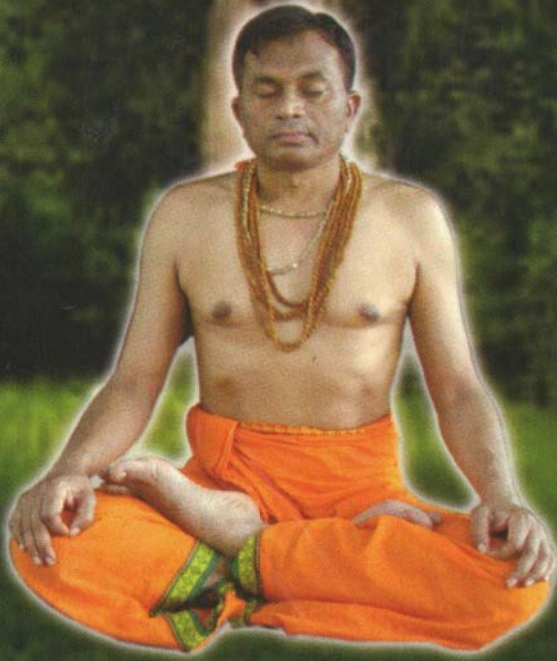


# యోగ క్షేమం



స్వామి మైత్రేయ

# యోగక్షేమం



స్వామి మైత్రేయ

# యోగ క్షేమం

## స్వామి మైత్రేయ

ప్రథమ ముద్రణ : జనవరి - 2015

సర్వహక్కుదారులు : స్వామి మైత్రేయ

ప్రతులకు :

శ్రీమతి కే.బి.లక్ష్మి

17-141, శ్రీ నిలయం

రామాలయానికి ముందు సందు డెడ్ లెన్

కమలానగర్, రోడ్ నంబర్ : 3, దిల్ సుఖ్ నగర్ బస్ డిపో తర్వాత

చైతన్యపురి X రోడ్ వద్ద ఇండియన్ బ్యాంక్ సందు

హైదరాబాద్-500060

ఫోన్ : 040-24050754

మొబైల్ : 9701511618/9963521696

[www.swamimaitreya.org](http://www.swamimaitreya.org)

ముద్రణ :

ఆకృతి ఆఫ్ సెట్ ప్రింటర్స్

చిక్కడపల్లి, హైదరాబాద్.

ఫోన్. 040-27664525

ప్రతులు : 500

వెల : 150/-

## విషయసూచిక

|    |                        |     |
|----|------------------------|-----|
| 1. | ముందు మాట              | 07  |
| 1. | షట్కర్మ క్రియలు        | 13  |
| 2. | శరీర చైతన్య ప్రక్రియలు | 17  |
| 3. | ప్రాణాయామ              | 57  |
| 4. | సాక్షిభూత ధ్యానం       | 74  |
| 5. | త్రిదోషాల సమతుల్యం     | 83  |
| 6. | ఆహార నియమావళి          | 85  |
| 7. | శబ్ద తరంగ చికిత్స      | 98  |
| 8. | ముద్రలు - ఆరోగ్యం      | 103 |
| 9. | నవ్వు                  | 114 |

### అనుబంధ పట్టికలు-చిత్రాలు

|    |                        |     |
|----|------------------------|-----|
| 1. | ఆహారం-ప్రయోజనాలు       | 115 |
| 2. | వ్యాధులు నివారణోపాయాలు | 121 |
| 3. | శరీర చైతన్య ప్రక్రియలు | 137 |
| 4. | బలవర్ధక ఆహార మిశ్రమాలు | 161 |

## షట్కర్మ క్రియలు

సర్వరోగాలకు మూలం శరీరంలో పేరుకొని వున్న మలినాలే. శరీరం నుంచి మలినాల బహిష్కరణ సక్రమంగా లేకపోవడం వల్లనే శరీరం అనారోగ్యానికి గురవుతూ వుంటుంది. షట్కర్మ క్రియలనేవి శరీరంలోని ఆయా భాగాలలో పేరుకొని వున్న మలినాలను శరీరం నుంచి బహిష్కరింపజేసి శరీరాన్ని తిరిగి పునరుజ్జీవితం చేయడంలో సహకరిస్తాయి. ఈ షట్కర్మ క్రియలలో ఎన్నో చాలా సంక్లిష్టమైన క్రియలు ఉన్నాయి. కానీ ఈ పుస్తకంలో ప్రతి ఒక్కరూ రోజూ సులభంగా చేసుకోగలిగే కొన్ని క్రియలను గురించి వివరించడం జరిగింది.

- గజకర్ణి
- శంఖు ప్రక్షాళన
- జలనేతి
- కపాలభాతి
- నౌళి
- త్రాటక

### గజకర్ణి:

ఈ ప్రక్రియ నోటి నుంచి పొట్ట భాగం వరకు ఉన్న అన్నవాహికా మార్గాన్నంతటిని శుద్ధి చేస్తుంది. ఉదయాన్నే బ్రష్ చేసుకునే ముందు 1.5 నుంచి 2 లీటర్ల గోరువెచ్చని నీరు త్రాగి, 90 డిగ్రీలు ముందుకు వంగి, చేతి వేళ్ళను నోటి లోపలి కొండ నాలుకకు తగిలిస్తే త్రాగిన నీళ్ళన్ని వాంతి చేసుకోవడం జరుగుతుంది. ఆ నీళ్ళతో పాటు అరగని ఆహారం, శరీరంలో వ్యర్థంగా మిగిలివున్న ఘృగరు, మలిన పదార్థాలన్ని బయటకు వచ్చేస్తాయి. ఈ ప్రక్రియ వారానికి రెండు మూడు సార్లు చేయగలిగితే చక్కటి ఫలితాలు కనపడతాయి.



### ప్రయోజనాలు :

అజీర్ణి, ఎసిడిటీ, గ్యాస్, నోటి దుర్వాసన నుంచి విముక్తి. దగ్గు, జలుబు, బ్రాంకైటిస్, ఆస్త్మా నుంచి ఉపశమనం. శరీర మలినాల శుద్ధి.

## శంఖు ప్రక్షాళన:

శంఖు ప్రక్షాళన ప్రేవులలో పేరుకొని వున్న మలాన్ని శుద్ధి చేసే ప్రక్రియ. సర్వరోగాలకు మూలం మలం. మలశుద్ధి జరిగితే కాని శరీరం పునరుత్తేజితం కాదు. ఈ ప్రక్రియలో ముందుగా 3 నుంచి 4 లీటర్ల గోరువెచ్చని నీటిలో ఉప్పు వేసుకొని ప్రక్కన ఉంచుకోవాలి. మొదట రెండు గ్లాస్ ల నీరు త్రాగి తాడాసన్, తిర్యక్ తాడాసన్, కటి చక్రాసన్, సర్పాసన్, ఉదరాకర్షనాసన్ అనే ఆసనాలు చెప్పిన క్రమంలో చేయాలి. ఇలా ఒక రౌండ్ ఆసనాలు వేసిన తర్వాత మరల రెండు గ్లాస్ ల నీరు త్రాగి పైన చెప్పిన ఆసనాలను మరోసారి అదే క్రమంలో చేయాలి. ఇలా మూడు నాలుగు సార్లు చేసిన తర్వాత సుమారు 30-35 ని॥ వ్యవధిలో పొట్టలో కదలికలు వేగవంతమై మల విసర్జనకు వెళ్ళాల్సి వస్తుంది. మొదట ఘన రూపంలో, చివరగా త్రాగిన నీళ్ళు త్రాగినట్లే బయటకు రావడం జరుగుతుంది. కడుపులో పేరుకుపోయిన మలినాలు, మలం అంతా బయటకు విసర్జింపబడి ప్రేవులు శుద్ధి చేయబడతాయి. ఈ ప్రక్రియ పూర్తయిన ఒక గంటలోపలే స్వచ్ఛమైన నెయ్యితో కిచిడి చేసుకొని తినాలి. ఆ రోజంతా కిచిడియే తినాల్సి ఉంటుంది. కిచిడిలో వాడే పెసరపప్పు, నెయ్యి లూబ్రికెంట్ లా పనిచేస్తాయి. శంఖు ప్రక్షాళన తర్వాత పైన చెప్పిన ఆహార నియమం తప్పక పాటించాలి. ఈ ప్రక్రియ మొదటిసారి చేసేటప్పుడు తప్పకుండా అనుభవజ్ఞులైన వారి సమక్షంలోనే చేయాలి. ఈ ప్రక్రియను నియమానుసారంగా చేయలేకపోతే ఒక్కోసారి ప్రమాదకర పరిస్థితులకు దారితీయవచ్చు. ఇది రోజూ చేసే ప్రక్రియ కాదు. మలబద్ధక సమస్య తీవ్రతను బట్టి మూడు నెలలకొకసారి చేసుకోవాలి. ఏ సమస్య లేకపోయినా ఆరు నెలలకొకసారి చేసుకుంటే శరీరం చాలా ఆరోగ్యవంతంగా ఉంటుంది. ఈ ప్రక్రియ ఎన్నో శారీరక, మానసిక రోగాల నుంచి విముక్తి కలిగిస్తుంది.



## ప్రయోజనాలు:

- ప్రాణ శరీరంలోని లోపాలను సవరిస్తుంది. అజీర్తి, మలబద్ధకం, ఎసిడిటీ నివారణ.
- లివర్, జీర్ణ వ్యవస్థ భాగాలకు అంతర్గత వ్యాయామాన్ని పెంపొందిస్తుంది.
- కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తుంది.
- చర్మ వ్యాధులను నివారిస్తుంది.
- అలెర్జీ, కీళ్ళ వ్యాధులు, ఉబ్బస వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనాన్నిస్తుంది.
- జలుబు, సైనసైటిస్ నుంచి ఉపశమనం.
- శరీర మలినాల శుద్ధి.
- కళ్ళు, ముక్కు, గొంతు వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం.
- నవుంసకత్వాన్ని నివారిస్తుంది.

## జలనేతి:

జలనేతి ప్రక్రియలో గోరువెచ్చని నీటిని ఒక ముక్కు రంధ్రం గుండా పంపిస్తూ మరో ముక్కు రంధ్రం నుంచి బయటకు వచ్చేటట్లు చేయడం జరుగుతుంది. నీటిని ముక్కు రంధ్రంలో పోయడానికి అనువుగా జలనేతి 'పాట్' లాంటి ప్రత్యేకమైన పాత్రలను ఉపయోగిస్తారు.



## ప్రయోజనాలు :

- నాసికా రంధ్రాలలోని ఆటంకాలను తొలగిస్తుంది.
- సైనసైటిస్‌ను తొలగిస్తుంది.
- శ్వాస సంబంధిత వ్యాధులైన ఆస్త్మా, బ్రాంకైటిస్, అలర్జీలు, ముక్కు చెవి, గొంతు సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.
- ముఖ కండరాల ఆందోళనను తొలగించి, ముఖ వర్చస్సును పెంపొందిస్తుంది.
- వృద్ధాప్య ఛాయలను నివారిస్తుంది.
- మైగ్రేన్ తలనొప్పిని నివారిస్తుంది. కోపం, ఆందోళనలను తగ్గిస్తుంది.

## కపాలభాతి:

కపాలభాతి ప్రాణాయామానికి సంబంధించిన ఒక ప్రక్రియ. కపాలభాతి నాడీ వ్యవస్థ, జీర్ణ వ్యవస్థ, శ్వాసకోశ వ్యవస్థలలోని మలినాలను శుద్ధి చేయడంలో సహకరిస్తుంది. కపాలభాతిలో కేవలం శ్వాస వదలడం మాత్రమే చేస్తాం, శ్వాస తీసుకోవడమనేది అప్రయత్నంగానే జరుగుతుంది. శ్వాసను వదిలేటప్పుడు మాత్రం పొట్టను వెనుకకు లాగడం చేయాలి.

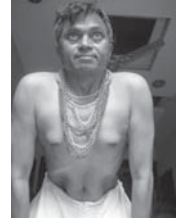


## ప్రయోజనాలు:

- నాడీ వ్యవస్థ, జీర్ణవ్యవస్థ, శ్వాసకోశ వ్యవస్థల పనితీరు మెరుగుపరస్తుంది.
- మెటబాలిజం (శక్తి విడుదల) ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది.
- వృద్ధాప్య ఛాయలను నివారిస్తుంది.
- ఇడ, పింగళ నాడులను సమతుల్యపరుస్తుంది.

## నాళి:

● నాళి ప్రక్రియలో శ్వాసను పూర్తిగా బయటకు వదిలివేసి పొట్ట మధ్య భాగంలోని కండరం (అబ్డామినస్ రెక్టస్) ను వృత్తాకారంలో త్రిప్పడం అలాగే కుడి, ఎడమ ప్రక్కలకు లాగడం జరుగుతుంది. ఈ ప్రక్రియ కొంచెం క్లిష్టమైన ప్రక్రియ కావడం వలన నిపుణుల పర్యవేక్షణలో మాత్రమే సాధన చెయ్యాలి.



## ప్రయోజనాలు:

- జీర్ణ వ్యవస్థలోని లోపాలను సవరిస్తుంది.
- మలబద్ధక సమస్యను నివారిస్తుంది.

## త్రాటక:

ఈ ప్రక్రియలో తదేకంగా కళ్ళు ఆర్పకుండా, కళ్ళు నీరుగారేంత వరకు తీక్షణతతో క్రొవ్వుతి వెలుగును, లేదంటే ప్రమిద వెలుగును చూడటం జరుగుతుంది.

## ప్రయోజనాలు:

- ధారణ శక్తి పెంపొందుతుంది.
- నాడీ వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడుతుంది.
- నిద్రలేమిని నివారిస్తుంది.
- ఆత్మ స్థైర్యం, జ్ఞాపక శక్తి, స్మరణ శక్తి పెంపొందుతాయి.





## శరీర చైతన్య ప్రక్రియలు

శరీరంలో కణాల చుట్టూ ఏర్పడే మలినాలను బయటకు విసర్జింప చేయడానికి శరీరం లోపల 'లింఫ్' అనే వ్యవస్థ ఒకటి నిరంతరం పని చేస్తుంటుంది. లింఫ్ ద్రవంలో కదలిక ఎంత చురుకుగా వుంటే శరీరం నుంచి మలినాలు అంత త్వరగా బయటకు విసర్జింపబడి కణాలకు స్వచ్ఛమైన ఆక్సిజన్, పోషకాలు అందుతూ కణాలు ఎంతో ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. లింఫ్ కదలిక సరిగా లేకపోతే కణాల చుట్టూ మలినాలు పేరుకుని కణాల పనితీరు మందగిస్తూ క్రమంగా శరీరం అనారోగ్యం భరిన పడుతుంది. లింఫ్ లో కదలిక తీసుకురావాలంటే ముందుగా శరీరంలో కదలికలు తీసుకురావాలి. వ్యాయామాలు, ఆటలు, నడక, ఆసనాలు ఏదో ఒక రూపంలో శరీర భాగాలలో కదలికలు తీసుకురావాలి. ఈ అధ్యాయంలో కేవలం ఆసనాలకు



ప్రాముఖ్యతను ఇవ్వకుండా కొన్ని ప్రత్యేక ఆసన క్రమాలను, ఆటలను, సూక్ష్మ వ్యాయామాలను అన్ని వయస్సుల వారు ప్రతిరోజు సాధన చేసుకునేటట్లు సులభమైన విధంగా వివరించడం జరిగింది. కేవలం ఒకొక్క ఆసనం చేయడం కంటే కొన్ని ఆసనాలను కలిపి ఒక క్రమపద్ధతిలో సాధన చేయడం వలన చాలా ప్రయోజనాలుంటాయి. చాలా మంది ఆసనం అనగానే 'సర్కస్ లో', గారడీలలో శరీరాన్ని ఎలా పడితే అలా వంచినట్లు చెయ్యాలేమో' అనుకుంటుంటారు. ఆసనం అనేది స్థిరంగాను, సుఖంగాను ఉండాలి. అలాగే ఆసనాలు అనేవి తర్వాత దశ అయిన ప్రాణాయామాలకు శరీరాన్ని సిద్ధపరిచేటట్లు ఉండాలి. మనం బయట చూసే ఆసనాలన్ని పతంజలి యోగలో చెప్పబడలేదు. కేవలం పద్మాసనం, సుఖాసనం, సిద్ధాసనం, వజ్రాసనం లాంటివి తప్ప ఇన్ని రకాల ఆసనాలు చెప్పలేదు. ఆసనాలను యోగలో చేర్చడానికి ముఖ్యకారణం ఏమిటంటే ఎప్పుడైతే శరీరం కదలికలు లేకుండా స్థిరంగా, సుఖంగా ఉంటుందో అప్పుడు ప్రాణం కూడా స్థిరంగా ఉంటుంది. ప్రాణం స్థిరంగా ఉంటే మైండ్ ఆలోచనల రహితమై ప్రశాంతతకు నిలయమవుతుంది.

మొత్తం 84 లక్షల రకాల ఆసనాలున్నాయి. ఒకొక్క జంతువు గుణానికి అనుగుణంగా ఒక్కొక్క ఆసనం వెలుగులోకి రావడం జరిగింది. ఎన్ని జీవరాశులు ఉన్నాయో అన్ని రకాల ఆసనాలున్నాయి. మనం ఈ 84 లక్షల ఆసనాలను అభ్యసించి సాధన చేయాలంటే

జీవితకాలం సరిపోదు. ఇన్ని రకాల ఆసనాలు కాకుండా మనకు ఏవి అవసరమో వాటిని ఎంచుకొని సాధన చేయడం ఉత్తమం. ఒక రబ్బర్ తో చేయబడిన రాడ్ ను ముందుకు, వెనుకకు వంచవచ్చు, పక్కలకు తిప్పవచ్చు, సాగదీయవచ్చు. శరీరంలో కూడా ఇలాంటి కదలికలన్నింటిని తీసుకురావచ్చు. చాలా మంది పుస్తకాలు చూసి ఆసనాలను సాధన చేయాలనే ప్రయత్నంలో కొత్త కొత్త సమస్యలు కొనితెచ్చుకుంటుంటారు. ఈ రోజుల్లో 'యోగ' అంటే కేవలం ఆసనాలే అనుకునే పరిస్థితి ఉంది. 'యోగ' అంటే శరీరం, మనస్సుల మధ్య సమన్వయం పెంపొందించటం, ఆత్మ చైతన్యాన్ని విశ్వ చైతన్యంతో ఐక్యం చేయడం, కుడి ఎడమ మెదడుల మధ్య సమతుల్యాన్ని పెంపొందించటం, పంచకోశాల మధ్య సమతుల్యం పెంపొందించటం. 'యోగ' అంటే సమతుల్యాన్ని, సమన్వయాన్ని, దైవత్వాన్ని పెంపొందించే ఒక మహత్తరమైన ప్రక్రియ. అంతేకాని యోగ అంటే కేవలం ఆసనాలు మాత్రం కాదు. ఆసనాలు యోగలో ఒక భాగం మాత్రమే. శరీరాన్ని అటు ఇటు తిప్పి కేవలం శరీరాన్ని బలంగా చేసుకోవడం వలన ప్రయోజనం ఏమీ ఉండదు. సర్కస్ లో వాళ్ళు మనకంటే బాగా కాళ్ళను, చేతులను, శరీరాన్ని వంచగలరు. అంత మాత్రం చేత వారంతా యోగులని అర్థం కాదు కదా! ఆసనాలు చేసే విధానం ప్రాణాయామ సాధనకు తోడ్పడే విధంగా ఉండాలి. శరీరంలోని ముఖ్య అవయవ వ్యవస్థలు, భాగాలు, కీళ్ళు, కండరాలు, కణజాలాలలో లోపాలను కొన్ని ఆసనాలు సవరిస్తాయి. ఉదయాన్నే నిద్రలేచినప్పుడు శరీరమంతా స్తబ్ధంగా ఉంటుంది. రక్త ప్రసరణ, లింఫ్ ప్రవాహం మందకొడిగా జరుగుతుంటుంది. కండరాలు, కణజాలు కూడా అచేతనంగా ఉంటాయి. వెన్నెముక కూడా స్తబ్ధంగా ఉంటుంది. ఏ వ్యాయామాలు, ఆసనాలు చేయకపోతే చాలా రకాల శారీరక సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఆసనాలను విడివిడిగా ఒకొక్కటిగా చేయడం కంటే కొన్ని ఆసనాలను కలిపి ఒక క్రమపద్ధతిలో సాధన చేయడం వలన చాలా ప్రయోజనాలుంటాయి. మా సాధనలో మేము ఆసనాలకు అంతగా ప్రాధాన్యం ఇవ్వకపోయినప్పటికీ క్రింద పేర్కొనబడిన కొన్ని ముఖ్యమైన ఆసన క్రమాలను మాత్రం నేర్పించడం జరుగుతుంది.

- 1) శరీర పునరుత్తేజిత ప్రక్రియ
- 2) ఆటల అనుకరణ
- 3) సూక్ష్మ వ్యాయామాలు
- 4) కట్యాసనాలు
- 5) నాభి కరెక్షన్ ఆసనాలు

6) కీళ్ళ వ్యాయామాలు

7) నమాజ్ ఆసనాలు

8) సూర్య నమస్కారాలు

8) శంఖు ప్రక్షాళన ఆసనాలు

పైన పేర్కొన్న శరీర చైతన్య ప్రక్రియల గురించి కొంచెం వివరంగా తెలుసుకుందాం.

### శరీర పునరుత్తేజిత ప్రక్రియ:

ఈ ప్రక్రియలో ముందుగా శవాసనంలో వలే విశ్రాంతిగా పడుకోవాలి. శరీరభాగాలన్నింటిని ఎక్కడా బిగపట్టకుండా వదులుగా ఉంచాలి. ఈ ప్రక్రియనంతటిని కళ్ళను పూర్తిగా మూసివుంచి చెయ్యాలి. ముందుగా కాలి వేళ్ళ నుంచి తల భాగం వరకు ఒకొక్క భాగాన్ని మనస్సులో మననం చేసుకుంటూ మీ చేతనను ఆయా శరీర భాగాలలో కేంద్రీకరిస్తూ ప్రతి భాగాన్ని కొంచెం బిగువు చేస్తూ మరల వెంటనే విశ్రాంతపరుస్తూ వెళ్ళాలి. కాలి వేళ్ళు, అరికాళ్ళు, మడమలు, మోకాళ్ళు, తొడ భాగాలు, జనేంద్రియాలు, గుద ప్రదేశం, పొత్తి కడుపు, ప్రొస్టేట్ గ్రంథి, నడుము భాగం, ప్రేవులు, నాభి ప్రదేశం, లివర్, పాంక్రియాస్, ఊపిరితిత్తులు, కిడ్నీలు, గుండె, భుజాలు, వెన్నెముక, చేతులు, చేతి వేళ్ళు, కంఠం, నోరు, నోటిలోపలి భాగాలు, ముక్కు కళ్ళు, చెవులు, నుదురు, మాడు భాగం, మెదడు, మెదడులోని న్యూరాన్లు ఈ విధంగా శరీరం లోపల, బయట ప్రతి భాగాన్ని విశ్రాంత పరుస్తూ వెళ్ళాలి.



### ప్రయోజనాలు :

అస్వస్థతకు గురై మంచానికి పరిమితమైన వారికి ఈ ప్రక్రియ ఒక వరం లాంటిది. మంచంలో పడుకొని వుండే ఈ ప్రక్రియనంతటిని చేయవచ్చు.

### ఆటల అనుకరణ:

ఈ వ్యాయామాలన్ని ఒక రకమైన ఆటలులాంటివే. ఈ వ్యాయామాలు శరీరం, మనస్సు మధ్య సమన్వయాన్ని పెంపొందిస్తాయి. ఈ ఆటలు ఆడటానికి పెద్ద పెద్ద ఆట స్థలాలు ఏవి అవసరం లేదు. గార్డెన్లోనో, వరండాలోనో, ఇంటి లోపల గదిలోనో చేసుకోవచ్చు. ఆరుబయట మైదానాలలో ఆడే ఆటలను మీరు నిలుచొని వున్న ప్రదేశంలోనే ఆడుతున్నట్లు ఊహిస్తూ చేతులు కాళ్ళలో కదలికలు తీసుకురావాలి. ఈ విధంగా చేయడం వలన, ఆటలు ఆడటం వలన కలిగే ప్రయోజనాలు కలగడమే కాకుండా శరీరం, మనస్సు, మెదడు మధ్య సమన్వయం పెంపొందుతుంది.

ముందుగా సైనికులు కవాతు చేస్తున్నట్లు వడివడిగా నిలుచున్న ప్రదేశంలోనే కాళ్ళను చేతులను కదపాలి. తరువాత అదే స్థానంలో నిలుచొని జాగింగ్ చెయ్యండి. తరువాత కొద్ది సేపు వేగంగా పరిగెత్తండి. మరల నెమ్మదిగా జాగింగ్ చెయ్యండి. తరువాత మళ్ళీ కవాతు చేస్తున్నట్లు వడి వడిగా నడవండి. మరల నెమ్మదిగా జాగింగ్, కాసేపటి తరువాత నిలుచున్న ప్రదేశంలో వేగంగా పరిగెత్తండి. ఇలా ఓ పది పదిహేను నిమిషాల పాటు చేయండి.

ఈ విధంగా కాసేపు వేగంగా పరిగెత్తడం, కాసేపు నెమ్మదిగా పరిగెత్తడం, నడవడం వలన గుండెపై భారం పడదు. ఎక్కువ సమయం చేయగల్గతారు. శరీరంలోని కొవ్వు చాలా త్వరగా కరుగుతుంది.

క్రికెట్ బ్యాటింగ్ చేస్తున్నట్లు చేతులను కదపండి. కుడివైపు, ఎడమవైపు రెండు వైపుల ఆడండి. బౌలింగ్ చేస్తున్నట్లు చేతులను వృత్తాకారంగా తిప్పుతూ బంతిని విసిరినట్లు కదలికలు తీసుకురండి. అలాగే బంతిని బౌండరీ నుంచి కీపర్ చేతిలోకి విసురుతున్నట్లు చేతిని కదపండి. ఈ ఆటలను కుడివైపు, ఎడమవైపు, కుడిచేతితో, ఎడమ చేతితో ఆడాలి. దీని వలన కుడి మెదడు భాగం, ఎడమ మెదడు భాగాలు ఉత్తేజితమవుతాయి.

ఫుట్ బాల్ ను కాలితో కొడుతున్నట్లు కాళ్ళను కదపాలి. చివరగా గోల్ కొడుతున్నట్లు ఒకసారి కుడి కాలిని మరొకసారి ఎడమ కాలిని కదపాలి.

టెన్నిస్ ఆడుతున్నట్లు, టేబుల్ టెన్నిస్ ఆడుతున్నట్లు చేతులను, కాళ్ళను కదపాలి.

వాలీబాల్, బాస్కెట్ బాల్ ఆడుతున్నట్లు, వాలీబాల్ తో సర్వీస్ చేస్తున్నట్లు, షాట్ కొడుతున్నట్లు మనస్సులో ఊహిస్తూ అదే విధంగా శరీరంలో కదలికలు తీసుకురావాలి.

షాట్ పుట్ లో వలే ఒక బరువైన ఇనుప గుండును చేతితో విసురుతున్నట్లు, జావలియన్ త్రోలో బల్లెను విసురుతున్నట్లు ఊహిస్తూ చేతులలో, శరీరంలో అదే విధమైన కదలికలు తీసుకురావాలి.

పడవను తెడ్డతో నడుపుతున్నట్లు, తిరగలి తిప్పుతున్నట్లు, వడ్లు దంచుతున్నట్లు, బావిలో నీళ్ళు తోడుతున్నట్లు, తాడు పట్టుకొని పైకి ఎగబాగుతున్నట్లు, కట్టెలు కొడుతున్నట్లు, స్కిప్పింగ్ చేస్తున్నట్లు, ఇల్లు ఊడుస్తున్నట్లు కాళ్ళలో, చేతులలో శరీర భాగాలన్నింటిలో కదలికలు తీసుకురావాలి.

ఆటల అనుకరణ



**End of Preview.**

**Rest of the book can be read @**

**<http://kinige.com/book/Yoga+Kshemam>**

**\* \* \***