

යෝග ප්‍රහැතු කිරීමේ පොදු මාර්ගෝපදේශකය



[Yoga for Harmony & Peace](#)

ඉන්දියානු කොන්සිලුල් ජනරාල් කාර්යාලය
හම්බන්තොට

Consulate General of India, Hambantota

යෝග පුහුණු කිරීමේ පොදු මාර්ගෝපදේශකය

යෝග පුහුණුවන්හත් යෝග පුහුණු කිරීමේදී පහත ලබා දී ඇති උපදේශ අනුගමනය කරන්න

පුහුණු කිරීමට පෙර

- සෞඛ්‍ය යනු පිරිසිදු බවයි යෝග පුහුණුවේමේදී ඉතා වැදගත් ලෙස සැලකිය යුත්තක් නම් අවට පරිසරයේ සහ ගේරයේ මනසේ පිරිසිදුකමයි.
- යෝග පුහුණුව සිදු කළ යුත්තේ ඉතා සන්සුන්, නිශ්චලිද පරිසරයක ඉතා සැහැල්ලු ගේරයකින් හා මනසකිනි.
- යෝග පුහුණු කළ යුත්තේ හිස්බඩ හෝ ඉතා සුළු ආහාරයකින් පසුව වේ. ඔබට දුරවල ගතියක් දැනේනම් ම් පැණි ටිකක් සමග මද රස්නය සහිත ජලය ස්වල්පයක් පානය කරන්න.
- යෝග පුහුණු කරන අවස්ථාවේදී ආමාශය සහ මුත්‍රායය හිස්ව පැවතිය යුතුය.
- මෙටිටයක්, යෝග මෙටිටයක් හෝ තවත ලද රෙදි කැබැල්ලක් පුහුණුව සඳහා යොදා ගත යුතු වේ.
- අභ්‍යාස සඳහා සැහැල්ලු සුවපහසු කපු ඇලුමකින් සැරසීම වඩාත් යෝගය වේ.
- ඉතා මහන්සි වී සිටින අවස්ථාවක, රෝගී අවස්ථාවක හෝ තදබල ආත්මයකින් පෙළෙන අවස්ථාවල යෝග පුහුණු වීම නොකළ යුතුය.
- නිදන්ගත රෝග, වේදනා, හදවත් රෝග ඇති අය යෝග පුහුණු කිරීමට පෙර යෝග විකිත්සකවරයකුගෙන් උපදෙස් ලබා ගත යුතුය.
- ගරහනී සහ මිසල් සමයේදී යෝග පුහුණු කිරීමට පෙර යෝග ගුරුවරයෙකුගෙන් උපදෙස්ගත යුතුයි.

පුහුණුවන අවස්ථාවේදී

- යෝග සැකිය ආරම්භ කළ යුත්තේ යායුව හෝ පාර්ථනාවක් සමගයි මත්ද එය යෝග පුහුණුව සඳහා අවශ්‍ය පරිසරය සහ සැහැල්ලු මනස තිරමාණය කරයි.
- යෝග පුහුණුව ඉතා සෙමෙන් ගාන්තව කළ්පනාකාරීව පුහුණු කළ යුතු වේ. පුහුණු අවස්ථාවේදී සඳහන් කළ අවස්ථාවක හැර ඩුස්ම එක දිගට අල්ලාගෙන නොසිටය යුතුයි.
- ඩුස්ම ගැනීම හා පිට කිරීම සඳහන් කළ අවස්ථාවක හැර අනෙක් සැම විටම නාසයෙන් සිදු කළ යුතු වේ.

- පුහුණු වන අවස්ථාවලදී ගිරිරය දැඩි කරගෙන සිටීමෙන් හෝ ගිරිරය ගැස්සීමෙන් වළකින්න.
- ඔබට හැකි අපුරින් පමණක් පුහුණුව්ම්වල යෙදෙන්න.
- හොඳ ප්‍රතිඵලයක් ලබා ගැනීමට පුහුණු වාර කිහිපයක් අවශ්‍යවන අතර දිනපතා පුහුණුවෙහි යෙදීමෙන් වඩාත් හොඳ ප්‍රතිඵල ලබා ගත හැක.
- සැම යෝග අවස්ථාවකටම පොදු සීමාවක් පවතී සැම විටම එම සීමාවේ රැදීමට වග බලාගන්න.
- සැසිය අවසාන වනුයේ භාවනාවෙන් පසු ඇතිවන නිශ්චඛඩතවයකින් පසුවයි.

පුහුණුවෙන් පසුව

- යෝග පුහුණුවෙන් විනාඩි 20 - 30කට පසු ස්නානය සූදුසු වේ.
- යෝග පුහුණුවෙන් විනාඩි 20 - 30කට පසු ආහාර ගැනීම සූදුසු වේ.

ආහාර සඳහා

- ආහාර මාර්ගෝපදේශකයක් අනුගමනය කිරීම තුළින් යෝග පුහුණුවකදී ගිරිරයට භා මනසට අවශ්‍ය නමුහිලිහාවය සලසයි. නිර්මාංග ආහාර ක්‍රමය ඉතාමත් යෝගාවන අතර අවුරුදු 30ට වැඩි අය ද්‍රව්‍යකට වේල් දෙකක් ආහාර ගැනීම ප්‍රමාණවත් වේ. (රෝහී අවස්ථාවකදී හෝ ගිරිර ගක්තිය විශාල වශයෙන් වැය වන ක්‍රියාකාරකම්වලදී හැර)

යෝග අපට උපකාර විය හැක්සේ කෙසේද

- යෝග සියලු බන්ධනවලින් මිදිමේ මාර්ගයක් ලෙස සැලකිය හැක. කෙසේ නමුත් මැත්තකලිනව වෙවදා පර්යේෂණවලින් සොයාගෙන ඇත්තේ යෝග ගාරීරික භා මානසික යෝගාතාව සඳහා උපකාරී වන බවයි. වර්ෂ ගණනාවක පුහුණුවන්නන්ගේ අත්දැකීම සැලකිල්ලට ගත් විට පර්යේෂණවලින් හෙළිවුයේ;
- යෝග ගිරිර සුවතාවයට ප්‍රයෝගනවත් වන අතර රුධිර ගමනාගමනය භා මංග පේකී පදනම් ත්‍රියාකාරිත්වයට ඉතා ප්‍රයෝගනවත් වේ.
- දියවැඩියට, ශ්වේත්‍යාචාරීය රෝග , අධි ආතතිය, අඩු රුධිර පිඩිනය වැනි රෝග සමනායට බෙහෙවින් උපකාරී වේ.
- ආර්තවතාවය කුමවත් කරයි.
- යෝග යනු බෙහෙවින්ම එලදායී,බාධාවකින් තොරව ගිරිරය සහ මනස දියුණු කරන්නා වූ මාර්ගයකි.

ප්‍රථමාව

යොග පුහුණුව ආරම්භ කළ යුත්තේ යායාවකින් පසුවයි මෙයින්
පුහුණුවහි එලදායීනාවය වැඩි දියුණු වේ

සම්ඟක්වධාවම් සම්වාදධාවම්
සම් වේ මනාමිසි ජානතාම්
දේවා හාගම් යට් පුර්වේ
සංජානානා උපාසනේ

සියල්ලෝ සමගියෙන් සිටිත්වා, සියල්ලෝම එක්සත්ව සිටිත්වා, අපේ
මනස පෙර සේම උපේක්ෂා සහගතව වේවා ඔබේ පුරුෂනීය
උත්සාහයේ දේවත්වය විද්‍යමාන වේවා



සංඛ්‍යාලුපා /වලන ක්‍රියාස් / ගේරය ලිහිල් කිරීමේ අභ්‍යාස

වලන ක්‍රියාස්/ ගේරය ලිහිල් කිරීමේ ව්‍යායාම/ යෝගා සූක්ෂම ව්‍යායාම ගේරයේ ක්ෂේද සෙසල වර්ධනය කිරීමට උපකාරී වේ. මෙම අභ්‍යාස සිට ගෙන සහ අසුන් ගෙන සිදු කළ හැක.

බෙල්ල නැවීමේ අභ්‍යාස

අදියර 1

(ඉදිරියට හා පසු පසට නැවීම)

- පාද ඇතින් තබා පහසුවෙන් සිට ගන්න.
- අත් ගේරය දෙපස කෙලින් තබා ගන්න.
- මෙය සමස්ථිතියයි මෙය තබාසන යනුවෙන්ද හැදින්වේ.
- දෙ අත් ඉණ මත තබා ගන්න.
- ඩුස්ම පහළට හෙලමින් නිකට පුළුව මත ස්පර්ශ වන සේ හිස ඉදිරියට නවන්න.
- සෙමෙන් ඩුස්ම ඉහළට ගනිමින් ඔබට පහසුවෙන් හිස ඉහළට ඔසවන්න.
- තෙවරක් මෙම අභ්‍යාසය කරන්න.



අදියර 2

(දුකුණු පසට හා වම් පසට නැවීම)

- ඩුස්ම පහළට හෙලමින් හැකිනම් කන උරහිසෙහි ස්පර්ශවන සේ දුකුණු පසට නවන්න (෋රහිස සාමාන්‍ය ගේර මට්ටමේ තබා ගන්න)
- ඩුස්ම ඉහළට ගනිමින් හිස ඉහළට ඔසවන්න.
- නැවතන් ඩුස්ම පහළට හෙලමින් කන උරහිසෙන් ස්පර්ශ වන සේ හිස වම් පසට නවන්න.
- ඩුස්ම ඉහළට ගනිමින් හිස ඉහළට ඔසවන්න.
- තෙවරක් මෙම අභ්‍යාසය කරන්න.



අදියර 3

(දකුණු පසට හා වම් පසට හිස හැරවීම)

- හිස කෙලින් තබා ගන්න.
- බුස්ම පහළට හෙලමින් නිකට සමග උරහිස කෙලින් සිටින සේ හිස දකුණු පසට හරවන්න.
- බුස්ම ඉහළට ගනිමින් හිස කෙලින් කරන්න.
- තැවත බුස්ම පහළට හෙලමින් නිකට සමග උරහිස කෙලින් සිටින සේ හිස වම් පසට හරවන්න.
- බුස්ම ඉහළට ගනිමින් හිස කෙලින් කරන්න.
- මෙම අභ්‍යාසය තෙවරක් කරන්න.



අදියර 4

(බෙල්ල කරකැවීම)

- බුස්ම පහළට හෙලමින් නිකට පපුව මත ස්ථරී වන සේ හිස ඉදිරියට නවන්න.
- බුස්ම ඉහළට ගනිමින් දක්ෂීණාවර්තව හිස සෙමෙන් කරකුවන්න.
- පහළට එන විට බුස්ම පහළට හෙලන්න.
- හිස සම්පූර්ණයෙන්ම කරකුවන්න.
- තැවත හිස පෙර ලෙසම වාමාවර්තව කරකුවන්න.
- මෙම අභ්‍යාසය තෙවරක් කරන්න.



සටහන

- හැකි තරම් යුරට හිස වලනය කරන්න පීඩිනය වැඩි තොකරන්න.
- උරහිස සැහැල්ලුවෙන් ස්ථාවරව තබා ගන්න.
- බෙල්ලෙහි මාංග පේශීන් හා සන්ධි ඇදීම සහ ලිහිල්වීම දැනෙන්නට භරින්න.
- මෙය පුළුවක් මත වාඩි වී සිටියදී ද පුහුණු කළ හැක.
- බෙල්ලේ වේදනව ඇති අයට මෙම ව්‍යායමය සැහැල්ලුවෙන් සිදු කළ හැකිය. විශේෂයෙන් හිස පිටුපසට ගෙන යාමේදී වැඩි පීඩිනයකින් තොරව සිදු කරන්න.
- ගැඩි ගෙල වංශදානය අධි රුධිර පීඩිනය ඇති වැඩිහිටි පුද්ගලයින් මෙම අභ්‍යාසවලින් වැළකී සිටින්න.



උරහිස් අභ්‍යාස

අදියර 1

(උරහිස් ඇඳීම)

- පාද එකට තබාගෙන දෙඅත් දෙපසට දමා ගෝරය කෙලින් තබා ගන්න.
- දෙපසට අත් දිග හරින්න අත්ල පිටතට මුහුණ ලා තිබෙන ලෙස ඉහළට ඔසවන්න. ඒ ආකාරයටම පහළට ගේන්න.
- ඉහළට ඔසවදිදි අත හිසේහි හෝ පහළට හෙලන විට කළවා මත ස්ථාපිත නොවිය යුතු වේ.
- අත්ල ඇගිලි එක්ව විවෘතව තිබිය යුතු වේ.



අදියර 2

(උරහිස් කරකැවීම)

- කෙලින් සිට ගන්න.
- දකුණු අතේ ඇගිලි දකුණු උරහිස මත ද වම් අතේ ඇගිලි වම් උරහිස මත ද තබන්න.
- සම්පූර්ණයෙන්ම කුරකෙන සේ වැළමිට කරකවන්න.
- ඉදිරි පසින් වැළමිට එකිනෙකට ස්ථාපිත කිරීමට උත්සාහ කරන්න.
- උඩු අතට ගමන් කරන විට වැළමින් කන් ස්ථාපිත කිරීමට උත්සාහ කරන්න.
- පිටුපසට ගමන් කරන විට අත් දෙක පිටු පසට ඇදෙන සේ වළනය කරන්න.
- පහළට වැටෙන විට දෙඟැල ස්ථාපිත කිරීමට උත්සාහ කරන්න.
- එම ක්‍රියා පිළිවෙළට වාමාවර්තව කරන්න.



ප්‍රතිච්‍රිත

- මෙම පුහුණුවෙන් උරහිසේහි අස්ථි මාංග ජේඩි හා ස්නෑට් නිරෝගී කරයි.
- මෙය ගැඹු ගෙල, වංගදානය හා සිර වූ උරහිස් සහිත අයට ඉතා ප්‍රයෝග්‍යනවන් වේ.

දෙඳඟල අහභාස

- අඩි දෙක තුනක් ඇතින් සිටින ලෙස දෙපා තබාගන්න.
- අත් පපුව දක්වා ඔසවා එකිනෙකට මුහුණලා අත්ල සිටින සේ සමාන්තරව තබාගන්න.
- ඩුස්ම පහළට හෙලමින් දකුණු අත්ල වම උරහිස ස්ථරීය වන සේ ගෝරය වම පසට කරකවන්න ඩුස්ම ඉහළට ගනිමින් නැවත අත් ඉදිරියට ගෙන එන්න.
- නැවත ඩුස්ම පහළ හෙලමින් වම අත්ල දකුණු උරහිස ස්ථරීය වන සේ ගෝරය දකුණු පසට කරකවන්න ඩුස්ම ඉහළට ගනිමින් අත් ඉදිරියට ගෙන එන්න.
- මෙම ව්‍යායාමය තෙවරක් කරන්න.



සටහන

- සාමාන්‍ය ඩුස්ම සමග සෙමින් අහභාසයේ යෙදෙන්න.
- භද්‍යත් රෝගීන් සැලකිල්ලෙන් මෙම ව්‍යායාමය සිදු කරන්න.
- දැඩි කොන්දේ වේදනාව ඇති අය උදර ගලාකර්මයකින් පසු හා මසප් දිනවලදී මෙම ව්‍යායාමයෙන් වැළඳී සිටින්න.
-

දූෂ්‍යහිස අහභාස

- ඩුස්ම ඉහළට ගනිමින් අත්ල පහළට සිටින සේ හරවා උරහිස් දක්වා දේ අත් ඉදිරියට දිගු කරන්න.
- ඩුස්ම පහළට හෙලමින් වාචි වීමට සූදානම වන සේ දූෂ්‍යහිස්වලින් නැවෙමින් ගෝරය පහළට ගෙන එන්න.
- අවසානයේදී දේ අත් සහ කළවා සමාන්තරව පිහිටිය යුතුයි.
- ඩුස්ම ඉහළට ගනිමින් ගෝරය කෙලින් කරන්න.
- ඩුස්ම පහළට හෙලමින් දැන් පහළට රැගෙන එන්න.
- මෙම අහභාසය තෙවරක් කරන්න.
-



ප්‍රතිඵල

- දූෂ්‍යහිස් සහ උකුල් සන්ධි ගක්තිමත් කරයි.
- ආතරයිටස් රෝගී තත්ත්වයෙන් පෙළෙසි නම් මෙම ව්‍යායාමයෙන් වළුකින්න.

යෝගාසන

තාඩාසන

තාඩා යනු තල් සේ හෝ කන්ද වේ. මෙම ආසනය සමබරතාවය හා ස්ථාවරත්වය උගෙන්වන අතර සියලුම සිටගෙන සිටීමේ ආසන සඳහා මූලික පදනම වේ.

පියවර

- පාද අගල් දෙකක් පමණ ඇතට සිටින සේ හිට ගන්න.
- දේ අත් ඇගිලි එකට බැඳ මැණික් කුවුව පිටතට සිටින සේ තබා ගන්න. දැන් ඩුස්ම ඉහළට ගෙන දේ අත් ඉහළට මසවන්න.
- උරහිස් සමග එක කෙලින් පිහිටන සේ අත් ඉහළට මසවන්න.
- විළුණ පොලොවෙහි ස්පර්ශ නොවන සේ ඉහළට මසවා ඇගිලි තුළු මතින් සමබරව සිටගන්න. එලෙස තත්පර 10 - 15 ත් අතර කාලය ක් මෙම ඉරියවෙහිම රැඳෙන්න.
- එකිනෙක බැඳී ඇගිලි නිධනස් කර දේ අත්ලට සාමාන්තර වන සේ දේ අත් පහළට රැගෙන සිටගෙන සිටීමේ ඉරියවිවටම පැමිණෙන්න.



ප්‍රතිච්චු

- මෙම අහාසයතුලින් ගිරිරයේ සමබරතාවය පවත්වා ගනී. එසේම කශේරුකා ස්නායුවල ඇති සිරවීම් පිරිසිදු කරයි. වැරදි ඉරියවි නිවැරදි කරයි.
- යම් වයසක් දක්වා උස වැඩි කිරීමට උපකාරී වේ.

සැලකිය යුතු කරණු

- උගු හදවත් රෝග, නහර ගැට ගැසීමේ රෝග සහ කැරකැවිල්ල ඇති පුද්ගලයින් මෙම අහාසයයේදී ඇගිලි තුළු මතින් සිටැනීමෙන් වළකින්න.

වත්‍යාසන

පියවර

- පාද අගල් දෙකක් පමණ ඇතට සිටින සේ සිට ගන්න.
- ඉදිරියේ ඇති එක් ලක්ෂයකට අවධානය යොමු කරන්න.
- ඩුස්ම පහළට හෙලමින් දකුණු කකුල තවා වම් කළවය ඇතුලට වන සේ තබන්න. දකුණු විළුණ ඉකිලියේ ස්පර්ශ විය යුතුයි.
- ඩුස්ම ඉහළට ගතීමින් අත් ඉහළට මිසවා දේ අත්ල එකිනෙකට එක් කරන්න.
- මෙම ඉරියවිවෙන් තත්පර 10 - 30 අතර කාලයක් සිටිමින් සාමනාය ලෙසට ඩුස්ම ගන්න.
- ඩුස්ම පහළට හෙලමින් දේ අත් සහ දකුණු කකුල පහළට ගෙන එන්න
- සැහැල්ලුවේ තැවත මෙම ආසනය වම් කකළෙන් දු ප්‍රගුණ කරන්න.



ප්‍රතිඵ්‍යුතු

- ස්නායු මාංශ පේශී සම්බන්ධිකරණය, සම්බරතාවය පවත්වා ගැනීම, දරා ගැනීමේ හැකියාව, සාවධාන්‍යව වර්ධනය කිරීමට බෙහෙවින් උපකාරී වේ.
- මෙය පාද වල මාංශපේශී ගක්තිමත් කරන අතර තාරුණ්‍යවල රැකදෙයි.

සැලකිය යුතු කරණු

- ආතරයිටස්, කැරකැවිල්ල හා අධික ස්ථූලතාවය ඇති ප්‍රද්‍රේගලයින් මෙම ව්‍යායමයෙන් ප්‍රගුණ කිරීමෙන් වළකින්න.

පාද හස්තාසනය

පාද යනු කකළේ, හස්ත යනු අත්, ඒ නිසා පාද හස්තාසනය යනු අත්ල පාද දෙසට දිගු කිරීමයි. මෙය උච්චාසන ලෙසද හඳුන්වනු ලැබේ.

පියවර

- පාද අගල් දෙකක් ඇතින් වන සේ තබා ගෙන කෙලින් සිට ගන්න.
- සෙමින් පුස්ම ඉහළට ගනිමින් අත් ඉහළට ඔසවන්න.
- ඉණ පුදේශයෙන් ගරිරය ඉහළට අදින්න.
- පුස්ම පහළට හෙලමින් දෙඅශ්ල පොලොවට සමාන්තරව පිහිටන ලෙස ඉදිරියට නැමෙන්න.
- පුස්ම පහළට හෙලමින් සම්පූර්ණයෙන් අත්ල පොලොව මත ස්ථාපිත වන සේ ඉදිරියට නැමෙන්න.
- මෙම ඉරියව්ව තත්පර 10 - 30 අතර පවත්වා ගන්න.
- කොන්දේ වේදනාවෙන් පෙළෙන අය තමාට හැකි ප්‍රමාණයට පමණක් නැමෙන්න.
- පුස්ම ඉහළට ගනිමින්, ගරිරය කෙලින් කර දේ අත් ඉහළට ඔසවන්න.
- පුස්ම පහළට හෙලමින් දේ අත් පහළ දීමා පළමු ඉරියව්වට පැමිණ සැහැල්ලු වන්න.
- තාචාසනයට පැමිණ සැහැල්ලු වන්න.

ප්‍රතිච්‍රිති

- කශේරුකාව නම්‍යකිලි කරන අතර ආහාර දිර්වීම පහසු කරයි. මල බද්ධය සහ ඔසජ් වේදනා වළකයි.

සැලකිමිමත් විය යුතු කරනු

- හඳුය රෝග, කොන්දේ වේදනා, උදර පුදාහ, හර්නියා, තුවාල, අධි මයෝපියාව, කුරකිල්ල සහිත සුද්ධලයින් සහ ගැබීනි කාන්තාවන් මෙම ව්‍යායාමයෙන් වළකින්න.



අර්ධ වකුසනය

අර්ධ යනු භාගයයි. වකු යනු රෝදයයි. මෙම ඉරියවිවේදී ගේරය අර්ධ රෝදයක හැඩය ගත.. එම නිසා මෙය අර්ධ වකුසනය ලෙස හඳුන්වයි.

පියවර

- කොන්දට ආධාරකයන් වන සේ ඇගිලි ඉදිරියට සිටින ලෙස හෝ පහළට සිටින ලෙස දේ අත් ඉණ මත තබා ගන්න.
- බෙල්ලේ මාන පේශීන් ඇදීමකට ලක්වන සේ හිස පසුපසට නමන්න.
- බුස්ම ඉහළට ගනිමින් කරී ප්‍රදේශයෙන් පිටුපසට නැමෙන්න; බුස්ම පහළට හෙලා සැහැල්ලු වන්න.
- මෙම ඉරියවිවන් සාමාන්‍ය අසුරින් බුස්ම ගනිමින් තත්පර 10 - 30 අතර කාලයක් රැදෙන්න.
- බුස්ම ඉහළට ගනිමින් සෙමින් කෙලින් සිට ගන්න.

ප්‍රතිච්චල

- අර්ධ වකුසනය, කොඳු ඇට පේශීයෙහි ස්ථාපු ගක්තිමත කිරීමට සහ කොඳු ඇට පෙළ නම්‍යිලි කිරීමට උපකාරී වේ.
- බෙල්ලේහි මාන පේශීය ගක්තිමත් කරන අතර ග්වසන ධාරිතාවය වර්ධනය කරයි.



සැලකිය යුතු කරණු

- ක්ලාන්තගතිය හෝ කැරකැවිල්ල සැදීමේ ප්‍රවනතාවය ඇති පුද්ගලයින් මෙම ඉරියවිව පුගුණ කිරීමෙන් වළකින්න.
- අධි රුධිර පිබනය ඇති පුද්ගලයින් ප්‍රවේෂමිකාරීව මෙම ඉරියවිව පුගුණ කරන්න.

ත්‍රිකෝෂණාසන

ත්‍රි යනු තුනයි. කෝණ යනු කොන් වේ. මෙම ආසනයේ දැක්වෙන ආකාරයට බඳ සහ අත්වලින් පාද තුනක ත්‍රිකෝෂණයක් සාදයි. මේ නිසා මෙය ත්‍රිකෝෂණාසනය ලෙස හැඳින්විය හැකිය.

පියවර

- පාද ඇතින් තබා පහසුවෙන් සිට ගන්න.
- දෙ අත් තිරස් අතට දෙපසට දිගු කරන්න.
- ඩුස්ම පහළට හෙලමින් දකුණු අත දකුණු පාදයේ පිටුපස ස්ථාපිත වන සේ තබා දකුණු පසට තැමෙන්න.
- වම් අත දකුණු අතට සෑපුෂ්ච සිටින ලෙස ඉහළට ඔසවන්න.
- වම් අත්ල ඉදිරි පසට සිටින සේ තබා හරවන්න.
- ඔබගේ තිස හරවා වම් අතේ මැද ඇතිල්ල දෙස බලන්න.
- සාමාන්‍ය ලෙස ඩුස්ම ගනීමින් මෙම ඉරියවිවෙන් තත්පර 10 - 30 පමණ කාලයක් රඳේන්න.
- ඩුස්ම ඉහළට ගනීමින් සෙමෙන් ගරීරය කෙලින් කරන්න.
- මෙම ව්‍යායාමය වම් පසටද සිදු කරන්න.



ප්‍රතිච්චිල්

- පැතලි පාද ඇතිවීම වළකයි.
- කළවා, කෙනේඛ සහ ඉණ ප්‍රමේශයේ මාංග පේශීන් ගක්තිමත් කරයි.
- කශේරුකා නමායිලි කර පෙනහඑ ධරිතාවය වර්ධනය කරයි



සැලකිය යුතු කරනු

- ක්ලාන්තගතිය හෝ කැරකැවීල්ල සැදීමේ ප්‍රවනතාවය ඇති ප්‍රද්ගලයින් මෙම ඉරියවිව ප්‍රගුණ කිරීමෙන් වළකින්න.
- ප්‍රමාණය ඉක්මවා ගරීරය ඇදුමකට ලක් කරමින් මෙම ව්‍යායාමයෙහි නොයෙදෙන්න.
- පාද ස්ථාපිත කිරීමට නොහැකිනම් දණහිස දක්වා පමණක් ස්ථාපිත කරන්න.

හඳුසිනය

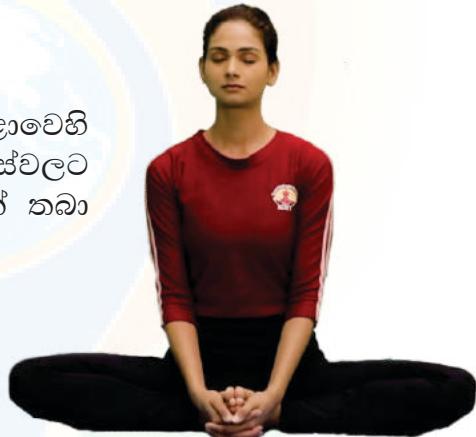
හද යනු ස්ථාවර නොහොත් සුහ වේ.

පියවර

- සංස්ක්‍රීත වාචි වී පාද ඉදිරියට දිගු කරන්න.
- අත් ඉණ දෙපසට වන සේ අත්ල පොලොට මත තබන්න. මෙය දැන්ඩාසන වේ.
- යටි පතුල් එකිනෙකට ස්පර්ශ වන සේ තබා ගන්න.
- හුස්ම පහළට හෙලමින්, දෙඅත් ඇගිලි එකට බැඳී, පාද අගිලි මත තබා, යටි පතුල් ඉකිලි ප්‍රදේශයේ ස්පර්ශ වන සේ පාද නවන්න.

සටහන

- එබේ කළවා ප්‍රදේශය පොලොවෙහි ස්පර්ශ නොවේ නම් දැන්හිස්වලට ආධාරකයක් ලෙස කොට්ටයක් තබා ගන්න.
- මෙය අවසාන ඉරියවිවයි.
- මෙලෙස මද වේලාවක් සිටින්න.



ප්‍රතිඵ්‍යුතු

- ඇරිරය ගක්තිමත්ව සහ මනස ස්ථාවරව තබා ගැනීමට ප්‍රයෝග්‍යනවත් වේ.
- දැන්හිස් හා උකුල් සන්ධි සෞඛ්‍යය සම්පන්නව තබා ගැනීමට උපකාරී වේ.
- දැන්හිස් වේදනා සමනය කිරීමට උපකාරී වේ.
- උදර ඉන්දියෙන් මත ක්‍රියා කරන අතර ඒවා ලිහිල් කර උදරයේ ආත්මිය සැහැල්ල කරයි.

සැලකිය යුතු කරණු

- උගු ආතරයිස් හා කොන්දේ වේදනාව සහිත රෝගීන් මෙම ව්‍යායමය කිරීමෙන් වළකින්න.

විජ්‍යාසන

මෙය භාවනායේගේ ඉරියවිවක් ලෙස හැදින්වීය හැකි වේ. මෙම ඉරියවිවෙන් සිටින විට අවසාන අවස්ථාවේ දෙනෙන් වසා ගතිමත් පුදුණ කළ හැක.

පියවර

- සෘජ්‍යව වාචි වී පාද ඉදිරියට දිගු කරන්න. අත් ඉණ දෙපසට තබා ඇගිලි ඉදිරිපසට සිටින ලෙස අත්ල පොලොව මත තබන්න.
- දකුණු පාදය දැන්හිසින් පිටුපසට වන සේ නවා, දකුණු පතුල දකුණු තවිටම යටින් තබන්න.
- එලෙසම වම් පාදය දැන්හිසින් පිටුපසට වන සේ නවා, වම් පතුල වම් තවිටම යටින් තබන්න.
- පාද දෙකෙහි මාපට ඇගිලි එකක් මත අනෙක පිහිටන සේ තබා ගන්න.
- පාද දෙකෙහි විශ්‍රාඩ අතර ඇති දුර තවිටම දෙක අතර ඇති දුරට සමාන විය යුතුය.
- දෙඅත් පිළිවෙළින් දැන්හිස් මත තබා ගන්න.
- කොන්ද කෙළින් තබා ගෙන ඉදිරි පස බලන්න. නැතහොත් දැස් පියා ගන්න.
- පළමු ඉරියවිවට නැවත පැමිණෙන විට දකුණු පසට මදක් ඉදිරියට නැවෙමින් වම් පාදය දිග හරින්න.
- පෙර ලෙසම දකුණු පාදයද දිග ගැර පළමු ඉරියවිවට නැවත පැමිණෙන්න.

ප්‍රතිඵල

- මෙම ආසනය කළවාවල සහ කෙන්ඩාවල මාංග පේශීන් ගක්තිමත් කරයි.
- මෙම ආසනය ආහාර දිරීමේ පහසු කරයි.
- මෙම ව්‍යායමය කොන්දට ගක්තිමත් පදනමක් සපයන අතර කොන්ද සෘජ්‍යව තබා ගැනීමට උපකාරී වේ.

සැලකිය යුතු කරණු

- අර්ගස් රෝගීන් මෙම ව්‍යායාමයෙන් වැළකිය යුතුයි.
- දැන්හිස් සහ වළපුකර වේදනාවෙන් පෙළෙන අය මෙම ව්‍යායාමයෙන් වැළකිය යුතුයි .



අර්ධ උස්ත්‍රාසනය

ලතු යනු ඔවුවාය මෙම ආසනයේ අවසාන අවස්ථාව ඔවුවාගේ මොල්ලිය ආකාරයක් ගනී. මෙහිදී මෙම ආසනයේ මුල් ආකාරය පමණක් ප්‍රගුණ කරයි.

පියවර

- විශ්‍රාම ආසනයේ හිඳගන්න.
- දැන්චාසනයට පැමිණෙන්න.
- දෙපා නවා විළුඩ මත හිඳ ගන්න.
- කළවා එකිනෙකට සම්ප්‍රව තබා ගෙන දෙපා වල මාපට ඇගිලි එකිනෙක ස්ථ්‍රාප්‍ර වන සේ තබා ගන්න.
- දෙ අත් දණහිස මත තබා ගන්න.
- හිස සහ කොන්ද සාම්පූර්ණ සිටින ලෙස තබා ගන්න.
- මෙය ව්‍යුෂාසනයයි.
- දැන්හිස් මත සිට ගන්න.
- ඇගිලි පහළට සිටින සේ ඉණ මත දෙ අත් තබා ගන්න.
- උරහිස් සහ වැළම්ට සමාන්තර වන සේ තබා ගන්න.
- හිස පිටුපසට තවා බෙල්ලේ මාංග පේශීන් ඇදීමකට ලක් කරන්න; ඩුස්ම ඉහළට ගෙන බඳ ප්‍රදේශයෙන් හැකි පමණ පසුපසට නැමෙන්න. ඩුස්ම පහළට හෙලමින් සැහැල්ලු වන්න.
- කළවා පොලොට ලම්භකට සිටින සේ තබා ගන්න.
- සාමාන්‍ය ලෙස ඩුස්ම ගනීමින් මෙම ඉරියවිවෙන් තත්පර 10 - 30 පමණ කාලයක් රැඳෙන්න.
- ඩුස්ම ඉහළට ගනීමින් ව්‍යුෂාසනයට පැමිණෙන්න.
- විශ්‍රාම ආසනයෙන් සැහැල්ලු වන්න.



ප්‍රතිච්‍රිත පිළිබඳ පිළිබඳ පිළිබඳ

- මෙය බෙල්ලේ සහ කොන්දේහි මාංග පේශීන් ශක්තිමත් කිරීමට උපකාරී වේ.
- මල බද්ධය හා කොන්දේ අමාරුව සමනාය කරයි.
- හිසට සහ හදවතේ රැයිර සංසරණය වර්ධනය කරයි.
- හදවත් රෝගීන් සඳහා ඉතා ප්‍රශේර්තනවත් අභ්‍යාසයක් වන නමුත් ප්‍රවේෂම් සහගතව ප්‍රගුණ කර යුතුය.

සැලකිය යුතු කරනු

- හර්නියා, උදරානුගත තුවාල, ආතරයිටිස්, කුරකැවිල්ල ඇති රෝගීන් සහ ගැබැනි මාතාවන් මෙම අභ්‍යාසය කිරීමෙන් වළකින්න.

උතුසනය

උතු යනු ඔටුවාය. මෙම ඉරියවිව ඔටුවකුගේ ඉරියවිවට සමාන වන බැවින් එසේ හඳුන්වයි.

පියවර

- පොලොව මත දණ ගසා ගන්න. පාදයේ ඇගිලි පසුපසට දිගු වන සේ කලවා සහ පාද එක ලග තබා ගන්න.
- දණහිස් දෙක සහ පාද දෙක අතර දුර අඩියක් පමණ සිටින සේ තබා දණහිස් මත සිට ගන්න.
- පුස්ම ඉහළට ගනීමින් පසුපසට නැමෙන්න.
- පිටුපසට නැවෙන විට බෙල්ල තොගැස්සෙන සේ නැමීමට ප්‍රධාන කාරී වන්න.
- පුස්ම පහළට හෙළමින් දකුණු අත්ල දකුණු විශ්‍රාෂි මතත් වම් අත්ල වම් විශ්‍රාෂි මතත් තබන්න.
- අවසාන ඉරියවිවේදී කලවා පොලොවට කෙළින් සිටින සේ පිහිටු ඇති අතර හිස පිටුපසට නැවේ ඇතු.
- ගිරිරයේ බර අත්වලින් සහ පාදවලින් සම ලෙස දරා සිටිය යුතුයි.

ප්‍රතිච්‍රිති

- අක්ෂ දුබලතාවයන්ට ඉතාම ප්‍රයෝගනවත් වේ.
- මෙය කොන්දේ සහ බෙල්ලේ වේදනාවන්ට ඉතා යෝගා වේ.
- උකුල සහ උදර ප්‍රදේශයේ අනවකා මේදය ඉවත් කිරීමට උපකාරී වේ.
- ආහාර පීරණ ගැටළු සඳහා උපකාරී වේ.

සැලකිය යුතු කරණු

- අධි රුධිර පීඩනය හා හෘද රෝග, හර්නියාවලින් පීඩා විදින්නන් මෙම ව්‍යායාමයෙන් වළුතින්න.



සයසකාසන

සයසක යනු භාවා වේ.

පියවර

- ව්‍යුසනයෙන් වාඩි වෙන්න.
- දැනහිස් දෙක ඇත් කර මහපට ඇගිලි එකට ස්ථාපිත වන සේ තබා ගන්න.
- අත්ල සහ දැනහිස් අතර ඉදිරියෙන් තබා ගන්න.
- ඉදිරියට නැමි නිකට පොලොට මත තබන්න.
- අත් සමාන්තරව තබා ගන්න.
- ඉදිරිය බලා මෙම ඉරියට වෙන් යදෙන්න.
- භුස්ම ඉහළට ගනීමින් කෙළින් වන්න.
- භුස්ම පහළට හෙළමින් ව්‍යුසනයට පැමිණෙන්න.
- පාද ඉදිරියට දිගුකරමින් විශ්‍යාමසනයට පැමිණෙන්න.

ප්‍රතිඵලීල

- මෙය ආතතිය හා කෝපය ආදි සමනය කිරීමට ප්‍රයෝගනවත් වේ.
- මින් ප්‍රතිඵලන ඉන්දියන් ගක්තිමත් කරන අතර මල බද්ධය සමනය කරයි ආහාර ජීරණය වර්ධනය කරන අතර කොන්දේ වේදනා සමනය කරයි.

සැලකිය යුතු කරණු

- තදබල ලෙස ලෙස කොන්දේ වේදනා සහිත රෝගීන් මෙම ව්‍යායාමයෙන් වැළකිය යුතුයි.
- ඔස්ටියෝ ආතරයිට්ස් රෝගීන් මෙම ව්‍යායාමය ඉතා සැලකිල්ලෙන් ප්‍රවේෂමිකාරීව සිදුකළ යුතු අතර ව්‍යුසනයෙන් වැළකිය යුතුය.
- අධි රුධිර පීඩනය සහිත රෝගීන් මෙම ව්‍යායාමයෙන් වැළකිය යුතුය.



උරිධින මණ්ඩිකාසනය

උරිධින යනු සාපු. මණ්ඩික යනු ගෙමිබාය. මෙහි අවසාන ඉරියව්ව සාපුව සිටින ගෙමිබෙකුගේ ආකාරයක් ගන්නා අතර එම නිසා මෙම භාවිතා වේ. මෙම ආසනයේදී හිස වැළැම්වලින් ස්ථරීය කරයි.

පියවර

- ව්‍යුහනයෙන් හිද ගන්න.
- දැනහිස් පළල් කර පාදයෙහි මාපට ඇගිලි එකට ස්ථරීය වන සේ තබා ගන්න.
- දකුණු අත ඉහළට ඔසවා නවන්න. අනතුරුව එය දකුණු උරහිසට ඉහළින් පිටුපසට ගෙන අත්ල වම් උරහිසට පහළින් තබා ගන්න.
- ඒ ආකාරයෙන්ම වම් අත ඉහළට ඔසවා නවන්න. අනතුරුව එය වම් උරහිසට ඉහළින් පිටුපසට ගෙන අත්ල දකුණු උරහිසට පහළින් තබා ගන්න.
- මෙම ඉරියවිවෙන් මද වේලාවක් රදී සිට සෙමෙන් දකුණු සහ වම් උරහිසෙන් දේ අත් ඉවත් කරන්න. අනතුරුව දැනහිස් කෙළින් තබා ගනීමින් ව්‍යුහනයට පැමිණෙන්න.

ප්‍රතිච්චිතය

- මෙම ව්‍යුහය කොන්දේ සහ ගැබී ගෙල වේදනාවලට ඉතා ප්‍රයෝග්‍යනවත් වේ.
- මෙය ක්‍රමානුකූලව පුස්ම ගැනීම පහසු කරන අතර පෙනහඹ්වල ක්‍රියාකාරීත්වය වර්ධනය කිරීමට උපකාරී වේ.

සැලකිය යුතු කරනු

- දැනහිස් සන්ධි වේදනාව අධික රෝගීන් මෙම ව්‍යුහයෙන් වැළකිය යුතුයි.



වතුසන

වතු යනු ඇමරුණු යන්නයි. මම ආසනයේදී කශේරුකාව ඇමරිමකට ලක් කරන අතර මෙහි ක්‍රියාකාරීත්වය ප්‍රත්‍රිත්වන ප්‍රථිඵල ලබා දෙයි.

පියවර

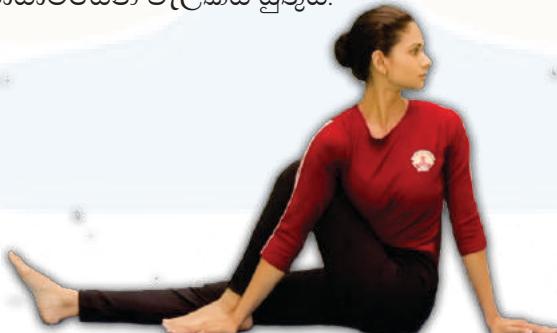
- දණ්ඩාසනයට හිද ගන්න.
- දකුණු පාදය තවා වම් දණහිසෙහි දකුණු පසින් තබා ගන්න.
- භූස්ම පහළට හෙලමින් දකුණු පසට සිරුර අඩරවන්න.
- වම් අත්ල දණහිස වටා යටා අත්ලෙන් දකුණු කකුලේ මහපට ඇගිල්ල ස්පර්ශ කරන්න. නැතිනම් වම් පතුල අසල දකුණු අත්ල තබන්න.
- දකුණු අත නැවත ගෙන කොන්ද සෘජුව තබාගෙන අත්ල පොලොව මත තබන්න. සාමාන්‍ය ලෙස භූස්ම ගනිමින් මෙම ඉරියවිවෙන් තත්පර 10 - 30 පමණ කාලයක් රැදෙන්න.
- භූස්ම පිට කරමින් අත් ඉවත් කර සැහැල්ල වන්න.
- මෙම ව්‍යායාමය මේ ආකර්ෂණයට වම් පසටත් කරන්න.

ප්‍රතිච්ඡල

- මෙම ව්‍යායාමය කශේරුකාවේ නම්‍යයිලිභාවයට ඉතා ප්‍රයෝග්‍යනවත් වේ.
- මළබද්ධය සහ අතීසාරය වළකා ගැනීම සඳහා උපකාරී වේ.
- මෙය අගනායායය උත්තේත්තනය කරන අතර දියවැඩියාව පාලනයට උපකාරී වේ.

සැලකිය යුතු කරගතු

- තදබල ලෙස ලෙස කොන්දේ වේදනාව, කශේරුකාව ආක්‍රිත රෝග, උදරාක්‍රිත ගල්‍යකර්ම වලට භාර්තනය වූ රෝගීන් සහ ඔසජ් සමයේ සිටින මෙම ව්‍යායාමයෙන් වැළකිය යුතුයි.



මකරාසන

සංස්කෘත භාෂාවෙන් මකර යනු කිහිලා වේ මෙම ආසනයේදී ගෝරය කිහිලෙකුට සමාන වේ

පියවර

- පාද පිටතට පිහිටන ලෙස දිගු කර මදක් ඇත් වන සේ තබාගෙන උදරය මත දිගා වන්න.
- දැන් වැළම්වෙන් නවා දකුණු අත්ල වම් අත්ල මත තබාගන්න.
- නළල අත්ල මත තබා ගන්න.
- දෙනෙන් වසාගන්න. මෙය මකරාසනයයි.
- මෙම ආසනය, සියලුම දිගාවේ කරන ආසන වලදී සැහැල්ලුම්ව පූජුණු කරයි.

ප්‍රතිච්ඡල

- කොන්දේ පහළ පුද්ගය සැහැල්ලු කිරීම සිදුකරයි.
- කොන්ද ආසුන රෝග සමනයට උපකාරී වේ.
- සියලුම විකලාංග රෝග නිරදේශීත වේ.
- ආතතිය සමනයට නිරදේශීත වේ.

සැලකිය යුතු කරණු

- අඩු රැකිර පිඩිනය, උගු හදවත් රෝග ඇති පුද්ගලයින් සහ ගැලීනි කාන්තාවන් මෙම අභ්‍යන්තරයෙන් වළකින්න.



භූජන්ග ආසන

භූජනාංග යනු සර්පයා හෝ නාගයායි. මෙම ආසනයේදී ගරීරය නාගයෙකුගේ පෙණයක් ලෙස ඉහළට එසවේ.

පියවර

- උදරය මත දිගා වී ඔබගේ අත් මත හිස තබා සිරුර සැහැල්ලු කර ගන්න.
- දෙපා එකට එකතු කර තබා දේ අත්දිගහරින්න.
- නළල පොලට මත ස්පර්ශ වන සේ තබා ගන්න.
- දැන් ඔබගේ දේ අත් සිරුර දෙපසට වන සේ තබා ගන්න; අත්ල සහ වැළම්ට පොලට ස්පර්ශ වන ලෙස තබා ගන්න.
- සෙමෙන් පුස්ම ඉහළට ගනිමින් නිකට සහ පුපු පුදේශය නාහිය පුදේශය දක්වා ඉහළට ඔසවන්න.
- මෙසේ පහසුවෙන් සිටින්න.
- මෙය සරල භූජනාංගාසනය වේ.
- නැවත පහළට පැමිණ නළල පොලට මත ස්පර්ශ වන සේ තබා ගන්න.
- ඔබේ අත්ල පුපු පුදේශය දෙපස තබා වැළම්ටෙන් ඉහළට එසවන්න.
- පුස්ම ඉහළට ගනිමින් නිකට පුපුව නාහිය පුදේශය දක්වා ගරීරය ඉහළට ඔසවන්න.
- මෙය භූජනාංගාසනයයි.
- පුස්ම පහළට හෙලමින් නළල පොලට මත ස්පර්ශ වන සේ තබන්න. අනතුරුව දෙඅත්ල එකිනක මත තබා ඒ මත නළල ස්පර්ශ කරන්න. පාද ඇත් කර ගරීරය සැහැල්ලු කර ගන්න.



සටහන

- ගරීරයේ බර කශේරුවට නොදැනෙන සේ පාද ස්ථාවරව තබා ගන්න

ප්‍රතිච්චිතය

- ආතතිය පාලනය කිරීමට මෙම ආසනය සුදුසු වේ.
- මෙය උදර මේදය අඩු කරන අතර මළබධය මරුධනය කරයි.
- මෙම අභ්‍යන්තරය කොන්ද ආබාධ සහ ස්වෘතනාල ආබාධ අවම කරයි.

සඡුලකිය යුතු කරණය

- උදර ගළාකර්ම වලට ලක්වූ අය ගළාකර්මයෙන් මාස 2 - 3ත් අතර කාලයක් යනාතෙක් මෙම ආසනය පුරුණ නොකළ යුතුයි.
- හර්නියා හෝ තුවාල සහිත රොගින් මෙම ආසනය පුරුණ නොකළ යුතුයි.

සැපුහාසබන

පියවර

- මකරාසනයෙන් උදිරය මත හාන්සි වන්න.
- නිකට පොලාව මත තබා අත්ල උඩු අතට සිටින සේ දේ අත් ගෙරිරය දෙපස තබා ගන්න.
- බුස්ම ඉහළට ගන්න; අත්ල උඩු අතට තබා ගන්න. බුස්ම ඉහළට ගන්න; දෙපා දණහිස් නොනමා හැකිතරම් ඉහළට ඔසවන්න.
- ගෙරිරය පොලාවෙන් ඉහළට එසවීමට පහසු වන සේ දෙපා සහ දේ අත් හොඳින් දිගහරින්න.
- සාමාන්‍ය ලෙස බුස්ම ගනිමින් මෙම ඉරියවිවෙන් තත්පර 10 - 20 පමණ කාලයක් යදෙන්න.
- බුස්ම පහළ හෙලන්න; දෙපා පොලට දෙසට පහළට ගෙන එන්න.
- මකාරසනයෙන් තත්පර කිහිපයක් සැහැල්ල වන්න.

සටහන

- මෙම ආසනයේදී දණහිස් එකට ස්ථාපිත වන සේ ද තට්ටම් එකිනෙකට ස්ථාපිත වන සේ ද තබා ගත හැකිතරම් සුදුසු වේ මෙම ආසනය බුජනාග ආසනයෙන් සිදු කළ හැකි නම් වඩාත් සුදුසු වේ

ප්‍රතිච්චිල



- සයටිකාව සහ කොන්දේ වේදනා අවම කිරීමට උපකාරී වේ.
- උකුලේ සහ වකුගඩු ආශ්‍රිත මාංශෙහි ගක්තිමත් කරයි.
- කලවා වල සහ තට්ටම් ප්‍රධේශයේ මෙද දහනය කරන අතර බර සමබරව පවත්වාගෙන යාමට උපකාරී වේ.
- උදිර ඉන්දියයන්ට ආහාර දිරවීම සඳහා උපකාරී වේ.

සැලෙකිය යුතු කරණු

- හදවත් රෝගීන් මෙම ඉරියවිවෙන් වළකින්න. දැඩි කොන්දේ ආබාධ වලින් පෙළන අය ප්‍රවේශමිකාරී වන්න.
- අධි රැඹිර පීඩනය, පෙළ්ටීතුවාල සහිත හා හර්නියා රෝගීන් මෙම ඉරියවිවෙන් වළකින්න.

සේතුබන්ධාසන

සේතුබන්ධ යනු පාලමක් එකට එකතු වන ආකාරයයි. මෙම ආසනයේදී ගේරය පාලමක ස්වරූප ගතිය මෙය කටුස්ථානාසනය ලෙසද හැඳින්වේ

පියවර

- දෙපා දණහිසින් නවා යටි පත්‍රල් තට්ටම අසලට රැගෙන එන්න.
- වළුලුකර තදින් අල්ලා ගතිමින් දෙපා සහ දණහිස් සමාන්තර රේඛාවක තබා ගන්න.
- සෙමෙන් ඩුස්ම ඉහළට ගතිමින් තට්ටම සහ බඳ ප්‍රදේශයෙන් ඉහළට හැකි පමණ පාලමක් සේ එස්වෙන්න.
- සාමාන්‍ය ලෙස ඩුස්ම ගතිමින් මෙම ඉරියවිවෙන් තත්පර 10 - 30 පමණ කාලයක් රැදෙන්න.
- අවසාන ඉරියවිවෙදී උරහිස් සහ හිස පොලොට මත තිබිය යුතුය.

සටහන

- අවසාන ඉරියවිවෙදී හිස සහ උරහිස් පොලොට ස්පර්ශ වන සේ තිබිය යුතුයි
- අවශ්‍ය නම් අවසාන ඉරියවිවෙදී ඔබේ ඉණ මත දේ අත් තබා ගේරයට ආධාර විය හැක

ප්‍රතිඵ්‍යුතු

- මානසික අවපිඩනය සහ ආතතිය සමනය කරන අතර කොන්දේ මාංගලේජි ගක්තිමත් කරයි.
- උදර ඉන්දියයන් ඇදීමකට ලක්කිරීම, ආහාර ජීරණය වර්ධනය කිරීම හා මල බද්ධය සමනය කිරීමට උපකාරී වේ.

සැලකිය යුතු කරණු

- තුවාල හා හර්තියා රෝගීන් සහ අවසන් සමයේ පසුවන ගැබීණි මවචුන් මෙම ආසනය ප්‍රගුණ කිරීමෙන් වළකින්න.



උව්චාන පාදාසනය

උච්චාන යන්නෙහි අර්ථය එසවීම නැතහොත් නැගිවීමයි. පාද යනු කකුල්ය. මෙම ආසනයේදී වැටිරි සිට කකුල් ඉහළට එසවීම සිදු කරයි. එම නිසා මෙම නම භාවිත කරයි

පියවර

- පාද ඇත් කර පහසු අයුරින් සිට ගන්න.
- පාද පිටතට දිගු කර පහසුවෙන් බිම වැතිරෙන්න. දැන් ගේරය දෙපසින් තබා ගත යුතුය.
- සෙමෙන් ඩුස්ම ඉහළට ගනිමින් දෙපා දණහිසෙන් නොනමා අංශක 30 කෝරයක් වන සේ ඉහළට එසවන්න.
- සාමාන්‍ය ලෙස ඩුස්ම ගනිමින් මෙම ඉරියවෙන් සිටින්න.
- ඩුස්ම පහළට හෙළමින් සෙමෙන් පාද පහළට ගෙනැවීත් පොලොව මත තබන්න.
- එය නැවත එක් වරක් කරන්න.

ප්‍රතිච්‍රිත

- මෙය නාහි ප්‍රදේශය සම්බර කරයි.
- මෙය උදර වේදනා, ත්‍රේණ අපහසුතා සහ පාවනය වැනි රෝග සමනය කරයි.
- උදර මාංශපේෂී වර්ධනය කරයි.
- පෙනහඳු ධාරිතාව සහ ග්‍රෑවසනය වර්ධනය කරයි.

සැලකිය යුතු කරණු

- අධි රුධිර ප්‍රචිනය ඇති ප්‍රදේශලයින් එක පාදයක් එක්වරකට ඔසවමින් සාමාන්‍ය ලෙස ඩුස්ම ගනිමින් මෙම ව්‍යායාමය කිරීම සුදුසු වේ.



අර්ධ හලාසන

අර්ධ යනු හාගයයි හල යනු නගුලයි මෙම ආසනය අර්ධ හලාසන යනුවෙන් හැඳින්වෙනුයේ මෙහි අවසාන ඉරියවිව ඉන්දියානු අර්ධ නගුලක ආකාරයක් ගන්න නිසාවෙනි

පියවර

- ඉහළ බලාගෙන බිම වැටිර අත්ල පොලොව ස්ථාපිත වන සේ දැක් ගැටිරය දෙපස තබා ගන්න.
- සෙමෙන් දෙපා දැණහිසෙන් නොනමා අංගක 30ක කෝණයක් වන සේ ඉහළට ඔසවන්න.
- තත්පර කිහිපයකට පසු දෙපා අංගක 60ක කෝණයක් වන සේ ඉහළට ඔසවා සිටින්න.
- තත්පර කිහිපයකට පසුව දෙපා අංගක 90ක කෝණයක් වන සේ ඉහළට ඔසවන්න. මෙය අර්ධ හලාසනයේ අවසාන ඉරියවිව වේ.
- ගැටිරසේ උරහිසේ සිට උකුල දක්වා කෙළින් පිහිටිය යුතුයි
- හැකිතාක් වේලා මෙම ඉරියවිවෙන් සිටින්න.
- නිස නො ඔසවා දෙපා සෙමෙන් පහළට ගෙනවිත් පොලට මත තබන්න.



ප්‍රතිච්�ල

- මෙම ආසනය අතීසාරය සහ මලබද්ධය සමනය සඳහා ප්‍රයෝගනවත් වේ.
- මෙම ආසනය ප්‍රගුණ කිරීම දියවැඩියාව, අර්ගස් සහ උගුර ආක්‍රිත රෝග සඳහා ප්‍රයෝගනවත් වේ.
- අධි රැඳිර පිඩිනය ඇති රෝගීන්ට මෙය උපකාරී වන අතර සැලකිලිමත්ව ප්‍රගුණ කළ යුතුය.

සැලකිය යුතු කරණු

- පහළ කොදු ප්‍රදේශයේ ආබාධ සහිත ප්‍රදේශයින් එක්වර දෙපා ඔසවින් මෙම අභ්‍යාසය නොකළ යුතුය.
- හර්තියා සහ උදුර තුවාල ඇති රෝගීන් මෙම අභ්‍යාසයෙන් වළකින්න.

පවතමුක්තාසන

පවත යනු සූලගයි. මුක්ත යනු නිදහස් කිරීමයි. නමෙහි දැක්වෙන ආකාරයට මෙම ආසනයෙන් උදරයෙහි සහ බඩුවැල් වල ඇති වාතය ඉවත් කිරීම සිදු කරයි.



පියවර

- කොඳු පුදේශය පොලොව ස්ථාපිත වන සේ බීම වැනිරෙන්න.
- දෙපා දණහිසෙන් නවා කළවා පපුවෙහි ස්ථාපිත වන ලෙස තබා ගන්න.
- කෙසේවා පුදේශයෙන් අතැයිලි තබා එකට බැඳු තදින් අල්ලාගන්න.
- භූස්ම පහළට ගෙන නිකට දණහිසෙහි ස්ථාපිත වන සේ හිස ඔසවා සැහැල්ලු වන්න.
- මෙය පවතමුක්තාසනයයි.
- හිස තැවත පහළට ගෙන එන්න.
- භූස්ම පහළට හෙළමින් සෙමින් පාද දිගු කර පොලොව මත තබන්න.
- සේවාසනයෙන් සැහැල්ලු වන්න.
- ඔබේ ග්‍රෑසනය පාද වල ක්‍රියාකාරීන්වය සමග සමානව තබා ගන්න.
- දණහිස නාසයෙන්/නලලෙන් ස්ථාපිත කරන්න. එවිට ඔබට උදර පුදේශයේ සිදුවන ඇදීම දැනිය යුතුය; ඔබගේ දෙනෙන් වසාගෙන උදර පුදේශයට ඔබගේ අවධානය යොමු කරන්න.

සටහන

- ඔබේ ග්‍රෑසනය පාද වල සෙලවීමට සමානව තබා ගන්න
- දණහිස නාසයෙන් නලලෙන් ස්ථාපිත කිරීමට උත්සහ කරන අතරතුර උදර පුදේශයේ සිදුවන ඇදීම ගැන අවධානය යොමු කරන්න දෙනෙන් පියාගෙන සිටින්න

ප්‍රතිච්‍රිති

- මලබද්දය තවතයි; උදර වාතය ඉවත් කර සහනය සලසයි, උදරයෙහි පිළිමේ ස්වභාවය අඩු කිරීම සහ ඒරුණයට උපකාරී වෙයි.
- ඇතුළාන්තයේ ඇති පිළිනය ඉවත් කරයි, අතිශය සංකීරණ මාංගලේෂින්, අස්ථි සම්බන්ධ වන ස්ථාන, බලනහර, ග්‍රෑශීය සම්බාහනය කර ඇදීමට ලක් කරයි.
- කශේරුකා ස්නායු සහ මාංගලේෂි ගක්තිමත් කරයි.

සැලකිය යුතු කරණු

- උදර තුවාල, හර්නියා, සයටිකාව, දැඩි කොන්දේ වේදනාව හෝ සහ ගර්හනී සමයේදී මෙම අභ්‍යාසයෙන් වළකින්න.

සවාසන

සව යනු මංතදේහයයි. මම ආසනයේ අවසන් ඉරියවිව මංතදේහයකට සමාන වේ.

පියවර

- පාද සහ දෙඅත් පහසුවෙන් ඇත් වනසේ තබාගෙන උපුබලි අතට වැනිරෙන්න.
- අත්ල උපු අතට තබා ගතිමින් දැස් පියා ගන්න.
- අවධානයෙන් ගැරිරය සැහැල්ල කර ගන්න.
- සාමාන්‍ය ප්‍රාග්ධනය ගැනීමට අවධානය යොමු කර එය සෙමෙන් රිද්මයනුකූලව සිදුවීමට ඉඩහරින්න.
- ඔබට සැහැල්ලුවක් දැනෙන තෙක් මෙම ඉරියවිවෙන් සිටින්න.

ප්‍රතිච්චිත

- සියලුම ආතතියන් සමනය වීමට උදව් වන අතර ගැරිරයට හා මනසට සහනය ගෙන දේ.
- මානසික හා කායික පද්ධතිය සැහැල්ල කරයි.
- පිටත පරිසරයට නිතර අදි යන සිත තැවත හරවා ඔබ වෙතට පැමිණ සෙමෙන් ඔබ තුළට ඇතුළු වේ. මෙයින් මනස නිසල වන අතර පුහුණුවන්නා බාහිර පරිසරයෙන් බාධාවට පත් නොවේ.
- පිබනය සහ එහි ප්‍රතිච්චිත කළමනාකරණයට බෙහෙවින් යෝගා වේ.



කජාලභාති

පියවර

- ඔහුම හාවනායේගේ ඉරියවිවකින් ඉදගන්න.
- දෙනෙන් වසාගෙන මූල ගේරයම සැහැල්ල කරගන්න.
- නාස්ප්‍ර්‍බ්‍ර්‍ව වලින් ඉතා ගැහුරු ඩුස්ම ගෙන පපු ප්‍රදේශය ප්‍රාථ්‍මික කරන්න.
- උදිර මාංශපේශීන් වලනය වන සේ වැයමකින් ප්‍රබල ලෙස ඩුස්ම පිට කරන්න.
- අනවශය ලෙස වැයම් නොකරන්න.
- ක්‍රියාකාරී/ප්‍රබල ඩුස්ම පිට කිරීම සහ උදාසීන ඩුස්ම ගැනීම දිගටම සිදු කරන්න.
- වේගවත් ඩුස්ම ගැනීම 40 වරක් පමණ සිදුකර පසුව ගැහුරු ඩුස්මක් ගෙන සෙමෙන් පිට කරන්න.
- මෙය කජාලභාතියෙහි පළමු පියවරයි.
- සැම වටයක්ම ගැහුරු ඩුස්මක් ගෙන සිදු කරන්න.
- දෙවරක් මෙම අභ්‍යාසය කරන්න.

හුස්ම ගැනීම



- පපුවෙහි හා උරහිස් වල වලනයකින් තොරව උදිර මාංශපේශීන් පමණක් වලනය වනසේ වැයමකින් ඩුස්ම පිට කළ යුතු වේ ඩුස්ම ගැනීම ඉවසීමකින් යුත්ත්ව සිදු කළ යුතුය

වාර ගණන

- නවකයින්ට වාර 3 සිට 10 දක්වා ඩුස්ම ගැනීම කළ හැක. කාලයක් ගතවන විට වාර ගණන කෙමෙන් වැඩි කර ගත හැක

ප්‍රතිච්‍රිත

- කජාලභාති නලාශ්‍රිත ප්‍රදේශය පිරිසිදු කරන අතර කැස්ස ආශ්‍රිත රෝග අවම කරයි.
- මූහුණේ තාරුණ්‍ය රැක දෙන අතර ගේරය ප්‍රනර්ජ්‍වනය කරයි.
- ස්නායු පද්ධතිය ගක්තිමත් සහ සම්බර කරන අතර ජීරණ පද්ධතිය ගක්තිමත් කරයි.

සැලකිය යුතු කරණු

- හදුවත් රෝග, ක්ලාන්ත ගතිය, අධික රුධිර පිඩිනය, කරකැවිල්ල, නාසයෙන් රුධිරය පිටවීම, අපස්මාරය, ඉරුවාරදය, හර්නියා සහ ගැස්ටුයිටිස් රෝග ඇති අය මෙම අභ්‍යාසයෙන් වළකින්න.

ප්‍රානායාම

නාඩියෝධින හෙවත් අනුලෝච්ච විලෝචන ප්‍රානායාම



පියවර

- මෙම ප්‍රානායාමයෙහි ප්‍රධාන ලක්ෂණය වන්නේ වම් නාස්පුවුවෙන් හෝ දකුණු නාස්පුවුවෙන් තුළුම රඳවා තබා ගැනීමකින් ගැනීමෙන් තොරව තුළුම ගැනීමයි
 - සිනැම භාවනායෝගී ඉරියවිවකින් වාචිවෙන්න.
 - දෙනෙන් පියාගෙන කශේරුව භා හිස කෙලින් සිටින සේ තබා ගන්න.
 - ගැනීම තුළුම කිහිපයක් ගෙන ගැරිරය සැහැල්ල කර ගන්න.
 - ධ්‍යාන මුදාවෙන් වම් අත්ල වම් දණහිස මත තබා ගන්න; දකුණු අත නාසාග්‍ර මුදාවෙන් තබා ගන්න.
 - සුලැගිල්ල සහ වෙදැගිල්ල වම් නාස්පුවුව මත තබාගන්න; මැදැගිල්ල සහ ද්‍රව්‍යගිල්ල තබා මහපට ඇගිල්ල දකුණු නාස්පුදුව මත තබා ගන්න.
 - වම් නාස්පුවුවෙන් තුළුම ගන්න; එය සුලැගිල්ලෙන් සහ වෙදැගිල්ලෙන් වසා මහපට ඇගිල්ල තිදහස් කර දකුණු නාස්පුවුවෙන් තුළුම පිට කරන්න.
 - මීළගට දකුණු නාස්පුවුවෙන් තුළුම ඉහළ ගන්න.
 - තුළුම ඉහළට ගැනීමේ අවසානයේදී දකුණු නාස්පුවුව වසා වම් නාස්පුවුව තිදහස් කර ඉන් තුළුම පිට කරන්න.
 - මේ සම්පූර්ණ ක්‍රියාවලිය නාඩියෝධින හෙවත් අනුලෝච්ච විලෝච්ච ප්‍රානායාමයෙහි එක වටයකි.
 - මෙම අභ්‍යාසය 5 වරක් කරන්න.
-
- **අනුපාතය සහ කාල නියමය**
 - නවකිහින්ට තුළුම ඉහළට ගැනීමේ සහ පිට කිරීමට ගතවන කාලපරාසය සමාන විය යුතුයි
 - 1 : 2 අනුපාතයට සෙමෙන් එය වැඩි කරන්න

තුළුම ගැනීම

- ග්‍ර්යාසනය සෙමෙන් කළ යුතුය එක ස්ථාවර මෙන්ම පාලනයකින් යුතුව සිදු කළ යුතුවේ
- නවතා ගැනීමක් හෝ වැයමකින් යුතුව සිදු නොකළ යුතුයි
- මෙම ප්‍රානායාමයෙහි ප්‍රධාන අරමුණ නම් ගැරිරයේ නාඩි පද්ධතිය පිරිසිදු කිරීමෙන් ගැරිරය පෝෂණය කිරීමයි

ප්‍රතිලාභ

- මෙම ප්‍රානායාමයෙහි මුළුක අරමුණ වනුයේ නාඩි යන ගක්තිය රැගෙන යන මාරුගයන් පිරිසිදු කිරීමයි. එමතිසා මෙය මුළු සිරුරම පෝෂණය කරයි.
- මනස සන්සුන් කරන අතර මානසික ඒකාග්‍රතාවය වැඩි කරයි.
- ජේව බලය වැඩි කරන අතර ආතනිය සහ නොසන්සුන් බව ඇවම කරයි.

සිතාලී ප්‍රානායාමය

සිටාලී යනු සිසිල් කිරීමයි එය සන්සුන් මෙන්ම විරාගී බව ලෙසද හැඳින්විය නැති. නමෙහි දැක්වෙන ලෙස මෙම ප්‍රානායාමය මනස සහ ගරීරය සිසිල් කිරීමට පුහුණු කරයි. මෙය ගරීර උප්ත්‍යන්වය අඩු කිරීම සඳහා විශේෂයෙන්ම නිරමාණය වූවකි මෙම ප්‍රානායාමය පුහුණ කිරීමෙන් ගරීරයට හා මනසට ඒකාගුතාවය සැහැල්ලුව සලසයි

පියවර

- පද්මාසනයෙන් හෝ වෙනත් පහසු ඉරියවිවකින් හිඳගන්න.
- ධ්‍යාන මුදාවෙන් හෝ අංශලි මුදාවෙන් දෙඟත් දැනහිස් මත තබා ගන්නී
- දිව රෝල් කර නාලයක් ලෙස සකසා ගන්න.
- එම නාලාකාර දිව තුළින් ඩුස්ම ගෙන පෙනහඟ වාතයෙන් උපරිමයට පුරවාගෙන මුව වසා ගන්න.
- පසුව සෙමෙන් නාස්සුප්පු වලින් එම ඩුස්ම පිට කරන්න.

ප්‍රතිච්චිල්ල

- මෙම රුධිරය පිරිසිදු කරයි.
- එහි ගරීරය සිසිල් කිරීමේ ගුණයක් පවතී.
- අධික රුධිර පිඩිනයෙන් පෙළෙන රෝහින්හට මෙය උපකාරී වේ.
- මෙය තිබහ සංසිදුවන අතර කුසගින්න සංසිදුවයි.
- සෙම සහ පිත නිසා ඇති වන අඡ්‍රණය සමනය කරයි.
- නිදන්ගත අතිසාරය, ජ්ලීහාව හෝ ඒ ආස්‍රිත රෝග විනාශ කරයි.
- සමට සහ ඇස් වලට හිතකර වේ.
- සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාවෙන් කැස්සෙන් පෙළෙන අය මෙම ප්‍රානායාමයෙන් වැළකිය යුතුයි
-

සැලකිය යුතු කරණු

- සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව, කැස්ස හෝ සෙම් ගෙඩි ආස්‍රිත රෝග ඇති පුද්ගලයින් මෙම ව්‍යායාමයෙන් වළකින්න.



භූහ්මරි ප්‍රානායාමය

භූහ්මරි යන්නෙහි අර්ථය වනුයේ මි මැස්සා වේ මෙම අභ්‍යාසය අතරතුරදී නිකුත්වන ගබඩය මි මැස්සේකුගේ ගුමු ගුමුවකට සමාන වේ



පියවර

- දෙනෙත් වසාගෙන ඕනෑම භාවනායෝගී ඉරියවිවකින් හිඳ ගන්න.
- නාස්ප්‍ර්‍යාව වලින් ගැහුරු බුස්මක් තෙහළට ගන්න.
- මි මැස්සේකුගේ ගුමු නාදය මෙන් ගැහුරු ගබඩයක් පිට කරමින් සෙමෙන් පාලනයකින් යුතුව බුස්ම පහළට හෙලන්න. මෙය භූහ්මරි ප්‍රානායාමයේ එක වටයකි.
- මෙය තැවත දෙවරක් කරන්න.

2 ආකාරය

- 
- දෙනෙත් වසාගෙන ඕනෑම භාවනායෝගී ඉරියවිවකින් හිඳ ගන්න.
 - නාස්ප්‍ර්‍යාව වලින් ගැහුරු බුස්මක් තෙහළට ගන්න.
 - දබර ඇගිලි වලින් දැස් වසා ගන්න, මැදගිලවලින් භා සුලැගිලිවලින් මුව සහ මහපට ඇගිලිවලින් දෙකන්ද වසා ගන්න. මෙය සන්මුක්ති මුදාව ලෙස හදුන්වයි.
 - මි මැස්සේකුගේ ගුමු නාදය මෙන් ගැහුරු ගබඩයක් පිට කරමින් සෙමෙන් පාලනයකින් යුතුව බුස්ම පහළට හෙලන්න. මෙය භූහ්මරි ප්‍රානායාමයේ එක වටයකි.

ප්‍රතිච්චිතය

- භූහ්මරි ප්‍රානායාමය පුහුණු කිරීමෙන් ආතතිය අඩු කරන අතර නොසන්සුන්බාවය, කේන්තිය භා අධි ක්‍රියාකාරීන්වය සම්නයට උදෑව් වේ.
- මිමිනිමේ ගබඩය තුළින් ඇතිවන අනුනාදයෙන් මනස සහ ස්නායු පද්ධතිය සන්සුන් කරයි.
- මෙය ආතතිය පාලනය කිරීමට හඳුනාගත් ඉතා යෝග්‍ය මනස සන්සුන් කිරීමේ ව්‍යායාමයකි.
- මෙය භාවනාවකට මෙන්ම මානසික ඒකාග්‍රතාවයට ඉතා සූදුසූ ප්‍රානායාමයකි.

සැලැකිය යුතු කරණු

- නාසයෙහි සහ කනෙහි ආසාධන ඇති විට මෙය පුහුණු කිරීමෙන් වළකින්න.

ඛියාන

ඛියාන නොහොත් හාවනාව ඒකාග්‍රතාවය පවත්වා ගැනීමේ ආකාරයක් ලෙස සැලකිය හැකිය



පියවර

- ඔහුම හාවනායෝගී ඉරියවිවකින් හිදගන්න.
- කශේරුකාව පහසුවෙන් සාපුව තබාගන්න.
- ජනන මුද්‍රාවෙන් දෙඅත් තබා ගන්න.
- මහපට ඇගිල්ලේ අග දබර ඇගිල්ලේ අග ස්පර්ශවන ලෙස රවුමක ආකාරයෙන් තබා ගන්න.
- අනෙක් ඇගිලි තුන සෑපුව සහ සැහැල්ලු ලෙස තබා ගන්න.
- ඇගිලි තුන පැත්තෙන් පැත්ත එකිනෙකට ස්පර්ශ වන සේ තබා ගන්න.
- අත්ල උඩු අතට සිටින සේ කළවා මත තබාගන්න.
- අත් සහ උරහිස් ලිහිල්ව සැහැල්ලුව තිබිය යුතුය.
- දෙනෙත් වසාගෙන මූෂුණ මදක් ඉහළට සිටින සේ තබා ගන්න.
- සිත එකත කර ගැනීමට උවමනා නොවේ. ඔබේ අවධානය ඇහිබැම දෙක අතරට හා ප්‍රස්ථා ගැනීම පිළිබඳ යොමු කරන්න.
- ඔබේ මනසෙහි ඇති විවිධ සිතුවිලි ඉවත් කර එක් පිරිසිදු සිතුවිල්ලක් තබා ගන්න.

සටහන

- නවකයන් හට සැහැල්ලු සංගීතයක් අවලින් ඇසීමට සලස්වන්න
- මෙම ඉරියවෙන් මබට හැකි වෙළාවක් රඳී සිටින්න
- යෝගා ප්‍රහුණුවේදී ඉතාම වැදගත් අංගය වන්නේ හාවනාවයි

ප්‍රතිච්‍රිති

- හාවනාව යනු, යෝග ව්‍යායාමයන්හි ඉතා වැදගත්ම සංරච්ඡයයි.
- මෙය යෝග ප්‍රහුණුවන්නන්ට ඔවුන්ගේ සිතෙහි ඇති වන තරඟ, බිය, මානසික අවපිඛනය, නොසන්සුන්ටව වැනි සාණාත්මක වින්තනයන් නැතිකර දනාත්මක වින්තනයන් වර්ධනය කිරීමට උපකාරී වේ.
- මනස සන්සුන්ට සහ නිසලව පවත්වා ගනී.
- මානසික ඒකාග්‍රතාවය, මතක ගක්තිය, සිතිවිලිවල පැහැදිලි බාවය සහ අධිෂ්ථාන ගක්තිය වැඩි කරයි.
- ගරීරය සහ සිතට නිසි විරාමයක් ලබා දී ගරීරය ප්‍රත්‍රිත්වන කරයි.
- ආත්ම අවබෝධයට හාවනාව උපකාරී වේ.



Prayer



Neck Bending



Shoulder Stretching



Shoulder Rotation



Trunk Twisting



Knee Movement



Tadasana



Vrikshasana



Pada-Hastasana



Ardh-Chakrasana



Trikonasana



Dandasana



Bhadrasana



Vajrasana



Ardh-Ushtrasana



Ushtrasana



Shashankasana



Uttana-manduk-asana



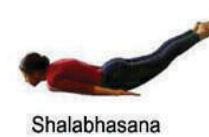
Vakrasana



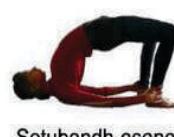
Makarasana



Bhujangasana



Shalabhasana



Setubandh-asana



Uttana-pada-asana



Ardh-hala-asana



Pavan-mukt-asana



Savasana



Kapalbhati



Nadishodhana



Sitali Pranayama



Bhramri Pranayama



Dhyani