



**Fig 3: ಅರ್ಧಚಕ್ರಾಸನ ಮತ್ತು ಪಾದಹಸ್ತಾಸನ**

### **1.3 . ಅರ್ಧಚಕ್ರಾಸನ ಮತ್ತು ಪಾದಹಸ್ತಾಸನ: ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನ**

ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ , ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ, ಕೈಗಳನ್ನು ದೇಹದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರಿಸಿ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಭುಜಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಇರಿಸಿ .ಎರಡು ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ , ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ( ನಿಮ್ಮ ಕೆಳ ಸೊಂಟದಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ) .ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕುತ್ತಾ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ, ಮಂಡಿ ನೇರವಾಗಿರಲಿ . ಕೈಗಳನ್ನು ಪಾದದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ .ಇದೆ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ೧೦ ಬಾರಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ .

### **ಉಪಯೋಗಗಳು**

೧.ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ flexibility ಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ

೨. ಬೆನ್ನಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್