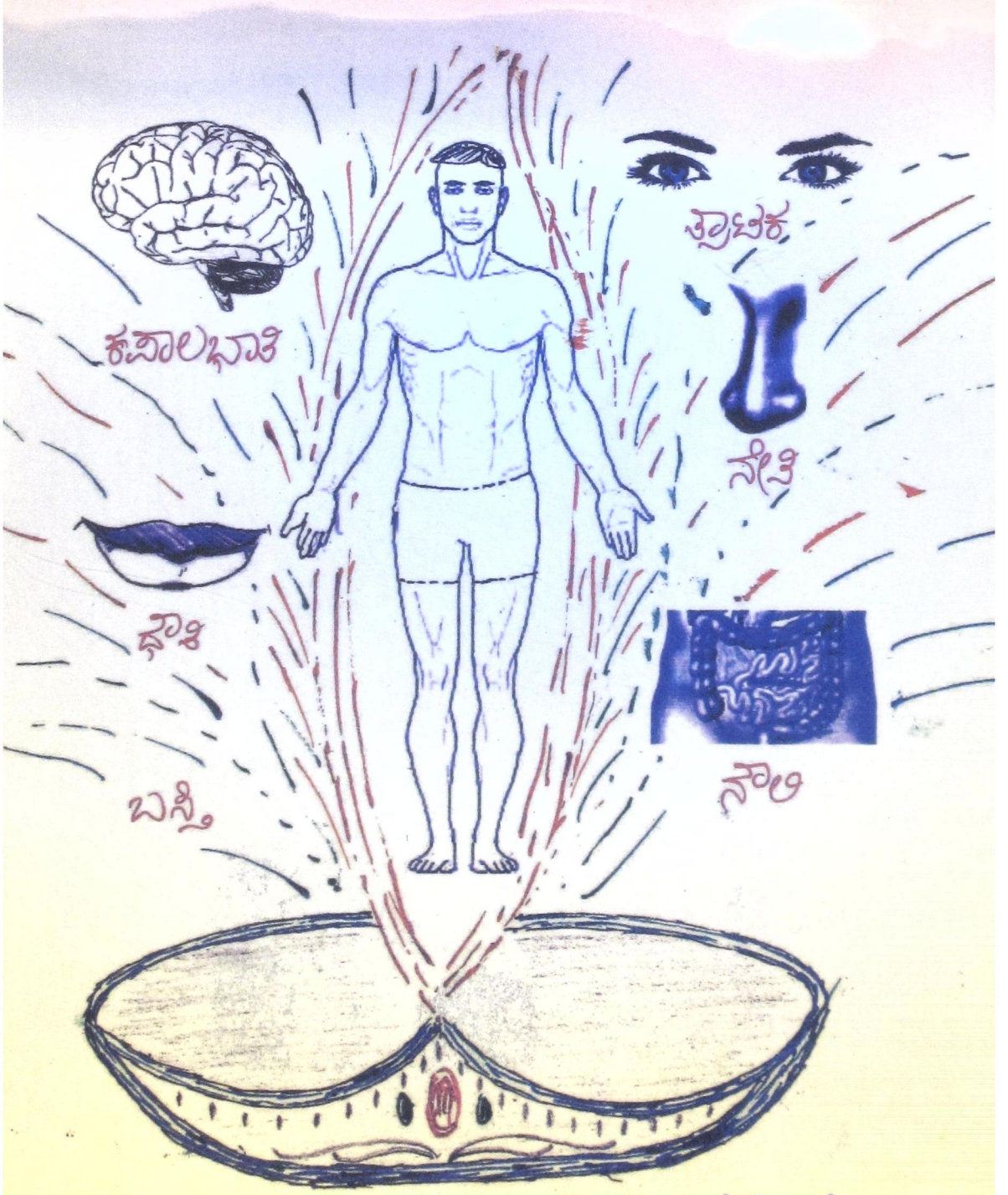


ಕ್ರಿಯೆಗಳು



ಡಾ. ಸುಧೀರ ದೇಶಪಾಂಡೆ
ಡಾ. ಹೆಚ್. ಆರ್. ನಾಗೇಂದ್ರ
ಡಾ. ಆರ್. ನಾಗರತ್ನ

A Book on Kriya in Kannada, Compiled by Dr. Sudheer Deshpande,
Ph.D. (Yoga), published by SVYP, Bangalore-560 019.

ಪುಟಗಳು : 60

ಪ್ರಥಮ ಮುದ್ರಣ : 2010

ಪ್ರತಿಗಳು : 1000

ಆಕಾರ : ಡೆಮಿ 1/8

ಬೆಲೆ : ರೂ. 70/-

ಡಿ.ಟಿ.ಪಿ. ಮತ್ತು ಮುದ್ರಣ : ರಾಷ್ಟ್ರೋತ್ಥಾನ ಮುದ್ರಣಾಲಯ,
ಬೆಂಗಳೂರು.

ಪ್ರಕಾಶಕರು : ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಯೋಗ ಪ್ರಕಾಶನ
19, ಎಕನಾಥ ಭವನ, ಗವಿಪುರಂ ವೃತ್ತ
ಕೆಂಪೇಗೌಡ ನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 019
ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ: 2661 2669,
ಟೆಲಿಫ್ಯಾಕ್ಸ್: 2660 8645

ಮುನ್ನುಡಿ

ಹೋದ ವರುಷದ ರಥಸಪ್ತಮಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ “ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ”ದ ಬಗ್ಗೆ, ಒಂದು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಹೊರತರಲಾಗಿತ್ತು. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಷಯಗಳು ಚರ್ಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದವು. ಅದು ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರಗಳ ಹನ್ನೆರಡು ವಿವಿಧ ಆಸನಗಳ ಸಮುಚ್ಚಾಯವಾಗಿತ್ತು.

ಈ ವರುಷದ ರಥಸಪ್ತಮಿಯಂದು ‘ಕ್ರಿಯಾ ಪುಸ್ತಕ’ವನ್ನು ಹೊರ ತರಲಾಗಿದೆ. ಕಮ್ಮಾರನ ತಿದಿಯಂತೆ ವೇಗವಾಗಿ ರೇಚಕ ಪೂರಕಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ “ಕಪಾಲಭಾತಿ” ಎಂಬ ಹೆಸರು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಈ ಸಣ್ಣ ಹೊತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತ ಬದಲಾವಣೆಯಾದುದನ್ನು ನಿಜವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಅವನ ದೇಹದ ಕಣಕಣಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯ, ಚೈತನ್ಯ, ಸ್ಪೂರ್ತಿಗಳು ಪುಟಿದೇಳುವುವು. ಯಾವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ ದೈಹಿಕ ಚಲನವಲನಗಳ ಮೂಲಕವಾಗಿ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಭಗವತ್ ಚಿಂತನೆಗೆ ಅಣಿಯಾಗುವಷ್ಟು ಏಕಾಗ್ರತೆಗೊಳಿಸುವುದು. ಇವುಗಳು ಕೇವಲ ಆಸನ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲ, ಇವು ಯೋಗಾಸನಗಳು ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ರಿಯೆಗಳು.

“ಯುಜ್ಯತೇ ಸಮಾಧೀಯತೇಽನೇನ ಇತಿ ಯೋಗಃ” ಎಂದರೆ ಸಮಾಧಿಯೊಡನೆ ಜೋಡಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯೇ ಯೋಗ ಎಂದು ಸರಳಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಹೇಳುವರು. ಸಮಾಧಿಯ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ‘ಸಮ್ಯಕ್ ಅಧೀತೇಮನಃ ಯತ್ರ’ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಚಂಚಲವಾದ ಅಥವಾ ಏಕಾಗ್ರವಾದ ಅವಸ್ಥೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸಬಹುದು. “Well fixed position of mind” ಎಂದು ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲೂ ಹೇಳುವುದು ಇದರ ಪರ್ಯಾಯ. ಈ ಅವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು ಯೋಗ ಅಥವಾ ಯೋಗಾಸನಗಳ ಧ್ಯೇಯ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮ ಗುರಿ.

“ಶರೀರ ಮಾದ್ಯಂ ಖಲು ಧರ್ಮಸಾದನಂ” ಎನ್ನುವಂತೆ ಆತ್ಮ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಅಣಿಯಾಗಲು ಆರೋಗ್ಯಯುತವಾದ ದೇಹ ದಾರ್ಢ್ಯವು ಮುಖ್ಯವಾದುದರಿಂದ ಈ ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಯಾಮ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಪ್ರಾಧಾಮಿಕವಸ್ಥೆಯಾದರೂ ಪ್ರಮುಖವಾದವುಗಳೇ ಆಗಿವೆ. ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನು ಆತ್ಮ ವಿಕಾಸದ ತುತ್ತ ತುದಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬಲ್ಲ.

ಸಾತ್ತ್ವಿಕವಾದ ಸದೃಢ ದೇಹ ಹೊಂದಲು ಸಕಲರೂ ಈ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ವಯಸ್ಸು, ಲಿಂಗಗಳ ಭೇದವಿಲ್ಲ. ರೋಗ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳ ಕಾರಣವನ್ನು ಮುಂದೆ ಮಾಡುವ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ. ಅಂತಯೇ. “ಯೋಗದ ಯೋಗ್ಯ” ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಯೋಗಸೂತ್ರಕಾರರು ಹೀಗೆ ಕೊಡುವರು.

“ಯುವಾ ವೃದ್ಧೋಽತಿ ವೃದ್ಧೋವಾ, ವ್ಯಾಧಿತೋ ದುರ್ಬಲೋಪಿ ವಾ
ಅಭ್ಯಾಸಾತ್ ಸಿದ್ಧಿ ಮಾಪ್ನೋತಿ, ಸರ್ವಯೋಗೇಷು ತಂದ್ರಿತಃ”

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಹೊರತಂದ ಡಾ. ಸುಧೀರ್ ದೇಶಪಾಂಡೆ, ಡಾ. ಹೆಚ್.ಆರ್. ನಾಗೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಡಾ. ಆರ್. ನಾಗರತ್ನ ಅವರು ಸ್ತುತ್ಯಾರ್ಹರು.

ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಹೊರತರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ ಎಲ್ಲ ಯೋಗ ಬಂಧುಗಳಿಗೆ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ನಮನಗಳು.

ಕ್ರಿಯ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಟ್ಟ ಛಾಯಾಚಿತ್ರಗಾರ ರಂಗಸ್ವಾಮಿ ಅವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ವಂದನೆಗಳು.

ಮುಖಪುಟವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರೆದುಕೊಟ್ಟ ಶ್ರೀಯುತ ಟಿ.ಕೆ. ಶ್ರೀಹರಿ ಅವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ವಂದನೆಗಳು. ಕರಡು ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ತಿದ್ದಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನಮ್ಮ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

ಈ ಗ್ರಂಥದ ಮುದ್ರಣಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿ ಮುದ್ರಿಸಿಕೊಟ್ಟ ರಾಶ್ತ್ರಿಕೋಶನ ಮುದ್ರಣಾಲಯದವರಿಗೂ ಅನಂತ ವಂದನೆಗಳು.

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಹೊರತರಲು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಮತ್ತು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ ಎಲ್ಲ ಸಜ್ಜನರಿಗೂ ಮತ್ತು ಯೋಗ ಬಂಧುಗಳಿಗೂ ಅನಂತಾನಂತ ವಂದನೆಗಳು.

ಪರಿವಿಡಿ

ಮುನ್ನುಡಿ

ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ	...	1
ಕಪಾಲಭಾತಿ	...	4
ತ್ರಾಟಕ	...	11
ನೇತಿ	...	30
ಧಾತಿ	...	37
ನಾಲಿ	...	44
ಬಸ್ತಿ	...	48
ಯೋಗ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಉದ್ದೇಶ	...	54
ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಹಿತ ವಚನಗಳು	...	54
ಕ್ರಿಯ ಕಿಟ್	...	55

ಕ್ರಿಯೆಗಳು

ಕ್ರಿಯೆ ಎಂಬುದು ಸಂಸ್ಕೃತದ ಶಬ್ದ. ಒಂದೇ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಹಲವು ಅರ್ಥಗಳು ಇರುವುದು ಸಂಸ್ಕೃತದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ. ಕ್ರಿಯೆ ಎಂದರೆ ಕಾರ್ಯ ಅಥವಾ ಕೆಲಸವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾ ಎಂದರೆ ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದು. ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜುವುದು, ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಮುಂತಾದವುಗಳು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದು ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತವೆಂದು ತಿಳಿದು ಈ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ವಿಧ ವಿಧವಾದ ಸೋಪುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ವಿಧ ವಿಧವಾದ ದಂತ ಧಾವನಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಹಣಗಳಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದ ವಿಚಾರ. ಆದರೆ ಕ್ರಿಯೆ ಎಂದರೆ ಏನು? ಇಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾ ಎಂದರೆ ದೇಹದ ಒಳಗೆ ಮಾಡುವ ಶುದ್ಧಿ ಕ್ರಿಯೆ. ಆದರೆ ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಯಾಕೆ ಈ ದೆಸೆಯಲ್ಲಿ ಏನನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿಲ್ಲ? ಒಂದು ಲೆಕ್ಕದ ಪ್ರಕಾರ ದೇಹದ ಒಳಗಿನ ಭಾಗಗಳು ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಆಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞರು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯದೆ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಕಾರ ದೇಹದ ಒಳಗಿನ ಶುದ್ಧತೆಗೆ ಕ್ರಿಯೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ದೇವರು ನಮಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಶರೀರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಂಡರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ವಾಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇದೆ. (God has given us this beautiful body which has got self healing & self cleaning capacity provided we take care of the body). ದೇಹವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಆಗ ಕ್ರಿಯೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಹಠಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ಹೇಳುತ್ತದೆ:-

ಯದಾ ತು ನಾಡೀಶುದ್ಧಿಃ ಸ್ಯಾತ್ತಥಾ ಚಿಹ್ನಾನಿ ಬಾಹ್ಯತಃ.

ಕಾಯಸ್ಯ ಕೃಶತಾ ಕಾಂತಿಸ್ತದಾ ಜಾಯೇತ್ ನಿಶ್ಚಿತಮ್. (ಹ.ಯೋ.ಪ್ರ. 2(19))

ಯಾವಾಗ ನಾಡಿಗಳು ಶುದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆಯೋ ಹೊರಗೆ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ.

ಯಾವಾಗ ದೇಹವು ಕೃಶವಾಗಿ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆಯೋ ಆವಾಗ

ಯಶಸ್ಸು ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಯಥೇಷ್ಟಂಧಾರಣಂ ವಾಯೋರನಲಸ್ಯ ಪ್ರದೀಪನಮ್.
ನಾದಾಭಿವ್ಯಕ್ತಿರಾರೋಗ್ಯಂ ಜಾಯತೆ ನಾಡಿಶೋಧನಮ್. (ಹ.ಯೋ.ಪ್ರ.2(20))

ಯಾವಾಗ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಅವರವರ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೋ ಆಗ ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಾಡಿಗಳ ಶುದ್ಧಿಯಿಂದ ಒಳಗಿನ ನಾದವು ಜ್ವಲನಗೊಂಡು ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

ಮೇದಶ್ಲೇಷ್ಮಾಧಿಕಃ ಪೂರ್ವಂ ಷಟ್ಕರ್ಮಾಣಿ ಸಮಾಚರೇತ್.
ಅನ್ಯಸ್ತು ನಾಚರೇತ್ತಾನಿ ದೋಷಾಣಾಂ ಸಮಭಾವತಃ. (ಹ.ಯೋ.ಪ್ರ. 2(21))

ಯಾವಾಗ ಕೊಬ್ಬು ಅಥವಾ ಕಫ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆಯೋ, ಆಗ ಷಟ್ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಯಾರಿಗೆ ವಾತ, ಪಿತ್ತ ಮತ್ತು ಕಫ ಸಮನಾಗಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅವರು ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡದೆ ಇದ್ದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ.

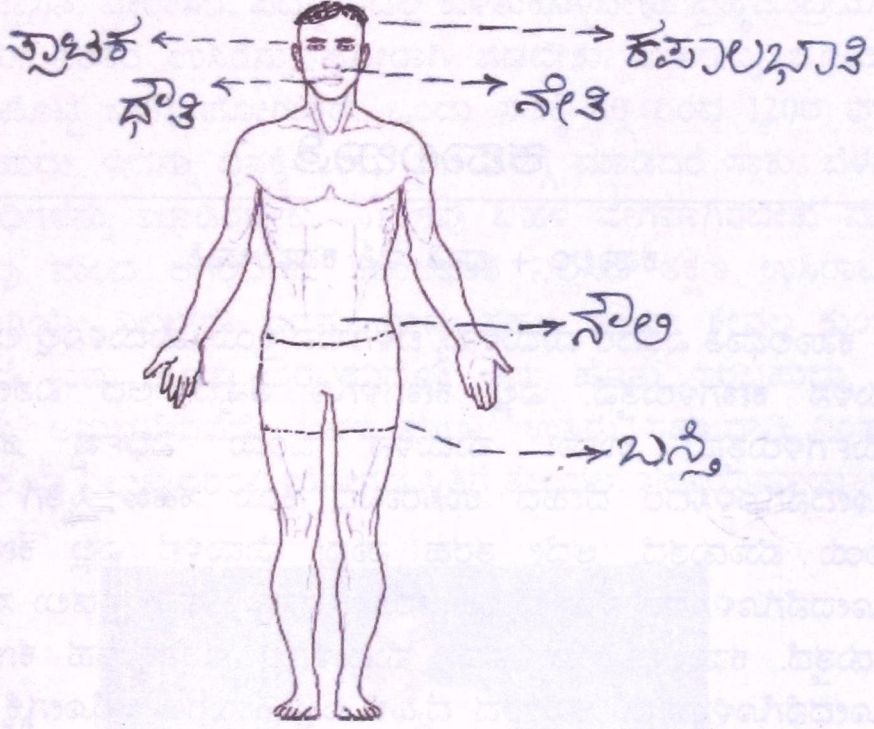
ಈ ಕ್ರಿಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟವರು ಯೋಗಿಗಳಾದ “ಶ್ರೀ ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮ” ಅವರು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಕ್ರಿಯೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೊದಲು ನಾವು ಅವರನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಅವರಿಗೆ ಗೌರವಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಣಮ್ಯ ಶ್ರೀ ಗುರುಂ ನಾಥಂ ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮೇಣ ಯೋಗಿನಾ.
ಕೇವಲಂ ರಾಜಯೋಗಾಯ ಹಠವಿದ್ಯೋಪದಿಶ್ಯತೆ (ಹ.ಯೋ.ಪ್ರ.1(2))

ಕೊನೆಯ ಹಂತವಾದ ರಾಜಯೋಗವನ್ನು ತಲುಪಲು ಹಠ ವಿದ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿದ ಗುರುಗಳಾದ ಶ್ರೀ ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮ ಅವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಣಾಮಗಳು.

ಕರ್ಮಷಟ್ಕಮಿದಂ ಗೋಪ್ಯಂ ಘಟಶೋಧನಕಾರಕಮ್.
ವಿಚಿತ್ರಗುಣಸಂಧಾಯಿ ಪೂಜ್ಯತೆ ಯೋಗಿಪುಂಗವೈಃ (ಹ.ಯೋ.ಪ್ರ 2(23))

ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುವ ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಗೋಪ್ಯವಾಗಿಡಬೇಕು. ಇವುಗಳು ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಚಮತ್ಕಾರಿಕ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಯೋಗಿಗಳು ಇದನ್ನು ಬಹಳ ಗೌರವದಿಂದ ಕಾಪಾಡಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ - 1 ಮಾನವನ ದೇಹ

ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳು:

1. ಪ್ರಮುಖ ಕ್ರಿಯೆಗಳು
2. ಸಾಮಾನ್ಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳು

ಪ್ರಮುಖ ಕ್ರಿಯೆಗಳು

ಹಠಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕ ಎರಡನೆ ಅಧ್ಯಾಯ ಶ್ಲೋಕ 22ರಲ್ಲಿ ಆರು ಪ್ರಮುಖ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದೆ.

ಧೌತಿಭಸ್ತಿ ತಥಾ ನೇತಿತ್ರಾಟಕಂ ನೌಲಿಕಂ ತಥಾ.

ಕಪಲಭಾತಿಶ್ಚೈತಾನಿ ಷಟ್ ಕರ್ಮಾಣಿ ಪ್ರಚಕ್ಷತೆ. (ಹ.ಯೋ.ಪ್ರ.2(22))

ಧೌತಿ, ಬಸ್ತಿ, ನೇತಿ, ತ್ರಾಟಕ, ನೌಲಿ ಮತ್ತು ಕಪಾಲಭಾತಿಗಳು ಎಂದು ಆರು (ಷಟ್) ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಅಥವಾ ಆರು ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಕ್ರಿಯೆಗಳು.

ಕಪಾಲಭಾತಿ

ಕಪಾಲಂ + ಭಾತಿ ಇತಿ ಕಪಾಲಭಾತಿ.

ಕಪಾಲಭಾತಿ ಎಂದರೆ ಮೆದುಳನ್ನು ಬೆಳಗಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆ. ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಮೆದುಳಿನ ಕಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲ ಕಣಗಳಿಗೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ವಿಶೇಷವಾದ ಕಾರ್ಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾ: ಮೆದುಳಿನ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಣವನ್ನು ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಳಿಸಿದರೆ ದೇಹದ ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಿಯೆ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದೇ ತರಹ ನಾವು ಮೆದುಳಿನ ಎಲ್ಲ ಕಣಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಳಿಸಿದರೆ ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಪಾಲಭಾತಿಯು ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಇರತಕ್ಕಂತಹ ಕಣಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕಪಾಲಭಾತಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧಗಳಿವೆ.

1. ಕಪಾಲಭಾತಿ
2. ಸೂರ್ಯಕಪಾಲಭಾತಿ
3. ಚಂದ್ರಕಪಾಲಭಾತಿ
4. ಒಂದಾದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಹೊಳೆಯಿಂದ ಮಾಡುವ ಕಪಾಲಭಾತಿ
5. ಸೂರ್ಯಬೇಧ ಕಪಾಲಭಾತಿ
6. ಚಂದ್ರಬೇಧ ಕಪಾಲಭಾತಿ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

1. ಕಪಾಲಭಾತಿ

ಭಸ್ತ್ರಾವಲೋಹಕಾರಸ್ಯ ರೇಚಪೂರೌ ಸಸಂಭ್ರಮೌ
ಕಪಾಲಭಾತಿರ್ವಿಖ್ಯಾತಾ ಕಫದೋಷವಿಶೋಷಣೀ (ಹ. ಯೋ. ಪ್ರ. 2 (35))

ಕಮ್ಮಾರನು ಬೆಂಕಿ ಜೋರಾಗಿ ಬರಲು ಹೇಗೆ ಪುಪ್ಪುಸವನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಆಡಿಸುತ್ತಾನೋ ಹಾಗೆ ವೇಗವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುವುದೇ ಕಪಾಲಭಾತಿ. ಇದು ಕಫ ದೋಷವನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ವಜ್ರಾಸನ, ವೀರಾಸನ, ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬ್ರಹ್ಮಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ನಂತರ ಉಸಿರನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಬಿಡಬೇಕು. ಉಸಿರನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಾಗ ಹೊಟ್ಟೆ ಒಳಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ 60 ರಿಂದ 120ರ ವರೆಗೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಲ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು. ಬೆಳಗಿನ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ವಿಧಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರಬೇಕು. ನಿಶ್ವಾಸವು ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಉಚ್ಚಾಸವು ಮಂದ ಆಗಿರಬೇಕು. ಕಪಾಲಭಾತಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ಉಸಿರಾಟವು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಾವು ಸಹಜ ಅಥವಾ ಕೇವಲ ಕುಂಭಕ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಇರಬಹುದೋ ಅಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಇರಬಹುದು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವದೇ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಉಸಿರು ಸಹಜವಾಗಿ ನಿಂತಾಗ ಮನಸ್ಸು ಕೂಡ ನಿಲ್ಲುವುದರಿಂದ ಯೋಗದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಚಿತ್ರ - 2 ಬ್ರಹ್ಮ ಮುದ್ರೆ ಹಾಕಿ ಕಪಾಲಭಾತಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು

ಯಾರು ಮಾಡಬಾರದು

ಯಾರಿಗೆ ತುಂಬಾ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಎದೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು, ಬೆನ್ನು ನರದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗಳು, ಕತ್ತು ನಿಲ್ಲದೆ ಇರುವವರು ಮಾಡಬಾರದು. ಹೆಂಗಸರು ಮುಟ್ಟಿನ ಮತ್ತು ಬಸರಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಾರದು.

ಉಪಯೋಗಗಳು

ಮನುಷ್ಯನ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಪಾಲಭಾತಿಯು ರಾಮಬಾಣವಿದಂತೆ. ಇದು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕೆಲವೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

1. ದೇಹದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ

ಇದನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯು ವೇಗವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಹಿಂದೆ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಒಳಗಿನ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ತಿಕ್ಕಿದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯ ನಮನೀಯತೆಗೆ ಬಹಳ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸುತ್ತಲು ಇರುವ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಲು ಕೂಡ ಬಹಳ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

2. ಉಸಿರಾಟದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ

ಬಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 120 ಸಲ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಇಲ್ಲಿ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

1. ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಇಂಗಾಲಾಹ್ಲವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ.
2. ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪರಿಮಾಣ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಇರತಕ್ಕಂತಹ ಇಂಗಾಲಾಹ್ಲವು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊರ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ಅಂದರೆ 5% ರಿಂದ 10% ಪ್ರಮಾಣ ಯಾವಾಗಲೂ ಉಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಕಪಾಲಭಾತಿಯಲ್ಲಿ ಜೋರಾಗಿ ಉಸಿರು ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಇಂಗಾಲಾಹ್ಲವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊರಹೋಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದೆ.

3. ರಕ್ತ ಚಲನೆ

ಹೃದಯದ ಅಧಿಕ ಬಡಿತಗಳಿಂದ ರಕ್ತವು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಹರಿಯಲು ಬಹಳ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಪಾಲಭಾತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಕಣಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಚಾಕಚಕ್ಯತೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

4. ಗ್ರಂಥಿಗಳ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ

ಎಂಡೋಕ್ರೈನ್ ಮತ್ತು ಎಕ್ಸೊಕ್ರೈನ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಉತ್ತೇಜನಗೊಳ್ಳುವುವು. ಅವುಗಳ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆ ಉತ್ತಮವಾಗುವುದು.

5. ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ

6. ನರವ್ಯೂಹ ಮತ್ತು ಮೆದುಳು

ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ನರವಾಹಿನಿ ನರಗಳು ಉತ್ತೇಜನಗೊಳ್ಳುವುವು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಕ್ರಿಯಾವಾಹಿನಿ ಮತ್ತು ನರವಾಹಿನಿ ನರಗಳು ಸಮತೋಲನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುವು.

ಕಪಾಲಭಾತಿ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ಕಣಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಎಚ್ಚಿತ್ತು ಬೆಳಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ರಕ್ತ ಹರಿಯುವಿಕೆಯು ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಮ್ಲಜನಕ ಶೇಖರಣೆಯಾಗಿ ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸತ್ವಯುತವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಉತ್ತಮ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಾದಂತಹ ಐನ್‌ಸ್ಟೈನ್, ನ್ಯೂಟನ್ ಮುಂತಾದವರು ಮೆದುಳಿನ ಶೇಕಡ ಐದುಭಾಗ ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಏನೆಲ್ಲಾ ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿರುವರು. ಇನ್ನೂ ಪೂರ ಮೆದುಳು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಹೇಗೆ !

7. ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದ ಉಪಯೋಗಗಳು

ಮಧುಮೇಹದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರಿಗೆ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರಿಗೆ (ಏರುಪೇರು), ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ, ಮಲಭದ್ಧತೆ, ಆಮ್ಲೀಯ-ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಮ್ಲ ತೊಂದರೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಕಪಾಲಭಾತಿ ಬಹಳ ಉಪಯೋಗಕಾರಿ ಕ್ರಿಯೆ ಎನ್ನಿಸಿದೆ.

7. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ

- ಅ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರಚನೆಯ ಅಂಗವ್ಯೂಹಗಳು ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಹೊಂದುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಚೈತನ್ಯ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ.
- ಆ. ತಮಸ್ಸಿನಿಂದ ರಜೋಗುಣಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಇ. ಕಪಾಲಭಾತಿಯು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಪೂರ್ವಾಭ್ಯಾಸ.

ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಕಪಾಲಭಾತಿಗಳು

ಒಂದು ಮೂಗಿನಿಂದ ಮಾಡುವ ಕಪಾಲಭಾತಿಗಳು.

ಬಲ ಮೂಗಿನಿಂದ ಮಾಡುವ ಕಪಾಲಭಾತಿಗೆ ಸೂರ್ಯ ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ ಕಪಾಲಭಾತಿ ಅಥವಾ ಸೂರ್ಯಕಪಾಲಭಾತಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಪದ್ಮಾಸನ ಅಥವಾ ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸುಖಾನಸದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡರೆ ಬೆನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಮುಖ ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿರಲಿ. ಎಲ್ಲೂ ಒತ್ತಡ ಇರಬಾರದು.

ಬಲಗೈಲಿಯಿಂದ ಮೂಗನ್ನು ನಾಸಿಕಾಮುದ್ರೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಡಗೈಯಿಂದ ಚಿನ್ನಯ ಮುದ್ರೆ ಹಾಕಿ ತೊಡೆಯ ಮೇಲಿ ಇಡಬೇಕು. ನಾಸಿಕ ಮುದ್ರೆಯ ಬಲ ಉಂಗುರದ ಮತ್ತು ಕಿರು ಬೆರಳಿನಿಂದ ಎಡ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು (ಎಡ ಭಾಗದ ಮೂಗನ್ನು) ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಲ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ತನ್ನಿಂದತಾನೇ ನಡೆಯಲಿ. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿದಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಒಳಹೋಗಲಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ ಈ ವೇಗ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 60 ರಿಂದ 120ಗಳ ವರೆಗೆ ಇರಲಿ.



ಚಿತ್ರ - 3 ಸೂರ್ಯ ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ ಕಪಾಲಭಾತಿ

ಉಪಯೋಗಗಳು

ಇದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶಾಖ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಕಟಬೊಲಿಕ್ ವಿಧಾನವನ್ನು ಜಾಗ್ರತೆ ಗೊಳಿಸುವುದು.

ಎಡ ಮೂಗಿನಿಂದ ಮಾಡುವ ಕಪಾಲಭಾತಿಗೆ ಚಂದ್ರಾನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ ಕಪಾಲಭಾತಿ ಅಥವಾ ಚಂದ್ರ ಕಪಾಲಭಾತಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ನಾಸಿಕ ಮುದ್ರೆಯಿರಲಿ. ಹೆಬ್ಬರಳಿನಿಂದ ಮೂಗಿನ ಬಲಭಾಗದ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎಡಭಾಗದ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಉಸಿರಾಡಿ. ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ವೇಗವಾಗಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಹೊರಹಾಕಿ. ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ತಂತಾನೆ ನಡೆಯಲಿ. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿದಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಒಳಹೋಗಲಿ. ಕೇವಲ ಉಸಿರು ಹೊರಹಾಕುವ ಕಾರ್ಯ ಮಾತ್ರ ವೇಗವಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನಡೆಯಲಿ. ಈ ವೇಗ ಕ್ರಮೇಣ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 60 ರಿಂದ 120 ಹೊಡೆತಗಳಾಗಲಿ.



ಚಿತ್ರ - 4 ಚಂದ್ರ ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ ಕಪಾಲಭಾತಿ

ಉಪಯೋಗಗಳು

ಶರೀರಕ್ಕೆ ತಣ್ಣನೆಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ, ಶರೀರದ ಅನಬೊಲಿಕ್ ವಿಧಾನವನ್ನು ಜಾಗ್ರತಗೊಳಿಸುವುದು.

ಚಂದ್ರ ಬೇಧ ಕಪಾಲಭಾತಿ

ನಾಸಿಕ ಮುದ್ರೆಯನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ಬಲ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ. ಎಡ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಎಡ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ. ಬಲ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ವೇಗವಾಗಿ ಹೊರಹಾಕಿ. ಬಲ ಹೊಳ್ಳೆ ಮುಚ್ಚುವುದು ಮತ್ತು ತೆಗೆಯುವುದು, ಶ್ವಾಸ ಉಚ್ಚಾಸ ತನ್ನಿಂದ ತಾನೆ ನಡೆಯಲಿ. ನಿಶ್ವಾಸದ ಹೊಡೆತ ವೇಗವಾಗಿರಲಿ. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮಾಡಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ. ನಿರಂತರ ಸತತ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಈ ಪುನರಾವರ್ತನೆಗಳ ಹೊಡೆತ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 60 ರಿಂದ 120 ಮುಟ್ಟಲಿ.

ಸೂರ್ಯ ಭೇದ ಕಪಾಲಭಾತಿ ಕ್ರಿಯೆ

ಚಂದ್ರ ಭೇದನದಂತೆಯೇ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಿಂದ ಅಂದರೆ ಎಡ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಲ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಹೊರ ಹಾಕುವುದು. ಗಡಿಯಾರದ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಂತೆ.

ಉಪಯೋಗಗಳು

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಮೂಗಿನ ಎರಡೂ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ವಾಗುವುದು. ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶದಲ್ಲಿರುವ ಚಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯ ನಾಡಿಗಳು ಚೇತನಗೊಳ್ಳುವುವು.

ಒಂದಾದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಕಪಾಲಭಾತಿ ಆಚರಿಸುವುದು.

ಬಲ ಮೂಗಿನಿಂದ ಉಸಿರನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಬಲಮೂಗನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಎಡ ಮೂಗಿನಿಂದ ಉಸಿರನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಹೊರ ಹಾಕಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಎಡ ಮೂಗನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಬಲ ಮೂಗಿನಿಂದ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. (ಉಸಿರನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಹಾಕಿದಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಒಳಗೆ ಹೋಗಬೇಕು). ಇದೆ ರೀತಿ 60 ರಿಂದ 120 ಆವರ್ತಿಗಳನ್ನು ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು. ನಾಸಿಕ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿರಬೇಕು.

ಉಪಯೋಗಗಳು

ಇದರಿಂದ ಶ್ವಾಸನಾಳ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇಂಗಾಲ ಅಂಶ ಹೊರ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಾಡಿ ಶೋಧನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಪ್ರಥಮ ಹಂತ. ಶ್ವಾಸ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜಾಗ ಖಾಲಿ ಆಗುವುದರಿಂದ ಆಮ್ಲಜನಕ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುವುದು. ಇದನ್ನು ಜಲನೇತಿ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ತ್ರಾಟಕ

ತ್ರಾಟಕ ಅಂದರೆ ದೃಷ್ಟಿಸಿ ನೋಡುವುದು.

ಕಣ್ಣು ದೇಹದ ಒಂದು ಸುಂದರವಾದ ಅಂಗ. ಕಣ್ಣು ತೆಗೆದಾಗ ಹೊರಜಗತ್ತನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಮುಚ್ಚಿದಾಗ ಒಳ ಜಗತ್ತನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಕಣ್ಣು ಯಾವಾಗಲೂ ಬಿಡುವಿಲ್ಲದೆ 24 ಘಂಟೆಯು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಕಣ್ಣುಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಎಲ್ಲರು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನಿರೀಕ್ಷೆನ್ನಿಶ್ಚಲದೃಶಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮಲಕ್ಷಂ ಸಮಾಹಿತಃ.

ಅಶ್ಯಸಂಪಾತಪರ್ಯಂತಮಾಚಾರ್ಯೈಸ್ತ್ರಾಟಕಂ ಸ್ಮೃತಮ್. (ಹ. ಯೋ. ಪ್ರ 2. 31)

ಗುರುಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಕಡೆ ಕಣ್ಣು ಅಲುಗಾಡಿಸದೆ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಬರುವವರೆಗೂ ದೃಷ್ಟಿಸಿ ನೋಡುವುದೇ ತ್ರಾಟಕ ಕ್ರಿಯೆ.

ತ್ರಾಟಕದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಾನಗಳಿವೆ:

1. ಜತ್ಯ ತಾಟಕ
2. ಜ್ಯೋತಿ ತ್ರಾಟಕ

ಯಾವುದೇ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

1. ಪ್ರಾರ್ಥನೆ
2. ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತೆ
3. ಅಭ್ಯಾಸ
4. ವಿಶ್ರಾಂತಿ

1. ಪ್ರಾರ್ಥನೆ:

ಅಸತೋಮ ಸದ್ಗಮಯ
ತಮಸೋಮ ಜ್ಯೋತಿರ್ಗಮಯ
ಮೃತ್ಯುರ್ಮಾ ಅಮೃತಂಗಮಯ .
ಓಂ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ

ಓ ದೇವರೆ ನನ್ನನ್ನು ಅಸತ್ಯದಿಂದ ಸತ್ಯದೆಡೆಗೆ, ಕತ್ತಲಿನಿಂದ
(ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ) ಬೆಳಕಿನ (ಜ್ಞಾನದ) ಕಡೆಗೆ ಮತ್ತು ಸಾವಿನಿಂದ
ಅಮರತ್ವದ ಕಡೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗು.



ಚಿತ್ರ 5 - ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು

2. ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತೆ:

ತ್ರಾಟಕದ ಸಿದ್ಧತೆಗೆ ನಾವು ಚಲನ ಶಾಸ್ತ್ರ ಕ್ರಿಯೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ
ಗುಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಹಲವು ದಿಶೆಗಳಲ್ಲಿ ಓಡಾಡಿಸುವುದು.

೧. ಕಣ್ಣಿನ ಗುಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಬಲಕ್ಕೆ ಓಡಾಡಿಸುವುದು-
ನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು:

ಚಿತ್ರ 6 - ಕಣ್ಣಿನ ಗುಡ್ಡೆಗಳನ್ನು
ಎಡಕ್ಕೆ ಓಡಾಡಿಸುತ್ತಿರುವುದುಚಿತ್ರ 7 - ಕಣ್ಣಿನ ಗುಡ್ಡೆಗಳನ್ನು
ಬಲಕ್ಕೆ ಓಡಾಡಿಸುತ್ತಿರುವುದು

೨. ಕಣ್ಣಿನ ಗುಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಓಡಾಡಿಸುವುದು -
ನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು:



ಚಿತ್ರ 8 - ಕಣ್ಣಿನ ಗುಡ್ಡೆಗಳನ್ನು
ಮೇಲಕ್ಕೆ ಓಡಾಡಿಸುತ್ತಿರುವುದು



ಚಿತ್ರ 9 - ಕಣ್ಣಿನ ಗುಡ್ಡೆಗಳನ್ನು
ಕೆಳಕ್ಕೆ ಓಡಾಡಿಸುತ್ತಿರುವುದು

೩. ಕಣ್ಣಿನ ಗುಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಬಲ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಎಡ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಓಡಾಡಿಸುವುದು-
ನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು:



ಚಿತ್ರ 10 - ಕಣ್ಣಿನ ಗುಡ್ಡೆಗಳನ್ನು
ಬಲ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಓಡಾಡಿಸುತ್ತಿರುವುದು



ಚಿತ್ರ 11 - ಕಣ್ಣಿನ ಗುಡ್ಡೆಗಳನ್ನು
ಎಡ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಓಡಾಡಿಸುತ್ತಿರುವುದು

೪. ಕಣ್ಣಿನ ಗುಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಎಡ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಬಲ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಓಡಾಡಿಸುವುದು -
ನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು:



ಚಿತ್ರ 12 - ಕಣ್ಣಿನ ಗುಡ್ಡೆಗಳನ್ನು
ಎಡ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಓಡಾಡಿಸುತ್ತಿರುವುದು



ಚಿತ್ರ 13 - ಕಣ್ಣಿನ ಗುಡ್ಡೆಗಳನ್ನು
ಬಲ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಓಡಾಡಿಸುತ್ತಿರುವುದು

೬. ಕಣ್ಣಿನ ಗುಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಮೇಲೆ, ಬಲಕ್ಕೆ, ಕೆಳಗೆ ಮತ್ತು ಎಡಕ್ಕೆ ಓಡಾಡಿಸುವುದು. ಗಡಿಯರದ ಮುಳ್ಳು ತಿರುಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ (ಪ್ರದಕ್ಷಿಣಾಕಾರವಾಗಿ) - ನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು:



೭. ಕಣ್ಣಿನ ಗುಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಮೇಲೆ, ಎಡಕ್ಕೆ, ಕೆಳಗೆ ಮತ್ತು ಬಲಕ್ಕೆ ಓಡಾಡಿಸುವುದು. ಗಡಿಯಾರದ ಮುಳ್ಳು ತಿರುಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ (ಅಪ್ರದಕ್ಷಿಣಾಕಾರವಾಗಿ). ನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು:



ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕಮ್ಮಿ ಎಂದರೆ ೯, ೧೮, ೨೭..... ಆವರ್ತಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಒಂದೊಂದು ವಿಧಾನದ ನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಅವಶ್ಯಕ.

೨. ವಿಶ್ರಾಂತಿ:

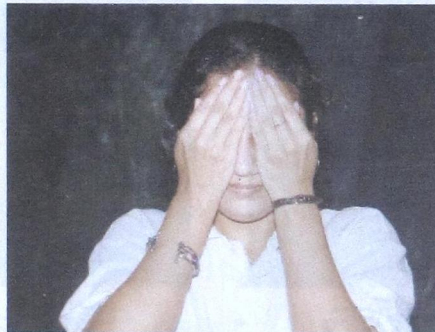
ಒಂದೊಂದು ಹಂತದ ಅಭ್ಯಾಸವಾದ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಅವಶ್ಯಕ. ಅದನ್ನೆ ಪಾಮಿಂಗ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪಾಮಿಂಗ್ ಅಂದರೆ ಎರಡು ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂಕ್ಕೊಂದು ಬಿಸಿಯಾಗುವವರೆಗೂ ಉಜ್ಜಬೇಕು. ನಂತರ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಬಟ್ಟಲಿನ ತರಹ ಮಾಡಿ ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತಲು ಶಾಖವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಇದನ್ನೇ ಕಣ್ಣಿನ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕ್ರಿಯೆ ಅಥವಾ ಪಾಮಿಂಗ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.



ಚಿತ್ರ 14 - ಪಾಮಿಂಗ್ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ



ಚಿತ್ರ 15 - ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಬಟ್ಟಲಿನ ತರಹ ಮಾಡಿರುವುದು



ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ತರಹ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿವೆ.

೧. ಸರಳ ಪಾಮಿಂಗ್

ಎರಡು ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಶಾಖ ಬರುವವರೆಗೂ ಉಜ್ಜಿ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಬಟ್ಟಲಿನಂತೆ ಮಾಡಿ (ತೀರ್ಥ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಮಾಡುವಂತೆ) ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತಲು ಇಟ್ಟು ಶಾಖವನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತಲು ಕೊಡಬೇಕು. ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿರಬೇಕು. ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಬಾರದು. ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಗಳು ಅಂಗೈಗಳ ನಡುವಿನ ಹಳ್ಳದಲ್ಲಿ ವಿರಮಿಸಬೇಕು. ಅಂಗೈ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಲಘುವಾಗಿ ಒತ್ತಬೇಕು. ಆಳ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.

೨. ಕಣ್ಣಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮೇಲೆ ಲಘು ಒತ್ತಡ.

ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಉಜ್ಜಿಕೊಂಡು ಅಂಗೈಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮೇಲೆ ಲಘು ಒತ್ತಡ ಹಾಕಿ. ೧೦ ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಇರಿಸಿ ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಡಿಲಿಸಿ. ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾದಾಗ ಮತ್ತು ನಂತರದ ಆಳ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ

೩. ಉಸಿರಾಟದೊಡನೆ ಪಾಮಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿಸುವುದು

ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಉಜ್ಜಿಕೊಂಡು ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಇರಿಸುವುದು. ಈಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಕಣ್ಣಿನ ಗುಡ್ಡೆಗಳ ಸುತ್ತಲು ಇರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಿ. ೨೦ ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೇ ಇರಲಿ. ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿ

೪. ಭ್ರಾಮರಿಯೊಡನೆ ಪಾಮಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿಸುವುದು.

ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಉಜ್ಜಿಕೊಂಡು ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಇರಿಸುವುದು. ಈಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಕಣ್ಣಿನ ಗುಡ್ಡೆಗಳ ಸುತ್ತಲು ಇರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುವಾಗ ಬಾಯಿಂದ ಭ್ರಾಮರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ಶಬ್ದತರಂಗಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಸುಂದರ ಅನುಭವವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

ಜತ್ಯ ಶ್ರಾವಕ : (ತೋಳಿನ) ಭುಜದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಆಚರಿಸುವ ಶ್ರಾವಕ. ಇದರಲ್ಲಿ ೯ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ.

- ದಕ್ಷಿಣ ಜತ್ಯ ಶ್ರಾವಕ - ಬಲತೋಳಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಾಡುವ ಶ್ರಾವಕ.
- ವಾಮ ಜತ್ಯ ಶ್ರಾವಕ - ಎಡತೋಳಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಾಡುವ ಶ್ರಾವಕ.
- ಊರ್ಧ್ವಮುಖ ದಕ್ಷಿಣ ಜತ್ಯ ಶ್ರಾವಕ - ಬಲತೋಳಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮೇಲ್ಮುಖ ದ್ರಷ್ಟಿ.
- ಊರ್ಧ್ವಮುಖ ವಾಮ ಜತ್ಯ ಶ್ರಾವಕ - ಎಡತೋಳಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮೇಲ್ಮುಖ ದ್ರಷ್ಟಿ.
- ಅಧೋಮುಖ ದಕ್ಷಿಣ ಜತ್ಯ ಶ್ರಾವಕ - ಬಲತೋಳಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕೆಳ ಮುಖ ದ್ರಷ್ಟಿ.
- ಅಧೋಮುಖ ವಾಮ ಜತ್ಯ ಶ್ರಾವಕ - ಎಡತೋಳಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕೆಳ ಮುಖ ದ್ರಷ್ಟಿ.
- ಉಭಯ ಜತ್ಯ ಶ್ರಾವಕ - ಎರಡು ತೋಳುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ದ್ರಷ್ಟಿಯ ವಿಸ್ತಾರತೆ.
- ನಾಸಾಗ್ರ ಶ್ರಾವಕ - ಮೂಗಿನ ತುದಿಯನ್ನು ದ್ರಷ್ಟಿಸುವುದು.
- ಭ್ರೂಮಧ್ಯ ಶ್ರಾವಕ - ಎರಡು ಹುಬ್ಬುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ದ್ರಷ್ಟಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು.

೧. ದಕ್ಷಿಣ ಜತ್ಯ ಶ್ರಾವಕ : ಬಲ ತೋಳಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಾಡುವ ಶ್ರಾವಕ

ಪದ್ಮಾಸನ, ವಜ್ರಾಸನ, ಸುಖಾಸನ (ಬೆನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು), ಸಿದ್ಧಾಸನ, ಸ್ವಸ್ತಿಕಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಲತೋಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಮೂಗಿನ ನೇರಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು. ಕೈಯನ್ನು ಬಲಗಡೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತ ಹೆಬ್ಬರಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ಹೆಬ್ಬರಳು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರಲಿ ಮತ್ತು ಉಳಿದ ಬೆರಳುಗಳು ಒಳಮುಖವಾಗಿ ಮಡಿಸಿರಲಿ. ಕೈಯನ್ನು ತುಂಬ ಹಿಂದೆಗಡೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಕೈ ಹೆಬ್ಬರಳು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೈಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಮುಂದೆ ತರಬೇಕು. ಹೆಬ್ಬರಳು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸುವ ಹಾಗೆ ಇರಬೇಕು. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸದೆ ಹೆಬ್ಬರಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಬರಬಹುದು. ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಅನಿಸುವುದು. ಆದರೂ ಕಣ್ಣನ್ನು ಮಿಟುಕಿಸಬಾರದು. ಕತ್ತು ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ೨೦ ಸೆಕೆಂಡು ಹೆಬ್ಬರಳನ್ನು ದ್ರಷ್ಟಿಸಿ

ನೋಡಬಹುದು. ಅಭ್ಯಾಸವಾದಂತೆ ದೃಷ್ಟಿಸುವ ಸಮಯವನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಅವರವರ ಯೋಗ್ಯತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸಮಯವನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ನಂತರ ಕೈಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಂದೆ ತರಬೇಕು. ಕೈ ಹೆಬ್ಬರಳು ಮೂಗಿನ ತುದಿ ನೇರಕ್ಕೆ ತಂದು ಒಮ್ಮೆ ನೋಡಿ ಕೈಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಬಿಡಬೇಕು. ನಂತರ ಸರಳ ಪಾಮಿಂಗ್ ಮಾಡಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ 17 - ಬಲ ತೋಳನ್ನು ಮುಂದೆ ತಂದು ಹೆಬ್ಬರಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುವುದು



ಚಿತ್ರ 18 - ಬಲ ತೋಳನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ತಂದು ಹೆಬ್ಬರಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುವುದು

೨. ವಾಮ ಜತ್ಯ ತ್ರಾಟಕ - ಎಡ ತೋಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮಾಡುವ ತ್ರಾಟಕ

ದಕ್ಷಿಣ ಜತ್ಯ ತ್ರಾಟಕದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಹಂತಗಳನ್ನೆ ಎಡ ತೋಳಿನ ಚಲನೆಯೊಡನೆ ಮತ್ತು ಎಡ ಹೆಬ್ಬರಳಿನ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಬಲಗೈಯ ಹೆಬ್ಬರಳಿನ ಬದಲಾಗಿ ಎಡಗೈ ಹೆಬ್ಬರಳನ್ನು ನೋಡುವುದು. ಹೆಬ್ಬರಳು ಊರ್ಧ್ವಮುಖವಾಗಿ ಅಂದರೆ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿ ಮೂಗಿನ ನೇರಕ್ಕೆ ತಂದು ಹೆಬ್ಬರಳನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಸಿ ನೋಡಬೇಕು. ನಂತರ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಎಡ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಎಡ ಹೆಬ್ಬರಳನ್ನು ಕಣ್ಣು ಅಲುಗಾಡಿಸದೆ ೨೦ ಸೆಕೆಂಡಿನಿಂದ ೩ ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ಮಿಟಕಿಸದೆ ನೋಡಬಹುದು. ನಂತರ ಕೈಯನ್ನು ಮೂಗಿನ ನೇರಕ್ಕೆ ತಂದು ಕೈಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಬಿಡಬೇಕು. ನಂತರ ಸರಳ ಪಾಮಿಂಗ್ ಮಾಡಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ 19 - ಎಡ ತೋಳನ್ನು ಮುಂದೆ ತಂದು ಹೆಬ್ಬರಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುವುದು



ಚಿತ್ರ 20 - ಎಡ ತೋಳನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ತಂದು ಹೆಬ್ಬರಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುವುದು

೨. ಊರ್ಧ್ವಮುಖ ದಕ್ಷಿಣ ಜತ್ಯ ತ್ರಾಟಕ - ಮೇಲ್ಮುಖ ದೃಷ್ಟಿ

ಬಲಗೈಯನ್ನು ಮೂಗಿನ ನೇರಕ್ಕೆ ತಂದು ಕೈಯನ್ನು ಮೇಲೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾ ಕೈ ಬೆರಳನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಸಿ ನೋಡಬೇಕು. ಜಾಸ್ತಿ ಮೇಲೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋದರೆ ಕೈ ಬೆರಳು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಕೈ ಬೆರಳು ಕಾಣಿಸುವ ಹಾಗೆ ಇರಬೇಕು. ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಕಣ್ಣು ಮಿಟಕಿಸದೆ ೨೦ ಸೆಕೆಂಡಿನಿಂದ ೩ ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ದೃಷ್ಟಿಸಿ ನೋಡಬೇಕು. ನಂತರ ಕೈಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಬಿಡಬೇಕು. ನಂತರ ಕಣ್ಣಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಲಘು ಒತ್ತಡ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

ಚಿತ್ರ 21

ಬಲ ತೊಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ತಂದು
ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುವುದು



೪. ಊರ್ಧ್ವಮುಖ ವಾಮ ಜತ್ಯ ತ್ರಾಟಕ

ಎಡಗೈಯನ್ನು ಮೂಗಿನ ನೇರಕ್ಕೆ ತಂದು ಕೈಯನ್ನು ಮೇಲೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾ ಕೈ ಬೆರಳನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಸಿ ನೋಡಬೇಕು. ಜಾಸ್ತಿ ಮೇಲೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋದರೆ ಕೈ ಬೆರಳು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಕೈ ಬೆರಳು ಕಾಣಿಸುವ ಹಾಗೆ ಇರಬೇಕು. ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಕಣ್ಣು ಮಿಟಕಿಸದೆ ೨೦ ಸೆಕೆಂಡಿನಿಂದ ೩ ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ದೃಷ್ಟಿಸಿ ನೋಡಬೇಕು. ನಂತರ ಕೈಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಬಿಡಬೇಕು. ನಂತರ ಕಣ್ಣಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಲಘು ಒತ್ತಡ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ 22

ಎಡ ತೊಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ
ತಂದು ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುವುದು

೫. ಅಧೋಮುಖ ದಕ್ಷಿಣ ಜತ್ಯ ತ್ರಾಟಕ - ಕೆಳ ಮುಖ ದೃಷ್ಟಿ

ಬಲಗೈಯನ್ನು ಮೂಗಿನ ನೇರಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು. ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ತಂದು ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಸಿ ನೋಡಬೇಕು. ನಂತರ ಕೈಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ ಕೈ ಬೆರಳನ್ನು ೩೦ ಸೆಕೆಂಡಿನಿಂದ ೩ ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ದೃಷ್ಟಿಸಿ ನೋಡಬೇಕು. ನಂತರ ಮೂಗಿನ ನೇರಕ್ಕೆ ಕೈಯನ್ನು ತಂದು ಒಮ್ಮೆ ದೃಷ್ಟಿಸಿ ನೋಡಿ ಕೈಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಬಿಡಬೇಕು. ನಂತರ ಕಣ್ಣಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಉಸಿರಾಟದೊಡನೆ ಪಾಮಿಂಗ್ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ 23

ಬಲ ತೊಳನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ತಂದು ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುವುದು

೨. ಅಧೋಮುಖ ವಾಮ ಜತ್ಯ ತ್ರಾಟಕ

ಎಡಗೈಯನ್ನು ಮೂಗಿನ ನೇರಕ್ಕೆ ತಂದು ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ತಂದು ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಸಿ ನೋಡಬೇಕು. ನಂತರ ಕೈಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ ಕೈ ಬೆರಳನ್ನು ೩೦ ಸೆಕೆಂಡಿನಿಂದ ೩ ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ದೃಷ್ಟಿಸಿ ನೋಡಬೇಕು. ನಂತರ ಮೂಗಿನ ನೇರಕ್ಕೆ ಕೈಯನ್ನು ತಂದು ಒಮ್ಮೆ ದೃಷ್ಟಿಸಿ ನೋಡಿ ಕೈಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಬಿಡಬೇಕು. ನಂತರ ಉಸಿರಾಟದೊಡನೆ ಪಾಮಿಂಗ್ ಕಣ್ಣಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ 24

ಎಡ ತೊಳನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ತಂದು ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುವುದು

೩. ಉರ್ಧ್ವಮುಖ ದಕ್ಷಿಣ ಜತ್ಯ ತ್ರಾಟಕ - ಮೇಲ್ಮುಖ ದೃಷ್ಟಿ

ಬಲಗೈಯನ್ನು ಮೂಗಿನ ನೇರಕ್ಕೆ ತಂದು ಕೈಯನ್ನು ಮೇಲೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾ ಕೈ ಬೆರಳನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಸಿ ನೋಡಬೇಕು. ಜಾಸ್ತಿ ಮೇಲೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋದರೆ ಕೈ ಬೆರಳು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಕೈ ಬೆರಳು ಕಾಣಿಸುವ ಹಾಗೆ ಇರಬೇಕು. ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಕಣ್ಣು ಮಿಟಕಿಸದೆ ೩೦ ಸೆಕೆಂಡಿನಿಂದ ೩ ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ದೃಷ್ಟಿಸಿ ನೋಡಬೇಕು. ನಂತರ ಕೈಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಬಿಡಬೇಕು. ನಂತರ ಕಣ್ಣಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಲಘು ಒತ್ತಡ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

ಚಿತ್ರ 21

ಬಲ ತೊಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ತಂದು
ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುವುದು



೪. ಉರ್ಧ್ವಮುಖ ವಾಮ ಜತ್ಯ ತ್ರಾಟಕ

ಎಡಗೈಯನ್ನು ಮೂಗಿನ ನೇರಕ್ಕೆ ತಂದು ಕೈಯನ್ನು ಮೇಲೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾ ಕೈ ಬೆರಳನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಸಿ ನೋಡಬೇಕು. ಜಾಸ್ತಿ ಮೇಲೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋದರೆ ಕೈ ಬೆರಳು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಕೈ ಬೆರಳು ಕಾಣಿಸುವ ಹಾಗೆ ಇರಬೇಕು. ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಕಣ್ಣು ಮಿಟಕಿಸದೆ ೩೦ ಸೆಕೆಂಡಿನಿಂದ ೩ ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ದೃಷ್ಟಿಸಿ ನೋಡಬೇಕು. ನಂತರ ಕೈಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಬಿಡಬೇಕು. ನಂತರ ಕಣ್ಣಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಲಘು ಒತ್ತಡ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ 22

ಎಡ ತೊಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ
ತಂದು ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುವುದು

೫. ಅಧೋಮುಖ ದಕ್ಷಿಣ ಜತ್ಯ ತ್ರಾಟಕ - ಕೆಳ ಮುಖ ದೃಷ್ಟಿ

ಬಲಗೈಯನ್ನು ಮೂಗಿನ ನೇರಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು. ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ತಂದು ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಸಿ ನೋಡಬೇಕು. ನಂತರ ಕೈಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ ಕೈ ಬೆರಳನ್ನು ೩೦ ಸೆಕೆಂಡಿನಿಂದ ೩ ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ದೃಷ್ಟಿಸಿ ನೋಡಬೇಕು. ನಂತರ ಮೂಗಿನ ನೇರಕ್ಕೆ ಕೈಯನ್ನು ತಂದು ಒಮ್ಮೆ ದೃಷ್ಟಿಸಿ ನೋಡಿ ಕೈಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಬಿಡಬೇಕು. ನಂತರ ಕಣ್ಣಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಉಸಿರಾಟದೊಡನೆ ಪಾಮಿಂಗ್ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ 23

ಬಲ ತೊಳನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ತಂದು ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುವುದು

೨. ಅಧೋಮುಖ ವಾಮ ಜತ್ಯ ತ್ರಾಟಕ

ಎಡಗೈಯನ್ನು ಮೂಗಿನ ನೇರಕ್ಕೆ ತಂದು ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ತಂದು ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಸಿ ನೋಡಬೇಕು. ನಂತರ ಕೈಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ ಕೈ ಬೆರಳನ್ನು ೩೦ ಸೆಕೆಂಡಿನಿಂದ ೩ ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ದೃಷ್ಟಿಸಿ ನೋಡಬೇಕು. ನಂತರ ಮೂಗಿನ ನೇರಕ್ಕೆ ಕೈಯನ್ನು ತಂದು ಒಮ್ಮೆ ದೃಷ್ಟಿಸಿ ನೋಡಿ ಕೈಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಬಿಡಬೇಕು. ನಂತರ ಉಸಿರಾಟದೊಡನೆ ಪಾಮಿಂಗ್ ಕಣ್ಣಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ 24

ಎಡ ತೊಳನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ತಂದು ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುವುದು

೨. ಉಭಯ ಜತ್ಯ ತ್ರಾಟಕ (ಎರಡು ತೋಳುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ)

ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಮೂಗಿನ ನೇರಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು. ಎರಡು ಹೆಬ್ಬರಳು ಭೂಮಿಗೆ ಲಂಬವಾಗಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ದೃಷ್ಟಿಸಿ ನೋಡಬೇಕು. ನಂತರ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಬಲಗಡೆಗೆ, ಎಡಗೈಯನ್ನು ಎಡಗಡೆಗೆ ಕೈ ಬೆರಳು ಕಾಣಿಸುವವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಕಣ್ಣು ಮಿಟಕಿಸದೆ ೩೦ ಸೆಕೆಂಡಿನಿಂದ ೩ ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ದೃಷ್ಟಿಸಿ ನೋಡಬೇಕು. ನಂತರ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಮೂಗಿನ ಸಮಾನಾಂತರಕ್ಕೆ ತಂದು ಹೆಬ್ಬರಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ದೃಷ್ಟಿಸಿ ನೋಡಿ ಕೈಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ತರಬೇಕು. ನಂತರ ಭ್ರಾಮರಿಯೊಡನೆ ಪಾಮಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ 25 - ಎರಡು ತೋಳುಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ತಂದು ಹೆಬ್ಬರಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುವುದು



ಚಿತ್ರ 26 - ಎರಡು ತೋಳುಗಳನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಬಲಕ್ಕೆ ತಂದು ಹೆಬ್ಬರಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುವುದು

೪. ನಾಸಾಗ್ರ ತ್ರಾಟಕ - ಮೂಗಿನ ತುದಿಯನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಸುವುದು.

ಬಲಗೈ ತೋರುಬೆರಳಿನ ತುದಿಯನ್ನು ಮೂಗಿನ ತುದಿಯ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ. ಬೆರಳಿನ ತುದಿಯನ್ನೇ ಗಮನಿಸಿ. ಮನಸ್ಸಿನ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರಲಿ. ನಿಧನವಾಗಿ ಬಲಗೈ ಮೂಗಿನ ನೇರದಲ್ಲೇ ಚಲಿಸಲಿ. ದೃಷ್ಟಿ ಚಾಚಿದ ಬೆರಳ ತುದಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲಿ. ಬಲಗೈ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಚಾಚಿದ ನಂತರ (ಮೊಣಕೈ ನೇರವಾಗಿರಲಿ)

ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಬೆರಳ ತುದಿಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ನಂತರ ಬಲಗೈ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಿಂದೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆರಳ ತುದಿ ಮೂಗಿನ ತುದಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವವರೆಗೆ ತನ್ನಿ. ಭ್ರಾಮರಿಯೊಡನೆ ಪಾಮಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮೂರು ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.



ಚಿತ್ರ 27 - ಮೂಗಿನ ತುದಿಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುವುದು.



ಚಿತ್ರ 28 - ಬೆರಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುವುದು.

೯. ಭ್ರಾಮರದ್ಯ ತ್ರಾಟಕ - ಎರಡು ಹುಬ್ಬುಗಳ ನಡುವೆ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು.

ಬಲಗೈ ತೋರುಬೆರಳಿನ ತುದಿಯನ್ನು ಹಣೆಯ ನಡುಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಎರಡು ಹುಬ್ಬುಗಳ ನಡುವೆ ಇಡಿ. ಬೆರಳ ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ತೋರು ಬೆರಳಿನ ತುದಿಯನ್ನೇ ಎವೆಯಿಕ್ಕದೆ ದೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಾ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಲಗೈಯನ್ನು ದೂರ



ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಕಣ್ಣಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ಪೂರ್ಣ ಚಾಚುವವರೆಗೆ (ಕೈ ನೇರವಾಗಿರಲಿ) ಒಯ್ಯಿರಿ. ಅಂತಿಮ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಬೆರಳ ತುದಿಯ ಮೇಲೆ ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೈಯನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತರುತ್ತಾ ಬೆರಳ ತುದಿ ಹುಬ್ಬಿನ ನಡುಭಾಗವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವವರೆಗೆ ತನ್ನಿರಿ. ಭ್ರಾಮರಿಯೊಡನೆ ಪಾಮಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮೂರು ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

ಜತ್ಯ ತ್ರಾಟಕವು ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ತನ್ಮೂಲಕ ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಜ್ಯೋತಿ ತ್ರಾಟಕ:

ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಸಿ ನೋಡುವುದೇ ಜ್ಯೋತಿ ತ್ರಾಟಕ. ಇದನ್ನು ಕತ್ತಲಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ವಿವಿಧ ಮೂಲಕ ಬೆಳಗಿಸಬಹುದು.

ಮಣ್ಣಿನ ಹಣತೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಬತ್ತಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಬೆಳಗಿಸಬೇಕು. ಹರಳೆಣ್ಣೆಯಿಂದ ಬೆಳಗಿದ ಜ್ಯೋತಿಯು ಬಹಳ ಉತ್ತಮ. ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಅದು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಇದು ಕಷ್ಟವಾದರೆ ಮೇಣದ ಬತ್ತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.



ಚಿತ್ರ 30 - ಮಣ್ಣಿನ ಹಣತೆ



ಚಿತ್ರ 31 - ಮಣ್ಣಿನ ಹಣತೆಯಲ್ಲಿ ದೀಪ ಉರಿಯುತ್ತಿರುವುದು

ತ್ರಾಟಕ ಪೀಠ:

ಇದನ್ನು ನಾವು ಮರಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಂದ ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಬಹುದು. ಕೂತಾಗ ಜ್ಯೋತಿಯು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನ ನೇರಕ್ಕೆ ಇರಬೇಕು. (ಕೆಳಗಿನ ಆಕೃತಿಯನ್ನು ನೋಡಿ)



ಚಿತ್ರ 32 - ತ್ರಾಟಕ ಪೀಠ



ಚಿತ್ರ 33 - ತ್ರಾಟಕ ಪೀಠದ ಮೇಲೆ ಮೇಣದ ಬತ್ತಿ ಉರಿಯುತ್ತಿರುವುದು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ತ್ರಾಟಕ ಪೀಠವನ್ನು ಕೋಣೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಅದರ ಮೇಲೆ ಹಣತೆ ಅಥವಾ ಮೇಣದಬತ್ತಿಯನ್ನು ಇಡಬೇಕು. ಅದರ ಸುತ್ತಲು ಜನರು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಒಂದು ಮೊಳ ಅಂತರವಿರಬೇಕು. ಹಣತೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ಮೇಣದಬತ್ತಿಯನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿಯುವ ಮೇಣದ ಬತ್ತಿ ಬಿಟ್ಟರೆ, ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಕತ್ತಲು ಇರಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ 34 - ತ್ರಾಟಕ ಮಾಡಲು ಸುತ್ತಲು ಜನರು ಕುಳಿತಿರುವುದು

ಜ್ಯೋತಿ ತ್ರಾಟಕದ ಮೊದಲು ಪೂರ್ವಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

೧. ಬಲಗಣ್ಣನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಎಡಗಣ್ಣಿನಿಂದ ಬಲಗಡೆ ಮತ್ತು ಎಡಗಡೆಗೆ ವಾಲುತ್ತಾ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಸಿ ನೋಡಬೇಕು. ಕಣ್ಣನ್ನು ಮಿಟುಕಿಸಬಾರದು. ನಂತರ ಸರಳ ಪಾಮಿಂಗ್ ಮಾಡಬೇಕು.



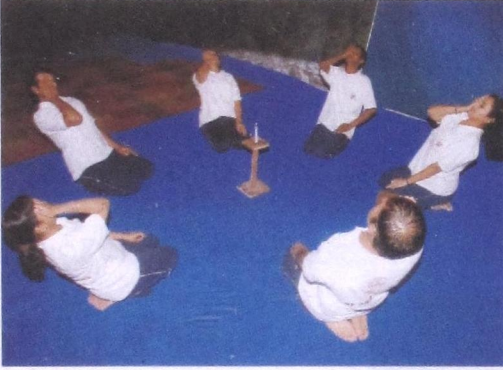
ಚಿತ್ರ 35, 36 - ಬಲಗಣ್ಣನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಎಡಗಣ್ಣಿನಿಂದ ಬಲಗಡೆ ಮತ್ತು ಎಡಗಡೆಗೆ ವಾಲುತ್ತಾ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಸಿ ನೋಡುತ್ತಿರುವುದು

೨. ಈಗ ಎಡಗಣ್ಣನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಬಲಗಣ್ಣಿನಿಂದ ಬಲಗಡೆ ಮತ್ತು ಎಡಗಡೆಗೆ ವಾಲುತ್ತಾ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಸಿ ನೋಡಬೇಕು. ನಂತರ ಸರಳ ಪಾಮಿಂಗ್ ಮಾಡಬೇಕು.



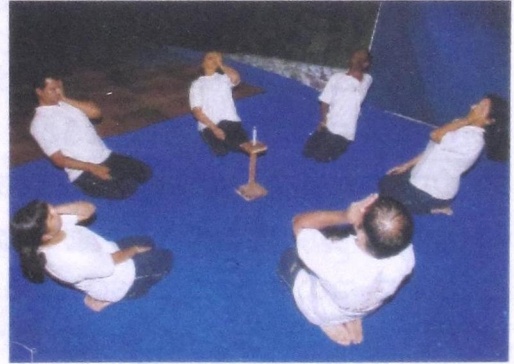
ಚಿತ್ರ 37, 38 - ಎಡಗಣ್ಣನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಬಲಗಣ್ಣಿನಿಂದ ಬಲಗಡೆ ಮತ್ತು ಎಡಗಡೆಗೆ ವಾಲುತ್ತಾ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಸಿ ನೋಡುತ್ತಿರುವುದು.

೨. ಬಲಗಣ್ಣನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಎಡಗಣ್ಣಿನಿಂದ ಮುಂದೆ ಹಿಂದೆ ಹೋಗುತ್ತಾ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಸಿ ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ನಂತರ ಸರಳ ಪಾಮಿಂಗ್ ಮಾಡಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ 39, 40 - ಬಲಗಣ್ಣನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಎಡಗಣ್ಣಿನಿಂದ ಮುಂದೆ ಹಿಂದೆ ಹೋಗುತ್ತಾ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಸಿ ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ನಂತರ ಸರಳ ಪಾಮಿಂಗ್ ಮಾಡಬೇಕು.

೪. ಎಡಗಣ್ಣನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಬಲಗಣ್ಣಿನಿಂದ ಮುಂದೆ ಹಿಂದೆ ಹೋಗುತ್ತಾ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಸಿ ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ನಂತರ ಸರಳ ಪಾಮಿಂಗ್ ಮಾಡಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ 41, 42 - ಎಡಗಣ್ಣನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಬಲಗಣ್ಣಿನಿಂದ ಮುಂದೆ ಹಿಂದೆ ಹೋಗುತ್ತಾ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಸಿ ನೋಡುತ್ತಿರುವುದು.

ಜ್ಯೋತಿ ತ್ರಾಟಕ:

ದೀಪದ ಕುಡಿಯ ಹೊರ ಆವರಣದ ಮೇಲೆ ದ್ರಷ್ಟಿಯನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವುದು.

ಮೊದಲು ತ್ರಾಟಕದ ಪೀಠದ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗವನ್ನು, ಮಧ್ಯದ ಭಾಗವನ್ನು, ಮೇಲಿನ ಭಾಗವನ್ನು, ನಂತರ ಮೇಣದ ಬತ್ತಿಯ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗವನ್ನು, ಮಧ್ಯ ಭಾಗವನ್ನು, ಮೇಲಿನ ಭಾಗವನ್ನು, ನಂತರ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಜ್ಯೋತಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸದೆ ನೋಡಬೇಕು. ಜ್ಯೋತಿಯ ಸುತ್ತಲು ಇರುವ ಬಣ್ಣ, ಧೂಳು, ಆಕಾರ ಎಲ್ಲವನ್ನು ನೋಡಬೇಕು. ನಂತರ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಕಣ್ಣಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮೇಲೆ ಲಘು ಒತ್ತಡ ಪಾಮಿಂಗ್ ಕೊಡಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ - 43
ದೀಪದ ಕುಡಿಯ ಹೊರ
ಆವರಣದ ಮೇಲೆ ದ್ರಷ್ಟಿಯನ್ನು
ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಿರುವುದು.

ದೀಪದ ಕುಡಿಯ ಒಳ ಆವರಣವನ್ನು ದ್ರಷ್ಟಿಸುವುದು.

ಮೊದಲು ತ್ರಾಟಕದ ಪೀಠದ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗವನ್ನು, ಮಧ್ಯ ಭಾಗವನ್ನು, ಮೇಲಿನ ಭಾಗವನ್ನು, ನಂತರ ಮೇಣದ ಬತ್ತಿಯ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗವನ್ನು, ಮಧ್ಯ ಭಾಗವನ್ನು, ಮೇಲಿನ ಭಾಗವನ್ನು, ನಂತರ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಜ್ಯೋತಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸದೆ ನೋಡಬೇಕು. ನಂತರ ಜ್ಯೋತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಬತ್ತಿಯನ್ನು, ಬತ್ತಿಯ ಮೇಲುಗಡೆ ಇರುವ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸದೆ ನೋಡಬೇಕು. ನಂತರ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಉಸಿರಾಟದೊಡನೆ ಪಾಮಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿಸುವ ಪಾಮಿಂಗ್ ಕೊಡಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ - 44
ದೀಪದ ಕುಡಿಯ ಒಳ ಆವರಣವನ್ನು
ದ್ರಷ್ಟಿಸುತ್ತಿರುವುದು.

ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ವಿಸ್ತಾರಗೊಳಿಸುವುದು

ಮೊದಲು ತ್ರಾಟಕದ ಪೀಠದ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗವನ್ನು, ಮಧ್ಯ ಭಾಗವನ್ನು, ಮೇಲಿನ ಭಾಗವನ್ನು, ನಂತರ ಮೇಣದ ಬತ್ತಿಯ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗವನ್ನು, ಮಧ್ಯ ಭಾಗವನ್ನು, ಮೇಲಿನ ಭಾಗವನ್ನು, ನಂತರ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಜ್ಯೋತಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸದೆ ನೋಡಬೇಕು. ನಂತರ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ದೂರ ದೂರ ಹರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ನೋಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಕಣ್ಣು ಜ್ಯೋತಿಯ ಮೇಲೆ ಇರಬೇಕು. ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸಬಾರದು. ಇದಾದ ಮೇಲೆ ಭ್ರಾಮರಿಯೊಡನೆ ಪಾಮಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿಸುವ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಮನಸ್ಸಿನ ಮೌನದ ಸ್ಥಿತಿ

ಮೊದಲು ತ್ರಾಟಕದ ಪೀಠದ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗವನ್ನು, ಮಧ್ಯದ ಭಾಗವನ್ನು, ಮೇಲಿನ ಭಾಗವನ್ನು, ನಂತರ ಮೇಣದ ಬತ್ತಿಯ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗವನ್ನು, ಮಧ್ಯ ಭಾಗವನ್ನು, ಮೇಲಿನ ಭಾಗವನ್ನು, ನಂತರ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಜ್ಯೋತಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸದೆ ನೋಡಬೇಕು. ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಕಣ್ಣು ಅಲುಗಾಡಿಸದೆ ದೃಷ್ಟಿಸಿ ನೋಡಿ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಆ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ತರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಆ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಮರೆತು ಮನಸ್ಸು ಮೌನದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಮೌನದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಅನುಸಾರ ೫ ರಿಂದ ೨೦ ನಿಮಿಷದವರೆಗೂ ಇರಬಹುದು.

ತ್ರಾಟಕದಿಂದ ಆಗುವ ಲಾಭಗಳು:

ಮೋಚನಂ ನೇತ್ರರೋಗಾಣಾಂ ತಂದ್ರಾದೀನಾಂ ಕಪಾಟಕಮ್.
 ಯತ್ನತಸ್ತ್ರಾಟಕಂ ಗೋಪ್ಯಂ ಯಥಾ ಹಾಟಕಪೇಟನಮ್ (ಹ.ಯೋ.ಪ್ರ. ೩(೩೨))

ತ್ರಾಟಕವು ಕಣ್ಣಿನ ಎಲ್ಲ ದೋಷಗಳನ್ನು, ಆಯಾಸವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಏನೇ ಕಾಯಿಲೆ ಬರದೆ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಚಿನ್ನದ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್ ತರಹ ಬಹು ಗೌಪ್ಯವಾಗಿಡಬೇಕು.

ತ್ರಾಟಕವು ಕೇವಲ ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಅಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲ ಎಲ್ಲ ತರಹದ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುಣಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಖಿನ್ನತೆ, ನಿದ್ರೆ ಬರದೆ ಇರುವುದು, ಅಲರ್ಜಿ, ವ್ಯಾಕುಲತೆ, ಮಂದ ಬುದ್ಧಿ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪ್ರಚೋದನೆ ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ದೈಹಿಕವಾಗಿ

ಇದು ಕಣ್ಣುಗಳ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ದೀರ್ಘ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಸಹನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಆಯಾಸ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು, ಶುದ್ಧ, ಕಾಂತಿಯುತ ಮತ್ತು ತೇಜಸ್ಸನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣೀರಿನ ಪೊರೆಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನೋಟದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಂತ್ರದಲ್ಲಿ

ಕಣ್ಣಿನ ದೂರದೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಹತ್ತಿರ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಣ್ಣಿನ ಮಸೂರವನ್ನು ದೂರ, ಅಂತರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಹಾಗೆ ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನರಗಳ ಸಮೂಹವನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನರಗಳ ಬಿಗಿತವನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಉದ್ದೇಗ, ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ನಿದ್ರಾನಾಶವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ

ಇದು ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ತ್ರಾಟಕವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಬಂಧನೆಗಳು

ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗ ಇರುವವರು ಅಲ್ಲಾಡುವ ಜ್ಯೋತಿಯ ಬದಲು ಒಂದೆ ಕಡೆ ಇರುವ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹಾಯಿಸಿ ತ್ರಾಟಕ ಮಾಡಬಹುದು. ನಿದ್ರೆ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದವರು ಒಂದು ಘಂಟೆ ಮುಂಚೆ ತ್ರಾಟಕ ಮಾಡಿ ಆಮೇಲೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಯಾವುದೇ ತರಹ ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಅವರ ನಿರ್ದೇಶನದಂತೆ ತ್ರಾಟಕದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ :



ಚಿತ್ರ 45

ಕಣ್ಣಿನ ಬಟ್ಟಲನ್ನು (eye cup)
ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿರುವುದು



ಚಿತ್ರ 46

ಕಣ್ಣಿನ ಬಟ್ಟಲಿನಿಂದ ಕಣ್ಣನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು



ಚಿತ್ರ 47

ಕಣ್ಣಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು

(ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಗುರುಮುಖೇನ ಕಲಿಯಬೇಕು.)

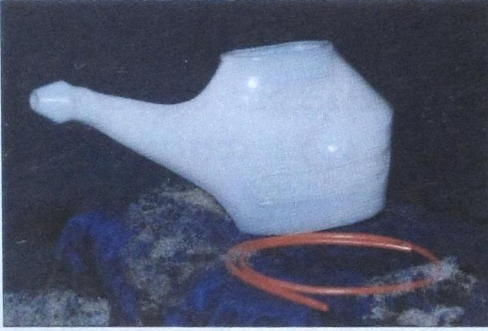
ನೇತಿ (Cleansing of Nasal Passage)

ಶ್ವಾಸಮಾರ್ಗದ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ (ಮೂಗಿನ ಹೊಳೆಗಳಿಂದ ಗಂಟಲಿನವರೆಗೆ) ಅಥವಾ ಮೂಗಿನ ನಾಳವನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ.

1. ಜಲನೇತಿ
2. ಸೂತ್ರ ನೇತಿ
3. ಧುಗ್ಧ ನೇತಿ
4. ಮಧು ನೇತಿ
5. ಫೃತ ನೇತಿ
6. ಶೀತಕರ್ಮ ಕಪಾಲನೇತಿ
7. ವ್ಯುತ್ಕರ್ಮ ಕಪಾಲನೇತಿ

1. ಜಲ ನೇತಿ : ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮಾಡುವ ಶುದ್ಧಿ ಕ್ರಿಯೆ.



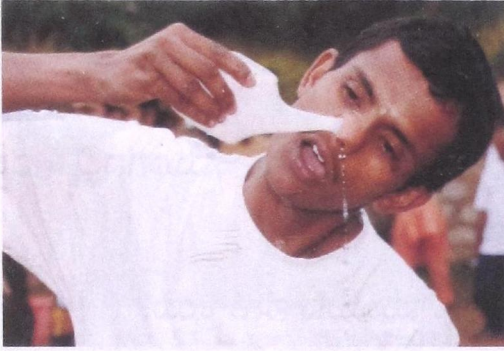
ಚಿತ್ರ 48 - ನೇತಿ ಕುಡಿಕೆ (Neti Pot)



ಚಿತ್ರ 49 - ನೇತಿ ಕುಡಿಕೆ ಹಿಡಿಯುವ ವಿಧಾನ

ಈ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಉಪ್ಪು ನೀರು. ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಕುದಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಅದು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಆಗುವವರೆಗೆ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಬೆರಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ನೀರು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪುಪ್ಪು ಆಗಿರಬೇಕು. ನೇತಿ ಕುಡಿಕೆಯನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ನಂತರ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನು ನೇತಿ ಕುಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ತಲೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಎಡಕ್ಕೆ ಹೊಳ್ಳಿಸಿ ಬಲಗಡೆ ಮೂಗಿನ ಹೊಳೆಯಲ್ಲಿ

ಹಾಕಬೇಕು. ಆ ನೀರು ಎಡಗಡೆ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯ ಮೂಲಕ ಕೆಳಗಡೆ ನೇರವಾಗಿ ಬೀಳಬೇಕು. ನೇತಿ ಕುಡಿಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ನೀರು ಖಾಲಿ ಆದ ಮೇಲೆ ಇದೇ ತರಹ ತಲೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಲಕ್ಕೆ ಹೊಳ್ಳಿಸಿ ಎಡಗಡೆ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬಲಗಡೆ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ 50 - ಉಪ್ಪು ನೀರನ್ನು
ಬಲ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿರುವುದು



ಚಿತ್ರ 51 - ಉಪ್ಪು ನೀರನ್ನು
ಎಡ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿರುವುದು

ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಮುಖವು ನಗುಮುಖದಿಂದ ಇರಬೇಕು ಮತ್ತು ದೇಹವು ಆರಾಮವಾಗಿರಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾರವಾದಂತೆ ಅನಿಸಬಹುದು, ಹೆದರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಇರುವವರು ಉಪ್ಪು ನೀರಿನ ಬದಲು ಸಾಧಾರಣ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಉಪ್ಪು ನೀರು ಪೂತಿನಾಶಕ ಮತ್ತು ಮದ್ದು ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಉಪ್ಪು ನೀರು ದೇಹಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. (salt water acts as a antiseptic, medicinal values and it is compatible to the body). ಇದಾದ ಮೇಲೆ ಒಂದಾದ ನಂತರ ಇನ್ನೊಂದು ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ರಭಸದಿಂದ ನಿಶ್ವಾಸ ಮಾಡುವ ಕಪಾಲಭಾತಿಯಿಂದ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿರುವ ನೀರಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕಬೇಕು (alternate nostril Kapalabathi). ನೀರು ಉಳಿದರೆ ತಲೆಭಾರ, ಸೈನಸ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಿತ್ರ 52
ಕಪಾಲಭಾತಿಯನ್ನು
ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ



ಉಪಯೋಗಗಳು:

ಇದರಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ಕಣಗಳು ಚೇತನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಉಬ್ಬಸ (Asthma), ಕುಳಿ (Sinus), ಮೂಗಿನ ಅಲರ್ಜಿ (Nasal allergy) ಮುಂತಾದ ಕಫ ಸಂಬಂಧಿತ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾಗಲು ಬಹಳ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಇಚ್ಛಾ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿಬಂಧನೆಗಳು

ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ, ಮೂಗಿನ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸುರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೇತಿ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

2. ಸೂತ್ರ ನೇತಿ - ದಾರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮಾಡುವ ನೇತಿ ಕ್ರಿಯೆ.

ಸೂತ್ರಂ ವಿತಸ್ತಿಸುಸ್ಥಿಗ್ಧಂ ನಾಸಾನಾಲೆ ಪ್ರವೇಶಯೇತ್.

ಮುಖನ್ನಿರ್ಗಮಯೆಚ್ಚಿಷಾ ನೇತಿಃ ಸಿದ್ಧೈರ್ನಿಗಧ್ಯತೆ. (ಹ.ಯೋ.ಪ್ರ 2(29))

ಮೂಗಿನೊಳಗೆ ಮೃದುವಾದ ದಾರವನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಾಯೊಳಗೆ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಇದನ್ನೆ ಸಿದ್ಧರು ನೇತಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತೆಳ್ಳನೆಯ ದಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸಣ್ಣ ಹಗ್ಗದ ತರಹ ಮಾಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಈಗ ಅದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಸೂತ್ರದ ಬದಲು ರಬ್ಬರ್ ಕ್ಯಾಥಟರ್ ಅನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಬಹಳ ಸಣ್ಣದಾಗಿ (ತೆಳುವಾಗಿ) ಒಂದು ಅಡಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ವಿಧಾನ :

ರಬ್ಬರ್ ನಳಿಕೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಂಡೆತರಹ ಮಾಡಬೇಕು. ರಬ್ಬರ್ ಕ್ಯಾಥಟರ್‌ನ ಒಂದು ಭಾಗ ತೆಳ್ಳಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಭಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ತೆಳ್ಳನೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಬಲ ಮೂಗಿನ ಹೊಳೆಯಲ್ಲಿ ತೂರಿಸಿ ಕೈಯಿಂದ ಒಳಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ತಳ್ಳಬೇಕು. ಅದು ಮೂಗಿನ ಹೊಳೆಯಲ್ಲಿ ಒಳಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾ ಗಂಟಲಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಬಲ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಅದನ್ನು ಬಾಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಹೊರಗೆ ತೆಗೆಯಲು ಕೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು “ವಿ” ಆಕಾರ ಮಾಡಿ ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಬಾಯಿಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ತೆಗೆಯುವ ಮುಂಚೆ ರಬ್ಬರ

ಕ್ಯಾಥಟರನಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಮೃದುವಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ (gentle massage) ಬಾಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ರಬ್ಬರ್ ಕ್ಯಾಥಟರ್‌ನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಎಡಗಡೆ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ 53 - ಬಲ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಹಾಕಿರುವುದು



ಚಿತ್ರ 54 - ಎಡ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಹಾಕಿರುವುದು

ಎಚ್ಚರಿಕೆ :

ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ರಬ್ಬರ್ ಕ್ಯಾಥಟರ್‌ನ್ನು ಹಾಕಿದಾಗ ರಕ್ತ ಬಂದರೆ ಅಥವಾ ಬಹಳ ಕಷ್ಟವೆನಿಸಿದರೆ ಮಾಡಬಾರದು.

ಉಪಯೋಗಗಳು:

ಕಪಾಲಶೋಧಿನೀ ಚೈವ ದಿವ್ಯದೃಷ್ಟಿಪ್ರದಾಯಿನೀ.

ಜತ್ತೂರ್ಧ್ವಜಾತರೋಗೌಧಂ ನೇತಿರಾಶು ನಿಹಂತಿ ಚ. (ಹ.ಯೋ.ಪ್ರ 2(30))

ಈ ಸೂತ್ರನೇತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೇತಿ ತಲೆಬುರುಡೆಯನ್ನು (ಮೆದುಳು) ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದಿವ್ಯದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಗಂಟಲಿನ ಎಲ್ಲ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸೂತ್ರ ಮತ್ತು ಜಲ ನೇತಿಯು ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿವಿಕಾಸದ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ನೀರು ಅಥವಾ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರತಕ್ಕಂತಹ ಅಧಿಕ ಆಮವು ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ಮೂಗಿನ ರಂಧ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಕುಳಿಗಳು ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗಾಳಿಯು ಯಾವ ತೊಂದರೆಯು ಇಲ್ಲದೆ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಹರಿದಾಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಇರತಕ್ಕಂತಹ ಪೊರೆ (Membrane) ಆಮವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಕೂದಲುಗಳೂ, ಆಮವು ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಧೂಳುಗಳನ್ನು (Pollans) ಓಡಾಡಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೂಗಿನ ಮೇಲ್ಮೈ ಪದರಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಧೂಳು ದೇಹದ ಒಳಗೆ ಹೋಗುವದಿಲ್ಲ. ಮೂಗಿನ ಪೊರೆ ದೇಹದಲ್ಲೇ ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಭಾಗ. ಇದರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ನೇತಿ ಕ್ರಿಯೆಯು ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಸಾಧನ.

ನೇತಿ ರಸಗ್ರಂಥಿ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣೀರಿನ ನಾಳಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ನೇತಿಯು ಮೂಗಿನ ಕೊಳುವೆ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ನೇತಿಯು ಸೈನಸ್ ಕುಳಿಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿ ಮೆದಳನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವಾಗಿಡುತ್ತದೆ.

ನೇತಿಯನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಮಾಡುವದರಿಂದ ಕಿವಿ, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಗಂಟಲು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ನೆಗಡಿ, ಕಫ, ಅಲರ್ಜಿಕ್ ರೈನಿಟಿಸ್, ಹೈಫಿವರ್, ಶೀತ ಮತ್ತು ಜಿಹ್ವಾ ಮೂಲಸ್ಥ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಊತ (ಟಾನ್ಸಲೈಟಿಸ್) ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು, ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವಂತಹ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ನೇತಿ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನೇತಿಯು ಮುಖದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಚೋದನೆಯನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ನೇತಿಯು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸಂಸ್ಕಾರಗೊಳಿಸಿ ವ್ಯಾಕುಲತೆ, ಖಿನ್ನತೆ, ಮೂರ್ಛರೋಗ, ಮತ್ತು ಉನ್ನಾದ ರೋಗಕಾಯಿಲೆಗಳ ಗುಣವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನೇತಿ ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲ ಹೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಿ ಬಲ ಮತ್ತು ಎಡ ಮೆದಳುಗಳನ್ನು ಹಸನಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಧ್ಯದ ನರಗಳ ಸಮೂಹಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿ ಉಸಿರಾಟ, ಪಚನ ಮತ್ತು ಮಲನಿವಾರಣ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಹಸನುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ನೇತಿ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವದರಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ವಿಶೇಷ ಕ್ರಿಯೆಗಳಾದ ಅಸಾಧಾರಣ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ, ಅಂತಃಸ್ಪರ್ಶಿ ಮತ್ತು ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಯೋಗಿ ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮರ ಪ್ರಕಾರ ನೇತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುವದರಿಂದ ದಿವ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯು ಬರುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ನೇತಿಕ್ರಿಯೆ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಸಾಧನ.

3. ದುಗ್ಧ ನೇತಿ :

ದುಗ್ಧ ನೇತಿಯು ಜಲ ನೇತಿಯ ತರಹವೆ. ಆದರೆ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಉಪ್ಪು ನೀರಿನ ಬದಲು ಸಾದಾ ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಆಗತಾನೆ ಕರೆದ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿದ್ದರೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಾಲನ್ನು ಕಾಯಿಸಬಾರದು. ವಿಧಾನವು ಜಲನೇತಿಯ ಹಾಗೆಯೆ.

4. ಮಧು ನೇತಿ :

ಮಧು ಎಂದರೆ ಜೇನುತುಪ್ಪು. ಹಾಲಿನ ಬದಲು ಮಧುವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಮಧುವನ್ನು ಕಾಯಿಸಬಾರದು. ಹಾಗೆಯೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಜೇನುತುಪ್ಪವು ದ್ರವವಾಗಿರಬೇಕು. ವಿಧಾನವು ಜಲನೇತಿಯ ಹಾಗೆಯೆ.

5. ಘೃತ ನೇತಿ:

ಘೃತ ಎಂದರೆ ತುಪ್ಪ. ಹಾಲಿನ ಬದಲು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ತುಪ್ಪವು ಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು. ತುಪ್ಪವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರಬಾರದು. ಕಾಯಿಸಿದ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಬಾರದು. ತುಪ್ಪವು ಕೊಠಡಿಯ ತಾಪವಿರಬೇಕು (ರೂಮ ಟೆಂಪರೆಚರ್). ವಿಧಾನವು ಜಲನೇತಿ ವಿಧಾನದ ಹಾಗೆ.

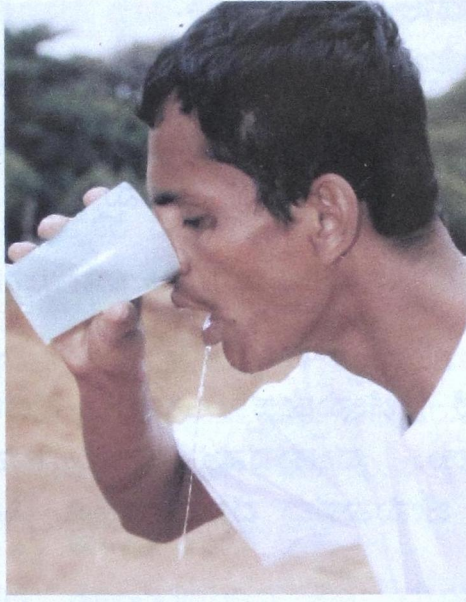
ದುಗ್ಧ ನೇತಿ, ಮಧು ನೇತಿ ಮತ್ತು ಘೃತ ನೇತಿಯು ಉನ್ನತಿಹೊಂದಿದ ಅಭ್ಯಾಸ. ಜಲ ನೇತಿ, ಸೂತ್ರ ನೇತಿಗಳನ್ನು ಕಲಿತ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು.

ಉಪಯೋಗಗಳು:

ಮೇಲಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಜೇನು ಮುಂತಾದವುಗಳ ಅಲರ್ಜಿ ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಬಹಳ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.

6. ಶೀತೃರ್ಮ ಕಪಾಲನೇತಿ:

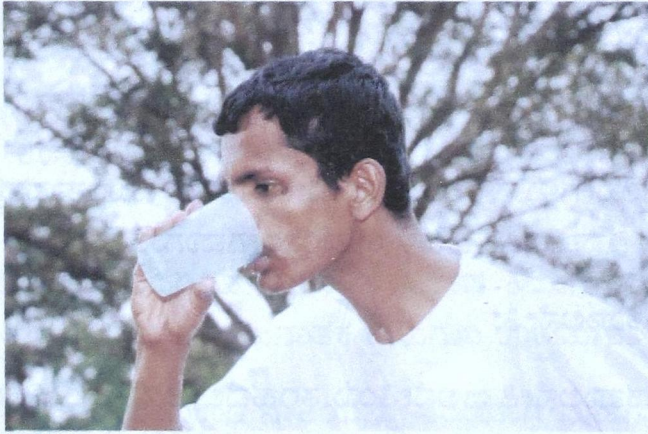
ಶೀತೃರ್ಮ ಕಪಾಲನೇತಿ ಜಲನೇತಿಯ ತರಹವೇ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ನೀರು ಇನ್ನೊಂದು ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಹೊರ ಬರುವ ಬದಲು ಬಾಯಿಂದ ಹೊರಬರಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಾಯಿಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರುವ ಬದಲು ಬಾಯಿ ಒಳಗೆ ಹೋದರೆ ಅದನ್ನೆ “ಉಷಾಪಾನ”ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕಾಗಿ ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು.



ಚಿತ್ರ 55 - ಶೀತಕರ್ಮ ಕಪಾಲನೇತಿ

7. ವ್ಯುತ್ಕರ್ಮ ಕಪಾಲನೇತಿ:

ಇಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಬಾಯಿಂದ ಕುಡಿದು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ಮೂಗಿನಿಂದ ನೀರು ಹೊರಬರಬೇಕು. ಇದು ಕೂಡ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಠಿಣವಾದ ಕ್ರಿಯೆ. ಇದನ್ನು ಮಾಡಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಯತ್ನವು ಅವಶ್ಯ.



ಚಿತ್ರ 56 - ವ್ಯುತ್ಕರ್ಮ ಕಪಾಲನೇತಿ

ಧೌತಿ

ಧೌತಿ ಎಂದರೆ ಧವನ ಅಥವಾ ಕುಂಜಲ ಕ್ರಿಯೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ.

1. ಹೃದ್ ಧೌತಿ- ಹೃದಯ ಪ್ರದೇಶದ ಸ್ವಚ್ಛತೆ - ಇದರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ.

- * ವಸ್ತ್ರ ಧೌತಿ
- * ದಂಡ ಧೌತಿ
- * ವಮನ ಧೌತಿ (ಕುಂಜಲ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಘ್ರ ಕ್ರಿಯೆ)

2. ಅಂತರ ಧೌತಿ- ದೇಹದ ಒಳಗಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆ - ಇದರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ.

- * ವಾತಸಾರ (ಪ್ಲಾವಿನಿ)
- * ವರಿಸಾರ (ಶಂಖಪ್ರಕ್ಷಾಲನ)
- * ವಹ್ನಿಸಾರ (ಅಗ್ನಿಸಾರ ಕ್ರಿಯೆ)
- * ಭಸ್ಮಿಕ (ಗುದನಾಳದ ಸ್ವಚ್ಛತೆ)

3. ದಂತ ಧೌತಿ- ಹಲ್ಲುಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ - ಇದರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ.

- * ಜಿಹ್ವಾ- ನಾಲಿಗೆ
- * ಕರ್ಣ- ಕಿವಿ
- * ಕಪಾಲರಂಧ್ರ- (ಹಣೆಯ ಬಾಗಿರುವಕುಳಿ (ಸೈನುಸ್))
- * ಚಕ್ಷು- ಕಣ್ಣುಗಳು

4. ಮೂಲ ಶೋಧನ

ಹೃದ್ ಧೌತಿ

1. ವಸ್ತ್ರ ಧೌತಿ :

ಚತುರಂಗುಲಿವಿಸ್ತಾರಂ ಹಸ್ತಪಂಚದಶಾಯತಮ್.

ಗುರೂಪದಿಷ್ಟಮಾರ್ಗೇಣ ಸಿಕ್ತಂ ವಸ್ತ್ರಂ ಶನ್ಯೈಗ್ರಸೇತ್

ಪುನಃ ಪ್ರತ್ಯಾಹರೇಚ್ಛ್ರಿತದುದಿತಂ ಧೌತಿ ಕರ್ಮ ತತ್. (ಹ. ಯೋ. ಪ್ರ. 2(24))

ಏಳು ಅಥವಾ ಎಂಟು ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್ ಅಗಲ ಮತ್ತು ಹದಿನೈದು ಮೊಳ (ಒಂದುವರೆ ಮೀಟರ್) ಉದ್ದದ ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಗುರುವಿನ ಆದೇಶದಂತೆ ಬಾಯಿಂದ ನುಂಗಿ ಮತ್ತೆ ಹೊರಗೆ ತೆಗೆಯುವುದೇ ವಸ್ತ್ರಧೌತಿ ಕ್ರಿಯೆ.

ಏಳು ಅಥವಾ ಎಂಟು ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್ ಅಗಲ ಮತ್ತು 15 ಮೊಳ ಅಂದರೆ ಒಂದುವರೆ ಮೀಟರ್ ಉದ್ದ ಬಿಳಿ ಮಲ್ಲ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಬೇಕು. ಏನು ಅಡಚನೆಯಿಲ್ಲದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ನುಂಗಬೇಕು. ಇದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಸಂಗತ (ಫಾರಿನ್) ವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ದೇಹವು ಅದನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಮಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೂತು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬೇಕೆಂದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಕುಡಿದು ಪುನಃ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಾಯಿಂದ ನುಂಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಬಟ್ಟೆಯು ಇನ್ನೂ 3 ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್ ಬಾಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಇದ್ದಾಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರತೆಗೆಯ ಬೇಕು. ಹೊರತೆಗೆದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ನಮಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕಲ್ಮಷವನ್ನು ನೋಡಿ ಅಶ್ಚರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಟ್ಟೆಯು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರಿಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಟ್ಟೆಯು ತುಂಬಾ ಲೋಳೆ ಲೋಳೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಗೆದು ಹಾಕಿ ಮತ್ತೆ ಅದನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.



ಚಿತ್ರ 57 - ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ನುಂಗುವ ವಿಧಾನ



ಚಿತ್ರ 58 - ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ವಿಧಾನ

2. ವಮನ ಧೌತಿ : ಕೆಲವರು ಇದನ್ನು ಕುಂಜಲ ಕ್ರಿಯೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಬೇಕು. ನೀರು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಆಗುವವರೆಗೂ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಆಗುವವರೆಗೂ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ದೊಡ್ಡ ಲೋಟದ ಮೂಲಕ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಕಮ್ಮಿ ಎಂದರೆ ಆರು ಅಥವಾ ಏಳು ದೊಡ್ಡ ಲೋಟ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ನೀರು ಇನ್ನೂ ಕುಡಿಯಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅನ್ನಿಸಿದಾಗ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಬಚ್ಚಲು ಮನೆಯ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿ ಎಲ್ಲಾ ನೀರು ಹೊರ ಬರುವವರೆಗೂ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಲವರಿಗೆ ವಾಂತಿಯು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಥವರು ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಕೈ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಪ್ರಚೋದಿಸಬೇಕು, ಆಗ ವಾಂತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ನೀರು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರ ಹೋದಾಗ ದೇಹವು ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ.

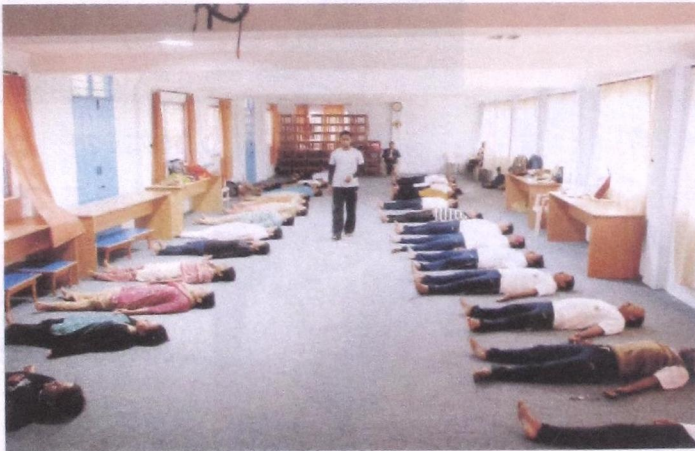


ಚಿತ್ರ 59 - ಉಪ್ಪು ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ವಿಧಾನ



ಚಿತ್ರ 60 - ಉಪ್ಪು ನೀರನ್ನು ವಾಂತಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು

ನಂತರ 3 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ 61 - ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು

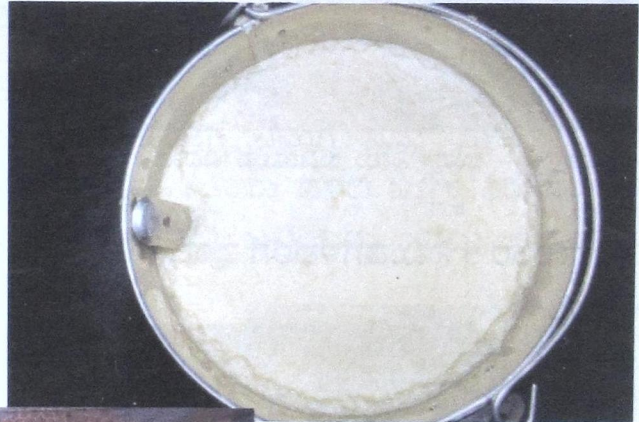
ಒಂದು ವೇಳೆ ಎಲ್ಲಾ ನೀರು ಹೊರಗೆ ಹೋಗದಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಉಪ್ಪು ನೀರು ದೇಹಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ದೇಹವು ಅದನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ವಾತಿಯಾಗದಿದ್ದರೆ ನೀರು ಗುದ್ದಾರದ ಮೂಲಕ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಸಕೋಚಪಡದೆ ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ನೀರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ನೀರಿನ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕಲ್ಮಷವು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ನೀರು ಹೊರಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಲಘುಶಂಖ ಪ್ರಕ್ಷಾಲನಕ್ರಿಯೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಇದನ್ನು ಮಾಡಿದಮೇಲೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಒಳಗೆ ತುಂಬಾ ಮೃದು ಆಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಮ ಪದರವು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಕಮ್ಮಿ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ನಾಲ್ಕು-ಐದು ಘಂಟೆಯವರೆಗೂ ಖಾರ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು. ಅದಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಿಚಡಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಕಿಚಡಿಯನ್ನು ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಅಕ್ಕಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಸರುಬೇಳೆ, ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ ತಿನ್ನಬಹುದು.

ಚಿತ್ರ 62
ಕಿಚಡಿ

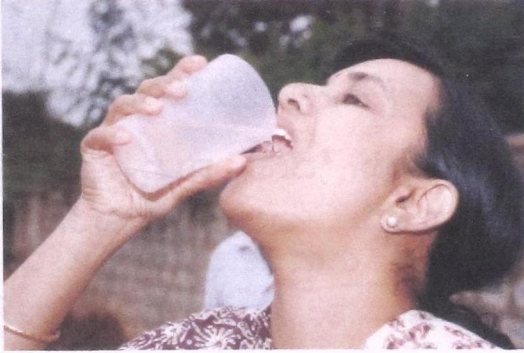


ಚಿತ್ರ 63
ಕಿಚಡಿಯನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವುದು

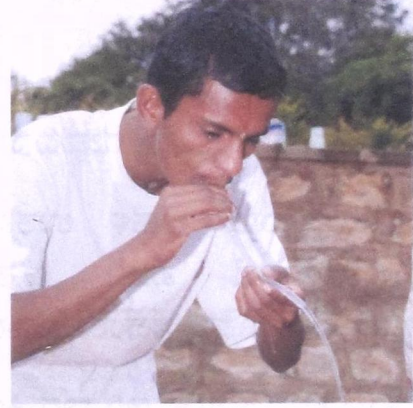
3. ದಂಡ ಧೌತಿ :

ಚಿಕ್ಕ ಬಿದಿರಿನ ಕೋಲನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರುವುದನ್ನು ತೆಗೆದಾಗ ಅದು ಕೊಳವೆಯ ತರಹ ಆಗುತ್ತದೆ. ಬಿದಿರನ್ನು ಯಾವ ತರಹ ಬೇಕಾದರು ಒಗ್ಗಿಸಬಹುದು. ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಿದಿರು ಸಿಗುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಬಿದಿರಿನ ಬದಲು ರಬ್ಬರಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕ್ಯಾಥೆಟರ್‌ನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಇದು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಯೋಗಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ವಮನ ಧೌತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ಉಪ್ಪು ನೀರನ್ನು ಮಾಡಿ 8 ರಿಂದ 10 ಲೋಟ ಉಪ್ಪು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ರಬ್ಬರ್ ಕ್ಯಾಥೆಟರ್‌ನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಅರ್ಧ ರಬ್ಬರ್ ಕ್ಯಾಥೆಟರ್ ಒಳಗೆ ಹೋದ ಮೇಲೆ ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ನಿಂತಾಗ ನೀರು ರಬ್ಬರ್ ಕ್ಯಾಥೆಟರ್ ಮೂಲಕ ಹೊರ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನೀರು ಆನೆಯ ಸೊಂಡಿಲಿನಿಂದ ನೀರು ಚಿಮ್ಮುವ ಹಾಗೆ (ಟ್ರಾಜೆಕ್ಟರಿ) ಮೂಲಕ ಹೊರ ಹೋದರೆ ಇದನ್ನು ಗಜಕರ್ಣಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.



ಚಿತ್ರ 64 - ಉಪ್ಪು ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ವಿಧಾನ



ಚಿತ್ರ 65 - ದಂಡ ಧೌತಿ

ಅಂತರ್ ಧೌತಿ

1. ವಾತಸಾರ (ಪ್ಲಾವಿನಿ) :

ಬಾಯಿಂದ ಕಾಕಿಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಉಬ್ಬಿಸಬೇಕು. 10 ಅಥವಾ 15 ನಿಮಿಷ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆಮೇಲೆ ಗಾಳಿಯನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಮೂಲಕ ಗುದದ್ವಾರದವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಹೊರಗೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮಾಡಲು ಪಾಶ್ಚಿ ಮುದ್ರೆಯು ಒಳ್ಳೆಯದು.

2. ವಾರಿಸಾರ ಧೌತಿ ಅಥವಾ ಪೂರ್ಣ ಶಂಖಪ್ರಕ್ಷಾಲನ ಕ್ರಿಯೆ

ಶಂಖ ಪ್ರಕ್ಷಾಲನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು 16 ಲೋಟ ಉಪ್ಪುನೀರನ್ನು ಕುಡಿದು ಗುದದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ಹೊರಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಮೊದಲು ಎರಡು ಲೋಟ ಉಪ್ಪು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಕೆಲವು ಆಸನಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ತಾಡಾಸನ, ತಿರ್ಯಕ್ ತಾಡಾಸನ, ಕಟಿ ಚಕ್ರಾಸನ, ತಿರ್ಯಕ್ ಭುಜಂಗಾಸನ ಮತ್ತು ಉದರ ಕರ್ಷಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ನೀರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ನಂತರ ಪುನಃ ಎರಡು ಲೋಟ ಉಪ್ಪು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಮತ್ತು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ನೀರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಹೀಗೆಯೇ ಐದಾರು ಬಾರಿ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಬೇಕು. ಯಾವಾಗ ನಾವು ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವ ನೀರು ಒಂದೇ ಇದ್ದಾಗ ನಾವು ಪೂರ್ಣಶಂಖಪ್ರಕ್ಷಾಲನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಅರ್ಧ ಘಂಟೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಿಚಡಿಯನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಪೂರ್ಣ ಶಂಖಪ್ರಕ್ಷಾಲನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬಹಳ ಆಯಾಸವಾಗುವುದರಿಂದ ಆ ದಿನ ಪೂರ್ತಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಬಹಳ ಉತ್ತಮ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ರಜಾದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದರೆ ಬಹಳ ಉತ್ತಮ.

ಇದು ಒಂದು ಬಹಳ ಉತ್ತಮವಾದ ಕ್ರಿಯೆ. ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಬಹಳ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.

3. ವಹ್ನಿಸಾರ ಅಥವಾ ಅಗ್ನಿಸಾರ ಕ್ರಿಯೆ

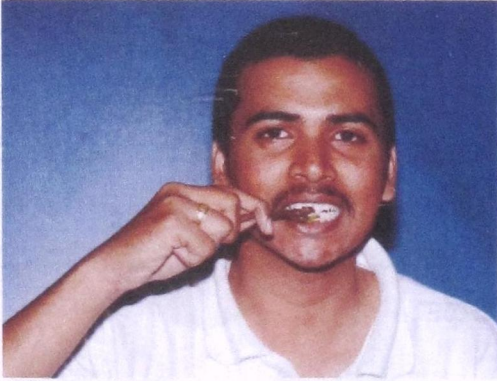
ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಾಹ್ಯಕುಂಭಕವನ್ನು ಹಾಕಿರಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಉಡ್ಡಿಯಾನ ಬಂಧ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಬಾಹ್ಯಕುಂಭಕದಲ್ಲಿಯೇ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಿಂದೆ, ಮುಂದೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಅಗ್ನಿಸಾರ ಕ್ರಿಯೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಇದನ್ನು ನಿಂತು ಮಾಡುವುದು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು.

4. ಬಹಿಸ್ತೃತ ಧೌತಿ:

ಇದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟವಾದ ಕ್ರಿಯೆ. ಗುರುಮುಖೇನ ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

5. ದಂತ ಧೌತಿ:

ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಒಂದು ವಿಶೇಷವಾದ ಕಡ್ಡಿಯಿಂದ (ಬೇವಿನ ಕಡ್ಡಿಯಾಗಬಹುದು) ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡುವ ವಿಧಾನ. ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಟೂತ್ ಬ್ರಶ್ ಮತ್ತು ಟೂತ್ ಪೇಸ್ಟನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ದಂತ ಧೌತಿ ಆದಮೇಲೆ ಜಿಹ್ವಾ ಧೌತಿಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟು ಮತ್ತು ಮೊದಲನೆ ಬೆರಳಿನಿಂದ ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಮರ್ಧನ ಮಾಡಬೇಕು. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಧೌತಿ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿವೆ. ವಿವರಗಳಿಗೆ ಹಠಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕವನ್ನು ನೋಡಬಹುದು.



ಚಿತ್ರ 66 - ಬೇವಿನ ಕಡ್ಡಿಯಿಂದ ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜುತ್ತಿರುವುದು



ಚಿತ್ರ 67 - ಜಿಹ್ವಾ ಧೌತಿ

ಉಪಯೋಗಗಳು

ಧೌತಿಯು ಪಾಚಕ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಧೌತಿಯು ಅಧಿಕವಾದ ಪಿತ್ತ, ಕಫ ಮತ್ತು ಜೀವಾಣುವಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ವಿಷವನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಿ ದೇಹದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ತರುತ್ತದೆ. ಧೌತಿಯ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಬಾಯಿ, ಮೂಗು, ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಹೊಟ್ಟೆ, ಕರಳು ಮತ್ತು ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಅಧಿಕವಾದ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗುತ್ತದೆ. ವಾಯು ತುಂಬಿದ ಹೊಟ್ಟೆ, ಅಜೀರ್ಣ, ಮಂದ ಪಚನ ಮತ್ತು ಹಸಿವು ಆಗದೆ ಇರುವುದನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಧೌತಿಯು ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿನ ಎಲ್ಲ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಬಹಳ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಧೌತಿಯು ಕುಷ್ಠರೋಗವನ್ನು ಸಹ ವಾಸಿ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಾಯುವಿನ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಲು ಧೌತಿಯು ಬಹಳ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಉದಾನ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವುದರಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಮಾರ್ಗವು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಆಸ್ತಮ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ನೌಲಿ

ಅಮಂದಾವರ್ತವೇಗೇನ ತುಂದಂ ಸವ್ಯಾಪಸವ್ಯತಃ ನತಾಂಸೋ
ಭ್ರಾಮಯದೇಷಾ ನೌಲಿಃ ಸಿದ್ಧೈಃ ಪ್ರಶಸ್ಯತೆ (ಹ. ಯೋ. ಪ್ರ. 2(33))

ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ
ಹೊಟ್ಟೆ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ತಂದು ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ, ಬಲದಿಂದ
ಎಡಕ್ಕೆ ಓಡಾಡಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯೇ ನೌಲಿ ಕ್ರಿಯೆ.

ಫೇರಂಡ ಸಂಹಿತದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಲೌಲಿಕಿ ಎಂದು ಹೆಳುತ್ತಾರೆ. ನೌಲಿಯ
ಮೂಲಧಾತು ನಲ ಎಂದು. ನಲ ಎಂದರೆ ಹೊಕ್ಕಳಬಳ್ಳಿ. (ನಾಭಿ ಧಾರ ಅಂದರೆ
ಗುದನಾಳ ಸ್ನಾಯುಗಳು) ಇದನ್ನು ಕೊಳುವೆಯಾಕೃತಿಯ ಪಾತ್ರೆ ಎಂದು ಹೆಳುತ್ತಾರೆ.
ಲೌಲಿಕಿಯು ಲೋಲ ಎಂಬ ಪದದಿಂದ ಬಂದಿದೆ. ಲೋಲ ಎಂದರೆ ತಿರುಗಿಸುವುದು
ಅಥವಾ ಜೋರಾಗಿ ಕುಲುಕುವುದು ಎಂದು ಅರ್ಥ.

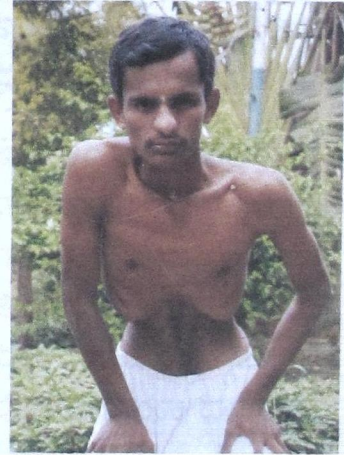
ಇದರೊಳಗೆ ನಾಲ್ಕು ವಿಧಗಳಿವೆ.

1. ದಕ್ಷಿಣ ನೌಲಿ
2. ವಾಮ ನೌಲಿ
3. ಮಧ್ಯಮ ನೌಲಿ
4. ನೌಲಿ ಚಲನ

1. ದಕ್ಷಿಣ ನೌಲಿ

ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತಾರ ಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಉಸಿರನ್ನು ಜೋರಾಗಿ
ಬಿಡುತ್ತಾ ಅಂದರೆ ಬಾಹ್ಯ ಕುಂಭಕದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
ಕೈಗಳನ್ನು ಮೊಣಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು.
ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ
ತಂದು ನಂತರ ಅದನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಲಗಡೆ ತಂದು
ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನೇ ದಕ್ಷಿಣ ನೌಲಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಚಿತ್ರ 68 - ದಕ್ಷಿಣ ನೌಲಿ



2. ವಾಮ ನೌಲಿ

ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತಾರ ಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಉಸಿರನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾ ಅಂದರೆ ಬಾಹ್ಯ ಕುಂಭಕದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ಮೋಣಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ತಂದು ನಂತರ ಅದನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎಡಗಡೆಗೆ ತಂದು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

ಇದನ್ನೇ ವಾಮ ನೌಲಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

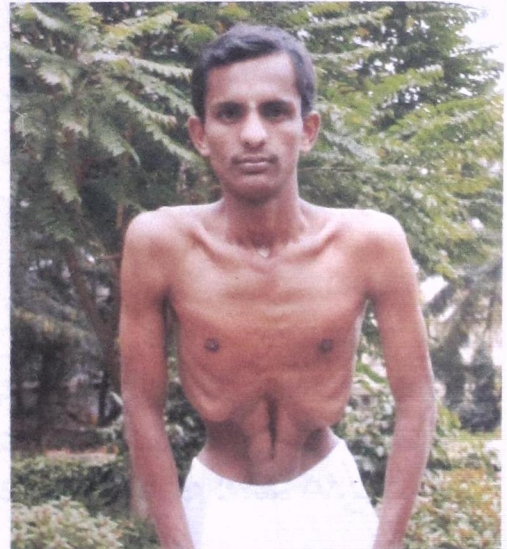


ಚಿತ್ರ 69 - ವಾಮ ನೌಲಿ

3. ಮಧ್ಯಮ ನೌಲಿ

ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತಾರ ಅಥವಾ ಅಗಲ ಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಉಸಿರನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾ ಅಂದರೆ ಬಾಹ್ಯ ಕುಂಭಕದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ಮೋಣಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ತಂದು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನೇ ಮಧ್ಯಮ ನೌಲಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಚಿತ್ರ 70 - ಮಧ್ಯಮ ನೌಲಿ



4. ನೌಲಿ ಚಲನ

ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತಾರ ಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಉಸಿರನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾ ಅಂದರೆ ಬಾಹ್ಯ ಕುಂಭಕದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ಮೋಣಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ತಂದು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಅದನ್ನು ಎಡಗಡೆಯಿಂದ ಬಲಗಡೆಗೆ ಬಲಗಡೆಯಿಂದ ಎಡಗಡೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು. ಹೀಗೆ 9 ಆವರ್ತಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ನಂತರ ಶಿಥಿಲ ತಾಡಾಸನದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಇದನ್ನೆ ನೌಲಿ ಚಲನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಉಪಯೋಗಗಳು

ಮಂದಾಗ್ನಿಸಂದೀಪನಪಾಚನಾದಿಸಂಧಾಪಿಕಾನಂದಕರೀ ಸದೈವ
ಅಶೇಷದೋಷಾಮಯಶೋಷಣೀ ಚ ಹಠಕ್ರಿಯಾ ಮೌಲಿರಿಯಂ ಚ ನೌಲಿಃ
(ಹ. ಟ. ಯೋ. ಪ್ರ(2)34)

ಹಠಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ನೌಲಿಯು ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಭ್ಯಾಸ. ಇದು ಜೀರ್ಣಾಗ್ನಿಯನ್ನು, ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು / ಸರಿದೂಗಲು ಬಹಳ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು, ಮಂದ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು, ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ತ್ರಿದೋಷಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ನೌಲಿಯು ಬಹಳ ಉತ್ತಮವಾದ ಕ್ರಿಯೆ.

ಆಸನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನೌಲಿ ಕ್ರಿಯೆಯು ಇದಕ್ಕಿಂತ ಬಹು ಬೇಗನೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಮಲ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯು ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿ ಪಚನಕ್ರಿಯೆ, ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಎಂಡೋಕ್ರೈನ್ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಅಪಚನ, ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಅತಿಬೆಧಿ, ಹುಳಿ (ಅಸಿಡಿಟಿ), ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬುವುದು, ಖಿನ್ನತೆ, ಹಾರ್ಮೋನಲ್ ಇಂಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್, ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ, ಆಲಸ್ಯ, ಮಂದ ಬುದ್ಧಿ, ಭಾವನೆಗಳ ಅಸಮತೋಲನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ನೌಲಿಯು ಬಹಳ ಉಪಯೋಗಕಾರಿ. ಇದು ಹಸಿವಿನ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿಯಿಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಅನಾಸಕ್ತಿ ಉಂಟು ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನೌಲಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟ. ಇದನ್ನು ಗುರುಮುಖೇನ ಕಲಿಯಬೇಕು.

ನಿಬಂಧನೆಗಳು

ಎದರೋಗ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹರ್ನಿಯ, ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಅಡೆತಡೆಗಳು, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಒಳಗಡೆ ಹುಣ್ಣು ಅಥವಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಗಿದ್ದರೆ ನೌಲಿ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ

ನೌಲಿಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಉಡ್ಡಿಯಾನ ಬಂಧವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ನೌಲಿ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಬಹಳ ಸಹಯಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಉಡ್ಡಿಯಾನ ಬಂಧ

ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಗಲಿಸಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಮೊದಲು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಜೋರಾಗಿ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕಿ ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದೇ ತರಹ ಬಾಹ್ಯಕುಂಭಕದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಆಗುತ್ತದೋ ಅಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಇರಬೇಕು. ನಂತರ ಉಡ್ಡಿಯಾನ ಬಂಧವನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದೇ ತರಹ 6 ರಿಂದ 9 ಸಲ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೌಲಿಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಬಹಳ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಚಿತ್ರ 71 - ಉಡ್ಡಿಯಾನ ಬಂಧ

ಬಸ್ತಿ

ಬಸ್ತಿ ಅಂದರೆ ಮೂತ್ರಕೋಶ. ದೇಹದ ಕೆಳಗಡೆ, ದೊಡ್ಡ ಕರಳು, ಚಿಕ್ಕ ಕರಳು, ಮೂತ್ರಕೋಶ, ಮಲಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನಾಂಗಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯವು ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯವು ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧನೆಗೆ ಬಸ್ತಿಯು ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನಾಭಿದಗ್ಗುಜಲೆ ಪಾಯೌ ನ್ಯಸ್ತನಾಲೋತ್ಕಟಾಸನಃ.

ಆಧಾರಕುಂಚನಂ ಕುರ್ಯಾತ್ ಕ್ವಾಲನಂ ಬಸ್ತಿಕರ್ಮತತ್ (ಪ. ಯೋ. ಸೂ2(26))

ಉತ್ಕಟಾಸನದಲ್ಲಿ ಸೊಂಟದ ತನಕ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಕೊಳವೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಗುದದ್ವಾರವನ್ನು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಬಸ್ತಿ ಎಂದು ಹೆಸರು.

ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜನರು ನದಿಯ ದಡದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ನದಿಗೆ ಹೋಗಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಬಿದಿರಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕೊಳವೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಗುದದ್ವಾರವನ್ನು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ನೀರನ್ನು ಒಳಗೆ ಇಟ್ಟು ನಂತರ ಬಹಿರ್ದೇಶಿಗೆ ಹೋಗಿ ಎಲ್ಲ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕಿ ದೇಹವನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ನದಿಯ ಬದಲು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೆ ಬಾತ್ ಟಬ್ ಇದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಬಕೆಟಿನಲ್ಲಿ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಬಿದಿರಿನ ಕೊಳವೆಯ ಬದಲು ರಬ್ಬರ್ ಕೊಳವೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಮಾಡಲು ಕಷ್ಟವೆನಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಸಂಕೋಚವೆನಿಸಿದರೆ ಇದರಷ್ಟೇ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಕೊಡುವ ಎನಿಮಾವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಆಯುರ್ವೇದ ಅಥವಾ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಿ ಎನಿಮಾ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯವರು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಲು ಇಚ್ಛೆ ಇಲ್ಲದವರು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ವಂತ ಎನಿಮಾ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ಚಿತ್ರ 72 - ಎನಿಮಾ ಕಿಟ್

ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು

1. ಎನಿಮಾ ಕ್ಯಾನ್ ಅಥವಾ ಲೋಟ
2. ಉದ್ದವಾದ ರಬ್ಬರ್ ಪೈಪ್

ಇವುಗಳು ಸರ್ಜಿಕಲ್ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ. (ಮೆಲಿನ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿ)

ಬಚ್ಚಲು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎನಿಮಾ ಕ್ಯಾನ್ ಅಥವಾ ಲೋಟವನ್ನು ಮೊಳೆ ಹೊಡೆದು ಗೋಡೆಗೆ ನೇತು ಹಾಕಬೇಕು. ರಬ್ಬರ್ ಕೊಳವೆಯು ಉದ್ದವಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಅದರ ಒಂದು ಕಡೆ ಎನಿಮಾ ಕ್ಯಾನ್‌ಗೆ ಹಾಕಿರಬೇಕು ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ನಲ್ಲಿಯನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಬೆಳಗಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು. ನಲ್ಲಿ ಕಡೆ ಇರುವ ರಬ್ಬರ್ ಕೊಳವೆಯನ್ನು ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು. ನಂತರ ಎನಿಮಾ ಲೋಟದಲ್ಲಿ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಿನ ನೀರನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಲೋಟ ಹಾಕಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ನಲ್ಲಿಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ದೇಹವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆ ಬಾಗಿಸಬೇಕು. ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣೆಯಿಂದ ನೀರು ಗುದದ್ವಾರದ ಒಳಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಪುನಃ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಿನ ನೀರನ್ನು ಲೋಟದಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಕೊಳವೆಯನ್ನು ಹೊರಗಡೆ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಂದರೆ ದೇಹವನ್ನು ಮುಂದೆ ಹಿಂದೆ ಬಾಗಿಸುವಿಕೆ, ದೇಹವನ್ನು ತಿರುಗಿಸುವಿಕೆ, ಕಾಗೆಯ ತರಹ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿಯೇ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಹೋಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಮಲ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ದೇಹವು ಶುದ್ಧ ಹೊಂದುತ್ತದೆ.

ಉಪಯೋಗಗಳು

ಗುಲ್ಮಪ್ಲೀಹೋದರಂ ಚಾಪಿ ವಾತಪಿತ್ತಕಫೋದ್ಭವಾಃ

ಬಸ್ತಿಕರ್ಮಪ್ರಭಾವೇಣ ಕ್ಷೀಯಂತೆ ಸಕಲಾಮಯಾಃ (ಹ.ಟ.ಯೋ.ಪ್ರ2(27))

ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಗುಲ್ಮ (ಸ್ಪ್ಲೀನ್) ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆಯು, ಅತಿವಾತದಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಪಿತ್ತ, ಕಫ ಬಸ್ತಿ ಅಭ್ಯಾಸದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಧಾತ್ವಿಂಧ್ರಿಯಾಂತಃ ಕರಣಪ್ರಸಾದಂ ದಧ್ಯಾಚ್ಚ ಕಾಂತಿಂ ದಹನಪ್ರದೀಪ್ತಿಂ
ಅಶೇಷದೋಷೋಪಚಯಂ ನಿಹನ್ಯಾದಭ್ಯಸ್ಯಮಾನಂ ಬಲಬಸ್ತಿಕರ್ಮ
(ಹ.ಟ.ಯೋ.ಪ್ರ 28)

ಬಸ್ತಿಯನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ದೇಹವು ಕಾಂತಿಯುತವಾಗುತ್ತದೆ, ದೋಷಗಳು ಸಮನಾಗುತ್ತವೆ. ಧಾತುಗಳು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಬಸ್ತಿಯು ಕೆಳಗಡೆ ಭಾಗವನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಧಿಕ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು, ಉಳಿದ ಮಲವನ್ನು, ಜಂತು ಹುಳುಗಳನ್ನು, ಹೊರಗೆ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಕರಳುಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ದೋಷವಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಬಸ್ತಿಯು ಒಂದು ರಾಮಬಾಣವಿದ್ದಂತೆ.

ದೇಹವು ಶುದ್ಧಿಯಾದಾಗ, ರಾಸಾಯನಿಕ ಘಟಕ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಗಳು ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಳಿಸಿ ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ತುಂಬಾ ಚುರುಕುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಯೋಗದ ಪ್ರಕಾರ ಮನುಷ್ಯನು ಐದು ಕೋಶಗಳ ಸರದಾರ. ಅವು ಅನ್ನಮಯಕೋಶ, ಪ್ರಾಣಮಯಕೋಶ, ಮನೋಮಯಕೋಶ, ವಿಜ್ಞಾನಮಯಕೋಶ ಮತ್ತು ಆನಂದಮಯಕೋಶ. ಈ ಐದು ಕೋಶಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾಗಿರಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾದರೂ ಎಲ್ಲವೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಸ್ತಿ ಕ್ರಿಯೆಯು ಈ ಎಲ್ಲಾ ಐದು ಕೋಶಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಆರು ಪ್ರಮುಖ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲದೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಅಪ್ರಧಾನವಾದ (minor) ಕ್ರಿಯೆಗಳಿವೆ. ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ :

1. ಅನುನಾಸಿಕ ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆ
2. ಮುಖ ಧೌತಿ
3. ಮುಖ ಭಸ್ಮಿಕ
4. ವಿಪರೀತಕರಣಿ ಕ್ರಿಯೆ

1. ಅನುನಾಸಿಕ ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಿಯೆ

ವಜ್ರಾಸನ, ವೀರಾಸನ, ಸುಖಾಸನ, ಪದ್ಮಾಸನ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಧ್ಯಾನದ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೊದಲು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳು ಉಸಿರನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗಬಾರದು, ಹಿತಕರವಾಗಿ, ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಕಾಲ ಮಾತ್ರ ಉಸಿರನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಉಸಿರನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಎರಡು ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಕಿರುಸ್ಫೋಟಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೊಶಗಳು ಖಾಲಿಯಾಗುವವರೆಗೂ ಹೊರಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಐದು ಸಲ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಬಹುದು. ಆಮೇಲೆ ನಾಸಿಕ ಮುದ್ರೆಯಿಂದ ಎಡಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಬಲ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡು ಉಸಿರನ್ನು ಹಿಡಿದು ಆಮೇಲೆ ಬಲ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಉಸಿರನ್ನು ಕಿರುಸ್ಫೋಟಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಐದು ಸಲ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಬಹುದು. ಪುನಃ ನಾಸಿಕಮುದ್ರೆಯಿಂದ ಬಲಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಎಡಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡು ಉಸಿರನ್ನು ಹಿಡಿದು ಆಮೇಲೆ ಬಲ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಉಸಿರನ್ನು ಕಿರುಸ್ಫೋಟಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಐದು ಸಲ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಬಹುದು.



ಚಿತ್ರ 73, 74 - ಅನುನಾಸಿಕ ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆ

ಈ ಬಗೆಯ ಉಸಿರಾಟವು ಶ್ವಾಸಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು, ತಲೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಸೈನಸ್‌ನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

2. ಮುಖಧೌತಿ - ಒಂದೇ ಸ್ಥೋಟದ ಉಸಿರಿನ ಮೂಲಕ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು.

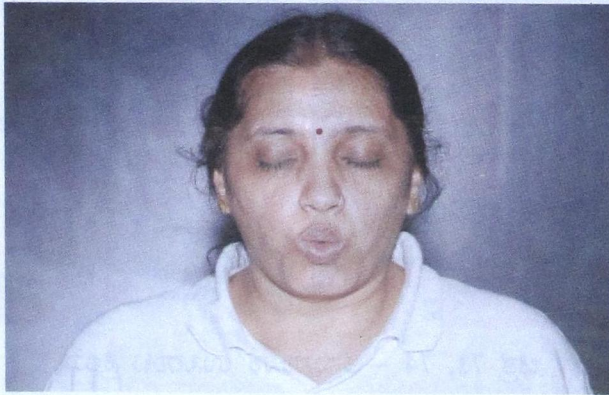
ಇದು ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆ. ತಾಡಾಸನದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಗಲ ಮಾಡಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೊಣಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು. ಜೋರಾಗಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಉಸಿರನ್ನು ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಜೋರಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ದೀಪ ಆರಿಸುವ ಹಾಗೆ ಹೊರಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಇದು ಐದು ಸಲ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಬಹುದು.

ಚಿತ್ರ 75 - ಮುಖ ಧೌತಿ



3. ಮುಖ ಭಸ್ತಿಖ - (ತೀವ್ರ ಶ್ವಾಸ ನಿರ್ಗಮನದ ಮೂಲಕ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು.)

ಮೊಣಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೆನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಾಯಿಯ ತುಟಿಯನ್ನು ಸೀಟಿ ಊದುವ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ತಲೆಯನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡ ಸಹಾಯದಿಂದ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಐದು ಅಥವಾ ಆರು ಸಲ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಬಹುದು.



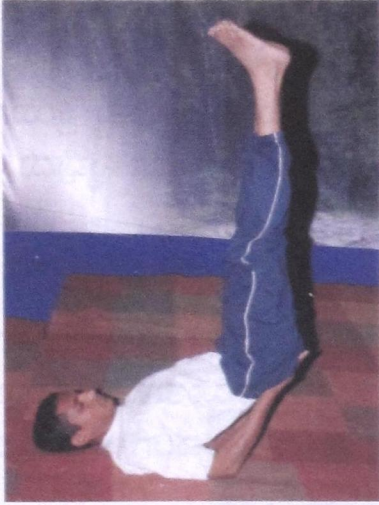
ಚಿತ್ರ 76 - ಮುಖ ಭಸ್ತಿಖ

ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಇಂಗಾಲದ ಅಂಶವು ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

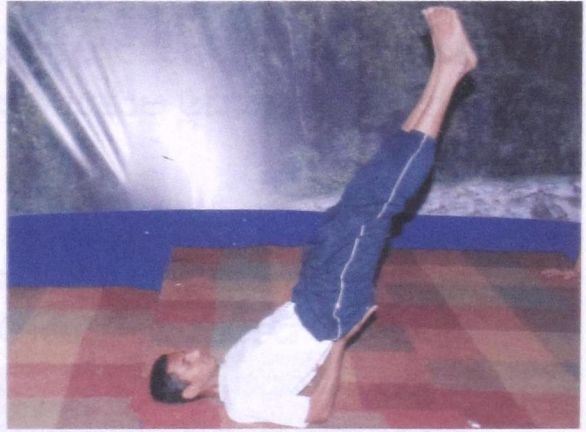
4. ವಿಪರೀತಕರಣಿ

ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಬೇಕು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೇಲೆ ಎತ್ತಬೇಕು. ಕತ್ತಿನಿಂದ ಸೊಂಟದವರೆಗೂ 45 ಡಿಗ್ರಿ ಇರಬೇಕು. ಸೊಂಟದಿಂದ ಕಾಲಿನ ಪಾದದವರೆಗೆ 90 ಡಿಗ್ರಿ ಇರಬೇಕು. (ಕೆಳಗಿನ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿ). ಈ ಭಂಗಿಗೆ ಬಂದಾಗ ದೇಹದ ಭಾರವೆಲ್ಲವೂ ಭುಜ, ಕತ್ತು ಮತ್ತು ಮೊಣಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಅಶ್ವಿನಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಅಶ್ವಿನಿ ಕ್ರಿಯೆ ಎಂದರೆ ಗುದದ್ವಾರವನ್ನು ಒಳಗಡೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ವಿಪರೀತಕರಣಿ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಬಂದು ಶವಾಸನದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ವಿಪರೀತಕರಣಿಯಲ್ಲಿ (1) ಮೂಲಬಂಧವನ್ನು ಹಾಕಬಹುದು. ಮೂಲಬಂಧ ಎಂದರೆ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಗುದದ್ವಾರವನ್ನು ಸಂಕುಚಿಸಿ ಕುಂಭಕದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. (2) ಕಪಾಲಭಾತಿಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ 77 - ಅರ್ಧ ವಿಪರೀತ ಕರ್ಣಿ



ಚಿತ್ರ 78 - ಪೂರ್ಣ ವಿಪರೀತ ಕರ್ಣಿ

ಉಪಯೋಗಗಳು :

ಇದು ಮಲ, ಯೂರೋ ಜೆನಿಟಲ್ ಮತ್ತು ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಳಿಸಿ ಸರಾಗ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕರುಳುಗಳ ಉಬ್ಬುವುದು ಮತ್ತು ಕುಗ್ಗುವುದನ್ನು ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಬಹಳ ಉಪಯೋಗಕಾರಿ. ಗುದದ್ವಾರದ ಟಿಶ್ಯುಗಳು, ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆ, ಅವಸರ ಮತ್ತು ಪದೆ ಪದೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ, ಗರ್ಭಾಶಯದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಯೋಗ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಉದ್ದೇಶ

1. ಚಾಕ್ಷುಷ ಮಾರ್ಗ, ಶ್ವಾಸಮಾರ್ಗ, ಜಠರ, ಅನ್ನನಾಳಗಳು ಮೊದಲಾದ ಒಳಗಿನ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು. ತನ್ಮೂಲಕ ಅವುಗಳನ್ನು ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸುವುದು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿನ ತಮಸ್ಸನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವುದು.
2. ಅಂತಃಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ರೂಢಿಸುವುದು.
3. ಮೂಗಿನ ಅಲರ್ಜಿಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಈ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದಾದ/ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವುದು.
4. ದಾರ್ಡ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಶರೀರದ ಸಹನಶಕ್ತಿ/ತೀಕ್ಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.

ಕ್ರಿಯೆಯ ಸಿದ್ಧಾಂತ

1. ಯಾವುದಾದರೂ ಹೊರಗಿನ ಮಾಧ್ಯಮದಿಂದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಐಚ್ಛಿಕ ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದಾಗಲಿ ಅಂಗಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವುದು.
2. ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದ ನಂತರ ಆಳವಾಗಿ ವಿಶ್ರಮಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಂತರಿಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

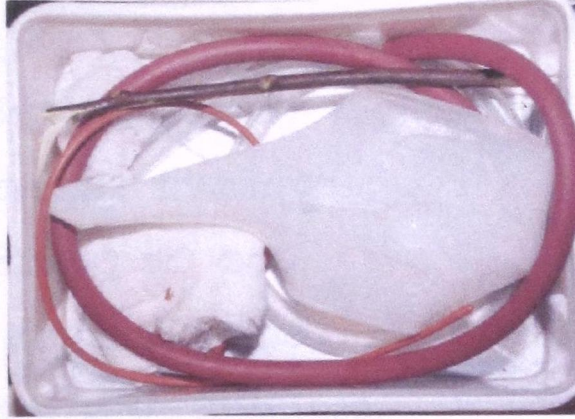
1. ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವ ಮೊದಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ/ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವರದಿಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ. ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ, ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ ಮೊದಲಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಉಳ್ಳವರಿಗೆ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಬಾರದು.
2. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಅವರು ನಿಧಾನವಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ಅಲ್ಪಾವಧಿಯೂ (ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಕಾಲ) ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸಿ. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಲಿ.
3. ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಕುಳಿತುಕೊಂಡ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಅಥವಾ ಶವಾಸನದಲ್ಲಿಯೇ ಆಳ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡಬೇಕು.
4. ಅವರ ಪ್ರಗತಿ ಮತ್ತು ಸಹನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಅವಧಿ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು.

ಕ್ರಿಯ ಕಿಟ್

ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದು ಕ್ರಿಯ ಕಿಟ್ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಒಂದು ಡಬ್ಬ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ಕೆಳಗೆ ಹೇಳಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು ಕ್ರಿಯ ಕಿಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

1. ನೇತಿಪಾಟ್
2. ರಬ್ಬರ್ ಕ್ಯಾಥೆಟರ್
3. ವಸ್ತ್ರಧೌತಿ ಮಾಡುವ ವಸ್ತ್ರ
4. ದಂಡ ಧೌತಿ ಮಾಡುವ ರಬ್ಬರ್ ಕ್ಯಾಥೆಟರ್
5. ಕಣ್ಣಿನ ಬಟ್ಟಲು (eye cup)
6. ಎನಿಮ ಕ್ಯಾನ್
7. ವಸ್ತ್ರ (napkin)
8. ಒಂದು ಲೋಟ



1. ಸತ್ಯವನ್ನೇ ಹೇಳಿರಿ. ಸುಳ್ಳನ್ನು ಹೇಳಬೇಡಿರಿ.
2. ಸಜ್ಜನರ ಸತ್ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಅನುಕರಣೆ ಮಾಡಿರಿ ಮತ್ತು ಗೌರವವನ್ನು ಕೊಡಿರಿ.
3. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ವಾಹನದಲ್ಲೇ ಓಡಾಡಿ.
4. ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಕರ್ಮಯೋಗ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿರಿ.
5. ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಶ್ಚಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಸನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಿರಿ.
6. ಬಡವರ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ದಯೆ ಮತ್ತು ಅನುಕಂಪವಿರಲಿ.
7. ಪರಿಸರವನ್ನು ಮಾಲಿನ್ಯ ಮಾಡಬೇಡಿರಿ. ಪರಿಸರದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿರಿ.
8. ನೀರನ್ನು ವೃಥಾ ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಬೇಡಿರಿ.
9. ಗಾಳಿಯನ್ನು ಮಾಲಿನ್ಯ ಮಾಡಬೇಡಿರಿ.
10. ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಮತ್ತು ಪ್ರವಚನ ಪ್ರತಿದಿನ ಮಾಡಿರಿ.
11. ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬುದ್ಧಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.
12. ಆಲಸ್ಯವನ್ನು ಬಿಡಿರಿ.
13. ದಿನಾಲು ಬೇಗನೇ ಎದ್ದು, ಬೇಗನೆ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.
14. ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರವನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.
15. ಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆ ಇರಲಿ.
16. ಸತ್ವಯುಕ್ತ ಜೀವನವನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.
17. ವಿದ್ಯುತ್ ವೃಥಾ ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಬೇಡಿರಿ.
18. ಪುರುಷಾರ್ಥಮಯ ಜೀವನವನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.

