



#### Disclaimer

The asana mention in the booklet are just a small representation of the different yogasana available. For more details you can login to various websites and you tube to practise at home

This is an awareness initiative brought to you by Sun Pharma Laboratories Ltd. The material enclosed here is purely for information and educational purpose only and in no way should be construed as offering medical advice or recommendation for a patient disease state or treatment approval. Kindly take your doctor's advice or professional advice regarding a condition or treatment. Although great care has been taken in compiling and checking the information neither the issue/booklet nor its editors nor anyone else involved in creating, producing or delivering the scientific issue/booklet in printed, web or CD format or the materials contained therein, assumes any liability or responsibility for the accuracy, completeness, or usefulness of any information therein, nor shall they be liable for any direct, indirect, incidental, special, consequential or punitive damages arising out of the use of this issue/booklet. The inclusion or exclusion of any information does not mean that the publisher advocates or rejects its importance in any particular field(s). All information availed through this publication must be kept strictly confidential and private. No part of this publication may be reproduced, stored in retrieval system or transmitted in any form without the written permission of the publisher. Never disregard professional medical advice or delay seeking it because of something you have read in this issue/booklet. The authors, editors, and publisher make no warranty, express or implied, with respect to the contents of this booklet. Receipt of information contained in this issue/booklet, or the transmission of information from or to this issue/booklet does not constitute a physician-patient and/or service provider-customer relationship. Nothing in this issue should be construed as medical advice or solicitation of business. If you are not the intended recipient, please return this to Sun Pharma Laboratories Ltd. immediately.



#### Sun Pharma Laboratories Ltd.

Sun House, Plot No. 201 B/1, Western Express Highway,  
Goregaon (E), Mumbai 400 063, Maharashtra, INDIA.  
Telephone: (91-22) 4324 4324/1234

Copyright © 2016, Sun Pharma Laboratories Limited - All Rights Reserved

L2176746 - KANNADA 8359659



# ಯೋಗಾಸನ

ಮತ್ತು  
ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ



# ಯೋಗಾಸನ ಮತ್ತು ಹೃದಯ

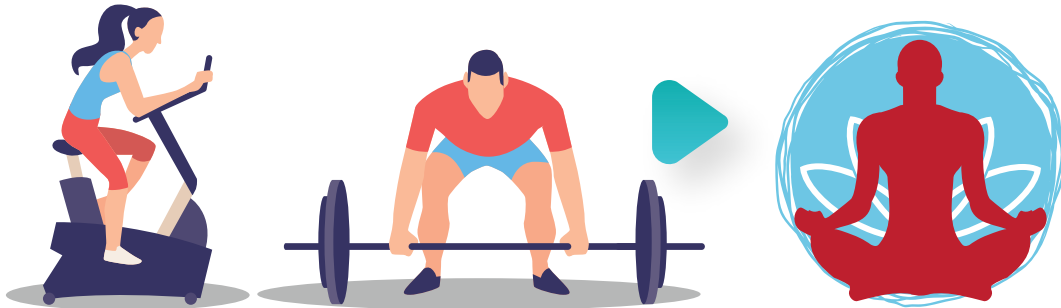


ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಸನ ಒಂದು ದೈಹಿಕ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಶಿಸ್ತು ಎಂದು ಆರಂಭಿಸಲಾಯಿತು. ಇದು ನಿಯಂತ್ರಿತ, ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದೊಂದಿಗಿನ ಸೌಮ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಸಂಗಮವಾಗಿದೆ. ಯೋಗಾಸನವನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಸನಗಳನ್ನು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ರೂಪಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗಾಗಿ ಸೂಕ್ತಗೊಳಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಯೋಗಾಸನ ನಿಮಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡಿ, ಒತ್ತಡ, ವ್ಯಾಕುಲತೆ, ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ನೋವಿನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಪ್ರತಿರೋಧಕತೆ, ಹೈಪರ್‌ಟೆನ್ಷನ್ ತರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಡಿಯೋವಸ್ಕುಲರ್ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

## ಇದು ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ?

ಯೋಗಾಸನ ಒಂದು ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿ

ಯೋಗಾಸನ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ನಮ್ರತೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆಯಾದ್ದರಿಂದ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವವರಿಗಾಗಿ ಇದೊಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಬಹುದಾಗಿದೆ.



**ಟಿಪ್ಪಣಿ:**



## ಶವಾಸನ ( ಕಾರ್ಪಸ್ ಪೋಸ್ )



ಎಲ್ಲ ಯೋಗಾಸನದ ಭಂಗಿಗಳಿಗಾಗಿ ದೀರ್ಘ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ಅದ್ಭುತ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಕವಾಗಿದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

## ಅಂಜಲಿ ಮುದ್ರಾ ( ಸ್ವಾಲ್ಯುಟೀಶನ್ ಸೀಲ್ )

ಅಂಜಲಿ ಮುದ್ರಾ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯವನ್ನು ತೆರೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿಗೆ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಶರೀರ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಕ್ಕಾಗಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ.



ಇತರ ಬೇರೆ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಗಿಂತ ಯೋಗಾಸನ ಶ್ರಮರಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೊಂದಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ಸುಲಭವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಭಯ ಹೊಂದಿರುವವರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾಸನ ಭಂಗಿಯಿಂದ ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಂಡ ಸ್ನಾಯು ಚಾಚುವಿಕೆ ವಾಕಿಂಗ್, ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಇತರ ಏರೋಬಿಕ್ ಸ್ಥಿತಿ ಗತಿಯ ನಂತರ ಕೂಲ್‌ಡೌನ್ ಆಗುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಕೂಡ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಕಾರ್ಡಿಯೋಮೆಟಾಬೊಲಿಕ್ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಪುರಾವೆಗಳಿವೆ.<sup>1,2</sup>

## ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಯೋಗಾಸನ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾಸನ ತಜ್ಞರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಕೆಲವು ಆಸನಗಳನ್ನು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮನಸ್ಸಿಟ್ಟು ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ, ಇದರ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ, ಒತ್ತಡ-ಪ್ರಚೋದಿತ ಹೈಪರ್‌ಟೆನ್ಷನ್ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಿಂಪಥೆಟಿಕ್ ನರಮಂಡಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯು ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆಳ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಿ, ಹೃದಯದ ಮಿಡಿತವನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

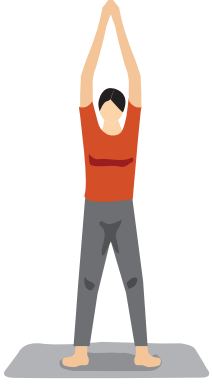


ಯೋಗಾಸನದಲ್ಲಿ, ನೀವು ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಆಸನ ಮಾಡಲು ನಿಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಒತ್ತಡ ಹೇರುವಂತಿಲ್ಲ.

ನೀವು ಸರಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಲು ಅರ್ಹತೆ ಹೊಂದಿದ ತರಬೇತುದಾರರಿಂದ ಯೋಗಾಸನ ಆರಂಭಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.



## ಯೋಗಾಸನ



### ತಾಡಾಸನ (ಮೌಂಟನ್ ಪೋಸ್)

ತಾಡಾಸನದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನುಮೊಳೆ ಸ್ತಂಭ ಮತ್ತು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘ ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ಅಗಲ ವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

### ವೃಕ್ಷಾಸನ (ಟ್ರಿ ಪೋಸ್)

ವೃಕ್ಷಾಸನ ಭಂಗಿಯು ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಬುಜಗಳನ್ನು ಅಗಲಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ಹೃದಯ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದ ಅನುಭೂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.



### ಉಧಿತ ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ ( ಎಸ್ತರಿತ ಕೈ ಮತ್ತು ಪಾದಗಳ ಭಂಗಿ)

ಈ ಯೋಗಾಸನ ಭಂಗಿಗೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನಕ್ಕಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮಗೆ ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ.

### ಅರ್ಧ ಪಿಂಚ್ ಮಯೂರಾಸನ (ಡಾಲ್ಫಿನ್ ಪೋಸ್)

ಅರ್ಧ ಪಿಂಚ್ ಮಯೂರಾಸನವು ಅಧೋ ಮುಖೋ ಸ್ವಾನಾಸನ (ಡೌನ್‌ವರ್ಡ್ ಫೇಸಿಂಗ್ ಡಾಗ್ ಪೋಸ್) ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಡುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಹೃದಯ ಅಗಲಿಸಿ ಮಾಡುವ ಭಂಗಿಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.



### ಮಕರ ಅಧೋ ಮುಖ ಸ್ವಾನಾಸನ (ಡಾಲ್ಫಿನ್ ಪ್ಲಾಂಕ್ ಪೋಸ್)

ಮಕರ ಅಧೋ ಮುಖ ಸ್ವಾನಾಸನವು ನಿಮ್ಮ ಬುಜ ಮತ್ತು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಬಲವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿಟ್ಟು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.



### ಸಲಂಬಾ ಬುಜಂಗಾಸನ (ಸ್ಲಿಂಕ್ಸ್ ಪೋಸ್)

ಸಲಂಬಾ ಬುಜಂಗಾಸನ ನಿಮ್ಮ ಎದೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಿಂದೆ ಬಾಗುವ ಭಂಗಿಯಾಗಿ ದ್ದು ಇದು ನಯವಾಗಿ ಎದೆಯ ಭಾಗ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪುಪ್ಪುಸ ಹಾಗೂ ಬುಜಗಳು ಕೂಡ ಹಿಗ್ಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.







### ಅರ್ಧ ಮತ್ಸ್ವಂದ್ರಾಸನ (ಸಿಟಿಂಗ್ ಹಾಫ್ ಸ್ಪೈನಲ್ ಟ್ವಿಸ್ಟ್ ಪೋಸ್)



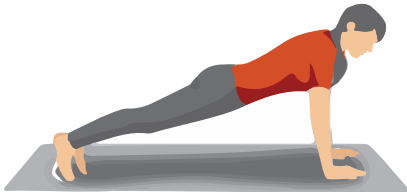
ನಿಮ್ಮ ಈ ತಿರುಚುವಿಕೆ ನಿಮ್ಮ ಒಟ್ಟಾರೆ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವುಂಟು ಮಾಡಿ ಬಲ ಮತ್ತು ಎಡಬದಿಯಿಂದ ಮಾಡುವಾಗ ಎದೆಯ ಪಕ್ಕಗಳನ್ನು ತೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ.

### ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ (ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಮಾಡಿ ಬಾಗುವ ಭಂಗಿ)

ಈ ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯನ್ನು ಹೃದಯಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಗೆ ತನ್ನಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಮಿಡಿತ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ಗತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಪೂರ್ತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಿಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



### ದಂಡಾಸನ (ಸ್ಕ್ವಿಕ್ ಪೋಸ್)



ಇದು ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸಲು ಅನುಕೂಲಕರ ಭಂಗಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಬುಜ ಮತ್ತು ಎದೆಯ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ.

### ತ್ರಿಕೋನಾಸನ (ಟ್ರೈಯಂಗಲ್ ಪೋಸ್)

ತ್ರಿಕೋನಾಸನ ಹೃದಯ ತೆರೆಯುವ ಆಸನವಾಗಿದ್ದು, ನಿಂತು ಮಾಡುವ ವಿದ್ಯಾಸವಾಗಿದ್ದು ಇದು ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಡಿಯೋವಸ್ಕುಲರ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಗೆ ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟ ಆಳವೂ ಮತ್ತು ಲಯಬದ್ಧವೂ ಎದೆ ಹರವುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಚೈತನ್ಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.



### ವೀರಭದ್ರಾಸನ (ವಾರೀಯರ್ ಪೋಸ್)

ವೀರಭದ್ರಾಸನ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ ಸಮತೋಲನ ಸುಧಾರಿಸಿ ಶಕ್ತಿಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ ಮುಕ್ತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೃದಯ ಬಡಿತವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ.



### ಉತ್ಕಟಾಸನ (ಚೇರ್ ಪೋಸ್)

ಉತ್ಕಟಾಸನ ಯೋಗಾಸನ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ, ನಿಮಗೆ ಹೃದಯದ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ಗತಿ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಎದೆಯ ಭಾಗ ಹಿಗ್ಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಚೋದನೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ.





### ಮಾರ್ಜಾರಿಯಾಸನ ( ಕ್ಯಾಟ್ ಪೋಸ್ )



ಈ ಯೋಗಾಸನ ಭಂಗಿಯು ಚೇರ್ ಪೋಸ್ ನಂತರ ಆರಾಮ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಸ್ಥಿರಗೊಂಡು ನಯವೂ ಮತ್ತು ಲಯಬದ್ಧವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ.

### ಅಧೋ ಮುಖೋ ಸ್ವಾನಾಸನ ( ಡೌನ್‌ವರ್ಡ್ ಫೇಸಿಂಗ್ ಡಾಗ್ ಪೋಸ್ )

ಈ ಯೋಗಾಸನ ಭಂಗಿ ನಿಮ್ಮ ಎದೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪುಪ್ಪುಸ ಭಾಗವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಪುಪ್ಪುಸದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.



### ಭುಜಂಗಾಸನ ( ಕೊಬ್ರಾ ಪೋಸ್ )



ಭುಜಂಗಾಸನ ಎದೆಯನ್ನು ವಿಶಾಲಗೊಳಿಸಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬಲ ನೀಡುತ್ತದೆ.

### ಧನುರಾಸರ ( ಬೋ ಪೋಸ್ )

ಧನುರಾಸನ ಭಂಗಿ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ ಭಾಗವನ್ನು ತೆರೆದುಕೊಂಡು ಅದು ಗಟ್ಟಿಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಚೈತನ್ಯ ನೀಡಿ ಪೂರ್ತಿ ಶರೀರ ನಮ್ಮತೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



### ಸೆತು ಬಂಧಾಸನ ( ಬ್ರಿಜ್ ಪೋಸ್ )



ಈ ಭಂಗಿಯು ದೀರ್ಘ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಎದೆಯನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಎದೆಯ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವನ್ನು ಕೂಡ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

### ಸಲಂಬಾ ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ ( ಹಾಫ್ ಶೋಲ್ಡರ್ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್ ಪೋಸ್ )

ಈ ನಿಲ್ಲುವಿಕೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡುವ, ನಿಮ್ಮ ಪ್ಯಾರಾಸಿಂಪಥೆಟಿಕ್ ನರಮಂಡಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿ ಚೈತನ್ಯ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಜಾಗ ನಿರ್ಮಿಸಿ ಅದು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದು ಚೈತನ್ಯ ನೀಡುತ್ತದೆ.

