

2.4 ಭಸ್ತ್ರಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ



Fig 8: ಭಸ್ತ್ರಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಅತಿ ವೇಗವಾಗಿ ಮತ್ತು ಧೀರ್ಘವಾಗಿ , ಮೂರು ಬಾರಿ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ . ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ೨೦ strokes ಗಳಂತೆ , ಒಂದು ಉಶ್ವಾಸ(ಒಳತೆಗಿದುಕೊಳ್ಳಿ) ಮತ್ತು ನಿಶ್ವಾಸ(ಸಹೊರಹಾಕಿ) -ಒಂದು ಸ್ಪೋರ್ಕ್ ಗೆ ಸಮ. ೨೦ ಸ್ಪೋರ್ಕ್ ಗಳ ಮಧ್ಯೆ ೩೦ ಸೆಕೆಂಡ್ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ .

ಉಪಯೋಗಗಳು

೧. ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಅನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ

೨. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ

೩.ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ