



Fig 4: ಕಟೀಚಕ್ರಾಸನ

1.4 ಕಟೀಚಕ್ರಾಸನ ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನ :

ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ , ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ, ಕೈಗಳನ್ನು ದೇಹದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಭುಜಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಇರಿಸಿ. ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ. ಹಸ್ತಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಮುಖ ಮಾಡಿರಲಿ. ಪಾದಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಇರಿಸಿ. ಧೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಮತ್ತು ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಬಿಡುತ್ತ ಕೆಳ ಸೊಂಟವನ್ನು ಬಲ ಬದಿಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ. ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ಬನ್ನಿ. ಮುಂದಿನದಾಗಿ ಎಡಬದಿಯಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ (ತೋಳುಗಳ ನಡುವೆ ಅದೇ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ). ೧೦ ಬಾರಿ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ.

ಉಪಯೋಗಗಳು

೧. ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯಲ್ಲಿನ ಬಿಗಿತವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತದೆ , ಅವುಗಳ ಮೂಲಕ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಸುತ್ತಲಿನ muscles ವಿಶ್ರಾಂತಿಸುತ್ತದೆ

೨. ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ರಕ್ತ ಸಂಚಲನ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ

೩.ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತದೆ