

2.2 ಉಜ್ಜಾಯಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ



Fig 6: ಉಜ್ಜಾಯಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನ

- ಯಾವುದಾದರೂ ಧ್ಯಾನ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಕತ್ತು ನೆರವಾಗಿರಿಸಿ, ಕೈಗಳನ್ನು ಚಿಮ್ಮದೈಯಲ್ಲಿರಿಸಿ, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ.
- ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಹೊರಹಾಕುವುದು; ಎರಡನ್ನೂ ಆಳವಾಗಿ ಇರಿಸಬೇಕು. ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವಾಗ ಮತ್ತು ಒಳತೆಗಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಧರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗಂಟಲನ್ನು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸಿ, ಸರ್ಪ ಭುಸುಗುಟ್ಟುವ ಹಾಗೆ ಶಬ್ದವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು . ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ೯ ಬಾರಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ .

-

ಉಪಯೋಗಗಳು

೧.ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ

೨.ಕತ್ತಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ

೩.ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತದೆ