

1: ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆ ೧



1.1 ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆ ೧ :ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನ

ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ , ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ, ಕೈಗಳನ್ನು ದೇಹದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರಿಸಿ , ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ , ಕೈಗಳನ್ನು ಭುಜದ ನೇರಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ , ನಂತರ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕುತ್ತಾ ಮುಂದಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ, ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ೧೦ ಭಾರಿ ಪುನರ್ವರ್ತಿಸಿ

ಉಪಯೋಗಗಳು

೧.ಇದು ಆಮ್ಲಜನಕದ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ

೨.ಇದು lung muscles ಅನ್ನುವಿಶ್ರಾಂತಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ

೩. ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ