



# ആശ്വാസ

ശ്വാസകോശത്തിന്റെ ആരോഗ്യത്തിനും ശ്വാസനപ്രയാസങ്ങളെ പരിഹരിക്കാനും

**അ**ന്നമയം, പ്രാണമയം, മനോമയം, വിജ്ഞാനമയം, ആനന്ദമയം. എന്നീ പഞ്ചകോശങ്ങളാൽ നിർമ്മിതമാണ് നമ്മുടെ ശരീരം. പഞ്ചകോശങ്ങളുടെയും യോജിച്ച പ്രവർത്തനം ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിന് അനിവാര്യമാണ്. ആസനം, പ്രാണായാമം, ധ്യാനം, ശ്വാസനം എന്നിവയുടെ ചിട്ടയായ പരിശീലനത്തിലൂടെയും ശുദ്ധ ഭക്ഷണത്തിലൂടെയും പഞ്ചകോശങ്ങളുടെ സന്തുലനവും ശാരീരിക, മാനസിക, ആത്മീയ ആരോഗ്യവും വീണ്ടെടുക്കാൻ കഴിയും. ആസ്ഥപോലുള്ള ശ്വാസകോശ പ്രശ്നങ്ങളെ പരിഹരിക്കാനും ശ്വാസകോശത്തിനു ശക്തി പകരാനും യോഗ വളരെ ഫലപ്രദമാണ്. ഇതിന് ക്രിയകൾ, യോഗാസനങ്ങൾ, ശിമിലീകരണ വ്യായാമം, പ്രാണായാമം, ദീർഘശ്വാസനം, ധ്യാനം എന്നിവ പരിശീലിക്കാം.

**Tips**  
 യോഗതയുടെ കൂടെ മറ്റു കഠിന വ്യായാമങ്ങൾ വേണ്ട. വളരെ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം സാവധാനം വേണം പരിശീലനം. ശ്വാസന ക്രിയ നിർബന്ധമായും ചെയ്യണം

**ടി. മനോജ്**  
 പത്മബ്ലി കോളേജ് ഓഫ് യോഗ നോർത്ത് പറവൂർ എറണാകുളം  
 collegeofyoga16@gmail.com



## ക്രിയകൾ പരിശീലിക്കാം

### 1. ജലന്തേരി

നാസാപഥങ്ങളെ ശുദ്ധീകരിച്ച് മുക്കിനുള്ളിൽ തങ്ങി



നിൽക്കുന്ന പൊടിപടലങ്ങൾ, അഴുക്ക്, രോഗാണുക്കൾ, കഫം എന്നിവയെ പുറന്തള്ളാനും മുക്കിന്റെ ഉൾഭാഗം ശുദ്ധമാക്കാനും, ശ്വാസത്തെ സുഗമമാക്കാനും ഈ ക്രിയ സഹായിക്കുന്നു. മുക്കോലിപ്പ്, ജലദോഷം എന്നിവയിൽ നിന്നും മുക്തി കിട്ടാനും ഗുണകരമാണ്. കണ്ണുനീരിന്റെ ഉപ്പുരസമുള്ള ചെറു ചുടുള്ള ഉപ്പുവെള്ളം ഒരു മുക്കിലൂടെ കയറ്റി അടുത്ത മുക്കു വഴി പുറന്തള്ളുന്നതാണ് ജലന്തേരി.

### 2. വമനധൗതി

ഉദരത്തിൽ കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന കഫമാലിന്യങ്ങളെ പുറന്തള്ളി ദഹനപ്രശ്നങ്ങളും മലബന്ധവും ഇത് ഇല്ലാതാക്കുന്നു. ഉദരപേശികളുടെ അയവു വർധിക്കുന്നതിനും, ശ്വാസകോശങ്ങളുടെ താഴെവരെയുള്ള അറകളിൽ ശ്വാസത്തെ എത്തിക്കുന്നതിനും സഹായകമാണ്. ശരീരത്തിലെ വിഷപദാർത്ഥങ്ങളെ ഇല്ലാതാക്കാനും ആന്തരിക അവബോധത്തിനും ഈ ക്രിയ ഫലപ്രദമാണ്. ചെറു ചുടുള്ള ഉപ്പുവെള്ളം ഒരു ലിറ്റർ മുതൽ ഒന്നര ലിറ്റർ വരെ കൂടിച്ച ശേഷം അൽപം മുന്നോട്ടു കുനിഞ്ഞ് വായിൽ വിരൽ കടത്തി ചർദ്ദിക്കുന്നതാണ് ധൗതിക്രിയ. ക്രിയകൾ ഒരു ആചാര്യന്റെ നിർദ്ദേശാനുസരണം മാത്രമേ ചെയ്യാവൂ.





# അതിന് യോഗ

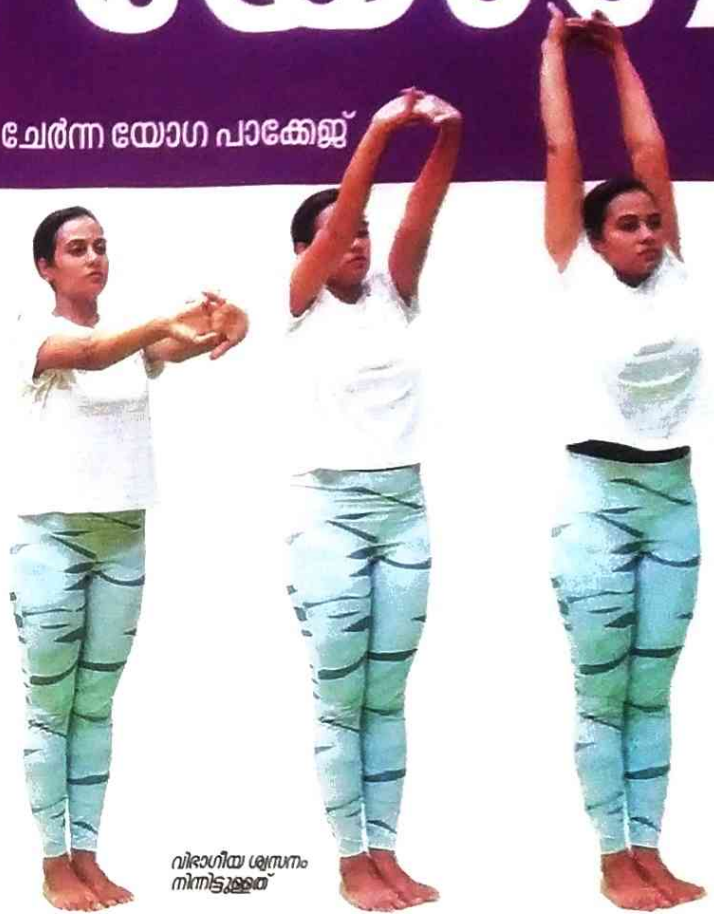
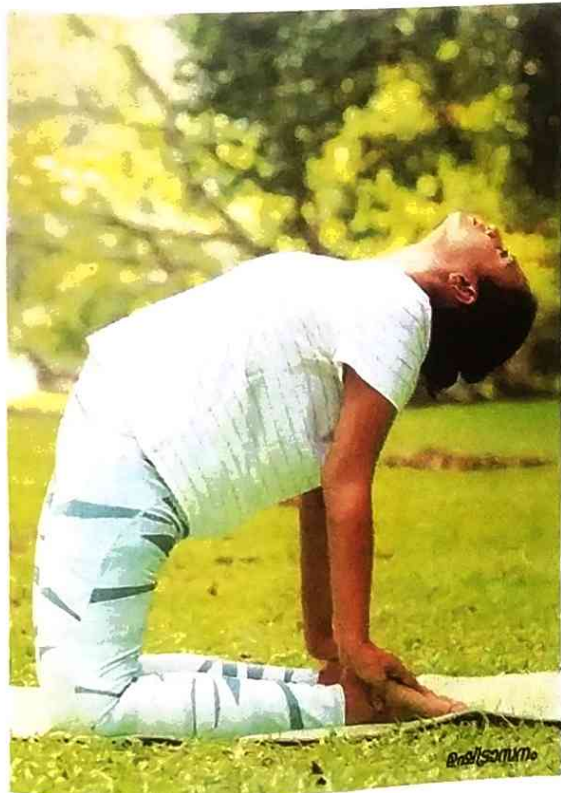
നും ക്രിയകളും പ്രാണായാമവും ആസനങ്ങളും ചേർന്ന യോഗ പാക്കേജ്

## ശ്വാസകോശാരോഗ്യത്തിന് ആസനങ്ങൾ

പേശികളുടെ അയവു വർദ്ധിപ്പിച്ച് ശാരീരിക ക്ഷമത കൂട്ടാനും, പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കാനും, നെഞ്ചിലെ പേശികളെ അയച്ച് ശ്വാസകോശങ്ങളുടെ പൂർണ്ണ വികാസം സാധ്യമാക്കാനും ആസന പരിശീലനത്തിലൂടെ സാധിക്കുന്നു. ശരീരത്തിനു വിശ്രമം നൽകാനും നെഞ്ചറകളിലേക്കുള്ള രക്തപ്രവാഹത്തെ വർദ്ധിപ്പിച്ച് അവിടെ അടിഞ്ഞുകൂടിയിരിക്കുന്ന വിഷപദാർത്ഥങ്ങളെ പുറന്തള്ളാനും യോഗപരിശീലനത്തിലൂടെ കഴിയും. ശ്വാസകോശ രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഒന്നു രണ്ട് ആസനങ്ങൾ നമുക്കു പരിചയപ്പെടാം.

### ● സരള മത്സ്യാസനം

1. മലർന്നു കിടക്കുക, കൈകൾ ശരീരത്തിന്റെ വശങ്ങളിൽ വയ്ക്കുക.
2. കൈപ്പത്തികൾ നിരംബ പേശികളുടെ അടിയിൽ കടത്തി നിലത്തു പതിച്ചുവച്ച ശേഷം കൈമുട്ടിന്റെ ബലത്തിൽ അരയ്ക്കു മുകളിലേക്കുള്ള ഭാഗം ഉയർത്തിക്കൊണ്ടു വരിക



വിഭാഗീയ ശ്വാസനം നിന്നിട്ടുള്ളത്

3. നെഞ്ച് പരമാവധി വികസിപ്പിച്ചു ശിരസ്സ് പിന്നിലേക്ക് ആക്കി ശിരോമധ്യം നിലത്തു പതിച്ചുവയ്ക്കുക. ബലം കൈമുട്ടുകളിൽ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. ഈ സ്ഥിതിയിൽ അര മിനിറ്റു മുതൽ ഒരു മിനിറ്റു വരെ തുടരുക. ശേഷം ക്രമമായി തിരിച്ചുവന്ന് വിശ്രമിക്കുക. കഴുത്തു വേദന ഉള്ളവർ ഈ ആസനം പരിശീലിക്കാൻ പാടില്ല. പത്മാസനത്തിൽ ഇരുന്ന ശേഷം ഈ സ്ഥിതിയിലേക്കു വരുന്നതാണ് മത്സ്യാസനത്തിന്റെ പൂർണ്ണരൂപം.

### ● ഉഷ്ട്രാസനം

1. കാലുകൾ നീട്ടി നട്ടെല്ല് നിവർത്തിയിരിക്കുക.
2. കാൽമുട്ടുകൾ മടക്കി വജ്രാസനത്തിലേക്കു വരിക.
3. കാൽമുട്ടുകൾ അൽപം അകറ്റി കാൽമുട്ടിൽ നിവർന്നു നിൽക്കുക.
4. കൈകൾ അരക്കെട്ടിൽ വച്ച് കൈമുട്ടുകൾ പിന്നിലേക്കൊക്കി അരക്കെട്ടിനു മുകളിലുള്ള ഭാഗം സാധിക്കുന്നത്ര പിന്നിലേക്കു വളച്ചു കൊണ്ടുവരിക. കഴുത്തു പിന്നിലേക്കു തൂക്കിയിടുക. ഇത്രയും ആയാൽ അർധഉഷ്ട്രാസനം ആയി.
5. സാധിക്കുന്നവർ വലതുകൈ വലതുകാലിന്റെയും ഇടതുകൈ ഇടതുകാലിന്റെയും ഉപ്പുറ്റിയിൽ ചേർത്തു പിടിക്കുക. പൂർണ്ണ സ്ഥിതിയിൽ അരക്കെ





ട്ട് മുന്നോട്ട് ആക്കി തുടകൾ നേരെയാക്കുക. ഇരു തോളുകളും ഉയർത്തി നെഞ്ച് പരമാവധി വികസിച്ച് പിടിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കണം. കഴുത്തിലെ പേശികൾ ബലം പിടിക്കാതെ തുക്കിയിടുക. പൂർണ്ണസ്ഥിതിയിൽ അര മിനിറ്റു മുതൽ ഒരു മിനിറ്റു വരെ തുടരുക ക്രമമായി തിരിച്ചുവന്നു വിശ്രമിക്കുക.

ഈ രണ്ട് ആസനങ്ങളുടെയും പരിശീലനത്തിലൂടെ ശ്വാസകോശങ്ങളുടെ പൂർണ്ണ വികാസവും നെഞ്ചിലെ പേശികൾക്ക് അയവും കഴുത്തിലെയും പുറത്തേയും പേശികൾക്കു ബലവും സിദ്ധിക്കുന്നു. ടൈറോയ്ഡ് ഗ്രന്ഥികളെ സക്രിയമാക്കാനും നട്ടെല്ലിന്റെ അയവിനും ഈ പരിശീലനം വളരെ സഹായകരമാണ്.

### ശ്വസന വ്യായാമങ്ങൾ

ശ്വാസത്തിന്റെ അമിതവേഗവും താളക്രമത്തിലെ വ്യത്യാസങ്ങളും ശ്വാസകോശരോഗ ലക്ഷണങ്ങളാണ്. ശ്വാസന വ്യായാമങ്ങളിലൂടെയും പ്രാണായാമത്തിലൂടെയും ഈ അസന്തുലിതാവസ്ഥകളെ പരിഹരിക്കുവാൻ കഴിയും. ശ്വാസത്തിന്റെ വേഗത ക്രമീകരിക്കുന്നത് നല്ല ഉറക്കത്തിനും വിശ്രമത്തിനും മാനസിക സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്നതിനും സഹായകമാണ്.

#### ● വിഭാഗീയ ശ്വസനം - നിന്നിട്ടുള്ളത്

ഇതു മൂന്നു രീതിയിൽ ചെയ്യാം. ആദ്യം കാലുകൾ ചേർത്ത് നടു നിവർത്തി ഇരുകാലുകളിലും ഒരുപോലെ ഭാരം കേന്ദ്രീകരിച്ചു നിൽക്കുക.

- A 1. കൈവിരലുകൾ കോർത്തുപിടിച്ച് കൈപ്പത്തി നെഞ്ചിൽ പതിച്ചു വയ്ക്കുക കൈമുട്ടുകൾ തളർത്തി ഇടുക.
2. ഉദരം വികസിപ്പിച്ച് ശ്വാസം എടുത്തുകൊണ്ട് കൈകൾ 90 ഡിഗ്രി (തോൾ സമാന്തരം) മുന്നിലേക്ക് ഉയർത്തിക്കൊണ്ടു വരിക.



വിശ്രമം - എ1

അനുലോമ വിലോമ പ്രാണായാമം

വിശ്രമം - ബി1

വിശ്രമം - സി1

വിഭാഗീയ ശ്വസനം ഇരുനിട്ട്

#### Tips

ശ്വസന വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോൾ ശ്വാസ വേഗവും കൈകളുടെ താളവും ഒരു പോലെ വരണം



3. ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് പൂർവസ്ഥിതിയിലേക്ക് വരിക. 10 തവണ ഇങ്ങനെ ആവർത്തിക്കുക. ശ്വാസകോശത്തിന്റെ താഴത്തെ അറകളിലേക്ക് ശ്വാസത്തെ കൂടുതലായി എത്താൻ ഇതു സഹായിക്കുന്നു.

B- 1. ശ്വാസം എടുത്ത് കൈകൾ 135 ഡിഗ്രി ഉയർത്തിക്കൊണ്ടു വരിക. (കൈകൾ നെറ്റിയുടെ തൊട്ടു മുകളിലായി)

2. ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് പൂർവസ്ഥിതിയിലേക്ക് വരിക. 10 തവണ ആവർത്തിക്കുക. ഈ പരിശീലനം ശ്വാസകോശങ്ങളുടെ മധ്യ അറകളിലേക്കു ശ്വാസം കൂടുതലായി എത്തിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

C-1. ശ്വാസം എടുത്തു കൈകൾ 180 ഡിഗ്രി ഉയർത്തിക്കൊണ്ടു വരിക. (ശിരസ്സിന് മുകളിലായി കൈകൾ വലിഞ്ഞു നിൽക്കണം)

2. ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് പൂർവസ്ഥിതിയിലേക്ക് വരിക. 10 തവണ ആവർത്തിക്കുക. ഈ പരിശീലനം ശ്വാസകോശങ്ങളുടെ മുകൾ അറകളിലേക്കു ശ്വാസത്തെ കൂടുതലായി എത്തിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

ശ്വാസന വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന സമയത്ത് ശ്വാസത്തിന്റെ വേഗതയും കൈകളുടെ താളവും ഒരു പോലെ ആയിരിക്കണം. പരമാവധി വേഗത കുറച്ച് ശ്വാസം എടുത്തു വിടാൻ ശ്രമിക്കുക.

#### സ്കന്ദശ്വസനം- നിന്നിട്ടുള്ളത്

1. കാലുകൾ ചേർത്തുവെച്ച് നടു നിവർത്തി നിൽക്കുക. കൈകൾ തോളിനു സമാന്തരമായി മുന്നിലേക്ക് നീട്ടിപ്പിടിക്കുക. കൈപ്പത്തികൾ ചേർന്നിരിക്കണം.

2. ദീർഘമായും സാവധാനത്തിലും ശ്വാസം എടുത്തുകൊണ്ട് കൈകൾ തോളിന്റെ ഇരുവശങ്ങളിലേക്ക് കൊണ്ടുവരിക.

3. സാവധാനം ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ടു കൈകൾ മുൻപിൽ ചേർത്തു കൊണ്ടുവരാം. ഇപ്രകാരം 10 തവണ



സ്കന്ദശ്വസനം- നിന്നിട്ടുള്ളത്



ആവർത്തിക്കുക. ശ്വാസത്തിന്റെ ചലനവും കൈകളുടെ ചലനവും ഒരേ പോലെ ആയിരിക്കണം. ഈ ശ്വാസന പരിശീലനം ശ്വാസകോശത്തിന്റെ പൂർണ്ണമായ വികാസത്തിനും അനായാസം ശ്വസിക്കാനും നമ്മെ സഹായിക്കുന്നു. മാനസിക സമ്മർദ്ദം കുറച്ചു കൊണ്ടുവരുന്നതിനു വളരെ നല്ലതാണ്.

● വിഭാഗീയ ശ്വാസനം - ഇരുനിട്ട്

A -1. സുഖാസനത്തിലോ വജ്രാസനത്തിലോ നടന്നി വർത്തി ഇരിക്കുക. കൈകൾ അരക്കെട്ടിൽ വയ്ക്കുക. പെരുവിരൽ പിന്നിലേക്കും മറ്റുവിരലുകൾ മുന്നിലേക്കും ആയിരിക്കണം.

2. ഉദരം വികസിപ്പിച്ചു ദീർഘമായി ശ്വാസം എടുക്കുകയും ഉദരം സങ്കോചിപ്പിച്ചു സാവധാനം ശ്വാസം പുറത്തുവിടുകയും ചെയ്യുക. 10 തവണ ഇങ്ങനെ ആവർത്തിക്കുക.

B -1. കൈകൾ നെഞ്ചിന്റെ ഭാഗത്ത് കൈമുട്ടുകൾ സമാന്തരമായി വരും വിധത്തിൽ പിടിക്കുക. കയ്യുടെ പെരുവിരൽ കക്ഷത്തിലും മറ്റുവിരലുകൾ നെഞ്ചിന് മുന്നിലായി വരുന്ന വിധത്തിലും പിടിക്കുക.

2. നെഞ്ചിലെ പേശികൾ വികസിപ്പിച്ചു ദീർഘമായി ശ്വാസം എടുക്കുകയും സാവധാനം ശ്വാസം പുറത്തേക്കു വിടുകയും ചെയ്യുക. 10 തവണ ആവർത്തിക്കാം.

C -1. ഇരു കൈകളും ഉയർത്തി കൈമുട്ടുകൾ പിന്നിലേക്കു മടക്കി കൈപ്പത്തി തോൾപലകയിൽ പതിച്ചു വയ്ക്കുക. കൈമുട്ടുകൾ അകന്നു പോകാതെ ശ്രദ്ധിക്കണം.

2. ദീർഘമായും സാവധാനത്തിലും ശ്വാസം എടുത്ത് വളരെ സാവധാനത്തിൽ ശ്വാസം പുറത്തുവിടാൻ ശ്രമിക്കുക. 10 തവണ ഇങ്ങനെ ആവർത്തിക്കുക.

● അനുലോമ വിലോമ പ്രാണായാമം

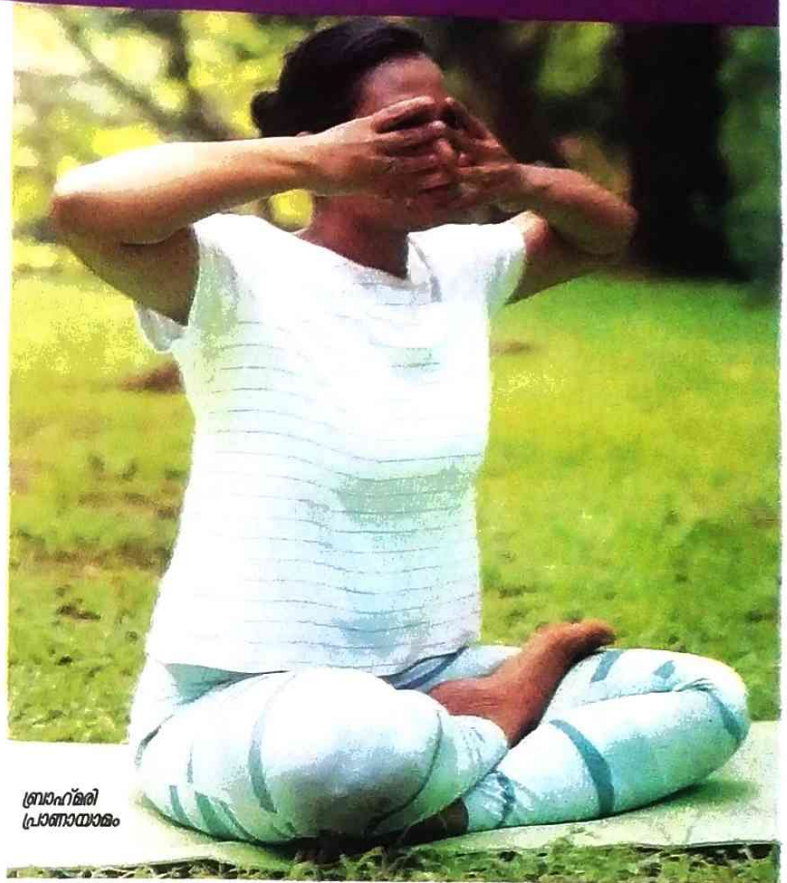
1. സുഖാസനത്തിൽ നട്ടെല്ലു നിവർത്തിയിരിക്കുക ഇടതു കൈ ചിന്തുദ്രയിലും വലതുകൈ നാസികാ മുദ്രയിലും പിടിക്കുക. വലതു കയ്യുടെ ചുണ്ടുവിരലും നടുവിരലും ഉള്ളിലേക്കു മടക്കി മറ്റുവിരലുകൾ നിവർത്തി പിടിക്കുന്നതാണ് നാസികാമുദ്ര.

2. വലതുകയ്യുടെ പെരുവിരൽ ഉപയോഗിച്ചു വലത് നാസിക അടച്ച് ഇടത് നാസികയിലൂടെ വളരെ സാവധാനം ശബ്ദരഹിതമായി ശ്വാസം എടുക്കുക.

3. ഇടതു നാസിക അടച്ചു വലതു നാസികയിലൂടെ സാവധാനം ശ്വാസം പുറത്തു വിടുക.

4. വലതുനാസികയിലൂടെ ദീർഘമായി ശ്വാസം എടുത്തു വലതു നാസിക അടച്ച് ഇടതിലൂടെ വളരെ സാവധാനത്തിൽ ശ്വാസം പുറത്തുവിടുക.

5. ശ്വാസം എടുക്കുന്നതിന്റെ ഇരട്ടി സമയമെടുത്ത് പുറത്തു വിടുക. ഇപ്രകാരം 10 ആവർത്തി ചെയ്യുക. സാവധാനം ശ്വാസം വിടാനായി ശ്രദ്ധിക്കുക. ഈ പരിശീലനം നാഡികളെ ശുദ്ധീകരിച്ച് സൂക്ഷ്മ ശരീരത്തെ ശക്തിപ്പെടുത്തുവാൻ സഹായിക്കുന്നു മാനസിക സമ്മർദ്ദം കുറയാനും രോഗമുക്തിക്കും രോഗപ്രതിരോധത്തിനും ആയുരാരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിനും സഹായകരമായ പരിശീലനമാണ് നാഡീശുദ്ധി (അനുലോമ വിലോമ) പ്രാണായാമം.



ബ്രഹ്മിരി പ്രാണായാമം

● ബ്രഹ്മിരി പ്രാണായാമം

വണ്ട് മുളുന്നതു പോലെയുള്ള ശബ്ദത്തിൽ ശ്വാസം പുറത്തേക്കു വിടുന്നതു കൊണ്ടാണ് ഈ പ്രാണായാമത്തെ ബ്രഹ്മിരി എന്ന് പറയുന്നത്.

1. സുഖാസനത്തിൽ നടന്നി വർത്തി ഇരിക്കുക. കൈകൾ ഷബ്ദുഖി മുദ്രയിൽ (പെരുവിരൽ കൊണ്ട് ചെവിയിടച്ച് ചുണ്ടുവിരൽ നെറ്റിയിലും നടുവിരൽ കൺപോളകളുടെ മുകളിലും മോതിരവിരൽ നാസികയിലും ചെറുവിരൽ ചുണ്ടിലും സ്പർശിച്ചു വയ്ക്കുക)

2. ദീർഘമായി ശ്വാസം എടുത്ത് ശ്വാസം പുറത്തു വിടുന്ന സമയത്ത് "N" എന്ന ശബ്ദം ഉച്ചരിക്കുക. ശ്വാസം പുറത്തു വിടുമ്പോൾ നാവ് മുകളുണ്ണാക്കിൽ സ്പർശിച്ചിരിക്കണം. തുടർച്ചയായി ഇപ്രകാരം 10 തവണ ആവർത്തിക്കുക.

3. പ്രാണായാമം ചെയ്തശേഷം അൽപസമയം കണ്ണുകൾ അടച്ച് മനസ്സിന്റെ ശാന്തതയെ നിരീക്ഷിച്ചു സാസ്ഥമായി ചെലവഴിക്കാം.

ഈ പരിശീലനം തലച്ചോറിലെ കോശങ്ങളെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നതിനും, തൊണ്ടയുടെ പ്രശ്നങ്ങളെ പരിഹരിക്കുന്നതിനും, ശബ്ദതടസ്സം ഇല്ലാതാക്കാനും സഹായിക്കുന്നു. നല്ല ഉറക്കത്തിനും മനശാന്തിക്കും ഏകാഗ്രതയ്ക്കും വളരെ സഹായകരമാണ് ബ്രഹ്മിരിയുടെ പരിശീലനം.

സൂര്യദേദ്ര, ഉജ്ജയ് പ്രാണായാമങ്ങളും, ഖട്വകാസനം, അർദ്ധ ചക്രാസനം, ഭൃജംഗാസനം, ശശാങ്കസനം, പർവ്വതാസനം, പവനമുക്താസനം എന്നിവയും നിത്യം പരിശീലിക്കുന്നത് ശ്വാസകോശങ്ങളെ ശക്തിപ്പെടുത്താനും, ശ്വാസന സംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങളെ പരിഹരിക്കുന്നതിനും സഹായിക്കും.

Tips

നിലത്ത് പായയോ കോട്ടൻ ഷീറ്റോ വിരിച്ച് യോഗ ശീലിക്കാം. 'പരിശീലന ശേഷം അഞ്ച് - 10 മിനിറ്റു ശവാസനം ഫലപ്രദമാണ്'

