరిశీలిస్తే ఎంతో నెమ్ముదిగా, తెలియనంత తెలికగా జరుగుతూ ఉంటాయి. శ్వాసములు అనేవి మనకు తెలియనంత నెమ్ముదిగా జరుగుతున్నాయంటే శరీరంలోని కణాలన్నీ పూర్తి ప్రాణవాయువుతో నిండి ఉన్నట్టు అర్ధం. శ్వాస తీసుకుంటున్నామా? లేదా? అన్నట్టుగా జరగడం అనేది సహజమైన ప్రక్రియ. ఇలా శ్వాసక్రియ జరగడం అనేది ఊపిరితిత్తులు పూర్తిగా పనిచేస్తూ, గాలిని బాగా నింపుకుంటున్నాయని అర్ధం.

8. ప్రతిరోజూ ఈ దీర్ఘ ప్రాణాయామాన్ని చేయడం వలన ఊపిరితిత్తులలోనికి ప్రవేశించిన దోషాలు, లోపల తయారైన కషాలు, శ్లైష్మాలు మొదలగునవి ఏ రోజుకారోజు లోపల నుండి తెగి బయటపడుతూ శ్వాసనాళాలు, శ్వాసకోశాలు పరిశుభ్రంగా ఉంటాయి. దీనితో లోపల ఉండే చెడు అంటూ ఏమీ ఉండదు. ఏ రోజుకారోజు పేరుకుంటే కొంతకాలానికి దగ్గ రూపంలో బయటకు రావడం జరుగుతుంది. ఈ ప్రాణాయామము వల్ల ఊపిరితిత్తుల లోపల పరిశుభ్రంగా తయారవడం వలన ఆప్పుడప్పుడు వచ్చే దగ్గలాంటివి, పిల్లికూతల్లాంటివి, ఊపిరితిత్తులకు ఇన్ ఫెక్షన్ లాంటివి రాకుండా ఆరోగ్యంగా ఉంటాము.

9. తరచూ ముక్కు రొంపలు పట్టడం తగ్గిపోతుంది. ప్రతిరోజూ గాలిని గట్టిగా పీలిం వదలడం వలన ముక్కు భాగాలలో, సైన్స్ భాగాలలో పేరుకున్న దోషాలు, ఎక్కువ జిగురు ఏరోజుకారోజు బయటకు పోతూ ఉంటాయి. దాంతో చెడు నిలువ ఉండక రొంపలు పట్టవు. త్వరగా ఇన్ ఫెక్షన్స్ లాంటివి ఇక రావు.

10. జ్ఞాపకశక్తి పెరగడం, ఏకాగ్రత పెరగడం అనే విషయాలలో చాలా మంచి మార్పు వస్తుంది. మెదడు కణాలకు ఎక్కువ ప్రాణవాయువు అవసరం అవుతూ ఉంటుంది. దీర్ఘ ప్రాణాయామం వలన మెదడు కణాలకు సరిపడా ప్రాణశక్తి, ప్రాణవాయువు నిరంతరం రోజంతా అందుతూ ఉంటాయి. దీనితో ఆ కణాలు శక్తివంతంగా, చురుకుగా పనిచేయగలుగుతాయి.

11. బరువు బాగా ఎక్కువ ఉన్న వారికి ఈ ప్రాణాయామం ఒక వరం అని చెప్పివచ్చు. బాగా లావు ఉన్నవారికి శరీరంలో రెణ్ణీంపు ప్రాణవాయువు అవసరాలుంటాయి. శరీర అవసరాలను, కణాల అవసరాలను వారి రెండు ఊపిరితిత్తులు సరిగా తీర్చలేవు. దానితో ఎక్కువగా రొప్పుతూ, అలసటతో ఉంటారు. పని బాగా చేస్తే ఆ పనిలో రెక్కలు కదిలే సరికి ఎక్కువ గాలి వెళ్ళే ప్రయత్నం జరుగుతుంది. ఆ పని చేయాలంచే కీళ్లనొప్పులు, కూర్చుంచే బరువు పెరగడం ఇలా రకరకాల ఇబ్బందులు పడుతూ ఉంటారు. కదలకుండా ఒకే చోట కూర్చుని మొత్తం శరీరానికంతటికీ చక్కని ప్రాణవాయువును ఈ దీర్ఘ ప్రాణాయామం ద్వారా అందించవచ్చు. ప్రాణవాయువు చాలకే కాళ్ళ తిమ్ముర్లు, మంటలు ఎక్కువగా వస్తూ ఉంటాయి. ఈ ప్రాణాయామం ద్వారా ఆలాంటి ఇబ్బందులు పూర్తిగా పోతాయి. అలాగే అలసట, రొప్పు లాంటివి లేకుండా చేయవచ్చు. లావు ఉన్న వారికి వచ్చే మత్తు, ఎక్కువ నిద్ధుర ఈ దీర్ఘశ్యాసన ప్రాణాయామాలతో పూర్తిగా పోతుంది.

12. బాగా శారీరక శ్రమ చేసేటప్పుడు వెళ్ళే ప్రాణవాయువుకంచే ఎక్కువ ప్రాణవాయువు దీర్ఘ ప్రాణాయామంలో శరీరానికి అందుతుంది. పనిచేసేటప్పుడు

శక్తి అవసరం అవుతూ ఉంటుంది. ఆ శక్తి శరీరంలో విడుదలైనప్పుడు, దానితోపాటు కార్ఘన్ దయాకైద్ ఎక్కువగా రక్తంలోనికి విడుదల అవుతుంది. ఆ విడుదలైన కార్ఘన్ దయాకైద్ ను బయటకు విసర్జించడానికి మన ఊపిరితిత్తులు ఎక్కువ ఆక్షేజన్ ను ఆ పనిలో అవసరం అయ్యా పీల్చుకుంటూ ఉంటాయి. ఇక్కడ శరీరంలో కార్ఘన్ దయాకైద్ తయారవకుండానే ఎక్కువ ప్రాణవాయువు దీర్ఘ ప్రాణాయామంలో అందరికీ అందుతూ ఉంటుంది.

13. ధ్యానం చేయాలనుకున్న వారికి ఈ ప్రాణాయామం చాలా బాగా సహకరిస్తుంది. ధ్యానంలో మనసును స్థిరంగా అవ్యాడానికి 20, 30 నిముషముల సమయమే పడుతుంది. తరువాత 10, 20 నిముషములు మనసును ఏ ఆలోచనా రాకుండా ఉండే స్థితిలో నిలుస్తుంది. ఈలోపు మరలా అంతరాయం కలుగుతుంది. కూర్చున్న గంటలో అనుకొన్నది పొందడం అనేది చాలా కొద్ది సమయం అని అందరూ చెబుతూ ఉంటారు. ముందు ఈ దీర్ఘ ప్రాణాయామాన్ని 20, 30 నిముషములు చేస్తే వెంటనే మనసును ఆలోచనారహితమైన స్థితిని పొంది యుంటుంది. అప్పుడు ధ్యానంలో కూర్చుంచే గంటనేపూ చాలా స్థిరంగా మనసును ఉంటుంది. బాగా మరిగిన ఎసరులో బియ్యం వేస్తే వెంటనే ఉడకడం మొదలవుతుంది. అలాగే ఈ ప్రాణాయామం చేసి ధ్యానిస్తే వెంటనే ధ్యానంలోకి వెళ్లిపోతాము. నీళ్ళు మరగడానికి, బియ్యం ఉడకుపట్టడానికి ముందు చాలా సమయం పట్టినట్లు, ధ్యానంలో మనసును స్థిరం అవ్యాడానికి ముందు చాలా సమయం వృధా అవుతుంది. ఈ ప్రాణాయామం తేడుతో అందరూ ధ్యానంలో ఎక్కువనేపు, ఎక్కువ ఆనందాన్ని పొందగలరని గట్టిగా చెప్పవచ్చు.

14. ప్రాణాయామం ముందు చేసి తరువాత ఆసనాలు చేస్తే, ఆసనాలు బాగా ఎక్కువనేపు వేయగలుగుతాము. ఈ ప్రాణాయామం ముందు చేయడం వలన శరీరంలో ప్రాణవాయువు నిలవలు బాగా పెరిగి శ్వాసల సంఖ్య బాగా తగ్గి ఉంటుంది. ఇలాంటి స్థితి శరీరానికి తీసుకువచ్చి ఆసనాలు వేస్తుంచే ప్రతీ ఆసనంలో అలుపురాకుండా, ఇబ్బంది లేకుండా ఎక్కువ సమయం ఆసనంలో

ఉండవచ్చు. దీని వలన ఆసనాలలో ఎక్కువ ఘలితం వస్తుంది. ఈ ప్రాణాయమం తోడుతో ఆసనాలు చేస్తుంచే అద్భుతమైన ఘలితాలను పొందవచ్చు.

15. ఈ దీర్ఘ ప్రాణాయమాన్ని ముందుచేసి శ్వాసల సంబ్ధాను బాగా తగ్గించుకోవడం అనేది చేస్తే, మనకు ప్రస్తుతం సమాజంలో వాడుకలో ఉన్న సుఖ ప్రాణాయమాలను, రేచక కుంభకాలను, బాహ్య కుంభకాలను, అంతర్క కుంభకాలను మొదలగు రకరకాల ప్రాణాయమాలను సులువుగా చేయవచ్చు. అప్పుడు చేయడం వలన మనకు ఏమీ ఇబ్బంది ఉండదు. ఈ దీర్ఘ ప్రాణాయమం ముందు చేస్తే ఏ రకమైన మిగతా ప్రాణాయమాలనైనా సులువుగా చేయవచ్చు.

16. ఈ ప్రాణాయమంలో ముఖ్యముగా ముఖం భాగాలను ఎక్కువగా బిగపట్టి గాలి బాగా పీల్చడం, వదలడం చేస్తాము. ప్రాణాయమం ఆపాక ముఖం బిగింపు సదలిస్తాము. అప్పుడు ముఖుభాగాలకు ఎక్కువ రక్తప్రసరణ, ఎక్కువ ప్రాణవాయువు అందుతాయి. దీనితో ముఖంలో మంచి రంగు వస్తుంది. కళ్ళల్లో కాంతి ఎక్కువగా తెలుస్తుంది. ముఖం ఎప్పుడూ నిగనిగలాడుతూ ఉంటుంది. ముఖం ముందుకంచే అందంగా తయారవుతుంది. అందంగా ముఖం ఉండాలని కోరుకునే వారికి ఈ ప్రాణాయమం బాగా పనికి వస్తుంది.

17. మనలో తయారయ్యే ఏ చెడు దహనం అవ్వాలన్నా ఆక్రిషణ్ ఎక్కువగా ఉంచేనే ఆ పని జరుగుతుంది. మన శరీరంలో ప్రాణవాయువు (ఆక్రిషణ్) సరిపడా ఉన్నప్పుడు శరీరంలో నిలవ ఉన్న వ్యాధి పదార్థాలు పూర్తిగా దహనం చెంది, అవి విసర్జకావయవాల ద్వారా పూర్తిగా బయటకు పోతాయి. ఈ దీర్ఘ ప్రాణాయమం ద్వారా శరీరంలోని విసర్జనక్రియ చాలా చురుగ్గా నడుస్తుంది. వ్యాధిపదార్థాలు శరీరంలో పేరుకోకుండా సహకరిస్తుంది.

18. ఈ ప్రాణాయమం రోజుా చేయడం వలన భవిష్యత్తులో ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన దీర్ఘరోగాలు రాకుండా కాపాడుకోవచ్చు.

19. ఎప్పుడైతే శ్యాసనము మనస్సు మనం చెప్పినట్లు ఎక్కువగా వింటూ ఉంటుంది. కోపం, చిరాకు, చెఫ్సున్ ల నుండి చాలా వరకు బయటపడవచ్చు. మానసిక ప్రశాంతత రోజంతా ఉంటుంది. దేనినైనా ఒపిగ్గా వినే తత్వం మనలో పెరుగుతుంది.

20. అన్నిటికంచే ముఖ్యంగా పదుకున్న వెంటనే నిద్ర పదుతుంది. మామూలుగా మనకు పదుకున్న వెంటనే రకరకాల ఆలోచనలు వచ్చి నిద్రాభంగం అవుతుంది. ఈ ప్రాణాయమం వల్ల సుఖానిద్ర పదుతుంది. దీర్ఘశ్యాసనల వల్ల నిద్రలో కూడా శరీరానికి సరిపడా ప్రాణవాయువు అందుతూ ఉంటుంది. దానితో గురక రాపడం, ముక్కు, గొంతులో అవరోధాలు లేకుండా ఫ్రీగా గాలి ప్రయాణిస్తుంది. నిద్రా సమయంలో కూడా చాలాకాలం ప్రాణాయమం చేయగా మార్పు వస్తుంది. ఎక్కువ నిద్ర అవసరం ఉండదు.

దీర్ఘప్రాణాయమాన్ని నేర్చుకొని, ఎన్నో నెలలు ఆచరించి, దాని ద్వారా పొందిన ఘలితాలను ఎందరో పై విధముగా ఉన్నట్లు తెలియజేయగా ఇక్కడ మీకు అందించడం జరిగింది. మనకు అందుబాటులో ఫ్రీగా అందుతున్న ప్రాణవాయువును కూడా సరిగా పీలుచుకోలేక మనిషి ఎన్నోరకాలైన ఇబ్బందులను అనుభవిస్తున్నాడు. ఈ దీర్ఘప్రాణాయమం ద్వారా మనము పూర్తిగా గాలిని పీలుచుకునే విధానాన్ని నేర్చుకోవడం అవుతుంది. అలా ఎప్పుడయితే నేర్చుకుంటామో పైన చెప్పిన ఘలితాలన్నీ కోరకుండా వచ్చేస్తాయి. మరి ఇన్ని మంచి ఘలితాలను అందిస్తున్న ప్రాణాయమాన్ని ఇక నుండైనా నేర్చుకొని ఇంటిల్లిపాదీ ఆచరించే ప్రయత్నం ప్రారంభించాలి. ఈ రోజుల్లో ప్రతి ఇంటిలోనూ, ప్రతి వ్యక్తిలోను శాంతం, ఒర్పు ఎక్కువగా నశిస్తున్నాయి. శ్యాసన సంబ్యంతకు తక్కువగా ఉంచే అని రెండూ తేలికగా వస్తాయి. ఈ ప్రాణాయమంతో

శరీరానికి వచ్చే లాభాలతో పాటు మానసికంగా వచ్చే మార్పులు ఎక్కువగా ఉంటాయని అనుభవం ద్వారా తెలిసింది. మనం మానసికంగా పరిపూర్ణత పొందాలంచే ఈ దీర్ఘప్రాణాయమాన్ని తప్పనిసరిగా ప్రతి రోజూ చేసి తీరాలి. అలా మీ అందరూ ఈ పై ప్రాణాయమాన్ని ఉపయోగించుకుంటూ మంచి ఫలితాలను పొందుతారని ఆశిస్తున్నాను.

20. సందేహాలు - సమాధానాలు

- రక్తపు జీర ముక్కలో కనిపిస్తే - పోతుందిలే ప్రాణాయామం రెండు రోజులు ఆపేస్తే
- రొంపలు పడితే గాలి పీల్చలేమండి - ముక్కలో తేనె చుక్కలు వేస్తే పోతుందిలెండి
- అవకపోయినా విరేచనం - సాగించు ప్రాణాయామం
- ప్రాణాయామం చేయుట మానకు - పొట్ట భూళీగా ఉన్నప్పుడే అని మరువకు
- ప్రాణాయామంలో లేదు ఏ లోపం - నియమాలు పాటించకపోవడమే నీ లోపం
- రైలు బండిలా మెల్లగా ఆపు - ఆచరించుటలో విషిత చూపు
- కదలకు కఫం బయటకు వస్తే - లాభముండదు వజ్రాసనం నుండి లేస్తే
- ప్రాణశక్తి లోపలికి వెదలి - వ్యర్థపద్ధాలు వస్తాయి కదిలి
- ఏ ప్రాణాయామమైనా కొనసాగించు - శ్యాసనంఖ్యాను విధిగా తగ్గించు
- ఏ జబ్బులున్న వారైనా చేయుచు - మంచి మార్పులు శరీరంలో రావచు
- దైరాయిడ్ పై మంచి ప్రభావం - మారుతుంది దాని స్వభావం
- గర్భాణ్టీస్తులు కూడా ప్రాణాయామం చేయవచు - లోపల బిడ్డకు నిండుగా ప్రాణశక్తినివ్వవచు
- ముక్క చివరి భాగంపై పెట్టు ధ్యాన - సరిగా నడుస్తుంది నీ శ్యాసన
- అలుపు రాకుండా జాగింగ్ చెయ్యి - సైనస్ ఇబ్బంది తగ్గుతుంది రొంపలు ఆవిరి ఆయ్యి
- భోజనం చేస్తే పొట్టనిండా - చేస్తుంది డయాఫ్రమ్ ను సరిగా మూసుకోకుండా
- అరగకుండా పడుకోబోకు - భుక్కాయాసంతో ఇబ్బంది నీకు
- శ్యాసన సంఖ్యాను ముందుగా లెక్కించు - ప్రాణాయామంతో వాటిని తగ్గించు

1. గట్టిగా గాలి పీలిం వదిలేటప్పుడు ఎప్పుడైనా ముక్కల ద్వారా రక్తపుజీరలు (రక్తపుజ తుంపరలు) పడితే ఏమి చేయాలి?

సమాధానం: గట్టిగా గాలి పీలిం, గట్టిగా గాలి వదిలే దీర్ఘశాసనల ప్రాణాయామములో మీరన్నట్లు వందమందిలో ఒకరిధ్యరిలో ఈ సమస్య వస్తూ వుంటుంది. ప్రాణాయామము చేసేటప్పుడు, ముఖ్యముగా గాలి వదిలేటప్పుడు ఆ గాలితో కలిసి రొంపలో రక్తపుతుంపర్లు మనం గుడ్డతో ముక్క తుదుచుకున్నప్పుడు కనబడతాయి. కొంతమందికి గట్టిగా పీలింనప్పుడు ముక్కలో పలుచటి భాగాలు అదిరి లేదా ముక్క లోపలి భాగాలకు పట్టుకున్న గట్టి రొంప ఊడినప్పుడో ఒకటి రెండు చుక్కల రక్తం లోపలి నుండి బయటకు గాలితో గాని, రొంపతోగాని రావడం జరుగుతుంది. ఇలా ఎవరికన్నా జరిగినా కంగారు పదవలసిన పనిలేదు. ఆ పూటకు ప్రాణాయామము మానివేసి తరువాత రోజు మామూలుగా చేయవచ్చు. కాన్త రక్తము ఎక్కువగా వస్తే ముక్క మీద చల్లని తడిగుడ్డ 10, 15 నిమిషములు వేసుకుంటే సరిపోతుంది. మర్మాదు కూడా అలానే అనిపిస్తే రెండు మూడు రోజులు ప్రాణాయామం మాని తరువాత కొనసాగించవచ్చు.

2. ముక్క రొంపలు పట్టినప్పుడు ప్రాణాయామాన్ని అలవాటు ప్రకారము చేస్తే మంచిదా? లేదా మానితే మంచిదా?

సమాధానం: ముక్క రొంప పట్టిన ఒకటి రెండు రోజులలో ముక్కలో చీమిడి బాగా చిక్కబడి, గాలి ఆడకుండా అడ్డగా ఉండి ఇబ్బంది పెడ్డుంది. ఇలా మరీ ఇబ్బందిగా ఉన్నప్పుడు చేయకూడదు. ఒక్కొక్కసారి నీరునీరుగా, పలుచగా రొంప ఉండి గాలి పీల్చుకోవడానికి ఇబ్బంది లేకపోతే అలాంటప్పుడు కొన్ని రకాలు మాత్రమే (రెండు, మూడు రకాలు) చేయవచ్చు. రొంపలున్నప్పుడు ముక్కలో నిలువ ఉన్న చెదును త్వరగా బయటకు గెంటాలంటే ముక్కతో గట్టిగా గాలి పీలిం ముక్కతో వదిలే ప్రాణాయామల కంటే నోటితో నిండుగా గాలి పీలిం, ఆ

గాలిని రెండు ముక్కుల ద్వారా గట్టిగా చీదాలి. ఇలా చేయడం వలన లోపల ఉన్న రొంపలు త్వరగా బయటపడతాయి. రొంపలు పట్టినప్పుడు ముక్కుతో గాలి పీలుష్కోలేము. గాలి లోపలకు సరిగా పీలుష్కోనప్పుడు గాలిని సరిగా బయటకు వదలలేము గదా! అందుచేతనే మనం ఇంతకు ముందు తెలుసుకున్న ఐదు రకాల ప్రాణాయామాలు రొంపలు వచ్చినప్పుడు చేయడానికి ఏలు కాదు. రొంపలు పట్టినప్పుడు - రెండు పూటలా స్నానం చేసేటప్పుడు 20, 30 సార్లు నోటితో గాలిని గట్టిగా పీల్చి ముక్కుతో గట్టిగా వదిలితే ఆ రొంపలు త్వరగా బయటపడి హాయిగా ఉంటుంది. ఆ రొంప ముక్కులో గట్టిగా ఉండి కదలడం లేదంచే, ముక్కులో వ్రేళ్ళ పెట్టి, తేనెను ముక్కులో పూసి 45 నిమిషముల తరువాత పైన చెప్పినట్లు చీదితే ముక్కులు ఫ్రీగా ఉంటాయి.

3. మీరు చేపే ప్రాణాయామాన్ని చేసేటప్పుడు గాలిమొత వస్తుంది. ఇలా ఏ ప్రాణాయామములోను రాదు. మరి ఇలాంటి పద్ధతిని మేము ఎక్కుడా చూడలేదు, చేయలేదు, కనీసం వినలేదు. ఈ పద్ధతి శాస్త్రియమేనా ?

సమాధానం: చాలా మందికి ఈ సందేహం కలుగుతుంది. దీర్ఘ ప్రాణాయామము అనేది మంచిదని అందరికీ తెలిసినప్పటికీ కొందరే చేస్తుంటారు. ఇంగ్లీషు వైద్యులు కూడా దీప్ బ్రీతింగ్ చేయండి ఆరోగ్యానికి మంచిదని చెబుతారు. దీర్ఘప్రాణాయామము అనేది శాస్త్రంలో ఎప్పటి నుండో ఉంది. దీర్ఘప్రాణాయామము చేసేటప్పుడు మిగతావారు నోరు మనలాగ నొక్కడం గానీ, ముక్కు రంధ్రాలను మనలాగ బిగపట్టడం గానీ, మూత్రి చిట్టించడం గానీ చేయరు. దానితో మొత తక్కువగా వస్తుంది. అంచే గాలి తక్కువగా వస్తుంది. దీర్ఘ ప్రాణాయామములో గాలి తక్కువగా వెళ్తితే లాభమేమిటి గాలి ఎక్కువ ఉపాయిత్తుల నుండి వెళ్తినే ఈ ప్రాణాయామము యొక్క అర్థం వస్తుంది. అలా ఎక్కువ గాలిని పీలుష్కోవడానికి నేను చెప్పిన ముక్కు, నోటిలో మార్పులు బాగా సహకరిస్తున్నాయి. ఇక్కడ ఇలా చేస్తే ఎక్కువ గాలి వెళుతుంది కాబట్టి ఎక్కువ మొత వస్తున్నది. అంతేగానీ ఇంకా వేరే భేదం లేదు. చెట్టుకు తగ్గట్లు గాలి

అన్నట్టే, ఇక్కడ మనం చేసే దాన్ని బట్టి గాలి ఆధారపడి ఉంది. మోత ఎక్కువ వచ్చిందని సందేహించినా లాభం మాత్రం ఎక్కువగానే ఉంటుంది. ఏది లాభాన్ని కలిగిస్తుందో అదే నిజమైన శాస్త్రము.

4. ఉదయము విరేచనము అవ్వకపోతే ఆ రోజు ప్రాణాయామం చేయవచ్చునా ?

సమాధానం: సుఖవిరేచనం అయినప్పుడు పొట్ట బాగా లోపలకు వెళుతుంది. గ్యాసెస్ పూర్తిగా పోతాయి. దానితో ప్రాణాయామము చేసేటప్పుడు నిండుగా గాలి వెళ్లడానికి, ఎక్కువనేపు ప్రాణాయామము చేయడానికి వీలు కుదురుతుంది. విరేచనము వెళ్లని రోజున గాలిని పూర్తిగా పైలాగా పీల్చుకోలేము. తక్కువసార్లకే అలుపు రావడం, చేసేటప్పుడు కొద్దిగా కష్టముగా అనిపించడం మొదలగునవి ఉంటాయి. విరేచనము అవ్వకపోయినా ప్రాణాయామము చేస్తే రోజుటిలా పూర్తి ప్రయోజనము రాకపోయినా సగానికంచే ఎక్కువ ఉంటుంది. ప్రాణాయామం చేయడం వలన మనస్సు వెంటనే ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. ఈ ప్రశాంతమైన మనస్సుతో సుఖవిరేచనం ఆయ్యేటట్లు ప్రాణాయామము తరువాత చేసుకోవచ్చ. మానడం కంచే చేయడమే మేలు. పొట్టనిండా గ్యాసు పట్టేసి, మలబద్ధకం వల్ల మరీ ఇబ్బందిగా ఉంచే ఆ రోజు మానవచ్చ.

5. బ్రాహ్మీ ముహూర్తములో ప్రాణాయామము చేయడం కుదరనప్పుడు ఇంకా ఏ శైములో చేయవచ్చు ?

సమాధానం: ఒక్కొక్కసారి రాత్రి లేటుగా పడుకున్నా, సరిగా నిద్రపట్టక తెల్లవారుజామున లేవలేకపోయినా ఆ బ్రాహ్మీ ముహూర్తం దాటిపోతుంది. ఆ శైము అయిపోయింది గదా ఈ రోజుకి మానేధ్వామని ప్రయత్నించకూడదు. ఆ సమయములో ప్రాణాయామము చేస్తే ఆ వాతావరణంలో వచ్చే లాభమేదో మనకు చేయని రోజు అది రాదు తప్ప ప్రాణాయామం వల్ల కలిగే ఫలితం ఇంకో సమయంలో చేసినా వస్తుంది. కాకపోతే ఆ సమయంలో ముక్కు రంధ్రాలు ఫ్రీగా

ఉన్నంత ఇంకో సమయంలో అంత ఉండవు. రోజుల్లా 6, 7 గంటలకు నిద్రలేచేవారుంటారు. పొట్టను ఖాళీగా ఉంచుకోని ఉదయం పూట ఏ సమయంలో చేసినా ఫరవాలేదు. అలాగే మరలా సాయంకాలం పొట్ట ఖాళీగా ఉండి, బాగా ఆకలి వేస్తున్నప్పుడు ఏ సమయంలోనైనా ప్రాణాయామము చేయవచ్చు. పొట్ట ఖాళీ అన్నది ఇక్కడ ముఖ్యంగానీ, ఏ సమయము అన్నది ముఖ్యం కాదు. వీలున్నంతవరకు రెండు పూటలూ చేయడమనేది దృష్టిలో ఉంచుకోవడం మంచిది.

6. ఈ ప్రాణాయామము చేసేటప్పుడు చెవులు దిబ్బడవేసినట్లు లేదా చెవులలోనికి ఎక్కువ గాలి వెళ్ళినట్లు అనిపిస్తుంది. దేని వల్ల?

సమాధానం: మనకు కొంత గాలి వెళ్తేనే చెవులు రెండూ వినపడుతూ ఉంటాయి. ఆ గాలి వెళ్లే శ్యాసనాళాలలో కూడా రొంపలు చేరుతూ ఉంటాయి. కొత్తగా ప్రాణాయామం నేర్చుకునేటప్పుడు ఇలా గాలిని గట్టిగా పీల్చడం వలన, వదలడం వలన ఆ రొంపలు కదిలి చెవులు దిబ్బడి వేసినట్లు ఒకటి రెండు క్షుణాలు అలా అనిపిస్తాయి. కాసేపట్లో వాటంతటవే సర్దుకుపోతాయి. ఎక్కువ గాలిని మనం పీల్చినప్పుడు, ఆ ఎక్కువ గాలి శ్యాసనాళాల గుండా చెవులకు ఎక్కువ వెళ్ళినట్లు అనిపిస్తుంది. మనకు ముక్కు రొంపలు పట్టినప్పుడు చెవులు సరిగా వినబడునట్లు ఉండడానికి కూడా ఈ రొంపలే కారణం. వారం, పది రోజులు ప్రాణాయామం అలవాటయితే పైన చెప్పిన రెండు ఇబ్బందులు అనిపించవు. మళ్ళీ ఎప్పుడు రొంపలు పడితే ఆ రోజు నుండి మరలా అనిపిస్తాయి.

7. పుట్టు చెముడు, పుట్టు మూగ పిల్లలు నోటితో సరిగా గాలిని ఉడలేనందువల్ల వారికి మాటలు రావంటారు. ఈ దీర్ఘశ్యాసనల ప్రాణాయామము చేసే వారికి లాభం ఏమైనా ఉంటుందా ?

సమాధానం: నీటిని సీసాలో సగం పోసి మనం ఉడితే అందులో నీరు కదిలి బుడగలు వస్తాయి. అదే మూగ, చెముడు ఉన్న పిల్లలు చేసే అలా కదలికలు

ఉండవు, ఊరలేరు. ఈ ప్రాణాయమముల ద్వారా వారి నోటిలో కండరాలకు, నరాలకు బాగా వ్యాయమం జరుగుతుంది. అలాగే సరిగా గాలి వెళ్తేనే చెవులు వినపడతాయి. సరిగా గాలి వెళ్తేనే నోటిలో నుండి మాట వస్తుంది. ఈ ప్రాణాయమము ద్వారా రక్తప్రసరణ, ప్రాణశక్తి నోటిలో ఈ అవయవాలకు బాగా జరుగుతుంది. గాలిని మెల్లగా ఊదేటట్లు కొంత సహకారం చేస్తుంది. ఇలా ప్రయత్నించి సాధించిన వారు కూడా ఉన్నారు.

8. ఇంత గట్టిగా గాలిని పీల్చి వదలడం వలన లోపల రక్త నాళాలకు గానీ, తలలో నరాలకు గానీ ఏమైనా నష్టమా?

సమాధానం: గాలిని పీల్చేటప్పుడు, వదిలేటప్పుడు వచ్చే శబ్దాన్ని బట్టి కొంతమందికి ఇలా అనిపిస్తుందే తప్ప తల లోపల ఏ రకమైన ఇబ్బందులు ఉండవు. మనం పీల్చే గాలి, వదిలే గాలి యొక్క ఒత్తిడి వెళ్ళి నరాల మీద, రక్తనాళాల మీద అసలు పడదు. ఈ గాలి ఒత్తిడి కేవలం ముక్కు లోపల భాగాలపై, గాలి వెళ్ళి గొట్టాలపై పడుతుంది తప్ప మరెక్కడా ఉండదు. గాలి ఒత్తిడికి ముక్కులో భాగాలకు, గొంతులో భాగాలకు ఏమీ ఇబ్బంది ఉండదు. తలను పైకి క్రిందకు కదపడం వలన ఇతర ఇబ్బందులు ఏమీ రావు.

9. ప్రాణాయమము చేసి ఆపిన తరువాత కొన్నిసార్లు కళ్ళు తీరిగినట్లు, మరికొన్నిసార్లు తలలో నరాలు కదిలినట్లు అనిపిస్తున్నాయి. దేనివల్ల?

సమాధానం: ఇలా చాలా మందిలో జరుగుతుంటుంది. ఇది ప్రాణాయమం లో లోపం కాదు. ప్రాణాయమం చేసేటప్పుడు చెప్పిన నియమాలను కొన్నింటిని సరిగా పాటించనందువల్ల వచ్చిన ఇబ్బందులు మాత్రమే ఇవి. రెండు, మూడు, నాల్గవ రకాల ప్రాణాయమాలు చేసేటప్పుడు తలను పైకి, క్రిందకు కదపడం జరుగుతుంది. సుమారుగా నిమిషానికి 20-30 సార్లు తల పైకి - క్రిందకు కదులుతుంది. అలుపు వచ్చే వరకు ప్రాణాయమాన్ని అలా చేసి ఇక చేయలేనప్పుడు సదన్ గా తలను అలా ఆపడం చేస్తారు. ఇలా సదన్ గా తలను

ఆపదం వలన పైన చెప్పిన ఇబ్బందులు రావడం జరుగుతున్నది. కొంత స్నీక్ తో వెళ్తున్న బ్స్ నుండి దిగి ముందుకు కదలికలు లేకుండా నుంచుంచే మనం వెంటనే పడిపోతాము. బ్స్ కు సదన్ బ్రేకు వేస్తే లోపల జనాలకు ఎలా ఊపు వస్తుందో అలానే తలను పైకి క్రిందకు కదిపి సదన్ గా ఆపదం వల్ల కూడా తల తిరుగుతుంది. తలలో నరాలు ఊపినట్టుగా ఉంటుంది. ప్రాణాయామాన్ని ఆపేటప్పుడు 5-10 సార్లు క్రమేపి గాలి ఒత్తిడిని, తల ఊపును రైలుబండి మెల్లగా ఆగే విధముగా తగ్గించుకుంటూ వచ్చి అప్పుడు ఆపాలి. అలా మెల్లగా ఆపితే అసలు ఆ ఇబ్బందులు ఎన్నడూ రావు. అలాగే తలను కదిపేటప్పుడు కళ్లను పూర్తిగా మూసి ప్రాణాయామం చేయాలని చెబుతాము. కొంతమంది ఎక్కువసేపు దేన్ని చూడకుండా ఉండాలంచే ఉండలేరు. ఏరు తల ఆపిన వెంటనే కళ్లు తెరుస్తారు. సదన్ గా ఊపును ఆపి కళ్లు తెరవడం వలన కళ్లు తిరిగినట్టు కాసేపు అనిపిస్తుంది. ఈ ఇబ్బంది రాకూడదంచే ప్రాణాయామం ఆపిన ఒకటి, రెండు నిమిషాల తరువాత కళ్లు తెరిస్తే కళ్లు తిరగవు.

10. ప్రాణాయామం చేసేటప్పుడు గొంతులో కఫం కదిలి వస్తూ వుంటుంది. దానిని వజ్రాసనం నుండి మధ్యలో లేచి ఊయాలా లేదా ఇబ్బంది అయితే మ్రీంగవచ్చా?

సమాధానం: మనం ప్రాణాయామాన్ని వజ్రాసనంలో కూర్చుని చేస్తూ వుంటాము. ఇలా 15, 20 నిమిషములు కదలకుండా కూర్చోవలసి వస్తుంది. 5, 10 నిమిషములలో రెండు కాళ్లు అలా కూర్చున్నందువల్ల తిమ్మిర్లు ఎక్కుతూ ఉంటాయి. ప్రాణాయామము చేసేటప్పుడు గొంతులో కఫాలు, ముక్కులో రొంపలు కదిలి బయటకు వస్తాయి. మనం వాటిని ఊయాలనిపిస్తుంది. లేవాలంచే కాళ్లు తిమ్మిర్లు. ఊయడానికి కూర్చున్న చోటు బాగోదు. ఈ బాధలను చూసి మ్రీంగితే ఎమవతుందిలే అనిపిస్తుంది. ఎవరైనా రొంపలు, కఫాలు ఉన్నవారు ప్రాణాయామము చేసేటప్పుడు వాటిని వేయడానికి ఏదైనా వాత న్యాన్ పేపర్ గాని, ఊమ్మిడబ్బాగాని, చేతిగుఢ్ గాని దగ్గర ఉంచుకోవాలి. ప్రాణాయామము

చేసేటప్పుడు కొంతమందికి 5, 6 సార్లు లేచి ఇలా ఊయవలని వస్తుంది. వజ్రాసన్ లో కూరుచున్నాక కదలకుండా అలానే ఎక్కువనేపు కూరుచుంచే లాభం ఎక్కువ ఉంటుంది. ఇలా ఉమ్మి కోసం లేస్తూ ఉంచే వజ్రాసనంలో రావలనిన ఘలితం కాళ్ళకు రాదు. లేదా ఊయడానికి అనుకూలమైన చోట, బయట ప్రదేశంలో అయినా కూరుచుని చేయవచ్చు. ఆ కఫొన్ని గాని, రొంపను గాని మ్రింగకూడదు. అందులో టాక్సిన్ను, పాయిజన్ను ఉంటాయి. మనలో ఉన్న దోషాలు ఆ రూపంలో బయటకు పోవాలే తప్ప మళ్ళీ మనలోనికి రాకూడదు.

11. ప్రాణాయామము ప్రారంభించిన కొత్తలో తలనొప్పులున్నవారికి ఆ నొప్పులేమైనా ఎక్కువ అవ్యవచ్చా?

సమాధానం: తలనొప్పులున్న వారిలో కొంతమందికి తల కదిలినా, అదిరినా, ఏదన్నా పనిలో మెడను ఎక్కువసార్లు ముందుకు వంచినా కొంత తలనొప్పి రావడం గాని, ఎక్కువ అవడం గాని ఉంటుంది. అలాంటివారికి ఈ ప్రాణాయామములో ముఖం కండరాలు, నోటి భాగాలు గట్టిగా బిగపట్టడం వలన కొంత తలనొప్పి అనిపిస్తుంది. మరికొంత మందిలో తలను వెనక్కి, ముందుకు వంచడం వలన మెద భాగాల కదలికలు ఎక్కువ అయ్య కూడా తలనొప్పి రావచ్చు. మెడనొప్పులున్న వారు ఈ ప్రాణాయామములో చెప్పిన పరతులను మరచి చేస్తే ఆ తప్పుల కారణంగా తలనొప్పులు వస్తాయి. మరికొంతమంది ప్రారంభంలో కొద్దిసేపు చేసి ఆపకుండా, అనుభవం వచ్చినవారు చేసినంత సేపు చేస్తారు. ఏరి దృష్టిలో ఈరోజే ఘలితం రావాలనే తాపత్రయంతో ఎక్కువ చేసి నొప్పులు తెచ్చుకుంటారు. ప్రారంభంలో 5, 6 రోజుల పాటు 7, 8 సార్లు శ్యాసలను ఒక్కురకం ప్రాణాయామంలో చేసి ఆపితే శరీరం కండరాలు, నరాలు ఇవన్నీ ఆ కదలికలకు అలవాటుపడతాయి. ఇలా క్రమేపి చేయడం అనేది దృష్టిలో ఉంచుకుంచే తలనొప్పులు ఎవరికీ ఎక్కువ అవ్యవు.

12. ఈ ప్రాణాయమం చేయడం ఆరంభించాక కొత్తలో ముక్క రొంపలు పశ్చే అవకాశం ఉందా? అలాగే జ్వరాలు కూడా ఏమైనా రావచ్చా?

సమాధానం: ఎక్కువమందిలో కొత్తలో రొంపలు పట్టడం జరుగుతుంది. సైన్స్ భాగాల్లో, ముఖం ముక్క భాగాల్లో ఎవరికైతే రొంపలు నిలువ ఉండి ఉంటాయో వారిలో రొంప పట్టడం జరుగుతుంది. ఆ నిలవ ఉన్న రొంపలు ఇంకా కొన్ని రోజుల తరువాత పెరిగి పెరిగి అప్పుడు గానీ రొంపపట్టి బయటకు రావు. మనం దీర్ఘ ప్రాణాయమం ద్వారా, గాలిని గట్టిగా పీల్చుకోవడం ద్వారా ఈ ఒత్తిడికి ఆ నిలువ ఉన్న రొంపలు కదిలి ముక్కలు ద్వారా బయటకు వస్తాయి. దీని వలన నష్టము లేదు. ఈ ప్రాణాయమము మొదలు పెశ్చేసరికి నాకు లేని రొంప పట్టింది, ఇది నాకు పడలేదు అనుకొని ఎవరూ మానకూడదు. రొంప అనేది మనలో చెడును బయటకు తీసుకు వచ్చేది. ప్రాణాయమం వల్ల ఆ చెడు త్వరగా కదిలి బయటకు పోతూ ఉంటుంది. అలాగే కొంతమందిలో జ్వరాలు మామూలుగా రావలసి, ఈ ప్రాణాయమం మొదలుపెట్టిన రోజులలో వస్తే దీని మొదకు తోస్తారు. ప్రాణాయమము చేయడానికి, జ్వరాలు రావడానికి సంబంధం లేదు. కాకపోతే మనలోనికి ఎక్కువ ప్రాణశక్తి వెళ్లినపుడు లోపాలున్న వ్యర్థపదార్థాలు కదిలి బయటకు పోయే ప్రయత్నం చేస్తాయి. ఆ ప్రక్రియ చురుగ్గా జరిగి ఎవరికన్నా జ్వరాలు వస్తే ఒకవేళ రావచ్చు. అంతేగాని ప్రాణాయమం వల్ల అని అనడానికి ఆధారం లేదు.

13. మీరు చెపిన ప్రాణాయమము మేము నేరుచొని ప్రతిరోజూ చేయాలనుకుంటున్నాము. మేము ఇప్పటికీ ఎన్నో సంవత్సరముల నుండి వేరే రకాల (మెల్లగా చేసేవి) ప్రాణాయమాన్ని ప్రతిరోజూ చేయడం జరుగుతున్నది. ఈ ప్రాణాయమంతో పాటు మాకు తెలిసినవి కూడా చేయవచ్చా? అలా చేయదలిస్తే ఏది మందు చేయాలి? అలా చేస్తే లాభముంటుందా?

సమాధానం: ఇప్పటికే చాలామంది చాలా రకాల ప్రాణాయమాలను అభ్యసించి ప్రతిరోజు సాధన చేస్తుంటారు. అందరికీ ఎక్కువగా తెలిసింది నుఖ్యప్రాణాయమము. దీనిని మెల్లగా గాలి పీలిం వదిలే విధముగా చేస్తారు. అలవాటున్నవారు ఆ ప్రాణాయమాలను మానవద్దు. వాటికున్న లాభం వాటిలో ఉంది. రెండు ప్రాణాయమాలను చేయడంలో తప్పు లేదు. లాభమే ఉంది. ముందుగా దీర్ఘశ్వాసల ప్రాణాయమాన్ని, అంచే నేను చేపే దానిని చేస్తే మంచిది. దీనితో శ్వాసనాళాలు, ఊపిరితిత్తులు పూర్తిగా శుభ్రం అయ్యి, వేడికి వ్యాకోచించి, ఊపిరితిత్తుల చివరి వరకు గాలి వెళ్ళే విధముగా మారి ఉంటాయి. దీర్ఘప్రాణాయమం వల్ల శరీరంలో, రక్తంలో ప్రాణశక్తి ఎక్కువగా ప్రవహిస్తూ, ప్రాణశక్తి నిలవలు పెరిగి ఉంటాయి. ఇలా శరీరాన్ని, శ్వాసక్రియను మెరుగుపరచుకొని అప్పుడు నుఖ్యప్రాణాయమాలు, కుంభక ప్రాణాయమాలు చేస్తే ఇంకా ఎక్కువసేపు శ్వాసని నియత్రించగలుగుతారు. శరీరంలో ప్రాణశక్తి నిలవలు తక్కువగా ఉన్నప్పుడు నుఖ్యప్రాణాయమాలు, మెల్లగా గాలి పీలిం వదిలే ప్రాణాయమాలను సరిగా చేయలేదు. తొందరగా అలుపు వస్తుంది. ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. ఎవరి నమ్మకం వారికుంటుంది. ఎందులో మంచి ఉంచే అదే మనకు శ్రేయస్కరం. నేను చెప్పిందే చేయాలని లేదు. మీకు అనుభవంలో ఏది మీకు సుఖాన్ని, మానసిక శాంతిని, ఆరోగ్యాన్ని, శ్వాసల సంఖ్య తగ్గించడానికి పనికివస్తే దానిని కొనసాగించండి. ఏ ప్రాణాయమమైనా చేయండి కానీ అవి చేసే ముందు నేను చెప్పిన దీర్ఘ ప్రాణాయమాన్ని కొంతకాలం చేసి చూడండి. ఫలితాన్ని పరిశీలించండి. అప్పుడు ఎలా మంచిగా ఉంచే అలా వెళ్ళండి. అదే అన్నిటికంచే ఉత్తమం.

14. ఈ ప్రాణాయమం సరిగా చేయడం కుదరకపోతే ఏమైనా దుష్పలితాలు ఉంటాయా ?

సమాధానం: ఈ ప్రాణాయమములో ఎక్కువ తప్పులు చేసే అవకాశం అసలు లేదు. పైగా గాలిని నిండుగా పీల్చుకోవడం, పూర్తిగా వదలడం అంతే తప్ప

ఇందులో మంత్రంగానీ, తంత్రం గానీ, కన్ ఫ్యాజన్ గానీ లేదు. అసలు ఈ ప్రాణాయమం సరిగా చేయడం రాకపోతే మీకు గాలిని పీల్చుకోవడం సరిగా రాలేదని అర్థం. గాలిని సరిగా పీల్చునప్పుడు అసలు నష్టమందదు. కాకపోతే బాగా నిండుగా గాలి పీల్చగలిగినప్పుడు వచ్చినంత లాభం మీకు రాకపోవచ్చు గానీ నష్టం రాదు. ఈ ప్రాణాయమం చేయడం కుదరకపోతే ఫలితం ఆశించినంతగా రాదు. అదే మీరు కుంభించే ప్రాణాయమాలను, మెల్లగా చేసే ప్రాణాయమాలను సరిగా చేయకపోతే నష్టమంటుంది. మీ శరీరంలో ఆక్షిజన్ నిలవలు సరిగా లేకపోయినా బలవంతంగా గాలిని కుంభించడం చేస్తే ప్రాణశక్తి లోపం శరీరానికి, మొదడుకు రావచ్చు. అనుభవం వస్తేగానీ అందులో ఫలితం రాదు. ఇందులో అయితే అనుభవం రాకపోయినా మొదటి రోజు నుండి ఎంతో కొంత ఫలితం వస్తూ ఉంటుంది. నష్టమనేది ఏ విధముగానూ ఉండదు.

15. గుండె జబ్బులు, మిగతా దీర్ఘరోగాలున్నవారైనా ఈ దీర్ఘశావసల ప్రాణాయమాన్ని చేయవచ్చా? ఏమైనా ఇబ్బందులు ఉంటాయా?

సమాధానం: గుండె జబ్బులు వచ్చిన తరువాత డీఎం బ్రీతింగ్ ప్రాణాయమం చేస్తే గుండెకు గాలి బాగా ఆందుతుందని డాక్టర్లు చెబుతూ ఉంటారు. గుండెకు, ఊపిరితిత్తులకు చాలా దగ్గర సంబంధం ఉంటుంది. దీర్ఘప్రాణాయమం చేయడం వలన రక్తంలో ప్రాణశక్తి ఎక్కువగా ప్రయాణిస్తూ గుండె అవసరాలకు కావలసిన ఆక్షిజన్ ను బాగా సరఫరా చేస్తూ ఉంటుంది. గుండెకు, గుండె కండరాలకు సరిపడా ప్రాణశక్తి ఆందుతూ ఉంచే గుండె నోపిగా రాదు. గుండె ఇబ్బందులున్న వారికి ఎక్కువగా అలుపు, ఆయసాలు ఎక్కువగా గాలి చాలక వస్తూ ఉంటాయి. ఈ ప్రాణాయమము చేస్తే ఆయసము అవి వెంటనే మార్పు వస్తాయి. గట్టిగా గాలి పీలిప్పి వదలడానికి గుండె ఎక్కుడ ఆగిపోతుందేమౌని భయపడుతూ ఉంటారు. గట్టిగా గాలి పీలేస్తే కదలికల వలన, గుండెకు ఎలాంటి ఇబ్బంది ఉండదు. అలాగే దీర్ఘ రోగాలతో బాధపడేవారు కూడా ఈ ప్రాణాయమాన్ని చేయడం మంచిది. శరీరంలోని కణాలన్ని వాటి విధులను

సమర్థవంతంగా నిర్వహించాలంచే కణాలకు ముందు కావలసింది ప్రాణశక్తి. అలాగే కణాలు రిపేరు చేసుకోవాలన్నా రోగాల నుండి శరీరాన్ని రక్షించాలన్నా ముందు కావలసింది ప్రాణశక్తే. అలాంటి ప్రాణశక్తిని బాగా శరీరానికి అందించేటట్టు చేసేదే దీర్ఘప్రాణాయామము. ఇలాంటి ప్రాణాయామాన్ని ఏ జబ్బులున్న వారైనా, ఏ జబ్బు లేని వారైనా చేయవచ్చు.

16. ఈ ప్రాణాయామం వల్ల ధైరాయిడ్ ఇబ్బంది ఉన్నవారికి ఏమైనా లాభం ఉంటుందా ?

సమాధానం: మెడ భాగంలో ధైరాయిడ్ గ్రంథి ఉంటుంది. అది బాగా పని చేయాలంచే ఆహారం ద్వారా అయోడిన్ అందదమే దానికి ప్రధానం కాదు. ధైరాయిడ్ గ్రంథికి సరిగా రక్తప్రసరణ జరగకషోయినా, రక్తంలో ఉన్న పోషక పదార్థాలు, అయోడిన్ సరిగా చేరవు. దాని వల్ల కూడా గ్రంథికి ఇబ్బంది వస్తుంది. ప్రాణాయామం అనేది ధైరాయిడ్ ఇబ్బంది, గాయటర్ ఇబ్బంది (గొంతు దగ్గర ముందు భాగం వాపు రావడం) ఉన్నవారికి బాగా పనికి వస్తుంది. ప్రాణాయామం చేసేటప్పుడు మెడ, గొంతు భాగానికి బాగా రక్తప్రసరణ జరుగుతుంది. గొంతులో ఉన్న ధైరాయిడ్, దానికి సంబంధించిన కండరాలు ప్రాణాయామం చేసినంతసేప్పా పైకి, క్రిందకు బాగా కదులుతాయి. దీనితో వేడి పుట్టి ఆ భాగములో వచ్చిన వాపులాంటివి మెల్లగా కరుగుతూ ఉంటాయి. ప్రాణాయామం వల్ల ధైరాయిడ్ పనితీరు, రక్త ప్రసరణలలో వచ్చే మార్పుల వల్ల కొంతమందికి మందులు ఆవసరం లేకుండా కూడా ధైరాయిడ్ ఇబ్బందులు కొన్ని తగ్గుతూ ఉన్నాయి. ప్రాణాయామం చేయడం అనేది ఈ విషయంలో చాలా మంచిదే.

17. ఈ ప్రాణాయామం వల్ల జ్ఞాపకశక్తిని, ఏకాగ్రతను ఏమైనా పెంపాందించుకోవచ్చా?

సమాధానం: మన శరీరంలోని అన్ని అవయవముల కంటే మెదడుకు ముఖ్యముగా ఎక్కువ ప్రాణశక్తి కావాలి. ప్రాణశక్తిని బట్టి కూడా మన మెదడు

చురుకుదనం అనేది కొంత ఆధారపడి ఉంటుంది. తీసుకునే ఆహారంలో ప్రాణశక్తి ఎక్కువగా ఉన్నా, మన రక్తంలో ప్రాణశక్తి నిలవలు బాగా ఎక్కువగా ఉన్నా మనస్సుకు ఎక్కువ ప్రశాంతత కలుగుతుంది. అలాంటి ప్రశాంతత ఉన్నప్పుడు ఏ పని చేసినా ఏకాగ్రతతో చేయగలుగుతాము. ఆ ప్రశాంతత మన మనస్సుకు కలిగినప్పుడు ఇంపకశక్తి కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్రాణశక్తి సరిగా అందనప్పుడు ముందు దెబ్బ తీసేది మెదడు కణాలు. అలాగే ప్రాణశక్తి బాగా అందితే మెదడు కణాల పని తీరు వేరేగా ఉంటుంది. ప్రాణాయమం అనేది ఈ విషయంలో చాలా బాగా పనికి వస్తున్నది. ప్రాణాయమం చేయకముందు, ప్రాణాయమం చేసిన తరువాత మానసిక స్థితిలో ఎంతో చెప్పలేనంత మార్పు ఉంటుంది. ఇది అందరూ అనుభవిస్తే గాని తెలియదు. ఈ ప్రాణాయమాన్ని మానకుండా రెండు పూటలా 20, 25 నిమిషాలు చదువుకునే విద్యార్థులు చేస్తే దీని ప్రభావం వారి మనస్సుపై చాలా గొప్పగా ఉంటుంది. వారిలో మందకొడితనం ప్రాణాయమం ద్వారా కొంత తగ్గించవచ్చు.

18. గర్భాణీస్తులు ఈ ప్రాణాయమం చేయవచ్చా ?

సమాధానం: గర్భంలో పెరిగే శిశువు కూడా తల్లే గాలి పీల్చుకోవాలి. అంటే పూర్వం కంటే గర్భం వచ్చాక ప్రాణశక్తి ఎక్కువ కావాలి. గర్భం వచ్చిన దగ్గర నుండి ఈ రోజుల్లో అసలు కదలికలు లేకుండా, పని చేయనివ్వకుండా కూర్చుబెడుతున్నారు. దాంతో చేతులు కదిపేది ఏమీ ఉండదు. చేతులు కదపనప్పుడు శాసన నిండుగా వెళ్ళదు. గాలి వెళ్ళడం తగ్గుతూ ఉంటుంది. అదే పూర్వం రోజులలో అయితే గర్భం వచ్చినా ప్రసవించే ముందు రోజు వరకు అలా కష్టపడుతూనే ఉండేవారు. వారికి, లోపల శిశువు ఎదుగుదలకు కావలసిన ప్రాణశక్తి ఆ పనిలో వెళ్ళాడి. ఆరోగ్యంగా ఉండేవారు. కదలకుండా కూర్చునేవారు పనిలో వెళ్ళాంత ప్రాణశక్తిని ఈ ప్రాణాయమం ద్వారా అందిస్తూ ఆ లోపాన్ని నివారించవచ్చు. గర్భాణీస్తులు ముఖ్యముగా రెండు పూటలా ఈ ప్రాణాయమం చేస్తే మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. రక్తం బాగా శుద్ధి అవుతుంది. లోపల

శిశువు ఎదుగుదలకు, ఆరోగ్యానికి కావలసినంత ప్రాణశక్తి నిరంతరం అందుతూ ఉంటుంది. ఈ కాలపు గర్భిణీ స్నేలకు ప్రాణాయమం ఎంతగానో పనికి వస్తుంది. నెలలు నిండే కొద్దీ పొట్ట పెరిగి, ఆ భారం ఊపిరితిత్తుల క్రింది భాగాలపై పడి శ్వాసలు నిండుగా వెళ్లుకుండా అవుతుంది. ఈ ప్రాణాయమం వల్ల పై రెండు భాగాలే సమర్థవంతముగా ఎక్కువ గాలిని పీలుచ్చొనేటట్లు శరీరానికి సహకరిస్తుంది. ఈ ప్రాణాయమం తప్పనిసరిగా చేయడం మంచిది.

19. వాకింగ్ చేసేటప్పుడు, మెల్లగా పరిగెత్తేటప్పుడు శ్వాసలను ఎలా తీసుకుంటే మంచిది ?

సమాధానం: వాకింగ్ చేసేటప్పుడు గానీ, మెల్లగా పరిగెత్తేటప్పుడు గానీ ప్రక్కవారితో మాట్లాడటం, ప్రక్కవారి గురించి ఎక్కువ ఆలోచించడం లేకుండా చేసుకొని మనస్సు శరీరం దగ్గరే ఉంచుకొని చేయడం మంచిది. వాకింగ్ లోగానీ, మెల్లగా పరుగులో గానీ ఊపిరితిత్తుల పై రెండు భాగాలలోనికి మాత్రమే గాలి వెళుతూ ఉంటుంది. ఊపిరితిత్తుల చివరి భాగం వరకు గాలి వెళ్ళేటట్లు ఏ పని చేసినా ఆది మంచిదే. వాకింగ్, పరుగులో కూడా గాలి ఊపిరితిత్తుల చివర భాగాల వరకూ వెళ్ళేటట్లు మనం చేసుకోవచ్చ. మనస్సును నడిచేటప్పుడు రెండు ముక్కుల చివరి భాగాల మీద లగ్గుంచేసి, గాలిని మెల్లగా దీర్ఘంగా ఎక్కువసేపు పీలుచ్చుకుంటూ నడవాలి. అలా పీలుచడం వలన ఛాతీ బాగా పైకి లేస్తుంది. ఛాతీ, పొట్ట బాగా పైకి లేచినవి అంటే గాలి నిండుగా ఎక్కినట్లు గుర్తు. మరలా గాలి వదిలేటప్పుడు ఎక్కువసేపు మెల్లగా వదలగలిగితే ఊపిరితిత్తుల చివరి భాగాల్లో నుండి కార్పున్ దయాక్షేడ్ బాగా బయటకు వస్తుంది. ఇలా దీర్ఘశ్వాసలు చేయడం వలన శ్వాస కండరాలు, ఇంటర్ కోష్టల్ మజిల్సు, ఊపిరితిత్తులు బాగా సాగడం, మూసుకుపోవడం చేస్తాయి. దాంతో ఊపిరితిత్తుల పరిమాణం పెరుగుతుంది. అంటే తక్కువ సమయంలోనే తక్కువ శ్వాసలతోనే ఎక్కువ గాలిని పీలుచ్చోవడం జరుగుతుంది. నడిచేటప్పుడు, పరిగెత్తేటప్పుడు ఇలా దీర్ఘశ్వాసలు

తీసుకోవాలంచే మనస్సు అనేది మన దగ్గరే ఉండాలన్నది మాత్రం గుర్తుంచుకోవాలి. ఇలా దీర్ఘశ్యాసనలు చేస్తే ఫలితాలు ఇంకా ఎక్కువగా ఉంటాయి.

20. సైనస్ ఇబ్బంది, రొంప ఇబ్బంది ఎన్ని మందులు వాడినా తగ్గవు. అలాంటి వాటికి ఈ ప్రాణాయమము ఏమైనా సహాయపడుతుందా ?

సమాధానం: రొంపలకు మందులు తాత్కాలిక ఉపశమనమే గానీ పూర్తి నివారణ ఉండదు. ప్రాణాయమము ద్వారా నూటికి 50, 60 మందికి పోతాయి. మిగతా కొంతమందికి ఆహార నియమాలు కూడా మారిస్తే గానీ పోవ. రొంప, సైనస్ ఇబ్బందులున్నవారికి ఎప్పుడూ ముక్కు నుండి రొంప కారుతూనే ఉంటుంది. ముందు వీరు గాలి పీల్చడానికి కూడా వీలుగానీ ఇబ్బంది. ముక్కురంధ్రాల నుండి ఏదో ఒకటి బయటకు కారుతుంచే ప్రాణాయమం చేయడానికి వీలుండదు. వయస్సు తక్కువ ఉన్నవారైతే అలుపు రాకుండా పరుగు (జాగింగ్) చేతులు బాగా ఉపుతూ 20, 30 నిమిషములు చేస్తే మరీ మంచిది. ముందు ఇలా చేయడం వల్ల శ్యాసనాళాలలోని రొంపలు కొఢిగా ఆవిరయ్య ముక్కు రంధ్రాలు ఫ్రీగా అవుతాయి. అదే వయస్సున్న వారు ఆయతే చేతులు బాగా ఉపుతూ, స్నీధుగా చేస్తే (30 నిమిషములు) రొంపలు కొంత ఆవిరయ్య ముక్కు రంధ్రాలు ఫ్రీగా ఉంటాయి. అప్పుడు ప్రాణాయమం 20, 25 నిమిషములు పాటు చేస్తే రొంపలు పుట్టుకుండా లోపల నుండి మార్పు వస్తుంది. రొంపల ఇబ్బంది ఉన్నవారికి ప్రాణాయమం కొత్తలో చేయడానికి 10, 15 రోజులు ఇబ్బంది అనిపించినా, అలవాటులో పూర్తిగా గుణం కనబడుతుంది. వీటితో పాటు కొన్ని ఆహార నియమాలు కూడా పాటించడం మంచిది. మందులు అవసరం లేకుండా ఈ ఇబ్బందులు మరలా రాకుండా జీవించవచ్చు.

21. బహిష్మ సమయంలో ప్రాణాయమము చేయవచ్చా ?

సమాధానం: ప్రాణాయమం అనేది పొట్ట దాని వైభాగాలపై మాత్రమే కదలికలను కలిగిస్తుంది. బహిష్మ సమయంలో గర్భసంచి సున్నితంగా

ఉంటుంది. దాని మీద ఒత్తిడి పడేవి ఏమీ చేయకూడదు. ఆసనొలకు ఆ ఒత్తిడి గర్భసంచి మీద పడి నొపిపుట్టి, బీడింగ్ ఎక్స్‌వ అవుతుంది. ఏ రకములైన ప్రాణాయమము చేసినా గర్భసంచికి ఒత్తిడి కలగదు. అన్ని రకాల ప్రాణాయమములను 20, 25 నిమిషముల పాటు మామూలుగానే కొనసాగించవచ్చు. బహిష్మ సమయాలలో ఎభూమినల్ బ్లాస్టిక్ అనే మొదటి ప్రాణాయమాన్ని పూర్తిగా మాని మిగతా 3, 4 ప్రాణాయమాలను చేయవచ్చును.

22. ఎడినాయ్డ్స్, పాలిప్స్ (ముక్కలో ఆరులు లేదా గడ్డలు) అనేవి ఆపరేషన్ అవసరం లేకుండా తగ్గుతాయా ?

సమాధానం: కేవలం ప్రాణాయమంతోనే అందరికీ పోతాయని చెప్పాలేము. ఆహార నియమాలు, గోరువెచ్చని నీరు త్రాగడం, నీటి ఆవిరి పట్టడం మొదలగునవి చేస్తూ ప్రాణాయమం చేస్తే లాభం ఉంటుంది. బాగా ముదరకుండా కొఢిగా ఇబ్బంది ఉన్నవారికి, ముక్కలో తేనె ప్రాసి 5, 10 నిమిషములు ఆగి ప్రాణాయమం చేస్తే మంచిది. ముందు స్పీడ్ గా నడకగానీ, అలుపు రాకుండా పరుగుగానీ బాగా చేతులు ఊపుతూ చేసి తరువాత ప్రాణాయమం చేయడం మంచిది. ఇలా గాలిని బాగా పీలిచ్చి వదలడం ద్వారా ముక్క రంధ్రాలు ఫ్రీగా అవుతాయి. లోపల వచ్చిన ఇన్ పెక్షన్ మెల్లమెల్లగా తగ్గుతుంది. ఇంకా తగ్గుకపోతే ముందు ఆహార నియమాలను పాటించి, ప్రాణాయమం ఒక నెల రోజుల తరువాత చేయవచ్చు. ఆహార నియమాలు మరియు ప్రాణాయమము ఈ రెండిటినీ కలిపి ప్రయత్నము చేస్తే చాలా వరకు ఆపరేషన్ అనే మాట రాకుండానే నివారించుకోవచ్చు. ఇలా 4, 5 నెలలు ప్రయత్నించి ఫలితం కనబడకపోతే అప్పుడు వేరే ఆలోచన చేయవచ్చు.

23. భోజనం చేసిన వెంటనే పదుకుంటే శాయస్కరియలో ఏమైనా మార్పు వస్తుందా ?

సమాధానం: భోజనం చేసిన వెంటనే మన పొట్ట పూర్తిగా నిండి ముందు ఆ బరువు ఊపిరితిత్తుల చివరి భాగాల మీద అలాగే దయాఘ్రమ్ మీద పడుతుంది. బరువున్న పొట్ట వెళ్ళి దయాఘ్రమ్ సరిగా క్రిందకు మూసుకోకుండా చేస్తుంది. దయాఘ్రమ్ అనే కండరం సరిగా క్రిందకు మూసుకోకపోతే ఊపిరితిత్తులు పూర్తిగా తెరుచుకోవు. దయాఘ్రమ్ పూర్తిగా మూసుకోవడం (సంకోచించుకోవడం) జరిగితేగాని గాలి నిండుగా వెళ్ళదు. దానితో 25-30 శాతం గాలి లోపలకు రావడం తగ్గిపోతుంది. దీని వలన మనకు భుక్కాయసం అని అంటారు. అంటే తినడం వలన వచ్చే ఆయసం అని అర్థం. ఆయసం అనేది ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించినది. ఆయసం అంటే గాలి సరిగా అందకపోవడం. ఇలా ఆయసం వచ్చేటట్లు గాలి అందకపోవడానికి ఆహారమే కారణం. తిన్న వెంటనే పడుకుంటే ఆ బరువు ఇంకా ఎక్కువగా దయాఘ్రమ్ మీద పడుతుంది. అదే మనం భోజనంచేసి ఏదన్నా పనిచేసుకున్నా లేదా నిటారుగా నుంచున్నా, లేదా నిటారుగా కూర్చున్నా ఈ ఇబ్బంది కొఢిగానే ఉంటుంది. అదే పడుకునేసరికి ఎక్కువగా అనిపిస్తుంది. అందుచేతనే మన పెద్దలు తిని పడుకోకూడదంటారు. తిన్నది అరిగేవరకూ తీరుగుతూ ఉంటే ఈ పొట్ట ఒత్తిడి ఊపిరితిత్తులమీద అంతగా పడదు.

24. ఏ వయస్సు వారు ఈ ప్రాణాయామం చేయవచ్చు?

సమాధానం: ఈ ప్రాణాయామం చేయడానికి వయస్సుతో నిమిత్తం లేదు. మూడు సంవత్సరముల పిల్లవాడి నుండి ప్రాణమున్న ముసలివారి వరకు చేయవచ్చు. పిల్లలు బాగా ఆడుకుంటారు కదా వారికెందుకు అనిపించవచ్చు. ఎంత ఆడినా గాలి ఇంత ఒత్తిడిగా వెళ్ళదు. దానితో శ్లేష్మాలు, కఫాలు ఊపిరితిత్తులలో తయారవుతూ వుంటాయి. తరుచూ ఏదో ఒక ఇన్ ఫెక్షన్లు వస్తూ ఉంటాయి. అదే పిల్లలకు ఈ ప్రాణాయామం నేరిపుస్తే పిల్లలకు తరుచూ వచ్చే రొంపలు, దగ్గలు త్వయిల్లగా రాకుండా ఉంటాయి. పిల్లలకు ఈ ప్రాణాయామాన్ని చేయించడం వల్ల మనస్సు చాలా చురుగ్గా వుంటుంది. చదువు బాగా వస్తుంది. మేము ఈ మార్పును

చాలా మందిలో చూడడం జరిగింది. అలాగే ముసలి వారి చేత కూడా చేయినే మంచిది. వారు వయసు పెరిగే కొఢ్హి తిరగడం మానేస్తారు. దానితో పూర్తిగా కదలికలు లేక గాలి వెళ్వడం కూడా తగ్గిపోతుంది. అదే ఈ ప్రాణాయమాన్ని చేస్తే ఏ ఇబ్బందీ లేకుండా గాలి నిండుగా, సులువుగా వెళుతుంది. ఈ ప్రాణాయమం వల్ల ముసలివారికి నిద్ర బాగా పడుతుంది. కదలకుండా కూర్చుని తినడం వల్ల కఫాలు ఎక్కువ వచ్చి ముసలివారు ఎక్కువ ఆయసపడుతూ ఉంటారు. ఆ ఇబ్బంది ఇక ఉండదు. ముసలివారికి మనస్సు ఆందోళనగా ఉంటుంది. మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది. అందుచేత వయస్సుతో నిమిత్తం లేకుండా ఇంటిల్లిపాదీ అందరూ చేయదగ్గ ప్రాణాయమము ఇది.

25. శ్యాసల సంఖ్యను ఎలా లెక్కించుకోవచ్చు ?

సమాధానం: ఎవరికివారు లెక్క వేసుకోవచ్చు లేదా ఒకరు ఇంకొకరికి లెక్క వేయవచ్చు. నిముషాలముల్లు ఉన్న గడియరం ఉండాలి. పొట్టలో ఆహారం లేనప్పుడు ఉదయం పూట చూసుకుంచే అది మన సహజస్థితిని తెలియజేస్తుంది. పొట్టలో ఆహారం ఉన్నప్పుడైతే రకరకాలుగా ఉంటుంది. ఒక్కొక్క ఆహారానికి ఒక్కొక్క రకంగా ఉంటుంది. భోజనం చేసిన తరువాత ఎంత ఉంటుందో తెలుసుకోవాలంచే అప్పుడు చూసుకోవచ్చు తప్ప, మిగతా సార్లు ఉదయం పూటే మంచిది. మనం వెల్లకిలా కళ్ళు మూసుకోని ట్రీగా పడుకోవాలి. పక్కవారు గడియరం పట్టుకోని మన ఛాతిని పైకి, క్రిందకూ కదలడం గమనించాలి. ఛాతీ పైకి - క్రిందకూ ఒకసారి అలా కదిలితే అది ఒక శ్యాస (ఉచ్చాయస, నిశ్యాస). పడుకున్న వ్యక్తికి మనం ఎప్పటి నుండి లెక్కిస్తున్నామనేది తెలియకుండా ఎప్పుడో 2, 3 నిమిషముల తరువాత నిముషాల ముల్లుని '12' దగ్గర నుండి ప్రారంభించి మళ్ళీ '12' వచ్చే వరకూ ఎన్నిసార్లు (పైకి, క్రిందకు కలిపి ఒకసారి) శ్యాసలు వచ్చినవో లెక్క వేసుకోవాలి. మనం పడుకున్న వారికి తెలిసేటట్లు లెక్కవేస్తే కావాలని వారికి తెలియకుండా తగ్గించి గాలిని ఆపుకుంటూ లాగుతారు. దానితో తక్కువ శ్యాసలు వస్తాయి. మనకు మనం

లెక్కవేసుకున్నా, అలా పదుకొని చేయి పొట్టమీద పెట్టుకొని ఒక ప్రక్క తైమును చూస్తూ లెక్క వేసుకోవచ్చ. కావాలని బిగబట్టి శ్యాసలు తగ్గించి లెక్కలు వేయకూడదు. ఆ శ్యాసల సంఖ్య ఎంత తక్కువ వన్నే అంత మంచిది.

21. అనుభవాలు - అనుభూతులు

ప్రాణాయామం - సుఖజీవనయోగం

నా పేరు విశాల. వయసు 33 సంవత్సరాలు. నేను ప్రతిరోజు ప్రాణాయామం చేస్తున్నాను. కొన్ని సంవత్సరాల క్రితం పుస్తకాలు చదివి ప్రాణాయామం చెయ్యడం జరిగిందికని దాని వలన నాకు ఫలితం కనిపించలేదు. అందువల్ల కొన్నిరోజులు చెయ్యడం, మరల అశ్రద్ధతోమాని వెయ్యడం జరుగుతూ వుండేది. వివాహము అయిన తర్వాత నా భర్త డా. శ్రీ మంతెన సత్యనారాయణరాజు గారు చెప్పిన పద్ధతిలో ప్రాణాయామం చెయ్యడం ప్రారంభించాను.

మనిషి యొక్క ఆరోగ్యానికి, అతను తీసుకోనే గాలిలోని ఆక్షిజన్ పరిమాణానికి ఎంతో సంబంధం వుంటుంది. మనం పీలుళ్కొన్న గాలిలో ఆక్షిజన్ రక్తం ద్వారా ప్రతి కణానికి చేరుతుంది. కణాలలో విడుదలయిన చెడువాయువు (CO₂) మరల రక్తం ద్వారానే ఊపిరితిత్తులకు చేరి అక్కడినుండి బయటకు మనం వదిలే గాలిద్వారా విసర్జించబడుతుంది. కణాలలో జరిగే రసాయనిక చర్యలన్నీ ఆక్షిజన్ సమక్షంలోనే జరుగుతాయి. శరీరంలోని అన్ని అవయవాలు స్క్రమంగా పనిచెయ్యలంచే ప్రాణవాయువు నిండిన రక్తం నిరంతరం అందుతూ వుండాలి. పోషకపదార్థాలున్న ఆహారం, సరిపడినంత నీరు శరీర ఆరోగ్యానికి ఎంత అవసరమో సరిపడినంత గాలిని స్క్రమంగా లోనికి తీసుకోవడం కూడా అంతే అవసరం. ఈ ఆధునిక ప్రపంచంలో లేచిన దగ్గర నుండి పరుగులెడ్డు జీవించడంతో శ్వాసను స్క్రమంగా పీలుళ్కోవడం కూడా మరచిపోయే పరిస్థితి ఎర్పడుతుంది. మనం తీసుకోనే శ్వాసలన్నీ పైపైనే వుంటున్నాయి. దీర్ఘంగా లోనికి శ్వాసను తీసికొనక పోవడం వలన ఊపిరితిత్తుల్లో కొంత భాగం ఎప్పుడూ మూసుకొనిపోయే వుంటుంది. గాలి ఊపిరితిత్తుల చివరిభాగాలవరకూ చేరినపుడే

రక్తంలోనికి ప్రాణవాయువు సరఫరా జరుగుతుంది. కాబట్టి మనం మాములుగా తీసికొనే శ్వాసల వలన శరీరానికి తగినంత పరిమాణంలో ప్రాణవాయువు అందలేదన్నమాట. దీనికారణంగా అనేక రకాలైన ఇబ్బందులు ఏర్పడతాయి. మరి దీనికి పరిష్కార మార్గమేంటంచే డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజుగారు చేపే దీర్ఘప్రాణాయామాన్ని ప్రతినిత్యం ప్రాణీసు చెయ్యడం. ప్రాణాయామం తర్వాత ప్రాణవాయువతో నిండిన రక్తాన్ని శరీరంలోని అన్ని భాగాలకు స్కర్మమంగా అందించాలంచే ఆసనాలు వెయ్యడం.

ఈక దీర్ఘ ప్రాణాయామంలో నా అనుభవాలు మీముందు ఉంచుతాను. ఈ పద్ధతిలో శ్వాసను లోనికి తీసికొన్నప్పుడు ఊపిరితిత్తుల అడుగుభాగం వరకు గాలి వెళ్ళడం స్పష్టంగా తెలుస్తోంది. అదే విధంగా గాలి బయటకు వదిలినపుడు పూర్తిగా ఊపిరితిత్తులు సంకోచించుకొని గాలిని వదిలినట్లు తెలుస్తోంది. ప్రాణాయామం చేస్తున్నంతసేపూ మన శరీరంలోని ప్రతికణం చైతన్యమౌతున్నట్లు అనుభవమౌతున్నది. మనసు నిశ్చలంగా వుంటోంది. మన శ్వాసలకి, మనసుకి ఎంతో సంబంధంముంటుందని పూర్వీకులు కనిపెట్టారు కాబట్టే మనదేశంలోని యోగా పద్ధతులు శ్వాసనియంత్రణానైనే చాలా వరకు ఆధారపడి వుంటాయి. వ్యక్తి యొక్క మానసిక చైతన్యానికి ఔన్నత్యానికి శ్వాసలను అదుపులో వుంచుకోవడం అవసరమవుతుంది. డాక్టరుగారు చేపే పద్ధతిలో వజ్రాసనంలో కూర్చుని ప్రాణాయామం చేయాలి. అసలు వజ్రాసనంలో కూర్చుని కళ్ళు మూసుకోవడంతోనే మనసు నిశ్చలంగా అయిపోతుంది. ప్రాణాయామం ఒక ఇరవై నిమిషాలు చేసిన తర్వాత మన శరీరానికి, మనసుకి వున్న సంబంధం విడిపోయినట్లనిపిస్తుంది. అంతసేపు కదలకుండా కూర్చున్నామన్న ఆలోచన కూడా రాదు. నేను గత 10 సంవత్సరాల నుండి ఒక గంట మెడిచెషన్ రోజూ రెండుపూటలా చేస్తున్నాను. ధ్యానంలో ఇన్ని సంవత్సరాలలో నేను ఎన్నో అనుభూతులు పొందాను. శరీరానికి సంబంధంలేని అతీంద్రియ సుఖాన్ని అనుభవం చేసుకున్నాను. మాములుగా ధ్యానంలో సుఖాసనంలో కూర్చుని

చేసినపుడు అప్పుడప్పుడు మనసు ఏకాగ్రగం కావడానికి కొంత సమయం పశ్చేది. ఒకసారి నిశ్చలష్టితికి వెళ్ళాడు వెనక్కిరాదు కానీ ప్రారంభంలో కొంత ఆటంకమనేది ఎప్పడైనా ఇన్నాళ్లూ చేస్తున్నా వస్తూనే ఉంది. కానీ ప్రాణాయమం చేసిన వెంటనే ధ్యానం కొనసాగిస్తే అద్భుతంగా ఉంటుంది. డా. సత్యనారాయణరాజుగారు చెప్పినట్లుగా ప్రాణాయమమే ఒక యోగవౌతుంది. మీరేమీ ధ్యానం చేయనవసరంలేదు. ప్రాణాయమం చేస్తే చాలని పేశెంట్స్ తో డాక్టరుగారు ఎందుకని అనేవారో నాకు అనుభవపూర్వకంగా అర్థమైంది. అధ్యాత్మిక సాధనలో వున్నవారికి ధ్యానం సరిగు కుదరాలంచే తప్పనిసరిగు ప్రాణాయమం చేయుదం అవసరం. నిర్వలంగా వున్న మనసుతోనే భగవంతునితో కనెక్షన్ ఎర్పరుచుకోగల్లుతాము. ప్రాణాయమం వలన శరీరం, మనసు కూడా చైతన్యవంతమౌతాయి. నేను ప్రాణాయమం చేయుదం ప్రారంభించిన మొదటి నెలలోనే నాలో ఎంతో మార్పు వచ్చింది. శరీరం చురుకుగా అయ్యింది. ఆకలి పెరిగింది, బరువు పెరిగాను, ముఖం కూడా సృష్టమైన మార్పు వచ్చింది. ఆ మార్పు చూసిన వారందరూ గమనించి ఏమి చేసావు చాలా మార్పు కనిపిస్తోందని అడిగారు. ప్రాణాయమం తర్వాత ఆసనాలు వెయ్యిదం కూడా ప్రాణాయమం ఆంత అవసరమైనదని నాకర్ఢమైంది. ఆసనాలు వెయ్యిదం ద్వారా కూడా శారీరకమైన మార్పులే కాకుండా మానసికమైన మార్పులు కూడా కల్పుతాయి.

డా. శ్రీ మంతన సత్యనారాయణరాజుగారు తన అనుభవాలు శాస్త్రియంగా ఎంత నిజమైనవో ప్రాణీకర్త గా అందరికీ చూపిస్తున్నారు. ప్రాణాయమం గురించి ఆయన ప్రత్యేకించి ఒక పుస్తకము వ్రాయడమనేది చాలా విశేషమైన విషయం. ఆయన చెప్పినట్లుగా ప్రాణాయమం యొక్క ఆవశ్యకతను అందరూ తెలుసుకొని ఉక్కగా ఆచరించి, ఆరోగ్యాన్ని పొంది, ఆధ్యాత్మికంగా కూడా ఔన్నత్యాన్ని సాధించాలని నా ఆకాంక్ష.

అందరికీ నా నమస్కారములు.

డా. మంత్రేన విశాల

ప్రౌదరాబాదు.

ప్రాణాయమం - పరిపూర్ణత్వం

"శరీరమాధ్యంఖలు ధర్మసాధనం." అని ఆర్యక్తి - శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పుడే మనం ధర్మకార్యాలు చేయగలము. కాబట్టి ఆరోగ్యాన్ని చక్కగా కాపాడుకోవడం ప్రతి మానవుని కర్తవ్యం. ఈ ఆరోగ్యసాధన మొదలుపెట్టి ఆ తర్వాత జీవిత పరమార్థాన్ని పొందడానికి మనం అధిగమించగల సోపానాలలో ముఖ్యమైనది "ప్రాణాయమం". పతంజలి మహర్షి చెప్పిన అష్టాంగయోగమార్థములోని యమ, నియమ, ఆసనాలు శరీరానికి సంబంధించినవి. ప్రాణాయమ, ప్రత్యాహార, ధారణలు మనస్సుకు సంబంధించినవి. ధ్యానం, సమాధి ప్రభ్రమలు సంబంధించినవి.

ఆరోగ్య సంరక్షణ మహాయజ్ఞాన్ని నిరంతరంగా కొనసాగిస్తున్న గో. డా. మంతేని సత్యనారాయణరాజుగారు ఎంతో అభినందనీయులు. వీరు ఇప్పటికే ఆరోగ్య సాధన మార్థదర్శకములైన సుఖజీవన సోపానాలు 4 భాగములు రచించినారు. ఇప్పుడు ప్రాణాయమము గురించి విపులమైన గ్రంథంతోపాటు మరొక 4 గొప్ప గ్రంథాలను అందిస్తున్నారు.

ప్రాణాయమ సాధన ఇటు శరీర ఆరోగ్యాన్ని అటు మనసిక స్థిరత్వాన్ని అందిస్తుంది. వివిధ పద్ధతుల ద్వారా ప్రాణాయమాన్ని సాధన చేయుటవలన మనం తీసుకునే వాయువు ద్వారా ప్రాణశక్తి కణజాల నిర్మితమైన శరీరంలోని ప్రతి అణువుకు సంపూర్ణంగా అంది రక్తము కూడా శుద్ధి అగును. ప్రాణాయమ సాధన ద్వారా శ్వాసల సంబ్యుత తగ్గి ఆరోగ్యంతో పాటు ఆయువు వృద్ధి చెందును. చంచలమైన మనస్సును ఏ కార్యాన్ని కూడా సాధించలేదు. ఈ మనస్సు మన వశం కావాలి అప్పుడే పరిణామ క్రమంతో మనం ప్రగతిని సాధించగలం. మనస్సును ఎలా వశపరచుకోవాలి? ఇది ఎంతో సూక్ష్మమైనందువలన దీన్ని ప్రత్యక్షంగా

చేబిక్కించుకొనడం అసాధ్యమే అంచే అతిశయోక్తి కాదు. మనస్సును మనదారికి తెచ్చుకోవడానికి శక్తి కాదు, యుక్తి కావాలి. ఆ యుక్తి ప్రాణాయమ సాధనం. ఈ విషయాన్ని భగవాన్ శ్రీ రఘు మహర్షులవారు తమ ఉపదేశ సారగ్రంథంలో ఇలా తెలియపరిచారు.

వాయురోధనా లీయతే మనః |

జాల పక్షివ ద్రోధ సాధనం||

వలలో బడిన పక్షి కదలక యుండు రీతిన, వాయురోధనముచేత (అనగా ప్రాణాయమముచేత లేక గత్యాగతి ప్రత్యవేక్షణము చేత) కట్టబడిన మనస్సు చలించక యుండును. ఇది కూడా ఒక మనో నిగ్రహసాధన యగును.

ఇక్కడ మనకు ఒక ప్రశ్న ఉదయిస్తుంది. వాయురోధన చేత మనస్సు చలించకుండ ఎలా ఉంటుంది? నిజానికి ప్రాణము, మనస్సు ఎంతో అవినాభావ సంబంధము కలిగి ఉన్నాయి. అందుకే ప్రాణాయమం చేత మనస్సు నిగ్రహింపబడుతుంది. దీనేనే శ్రీరఘులు ఇలా బోధించారు.

చిత్తవాయవ శ్చాత్రిషయయతః |

శాఖయోర్ధవయా శక్తి మూలకం ||

మూలశక్తికి రెండు శాఖలు కలవు (అనగా అది రెండు విధములుగా ప్రకాశించును) ఆవేమనిన చిద్యుక్త చిత్తము, క్రియాయుక్త ప్రాణము. అందు ప్రాణము (వాయువు) శరీరమున యతా యతములం (రాకపోకలు) చేయుచు ఆ శరీరమును కాపాడుచుండును. చిత్తము (మనస్సు) దశేంద్రియముల ద్వారా బాహ్యంతర వృత్తులు గలిగి అనగా బయట మరియు లోపల సంచారములను చేయుచు ఒప్పుచుండును.

మనస్సు, ప్రాణము పైకి వేరుగా కనిపించినను, ఆ రెండింటి యొక్క మూల శ్రోతం ఒక్కచే. మన అనుభవంలో ఉన్న శ్యాస్క్రియను క్రమబద్ధికరిస్తే అగోచరం అయిన మనస్సు కూడా చంచలత్వాన్ని వీడి స్థిరమౌతుంది. అప్పుడు జీవితమే నందన వనం. ఇంత మహేశున్నతమైన ప్రాణాయామ సాధనను అందరూ నేర్చుకొని సాధనజేసి జీవితంలో పరమానందాన్ని పొంది తరించుదురుగాక.

గో. డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజు గారి ప్రేరణచేత ప్రకృతి యోగా కేంద్రము షాపించి గత రెండు సంవత్సరములుగా ప్రకృతి జీవన విధానాన్ని కొనసాగించుటలో ఎందరో సాధకులకు అవకాశము కల్పిస్తున్నాము. డా. రాజుగారి యొక్క ప్రాణాయామ విధానము బహుసులభముగా సశాస్త్రయంగా, శరీరావసరాలకు తగినట్టుగా అమరియున్నది. మేము సంపూర్ణ ఫలితములను పొంది అనేకమందికి మా యోగాకేంద్రము ద్వారా ఈ ప్రాణాయామాన్ని నేర్చుతున్నాము. వారు పొందుతున్న శీఘ్రఫలితాలు చూచి మాకు ఎంతో ఆనందకరముగా ఉన్నది. ఇదివరకు చేసిన ప్రాణాయామము వలన ఫలితము వెంటనే కనబడక చాలామంది మధ్యలో మానివేసేవారు. రాజుగారు నేర్చుతున్న ఈ ఐదు రకముల ప్రాణాయామాల వలన త్వరగా అంచే వారం రీజుల్లోనే శ్యాసలో మంచి మార్పు, శరీరంలో ఉత్సాహము, సమమైన రక్తప్రసరణ, ప్రశాంతత, సులభముగా ధ్యానస్థితి లభిస్తున్నాయి. అందువలన ప్రతి ఒక్కరిలోను శ్రద్ధాశక్తులు పెరుగుతున్నాయి. ఎవరూ మధ్యలో విరమించడంతేదు. ప్రకృతి జీవాభిలాపులందరూ ఈ ప్రాణాయామాన్ని నేర్చుకోవడం ద్వారా వారి ఆరోగ్యానికి భద్రత కల్పించుకోగలరని నా అభిలాష.

గో. డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజుగారి పుస్తకముల వలన, ఉపన్యాసములు విని ఎందరో ఆరోగ్య అభిమానులు సుఖజీవనము గడుపగలుగుచున్నారు. వారికి శతాదిక వందనాలు.

"సర్వేజనాస్సుఖీనోభవంతు."

మాదిరెడ్డి నల్నింపురెడ్డి,

ప్రకృతియొగకేంద్రము, వైదరాబాదు.

ప్రాణాయమం - పరిపూర్ణ వ్యాయమం

అసహజమైన, ప్రకృతి విరుద్ధమైన ప్రస్తుత జీవనవిధానములోంచి సహజ సిద్ధమైన ప్రకృతి అనుకూలపరమైన, సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి మార్గమైన జీవన విధానములోకి ప్రస్తుత సమాజములో ఉన్న మానవుడు అడుగుపెట్టి, ఆ విధానాన్ని ఆకళింపుచేసుకొని, ఆచరణలో ఆరితేరి సుఖసంతోషాలను సొంతం చేసుకోవాలంచే పంచధర్మాలైన, నీటిధర్మం, ఆహారధర్మం, వ్యాయమధర్మం, విశ్రాంతిధర్మం, విసర్గక ధర్మం మున్నగు వాటన్నింటినీ ఏకాలంలో తనలో మేళవించుకుని రూపాంతరము చెందుట కష్టసాధ్యమైనదిగా నా అనుభవము చెప్పుచున్నది. మరైతే మానవుడు తన సహజ స్థితికి అనుకూలమైన ప్రకృతి విధానానికి దూరం కావలసిందేనా? కాదు, కాకూడదు. బ్రఘ్మ పట్టిన ప్రకృతి విరుద్ధమైన అలవాట్లలో కొట్టుమిట్టాడుతూ అనైతిక సమాజానికి కారకుడనౌతున్న నేను నా ఆరోగ్యం కోసం, నా వారసుల ఆరోగ్యం కోసం, సుఖశాంతులు ఈ భూమ్యుద వెల్లివిరియటం కోసం నేను మారాలి, మారుతాను. నా వారందరూ మారాలి. మనిషి ప్రకృతి జీవిగా స్వేచ్ఛనుభవించాలి. అందుకే నా జీవన విధానంలో లోటుపాట్లు ఏమిటో డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజు గారి ద్వారా తెలుసుకుంటున్నాను.

నాకు యోగా మరియు ప్రాణాయమము గురించి సుమారుగా రెండు దశాబ్దాల నుండి పరిచయముంది. కానీ సుమారు ఆర్చెల్ల క్రిందట డా. రాజుగారి "యోగం - ప్రాణాయమము" క్లోను మా ఉఱు ఆకివీడులో విన్న తర్వాత అందులోని శాస్త్రాయత అవగతమౌతున్నది. ఉదాహరణకు ఎక్కుడ శరీర కదలిక కరువొతుందో అక్కుడ కొవ్వు చేరుకుంటుంది. పరిష్కారము అందులోనే వుంది. అక్కుడే శరీర కదలిక కలిగించాలి. సహేతుకమైన శాస్త్రాయ పద్ధతిలో వ్యాయమధర్మం, నీటి ధర్మం ప్రకృతి జీవన విధానంలోకి అడుగుపెట్టాలనుకునే వారు అనుకున్నదే

తదుగు ప్రారంభించగలరు. వీటిని ఆచరించిన వారందరికీ ప్రకృతి జీవితంలో పాస్ మార్పులు గ్యారంటీ అనుకుంటున్నాను. ఆహారధర్మం కూడా పాటిస్తే సెకండ్ క్లాసులోనూ, విశ్రాంతి ధర్మం కూడా పాటిస్తే ఫస్ట్ క్లాసులోనూ పాసవుతారని అనుకుంటున్నాను. ప్రస్తుతం పాస్ మార్పుల జీవితం మహా అయితే సెకండ్ క్లాసు జీవితం అనుభవిస్తున్నాను. దీనికి ఉబింపుల్లిపు అవుతావుంటే, ఫస్ట్ క్లాసు జీవితం కోసం కలలు కంటున్నాను. నెరవేరిటే అదృష్టవంతుడైని, కాకపోయినా బాధలేదు. జీవితంలో పాసయ్యానన్న ధీమా ఉంది కనుక, ఒకటి మాత్రం నిజం. శరీర శ్రమ చేసేవాడికి ఆహారధర్మంలో రాయలీ ఉండవచ్చును. వాడి శ్రమ వాడి శరీరంలోని మలినాలను తొలగించి శరీరం లోపల శుభ్రముగా ఉంచుతుంది. వాడి స్నానం వాడి బయట శరీరాన్ని శుభ్రముగా ఉంచినట్లుగా, "**శరీరశ్రమ లేని రోజున భోజనంమాను**" అనునది జీవనమార్గమైతే ఈ రోజున మనమందరం పార్టీలు, విందులు పేరుచెప్పి ఎంతెంత ఆరగిస్తున్నామో కదా! నాలిక నియమం తప్పితే జీవితం లయ తప్పుతోంది కదా! అందుకే పార్టీలకెళ్తే మరుసటిరోజున ఉపవాసం చేయాలనిపిస్తుంది.

ఇక ప్రాణాయామం, ఆసనాల విషయానికి వద్దాం. ప్రాణాయామము శరీరానికి Oxygen supplying Unit అయితే ఆసనాలు శరీరానికి Oxygen Receiving Unit అనుకోవచ్చు. డా. రాజుగారు ముందు ప్రాణాయామం తర్వాత ఆసనాలు అంటుంటారు అందుకే కావచ్చును. ఉపాయిత్తిత్తులను వీలయినంతమేర ఉపయోగించి ఆకాశములోని ప్రాణమును శరీరంలోకి గెంచే ప్రక్రియ ప్రాణాయామం. ప్రాణ వాయువును సంపూర్చిగా అందించి కణ వాతావరణం శుభ్రంగా ఉంచేది ప్రాణాయామం. ఇదింత శాస్త్రీయంగా ఉందనుకునే నేను ఇతర వ్యాయామాల కన్నా వ్యాయామ ధర్మం పాటించడానికి ప్రాణాయామ యోగాసనాలను ఎన్నుకున్నాను. వ్యాయామధర్మం సమిష్టిగా నలుగురితో కలసి చేయటంలో చాలా సందేశము ఈ సమాజానికి ఇచ్చిన వారమౌతమనేది నా ప్రగాఢ విశ్వాసము. జీవితంలో ఒక్కసారైనా గంగా స్నానం చేసి ఈ జన్మలో చేసిన

పొపొలను కడిగేసుకోవాలనుకోవటం ఎలాంటిదో, రోజులో ఒక్క గంశైనా (వ్యాయమ ధర్మం) ప్రాణాయమ యోగాసనాలలో స్నానం చేసి ఈ రోజులో నేను చేసిన ప్రకృతి విరుద్ధ జీవనాన్ని కడిగేసుకోవటం అలాంటిది. అందుకే ఈ మధ్యకాలంలో మా పతంజలి యోగారోగ్య కేంద్రము, ఆకివీడులో ఒక తీర్మానం చేశాము. రోజుకి కనీసం ఒక గంశైనా వ్యాయమధర్మం ఆచరించలేనివాడికి ఆరోగ్యాన్ని ఆశించే హక్కు కూడా లేదని. ఆరోగ్యమంచే అర్థం కూడా వాడికి తెలియదు కాబట్టి.

చివరిగా నా అనుభూతి. నాలుగు సంవత్సరముల క్రితం ప్రాణాయమం, ఆసనాలతోపాటు SSY ధ్యానము నేర్చుకున్నాను, ఆచరించాను. కారణాంతరాలవల్ల వాటిని విస్కరించాను. ఈ రోజున డా. సత్యనారాయణరాజుగారు చెప్పిన పద్ధతిలో మరలా ప్రాణాయమం ఆసనాలు చేసిన తర్వాత మనస్సు ధ్యానమువైపు మొగ్గుచున్నది. సమత్వం గోచరిస్తున్నది. "Cleanliness is next to Godliness" అంటే ఒక సుభాషితంకాదు. అది ఒక సత్యం అనిపిస్తున్నది. రాజుగారు సమాజానికి తిరిగి అందించిన పంచధర్మాలలోని వ్యాయమధర్మంలో ప్రాణాయమం అద్భుతమైనది. సరదాగా చెప్పాలంచే గాలి పీల్చుడం వచ్చిన ప్రతి మనిషీ ఆచరించవలసిన ప్రక్రియ.

డా. పి. బి. ప్రతాప్ కుమార్

గౌరవాధ్యక్షులు,

పతంజలి యోగారోగ్య కేంద్రం,

ఆకివీడు.

ప్రాణాయమం - మనోశక్తికి, దైవశక్తికి సాధనము

పూజనీయులు డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజుగారు డిసెంబరు 31, 2000 న ఆదివారము ప్రాణాయమాన్ని స్వయముగా ప్రాణ్మికల్ గా చేసి అందరికీ చూపించి నేర్చించినారు. అప్పటి నుండి నేను ప్రతిరోజూ ప్రాణాయమం చేస్తున్నాను. ప్రాణాయమము అంటే దీర్ఘ ఉచ్చావస్తు నిశ్చావస్తు. ప్రాణవాయువు రక్తములోనికి పోయి, కార్బన్ దయకైన్డ్ బయటకు పోయి రక్తశుద్ధి, కణాలశుద్ధి జరిగే ప్రక్రియ. ప్రాణవాయువు (ఆక్షిజన్) రక్తములోనికి పోయి అన్ని అవయవములు సమర్థ వంతముగా పనిచేయటకు సహాయపడును. ముఖ్యంగా కేంద్రానాదీ వ్యవస్థకు సంబంధించిన మెదడు కణాలు, వెన్నుముక, హృదయ కండరాలు సమర్థవంతముగా పనిచేయును. ప్రాణాయమము రెగ్యులర్ గా చేయడమువలన రక్తప్రసరణలో మంచి మార్పు కలిగి నా బి.పి 110/70 కి తగ్గినది. ఇంతకుముందు 130/90 ఉండేది. మెదడుకు ఆక్షిజన్ సమర్థీగా లభించడం మూలాన మనోశుద్ధి జరిగి నాలోని నిగూఢమైన సంస్కరాలు, వాసనలు, కోరికలు తగ్గడం మొదలు పెట్టాయి. నా మానసిక ప్రవృత్తిలో చాలా మార్పు వచ్చింది.

ప్రతిరోజూ ఉదయం టి.ఎి. లో వచ్చే ఆధ్యాత్మిక ప్రవచనాలు వినడం, తీరిక సమయాల్లో స్వద్ధంధపరనము అలవాటయినది. అన్నిటికంటే ఒక ముఖ్యమైన మార్పు నాలో వచ్చినది. అది ఏమిటంటే సర్వమత సారాంశము ఒకటేనని, అన్ని మతాలు దైవము అంటే కనబడని దైవశక్తి అని, ఆ దైవశక్తి ప్రకృతిలో, సృష్టిలో నిగూఢమై యుందని తెలిసింది. ప్రకృతిని పరిశీలనగా observe చేయడం, వాటి రహస్యాలను చేదించడం సృష్టికర్త అయిన దైవశక్తిని అవగాహన చేసుకోవడం వలన చాలా ఉత్సాహంగా అనిపిస్తుంది.

ఒక్కొక్కసారి ప్రాణవాయువే (ఆక్షిజన్) దైవశక్తి స్వరూపమని అనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే మనిషి చనిపోయేటప్పుడు అంటే శరీరమునుండి ప్రాణము బయటకు పోయేటప్పుడు వాయువు రూపములో పోవును కదా! సృష్టిలోని కనబడని దాంట్లో ఎక్కువ శక్తి ఉంటుంది. గాలిని గాని, దాంట్లోని ఆక్షిజన్ ను గాని నీవు చూడలేవు కదా. మరి గాలి శక్తి నీకు తెలియదా. ఆటంబాంబులో కనబడని అణువులు, పరమాణువులలో అపారమైన శక్తి ఉన్నట్లు మనిషి మనస్సులోని ఆలోచనలకు, భావాలకు చాలా శక్తి ఉంటుంది. ఇటువంటి సూక్ష్మమైన ఆలోచనలు రావడం నేను ప్రతిదినము చేసే ప్రాణాయమం వలనేనని నానమ్మకము. నాలోపుట్టి నా మనస్సు నుండి ప్రవహించే సూక్ష్మమైన అభిప్రాయాలను మీకు తెలియజేస్తున్నాను. అందులకు నేను చాలా సంతోషపడుచున్నాను. ఇంకా ఎన్నో సూక్ష్మమైన అభిప్రాయాలు ఉన్నవి.

మన ఆహారాన్ని ప్రకృతి నియమాలకు అనుకూలంగా మార్చుకొంచేనే చాలా వరకు మనసు మారి సాత్మ్యకంగా, ఆధ్యాత్మిక చింతన పెంపాందే విధంగా తయారవుతామని సత్యనారాయణరాజుగారు గట్టిగా చెబుతారు. ఆయన చెప్పిన విధంగానే నేను ఒక సంవత్సరము నుండి పాటిస్తున్న ప్రకృతి ఆహార విధానము, డాక్టరుగారు చెప్పిన పద్ధతిలో చేస్తున్న ప్రాణాయమం నాలో ఇంత చక్కటి పరివర్తన కలిగించినవని నేను మనస్సుర్చిగా నమ్ముతున్నాను. నాలో ఈ పరివర్తనను కలిగించిన డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజుగారికి నా హాదయపూర్వకమైన ధన్యవాదాలు.

డి.ఫక్టీర్ సాహెబ్,

ఇ.నెం.1-7-1, కమలానగర్,

ECIL X Roads, హైదరాబాద్ - 500 062.

ఆశక్తస్... ఉపాయిరి... కలిస్తే

ప్రకృతి సోదరులకు,

నా పేరు మల్లారెడ్డి మలికిరెడ్డి. వయసు 43 సంవత్సరాలు. ప్రకృతి మాత ముద్దుబిడ్డ డాక్టరు మంతెన సత్యనారాయణరాజుగారితో, 22-8-1999 వ తేదీన, నా శ్రేయోభిలాషి, మిత్రులు ఆర్. భుజంగరాజుగారు పరిచయము చేసినారు.

డాక్టరుగారు చేస్తే ఉపన్యాసాలు, సందేహాలకు వారు సమాధానాలు చేస్తే తీరు పరిశీలించిన నాకు, వారు "సత్యానికి" ఎలా కట్టుబడి ప్రవర్తించుచున్నారో... చూచి, అది నన్నెంతో ఉత్తేజపరచి ఆ పరిచయం ఇప్పడు లతకు పందిరిలా కొనసాగుతుంది. అందుకు కారణం వారు సత్యవాది, మనోవాక్యయ కర్కులందు ఏకత్వము గల సిద్ధపురుషులు.

నాకు ఆనారోగ్య సమస్యలు లేవు కానీ 1989 వ సంవత్సరమునుండి కఫ్ఫం, శైప్పుం ఎక్కువగా దగ్గితేనే గాని బయటకు తెగివచ్చేది కాదు. కానీ డాక్టరుగారు చేస్తే ఉపన్యాసాలలో "నీటిధర్మం", "ఆహారధర్మం" మూడు నెలలు ఆచరించిన నాకు "కఫ్ఫం" చాలా వరకు పోయేది. కానీ, "శ్యాస్తలు" మాత్రం స్క్రమంగా ఉండేవి కాదు. ట్రాఫిక్ లో, వచ్చేరాని డ్రైవింగు తో వాహనం నడపడుం లాగుంది నా శ్యాస్తక్రియ అనే భావన నాలో కలిగేది.

డాక్టరుగారు నాకు ప్రాణాయమం నేరిపు, ఆచరణ చేయండి, మీకే అనుభవం వస్తుంది అని చెప్పారు. సుమారు అయిదారు నెలలు సాధన చేయగా ఉచ్చాసు, నిశ్యాసలలో (శ్యాస్తలలో) ఊహకందనంత మార్పు వచ్చింది. ఒక్క ముక్కులో (ప్రాయాలంచే) చెప్పాలంచే, ప్రాతఃకాలంలో క్రొత్త వాహనాన్ని డ్రైవింగు

చేసినట్లుగా ఉంది. అంతేగాకుండా కంటిచూపు మెరుగయ్య, సమర్థవంతంగా ఊపిరితిత్తులు పనిచేయడానికి ప్రాణాయమం ఎంతో ప్రయోజనకారి అయినది.

ఇన్ని అనుభవాలు (ఫలితాలు) వస్తాయని ముందుగా ఆశించి మాత్రం చేయలేదు. కానీ ఆచరణలో అనుభవపూర్వకంగా ఫలితాలు పొంది, మాటలకు అందని ఆనందం అనుభవిస్తున్నాను.

అతి సహజంగా జీవించాలన్న నా చిన్ననాటి 'ఆశకు' డాక్షరుగారు ప్రకృతి విధానము, ఈ ప్రాణాయమము - ఆసనాలు రూపంలో పరిపూర్ణ వ్యాయమము ఆలంబనగా నిలిచాయి.

అభాగ్య ఆశాజీవులెందరికో ప్రకృతి వెలుగుబాటను చూపుతూ వారి జీవితాలను శోభాయమానం గావిస్తున్న డాక్షరుగారు అనే "లతకు" పందిరిగా పెనవేసుకోవాలనే చిన్న ఆశతో....

మీ

మల్లారెడ్డి మలికిరెడ్డి

MIG - 87/1, K.P.H.B కాలనీ,

హైదరాబాదు.

ఆస్తమా (బాల ఉబుసం) పూర్తిగా తగ్గిపోయింది

వ్యాధి రూపం : మా బాబు బాల ఉబుసంతో బాధపడుతున్నాడు. ముక్కు అస్తమానం లాగడం, చలి గాలి తగిలితే రీంప పట్టడం, టాన్సిల్ వాపు రావటం, జ్వరం రావటం, మనిషి తెల్లగా పాలిపోవటం, చెవులపోటు ఇన్ ఫెక్షన్ ఎక్కువగా ఉండేది.

సుమారు 6 నెలలు యంటీబయోటిక్స్ వాడాను. (సుమారు నెలకు ఒకసారి) ఫలితం - వాడితే తగ్గేది. మరలా వచ్చేది. ఈ లోగా బాబు తెల్లగా పాలిపోయి చెస్ట్ బాగా ఏక్ అయిపోయింది.

పేశామియో వైద్యంలో కొంచెం ఘరవాలేదు. పేశామియో వాడుతుంచే తగ్గుతూ ఉండేది. బాబు ఏక్ అవ్యాడం అంతగా ఉండేది కాదు. సైదు ఎఫెక్షులు లేవు. కాని మాకు కూడా అనిపించింది. డాక్టరు సత్యనారాయణరాజుగారు చెప్పినట్లు ముక్కు ద్వారా పోవలసిన ఊపిరితిత్తులలో ఉన్న చెడును మందులు ద్వారా తగ్గించటం ఏమిటి? ఆ చెడు ఏ రోజుకు ఆ రోజు ప్రాణాయమం (ముక్కు ద్వారా) తో బయటికి గెంటివేస్తే అస్సలు వ్యాధే లేదు అన్న మాటలు విని, డాక్టరు సత్యనారాయణరాజుగారు చెప్పిన ప్రాణాయమం, నీరు త్రాగటం, కొండిపాటి ఆహార మార్పులు చేశాను.

ఉదయం లేవగానే $1/2$ లీటరు గోరువెచ్చని నీరు త్రాగించడం, 5 నిముషముల తర్వాత వజ్రాసనంలో ప్రాణాయమం చేయించడం తరువాత ఆసనాలు టాన్సిల్స్ కు సంబంధించినవి వేయించడం (సుమారు మొత్తం 15-20 నిముషములు) తరువాత స్నానం $1/2$ గ్లోసు కాయగూరల రసం, 2 సూప్న తేనె తరువాత మొలకలు లేక టపిన్ మధ్యహ్నం భోజనం, సాయంత్రం 4 గంటలకు

ఒక గ్రాను పత్థరసం, సాయంత్రం టీఫిన్ ఇది బాబు దినచర్య. మధ్యమధ్యలో ఎప్పుడైనా ఉప్పులేని తినుబండారాలు.

ప్రాణాయామం చేయుటవలన బాబుకు టాన్సీల్ ఇన్ ఫెక్షన్, బాల ఉబ్బసం, ఆయసం, పూర్తిగా తగ్గిపోయినవి. యిటు బాబుకు పూర్తిగా ఆరోగ్యం దక్కింది, అటు డాక్టర్ వధ్ క్యూలో ఉండవలసిన బాధ తప్పింది. ఎప్పుడన్నా అవసరం అయితే హోమియో వాడతాము. మధ్యమధ్యలో ప్రాణాయామం ఒకటి రెండు రీజులు గ్యాప్ వచ్చినా పరవాలేదు. కానీ ప్రాణాయామం మానకుండా తప్పనిసరిగా చేయిస్తూ ఉండాలి. ఆసనాలు కూడా వేయిస్తూ ఉండాలి. దీనివలన బాబుకు బలం చేకూరింది. వ్యాధి లక్షణాలు దగ్గరకు రావటంలేదు. ఒకే విధానంలో రెండు లాభాలు ప్రాణాయామం వలన లోన ఉన్న చెదు బయటికి వెళ్లిపోతుంది మరియు చెప్పి పూర్తిగా బలపడుతుంది. కాయగూరలు, పత్థరసాలు తప్పక యిస్తూ ఉండాలి. ఉప్పు ఉన్న తినుబండారాలు ఎక్కువగా తినిపించకూడదు. ఉదయం, మధ్యహ్నం, సాయంత్రం, భోజనానికి ముందు ఒక్కొక్క గ్రాను నీరు త్రాగించాలి. ఉదయంపూట గోరువెచ్చని నీరు త్రాగిస్తున్నాము. ఉదయంపూట ప్రాణాయామం ఎప్పుడన్నా కుదరకపోతే సాయంత్రం ఖాళీ కడుపుతో చేయించాలి.

ఇప్పుడు తెల్లగా పాలిపోవటం తగ్గిపోయింది. బాబు బలంగా తయారు అయ్య బాగా ఆడుకుంటున్నాడు. ఇప్పుడు శీతాకాలం కూడా ఏ తేడా రావడంలేదు. ముఖ్యంగా బాబుకు ప్రాణాయామం ద్వారా ఊపిరితిత్తులకు వ్యాధినిరోధకశక్తి పెరిగి, రక్తహీనత తగ్గింది. మోషన్ కూడా ఫ్రీగా అవుతుంది. పై విధానాలవల్ల మా బాబుకు పూర్తి ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదించిన డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజుగారికి మా హృదయ పూర్వక ధన్యవాదాలు.

N.V.S మూర్తి (బాల) ,

భీమవరం.

ప్రాణాయామంతో పూర్తిగా తగ్గిన ఎలర్లీ

నా వయస్సు 63 సంవత్సరములు. నాకు 1984 సంవత్సరం నుండి ఎలర్లిటిక్ బ్రాంషైటిస్ గలదు. అనేక మందులు వాడి, రకరకాల ప్రయత్నాలు చేసినప్పటికీ తగ్గలేదు. డా. రాజుగారి ప్రకృతి విధానంలోనికి వచ్చిన తరువాత పంచథర్మలు పాటించడం మొదలు పెట్టాను. వాటితో శరీరంలో ఎన్నో మంచి మార్పులు కలిగి ఆరోగ్యవంతుడినయ్యాను.

ఎలర్లీ పూర్తిగా తగ్గడానికి ప్రాణాయామం రెగ్యులర్ గా చేయమని డాక్టరుగారు చెప్పారు. వ్యాయామథర్మము గురించి ఆకినీడు ఆర్యవైశ్య కళ్యాణమండపము నందు జరిగిన క్లాసులలో డాక్టరుగారు వివరించి ఐదు ప్రాణాయామములను చేసి చూపించినారు. ప్రాణాయామము చేయునపుడు శ్వాసము వేగముగా పూర్తిగా వదులుతూ పీల్చమన్నారు. అలా చేయుట వల్ల కాలివేళ్ళ చివరి నుండి తల వెంట్టుకల వరకు ప్రతి కణమునకు పూర్తిగా ప్రాణవాయువు చేరి నాకు మంచి ఫలితము వచ్చినది. నేను వారు చెప్పిన ఐదు ప్రాణాయామములలో రోజూ నాలుగు చేస్తున్నాను. దీనికి 25 నిముషముల సమయం పడుతున్నది. ఇప్పుడు ఎలర్లిటిక్ బ్రాంషైటిస్ పూర్తిగా తగ్గిపోయినది. ప్రాణాయామంతో పాటు ఆసనములు కూడా వేయుట వలన నాకున్న నడుం నోపిగి, బరువు కూడా తగ్గినవి. చాలా ఉత్సాహముగా ఉన్నది. ధ్యానము బాగా కుదిరి జ్ఞాపకశక్తి బాగా పెరిగినది. విసర్జనక్రియ బాగా జరుగుచున్నది. శరీరము పరిశుద్ధ మయినదన్న భావన కలుగుచున్నది.

నాకు శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక మరియు సామాజిక ఆరోగ్యములతో కూడిన సంపూర్ణ ఆరోగ్యము చేకూరించిన డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజు గారికి నా హాదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు.

M. వెంకటేశ్వరరావు,

ఎంపొయిన్ కాలనీ,

త్రికలూరు.

శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక అభివృద్ధి

ఒకరోజు సాయంత్రము మా బంధువుల్ని చూడటానికి నేచర్ క్యార్ హాస్పిటల్, జూబ్లీహిల్స్ కి వెళ్ళాను. వాళ్ళు ప్రకృతి చికిత్స విధానం ట్రైట్ మెంటు తీసుకుంటున్నారు. అప్పుడే మొదటిసారిగా నేను డాక్టరు మంతెన సత్యనారాయణరాజుగార్ని చూశాను. సూర్యాస్తమయం లోపు ఆయన డిన్సర్ చేస్తున్నారు. ఖర్షారపుపండ్లు, పచ్చికొబ్బరి ఆయన డిన్సర్. నేచరోపతి డాక్టర్లని చాలామందిని చూశాను, కానీ తను స్వయంగా ఆచరిస్తూ ఇతరుల చేత ఆచరింపజేస్తున్నారు ఈయన. అంతే, ఆ రోజు నుండి ఆయన చెప్పిన ప్రకృతి జీవన విధానం ఆచరించటం ప్రారంభించాను. సుమారు 6 నెలలు ఉపు లేని ఆహారం తీన్న పిదప హాస్పిటల్ లో జేరి నెలరోజులు ఉపవాసం చేశాను. డాక్టరుగారి ఆధ్వర్యంలోనే నేను ఉపవాసాలు చేశాను.

నాకు డాక్టరు గారు ప్రాణాయమం, యోగాసనాలు నేర్చారు. ప్రతిరోజూ ఉదయం 3 గంటలకు లేచి చేస్తాను. ప్రాణాయమం చేయటానికి నాకు 20 నిమిషములు పడుతుంది. ఒళ్ళంతా చెమట పట్టేస్తుంది. మనసంతా ప్రశాంతంగా తేలికగా వుంటుంది. అదీక అనిర్వచనీయమైన అనుభూతి. కృష్ణుడు కళ్ళముందు కదలాడుతాడు. సుమారుగా పది యోగాసనాలు నేర్చారు. అన్ని వయస్సులవాళ్ళు, ఆడవాళ్ళు, మగవాళ్ళు, సన్నగా ఉన్న వాళ్ళు, లాపుగా ఉన్నవాళ్ళు అందరికీ పనికి వచ్చే యోగాసనాలు అవి. ఈ పదియోగాసనాలు అందరూ బాగా చేయగల్లుతారు. అందరికీ ఒకే విధమైన పలితం వస్తుంది. ఈ ప్రాణాయమం, యోగాసనాలు రీసెర్చ్ చేసి Special Techniques develop చేసారు ఆయన.

మంతెన సత్యనారాయణరాజుగారి పద్ధతులు నాకు బాగా నచ్చాయి. Scientific reasoning ఇస్తూ ఎంతో convincingగా చెప్పారు. ఆయనని personalగా స్వార్థిగా తీసుకుని ముందుకు వెళుతున్నాను. ఈ ప్రాణాయమం, యోగాసనాల వల్ల నాకు మానసికంగా, శారీరకంగా కూడా చాలా లాభాలు కన్నించాయి. కామం, క్రోధం, లోభం మొదలయిన చెడ్డ గుణాలు చాలాపరకు తగ్గముఖం పట్టోయి. సముద్రము ఏదీ తనలో దాచుకోదు. ఏ వస్తువును సముద్రంలో విసిరివేసినా వెంటనే ఒడ్డుకు కొట్టుకు వస్తుంది. అలాగే డాక్టర్ మంతెనగారి ప్రకృతి జీవన విధానం, ప్రాణాయమం మరియు యోగాసనాల వలన మనిషిలోని మాలిన్యాలు బయటకు (శారీరకంగా, మానసికంగా కూడ) విసిరివేయబడతాయి. ఇది నా అనుభవం. డాక్టరు మంతెన సత్యనారాయణరాజు మరియు డాక్టరు విశాల దంపతుల్ని ఆ శ్రీకృష్ణుడు చల్లగా చూడాలని కోరుకుంటున్నాను.

యం.విష్ణు ప్రసాద్

8-3-430/1/4, ఎల్లారెడ్డిగూడ,

హైదరాబాదు.

ఆరోగ్యనికి ఆధారం - ఈ ప్రాణాయము విధానం

ఆరోగ్యభిలాషులకు హృదయపూర్వక నమస్కారములు.

నా పేరు పారుపల్లి రవికిషోర్. 1993 నుండి యోగవిద్యను అభ్యసిస్తూ, యోగశాస్త్రాన్ని అనేకమంది పెద్దలు, గురువులు మరియు భారతదేశంలో అనేక ముఖ్యమయిన యోగా మరియు అధ్యాత్మిక సంప్రాటికాల సంఘాలు ఎర్పరుచుకొని నేను అధ్యయనం చేస్తూ నేరుచోన్న, నేరుచోంటున్న విషయాలను అనుభవాలను ఇతరులతో పంచుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నవాడిని. యోగవిద్య బహుళ ప్రచార నిమిత్తము అనేక యోగసంప్రాటికాలను సమన్వయపరచి యోగవిద్య ఫలితాలను సమాజములో సాధ్యమయినంత ఎక్కువ మందికి అందజేసేందుకు ట్రైన్ సిటీస్ యోగాఫోరం (Twin cities Yoga Forum) అనే ఒక సంప్రాటి అనేకమంది యోగామిత్రులతో కలిసి ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది.

డాక్టరు మంతెన సత్యనారాయణరాజుగారి గురించి అంతకు ముందు వార్తాపత్రికల ద్వారా తెలుసుకున్నప్పటికి, 1999 మధ్యకాలంలో నా మిత్రుడు, 'సుప్రజ యోగా రిసెర్చ్ ఫౌండేషన్' వ్యవస్థాపకులయిన శ్రీ పి.యస్. ఆర్. మూర్తిగారి సలహా మేరకు కమ్మ సంఘంలో కపిల మహర్షి ట్రిస్టు ద్వారా డాక్టరు సి.వి రావుగారు నిర్వహించిన డాక్టరు మంతెన సత్యనారాయణరాజుగారు ప్రసంగించిన 'నీరు మన శరీర ఆరోగ్యము' అనే కార్యక్రమానికి హజరయిన సందర్భముగా డాక్టరు రాజుగారితో పరిచయమయింది.

అటు తరువాత జనవరి 2000 సంవత్సరములో నేను యోగా శిక్షణము ఇస్తున్న ఎన్.టి.ఆర్. మెమోరియల్ ట్రిస్టు యోగా కేంద్రంలో డాక్టర్

సత్యనారాయణరాజుగారు ప్రకృతి జీవనవిధానంపై ప్రసంగించేందుకు తరచుగా వచ్చేవారు. అక్కడే డాక్టరు రాజుగారితో నాకు సాన్నిహిత్యం పెరిగింది.

అప్పటికే యోగజ్ఞానం ద్వారా ప్రకృతి ధర్మాలను పాటిస్తున్నప్పటికీ, వాటిని ఇంకా దృథంగా అమలుచేయటానికి డాక్టరు మంతెన సత్యనారాయణరాజుగారి ప్రసంగాలు నన్నెంతో ఆకర్షించాయి. ఆ సమయంలోనే ఒక నెలరోజులపాటు దీర్ఘపవాసాలను కూడా ఆచరించాను. దాని ఫలితాలను చూసి ఆనందించాను.

అదే జనవరి మాసము 2000 సంవత్సరములో డాక్టరు రాజుగారు జూబీహిల్స్ నేచర్ క్యార్ సెంటర్ లో ఉదయం పూట నిర్వహించిన యోగా, ప్రాణాయము ప్రత్యేక క్లాసులకు హజరై వాటి అనుభూతిని చవిచూసాను. అప్పటి నుండి వారి కార్యక్రమాలకు జంటనగరాలలో ఎక్కడ జరిగినా తప్పక హజరవుతూ వస్తున్నాను.

ఇంతకీ చెప్పివచ్చేదేమిటంచే డాక్టరు మంతెన సత్యనారాయణరాజుగారు ప్రవేశపెట్టిన ప్రాణాయము పద్ధతులు సహజంగానూ, సులువుగానూ, ఆచరణయోగ్యంగానూ మరియు శాస్త్రియంగానూ ఉన్నవి.

ఉరుకుల పరుగుల నేటి సమాజంలో వాయు, జల, శబ్ద, రసాయన కాలుష్యాల బారినపడి ఆస్తమా, బ్రాంకైటీస్, చర్చవ్యాధులు మరియు ఇతర ఎలర్టీలకు గురియోతున్న నేటి రోజులలో డాక్టరు రాజుగారు ప్రవేశపెట్టిన దీర్ఘ శ్యాసపద్ధతి, కపాలభూతి, భ్రస్తిక మరియు నాడీ శుద్ధి ప్రాణాయమాలు ఊపిరితిత్తులను శుద్ధిచేసి బలంగా మరియు ఆరోగ్యవంతంగా ఉంచడంలోనూ, ప్రాణశక్తిని శరీరంలోని ప్రతిజీవకణానికి అందించడంలోనూ, రక్తమును శుద్ధి చేయడంలోనూ, మెదడులోని ప్రతి అణువు అణువుకు ప్రాణవాయువుతో కూడిన రక్తమును సరఫరా చేసి మెదడులో ఉన్న అన్ని వత్తిడులను తోలగించి, మెదడును శక్తివంతం చేసి చక్కటి జ్ఞాపకశక్తిని, ధారణాశక్తిని, మానసిక ప్రశాంతతను సొంతం చేయడంలో ఈ ప్రాణాయమాలు ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయనడంలో సందేహంలేదు.

ప్రపంచాన్ని చలింపజేసే మహత్తర శక్తియే ప్రాణం. మనలో ప్రాణశక్తిని పెంపాందించే డాక్టరు మంతెన సత్యనారాయణరాజుగారు ప్రవేశపెట్టిన ప్రాణాయమ పద్ధతులను ప్రతి ఒక్కరు తప్పక ఆచరించి తద్వారా ఆరోగ్యవంతమయిన జీవితాన్ని పొందగలరని ఆశిస్తూ....

శారీరక ఆరోగ్యముతో పాటు ప్రతి మనిషి ఆలోచన, నడవడికలలో ఆరోగ్యకరమయిన మార్పు రావాలని కృషి చేస్తున్న డాక్టరు రాజుగారి కృషిలో నేను కూడా భాగస్వామినై ఉంటానని, వారు చేస్తున్న ఈ మహాయజ్ఞం సఫలీకర్తం అయ్యేందుకు సర్వశక్తులు ప్రసాదించమని భగవంతుడిని మనసారా కోరుకుంటున్నాను.

పి.రవికిషోర

ప్రెసిడెంట్

ట్యూన్ సిటీస్ యోగా ఫోరమ్

హైదరాబాద్ - ఆంధ్రప్రదేశ్

ఆచరించాలనే ఆకాంక్ష పెరిగింది

నా పేరు టి. కోచ్చశ్వరరావు. వయస్సు 52 సంవత్సరములు. నేను ఈ సంవత్సరము జనవరి 21 నుండి డాక్టరు మంత్రేన సత్యనారాయణరాజుగారి విధానములోనున్నాను. ఈ విధానములోకి రాకముందు నా శ్యాసలు నిముషానికి 20 పైనే ఉండేవి. ప్రస్తుతం అవి నిముషానికి 13-14 ఉన్నాయి. కోపము, చిరాకు, నీరసము లాంటివి చాలా వరకు తగ్గాయి. ఉత్సాహము, పాజిటివ్ యాటిట్యూడ్ పెరిగింది. ఆలోచనా విధానంలో మంచి మార్పు వచ్చింది. ఆకలి పెరిగింది. జ్ఞాపకశక్తి చాలా ఇంప్రొవ్ అయింది. మనస్సుకు ప్రశాంతత దొరుకుతున్నది. వీటన్నిటికీ కారణం డాక్టరు రాజుగారు చెప్పిన జీవన విధానాన్ని ఆచరించడమే అని గాఢంగా విశ్వసిస్తున్నాను. డాక్టరుగారు ఖ్రాస్తున్న ప్రాణాయామం పుస్తకానికి ప్రొఫ్ రీడింగ్ చేసే భాగ్యం కలిగినందుకు నాకు చాలా సంతోషంగా ఉంది. అందుకు డాక్టరు రాజుగారికి నా కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుంటున్నాను. ఈ విధంగా ఉదఱాభక్తిగా చిన్న సేవ చేసుకునే భాగ్యం కలిగినందుకు చాలా ఆనందంగా ఉన్నది. ప్రొఫ్ రీడింగ్ చేస్తూ ఈ ప్రాణాయామం పుస్తకం చదవడం జరిగినది. ఇదివరలో నేను ప్రాణాయామములు వేరే గురువు వద్ద నేర్చుకున్నాను. కానీ వారు ఇంత విపులంగా రాజుగారు చెప్పినట్లు చెప్పిలేదు. శ్యాసలు తగ్గడం, వాటివల్ల ఉపయోగాలు లాంటివి ఇదివరలో తెలుసుకోలేకపోయాను. అందువల్లనే అప్పట్లో నేను నేర్చుకున్న ప్రాణాయామ పద్ధతులను మధ్యలో ఆచరించకుండా మానివేశాను.

ఇప్పుడు ఈ పుస్తకం చదివిన తర్వాత నేనీ 5 ప్రాణాయామాలను డాక్టరు రాజుగారి వద్ద నేర్చుకొని, ముందు ముందు ప్రకృతి జీవన విధానముతోపాటు ఆచరించడలుచుకున్నాను. శ్యాసలు నిముషానికి 13-14 ఉంటేనే ఇన్ని ఉపయోగాలు కలుగుతున్నవంటే, ఇక ఈ ప్రాణాయామం క్రమపద్ధతిలో ఆచరిస్తే,

శ్వాసలు 7-8 కి వచ్చినా ఆశ్చర్య పడనక్కరలేదనిపిస్తున్నది. అప్పుడు ఉండబోయే మానసిక పరివర్తన, ఆలోచనా విధానం నా ఊహకు అందదంలేదు. ప్రకృతి జీవన విధానం గూర్చి కూలంకషంగా ఉపన్యాసాలు ఇస్తా, పుస్తక రూపంలో ప్రచురిస్తా, మానవసేవయే మాధవసేవగా భావించి, వేలాదిమందిని శారీరక, మానసిక రుగైతల నుండి దూరంగావిస్తున్న డాక్టరు మంతెన సత్యనారాయణరాజు గారు ధన్యజీవులు. వారికి వారి ఆశయసిద్ధికి ప్రోత్సాహమిస్తున్న వారి ధర్మపత్రి డా. విశాలగారికి, ఆ భగవంతుడు ఆయుర్వోగ్య ఐశ్వర్యాలను ప్రసాదించాలని మనసారా కోరుకుంటున్నాను.

టి. కోచ్చేశ్వరరావు, B.com, FCA,

F-43, మధురానగర్, హైదరాబాద్ - 500 038

చివరిమాట

ఆసాంతం ప్రాణాయామం - సుఖజీవనయానం పుస్తకాన్నంతటిని చదివిన మీ అందరికి నా ప్రత్యేక అభినందనలు. ఈ పుస్తకంలోని ముందు అధ్యాయాలలో ఉపిరితిత్తులలో జరిగే గాలిమారిగి ప్రక్రియను శాస్త్రపరంగా వివరించడం జరిగింది. కొంతమందికి ఆ పదాలు, ఆ విషయాలు పూర్తిగా అర్థంగాక ఇబ్బంది కలిగించి ఉంటే మరోలా భావించకండి. మనలో జరిగేది పూర్తిగా అందరికీ తెలియాలనే ఉద్దేశంతో అవి అన్నీ వ్రాయవలసివచ్చినది. దీర్ఘప్రాణాయామం గురించి మీరందరూ చాలా వివరంగా తెలుసుకున్నారు కాబట్టి దీర్ఘశ్వాసలు ఇక్కెన్నా తీసుకోవాలనే ఆశ మీలో కలిగితే దీర్ఘప్రాణాయామంలో రకాలు అనే అధ్యాయాన్ని 2, 3 సార్లు మరలా వివరంగా చదవండి. చదివిన దానిని ప్రతిరోజూ ఆచరించితేనే, ఆ చదువుకు ఫలితం ఉంటుంది. శ్వాసల సంఖ్య ఎంత తగ్గితే మీ ఆరోగ్యం, ఆలోచన అంత బాగుంటుంది కాబట్టి ఇక నుండి శ్వాసలను తగ్గించే ఆహారాన్ని ప్రతిరోజూ తీంటూ దీర్ఘ ప్రాణాయామాన్ని చేయడం ప్రారంభించండి.

ముందుగా రెండవ, మూడవరకం ప్రాణాయామాన్ని సాధన చేయడం తేలిక. ఆ రెండు రకాలను వారం, పదిరోజులపాటు ఆభ్యాసం చేసి, బాగా అలవాటు ఆయిన తరువాత మిగతా (మొదటి, నాల్గవ రకాలను) నేర్చుకోవడం ప్రారంభించవచ్చు. ఐదవ ప్రాణాయామాన్ని నెల, రెండు నెలల తరువాత సాధన చేయడం మంచిది. ఈ ప్రాణాయామాన్ని మా దగ్గరకు వచ్చి స్వయముగా నేర్చుకోవడం కుదరని వారు పుస్తకాన్ని వివరంగా చదివి ఇంటివద్దే సాధన ప్రారంభించవచ్చు. మీ సాధనలో మరేమన్నా ఇతర సందేహాలు వస్తే నాతో ఫోనులో గానీ, ఉత్తరం ద్వారాగానీ సంప్రదించి తెలుసుకోవచ్చు. ఈ దీర్ఘప్రాణాయామాన్ని సాధ్యమైతే రెండు పూటలూ సాధన చేయడం ఎంతో మంచిది. ఈ ప్రాణాయామాన్ని చేయడం ద్వారా మీలో కలిగే అనుభవాలను, అనుభూతులను ఉత్తరం ద్వారా మాకు

తెలియజేయమని ప్రార్థిస్తున్నాను. ఇకనుండైనా సరైన శ్వాసమను తీసుకునే అలవాటును మీతోపాటు మీ కుటుంబీకులు అందరూ కూడా తీసుకునే విధముగా ప్రయత్నించండి. సరైన ప్రాణవాయు సంచారంతో శరీరానికి అధికమైన శక్తిని, ఎక్కువ ఆయుష్మను, చక్కటి ప్రశాంతతను అందరూ అందించే ప్రయత్నం చేస్తారని మనసారా కోరుకుంటూ, ఈ ప్రాణాయమాన్ని మీ దినచర్యలో భాగంగా చేసుకుంటారని ఆశిస్తూ....

//లోకస్సమస్తాస్సుఖీనోభవంతు//

నమస్కారములతో

మీ

మంత్రమ సత్యనారాయణరాజు

1. త్రాగుట మరువకు ఎక్కువ నీరు - వేళకు మానకు నిద్దర నీవు
2. సాఫ్ట్‌గా అయ్యే విరేచనం - ఎన్నో రీగాలకు విమోచనం
3. క్రమం తప్పక చేయి ప్రాణాయామం - సంతోషంగా సాగించు జీవనయానం
4. శ్రమయని మానకు యోగా రీజూ - క్రమశిక్షణకది ఏలే రాజు
5. శాకాహారం కాదది విందు - ఆరోగ్యానికి స్వరైన మందు
6. విందులపై మనకేల ముద్దు - మందులకు వేయలి సరిహద్దు
7. రుచికని వేస్తే చిట్టికెడు ఉప్పు - ఆరోగ్యానికి చేటని చెప్పు
8. వెలయని మానకు ఘలం - వెలయును దేహం కలకాలం
9. మాంసాహారం రుచికది మెప్పు - ఆరోగ్యానికి తీరని ముప్పు
10. వారం వారం ఉపవాసం - ఆరోగ్యానికది సోపానం

చెడు వినకు - చెడు కనకు

చెడు అనకు - చెడు తినకు