

## 2.3 ನಾಡೀಶುದ್ಧಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

### ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನ

ಯಾವುದಾದರೂ ಧ್ಯಾನ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಕತ್ತು ನೆರವಾಗಿರಿಸಿ, ಕೈಗಳನ್ನು ಚಿನ್ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿರಿಸಿ, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಧೀರ್ಘವಾಗಿ ಎಡ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಮತ್ತು ಬಲ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕಿ; ನಂತರ ಬಲಹೊಳ್ಳೆ ಇಂದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಎಡ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ - ಇದು ಒಂದು ಪೂರ್ತಿ cycle ೬ cycle ಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ .



Fig 7: ನಾಡೀಶುದ್ಧಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

### ಉಪಯೋಗಗಳು

೧. ನರಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ
೨. ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ
೩. ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ