

2.5 ಕಪಾಲಭಾತಿ :



Fig 9: ಕಪಾಲಭಾತಿ :

ಯಾವುದಾದರೂ ಧ್ಯಾನ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ , ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಕತ್ತು ನೆರವಾಗಿರಿಸಿ, ಕೈಗಳನ್ನು ಚಿಮ್ಮಿದೆಯಲ್ಲಿರಿಸಿ , ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಧೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ , ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರಭಸವಾಗಿ ಇರಿಸಿ ಹಾಗೂ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಿರಿಸಿ(ಸುಲಭವಾಗಿ) ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬೀಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೮೦ - ೧೨೦ strokes , ನಂತರ ೧ ನಿಮಿಷಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪುನರ್ವರ್ತಿಸಿ .

ಉಪಯೋಗಗಳು

೧.ದೇಹದಲ್ಲಿನ ವಿಷದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ

೨.ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತದೆ

೩.ಪ್ರಸ್ತುತ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ