ప్రాణాయామం సుఖజీవనయానం

సుఖ జీవన సోపానాలు - V

డా. మంతెన సత్యనారాయణ రాజు

ప్రాణాయామం సుఖజీవనయానం

(సుఖ జీవన సోపానాలు - 5)

సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని

సంరక్షించండి.

సర్వదా ఐశ్వర్యాన్ని

అనుభవించండి.

డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజు

http://www.manthena.org

విషయ సూచిక

- అంకితం
- మీకు నా మాట
- కృతజ్ఞతలు

1. ప్రాణవాయువు ప్రాముఖ్యత
2. ఊపిరితిత్తుల ఊసు
3. శ్వాసక్రియ ద్వారా రక్తశుద్ధి
4. దీర్ఘశ్వాసల ఆవశ్యకత
5. శ్వాసలకీ, ఆయుష్షుకీ ఉన్న సంబంధం
6. శ్వాసలకీ, ఆహారానికీ ఉన్న సంబంధం
7. శ్వాసలకీ, మనస్సుకీ ఉన్న సంబంధం
8. బరువు పెరిగితే శ్వాసక్రియలో వచ్చే మార్పు
9. పొట్టకు, శ్వాసక్రియకు ఉన్న సంబంధం
10. ఉపవాసంలో శ్వాసక్రియ

11. ప్రాణాయామము ఎప్పుడు, ఎక్కడ చేయాలి ?
12. ప్రాణాయామానికి ఎలా సిద్ధం కావాలి ?
13. వజ్రాసనం విశిష్టత
14. దీర్ఘప్రాణాయామంలో రకాలు
15. మంత్రాల ద్వారా దీర్ఘశ్వాసలు
16. ధ్యానులకు ప్రాణాయామం చేసే మేలు
17. రొంప, కఫాలు శ్వాసలకు కలిగించే నష్టం
18. రొంప, కఫాలుంటే ఏమి చేయాలి ?
19. ప్రాణాయామము వలన లాభాలు
20. సందేహాలు - సమాధానాలు
21. అనుభవాలు - అనుభూతులు

అంకితం

డా. బి. వెంకట్రావు

జననం: 4-7-1926

మరణం: 2-6-1998

డా. బి. విజయలక్ష్మి

జననం: 19-8-1931

మరణం: 19-8-1986

ప్రకృతివైద్య కళానిధులై, ప్రజాసేవానిరతులై,

ప్రగతిమార్గ సాధకులై ఆజీవన పర్యంతం

స్వధర్మకార్యనిర్వహణారతులై వర్తించి, అమరులైన

డా. బి. వెంకట్రావు, విజయలక్ష్మి దంపతుల

దివ్యస్మృతికి

ఈ **ప్రాణాయామం - సుఖజీవనయానం**

గ్రంథాన్ని వినమ్రుడనై అంకితం గావిస్తున్నాను.

- మంతెన సత్యనారాయణరాజు

కీ. శే. డా. బి. వెంకట్రావు దంపతుల విశిష్ట జీవిత సంగ్రహం

ఆంధ్రదేశంలో ప్రకృతి వైద్య విధానానికి మూలపురుషులై పునాదులు వేసిన యశోమూర్తి వైద్యరాజు **శ్రీ వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారైతే,** పరివ్యాప్తి నొందించి - నిరంతర పరిశ్రమతో, పరిశోధనా ఫలితాలతో వేలమంది రోగార్తుల ఆర్తిని తీర్చి, ఆరోగ్యాన్ని అందించి, తమ కార్యాచరణతో, సేవాభావంతో ఘనకీర్తినొందిన పుణ్యదంపతులు **డా. బి. వెంకట్రావుగారు, డా. బి. విజయలక్ష్మి** దంపతులు.

వెంకట్రావుగారు జూలై 4, 1926వ సంవత్సరములో పశ్చిమ గోదావరిజిల్లా వీరవాసరంలో జన్మించారు.

మద్రాసులోని స్టాన్లీ మెడికల్ కాలేజీలో నాలుగవ సంవత్సరం వైద్యవిద్యను మధ్యలో విరమించి 1945వ సంవత్సరములో స్వాతంత్ర్యోద్యమంలో చేరారు. ఉద్యమస్ఫూర్తి వారిలో కొనసాగుతుండగా 1945 నుండి 1948 వరకు భీమవరంలోని శ్రీరామకృష్ణా ప్రకృతి ఆశ్రమంలో చదివి ప్రకృతి వైద్యవిద్యలో పట్టాపొందారు. తరువాత ప్రకృతి వైద్య మూలపురుషులైన శ్రీ వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారి శిష్యరికంలో ప్రకృతి వైద్యశిక్షణ పరిపూర్ణంగా పొందారు. ఆ సమయంలోనే విజయలక్ష్మిగారిని 1946 ఏప్రిల్ 6న అత్యంత నిరాడంబరంగా వివాహం చేసుకొని ఆమెకు కూడా కృష్ణంరాజుగారి వద్ద శిక్షణనిప్పించారు. శిక్షణాకాలంలోనే ఆమె **"యోగాసన ప్రవీణ"** అనే బిరుదును, బంగారు పతకమును పొంది ధర్మపత్ని అనిపించుకున్నారు.

పూజ్య బాపూజీ ఆశీస్సులతో డా. వెంకట్రావు గారు 1948-49 సంవత్సరములో భీమవరం శ్రీరామకృష్ణ

ప్రకృతి ఆశ్రమంలో వైద్యునిగా పనిచేసి ఆ తరువాత ఆచార్య వినోభాభావే సలహాపై 1950 నుండి హైదరాబాద్, బొల్లారంలోని ప్రకృతి చికిత్సాలయం డైరెక్టరుగా 1982 వరకు పనిచేశారు.

అప్పటికే ఎంతో లబ్ధప్రతిష్ఠులైన డా. వెంకట్రావుగారు హైదరాబాద్ లో గాంధీ వైద్యకళాశాలను స్థాపించి ఎంతోమంది వైద్యులకు ఆదర్శమై వారి పథ నిర్దేశకులయ్యారు. అందుకే ఈ రోజు భారతదేశంలో ఏ ప్రకృతి వైద్యాలయంలో అడిగినా వారి పేరు, ప్రతిష్ఠ తెలియనివారుండరు. భారతదేశంలో అనేక ప్రకృతి చికిత్సాకేంద్రాలకు నిర్వాహకులుగా ఉన్నారు. వీరి ఆధ్వర్యంలో దాదాపు యాభై ప్రకృతి చికిత్సాసంస్థలు స్థాపించబడినవి. ఈ సంస్థలలో పనిచేయుచున్న వైద్యులందరూ డా. వెంకట్రావు దంపతుల వైద్యానుభవసారాన్ని గ్రోలి వారి శిష్యరికంలో ప్రకృతి వైద్య జ్ఞానసంపదను ఆర్జించినవారే.

వీరి శ్రీమతి డా. విజయలక్ష్మిగారు భర్తయే దైవంగా, వారి సేవయే తన కర్తవ్యంగా వారి అడుగుజాడలలోనే నడుస్తూ, వారి వెన్నంటి ఎన్నో బాధ్యతలను సక్రమంగా, మిన్నగా నిర్వర్తించి వారి తోడిదే జీవితం అన్నట్లు వర్తించిన భాగ్యశీలి. ఎంతోమందికి ఆరోగ్యభిక్షను అందించిన కార్యశీలి, కర్తవ్యదీక్షామూర్తి. డా. విజయలక్ష్మిగారు హైదరాబాద్ ప్రకృతి చికిత్సాలయానికి మేనేజింగ్ ట్రస్టీగా, వారు స్థాపించిన గాంధీ ప్రకృతి చికిత్సా కళాశాలకు 15 సంవత్సరములు ప్రిన్సిపాల్ గా ఉండి, కళాశాలను అభివృద్ధిలోనికి తీసుకువచ్చి ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ గుర్తింపు తేగలిగారు. సుమారు 40 సంవత్సరములు అమీర్ పేట ప్రకృతి చికిత్సాలయాన్ని ఎంతో సమర్థవంతంగా నడిపిన మొదటి మహిళామూర్తి. ఈమె సేవామూర్తియే కాక బహుభాషాకోవిదురాలు కూడా. ఎన్నో భాషల్లో ప్రావీణ్యం ఉండేది. **"ప్రకృతి పాకశాస్త్రము",**

"కనీనికా నిదానము" అనే అద్భుతమైన గ్రంథాలు కూడా ఆమె రచించారు. ప్రకృతి మాసపత్రికకు 30 సంవత్సరాలు సంపాదకురాలిగా ఉంటూ వందలకొద్ది వ్యాసాలు రాసి వైద్య విశేషాలను ప్రజలకందించారు.

డా. వెంకట్రావుగారి ధర్మపత్నిగా, భారతదేశంలో ప్రముఖ ప్రకృతి వైద్యురాలిగా కీర్తినార్జించడమే కాకుండా విదేశాలలో కూడా ప్రత్యేకంగా గుర్తింపును పొందారు. జర్మనీలో ఆమెను "First principal of recognised and affiliated Naturopathy College" అని సంబోధిస్తూ బహుమతి నందించారు. ఈవిధంగా ఈమె అర్థాంగిగా, సహధర్మచారిణిగా, తల్లిగా, వైద్యురాలిగా మరియు రచయిత్రిగా బహుముఖ సేవలందించి, త్రికరణశుద్ధిగా తన స్వధర్మాన్ని నిర్వహించి ప్రకృతిమాతగా పేరుగాంచి డా. వెంకట్రావుగారి కీర్తికిరీటంలో కలికితురాయిగా వెలుగొందారు.

డా. వెంకట్రావుగారు సతీసమేతంగా ప్రకృతి వైద్యవిద్యను ప్రజలందరికీ అందించడానికి వారి జీవితాంతం కృషిచేశారు. నిర్ధనులు - ధనసంపన్నులు, అధికారులు - అనధికారులు, సామాన్యులు - మహాత్ములు ఇలా అందరికీ ఏ వివక్షా లేకుండా అందరియెడ సమాదరణ కలిగి వారికి నిస్వార్థ సేవనందించారు. తెలుగు, హిందీ, ఇంగ్లీషు భాషలలో ప్రకృతి చికిత్సలో అనేక అంశాలపై 20 పుస్తకాలకు పైగా రచించారు. ఆ గ్రంథాలు ఎన్నో వేల మందికి కరదీపికలై ప్రకృతి చికిత్సా విధానాన్ని నలుమూలలా విస్తరింపచేసాయి. వీరు వైద్యులే కాదు, భారత దేశ స్వాతంత్ర్యం కోసం పరితపించి, దేశాభ్యుదయం కోసం నిరంతరం శ్రమించిన భాగ్యసంపన్నులు. వీరి దేశభక్తి ఎన్నదగినది. వీరియొక్క ముగ్గురు కుమారులకు బాపూజీ, శివాజీ, నేతాజీలని పేర్లు పెట్టి ఆ నాయకుల యెడ తమ అనురక్తిని చాటుకున్నారు. అదియే వారి దేశభక్తికి

తార్కాణం. ఈ ముగ్గురు కుమారులు కూడా వైద్యులుగా, తండ్రికి తగ్గ తనయులుగా పేరు గాంచి ప్రస్తుతం వారి వృత్తి ధర్మ నిర్వహణలో కొనసాగుతున్నారు. వీరిలో డా. బాపూజీ, డా. శివాజీ గార్లు ముందుగా అల్లోపతి వైద్యులుగా యం.బి.బి.యస్ పట్టాపొంది, ఆధునిక వైద్యవిజ్ఞానాన్ని అవపోషణ చేసి, తండ్రిగారియొద్ద ఉగ్గుపాలతో పొందిన ప్రకృతి చికిత్సా విధానాన్ని దానితో మేళవించి పరిపూర్ణ వైద్యులుగా ప్రజలకు సేవచేస్తూ, వైద్యులైన వారి సతీమణులతో పాటు సేవలందిస్తూ భారతదేశంలో ప్రముఖ వైద్యుల సరసన గుర్తింపునొందారు.

ప్రకృతి చికిత్సా ఉద్యమానికి శక్తియుక్తులన్నీ ధారపోసి, తన జీవన పర్యంతమూ శ్రమించిన డా. వెంకట్రావుగారి కీర్తి భారతదేశంలోనే గాక విదేశాలలో కూడా విస్తరించినది. వీరు సతీసమేతంగా 1973 లో యూరప్ దేశాల్లోని ప్రకృతి చికిత్స అభివృద్ధిని

పరిశీలించుటకు వారి ఆహ్వానంపై ఆ దేశాలు పర్యటించారు. ఇక ఆంధ్రదేశంలో వీరిని వరించి వచ్చిన గౌరవపదవులకు లెక్కలేదు. 1982-83లో ఆంధ్రప్రదేశ్ లో ప్రకృతి చికిత్సా అభివృద్ధికి సలహాదారుగా, అలాగే కర్నాటక, గుజరాత్ మొదలగు ఇతర రాష్ట్రాలకు కూడా సలహదారుగా, ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వ "బోర్డ్ ఆఫ్ ఇండియన్ మెడిసిన్"కు మెంబరుగా పనిచేశారు. వైద్యునిగా, గ్రంథకర్తగా, గురువుగా, సమాజసేవకునిగా, దేశభక్తి సంపన్నునిగా, మహానాయకుల అడుగు జాడలలో నడిచిన ఆదర్శమూర్తిగా వీరి కీర్తి అజరామరం, ఆచంద్రతారార్కం!

ప్రకృతి దంపతులుగా ప్రజల హృదయాలలో చోటుచేసుకొని ప్రకృతి వైద్య వినీలాకాశంలో ధృవతారలై, ధర్మాచరణా పరిపూర్ణులై అమరులైన **డా. బి.వెంకట్రావు గారు, డా. విజయలక్ష్మి** దంపతులకు ఈ **"ప్రాణాయామం - సుఖజీవన**

యానం" అనే పుస్తకాన్ని అంకితం చేసే మహదవకాశం నాకు లభించటం అదృష్టంగా భావిస్తూ... వారి పవిత్రాత్మకు మనఃపూర్వకమైన అంజలి ఘటిస్తున్నాను.

- మంతెన సత్యనారాయణరాజు

మీకు నా మాట

నేను 1985 లో మొదటిసారిగా ప్రకృతి వైద్య చికిత్స నిమిత్తం **శ్రీ చోడే అప్పారావు ప్రకృతి చికిత్సాలయం**, కాకినాడలో చేరాను. **డా. వి. వి రామరాజుగారి** పర్యవేక్షణలో 2 నెలలు ఉండటానికి అక్కడ చేరటం జరిగింది. ఆ రెండు నెలల్లో వారు నాకు ప్రాణాయామాన్ని, ఆసనాలను నేర్పించారు. ప్రకృతి వైద్యంతోపాటు ఆసనాలను, ప్రాణాయామాన్ని నేను ఇంటికి తిరిగి వచ్చిన దగ్గర నుండి ఆచరించి, మంచి ఫలితాలను పొందడం జరిగింది. పై చదువులకు దూర ప్రాంతాలకు వెళ్ళిన దగ్గర నుండి స్నేహితులకు, తెలిసినవారికి ఆసనాలను, ప్రాణాయామాన్ని నేర్పించడం ప్రారంభించాను. అప్పుడప్పుడు అలా నేర్పడం, నేను చేయడం వల్ల నేను నేర్చుకున్న విద్య మరుగున

పడకుండా పదిలంగానే ఉంది. 1994 సంవత్సరం నుండి ఆసనాలను, ప్రాణాయామాన్ని ఉదయంపూట క్లాసులుపెట్టి ఉచితంగా శిక్షణ ఇవ్వటం ప్రారంభించాను. అప్పటి నుండి నేను నేర్చుకున్న ప్రాణాయామాల్లో ఉన్న రహస్యాన్ని శాస్త్రపరంగా తెలుసుకోవడం ప్రారంభించాను. ఊపిరితిత్తులకు, శరీరానికి, మనస్సుకు ప్రాణాయామం చేసే మేలు ఎంతో తెలుసుకుని, తెలుసుకున్న విషయాలను నా అనుభవాలతో సరిపోల్చుకొని ఫలితాలను రూఢి చేసుకున్నాను.

మిగతా ప్రాణాయామలకు, ఈ ప్రాణాయామానికి మధ్య గుర్తించిన స్పష్టమైన తేడా ఏమిటంటే ఈ ప్రాణాయామంలో ఫలితాలు చాలా శీఘ్రంగా లభిస్తున్నాయి. శారీరక వ్యాయామంలో పొందే రక్తప్రసరణా లాభంతో పాటు ప్రాణశక్తి శరీరంలో సమరీతిలో చరించబడి మానసిక ఆధ్యాత్మిక మార్పులు కూడా సహజంగా వస్తున్నాయి.

సాధారణంగా ఒక విషయాన్ని నూతన రీతిలో ప్రజలకు తెలియజేస్తే చాలా మందికి అనుమానం, సందిగ్ధత కలుగుతాయి. ప్రాణాయామాన్ని ఈ విధంగా మరెక్కడా చెప్పడంలేదు. అందువల్ల చాలామంది మామూలు ప్రాణాయామం చేయాలా? ఈ ప్రాణాయామం చేయాలా? అన్న ఆలోచనలో పడతారు. ఈ విషయాలన్నీ దృష్టిలో పెట్టుకునే మీకు ఈ దీర్ఘశ్వాసల ప్రాణాయామం యొక్క ఆవశ్యకత, చేయు విధానంతో పాటు అనేక విషయాలను సమగ్రంగా వివరిస్తూ శరీరధర్మశాస్త్ర ప్రకారం శ్వాసక్రియ, ఆక్సిజన్ సరఫరా, రక్తశుద్ధి తద్వారా దేహంలో ప్రాణశక్తి సంచరించే విధానం మొదలగు విషయాలన్నీ వైద్య విజ్ఞాన శాస్త్రపరంగా ఈ పుస్తకంలో వివరించడం జరిగింది. మరొక ముఖ్యవిషయం ఏమిటంటే మేము మిగతా ప్రాణాయామాలను వేటినీ చేయవద్దని అనడం లేదు, వాటి ప్రత్యేకత వాటికి ఉంది. మా అభిలాష ఏమిటంటే ముందు ఈ దీర్ఘశ్వాసల ప్రాణాయామం ద్వారా శీఘ్ర ఫలితాలను

పొంది ఆ తరువాత మీరు ఇంతకు ముందు నేర్చుకున్న ప్రాణాయామాలను చేయండి. అద్భుతమైన ఫలితాలను మీరు పొందుతారు. అది మీకు అనుభవంలోనే తెలుస్తుంది. **వేయి మైళ్ళ దూరమైనా మొదటి అడుగుతోనే ప్రారంభించాలి కదా, ఆ మొదటి అడుగు వేయకుండా వందో అడుగు వేస్తానంటే ఎలా? ఆ మొదటి అడుగులాంటిదే ఈ దీర్ఘశ్వాసల ప్రాణాయామం.** దీనితో మీకు ప్రాణశక్తి లోపం తీరి శరీర శుద్ధి జరిగి, శ్వాసల సంఖ్య తగ్గి, పూరకకుంభకాది తదితర ప్రాణాయామాలు సులువుగా చేసే అర్హత కలుగుతుంది. ఈ విషయాలన్నీ మేము అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకున్నాం కాబట్టే ఈ విజ్ఞానాన్ని ప్రజలందరికీ అందించాలని తపనతో వ్రాసినదే ఈ **ప్రాణాయామం - సుఖజీవనయానం.**

నాగరికత పేరుతో నగరాలలో అల్లుకుపోయి, ఉద్యోగధర్మాలే కానీ దేహధర్మాలు నిర్వర్తించలేని

పరిస్థితిలో నేడు ప్రజలందరూ ఉన్నారు. సరైన ఆహారం తీసుకోరు, సరిగా నీరు త్రాగరు. చివరికి ఉచితంగా లభించే గాలిని సయితం సరిగా పీల్చడం తెలియని దుస్థితిలో వున్నారు. శ్రమ చేసే వారికి వారి శ్రమలో శరీరం పొందే మార్పుల వలన ప్రాణశక్తి బాగా అందుతుంది. మిగతా వారు వ్యాయామం చేయక, చేసే అవకాశం, సమయం లేక రోగాలపాలవుతున్నారు. వారికోసమే ఈ **ప్రాణాయామం - సుఖజీవనయానం**. సూక్ష్మంలో మోక్షం అన్నట్లుగా ఈ దీర్ఘ ప్రాణాయామం ద్వారా శరీరానికి వ్యాయామం ద్వారా కలిగే పూర్తి ఫలితాలతోపాటు ప్రాణశక్తి, ఆక్సిజన్ సరఫరా సంపూర్ణంగా పొందగలరు. కేవలం రోజుకి 25-30 నిముషములు కేటాయిస్తే చాలు. ఇంత సులభంగా శరీరానికి లాభం చేకూర్చే పద్ధతి మరొకటి లేదని మీకే అనుభవపూర్వకంగా తెలుస్తుంది.

ఇంత ప్రయోజనకరమైన మంచి విషయాలను ఈ పుస్తకం ద్వారా మీకు అందించడం ఒక పవిత్రకార్యంగా భావిస్తున్నాను. ఈ సందర్భంగా ఈ దీర్ఘశ్వాసల ప్రాణాయామాన్ని నాకు నేర్పిన గురుతుల్యులు **డా. వి. వి. రామరాజుగారికి** హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలియజేసుకోవడం నా విద్యుక్త ధర్మంగా భావిస్తూ... ఈ ప్రాణాయామాన్ని అందరూ ఆచరించి ఆరోగ్యాన్ని, ఆనందాన్ని పొంది వారి జీవితాలను పరిపూర్ణం గావించుకొని ఈ మానవ జీవితాన్ని సార్థకం చేసుకోవాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటున్నాను.

సుజన విధేయుడు

మంతెన సత్యనారాయణరాజు

కృతజ్ఞతలు

ఒక పుస్తకం రాయాలంటే అది ఒక యజ్ఞం. అదీ ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పుస్తకం అంటే ఒక మహాయజ్ఞం. దానికి ఎంతో సామర్థ్యం ఉండి, సహాయ సహకారాలు లభించాలి. అదీ కాకుండా కేవలం ఒకే నెలలో (1-5-2001 నుండి 31-5-2001 వరకు) నాలుగు ఆరోగ్య గ్రంథాలను రాయాలని సంకల్పించాను. ఆ సంకల్పం ఇలా వాస్తవ రూపం దాల్చడం వెనుక కొంతమంది సహృదయుల నిరంతర కృషి, సహాయ సహకారాలు నేను ఎన్నటికీ మరువలేను. ఈ ఆరోగ్య జీవన విధానాన్ని ప్రజలకు అందించాలనే నా తపనకు తోడుగా నిలిచి నేనున్నానంటూ మా కోసం విజయవాడ, కృష్ణానదీ తీరాన చక్కని తోటల్లో, ఆహ్లాదకర వాతావరణంలో ఒక చక్కని కుటీరాన్ని ఏర్పాటుచేసి రోహిణీకార్తె మండుటెండల ప్రభావం

మాపై పడకుండా గ్రంథరచన నిరంతరాయంగా సాగాలనే ఆకాంక్షతో సకల సదుపాయాలను స్వయంగా పర్యవేక్షించి, ఈ నెల రోజులు మాకు ఏ ఆటంకాలు కలుగకుండా ఈ యజ్ఞం నిర్విఘ్నంగా సాగించడానికి ప్రధాన కారకులైన సహృదయ సంపన్నులు శ్రీ గోకరాజు గంగరాజు గారికి (M.D, Laila Group of companies, VJW) నా హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు.

తనకు తానుగా అభిమానంతో ఈ పుస్తకాల ప్రూఫ్ రీడింగ్ ను సమర్థవంతంగా నిర్వర్తించిన శ్రీ తురుమెళ్ళ కోటేశ్వరరావు గారికి,

గ్రంథరచనా సమయంలో నా సహవాసియై ఫెయిర్ కాపీలందించిన చిరంజీవి వాకాడ దుర్గాప్రసాద్ కు,

అతి తక్కువ సమయంలో ఈ పుస్తక ప్రచురణ జరగటానికై ఈ కార్య నిర్వహణను తమ స్వకార్యంగా భావించి సకాలంలో ముద్రణ పూర్తిగావించిన

ప్రింటింగ్ ప్రెస్ యాజమాన్యానికి, సిబ్బందికి మరియు ముఖ్యంగా శ్రీ శివాజీరాజు గారికి,

ఈ విధానాన్ని ఆచరించి, ఆరోగ్యాన్ని పొంది, అడిగినదే తడవుగా శరపరంపరగా ఉత్తరాల ద్వారా, ఫోనులద్వారా వారి అనుభవాలను అందించిన ఆరోగ్యాభిమానులందరికీ నా మనఃపూర్వక కృతజ్ఞతాభినందనలు తెలియజేసుకుంటున్నాను.

- మంతెన సత్యనారాయణరాజు

1. ప్రాణవాయువు ప్రాముఖ్యత

- గుండెలనిండా గాలిని పీల్చు - ప్రాణవాయు లోపాన్ని తీర్చు
- పీల్చుకోవాలి ప్రాణవాయువు సరిపడా - శరీరానికొస్తుంది అపుడే నిలకడ
- ప్రాణవాయువు ఎక్కువ పీల్చుకో లోపలికి - కార్బన్ డయాక్సైడ్ ను విసర్జించు బయటకి
- ప్రాణాయామం ద్వారా ప్రాణశక్తి సాధించు - శతాధిక సంవత్సరాలు ఆరోగ్యంగా జీవించు
- సగభాగమే ఊపిరితిత్తులు నిండగ - శక్తి చాలదు ఆరోగ్యానికి నిండుగ
- కదలకుండా కూర్చుని చేస్తే చాలు - దీర్ఘ ప్రాణాయామంతో ఎంతో మేలు

శరీరంలో శ్వాస ఉన్నంతసేపూ ప్రాణం ఉందని, శ్వాస ఆగినప్పుడు ప్రాణం పోయిందని అంటాము. అంటే ఒక విధముగా ప్రాణమంటే శ్వాస. దీనినిబట్టి రెండు శ్వాసల మధ్యనున్న సమయం జీవిత కాలాన్ని నిర్దేశిస్తుందని అర్థమవుతున్నది. అలాంటి ప్రాణమైన ప్రాణవాయువును ఎవరైతే సక్రమంగా తీసుకుంటారో వారు దీర్ఘకాలం ఆరోగ్యంగా జీవించగలుగుతారు. ఎవరైతే సగంసగం శ్వాసలతో ప్రాణవాయువును సరిగా పీల్చుకోలేదో వారు సగంకాలమే ఆరోగ్యముతో జీవిస్తారు. అంతటి విలువైన ప్రాణవాయువును మన శరీరానికి అందించేది గాలి. నీరు త్రాగి కొన్ని రోజులు బ్రతకవచ్చు కాని నీటితో పాటు గాలిని పీలిస్తేనే బ్రతకగలము. అలానే ఆహారం తినకుండా కొన్ని రోజులు బ్రతకవచ్చు కాని గాలి లేకుండా కేవలం ఆహారంతో బ్రతకలేము. ప్రకృతిలో గాలి ఎలా ప్రధాన పాత్ర కలిగి ఉందో ప్రకృతిలో భాగమైన మనలో కూడా అదే విధముగా ప్రధాన అవసరముగా మారినది.

ప్రకృతిలోని ప్రతి జీవికి ప్రకృతిలోని ఐదు తత్వాలను ఉపయోగించుకొనే లాగా శరీరనిర్మాణము ఏర్పడుతుంది. అలాగే మనలో కూడా ప్రాణానికి ప్రధానమైనది గాలి కాబట్టి మన శరీరం లో గాలి ప్రవేశించడం అనేది మన ప్రమేయం లేకుండా లోనికి వెళ్ళేలాగ అద్భుతంగా శరీరం నిర్మించబడింది. మనిషి పుట్టాక కొన్ని వందల సంవత్సరాల పాటు ప్రకృతినే సర్వస్వంగా చేసుకొని, ప్రకృతిపైన పూర్తిగా ఆధారపడి బ్రతికాడు. నదులలో నీటిని త్రాగుతూ, కాలుష్యం లేని గాలిని గుండెల నిండా పీల్చుకుంటూ, పళ్ళు, కాయలు కడుపారా తింటూ మనసులో ఏ సమస్యా లేకుండా నిశ్చింతగా నిద్రపోతూ ఆరోగ్యంగా, బలంగా ఉండేవాడు. క్రమంగా మనుష్య సంతతి పెరిగేకొద్దీ శరీర అవసరాల కోసం పోటీతత్వం పెరగడంతో ప్రకృతిలో దొరికేదానికి సంతృప్తి పడక క్రొత్తదారులు వెదకడం మొదలు పెట్టాడు. వండటం నేర్చుకున్నాడు, పంటలు పండించటం నేర్చుకున్నాడు. సమాజం ఏర్పడిన దగ్గరనుండి

సమస్యలు ఎదుర్కోవడం మొదలు పెట్టాడు. ఇలా మనిషి ఎదిగేకొద్ది ప్రకృతికి దూరమవుతూ వచ్చాడు. అయినప్పటికీ వ్యవసాయంపైన ఆధారపడి బ్రతికినంత కాలం శారీరకశ్రమ చేస్తూ, ప్రకృతినే అంటిపెట్టుకొని ఉండబట్టి మంచి ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ, ఆరుబయట గాలిని పీలుస్తూ అనారోగ్యాలకు దూరంగా ఉన్నాడు. పల్లెటూళ్ళ నుండి పట్టణాలు అభివృద్ధి చెందేకొద్దీ ప్రపంచమంతా కాలుష్యం పెరగడం ప్రారంభమైంది. జనాభా విపరీతంగా పెరగడంతో క్రమంగా ప్రకృతి వాతావరణమే మారిపోయి ఒక క్రొత్త వికృతి ప్రపంచం ఏర్పడసాగింది. అలా పెరిగిన సమాజంలో ప్రస్తుతం మనం జీవిస్తున్నాం. కొన్ని వందల సంవత్సరములుగా ప్రకృతికి నెమ్మదిగా దూరం అవుతూ వచ్చాము. ఇప్పుడు మన కళ్ళకు పచ్చని చెట్లు, ప్రవహించే నీరు, పంటపొలాలు కనపడడం అద్భుతదృశ్యంగా మారిపోయింది. మనం ఎందుకు జీవిస్తున్నామో తెలియకుండా హడావుడిగా జీవితాలు

సాగిస్తున్నాము. ఈ హడావుడి యొక్క ప్రభావం మన శరీరాలపైన పూర్తిగా కనిపిస్తున్నది. టైముకు తినము, టైముకు నిద్రపోము, గాలి తీసుకోనవసరం లేదు కాబట్టి ఏదో బ్రతకడానికి సరిపడా అది మనలోకి వెళ్తూనే ఉంది కానీ ఆరోగ్యంగా బ్రతకడానికి సరిపడినంత గాలి మన శరీరంలోకి వెళ్ళడం లేదు.

శరీరానికి అతి ముఖ్యమైన ప్రాణవాయువు చాలినంత అందితేనే శరీరం లోపల పనులన్నీ సక్రమంగా జరుగుతాయి. ప్రాణవాయువును సరిగా తీసుకోలేక పోవడంవలనే ఒకప్పుడు 200, 300 సంవత్సరములు బ్రతికిన మనిషి ఇప్పుడు 100 సంవత్సరాలు కూడా బ్రతకలేకపోతున్నాడు. మన శరీరానికి గాలి, నీరు, ఆహారం అవసరమని అందరికీ తెలుసు. మూడుపూట్లా తిన్నామా లేదా అని ఆలోచిస్తున్నాం కాని తిండికంటే అత్యవసరమైన గాలిని తగినంత పీల్చుకుంటున్నామా? లేదా? అన్న ప్రశ్న ఎవరికీ రాదు. ఎందుకంటే అది మనకు తేరగా అందేదీ, మన

చేతులతో తీసుకోవాల్సిన అవసరం లేనిదీ కాబట్టి. మన ఊపిరితిత్తులు ఎంత గాలిని నింపుకోవటానికి తయారు చేయబడినవో అంత గాలిని మనం తీసుకోవడం లేదు. ఊపిరితిత్తులు నిండుగా గాలిని ప్రతిక్షణం తీసుకుంటూ, వదులుతూ ఉంటేనే శరీరం ఎక్కువ కాలం మన్నుతుంది. ఎందుచేతనంటే మనం పీల్చే ప్రాణవాయువు రక్తం ద్వారా శరీరంలోని అన్ని అవయవాలకు సరిపడినంత అందితేనే ఆ అవయవాలు సక్రమంగా పని చేయగలుగుతాయి. ప్రాణశక్తి తగ్గితే పనితనం తగ్గుతుంది. మనకి తెలియకుండానే అనారోగ్యం లోపల తయారవుతుంది. అనారోగ్యం పెరిగినపుడు ఆయుర్దాయం తగ్గుతుంది. మనం శ్వాసలు ఎంత దీర్ఘముగా, తక్కువగా తీసుకోగలిగితే అంత ప్రాణవాయువు లోపలకు వెళ్తుంది. కానీ నేటి సమాజంలో మనిషి యొక్క శ్వాసల తీరు గమనిస్తే పైపైనే వేగంగా నడుస్తూ ఉంటాయి. శ్వాసల తీరు ఇలా ఉండటం వల్ల మనం ఊపిరితిత్తులను పూర్తిగా

ఉపయోగించుకోవడం లేదు. వేగంగా పైన నడిచే శ్వాసలు ఎక్కువ ప్రాణవాయువును లోపలికి తీసుకొని వెళ్లలేవు. తిరుగు ప్రయాణంలో శరీరం వదిలిన కార్బన్ డయాక్సైడ్ అనే వాయువుని పూర్తిగా బయటకు తీసుకుని రాలేవు. కార్బన్ డయాక్సైడ్ అనేది మన శరీరంలోని కణాలు వదిలిపెట్టే వ్యర్థపదార్థం. దీనిని శరీరం మనం వదిలే గాలి ద్వారా బయటకు పంపుతుంది. ఇది బయటకు పోవాలంటే తప్పని సరిగా ప్రాణవాయువును లోపలికి తీసుకోవాలి. కార్బన్ డయాక్సైడ్ ఎక్కువగా లోపల ఉండిపోయినప్పుడు దానిని విసర్జించడానికి ఎక్కువ ప్రాణవాయువు అవసరం కాబట్టి శరీరం ఎక్కువ గాలిని తీసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తూ ఉంటుంది. దానితో శ్వాసల సంఖ్య పెరుగుతుంది. శ్వాసల సంఖ్య 16-18 కంటే ఎక్కువ ఉందంటే శరీరానికి ప్రాణవాయువు చాలడం లేదని గుర్తు. ఇలా ప్రాణవాయువు చాలనపుడు మనం తీసుకునే శ్వాసలు పైపైనే ఉంటాయి. ఇది ఎవరికి వారు

గమనించుకుంటే స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. అదే మనం గాలిని నిండా పీల్చుకున్నట్లయితే శ్వాసలు దీర్ఘంగా, నెమ్మదిగా ఉంటాయి. గాలి పీల్చినపుడు, వదిలినపుడు ఛాతీ ముందుకు వెనుకకు కదలదు. ఇదే సరియైన శ్వాస. శ్వాసలు ఈ విధముగా ఉంటే ఊపిరితిత్తులు పూర్తిగా పనిచేస్తున్నట్లు లెక్క. ఇలాంటి శ్వాసలు మనలో నడిస్తే మనము ఇప్పటి కంటే మూడు, నాలుగు రెట్లు పని అలుపు, ఆయాసం లేకుండా చేయగలము.

సృష్టిలోని అన్ని జీవులూ పూర్తిగా ప్రాణవాయువును పీల్చుకోగలిగి, హాయిగా, శక్తిగా జీవించగలుగుతున్నాయి. ఏ జీవికి కూడా పూర్తిగా గాలిని పీల్చుకోవాలని గానీ, ఇన్నిసార్లు పీల్చుకుంటే మంచిదని గానీ చెప్పవలసిన పని లేదు. ఎందుచేతనంటే ఆ జీవులన్నీ ప్రకృతిపై భారం వేసి, ప్రకృతికి అనుకూలంగా నడుస్తూ ఉంటాయి. కాబట్టి వాటి మంచి చెడ్డలు ప్రకృతే చూసుకొని కాపాడుతూ

ఉంటుంది. మన విషయానికొస్తే ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారం తినడంలేదు. ప్రకృతి సిద్ధముగా తినవలసినన్ని సార్లు, తినవలసిన సమయంలో తినడం లేదు. ఆహారాన్ని సంపాదించుకోవడానికి శారీరక శ్రమ చేయడంలేదు, సరిపడినంత నీటిని త్రాగడం లేదు, సరైన ఆలోచనలు చేయడం లేదు. శరీరానికి విరుద్ధమైన వ్యసనాలు మొదలైనవి కలిసి శరీరంపై వాటి ప్రభావాన్ని చూపుతున్నాయి. ప్రకృతి విరుద్ధమైన చెడ్డ ప్రభావాలన్నీ ముందుగా అతిముఖ్యమైన ప్రాణవాయువును శరీరం సరిగా గ్రహించకుండా అడ్డుపడుతూ ఉన్నాయి. వాటి ప్రభావము, ప్రాణవాయువు లోపం రెండూ కలిసి రెండు, మూడు వందల సంవత్సరములు శక్తిగా జీవించే అవకాశమున్న మానవ శరీరం నేడు 55, 60 సంవత్సరాలు కూడా సరిగా జీవించలేకపోవుతున్నది. అటు ఆయుష్షుని, ఇటు శక్తిని రెండు విధాలా నేడు మనం కోల్పోవడానికి కారణం ప్రాణవాయువు లోపమే. పూర్వం రోజులలో ఎక్కువ మంది శారీరక శ్రమ

చేసేవారు. వారు శ్రమ ద్వారా ఎక్కువ ప్రాణవాయువును గ్రహించగలిగేవారు. శ్రమ చేయని పండితులు, ఋషులు, మునులు మొదలగు వారు ప్రాణాయామం ద్వారా ఎక్కువ ప్రాణశక్తిని గ్రహించగలిగేవారు. ప్రతి ఒక్కరూ ప్రాణవాయువు లోపం రాకుండా జీవించగలిగేవారు. పూర్వం రోజులలో 180, 200 సంవత్సరములు మనిషి జీవించినా చనిపోయేవరకూ శక్తిగా జీవించగలిగాడు అంటే అది ప్రాణశక్తి యొక్క ప్రభావం. వారి ఆరోగ్య రహస్యాలను పరిశీలిస్తే మూడు పూటలా ప్రాణాయామం ద్వారా ప్రాణశక్తిని గ్రహించడం, ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం అనేవి ముఖ్యమైనవి. శారీరక శ్రమ చేయనందువల్ల, ప్రాణాయామం చేయనందువల్ల మనలో ప్రాణవాయువు ప్రమాణం ఎలా తగ్గుతుందో, ఎందుకు తగ్గుతుందో తెలుసుకుందాము.

నేడు మనం ఊపిరితిత్తుల నిండుగా ప్రాణవాయువును పీల్చుకోలేక పోతున్నాము. ఊపిరితిత్తులలో సగభాగమే మనం ప్రాణవాయువును నింపుకుంటూ, మిగతా సగభాగాన్ని నిరుపయోగంగా ఉంచుకుంటున్నాము. మనం కావాలని ఈ పనిచేయడం లేదు. మనం చేసే మిగతా లోపాలు ఊపిరితిత్తులకు అంతవరకే గాలిని పీల్చుకునేటట్లు చేస్తున్నాయి. అంతకు మించి మన శరీరం శ్వాసలకు సహకరించడం లేదు. ప్రాణవాయువు పూర్తిగా ఊపిరితిత్తుల చివర భాగం వరకూ వెళ్ళకుండా అడ్డుపడే కారణాలను ఆలోచిస్తే, అవి పొట్టనిండుగా తినడం, తినేటప్పుడు నీరు త్రాగడం, ఎప్పుడూ ఏదో ఒకటి పొట్ట ఖాళీ అవ్వకుండా తినడం, పొట్ట ఎత్తు పెరగడం, బరువు పెరగడం, ముక్కులో రొంప పట్టడం, ఊపిరితిత్తులలో కఫాలు పెరగడం, సిగరెట్లు త్రాగడం, రక్తం తక్కువగా ఉండడం, శ్వాసకు సహకరించే కండరాలు బలహీనమవడం,

కాలుష్యమైన గాలిని పీల్చుకోవడం మానసిక ఆందోళనలు ఉండడం, ఎక్కువగా మాట్లాడటం, ఎక్కువగా కూర్చునే ఉండటం, శరీరంలో ఎప్పుడూ ఏదో ఒక అనారోగ్యం ఉండటం మొదలగునవి కారణాలుగా ఉంటున్నాయి. ఈ కారణాలన్నీ ఊపిరితిత్తులను పూర్తిగా సాగనివ్వడం లేదు. పూర్తిగా సాగని ఊపిరితిత్తులు కొంత మంచి గాలిని మాత్రమే నింపుకోగలుగుతాయి. అలాగే కొంత చెడ్డ గాలిని మాత్రమే వదలగలుగుతాయి.

మనం పీల్చుకునే కొద్ది గాలి మన శరీర అవసరాలకు, 5, 6 గంటలు తేలికపాటి పనులు చేసుకోవడానికి సరిపోతున్నదే తప్ప శరీరాన్ని పూర్తిగా శక్తిగా, ఆరోగ్యవంతంగా ఉంచడానికి చాలడం లేదు. అందుచేతనే కొద్దిపనికే ఎక్కువ అలసట, నీరసం, శరీరం సహకరించకపోవడం మొదలగునవి రావడానికి ప్రాణవాయువు యొక్క లోపం చాలా ఉంది. మనం రెండు మూడు సంవత్సరములు కొద్ది

ఆహారము తినడానికి అలవాటుపడితే మన పొట్ట కూడా దానికే అలవాటుపడి ఒక్కోసారి ఎప్పుడన్నా ఎక్కువ తిందామన్నా అలవాటులేక తినలేము. కొద్దిగా తినేసరికి పొట్ట నిండిపోయినట్లు ఉంటుంది. అలాగే మన ఊపిరితిత్తులు కూడా కొద్ది ప్రాణవాయువును పీల్చుకోవడానికే అలవాటుపడి ఉన్నందున, ఇప్పుడు ఎక్కువ పీల్చుకుందామంటే వెంటనే అవి సహకరించవు. క్రమేపీ సాధన చేయగా దారిలోకి వస్తాయి. మనం మళ్ళీ దీర్ఘశ్వాసలు తీసుకోవాలన్నా, ఊపిరితిత్తుల నిండుగా ప్రాణవాయువును నింపుకోవాలన్నా రెక్కలు బాగా వెనక్కి, ముందుకు సాగే శారీరక శ్రమ చేయాలి. బస్తీలలో ఉన్నవారికి ఇలాంటి శ్రమ చేయడానికి వీలు ఉండదు కాబట్టి ఈ నష్టాన్ని నివారించడానికి మిగతా వ్యాయామాలు మనకు చేసే మేలు కంటే దీర్ఘ ప్రాణాయామం చేసే మేలు ఎక్కువగా ఉంటుంది. కదలకుండా కూర్చుని మనకు జరిగిన నష్టాన్నంతటినీ పూర్తిగా నివారించుకుని శ్వాసలు

నిముషానికి 15 కంటే లోపుగా ఉండేటట్లు తయారుకావచ్చు. మనం మామూలుగా శ్వాసలు తీసుకొనేటప్పుడు ఎంత ప్రాణవాయువును లోపలికి తీసికొంటామో, శ్వాసలు దీర్ఘంగా తీసుకొన్నప్పుడు ఎంత ప్రాణవాయువును తీసుకోగలుగుతామో దానివల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేంటో వివరంగా 'దీర్ఘ శ్వాసల ఆవశ్యకత' అనే అధ్యాయంలో తెలుసుకుందాం.

2. ఊపిరితిత్తుల ఊసు

- ఈ ఊపిరితిత్తుల ఊసు - స్పష్టంగా తెలుసుకోవాలి బాసు
- లేరింక్స్ చివరిభాగమే ట్రాకీయాగా మారుతుంది - ట్రాకియా బ్రాంఖస్ లనే రెండు శాఖలుగా చీలుతుంది
- ఊపిరితిత్తులు రెండు గాలిసంచులు - ఉంటాయి వీటికి రక్షణగా ఛాతీ ఎముకలు
- ఆల్వియోలై లోనికి చేరిన గాలితోనే రక్తశుద్ధి - చేసుకో ఇక దీర్ఘ శ్వాసల వృద్ధి
- శ్వాసక్రియకు ఎంతో అవసరం - ఛాతీ కండరాల సహకారం
- ఛాతికీ, పొట్టకు మధ్య డయాఫ్రమ్ కదలిక - శ్వాసక్రియకు సహకరించే అమరిక

- ఊపిరితిత్తులకు చేరేది చెడురక్తం - గుండెకు చేరుతుంది మంచిరక్తం
- ముక్కులో ఉంటాయి జిగురు పొరలు - చిక్కుతుంటాయి అందులో సూక్ష్మక్రిములు
- శ్వాసనాళాల్లో ఉండే సీలియాలు - చెడును తుడిచే స్వీపర్లు
- పొగత్రాగే వారిలో సీలియాల సంఖ్య తక్కువ - చెడు పేరుకుపోయే అవకాశం మరీ ఎక్కువ

మన శరీరంలోని కణాలలో శక్తి విడుదల కావడానికి జరిగే రసాయనిక చర్యలన్నీ ఆక్సిజన్ (ప్రాణవాయువు) సమక్షంలోనే జరుగుతాయి. ఈ రసాయనిక చర్యల వల్ల విడుదలయ్యే ముఖ్యమైన వ్యర్థపదార్థం కార్బన్ డయాక్సైడ్. ఆక్సిజన్ లోపలకి వెళ్లడానికి, లోపల తయారైన కార్బన్ డయాక్సైడ్ బయటకు రావడానికి ఉన్న మార్గమే మన శ్వాసకోశ వ్యవస్థ అని చెప్పవచ్చు. మనము నిరంతరం గాలి లోపలికు తీసుకొంటూ, బయటకు వదులుతూ

ఉంటాము. గాలి లోపలికి పీల్చుకొని బయటకు వదిలే లోపు జరిగే ప్రక్రియనే శ్వాసక్రియ అంటారు.

శ్వాసక్రియలో ఉపయోగపడే అవయవాలు

1. ముక్కు (Nose): ముక్కుకి ఉండే రెండురంధ్రాల ద్వారా మనం గాలిని పీల్చుకోవడం, వదలడం చేస్తాము. ముక్కు అనేది గాలి వెళ్లడానికి ప్రవేశ ద్వారంగా చెప్పవచ్చు. ముక్కు లోపలి భాగం అంతా పలుచని జిగురు పొరతో కప్పబడి ఉంటుంది. వాసనలను తెలిపే నరాల కేంద్రము ముక్కుపై కప్పు లోపల ఉంటుంది.

2. ఫారింక్స్ (Pharynx): ఇది అయిదు అంగుళాలు పొడవుండే గొట్టం లాంటి భాగము. ముక్కు వెనుకభాగము, నోటి వెనుకభాగము కలిసే చోటు నుండి ఇది ప్రారంభమవుతుంది. మనం ముక్కు ద్వారా పీల్చిన గాలి, నోటి నుండి తీసుకున్న ఆహారం రెండూ కూడా ఈ గొట్టం ద్వారానే లోపలకు

ప్రవేశిస్తాయి. ఇక్కడ నుండి గాలిపోయే మార్గం లేరింక్స్ గాను, ఆహారంపోయే మార్గము అన్నవాహిక (oesophagus) గాను వేరు చేయబడతాయి. దీని లోపలి గోడలు పలుచని జిగురు పొరతో కప్పబడి ఉంటాయి.

3. లేరింక్స్ (Larynx): ఫారింక్స్ నుండి గాలివెళ్లే మార్గం లేరింక్స్ అని పిలువబడుతుంది. దీనినే మనం స్వరపేటిక అంటాము. ఇది కూడా ఫారింక్స్ లాగా గొట్టం లాంటి నిర్మాణము. లేరింక్స్ లోపలి భాగములో వోకల్ కార్డ్స్ అనే రెండు పొరలు అమర్చబడి ఉంటాయి. మనం పీల్చిన గాలి వీటి మీదుగా వెళ్లినప్పుడు మనకు గొంతు నుండి శబ్దాలు పుట్టడం అనేది జరుగుతుంది. లేరింక్స్ బయట వైపున థైరాయిడ్ గ్రంథి అతుక్కుని ఉంటుంది. ఇదే భాగములో లేరింక్స్ లోపలి వైపునుండి ఒక పలుచని ఆకు లాంటి పొర ప్రారంభము నాలుక వెనుక భాగం వైపుకు వంగి ఉంటుంది. దీనినే ఏపీగ్లాటిస్

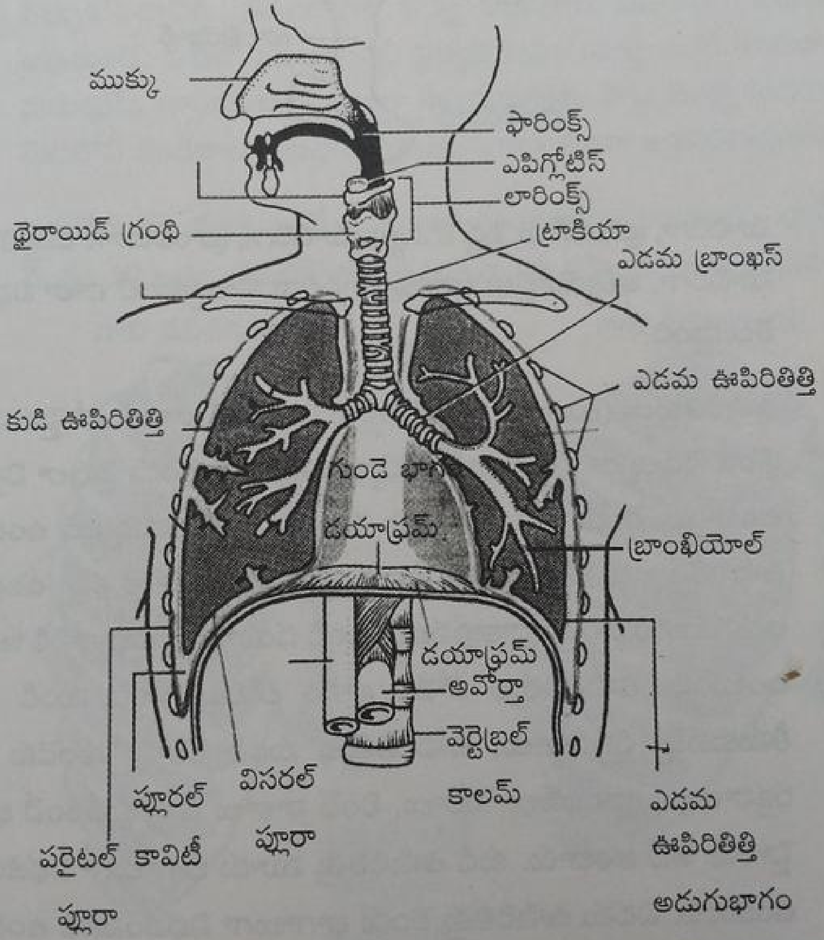
(Epiglottis) అంటారు. మనం ఆహారం మ్రింగినప్పుడు ఫారింక్స్ లోనికి వచ్చిన ఆహారము గాలిపోయే మార్గమైన లేరింక్స్ ద్వారాన్ని మూసి వేస్తుంది. అప్పుడు ఆహారము ఫారింక్స్ నుండి అన్నవాహిక లోనికి వెళుతుంది.

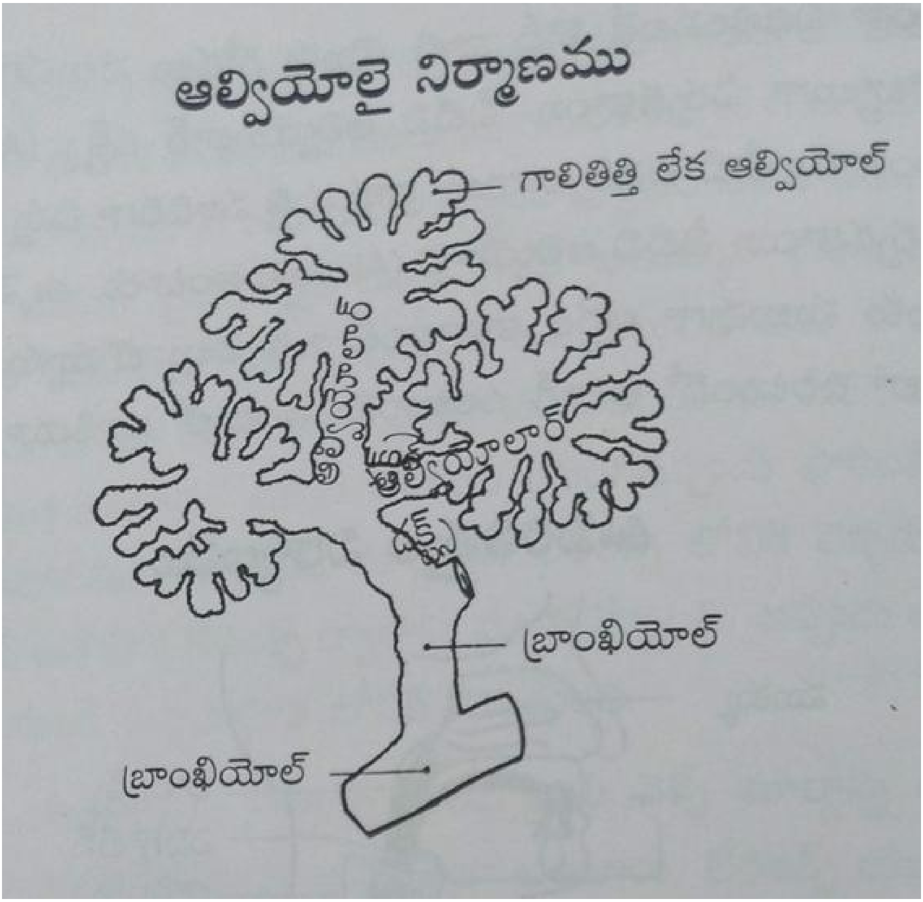
4. ట్రాకియా (Trachea): లేరింక్స్ నుండి గాలి వెళ్ళే మార్గాన్ని ట్రాకియా అంటారు. దీనినే గాలిగొట్టం అని కూడా అంటారు. లేరింక్స్ యొక్క చివరి భాగం ట్రాకియాగా మారుతుంది. ఇది సుమారు నాలుగు అంగుళాల పొడవు ఉంటుంది. దీని చివరి భాగము రెండు శాఖలుగా విభజింపబడి ఉంటుంది. ఈ రెండు శాఖలను కుడి, ఎడమ బ్రాంఖస్ లని (Bronchus) అంటారు. కుడివైపు ఉండే బ్రాంఖస్ వెడల్పుగా, పొట్టిగా ఒక అంగుళం పొడవుతో ఉంటుంది. ఇది కుడివైపు ఊపిరితిత్తుల లోనికి ప్రవేశిస్తుంది. అక్కడి నుండి అది మూడు ప్రధానశాఖలుగా విభజింపబడుతుంది. ఒక్కోశాఖ ఊపిరితిత్తులలోని

ఒక్కోభాగానికి చేరుతుంది. అక్కడ ప్రతిశాఖ మరలా చిన్నచిన్న శాఖలుగా విభజింపబడి ఉంటుంది. ఎడమ వైపున ఉండే బ్రాంఖస్ రెండు అంగుళాల పొడవు ఉండి కుడివైపు బ్రాంఖస్ కంటే సన్నగా ఉంటుంది. ఇది ఎడమవైపు ఊపిరితిత్తులలోనికి ప్రవేశించిన తరువాత రెండు ప్రధాన శాఖలుగా విభజించబడి అన్ని వైపులా విస్తరిస్తుంది. అక్కడ ఒక్కొక్క శాఖ మరలా చిన్న చిన్న శాఖలుగా విభజింపబడుతుంది. ఈ బ్రాంఖస్ ల లోపలి గోడలు పలుచని జిగురు పొరతో కప్పబడి ఉంటాయి. బ్రాంఖస్ ల చిన్నశాఖలను బ్రాంఖియోల్స్ (Bronchioles) అంటారు. ఈ బ్రాంఖియోల్స్ ఇంకా విభజింపబడే కొద్దీ వాటి యొక్క గోడలు పలుచగా మారి సన్నని గొట్టాలుగా ఏర్పడతాయి. వీటిని ఆల్వియోలర్ డక్ట్స్ (Alveolar ducts) అంటారు. వీటి చివరి భాగాలు ద్రాక్ష గుత్తి మాదిరిగా చిన్న చిన్న తిత్తులుగా ఏర్పడతాయి. వీటిని ఆల్వియోలై (Alveoli) అంటారు. ఈ మొత్తం నిర్మాణం మీకు సులువుగా

అర్ధం కావాలంటే ఒక చెట్టు బొమ్మను, తిరగేసి చూస్తే ఎలా ఉంటుందో అలాగే ఉంటుంది. ఇందులో ట్రాకియా అనేది కాండం మాదిరిగా బ్రాంఖస్ లు పెద్ద కొమ్మల మాదిరిగా, బ్రాంఖియోస్ చిన్న కొమ్మల మాదిరిగా, ఆల్వియోలైలు ఆకుల మాదిరిగా పోల్చుకుంటే చాలా వివరంగా తెలుస్తుంది.

ఊపిరితిత్తుల నిర్మాణము



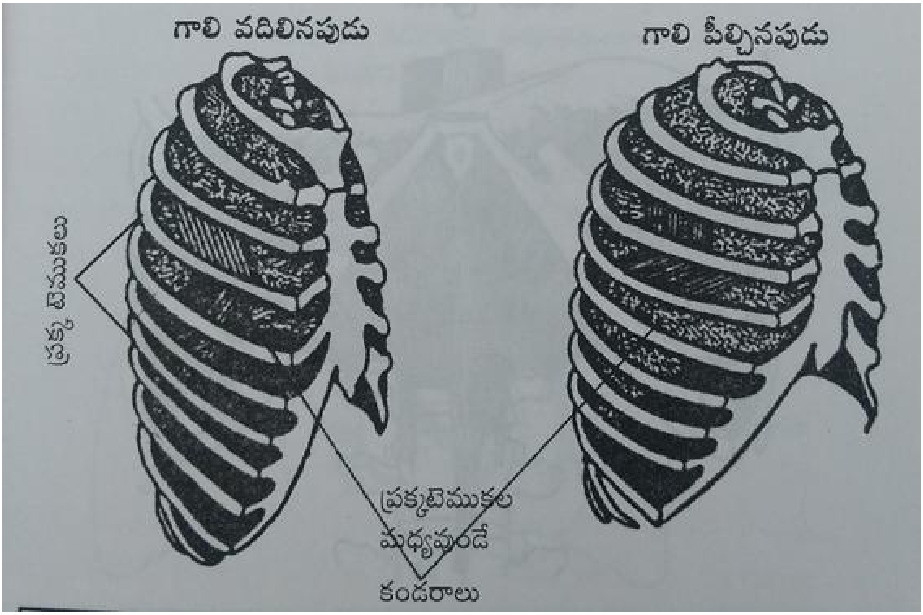


5. ఊపిరితిత్తులు (Lungs): ఊపిరితిత్తులు రెండూ కోణాకారం లో పైన సన్నగా, క్రింద వెడల్పుగా వుండి ఛాతీ మధ్యభాగం గుండా రెండు వైపులా విస్తరించి ఉంటాయి. రెండు ఊపిరితిత్తులకు మధ్యన గుండె అమర్చబడి ఉంటుంది. ఊపిరితిత్తులను ముందువైపు, వెనుకవైపు ప్రక్కటెముకలు కప్పి

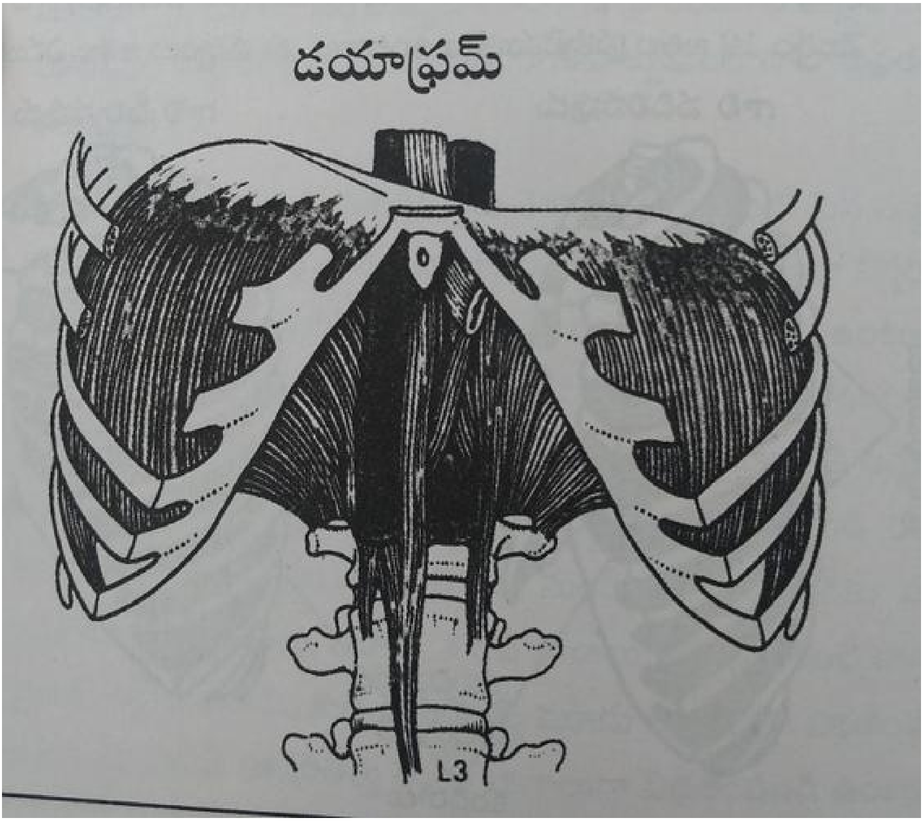
ఉంటాయి. అడుగుభాగం అర్ధచంద్రాకారములో ఉండి డయాఫ్రమ్ పైభాగానికి ఆనుకొని ఉంటుంది. ఊపిరితిత్తుల లోపలి భాగంలోనికి, గుండె నుండి రక్తాన్ని తీసుకువచ్చే రక్తనాళాలు, ఊపిరితిత్తుల నుండి రక్తాన్ని గుండెకు పంపే రక్తనాళాలు, బ్రాంఖస్ లు, నరాలు లింఫ్ నాళాలు అన్నీ ప్రవేశించే భాగాన్ని హైలమ్ అని అంటారు. కుడి ఊపిరితిత్తు మూడు భాగాలుగా విభజింపబడి ఉంటుంది. ఎడమ ఊపిరితిత్తి రెండు భాగాలుగా విభజింపబడి ఉంటుంది. ఊపిరితిత్తుల బయటవైపు రెండు సీరస్ పొరలు ఉంటాయి. ఒక పొర ఊపిరితిత్తుల బయట తలాన్ని అంటుకొని ఉంటుంది. దీనిని విసరల్ ప్లూరా అంటారు. ఇంకొక పొర ఛాతి లోపలి గోడల్లోను క్రిందివైపు డయాఫ్రమ్ ను ఆనుకొని ఉంటుంది. దీనిని పెరైటల్ ప్లూరా అంటారు. ఈ రెండు పొరల మధ్య ఉండే ప్రదేశాన్ని ప్లూరల్ కావిటీ అంటారు. దీనిలో పలుచని సీరస్ ద్రవం నిండి ఉంటుంది.

మనం గాలి పీల్చి వదిలేటప్పుడు ఈ రెండు పొరల మధ్య రాపిడి లేకుండా ఈ ద్రవం కాపాడుతుంది.

6. శ్వాసక్రియలో సహకరించే కండరాలు: ఊపిరితిత్తులు గాలిని పీల్చుకోవడానికి, వదలడానికి కొన్ని కండరాల సహాయం అవసరం అవుతుంది. వీటిలో ముఖ్యమైనవి ప్రక్కటెముకల మధ్య ఉండే కండరాలు, డయాఫ్రమ్. శ్వాసను బాగా కష్టంగా తీసుకున్నప్పుడు పొట్ట యొక్క కండరాలు, మెడలోని కండరాలు, భుజాలలోని కండరాలు కూడా అవసరమవుతాయి.



ఎ. **ప్రక్కటెముక మధ్య ఉండే కండరాలు** (Intercostal muscles): ఛాతీలో మొత్తం 12 జతల ప్రక్కటెముకలు ఉంటాయి. ఈ పన్నెండు జతల ఎముకలను ఒక దానితో ఒకటి కలుపుతూ 11 జతల కండరాలు అమర్చబడి ఉంటాయి. వీటిని ప్రక్కటెముకల మధ్య ఉండే కండరాలు అంటారు. ఈ కండరాలు సంకోచించినపుడు ప్రక్కటెముకలన్నీ ముందుకు లాగబడి, ఛాతీ లోపలభాగం విస్తరింపబడుతుంది.

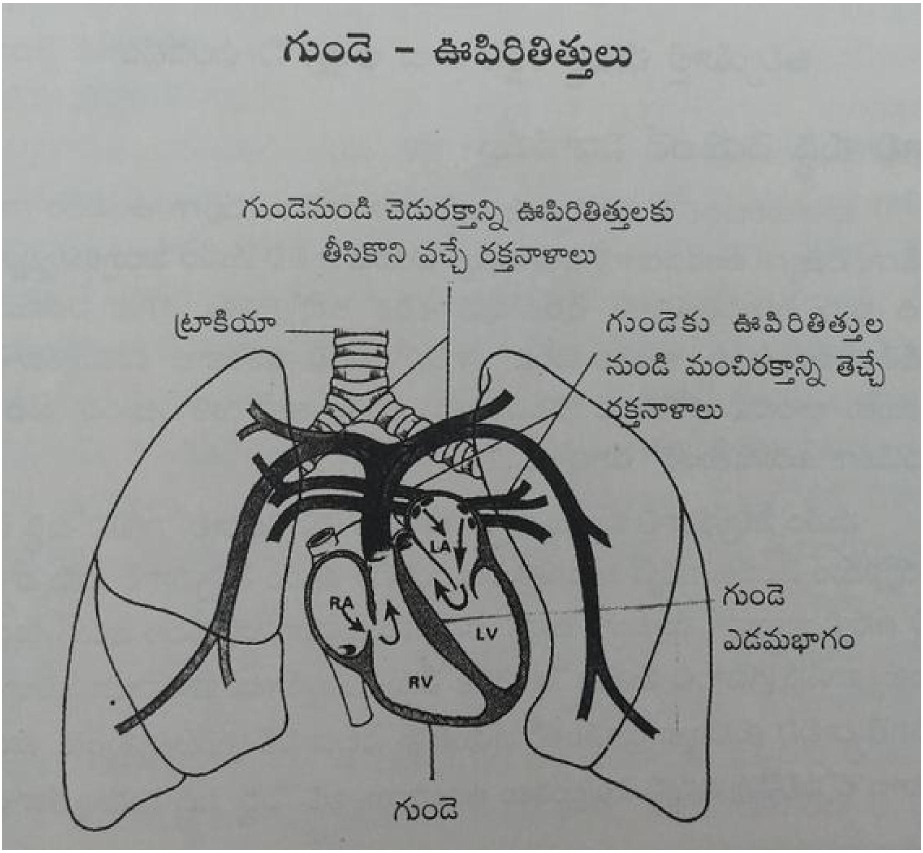


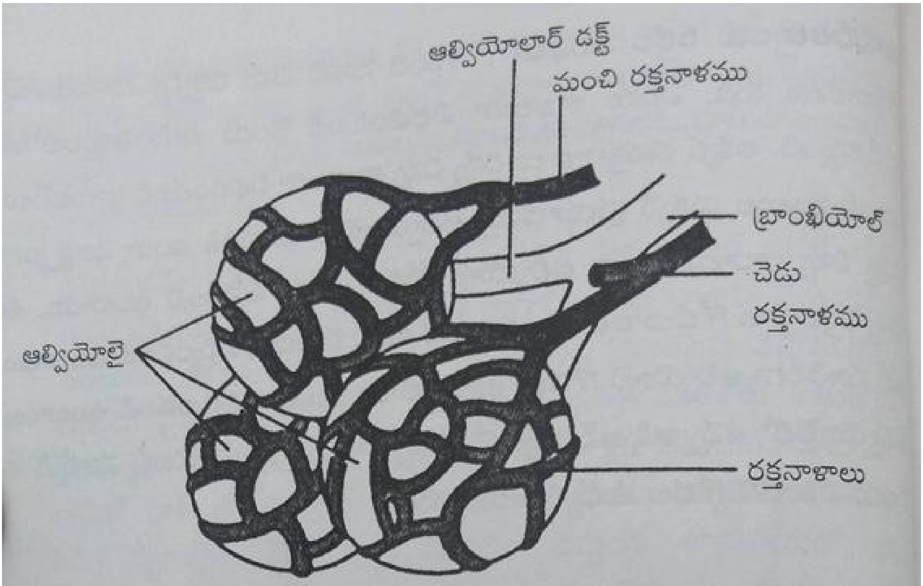
బి. **డయాఫ్రమ్** (Diaphragm): ఇది ఇంటికి పైకప్పులాగ కడుపులోని అవయవాలకు పైన అమర్చబడి ఛాతీ భాగాన్ని, పొట్ట భాగాన్ని వేరు చేస్తూ ఉంటుంది. ఇది విసనకర్ర మాదిరిగా విస్తరించి వెనుకవైపు వెన్నెముకకు, ముందు వైపు వైపు ఛాతీ ఎముకకు, అంచులలో ప్రక్కటెముకలకు అతుక్కొని ఉంటుంది. దీని కండరాలు సంకోచించినపుడు

క్రిందికి లాగబడుతుంది. దానితో ఛాతీ లోపలిభాగం విస్తరిస్తుంది. కండరాలు వ్యాకోచించినపుడు తిరిగి యథాస్థానానికి పై కప్పు మాదిరిగా వస్తుంది. శ్వాసక్రియలో ఇది ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తుంది. దీనితోపాటు ప్రక్కటెముకల మధ్య ఉండే కండరాలు సంకోచించడం, వ్యాకోచించడం జరుగుతుంది.

ఊపిరితిత్తులకు రక్తం సరఫరా: గుండె నుండి చెడు రక్తాన్ని మోసుకువచ్చే రక్తనాళము కుడి, ఎడమ శాఖలుగా విభజింపబడి రెండు ఊపిరితిత్తులలోనికి ప్రవేశిస్తుంది. అక్కడ ఈ రక్తనాళాలు చిన్న చిన్న శాఖలుగా విభజింపబడి బ్రాంఖస్ లు, బ్రాంఖియోలుల ప్రక్కనే ప్రయాణిస్తూ ఆల్వియోలైకు చేరేసరికి ఇంకా సూక్ష్మంగా చిన్న చిన్న దారాల వలలాగా ఆల్వియోలై గోడల చుట్టూ విస్తరించి ఉంటాయి. ఈ చిన్న రక్తనాళాల గోడలు అతి పలుచగా ఒకే కణం మందాన నిర్మించబడి ఉంటాయి. ఇదే మాదిరిగా ఆల్వియోలై గోడలు కూడా చాలా

పలుచగా నిర్మించబడి ఉంటాయి. ఆల్వియోలైలో ఉన్న ఆక్సిజన్ రక్తం లో నున్న కార్బన్ డైయాక్సైడ్ యొక్క మార్పిడి ఈ రెండు పలుచని గోడల మధ్యన జరుగుతుంది.





ఆల్వియోలై చుట్టూ రక్తనాళాలు అల్లుకొని ఉండడం

గాలి శుద్ధి చేయబడే విధానము

వాతావరణంలోని మార్పులను బట్టి గాలి పొడిగా, చల్లగా ఉండడం గాని, వేడిగా, చెమ్మగా ఉండడంగాని జరగవచ్చు. బయట గాలిని మనం పీల్చుకున్నప్పుడు అది మన ఊపిరితిత్తులకు చేరేలోపున శరీర ఉష్ణోగ్రతకు తగిన విధముగా వేడిచేయబడుతుంది. అంతేకాకుండా గాలిలో ఉండే రకరకాల దుమ్ముకణాలు, క్రిములు లాంటివి లోనికి ప్రవేశించకుండా శరీరం కాపాడుకొంటుంది. అది ఏ విధముగా జరుగుతుందో చూద్దాం.

మనం పీల్చిన గాలి ముక్కుద్వారా లోపలికి ప్రవేశించాలి. గాలిని శుద్ధి చేసే కార్యక్రమం మొదట ఇక్కడే జరుగుతుంది. ఒకవేళ మనం పీల్చిన గాలి

చెడువాసన కలిగి ఉన్నది అయినా, ఘాటుగా ఉన్నా మనం ముక్కు మూసుకోవడం జరుగుతుంది. ముక్కు వాసన గ్రహించి మనకు హెచ్చరిక చేస్తుందన్నమాట. పొరపాటున పీల్చడం జరిగితే దానిని తుమ్ముల రూపంలో బయటకు నెట్టడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. ముక్కు పుటల లోపలివైపు సన్నని వెంట్రుకలు ఉంటాయి. ఇవి పెద్ద పెద్ద దుమ్ము కణాలను అడ్డుకుంటాయి. ముక్కు లోపలి గోడలలో ఉండే జిగురుపొరలు రోజుకి ఒక లీటరు వరకూ జిగురును ఊరిస్తూ ఉంటాయి. ఈ జిగురుపొరల పైన కంటికి కనబడని వెంట్రుకలలాంటి కణాలు ఉంటాయి. వీటిని **సీలియాలు** అని అంటారు. గాలి ద్వారా ప్రవేశించిన బ్యాక్టీరియాలు, వైరస్ లు, దుమ్ముకణాలు ఈ జిగురు పొరలకు అతుక్కున్నప్పుడు సీలియాలు వాటిని చీపురుతో తుడిచినట్లుగా గొంతువైపు నెడతాయి. సెకనుకు 10 సార్లు చొప్పున ఈ సీలియాలు నిరంతరం ముక్కులోని చెత్తను తుడుస్తూనే ఉంటాయి. మనం మాసిపోయిన

దుప్పటిని మార్చినట్లుగా ముక్కులోని జిగురు పొరలు ప్రతి 20 నిమిషములకు మారుతూ ఉంటాయి. ముక్కు నుండి తుడవబడిన చెడు అంతా నెమ్మదిగా జారుకుంటూ పొట్టలోనికి చేరుతుంది. పొట్టలో ఉండే యాసిడ్లు అందులోని బ్యాక్టీరియాను హరించి వేస్తాయి. బాగా చల్లటి గాలిని పీల్చినప్పుడు సీలియాలు సరిగా పనిచేయవు. అందుచేత ముక్కులో ఎక్కువ జిగురు ఉత్పత్తి అవుతుంది. తయారైన జిగురును నెట్టే శక్తి ఉండదు కాబట్టి మనకు రొంప రూపంలో బయటకు కారుతుంది. ముక్కు లోపలి గోడలలో వేడిని పుట్టించే విధముగా కొంత నిర్మాణము ఉంటుంది. ఈ భాగములో రక్తప్రసరణ ఎక్కువగా ఉండి వేడి పుడుతూ ఉంటుంది. గాలి లోపలికి ప్రవేశించినపుడు ఈ భాగంలో వేడిచేయబడి లోపలికి ప్రవేశిస్తుంది. చల్లటి గాలిని పీల్చినప్పుడు దాని నుండి రక్షించుకోవడానికి ఈ భాగం వాచి ఎక్కువ వేడి నిలుపుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తుంది. ఈ విధముగా ముక్కులో

వడకట్టబడి, వేడి చేయబడిన గాలి గొంతులోకి ప్రవేశిస్తుంది. ముక్కులో నుండి పొరపాటున ఏదైనా దుమ్ముకణాలు గొంతులో ప్రవేశిస్తే వాటిని దగ్గు రూపంలో గొంతు బయటకు నెడుతుంది. గొంతులో కూడా ముక్కులో ఉన్నట్లుగానే జిగురు పొరలు సీలియాలను కలిపి ఉంటాయి. ఇవి గొంతులోనికి చేరిన చెడునంతా పొట్టలోనికి వెళ్ళేలా తుడుస్తాయి. ముక్కు వెనుక భాగంలో, గొంతులో ఎక్కువ జిగురు తయారైనప్పుడు అది కఫం రూపంలో బయటకు నోటి ద్వారా నెట్టబడుతుంది. గొంతు నుండి గాలి లేరింక్స్ ద్వారా ఊపిరితిత్తులలోని శ్వాసనాళాలలోనికి చేరుతుంది. అక్కడ గాలి పూర్తిగా శుభ్రం చేయబడుతుంది. బ్రాంఖస్ ల లోపల గోడలలో ఉండే జిగురు పొరలు చాలా చిక్కటి జిగురు పొరను కలిగి ఉంటాయి. ఇక్కడకు చేరుకున్న గాలిలో ఇంకా ఏమైనా సూక్ష్మక్రిములు మిగిలి ఉంటే ఈ జిగురుపొరలు పూర్తిగా శుభ్రం చేస్తాయి. ఇక్కడ సీలియాలు కొన్ని కోట్ల సంఖ్యలో ఉంటాయి. ఇవి

బ్రాంఖస్ లో తయారైన జిగురును, మలినాలను గొంతువైపు నెట్టేటట్లుగా తుడుస్తూ ఉంటాయి. ఇవి కూడా ముక్కులో తుడిచిన విధముగానే సెకనుకు 12 సార్లు తుడుస్తాయి. పొగత్రాగేవారిలో ఈ సీలియాలు దెబ్బతిని చాలా తక్కువ సంఖ్యలో ఉంటాయి. అందువలన లోపలకు చేరిన చెడును శుద్ధి చేసుకునే అవకాశం లేక ఊపిరితిత్తుల కణాలు దెబ్బతింటాయి. ఈ విధముగా ముక్కులో నుండి ఆల్వియోలై వరకూ గాలి చేరేలోపున పూర్తిగా శుభ్రం చేయబడుతుంది.

ఊపిరితిత్తులలో గాలి పరిమాణం

మన రెండు ఊపిరితిత్తులు నాలుగు లీటర్ల గాలి వరకూ నింపుకోగల సామర్థ్యం కలిగి ఉంటాయి. మనం ప్రతి శ్వాసలో 300 - 500 మిల్లీ లీటర్ల వరకూ గాలిని తీసుకుంటూ వదులుతూ ఉంటాము. దీర్ఘంగా శ్వాసను తీసుకుని ఊపిరితిత్తుల నిండా గాలి పీల్చినప్పుడు 1500 మిల్లీలీటర్ల వరకూ ప్రతి శ్వాసలో గాలిని తీసుకోగలుగుతాము. మనం పీల్చుకున్న గాలి అంతా ఆల్వియోలై లోనికి చేరదు. కొంత గాలి శ్వాసనాళాలలో మిగిలిపోతుంది. ఇది సుమారు 140 మిల్లీలీటర్ల వరకూ ఉంటుంది. ఆరోగ్యవంతుడైన మనిషి నిమిషానికి 16 నుండి 18 సార్లు శ్వాసలు తీసుకుంటాడు. నిమిషానికి లోపల తీసుకొనే గాలి

సుమారు 8 లీటర్లు వరకూ ఉంటుంది. మనం గాలిని వదిలేటప్పుడు ఆల్వియోలైలో ఉండే గాలి పూర్తిగా బయటకు రాదు. 1000 మిల్లీలీటర్ల నుండి 1500 మిల్లీలీటర్ల వరకూ మిగిలిపోతూ ఉంటుంది. మనం పీల్చుకున్న గాలి అంతా రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడానికి ఉపయోగపడదు. ఆల్వియోలైలలోనికి చేరిన గాలి మాత్రమే రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది. శ్వాసలు దీర్ఘంగా తీసుకొన్నప్పుడు తక్కువ శ్వాసలు తీసికొన్నప్పటికీ ఎక్కువ గాలిని ఆల్వియోలైలలోనికి పంపగలుగుతాము.

3. శ్వాసక్రియ ద్వారా రక్తశుద్ధి

- గాలి పీల్చుకోవడం ఊపిరితిత్తుల పని - వినియోగించుకోవడం కణాల పని
- నిరంతర క్రియ శ్వాసక్రియ - రక్తశుద్ధిచేసే ప్రధాన ప్రక్రియ
- ఆల్వియోలైలో రక్తశుద్ధి - ఆక్సిజన్ సరఫరా సమృద్ధి
- కణాలలో జరిగే శ్వాసక్రియ - ప్రాణశక్తిని గ్రహించే ప్రక్రియ

మన శరీరంలో శ్వాసక్రియ రెండు దశలుగా జరుగుతుంది.

1. **ఊపిరితిత్తులలో జరిగే శ్వాసక్రియ** (External Respiration): బయటి వాతావరణములోని గాలి ఊపిరితిత్తులలోనికి చేరడం, ఊపిరితిత్తులలోని గాలి బయటకు రావడం వరకూ జరిగే శ్వాసక్రియ.

2. **కణాలలో జరిగే శ్వాసక్రియ** (Internal Respiration): రక్తం ద్వారా కణాలకు చేరిన ఆక్సిజన్ ను కణాలు ఉపయోగించుకొని తిరిగి కార్బన్ డయాక్సైడ్ ను వదిలి పెట్టడం వరకూ జరిగే శ్వాసక్రియ.

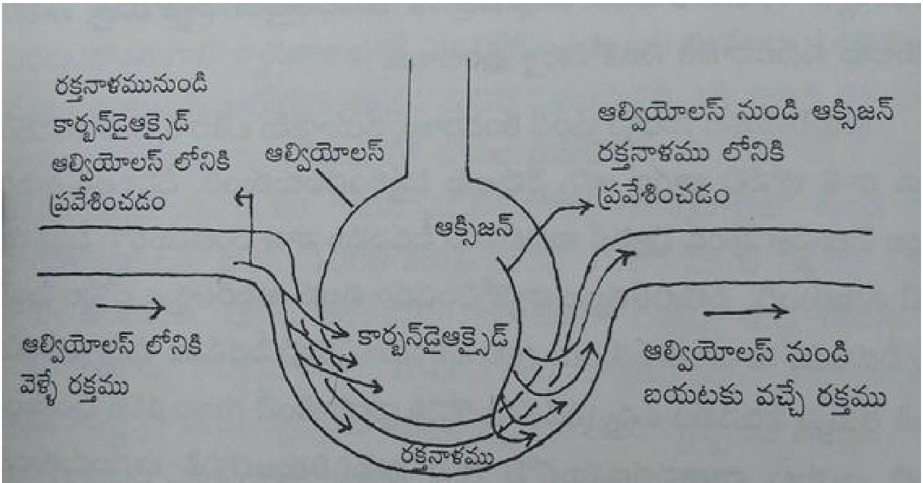
ఇప్పుడు మొదట మనం ఊపిరితిత్తులలో శ్వాసక్రియ ఏ విధంగా జరుగుతుందో పరిశీలిద్దాం. గాలిని లోపలికి తీసుకోవడానికి ఊపిరితిత్తులు వ్యాకోచిస్తూ, గాలిని బయటకు వదలదడానికి సంకోచిస్తూ ఉంటాయి.

ప్రక్కటెముకల మధ్యన ఉండే కండరాలు, డయాఫ్రమ్ ఒకేసారి సంకోచించడం వలన ఛాతీ లోపలి భాగం అన్ని వైపులకు విస్తరించబడుతుంది.

దీనివలన ఊపిరితిత్తుల వెలుపల వుండే ప్లూరల్ కావిటిలోని పీడనము వాతావరణములోని పీడనము కంటే తగ్గుతుంది. ఊపిరితిత్తులు వ్యాకోచించడం వలన ఊపిరితిత్తుల లోపల ఉండే గాలి పీడనము కూడా తగ్గుతుంది. గాలి ఎప్పుడూ ఎక్కువ పీడనము ఉన్న ప్రదేశము నుండి తక్కువ పీడనము ఉన్న ప్రదేశములోనికి ప్రయాణించే గుణం కలిగి ఉంటుంది కాబట్టి బయట వాతావరణములోని గాలి ఊపిరితిత్తులలోనికి లాగబడుతుంది. కండరాలు సంకోచించడం, గాలి లోపలికి ప్రవేశించడం ఒకేసారి జరుగుతాయి. ప్రక్కటెముకల మధ్యన ఉండే కండరాలు, డయాఫ్రమ్ తిరిగి యథాస్థానానికి చేరుకుంటాయి. దీనివలన డయాఫ్రమ్ పైకి నెట్టబడుతుంది. ఇంతకు ముందు విశాలమైన ఛాతీభాగం మునుపటి స్థితిలోనికి వస్తుంది. ఊపిరితిత్తులు సంకోచిస్తాయి. దీనివలన ప్లూరల్ కావిటిలోని పీడనం, ఊపిరితిత్తులలోని పీడనం కూడా పెరుగుతుంది. అందుచేత గాలి బయటకు

నెట్టబడుతుంది. గాలిని వదిలిన కొన్ని సెకన్లలో మరలా పీల్చుకోవడం జరుగుతుంది. ఈ విధంగా శ్వాసక్రియ కొనసాగుతుంది.

ఊపిరితిత్తులలో రక్తం శుద్ధి అయ్యే విధానం: మనం పీల్చుకొన్న గాలి ఊపిరితిత్తులలోని ఆల్వియోలై (చిన్న చిన్న గాలి తిత్తులు) లోనికి చేరుతుంది. గుండె నుండి చెడురక్తాన్ని అంటే ఎక్కువ కార్బన్ డయాక్సైడ్ ఉన్న రక్తాన్ని, చెడురక్తాన్ని చేరవేసే రక్తనాళాలు ఊపిరితిత్తులలోనికి మోసుకొని వస్తాయి. ఈ రక్తనాళాలు అతి చిన్న శాఖలుగా చీలి ఆల్వియోలై గోడల చుట్టూ వల లాగా అల్లుకొని వుంటాయని ఇది వరకు చెప్పుకున్నాం. ఆల్వియోలైలో వున్న గాలిలోని వాయువులు వాటి చుట్టూ అల్లుకొని వున్న రక్తంలోని వాయువులు మార్పిడి చెందడం ద్వారా రక్తం శుద్ధి చేయబడుతుంది. అది ఏ విధముగా జరుగుతుందనేది పరిశీలిద్దాం.



ఆల్వియోలైకి, రక్తనాళాలకు మధ్యన వాయువుల మార్పిడి

మనం పీల్చుకొనే గాలిలో ఆక్సిజన్ 21 శాతం, కార్బన్ డయాక్సైడ్ 0.04 శాతం, నైట్రోజన్ 79 శాతం, కొంత నీటి ఆవిరి వుంటాయి. ఈ వాయువులన్నీ ఆల్వియోలై గోడలపైన కొంత ఒత్తిడిని కలిగిస్తూ ఉంటాయి. ఒక్కొక్క వాయువు వాటి యొక్క పరిమాణాన్ని బట్టి విడిగా ఆల్వియోలైలో కలిగించే ఒత్తిడిని పాక్షిక పీడనము అంటారు. ఆల్వియోలైలో ఉన్న ఆక్సిజన్ యొక్క పాక్షిక పీడనము, చెడు రక్తంలోని ఆక్సిజన్ యొక్క పాక్షిక పీడనము కంటే ఎక్కువ ఉంటుంది. అందుచేత ఆల్వియోలైలో ఉన్న ఆక్సిజన్

రక్తనాళాలలోనికి ప్రవేశిస్తుంది. దీనికి వ్యతిరేకంగా చెడురక్తంలోని కార్బన్ డయాక్సైడ్ యొక్క పీడనము, ఆల్వియోలైలోని కార్బన్ డయాక్సైడ్ యొక్క పీడనము కంటే ఎక్కువ ఉంటుంది. అందుచేత రక్తంలోని కార్బన్ డయాక్సైడ్ ఆల్వియోలై లోనికి ప్రవేశిస్తుంది. నైట్రోజన్ అనే వాయువు ఏ వాయువుతోటీ మార్పిడి చెందదు కాబట్టి రక్తంలోనూ, ఊపిరితిత్తులలోని గాలిలోనూ ఒకే పరిమాణంలో ఉంటుంది. రక్తం ఈ రక్తనాళాల్లో చాలా నెమ్మదిగా ప్రవహించడం వలన వాయువుల మార్పిడి జరగడానికి, రక్తంలోని ఆక్సిజన్ ఎర్రరక్తకణాలను చేరడానికి అవకాశం ఏర్పడుతుంది. ఈ విధంగా రక్తం కార్బన్ డయాక్సైడ్ ను వదిలిపెట్టి ఆక్సిజన్ ను స్వీకరించడం ద్వారా శుద్ధిచేయబడుతుంది. ఇలా శుద్ధిచేయబడిన రక్తం ఊపిరితిత్తుల నుండి మంచి రక్తాన్ని చేరవేసే రక్తనాళాల ద్వారా గుండెయొక్క ఎడమ భాగానికి చేరవేయబడుతుంది. గుండె నుండి

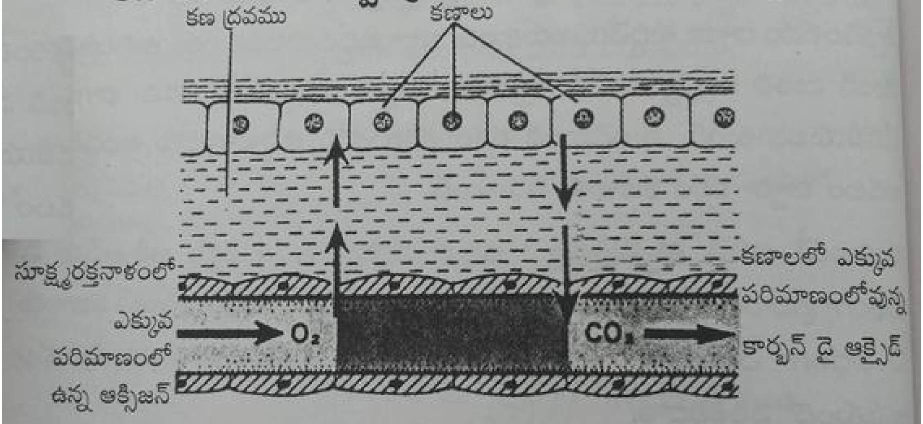
రక్తం శరీరంలోని అన్ని భాగాలకు అందజేయబడటం ద్వారా రక్తం కణాలకు చేరుతుంది.

కణాలలో జరిగే శ్వాసక్రియ: ఇప్పటి వరకు మనం రక్తం ఆక్సిజన్ ను ఏ విధంగా గ్రహించుకొంటుందో తెలుసుకున్నాం. ఇప్పుడు రక్తం నుండి ఆక్సిజన్ కణాలకు ఏ విధంగా చేరుతుందో, కణాలనుండి కార్బన్ డయాక్సైడ్ ఏ విధంగా విడుదల అవుతుందో పరిశీలిద్దాం.

రక్తంలోనికి చేరిన ఆక్సిజన్ ఎర్రరక్తకణాలలోని హిమోగ్లోబిన్ తో కలిసి ఆక్సీహిమోగ్లోబిన్ రూపం లో కణాలకు చేరుతుంది. కణాలకు రక్తాన్ని చేరవేసే రక్తనాళాలు చాలా సూక్ష్మంగా వుండి పలుచని గోడలను కలిగి ఉంటాయి. రక్తనాళానికి, కణాల వెలుపల వుండే ద్రవానికి మధ్యన వాయువుల మార్పిడి జరుగుతుంది. రక్తంలో ఆక్సిజన్ సాంద్రత కణాలలో ఆక్సిజన్ సాంద్రత కంటే ఎక్కువ వుండటం వలన రక్తంలోని ఆక్సిజన్, కణాల బయట వుండే

ద్రవం ద్వారా కణాన్ని చేరుతుంది. కణాలలో వున్న కార్బన్ డయాక్సైడ్ యొక్క సాంద్రత రక్తంలోని కార్బన్ డయాక్సైడ్ యొక్క సాంద్రత కంటే ఎక్కువ వుండటం వలన కణాలలో కార్బన్ డయాక్సైడ్ కణాల బయట వుండే ద్రవం ద్వారా రక్తాన్ని చేరుతుంది. రక్తంలోకి చేరిన కార్బన్ డయాక్సైడ్ మరలా ఊపిరితిత్తులలోనికి చేరి బయటకు వదలబడుతుంది. ఈ విధంగా మన శరీరం శ్వాసక్రియద్వారా కణాలకు ఆక్సిజన్ ను అందిస్తూ, కణాలలో విడుదలైన కార్బన్ డయాక్సైడ్ ను బయటకు పంపిస్తూ ఉంటుంది.

కణాలలో జరిగే శ్వాసక్రియలో వాయువుల మార్పిడి



4. దీర్ఘశ్వాసల ఆవశ్యకత

- ఊపిరితిత్తుల చివరి వరకూ పీల్చాలి గాలి - అదియే సరియైన శ్వాసకు దారి
- డొక్క భాగం కదలిక - సంపూర్ణ శ్వాసకు అమరిక
- దీర్ఘశ్వాసల వృద్ధి - చేయు రక్తాన్ని శుద్ధి
- దీర్ఘ శ్వాసలు పీల్చుకో - శ్వాసలో భేదమెంతో తేల్చుకో
- ప్రాణవాయువు సరిగా వినియోగం - దీర్ఘశ్వాసలతో ఉపయోగం
- శ్వాసలను బట్టే ఆలోచనల స్వచ్ఛత - దానినిబట్టే ఆరోగ్యానికి భద్రత
- రెక్కలు ఆడే పని చేసుకో - స్వచ్ఛమైన గాలి పీల్చుకో
- ప్రతి చిన్న పనికీ అలసట - కారణం, ప్రాణశక్తి లోపమట

- ఆచారాల్లో ఇమిడ్చిన ప్రాణాయామం - పూర్వీకులు ఇచ్చిన విలువైన బహుమానం
- శ్వాసలు తగ్గితే లోపల శుద్ధి- ఆధ్యాత్మికంగా కూడా వృద్ధి

మన అధీనంలో ఉండే నీటిని సరిగా తీసుకుంటున్నామా! లేదా! అన్న ఆలోచన గానీ, మన స్వాధీనములో ఉండే ఆహారాన్నన్నా శరీరానికి కావలసింది తీసుకుంటున్నామా అన్న ఆలోచనగానీ లేని మనుషులకు మన ఆధీనంలో లేని గాలిని దీర్ఘంగా పీల్చుకుంటున్నామా? లేదా? అన్న ఆలోచన ఊహల్లో కూడా రాదు. దీర్ఘశ్వాసలు అంటే ఏమిటి? ఎందుకు మంచిది అన్న విషయం ఎంతో మందికి అసలు తెలియనే తెలియదు. మామూలు శ్వాసకీ, దీర్ఘశ్వాసలకీ గల భేదమేమిటో తెలుసుకొని, దీర్ఘశ్వాసలు తీసుకున్నందువల్ల మనకు వచ్చే లాభమేమిటో ఆలోచిద్దాము.

మామూలు శ్వాస అంటే: మనందరమూ ప్రతి రోజూ మామూలుగా పీల్చుకునే శ్వాస. ఇందులో ఏమి జరుగుతుందో తెలుసుకుందాము. మనము నిమిషానికి 18 నుండి అంతకంటే ఎక్కువ శ్వాసలు తీసుకుంటాము. మామూలుగా ఉన్నప్పుడు ప్రతి శ్వాసకీ 300 నుండి 400 మిల్లీలీటర్ల గాలిని పీల్చుకుంటూ ఉంటాము. మన ఊపిరితిత్తులు ప్రతి శ్వాసకీ 500 నుండి 600 మిల్లీలీటర్ల గాలిని పీల్చుకునే ఏర్పాటును కలిగి ఉన్నాయి. మనం ప్రతి శ్వాసకీ 300 నుండి 400 మిల్లీలీటర్ల గాలిని మాత్రమే పీల్చినపుడు ఆ కొద్ది గాలి ఊపిరితిత్తుల చివరి వరకూ వెళ్లలేదు. దానితో ఊపిరితిత్తుల పై భాగమే (ఛాతి భాగము) నిండుతుంది. ఇలా కొద్ది గాలి పీల్చినపుడు ఛాతి భాగం వరకు ఈ గాలి ఎక్కి ఆ భాగాన్ని పైకి లేపుతుంది. గాలి పీల్చినపుడు ఎవరికైతే ఛాతి భాగం పైకిలేచి క్రిందకు దిగుతూ ఉంటుందో వీరు గాలిని ఊపిరితిత్తుల నిండుగా పీల్చుకోవడం లేదని గుర్తు.

వీరు పీల్చే గాలి ఊపిరితిత్తుల చివర భాగం వరకు చేరదు. అందువల్ల గాలి పీల్చినపుడు గానీ, వదిలినప్పుడు గానీ ఊపిరితిత్తుల చివరి భాగం అయిన డొక్క భాగంలో కదలికలు వీరికి రావు. ఇలా కదలికలు డొక్క భాగంలో రాకుండా ఛాతి భాగం లో వచ్చే వారిని సాధారణ శ్వాస లేదా మామూలు శ్వాస చేస్తున్నారని చెప్పవచ్చు. మామూలు శ్వాస చేసేవారికి నిముషానికి శ్వాసలు ఎక్కువగా ఉండడం వలన గాలిని పీల్చేటప్పుడు గానీ, వదిలేటప్పుడు గానీ ఛాతి కదలికలు స్పష్టంగా తెలుస్తూ ఉంటాయి. ఈ విధముగా మామూలు శ్వాసలు తీసుకునేవారికి 60 సంవత్సరముల నుండి 80 సంవత్సరముల లోపు వరకే ఆయుష్షు ఉంటుంది. శక్తి తక్కువ, అలసట ఎక్కువగా ఉంటుంది.

దీర్ఘశ్వాస అంటే: నిముషానికి శ్వాసలు 15 కంటే తక్కువ ఉంటే వారిలో దీర్ఘశ్వాసలు జరుగుతాయి. వీరు మామూలుగా ఉన్నప్పుడు ప్రతి శ్వాసకీ 500

నుండి 600 మిల్లీ లీటర్ల గాలి వరకు పీల్చుకోగలుగుతారు. సర్వసాధారణంగా ఉన్నప్పుడు ఊపిరితిత్తులు ప్రతి శ్వాసకీ ఎంతగాలిని పీల్చుకోవడానికి నిర్మితమైనవో అంత గాలిని వీరు పూర్తిగా పీల్చుకుంటున్నారు. 500 నుండి 600 మిల్లీలీటర్ల గాలిని పీల్చినప్పుడు గాలి ఒత్తిడి ఎక్కువ గాబట్టి, ఆ పీల్చిన గాలి మెల్లగా ఊపిరితిత్తుల చివరి భాగాన్ని చేరుతుంది. దానితో ఊపిరితిత్తుల చివరి భాగం నిండుతుంది. ఊపిరితిత్తుల చివరి భాగం వరకూ మనం పీల్చిన గాలి ఎక్కింది అనడానికి గుర్తు ఏమిటంటే, గాలిని పీల్చేటప్పుడు డొక్కభాగం పైకి లేస్తుంది. మరలా క్రిందకు దిగుతుంది. గాలిని పీల్చేటప్పుడు గానీ వదిలేటప్పుడు గానీ ఎవరికైతే డొక్క భాగంలో కదలికలు వస్తాయో వారు దీర్ఘశ్వాసలు తీసుకుంటున్నట్లు తెలిపోతుంది. పాలు త్రాగే పిల్లవాడు ఈ రకమైన శ్వాసక్రియను చేస్తూ ఉంటాడు. డొక్క భాగంలో కదలికలు వచ్చేవారికి గాలిని పీల్చేటప్పుడు ఛాతి భాగంలో కదలికలు రావు. దీర్ఘ

శ్వాసలు తీసుకునేవారికి నిముషానికి శ్వాసల సంఖ్య 10 నుండి 15 ఉంటుంది కాబట్టి ప్రతిశ్వాసకీ పీల్చుకునే సమయం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుచేత ఎక్కువ సమయంలో ఎక్కువ గాలిని మెల్లగా పీల్చుకుంటారు. గాలి ఇలా మెల్లగా ఎక్కువ మొత్తంలో పీల్చుకోవడం వల్ల పీల్చుకున్న గాలి పీల్చుకున్నట్లు ఛాతిలో నిలువ ఉండక (ఊపిరితిత్తుల పై భాగంలో) ఊపిరితిత్తుల చివర భాగాన్ని ప్రతిసారి చేరుతూ ఉంటుంది. ఈ కారణం చేత దీర్ఘశ్వాస చేసినవారికి ఛాతిలో గాలి నిలవ ఉండక, ఛాతి శ్వాసక్రియలో పైకీ క్రిందకీ కదలదు. ఇదే సరియైన శ్వాసక్రియ అంటే. ఇలా దీర్ఘశ్వాసక్రియ మనలో జరిగేటప్పుడు గాలి పీల్చుకుంటున్నామా, వదులుతున్నామా అనే ప్రక్రియ మన ఊహకు అందనంత నెమ్మదిగా జరుగుతుంది. గాలి కదలికలు అసలు తెలియవు. శ్వాసక్రియ అనేది మనకు తెలియకుండా, అప్రయత్నంగా జరిగే ప్రాణక్రియ. మనలో ఇలా

దీర్ఘశ్వాసలు జరిగితే మన ఆయుష్షు 100 నుండి 200 సంవత్సరముల వరకూ ఉంటుంది. నిరంతరం తరగని శక్తి మనలో దాగి ఉంటుంది. అలసట, ఆయాసం అనేవి రోజుకి 20 గంటలు పనిచేసినప్పటికీ రావు.

ఇక్కడ మనకు ఇంకో సందేహం కలుగుతుంది. దీర్ఘశ్వాసలు తీసుకునేవారు నిముషానికి 10, 15 సార్లు తీసుకుంటే, మామూలు శ్వాసలు తీసుకునేవారు 20, 25 సార్లు తీసుకుంటున్నారు, కాబట్టి తక్కువసార్లతో ఎక్కువ గాలి లోపలకు వెళ్ళినా, ఎక్కువసార్లతో తక్కువ గాలి లోపలకు వెళ్ళినా ఒకటే గదా! గాలిని లోపలకు పంపడం ముఖ్యం కాబట్టి రెండు సందర్భాల్లోనూ అంతే గాలి చేరుతుంది. ఎలా పీల్చుకుంటే ఏమిటిలే అనిపిస్తుంది. ఎంత గాలి కావాలో అంత గాలిని శరీరమే పీల్చుకుంటుంది. ఈ గొడవంతా మనకెందుకు అని కొందరకు అనిపిస్తుంది. పైన వచ్చిన సందేహము వినేసరికి, చాలా మందికి

రెండింటికీ భేదం ఏముంటుంది అని అనిపిస్తుంది. భేదం ఉందో లేదో, ఉంటే ఎలా ఉంటుందో తెలుసుకుందాము.

మనం పీల్చుకున్న ప్రతీ శ్వాస ఊపిరితిత్తులలోని శ్వాసనాళాల గుండా ప్రయాణించి, ఊపిరితిత్తుల భాగాలలో ఉండే రక్తాన్ని శుద్ధి చేసే ఆల్వియోల్స్ (గాలి తిత్తులు) ని చేరుతుంది. ఆ ఆల్వియోల్స్ లోనికి చేరిన ప్రాణవాయువు రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది. ఆల్వియోల్స్ అనేవి ఎక్కువ శాతం ఊపిరితిత్తుల చివరిభాగాలలో ఉంటాయి. మనం పీల్చిన గాలి శ్వాసనాళాలలోనే ఉంటే లాభం ఉండదు. మనకు ఆకలైనపుడు ఆహారం ఎక్కడో ఉంటే లాభం ఏముంది? అది పొట్టలోనికి వెళితే లాభం ఉంటుంది. అలాగే మనము పీల్చుకున్న గాలి రక్తాన్ని శుద్ధిచేసే దగ్గరకు ఎంత వెళుతున్నది అన్నది ప్రధానం గానీ గాలి గొట్టాలలో ఉన్నది ప్రధానం కాదు. గాలి గొట్టాలలో ఉన్న గాలి వల్ల నిరుపయోగము. మనం ప్రతిసారీ

పీల్చుకునే గాలిలో నుండి కొంత శాతం గాలి ఎప్పుడూ గాలి గొట్టాలలో నిలవ ఉండిపోతుంది. ఇలా ప్రతిసారీ జరుగుతుంది. మనం మేడమీద నీళ్ళ ట్యాంక్ ను కట్టి, పైపుల ద్వారా క్రిందకు నీళ్ళను తెచ్చుకుంటాము. మనకు నీళ్ళు క్రిందకు రావాలంటే ముందు పైపులు నిండాలి. మనం క్రిందనుండి ఎంత నీరు వాడుకున్నప్పటికీ నీళ్ళ పైపులలో కొంత నీరు ఎప్పుడూ అలా ఉంటూనే ఉంటుంది. అలాగే మన గాలిగొట్టాలలో కూడా ఎప్పుడూ అలా నిలవ ఉండే గాలి ఎంత అంటే 140 మిల్లీ లీటర్లు. మనం పీల్చిన ప్రతి శ్వాసలో నుండి ఈ 140 మిల్లీలీటర్ల గాలిపోగా మిగతా గాలి మాత్రమే రక్తాన్ని శుద్ధిచేసే వద్దకు చేరుతుంది. మామూలు శ్వాస తీసుకునేవారికి, దీర్ఘ శ్వాసలు తీసుకునే వారికి రక్తాన్ని శుద్ధిచేసే దగ్గరకు వెళ్ళే రక్త పరిమాణంలో ఎంత భేదం ఉంటుందో తెలుసుకుందాము.

మామూలు శ్వాస తీసుకునేవారికి: వీరు నిముషానికి 20 శ్వాసలు తీసుకుంటూ, ప్రతి శ్వాసకీ 300 మిల్లీలీటర్ల చొప్పున గాలిని పీల్చుకుంటే మొత్తం నిముషంలో ఊపిరితిత్తులలోనికి ఎక్కిన గాలి 6,000 మిల్లీలీటర్లు అంటే 6 లీటర్ల గాలి. గాలి గొట్టాలలో నిరుపయోగంగా ఉండిపోయే గాలి 140 మిల్లీ లీటర్లు. ప్రతి శ్వాసలో నుండి 140 మిల్లీలీటర్లను తీసివేయాలి. అంటే 300 - 140 = 160 మిల్లీలీటర్ల గాలి ప్రతి శ్వాసకు రక్తాన్ని శుద్ధిచేసే ఆల్వియోల్స్ కు చేరుతుంది. నిముషానికి 20 శ్వాసలు లెక్కవేస్తే 20X160 = 3200 మిల్లీ లీటర్ల గాలి ప్రతి నిముషానికి రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడానికి వీరికి ఉపయోగపడుతుంది. అంటే 3 లీటర్ల 200 మిల్లీలీటర్ల గాలి (మూడుంపావు లీటర్లు).

దీర్ఘశ్వాసలు తీసుకునేవారికి: వీరు నిముషానికి 10 శ్వాసలు తీసుకుంటూ, ప్రతి శ్వాసకీ 600 మిల్లీలీటర్ల చొప్పున గాలిని పీల్చుకుంటే మొత్తం నిముషంలో

ఊపిరితిత్తులలోనికి ఎక్కిన గాలి 6,000 మిల్లీలీటర్లు. అంటే 6 లీటర్ల గాలి. గాలి గొట్టాలలో నిరుపయోగంగా ఉండే 140 మిల్లీలీటర్ల గాలిని ఒక శ్వాసలో పీల్చిన గాలిలోనుండి తీసివేయగా 600 - 140 = 460 మిల్లీలీటర్ల గాలి ప్రతిశ్వాసకు రక్తాన్ని శుద్ధిచేసే ఆల్వియోల్స్ కు చేరుతుంది. నిముషానికి 10 శ్వాసల చొప్పున అంటే 10 x 460 = 4,600 మిల్లీలీటర్లు అంటే 4 లీటర్ల 600 మిల్లీలీటర్ల గాలి ప్రతి నిముషానికి రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

మామూలు శ్వాసలు తీసుకున్నవారు, దీర్ఘ శ్వాసలు తీసుకున్నవారు ఇద్దరూ కూడా నిముషానికి ఊపిరితిత్తులలోనికి నింపిన గాలి మీరనుకున్నట్లు ఒకటే! అది 6 లీటర్లు. కానీ రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడానికి వెళ్ళేసరికి చాలా భేదం ఉంది. అది 1400 మిల్లీలీటర్లు. సుమారు 1 1/2 లీటర్ల గాలి ఒక నిముషానికి తేడా వస్తున్నది అంటే గంటకు 84 లీటర్ల గాలిని మామూలు శ్వాసలు తీసుకునేవారి కంటే

దీర్ఘశ్వాసలు తీసుకునేవారికి ఎక్కువగా రక్తాన్ని శుద్ధిచేయడానికి చేరుతున్నది. అలాగే 24 గంటలలో అయితే, 2,016 (రెండువేల పదహారు లీటర్లు) లీటర్ల గాలిని మామూలు శ్వాసల వారికంటే, దీర్ఘశ్వాసలవారు అదనంగా రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడానికి పీల్చుకోగలుగుతున్నారు. అమ్మో ! ఎంత ఎక్కువో అని అనిపించవచ్చు.

ఏ మాత్రం పని చేయకుండా, అలుపు రాకుండా రోజంతా అలా కూర్చుని ఉండే వ్యక్తి నిముషానికి 6 లీటర్ల చొప్పున ఒక రోజులో తన రెండు ఊపిరితిత్తుల ద్వారా పీల్చుకునే మొత్తం గాలి 8,640 లీటర్లు ఉంటుంది. శారీరకశ్రమ చేస్తే ఇంకా ఎక్కువ గాలిని పీల్చుకోగలుగుతాడు. మామూలు శ్వాసలు తీసుకున్నా, దీర్ఘశ్వాసలు తీసుకున్నా ఒక రోజులో ప్రవేశించేది 8,640 లీటర్లు. ఇందులో రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడానికి మామూలు శ్వాసల వారికి ఉపయోగపడేది ఒక రోజుకి 4,608 లీటర్లు. అదే దీర్ఘ శ్వాసల వారికి

రక్తాన్ని శుద్ధిచేయడానికి ఉపయోగపడేది అయితే ఒక రోజుకి 6,624 లీటర్లు. మామూలు శ్వాసల వారికి, దీర్ఘశ్వాసల వారికి శరీరంలో ప్రాణవాయువు వినియోగంలో ఒక రోజులో వచ్చే భేదం 2,016 లీటర్లు. పైన చెప్పిన భేదానికి ఇదంతా వివరణ. గాలిని అందరం పీల్చుకోవడానికి పీల్చుకుంటున్నాము కానీ అందరికీ పీల్చినది అంతా రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడానికి ఉపయోగపడడం లేదు. దీర్ఘశ్వాసలు తీసుకున్న వారికే పీల్చుకున్న గాలి వలన ఎక్కువ ప్రయోజనం కలుగుచున్నది. నిముషానికి 6 లీటర్ల గాలి పీల్చుకోవడం అనేది మన అందరి శరీరాలకు తప్పనిసరి. శరీరానికి అంత అవసరమయ్యే నిముషానికి అంత గాలిని కనీసం పీల్చుకుంటున్నది. ఊపిరితిత్తులలో వచ్చే కదలికలను బట్టి కొందరు ఆ గాలిని 10 సార్లుగా పీలిస్తే మరికొందరు 20 సార్లుగా పీలుస్తున్నారు. ఇంకొందరు 25 సార్లు కూడా తీసుకుంటున్నారు. ఇలా ఆ గాలిని ఎవరు ఎన్ని సార్లుగా తీసుకోవడం అనేది శారీరక శ్రమను బట్టి,

ఆహారాన్ని బట్టి, ఆలోచనలను బట్టి, ఆరోగ్యాన్ని బట్టి ఆధారపడి ఉంటుంది. తీసుకునే శ్వాసల సంఖ్యను బట్టి ప్రాణవాయువు వినియోగింపబడడం ఆధారపడి ఉంది. అలాగే ఆ శ్వాసలను బట్టే శక్తి, ఆ శ్వాసలను బట్టే ఆయుష్షు ఆ శ్వాసలను బట్టే ఆలోచనలు, ఆ శ్వాసలను బట్టే ఆరోగ్యము మొదలగునవి అన్నీ ఆధారపడి ఉన్నాయి. మొత్తం ఈ శరీరం అంతా ముఖ్యంగా ఆధారపడి నడుస్తున్నది ప్రాణవాయువు మీదే. అలాంటి విలువైన ప్రాణం విరివిగా అందాలంటే దీర్ఘశ్వాసలే పరిష్కారం.

మామూలు శ్వాసక్రియ జరుగుతున్న అందరికీ ఇప్పుడు మేము బాగానే ఉన్నాము కదా అనిపిస్తుంది. అది ఎలాంటిదంటే పచ్చడితోనో, గంజితోనో భోజనం చేసేవాడు కూడా తిని తిరుగుతూ ఉంటాడు. అలాగే సరియైన పౌష్టికాహారాన్ని, ప్రకృతిసిద్ధమైన ఆహారాన్ని బాగా తీసుకునేవారికి అన్ని విధాల బాగుండి తిని తిరుగుతూ ఉంటారు. ఇక్కడ వారి శరీరం లో

ఆరోగ్యానికీ, వీరి శరీరంలో ఆరోగ్యానికీ ఎంత భేదం ఉంటుందో ఆలోచించండి. మనలో ఉన్నదే మనకు తెలుస్తుంది కాబట్టి అదే గొప్ప అనిపిస్తుంది. అదే దీర్ఘశ్వాసలు తీసుకుంటే ఎన్ని విధాలుగా మనలో మార్పులు వస్తాయన్నది సామాన్య ప్రజానీకానికి ఊహకందనిది. ఇవన్నీ మనకెందుకులే అని త్రోసివేస్తుంటారు తప్ప లోతుగా మనకు అవసరమైన వాటిని ఆలోచించరు. ప్రతిరోజూ సుమారు 2 వేల లీటర్ల ప్రాణవాయువు శరీరానికి లోపాన్ని చేసుకుంటున్నాము. అంత ఎక్కువ ప్రాణశక్తిని పీల్చుకుంటే మనందరం ఇంకా ఎంత గొప్పవాళ్ళుగా మారతామో ఆలోచించండి. అటు శారీరకంగా ఇటు మానసికంగా ప్రాణవాయువు లోపాలు ఎంతగానో మనల్ని వెంటాడుతున్నాయి. దానంతటికీ చక్కటి పరిష్కారం దీర్ఘశ్వాసలే.

వెనుకటి రోజులలో, ఈ రోజులలో కూడా చాలా మంది అన్నం, గంజి, మజ్జిగతోనే రోజంతా గడుపుతారు.

జీవిస్తూ ఉంటారు. అందులో శరీరానికి కావలసిన పోషకపదార్థాలేవీ రావు. అలాంటి ఆహారాన్ని తిని వారు రోజుకి 15 గంటల పాటు చెమటలు కారేటట్లు అలుపు ఆయాసం, నీరసం లేకుండా పనిచేస్తూ ఉంటారు. చాలా శక్తిగా కనబడతారు. మనము పండ్లు, కూరలు, పప్పుదినుసులు, రసాలు, చిక్కటి పాలు, పెరుగు మొదలగునవి అన్నీ తింటూ ఉంటాము. వారికంటే ఎక్కువసార్లు తింటాము. గట్టిగా 5, 6 గంటలు పనిచేసేవారికి మనకు చాలా నీరసం, దడ, వణుకు, కాళ్ళ నొప్పులు మొదలగునవి వస్తూ ఉంటాయి. ఈ రోజులలో అందరి పరిస్థితీ ఇలాగే ఉంది. ఆ నీరసాన్ని పోగొట్టడానికి విశ్రాంతి తీసుకుంటూ ఉంటాము. వారికీ, మనకూ శక్తిలో ఇంత భేదముండడానికి ఒకే ఒక్క కారణం ప్రధానంగా కనబడుతుంది. స్వచ్ఛమైన గాలిలో వారు పనిచేస్తారు. పనిలో రెక్కలు బాగా ఆడుతూ ఉంటాయి. దానితో ఊపిరితిత్తులు బాగా సాగుతూ ఎక్కువ గాలిని నింపుకుంటూ ఉంటాయి. శారీరకంగా

కదలికలు పనిలో ఉంటే దీర్ఘశ్వాసలు వెళతాయి. ఉదాహరణకు నీళ్ళు తోడడం, గడ్డిలాగడం, పారపని చేయడం, బండకు వేసి బట్టలుతకడం, పిండికొట్టడం, పుల్లలు కొట్టడం, బరువులు మోయడం మొదలగు పనులలో ఊపిరితిత్తుల నిండుగా గాలి ఎక్కుతుంది. తక్కువ శ్వాసలలో ఎక్కువ గాలి వెళుతుంది. పనిలోవారు సుమారు 10 నుండి 15 లీటర్ల గాలి వరకూ పీల్చుకుంటూ ఉంటారు. ప్రతిసారీ రక్తాన్ని శుద్ధిచేయడానికి నిముషానికి 8-10 లీటర్ల గాలి చేరుతుంటుంది. అంత ఎక్కువ ప్రాణశక్తి కణాలకు చేరేసరికి వారికి నూటికి 70 శాతం శక్తి ఆ ప్రాణవాయువు ద్వారానే అందుతూ ఉంటుంది. దానితో ఆహారం, నీరు సరిగా అందకపోయినా వారు హుషారుగానే ఉంటారు. ఇలా రోజంతా వారు ఎన్నో వేల లీటర్ల ప్రాణవాయువును శరీరానికంతటికీ అప్రయత్నంగా అందిస్తూ ఉంటారు. అలాంటి వారికి ఆహారము, నీరు ఉపయోగపడేది 30 శాతమేనని చెప్పవచ్చు. ఈ రోజులలో కూడా మన తల్లిదండ్రులు,

అమ్మమ్మలు చేసిన పనిని మనం యవ్వనంలో ఉండి కూడా వారితో పోటీ పడలేని దీనస్థితిలో ఉన్నామంటే దీనికంతటికీ శ్వాసక్రియే కారణం. అలా పనిచేసేవారికి ఊపిరితిత్తులు అంత నిండుగా గాలిపీల్చుకోవడానికి, తక్కువసార్లలోనే ఎక్కువ గాలిని నింపడానికి అలవాటు అయ్యి, పనిలేనప్పుడు కూడా అదేవిధముగా దీర్ఘశ్వాసలు వారిలో నడుస్తూ ఉంటాయి. కొన్ని నెలలు పనిచేయకపోయినా, సంవత్సరాలు చేయకపోయినా చాలాకాలం వరకూ శ్వాసక్రియ అలా దీర్ఘంగానే నడుస్తుంది. ఎక్కువ సంవత్సరాలు పనిచేయక మానితే తరువాత దీర్ఘశ్వాసలు పోయి, మామూలు శ్వాసలు వస్తాయి.

అదే ఈ రోజులలో చూస్తే మానసికమైన శ్రమే తప్ప శరీరానికి శ్రమ లేదు. రెక్కలు కదిలేది లేదు. చెమటలు పట్టేది లేదు. ప్రతీది వ్రేళ్లతో పనులైపోతున్నాయి. వ్రేళ్లతో స్విచ్లు నొక్కితే చాలు నిముషాలలో అన్నీ పూర్తవుతాయి. నిద్రలేచిన దగ్గర

నుండి పడుకునేవరకూ శ్రమ ఏదంటే ఉదయం పూట నడిచే గంట నడక. అదే ఈ రోజులలో జనానికి చాలా కష్టపడినట్లు అనిపిస్తున్నది. ఉండేది నాలుగు గోడల మధ్య, పీల్చేది ఎక్కువగా వదిలిన గాలినే. ఇక రోజంతా మనసుతో పనిచేసేవారికి మానసికమైన అలసట, దానితో కోపాలు, టెన్షన్ లు, డిప్రెషన్ లు, చిరాకులు, వీటికి తోడు రకరకాల వ్యసనాలు, కృత్రిమమైన ఆహారాలు. ఇలాంటి జీవన విధానంలో 6 లీటర్ల ప్రాణశక్తిని పీల్చుకోవడానికి కూడా ఊపిరితిత్తులు సరిగా సహకరించవు. దానితో పైపైన శ్వాసలు నిముషానికి 20-25 శ్వాసలు, నూటికి 90 మందికి పైనే ఈ విధంగా ఉంటాయి. ఎక్కువ శ్వాసలతో ప్రాణవాయువు మనలోనికి చేరేది బహు తక్కువ. దానితో ప్రాణవాయువు లోపాలు వచ్చి కణాలకు కావలసినంత ప్రాణశక్తి అందక, అన్ని విషయాలలో, అన్ని అవయవాలలో రకరకాల నష్టాలు జరుగుతూ ఉంటాయి. ప్రతి చిన్న పని చేయడానికి కూడా ఎంతో అలసట చెందుతున్నారంటే దానికి

ఎక్కువ ప్రాణశక్తి లోపమే. బలానికి ఆహారాలూ, మందులు ఎన్ని వాడినా లాభం ఉండడం లేదని అందరికీ తెలుసు. అసలు ఈ రోజులలో ఉద్యోగస్తులకు, వ్యాపారస్తులకు, శారీరకశ్రమ చేయనివారికి వచ్చే సమస్యలలో ఎక్కువ శాతం ప్రాణవాయువు లోపాలే కారణం.

వెనుకటి రోజులలో అయితే శారీరక శ్రమ చేయని పండితులు, జ్ఞానులు, రాజులు మొదలగు వారు శరీరసాధన కొరకు ఆసనాలు, ప్రాణాయామాలు తప్పనిసరిగా చేసి ఆ లోటును సరిదిద్దేవారు. సామాన్యులకు కొన్ని రకాల పనులలోనే ప్రాణాయామం వచ్చేది. కట్టెపుల్లల పొయ్యి ఆరిపోయినప్పుడు ఊదాలంటే దీర్ఘశ్వాసలు తీసుకొని ఊదితేగానీ పొయ్యి మండేది కాదు. రోజుకి అలా పది, ఇరవై సార్లు పొయ్యి ఊదితే దీర్ఘ ప్రాణాయామం వేరే చేయనక్కరలేదు. ఎప్పుడన్నా పొయ్యి మండనప్పుడు వంటగది అంతా పొగతో నిండి

పోయేది. ఆ పొగ గదిలోనికి వెళ్లినప్పుడు గాలిని పీల్చకుండా పది, ఇరవై సెకన్లు ఊపిరి బిగపట్టేవారు. అదే వారికి కుంభక ప్రాణయామము. సంధ్యావందనంలో ప్రాణాయామాన్ని ఇమిడ్చారు. అలాగే **ఓంకారము** చేయడమనేది కూడా. పూర్తిగా దీర్ఘ ప్రాణాయామంలో వచ్చే దీర్ఘశ్వాసలు 'ఓం' అని పలికితే వస్తాయి. అలాగే గాయత్రీ మహామంత్రాన్ని గుక్కతిప్పకుండా పూర్తిగా పలికితే అందులోను దీర్ఘశ్వాసలు జరుగుతాయి. ప్రాణాయామంలో వచ్చినంత మార్పు ఈ మంత్ర ఉచ్చారణ ద్వారా శ్వాసలో వస్తుంది. శారీరక శ్రమ చేయనప్పటికీ వారు ఎంతో ఆరోగ్యాన్ని, శక్తిని ఇలాంటి సాధనాల ద్వారా పొందగలిగారు. తక్కువ శ్రమ చేసేవారు తక్కువ కాలం జీవిస్తున్నారు. బాగా శ్రమ చేసేవారు వారికంటే ఎక్కువ కాలం జీవిస్తున్నారు. అలాగే బాగా ప్రాణాయామం, ఆసనాలు లాంటివి చేసేవారు వీరందరికంటే ఎక్కువకాలం జీవిస్తున్నారు. దీనంతటికీ కారణం ఆలోచిస్తే తక్కువ పని చేసేవారికి

తక్కువ ప్రాణవాయువు వినియోగం, ఎక్కువ పనిచేసిన వారికి ఇంకా ఎక్కువ ప్రాణవాయువు వినియోగం, ప్రాణాయామం చేసేవారికి ఇంకా ఎక్కువ ప్రాణవాయువు అంది ఎక్కువ కాలం శక్తిగా ఆయుష్షు తో జీవించేవారు. ప్రాణవాయువు సంచారము శరీరంలో బాగా పెరిగితే వారు అన్ని విధాలా బాగుంటున్నారని తెలుస్తున్నది. ఋషులు, మునులు, యోగులు మొదలగు వారందరూ 200 సంవత్సరాలు జీవించారంటే ప్రాణశక్తిని గ్రహించే మార్గాన్ని ప్రాణాయామం ద్వారా తెలుసుకొని అలాగే వారు అన్ని విధాలా మనస్సును నియంత్రించారంటే ప్రాణశక్తిని నియంత్రించడం తెలుసుకోగలిగారు కాబట్టే. అంత వయస్సు వచ్చినా వారు ఏ లోపాలు రాకుండా బ్రతకగలిగారంటే, స్వయముగా ప్రాణాన్నే ప్రాణాయామం ద్వారా స్వీకరించడం తెలుసుకున్నందువల్ల ఆహారాన్ని, కొన్ని రోజులు, నెలలు, సంవత్సరాలు తరబడి తినకుండా జీవించగలిగారు. అంటే ప్రాణవాయువును పుష్టిగా

నింపుకోవడంతో శరీరాన్ని తీర్చిదిద్దుకున్నారు. 200, 300 సంవత్సరాలు జీవించినవారి శ్వాసలు సంఖ్య నిముషానికి 4, 5 మాత్రమే ఉంటాయి. అంత తక్కువ శ్వాసలు ఉంటే 24 గంటలూ ఆనందంలో మునిగి తేలుతూ ఉంటారు.

ఆ శక్తులు, అంత ఆయుష్షు, అంత ఆనందం మనకు అక్కర్లేకపోయినా కనీసం బ్రతికినన్నాళ్లు సుఖసంతోషాలతో, శక్తిగా బ్రతకాలి కదా ! మనం అలా బ్రతకడం కొరకు ఏమి చేస్తున్నాము. శ్రమా చేయడంలేదు, ఆసనాలూ లేవు, ప్రాణాయామమూ లేదు, ఆహార నియమాలూ లేవు, మంచి ఆలోచనలూ లేవు. మరి ఇన్ని మంచి అలవాట్లు లేని మనల్ని ఆరోగ్యం ఎలా వరిస్తుంది. ఆధ్యాత్మికత ఎందుకు వస్తుంది? శ్వాసలు ఎందుకు తగ్గుతాయి? ఆలోచించండి! మనలోనే మనకు సమాధానం దొరుకుతుంది. మనం చేసే ప్రతీది మన ఇబ్బందులకు కారణం అవుతున్నది. అందుచేత

ఇకనుండైనా అలవాట్లను కొద్దిగా మార్చుకొని, ఆలోచనలను మార్చుకొని ముందు శ్వాసలు తగ్గే ప్రయత్నం చేద్దాం. ఈ రోజు నుండే దీర్ఘశ్వాసలు తీసుకొనే ప్రయత్నం ప్రారంభిద్దాం. ముందు శ్వాసలలో మార్పు వస్తే మనస్సులో మార్పు వస్తుంది. మనస్సులో మార్పు వస్తే ఆలోచనలలో మార్పు వస్తుంది. ఆలోచనలలో మార్పు వస్తే చేష్టలలో మార్పు వస్తుంది. చేష్టలలో మార్పు వస్తే ఆరోగ్యంలో మార్పు వస్తుంది. ఆరోగ్యంలో మార్పు వస్తే ఆనందం వస్తుంది. మానవజన్మ అంటేనే ఆనందం. ఆ ఆనందం మన సొంతం చేసుకోవాలి. దాని కొరకు ఇక మనం ముందు ఏమి చేయాలో తెలుసుకుందాం.

శారీరక శ్రమ ఇంత కాలం చేయకుండా ఇప్పుడు చేద్దామంటే అది అవ్వదు. మనకు ఆ శ్రమ లేనందువల్ల వచ్చే నష్టాన్ని నివారించడానికి దీర్ఘప్రాణాయామం ఉంది. ఇక మనం రెక్కలు ఆడించి పనిచేయక పోయినప్పటికీ శ్వాసలను 10 -

15 నిముషానికి ఉండేటట్లు దీర్ఘప్రాణాయామం ద్వారా సాధించవచ్చు. అలాంటి ప్రాణాయామ విధానాలను తెలుసుకొని, ప్రతి రోజూ ఇప్పటి వరకూ వచ్చిన నష్టాన్ని పూర్తిగా పోగొట్టి, రోజులో మనం కోల్పోతున్న 2,016 లీటర్ల ప్రాణవాయువును మన శరీరానికి అందించే ప్రయత్నం చేద్దాము. దీర్ఘప్రాణాయామం ద్వారా దీర్ఘశ్వాసలు త్వరగా రావాలంటే, ప్రాణాయామంతో పాటు మంచి ఆహార నియమాలను కూడా తోడు చేసుకోవాలి. మన దీర్ఘప్రాణాయామం వల్ల ఎందుకు శ్వాసలు తగ్గుతాయి, శ్వాసలు పెరగడానికి గల కారణాలు ఏమిటి, ఏ ఆహారము తినాలి, ఎలా ప్రాణాయామము చేయాలి, ఎన్ని రకాలు మొదలగు విషయాలను తరువాత అధ్యాయాలలో పూర్తిగా తెలుసుకొనే ప్రయత్నం చేద్దాము. విషయాలన్నింటిని ముందు బాగా తెలుసుకొని శ్రద్ధగా ఆచరించే ప్రయత్నము చేస్తే మనలో మంచి మార్పులు రావడానికి ఎంతో సమయం పట్టదు.

ఆలసించక, అనుమానించక మంచి మనస్సుతో ముందుకు వెళదాము.

5. శ్వాసలకీ, ఆయుష్షుకీ ఉన్న సంబంధం

- శ్వాసలు ఖర్చయితే తరుగుతుంది ఆయుష్షు - శ్వాసలను పొదుపు చేసుకుంటే శ్రేయస్సు
- శ్వాసలను చేసుకుంటే ఆదా! - ఆయుష్షు అవుతుంది జ్యాదా !
- తక్కువ శ్వాసలతో ఎక్కువ గాలి - పీల్చుకోవడం అందరికీ రావాలి

ప్రతిజీవి యొక్క ఆయుర్దాయం శ్వాసలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఏ జీవికి శ్వాసలు తక్కువగా ఉంటాయో ఆ జీవికి ఆయుష్షు ఎక్కువగానూ, ఏ జీవికి శ్వాసలు ఎక్కువగా ఉంటాయో ఆ జీవికి ఆయుష్షు తక్కువగానూ ఉంటుంది. ప్రతిజీవికి జీవిత కాలంలో ఇన్ని శ్వాసలు తీసుకోవాలని, ఆ శ్వాసల సంఖ్యను ఆ

సృష్టికర్త ముందే నిర్ణయిస్తాడని మన పెద్దలు అంటూ ఉంటారు. ఆ ఇచ్చిన శ్వాసలను (కోటా లేదా రేషన్) త్వరగా తీసేసుకున్నట్లయితే మనం త్వరగా పైకి వెళ్లిపోతాము. అదే శ్వాసలను పొదుపు చేసుకుంటూ, దీర్ఘముగా తక్కువ శ్వాసలను రోజుకి తీసుకుంటూ ఉంటే ఎక్కువ కాలం జీవించవచ్చు.

మనిషికి నిముషానికి 16 నుండి 18 శ్వాసలు ఉంటాయని ఆధునిక వైద్య శాస్త్రంలో వ్రాసి ఉంటుంది. మనిషి నిముషానికి 18 శ్వాసలు తీసుకుంటే ఎంత ఆయుష్షు ఉంటుందో ఆలోచిద్దాము. నిముషానికి 18 శ్వాసలు అయితే ఒక గంటకు 1080 శ్వాసలు అవుతున్నాయి. ఈ లెక్కన రోజుకి 25,920 శ్వాసలు అవుతున్నవి. ఇన్ని శ్వాసలు రోజుకి తీసుకుంటే మనిషి ఆయుష్షు 80 సంవత్సరాలు అని చెబుతారు. మనకు తెలిసి మనిషి పూర్తి ఆయుష్షు 100 సంవత్సరాలు. అలా అంతకాలం

మనం జీవించాలంటే నిమిషానికి 15 శ్వాసలు తీసుకోగలిగితే రోజుకి 21,600 శ్వాసలు అవుతున్నాయి.

నిమిషానికి 15 శ్వాసలతో మనిషి 100 సంవత్సరాలు పూర్తిగా జీవించవచ్చని శాస్త్రం చెబుతుంది. ప్రస్తుతం భారతీయుడి సగటు ఆయుర్దాయం 55 సంవత్సరాల నుండి 60 సంవత్సరాలుగా నిర్ణయించడమైనది. అంటే ప్రస్తుతం మన శ్వాసలు 21 నుండి 22 వరకు నిమిషానికి నడుస్తున్నాయి. దీన్ని బట్టి నిముషానికి 21 శ్వాసలు చొప్పున రోజు మొత్తంలో 30,240 శ్వాసలు తీసుకుంటున్నాడు. అంటే రోజుకి 8,640 శ్వాసలు ఎక్కువసార్లు తీసుకోవడం వలన ఆయుర్దాయం 100 సంవత్సరాల నుండి 55-60 సంవత్సరాలకు వచ్చేసింది. మరికొంతమంది నిమిషానికి 25-28 శ్వాసలు తీసుకునే వారు కూడా ఉంటారు. అలాంటి వారు ఇంకా ముందే కాలం చేస్తారు. శ్వాసలను బట్టి జీవుల ఆయుష్షు ఏ విధంగా వుంటుందో క్రింది పట్టికలో చూడండి.

జీవి	నిమిషంలో శ్వాసలు	ఆయుష్షు
కుక్క	28-30	14 సంవత్సరములు
గుఱ్ఱం	20-22	40 సంవత్సరములు
మనిషి	15-16	100 సంవత్సరములు
పాము	7-8	150 సంవత్సరములు
తాబేలు	4-5	200 సంవత్సరములు

మన ఋషులు ప్రాణాయామం ద్వారా దీర్ఘశ్వాసలు అలవాటు చేసుకొని దీర్ఘకాలం జీవించడం తెలుసుకున్నారు. 200-300 సంవత్సరాలు తేలికగా జీవించగలిగారు. వారు నిమిషానికి 5-6 శ్వాసలు తీసుకునేవారని చరిత్రలో చాలా గ్రంథాలలో ఉంటుంది. నిమిషానికి 4 శ్వాసలతో గడిపేవారు కూడా ఉంటారు. శ్వాసలకు, గుండెకు అవినాభావ సంబంధం ఉంది. ఒక శ్వాసకు 4 సార్లు గుండె కొట్టుకుంటుంది. అంటే 1:4 అని అర్థం. శ్వాసలను తగ్గిస్తే గుండె కొట్టుకోవడం కూడా తగ్గుతుంది. మన

లెఖ్ఖప్రకారము నిమిషానికి 22 శ్వాసలు అంటే 88 సార్లు గుండె కొట్టుకుంటుంది అని అర్థం. ఎక్కువసార్లు గుండె కొట్టుకుంటే ఆయుష్షు తక్కువైపోతుంది.

మన ఆయుష్షు అనేది శ్వాసలను బట్టి ఆధారపడి ఉంది కాబట్టి తక్కువ శ్వాసలను తీసుకుంటే మంచిది. తక్కువ శ్వాసలలో ఎక్కువ గాలిని పీల్చుకోగలిగితే మనకు ఆయుర్దాయం పెరగడమే కాకుండా, ఆరోగ్యము, ఆనందము, నిర్మలత్వము మొదలగునవి కూడా లభిస్తాయి. జీవితం ఎంతో సుఖమయంగా సాగుతుంది.

ఇలాంటి ఆనందమయ దీర్ఘకాలపు జీవనానికి దీర్ఘ ప్రాణాయామము ఎంతో సహాయము చేయగలదు. బ్రహ్మం గారి కాలజ్ఞానములో మనిషికి పూర్తి ఆయుష్షు ఇంకా రానురాను దిగజారి ప్రస్తుతం ఉన్న 55 సంవత్సరాల నుండి 16 సంవత్సరాలకు దిగజారుతుంది అని చెప్పబడింది. అలాంటి పరిస్థితి

ఏర్పడకుండా దీర్ఘ ప్రాణాయామాన్ని తోడు చేసుకొని, ఆహార నియమాలను పాటిస్తే మనిషి ఈ వాతావరణ పరిస్థితులలో కూడా 100 సంవత్సరాల పైబడి ఆరోగ్యంగా జీవించవచ్చు. అలాంటి చక్కని జీవనాన్ని అలవాటు చేసుకునే ప్రయత్నం చేద్దాము.

6. శ్వాసలకీ, ఆహారానికీ ఉన్న సంబంధం

- ప్రకృతిసిద్ధమైన ఆహారం - పరిపూర్ణ ఆరోగ్యంతో విహారం
- పండ్లు కాయల్లో ఉంది ప్రాణశక్తి - పొట్ట నిండా తిన్నా తగ్గదు జీర్ణశక్తి
- అరవై శాతం పచ్చివి తిని చూడు - నూరు శాతం ఆరోగ్యం చవిచూడు
- ఉడికిన ఆహారం తింటే ఊపిరి కష్టం - ఉప్పు నూనెలు కలిస్తే శ్వాసలకు నష్టం
- తినేదాకా రుచులపై భ్రాంతి - తిన్నాక ఉండదు మనశ్శాంతి
- పొట్టనిండా వుంటే ఆహారం - పడినట్లే శ్వాసలపై పెనుభారం

- ఆహారపుటలవాట్లు మార్చుకో - ఆయువు పెరిగే మార్గం నేర్చుకో

ఆహారాన్ని బట్టి శ్వాసల సంఖ్య ఎక్కువ ఉండడమా, తక్కువ ఉండడమా అని నిర్ణయించబడుతుంది. ఆహారమే శ్వాసల విషయంలో ఎక్కువ ప్రాముఖ్యత వహిస్తున్నది. ఏ ప్రాణాయామము అసలు చేయనవసరం లేకుండా నిముషానికి 8-10 శ్వాసలు దీర్ఘముగా జరిగేటట్లు మంచి ఆహారము చేయగలదు. ఆ ఆహారమే వండని ఆహారము. ప్రకృతిలో మనిషి కొరకు తయారైన ఆహారాన్ని మనము పాడు చేయకుండా తీసుకుంటే మనందరం 150-200 సంవత్సరాలు తేలిగ్గా జీవించవచ్చు. వాస్తవానికి అలాంటి ఆహారము తినవలసిన మనిషి, దానిని వండి, వార్చి, పిండి, వేయించి దానికి ఇంకా రకరకాల రుచులను కలిపి తినడం వలన ఈ శ్వాసల సంఖ్య బాగా పెరిగిపోయింది. ఆహారము యొక్క ప్రభావమే మనలో జరిగే అసహజ శ్వాసక్రియకు కారణం. ఈ

ఆహారము వలన నిమిషానికి 15-16 శ్వాసలుండవలసిన మనకు 20 నుండి 25 శ్వాసలు పెరిగినవి. ఆహారానికి, శ్వాసలకు ఉన్న సంబంధం పరిశీలిద్దాం.

ప్రకృతిసిద్ధమైన ఆహారం: పండ్లు, పచ్చికూరలు, గింజలు, కొబ్బరి, మొలకెత్తిన గింజలు, దుంపలు మొదలగు ఆహారాలు మనము తింటే ఏమి జరుగుతుందో తెలుసుకుందాము. ఈ ఆహారాలలో విటమిన్స్, మినరల్స్, ఎంజైమ్స్ మొదలగునవి బాగా ఉండి, ఆ పదార్థము తేలిగ్గా జీర్ణమయ్యే స్థితికి విడగొట్టబడి ఉంటుంది. ఈ ఆహారాన్ని మన పొట్ట, ప్రేగులు నూటికి 50 శాతం జీర్ణం చేస్తే సరిపోతుంది.

త్వరగా జీర్ణం కావడానికి ఇందులో ఉన్న ఎంజైమ్స్ బాగా సహకరిస్తాయి. ఈ ఆహార పదార్థాలలో ప్రాణశక్తి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఆక్సిజన్ కూడా బాగా ఎక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి ఈ ఆహార పదార్థాలు పొట్ట ప్రేగులలో జీర్ణం కావడానికి చాలా తక్కువ

సమయం తీసుకుంటాయి. ఇందులోనూ ప్రాణం ఉంది కాబట్టి దీనిని అరిగించడానికి శరీరం శ్రమపడవలసిన పనిలేదు. ఈ ఆహారంలో ఉన్న గొప్ప గుణమేమిటంటే తినక ముందు లోపం లేకుండా ఉంటుంది, శ్వాసల సంఖ్య ఎలా ఉంటే, తిన్న తరువాత కూడా పెద్ద మార్పు ఉండదు. ప్రకృతి ఆహారం తీసుకున్నాక మత్తురావడం గానీ, నీరసం రావడం గానీ, నిద్రరావడం గానీ, బద్ధకం గానీ ఉండకపోవడానికి గల కారణమేమిటంటే ఆహారం తిన్నప్పటికీ మనం పీల్చుకున్న ప్రాణవాయువు మెదడుకు వెళ్ళే శాతంలో ఏమాత్రం మార్పు ఉండక బాగా అంది, మెదడును భోజనం అయిన తరువాత కూడా చురుగ్గా ఉండేటట్లు చేస్తుంది. దానివల్లే ఎక్కువ చురుగ్గా రోజంతా ఉండవచ్చు. ఈ ఆహారాన్ని తీసుకుంటే శ్వాసల సంఖ్య నిముషానికి 10 కంటే తక్కువగా అందరికీ వస్తాయి. నేను చాలా సార్లు పూర్తిగా ఈ ప్రకృతి ఆహారంపై 4-5 నెలలు ఉన్నాను. అప్పుడు నా శ్వాసల సంఖ్య ప్రాణాయామం చేసిన

తరువాత చాలా గంటలపాటు నిముషానికి '6' ఉండేవి. మిగతా సమయాల్లో నిముషానికి '8' వరకూ శ్వాసలు నడిచేవి. అలాగే 70 శాతం పచ్చివి తింటూ ఉంటే నిముషానికి 10-12 శ్వాసలు రోజంతా నడుస్తున్నవి.

మనందరమూ ఇక శ్వాసల సంఖ్యను బాగా తగ్గించుకోవాలంటే ప్రతిరోజూ తప్పనిసరిగా 50-60 శాతం అన్నా ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారాన్ని తిని తీరాలి. ఇటు శ్వాసలకు, అటు రోగనిరోధక శక్తికి, పూర్తి ఆరోగ్యానికి మంచిది కాబట్టి ఈ ప్రయత్నాన్ని ముందు ప్రారంభిద్దాము. రోజూ ఉదయం పూట కాఫీ, టీ బదులు పచ్చికూరల రసాన్ని (క్యారెట్, టమోటా, కీరా బీట్ రూట్, పొట్ల, బీర మొదలగు కాయగూరలు) తేనె కలుపుని పెద్ద గ్లాసుడు త్రాగితే అది 10 శాతం పచ్చి ఆహారం క్రిందకు వస్తుంది. టిఫిన్ క్రింద ఉప్మా, ఇడ్లీ, అట్లు మొదలగునవి పూర్తిగా మాని మొలకెత్తిన గింజలు (పెసలు, బొబ్బర్లు, రాగులు, శెనగలు, గోధుమలు మొదలగునవి), పచ్చి కొబ్బరి, ఖర్జూరం,

నానబెట్టిన వేరుశెనగ పప్పులు మొదలగునవి అన్నీ కలుపుకొని పొట్టకు సరిపడా తింటే 25 శాతం అమృతాహారం పూర్తవుతుంది. ఏ కాలంలో దొరికే పండ్లు ఆ కాలంలో రోజుకి 15 నుండి 20 శాతం సాయంకాలం 4 గంటల నుండి గం.4.30 నిముషముల సమయంలో తీసుకుంటే మంచిది. ఈ ప్రకారం రోజుకి 50-60 శాతం తింటే రేపటి నుండే శ్వాసక్రియలో మార్పును గమనించుకోగలరు. మీరు ప్రతిరోజూ పరిశీలిస్తే పచ్చి వాటికి ఎలా శ్వాసక్రియ జరుగుతున్నది, ఉడికిన వాటికి ఎలా నడుస్తున్నదీ అనేది వెంటనే తెలుస్తుంది.

ఉడికిన ఆహారము: రోజులో అన్ని పూటలా ఉడికిన ఆహారాన్నే తినడానికి మనిషి అలవాటుపడ్డాడు. దాని కారణంగానే శ్వాసలు పెరిగిపోవడము, ఆయుష్షు తగ్గిపోవడము అనేది ఎక్కువగా జరుగుతూ ఉన్నది. మనిషికి ఆకలి అయినప్పుడు శ్వాసలు 13-14 సార్లు ఉంటే ఆ ఆకలిని తీర్చుకోవడానికి ఉడికిన ఆహారాన్ని

పొట్టనిండా తింటే అప్పుడు శ్వాసలు సుమారు 25 నుండి 30 వరకూ పెరిగి అలా నడుస్తూ ఉంటాయి. ఇలా ఎందుకు జరుగుచున్నదో ఆలోచిద్దాము. మనము ఆహారాన్ని ఉడికించితే అందులో ఉన్న ప్రాణశక్తి నశిస్తుంది. తరువాత అందులో ఉన్న పోషక పదార్థాలు, విటమిన్స్, ఎంజైమ్స్ లాంటివి బాగా తగ్గిపోతాయి. ఈ ఆహారం సహజత్వం కోల్పోయింది కాబట్టి పొట్టప్రేగులు బాగా కష్టపడి నూటికి నూరుశాతం జీర్ణం చేయవలసిందే. ఆహారాన్ని అరిగించడానికి శరీరం ఎక్కువ ప్రాణవాయువును కోరుతుంది. శరీర అవసరాలను తీర్చడం కొరకు ఊపిరితిత్తులు ఎక్కువగా పనిచేయడం భోజనం చేసిన దగ్గర నుండి ప్రారంభిస్తాయి. ఆహారంలో నూనె పదార్థాలు, మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు పదార్థాలు ఉంటే ఆ ఆహారాన్ని అరిగించడానికి తిన్నప్పుడు మరీ ఆయాసపడుతుంటాము. ఇలా పొట్ట, ప్రేగులలో ఆహారం ఎన్ని గంటలు ఉంటుందో అన్ని గంటలు శ్వాసలు పైపైనే ఎక్కువ సార్లుగా నడుస్తూ ఉంటాయి.

భోజనం చేసిన తరువాత నుండి మనం శ్వాసలు బలంగా తీసుకోవలసి వస్తూ ఉంటుంది. శ్వాసక్రియ జరగడం అనేది కొన్ని గంటల (సుమారు 3 నుండి 6 గంటలు) పాటు మనకు తెలుస్తూ జరుగుతూ ఉంటుంది. ఇలా శ్వాసక్రియ మనకు తెలిసేటట్లు జరుగుతున్నది అంటే అది అసహజమైన శ్వాసక్రియ.

ఉడికిన ఆహారము తినడం వలన శ్వాసక్రియకు ఇంకో నష్టమున్నది. ఈ ఆహారం పొట్టనిండుగా తింటాము. పొట్ట ఖాళీ అవ్వడానికి సుమారు 2 గంటల నుండి 4 గంటల సమయం పడుతుంది. ఆహారములో ఉప్పు, నూనె, నెయ్యి, తీపి మొదలగునవి రుచి కొరకు వేస్తూ ఉంటాము. అవి జీర్ణం కావడానికి నీరు అవసరం అవుతూ ఉంటుంది. దాని కొరకు మనకు ఎక్కువ దాహం, భోజనం చేసేటప్పుడు, భోజనం అయిన తరువాత వేస్తూ ఉంటుంది. ఆ దాహానికి సరిపడా పొట్టలో ఖాళీ ఉన్నదాన్ని బట్టి నీటిని నింపుతూ ఉంటాము. అటు ఆహారం, ఇటు నీరు కలిసి పొట్ట

నిండుగా, బరువుగా తయారవుతుంది. ఈ నిండిన పొట్ట బరువు, పొట్ట పైనున్న డయాఫ్రమ్ ను కిందకు సరిగా దిగనివ్వదు. దాంతో డయాఫ్రమ్ సంకోచవ్యాకోచాలు తగ్గిపోతాయి. సంకోచవ్యాకోచాలు బాగా ఉంటే ఊపిరితిత్తుల నిండుగా గాలి ఎక్కడం, గాలిని పూర్తిగా వదలడం అనేవి ఉంటాయి. భోజనం మరియు నీరు రెండూ కలిసి పొట్టలో ఒత్తిడిగా ఉండడం వలన డయాఫ్రమ్ యొక్క కదలికలు సుమారు 30-40 శాతం తగ్గిపోతాయి. దానితో మనకు 30-40 శాతం శ్వాసలు పెరుగుతాయి. ఆహారంతోపాటు, ఆహారం తిన్నాక రెండు గంటలలోపు త్రాగిన నీరంతా ఈ ఇబ్బంది ఎక్కువ అవడానికి కారణం అవుతుంది.

భోజనం అయిన తరువాత మనకు వచ్చేది సుఖం కాదు, ఆయాసం. అందుచేతనే భుక్తాయాసం అంటారు. ఇలా శ్వాసక్రియ పెరగడం, మనకు బరువుగా ఉండడం అనేది మూడు నుండి నాలుగు

గంటల పాటు ఉంటుంది. అది కూడా ఇంకొకటి ఏదన్నా ఈ లోపు తినకపోతే.

పొట్ట, ప్రేగులలో పడ్డ ఉడికిన ఆహారము పూర్తిగా అరిగి, రక్తంలోనికి వెళ్ళిన తరువాత, ఆ ఆహారాన్ని రక్తం నుండి కణాలు గ్రహించి శక్తిగా మారుస్తాయి. అలా ఉత్పత్తి అయ్యే శక్తే మనకు నిరంతరం అందేది. ప్రాణవాయువు సమక్షంలోనే ఆహార పదార్థాలు శక్తిగా మారతాయి. పిండిపదార్థములను కణాలు శక్తిగా మార్చడానికి తక్కువ ప్రాణవాయువు సరిపోతుంది. అదే క్రొవ్వు పదార్థాలను, మాంసకృత్తులను మార్చాలంటే కణాలకు ఎక్కువ ప్రాణవాయువు అవసరం అవుతూ ఉంటుంది. అక్కడకు అవసరమైన ఎక్కువ ప్రాణవాయువు అవసరాలను తీర్చడానికి ఊపిరితిత్తులు ఇంకా ఎక్కువ పనిచేసి ప్రాణవాయువును కణాలకు పంపుతూ ఉంటాయి. దానితో మనకు శ్వాసల సంఖ్య పెరిగిపోతూ ఉంటుంది. మనం ప్రతి రోజూ వంటలలో నూనె,

నెయ్యి, గ్రుడ్లు, మాంసం, స్వీట్లు మొదలగునవి ఎక్కువగా వాడుతూ ఉంటాము. వీటి కారణంగానే మనకు శ్వాసల సంఖ్య పెరగడం జరుగుచున్నది.

ఉప్పు, నూనెలను సరిపడా వేసుకొని, రకరకాలుగా రుచులు వండుకొని అందరూ తింటూ ఉంటారు. తినేటప్పుడు ఆహారం నోటిలో ఉన్నంత వరకూ ఎంత బాగుందో అని అనుకుంటారు. ఈ ఆహారం తిని చెయ్యి కడుగుకున్న తరువాత నాకు హాయిగా ఉంది, పొట్టలో సుఖంగా ఉంది, మనస్సు తేలిగ్గా ఉందని ఏ ఒక్కరన్నా అంటారా? అలా ఎవరికన్నా అసలు అనిపిస్తుందా? పొట్టలో బరువుగా ఉంది, మంటగా ఉంది, మత్తుగా ఉంది, నిద్రవస్తున్నది, బద్ధకంగా ఉంది, ఆయాసంగా ఉంది, తిక్కతిక్కగా ఉందని ఇలా రకరకాలుగా అందరికీ అనిపిస్తుంటుంది తప్ప సుఖంగా ఉండదు. మనం పీల్చే ప్రాణవాయువులో ఎక్కువ శాతం పొట్టకే సరిపోయి, కణాలకు, మెదడుకు తక్కువ అవుతుంది. ప్రాణవాయువు కణాలకు,

మెదడుకు చాలనప్పుడు మత్తు, చిరాకు, నీరసం బద్ధకం మొదలగునవి వెంటనే వస్తాయి. ఉడికిన ఆహారం, రుచులున్న ఆహారం శ్వాసలపై వెంటనే ప్రభావాన్ని చూపి మన సుఖాన్ని పాడుచేస్తూ ఉంటాయి. అదే ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారం అయితే ఉదాహరణకు పండ్లు తినండి, తినేటప్పుడు ఎంత రుచిగా ఉన్నాయో అంటారు. అలాగే తిన్న తరువాత కూడా పొట్టలో తేలికగా, హాయిగా, సుఖంగా ఉందని అందరూ అనుకుంటారు. ఇక్కడ ఇలా మనకు అనిపించడానికి, అక్కడ మనకు అలా అనిపించడానికి శ్వాసలలో వచ్చే మార్పు ప్రధానమైన కారణం.

మనం ఉదయం 8 గంటలకు టిఫిన్ చేస్తే శ్వాసలు ఎక్కువగా ఉండడం అనేది సుమారు 10-11 గంటల వరకూ ఉంటుంది. అప్పటి నుండి ఇంకా ఏమీ తినకుండా మధ్యాహ్నం ఒంటి గంట భోజనం టైము వరకూ పొట్ట ఖాళీగా ఉంచితే ఆ సమయంలో శ్వాసలు

మామూలు సహజస్థితికి వచ్చి, మనకు మత్తు లేకుండా, చురుకుగా, హుషారుగా అనిపిస్తుంది. మళ్ళీ తింటే ఈ సుఖం 4-5 గంటలు పోయి, మరలా పొట్ట ఖాళీ అయినప్పుడు వస్తూ ఉంటుంది. ఇలా రోజు మొత్తంలో అప్పుడప్పుడన్నా పొట్ట ఖాళీగా ఉంటే శ్వాసలు దీర్ఘముగా నడచి, మనిషికి అప్పుడప్పుడన్నా సుఖంగా, మనస్సుకు ప్రశాంతముగా ఉంటుంది. ఈ రోజులలో మనిషికి లేచిన దగ్గర నుండి రాత్రి పడుకునే వరకూ చిరాకు, కోపం, నీరసం, మానసిక అలజడి, టెన్షన్, మత్తు, బద్ధకం ఇవన్నీ ఎప్పుడూ ఉంటున్నాయి. వీటికి కారణం ఏమంటే, ఎప్పుడూ పొట్టలో ఏదో ఒకటి పడవేస్తూ, పొట్ట ఖాళీగా కాకుండా చూసుకుంటూ జాగ్రత్తగా నింపుతూ ఉంటాడు. దీనితో రోజులో ఎప్పుడు చూసినా శ్వాసలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇలా శ్వాసలు రోజంతా ఎక్కువ నడిచేవారికి మానసిక సమతుల్యం దెబ్బతింటుంది. అక్కడనుండి మనస్సు స్థిరత్వం కోల్పోతుంది.

వండిన ఆహారము తిన్నప్పుడు, అది మనలో నిలువ ఉన్న శక్తిని, మనం పీల్చుకునే ప్రాణవాయువును హరించి వేస్తున్నది కాబట్టి, ఏ రోజైతే మానసికంగా, శారీరకంగా, చురుగ్గా ఉండాలనుకుంటున్నాడో, ఆ రోజు లేదా ఆ పూటో ఆహారం తినకుండా మాని, ఆ పని అయ్యాక భోజనం చేయడం అనేది అందరికీ తెలిసిన విషయమే. పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నప్పుడే ధ్యానం చేస్తారు. పొట్టలో ఆహారం వేయకుండానే పూజలు, నోములు చేస్తారు. ఆటల పోటీలప్పుడు ఏమి తినకుండా వెళ్తారు. మంచి ఉపన్యాసం ఇవ్వాలంటే ఖాళీగా ఉన్న పొట్టతో ఇస్తారు. అలాగే స్కూలు పిల్లలు కూడా భోజనం బెల్ కొట్టే ముందు ఒకటి రెండు పీరియడ్లు పొట్టలో ఆహారం ఉండనందున ఏ ఒక్కరూ నిద్రపోరు. అదే భోజనం చేసిన తరువాత పీరియడ్ లో అయితే నూటికి 50 శాతం పైన పిల్లలు ఏదో ఒక క్షణంలో కునుకుపాట్లు పడతారు. మరికొంతమంది అలా కళ్ళు మూయకపోయినా, కళ్ళు పంతులు గారిని

చూస్తూ ఉంటే మనస్సు ఎక్కడికో పారిపోతుంది. ఆహారం యొక్క ప్రభావం శ్వాసక్రియలో కలిగించే మార్పే దీనంతటికీ కారణం.

ఆహారం యొక్క ప్రభావం శ్వాసలను ఎలా పెంచుతుందో ఇప్పటి వరకూ తెలుసుకున్నాము. అలా పెరిగిన శ్వాసల వలన మనం ఎంత నష్టపోతున్నామో కూడా తెలిసింది. కాబట్టి మనం 24 గంటలు ప్రశాంతంగా, శక్తిగా హుషారుగా రోజుని గడపాలంటే శ్వాసక్రియ నిమిషానికి 15 శ్వాసలు మించి పెరగకుండా ఉండేటట్లు జాగ్రత్తపడడం మంచిది. ఇంకా తక్కువగా శ్వాసలుంటే ప్రతీపనిని ధ్యానంతో చేసినట్లు అవుతుంది.

అప్పుడు ఏ లోపాలు ఆ పనులలో రావడానికి వీలులేనంత సంతృప్తికరంగా మీరు నిర్వహించగలుగుతారు. ఇలా మన శ్వాసలు తగ్గించాలంటే ప్రతిరోజూ ఆహారంలో పైన చెప్పినట్లు 50 శాతం ప్రకృతిసిద్ధమైన వాటికి ప్రాముఖ్యతని

తప్పనిసరిగా ఇచ్చి, మిగతా 50 శాతం ఆహారాన్ని మాత్రమే ఉడికించి తీసుకుందాము. ఈ ఉడికిన 50 శాతం ఆహారంలో ఉప్పు, నూనె, నెయ్యి లాంటి అపకారం చేసే రుచులను పూర్తిగా మానితే ఎంతో మంచిది. వాటిని మానడం వలన జబ్బులు దూరమవుతాయి. శ్వాసలు కూడా తగ్గుతాయి. అధికమైన క్రొవ్వుపదార్థాలైన మాంసాహారం, గ్రుడ్లు లాంటి వాటి జోలికి అసలు పోవద్దు. వీలున్నంత వరకూ రోజుకి ఒక్కసారే మధ్యాహ్నం భోజనం ఉడికినది చేయగలిగితే ఇంకా మంచిది. మిగతా సమయం వండని ఆహారం తినడంలో ఎక్కువ లాభం ఉంది. అలాగే భోజనంతో పాటుగానీ, భోజనం అయ్యాక రెండుగంటల లోపుగానీ త్రాగిన నీటివలన శ్వాసలకు ఇబ్బంది కాబట్టి ఆ అలవాటును పూర్తిగా మానగలిగితే మంచిది. ఆహార నియమాలను పాటించి నిమిషానికి 10-12 శ్వాసలు తీసుకోగలిగితే రోజంతా ఆనందంగా, ప్రశాంతంగా, శక్తివంతంగా, హుషారుగా సాగిపోతుంది కాబట్టి మనందరం ఇక నుండి ఆహార

నియమాలతోపాటు దీర్ఘ ప్రాణాయామాన్ని తోడు చేసుకొని చక్కటి జీవితాన్ని గడుపుదాము.

7. శ్వాసలకీ, మనస్సుకీ ఉన్న సంబంధం

- శ్వాసలు దీర్ఘంగా తియ్యి - మనసుకి కళ్ళెం వెయ్యి
- ఉదయం ఉంటాయి తక్కువ శ్వాసలు - ఉండవు అందుకే ఏ చిరాకులు
- కోపంతో రెచ్చిపోవద్దు - శ్వాసల రేటు పెంచుకోవద్దు
- తన కోపమే తన శత్రువు - తన శ్వాసల అదుపే తనకు రక్ష
- ఎవరు తిడితే వారికే నష్టం - పడిన వారికి రాదే కష్టం
- శ్వాసలను చేసుకో స్వాధీనం - మనసు అవుతుంది నీ ఆధీనం

శ్వాసలకీ, మనస్సుకీ చాలా దగ్గర సంబంధం ఉంది. ఈ రెండింటి సంబంధం ఎలాంటిదంటే గాలికి, అగ్నికి ఉన్న సంబంధం లాంటిది. గాలి పెరిగితే అగ్ని పెరుగుతుంది. అదే విధముగా శ్వాసలు పెరిగితే మనసు చంచలంగా ఉంటుంది. గాలి నిలకడగా ఉంటే అగ్ని నిలకడగా ఉంటుంది. అలానే శ్వాసలు స్థిరంగా ఉంటే మనసు స్థిరంగా ఉంటుంది. నిముషానికి 15 శ్వాసల కంటే తక్కువ తీసుకోగలిగినప్పుడు మనస్సు నిర్మలంగా ఉంటుంది. నిముషానికి 18 అంతకంటే ఎక్కువ అయినప్పుడు అలజడిగా, ఆలోచనలు ఎక్కువగా వస్తూ, ప్రశాంతత లోపిస్తుంది. శ్వాసలు తగ్గితే మనస్సు బాగుంటుంది. మనస్సు బాగుంటే శ్వాసలు తగ్గుతాయి. అలాగే శ్వాసలు పెరిగితే మనస్సు బాగోదు. మనస్సు బాగోపోతే శ్వాసలు మరలా పెరుగుతాయి. మనస్సుకి, శ్వాసలకు ఉన్న అవినాభావ సంబంధం అటువంటిదన్నమాట.

ఈ సత్యాన్ని గ్రహించిన మన యోగులు మనస్సును అరికట్టాలంటే శ్వాసలను అరికడితే సరిపోతుందని చెప్పారు. గౌతమబుద్ధుడు కూడా ఈ విషయాన్ని తెలుసుకొని శ్వాస మీద ధ్యాస పెడితే మనస్సును, ఆలోచనలను స్వాధీనం చేసుకోవచ్చనే ధ్యాన ప్రక్రియను కనిపెట్టాడు. గాలి పీల్చేటప్పుడు, వదిలేటప్పుడు మనకు తెలుస్తున్నదీ అంటే ఆ సమయంలో మనస్సుకు నిలకడ తక్కువగా ఉంటుంది. ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలు మనకు తెలియనంత నెమ్మదిగా, దీర్ఘంగా జరిగేటప్పుడు మనస్సు అంతర్ముఖం అవుతుంది. ఆ స్థితిలో మన మనస్సు ఎలా చెబితే అలా వింటుంది. మన మనస్సుకు ఇలాంటి స్థితి రావాలంటే శ్వాసక్రియలో మార్పు రావాలి. ధ్యానం చేయడం ప్రారంభించిన 5-10 నిమిషములలో కొంతమంది బాహ్య ప్రపంచాన్ని వదిలేస్తారు. ఆ స్థితిలో వారి శ్వాసలు అంతా నెమ్మదిగా తెలియకుండా జరుగుతాయి. ఆ

సమయంలో శ్వాసల సంఖ్య కూడా చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. ఆహార నియమాలు బాగా పాటిస్తూ (పచ్చివే ఎక్కువగా తింటూ) ధ్యానం చేసేవారికి ధ్యానంలో 8 నుండి 10 శ్వాసలు మాత్రమే నడుస్తాయి. ఇంత తక్కువ సంఖ్యలో శ్వాసలు నడిస్తే ఆ ధ్యానం నుండి లేవబుద్ధి కాదు. ఒక ఆవును ఎటూ పరుగులు తీయకుండా కట్టివేయాలంటే గట్టి తాడు ఒకటి ఉంటే సరిపోతుంది. అలాగే పరిగెత్తే కోతిలాంటి మన మనస్సును కట్టివేయాలంటే తక్కువ శ్వాసలతోనే అది సాధ్యం. ఏ పూట మీలో బాగా తక్కువ శ్వాసలు నడుస్తూ ఉంటాయో ఆ పూట మీకు తెలియకుండా మనస్సు స్థిరంగా ఉంటుంది. ఎప్పుడు శ్వాసలు పెరుగుతాయో అప్పుడే బద్ధకం, నీరసం, మత్తు మొదలగునవి మీకు తెలియకుండా వచ్చేస్తాయి.

ఉదయం పూట నిద్రలేచిన దగ్గర నుండి టిఫిన్ తినేవరకూ అందరూ ప్రశాంతంగా, హాయిగా మనస్సులో అలజడి, కంగారు లేకుండా ఉంటారు. ఈ

టైములో పోట్లాటలు, కొట్టుకోవడాలు, తిట్టుకోవడాలు చాలా తక్కువగా ఉంటూ ఉండడమో లేదా అసలు లేకుండా ఉండడమో జరుగుతూ ఉంటుంది. ఇద్దరి మధ్య చిన్న గొడవ ఉదయం పూట వచ్చిందనుకోండి, ఆ గొడవను పెంచుకునే ప్రయత్నము చేయక, ఆ ఎందుకులే పొద్దున్నే నీతో గొడవ అని విరమించుకొనే ప్రయత్నం చేయడానికి సాధ్యమైనంత వరకూ ప్రయత్నిస్తారు. పొద్దున్నే మనస్సుని పాడుచేసుకోవడం దేనికి అని అందరికీ అనిపిస్తుంది. వీలున్నంతవరకు ఆ ప్రశాంతతను పోగొట్టుకోవడం ఎవరికీ ఇష్టముండదు. ఉదయం పూట మనలో ఇన్ని మార్పులు రావడానికి కారణాలేమిటో తెలుసా? ఒకరు ఒకటి అంటే దానికి నాలుగురెట్లు అనేవారు కూడా ఉదయం పూట అలా ఎందుకు ప్రవర్తించరో తెలుసా ? దానికి అసలు కారణం శ్వాసలు బాగా తగ్గడం. పొట్టలో ఆహారం లేనప్పటి నుండి అంటే రాత్రి తిన్న భోజనం తెల్లవారు జామున 2, 3 గంటల వరకు పూర్తిగా అరిగి ఖాళీ అవుతుంది. అప్పటి నుండి

మరలా ఉదయం టిఫిన్ తినే వరకూ పొట్ట ఖాళీగా ఉండి ఊపిరితిత్తులు విశాలమై డయాఫ్రమ్ బాగా పైకీ, క్రిందకూ సాగుతూ ఎక్కువ గాలిని తక్కువసార్లుగా పీల్చుకోగలుగుతాయి. ఆ సమయంలో ఎక్కువ మంది శ్వాసలు నిముషానికి 7, 8 నుండి 12, 13 వరకు మాత్రమే నడుస్తూ ఉంటాయి. 24 గంటలలో ఇన్ని తక్కువ శ్వాసలు మరో సమయంలో జరగవు. మన మనస్సుకు ఉదయం పూట ఇలాంటి మంచి ఆలోచనలు, ప్రశాంతత ఆనందం కలగడానికి కారణం శ్వాసక్రియలో వచ్చిన మార్పు. టిఫిన్ తిన్న దగ్గర నుండి మరలా తెల్లవారు జామున 2, 3 గంటల వరకు మన శ్వాసలు 18 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ఉంటూనే ఉంటాయి. ఆ సమయంలో మన మనస్సు మనం చెప్పినట్లు పడి ఉండక పరుగులు తీస్తూ ఉంటుంది.

ఈ రహస్యాన్ని గ్రహించిన మన పూర్వీకులు మనస్సును చెప్పుచేతల్లో ఉంచుకొని మానసిక,

శారీరక సౌఖ్యాలను పొందడం కొరకు ఆహారాన్ని తినకుండా పూర్తిగా మాని ఉపవాసాలు చేసేవారు. పండుగ రోజులలో, ఏకాదశి రోజులలో వివాహ సందర్భాలలో, శుభకార్యాలలో, అశుభకార్యాలలో ఉపవాసం చేస్తూ ఆ రోజంతా శ్వాసక్రియను పొదుపు చేసుకుంటూ మనస్సును అదుపు చేసుకొనేవారు. ఆ సందర్భాలకు అనుకూలంగా ఎక్కువ ఆనందాన్ని పొందగలిగేవారు. ఉపవాసాలలో ఉన్న రహస్యాన్ని ఆలోచిస్తే, శ్వాసక్రియ మనకు తెలియకుండా 24 గంటలు ప్రశాంతంగా సాగుతుంది. మనం ఇప్పటి వరకు శ్వాసక్రియ తగ్గితే మనస్సు ఎలా అణిగి ఉంటుందో తెలుసుకున్నాము. అలాగే ఇప్పుడు మనస్సు అదుపు తప్పితే శ్వాసక్రియ ఎలా అదుపు తప్పుతుందో తెలుసుకుందాము.

మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు శ్వాసక్రియ కూడా బాగా నెమ్మదిగా నడుస్తుంది. ఎప్పుడైతే మనస్సులో అలజడులు ప్రారంభం అవుతాయో అక్కడ నుండి

శ్వాసక్రియ ఎక్కువసార్లు తీసుకోవడం మొదలవుతుంది. కోపాలు వచ్చినప్పుడు, పోట్లాడుకున్నప్పుడు, భయం వేసినప్పుడు వెంటనే శ్వాసలో మార్పు వచ్చి ఎగశ్వాస నడుస్తుంది. అంటే శ్వాస తీసుకొనేటప్పుడు గుండె, ఛాతీ పైకి బాగా లేస్తూ దిగుతూ ఉంటుంది. అప్పుడు శ్వాసలు సుమారుగా నిముషానికి 25 నుండి 30 వరకు ఉంటాయి. ఛాతీ అలా ఎగరడాన్ని ఎవరిలో మనం చూసినా మనస్సు అలజడిలో ఉన్నదని తేలిపోతుంది. మనసులో ఇలాంటి ఆందోళనలు చెలరేగిన వెంటనే రక్తంలోనికి ఎడ్రినలిన్ అనే హార్మోను విడుదల అవుతుంది. ఆ హార్మోను ప్రభావం వలన గుండె కండరాలు సంకోచించుకుంటాయి. గుండె వెంటనే దడదడా కొట్టుకుంటూ ఉంటుంది. ఎప్పుడైతే గుండె ఎక్కువగా కొట్టుకుంటుందో దానికనుగుణంగా శ్వాసక్రియ పెరుగుతుంది. నిముషానికి 100 సార్లు గుండె కొట్టుకుంటే 25 సార్లు శ్వాసలు ఆడతాయి. ఇంకా భయం, గొడవ ఎక్కువగా ఉంటే 150 నుండి 200

సార్లైనా గుండె కొట్టుకుంటుంది. అప్పుడు పై శ్వాసలు నడుస్తూ, నిముషానికి 40, 50 సార్లు ఊపిరితిత్తులు కొట్టుకుంటూ ఉంటాయి. ఇలా శ్వాసలు పైపైన ఉన్నప్పుడు సరిపడినంత ప్రాణవాయువు రక్తానికి చేరదు. అందుకే కోపాలు, చిరాకులు వచ్చినప్పుడు మనకు తెలియకుండానే నీరసపడిపోతాము. ఇలాంటి పోట్లాటలు, కోపాలు, చిరాకులు భయాలు మొదలగునవి రోజులో ఒక్కసారి వస్తే ఆ హార్మోను ప్రభావం రక్తంలో ఎన్నో గంటలు ఉండి, శ్వాసక్రియను, గుండె పనితీరును పూర్తిగా మార్పు చేస్తాయి. అందుచేతనే మన పెద్దలు తన కోపమే తన శత్రువు అంటారు. కోపమనేది శ్వాసక్రియకు ముఖ్యముగా ఎంతో హాని కలిగిస్తుంది. శ్వాసలు తగ్గితే మనిషికి కోపము తగ్గిపోతుంది. కోపంలో ఉన్న మనిషి ఇలా అంటూ ఉంటాడు. నాకు కనుక కోపం వచ్చిందంటే నేను మనిషిని గాదు. నేను ఏమి చేస్తానో నాకే తెలియదు. మనిషిని పశువును చేసేది కోపం అని, మనమేమిటో కూడా మనకు

తెలియకుండా చేస్తుంది అని స్పష్టంగా చెప్పవచ్చు. మన మనస్సులో చిరాకులు, టెన్షన్ శ్వాసక్రియను బాగా పెంచివేస్తాయి. ఎవరు ఏమన్నా పట్టించుకోకుండా మనపని మనం చూసుకుంటూ పోతే అన్ని విధాలా లాభం పొందేది మనమే. పట్టించుకుంటే నష్టపోయేది కూడా మనమే. ఎదుటివారు ఏమన్నా అంటే పట్టించుకోకుండా ఎలా ఉంటామండి? నన్ను ఇంతటి వాడిని పట్టుకొని అంతమాట అంటాడా అని మనకు కోపం వస్తుంది. ఈ విషయమై ఒకానొక సందర్భంలో గౌతమబుద్ధుడు చెప్పిన సమాధానం చాలా బాగుంటుంది.

అందరినీ సన్యాసులుగా, నాస్తికులుగా మార్చుతున్నాడని కొంతమంది ఆస్తికులు వచ్చి బుద్ధుడిని బాగా తిడుతూ ఉంటారు. చాలాసేపు వారు ఏమి తిట్టినా, విని మౌనంగా ఉంటాడు తప్ప మారుమాట్లాడడు. చివరికి వారి నోరు నొప్పిపుట్టి ఏమయ్యా ! మేము ఇంతసేపటి నుండి తిడుతున్నా

నీకు అవి ఎక్కడం లేదా ? నీవు అసలు మనిషివి కాదా ? అని గట్టిగా అరుస్తారు. అప్పుడు బుద్ధుడు ఇలా చెబుతాడు. **"మన ఇంటికి అతిథి వచ్చినప్పుడు మనము ఆహ్వానిస్తే లోపలకు వస్తాడు లేదా ఆహ్వానించకపోతే తిరిగి వెనక్కి వెళ్ళిపోతాడు గదా! అలాగే మీరన్న మాటలను నేను స్వీకరిస్తే అవి నన్ను చేరి బాధిస్తాయి. లేదా నాలో కోపాన్ని పెంచుతాయి. నేను మీరన్న మాటలను స్వీకరించడం లేదు. అప్పుడు ఆ అతిథి తిరిగి వెనక్కి వెళ్ళినట్లుగానే ఆ మాటలు మిమ్మల్ని చేరతాయి తప్ప నన్ను ఏమీ చేయలేవు. నాకూ వాటికీ ఏమీ సంబంధం లేదు"** అని చెప్పిన బుద్ధుని సమాధానానికి వారు ఏమీ చేయలేక వెనుతిరుగుతారు. ఎవరు మనల్ని ఎలాంటి మాటలన్నా పట్టించుకోకపోతే మనం బాగుపడతాము. అన్నవారు మానసికంగా దెబ్బతింటారు. వాటిని మనం పట్టించుకుంటే అన్నవారితో పాటూ మనం కూడా దెబ్బతింటాము. ఆలోచనల ప్రభావానికీ, మన

శ్వాసలకీ చాలా దగ్గర సంబంధం ఉంది కాబట్టి ఇక్కడ నాకు తెలిసిన ఒక మంచి పద్ధతిని మీ ముందు ఉంచుతాను. నోటితో తిన్నది ఎప్పుడైనా తిన్నవానికే చెందుతుంది తప్ప మరొకరికి చెందదు. చెవులతో విన్నది ఎప్పుడైనా విన్నవానికే చెందుతుంది తప్ప ఇంకొకరికి చెందదు. కన్నులతో చూసినది ఎప్పుడైనా చూసినవానికే చెందుతుంది తప్ప మరొకరికి చెందదు. అలాగే పై మూడు విషయాలలో ఎవరిది వారికే చెందినప్పుడు అన్నది అన్నవానికే చెందుతుంది కదా! ఎవరు ఎవర్ని ఎన్ని మాటలు అన్నా అన్నీ మనకు చెందక తిరిగి వారికే చెంది వారినే పాడు చేస్తాయి. కాబట్టి మనం కోపతాపాలకు లోనుకాకుండా మానసిక వికారాలు రాకుండా చూసుకోగలిగితే శ్వాసలు పొదుపు అవుతాయి.

మనస్సు బాగోలేకపోయినా శ్వాసక్రియలో మార్పు వస్తుంది. అలాగే శ్వాసక్రియ సరిగా లేకపోయినా

మనస్సులో మార్పు వస్తుంది కాబట్టి శారీరకంగా, మానసికంగా రెండు విధాలా బాగుంటేనే మనం బాగున్నట్లు. అప్పుడే ఆరోగ్యవంతులం. మంటను తగ్గిస్తే పాలపొంగు దానంతటదే అణిగిపోతుంది. అలాగే మనము కూడా దీర్ఘ ప్రాణాయామాల సహకారముతో శ్వాసల సంఖ్యను అదుపు చేసుకుంటే పాలపొంగులాంటి మనస్సు దానంతటదే అదుపులోనికి వస్తుంది. అదే మంటను తగ్గించకుండా పాలపొంగును తగ్గించాలనే ప్రయత్నం చేయటం ఎంత కష్టమో, అలాగే శ్వాసల సంఖ్యను తగ్గించకుండా మనస్సు అదుపులో ఉంచుకోవాలనుకునే ప్రయత్నం కూడా కష్టతరమే. పాలపొంగుకు నీరు చల్లగా అది తాత్కాలికమే. అలాగే పరిగెత్తే మనసును బలవంతంగా వెనక్కి లాగినా అదీ తాత్కాలికమే అవుతుంది. ఇలా మనస్సును వశపరచుకోవడం సాధ్యం కాదు. మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవాలంటే ముందు శ్వాసలను స్వాధీనం చేసుకోవడం అనేది సులువైన మార్గం,

ఫలితాన్నిచ్చే మార్గం, సరైన మార్గం అని మరువవద్దు.

8. బరువు పెరిగితే శ్వాస క్రియలో వచ్చే మార్పు

- అదనంగా పెరిగితే బరువు - ప్రాణశక్తి కొస్తుంది కరువు
- బరువు పెరిగితే శ్వాసలు పెరుగు - శ్వాసలు పెరిగితే ఆయువు తరుగు
- స్థూలకాయులకు నిద్రలో గురక - సూక్ష్మమైన ప్రాణశక్తి చాలక

ప్రతివ్యక్తి తన ఎత్తుకు తగ్గట్లు, వయస్సుకు తగ్గట్లు బరువు ఉండాలని అందరూ అంటుంటారు. అలా ఉండవలసినంత బరువు ఉంటే శ్వాసలు సహజంగా ఉంటాయి. ఆ బరువు అసహజంగా పెరిగితే శ్వాసలు కూడా అసహజంగా పెరుగుతాయి. ఎప్పుడైతే శ్వాసలు పెరుగుతూ ఉంటాయో అక్కడ నుండి ఆ మనిషికి

అన్నీ శరీరంలో లోపిస్తూ ఉంటాయి. అందుచేతనే లావుగా ఉన్నవారు ఏపనీ కూడా చురుగ్గా చేయలేరు. తొందరగా అలసిపోతుంటారు. అలాగే ఎక్కువగా ఆయాసపడుతుంటారు. త్వరగా చనిపోతూ ఉంటారు. ఇన్ని రకాల మార్పులు వారి శరీరంలో రావడానికి ప్రధానంగా శ్వాసల సంఖ్య పెరగడం, ప్రాణశక్తి లోపం శరీరంలో కలగడం అని చెప్పవచ్చు. లావు పెరిగిన వారికి శ్వాసలో వచ్చే మార్పు ఆలోచిద్దాము.

ఒక వ్యక్తి తను ఉండవలసిన బరువుకంటే '10' కేజీలు పెరిగాడనుకుందాము. తనలో పెరిగిన 10 కేజీల కండలో కొన్ని వందలకోట్ల కణాలు అదనంగా తయారవుతాయి. అలాగే ఆ పెరిగిన కండకు రక్తప్రసరణ జరగడానికి రక్తనాళాలు కావాలి. ఒక కేజీ కండకు 3,000 కిలోమీటర్ల పొడవుండే రక్తనాళాలు అదనంగా తయారవుతాయి. అంటే '10' కేజీల బరువు పెరిగినందుకు సుమారుగా 30,000 (ముప్పై వేలు) కిలోమీటర్ల పొడవుండే రక్తనాళాలు అదనంగా వారి

శరీరంలో పెరుగుతాయి. ఆ పెరిగిన పదికేజీల కండలోని కణజలాన్ని ఆ వ్యక్తి అదనంగా పోషించవలసిందే. ఆ కణాలకు ముందు కావలసినది ప్రాణశక్తి. తను ఉండవలసినంత బరువు ఉన్నప్పుడు రెండు ఊపిరితిత్తులు ఎంత పరిమాణంలో ఉన్నాయో, బరువు పెరిగినా అవి అంతే ఉంటాయి తప్ప పెరగవు. తను పెరిగిన పదికేజీలకు పది శాతం ఊపిరితిత్తుల పరిమాణం కూడా పెరిగితే నష్టం అంత ఉండదు. ఊపిరితిత్తులు అలానే ఉంటాయి. తను సన్నగా ఉన్నప్పుడు ఉన్న ఐదు లీటర్ల రక్తము, బరువు పెరిగినందుకు ఆరు లీటర్ల వరకూ పెరగదు. బరువు పెరిగినా రక్తము పెరగదు. మనము పీల్చుకున్న ప్రాణవాయువు మోసుకొనివెళ్ళి కణాలకు అందించేవి ఎర్రరక్తకణాలు. అవి బరువు పెరిగినందుకు ఏమీ ఎక్కువ పెరగవు. వీటన్నిటిలో మార్పులేదు గానీ వీటి అవసరాలు పెరిగినాయి. ఇప్పుడు ఆ అవసరాలను శరీరం తీర్చాలి. ఆదాయం

చాలడం లేదు, ఖర్చులు పెరిగాయి అన్నట్లుంది ఇక్కడ శరీరంలో.

కుక్కకు ఒకటి లేదా రెండు పిల్లలు పుట్టినప్పుడు తల్లికున్న పాలు ఆ రెండు పిల్లలకు బాగా సరిపోతాయి. ఆ పిల్లలు రెండూ బలంగా ఉంటాయి. ఇది మనము ఉండవలసినంత బరువు ఉన్నప్పుడు. అదే కుక్కకు ఇంకోసారి అరడజను పిల్లలు పుట్టినవి. అవే పాలను ఈసారి ఆరు పిల్లలూ పంచుకోవాలి. ఇక్కడ కుక్కపిల్లల లాగా మన కణాలు పెరిగాయి. అన్ని పిల్లలకు పాలు చాలక అన్నీ బలహీనంగా ఉంటాయి. మూడు నాలుగు పిల్లలు చనిపోతాయి. మిగతావి ఎండుకుపోయి ఉంటాయి. అలాగే మనలో కూడా అదే ప్రాణశక్తిని అన్ని కణాలు కొద్దికొద్దిగా పంచుకుంటాయి. కణాలు పెరిగినందున ఎక్కువ ప్రాణశక్తిని అందించడం కొరకు మన ఊపిరితిత్తులు ఎక్కువ సార్లు పనిచేస్తాయి. ఎక్కువసార్లు పనిచేస్తే శ్వాసలు పెరుగుతాయి. నిముషానికి 16 శ్వాసలు

మామూలుగా ఉంటే, బరువు పదికేజీలు పెరిగినందుకు 23, 24 శ్వాసలు నడుస్తుంటాయి. శ్వాసలు పెరిగిన దగ్గర నుండి ఆయుష్షు తగ్గిపోతుంది. అందుచేతనే బాగా లావుగా ఉండేవారు త్వరగా చనిపోతుంటారు. బాగా లావుగా ఉండేవారు 100 సంవత్సరాలు, 110 సంవత్సరాలు జీవించడం అనేది చాలా కష్టం. బాగా బక్కగా, ఎండుకుపోయిన ముసలివారు అలా ఎక్కువ రోజులు జీవిస్తుంటారు. అలాంటి ముసలివారు ఎక్కువ సంవత్సరాలు జీవిస్తూ ఉంటే చూసేవారు ఈ బక్క పీనుగు ఇంకా చావడం లేదేంటి అని అనుకుంటూ ఉంటారు. అంత సన్నగా ఉండేసరికి ప్రాణశక్తి ఎక్కువగా అందుతూ ఉంటుంది. దానితో వారి ఆయుర్దాయం ఎక్కువగా ఉంటుంది. లావుగా ఉండేవారికి ప్రాణశక్తి చాలక త్వరగా ఆయుష్షు తీరిపోతుంది.

బరువు పెరిగినవారి కణాలకు ప్రాణవాయువు చాలక ఎక్కువ శక్తి విడుదల గాదు. అందువల్లే ఏ పని చేసినా

తొందరగా అలసిపోతుంటారు. కొద్దిగా ఎత్తు ఎక్కాలన్నా, బరువు మోయాలన్నా ఆ పని సరిగా చేయలేరు. ఎత్తు ఎక్కాలన్నా, బరువు మోయాలన్నా ఇంకా ఎక్కువ ప్రాణవాయువు కావాలి. బరువున్న వారికి మామూలప్పుడే చాలడం లేదు కాబట్టి ఎత్తు ఎక్కాలన్నప్పుడు, బరువు మోయాలన్నప్పుడు ప్రాణశక్తి మరీ చాలక చాలా ఇబ్బంది పడతారు. ఈ విషయంలో సన్నగా ఉంటే తొందరగా అలుపు రాకపోవడానికి ప్రాణశక్తి బాగా అందడమే కారణం.

బరువు పెరిగిన వారికి నిద్రలో గురకరావడానికి కూడా ప్రాణశక్తి చాలక పోవడం ఒక కారణం. రెండు ముక్కుల ద్వారా పీల్చుకొనే ప్రాణశక్తి వారికి చాలక నోటితో కూడా పీలుస్తూ ఉంటారు. దానితో గురక వస్తుంది.

పెరిగిన బరువుకు తోడుగా ఆహారపు అలవాట్లు మంచిగా లేకపోయినా, స్వీట్లు ఎక్కువగా తింటున్నా,

సిగరెట్లు ఎక్కువగా త్రాగుతున్నా వారిలో శ్వాసల సంఖ్య ఇంకా ఎక్కువగా పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది.

బాగా లావుగా ఉన్నవారికి ఎక్కువ బద్ధకం, ఎక్కువ నిద్ర, చిరాకులు, మానసిక ప్రశాంతత లోపించడం మొదలగు మార్పులు రావడానికి ప్రాణవాయువు చాలక పోవడం అనేది ముఖ్యమైన కారణంగా చెప్పుకోవచ్చు.

"అప్పు ఆస్తికాదు, వాపు బలం కాదు" అని మన పెద్దలు ఊరికే అనలేదు. దాని వెనకాల ఎంతో అర్థముంది. బరువు పెరిగితే శ్వాసలు పెరుగుతాయి. శ్వాసలు పెరిగితే మనము తరుగుతాము కాబట్టి వీలున్నంత వరకూ మనం ఎంత తక్కువ బరువుంటే మంచిదో అంత ఉండేటట్లు చూసుకోవడం మంచిది. బరువును తగ్గించడానికి, శ్వాసలు నిండుగా తీసుకోవడానికి దీర్ఘప్రాణాయామం బాగా సహకరిస్తుంది. ఈ ప్రాణాయామం సహకారముతో బరువున్నవారు రెండు పూటలా చేస్తూ ప్రాణవాయువు

లోపాన్ని శరీరానికి రాకుండా చేసుకోవచ్చు. బరువున్న వారికి ఏ ఇతర వ్యాయామాలు ప్రాణవాయువును ఇంత బాగా అందేటట్లు సహకరించలేవు. ఒక్క దీర్ఘ ప్రాణాయామమే దీనికి సమాధానము. ఈ రహస్యాన్ని గ్రహించి ఆ లోపాన్ని నివారించుకోగలరు.

9. పొట్టకు, శ్వాసక్రియకు ఉన్న సంబంధం

- చిరుబొజ్జ కాదు శ్రీరామరక్ష - శరీరారోగ్యానికి అది శిక్ష
- విశాలమయితే ఉదరం - శ్వాసలకుండదు నికరం
- పొట్ట పెరిగితే ముందుకు - ప్రయోజనంలేదు ఎందుకూ!
- పొట్టలో పడితే నిండుగా - గాలి పీల్చుకోలేము మెండుగా

మనిషి అందంగా ఉండాలంటే కొద్దిగా చిరుబొజ్జన్నా ఉండాలనుకుంటున్నారు. డొక్క అంటుకుపోయి ఉండడాన్ని అనారోగ్యం అని అనుకుంటున్నారు. రోజులు మారాయి కాబట్టి మన ఆలోచనలలో వచ్చిన

మార్పులు కూడా అలా ఉన్నాయి. పెళ్ళికి ముందు బొజ్జలు వచ్చేవారు చాలా అరుదుగా ఉంటారు. పెళ్లి అయిన దగ్గర నుండి మనిషికి పొట్టరావడం అనేది ఎక్కువ మందిలో ప్రారంభం అగుచున్నది. కొత్తగా పెళ్ళైన జంట, కొత్తమోజులో ఒకరికొకరు వడ్డించుకుంటూ, కబుర్లు చెప్పుకుంటూ ఎక్కువ తినడం చేస్తారు. దాంతో కొద్దిగా చిరుబొజ్జ రావడం నున్నగా తయారవడం జరుగుతుంది. దానిని చూసి చుట్టుప్రక్కల వారు మీరు పెళ్లయ్యాక బాగున్నారు అనే మాట అనేసరికి ఎంతో పొంగిపోయి ఆ తిండిని కొనసాగిస్తూ ఉంటారు. ఆ పొట్ట మన కార్యకలాపాలకు అడ్డుపడే వరకూ ఎవరూ ఆలోచించడం లేదు.

ఆరోగ్యవంతునికి ఛాతీ వెడల్పుగా ఉండి నడుము, పొట్ట దగ్గర సన్నగా ఉండాలి. ఛాతీ కొలత కంటే నడుము కొలత 8 నుండి 10 అంగుళాలు తక్కువ ఉండాలి. ఇలా శరీర ఆకృతి ఉంటే శ్వాసలు సరిగా నడుస్తాయి. దురదృష్టవశాత్తూ ఈరోజుల్లో మనిషికి

ఛాతీ కంటే 8 నుండి 10 అంగుళాల పొట్ట వైశాల్యం ఎక్కువగా ఉంటున్నది. ఈ వ్యత్యాసాన్ని కనీసంగా చెప్పుకోవచ్చు. కొంతమందిలో కప్పలాగ ఛాతీ సన్నగా ఉండి పొట్ట చుట్టూతా గుండ్రంగా తయారవుతుంది. వెనుక మన పెద్దలు ఒక మాట అనేవారు. ముందు ఛాతీకి ఆనించి ఒక స్కేలును క్రిందకు బొడ్డువైపు లైనుగా పెడితే, ఆ స్కేలు బొడ్డు వద్ద తగలకుండా బొడ్డు లోపలకు ఉండాలట. డొక్క అంటుకుపోయి ఉండడం అనేది పూర్తి ఆరోగ్య లక్షణం. హృదయం విశాలంగా, ఉదరం సమానంగా ఉండాలన్న వాస్తవాన్ని నేడు మనం పూర్తిగా ఎలా మార్చామంటే హృదయాలను విశాలం చేసుకోవడం మరిచిపోయి ఉదరాలను విశాలం చేసుకుంటున్నాము. విశాల ఉదరాలకు, శ్వాసలకు చాలా దగ్గర సంబంధం ఉంది. పొట్ట కొద్దికొద్దిగా పెరిగిన కొద్ది శ్వాసల సంఖ్య పెరిగిపోతూ ఉంటుంది. పొట్టకు, శ్వాసలకు ఉన్న సంబంధాన్ని పరిశీలిద్దాము.

మన రెండు ఊపితిత్తులు నిండుగా, చివరి భాగం వరకూ గాలిని ఎక్కేటట్లు మనం ప్రతిసారి పీల్చగలిగితే దానిని సరైన శ్వాసక్రియ అంటారు. ఇలా మనలో శ్వాసక్రియ జరిగితే శ్వాసల సంఖ్య తక్కువగా ఉంటుంది. ఇలా జరగకపోతే శ్వాసల సంఖ్య పెరుగుతూ ఉంటుంది. ఇలా జరిగిందీ, లేనిదీ కూడా మనం బయటనుండి తెలుసుకోవచ్చు. మనం పూర్తిగా గాలిని పీల్చుకుంటున్నాము అంటే మన డొక్క భాగంలో పొట్ట పైకీ - క్రిందకూ ప్రతిసారీ కదులుతూ ఉంటుంది. ఇలా డొక్క నిండుగా గాలి పీల్చడాన్ని సరైన శ్వాసక్రియ అంటారు. పాలు త్రాగే పిల్లవాడు గాలిని పీల్చితే ప్రతిసారీ డొక్క ఆడుతూ ఉంటుంది. కుక్కకు కూడా డొక్కలు ఎగరడం మనం గమనిస్తూ ఉంటాము.

అలా డొక్క ఎగరడం అనేది ఊపిరితిత్తుల నిండుగా గాలి ఎక్కుతున్నట్లు గుర్తు. గాలి పీల్చినప్పుడు డొక్కలు కదలకుండా ఛాతీ పైకీ - క్రిందకూ

లేస్తున్నదంటే మనం పీల్చే గాలి రెండు వంతులు మాత్రమే ఊపిరితిత్తులలో నిండి, ఒక వంతు భాగానికి (డొక్క భాగం వరకూ) అసలు చేరడం లేదని అర్థం. ఇలా గాలి పీల్చినప్పుడు ఛాతీ కదిలే వారికి ఎక్కువ శ్వాసలు నిమిషానికి పడుతూ ఉంటాయి. గాలి పీల్చినప్పుడు డొక్క కదలకపోవడానికి రెండు కారణాలు ఉన్నాయి. మొదటిది పొట్ట పెరగడం. రెండవది పొట్టలో ఆహారం ఉండడం.

పొట్ట పెరగడం: పొట్ట పైభాగాన ఉన్న డయాఫ్రమ్ అనే కండరం మన రెండు ఊపిరితిత్తులను నిరంతరం పైకీ క్రిందకూ గాలి పీల్చుకోవడానికి, వదలడానికి ఆడిస్తూ ఉంటుంది. డయాఫ్రమ్ అనే ఈ కండరం క్రిందకు జరిగినపుడు మనం ఊపిరి పీల్చుకుంటాము. అదే కండరం పైకి జరిగినప్పుడు ఊపిరి వదులుతుంటాము. మన శ్వాసక్రియకు డయాఫ్రమ్ అనేది అతి ముఖ్యమైనది. ఈ డయాఫ్రమ్ సంకోచ వ్యాకోచాలు బాగుంటే మనం

ఊపిరితిత్తుల నిండుగా డొక్కవరకూ గాలి పీల్చుకుంటాము. పొట్టకు క్రొవ్వుపట్టకుండా ఉంటే ఈ సంకోచ వ్యాకోచాలు బాగుంటాయి. పొట్ట పెరగడం లేదా బాగా కొవ్వుపట్టి, వారు మందంగా అవ్వడం అనేది ప్రారంభం అయిన దగ్గర నుండి గాలి పూర్తిగా పీల్చుకోవడానికి మార్పు వస్తుంది. మామూలుగా మన పొట్టను రెండు వ్రేళ్లతో పట్టుకుంటే అర అంగుళం నుండి అంగుళ మందం లోపు ఉంటే అది ఆరోగ్యము. మనకు ఇప్పుడు ఒక చెయ్యి కూడా పట్టుకోవడానికి చాలక రెండు చేతులతో పట్టుకుంటే గానీ అందడం లేదు. మరికొంతమందికి ఎంత ప్రయత్నించినా దొరకని మందాన్ని ఉంటుంది. మనం తిన్న క్రొవ్వు పేరుకొని పోయి అలా తయారవుతున్నది. ఇలా పొట్టమందం, పొట్ట ముందుకు పెరగడం అనేవి వచ్చిన దగ్గర నుండి ఈ డయాఫ్రమ్ అనే కండరాన్ని సరిగా క్రిందకు సంకోచించుకోవడానికి వీలులేకుండా దానిపై ఒత్తిడిని కలిగిస్తూ ఉంటాయి. ఈ పొట్టబరువు లోపల డయాఫ్రమ్ మీద పడుతూ ఉంటుంది. దానితో

సంకోచం తగ్గి అంటే క్రిందకు జరగడం తగ్గడం వలన ఊపిరితిత్తులు సరిగా సాగవు. దానితో తక్కువ గాలి ఎక్కుతుంది. దాని వలన పై రెండు భాగాల వరకే గాలి నిండుతుంది. ఇక అక్కడ నుండి డొక్క కదలడం జరగక ఛాతీ కదులుతూ ఉంటుంది. శ్వాసల సంఖ్య బాగా పెరుగుతూ ఉంటుంది. ఎంత పొట్ట మందం, ఎంత పొట్ట ముందుకు పెరుగుతూ ఉంటుందో అంతగా ఊపిరితిత్తులు మూసుకుపోతూ ఉంటాయి.

పొట్టలో ఆహారం ఉండడం: మన ఊపిరితిత్తుల చివరి భాగాలు పొట్టకు ఇరువైపులా ఉంటాయి. పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు డయాఫ్రమ్ సంకోచ వ్యాకోచాలు బాగా ఉంటాయి. పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు ఊపిరితిత్తుల చివరి భాగం వరకు గాలి ఎక్కుతుంది. మనం ఎప్పుడైనా బాగా ఆకలైనప్పుడు లేదా ఉదయం పూట డొక్కలను చూస్తే పైకీ - క్రిందకూ కదులుతూ ఉంటాయి. అదే భోజనం చేసిన వెంటనే చూడండి. ఛాతీ కదులుతూ ఉంటుంది. దీనికి కారణం ఆలోచిస్తే,

మనం పొట్టకు నిండుగా ఆహారం తింటాము. ఆహారంతో నిండిన పొట్ట డయాఫ్రమ్ కండరాన్ని క్రిందికి బాగా దిగకుండా నిరోధిస్తుంది. దానితో గాలి తక్కువ పీల్చుకోగలుగుతాము. పొట్టలో ఆహారం ఉన్నంతసేపూ డయాఫ్రమ్ 60, 70 శాతమే సంకోచాలను, వ్యాకోచాలను చేస్తుంది. దానితో మనం 60, 70 శాతం గాలిని పీల్చుకోగలుగుతాము. అందుచేతనే ప్రాణవాయువు సరిగా చాలక పొట్టలో బరువుగా ఉన్నంతసేపూ మత్తుగా, బద్ధకంగా అనిపిస్తుంది. పొట్టలో పడ్డ ఆహారం బరువు ప్రక్కలనే ఉన్న ఊపిరితిత్తుల చివరి భాగాలమీద పడడం వల్ల కూడా గాలి నిండుగా పీల్చుకోలేము. ఇలా మనం ప్రతిరోజూ ఎప్పుడూ పొట్టను నిండుగా నింపుతుంటాము. కొద్దిగా పొట్ట ఖాళీ అయితే ఊరుకోము. కారుకు ఆయిల్ అయిపోతున్నప్పుడు ఫుల్ ట్యాంకు ఆయిల్ కొట్టించి, మరలా అయ్యేవరకూ కొట్టించే ప్రయత్నం చేయరు. అలాగే మనం కూడా మన ట్యాంకులో ఆహారం పూర్తిగా అయిపోయే దాకా

మరలా ఏమీ తినకుండా ఉండాలి. ఫుల్ ట్యాంకును చేసిన కారును ఈరోజు నడిపినందుకు '5' లీటర్ల ఆయిల్ ఖర్చు అయితే, ఈరోజు ఆ కొద్దిగా తిరిగి కొట్టించి మరలా రేపు వాడిన దానికి రేపు మరలా కొట్టించడం చేయము. మన వాహనానికి కూడా అలానే కొద్దిగా పొట్ట ఖాళీ అయితే దాన్ని నింపి, మళ్ళీ గంటకు ఖాళీ అయినదాన్ని మళ్ళీ నింపే ప్రయత్నం చేయకుండా ఉంటే శ్వాసలకు మంచిది. అలా పొట్ట ఖాళీ అవుతున్న కొద్దీ గాలి ఎక్కువ వెళుతూ ఉంటుంది. ఎప్పుడూ ఏదో ఒకటి పొట్టలో నింపుతూ ఉంటే రోజుకి 20 గంటలు 60, 70 శాతం గాలినే పీల్చుకోవడం అవుతుంది. ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంకాలం ఇలా మూడు సార్లుగానే తింటే అప్పుడు రోజులో 10 గంటలు 60, 70 శాతం వెళ్ళి, మిగతా '14' గంటలు నిండుగా గాలి పీల్చుకొనే అవకాశం ఊపిరితిత్తులకు కలుగుతుంది. తక్కువ తింటే ఎక్కువకాలం బ్రతుకుతాం అని మన పెద్దలు అంటూ ఉంటారు. తక్కువ తినే వారికి ఎక్కువ గాలి

వెళుతుంది. అలాగే ఎక్కువ తింటే తక్కువ గాలి పడుతుంది. వెళ్ళే గాలిని బట్టే మన బ్రతుకు ఆధారపడి ఉంటుంది. ఎక్కువ బ్రతకాలని కోరిక ఉంటే ఎక్కువ గాలిని నింపుకునే ప్రయత్నం చేస్తే చాలు.

మనం జీవించినంతకాలం డొక్కలు ఆడేటట్లు గాలిని పీల్చుకోగలిగితే శారీరకంగా, మానసికంగా సుఖంగా జీవించవచ్చు. ఎక్కువ ప్రాణవాయువు వెళితే ఎక్కువ శక్తి వస్తుంది. ఎక్కువ ప్రాణవాయువు వెళ్లకుండా అడ్డుపడే వాటిని అరికట్టాలి. ఛాతీ కంటే కొద్దిగా ముందుకు పొట్ట ఎత్తు పెరుగుతున్నదంటే ఆ రోజు నుండే దానిని తగ్గించుటకు కృషిచేయాలి. పొట్టను పట్టుకుంటే రెండు వ్రేళ్ళకు సరిగా అందడం లేదంటే మీలో అనారోగ్యం చేరుతున్నదని హెచ్చరిక. పొట్ట పెరగడం, పొట్టనిండా తినడం ఆయుక్షీణమని మరువవద్దు.

10. ఉపవాసంలో శ్వాసక్రియ

- పండుగరోజు ఉపవాసం - ఆరోగ్యంతో సహవాసం
- ఉపవాసంలో మనసుకు శాంతి - ఊపిరితిత్తులకు విశ్రాంతి
- తేనె నీరు త్రాగుతూ ఉపవాసం - తినకుండా శక్తిని పొందే ఉపాయం
- పొట్టకు విశ్రాంతి నిద్దాం - ప్రాణశక్తిని పొదుపు చేద్దాం

ఏ రకమైన ఆహారాన్ని తినకుండా, పొట్ట ప్రేగులను పూర్తి విశ్రాంతిలో ఉంచడాన్ని ఉపవాసము అంటారు. మన పెద్దలు ఉపవాసంలో ఉన్న రహస్యాలను గుర్తించి వారి జీవితంలో ఉపవాసాలను భాగంగా చేసుకున్నారు. ఉపవాసం ద్వారా శారీరక శుద్ధి,

మానసిక ప్రశాంతతను పొందడానికి వారు ఉపయోగించుకునేవారు. ఉపవాసం చేస్తే పైన చెప్పిన రెండు ఫలితాలు వస్తాయి అంటే అశ్రద్ధ చేసి ఉపవాసాలను చేయడానికి మనిషి బద్ధకిస్తాడని వారు గ్రహించి, ఉపవాసం చేస్తే పుణ్యమొస్తుందని చెప్పేవారు. మనకు ఆరోగ్యము కంటే పుణ్యము అంటే శ్రద్ధ ఎక్కువ. ఉపవాసాలను దేవుడితో ముడిపెట్టారు. ఆ వంకతో అన్నా పొట్టను మాడ్చి రెండు విధాలా బాగుపడతాడని మన పెద్దల ఆలోచన. అందుచేతనే వారు శనివారం నాడు, ఏకాదశి రోజు, పండుగలకు, పూజలు, అభిషేకాలప్పుడు, కార్తీక, ధనుర్మాసాలలో ఉపవాసాలను చేసేవారు. మనం ఈరోజు అలాంటి వాటిని దూరం చేసాము. ఉపవాసాలు మానడం వల్ల మనిషి రెండు రకాలుగా దెబ్బతింటున్నాడు. ఉపవాసము యొక్క ఫలితాన్ని మనం తెలుసుకొని మరలా ఆచరించే ప్రయత్నం చేయడం ఎంతైనా అవసరం ఉంది.

మనం ప్రతిరోజూ 3, 4 సార్లు ఏదొక ఆహారాన్ని తింటూ ఉంటాము. మనం తిన్న ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయాలంటే పొట్ట ప్రేగులకు జీర్ణాదిరసాలతో పాటు ఇంకా మూడు కావాలి. అవి ఆక్సిజన్ (ప్రాణవాయువు), రక్తం, శక్తి. ఈ మూడు ఆహారం ప్రేగులలో ఉన్నంతసేపూ అరిగించడానికి అవసరం. భోజనం చేసాక మనం అందుకే ఎక్కువ గాలి పీల్చుకుంటాము. అలాగే మనం భోజనం చేసాక ముందుకంటే ఎక్కువ నీరసం, బద్ధకంగా ఉంటుంది. మనకు కావలసిన శక్తి, ప్రాణవాయువు పొట్ట వద్దకు ఎక్కువగా వెళ్ళేసరికి ఈ మార్పులు. మామూలుగా పీల్చుకునే గాలి చాలదు కాబట్టి శ్వాసలు మెల్లగా ఎక్కువసార్లు వెళుతూ ఉంటాయి. మరలా ఈ ఆహారాన్ని శక్తిగా మార్చడానికి కణాలకు ఎక్కువ ప్రాణశక్తి అందాలి. ఆహారం ఏమీ తినకుండా ఉపవాసము చేస్తే ప్రేగులకు, కణాలకు వెళ్లవలసిన గాలి అంతా పొదుపు అవుతుంది. అలా

ప్రాణవాయువును పొదుపు చేయడమే ఉపవాసము. అలాగే శరీరంలోని శక్తిని కూడా పొదుపు చేయడానికే ఉపవాసాలు. ఉపవాసం రోజున పొట్టలో ఏ ఆహారము లేకుండా ఖాళీగా ఉండేసరికి పొట్ట అనేది డయాఫ్రమ్ మీద పడి దానిని నొక్కడం అనేది చేయదు. దానితో ఊపిరితిత్తుల నిండా గాలి ఎక్కుతుంది. ఎప్పుడైతే గాలి నిండుగా ఎక్కుతుందో అప్పటినుండి శ్వాసలు తగ్గుతాయి. ఉపవాసము అంటే 24 గంటలూ శ్వాసల సంఖ్య బాగా తక్కువగా ఉండడము అని అర్థం. ఆహారం తిననందువల్ల అరిగించడానికి ఖర్చు అయ్యే ప్రాణవాయువు కూడా పొదుపు అవ్వడం వల్ల ఇంకా శ్వాసలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఇలాంటి మార్పులు శ్వాసక్రియలో జరుగుతాయి కాబట్టే **"తపము లేదు ఉపవాస వ్రతము కంటె"** అని అన్నారు. ఉపవాసం అనేది తపస్సు అంత గొప్పది. ఎలాంటి నిగ్రహము, మానసిక ప్రశాంతత తపస్సు వలన కలుగుతాయో, అలాంటి వాటిని మనము ఉపవాసము ద్వారా కూడా పొందవచ్చు.

ఉపవాసం రోజున శ్వాసక్రియ జరిగినంత దీర్ఘముగా ఇంకెప్పుడు జరగదు. అంత తక్కువ శ్వాసలు కూడా ఇంకొక రోజున మనం గమనించలేము. శ్వాసలు ఎంత తక్కువ ఉంటే మనస్సు అంత బావుంటుంది. మంచిరోజులలో మనస్సు ఆనందంగా, హుషారుగా ఉండాలి కాబట్టి మన పెద్దలు మంచిరోజు వచ్చినప్పుడల్లా ఉపవాసాలు చేసే అలవాటు చేసేసారు. మానసిక ఆనందం, ప్రశాంతతను ఏ రోజు మనం సొంతం చేసుకోవాలంటే ఆ రోజు ఉపవాసము చేస్తే మనకు ఆ కోరిక నెరవేరుతుంది. ఆ రోజు బాగా తింటే ఉన్న సౌఖ్యం, ఆనందం దూరమవుతాయి. ఇక నుండైనా వారానికొకరోజు అన్నా శ్వాసలను బాగా తగ్గించే ఉపవాసాలను చేసి చూద్దాము. అనంతమైన ఆనందాన్ని పొందడానికి మనకు ఈ మానవజన్మ వచ్చింది. మనం తినే తిండి ఆనందాన్ని మనకు దక్కకుండా చేస్తున్నది. కనీసం వారానికొక్కరోజైనా ఆ తిండి మనల్ని పాడుచేయకుండా, మన

ప్రశాంతతను పోగొట్టకుండా జాగ్రత్తపడదాము. పుట్టిన దగ్గర నుండి ప్రతిరోజూ తింటూనే ఉన్నాము కాబట్టి పొట్టను మాడ్చితే ఎంత సుఖముగా ఉంటుందో తెలుసుకుందాము.

ఏమీ తినకుండా పని చేసుకోవాలంటే నీరసం వస్తుంది కాబట్టి ఉపవాసాలంటే మనకు భయం వేస్తుంది. పొట్టకు ఏదైనా పండ్లరసాలు, పండ్లు అందించినా జీర్ణక్రియ పనిచేయాలి కాబట్టి అది ఉపవాసము అవ్వదు. జీర్ణక్రియ అసలు పనిచేయకుండా శక్తి నిచ్చేది ఏదైనా ఉంటే దానిని త్రాగి మనం ఉపవాసం చేయవచ్చు. మనకు ఇలాంటి అవసరాన్ని తీర్చడానికి తేనె అనే అమృతం ఉన్నది. తేనె సహాయంతో ఉపవాసం అనేది శక్తినిస్తూ, ఆకలి లేకుండా చేసి మనకు శ్వాసలు తగ్గడానికి సహకరిస్తుంది. తేనెతో వారానికొక్కరోజు ఉపవాసం ఎలా చేయాలో తెలుసుకుందాము.

1. ఉదయం నిద్రలేచిన దగ్గర నుండి 8, 9 గంటల వరకూ మూడు నుండి నాలుగు లీటర్ల వరకూ నీటిని త్రాగి రెండు విడతల విరేచనం అయ్యేటట్లు చూసుకోవాలి.

2. ఉదయం పూట అలవాటు ప్రకారం త్రాగే టీ, కాఫీలు త్రాగరాదు. ముందు వాటిని పూర్తిగా మానిన 10, 20 రోజుల తరువాతే ఇలాంటి ఉపవాసాలు చేయాలి.

3. ఉదయం 9 గంటలకు పెద్ద గ్లాసుడు నీటిలో ఒక నిమ్మకాయ రసాన్ని పిండి, అందులో నాలుగు టీ స్పూన్ల తేనెను కలిపి మెల్లగా త్రాగుతారు.

4. 10.15 లేదా 10.30 నిమిషములకు రెండు గ్లాసుల మంచి నీరు త్రాగుతారు.

5. 11.30 నిమిషములకు మరలా తేనె, నిమ్మకాయ నీళ్ళు త్రాగాలి.

6. 12.30 లేదా 12.45 నిమిషముల వరకూ మరలా రెండుగ్లాసుల నీరు త్రాగుతారు.

7. ఇలా ఉదయం నుండి రాత్రి పడుకోబోయే వరకూ తేనె నీళ్ళను, మంచినీరును అలా త్రాగుతారు. మంచినీరును సాయంకాలం 7 గంటల వరకూ త్రాగి ఆపవచ్చు.

8. రోజుకి తేనె సుమారు 150 - 250 గ్రాముల వరకు వాడుకోవచ్చు.

9. ఎవరికన్నా పులుపు ఇష్టం లేకపోయినా, పులుపు అంటే భయం ఉన్నా వట్టి తేనె నీరు కూడా త్రాగవచ్చు.

10. ఉపవాసం రోజున ప్రసాదాలు గానీ, చిరుతిండ్లు గానీ, టిఫిన్లు గానీ ఏ మాత్రం నోటిలో పెట్టరాదు.

11. రోజులో ఎప్పుడైనా పని ఎక్కువ వల్ల నీరసం అనిపిస్తే అలాంటప్పుడు కొబ్బరిబొండాం నీళ్ళు

అత్యవసర పరిస్థితులలో త్రాగవచ్చు.

12. ఉపవాసాలలో బయటకు తిరిగేవారు ఎప్పటి తేనె నీరు అప్పుడు కలుపుకొని త్రాగాలి. అలా కుదరకపోతే తేనెను నాకి, నీరు త్రాగితే సరిపోతుంది. ముందే కలిపి ఉంచుకుంటే తేనె నీళ్ళు దెబ్బ తింటాయి.

రెండు మూడు సార్లు అలా ఉపవాసాలు చేస్తేగానీ మీ శరీరం, మనస్సు అలవాటు పడవు. అక్కడనుండి చాలా బాగుంటుంది. ప్రతిరోజూ మనం తినే ఆహారం శ్వాసలకు, మన ఆనందానికి ఎంత ఆటంకం కలిగిస్తున్నాయో అన్నది ఉపవాసం చేసిన రోజునే అర్థమవుతాయి. ఆరురోజులు ఆఫీసుకు, వ్యాపారానికి వెళ్ళి ఒక రోజు శెలవు తీసుకున్నట్లు మనము కూడా ఆరురోజులు తిని ఒకరోజు పొట్టకు, విశ్రాంతిని కలిగిద్దాం. అది ఏ రోజైనా ఫరవాలేదు. అలా ఉపవాసం చేసిన రోజున ఎక్కువ సమయం ధ్యానము చేసుకోవడమో మంచి ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలు చదవడమో, లేదా మనస్సును అనవసరమైన

ఆలోచనలు లేకుండా ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవడమో చేస్తే మంచిది. అలా చేయడం వలన మానసిక ఆరోగ్యము, పొట్టకు ఆహారం తిననందువల్ల శారీరక ఆరోగ్యము రెండింటినీ ఒక్కరోజే పొందవచ్చు. ఇకనైనా ఉపవాసంలో ఉన్న రహస్యాన్ని తెలుసుకొనే ప్రయత్నం చేద్దాము.

11. ప్రాణాయామం ఎప్పుడు, ఎక్కడ చేయాలి

- బ్రాహ్మీముహూర్తంలో ఎక్కువ ప్రాణశక్తి - ప్రాణాయామంతో పెంచుకో నీ శక్తి
- రెండు పూటలా ప్రాణాయామం చెయ్యాలి - పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నప్పుడే అని తెలియాలి
- స్వచ్ఛమైన గాలిలో చెయ్యి - శరీరానికి ప్రాణశక్తి నియ్యి

ప్రతి మంచిపని చేయడానికి సమయము, స్థలము ఎంత ముఖ్యమో అలాగే ప్రాణాయామం చేయడానికి కూడా స్థలం, సమయమనేది చాలా ముఖ్యమైన విషయము. ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు, ఎక్కడ పడితే అక్కడ ప్రాణాయామం చేస్తే ప్రయోజనం ఉండకపోగా, ఇబ్బందులు వస్తాయి. మనం చేసే

ప్రాణాయామం ద్వారా ఎక్కువ లాభాన్ని పొందాలంటే ఎక్కడ చేస్తే మంచిదో, ఎప్పుడు చేయాలో ముందుగా తెలుసుకుందాము.

ఎప్పుడు చేయాలి?: మనకు రోజు మొత్తంలో వాతావరణం, కాలుష్య రహితంగా ఉండేది తెల్లవారుజాము సమయంలో. అలాగే మన మనస్సు 24 గంటలలో ప్రశాంతంగా ఉండేది కూడా ఆ సమయంలోనే కాబట్టి మనకు ప్రాణాయామం చేయడానికి అనుకూలమైన సమయం తెల్లవారుజామున 4 గంటల నుండి 6 గంటల లోపు. ఆ సమయంలో అయితే గాలిలో ప్రాణశక్తి ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే ఆ సమయంలో మంచి వైబ్రేషన్స్ కూడా ఉంటాయి. మనుషులందరూ నిద్రలేచిన దగ్గర నుండి వీరి ఆలోచనలతో వాతావరణంలో మంచి వైబ్రేషన్స్ కూడా దెబ్బతింటాయి. ముఖ్యంగా బ్రహ్మీముహూర్తంలో ప్రాణాయామం చేయాలని శాస్త్రంలో చెబుతారు. ఆ బ్రహ్మీముహూర్తం లో

అయితే మన రెండు నాసికా రంధ్రాలు గాలిని పీల్చుకుంటూ, మరలా రెండు నాసికా రంధ్రాలు ఒకేసారి గాలిని వదులుతూ ఉంటాయి. మిగతా సమయాలలో అయితే ఇలా రెండు ముక్కలూ ఒకేసారి ఒకేరకంగా పనిచేయవు. ఒక నాసికా రంధ్రం గాలిని పీల్చుకుంటూ ఉంటే, వేరొకటి గాలిని వదులుతూ ఉంటుంది. ఇలా కొన్ని గంటలు నడుస్తాయి. తరువాత పీల్చుకున్న రంధ్రం వదలడం చేస్తే, వదిలిన రంధ్రం ఈసారి పీల్చుకోవడం చేస్తుంది. ఇలా రెండు నాసికా రంధ్రాలు రోజులో ఇలా మారుతూ ఉంటాయి. ఈ మార్పు తెలియాలి అంటే, ముక్కుకి ఒక అంగుళం క్రింద భాగంలో మన చేతి వ్రేళ్లను బెట్టి గాలి వదిలితే ఒక ముక్కులో నుండే గాలి రావడం, వెళ్ళడం తెలుస్తుంది. బ్రహ్మీ ముహూర్తంలో అయితే రెండు రంధ్రాలు పీల్చుకోవడం, వదులుకోవడం చేస్తాయి కాబట్టి ఆ సమయంలో ప్రాణాయామం చేయడం చాలా తేలిక. అలాగే సాయంత్రం సంధ్యాసమయంలో

అంటే సుమారు 4.30 గంటల నుండి 5.30 గంటలలోపు సమయంలో రెండు రంధ్రాలు గాలిని పీల్చుకుంటూ మరలా కదులుతూ ఉంటాయి. ఆ సమయంలో సాయంకాలం చేయమని చెబుతారు. చేయగలిగితే మంచిదే.

టీ.వి లు వచ్చిన దగ్గర నుండి లేటుగా నిద్రపోవడం అనేది అందరికీ అలవాటు అయ్యి, లేటుగా లేవడం చేస్తున్నారు. దాంతో బ్రహ్మీముహూర్తం కాస్తా అయిపోతుంది. అయిపోయినప్పటికీ పరవాలేదు. సొంతం చేయడం మానేకంటే 7, 8 గంటల లోపులో ఎప్పుడైనా చేయవచ్చు. ఉదయంపూట లేటుగా ప్రాణాయామం చేయడం ప్రారంభిస్తే ఫోను ఇబ్బందులు, ఎవరో ఒకరు మనకోసం రావడం, మధ్య మధ్య ఆటంకాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. వీలున్నంతవరకు మన మనస్సులలో కంగారు, హడావుడి లేకుండా చేయాలి. అలాంటి సమయాన్ని మనం కుదుర్చుకొని ప్రాణాయామాన్ని చేయడం

అవసరం. ప్రాణాయామం చేయాలంటే ఏమీ ఆహారం తీసుకోకముందు చేయాలి. బెడ్ కాఫీలు లాంటివి కూడా పనికిరావు. అలాగే సాయంకాలం పూట కూడా ప్రాణాయామాన్ని చేయడం మంచిది. ముఖ్యముగా పొట్ట, ప్రేగులలో ఏ ఆహార పదార్థాలు ఉండకూడదు. పొట్ట బాగా ఖాళీగా, ఆకలిగా ఉండాలి. కుదిరితే సాయంకాలం 4.30 నుండి 5.30 లోపు లేదా 7 గంటల లోపు ఎప్పుడైనా చేయవచ్చు. ప్రాణాయామం చేసే 20, 30 నిమిషములు ఎవ్వరితోనూ మాట్లాడకుండా ఉంటే మరీ మంచిది. మనస్సుకు కూడా ప్రశాంతత వస్తుంది. మధ్య మధ్యలో మాట్లాడితే ఆ సుఖం, ఆనందం ఉండదు. కుదిరినప్పుడు రెండు పూటలా చేస్తూ కుదరనప్పుడు ఉదయం పూట కొనసాగిస్తూ ఉండండి.

ఎక్కడ చేయాలి?: అవకాశముంటే ఆరు బయట వాతావరణంలో మంచిది. చలికాలం అయినప్పటికీ ఆ వాతావరణంలో చేయవచ్చు. ప్రాణాయామంలో

వేడి పుడుతుంది కాబట్టి చలి అనిపించదు. బస్తీలలో అయితే మేడ మీదకు వెళ్ళి అక్కడ చేయడం బాగుంటుంది. అలాంటి అవకాశం లేనప్పుడు వరండాలో అన్నా చేయవచ్చు. అదీ లేనప్పుడు బెడ్ రూమ్ లోనే తలుపులు, కిటికీలు బాగా తెరిచి ఉంచి అక్కడే చేయవచ్చు. ఫ్యాన్ లు వేయరాదు. వంటగదులలోనూ, స్టోర్ రూమ్స్ దగ్గర పనికిరాదు. మనం వదిలే గాలి బాగా బయటకు పోయే విధముగా ఉంటే చాలు. అలాగే బయట నుండి మంచి ప్రాణశక్తితో కూడిన, స్వచ్ఛమైన గాలి వచ్చేటట్లు కూర్చోవాలి.

ఉదయంపూట ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో, ప్రశాంతమైన మనస్సుతో ఏ ఆటంకాలు కలుగకుండా చూసుకొని, చక్కటి గాలి వచ్చే ఏర్పాటు చేసుకొని ప్రతిరోజూ ప్రాణాయామ కార్యక్రమాన్ని చేయడం అనేది ఆ రోజంతటికీ శుభంగా నిలుస్తుంది. అలాగే

సాయంకాల సమయాన్ని కూడా కొంత కేటాయించి చేయడం అనేది మరీ మంచిది.

12. ప్రాణాయామానికి ఎలా సిద్ధం కావాలి

- నిద్రలేచిన వెంటనే చెయ్యాలి మలాశయం శుద్ధం - ఆ తరువాతనే కావాలి ప్రాణాయామానికి సిద్ధం
- ముందుగా చేసే ప్రాణాయామ ఫలితం - ఆసనాల ప్రయోజనం ద్విగుణీకృతం
- ప్రాణాయామానికి ముందు నడక - శ్వాసనాళాలకు కలుగెను సడలిక
- కాళ్ళ నొప్పులు ఏమీ రాకుండా- వజ్రాసనంలో ఉండాలి స్థిరంగా

తెల్లవారుజామున నిద్ర లేచిన వెంటనే ముందు కాలకృత్యాలను తీర్చుకోవాలి. సుఖవిరేచనం అయ్యేటట్లు ప్రయత్నించాలి. అది అవ్వకపోతే

పొట్టలో బరువుగా ఉండి శ్వాసలు నిండుగా పీల్చుకోలేము. నిద్రలేచిన వెంటనే ఏ పనీ ప్రారంభించకుండా ముందు మలాశయశుద్ధి జరిగే ప్రయత్నం చేయాలి. ఆ తరువాతే ప్రాణాయామము.

మొదటిదఫా నీరు: నిద్రలేచిన వెంటనే మూత్రం వస్తే ముందు దానిని వదిలివేయాలి. కొంతమందికి నిద్రలేచిన వెంటనే విరేచనం మూత్రంతోపాటు వచ్చేస్తుంది. అలా అయితే మంచిదే! లేకపోతే మూత్రానికి వెళ్ళి వచ్చి, నోటిని పుక్కిలించి ఊసి, నీటిని త్రాగే ప్రయత్నం చేయాలి. రొంపలు, దగ్గు, ఆయాసం, కఫం, ఎసిడిటి మొదలగు ఇబ్బందులున్న వారు గోరువెచ్చని నీరు త్రాగాలి. మిగతా వారు మామూలు నీరు త్రాగుతారు. ఫ్రిజ్ నీరు త్రాగరాదు. నీటిని ఒకటి రెండు అంచెలుగా 5, 6 నిమిషాలలో ఒక లీటరు నుండి ఒకటిన్నర లీటరు వరకు త్రాగితే మంచిది. ఎవరు ఎంత నీరు పొట్ట నిండా త్రాగగలిగితే అంత మంచిది. అలా ఎక్కువ నీరు ఒక్కసారే

త్రాగడం వలన పొట్టలో ఒత్తిడి పడుతుంది. ఆ ఒత్తిడి ఎక్కువగా ఉంటే విరేచనం వెంటనే సాఫీగా అవుతుంది. అదే మీరు నీటిని కొద్ది కొద్దిగా త్రాగితే పొట్ట ఒత్తిడి రాదు, మలం కదలదు.

మొదటి విడత విరేచనం: పైన చెప్పిన విధముగా నీటిని త్రాగేసరికి ఆ ఒత్తిడికి పొట్టలో నరాలకు కదలికలు వస్తాయి. వెంటనే (గ్యాస్ట్రో కోలిక్ రిఫ్లెక్స్ వలన) ప్రేగులలో కదలికలు మొదలవుతాయి. పొట్టలోపడ్డ నీటి ఒత్తిడి పొట్ట క్రిందనున్న మలాశయం మీద పడుతుంది. ఆ ఒత్తిడికి ప్రేగులోని మలం ముందుకు జరగడం ప్రారంభిస్తుంది. మనం నీటిని త్రాగిన తరువాత ఏపనీ చేయకుండా మనసుని ప్రేగులపై లగ్నం చేసి 5, 10 నిముషములు ఇంట్లో అటూ ఇటూ తిరుగుతూ మలంప్రేగులో కదలికలను గమనించాలి. ఇలా మనస్సు పెట్టి ఆలోచన చేయడం వలన మలాన్ని పట్టుకున్న నరాలు ఫ్రీగా సళ్లు వదులుతాయి. దానితో ఎక్కువ భాగం ప్రేగులో మలం

కదిలి విసర్జనకై సిద్ధంగా ఉంటుంది. ప్రేగులో కదలికలు బాగా ఎక్కువై, ఎక్కువ విరేచనం కదిలి ఇక దొడ్లోకి వెళ్లిపోవాలి అని అర్జంటు అనిపిస్తే గాని దొడ్లోకి వెళ్లకూడదు. అప్పటివరకూ బయటే ఆలోచిస్తూ ఆపుకోవాలి. ఇలా వచ్చిన తరువాత వెళితే ఏకమొత్తంలో సుఖవిరేచనం వెళ్లిపోవడానికి అరనిముషం కూడా పట్టదు. ఇలా సుఖవిరేచన కార్యక్రమాన్ని పూర్తి చేసిన తరువాతే ఏ పని ప్రారంభించినా. ఇది మన దినచర్యలో భాగంగా అలవాటు చేసుకోవాలి.

తరువాత పళ్ళు తోముకోవాలి. బట్టలు ప్రాణాయామానికి, మిగతా శారీరక శ్రమకు అనుకూలంగా, నడుము దగ్గర లూజుగా ఉండేటట్లు వేసుకోవాలి. నీటిని త్రాగిన 20, 25 నిముషములలో ఏ శారీరకశ్రమనైనా ప్రారంభించవచ్చు.

శరీర సాధన: శారీరకశ్రమ తక్కువగా ఉండే వారిలో చాలామంది ఉదయం పూట నిద్రలేచి ఎన్నోరకాల

సాధనలను శరీరానికి చేస్తూ ఉంటారు. రకరకాల సాధనలు చేసేవారు ఎవరు ఎప్పుడు ప్రాణాయామాన్ని చేయాలో ఆలోచిద్దాము.

1. ఆసనాలు వేసే అలవాటున్న వారు అయితే ముందు ప్రాణాయామాన్ని చేసి తరువాత ఆసనాలు వేయడం మంచిది. ముందే దీర్ఘ ప్రాణాయామాన్ని చేయడం వలన ఆసనాలకు లాభం ఉంటుంది. ప్రాణాయామం ద్వారా శరీరంలో ప్రాణశక్తి నిల్వలు పెరుగుతాయి. శ్వాసల సంఖ్య తగ్గుతుంది. మనస్సు ప్రశాంతం అవుతుంది. శరీరాన్ని ఇలా ప్రాణాయామం ద్వారా సిద్ధం చేసుకొని ఆసనాలు వేస్తే, ప్రతీ ఆసనంలో ప్రాణశక్తి చాలక అలుపురావడం ఉండదు. ఆసనాన్ని త్వరగా తీసివేయడం చేయకుండా ఎక్కువసేపు ఆసనంలో ఉండగలుగుతారు. దీనితో ఆసనంలో ఫలితం ఎక్కువ వస్తుంది. ఆసనాలు వేసేటప్పుడు మనస్సు ఆలోచనా రహితంగా ఉంటే శరీరానికి ఎక్కువ శక్తి ఆసనాల ద్వారా వస్తుంది. ఈ

కారణాల దృష్ట్యా దీర్ఘశ్వాసల ప్రాణాయామాన్ని ముందు చేసి తరువాత ఆసనాలు వేయడం మంచిది.

2. రోజూ అలవాటుగా ఉదయంపూట నడిచేవారు ముందు ఆ నడక కార్యక్రమాన్ని పూర్తి చేసి తరువాత ప్రాణాయామం చేయడం మంచిది. నడక ద్వారా శరీరానికి కొంత వేడి పుడుతుంది. ఆ వేడివలన శ్వాసనాళాలు కాస్త ఫ్రీగా ఉంటాయి. ముక్కులో ఉండే కొద్దిగా తడిలాంటి రొంపలు నడకలో ఆవిరై ప్రాణాయామం చేసే సమయానికి ముక్కులు ఫ్రీగా ఉంటాయి.

3. చిన్న చిన్న వ్యాయామాలు, ఏరోబిక్స్, జాగింగ్ (అలుపురాని పరుగు) ఇలాంటి సాధనాలు చేసేవారు కూడా ముందు వీటిని పూర్తిచేసి తరువాత ప్రాణాయామం చేయడం మంచిది. ఈ వ్యాయామాల వల్ల పైన చెప్పినట్లు శ్వాస నాళాలు కాస్త ఫ్రీగా తయారవుతాయి.

4. ప్రతిరోజూ సూర్యనమస్కారాలు చేసే అలవాటున్న వారు ముందు వాటిని చేయడం ద్వారా శరీరం, ఊపిరితిత్తులు బాగా ఫ్రీగా మారతాయి. అప్పుడు ప్రాణాయామం బాగా వస్తుంది. ముక్కులలో అవరోధాలు ఉండవు.

5. పైన చెప్పినవేమీ చేసే అలవాటు లేనివారు ముందుగా ప్రాణాయామాన్ని ప్రారంభించవచ్చు.

కావలసినవి:

1. ప్రాణాయామం చేసేటప్పుడు ముక్కుల నుండి లోపల ఉన్న రొంపలు లేదా జిగురు లాంటివి కదిలి బయటకు వస్తూ ఉంటాయి. మధ్యలో లేవకుండా కూర్చున్న దగ్గరే వాటిని తుడుచుకోవడానికి చేతిగుడ్డను ఉంచుకోవాలి.

2. కొంతమందికి గొంతులో, ఊపిరితిత్తులలో కఫాలు ఉంటాయి. ప్రాణాయామం చేసేటప్పుడు మాత్రం

అలాంటివి కదిలి బయటకుపోతూ ఉంటాయి. మామూలు సమయాలలో రాకపోయినా ప్రాణాయామం చేసేటప్పుడు మాత్రం రావచ్చు. అలా వచ్చినప్పుడు కూర్చున్నా దగ్గర నుండి లేచి ప్రక్కకు వెళ్ళి ఊయకుండా (వజ్రాసనంకి భంగం రాకుండా) దగ్గరే ఊయడానికి ఏదైనా పెట్టుకోవచ్చు. ఎందుచేతనంటే 5, 6 సార్లుగా కొంతమందికి కఫం రావడం జరుగుతుంది. దీనికొరకు ఉమ్మి డబ్బాగానీ, న్యూస్ పేపరుగానీ దగ్గరలో ఉంచుకోవడం మంచిది.

3. ప్రాణాయామం వజ్రాసనంలో కూర్చుని చేయడం మంచిది. ఎక్కువసేపు వజ్రాసనంలో కాళ్ళ నొప్పులు రాకుండా, కదలకుండా కూర్చోవాలంటే క్రింద మెత్తగా ఉండడం మంచిది. స్పాంజీలను వాడరాదు. వాటి వలన ఆసనం స్థిరంగా ఉండదు. బొంతగానీ, ఆసనాల కార్పెట్ గానీ క్రింద వేసుకోవడానికి తీసుకోవాలి. దానితోపాటు పలుచని ఒక దుప్పటిని కూడా తెచ్చుకోవాలి. ఈ దుప్పటిని బాగా దగ్గరగా

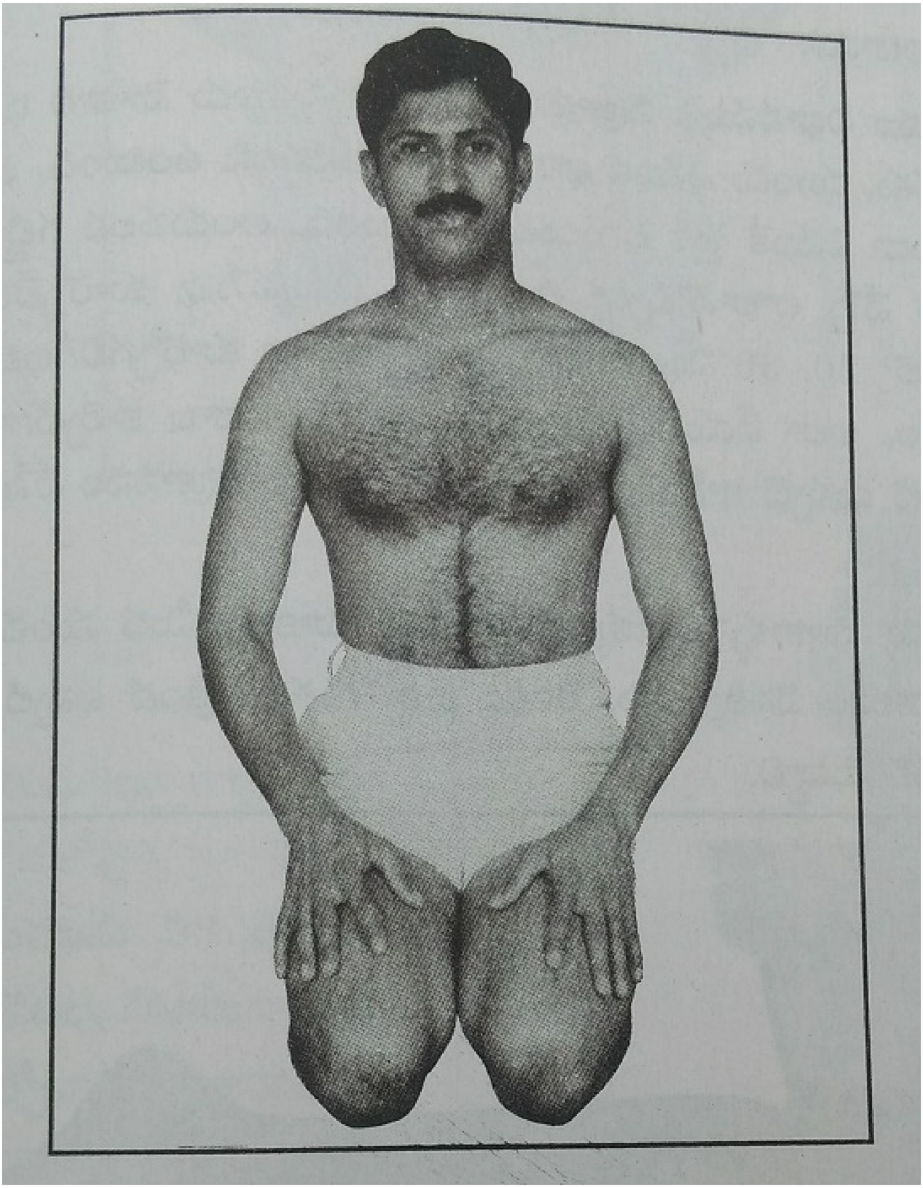
మడిచి వజ్రాసనంలో నొప్పి రాకుండా కాలిగుత్తి దగ్గర (వజ్రాసనం దగ్గర ఫోటోలో చూస్తే తెలుస్తుంది) పెట్టుకుంటే ఎక్కువ సేపు కూర్చోగలుగుతాము.

లేచిన వెంటనే కాలకృత్యాలను తీర్చుకొని, శరీరానికి కాస్త వేడిని పుట్టించి తరువాత కూర్చోవడానికి కావాల్సిన ఏర్పాట్లు చేసుకొని అప్పుడు ప్రాణాయామం చేయడానికి కూర్చోవాలి. ఇలా ప్రాణాయామానికి సిద్ధమైతే చాలా బాగా ప్రాణాయామం వస్తుంది.

13. వజ్రాసనం విశిష్ఠత

- వజ్రమంతటిది వజ్రాసన విశిష్ఠత - పెరుగుతుంది వెన్నుముక బలిష్ఠత
- వజ్రాసనంలో ఎంతో సుఖం - ప్రాణాయామానికి అది సుముఖం
- నడుమును నిటారుగా పెట్టు - వంగి కూర్చుంటే వేస్టు
- కూర్చోవాలి మెత్తని దుప్పటి పెట్టి - ఎంతసేపున్నా రాదు ఏ నొప్పి
- పాదాలకు రక్తం సరిపడా - వజ్రాసనం తీసినపుడవుతుంది సరఫరా
- భోజనం తర్వాత వెయ్యి వజ్రాసనం - సరిగా జరుగుతుంది రక్త ప్రసరణం
- వజ్రాసనంలో సుఖంగా కూర్చుంటే - ప్రశాంతత ఇక మీ వెంటే

నవరత్నములలో వజ్రము ఎంతటి విలువైనదో అన్ని ఆసనములలో వజ్రము వలె విలువ కలది కాబట్టి దీనికి వజ్రాసనమని పేరు పెట్టారు.

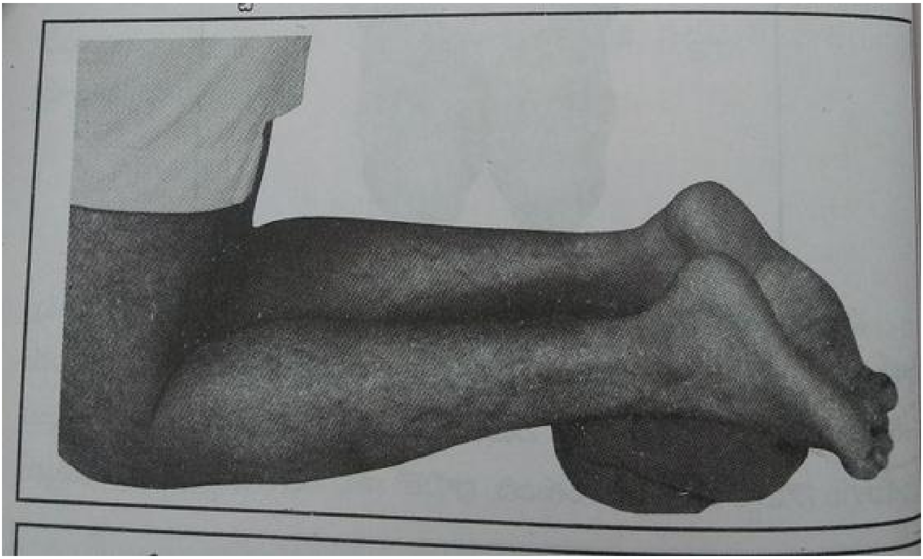


మనం ప్రాణాయామం చేయాలంటే నడుము నిటారుగా ఉండేటట్లు కూర్చోవాలి. ఇంకా ఏ రకముగా

కూర్చున్నా నడుములో కొంత ముందుకు వంగుతుంది. అలా కొంతభాగం నడుము ముందుకు వంగినా, ఊపిరితిత్తులు కొంతభాగం నొక్కుకోవడం జరుగుతుంది. దానితో గాలి సరిగా ఎక్కదు. ఊపిరితిత్తులు విశాలంగా ఉండాలంటే నడుము నిటారుగా, ఏ మాత్రము వంగకుండా కూర్చోవాలి. పద్మాసనములో కూర్చున్నా, సుఖాసనములో కూర్చున్నా నడుము మనకు తెలియకుండా కొంత సమయానికి ముందుకు వంగే అవకాశం ఉంటుంది. ఇలాంటి ఇబ్బందులు రాకుండా తేలిగ్గా వేయగలిగి, ప్రాణాయామం చేయడానికి శరీరాన్ని అనుకూలంగా ఉంచే ఆసనం వజ్రాసనం. అలాంటి వజ్రాసనం ఎలా వేయాలో తెలుసుకుందాము.

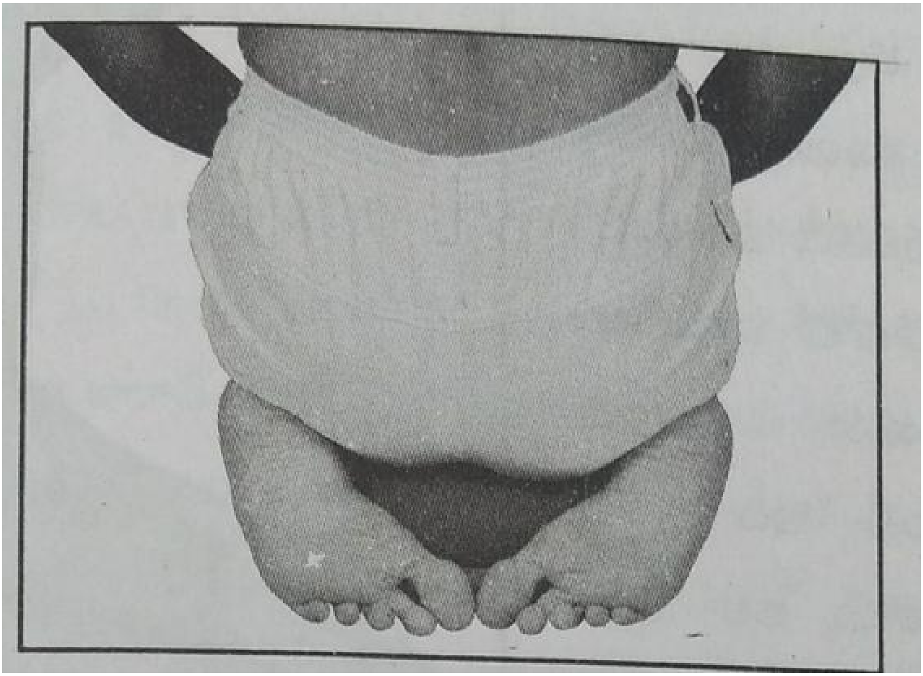
చేయు విధానము: వజ్రాసనంలో కూర్చున్నప్పుడు మోకాలి దగ్గర నుండి పాదం వరకు, ముందు ఎముక భాగం నేలకు ఆనవలసి ఉంటుంది. ఆ భాగంలో కండలేకుండా ఎముకే పైకి తగులుతూ ఉంటుంది.

అందువలన గట్టి నేల మీద వజ్రాసనం వేస్తే చాల నొప్పిగా ఉంటుంది. ఎక్కువసేపు కూర్చోలేరు. మనం వజ్రాసనంలో 20, 30 నిమిషములు కదలకుండా సుఖంగా కూర్చోగలిగేటట్లు ఏర్పాటు చేసుకోవడం మంచిది. మెత్తటి ఆసనాల కార్పెట్ గానీ, బొంత గానీ, మెత్తటి దుప్పటి గానీ నేలమీద వేసుకొని దానిపై వజ్రాసనం వేసే ప్రయత్నం చేయాలి.

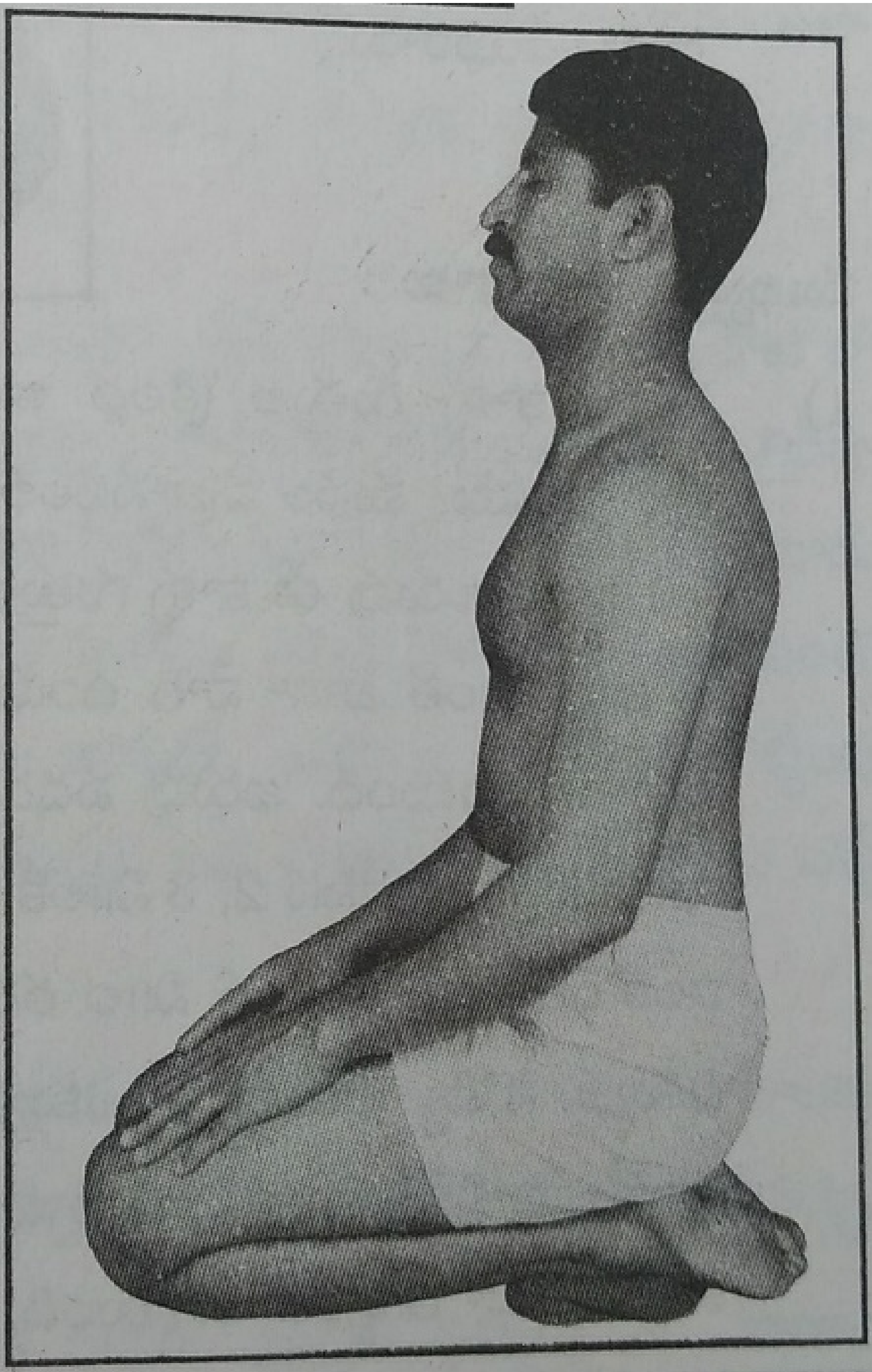


1. రెండు మోకాళ్ళను ప్రక్క ప్రక్కన బెట్టి మోకాళ్ళ మీద నుంచుని, రెండు పాదాలను వెనక్కి చాపి,

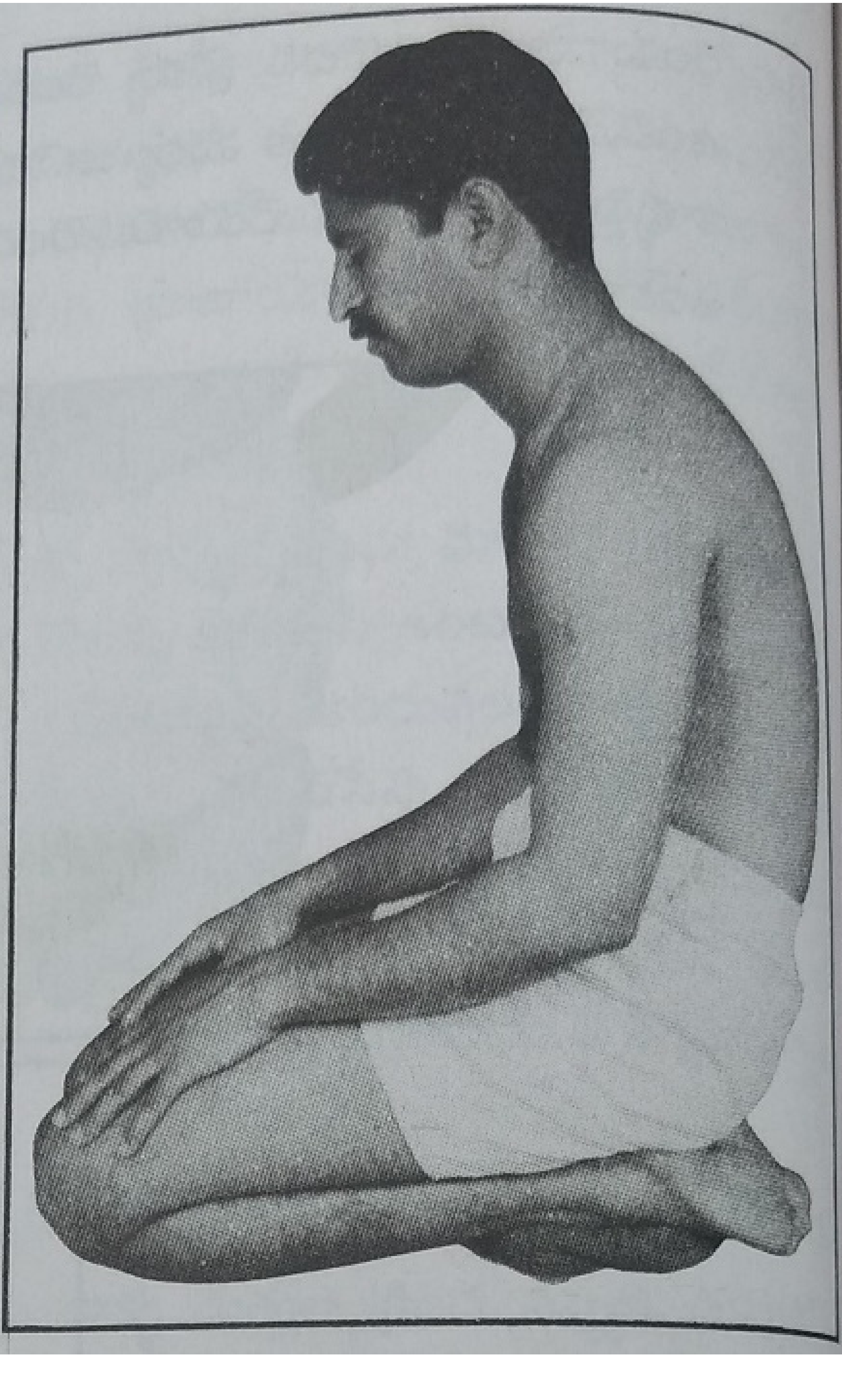
రెండు కాళ్ళ గుత్తుల క్రింద సన్నటి దుప్పటిని మడిచి పెట్టాలి.



2. రెండు పాదాల బ్రొటన వ్రేళ్ళు రెండు ఒకదాని ప్రక్కన ఒకటి ఆనేటట్లు ఉంచి, రెండు మడమల మధ్య జానెడు దూరం ఉండేటట్లు పెట్టి, ఇప్పుడు కాళ్లపై కూర్చోవడం చేయాలి. రెండు పిర్రలు రెండు మడమలపై ఆని ఉంటాయి.



3. చేతులను అలా కాళ్ల మీదకు (తొడలపై) పెట్టి, నడుమును 90 డిగ్రీలు ఉండేటట్లు నిటారుగా పెట్టి కూర్చోవాలి. వజ్రాసనంలో ఎంతసేపు కూర్చుంటే అంతసేపు అలా వంగకుండా స్తంభం లాగా ఉండవలసిందే.



4. నడుము ముందుకు వంచి ఎప్పుడన్నా కూర్చుంటే దానిని వజ్రాసనం అని అనరు. ముందుకు వంచితే దాని ఫలితమే పోతుంది. ఇలా ఫోటోలో చూపినట్లు నడుమును వంచి కూర్చుంటే అది సరైన పద్ధతి కాదు. అలా వేయరాదు, చేయరాదు.

ముఖ్యమైన విషయాలు :

1. రెండు కాళ్ళ గుత్తుల క్రింద అలా దుప్పటి ఎందుకు పెట్టుకోవాలో ఆలోచిద్దాము. మనం వజ్రాసనంలో కూర్చున్నప్పుడు మన బరువులో 60, 70 శాతం బరువు ఈ కాళ్ళ గుత్తులపై పడుతుంది. అంతకు ముందెన్నడూ ఆ కాలు అంత బాగా సాగి ఉండక, ఇప్పుడు ఎక్కువగా సాగదీసినందుకే నొప్పిగా ఉంటుంది. బరువు పడడం, సాగడం అలవాటు లేని కారణంగా మనం వజ్రాసనం వేసిన 2, 3 నిమిషములకే మన వల్ల కాదు తీసేద్దామని అనిపిస్తుంది. ఇంకొంత మందికి 5, 6 నిమిషముల

తరువాత అలా అనిపిస్తుంది. ఆ భాగంలో ఎక్కువ నొప్పి లేకుండా, ఎక్కువ సేపు కదలకుండా వజ్రాసనంలో కూర్చోవడానికి పలుచని దుప్పటిని మడిచి అలా పెట్టుకోవడం వలన కొంతవరకూ ఇబ్బంది తగ్గుతుంది, నొప్పి ఉండదు.

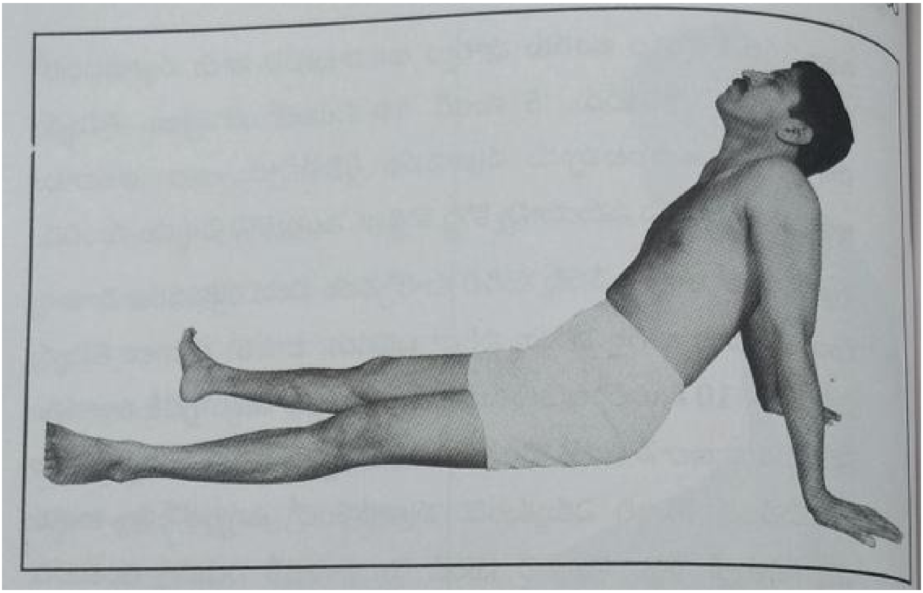
2. వజ్రాసనం వేయడం ఇంతకు పూర్వం అలవాటులేని వారు వజ్రాసనంలో ఎక్కువసేపు కూర్చోలేరు. 5 నుండి 10 నిమిషములలో నొప్పులు, తిమ్మిర్లు వచ్చేస్తాయి. అలాంటప్పుడు వజ్రాసనం తీసివేస్తారు. ఇలా అలవాటు అయ్యేవరకు క్రమేపీ సమయాన్ని కొద్ది కొద్దిగా పెంచుకొని వెళ్ళడం మంచిది.

3. వజ్రాసనంలో కాళ్ళను వెనక్కి మడిచి కూర్చోవడం వలన రక్తప్రసరణ మోకాళ్ళ నుండి పాదాల భాగం వరకు సరిగా జరగదు. దానితో పాదాలు తిమ్మిర్లు ఎక్కడం 5, 10 నిమిషములలో జరుగుతుంది. ఇలా తిమ్మిర్లు ఎక్కినప్పటికీ వజ్రాసనం తీయకుండా

అలానే ఉంటే కొంతసేపటికి నొప్పులు తెలియవు. స్పర్శ కూడా తెలియనంత తిమ్మిరి ఎక్కుతుంది. వజ్రాసనంలో ఉన్నంతసేపూ కాళ్ళకు వచ్చే ఎక్కువ రక్తం మోకాలి నుండి పై భాగాలకే నడుస్తూ ఉంటుంది. పాదాలకు తగ్గిపోయి ఉంటుంది. ప్రాణాయామం పూర్తి అయ్యే వరకూ అలా తిమ్మిర్లున్నా పట్టించుకోక కొనసాగించవచ్చు. తిమ్మిర్లు ఇబ్బంది ఎక్కువగా ఉంటే మధ్యలో అయినా తీయవచ్చు.

4. వజ్రాసనంలో ఉండలేనప్పుడు, ఆసనాన్ని తీసి కాళ్ళను చాపి క్రింది ఫోటోలో చూపినట్లుగా కూర్చోవాలి. మోకాళ్ళ పై భాగములో ఇప్పుడు వరకూ ఒత్తిడిగా ఉన్న రక్తం అంతా పాదాల వరకూ స్పీడ్ గా ప్రయాణిస్తుంది. రెండు, మూడు నిమిషములలో రెండు పాదాలు ఎర్రగా అవుతాయి. రెండు పాదాలకు వజ్రాసనంలో ఉన్నప్పుడు ఎంత రక్త ప్రసరణ ఆగిందో, ఇప్పుడు అంతకంటే రెట్టింపు రక్తం

పాదాలకు సరఫరా అవుతుంది. ఇదే వజ్రాసనంలో పాదాలకు వచ్చే లాభం.



5. వజ్రాసనం వేయడం వలన కాళ్ళకు రక్తప్రసరణ బాగా జరిగి పాదాలకు, మడాలకు వచ్చే తిమ్మిర్లు, నొప్పులు లాంటివి రాకుండా కాపాడుకోవచ్చు.

6. వజ్రాసనం నుండి కాళ్ళను తీసి చాపితే, పూర్తిగా తిమ్మిర్లు తగ్గి, పాదాలు రెండూ రక్తప్రసరణలో మామూలు స్థితికి వచ్చే వరకు అలా చాపి

కూర్చోవలసిందే. అలా చాపితేనే వజ్రాసనంలో ఉన్న ఫలితం కాళ్ళకు వస్తుంది.

7. వజ్రాసనంలో నడుము లైనుగా ఉంటుంది కాబట్టి వెన్నుపూసల చుట్టూ ఉండే నరాల ప్రవాహం చురుగ్గా జరుగుతుంది. అలాగే రక్తప్రసరణ కూడా నడుము లైనుగా ఉన్నప్పుడూ బాగా జరుగుతుంది. వజ్రాసనంలో కూర్చున్నప్పటి నుండి మనస్సు ప్రశాంతంగా, ఆలోచనలు రాకుండా ఉంటుంది.

8. ఏ ఆసనాన్నీ భోజనం అయ్యాక వేయకూడదంటారు. కానీ వజ్రాసనాన్ని మాత్రం భోజనం అయిన తరువాత కూడా తప్పనిసరిగా వేయమని చెబుతారు. భోజనం చేసిన వెంటనే వేస్తే ఆహారం త్వరగా అరుగుతుంది. ముఖ్యముగా నడుము నిటారుగా వుంచి కాళ్ళు మడిచి కూర్చోవడం వలన ఎక్కువ రక్తం పొట్ట భాగాలకు అందడం వలన జీర్ణక్రియ చురుగ్గా జరుగుతుంది. నడుము లైనుగా ఉంటే పొట్టబరువు డయాఫ్రమ్ మీదపడదు. దానితో

శ్వాసలకు ఇబ్బంది రాదు. వజ్రాసనం భోజనం అయిన తరువాత వేస్తే భుక్తాయాసం ఉండదు. దానికి నడుము లైనుగా ఉండడమే కారణం. వజ్రాసనంలో కూర్చుంటే ప్రేగులు, పొట్టలో ఉండే గ్యాసెస్ అవి తేలిగ్గా బయటకు వచ్చి పొట్టలో బరువు అనిపించదు.

9. వజ్రాసనాన్ని పూజ చేసుకునేటప్పుడు, ధ్యానం చేసుకునేటప్పుడు, ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు సుఖంగా కూర్చోవాలనుకున్నప్పుడు వేసుకోవచ్చు.

10. మోకాళ్ళ నొప్పులు బాగా ఎక్కువగా ఉన్నవారు వజ్రాసనం వేయకూడదు. బాగా అలవాటు అయితే వజ్రాసనంలో కదలకుండా గంట, గంటన్నర వరకు కూడా కూర్చోవచ్చు. మనస్సు బాగా లేనప్పుడు వజ్రాసనంలో కూర్చుని, కళ్ళు మూసుకొని మనస్సుని శ్వాసలపై పెడితే వెంటనే మనస్సు తేలిక అవుతుంది. ఆలోచనలు కూడా తగ్గుతాయి. ప్రతిరోజూ రోజులో ఎప్పుడైనా సాధన చేయవచ్చు. వజ్రాసనంలో కూర్చుని మంచి పుస్తకాలు, గ్రంథాలు లాంటివి

చదువుకోవడం కూడా మంచిదే. ఇన్ని లాభాలున్న వజ్రాసనంలో ఎక్కువసేపు ఉండగలిగితే పూర్తిగా ప్రాణాయామాన్నంతటినీ వజ్రాసనంలోనే పూర్తిచేయవచ్చు. వజ్రాసనంలో సుఖంగా కూర్చునే స్థితికి అలవాటు పడదాం.

14. దీర్ఘప్రాణాయామంలో రకాలు

- చేస్తూ ఎబ్డామినల్ భస్త్రిక - పొట్టకండరాలు కదపాలి స్పష్టంగా
- గాలి ఒత్తిడిగా లోనికి వెళ్ళాలి - గాలి తిత్తులు పూర్తిగా నిండాలి
- మూతి ముక్కు బిగించి పెట్టు - ఊపిరితిత్తుల నిండా గాలిని పట్టు
- గాలి పీలుస్తూ పొట్ట లోపలకి లాగు - గాలిని వదిలి 2,3 సెకన్లు ఆగు
- పీల్చేటపుడే పొట్ట లోపలికి లాగాలి - తరువాత దాని ధ్యాసే వదలాలి
- త్వరత్వరగా గాలి పీల్చి వదలొద్దు - భస్త్రికలో విరామం మరవొద్దు

- ఆల్వియోల్స్ పూర్తిగా గాలితో నిండుతాయి - కఫాలు, దోషాలు బయటకు పోతాయి
- కపాలశుద్ధికి కపాలభాతి - విస్తరించాలి బాగా ఛాతి
- తలను కదిపితే సరిగా - ఉంటుంది ఉపయోగం బాగా
- గాలి పీలుస్తూ తలపైకి లేపు - గాలి వదులుతూ తల క్రిందకు దింపు
- మరీ స్పీడుగా చేయవద్దు - ఉండాలి 3, 4 సెకన్ల హద్దు
- కళ్లు తెరిచి కపాలభాతి చేయొద్దు - కళ్ళు తిరిగితే కంగారు పడవద్దు
- నడుమును నిటారుగా ఉంచు - మెడను సరిపడినంతే వంచు
- ఎబ్డామినల్ భస్త్రికలో కదిలిన చెడు - కపాల భాతిలో బయటపడు
- కపాలభాతి తర్వాత విశ్రాంతి - మనసుకు ఎంతో ప్రశాంతి

- సూర్యచంద్రనాడుల భేది - ఒకే ముక్కుతో విడివిడిగా చేసేది
- ఎడమ ముక్కు వేలితో మూసి ఉంచు - కుడిముక్కుతోనే గాలిని పీల్చు
- నిండుగా గాలి పీల్చడమే ముఖ్యం - స్పీడ్ గా పీల్చడం కాదు ముఖ్యం
- అలుపు వచ్చే దాకా చెయ్యి - అయ్యేదాకా కళ్లు ముయ్యి
- కుడిముక్కుని వ్రేలితో మూసి ఉంచు - ఎడమ ముక్కుతో గాలిని పీల్చు
- మూసుకుపోతే ముక్కులు - చేయకు ప్రాణాయామంలో తప్పులు
- రొంపలు బయటకు వస్తూ వుంటాయి - మధ్యలో ఆపితే బిగుసుకుపోతాయి
- గాలిని ఒత్తిడిగా పీల్చుకో - రొంపను తేలికగా చీదుకో
- నాలుక అంగుటికి ఆనించు - నోటిని సరిగా మూసి ఉంచు

- తలపైకెత్తుతూ కుడి ముక్కుతో పీల్చాలి - పీల్చిన గాలిని ఎడమ ముక్కుతో వదలాలి
- స్పీడుగా చేస్తూ వెంటనే ఆపకు - ఆపిన వెంటనే కళ్ళు తెరవకు
- ప్రాణవాయువు సరిగా వినిమయం - నరాల వ్యవస్థకీ, శ్వాసలకీ సమన్వయం
- నెమ్మదిగా గాలి పీల్చి వదలాలి - చప్పుడు లేకుండా శ్వాసలు నడవాలి
- మూడు వంతులు ముక్కు ముయ్యాలి - ఒక వంతుతోనే గాలిని పీల్చాలి
- చేస్తే ప్రతిరోజూ రేచకపూరకం - ప్రాణశక్తి సరిగా వాడకం
- శ్వాసల సంఖ్య బాగా తక్కువ - రేచకపూరకంలో ప్రశాంతత ఎక్కువ
- మోత వచ్చేట్లు గాలి పీల్చకు- నోరు తెరిచి గాలి పీల్చకు
- మనసును శ్వాసలపై పెట్టు - ధ్యానంపై వస్తుంది పట్టు

- లోపాలొచ్చినా చేయుట మానకు - దుష్ఫలితాలొస్తాయని భయపడకు
- సాధన చేసి ఫలితం పొందండి - స్వానుభవంతో పరిపూర్ణులు కండి
- ప్రాణవాయువు విలువ తెలుసుకో - ప్రాణాయామంలో ఎక్కువ తీసుకో
- ప్రాణాయామం ప్రతిరోజూ చేద్దాం - పరిపూర్ణ ఆరోగ్యంతో జీవిద్దాం

మనం చేయవలసిన దీర్ఘప్రాణాయామములలో ఐదు రకాలు ఉన్నాయి. అవి:

1. ఎబ్డామినల్ భస్త్రిక

2. కపాలభాతి

3. సూర్య, చంద్రనాడుల భేది

4. భస్త్రికా ప్రాణాయామము

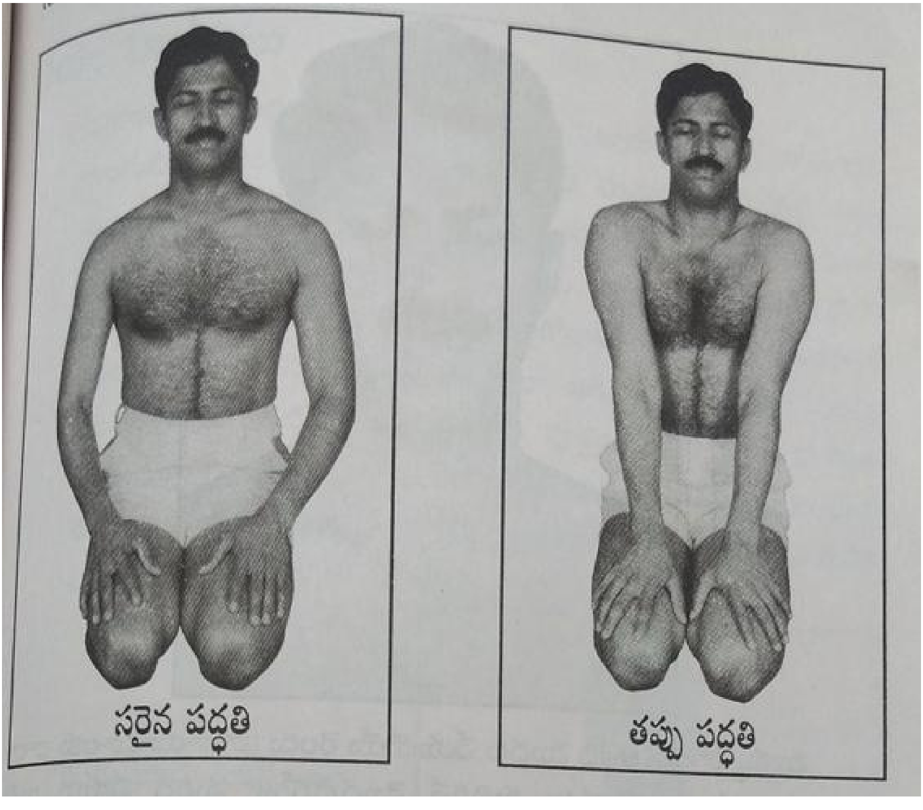
5. రేచక, పూరక ప్రాణాయామము

ఈ ఐదు రకాల ప్రాణాయామములను మనం ప్రతిరోజూ ఉదయం చేయాలి. ఒక్కొక్కరకం ప్రాణాయామాన్ని ఎలా చేయాలో, అందులో పాటించవలసిన నియమాలేమిటో, చేస్తే లాభమేమిటో మొదలగు విషయాలను వివరంగా తెలుసుకుందాము.

I. ఎబ్డామినల్ భస్త్రిక : భస్త్రిక అంటే కమ్మరితిత్తిలోని గాలిని ఎంత ఒత్తిడిగా మంటను పెంచడానికి కమ్మరి ఉపయోగిస్తాడో, అంత ఒత్తిడిగా గాలిని పీల్చి వదులుతాం కాబట్టి దీనిని భస్త్రిక అంటారు. ఈ ప్రాణాయామాన్ని పొట్ట కండరాల సహాయంతో చేయవలసి వస్తుంది కాబట్టి ఎబ్డామినల్ భస్త్రిక అంటారు.

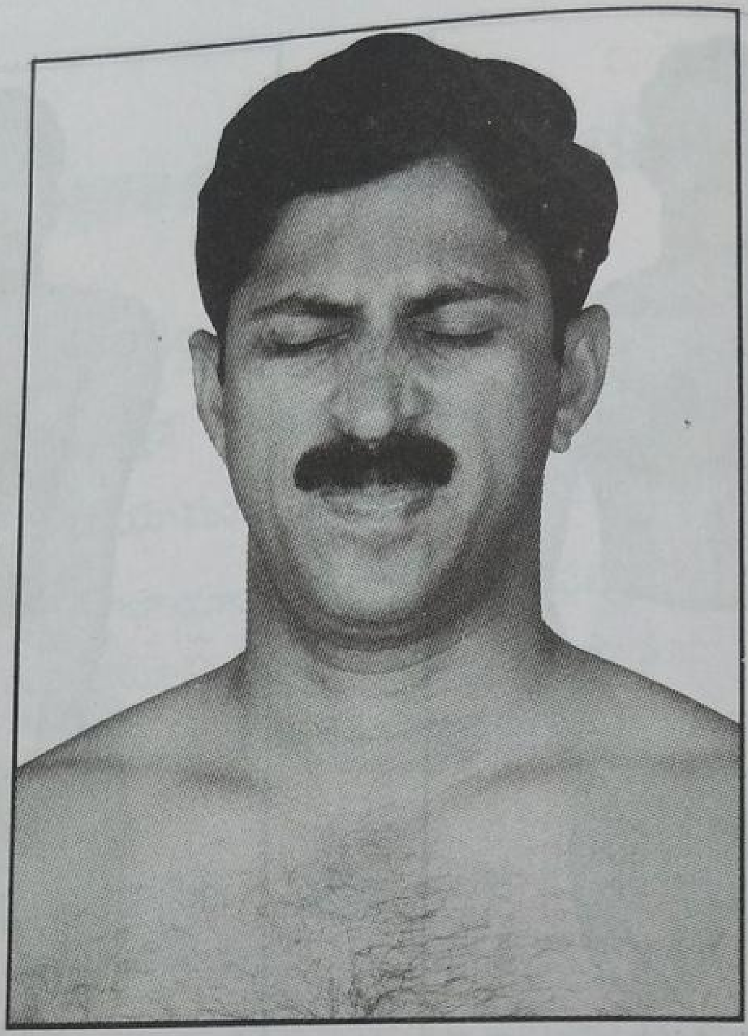
ముందు పాటించవలసిన సూచనలు

1. వజ్రాసనంలో నడుమును నిటారుగా పెట్టి కూర్చోవాలి. వజ్రాసనం వేయలేని వారు, క్రింద కూర్చోలేనివారు బల్లమీద నడుము లైనుగా పెట్టి దేనికీ ఆనకుండా కూర్చోవాలి. వజ్రాసనం కష్టమయితే సుఖాసనములో కూర్చుని, నడుము బాగా నిటారుగా ఉండేటట్లు జాగ్రత్తపడాలి.



2. వజ్రాసనంలో కూర్చున్నవారు చేతులను, ఛాతీకి నొక్కుకోకుండా విశాలంగా ఫోటోలో చూపినట్లు పెట్టుకోవాలి. ఇలా కూర్చుంటే ఊపిరితిత్తుల సంకోచ వ్యాకోచాలు బాగుంటాయి. చాలామంది తెలియక చేతులను ఛాతీకి బిగపట్టి కూర్చుంటారు. దాంతో పొట్ట కండరాలు, ఊపిరితిత్తుల కండరాలు సరిగా వ్యాకోచించవు. ఫోటోలో కూర్చునట్లు చేతులు పెట్టడం తప్పు పద్ధతి.

3. ప్రాణాయామం చేసేటప్పుడు పీల్చిన గాలి గానీ, వదిలిన గాలి గానీ నోటిలోనికి వెళ్లకూడదు అలా వెళ్లకుండా ఉండడానికి, నాలిక మధ్యభాగం అంగుటికి ఆనించి, నాలుక చివరిభాగం పై పళ్ల చిగుర్ల వద్ద పెట్టుకోవాలి. తరువాత పళ్లను ఆనించి నోటిని బిగపట్టాలి.



ప్రాణాయామంలో ముక్కు మూతి బిగింపులు

4. మనం పీల్చేగాలి ఊపితిత్తుల చివరి వరకూ వెళ్ళాలి. అక్కడ నుండి పూర్తిగా మరలా బయటకు రావాలి. ఎంతో ఒత్తిడిగా గాలిని పీల్చితే గానీ మనం

పీల్చింది అక్కడి వరకూ చేరదు. గాలిని మనం ఒత్తిడితో పీల్చగలగాలంటే మూతీ, ముక్కులను బిగపట్టడం చేయాలి. మనం రొంప పట్టినప్పుడు చీదాలంటే మూతీ, ముక్కులను బిగపట్టి చీదుతాము. ఫోటోలో చూపించినట్లు మూతీ ముక్కులను బిగపడితే గాలి పంపుకొట్టినట్లు లోపలకు, మరలా పంపుకొట్టినట్లు బయటకు రావడానికి ఒత్తిడి వస్తుంది. ఈ మూతీ, ముక్కు బిగింపు అనేది మొదట చేయబోయే రెండు ప్రాణాయామాలకు చాలా ముఖ్యము. ఈ పట్టు కుదిరితే మొదటి రోజు నుండి ఎక్కువ గాలి పీల్చుకోగలుగుతాము, వదలగలుగుతాము. కొంతమంది ముఖాన్ని ఇలా బిగపెట్టడానికి సిగ్గుపడతారు. అది ఇక్కడ పనికిరాదు. ప్రాణాయామం చేసేటప్పుడు ఈ రకంగా మూతీ, ముక్కులను బిగపట్టమని ఇంతవరకు మాకు ఎవ్వరూ చెప్పలేదు, అలా చేయడం సరికాదేమో అని కొంతమందికి అనిపిస్తుంది. మూతీ ముక్కులు మామూలుగా ఫ్రీగా పెట్టి చేస్తే గాలిని సగం మాత్రమే

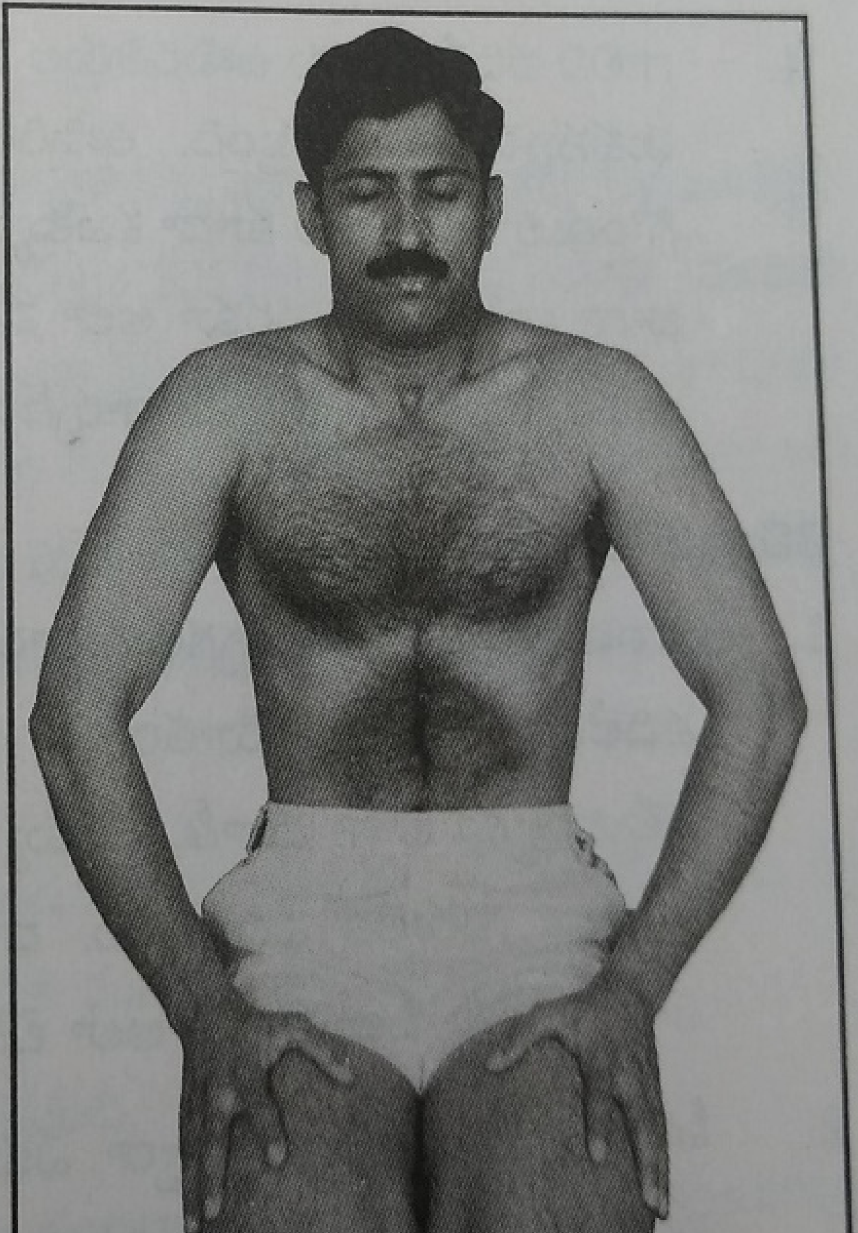
పీల్చగలుగుతున్నాము. అదే ఇలా పెడితే ఎక్కువగా, ఒత్తిడిగా వెళ్ళడం జరుగుతుంది. దీర్ఘ ప్రాణాయామంలో ఎక్కువ గాలిని చివరి భాగాల వరకూ పీల్చగలగడం అనేది అతి ముఖ్యమైన విషయము. దాని కొరకు ఇలా బిగపట్టడంలో తప్పులేదు.

5. ప్రాణాయామము చేసేటప్పుడు కళ్ళు మూసుకునే ఉండాలి.

చేయు విధానము

1. వజ్రాసనంలో సిద్ధముగా కూర్చుని తలను నిటారుగా ఉంచి, నాలుకను అంగుటికి ఆనించి, నోటిని మూసి, మూతీ ముక్కులను బిగపట్టి కళ్ళు మూసుకోవడం చేయాలి. ఆ తరువాత పొట్టను లోపలకు లాగుతూ (పటములో చూపించినట్లు) రెండు ముక్కుల ద్వారా గాలిని ఏకధాటిగా ఊపిరితిత్తులు పూర్తిగా నిండే వరకు పీల్చుకోవాలి.

పీల్చడం పూర్తి అయ్యాక రెండు మూడు సెకన్లు అదే స్థితిలో అలా ఆగి, మరలా గాలిని రెండు ముక్కుల ద్వారా గట్టిగా ఊపిరితిత్తులు పూర్తిగా ఖాళీ అయి పూర్తిగా ముడుచుకునే వరకు అలా వదులుతూ ఉండాలి. గాలి వదలడం పూర్తి అయ్యాక మూతీ, ముక్కులను సడలించాలి. దీనితో పీల్చి వదలడం అనేది ఒకసారి అయ్యింది.



2. రెండు మూడు సెకన్లు అలా విశ్రాంతి తీసుకున్నాక మరలా మూతీ, ముక్కులను బిగపట్టి పొట్టను లోపలకు లాగుతూ గాలిని గట్టిగా పీల్చి గాలిని గట్టిగా వదులుతారు. ప్రతిసారీ ఇక ఇలా చేయవలసిందే.

వివరణ

1. ఒక్కసారి మూతీ, ముక్కు బిగపడితే గాలిని పీల్చి వదలడం సాంతం పూర్తి అయ్యే వరకూ సడలించకూడదు.

2. గాలిని పీల్చేటప్పుడు పొట్టను లోపలకు లాగాలనే ధ్యాస మనము పెట్టుకొని పీల్చాలి. పీల్చడం పూర్తి అయ్యాక ఇక పొట్టధ్యాస అక్కరలేదు. వదిలేటప్పుడు పొట్ట అదే ముందుకు పోతుంది.

3. గాలిని వదలడం పూర్తి అయిన వెంటనే మరలా గాలిని పీల్చితే పొట్టను సరిగా లోపలకు లాగలేము. గాలిని వదలడము పూర్తి అయ్యాక రెండు మూడు

సెకన్లు అలా విశ్రాంతి తీసుకుంటే ఈసారి పొట్టను మరలా బాగా లోపలకు లాగగలుగుతారు. ఇలా ప్రతిసారీ పొట్టను బాగా లోపలకు లాగగలిగితే డయాఫ్రమ్ అనే కండరానికి బాగా లాభం వస్తుంది.

4. గాలిని వదిలేటప్పుడు ఊపిరితిత్తుల చివరిభాగాలు పూర్తిగా ముడుచుకోవడం మనస్సు పెడితే తెలుస్తుంది. ఊపిరితిత్తులలోని గాలి పూర్తిగా ఖాళీ అయ్యాక గొంతులో ఉన్న గాలి కూడా ముక్కుల ద్వారా బయటకు వచ్చేస్తుంది. అంత బాగా ఖాళీ అయ్యే వరకూ అలా వదులుతూనే ఉండాలి. అప్పుడే ఎక్కువ లాభం వస్తుంది. అప్పుడు కార్బన్ డయాక్సైడ్ బాగా బయటకు పోతుంది.

తెలియక చేసే కొన్ని తప్పులు

1. కొంతమంది బాగా పీల్చగలుగుతారు. పీల్చేటప్పుడు బాగా మోత వస్తుంది. వదిలేటప్పుడు గాలి మోతరాదు. ఇలా జరగడానికి కారణమేమిటంటే,

పీల్చేటప్పుడు బాగా మూతీ, ముక్కు బిగపడతారు. పీల్చడం పూర్తి అయ్యాక ఆ పట్టు గుర్తులేక వదిలేస్తారు. దానితో గాలి సరిగా బయటకు రాదు. ఎలా బిగపట్టి పీల్చుతామో అలా బిగపట్టి వదలాలి.

2. పీల్చేటప్పుడు ముక్కుల ద్వారా ఎక్కువ గాలిని పీల్చగలుగుతారు. కానీ వదిలేటప్పుడు నోరు బిగపట్టడంలో మార్పు వచ్చి గాలి నోటిలోనికి వస్తుంది. గాలి నోటిలోనికి వచ్చినప్పుడు ఆ శబ్దం వేరుగా ఉంటుంది. అలా నోటిలోకి గాలి ఎక్కువసార్లు వస్తే గొంతు ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. ముందు చెప్పినట్లు నోరును అలా బిగపట్టి ప్రాణాయామం మొదటిరకం పూర్తి అయ్యేవరకూ అలా ఉంచుకోవలసిందే.

3. కొంతమంది ఇంత వివరంగా చెప్పినప్పటికీ గాలిని పీల్చడం, వదలడం మరలా గాలిని పీల్చడం, వదలడం వెంటవెంటనే చేస్తారు. ఎబ్డామినల్ భస్త్రికలో మాత్రం అలా త్వరత్వరగా చేయకూడదు.

అలా చేస్తే పొట్ట లోపలకు వెళ్ళదు, గాలి నిండుగా ప్రయాణించదు. అసలు ప్రయోజనమే రాదు. పైన చెప్పినట్లు ప్రతిసారీ 3, 4 సెకన్లు విరామం ఇవ్వడం మంచిది.

4. తలను పైకి గానీ, క్రిందకు గానీ కొంతమంది కదుపుతారు. ఈ ప్రాణాయామంలో తలను కదపకుండా నిటారుగా ఉంచి చేయాలి.

ఎన్నిసార్లు చేయాలి

గాలి పీల్చి వదలడం, విశ్రాంతి తీసుకోవడం వరకూ చేస్తే ఒకసారి అయినట్లు. క్రొత్తలో నేర్చుకునేటప్పుడు 5, 6 రోజులపాటు 5, 6 సార్లు అలా చేసి ఆపాలి. మొదటి రోజునే 15, 20 సార్లు చేస్తే నొప్పులు బాగా చేసి మెడ తిరగదు, కదలదు. అలవాటు అయ్యేవరకు తక్కువసార్లు చేసి ఆపడం మంచిది. వారం రోజులు అలవాటయిన దగ్గర నుండి మీరు చేయగిలిగినన్ని సార్లు (సుమారు 30, 40 సార్లు) చేస్తూ ఉండవచ్చు.

ఛాతీ, ఊపిరితిత్తులు, ముక్కులు అలసినట్లు అనిపించాక అప్పుడు ఆపవచ్చు.

లాభాలు

1. పొట్టను లోపలకు లాగి వదలడం వలన పొట్టకు, ప్రేగులకు మంచి రక్త ప్రసరణ జరుగుతుంది. వాటికి మసాజు చేసినట్లు అవుతుంది.

2. జీర్ణక్రియ బాగా మెరుగుపడుతుంది.

3. శ్వాసలకు ఉపయోగపడే పొట్ట కండరాలు బాగా బలాన్ని పుంజుకుంటాయి.

4. ఊపిరితిత్తులను కదిపే డయాఫ్రమ్ అనే కండరము, పొట్టను లోపలకు లాగినప్పుడు బాగా క్రిందకు దిగుతుంది. పొట్టను వదిలినప్పుడు బాగా పైకి సాగుతుంది. ఎప్పుడూ ఈ కండరం ఇంత బాగా సంకోచ వ్యాకోచాలకు గురి కాదు. దానితో డయాఫ్రమ్ కు మంచి బలం చేకూరి ఊపిరితిత్తులను బాగా

సాగదీస్తూ, మూస్తూ ఉంటుంది. దానితో మనకు ఊపిరితిత్తుల పరిమాణం బాగా పెరుగుతుంది. ఎబ్డామినల్ భస్త్రికలో వచ్చే ముఖ్యమయిన లాభం ఇదే. పొట్టను సరిగా లోపలకు లాగకపోతే ఈ లాభం తగ్గుతుంది.

5. ఊపిరితిత్తుల చివరి భాగాలలోనే (అడుగుభాగాన) కఫాలు, పనికిరాని జిగురు, శ్లేష్మాలు అవి ఎక్కువగా నిలువ ఉంటూ ఉంటాయి. ఎప్పుడయితే పొట్టను మనం లోపలకు లాగామో, ఆ సమయంలో ఊపిరితిత్తుల అడుగు భాగాలు బాగా నొక్కబడి అందులో ఉన్న శ్లేష్మాలు, ఎక్కువ జిగురు, కఫం లాంటివి పైకి గెంటబడతాయి. గాలిని మనం బయటకు వదిలేటప్పుడు ఆ కదలిన దోషాలు ఆ గాలితోపాటు కదిలి బయటకు వస్తూ ఉంటాయి. ఈ ప్రాణాయామం చేయడం వలన ఏ రోజు ఊపిరితిత్తులలో అడుగున చేరిన దోషాలు ఆ రోజు కదిలి బయటకు పోతాయి.

6. మనకు రక్తాన్ని శుద్ధిచేసే ఆల్వియోల్స్ అనే ద్రాక్షగుత్తి లాంటి గాలితిత్తులు ఊపిరితిత్తుల చివరి భాగాలలోనే ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఈ ఎబ్డామినల్ భస్త్రిక ద్వారా ఆల్వియోల్స్ వరకూ నిండుగా గాలి వెళ్ళి అక్కడ నుండి చెడు గాలి బాగా బయటకు వెంటనే వస్తుంది. ఆల్వియోల్స్ కు మంచి రక్త ప్రసరణ జరిగి, అవి ఇంకా శక్తివంతంగా రక్తాన్ని శుద్ధి చేయగలుగుతాయి. ఈ ప్రాణాయామం ద్వారా ఊపిరితిత్తుల క్రిందభాగం బాగా వినియోగంలోకి వస్తుంది. దీర్ఘప్రాణాయామం చేయని వారికి ఈ భాగం తక్కువగా పనిచేస్తుంది.

7. ఈ ప్రాణాయామం ఎంతసేపు చేసినా అలుపు రాదు. గుండె కొట్టుకోవడం ఏమీ పెరగదు. 10 సార్లు గాలి పీల్చి వదిలేసరికి శరీరం అంతా వేడి ఎక్కుతుంది.

8. ఈ ప్రాణాయామంలో ఊపిరితిత్తులు పూర్తిగా నూటికి నూరుశాతం సాగడం జరుగుతుంది. అలాగే నూటికి నూరు శాతం పూర్తిగా మూసుకోవడం జరుగుతుంది. ఇంత బాగా సాగడం, మూసుకోవడం అనేది ఇంకొక ప్రాణాయామంలో జరగదు.

9. పదిసార్లు ఈ ప్రాణాయామం చేసేసరికి ఊపిరితిత్తులలో, సైనస్ భాగాలలో ఉన్న రొంపలు, కఫాలు కదిలి బయటకు రావడం ప్రారంభం అయ్యి ఈ ప్రాణాయామం పూర్తి అయిన వెంటనే ఆ చెడు గొంతు గుండా, ముక్కు గుండా బయటపడుతుంది.

10. ఎబ్డామినల్ భస్త్రిక చేసినంత సేపూ మనస్సులోనికి ఇంకొక ఆలోచన రావడం గానీ, ఇతర విషయాలు గుర్తుకు రావడం గానీ జరగదు. ఈ రకం పూర్తి అయి ఆపేసరికి మనస్సంతా బాహ్య ప్రపంచాన్ని వదిలి కొత్త లోకంలోనికి వెళ్ళినట్లు ఉంటుంది.

గమనిక

1. ప్రాణాయామాన్ని చేసేటప్పుడు మధ్యలో కఫం, రొంపలాంటివి ముక్కు బయటకు వస్తే దానిని తుడుచుకోవడం కొరకు ప్రాణాయామాన్ని ఆపరాదు. అలా చేస్తూనే ప్రాణాయామం పూర్తి అయ్యాక కళ్ళు తెరువకుండానే చేతి గుడ్డతో ముక్కును తుడుచుకోవాలి.

2. ఈ ఎబ్డామినల్ భస్త్రికను చేయడం పూర్తి అయ్యాక 2, 3 నిముషములు కళ్ళు మూసుకొని పూర్తి విశ్రాంతి అదే స్థితిలో కూర్చుని తీసుకుంటారు.

3. విశ్రాంతి సమయంలో మీ మనస్సును పై పెదవి పై భాగంలో ముక్కు క్రింద భాగంలో పెట్టి శ్వాసలను గమనించండి.

II. కపాలభాతి: కపాలంలో ఉన్న దోషాలను, నుదిటి భాగంలో ఉన్న దోషాలను పూర్తిగా శుద్ధి చేసేదే

కపాలభాతి. ఎబ్డామినల్ భస్త్రిక చేసే విధానానికి ఈ కపాల భాతి చేయవలసిన విధానానికి కొన్ని మార్పులున్నాయి. ముందు వాటిని తెలుసుకుందాం.

గమనించవలసిన మార్పులు

1. ఎబ్డామినల్ భస్త్రికలో పొట్టను లోపలకు లాగుతూ గాలిని పీల్చాము. ఇక్కడ పొట్టకు సంబంధం లేదు. పొట్ట గురించి ఆలోచన పూర్తిగా వదిలివేయాలి.

2. తలను నిటారుగా ఉంచి, కదలకుండా మొదటి ప్రాణాయామము చేసాము. కానీ ఈ కపాల భాతిలో తలపైకీ క్రిందకీ కదులుతుంది. ప్రాణాయామంలో తల కదలికలను ఎవరూ చెప్పరు. కొంతమందికి ఇది తప్పేమో అనిపిస్తుంది. తలపైకి లేపినపుడు ఛాతీ బాగా మూసుకుంటుంది. దీనితో ఊపిరితిత్తులు, ఊపిరితిత్తులను నడిపే కండరాలు (ఇంటర్ కోస్టల్ మజిల్స్) ప్రక్కటెముకలు, మెడ కండరాలు, గొంతు కండరాలు, మొత్తం శ్వాసక్రియకు సంబంధించినవి

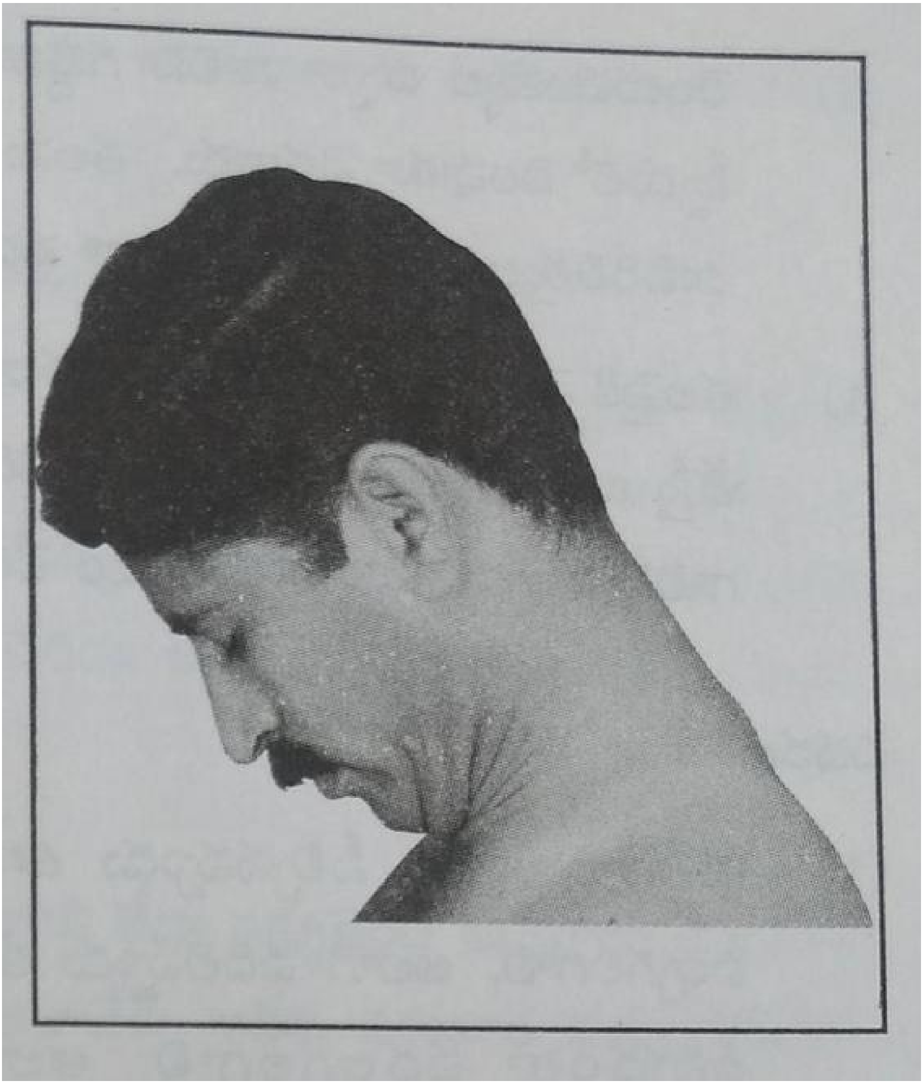
అన్నీ యాక్షన్ లోనికి వస్తాయి. తలను నిటారుగా ఉంచి కపాలభాతి చేస్తే ఇంత మంచి మార్పు రావడంలేదు. గాలి కూడా ఇంత ఎక్కువ వెళ్ళడం లేదు. దాని కొరకే ఈ మార్పులన్నీ. మరి ఎబ్డామినల్ భస్త్రికలో కూడా మెడ కదిపితే ఇంకా ఎక్కువ లాభం ఉంటుంది అని మీకు సందేహం కలగవచ్చు. తలను పైకి కదిపినపుడు పొట్ట ముందుకు వస్తుంది తప్ప లోపలకు లాగడం కుదరదు. పొట్టను లాగకపోతే ఆ ప్రాణాయామంలో లాభం లేదు. అందుచేత అక్కడ తలని నిటారుగా ఉంచవలసి వచ్చింది.

3. గాలిని పీల్చడం పూర్తి అయ్యాక రెండు మూడు సెకన్లు ఆపడం, అలాగే గాలిని వదలడం పూర్తి అయ్యాక రెండు మూడు సెకన్లు ఆపడం ఆ ఎబ్డామినల్ భస్త్రికలో చేస్తాము. ఇక్కడ ఆ ఆపడం అనేది ఉండదు.

4. ఇందులో కొంతసేపటి తరువాత అలుపు వస్తుంది.

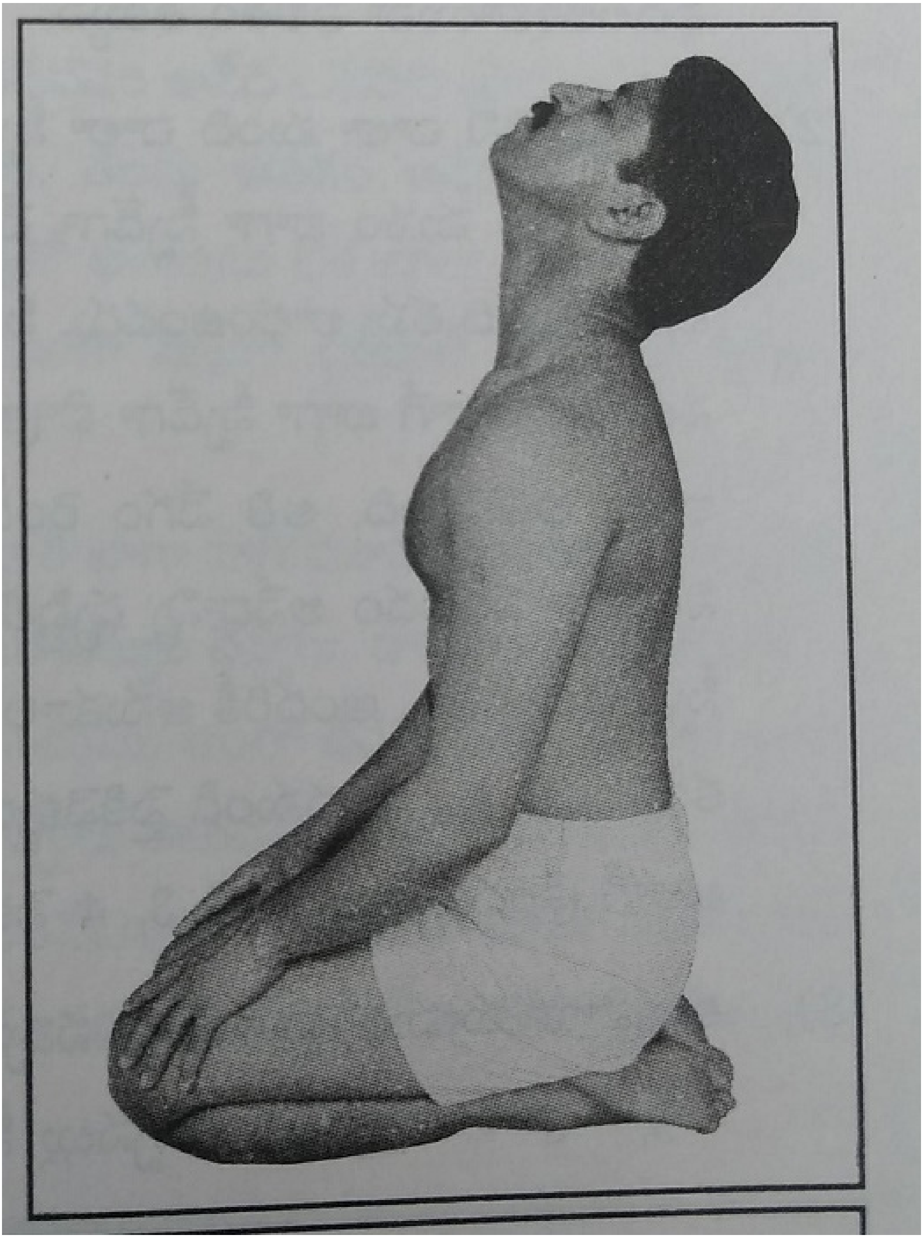
5. మూతి, ముక్కులను మొదటి ప్రాణాయామంలో ప్రతిసారీ సడలించేవాళ్ళము. ఇక్కడ కపాలభాతిలో ఒక్కసారి మూతీ, ముక్కులను బిగపడితే పూర్తిగా ఆపే వరకూ ఆ పట్టు అలాగే ఉండాలి.

చేయు విధానం



1. వజ్రాసనంలో నిటారుగా కూర్చుని, నాలిక అంగుటికి ఆనించి, నోటిని కలిపి, మూతీ ముక్కు బిగించి, కళ్ళు మూసుకొని రెండు ముక్కులలో ఉన్న

గాలిని తలదింపుతూ బయటకు వదిలేస్తారు. గెడ్డం ఛాతీకీ ఆనేటట్లు ముందుకు వంచుతారు. ఫోటోలో చూపినట్లు వంచితే సరిపోతుంది.



2. రెండు ముక్కుల ద్వారా గాలిని గట్టిగా పీలుస్తూ తలను పైకి కదుపుతూ తలను వెనక్కి వంచడం పూర్తి

అయ్యేసరికి గాలిని ఊపిరితిత్తుల నిండా పీల్చుకోవడం పూర్తి అవ్వాలి. ఫోటోలో చూపినట్లు తలను ఇంత వరకూ పైకి లేపడం సరిపోతుంది. తలపైకి వెళితే పీల్చడం పూర్తి అవుతుంది.

3. రెండు ముక్కుల ద్వారా గాలిని గట్టిగా వదులుతూ, తలను క్రిందకు అదే స్పీడులో దింపుతూ వెళతారు. తలను క్రిందకి వంచడం పూర్తి అయ్యేసరికి ఊపిరితిత్తులలోని గాలిని పూర్తిగా వదలగలగాలి.

4. తలపైకి వెళుతూ గాలిని పీల్చడం, తలను దింపుతూ గాలిని వదలడం అనేది చేస్తే ఒకసారి అయినట్లు. గాలిని వదిలిన వెంటనే మరలా ఇందాకటిలా గాలిని పీల్చడం మరలా వదలడం చేయాలి.

వివరణ

1. ప్రతిసారీ గాలిని పీల్చినప్పుడు ఊపిరితిత్తులు పూర్తిగా నిండేవరకూ పీల్చగలగాలి. అలాగే

వదిలేటప్పుడు కూడా పూర్తి గాలిని ఊపిరితిత్తులలో ఉన్నదంతా వదలగలగాలి. అలా నిండుగా పీల్చలేకపోయినా, వదలలేకపోయినా ఫలితం తక్కువ.

2. కపాలభాతిని చాలా మంది చాలా స్పీడ్ గా చేస్తారు. అలా చేయడం వలన చూసేవారు మనం బాగా స్పీడ్ గా చేస్తున్నామని గొప్పగా అనుకోవడానికి పనికివస్తుంది తప్ప లాభం ఉండదు. పిండిని రోట్లో చాలా నెమ్మదిగా రుబ్బినా నలగదు, అలాగే బాగా స్పీడ్ గా పొత్రాన్ని తిప్పినా పిండి నలగదు. అలాగే ఇక్కడ అతి నెమ్మది, అతి వేగం రెండూ పనికిరావు. నిండుగా పీల్చడం, నిండుగా వదలడం అనేదాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని దానికి ఆటంకం రాని స్పీడ్ చేయవచ్చు. అందరికీ అనుకూలమైన స్పీడ్ ఏదంటే (తల పైకీ క్రిందకీ కదలికలు) తల క్రిందనుండి పైకి వెళ్లడానికి 3, 4 సెకన్లు సమయం పట్టాలి. అలాగే

క్రిందకు రావడానికి 3, 4 సెకన్లు సమయం తీసుకుంటే మంచిది.

3. ఈ ప్రాణాయామం ప్రారంభించినప్పుడు మొదట రైలు బండి సాగినట్లు మెల్లగా ప్రారంభమై పైన చెప్పినట్లు స్పీడ్ మధ్యలో పెంచడం చేసి అలుపు వచ్చినప్పుడు మరలా బండి మెల్లగా ఆగినట్లుగా 3, 4 సార్లు మెల్లగా చేస్తూ క్రమేపీ ఆపుతారు.

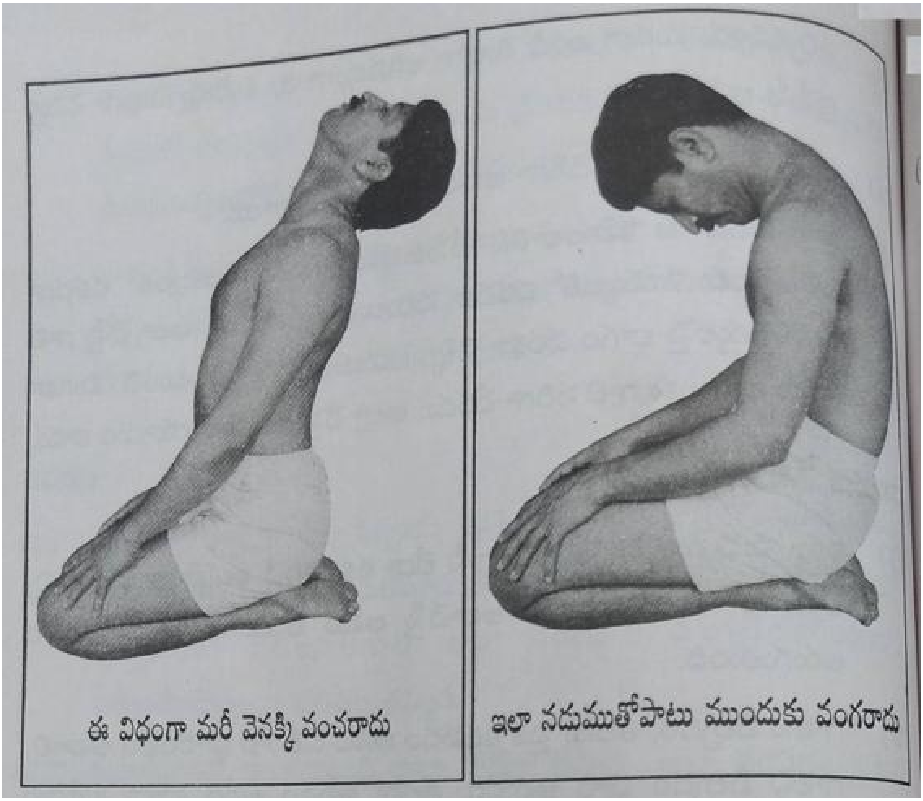
4. సడన్ గా స్పీడ్ చేసి సడన్ గా ఆపితే కళ్ళు తిరుగుతాయి.

5. చాలామంది ఈ కపాలభాతిని చేసేటప్పుడు రెండు ముక్కులతో చకచకా పీల్చి, రెండు ముక్కులతో చకచకా వదులుతూ ఉంటారు. అలా చేస్తే గాలి ఊపిరితిత్తుల పై భాగం వరకూ వెళ్ళి, బయటకు వస్తూ ఉంటుంది. మిగతా రెండు భాగాలకు గాలి సరిగా చేరదు. అట్లా చేస్తే దీర్ఘ ప్రాణాయామం కాదు.

తెలియక చేసే తప్పులు

1. కళ్ళు మధ్యమధ్యలో తెరవడంగానీ లేదా కళ్ళు తెరిచే ఈ ప్రాణాయామాన్ని చేయడంగానీ చేయరాదు. అలా చేస్తే ఆపిన తరువాత కళ్ళు తిరగడం జరుగుతుంది.

2. గాలిని పీల్చడం, తలను పైకి కదపడం అనేది ఒకేసారి ప్రారంభం అవ్వాలి. గాలిని పీల్చడం పూర్తి అవ్వడం, తలను ఆపడం అనేది కూడా ఒకేసారి జరగాలి. ఈ విషయంలో కొత్తలో అలవాటు లేక చాలా తప్పులు చేస్తారు. ఇంకా తప్పులు వస్తూ ఉంటే ఇంకా మెల్లగా చేయాలే తప్ప పైన చెప్పిన స్పీడ్ అసలు చేయరాదు.



3. తలను పైకీ క్రిందకూ కదిపితే ఛాతీ బాగా సాగి మూసుకుంటుంది అన్నామని కొంతమంది ఈ కదలికలను మరీ ఎక్కువ చేస్తారు. దానివల్ల లాభం ఉండదు. ఈ ఫోటోలో చూపినట్లు బాగా నడుము అంతా వెనక్కి వంచి, మెడను బాగా వెనక్కి సాగదీస్తారు. దీనివల్ల నొప్పులు రావడమే తప్ప లాభం ఏమీ ఉండదు. మరికొంతమంది ముందుకు

వంచేటప్పుడు నడుమును కూడా తలతోపాటు వంచేస్తారు. నడుమును వంచకూడదు. ఈ ఫోటోలో వంచినట్లు నడుమును వంచితే అది తప్పు.

లాభాలు

1. మొదట ప్రాణాయామంలో ఊపిరితిత్తులలో కదిలిన చెడు ఈ ప్రాణాయామంలో ఆ భాగాల నుండి కదిలి బయటపడుతుంది.

2. గాలిని పీల్చడం, వదలడం ఆపకుండా చేస్తాము కాబట్టి ఊపిరితిత్తులలో ఉష్ణము ఎక్కువగా పుట్టి రొంపలు, ఎక్కువైన జిగురు గాలిలో బట్టలు ఆరినట్లుగా ఆవిరైపోతాయి.

3. మెదడుకు ఈ ప్రాణాయామం చేసినంత సేపూ అలా అంచెలంచెలుగా శక్తి అందుతూ ఉంటుంది. ఎక్కువ ప్రాణశక్తి మెదడుకు చేరుతుంది.

4. కపాలంలో చేరిన వ్యర్థపదార్థాలను, కఫాలను ఈ ప్రాణాయామం హరించివేస్తుంది.

5. మెడ కదలికలు పైకీ క్రిందకీ బాగా జరిగేసరికి థైరాయిడ్ గ్రంథికి మంచి కదలికలు వచ్చి ఆ లోపాలు నివారింపబడతాయి.

6. మెడను పైకీ క్రిందకూ కదపడం వలన ఈ ప్రాణాయామంలో ఛాతీ కండరాలకు సంకోచ వ్యాకోచాలు చాలా బాగా జరిగి శ్వాసక్రియకు మేలు చేస్తాయి.

7. ముఖ్యంగా నుదిటి భాగాలు, ముక్కు ప్రక్కభాగాలు, దవడ భాగాలలో, సైనస్ సందులలో ఉన్న రొంపలు, ఇన్ ఫెక్షన్ లాంటి వాటిని పూర్తిగా బయటకు పడిపోయేటట్లు చేస్తుంది. ఈ కపాలభాతిలో అలాంటి వ్యర్థ పదార్థాలు ముక్కులో నుండి సుద్దలు సుద్దలుగా పడుతూ ఉంటాయి.

8. ఎబ్డామినల్ భస్త్రికలో ఊపిరితిత్తుల అడుగు భాగాలలో కదిలిన చెడు (సీలియా అనే సన్నటి వెంట్రుకల ద్వారా) మెల్లగా పైకి కదిలి కపాలభాతి చేసేకొద్దీ స్పీడ్ గా అవి బయటకు వచ్చేస్తాయి.

9. ఊపిరితిత్తులకు వచ్చే బ్రాంకైటిస్, టి.బి ల వంటి దీర్ఘరోగాలను తగ్గించుకోవడానికి ఎంతగానో సహకరిస్తుంది. కపాలభాతి రోగనిరోధకశక్తి ఊపిరితిత్తులలో బాగా పెంచుతుంది.

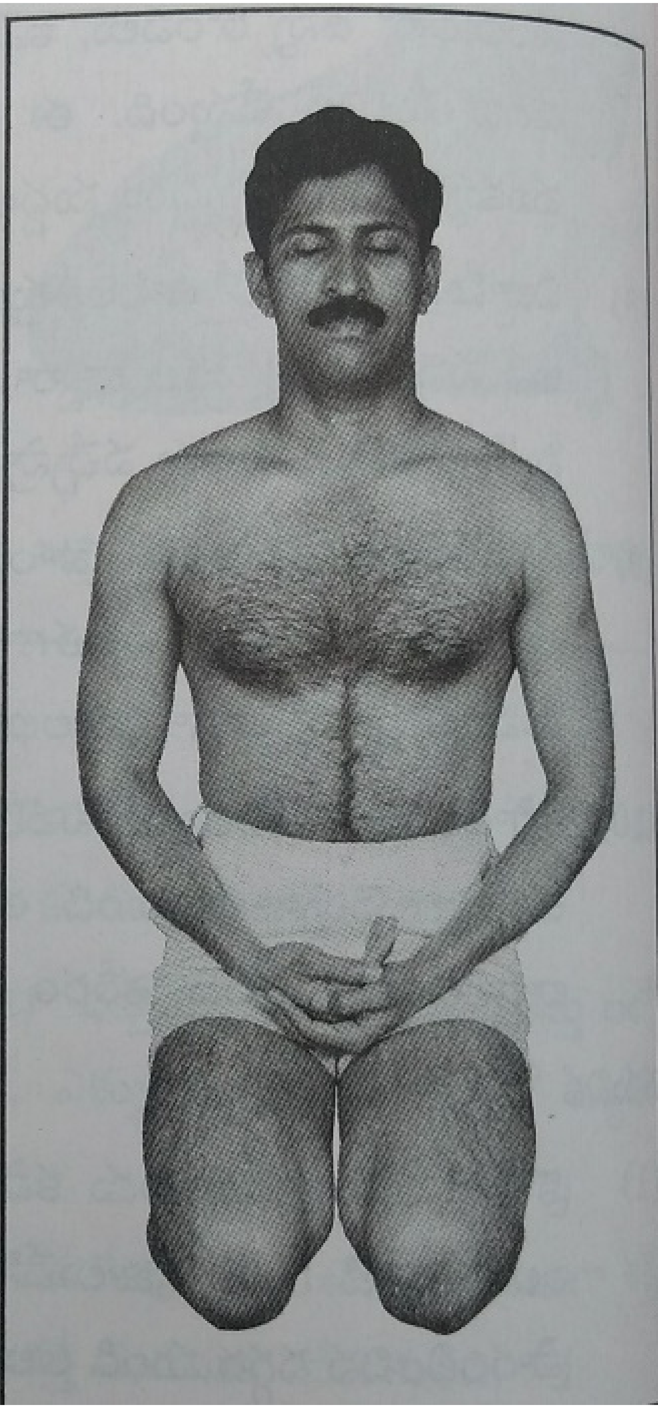
10. కపాలభాతిలో శరీరంలో విపరీతమైన వేడిపుట్టి, శరీరంలో అగ్నిగుండం ఉన్నట్లుగా వెచ్చగా ఉంటుంది. ఈ పుట్టిన వేడివల్ల శరీరంలోని వ్యర్థపదార్థాలు బాగా దహనం చెంది, శరీరం శుద్ధి అవుతుంది.

గమనిక

1. క్రొత్తలో నేర్చుకునేటప్పుడు కపాలభాతిని 7, 8 సార్లు చేసి ఆపివేయాలి. ఇలా మొదటి 5, 6 రోజులుచేసి, నొప్పులు పూర్తిగా లేకుంటే అక్కడ నుండి ప్రారంభించిన దగ్గర నుండి అలుపు వచ్చేవరకూ అలా తలను పైకీ క్రిందకూ కదుపుతూ, గాలిని పీల్చుతూ, వదులుతూ ఉంటారు. అలా సుమారు 40, 50 సార్లుగా చేయవచ్చు.

2. ఎక్కువ చేసినవారు ఆపేముందు ఎక్కువసార్లు మెల్లగా స్పీడ్ ను తగ్గించుకుంటూ వచ్చి క్రమేపీ ఆపి కళ్ళు మూసుకోవాలి. కళ్ళు తెరవాలంటే ఆపిన ఒక నిముషం తరువాత గానీ తెరవరాదు.

3. రొంపలు ఏమైనా మధ్యలో ముక్కు నుండి బయటకు వస్తే ప్రాణాయామాన్ని ఆపరాదు. అలానే చేస్తూ కపాలభాతి పూర్తి అయ్యాక అప్పుడు ముక్కులను శుభ్రం చేసుకుంటారు.



4. కపాలభాతిని చేయడం పూర్తి అయ్యాక, పూర్తిగా అలుపు తగ్గేవరకూ అలా కళ్ళు మూసుకొని విశ్రాంతిగా ఉంటూ చేతులను పటములో పెట్టినట్లు పెట్టుకొని మనసును శ్వాసలపై లగ్నం చేయాలి. రెండవ ప్రాణాయామం పూర్తి అయ్యేసరికి శ్వాసలసంఖ్య బాగా తగ్గి ఉంటుంది. దాంతో మనస్సు ఎంతో ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. ఏ ఆలోచనా రాదు. ఆలోచనారహితమైన స్థితి మీకు అనుభంలోకి ఇప్పుడు వస్తుంది. ఇక ప్రాణాయామానికి, ఇంకొక ప్రాణాయామానికి మధ్య సమయంలో కళ్ళు మూసుకొని ఇలా ఫోటోలో చూపినట్లు 4, 5 నిమిషములు విశ్రాంతి తీసుకుంటారు. ఇదే ధ్యానం అవుతుంది.

III. **సూర్య చంద్ర నాడుల భేది**: సూర్యనాడి అంటే కుడిముక్కు, చంద్రనాడి అంటే ఎడమ ముక్కు. ఒకసారి సూర్యనాడితో, మరొకసారి చంద్రనాడితో విడివిడిగా చేసేదే ఈ సూర్యచంద్ర నాడుల భేది.

గమనించవలసిన విషయాలు

1. మొదటి రెండు ప్రాణాయామాలను రెండు ముక్కుల ద్వారా గాలిని పీల్చి, రెండు ముక్కుల ద్వారా వదిలాము. కానీ ఈ ప్రాణాయామములో ఒకే ముక్కు ద్వారా గాలిని పీల్చి, మరలా అదే ముక్కు ద్వారా గాలిని వదలాలి. తరువాత అలాగే రెండవ ముక్కు ద్వారా.

2. మొదటి రెండు ప్రాణాయామాలలో ముక్కు, మూతీ సరిగా బిగపట్టడం రాకపోతే గాలిని సరిగా పీల్చలేము, సరిగా వదలలేము. అలా గాలిని సరిగా పూర్తిగా పీల్చడానికి 5, 6 రోజులన్నా పడుతుంది. అదే ఈ ప్రాణాయామంలో అయితే మూతి ముక్కు బిగపట్టవలసిన పని లేకుండా చేతివ్రేళ్లతో ముక్కును నొక్కడం చేస్తాము కాబట్టి మొదటి రోజు నుండే అందరికీ ఈ ప్రాణాయామం బాగా వస్తుంది.

3. తప్పు చేసే అవకాశం ఈ ప్రాణాయామంలో ఉండదు. గాలి నోటిలోనికి రావడం అనేది ఈ ప్రాణాయామంలో జరగదు. వ్రేళ్లతో ముక్కు నొక్కడం అందరికీ కుదురుతుంది కాబట్టి గాలి బాగా ప్రయాణిస్తుంది.

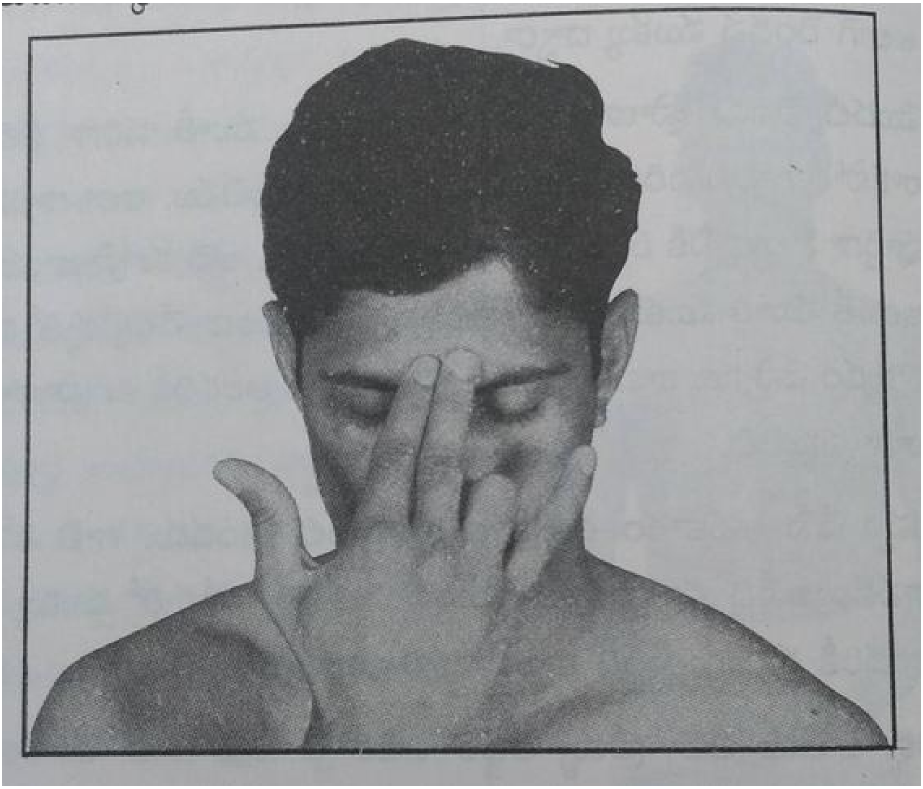
4) నీళ్ళ టాప్ ను తిప్పి వ్రేళ్ళు అడ్డం పెడితే ఆ నీరు చాలా దూరంగా వెళ్ళి పడుతుంది. అలాగే రెండు రంధ్రాల ద్వారా వెళ్లవలసిన గాలిని ఒక రంధ్రం ద్వారా పంపడం వలన ఎక్కువ ఒత్తిడిగా ఊపిరితిత్తుల చివరిభాగం వరకూ చేరి శ్వాసక్రియకు ఎక్కువ లాభం కలిగిస్తుంది.

5. మనం కపాల భాతిలో తల పైకీ క్రిందకీ కదిపినట్లు ఇందులో కూడా గాలి పీల్చుతూ, గాలిని వదులుతూ, తలను కదపడం మామూలుగా అలానే చేస్తాము. ముందు ఒక ముక్కుతో చేయడం చేద్దాం.

i. సూర్యనాడి ప్రాణాయామం: కుడిముక్కు ద్వారా గాలిని పీల్చి, మరలా కుడి ముక్కు ద్వారా గాలి వదలడాన్ని సూర్యనాడి ప్రాణాయామం అంటారు.

చేయు విధానము

1. కుడిచేయి ఉంగరపు వ్రేలును ఎడమ ముక్కు మీద పెట్టి, ఆ వేలుతో ఎడమ నాసికా రంధ్రాన్ని పూర్తిగా నొక్కి చూపుడు వేలును, దాని ప్రక్క వేలును (మధ్యవేలు) భ్రూమధ్యభాగంలో ఫోటోలో చూపినట్లు పెట్టి ఉంచుకోవాలి. కుడిముక్కు మీద వేలు ఉంచరాదు.



2. వజ్రాసనంలో నిటారుగా కూర్చుని, నాలుకను అంగుటికి ఆనించి, నోరు సరిగా మూసి కళ్లను మూసుకోవాలి.

3. కుడిముక్కులో గాలిని తల దింపుతూ వదిలివేసి క్రింద నుండి ఈ ప్రాణాయామాన్ని చేయడం ప్రారంభించాలి. కుడి ముక్కు ద్వారా గాలిని తలపైకి కదుపుతూ గట్టిగా పీల్చుకోవాలి. మరలా వెంటనే కుడి

ముక్కు ద్వారానే తలను దింపుతూ గాలిని గట్టిగా వదలాలి.

వివరణ

1. గాలిని నిండుగా పీల్చడం మరలా పూర్తిగా వదలడం అనేది అతిముఖ్యమైన విషయం. రోడ్డు మీద కారు ప్రయాణం చేసేటప్పుడు క్షేమంగా వెళ్ళడం ముఖ్యంగానీ స్పీడ్ అనేది ముఖ్యం కాదు. క్షేమాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని స్పీడ్ గా నడపడం అనేది అక్కడ కారు విషయంలో ఎలా చేస్తామో అలాగే ఇక్కడ గాలిని దృష్టిలో పెట్టుకొని స్పీడ్ చేయాలి.

2. ప్రతిసారీ గాలిని పీల్చేటప్పుడు క్రింద నుండి తల పైకి వెళ్ళేసరికి మనము సుమారు లీటరున్నర గాలిని పీల్చుకోవచ్చు. ఇంత గాలిని మనం పీల్చాలంటే నోటి బిగింపు అతి ముఖ్యం. ఇంత గాలి ఎక్కింది అంటే గుర్తు, ఊపిరితిత్తులు పూర్తిగా నిండుతాయి.

మరలా తల దింపుతూ గాలిని పూర్తిగా లీటరున్నర వదలాలి. వదలడం పూర్తి అయ్యేసరికి ఊపిరితిత్తులు పూర్తిగా ఖాళీ అయ్యి లోపల నొక్కుకోవడం, ముడుచుకోవడం మనకు తెలుస్తుంది. ప్రతిసారీ అంత ఖాళీ అయ్యేటట్లు వదలాలి. అంత బాగా వదలడం పూర్తి అయిన వెంటనే మరలా తిరిగి పీలుస్తారు.

3. క్రిందనుండి తల పైకి వెళ్లడానికి 4, 5 సెకన్లు అలాగే తలపై నుండి మరలా క్రిందకు దిగడానికి 4, 5 సెకన్ల సమయం తీసుకుంటే ఆ స్పీడ్ చాలా బాగుంటుంది. ఆ స్పీడ్ లో గాలిని పూర్తిగా పీల్చడం, పూర్తిగా వదలడం జరుగుతుంది.

4. ఈ ప్రాణాయామం చేసేటప్పుడు శబ్దం బాగా ఎక్కువగా వస్తుంది. పాము బుసకొట్టినట్లుగా పెద్దగా వస్తుంది. ఒక రంధ్రాన్ని మూయడం వలన మరియు వేలుతో ముక్కు నొక్కడం వలన బాగా పీల్చగలుగుతారు. బాగా వదలగలుగుతారు. ముందు

రెండు ప్రాణాయామాలలో కొంతమందికి పట్టు బిగింపు కుదరక కొంత శబ్దం రావడం తగ్గుతుంది.

గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాలు

1. క్రొత్తగా నేర్చుకునేవారు 7, 8 సార్లుగా గాలిని పీల్చి, వదిలి అక్కడితో సరిపెట్టడం అనేది మొదటి 5, 6 రోజులు చేస్తే మంచిది. ఈ లోపు మెడకండరాలు, నరాలు ముక్కులు ఇవన్నీ అలవాటు పడతాయి.

2. అలవాటు అయిన దగ్గర నుండి మీరు చేయగలగినన్ని సార్లు అలుపు వచ్చేవరకూ చేయడం మంచిది. సుమారు 30, 40 సార్లు ఎక్కువ మంది చేయగలుగుతారు. ఇంకా చేయగలిగితే చేయవచ్చు.

3. ఈ ప్రాణాయామాన్ని ప్రారంభించేటప్పుడు రైలుబండి ప్రారంభం అయినట్లుగా మొదట 4, 5 సార్లు మెల్లగా చేస్తూ అక్కడ నుండి పైన చెప్పిన స్పీడ్ చేస్తారు. అలుపు వచ్చాక మరలా 5, 6 సార్లు మెల్లగా స్పీడ్ తగ్గించుకుంటూ, గాలిని కూడా మెల్లగా

ఒత్తిడి తగ్గించుకుంటూ, మెల్లగా తలను కదుపుతూ అప్పుడు ఆపాలి.

4. ప్రాణాయామాన్ని చేసేటప్పుడు కళ్ళు మధ్యలో తెరవడం చేయకూడదు. ప్రాణాయామం ఆపాక 1, 2 నిముషముల తరువాత కావాలంటే కళ్ళు అప్పుడు తెరవవచ్చు.

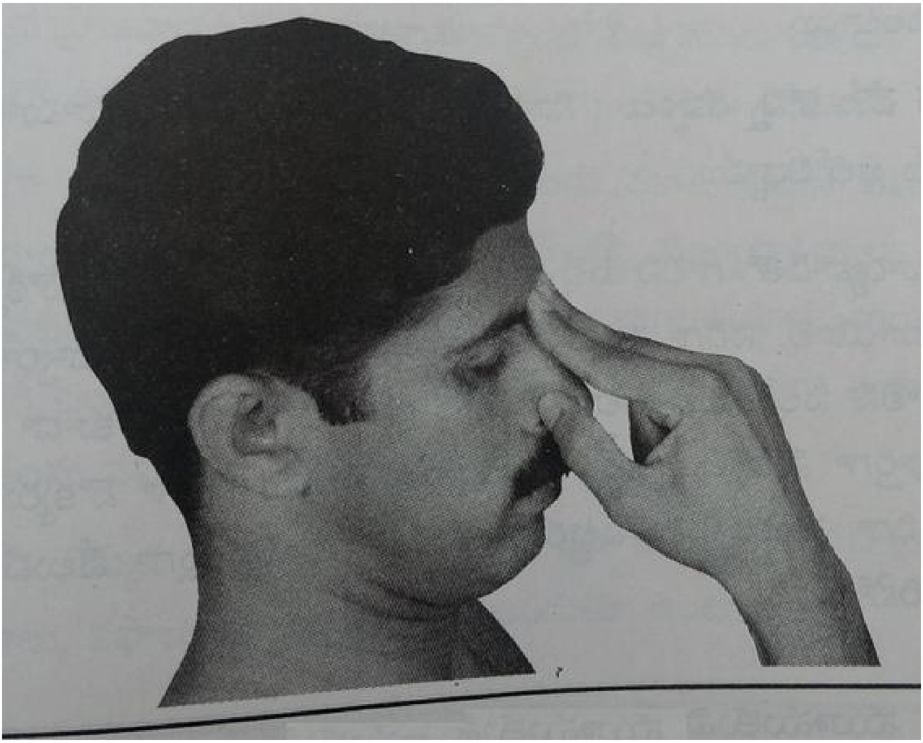
5. ఈ ప్రాణాయామంలో ఒక రోజు సూర్యనాడి ద్వారా బాగా గాలి పీల్చడానికి, వదలడానికి వచ్చి ఇంకొకరోజు సరిగా రాదు. ఒక్కొక్క రోజు పీల్చేటప్పుడు బాగా శబ్దం వస్తే, మరొకరోజు వదిలేటప్పుడు శబ్దం ఎక్కువగా వస్తూ ఉంటుంది. రోజూ ఎంతో కొంత మార్పులు కొంతమందిలో వస్తూ ఉంటాయి. అలా ఎందుకు జరుగుతున్నదో అనిపిస్తుంది. లోపల ఉన్న రొంపలు కదలడం వలన, అడ్డుపడడం వలన ఇలా అనిపిస్తూ ఉంటుంది.

6. ఈ ప్రాణాయామాలలో రొంపలు, చీమిడి, జిగురు లాంటివి ఎక్కువగా బయటకు వస్తూ ఉంటాయి. ముందు రెండు ప్రాణాయామాల ద్వారా లోపల ఉన్న చెడు కదిలి ఈ ప్రాణాయామంలో బయట పడటం కూడా జరుగుతూ ఉంటుంది. కొంతమందికి ముందు రెండు ప్రాణాయామాలలో ఫ్రీగా గాలిని పీల్చుకోగలిగి ఈ ప్రాణాయామంలో ముక్కు రంధ్రాలు బిగుసుకుపోవడం కూడా జరుగుతుంది. ఎంత వస్తే అంత వస్తుంది మనం అలా చేసుకొని పోవడమే. మరీ బిగుసుకుని పోయి ఇబ్బందిగా ఉంటే చేయడం ఆపవచ్చు.

గమనిక: సూర్యనాడి ప్రాణాయామం చేయడం పూర్తి అయ్యాక, పూర్తిగా అలుపు తగ్గి మామూలు స్థితికి వచ్చే వరకూ సుమారు 2 నుండి 4 నిముషములు కళ్ళు మూసుకుని విశ్రాంతి తీసుకుంటారు. ఆ తరువాతే చంద్రనాడి చేయడం ప్రారంభిస్తారు.

ii. చంద్రనాడి ప్రాణాయామం: ఎడముముక్కు ద్వారా గాలిని పీల్చి, మరలా ఎడమ ముక్కు ద్వారానే గాలి వదలడాన్ని చంద్రనాడి ప్రాణాయామం అంటారు.

చేయు విధానము



1. కుడి చేతి బొటనవ్రేలును కుడి ముక్కు మీద పెట్టి, ఆ వేలుతో కుడి నాసికా రంధ్రాన్ని పూర్తిగా నొక్కి,

చూపుడు వేలును, దాని ప్రక్క వేలును భ్రూమధ్యభాగములో ఫోటోలో చూపినట్లు ఉంచుకోవాలి. ఎడమ ముక్కుమీద ఉంగరపు వేలును ఉంచరాదు.

2. వజ్రాసనంలో నిటారుగా కూర్చుని, నాలుకను అంగుటికి ఆనించి, నోరు సరిగా మూసి, కళ్లను మూసుకోవాలి.

3. ఎడమ ముక్కులో గాలిని తలదింపుతూ వదిలేసి క్రిందనుండి ఈ ప్రాణాయామాన్ని చేయడం ప్రారంభించాలి. ఎడమ ముక్కుద్వారా గాలిని తలపైకి కదుపుతూ గట్టిగా పీల్చుకోవాలి. మరలా వెంటనే ఎడమ ముక్కు ద్వారానే తలను దింపుతూ గాలిని గట్టిగా వదలాలి.

వివరణ: పైన సూర్యనాడి ప్రాణాయామం చేసినట్లే పూర్తిగా అలా చేస్తారు.

గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాలు

1. సూర్యనాడి చేసినప్పుడు ఆ ముక్కులో వచ్చినంత గాలి గానీ, మోతగానీ ఒక్కొక్కసారి చంద్రనాడిలో రాకపోవచ్చు. అలాగే చంద్రనాడి ప్రాణాయామం వచ్చినట్లు ఒక్కొక్క రోజు సూర్యనాడి కుదరకపోవచ్చు.

2. ఒకరోజు చంద్రనాడి బిగిసిపోతే, ఇంకొక రోజు సూర్యనాడి బిగియవచ్చు. లేదా రెండూ ఫ్రీగా ఉండవచ్చు. ఎందుకు ఇలా ఉన్నవి అని సందేహంతో బుర్ర పాడు చేసుకోకూడదు. లోపల జరిగే మార్పులు ఒక్కొక్క రోజు అలా ఉంటాయి.

తెలియక చేసే కొన్ని తప్పులు: సూర్యనాడి, చంద్రనాడి ప్రాణాయామాలలో చేసే తప్పులను ఆలోచిద్దాము.

1. సూర్యనాడితో గాలిని పీల్చేటప్పుడు చంద్రనాడిని వేలుతో నొక్కి పూర్తిగా మూయాలి. సరిగా ముక్కును మూయకపోతే సూర్యనాడి ద్వారా ఒత్తిడిగా గాలిని పీల్చలేము. అలాగే రెండవ ప్రక్క చేసేటప్పుడు

కూడా ముక్కును పూర్తిగా నొక్కాలి. చాలామంది ఇలా వేలును సరిగా నొక్కరు. వేలును సరిగా ముక్కుమీద పెట్టరు. ఫోటోలో చూపినట్లుగా వేలును నొక్కితే సరిపోతుంది.

2. ఈ ప్రాణాయామంలో గాలి వెళ్ళేటప్పుడు, వచ్చేటప్పుడు మోత ఎక్కువగా రావడంతో పాటు చేయడం కూడా తేలిక కాబట్టి ఉత్సాహంతో కొంతమంది అసలు విషయం మరిచి స్పీడ్ గా చేసుకుంటూ వెళ్లిపోతారు. అలా చేయకూడదు.

3. ఈ ప్రాణాయామంలో కదిలిన రొంపలు బయటకు వస్తూ ఉంటాయి. మధ్యమధ్యలో చేయడం ఆపి గుడ్డతో తుడుస్తూ ఉంటారు. అలా మధ్యమధ్యలో ఆపడం వలన కదిలే రొంపలు సరిగా బయటకు రాకుండా బిగుసుకుపోతాయి. అందుచేత ప్రాణాయామం చేయడం పూర్తి అయ్యి ఆపిన తరువాత తుడుచుకోవచ్చు.

లాభాలు

1. ఒక ముక్కును వేలుతో పూర్తిగా మూసి, రెండు ముక్కుల ద్వారా వెళ్ళేగాలిని ఒక ముక్కు ద్వారా పీల్చుకోవడం వలన గాలి మరింత ఒత్తిడిగా ఊపిరితిత్తుల చివరి భాగం వరకూ గెంటబడుతుంది.

2. ఈ ప్రాణాయామంలో ఊపిరితిత్తులు పూర్తిగా నిండినట్లు ఇంతకు ముందు ప్రాణాయామాలతో అంత నిండవు.

3. ఎక్కువ ప్రాణవాయువు ఈ ప్రాణాయామాలలో పీల్చుకోగలుగుతాము. కాబట్టి మనలో ఉన్న ఎక్కువ కార్బన్ డయాక్సైడ్ బాగా బయటకు పోతుంది.

4. యోగా ఫిలాసఫీ ప్రకారం శ్వాసను రెండు రకాల శక్తులు నడుపుతూ ఉంటాయి. అవి పాజిటివ్ శక్తి, నెగిటివ్ శక్తి. సూర్యనాడి ద్వారా గాలిని పీల్చి వదిలినప్పుడు మనలో పాజిటివ్ శక్తులు బాగా

తయారవుతాయి అనీ, అలాగే చంద్రనాడి ద్వారా చేసినపుడు నెగిటివ్ శక్తులు బాగా తయారయ్యే శ్వాసలను సమన్వయ పరుస్తాయని చెబుతారు.

5. గాలిని ఎక్కువ ఒత్తిడిలో పీల్చగలుగుతాము కాబట్టి, శ్వాసనాళాలలోని దోషాలు, కఫాలు పూర్తిగా తెగి బయటపడుతూ ఉంటాయి.

6. ముక్కులో ఉన్న రొంపలు, సైనస్ భాగాలలో ఉన్న రొంపలు ఈ ప్రాణాయామంలో (వ్రేళ్ళు పెట్టి నొక్కి గాలిని చీదడం వలన) చాలా బాగా తెగిపడుతూ ఉంటాయి. రొంపలను చీదడానికి ఈ రెండు రకాలు బాగా పనికివస్తాయి.

గమనిక

1. చంద్రనాడి ప్రాణాయామము చేశాక అలాగే కళ్ళు మూసుకొని 2, 3 నిముషములు విశ్రాంతి తీసుకుని ఆ తరువాత ఇంకొక ప్రాణాయామం ప్రారంభిస్తారు.

2. క్రొత్తగా నేర్చుకునేవారు 10, 15 రోజులు మొదట మూడు ప్రాణాయామాలు బాగా అలవాటుపడేవరకూ వాటినే చేయడం మంచిది. నాల్గవ, ఐదవ ప్రాణాయామాల జోలికి పోవద్దు. 15 రోజుల తరువాత నేర్చుకునే ప్రయత్నం చేయవచ్చు.

IV. భస్త్రికా ప్రాణాయామం: దీనినే ఆల్టర్ నేటివ్ ప్రాణాయామం అని కూడా అంటారు.

గమనించవలసిన కొన్ని విషయాలు

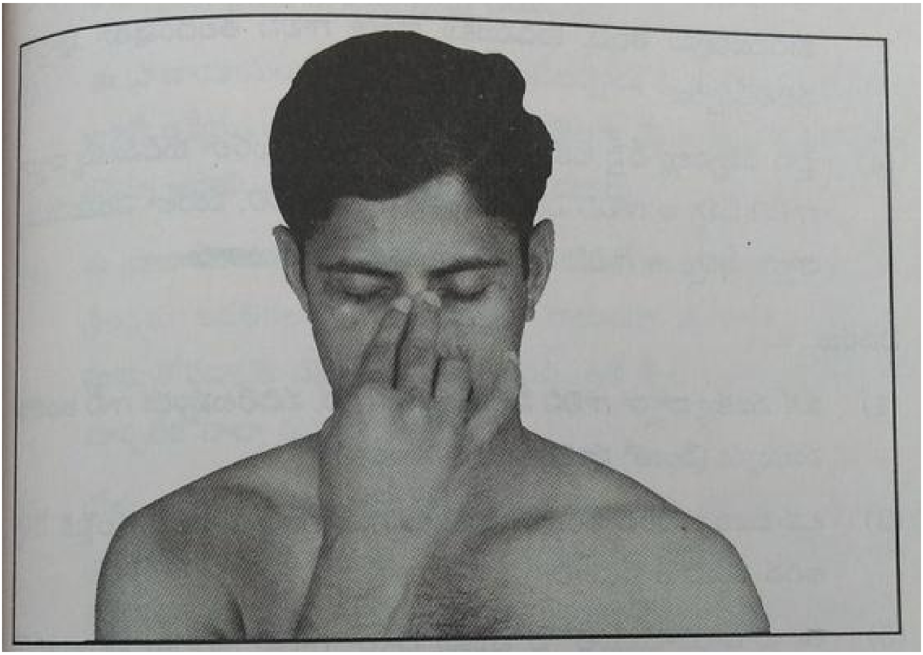
1. మొదటి మూడు ప్రాణాయామాల వలె గాక ఇందులో ఒక ముక్కు ద్వారా గాలిని పీల్చి ఆ గాలిని వేరొక ముక్కు ద్వారా వదలడం చేస్తాము.

2. ఇంతకు ముందు ప్రాణాయామం వలె తలను పైకి కదుపుతూ గాలిని పీల్చడం, తలను క్రిందకు దించుతూ గాలిని వదలడం అనేవి ఇందులో కూడా అలాగే ఉంటాయి.

3. కొన్ని రోజులు అలవాటు అయ్యేవరకూ ఈ ప్రాణాయామంలో తప్పులు చేసే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. జాగ్రత్తగా ఆలోచించి, నిదానంగా చేస్తే నేర్చుకోవడంలో తప్పులు రావు.

4. కుడి ఎడమ ముక్కుల మీద పెట్టె వ్రేళ్లను మార్చుతూ ఈ ప్రాణాయామం చేయవలసి ఉంటుంది.

5. ముక్కు మీద వ్రేళ్ళు ఉండవలసిన చోట ఉండకుండా క్రిందకు జరిగితే గాలి వెళ్లకుండా ముక్కులు మూసుకుంటాయి. కాబట్టి వ్రేళ్ళు జాగ్రత్తగా పెట్టుకోవాలి. క్రింది ఫోటోలో వ్రేళ్ళు సరిగా ఉండకుండా క్రిందకు జరిగినవి. ఇలా వ్రేళ్ళు జరగకుండా జాగ్రత్తపడాలి.



చేయు విధానము

1. వజ్రాసనములో నిటారుగా కూర్చుని, నాలికను అంగుటికి ఆనించి, నోటిని సరిగా మూసి, కళ్ళు మూసుకోవాలి.

2. ఎడమ ముక్కుమీద ఉంగరపు వ్రేలును పెట్టి, ఎడమ నాసికారంధ్రాన్ని ఆ వ్రేలుతో నొక్కి తరువాత వచ్చే రెండు వ్రేళ్లను భ్రూమధ్య భాగంలో పెట్టి, బొటన

వ్రేలును కుడి ముక్కుకు ఒక అంగుళం దూరంలో పైన గాలిలో ఉంచుతారు.

3. కుడి ముక్కు ద్వారా గాలిని తలపైకి ఎత్తుతూ ఊపిరితిత్తుల నిండుగా పీలుస్తారు. తలపైకి చేరి ఆగిన తరువాత కుడి ముక్కును బొటనవ్రేలుతో నొక్కిమూసి, ఎడమ ముక్కును తెరిచి, ఎడమ ముక్కు ద్వారా గాలిని తలదింపుతూ పూర్తిగా వదిలేస్తారు. గాలిని పూర్తిగా వదలడం అయ్యాక, మరలా ఎడమముక్కు ద్వారా గాలిని తలపైకి లేపుతూ ఊపిరితిత్తుల నిండుగా పీలుస్తారు. తలపైకి చేరి ఆగిన తరువాత ఎడమ ముక్కును ఉంగరపు వ్రేలుతో నొక్కి మూసి, కుడి ముక్కును తెరిచి, కుడి ముక్కు ద్వారా గాలిని తలదింపుతూ పూర్తిగా వదిలివేస్తారు.

4. పైన చెప్పినట్లు చేస్తే ఒకసారి చేసినట్లు. ఇపుడు మరలా కుడి ముక్కు ద్వారా గాలిని పీల్చి ఆ గాలిని ఎడమ ముక్కు ద్వారా వదిలి, మరలా ఎడమ ముక్కు

ద్వారా పీల్చి, ఆ గాలిని కుడి ముక్కు ద్వారా వదులుతారు.

వివరణ

1. ఒక ముక్కు ద్వారా గాలిని పీల్చేటప్పుడు గానీ, వదిలేటప్పుడు గానీ ఇంకొక ముక్కును వ్రేలుతో పూర్తిగా మూసి ఉంచాలి.

2. ఒక ముక్కు నుండి ఇంకొక ముక్కుకు గాలి మార్పిడి అనేది తల పైకి వెళ్ళి ఆగిన తరువాతే చేయాలి.

3. ఈ ప్రాణాయామములో ఏ ముక్కు ద్వారా గాలిని క్రిందకు వదులుతారో మరలా అదే ముక్కు ద్వారా గాలిని పైకి పీల్చుకోవాలి.

4. గాలిని మాత్రం ఊపిరితిత్తుల నిండుగా మూడవ ప్రాణాయామంలో పీల్చుకున్నట్లు పీల్చుకోవాలి. అలాగే వదిలేటప్పుడు కూడా పూర్తిగా ఊపిరితిత్తులు

మొత్తం ఖాళీ అయ్యేటట్లు వదలాలి. మూడవ ప్రాణాయామంలో ఎటు పీల్చితే అటే వదిలాము. కానీ ఇక్కడ ఇటు పీల్చి అటు వదలడము, మరలా అటు పీల్చి ఇటు వదలడము ఇదే భేదము.

గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాలు

1. మొదట మూడు ప్రాణాయామాలలో బాగా పీల్చడం, వదలడం అలవాటు అయ్యేవరకూ ఈ ప్రాణాయామం చేయవద్దు.

2. మొదటి 5, 6 రోజులు 7, 8 సార్లు చేసి ఆపవలసిన పనిలేదు. శరీరానికి ప్రాణాయామం అలవాటు అయ్యాక చేస్తున్నాము కాబట్టి ప్రారంభించిన రోజు నుండి చేయగలిగినన్ని సార్లు చేయవచ్చు.

3. ఈ ప్రాణాయామంలో కూడా ప్రారంభించేటప్పుడు 5, 6 సార్లు మెల్లగా చేసి అలాగే ఆపే ముందు కూడా 5, 6 సార్లు మెల్లగా చేస్తూ స్పీడ్ ను జాగ్రత్తగా తగ్గిస్తూ ఆపాలి. ఆపిన వెంటనే కళ్ళు తెరవరాదు.

4. ఈ ప్రాణాయామం నేర్చుకునే మొదటి వారం రోజులు నెమ్మదిగా తలపైకీ క్రిందకు కదలికలను చేస్తే తప్పులు రాకుండా ఉంటాయి. వ్రేళ్లను మార్చుకోవడానికి సమయం సరిపోతుంది. అదే స్పీడ్ గా అయితే వెంటనే మార్చలేక చాలా తప్పులు వస్తాయి.

5. వ్రేళ్ళ మార్పిడి, గాలి మార్పిడి బాగా అలవాటు అయ్యాక మూడవ ప్రాణాయామంలో ఎంత స్పీడుగా గాలిని పీల్చడం, వదలడం చేసామో అదే స్పీడ్ ఈ ప్రాణాయామంలో చేయవచ్చు. ఇంకా కొద్దిగా స్పీడ్ ను తగ్గించినా మంచిదే.

6. ఎప్పుడన్నా సమయం తక్కువ ఉన్నప్పుడు ఈ ప్రాణాయామం చేయడం మానవచ్చు. మొదటి మూడు చేస్తే సరిపోతుంది.

7. ఈ ప్రాణాయామంలో కూడా గాలి పీల్చేటప్పుడు, వదిలేటప్పుడు మోతగా బయటకు వస్తుంది.

తెలియకచేసే తప్పులు

1. ఈ ప్రాణాయామంలో వ్రేళ్ళ మార్పిడి వద్ద చాలా మంది పొరపాటు చేస్తూ ఉంటారు. తల క్రిందకు దింపినప్పుడు వ్రేళ్ళు మారుస్తూ ఉంటారు. తల పైకి వెళ్ళినప్పుడే వ్రేళ్లను మార్చాలని గుర్తించుకోవాలి.

2. కుడి ముక్కుతో పీల్చి, ఎడమ ముక్కుతో వదిలి మరలా కుడి ముక్కుతో పీల్చి ఎడమ ముక్కుతో వదులుతూ ఇలా అస్తమానం ఇదే విధముగా చేస్తారు.

3. కొంతమంది స్పీడ్ గా వ్రేళ్ళ మార్పిడి సరిగా చేయలేక గాలిని సరిగా పీల్చలేరు, వదలలేరు.

4. అలవాటు అయ్యేవరకూ మెల్లగా చేయడం వలన గాలిని బాగా పీల్చి వదలడం అనేది జరుగుతుంది.

లాభాలు

1. నరాల వ్యవస్థకీ, శ్వాసలకీ మధ్య సమన్వయం సరిగా ఏర్పడుతుంది. మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది.

2. ఒక ముక్కుతో గాలిని పీల్చి ఇంకొక ముక్కుతో వదలడం వలన ముక్కులోనికి వచ్చే రొంపలు గానీ, శ్లేష్మాలు గానీ తేలికగా తెగి బయటపడతాయి.

3. ముక్కులో ఉండే శ్వాసకు సంబంధించిన ద్వారాలు, జిగురుపొరలు పూర్తిగా శుద్ధిచేయబడతాయి.

4. గాలిని ఇలా మార్చి వదలడం వలన ముఖ్యంగా మెదడు ముందు భాగానికి ఎక్కువ శాతం ప్రాణవాయువు అంది ఆ కణాలు బాగా శక్తివంతం అవుతాయి.

5. ఈ ప్రాణాయామంలో కూడా ముందు మూడు ప్రాణాయామాలలో ఊపిరితిత్తులలో వచ్చే మంచి

మార్పులు, రక్తశుద్ధి, శ్వాసలు తగ్గడం, ప్రాణవాయువును రక్తంలో పెంచడం మొదలగునవి అన్నీ జరుగుతాయి. దీర్ఘంగా శ్వాసలు వెళ్ళి రక్తంలోని దోషాలను పూర్తిగా బయటకు నెట్టగలుగుతాయి.

గమనిక

1. వజ్రాసనంలో కాళ్ళు బాగా నొప్పులు పుడితే ఇక్కడితో వజ్రాసనం తీసి కాళ్ళు చాపి, చేతులను వెనక్కి పెట్టి, మెడను వెనక్కి వాల్చి కూర్చుంటారు. పూర్తిగా కాళ్ళు తిమ్మిర్లు తగ్గేవరకూ అలా విశ్రాంతిగా ఉండాలి.

2. '4' వ ప్రాణాయామం చేసాక 3, 4 నిముషములు పూర్తి విశ్రాంతి తీసుకుని అప్పుడు '5' వ ప్రాణాయామం చేయవచ్చు.

3. మొదటి నాలుగు ప్రాణాయామాలే చేసి అక్కడితో ఆపాలనుకున్నప్పుడు వజ్రాసనములో గానీ, వజ్రాసనమును తీసివేసి గానీ 5, 10 నిమిషములు

కళ్ళు మూసుకొని మనస్సును శ్వాసలపై పెట్టి ఆ ప్రశాంతతను, ఆ ఆనందాన్ని అనుభవించాలి.

V. రేచక, పూరక ప్రాణాయామము: దీనినే సుఖప్రాణాయామం అని కూడా అనవచ్చు. రేచకం అంటే గాలిని వదలడం, పూరకం అంటే గాలిని పీల్చుకోవడం, మెల్లగా ఈ ప్రక్రియ జరుగుతుంది.

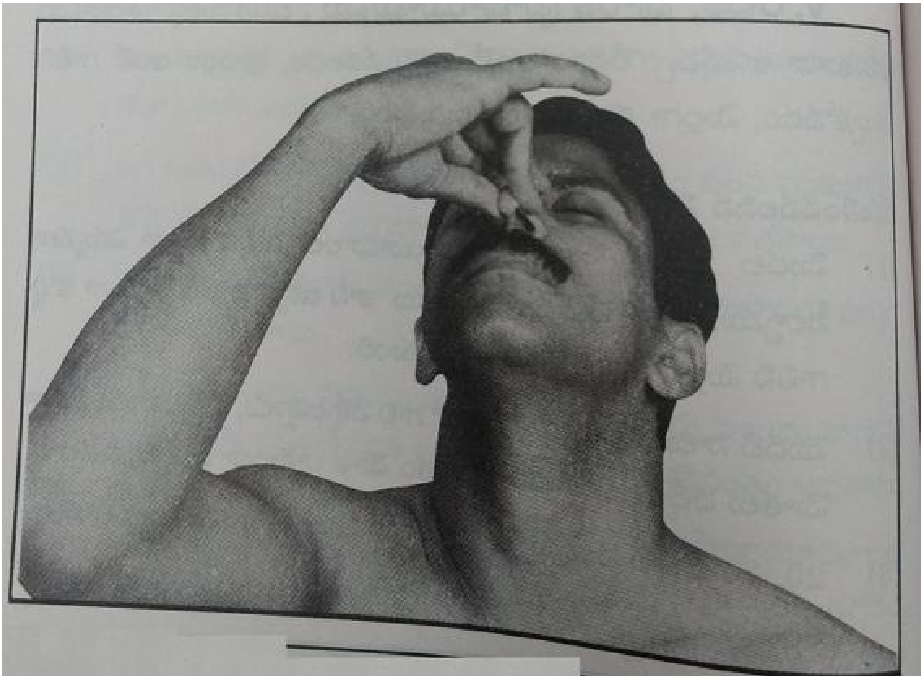
గమనించవలసిన విషయాలు

1. మొదట చేసిన నాలుగు ప్రాణాయామాలలో గాలిని గట్టిగా ఎక్కువగా పీల్చాము, గట్టిగా ఎక్కువగా వదిలాము. కానీ ఇక్కడ వాటికి భిన్నంగా కొద్ది గాలిని మెల్లగా తీసుకోవడం జరుగుతుంది.

2. మొదటి నాలుగు ప్రాణాయామాలలో గాలి వెళ్ళేటప్పుడు, వచ్చేటప్పుడు పెద్దగా మోతలు వచ్చేవి. ఇందులో ఏ మాత్రం మోత రాకుండా పీల్చాలి, వదలాలి.

3. 20, 30 రోజుల ముందు '4' ప్రాణాయామాలు బాగా చేసి శ్వాసల సంఖ్య తగ్గినప్పుడే దీనిని నేర్చుకోవడం మంచిది.

4. శ్వాసల సంఖ్య ఉదయం పూట 10, 12 అంతకంటే తక్కువగా ఉన్నవారు తేలికగా చేయగలుగుతారు. అంతకంటే శ్వాసల సంఖ్య ఎక్కువగా ఉంటే చేయడం కొద్దిగా కష్టముగా అనిపిస్తుంది.



5. నాల్గవ ప్రాణాయామములో గాలి ప్రయాణించిన విధముగానే ఈ ప్రాణాయామంలో కూడా గాలి సంచారము అలానే ఉంటుంది. కాకపోతే కొద్ది గాలినే పీల్చుకోవాలి కాబట్టి, గాలి ఏ ముక్కు ద్వారా ప్రయాణిస్తే ఆ ముక్కును మూడువంతులు మూసి ఉంచి పావు వంతు ఖాళీ ద్వారానే గాలిని పీల్చడం గానీ, వదలడం గానీ చేయాలి. ఫోటోలో చూపినట్లు ముక్కును మూడు వంతులు అలా మూయడం చేయాలి. ఫోటోలో కుడి ముక్కు పూర్తిగా మూసి ఉంది. ఎడమ ముక్కు మూడు వంతులు మూసి ఒక వంతు తెరిచి ఉంది. మూసే ముక్కు చివరి భాగాన్ని మూసి వెనుక భాగాన్ని పావువంతు తెరిచి ఉంచితే సరిపోతుంది.

6. '4' వ ప్రాణాయామము పూర్తి అయ్యాక వజ్రాసనమును తీసివేస్తే ఈ ప్రాణాయామములో అది మరలా వేయకుండా సుఖాసనములో నడుము లైనుగా పెట్టి కూర్చుని చేయవచ్చు. వజ్రాసనము

తీయకుండా అలా కూర్చోగలిగేవారుంటే '5' వ ప్రాణాయామం పూర్తి అయ్యే వరకూ అలానే ఉండవచ్చు. ఇంకా మంచిదే.

చేయు విధానము

1. మనకు కావలసిన విధముగా కూర్చుని నడుము లైనుగా పెట్టి, నోటిని మామూలుగా మూసుకుని (నొక్కి బిగపట్టవలసిన పనిలేదు, నాలికను అంగుటికి ఆనించవలసిన పని లేదు) కళ్ళు మూసుకుని కూర్చుంటారు.

2. ఎడమముక్కును ఉంగరపు వ్రేలుతో పూర్తిగా మూసి, తరువాత రెండు వ్రేళ్లను భ్రూమధ్య భాగంలో ఉంచి, కుడిముక్కును బొటన వ్రేలితో మూడు వంతులు మూసి ఇక ప్రారంభించడానికి సిద్ధం కావాలి.

3. కుడి ముక్కు పావు వంతు ఖాళీ ద్వారా గాలిని తల పైకి వెళుతూ మెల్లగా పీల్చుకుంటూ ఉంటారు. తల

ఆగిన తరువాత కుడి ముక్కును పూర్తిగా నొక్కి, ఎడమ ముక్కును మూడు వంతులు మూసి పావు వంతు ఖాళీ ద్వారా గాలిని తలదించుతూ మెల్లగా వదులుతారు. గాలిని వదలడం పూర్తి అయ్యాక, మరలా ఎడమ ముక్కు పావు వంతు ఖాళీద్వారా మెల్లగా తల పైకి లేపుతూ గాలిని పీల్చుకుంటారు. తల ఆపాక ఎడమ ముక్కును పూర్తిగా నొక్కి, కుడి ముక్కును మూడు వంతులు మూసి పావువంతు ఖాళీ ద్వారా ఆ గాలిని మెల్లగా తలదింపుతూ వదులుతారు.

4. ఇలా చేస్తే ఒకసారి (ఆవృతము) అవుతుంది. మరలా కుడి ద్వారా పీల్చి ఎడమ ముక్కు ద్వారా వదలడం, ఎడమ ముక్కు ద్వారా పీల్చి, కుడి ముక్కు ద్వారా మెల్లగా వదలడం చేయాలి.

వివరణ

1. ఈ '5'వ ప్రాణాయామంలో ఒక ముక్కు పూర్తిగా మూసి ఉంటే, ఇంకొక ముక్కు మూడు వంతులు

మూసి ఉంటుంది.

2. ఏ ముక్కు ద్వారా గాలి ప్రయాణించాలంటే ఆ ముక్కు నుండి పావు వంతు ఖాళీ ద్వారానే గాలి పీల్చుకోవాలి. గాలిని కొద్దిగా, మెల్లగా పీల్చాలి కాబట్టి ముక్కు రంధ్రాన్ని మూసివేయడం. ముక్కు రంధ్రం మూయకపోతే ఎక్కువ గాలి వెళ్లిపోతుంది.

3. గాలి పీల్చుతూ తల క్రింద నుండి పైకి చేరడానికి 8 నుండి 10 సెకన్ల సమయం పడితే ఫరవాలేదు. అలాగే వదలడానికి కూడా అంతే సమయం తీసుకోవచ్చు. అనుభవం పెరిగే కొద్దీ 15 సెకన్లు పీల్చి, 15 సెకన్లు వదలడానికి సమయం పడితే ఇంకా మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. శ్వాససంఖ్య బాగా తక్కువ ఉన్నట్లు.

4. గాలి పీల్చేటప్పుడు గానీ, వదిలేటప్పుడు గానీ శబ్దం రాకూడదు.

5. ఇంకా కొంతమంది ఇబ్బందిగా ఉంటే తలను కొద్దిగా స్పీడ్ గా కదుపుతూ గాలిని కొద్దిగా ఎక్కువగా పీల్చుకుంటే ఆ ఇబ్బంది పోతుంది.

గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాలు

1. ప్రతిరోజూ 4, 5 ఆవృతాలు లేదా అంతకంటే ఎక్కువైనా ఈ ప్రాణాయామము చేయవచ్చు.

2. అలవాటు అయిన దగ్గర నుండి ఇంకా మెల్లగా పీల్చి, మెల్లగా వదలడానికి ప్రయత్నించవచ్చు.

3. సమయం ఎక్కువగా ఉండేవారు 10, 15 నిమిషముల పాటు ఈ ప్రాణాయామాన్ని చేయడం మంచిదే.

4. సమయం బాగా తక్కువ ఉన్నవారు ఈ ప్రాణాయామాన్ని పూర్తిగా మానవచ్చు. సమయం లేనప్పుడు హడావుడిగా చేస్తే ఈ ప్రాణాయామం రాదు.

బాగా ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు ప్రశాంతంగా చేయవలసినదీ ప్రాణాయామము.

తెలియకచేసే తప్పులు

1. గాలిని వదిలేటప్పుడు మనలో ఉన్న ప్రాణవాయువు అయిపోయి, శ్వాస చాలక ఇబ్బందిగా అనిపిస్తుంది. అలాంటప్పుడు నోరు తెరవాలని అనిపిస్తుంది. కొంతమంది ఆపుకోలేక వెంటనే నోరు తెరిచి గాలి పీల్చుకుంటారు. ఇలా నోరు తెరవవలసిన ఇబ్బంది వస్తూ ఉంటే ఇంకా కొద్దిగా గాలి స్పీడు, తల స్పీడును పెంచుకుంటూ నోరు తెరవకుండా ఈ ప్రాణాయామాన్ని పూర్తి చేయాలి.

2. గాలిని పీల్చేటప్పుడు ఒక స్పీడులో పైకి వెళ్ళి, గాలిని వదిలేటప్పుడు వేరే స్పీడులో తలను దించుతారు కొందరు. పీల్చేటప్పుడు, వదిలేటప్పుడు ఒకే స్పీడులో తల కదలాలి.

3. గాలిని ఎక్కువగా మోత వచ్చేటట్లు పీల్చుకుంటారు కొందరు. ఇలా ఎక్కువ గాలి పీల్చితే గాని చేయడం రానివారు ఈ ప్రాణాయామాన్ని చేయడం మానివేయవచ్చు. మానివేసినా నష్టం లేదు.

లాభాలు

1. గాలిని నియంత్రించి మెల్లగా పీల్చి, మెల్లగా వదులుతూ ఉంటాము. మనస్సు శ్వాసల మీద పెడితేగాని ఈ ప్రాణాయామం చేయలేరు. దానివల్ల ఈ ప్రాణాయామం చేసినన్ని నిముషాలు వేరే ఆలోచనలు మనస్సుకు రావు. ఈ ప్రాణాయామం చేసేటప్పుడు మనస్సు బాగా ప్రశాంతంగా అనిపిస్తుంది.

2. అన్ని ప్రాణాయామాలలో బాగా ఎక్కువ గాలిని నిండుగా పీల్చి వదలడం చేసాము. ఊపిరితిత్తులు బాగా అలసిపోయి ఉంటాయి. వాటికి ఈ ప్రాణాయామం పూర్తి విశ్రాంతి.

3. ఆసనాలకు శవాసనం ఎలాంటిదో, అలసటకు నిద్ర ఎలాంటిదో అలాగే దీర్ఘప్రాణాయామాలు చేసిన శ్వాసక్రియకు సుఖప్రాణాయామము అలాంటిది.

4. ఈ ప్రాణాయామంలో ముఖ్యంగా శ్వాసల సంఖ్య బాగా తగ్గుతుంది. ఈ ప్రాణాయామంలో నిముషానికి 2 నుండి 5 శ్వాసలు మాత్రమే తీసుకోవడం జరుగుతుంది. అందుచేతనే మనస్సు నిర్మలంగా ఉంటుంది.

5. ఈ ప్రాణాయామాన్ని కొద్దిగా పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు ఎప్పుడైనా చేసుకోవచ్చు. మనస్సు బాగోనప్పుడు, ఆలోచనలు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు, చిరాకుగా ఉన్నప్పుడు ఈ ప్రాణాయామం చేస్తే ఫలితం వెంటనే కనబడుతుంది.

6. ఈ ప్రాణాయామాన్ని చేయడం అంటే ఒక రకంగా ధ్యానం చేసుకోవడమే. ఖాళీగా ఉన్నవారు పావుగంట, అరగంట అలా ఈ ప్రాణాయామాన్ని చేయవచ్చు.

ధ్యానం చేసేటప్పుడు మనస్సు సరిగా నిలవదు, రకరకాల ఆలోచనలు కొంతమందికి వస్తూ ఉంటాయి. కానీ ఇందులో అలాంటి ఇబ్బందులు ఉండవు. ఏ ఆలోచనలు రాకుండా మనస్సు శ్వాసలపై నిలుస్తుంది. ఎన్ని నిముషాలు ఈ ప్రాణాయామం చేసినా అన్ని నిముషాలు మనస్సు వేరే చోటకు పరుగులు తీయదు.

7. ముందు నాలుగు రకాల దీర్ఘ ప్రాణాయామాలు చేసిన తరువాత ఈ ప్రాణాయామం ఇంకా ఎక్కువ ఫలితాన్ని ఇస్తుంది. ఆ ప్రాణాయామంలో ప్రాణవాయువుతో శరీరం, ప్రతీ కణం పూర్తిగా నిండి ఉండి, ఈ ప్రాణాయామంలో అంత మెల్లగా గాలి పీల్చినా ఇబ్బంది ఉండదు.

8. ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి బాగా పెంచడానికి పనికివస్తుంది.

9. నిద్ర రాకపోతే పడుకునే ముందు దీనిని చేసి పడుకుంటే ఏ ఆలోచనలు రాకుండా వెంటనే నిద్రపడుతుంది.

గమనిక

1. గాలిని తగ్గించి పీల్చుకోలేనివారు, శ్వాసల సంఖ్య ఎక్కువ ఉన్నవారు, ఇబ్బంది అనిపించేవారు పూర్తిగా చేయడం మానినందువల్ల నష్టం లేదు.

2. ధ్యానం చేయదలచుకునేవారు ఇప్పుడు ధ్యానం చేయడం మంచిది.

రేపటి నుండి ఎలా చేస్తే మంచిది

1. ముందు ఈ అధ్యాయాన్ని పదే పదే నాలుగైదు సార్లు వివరంగా చదివి, పరిశీలించుకుంటూ అవగాహన ఏర్పరచుకోవాలి.

2. ఈ దీర్ఘ ప్రాణాయామాన్ని మీరు చేసేటప్పుడు అనుకున్న విధముగా గాక ఏమైనా కొద్ది లోపాలతో మీరు చేసినప్పటికీ దుష్ఫలితాలు అంటూ ఏమీ ఉండవు. కాకపోతే లాభం పూర్తిగా రాకపోవచ్చు.

3. ప్రాణాయామాలను చేయడానికి 25, 30 నిముషములు సమయం పడుతుంది. ఈ సమయంలో మాట్లాడటం గానీ, ప్రక్కవారిని చూడటం గానీ చేయవద్దు. బయట దృశ్యాలను కూడా చూడవద్దు. ఇక రోజంతా ఏదొక దానిని ఎప్పుడూ చేస్తూనే ఉంటాము కాబట్టి ఈ కాసేపన్నా మనస్సుని ప్రశాంతంగా, అంతర్ముఖంగా వెళ్లనిద్దాం. ఆ ఆనందాన్ని పూర్తిగా అనుభవిద్దాం.

4. మొదటి ప్రాణాయామం చేయడం పూర్తి అయిన దగ్గర నుండి మన మనస్సులో ప్రశాంతత ఏర్పడుతుంది. ఆలోచనలు పూర్తిగా ఆగిపోతాయి. ఆలోచనలు రాని స్థితి మనకు రోజులో ఎప్పుడూ ఎంత

ప్రయత్నించినా ఉండదు. కాబట్టి ఆ నిర్మలమైన వాతావరణం మన మనస్సులో రోజుకి అరగంటసేపు ఉన్నా రోజంతా హుషారుగా, ఆనందంగా గడపవచ్చు.

5. ప్రాణాయామానికీ, ప్రాణాయామానికీ మధ్య సమయం అంతా మరీ ఎక్కువ ఆనందంగా, ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. దానిని కళ్ళు తెరిచి వదులుకోవద్దు.

6. ప్రాణాయామం చేసే 30 నిమిషములు వీలున్నంత వరకు పూర్తిగా కళ్ళు మూసుకొని ఉండడం అనేది మరీ మంచిది.

7. ప్రాణాయామాలలో ఎన్నో రకాలు ఉన్నాయి. చాలా మందికి మిగతా రకాల ప్రాణాయామాలు చేయడం బాగా అలవాటు ఉంటుంది. అలాంటివారు దీనిని చేయడం వలన వాటిని పూర్తిగా ప్రక్కన పెట్టాలని లేదు. ఈ ప్రాణాయామాలు చేయడం పూర్తి అయ్యాక మీకు తోచిన ప్రాణాయామాలు చేసుకోవాలంటే

చేసుకోవచ్చు. అన్నింటిలోనూ ఎంతో కొంత మంచి ఉంటుంది. వాటిలో లాభాలను కూడా పొందవచ్చు.

8. పూర్తి ఆరోగ్యాన్ని, మానసిక ప్రశాంతతను పొందడానికి ఈ ఐదు రకాల ప్రాణాయామాలు సరిపోతాయి. వీటితో పూర్తి ప్రయోజనాన్ని మనం పొందవచ్చు. క్రొత్తవారు వేరే రకాల జోలికి పోనక్కరలేదు.

9. ఈ ప్రాణాయామములో గాలి పీల్చి వదలడమే గదా! అని తేలిగ్గా ప్రక్కన పెట్టవద్దు. చేసి అనుభవం ద్వారా తెలుసుకోండి. శ్వాసల సంఖ్య తగ్గుతున్నదా లేదా పరిశీలించుకోండి. మానసికంగా, శారీరకంగా మీలో వచ్చే మార్పులు ఎంత గొప్పగా ఉంటాయో స్వానుభవంతో సాధన చేసి తెలుసుకోండి.

10. మనం పీల్చుకున్న ఎక్కువ ప్రాణవాయువు రక్తంలోనికి చేరుతుంది. మనం ఏ వ్యాయామం చేయకపోయినా ఆ ప్రాణవాయువు రక్తం నుండి అన్ని

శరీర అవసరాలకు మెల్లగా చేర్చబడుతుంది. దున్నిన నేల నీటిని పీల్చుకున్నట్లు దున్నని నేల పీల్చుకోలేదు. వ్యాయామం చేయనివారి శరీరంలో అన్ని అవయవాలకు, కణాలకు రక్తప్రసరణ దున్నని నేలకు వెళ్ళినట్లుగా మెల్లగా వెళుతుంది. దానితోపాటు ప్రాణశక్తి కూడా మెల్లగానే చేర్చబడుతుంది. అలాగే చెడ్డగాలి కూడా మెల్లగానే బయటకు వస్తుంది. అదే ప్రతిరోజూ ఆసనాలు వేస్తే దున్నిన నేల నీటిని లాగుకున్నట్లు మన శరీరంలోని ప్రతీ అవయవం, ప్రతీ కణం అలా రక్తాన్ని త్వరగా పీల్చుకొని ప్రాణవాయువును పూర్తిగా గ్రహించి, కార్బన్ డయాక్సైడ్ ను పూర్తిగా వదిలివేయగలుగుతాయి. మనం పీల్చుకున్న ఎక్కువ ప్రాణవాయువు ఉపయోగం శరీరం అంతా పూర్తిగా రావాలంటే ప్రాణాయామంతోపాటు ఆసనాలు కూడా తప్పని సరిగా వేస్తే ఎంతో మంచిది. ఈ రెండింటినీ తోడుగా మనం చేసుకుంటే ఇక జీవితంలో ఏ శారీరక శ్రమ చేయనవసరం లేదు. ఆసనాలు, ప్రాణాయామము

అనేవి రెండూ భార్యాభర్తల సంబంధం లాగా విడదీయరాని బంధాన్ని కలిగి ఉన్నవి. ఆరోగ్యాభిలాషులందరూ ఈ రెండిటినీ ప్రతిరోజూ ఉదయం మానకుండా గంట, గంటన్నర సమయం పాటు పాటిస్తే, మన మనస్సు, శరీరం రెండూ కూడా భార్యాభర్తల లాగా కలిసి మెలసి జీవితాన్ని సాగిస్తాయి. అలాంటి వాతావరణం మన శరీరంలో ఉన్నప్పుడే మనం ఈ మానవ జన్మను సార్థకం చేసుకోవడానికి, శరీరమనే ఈ వాహనాన్ని పూర్తిగా ఉపయోగించుకోవచ్చు. అంతటి విలువైన ఆసనాలను గురించి పూర్తి వివరణ మీరు కోరుకుంటే నేను వ్రాసిన ఆసనాల పుస్తకాన్ని చదివి తెలుసుకోవచ్చు.

ఆకలికి అన్నం తినడం మనకు ఎలా తెలుసో, దాహానికి నీరు త్రాగడం కూడా ఎలా తెలుసో, అలాగే శరీరానికి సరిపడా ప్రాణవాయువును పీల్చుకోవడం కూడా బాగా తెలియాలి. రెక్కలు బాగా ఆడే పనులు

మనం ప్రతిరోజూ చేయలేము కాబట్టి అలాంటి వారికి ప్రాణాయామమే శరణ్యం. శారీరక శ్రమ ఎక్కువగా చేసుకునే వారైనా ఈ ప్రాణాయామం చేస్తే ఇంకా లాభం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్రతిరోజూ పళ్ళు తోముకోవడం, స్నానం చేయడం ఎంత ముఖ్యమని ఒక టైముని పెట్టుకొని చేస్తున్నామో అలాగే ప్రాణాయామం చేయడానికి కూడా తెల్లవారుజామున ఒక టైము పెట్టుకొని తప్పనిసరిగా చేసే అలవాటు చేసుకుందాం. ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో ఉన్నవారు, ధ్యానాన్ని చేసుకునేవారు, అవకాశమున్న వారు ప్రాణాయామాన్ని సాయంకాలం కూడా చేయడం ఎంతో లాభం. బస్తీలలో ఇళ్ళు ప్రక్క ప్రక్కనే ఉంటాయి. మనం తెల్లవారుజామున లేచి మేడమీద బుస బుస మంటూ ప్రాణాయామం చేస్తూ ఉంటే ప్రక్కవారు ఆ మోతలకు కంగారు పడతారు. నిద్రపోయే కొంతమందికి కోడికూతలాగా మన ప్రాణాయామ శబ్దాలు మేలుకొలుపులా పనిచేస్తాయి. శబ్దాలు వస్తున్నాయి, ప్రక్కవారికి ఇబ్బందేమోనని

జడిసి ప్రాణాయామం మెల్లగా చేయవద్దు. మనం చేసే మంచిపనిని ఆపవద్దు. ఇంత విలువైన ప్రాణాయామాన్ని ఇక నుండి అశ్రద్ధ చేయకుండా ప్రతి రోజూ చేస్తూ శరీరాన్ని ప్రాణ వాయుమయం చేసి మనలోని ప్రాణాన్ని పెంచుకుంటూ పరిపూర్ణమైన ఆరోగ్యంతో జీవిద్దాం.

15. మంత్రాల ద్వారా దీర్ఘశ్వాసలు

- పెద్దలు చెప్పిన పవిత్ర మంత్రాలు - షడ్చక్రాలను మేల్కొల్పే బీజాక్షరాలు
- పలికితే దీర్ఘంగా ఓంకారం - దీర్ఘశ్వాసలకెంతో సహకారం
- ఓంకారంతో ఊపిరితిత్తుల సాగుదల - దీర్ఘశ్వాసలకు పెరుగుదల
- గాయత్రీ మహామంత్రము - శక్తి ప్రచోదనకు సూత్రము

మంత్రాలలో ఉండే బీజాక్షరాలను పలకడం వలన మన శరీరంలోని నాడులన్నింటిలోనూ ఎంతో మార్పు వస్తుందని పెద్దలు చెబుతూ ఉంటారు. మనలో ఉండే షడ్చక్రాలను మేలుకొలపడానికి కొన్ని బీజాక్షరాలు

అమోఘంగా పనిచేస్తాయని శాస్త్రాలలో చెప్పబడుతుంది. ముఖ్యంగా మనకు ఇక్కడ శ్వాసక్రియపై ప్రభావం చూపే మనకు తెలిసిన మంత్రాల గురించి ఆలోచిద్దాము. అందరికీ తెలిసినది **"ఓం"** కారము. అలాగే **గాయత్రి మహామంత్రము**. ఈ రెండిటినీ ప్రతిరోజూ నియమంగా ఉచ్చరిస్తే ఎంతో శక్తి, పుణ్యం వస్తాయని అంటారు. మన పూర్వీకులు ఇందులో ఉన్న రహస్యాలను తెలుసుకొని ప్రతీ ఇంటిలోనూ, ప్రతీవ్యక్తి, ప్రతీరోజూ పలకాలని గట్టిగా చెప్పి పలకరించేవారు. ఇప్పుడు ఈ రోజులలో అలా చెప్పేవారు గానీ, పలకరించేవారు గానీ లేరు. వాటిని పలికితే ఏమి వస్తుంది. అవన్నీ టైమ్ వేస్టు అని అనేవారు ఎక్కువ మంది ఉంటున్నారు. ఈ రెండు మంత్రాలను ఒక పద్ధతి ప్రకారం పలకడం చేస్తే అందులో దీర్ఘ శ్వాసలు జరుగుతాయి. వాటిని పలికేటప్పుడు ఊపిరితిత్తులలో నిలవ ఉన్న గాలి అంతా ఖర్చు అవ్వడం జరుగుతుంది. అలాగే లోపల

ఉన్న కార్బన్ డయాక్సైడ్ అంతా మంత్రాన్ని పలకడం పూర్తి అయ్యేసరికి బయటకు పూర్తిగా విసర్జించబడుతుంది. మంత్రోచ్చారణ అయిన వెంటనే దీర్ఘశ్వాస లోపలకు వెళుతుంది. ఈ మార్పులు "ఓం" అన్నప్పుడు, గాయత్రీ మంత్రాన్ని పలికినపుడు ఎలా ఉంటాయో తెలుసుకుందాము.

1. ఓం: "ఓం" అనే దానిని మనం ఉచ్చరించడంలో ప్రాణక్రియలో వచ్చే లాభాన్ని మనం పరిశీలిద్దాం. నోరు తెరిచి "ఓం" అనడం ప్రారంభించి, అలా ఓంకారాన్ని కొనసాగిస్తూ ఏక బిగువున గాలిని బిగపట్టగలిగినంత సేపూ అలా అంటూ ఉంటారు. ఊపిరితిత్తులలోని గాలి అయిపోయినప్పుడు పెదాలను కలిపి ఇంకా "మ" కారాన్ని కొనసాగిస్తూ ఉంటే అప్పుడు శబ్దం కొద్దికొద్దిగా తగ్గుతూ, ఊపిరితిత్తుల చివరి భాగాలు లోపలకు మూసుకొనిపోవడం గమనించవచ్చు. అలా ఇంకా ఓపిక ఉన్నంతవరకూ "మ" కారాన్ని వదలడం చేస్తూ

ఉంటే గొంతులో గాలి కూడా అయ్యేవరకూ వచ్చి చివరకు దానంతటదే ఆగిపోతుంది. ఇలా ఆగే సమయానికి నాభి వద్ద నుండి లోపలకు నొక్కుకోవడం గమనించవచ్చు. ఇదంతా ఒకసారి ఓంకారాన్ని అంటే జరిగే ప్రక్రియ.

ఓంకారాన్ని పలికేటప్పుడు ఊపిరితిత్తులలో ఉండే గాలి అంతా పూర్తిగా మనం వాడుకోవడం జరుగుతుంది. ఓంకారాన్ని పలికినంత సేపూ మనం అసలు గాలిని పీల్చుకోవడం అనేది చేయము. ఓంకారాన్ని పలికేటపుడు ఊపిరితిత్తులలో బయటకు పోవడానికి నిలువ ఉన్న కార్బన్ డయాక్సైడ్ అంతా పూర్తిగా ఊపిరితిత్తుల నుండి బయటకు పోతుంది. ఓంకారాన్ని పలకడం పూర్తి అయ్యేసరికి రెండు ఊపిరితిత్తులు వాటిలో ఉన్న గాలిని వదిలేసి నూటికి నూరుశాతం పైనుండి క్రిందవరకూ అంతా మూసుకుంటాయి. ఇంత బాగా మూసుకోవడం అనేది అంత ఎక్కువ గాలిని తిరిగి పీల్చుకోవడానికి

సహకరిస్తుంది. మనం ఓంకారము పలికినప్పుడు ఊపిరితిత్తులు సొంతం మూసుకున్నట్లు మనకు ఇంకొకసారి అలా జరగదు. దీర్ఘప్రాణాయామంలో కొన్ని చోట్ల ఇలా పూర్తిగా మూసుకోవడం జరుగుతుంది. అది కూడా బాగా చేయడం కుదిరితేనే ఇది సాధ్యం. ఇలా ఊపిరితిత్తులను సొంతం మూయడం అనేది ప్రాణాయామంలో కొందరికే సాధ్యపడుతుంది. కానీ ఇక్కడ ఓంకారము పలకడంలో ఇలా దీర్ఘంగా పలికితే ప్రతి ఒక్కరికీ ఏ ప్రయత్నమూ చేయకుండానే ఆ స్థితి వస్తుంది. ఇలా సొంతం గాలి అయిపోయిన వెంటనే మనం ఎక్కువగాలిని పీల్చుకుంటాము. అంత ఎక్కువ గాలిని పీల్చుకునే ప్రయత్నం మనము చేయనవసరం లేదు. వాటంతటవే ఊపిరితిత్తులు నిండుగా గాలిని పీల్చుకోగలుగుతాయి. ఓంకారం పూర్తి అయ్యాక మనం వెంటనే పీల్చుకునే గాలి సుమారు ఒక లీటరు కంటే ఎక్కువగానే ఉంటుంది. కాస్త ఎక్కువ గాలిని మన ప్రయత్నంలో పీల్చుకుంటే 1200 నుండి 1500 మిల్లీ లీటర్లు వరకూ ఉంటుంది.

ఇలా మనం పీల్చుకునే ఎక్కువ గాలి మొత్తాన్ని ఓంకారాన్ని పలికినంతసేపూ ఊపిరితిత్తులు రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడానికి వాడుకుంటాయి. ఈ లోపు లోపలకు చేరే చెడు గాలి మనం వదిలే దాంట్లో మెల్లగా పోతూ ఉంటుంది.

ఓంకారాన్ని పలికినపుడు, ఆపినపుడు ఊపిరితిత్తులు పూర్తిగా సాగడం, పూర్తిగా మూసుకోవడం అనేది జరుగుతున్నది. ఇలా ఎప్పుడు జరుగుతుందో శ్వాసకు సహకరించే డయాఫ్రమ్, ప్రక్కటెముకల మధ్య ఉండే కండరాలు, నరాల వ్యవస్థ, శ్వాసకు సహకరించే మిగతా భాగాలు అవన్నీ కలిసి చక్కటి కదలికలను పొందుతాయి. దానితో వాటికి బలం చేకూరుతుంది. ఓంకారాన్ని పలకడం వలన ఊపిరితిత్తులకు ఆ సమయంలో దీర్ఘశ్వాసలు అలవాటు అయ్యి మిగతా సమయాలలో కూడా గాలిని అలానే దీర్ఘంగా పీల్చుకోగలుగుతాయి. రోజంతా దీర్ఘ శ్వాసక్రియకు పునాది ఓంకారము ఏర్పరుస్తుంది. దీర్ఘ

ప్రాణాయామం చేస్తే ఊపిరితిత్తులకు వచ్చే లాభం అంతా కేవలం ఓంకారం చేయడంలో కూడా పొందవచ్చు.

అందుచేతనే మన పెద్దలు ఓంకారము చేస్తే శక్తి వస్తుందని చెప్పేవారు. మనకు అర్థంకాక, అందులో ఉన్న రహస్యం తెలియక ఏదో ఛాదస్తాలుగా ఈ రోజులలో కొంతమందికి అనిపిస్తూ ఉంటాయి. ఓంకారము చేసేటప్పుడు జరిగే దీర్ఘశ్వాసలకు శరీరంలో ఎక్కువ ప్రాణవాయువు ప్రవేశిస్తుంది. అందుచేతనే పదిసార్లు ఓంకారం చేస్తే ఎక్కడలేని ప్రశాంతత, శక్తి మనలో కలగడానికి ప్రాణవాయు సంచారం పెరగడమే కారణం. రెండు పూటలా పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు 20, 30 సార్లు చొప్పున పూటకు చేస్తే మనలో ఎంతో శక్తి, సామర్థ్యాలు, మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తాయి. ఇంకా మనం ఎప్పుడు ఖాళీగా ఉన్నా, మనసు బాగోపోయినా, ఆలోచనలు పరుగులు తీస్తున్నా, టెన్షన్ గా ఉన్నా, నీరసంగా

ఉన్నా, శక్తి ఎక్కువగా కావాలనుకున్నా అలాంటప్పుడు మీరు ఎక్కడున్నప్పటికీ 10, 20 సార్లు ఓంకారాన్ని పలుకుతూ, పూర్తిగా శ్వాసను వదలగలిగితే, వెంటనే ఎక్కువ ప్రాణశక్తి లభించి ఆ సమస్యల నుండి కాస్త ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఇలా ఓంకారాన్ని మన జీవితంలో తోడుగా చేసుకొని పలుకుతూ ఉంటే ఎన్నో సమస్యల నుండి మనం బయటపడవచ్చు.

2. గాయత్రీ మహామంత్రము: "ఓం భూర్భువః స్వః తత్సవితుర్వరరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్" ఈ మహా మంత్రాన్ని ప్రతిరోజూ ఉచ్చరించగలిగితే అద్భుతమైన శక్తిని, ఆధ్యాత్మికతను పొందగలమని మన శాస్త్రాలు చెప్పుచున్నాయి. అందులో ఉన్న బీజాక్షరాలను పలుకుతూ ఉంటే మనలో వచ్చే మార్పులన్నీ ఎంతో గొప్పగా ఉంటాయని పెద్దల మాటలు. ఆ మంత్రాన్ని అనడం ప్రారంభించేముందు మనం ఊపిరితిత్తుల

నిండుగా గాలిని పీల్చుకొని అప్పుడు ఆ మంత్రాన్ని గుక్క తిప్పుకోకుండా, గాలి పూర్తిగా మనలో ఖాళీ అయ్యేవరకు చదవడం చేస్తే మంచిది. మంత్రాన్ని చదవడానికి, మనలో శ్వాసక్రియ పూర్తి అవడానికి ఒకే సమయం కలిసేటట్లు చదవాలి. బాగా నెమ్మదిగా కాకుండా, బాగా స్పీడ్ గా కాకుండా చదివితే ఒకసారి చదవడానికి ఓంకారములో పట్టినట్లు శ్వాస పట్టాలి. ఇలా రోజుకు రెండు పూటలా 20, 30 సార్లు పలుకుతూ ఉంటే మనలో ఎన్నో మంచి మార్పులు వస్తాయి. ఇందులో కూడా ఓంకారములో జరిగినట్లు దీర్ఘశ్వాసలు జరిగి ప్రాణవాయువు శరీరంలోకి ఎక్కువ ప్రవేశిస్తుంది. శరీరంలో ప్రాణశక్తి నిల్వలు ఈ గాయత్రీ మంత్రం ద్వారా పెంచుకోవచ్చు. గాయత్రీ మహామంత్రం ద్వారా మహాశక్తిమంతులుగా మనల్ని మనం తీర్చిదిద్దుకోవచ్చు. ఈ మంత్రోచ్చారణ ద్వారా మనం పీల్చుకున్న ప్రాణవాయువు రక్తాన్ని శుద్ధిచేయడానికి, కణాలకు పూర్తిగా శక్తిని ఇవ్వడానికి లోటు లేకుండా సరిపోతుంది. ఇలా మనం ఉదయం,

సాయంకాలం ఈ మంత్రాన్ని అవసరమయినపుడు ఉచ్ఛరిస్తే శరీరంలో ప్రాణశక్తి నిల్వలు పెరిగి నిరంతరం తరగని శక్తితో జీవితాన్ని సాగించవచ్చు.

పైన చెప్పిన రెండు మంత్రాలను ప్రతిరోజూ ఉచ్ఛరించడం ద్వారా వచ్చే ఆరోగ్యాన్ని, ఆధ్యాత్మిక ఆనందాన్ని, శక్తిని పూర్తిగా గ్రహిద్దాం. అలాగే దీర్ఘశ్వాసలను పీల్చుకోవడానికి చక్కటి ఉపాయాలుగా వీటిని వాడుకుంటూ శ్వాసల సంఖ్యను తగ్గించుకొని సామర్థ్యాలను పెంచుకుందాం. మన పెద్దలు నడిచిన బాటను అనుసరిద్దాం. ముందుతరాల వారికి ఆదర్శంగా జీవిద్దాం.

16. ధ్యానులకు ప్రాణాయామం చేసే మేలు

- లేచిన వెంటనే చేస్తే ధ్యానం ఒక గంట - అంతర్ దృష్టి పెరుగుతుందంట
- మెడిటేషన్ కిస్తే ప్రాముఖ్యత - ఆలోచనలకొస్తుంది నిర్దిష్టత
- ప్రాణాయామంతో ఆలోచనల స్పష్టత - ధ్యానంపై కుదురుతుంది ఏకాగ్రత
- తగ్గితే ఆక్సిజన్ పరిమాణం - గుండెకు పెరుగుతుంది పనిభారం
- కుదరలేదా సరిగా ధ్యానం - లేనట్లే నీకు శరీరజ్ఞానం

- ముందుగా ప్రాణాయామం అభ్యసించు - ఇబ్బందులు లేకుండా హాయిగా ధ్యానించు

మనసుని ఏకాగ్రం చేసుకొని ఒకే విషయంపై ధ్యాస పెట్టడాన్ని ధ్యానం అంటారు. ఉదాహరణకి భగవంతుడిపైనే మనస్సు పెట్టుకొని ఇక ఏ ఇతర సంకల్పాలు లేకుండా అందులోనే లీనమై ఉండగల స్థితిని భగవద్ధ్యానము అంటాము. ఎవరైనా ఆదమరపుగా ఉంటే ఏమిటా పరధ్యానం? అని అడుగుతారు. మనం పెట్టాల్సిన విషయం మీద మనసు పెట్టకుండా ప్రక్కకు ఆలోచనలు తప్పుకుంటే అది పరధ్యానమవుతుంది. ధ్యానాన్నే ఇంగ్లీషులో మెడిటేషన్ అంటారు. ప్రస్తుత ప్రపంచంలో మెడిటేషన్ చేసే పద్ధతులు అనేక రకాలు ఉన్నాయి. ఏ రకమైన పద్ధతిని అనుసరించినా లక్ష్యము మాత్రం ఒకటిగానే ఉంటుంది. అది ఏమిటంటే మనసుని నిశ్చలంగా ఉంచుకొని, ఆ నిశ్చలమైన మనసుతో ప్రశాంతతని,

మాధుర్యాన్ని అనుభవించడం, ఆ స్థితి నుండి ఇంకా లోతునకు వెళ్ళి అంతర్దృష్టిని పెంచుకోవడం. ఈ అంతర్దృష్టి పెరిగేకొద్దీ హృదయవైశాల్యం పెరుగుతుంది. ఒకరి దగ్గర మంచి విషయాన్ని తెలుసుకొని నేర్చుకోవాలంటే కష్టమౌతుంది కాని అంతర్దృష్టి పెరిగినపుడు మంచి చెయ్యడమనేది నీలోనే పుడుతుంది. నీ సంస్కారాల పరివర్తన అప్రయత్నంగా జరగడం మొదలవుతుంది. నీ పట్ల, ప్రపంచం పట్ల ఉన్న బాహ్యదృష్టి తొలగుతుంది. అప్పుడు అంతటా ఉన్న తత్వం ఒకటేనన్న విషయం అర్థం అవుతుంది. ప్రతిరోజూ ఎప్పుడైతే కనీసం ఒక గంటైనా మనసుని ఈ విధముగా నిశ్చలమైన, ప్రశాంతమైన స్థితిలో ఉంచుకోవడం అభ్యాసం చేసుకుంటామో, అపుడు రోజులో మిగతా సమయం కూడా మనసుని మన అధీనంలో ఉంచుకోగల్గుతాము.

మనం ప్రొద్దుటే టిఫిన్ తింటే దానివల్ల కొన్ని గంటలు నీరసం రాకుండా ఉంటుంది. టిఫిన్ వల్ల శరీరానికి శక్తి వస్తుంది కాబట్టి. అలాగే లేచిన వెంటనే ఒక గంట ధ్యానం చేసుకున్నప్పుడు దాని ద్వారా మనం పొందే మానసికమైన శక్తి మన మనసుని రోజంతా బలహీనపడకుండా కాపాడుతూ ఉంటుంది. ప్రొద్దుట తిన్న ఆహారం ద్వారా వచ్చిన శక్తి అయిపోతుంది కాబట్టి మళ్ళీ మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం కూడా తింటాము. ఈ రకంగానే మనసుని శక్తివంతంగా ఉంచుకోవాలంటే ఎన్ని గంటలు ధ్యానం చేయగల్గితే అంత మంచిది. మరి ఇంత మంచి ప్రయోజనాలున్న ధ్యానం మనం చెయ్యగల్గాలి అంటే దానికి శరీరం సహకరించాలి. శరీరానికి, మనసుకి ఉన్నది విడదీయరాని సంబంధం. శరీరంతో చేసే ప్రతీ పని యొక్క ప్రభావం మనసుపైన పడుతూ ఉంటుంది. మనసు కోతిలాంటిదని అంటారు కదా! కోతి ఒక కొమ్మపై నుండి ఇంకొక కొమ్మపైకి దూకుతూనే

ఉంటుంది. కుదురుగా కూర్చోవడమనేది దానికి రాదు. మనసు కూడా అలాంటిదే! నాలుకకి రుచులు వున్నట్లుగా మనసుకి కూడా రకరకాల ఆలోచనల రుచులు బాగా తెలుసు. ఆ రుచి మరిగిందంటే అటు వైపే వెళ్తూ ఉంటుంది. కొందరికి సినిమా విషయాలంటే చాలా ఇష్టంగా ఉంటుంది. వారు ఆ విషయాలే గుర్తు తెచ్చుకుంటారు. అంటే మనసుకి అది రుచిగా ఉందన్నమాట. కొందరికి దెబ్బలాటన్నా, పేచీల కబుర్లు వినాలన్నా ఇష్టంగా ఉంటుంది. వారి మనసు దానికి రుచి మరుగుతుందన్న మాట. ఇలా వారి రుచులను బట్టి ఆ రుచిని అందుకోవడానికి మనసు తాపత్రయ పడుతూ ఉంటుంది. లేచిన దగ్గర నుండి నిద్రపోయే వరకూ ఆలోచనలు లేకుండా బ్రతకడమనేది ఎవరికైనా సాధ్యమవుతుందా! అసలు ఆలోచనలు రాకుండా చేసుకోలేము కాని ఆలోచనలు అరికట్టుకోగల్గుతాము. మనకు రోజూ వచ్చే ఆలోచనలు నాలుగు రకాలుగా ఉంటాయని చెప్పవచ్చు.

1. అనవసరమైన ఆలోచనలు

2. వ్యతిరేకమైన ఆలోచనలు (నెగిటివ్ థింకింగ్)

3. అవసరమైన ఆలోచనలు

4. మంచి ఆలోచనలు (పాజిటివ్ థింకింగ్)

ఈ నాలుగు రకాల్లో మొదటి రెండు రకాలను తీసివేయగల్గితే అవసరమైనవి, మంచి ఆలోచనలు మనకు మిగులుతాయి. ఇది ఎలాంటిదంటే రోజంతా ఏదో ఒక చెత్త తినకుండా అవసరమైనవి, శక్తినిచ్చేవి ఆహారంగా తీసుకోవడం లాంటిది. ఇది సాధించడం మెడిటేషన్ ద్వారా మనకు సాధ్యమౌతుంది. చాలామందికి మెడిటేషన్ చెయ్యాలని కోరికైతే ఉంటుంది కాని 10 నిముషాలు కూడా ఆలోచనలు అరికట్టలేక ప్రయత్నించి కూడా విరమిస్తూ ఉంటారు. ఇప్పుడు అలాంటివారికి ధ్యానం చేసుకోవడానికి

ప్రాణాయామం ఎంత చక్కగా ఉపయోగపడుతుందో తెలుసుకుందాము.

ప్రాణాయామం మనం వజ్రాసనం లో కూర్చుని చేస్తున్నాం. ఇక్కడ వజ్రాసనం యొక్క ప్రాముఖ్యతని కూడా మనం చెప్పుకోవాలి. వజ్రాసనంలో కూర్చున్నప్పుడు వెన్ను నిటారుగా ఉంటుంది. ఈ ఆసనం వల్ల మనసు నుండి జననేంద్రియములకు వచ్చే సంకేతాలు కూడా నియంత్రించబడతాయి. మనసు ఏకాగ్రమవుతుంది. ముస్లిం సంప్రదాయాలలో వజ్రాసనంలో కూర్చుని ప్రార్థన చేసుకోవడం మనందరికీ తెలుసు. ప్రాణాయామం చేస్తున్నంత సేపూ మన మనసు శ్వాసలపైనే లగ్నమై ఉంటుంది. గాలి మనం బాగా లోతుగా తీసుకుంటున్నామా, లేదా? బయటకు పూర్తిగా వదులుతున్నామా, లేదా? ఇలాంటి ధ్యాస తప్ప రెండో ఆలోచన ఉండదు. ఇలా ఒకే విషయము మీద మనసు ఎప్పుడైతే నిలిపామో, అప్పుడు దానికి ఒక క్రమశిక్షణ అనేది

అలవాటవుతుంది. ఇక ఎటువైపూ పరుగులు తీయదు. మన మనసుని శ్వాసలతో కట్టివేస్తున్నామన్నమాట. అందుచేతనే ప్రాణాయామం చేస్తున్నంతసేపూ గమనించుకుంటే మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. ఇంకొక కారణం ప్రాణాయామం ద్వారా శరీరంలోని ప్రతి కణానికీ (ఆక్సిజన్) ప్రాణవాయువు పుష్కలంగా అందుతుంది. అలాగే మెదడులోని కణాలన్నింటికీ ప్రాణవాయువు విస్తారంగా అందుతుంది. మెదడులోనికి ఎక్కువ ప్రాణవాయువు అందినప్పుడు మనసు ప్రశాంత స్థితిని పొందుతుంది. మామూలుగా శరీరంలోని ప్రతి పనీ జరగడానికి మెదడు తన ఆజ్ఞల ద్వారా నిర్దేశిస్తూ ఉంటుంది. గుండె ఎక్కువ పనిచేయాలన్నా, ఊపిరితిత్తులు పనిచేయాలన్నా, జీర్ణాశయం పని చేయాలన్నా, అలానే ఏ అవయవం పని చెయ్యాలన్నా అవసరమైన సంకేతాలను పంపుతూ ఉంటుంది. ఇక్కడ ప్రాణాయామం జరుగుతున్నంతసేపూ శరీరమంతా విశ్రాంతిగా ఉండి

ప్రాణవాయువుని తీసుకొని శక్తిని పుంజుకుంటూ ఉంటుంది. అందుచేత మెదడుకి పనిచెయ్యాల్సిన అవసరం ఉండదు కాబట్టి మెదడులోని నరాలన్నీ కూడా రిలాక్స్ అయి ఉంటాయి.

మెదడుతో పాటు మన అవయవాల పనిని నిర్దేశించేవి ఎండోక్రైన్ (వినాళ) గ్రంథులు. ఇవి కూడా బాగా పని చెయ్యాలంటే సరియైన రక్తప్రసరణ, ప్రాణవాయువు అవసరం అవుతాయి. ప్రాణాయామం ద్వారా ఇవి కూడా శక్తిని పొందుతాయి. ఈ విధంగా మొత్తం శరీరాన్నంతటినీ పూర్తిగా, విశ్రాంతిగా ఉంచటమే కాకుండా శ్వాసమీద మనం మనసు పెట్టడం ద్వారా మనసు కూడా స్థిరమవుతుంది. ప్రాణాయామం ఒక 20 నిమిషముల నుండి అరగంట వరకు చేసి ఆపిన తరువాత గమనించుకుంటే అసలు మనం శ్వాసలు తీసుకుంటున్నామా? లేదా? అన్న సందేహం మనకు కలుగుతుంది. చాలా నెమ్మదిగా అతి దీర్ఘంగా శ్వాసలు జరుగుతూ ఉంటాయి. శ్వాసల సంఖ్య బాగా

తగ్గుతుంది. శ్వాసల సంఖ్య తగ్గింది అంటే మన శరీరంలో పుష్కలంగా ఆక్సిజన్ ఉందన్నమాట. శరీరంలో ఆక్సిజన్ పరిమాణం తగ్గినప్పుడు అప్రయత్నంగా గుండెకు సంకేతాలు వెళ్ళి గుండె ఎక్కువ పనిచెయ్యడం, గుండె ఎక్కువ పనిచేయడం ద్వారా శ్వాసక్రియ పెరగడం జరుగుతూ ఉంటుంది. ఎందుచేతనంటే శ్వాసక్రియ పెరిగితేనే మళ్ళీ తగినంత ఆక్సిజన్ శరీర భాగాలకు అందుతుంది. శ్వాసలు స్పీడ్ గా పెరుగుతున్నాయంటే శరీరానికి ఆక్సిజన్ సరిగా అందటం లేదని అర్ధం. ఇప్పుడు శ్వాసల సంఖ్య బాగా తగ్గడం వలన మనసుకి ప్రశాంతస్థితి ఏర్పడింది. మనసుకి, శ్వాసలకి ఉన్న సంబంధం గురించి మనం ఇదివరకు చెప్పుకున్నాం. ప్రాణాయామం ద్వారా క ల్గిన ఈ ప్రశాంత స్థితి ధ్యానంలో కలిగే ప్రశాంతస్థితి లాంటిదే. ఇలా ప్రాణాయామం చేసిన తరువాత ధ్యానంలో కూర్చున్నామనుకోండి, ధ్యానంలో అరగంట తర్వాత పొందే స్థితిని ముందుగానే ప్రాణాయామం ద్వారా

పొందినవారవుతారు. ప్రాణాయామం చెయ్యకుండా మామూలుగా ధ్యానం చేస్తే ఎలాంటి ఇబ్బందులు ఎదుర్కోవలసి వస్తుందో ఒకసారి పరిశీలిద్దాము.

తెల్లవారకుండా లేచి ముఖం, కాళ్ళు, చేతులు కడుక్కొని లేదా స్నానం చేసి సుఖాసనంలో కళ్ళు మూసుకొని ధ్యానంలో కూర్చున్నారనుకుందాం. కూర్చోగానే మనసు తన ప్రభావాన్ని చూపుతూ ఉంటుంది. కొందరికి నిన్న జరిగిన విషయాలన్నీ గుర్తుకు వస్తూ ఉంటాయి. కొంతమందికి పిల్లల గురించి ఆలోచనలు వస్తూ ఉంటాయి. మరికొంతమందికి ఆర్థిక సమస్యలు గుర్తుకు వస్తూ ఉంటాయి. ఇంకా కొంతమందికి ఎప్పుడో మరిచిపోయిన విషయాలు గుర్తుకు వస్తూ ఉంటాయి. ఎందుచేతనంటే రోజంతా హడావిడిగా గడిపేస్తాం, తీరికగా కూర్చోము కదా! ఇప్పుడు పనిగట్టుకొని తీరిగ్గా కూర్చునేసరికి మా సంగతి చూడు అంటూ ఆలోచనలు ముసిరేస్తూ ఉంటాయి. ధ్యానంలో

కూర్చున్న కాసేపటికి మనసంతా ఖరాబు అయినట్లు అవుతుంది. అసలు మనం కూర్చున్నదే మనసుని కంట్రోలు చేసుకోవడానికైతే ఇలాగ అవుతుందేంటని కొంతమంది ప్రారంభంలోనే నిరాశ చెంది మానేస్తారు.

ఇంకొంతమందికి వారు ఆలోచనల్లోకి వెళ్లిపోతున్నారన్న ధ్యాస కూడా లేకుండా అందులో మునిగిపోతారు. రుచుల సంగతి చెప్పాను కదా, ఏదో ఒక నచ్చిన ఆలోచన వస్తుంది దాని వెనుకే మనసు పోతుంది. ఏ కాలు తిమ్మిరెక్కినపుడో లేదా ఒక కునుకు వచ్చి కదిలినపుడో వీరు బాహ్యస్మృతికి వస్తారు. అంతదాకా ఆలోచనలు ఎంజాయ్ చేస్తూ ఉంటారు. స్పృహలోకి వచ్చాకా అరె! ఎంత పొరపాటయ్యింది. ఏదో ఆలోచిస్తూ ఉండిపోయాను, ఈరోజు ధ్యానం కుదరలేదు అనుకుంటారు.

మరికొంతమంది నిశ్చింత చక్రవర్తులుంటారు. వీరికి బాగా ధ్యానం చేసి ఏదో అనుభూతులు పొందాలని, మంచి స్థితికి వెళ్లాలని కోరిక ఉంటుంది. ధ్యానంలో

కూర్చుని హాయిగా నిద్రలోకి వెళ్లిపోతారు. అరగంట నిద్ర పోయాకా చాలాసేపు ధ్యానంలో ప్రశాంతంగా ఉన్నానని అనుకుంటారు. నిద్రమత్తు తప్ప వారికి ఒరిగేదేమీ ఉండదు.

పాపం కొందరు విపరీతమైన బాధల్లో, బెంగల్లో ఉండి మెడిటేషన్ చేస్తే మంచిదంటున్నారని ప్రయత్నిస్తారు. వారికి ఎక్కడలేని ఆలోచనలు, జ్ఞాపకాలు ఆ సమయంలో ఎక్కువ అయిపోయినట్లుంటాయి. దీనితో భయపడి నాలుగు రోజులు చేసి మానేస్తూ ఉంటారు. దీనికంతటికీ కారణం మనసుకున్న శక్తి అలాంటిది. కళ్ళు మూసుకొని కూర్చున్నంత మాత్రాన దాన్ని అరికట్టలేము. మనసుని అరికట్టు కోవడానికి అనేక ఉపాయములు అన్ని ధ్యాన పద్ధతులలో చెబుతూ ఉంటారు కానీ ఆచరణ అందరికీ సాధ్యమయ్యేది కాదు. మనసుని, శరీరాన్ని ఒకేసారి నిశ్చల స్థితిలోనికి తెచ్చే ఉపాయం ఒక్క ప్రాణాయామం మాత్రమేనని

నేను నొక్కి చెప్పగలను. కొన్ని రోజులు బాగా ప్రాణాయామం అభ్యసించిన తరువాత ధ్యానం చేసుకోవడం అలవాటు చేసుకుంటే పైన చెప్పిన రకరకాల ఇబ్బందులను ఎదుర్కొన లేకుండా హాయిగా ధ్యానం చేసుకోవచ్చును. ఆచరించి చూసిన వారికే దీనిలోని విశేషత, గొప్పతనం అర్థం అవుతుంది. ప్రాణాయామం ఆరోగ్యం కోసం అందరూ చేసినప్పటికీ చాలామంది మనసు ఇదివరకటికంటే ప్రశాంతంగా ఉందని, మంచి ఆలోచనలు వస్తున్నాయని, గతంలో కంటే గుణాలు మారుతున్నాయని చెబుతూ ఉంటారు. దీనిని బట్టి ప్రాణాయామం అనేది శరీరానికి, మనస్సుకి ఎంత ఉపయోగపడుతుందో అర్థం చేసుకోవచ్చు. ప్రాణాయామం ద్వారా ఒక రేడియో గాలిలోని తరంగాలను రిసీవ్ చేసుకొన్నట్లు ప్రకృతిలో ప్రాణశక్తిని శరీరం తనలో నింపుకుంటూ ఉంటుంది.

17. రొంప, కఫాలు శ్వాసలకు కలిగించే నష్టం

- రోగనిరోధకశక్తి ఉంటే సరిగా - బాక్టీరియానెదుర్కొంటుంది శరీరం త్వరగా
- మూసుకుపోతే ముక్కులు - ఊపిరితిత్తులకు ఎన్నో తిప్పలు
- అరగంటయినా ఆరుబయట నడు - ఎంతో కొంత రోజూ శ్రమ పడు
- రోగనిరోధకశక్తి అయితే తక్కువ - ఊపిరితిత్తులకు ఇబ్బంది ఎక్కువ
- ప్రతిరోజూ చెయ్యాలి ప్రాణాయామం - ఊపిరితిత్తులకు అదే వ్యాయామం

మనకు తరచుగా వచ్చే రొంప, కఫాలు శ్వాసక్రియకు ఇబ్బందిని కలిగిస్తూ ఉంటాయి. ఇవి సాధారణంగా అందరికీ వచ్చేవి కాబట్టి సామాన్య విషయంగా మారింది. రొంప పుట్టినపుడు నివారణ కోసం తాత్కాలికంగా మందులు వాడుతున్నారు కాని రాకుండా వుండటానికి ఎవరూ జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం లేదు. రొంప కఫాలు అనేవి వచ్చినపుడు ముక్కు చీదుకోవడం, కఫాన్ని ఊయడం లాంటివే పైకి ఇబ్బందులుగా కనిపిస్తూ వుంటాయి కాని అవి ఊపిరితిత్తులకు ఎంత ఇబ్బందిని కలిగిస్తాయో, దానివల్ల శరీరానికి ఎంత నష్టం కలుగుతుందో అందరికీ తెలియదు. ఇవి రావడానికి కారణాలేమిటో, వచ్చినపుడు ఊపిరితిత్తులకు ఎలాంటి నష్టం కలుగుతుందో తెలుసుకొందాం.

రొంప: రొంప పట్టడమనేది తరచుగా పిల్లలలో ఎక్కువగా చూస్తూ ఉంటాము. తరచుగా రొంప పట్టడం, తుమ్ములు రావడం, ముక్కులు చీదేయడం,

జ్వరం రావడం ఇలాంటి లక్షణాలతో పిల్లలను ఎక్కువగా డాక్టర్ల దగ్గరకు తీసుకొని వస్తూ ఉంటారు. రొంప పట్టినపుడు పిల్లలు మందకొడిగా, నీరసంగా వుంటారు. అదే తరచుగా రొంప పడుతూ ఉంటే ఇంకా పాడైపోతూ ఉంటారు.

సాధారణంగా చల్ల గాలి తగిలినా, బాగా చల్లని నీరు త్రాగినా, దుమ్ము తగిలినా రొంప పడుతుందని చెబుతూ వుంటారు. మనం పీల్చే గాలిలో రకరకాల బాక్టీరియాలు, వైరసులు, రసాయనిక పదార్థాలు కూడా వుంటాయి. మన శరీరంలోనికి ఇవి ప్రవేశించకుండా ముక్కులోని జిగురుపొరలు కాపాడుతూ వుంటాయి. బాగా చల్లని గాలి ముక్కులోనికి వెళ్ళినపుడు ఈ జిగురుపొరలు పనిచేయడం మానివేస్తాయి. దానితో బాక్టీరియాలవీ లోనికి ప్రవేశించడం జరుగుతుంది. మన శరీరంలో రోగ నిరోధకశక్తి సరిగా వుంటే బాక్టీరియాలు ప్రవేశించినప్పటికీ శరీరం ఎదుర్కొని వాటి నుండి

మనల్ని రక్షిస్తుంది. రోగనిరోధకశక్తి తక్కువగా వున్నపుడు బాక్టీరియాలు, ఫంగసులు ముక్కులోనికి చేరి నివాసమేర్పరుచుకుంటాయి. వాటిని బయటకు నెట్టడానికి శరీరం ఎక్కువ కృషి చేయాల్సి వస్తుంది. ఈ చర్యవల్ల ముక్కులో వుండే జిగురుపొరలు వాయడం, జిగురు గ్రంథులు ఎక్కువ జిగురును ఉత్పత్తి చేయడం జరుగుతుంది. ఈ పలుచని జిగురులో ఉండే రసాయనాల వల్ల ముక్కులో మంట, దురద, తుమ్ములు లాంటివి వస్తాయి. ముక్కు లోపలి గోడలు వాయడం వలన ముక్కు నుండి గాలిలోనికి వెళ్ళే మార్గాలు ఇరుకుగా అవుతాయి. దీని వలన ఊపిరితిత్తులకు తగినంత గాలి వెళ్ళదు. శ్వాసలు సరిగా అందకపోవడం వలన నోరు తెరిచి గాలి పీల్చడానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఇలా వచ్చిన రొంపలు రోగనిరోధకశక్తి సరిగా వుంటే 3, 4 రోజుల్లో క్రమంగా తగ్గిపోతాయి. అదే రోగనిరోధకశక్తి తక్కువగా ఉన్నవారిలో అయితే 3-4 వారాలు కూడా తగ్గకుండా వుంటుంది. రొంప నిలువ అయినపుడు అది గొంతు

వరకూ ప్రాకడం, గొంతునొప్పి, చెవినొప్పి లాంటి లక్షణాలు కూడా కలుగుతాయి. ఎక్కువ రోజులు రొంప తగ్గకుండా వున్నప్పుడు ముక్కులో ఒక ద్వారం మూసుకొని పోవడం, ఊపిరి అందక పోవడం జరుగుతుంది. ఎటు వైపు తిరిగి పడుకుంటే అటు వైపు ముక్కులు మూసుకొని పోతూ వుంటాయి. ముక్కు లోపల చిక్కని జిగురు తయారవుతుంది. జిగురు పొరలు దళసరిగా అవ్వడం, వాయడం వలన ముక్కు లోపల పోలిప్స్ (polyps) (ముక్కులో కాయలు) తయారవడం జరుగుతుంది. ఇవి శ్వాసలకు ఇంకా అంతరాయాన్ని కల్గిస్తూ వుంటాయి. వీరికి రొంప బయటికి కారకపోయినా లోపలే నిలువ ఉంటుంది. వాసనను తెలిపే నరాలు దెబ్బ తినడం వలన ఆహారం యొక్క వాసన, రుచి కూడా తెలియవు. ఈ సమస్యలన్నీ ముక్కు వరకే పరిమితమై వుంటే బాగానే ఉండేది. కానీ ఇవన్నీ శ్వాసక్రియకు అడ్డుపడుతూ ఊపిరితిత్తులకు ఇబ్బందిని కలిగిస్తూ వుంటాయి. గాలి సరిగా పీల్చుకోలేక పోవడం వలన

ఊపిరితిత్తుల నిండుగా గాలి వెళ్ళదు. అందుచేత అవసరమైనంత ఆక్సిజన్ (ప్రాణవాయువు) రక్తంలోనికి వెళ్ళదు. ఆక్సిజన్ అందకపోవడం వలన అనేక రకాలైన మార్పులు శరీరంలో కల్గుతూ వుంటాయి. ఈ కారణం చేతనే తరచుగా రొంపలు, కఫాలు పట్టినపుడు పిల్లలు నీరసపడిపోవడం, చిక్కిపోవడం జరుగుతుంది. నెలకీ రెండు నెలలకీ రొంప వస్తూ వుంటే క్రమంగా ఊపిరితిత్తులు బలహీనపడి దగ్గు, ఆయాసం లాంటివి రావడానికి కూడా అవకాశం ఏర్పడుతుంది. రొంపలు రాకుండా చూసుకోవాలన్నా, వచ్చిన వాటిని తగ్గించుకోవాలన్నా ముందుగా మనలోని రోగనిరోధకశక్తి సరిగా వుండేటట్లు చూసుకోవాలి. దానికి మనం తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు ఏమిటంటే మనం ఉండే ఇంటిలో గాలి, వెలుతురు బాగా వచ్చేటట్లు చూసుకోవాలి, కనీసం ఇంట్లోనైనా తలుపులు బిగించుకొని కూర్చోకుండా వుండాలి. ఎక్కువ నీరు త్రాగడం చల్లని నీరు, కూల్ డ్రింకులు త్రాగడం మానివెయ్యాలి, ఆహారపు అలవాట్లను

మార్చుకోవాలి. ప్రకృతి సిద్ధమైన పండ్లు, పచ్చికూరలు, గింజలు ఎక్కువ శాతం తినడం అలవాటు చేసుకోవాలి. పంచదార స్వీట్లు, మాంసాహారం, నూనెపదార్థాలు మానివేయాలి. తగినంత శారీరక శ్రమ చెయ్యాలి. శారీరక శ్రమ లేనివారు కనీసం రోజుకి ఒక అరగంటైనా ఆరుబయట నడవాలి. ఇవన్నీ జాగ్రత్తగా ఆచరిస్తే రొంపలు, దగ్గులు దగ్గరకు రావు. ఈరోజుల్లో రొంప పడితే చాలు కారకుండా ఏదో ఒక మందులు వెంటనే వాడుతున్నారు. చిన్న పిల్లలకి ముక్కులో డ్రాప్స్ వేస్తున్నారు. ముక్కులో డ్రాప్స్ వేయడం వలన జిగురుపొరలు పాడై రోగనిరోధకశక్తిని కోల్పోతారు. అందువలన ముందు ముందు ఇంకా ఎక్కువవచ్చే అవకాశం వుంటుంది. మందులు రొంపను అణగద్రొక్కడం వలన అవి కొన్నిరోజులకు ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన వ్యాధులుగా బయటపడ్తాయి. అందుచేత రొంపలు పట్టినపుడు కంగారు పడకుండా కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకొంటే

పెద్దగా ఇబ్బందిగా వుండదు. రొంప, కఫాలు వుంటే ఎలా నివారించుకోవాలో ఈ పుస్తకంలోని **"రొంప, కఫాలు వుంటే ఏం చెయ్యాలి"** అనే అధ్యాయంలో వివరింపబడి వుంది. దాని ప్రకారం ఉపశాంతిని పొందవచ్చు. మన శరీర ఆరోగ్యానికి అతి ముఖ్యమైన ప్రాణవాయువు (ఆక్సిజన్) ఊపిరితిత్తులకు చేరాలంటే గాలి వెళ్ళే మార్గాలన్నీ ఎలాంటి అడ్డంకులు లేకుండా తెరచుకొని వుండాలి. అందుచేత రొంపనుండి త్వరగా బయటపడే ప్రయత్నం చెయ్యండి.

కఫం: తరచుగా దగ్గురావడం, కఫం పడటం, శ్వాస తీసుకోవడం ఇబ్బందిగా వుండటం చాలా మందికి అనుభవమవుతూ వుంటుంది. అదే చిన్న పిల్లలలో అయితే కఫం పెరిగినప్పుడు ఛాతీలో గురగురమంటూ వుంటుంది. రొంప రావడానికి కారణమయ్యేవే దగ్గు, కఫం రావడానికి కూడా కారణమౌతాయి. మనం పీల్చుకొనే గాలిలో వుండే రకరకాల రసాయనిక

పదార్థాలు, బాక్టీరియాలు, వైరసులు ఊపిరితిత్తులలోనికి ప్రవేశిస్తూ ఉంటాయి. మనలో రోగనిరోధకశక్తి తక్కువగా వున్నప్పుడు ఇవన్నీ రకరకాలుగా ఊపిరితిత్తులకు ఇబ్బందిని కలిగిస్తూ వుంటాయి. వీటి ప్రభావం వలన ఊపిరితిత్తులకు గాలి వెళ్లే మార్గాలలోని జిగురుపొరలు వాచి, ఎక్కువ జిగురును ఉత్పత్తి చేస్తూ ఉంటాయి. జిగురు బాగా ఎక్కువ స్రవించినపుడు గాలి వెళ్ళే ద్వారాలు మూసుకొని పోవడం జరుగుతుంది. జిగురుపొరలు వాయడం వలన గాలి వెళ్లే మార్గం కూడా ఇరుకుగా తయారవుతుంది. దీని కారణంగా ఊపిరితిత్తులు ఎక్కువ గాలిని పీల్చుకొనే శక్తిని కోల్పోతాయి. ఊపిరితిత్తులలో తయారైన ఈ జిగురే కఫం రూపంలో బయటకు నెట్టబడుతుంది. ఈ కఫాన్ని బయటకు నెట్టే ప్రయత్నమే మనకి దగ్గు రూపంలో ఇబ్బందిని కలిగిస్తుంది. ఈ జిగురుపొరలు పాడవ్వడానికి ముఖ్యమైన కారణం పొగత్రాగడమని చెప్పవచ్చు. పొగత్రాగేవారిలో గాలి పోయే మార్గాలు త్వరగా

దెబ్బతింటాయి. కొన్ని పరిశ్రమలలో పనిచేసేవారు, గనులలో పనిచేసేవారు రకరకాల వాయువులకు, రసాయనిక పదార్థాలకు గురికాబడుతూ వుంటారు కాబట్టి ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన ఇబ్బందులు వారిలో ఎక్కువగా వచ్చే అవకాశం వుంది. ఊపిరితిత్తుల్లో జిగురు ఎక్కువ తయారవడం వలన ఊపిరితిత్తుల చివరి భాగాలకు గాలిని మోసుకొని వెళ్ళే గొట్టాలు మూసుకొని పోయి ఊపిరితిత్తులకు చాలా నష్టం కలుగుతుంది. బయటనుండి గాలి లోపలికి సరిగా వెళ్ళక పోవడమే కాకుండా లోపల వున్న గాలి బయటకు రావడానికి కూడా అవకాశం వుండదు. దీనితో గాలితిత్తులు (ఆల్వియోల్స్) గాలితో నిండిపోయి వుంటాయి. క్రమంగా ఈ గాలి ఒత్తిడికి వాటి గోడలు పగిలిపోయి గాలిని ఎక్కువ ఊపిరితిత్తులలో నిలువ వుండేటట్లు చేస్తాయి. ఇలాంటి పరిస్థితి ఏర్పడినపుడు గాలి కొంత పీల్చుకోగలిగినా వదలడం చాలా కష్టమౌతుంది. గాలి వదలడానికి ఎంతో ప్రయాసపడుతూ వుంటారు.

నిలువ ఉన్న గాలిలో కార్బన్ డయాక్సైడ్ శాతం ఎక్కువ వుండటం వలన ఎక్కువ ఆక్సిజన్ కోసం ఊపిరితిత్తులు తాపత్రయ పడుతూ వుంటాయి. దానివలన శ్వాసలు వేగంగా నడుస్తాయి. శ్వాసల వేగం పెరిగినా లోపలికంటూ గాలి వెళ్ళలేని కారణంగా పైపైనే శ్వాసలు నడుస్తూ వుంటాయి. ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన వ్యాధులలో గాలి పోయే మార్గాలకు ఇబ్బందిని కలిగించే వ్యాధులు ముఖ్యంగా బ్రాంకైటిస్, ఆస్తమా, బ్రాంఖియోలైటిస్ అని చెప్పవచ్చు. మనకందరికీ ఈ వ్యాధుల పేర్లు పరిచయమే. ఇలాంటి వ్యాధులు వున్నప్పుడు శరీరానికి తగిన ఆక్సిజన్ అందదు కాబట్టి త్వరగా అలసిపోవడం, ఆయాసపడడం, నీరసపడిపోవడం జరుగుతూ వుంటుంది. ఇలాంటి ఇబ్బందులు రాకుండా ఊపిరితిత్తులను కాపాడుకోవాలంటే ఇది వరకు చెప్పినట్లుగానే మనలోని రోగనిరోధకశక్తిని పెంచుకునే ప్రయత్నం చెయ్యాలి. ప్రాణాయామం చెయ్యడం ద్వారా ఊపిరితిత్తులు శక్తివంతంగా పని

చెయ్యడమే కాకుండా గాలి వెళ్ళే మార్గాలలోని రోగనిరోధకశక్తి కూడా పెరుగుతుంది. సూక్ష్మక్రిములు లోపలికి చేరి నిలువ వుండే అవకాశము వుండదు. పైన చెప్పిన వ్యాధులు ఉన్నవారు ప్రతిరోజూ ప్రాణాయామం చెయ్యడం ద్వారా ఊపిరితిత్తులకు వెళ్ళే గాలి పరిమాణాన్ని పెంచుకొని ఆరోగ్యాన్ని పొందే అవకాశం వుంది.

18. రొంప, కఫాలుంటే ఏమి చేయాలి

- కఫాలు, రొంపలకు పవరఫుల్ మందులు వాడకు - ఊపిరితిత్తుల రోగనిరోధకశక్తికి చేటు చేయకు
- సాయంకాలం పండ్లు మాత్రమే తిను - రాత్రి శుద్ధి చేసుకొనే అవకాశం అను
- గోరు వెచ్చని నీరు త్రాగుము - కఫం తెగిపడుతుంది చూడుము
- కఫం గొంతులో ఉంటే చేసుకో వాంతి - ఖాళీ పొట్టతోనే చేసుకోవాలి సుమండి !

రొంప, కఫాలు తరచుగా అందరికీ వస్తూ ఉంటాయి. కొందరు వాటి ఇబ్బందులు పడలేక వెంటనే పవర్ ఫుల్ మందులు వాడుతూ ఉంటారు. మరికొందరు అలానే ఇబ్బందులు పడుతూ ఉంటారు. మనం

తాత్కాలిక ఉపశమనం కొరకు మందులు వాడితే అవి ఊపిరితిత్తుల రోగనిరోధకశక్తిని పాడు చేస్తూ ఉంటాయి. ఇలాంటి నష్టము మన శరీరానికి రాకూడదంటే మనం ఆ పట్టిన రొంపను, కఫాన్ని పూర్తిగా విసర్జించడమే మార్గము. ఏ ఏ మార్గాలు ఆ ఇబ్బందుల నుండి మనకు ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తాయో తెలుసుకొని ఆచరిద్దాము.

రొంప

1. రెండు ముక్కులు బిగుసుకొనిపోయి గాలి ఆడనప్పుడు ముక్కులో వ్రేళ్ళు పెట్టి తేనెను అందిన వరకు రెండు ముక్కులలో వ్రాయాలి. తేనె వ్రాసిన 4, 5 నిమిషములలో ముక్కులో పలుచటి జిగురు బాగా ఊరి, ఆ బిగిసిన రొంపను బాగా పలుచగా చేసి ముక్కులో కదలికలను తీసుకు వస్తుంది. దానితో వెంటనే వస్తే 4, 5 తుమ్ములు వస్తాయి. ఆ బిగిసిన రొంప కొంత బయటపడి పోతుంది. ఇలా తేనెను

రోజుకి 4, 5 సార్లైనా వ్రాయవచ్చు. పిల్లలు గాలి ఆడక ఇబ్బంది పడినా ఇలా వాళ్ళకు కూడా వ్రాయవచ్చు.

2. రొంపలు పట్టినప్పుడు ఎప్పుడైనా రోజంతా గోరువెచ్చని నీటిని త్రాగడం మంచిది.

3. రొంపలు వచ్చినప్పుడు మంచినీరు మామూలు రోజులలో కంటే ఒకటి, రెండు లీటర్లు పెంచి ఎక్కువగా త్రాగితే రొంపలు త్వరగా తగ్గుతాయి. అంటే సుమారు ఆరు - ఆరున్నర లీటర్ల వరకు త్రాగితే మంచిది. ఉదయం పూట నిద్రలేచిన దగ్గర నుండి 8, 9 గంటల వరకు 3-4 లీటర్ల నీటిని గంటకు ఒక లీటరు చొప్పున త్రాగితే మంచిది.

4. రొంప వల్ల బాధలు ఎక్కువగా ఉంటే రెండు మూడు రోజులు టిఫిన్ తినడం మాని పళ్ళరసాలు, తేనె కలుపుకొని రెండు సార్లుగా త్రాగవచ్చు. లేదా పండ్లు తినవచ్చు. ఇంకా ఇబ్బందిగా ఉంటే రెండు సార్లుగా తేనె మరియు నిమ్మరసం కలిపిన నీరు త్రాగి

(గంటన్నర కొకసారి) 12, 1 గంటల వరకు అలా ఉండి అప్పుడు ఏకంగా భోజనం చేస్తారు.

5. సాయంకాలం భోజనం 5, 6 గంటలకల్లా తేలికగా తీసుకోవడం మంచిది. లేదా రాత్రికి భోజనం మాని పండ్లు ఆ టైముకు తిని ఉండడం కూడా మరీ మంచిది. పెందలకడనే ఆహారం తింటే రాత్రి రొంప నుండి మనల్ని, శరీరం శుద్ధి చేసుకోవడానికి టైము ఎక్కువగా ఉంటుంది.

6. ముఖానికి కొబ్బరినూనె వ్రాసుకొని ఒక బకెట్ లేదా రెండు బకెట్ల వేడి నీరు బాత్ రూమ్ లో ఉంచుకొని, బట్టలను తీసి ఒక చిన్న స్టూల్ మీద కూర్చుని, ముందుగా బకెట్లోని వేడి నీటిని దోసెడుతో తీసుకొని ముఖానికి అద్దుకుంటారు. చేతులను ముఖానికి అలా 4, 5 సెకన్లు ఉంచుతారు. ఆ వేడికి ముఖ భాగములో ఉండే సైనస్ సందులన్నీ విశాలమయ్యి త్వరగా రొంపలను బయటకు నెడతాయి. అలా దోసెడుతో బకెట్ లేదా రెండు బకెట్ల నీటిని కొట్టుకుంటే వెంటనే

ముక్కులు ఫ్రీగా అనిపిస్తాయి. ఇలా రెండు పూటలా చేయవచ్చు.

7. పైన చెప్పిన విధముగా నీటితో ముఖం కడుక్కుంటే ముక్కుల భాగాలు అలా వేడి పుట్టిన తరువాత లోపల రొంపలు బాగా కదిలి ఉంటాయి కాబట్టి ఇప్పుడు వాటిని పడిపోయేటట్లు చేసుకోవచ్చు. నోటితో గాలిని ఎక్కువగా పీల్చి, ఆ గాలిని రెండు ముక్కుల ద్వారా బయటకు గట్టిగా ముక్కులను బిగపట్టి చీదితే రొంప అంతా తెగి ఫ్రీగా పడిపోతుంది. ఇలా రెండు పూటలా 5 నుండి 10 నిమిషములు చీదితే చాలా తేలిగ్గా ఉంటుంది. పొట్ట ఖాళీగా ఉండాలి.

8. రొంపలు పట్టినప్పుడు ఇబ్బందిగా ఉంటే ప్రాణాయామము మాని పైన చెప్పిన విధముగా గాలిని చీదడం రెండు మూడు రోజులు చేసి తరువాత ప్రాణాయామం 2, 3 రకాలు మాత్రమే చేయవచ్చు.

9. ఇంకా ఎప్పుడైనా మరీ ఇబ్బందిగా ఉంటే యూకలిప్టస్ ఆకులను నీటిలో వేసి బాగా బుడగలు వచ్చేవరకు నీటిని మరిగించి, ఆ నీటి ఆవిరిని దుప్పటి ముసుగు వేసుకొని పట్టుకుంటే మంచిది. రెండు రోజులకొకసారి లేదా రోజూనైనా పట్టవచ్చు. ఆవిరి పట్టేముందు ముఖానికి, గొంతుకి కొద్దిగా కొబ్బరినూనె రాసుకుంటే మంచిది.

కఫాలు

1. రోజు మొత్తం త్రాగే నీరంతా గోరు వెచ్చగా త్రాగితే కఫం తొందరగా ఆ వేడికి తెగిపడుతూ ఉంటుంది.

2. నీరు రోజుకి 5, 6 లీటర్లకు తగ్గకుండా త్రాగాలి.

3. ఉదయం పూట వేప పుల్ల నమిలి ఆ చేదును ఊసి వేస్తూ ఉంటే ఆ చేదుకు కఫం గొంతు నుండి తెగి తేలికగా వస్తుంది. నాలిక మీదకు వ్రేళ్ళు పంపి కాండ్రిస్తుంటే కఫం త్వరగా తెగిపడుతుంది.

4. కఫం బాధ ఎక్కువగా ఉండి దగ్గు బాగా వస్తూ ఉంటే, ఆ కఫాన్ని త్వరగా బయటకు పోగొట్టాలంటే ఉదయం టిఫిన్ మాని గోరువెచ్చని నీటిలో తేనె + నిమ్మరసం కలిపిన నీరును రెండు మూడు సార్లుగా ఒంటి గంట వరకూ త్రాగడం మంచిది. మధ్యమధ్యలో గంటగంటకూ నీరు కూడా త్రాగాలి.

5. మధ్యాహ్నం ఒక్కసారే భోజనం చేయాలి.

6. సాయంకాలమునందు మరలా ఉదయము లాగానే తేనె నీరు త్రాగుతూ ఇంకా ఏమీ తినకుండా ఉంటారు. మరీ అలా ఉండలేకపోతే సాయంకాలం పండ్లు తిని, రాత్రికి తేనె నీరు త్రాగవచ్చు. రాత్రిపూట మన శరీరంలోని శక్తి అంతా ఆహారం తిననందుకు పొదుపు అయ్యి మనలో నిలువ ఉన్న కఫాన్ని తెగగొట్టి బయటకు పడేటట్లు చేస్తుంది. అందుచేత త్వరగా ఊపిరితిత్తులు కఫం నుండి బయటపడతాయి.

7. ఛాతీలో కఫం వల్ల నొప్పిగా ఉన్నా లేదా బరువుగా అనిపించినా ఉపశమనానికి ఛాతీకి కొబ్బరినూనె వ్రాసి వేడి నీటిలో గుడ్డను ముంచి పిండి, దానిని కాపడం పెట్టవచ్చు. దీనితో వేడికి లోపల శ్వాసనాళాలు వ్యాకోచించి, జిగురు బాగా ఊరి కఫాన్ని తెగేటట్లు చేస్తాయి. ఇలా కావాలంటే రెండు పూటలా కాపడం పెట్టుకోవచ్చు.

8. వేడినీటి ఆవిరి ఛాతీకీ పెట్టుకోవచ్చు. రోజుకొకసారి లేదా రెండు రోజులకొకసారి ఆవిరిపడితే ఆ వేడి వలన చాలా రిలీఫ్ గా అనిపిస్తుంది. నిద్దుర బాగా పడుతుంది.

9. మరీ కఫం ఎక్కువగా ఉండి తెగకపోతే, గొంతులో అడ్డుగా ఉన్నట్లుంటే, అలాంటప్పుడు గోరు వెచ్చని నీరు 5, 6 గ్లాసులు పొట్టనిండా త్రాగి (వాంతి వచ్చేవరకూ) అప్పుడు వ్రేళ్ళు నోటిలో పెట్టుకొని వాంతి చేసుకుంటే కఫం తెగిపడుతుంది. ఈ వాంతి

చేసుకోవాలంటే ఉదయం పూట పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నప్పుడే చేయాలి.

పైన చెప్పిన చిట్కాలను గుర్తుంచుకొని మీకున్న ఇబ్బందిని బట్టి ఏ సలహా ఆచరించితే త్వరగా ఉపశమనము కలుగుతుందో ఆలోచించి వాటిని చేసుకోండి. రొంపలు, కఫాలు ఎంత త్వరగా తగ్గితే శ్వాసలకు, ఊపిరితిత్తులకు అంత మంచిది. ప్రకృతి సిద్ధమైన సలహాల వలన లోపల చెడు త్వరగా బయటకుపోయి ఊపిరితిత్తులకు రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఈ సారి మరలా ఈ ఇబ్బందులు రాకుండా శరీరం వాటికి తగ్గట్లు యాంటీబాడీస్ ను తయారుచేసి ఉంచుతుంది. మందులు అవసరం లేకుండా, శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా తీర్చిదిద్దుకోవడం అంటే ఇదే !

19. ప్రాణాయామము వలన లాభాలు

- దీర్ఘప్రాణాయామ ఫలితాలు అద్భుతం - ఆచరించి చూస్తే అందరికీ అనుభూతం
- ప్రాణాయామం తర్వాత ప్రశాంతత - పెరుగుతుంది మనలో ఏకాగ్రత
- ప్రాణాయామంతో ప్రాణవాయువు అందించు - ప్రాణశక్తిని దేహంలో పెంపొందించు
- మెదడు కణాలకు సరిపడా ప్రాణశక్తి - ప్రాణాయామంలో పెరుగుతుంది జ్ఞాపకశక్తి
- దీర్ఘశ్వాసలను అలవాటు చేసుకో - శ్వాసకోశాలను పూర్తిగా నింపుకో
- మరిగిన ఎసరులోనే పొయ్యాలి బియ్యం - ప్రాణాయామం తర్వాత చెయ్యాలి ధ్యానం

- నిగనిగలాడుతుంది ముఖం - ప్రాణాయామంలో ఎంతో సుఖం
- ప్రాణాయామంలో మానసికంగానూ మార్పు - పెరుగుతుంది శాంతం, సహనం, ఓర్పు

మనం ఒక మంచి ఫలితాన్ని పొందాలి అంటే దాని వెనుక ఎన్నో రోజుల కష్టం అనేది ఉంటుంది. ఏ కష్టమూ లేకుండా తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ ఫలితాలను ఇచ్చేవి చాలా అరుదుగా ఉంటాయి. ఆ అరుదైన వాటి కోవకు చెందినదే దీర్ఘ ప్రాణాయామము. దీనిని రోజుకి ఉదయం 25, 30 నిముషములు చేస్తూ కుదిరితే సాయంకాలం కూడా 20, 25 నిముషములు చేస్తూ ఉంటే ఫలితాలు ఎంతో అద్భుతంగా వస్తుంటాయి. రోజులో మనం ఇంత తక్కువ టైమును కేటాయించడం కూడా కష్టమయితే జీవితంలో సుఖపడలేము. మీరు ఇప్పటి వరకు ఎన్నో రకాలైన ప్రాణాయామాలను చేసి ఉండవచ్చు. మీకు ఎంతో అనుభవం కూడా ఉండి ఉండవచ్చు.

అయినప్పటికీ ఈ రకమైన ప్రాణాయామాన్ని చేస్తే ఎలాంటి మార్పులు శరీరంలో, మనస్సులో కలుగుతున్నాయనేది అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకొని చూడండి. ప్రతి దానిలో ఉన్న మంచిని, చెడును తెలుసుకుంటే తప్ప మనకు ఏవి లాభాన్ని కలిగిస్తాయో పూర్తిగా తెలియదు. నేను మిగతా రకములైన ప్రాణాయామాలను పరిశీలించడం జరిగింది. ఈ ప్రాణాయామంలో వచ్చే ఫలితాలను చూస్తే మిగతా వాటికంటే తక్కువ టైములో ప్రతి ఒక్కరూ ఎక్కువ లాభాన్ని పొందుతారని తెలుసుకున్నాను. నా అనుభవంలో నేను తెలుసుకొన్నవిగానీ, నేను నేర్పగా ఆచరించేవారు తెలియజేసిన ఫలితాలు గానీ వింటూ ఉంటే చాలా ఆశ్చర్యకరముగా ఉన్నాయి. ఈ ప్రాణాయామం ద్వారా అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకున్న ఫలితాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాము.

1. చెమటలు బాగా పడతాయి. మనం ఎంతోసేపు కష్టపడి పని చేస్తేగాని చెమటలు రావడం ప్రారంభంకాదు. కానీ ప్రాణాయామము ప్రారంభించిన మొదటి 5 నుండి 10 నిముషములలోపు శరీరం అంతా వేడెక్కి పోతుంది. అక్కడ నుండి చెమటలు శరీరమంతా బాగా పట్టడం, కారడం మొదలవుతుంది. బయట వాతావరణం బాగా చలిగా ఉంటే అలాంటప్పుడు మెడకీ, చంకల్లో మాత్రమే చెమటలు పడతాయి. ఉదయం చెమటలు పడితే చర్మంలోని మాలిన్యాలు పోవడానికి అవకాశం ఉంటుంది. ఇక్కడ మనిషి కదలకుండా కూర్చుని గాలి పీల్చుతూనే చెమటలు శరీరానికి పట్టించవచ్చు.

2. ఈ ప్రాణాయామం చేసిన తరువాత అలానే కళ్ళు మూసుకొని కూర్చుంటే మనస్సు ఎప్పుడూ లేనంత ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. మన మనస్సుకి ఏదో ఒక ఆలోచన రాకుండా ఎప్పుడూ ఉండదు. ఆలోచనారహితమైన స్థితి ఎలా ఉంటుందో చాలా

మందికి తెలియదు. ఈ ప్రాణాయామం చేసిన తరువాత మనస్సుకి చాలా నిముషములపాటు అసలు ఏ ఆలోచనా రాకుండా మనసు శూన్యంగా, ఖాళీగా ఉన్నట్లు అందరికీ అనుభవంలోకి వస్తుంది. ప్రాణాయామం ప్రారంభించిన మొదటి వారం రోజులలోనే అందరి అనుభవంలోను ఈ మానసికమయిన ప్రశాంతత కలుగుతుంది.

3. ప్రాణాయామం పూర్తి అయ్యాక శ్వాసల సంఖ్య లెక్కవేసుకుంటే ఎక్కువ మందికి మొదటి వారం రోజులలోనే 8, 10 శ్వాసలు నిముషానికి ఉంటాయి. మరికొంతమందికి 5, 6 శ్వాసలు కూడా వస్తూ ఉంటాయి. ఇలా శ్వాసలు తగ్గడమనేది చాలా గొప్ప అనుభూతిగా, ఆనందంగా ఉంటుంది. శ్వాసలు తక్కువగా ఉన్నప్పుడు మనస్సు నిర్మలంగా ఉంటుంది. బాహ్య ప్రపంచాన్ని మనం వదిలేసినట్లు అవుతుంది.

4. మనిషి దీర్ఘ ప్రాణాయామాన్ని రెండు పూటలా చేయడం వలన వారి ఊపిరితిత్తులు పూర్తిగా వినియోగింపబడతాయి. గాలిని నిండుగా పీల్చుకోవడం అలవాటు అవుతుంది. అలాగే పూర్తిగా వదలడం అలవాటు అవుతుంది. శ్వాసలు ఇలా రోజంతా దీర్ఘముగా, తక్కువ సార్లుగా తీసుకోవడం అనేది జరిగితే మనలో కణాలు పూర్తి ప్రాణవాయువును అందుకొని ఎక్కువకాలం జీవిస్తాయి. దానితో మనిషి ఆయుర్దాయం బాగా పెరుగుతుంది.

5. మనలో తయారైన కార్బన్ డయాక్సైడ్ బాగా విసర్జింపబడుతుంది. ఎప్పుడయితే ఎక్కువ ఆక్సిజన్ ను లోపలకు ఒత్తిడిగా పంపామో ఈ ఒత్తిడికి కార్బన్ డయాక్సైడ్ త్వరగా రక్తం నుండి బయటకు వస్తుంది. నీరు ఎక్కువగా ఉంటేనే మూత్రం బయటకు వచ్చినట్లు ఆక్సిజన్ ఎక్కువగా ఉంటే గానీ కార్బన్ డయాక్సైడ్ బయటకు కదలదు. ఈ ప్రాణాయామం

ద్వారా ఈ చెడు అంతా బాగా బయటకు పోయి ఎప్పుడూ రక్తశుద్ధి బాగా జరుగుతూ ఉంటుంది.

6. మనిషికి ఎక్కువ శక్తి వస్తుంది. శరీరానికి అన్నిటికంటే అతి ముఖ్యమైనది ప్రాణవాయువు. అది కణాలకు బాగా అందితే దానితో వచ్చే శక్తి చాలా ఎక్కువ. అలాంటి ప్రాణశక్తిని ఇప్పుడు బాగా కణాలకు నిరంతరం అందించేటట్లు ఊపిరితిత్తులు మారతాయి. మనిషి రోజంతా హుషారుగా, శక్తిగా ఎక్కువ పని పూర్వం కంటే చేసుకోవచ్చు. **"స్వామిరామ"** అనే ఒక గొప్ప యోగి వారి Holistic Health అనే పుస్తకములో దీర్ఘ ప్రాణాయామము గురించి ఇలా వ్రాసారు. దీర్ఘ ప్రాణాయామము ఒక నిముషము చేస్తే 24 నిముషములు శక్తి ధారాళంగా శరీరానికి అందుతుందని, అదే దీర్ఘ ప్రాణాయామాన్ని 24 నిముషములు చేస్తే మనిషికి రోజంతా సరిపడా శక్తిని అందుకోగలడని వారు తెలియజేశారు. మన

కణాల అవసరాలను దీర్ఘ ప్రాణాయామము అంత బాగా తీర్చగలదు. కాబట్టి మనిషికి అంత శక్తి వస్తుంది.

7. ఈ ప్రాణాయామం చేయడం వలన దీర్ఘశ్వాసలు అలవాటు అయ్యి, పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు గానీ, వండని ఆహారం తిన్నప్పుడు గానీ, ప్రాణాయామము పూర్తి అయినప్పుడు గానీ శ్వాసలను పరిశీలిస్తే ఎంతో నెమ్మదిగా, తెలియనంత తేలికగా జరుగుతూ ఉంటాయి. శ్వాసలు అనేవి మనకు తెలియనంత నెమ్మదిగా జరుగుతున్నాయంటే శరీరంలోని కణాలన్నీ పూర్తి ప్రాణవాయువుతో నిండి ఉన్నట్లు అర్థం. శ్వాస తీసుకుంటున్నామా? లేదా? అన్నట్లుగా జరగడం అనేది సహజమైన ప్రక్రియ. ఇలా శ్వాసక్రియ జరగడం అనేది ఊపిరితిత్తులు పూర్తిగా పనిచేస్తూ, గాలిని బాగా నింపుకుంటున్నాయని అర్థం.

8. ప్రతిరోజూ ఈ దీర్ఘ ప్రాణాయామాన్ని చేయడం వలన ఊపిరితిత్తులలోనికి ప్రవేశించిన దోషాలు, లోపల తయారైన కఫాలు, శ్లేష్మాలు మొదలగునవి ఏ

రోజుకారోజు లోపల నుండి తెగి బయటపడుతూ శ్వాసనాళాలు, శ్వాసకోశాలు పరిశుభ్రంగా ఉంటాయి. దీనితో లోపల ఉండే చెడు అంటూ ఏమీ ఉండదు. ఏ రోజుకారోజు పేరుకుంటే కొంతకాలానికి దగ్గు రూపంలో బయటకు రావడం జరుగుతుంది. ఈ ప్రాణాయామము వల్ల ఊపిరితిత్తుల లోపల పరిశుభ్రంగా తయారవడం వలన అప్పుడప్పుడు వచ్చే దగ్గులాంటివి, పిల్లికూతల్లాంటివి, ఊపిరితిత్తులకు ఇన్ ఫెక్షన్ లాంటివి రాకుండా ఆరోగ్యంగా ఉంటాము.

9. తరచూ ముక్కు రొంపలు పట్టడం తగ్గిపోతుంది. ప్రతిరోజూ గాలిని గట్టిగా పీల్చి వదలడం వలన ముక్కు భాగాలలో, సైనస్ భాగాలలో పేరుకున్న దోషాలు, ఎక్కువ జిగురు ఏరోజుకారోజు బయటకు పోతూ ఉంటాయి. దాంతో చెడు నిలువ ఉండక రొంపలు పట్టవు. త్వరగా ఇన్ ఫెక్షన్స్ లాంటివి ఇక రావు.

10. జ్ఞాపకశక్తి పెరగడం, ఏకాగ్రత పెరగడం అనే విషయాలలో చాలా మంచి మార్పు వస్తుంది. మెదడు కణాలకు ఎక్కువ ప్రాణవాయువు అవసరం అవుతూ ఉంటుంది. దీర్ఘ ప్రాణాయామం వలన మెదడు కణాలకు సరిపడా ప్రాణశక్తి, ప్రాణవాయువు నిరంతరం రోజంతా అందుతూ ఉంటాయి. దీనితో ఆ కణాలు శక్తివంతంగా, చురుకుగా పనిచేయగలుగుతాయి.

11. బరువు బాగా ఎక్కువ ఉన్న వారికి ఈ ప్రాణాయామం ఒక వరం అని చెప్పవచ్చు. బాగా లావు ఉన్నవారికి శరీరంలో రెట్టింపు ప్రాణవాయువు అవసరాలుంటాయి. శరీర అవసరాలను, కణాల అవసరాలను వారి రెండు ఊపిరితిత్తులు సరిగా తీర్చలేవు. దానితో ఎక్కువగా రొప్పుతూ, అలసటతో ఉంటారు. పని బాగా చేస్తే ఆ పనిలో రెక్కలు కదిలే సరికి ఎక్కువ గాలి వెళ్ళే ప్రయత్నం జరుగుతుంది. ఆ పని చేయాలంటే కీళ్లనొప్పులు, కూర్చుంటే బరువు

పెరగడం ఇలా రకరకాల ఇబ్బందులు పడుతూ ఉంటారు. కదలకుండా ఒకే చోట కూర్చొని మొత్తం శరీరానికంతటికీ చక్కని ప్రాణవాయువును ఈ దీర్ఘ ప్రాణాయామం ద్వారా అందించవచ్చు. ప్రాణవాయువు చాలకే కాళ్ళ తిమ్మిర్లు, మంటలు ఎక్కువగా వస్తూ ఉంటాయి. ఈ ప్రాణాయామం ద్వారా అలాంటి ఇబ్బందులు పూర్తిగా పోతాయి. అలాగే అలసట, రొప్పు లాంటివి లేకుండా చేయవచ్చు. లావు ఉన్న వారికి వచ్చే మత్తు, ఎక్కువ నిద్దుర ఈ దీర్ఘశ్వాసల ప్రాణాయామాలతో పూర్తిగా పోతుంది.

12. బాగా శారీరక శ్రమ చేసేటప్పుడు వెళ్ళే ప్రాణవాయువుకంటే ఎక్కువ ప్రాణవాయువు దీర్ఘ ప్రాణాయామంలో శరీరానికి అందుతుంది. పనిచేసేటప్పుడు శక్తి అవసరం అవుతూ ఉంటుంది. ఆ శక్తి శరీరంలో విడుదలైనప్పుడు, దానితోపాటు కార్బన్ డయాక్సైడ్ ఎక్కువగా రక్తంలోనికి విడుదల అవుతుంది. ఆ విడుదలైన కార్బన్ డయాక్సైడ్ ను

బయటకు విసర్జించడానికి మన ఊపిరితిత్తులు ఎక్కువ ఆక్సిజన్ ను ఆ పనిలో అవసరం అయ్యి పీల్చుకుంటూ ఉంటాయి. ఇక్కడ శరీరంలో కార్బన్ డయాక్సైడ్ తయారవకుండానే ఎక్కువ ప్రాణవాయువు దీర్ఘ ప్రాణాయామంలో అందరికీ అందుతూ ఉంటుంది.

13. ధ్యానం చేయాలనుకున్న వారికి ఈ ప్రాణాయామం చాలా బాగా సహకరిస్తుంది. ధ్యానంలో మనస్సు స్థిరంగా అవ్వడానికి 20, 30 నిముషముల సమయమే పడుతుంది. తరువాత 10, 20 నిముషములు మనస్సు ఏ ఆలోచనా రాకుండా ఉండే స్థితిలో నిలుస్తుంది. ఈలోపు మరలా అంతరాయం కలుగుతుంది. కూర్చున్న గంటలో అనుకొన్నది పొందడం అనేది చాలా కొద్ది సమయం అని అందరూ చెబుతూ ఉంటారు. ముందు ఈ దీర్ఘ ప్రాణాయామాన్ని 20, 30 నిముషములు చేస్తే వెంటనే మనస్సు ఆలోచనారహితమైన స్థితిని పొంది యుంటుంది.

అప్పుడు ధ్యానంలో కూర్చుంటే గంటసేపూ చాలా స్థిరంగా మనస్సు ఉంటుంది. బాగా మరిగిన ఎసరులో బియ్యం వేస్తే వెంటనే ఉడకడం మొదలవుతుంది. అలాగే ఈ ప్రాణాయామం చేసి ధ్యానిస్తే వెంటనే ధ్యానంలోకి వెళ్లిపోతాము. నీళ్ళు మరగడానికి, బియ్యం ఉడకుపట్టడానికి ముందు చాలా సమయం పట్టినట్లు, ధ్యానంలో మనస్సు స్థిరం అవ్వడానికి ముందు చాలా సమయం వృధా అవుతుంది. ఈ ప్రాణాయామం తోడుతో అందరూ ధ్యానంలో ఎక్కువసేపు, ఎక్కువ ఆనందాన్ని పొందగలరని గట్టిగా చెప్పవచ్చు.

14. ప్రాణాయామం ముందు చేసి తరువాత ఆసనాలు చేస్తే, ఆసనాలు బాగా ఎక్కువసేపు వేయగలుగుతాము. ఈ ప్రాణాయామం ముందు చేయడం వలన శరీరంలో ప్రాణవాయువు నిలవలు బాగా పెరిగి శ్వాసల సంఖ్య బాగా తగ్గి ఉంటుంది. ఇలాంటి స్థితి శరీరానికి తీసుకువచ్చి ఆసనాలు

వేస్తుంటే ప్రతీ ఆసనంలో అలుపురాకుండా, ఇబ్బంది లేకుండా ఎక్కువ సమయం ఆసనంలో ఉండవచ్చు. దీని వలన ఆసనాలలో ఎక్కువ ఫలితం వస్తుంది. ఈ ప్రాణాయామం తోడుతో ఆసనాలు చేస్తుంటే అద్భుతమైన ఫలితాలను పొందవచ్చు.

15. ఈ దీర్ఘ ప్రాణాయామాన్ని ముందుచేసి శ్వాసల సంఖ్యను బాగా తగ్గించుకోవడం అనేది చేస్తే, మనకు ప్రస్తుతం సమాజంలో వాడుకలో ఉన్న సుఖ ప్రాణాయామాలను, రేచక కుంభకాలను, బాహ్య కుంభకాలను, అంతర్ కుంభకాలను మొదలగు రకరకాల ప్రాణాయామాలను సులువుగా చేయవచ్చు. అప్పుడు చేయడం వలన మనకు ఏమీ ఇబ్బంది ఉండదు. ఈ దీర్ఘ ప్రాణాయామం ముందు చేస్తే ఏ రకమైన మిగతా ప్రాణాయామాలనైనా సులువుగా చేయవచ్చు.

16. ఈ ప్రాణాయామంలో ముఖ్యముగా ముఖం భాగాలను ఎక్కువగా బిగపట్టి గాలి బాగా పీల్చడం,

వదలడం చేస్తాము. ప్రాణాయామం ఆపాక ముఖం బిగింపు సడలిస్తాము. అప్పుడు ముఖభాగాలకు ఎక్కువ రక్తప్రసరణ, ఎక్కువ ప్రాణవాయువు అందుతాయి. దీనితో ముఖంలో మంచి రంగు వస్తుంది. కళ్ళల్లో కాంతి ఎక్కువగా తెలుస్తుంది. ముఖం ఎప్పుడూ నిగనిగలాడుతూ ఉంటుంది. ముఖం ముందుకంటే అందంగా తయారవుతుంది. అందంగా ముఖం ఉండాలని కోరుకునే వారికి ఈ ప్రాణాయామం బాగా పనికి వస్తుంది.

17. మనలో తయారయ్యే ఏ చెడు దహనం అవ్వాలన్నా ఆక్సిజన్ ఎక్కువగా ఉంటేనే ఆ పని జరుగుతుంది. మన శరీరంలో ప్రాణవాయువు (ఆక్సిజన్) సరిపడా ఉన్నప్పుడు శరీరంలో నిలవ ఉన్న వ్యర్థ పదార్థాలు పూర్తిగా దహనం చెంది, అవి విసర్జకావయవాల ద్వారా పూర్తిగా బయటకు పోతాయి. ఈ దీర్ఘ ప్రాణాయామం ద్వారా శరీరంలోని విసర్జనక్రియ చాలా చురుగ్గా నడుస్తుంది.

వ్యర్థపదార్థాలు శరీరంలో పేరుకోకుండా సహకరిస్తుంది.

18. ఈ ప్రాణాయామం రోజూ చేయడం వలన భవిష్యత్తులో ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన దీర్ఘరోగాలు రాకుండా కాపాడుకోవచ్చు.

19. ఎప్పుడైతే శ్వాసలు తగ్గుతాయో మనస్సు మనం చెప్పినట్లు ఎక్కువగా వింటూ ఉంటుంది. కోపం, చిరాకు, టెన్షన్ ల నుండి చాలా వరకు బయటపడవచ్చు. మానసిక ప్రశాంతత రోజంతా ఉంటుంది. దేనినైనా ఓపిగ్గా వినే తత్వం మనలో పెరుగుతుంది.

20. అన్నిటికంటే ముఖ్యంగా పడుకున్న వెంటనే నిద్ర పడుతుంది. మామూలుగా మనకు పడుకున్న వెంటనే రకరకాల ఆలోచనలు వచ్చి నిద్రాభంగం అవుతుంది. ఈ ప్రాణాయామం వల్ల సుఖనిద్ర పడుతుంది. దీర్ఘశ్వాసల వల్ల నిద్రలో కూడా శరీరానికి

సరిపడా ప్రాణవాయువు అందుతూ ఉంటుంది. దానితో గురక రావడం, ముక్కు, గొంతులో అవరోధాలు లేకుండా ఫ్రీగా గాలి ప్రయాణిస్తుంది. నిద్రా సమయంలో కూడా చాలాకాలం ప్రాణాయామం చేయగా మార్పు వస్తుంది. ఎక్కువ నిద్ర అవసరం ఉండదు.

దీర్ఘప్రాణాయామాన్ని నేర్చుకొని, ఎన్నో నెలలు ఆచరించి, దాని ద్వారా పొందిన ఫలితాలను ఎందరో పై విధముగా ఉన్నట్లు తెలియజేయగా ఇక్కడ మీకు అందించడం జరిగింది. మనకు అందుబాటులో ఫ్రీగా అందుతున్న ప్రాణవాయువును కూడా సరిగా పీల్చుకోలేక మనిషి ఎన్నోరకాలైన ఇబ్బందులను అనుభవిస్తున్నాడు. ఈ దీర్ఘప్రాణాయామం ద్వారా మనము పూర్తిగా గాలిని పీల్చుకునే విధానాన్ని నేర్చుకోవడం అవుతుంది. అలా ఎప్పుడయితే నేర్చుకుంటామో పైన చెప్పిన ఫలితాలన్నీ కోరకుండా వచ్చేస్తాయి. మరి ఇన్ని మంచి

ఫలితాలను అందిస్తున్న ప్రాణాయామాన్ని ఇక నుండైనా నేర్చుకొని ఇంటిల్లిపాదీ ఆచరించే ప్రయత్నం ప్రారంభించాలి. ఈ రోజుల్లో ప్రతి ఇంటిలోనూ, ప్రతి వ్యక్తిలోను శాంతం, ఓర్పు ఎక్కువగా నశిస్తున్నాయి. శ్వాసల సంఖ్య తక్కువగా ఉంటే అవి రెండూ తేలికగా వస్తాయి. ఈ ప్రాణాయామంతో శరీరానికి వచ్చే లాభాలతో పాటు మానసికంగా వచ్చే మార్పులు ఎక్కువగా ఉంటాయని అనుభవం ద్వారా తెలిసింది. మనం మానసికంగా పరిపూర్ణత పొందాలంటే ఈ దీర్ఘప్రాణాయామాన్ని తప్పనిసరిగా ప్రతి రోజూ చేసి తీరాలి. అలా మీ అందరూ ఈ పై ప్రాణాయామాన్ని ఉపయోగించుకుంటూ మంచి ఫలితాలను పొందుతారని ఆశిస్తున్నాను.

20. సందేహాలు - సమాధానాలు

- రక్తపు జీర ముక్కులో కనిపిస్తే - పోతుందిలే ప్రాణాయామం రెండు రోజులు ఆపేస్తే
- రొంపలు పడితే గాలి పీల్చలేమండి - ముక్కులో తేనె చుక్కలు వేస్తే పోతుందిలెండి
- అవకపోయినా విరేచనం - సాగించు ప్రాణాయామం
- ప్రాణాయామం చేయుట మానకు - పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నప్పుడే అని మరువకు
- ప్రాణాయామంలో లేదు ఏ లోపం - నియమాలు పాటించకపోవడమే నీ లోపం
- రైలు బండిలా మెల్లగా ఆపు - ఆచరించుటలో విజ్ఞత చూపు

- కదలకు కఫం బయటకు వస్తే - లాభముండదు వజ్రాసనం నుండి లేస్తే
- ప్రాణశక్తి లోపలికి వెడలి - వ్యర్థపదార్థాలు వస్తాయి కదిలి
- ఏ ప్రాణాయామమైనా కొనసాగించు - శ్వాసలసంఖ్యను విధిగా తగ్గించు
- ఏ జబ్బులున్న వారైనా చేయొచ్చు - మంచి మార్పులు శరీరంలో రావచ్చు
- థైరాయిడ్ పై మంచి ప్రభావం - మారుతుంది దాని స్వభావం
- గర్భిణీస్త్రీలు కూడా ప్రాణాయామం చేయవచ్చు - లోపల బిడ్డకు నిండుగా ప్రాణశక్తినివ్వవచ్చు
- ముక్కు చివరి భాగంపై పెట్టు ధ్యాస - సరిగా నడుస్తుంది నీ శ్వాస
- అలుపు రాకుండా జాగింగ్ చెయ్యి - సైనస్ ఇబ్బంది తగ్గుతుంది రొంపలు ఆవిరి అయ్యి
- భోజనం చేస్తే పొట్టనిండా - చేస్తుంది డయాఫ్రమ్ ను సరిగా మూసుకోకుండా

- అరగకుండా పడుకోబోకు - భుక్తాయాసంతో ఇబ్బంది నీకు
- శ్వాసల సంఖ్యను ముందుగా లెక్కించు - ప్రాణాయామంతో వాటిని తగ్గించు

1. గట్టిగా గాలి పీల్చి వదిలేటప్పుడు ఎప్పుడైనా ముక్కుల ద్వారా రక్తపు జీరలు (రక్తపు తుంపరలు) పడితే ఏమి చేయాలి?

సమాధానం: గట్టిగా గాలి పీల్చి, గట్టిగా గాలి వదిలే దీర్ఘశ్వాసల ప్రాణాయామములో మీరన్నట్లు వందమందిలో ఒకరిద్దరిలో ఈ సమస్య వస్తూ వుంటుంది. ప్రాణాయామము చేసేటప్పుడు, ముఖ్యముగా గాలి వదిలేటప్పుడు ఆ గాలితో కలిసి రొంపలో రక్తపుతుంపర్లు మనం గుడ్డతో ముక్కు తుడుచుకున్నప్పుడు కనబడతాయి. కొంతమందికి గట్టిగా పీల్చినప్పుడు ముక్కులో పలుచటి భాగాలు అదిరి లేదా ముక్కు లోపలి భాగాలకు పట్టుకున్న గట్టి

రొంప ఊడినప్పుడో ఒకటి రెండు చుక్కల రక్తం లోపలి నుండి బయటకు గాలితో గాని, రొంపతోగాని రావడం జరుగుతుంది. ఇలా ఎవరికన్నా జరిగినా కంగారు పడవలసిన పనిలేదు. ఆ పూటకు ప్రాణాయామము మానివేసి తరువాత రోజు మామూలుగా చేయవచ్చు. కాస్త రక్తము ఎక్కువగా వస్తే ముక్కు మీద చల్లని తడిగుడ్డ 10, 15 నిమిషములు వేసుకుంటే సరిపోతుంది. మర్నాడు కూడా అలానే అనిపిస్తే రెండు మూడు రోజులు ప్రాణాయామం మాని తరువాత కొనసాగించవచ్చు.

2. ముక్కు రొంపలు పట్టినప్పుడు ప్రాణాయామాన్ని అలవాటు ప్రకారము చేస్తే మంచిదా? లేదా మానితే మంచిదా?

సమాధానం: ముక్కు రొంప పట్టిన ఒకటి రెండు రోజులలో ముక్కులో చీమిడి బాగా చిక్కబడి, గాలి ఆడకుండా అడ్డుగా ఉండి ఇబ్బంది పెడ్తుంది. ఇలా మరీ ఇబ్బందిగా ఉన్నప్పుడు చేయకూడదు.

ఒక్కొక్కసారి నీరునీరుగా, పలుచగా రొంప ఉండి గాలి పీల్చుకోవడానికి ఇబ్బంది లేకపోతే అలాంటప్పుడు కొన్ని రకాలు మాత్రమే (రెండు, మూడు రకాలు) చేయవచ్చు. రొంపలున్నప్పుడు ముక్కులో నిలువ ఉన్న చెడును త్వరగా బయటకు గెంటాలంటే ముక్కుతో గట్టిగా గాలి పీల్చి ముక్కుతో వదిలే ప్రాణాయామల కంటే నోటితో నిండుగా గాలి పీల్చి, ఆ గాలిని రెండు ముక్కుల ద్వారా గట్టిగా చీదాలి. ఇలా చేయడం వలన లోపల ఉన్న రొంపలు త్వరగా బయటపడతాయి. రొంపలు పట్టినప్పుడు ముక్కుతో గాలి పీల్చుకోలేము. గాలి లోపలకు సరిగా పీల్చలేనప్పుడు గాలిని సరిగా బయటకు వదలలేము గదా! అందుచేతనే మనం ఇంతకు ముందు తెలుసుకున్న ఐదు రకాల ప్రాణాయామాలు రొంపలు వచ్చినప్పుడు చేయడానికి వీలు కాదు. రొంపలు పట్టినప్పుడు - రెండు పూటలా స్నానం చేసేటప్పుడు 20, 30 సార్లు నోటితో గాలిని గట్టిగా పీల్చి ముక్కుతో గట్టిగా వదిలితే ఆ రొంపలు త్వరగా బయటపడి

హాయిగా ఉంటుంది. ఆ రొంప ముక్కులో గట్టిగా ఉండి కదలడం లేదంటే, ముక్కులో వ్రేళ్ళు పెట్టి, తేనెను ముక్కులో పూసి 45 నిమిషముల తరువాత పైన చెప్పినట్లు చీదితే ముక్కులు ఫ్రీగా ఉంటాయి.

3. మీరు చెప్పే ప్రాణాయామాన్ని చేసేటప్పుడు గాలిమోత వస్తుంది. ఇలా ఏ ప్రాణాయామములోను రాదు. మరి ఇలాంటి పద్ధతిని మేము ఎక్కడా చూడలేదు, చేయలేదు, కనీసం వినలేదు. ఈ పద్ధతి శాస్త్రీయమేనా ?

సమాధానం: చాలా మందికి ఈ సందేహం కలుగుతుంది. దీర్ఘ ప్రాణాయామము అనేది మంచిదని అందరికీ తెలిసినప్పటికీ కొందరే చేస్తుంటారు. ఇంగ్లీషు వైద్యులు కూడా డీప్ బ్రీతింగ్ చేయండి ఆరోగ్యానికి మంచిదని చెబుతారు. దీర్ఘప్రాణాయామము అనేది శాస్త్రంలో ఎప్పటి నుండో ఉంది. దీర్ఘప్రాణాయామము చేసేటప్పుడు మిగతావారు నోరు మనలాగ నొక్కడం గానీ, ముక్కు

రంధ్రాలను మనలాగ బిగపట్టడం గానీ, మూతి చిట్లించడం గానీ చేయరు. దానితో మోత తక్కువగా వస్తుంది. అంటే గాలి తక్కువగా వస్తుంది. దీర్ఘ ప్రాణాయామములో గాలి తక్కువగా వెళితే లాభమేమిటి గాలి ఎక్కువ ఊపిరితిత్తుల నుండి వెళితేనే ఈ ప్రాణాయామము యొక్క అర్థం వస్తుంది. అలా ఎక్కువ గాలిని పీల్చుకోవడానికి నేను చెప్పిన ముక్కు, నోటిలో మార్పులు బాగా సహకరిస్తున్నాయి. ఇక్కడ ఇలా చేస్తే ఎక్కువ గాలి వెళుతుంది కాబట్టి ఎక్కువ మోత వస్తున్నది. అంతేగానీ ఇంకా వేరే భేదం లేదు. చెట్టుకు తగ్గట్లు గాలి అన్నట్లే, ఇక్కడ మనం చేసే దాన్ని బట్టి గాలి ఆధారపడి ఉంది. మోత ఎక్కువ వచ్చిందని సందేహించినా లాభం మాత్రం ఎక్కువగానే ఉంటుంది. ఏది లాభాన్ని కలిగిస్తుందో అదే నిజమైన శాస్త్రము.

4. ఉదయము విరేచనము అవ్వకపోతే ఆ రోజు ప్రాణాయామం చేయవచ్చునా ?

సమాధానం: సుఖవిరేచనం అయినప్పుడు పొట్ట బాగా లోపలకు వెళుతుంది. గ్యాసెస్ పూర్తిగా పోతాయి. దానితో ప్రాణాయామము చేసేటప్పుడు నిండుగా గాలి వెళ్లడానికి, ఎక్కువసేపు ప్రాణాయామము చేయడానికి వీలు కుదురుతుంది. విరేచనము వెళ్లని రోజున గాలిని పూర్తిగా పైలాగా పీల్చుకోలేము. తక్కువసార్లకే అలుపు రావడం, చేసేటప్పుడు కొద్దిగా కష్టముగా అనిపించడం మొదలగునవి ఉంటాయి. విరేచనము అవ్వకపోయినా ప్రాణాయామము చేస్తే రోజుటిలా పూర్తి ప్రయోజనము రాకపోయినా సగానికంటే ఎక్కువ ఉంటుంది. ప్రాణాయామం చేయడం వలన మనస్సు వెంటనే ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. ఈ ప్రశాంతమైన మనస్సుతో సుఖవిరేచనం అయ్యేటట్లు ప్రాణాయామము తరువాత చేసుకోవచ్చు. మానడం కంటే చేయడమే మేలు. పొట్టనిండా గ్యాసు పట్టేసి, మలబద్ధకం వల్ల మరీ ఇబ్బందిగా ఉంటే ఆ రోజు మానవచ్చు.

5. బ్రాహ్మీ ముహూర్తములో ప్రాణాయామము చేయడం కుదరనప్పుడు ఇంకా ఏ టైములో చేయవచ్చు ?

సమాధానం: ఒక్కొక్కసారి రాత్రి లేటుగా పడుకున్నా, సరిగా నిద్రపట్టక తెల్లవారుజామున లేవలేకపోయినా ఆ బ్రాహ్మీ ముహూర్తం దాటిపోతుంది. ఆ టైము అయిపోయింది గదా ఈ రోజుకి మానేద్దామని ప్రయత్నించకూడదు. ఆ సమయములో ప్రాణాయామము చేస్తే ఆ వాతావరణంలో వచ్చే లాభమేదో మనకు చేయని రోజు అది రాదు తప్ప ప్రాణాయామం వల్ల కలిగే ఫలితం ఇంకో సమయంలో చేసినా వస్తుంది. కాకపోతే ఆ సమయంలో ముక్కు రంధ్రాలు ఫ్రీగా ఉన్నంత ఇంకో సమయంలో అంత ఉండవు. రోజూ 6, 7 గంటలకు నిద్రలేచేవారుంటారు. పొట్టను ఖాళీగా ఉంచుకొని ఉదయం పూట ఏ సమయంలో చేసినా ఫరవాలేదు. అలాగే మరలా సాయంకాలం పొట్ట ఖాళీగా ఉండి, బాగా ఆకలి

వేస్తున్నప్పుడు ఏ సమయంలోనైనా ప్రాణాయామము చేయవచ్చు. పొట్ట ఖాళీ అన్నది ఇక్కడ ముఖ్యం గానీ, ఏ సమయము అన్నది ముఖ్యం కాదు. వీలున్నంతవరకు రెండు పూటలా చేయడమనేది దృష్టిలో ఉంచుకోవడం మంచిది.

6. ఈ ప్రాణాయామము చేసేటప్పుడు చెవులు దిబ్బడవేసినట్లు లేదా చెవులలోనికి ఎక్కువ గాలి వెళ్ళినట్లు అనిపిస్తుంది. దేని వల్ల?

సమాధానం: మనకు కొంత గాలి వెళితేనే చెవులు రెండూ వినపడుతూ ఉంటాయి. ఆ గాలి వెళ్లే శ్వాసనాళాలలో కూడా రొంపలు చేరుతూ ఉంటాయి. కొత్తగా ప్రాణాయామం నేర్చుకునేటప్పుడు ఇలా గాలిని గట్టిగా పీల్చడం వలన, వదలడం వలన ఆ రొంపలు కదిలి చెవులు దిబ్బడి వేసినట్లు ఒకటి రెండు క్షణాలు అలా అనిపిస్తాయి. కాసేపట్లో వాటంతటవే సర్దుకుపోతాయి. ఎక్కువ గాలిని మనం పీల్చినప్పుడు, ఆ ఎక్కువ గాలి శ్వాసనాళాల గుండా

చెవులకు ఎక్కువ వెళ్ళినట్లు అనిపిస్తుంది. మనకు ముక్కు రొంపలు పట్టినప్పుడు చెవులు సరిగా వినబడనట్లు ఉండడానికి కూడా ఈ రొంపలే కారణం. వారం, పది రోజులు ప్రాణాయామం అలవాటయితే పైన చెప్పిన రెండు ఇబ్బందులు అనిపించవు. మళ్ళీ ఎప్పుడు రొంపలు పడితే ఆ రోజు నుండి మరలా అనిపిస్తాయి.

7. పుట్టు చెముడు, పుట్టు మూగ పిల్లలు నోటితో సరిగా గాలిని ఊదలేనందువల్ల వారికి మాటలు రావంటారు. ఈ దీర్ఘశ్వాసల ప్రాణాయామము చేస్తే వారికి లాభం ఏమైనా ఉంటుందా ?

సమాధానం: నీటిని సీసాలో సగం పోసి మనం ఊదితే అందులో నీరు కదిలి బుడగలు వస్తాయి. అదే మూగ, చెముడు ఉన్న పిల్లలు చేస్తే అలా కదలికలు ఉండవు, ఊదలేరు. ఈ ప్రాణాయామముల ద్వారా వారి నోటిలో కండరాలకు, నరాలకు బాగా వ్యాయామం జరుగుతుంది. అలాగే సరిగా గాలి వెళితేనే చెవులు

వినపడతాయి. సరిగా గాలి వెళితేనే నోటిలో నుండి మాట వస్తుంది. ఈ ప్రాణాయామము ద్వారా రక్తప్రసరణ, ప్రాణశక్తి నోటిలో ఈ అవయవాలకు బాగా జరుగుతుంది. గాలిని మెల్లగా ఊదేటట్లు కొంత సహకారం చేస్తుంది. ఇలా ప్రయత్నించి సాధించిన వారు కూడా ఉన్నారు.

8. ఇంత గట్టిగా గాలిని పీల్చి వదలడం వలన లోపల రక్త నాళాలకు గానీ, తలలో నరాలకు గానీ ఏమైనా నష్టమా?

సమాధానం: గాలిని పీల్చేటప్పుడు, వదిలేటప్పుడు వచ్చే శబ్దాన్ని బట్టి కొంతమందికి ఇలా అనిపిస్తుందే తప్ప తల లోపల ఏ రకమైన ఇబ్బందులు ఉండవు. మనం పీల్చే గాలి, వదిలే గాలి యొక్క ఒత్తిడి వెళ్ళే నరాల మీద, రక్తనాళాల మీద అసలు పడదు. ఈ గాలి ఒత్తిడి కేవలం ముక్కు లోపల భాగాలపై, గాలి వెళ్ళే గొట్టాలపై పడుతుంది తప్ప మరెక్కడా ఉండదు. గాలి ఒత్తిడికి ముక్కులో భాగాలకు,

గొంతులో భాగాలకు ఏమీ ఇబ్బంది ఉండదు. తలను పైకి క్రిందకు కదపడం వలన ఇతర ఇబ్బందులు ఏమీ రావు.

9. ప్రాణాయామము చేసి ఆపిన తరువాత కొన్నిసార్లు కళ్ళు తిరిగినట్లు, మరికొన్నిసార్లు తలలో నరాలు కదిలినట్లు అనిపిస్తున్నాయి. దేనివల్ల?

సమాధానం: ఇలా చాలా మందిలో జరుగుతుంటుంది. ఇది ప్రాణాయామం లో లోపం కాదు. ప్రాణాయామం చేసేటప్పుడు చెప్పిన నియమాలను కొన్నింటిని సరిగా పాటించనందువల్ల వచ్చిన ఇబ్బందులు మాత్రమే ఇవి. రెండు, మూడు, నాల్గవ రకాల ప్రాణాయామాలు చేసేటప్పుడు తలను పైకి, క్రిందకు కదపడం జరుగుతుంది. సుమారుగా నిమిషానికి 20-30 సార్లు తల పైకి - క్రిందకు కదులుతుంది. అలుపు వచ్చే వరకు ప్రాణాయామాన్ని అలా చేసి ఇక చేయలేనప్పుడు సడన్ గా తలను

అలా ఆపడం చేస్తారు. ఇలా సడన్ గా తలను ఆపడం వలన పైన చెప్పిన ఇబ్బందులు రావడం జరుగుతున్నది. కొంత స్పీడ్ తో వెళ్తున్న బస్ నుండి దిగి ముందుకు కదలికలు లేకుండా నుంచుంటే మనం వెంటనే పడిపోతాము. బస్ కు సడన్ బ్రేకు వేస్తే లోపల జనాలకు ఎలా ఊపు వస్తుందో అలానే తలను పైకి క్రిందకు కదిపి సడన్ గా ఆపడం వల్ల కూడా తల తిరుగుతుంది. తలలో నరాలు ఊపినట్లుగా ఉంటుంది. ప్రాణాయామాన్ని ఆపేటప్పుడు 5-10 సార్లు క్రమేపి గాలి ఒత్తిడిని, తల ఊపును రైలుబండి మెల్లగా ఆగే విధముగా తగ్గించుకుంటూ వచ్చి అప్పుడు ఆపాలి. అలా మెల్లగా ఆపితే అసలు ఆ ఇబ్బందులు ఎన్నడూ రావు. అలాగే తలను కదిపేటప్పుడు కళ్లను పూర్తిగా మూసి ప్రాణాయామం చేయాలని చెబుతాము. కొంతమంది ఎక్కువసేపు దేన్నీ చూడకుండా ఉండాలంటే ఉండలేరు. వీరు తల ఆపిన వెంటనే కళ్ళు తెరుస్తారు. సడన్ గా ఊపును ఆపి కళ్ళు

తెరవడం వలన కళ్ళు తిరిగినట్లు కాసేపు అనిపిస్తుంది. ఈ ఇబ్బంది రాకూడదంటే ప్రాణాయామం ఆపిన ఒకటి, రెండు నిమిషాల తరువాత కళ్ళు తెరిస్తే కళ్ళు తిరగవు.

10. ప్రాణాయామం చేసేటప్పుడు గొంతులో కఫం కదిలి వస్తూ వుంటుంది. దానిని వజ్రాసనం నుండి మధ్యలో లేచి ఊయాలా లేదా ఇబ్బంది అయితే మ్రింగవచ్చా ?

సమాధానం: మనం ప్రాణాయామాన్ని వజ్రాసనంలో కూర్చుని చేస్తూ వుంటాము. ఇలా 15, 20 నిమిషములు కదలకుండా కూర్చోవలసి వస్తుంది. 5, 10 నిమిషములలో రెండు కాళ్ళు అలా కూర్చున్నందువల్ల తిమ్మిర్లు ఎక్కుతూ ఉంటాయి. ప్రాణాయామము చేసేటప్పుడు గొంతులో కఫాలు, ముక్కులో రొంపలు కదిలి బయటకు వస్తాయి. మనం వాటిని ఊయాలనిపిస్తుంది. లేవాలంటే కాళ్ళు తిమ్మిర్లు. ఊయడానికి కూర్చున్న చోటు బాగోదు. ఈ

బాధలను చూసి మ్రింగితే ఏమవుతుందిలే అనిపిస్తుంది. ఎవరైనా రొంపలు, కఫాలు ఉన్నవారు ప్రాణాయామము చేసేటప్పుడు వాటిని వేయడానికి ఏదైనా పాత న్యూస్ పేపర్ గాని, ఉమ్మిడబ్బాగాని, చేతిగుడ్డ గాని దగ్గర ఉంచుకోవాలి. ప్రాణాయామము చేసేటప్పుడు కొంతమందికి 5, 6 సార్లు లేచి ఇలా ఊయవలసి వస్తుంది. వజ్రాసన్ లో కూర్చున్నాక కదలకుండా అలానే ఎక్కువసేపు కూర్చుంటే లాభం ఎక్కువ ఉంటుంది. ఇలా ఉమ్మి కోసం లేస్తూ ఉంటే వజ్రాసనంలో రావలసిన ఫలితం కాళ్ళకు రాదు. లేదా ఊయడానికి అనుకూలమైన చోట, బయట ప్రదేశంలో అయినా కూర్చుని చేయవచ్చు. ఆ కఫాన్ని గాని, రొంపను గాని మ్రింగకూడదు. అందులో టాక్సిన్స్, పాయిజన్స్ ఉంటాయి. మనలో ఉన్న దోషాలు ఆ రూపంలో బయటకు పోవాలే తప్ప మళ్ళీ మనలోనికి రాకూడదు.

11. ప్రాణాయామము ప్రారంభించిన కొత్తలో తలనొప్పులున్నవారికి ఆ నొప్పులేమైనా ఎక్కువ అవ్వవచ్చా ?

సమాధానం: తలనొప్పులున్న వారిలో కొంతమందికి తల కదిలినా, అదిరినా, ఏదన్నా పనిలో మెడను ఎక్కువసార్లు ముందుకు వంచినా కొంత తలనొప్పి రావడం గాని, ఎక్కువ అవడం గాని ఉంటుంది. అలాంటివారికి ఈ ప్రాణాయామములో ముఖం కండరాలు, నోటి భాగాలు గట్టిగా బిగపట్టడం వలన కొంత తలనొప్పి అనిపిస్తుంది. మరికొంత మందిలో తలను వెనక్కి, ముందుకు వంచడం వలన మెడ భాగాల కదలికలు ఎక్కువ అయ్యి కూడా తలనొప్పి రావచ్చు. మెడనొప్పులున్న వారు ఈ ప్రాణాయామములో చెప్పిన షరతులను మరచి చేస్తే ఆ తప్పుల కారణంగా తలనొప్పులు వస్తాయి. మరికొంతమంది ప్రారంభంలో కొద్దిసేపు చేసి ఆపకుండా, అనుభవం వచ్చినవారు చేసినంత సేపు

చేస్తారు. వీరి దృష్టిలో ఈరోజే ఫలితం రావాలనే తాపత్రయంతో ఎక్కువ చేసి నొప్పులు తెచ్చుకుంటారు. ప్రారంభంలో 5, 6 రోజుల పాటు 7, 8 సార్లు శ్వాసలను ఒక్కోరకం ప్రాణాయామంలో చేసి ఆపితే శరీరం కండరాలు, నరాలు ఇవన్నీ ఆ కదలికలకు అలవాటుపడతాయి. ఇలా క్రమేపి చేయడం అనేది దృష్టిలో ఉంచుకుంటే తలనొప్పులు ఎవరికీ ఎక్కువ అవ్వవు.

12. ఈ ప్రాణాయామం చేయడం ఆరంభించాక క్రొత్తలో ముక్కు రొంపలు పట్టే అవకాశం ఉందా? అలాగే జ్వరాలు కూడా ఏమైనా రావచ్చా?

సమాధానం: ఎక్కువమందిలో కొత్తలో రొంపలు పట్టడం జరుగుతుంది. సైనస్ భాగాల్లో, ముఖం ముక్కు భాగాల్లో ఎవరికైతే రొంపలు నిలువ ఉండి ఉంటాయో వారిలో రొంప పట్టడం జరుగుతుంది. ఆ నిలవ ఉన్న రొంపలు ఇంకా కొన్ని రోజుల తరువాత పెరిగి పెరిగి అప్పుడు గానీ రొంపపట్టి బయటకు రావు.

మనం దీర్ఘ ప్రాణాయామం ద్వారా, గాలిని గట్టిగా పీల్చుకోవడం ద్వారా ఈ ఒత్తిడికి ఆ నిలువ ఉన్న రొంపలు కదిలి ముక్కులు ద్వారా బయటకు వస్తాయి. దీని వలన నష్టము లేదు. ఈ ప్రాణాయామము మొదలు పెట్టేసరికి నాకు లేని రొంప పట్టింది, ఇది నాకు పడలేదు అనుకొని ఎవరూ మానకూడదు. రొంప అనేది మనలో చెడును బయటకు తీసుకు వచ్చేది. ప్రాణాయామం వల్ల ఆ చెడు త్వరగా కదిలి బయటకు పోతూ ఉంటుంది. అలాగే కొంతమందిలో జ్వరాలు మామూలుగా రావలసి, ఈ ప్రాణాయామం మొదలుపెట్టిన రోజులలో వస్తే దీని మీదకు తోస్తారు. ప్రాణాయామము చేయడానికి, జ్వరాలు రావడానికి సంబంధం లేదు. కాకపోతే మనలోనికి ఎక్కువ ప్రాణశక్తి వెళ్లినప్పుడు లోపాలున్న వ్యర్థపదార్థాలు కదిలి బయటకు పోయే ప్రయత్నం చేస్తాయి. ఆ ప్రక్రియ చురుగ్గా జరిగి ఎవరికన్నా జ్వరాలు వస్తే ఒకవేళ రావచ్చు. అంతేగాని ప్రాణాయామం వల్ల అని అనడానికి ఆధారం లేదు.

13. మీరు చెప్పిన ప్రాణాయామము మేము నేర్చుకొని ప్రతిరోజూ చేయాలనుకుంటున్నాము. మేము ఇప్పటికీ ఎన్నో సంవత్సరముల నుండి వేరే రకాల (మెల్లగా చేసేవి) ప్రాణాయామాన్ని ప్రతిరోజూ చేయడం జరుగుతున్నది. ఈ ప్రాణాయామంతో పాటు మాకు తెలిసినవి కూడా చేయవచ్చా? అలా చేయదలిస్తే ఏది ముందు చేయాలి? అలా చేస్తే లాభముంటుందా?

సమాధానం: ఇప్పటికే చాలామంది చాలా రకాల ప్రాణాయామాలను అభ్యసించి ప్రతిరోజూ సాధన చేస్తుంటారు. అందరికీ ఎక్కువగా తెలిసింది సుఖప్రాణాయామము. దీనిని మెల్లగా గాలి పీల్చి వదిలే విధముగా చేస్తారు. అలవాటున్నవారు ఆ ప్రాణాయామాలను మానవద్దు. వాటికున్న లాభం వాటిలో ఉంది. రెండు ప్రాణాయామాలను చేయడంలో తప్పు లేదు. లాభమే ఉంది. ముందుగా దీర్ఘశ్వాసల ప్రాణాయామాన్ని, అంటే నేను చెప్పే

దానిని చేస్తే మంచిది. దీనితో శ్వాసనాళాలు, ఊపిరితిత్తులు పూర్తిగా శుభ్రం అయ్యి, వేడికి వ్యాకోచించి, ఊపిరితిత్తుల చివరి వరకు గాలి వెళ్ళే విధముగా మారి ఉంటాయి. దీర్ఘప్రాణాయామం వల్ల శరీరంలో, రక్తంలో ప్రాణశక్తి ఎక్కువగా ప్రవహిస్తూ, ప్రాణశక్తి నిలవలు పెరిగి ఉంటాయి. ఇలా శరీరాన్ని, శ్వాసక్రియను మెరుగుపరచుకొని అప్పుడు సుఖప్రాణాయామాలు, కుంభక ప్రాణాయామాలు చేస్తే ఇంకా ఎక్కువసేపు శ్వాసని నియంత్రించగలుగుతారు. శరీరంలో ప్రాణశక్తి నిలవలు తక్కువగా ఉన్నప్పుడు సుఖప్రాణాయామాలు, మెల్లగా గాలి పీల్చి వదిలే ప్రాణాయామాలను సరిగా చేయలేరు. తొందరగా అలుపు వస్తుంది. ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. ఎవరి నమ్మకం వారికుంటుంది. ఎందులో మంచి ఉంటే అదే మనకు శ్రేయస్కరం. నేను చెప్పిందే చేయాలని లేదు. మీకు అనుభవంలో ఏది మీకు సుఖాన్ని, మానసిక శాంతిని, ఆరోగ్యాన్ని, శ్వాసల సంఖ్య తగ్గించడానికి పనికివస్తే దానిని కొనసాగించండి. ఏ

ప్రాణాయామమైనా చేయండి కానీ అవి చేసే ముందు నేను చెప్పిన దీర్ఘ ప్రాణాయామాన్ని కొంతకాలం చేసి చూడండి. ఫలితాన్ని పరిశీలించండి. అప్పుడు ఎలా మంచిగా ఉంటే అలా వెళ్ళండి. అదే అన్నిటికంటే ఉత్తమం.

14. ఈ ప్రాణాయామం సరిగా చేయడం కుదరకపోతే ఏమైనా దుష్ఫలితాలు ఉంటాయా ?

సమాధానం: ఈ ప్రాణాయామములో ఎక్కువ తప్పులు చేసే అవకాశం అసలు లేదు. పైగా గాలిని నిండుగా పీల్చుకోవడం, పూర్తిగా వదలడం అంతే తప్ప ఇందులో మంత్రంగానీ, తంత్రం గానీ, కన్ ఫ్యూజన్ గానీ లేదు. అసలు ఈ ప్రాణాయామం సరిగా చేయడం రాకపోతే మీకు గాలిని పీల్చుకోవడం సరిగా రాలేదని అర్థం. గాలిని సరిగా పీల్చనప్పుడు అసలు నష్టముండదు. కాకపోతే బాగా నిండుగా గాలి పీల్చగలిగినపుడు వచ్చినంత లాభం మీకు రాకపోవచ్చు గానీ నష్టం రాదు. ఈ ప్రాణాయామం

చేయడం కుదరకపోతే ఫలితం ఆశించినంతగా రాదు. అదే మీరు కుంభించే ప్రాణాయామాలను, మెల్లగా చేసే ప్రాణాయామాలను సరిగా చేయకపోతే నష్టముంటుంది. మీ శరీరంలో ఆక్సిజన్ నిలవలు సరిగా లేకపోయినా బలవంతంగా గాలిని కుంభించడం చేస్తే ప్రాణశక్తి లోపం శరీరానికి, మెదడుకు రావచ్చు. అనుభవం వస్తేగానీ అందులో ఫలితం రాదు. ఇందులో అయితే అనుభవం రాకపోయినా మొదటి రోజు నుండి ఎంతో కొంత ఫలితం వస్తూ ఉంటుంది. నష్టమనేది ఏ విధముగానూ ఉండదు.

15. గుండె జబ్బులు, మిగతా దీర్ఘరోగాలున్నవారైనా ఈ దీర్ఘశ్వాసల ప్రాణాయామాన్ని చేయవచ్చా? ఏమైనా ఇబ్బందులు ఉంటాయా?

సమాధానం: గుండె జబ్బులు వచ్చిన తరువాత డీప్ బ్రీతింగ్ ప్రాణాయామం చేస్తే గుండెకు గాలి బాగా

అందుతుందని డాక్టర్లు చెబుతూ ఉంటారు. గుండెకు, ఊపిరితిత్తులకు చాలా దగ్గర సంబంధం ఉంటుంది. దీర్ఘప్రాణాయామం చేయడం వలన రక్తంలో ప్రాణశక్తి ఎక్కువగా ప్రయాణిస్తూ గుండె అవసరాలకు కావలసిన ఆక్సిజన్ ను బాగా సరఫరా చేస్తూ ఉంటుంది. గుండెకు, గుండె కండరాలకు సరిపడా ప్రాణశక్తి అందుతూ ఉంటే గుండె నొప్పి రాదు. గుండె ఇబ్బందులున్న వారికి ఎక్కువగా అలుపు, ఆయాసాలు ఎక్కువగా గాలి చాలక వస్తూ ఉంటాయి. ఈ ప్రాణాయామము చేస్తే ఆయాసము అవి వెంటనే మార్పు వస్తాయి. గట్టిగా గాలి పీల్చి వదలడానికి గుండె ఎక్కడ ఆగిపోతుందేమోనని భయపడుతూ ఉంటారు. గట్టిగా గాలి పీల్చే కదలికల వలన, గుండెకు ఎలాంటి ఇబ్బంది ఉండదు. అలాగే దీర్ఘ రోగాలతో బాధపడేవారు కూడా ఈ ప్రాణాయామాన్ని చేయడం మంచిది. శరీరంలోని కణాలన్ని వాటి విధులను సమర్ధవంతంగా నిర్వహించాలంటే కణాలకు ముందు కావలసింది ప్రాణశక్తి. అలాగే

కణాలు రిపేరు చేసుకోవాలన్నా రోగాల నుండి శరీరాన్ని రక్షించాలన్నా ముందు కావలసింది ప్రాణశక్తే. అలాంటి ప్రాణశక్తిని బాగా శరీరానికి అందించేటట్టు చేసేదే దీర్ఘప్రాణాయామము. ఇలాంటి ప్రాణాయామాన్ని ఏ జబ్బులున్న వారైనా, ఏ జబ్బూ లేని వారైనా చేయవచ్చు.

16. ఈ ప్రాణాయామం వల్ల థైరాయిడ్ ఇబ్బంది ఉన్నవారికి ఏమైనా లాభం ఉంటుందా ?

సమాధానం: మెడ భాగంలో థైరాయిడ్ గ్రంథి ఉంటుంది. అది బాగా పని చేయాలంటే ఆహారం ద్వారా అయోడిన్ అందడమే దానికి ప్రధానం కాదు. థైరాయిడ్ గ్రంథికి సరిగా రక్తప్రసరణ జరగకపోయినా, రక్తంలో ఉన్న పోషక పదార్థాలు, అయోడిన్ సరిగా చేరవు. దాని వల్ల కూడా గ్రంథికి ఇబ్బంది వస్తుంది. ప్రాణాయామం అనేది థైరాయిడ్ ఇబ్బంది, గాయిటర్ ఇబ్బంది (గొంతు దగ్గర ముందు భాగం వాపు రావడం) ఉన్నవారికి బాగా పనికి వస్తుంది. ప్రాణాయామం

చేసేటప్పుడు మెడ, గొంతు భాగానికి బాగా రక్తప్రసరణ జరుగుతుంది. గొంతులో ఉన్న థైరాయిడ్, దానికి సంబంధించిన కండరాలు ప్రాణాయామం చేసినంతసేపూ పైకి, క్రిందకు బాగా కదులుతాయి. దీనితో వేడి పుట్టి ఆ భాగములో వచ్చిన వాపులాంటివి మెల్లగా కరుగుతూ ఉంటాయి. ప్రాణాయామం వల్ల థైరాయిడ్ పనితీరు, రక్త ప్రసరణలలో వచ్చే మార్పుల వల్ల కొంతమందికి మందులు అవసరం లేకుండా కూడా థైరాయిడ్ ఇబ్బందులు కొన్ని తగ్గుతూ ఉన్నాయి. ప్రాణాయామం చేయడం అనేది ఈ విషయంలో చాలా మంచిదే.

17. ఈ ప్రాణాయామం వల్ల జ్ఞాపకశక్తిని, ఏకాగ్రతను ఏమైనా పెంపొందించుకోవచ్చా?

సమాధానం: మన శరీరంలోని అన్ని అవయవముల కంటే మెదడుకు ముఖ్యముగా ఎక్కువ ప్రాణశక్తి కావాలి. ప్రాణశక్తిని బట్టే కూడా మన మెదడు చురుకుదనం అనేది కొంత ఆధారపడి ఉంటుంది.

తీసుకునే ఆహారంలో ప్రాణశక్తి ఎక్కువగా ఉన్నా, మన రక్తంలో ప్రాణశక్తి నిలవలు బాగా ఎక్కువగా ఉన్నా మనస్సుకు ఎక్కువ ప్రశాంతత కలుగుతుంది. అలాంటి ప్రశాంతత ఉన్నప్పుడు ఏ పని చేసినా ఏకాగ్రతతో చేయగలుగుతాము. ఆ ప్రశాంతత మన మనస్సుకు కలిగినప్పుడు జ్ఞాపకశక్తి కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్రాణశక్తి సరిగా అందనప్పుడు ముందు దెబ్బ తినేది మెదడు కణాలు. అలాగే ప్రాణశక్తి బాగా అందితే మెదడు కణాల పని తీరు వేరేగా ఉంటుంది. ప్రాణాయామం అనేది ఈ విషయంలో చాలా బాగా పనికి వస్తున్నది. ప్రాణాయామం చేయకముందు, ప్రాణాయామం చేసిన తరువాత మానసిక స్థితిలో ఎంతో చెప్పలేనంత మార్పు ఉంటుంది. ఇది అందరూ అనుభవిస్తే గాని తెలియదు. ఈ ప్రాణాయామాన్ని మానకుండా రెండు పూటలా 20, 25 నిమిషాలు చదువుకునే విద్యార్థులు చేస్తే దీని ప్రభావం వారి మనస్సుపై చాలా గొప్పగా ఉంటుంది.

వారిలో మందకొడితనం ప్రాణాయామం ద్వారా కొంత తగ్గించవచ్చు.

18. గర్భిణీస్త్రీలు ఈ ప్రాణాయామం చేయవచ్చా ?

సమాధానం: గర్భంలో పెరిగే శిశువు కూడా తల్లే గాలి పీల్చుకోవాలి. అంటే పూర్వం కంటే గర్భం వచ్చాక ప్రాణశక్తి ఎక్కువ కావాలి. గర్భం వచ్చిన దగ్గర నుండి ఈ రోజుల్లో అసలు కదలికలు లేకుండా, పని చేయనివ్వకుండా కూర్చోబెడుతున్నారు. దాంతో చేతులు కదిపేది ఏమీ ఉండదు. చేతులు కదపనప్పుడు శ్వాస నిండుగా వెళ్ళదు. గాలి వెళ్ళడం తగ్గుతూ ఉంటుంది. అదే పూర్వం రోజులలో అయితే గర్భం వచ్చినా ప్రసవించే ముందు రోజు వరకు అలా కష్టపడుతూనే ఉండేవారు. వారికి, లోపల శిశువు ఎదుగుదలకు కావలసిన ప్రాణశక్తి ఆ పనిలో వెళ్ళేది. ఆరోగ్యంగా ఉండేవారు. కదలకుండా కూర్చునేవారు పనిలో వెళ్ళేంత ప్రాణశక్తిని ఈ ప్రాణాయామం ద్వారా అందిస్తూ ఆ లోపాన్ని నివారించవచ్చు. గర్భిణీస్త్రీలు

ముఖ్యముగా రెండు పూటలా ఈ ప్రాణాయామం చేస్తే మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. రక్తం బాగా శుద్ధి అవుతుంది. లోపల శిశువు ఎదుగుదలకు, ఆరోగ్యానికి కావలసినంత ప్రాణశక్తి నిరంతరం అందుతూ ఉంటుంది. ఈ కాలపు గర్భిణీ స్త్రీలకు ప్రాణాయామం ఎంతగానో పనికి వస్తుంది. నెలలు నిండే కొద్దీ పొట్ట పెరిగి, ఆ భారం ఊపిరితిత్తుల క్రింది భాగాలపై పడి శ్వాసలు నిండుగా వెళ్ళకుండా అవుతుంది. ఈ ప్రాణాయామం వల్ల పై రెండు భాగాలే సమర్ధవంతముగా ఎక్కువ గాలిని పీల్చుకొనేటట్లు శరీరానికి సహకరిస్తుంది. ఈ ప్రాణాయామం తప్పనిసరిగా చేయడం మంచిది.

19. వాకింగ్ చేసేటప్పుడు, మెల్లగా పరిగెత్తేటప్పుడు శ్వాసలను ఎలా తీసుకుంటే మంచిది ?

సమాధానం: వాకింగ్ చేసేటప్పుడు గానీ, మెల్లగా పరిగెత్తేటప్పుడు గానీ ప్రక్కవారితో మాట్లాడటం,

ప్రక్కవారి గురించి ఎక్కువ ఆలోచించడం లేకుండా చేసుకొని మనస్సు శరీరం దగ్గరే ఉంచుకొని చేయడం మంచిది. వాకింగ్ లోగానీ, మెల్లగా పరుగులో గానీ ఊపిరితిత్తుల పై రెండు భాగాలలోనికి మాత్రమే గాలి వెళుతూ ఉంటుంది. ఊపిరితిత్తుల చివరి భాగం వరకు గాలి వెళ్ళేటట్లు ఏ పని చేసినా అది మంచిదే. వాకింగ్, పరుగులో కూడా గాలి ఊపిరితిత్తుల చివర భాగాల వరకూ వెళ్ళేటట్లు మనం చేసుకోవచ్చు. మనస్సును నడిచేటప్పుడు రెండు ముక్కుల చివరి భాగాల మీద లగ్నంచేసి, గాలిని మెల్లగా దీర్ఘంగా ఎక్కువసేపు పీల్చుకుంటూ నడవాలి. అలా పీల్చడం వలన ఛాతీ బాగా పైకి లేస్తుంది. ఛాతీ, పొట్ట బాగా పైకి లేచినవి అంటే గాలి నిండుగా ఎక్కినట్లు గుర్తు. మరలా గాలి వదిలేటప్పుడు ఎక్కువసేపు మెల్లగా వదలగలిగితే ఊపిరితిత్తుల చివరి భాగాల్లో నుండి కార్బన్ డయాక్సైడ్ బాగా బయటకు వస్తుంది. ఇలా దీర్ఘశ్వాసలు చేయడం వలన శ్వాస కండరాలు, ఇంటర్ కోస్టల్ మజిల్స్, ఊపిరితిత్తులు బాగా సాగడం,

మూసుకుపోవడం చేస్తాయి. దాంతో ఊపిరితిత్తుల పరిమాణం పెరుగుతుంది. అంటే తక్కువ సమయంలోనే తక్కువ శ్వాసలతోనే ఎక్కువ గాలిని పీల్చుకోవడం జరుగుతుంది. నడిచేటప్పుడు, పరిగెత్తేటప్పుడు ఇలా దీర్ఘశ్వాసలు తీసుకోవాలంటే మనస్సు అనేది మన దగ్గరే ఉండాలన్నది మాత్రం గుర్తుంచుకోవాలి. ఇలా దీర్ఘశ్వాసలు చేస్తే ఫలితాలు ఇంకా ఎక్కువగా ఉంటాయి.

20. సైనస్ ఇబ్బంది, రొంప ఇబ్బంది ఎన్ని మందులు వాడినా తగ్గవు. అలాంటి వాటికి ఈ ప్రాణాయామము ఏమైనా సహాయపడుతుందా ?

సమాధానం: రొంపలకు మందులు తాత్కాలిక ఉపశమనమే గానీ పూర్తి నివారణ ఉండదు. ప్రాణాయామము ద్వారా నూటికి 50, 60 మందికి పోతాయి. మిగతా కొంతమందికి ఆహార నియమాలు కూడా మారిస్తేగానీ పోవు. రొంప, సైనస్ ఇబ్బందులున్నవారికి ఎప్పుడూ ముక్కు నుండి రొంప

కారుతూనే ఉంటుంది. ముందు వీరు గాలి పీల్చడానికి కూడా వీలుగానీ ఇబ్బంది. ముక్కురంధ్రాల నుండి ఏదో ఒకటి బయటకు కారుతుంటే ప్రాణాయామం చేయడానికి వీలుండదు. వయస్సు తక్కువ ఉన్నవారైతే అలుపు రాకుండా పరుగు (జాగింగ్) చేతులు బాగా ఊపుతూ 20, 30 నిమిషములు చేస్తే మరీ మంచిది. ముందు ఇలా చేయడం వల్ల శ్వాసనాళాలలోని రొంపలు కొద్దిగా ఆవిరయ్యి ముక్కు రంధ్రాలు ఫ్రీగా అవుతాయి. అదే వయసున్న వారు అయితే చేతులు బాగా ఊపుతూ, స్పీడుగా చేస్తే (30 నిమిషములు) రొంపలు కొంత ఆవిరయ్యి ముక్కు రంధ్రాలు ఫ్రీగా ఉంటాయి. అప్పుడు ప్రాణాయామం 20, 25 నిమిషములు పాటు చేస్తే రొంపలు పుట్టకుండా లోపల నుండి మార్పు వస్తుంది. రొంపల ఇబ్బంది ఉన్నవారికి ప్రాణాయామం కొత్తలో చేయడానికి 10, 15 రోజులు ఇబ్బంది అనిపించినా, అలవాటులో పూర్తిగా గుణం కనబడుతుంది. వీటితో పాటు కొన్ని ఆహార నియమాలు కూడా పాటించడం మంచిది. మందులు

అవసరం లేకుండా ఈ ఇబ్బందులు మరలా రాకుండా జీవించవచ్చు.

21. బహిష్టు సమయంలో ప్రాణాయామము చేయవచ్చా ?

సమాధానం: ప్రాణాయామం అనేది పొట్ట దాని పైభాగాలపై మాత్రమే కదలికలను కలిగిస్తుంది. బహిష్టు సమయంలో గర్భసంచి సున్నితంగా ఉంటుంది. దాని మీద ఒత్తిడి పడేవి ఏమీ చేయకూడదు. ఆసనాలకు ఆ ఒత్తిడి గర్భసంచి మీద పడి నొప్పిపుట్టి, బ్లీడింగ్ ఎక్కువ అవుతుంది. ఏ రకములైన ప్రాణాయామము చేసినా గర్భసంచికి ఒత్తిడి కలగదు. అన్ని రకాల ప్రాణాయామములను 20, 25 నిమిషముల పాటు మామూలుగానే కొనసాగించవచ్చు. బహిష్టు సమయాలలో ఎబ్డామినల్ బస్త్రిక్ అనే మొదటి ప్రాణాయామాన్ని పూర్తిగా మాని మిగతా 3, 4 ప్రాణాయామాలను చేయవచ్చును.

22. ఎడినాయిడ్స్, పాలిప్స్ (ముక్కులో ఆరులు లేదా గడ్డలు) అనేవి ఆపరేషన్ అవసరం లేకుండా తగ్గుతాయా ?

సమాధానం: కేవలం ప్రాణాయామంతోనే అందరికీ పోతాయని చెప్పలేము. ఆహార నియమాలు, గోరువెచ్చని నీరు త్రాగడం, నీటి ఆవిరి పట్టడం మొదలగునవి చేస్తూ ప్రాణాయామం చేస్తే లాభం ఉంటుంది. బాగా ముదరకుండా కొద్దిగా ఇబ్బంది ఉన్నవారికి, ముక్కులో తేనె వ్రాసి 5, 10 నిమిషములు ఆగి ప్రాణాయామం చేస్తే మంచిది. ముందు స్పీడ్ గా నడకగానీ, అలుపు రాకుండా పరుగుగానీ బాగా చేతులు ఊపుతూ చేసి తరువాత ప్రాణాయామం చేయడం మంచిది. ఇలా గాలిని బాగా పీల్చి వదలడం ద్వారా ముక్కు రంధ్రాలు ఫ్రీగా అవుతాయి. లోపల వచ్చిన ఇన్ ఫెక్షన్ మెల్లమెల్లగా తగ్గుతుంది. ఇంకా తగ్గకపోతే ముందు ఆహార నియమాలను పాటించి, ప్రాణాయామం ఒక నెల రోజుల తరువాత

చేయవచ్చు. ఆహార నియమాలు మరియు ప్రాణాయామము ఈ రెండిటినీ కలిపి ప్రయత్నము చేస్తే చాలా వరకు ఆపరేషన్ అనే మాట రాకుండానే నివారించుకోవచ్చు. ఇలా 4, 5 నెలలు ప్రయత్నించి ఫలితం కనబడకపోతే అప్పుడు వేరే ఆలోచన చేయవచ్చు.

23. భోజనం చేసిన వెంటనే పడుకుంటే శ్వాసక్రియలో ఏమైనా మార్పు వస్తుందా ?

సమాధానం: భోజనం చేసిన వెంటనే మన పొట్ట పూర్తిగా నిండి ముందు ఆ బరువు ఊపిరితిత్తుల చివరి భాగాల మీద అలాగే డయాఫ్రమ్ మీద పడుతుంది. బరువున్న పొట్ట వెళ్ళి డయాఫ్రమ్ సరిగా క్రిందకు మూసుకోకుండా చేస్తుంది. డయాఫ్రమ్ అనే కండరం సరిగా క్రిందకు మూసుకోకపోతే ఊపిరితిత్తులు పూర్తిగా తెరుచుకోవు. డయాఫ్రమ్ పూర్తిగా మూసుకోవడం (సంకోచించుకోవడం) జరిగితేగాని గాలి నిండుగా వెళ్ళదు. దానితో 25-30 శాతం గాలి లోపలకు రావడం

తగ్గిపోతుంది. దీని వలన మనకు భుక్తాయాసం అని అంటారు. అంటే తినడం వలన వచ్చే ఆయాసం అని అర్థం. ఆయాసం అనేది ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించినది. ఆయాసం అంటే గాలి సరిగా అందకపోవడం. ఇలా ఆయాసం వచ్చేటట్లు గాలి అందకపోవడానికి ఆహారమే కారణం. తిన్న వెంటనే పడుకుంటే ఆ బరువు ఇంకా ఎక్కువగా డయాఫ్రమ్ మీద పడుతుంది. అదే మనం భోజనంచేసి ఏదన్నా పనిచేసుకున్నా లేదా నిటారుగా నుంచున్నా, లేదా నిటారుగా కూర్చున్నా ఈ ఇబ్బంది కొద్దిగానే ఉంటుంది. అదే పడుకునేసరికి ఎక్కువగా అనిపిస్తుంది. అందుచేతనే మన పెద్దలు తిని పడుకోకూడదంటారు. తిన్నది అరిగేవరకూ తిరుగుతూ ఉంటే ఈ పొట్ట ఒత్తిడి ఊపిరితిత్తులమీద అంతగా పడదు.

24. ఏ వయస్సు వారు ఈ ప్రాణాయామం చేయవచ్చు?

సమాధానం: ఈ ప్రాణాయామం చేయడానికి వయస్సుతో నిమిత్తం లేదు. మూడు సంవత్సరముల పిల్లవాడి నుండి ప్రాణమున్న ముసలివారి వరకు చేయవచ్చు. పిల్లలు బాగా ఆడుకుంటారు కదా వారికెందుకు అనిపించవచ్చు. ఎంత ఆడినా గాలి ఇంత ఒత్తిడిగా వెళ్ళదు. దానితో శ్లేష్మాలు, కఫాలు ఊపిరితిత్తులలో తయారవుతూ వుంటాయి. తరుచూ ఏదో ఒక ఇన్ ఫెక్షన్లు వస్తూ ఉంటాయి. అదే పిల్లలకు ఈ ప్రాణాయామం నేర్పిస్తే పిల్లలకు తరచూ వచ్చే రొంపలు, దగ్గులు త్వరగా రాకుండా ఉంటాయి. పిల్లలకు ఈ ప్రాణాయామాన్ని చేయించడం వల్ల మనస్సు చాలా చురుగ్గా వుంటుంది. చదువు బాగా వస్తుంది. మేము ఈ మార్పును చాలా మందిలో చూడడం జరిగింది. అలాగే ముసలి వారి చేత కూడా చేయిస్తే మంచిది. వారు వయసు పెరిగే కొద్దీ తిరగడం మానేస్తారు. దానితో పూర్తిగా కదలికలు లేక గాలి వెళ్ళడం కూడా తగ్గిపోతుంది. అదే ఈ

ప్రాణాయామాన్ని చేస్తే ఏ ఇబ్బందీ లేకుండా గాలి నిండుగా, సులువుగా వెళుతుంది. ఈ ప్రాణాయామం వల్ల ముసలివారికి నిద్ర బాగా పడుతుంది. కదలకుండా కూర్చుని తినడం వల్ల కఫాలు ఎక్కువ వచ్చి ముసలివారు ఎక్కువ ఆయాసపడుతూ ఉంటారు. ఆ ఇబ్బంది ఇక ఉండదు. ముసలివారికి మనస్సు ఆందోళనగా ఉంటుంది. మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది. అందుచేత వయస్సుతో నిమిత్తం లేకుండా ఇంటిల్లిపాదీ అందరూ చేయదగ్గ ప్రాణాయామము ఇది.

25. శ్వాసల సంఖ్యను ఎలా లెక్కించుకోవచ్చు ?

సమాధానం: ఎవరికివారు లెక్క వేసుకోవచ్చు లేదా ఒకరు ఇంకొకరికి లెక్క వేయవచ్చు. నిముషాలముల్లు ఉన్న గడియారం ఉండాలి. పొట్టలో ఆహారం లేనప్పుడు ఉదయం పూట చూసుకుంటే అది మన సహజస్థితిని తెలియజేస్తుంది. పొట్టలో ఆహారం ఉన్నప్పుడైతే రకరకాలుగా ఉంటుంది. ఒక్కొక్క

ఆహారానికి ఒక్కొక్క రకంగా ఉంటుంది. భోజనం చేసిన తరువాత ఎంత ఉంటుందో తెలుసుకోవాలంటే అప్పుడు చూసుకోవచ్చు తప్ప, మిగతా సార్లు ఉదయం పూటే మంచిది. మనం వెల్లకిలా కళ్ళు మూసుకొని ఫ్రీగా పడుకోవాలి. పక్కవారు గడియారం పట్టుకొని మన ఛాతిని పైకీ, క్రిందకూ కదలడం గమనించాలి. ఛాతీ పైకీ - క్రిందకూ ఒకసారి అలా కదిలితే అది ఒక శ్వాస (ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాస). పడుకున్న వ్యక్తికి మనం ఎప్పటి నుండి లెక్కిస్తున్నామనేది తెలియకుండా ఎప్పుడో 2, 3 నిమిషముల తరువాత నిముషాల ముల్లుని '12' దగ్గర నుండి ప్రారంభించి మళ్ళీ '12' వచ్చే వరకూ ఎన్నిసార్లు (పైకి, క్రిందకు కలిపి ఒకసారి) శ్వాసలు వచ్చినవో లెక్క వేసుకోవాలి. మనం పడుకున్న వారికి తెలిసేటట్లు లెక్కవేస్తే కావాలని వారికి తెలియకుండా తగ్గించి గాలిని ఆపుకుంటూ లాగుతారు. దానితో తక్కువ శ్వాసలు వస్తాయి. మనకు మనం లెక్కవేసుకున్నా, అలా పడుకొని చేయి పొట్టమీద

పెట్టుకొని ఒక ప్రక్క టైమును చూస్తూ లెక్క వేసుకోవచ్చు. కావాలని బిగబట్టి శ్వాసలు తగ్గించి లెక్కలు వేయకూడదు. ఆ శ్వాసల సంఖ్య ఎంత తక్కువ వస్తే అంత మంచిది.

21. అనుభవాలు - అనుభూతులు

ప్రాణాయామం - సుఖజీవనయోగం

నా పేరు విశాల. వయసు 33 సంవత్సరాలు. నేను ప్రతిరోజు ప్రాణాయామం చేస్తున్నాను. కొన్ని సంవత్సరాల క్రితం పుస్తకాలు చదివి ప్రాణాయామం చెయ్యడం జరిగిందికాని దాని వలన నాకు ఫలితం కనిపించలేదు. అందువల్ల కొన్నిరోజులు చెయ్యడం, మరల అశ్రద్ధతోమాని వెయ్యడం జరుగుతూ వుండేది. వివాహము అయిన తర్వాత నా భర్త డా. శ్రీ మంతెన సత్యనారాయణరాజు గారు చెప్పిన పద్ధతిలో ప్రాణాయామం చెయ్యడం ప్రారంభించాను.

మనిషి యొక్క ఆరోగ్యానికి, అతను తీసుకొనే గాలిలోని ఆక్సిజన్ పరిమాణానికి ఎంతో సంబంధం వుంటుంది. మనం పీల్చుకొన్న గాలిలో ఆక్సిజన్ రక్తం ద్వారా ప్రతి కణానికి చేరుతుంది. కణాలలో విడుదలయిన చెడువాయువు (CO2) మరల రక్తం ద్వారానే ఊపిరితిత్తులకు చేరి అక్కడినుండి బయటకు మనం వదిలే గాలిద్వారా విసర్జించబడుతుంది. కణాలలో జరిగే రసాయనిక చర్యలన్నీ ఆక్సిజన్ సమక్షంలోనే జరుగుతాయి. శరీరంలోని అన్ని అవయవాలు సక్రమంగా పనిచెయ్యాలంటే ప్రాణవాయువు నిండిన రక్తం నిరంతరం అందుతూ వుండాలి. పోషకపదార్థాలున్న ఆహారం, సరిపడినంత నీరు శరీర ఆరోగ్యానికి ఎంత అవసరమో సరిపడినంత గాలిని సక్రమంగా లోనికి తీసుకోవడం కూడా అంతే అవసరం. ఈ ఆధునిక ప్రపంచంలో లేచిన దగ్గర నుండి పరుగులెడ్తూ జీవించడంతో శ్వాసను సక్రమంగా పీల్చుకోవడం కూడా మరచిపోయే పరిస్థితి

ఏర్పడుతుంది. మనం తీసుకొనే శ్వాసలన్నీ పైపైనే వుంటున్నాయి. దీర్ఘంగా లోనికి శ్వాసను తీసికొనక పోవడం వలన ఊపిరితిత్తుల్లో కొంత భాగం ఎపుడూ మూసుకొనిపోయే వుంటుంది. గాలి ఊపిరితిత్తుల చివరిభాగాలవరకూ చేరినపుడే రక్తంలోనికి ప్రాణవాయువు సరఫరా జరుగుతుంది. కాబట్టి మనం మామూలుగా తీసికొనే శ్వాసల వలన శరీరానికి తగినంత పరిమాణంలో ప్రాణవాయువు అందలేదన్నమాట. దీనికారణంగా అనేక రకాలైన ఇబ్బందులు ఏర్పడతాయి. మరి దీనికి పరిష్కార మార్గమేంటంటే డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజుగారు చెప్పే దీర్ఘప్రాణాయామాన్ని ప్రతినిత్యం ప్రాక్టీసు చెయ్యడం. ప్రాణాయామం తర్వాత ప్రాణవాయువుతో నిండిన రక్తాన్ని శరీరంలోని అన్ని భాగాలకు సక్రమంగా అందించాలంటే ఆసనాలు వెయ్యడం.

ఇక దీర్ఘ ప్రాణాయామంలో నా అనుభవాలు మీముందు ఉంచుతాను. ఈ పద్ధతిలో శ్వాసను లోనికి తీసికొన్నప్పుడు ఊపిరితిత్తుల అడుగుభాగం వరకు గాలి వెళ్ళడం స్పష్టంగా తెలుస్తోంది. అదే విధంగా గాలి బయటకు వదిలినపుడు పూర్తిగా ఊపిరితిత్తులు సంకోచించుకొని గాలిని వదిలినట్లు తెలుస్తోంది. ప్రాణాయామం చేస్తున్నంతసేపూ మన శరీరంలోని ప్రతికణం చైతన్యమౌతున్నట్లు అనుభవమౌతున్నది. మనసు నిశ్చలంగా వుంటోంది. మన శ్వాసలకి, మనసుకి ఎంతో సంబంధముంటుందని పూర్వీకులు కనిపెట్టారు కాబట్టే మనదేశంలోని యోగా పద్ధతులు శ్వాసనియంత్రణపైనే చాలా వరకు ఆధారపడి వుంటాయి. వ్యక్తి యొక్క మానసిక చైతన్యానికి ఔన్నత్యానికి శ్వాసలను అదుపులో వుంచుకోవడం అవసరమవుతుంది. డాక్టరుగారు చెప్పే పద్ధతిలో వజ్రాసనంలో కూర్చుని ప్రాణాయామం చెయ్యాలి. అసలు వజ్రాసనంలో

కూర్చుని కళ్ళు మూసుకోవడంతోనే మనసు నిశ్చలంగా అయిపోతుంది. ప్రాణాయామం ఒక ఇరవై నిమిషాలు చేసిన తర్వాత మన శరీరానికి, మనసుకి వున్న సంబంధం విడిపోయినట్లనిపిస్తుంది. అంతసేపు కదలకుండా కూర్చున్నామన్న ఆలోచన కూడా రాదు. నేను గత 10 సంవత్సరాల నుండి ఒక గంట మెడిటేషన్ రోజూ రెండుపూటలా చేస్తున్నాను. ధ్యానంలో ఇన్ని సంవత్సరాలలో నేను ఎన్నో అనుభూతులు పొందాను. శరీరానికి సంబంధంలేని అతీంద్రియ సుఖాన్ని అనుభవం చేసుకున్నాను. మామూలుగా ధ్యానంలో సుఖాసనంలో కూర్చొని చేసినపుడు అప్పుడప్పుడు మనసు ఏకాగ్రం కావడానికి కొంత సమయం పట్టేది. ఒకసారి నిశ్చలస్థితికి వెళ్ళాక వెనక్కిరాదు కానీ ప్రారంభంలో కొంత ఆటంకమనేది ఎప్పుడైనా ఇన్నాళ్ళూ చేస్తున్నా వస్తూనే ఉంది. కానీ ప్రాణాయామం చేసిన వెంటనే ధ్యానం కొనసాగిస్తే అద్భుతంగా ఉంటుంది. డా. సత్యనారాయణరాజుగారు చెప్పినట్లుగా

ప్రాణాయామమే ఒక యోగమౌతుంది. మీరేమీ ధ్యానం చేయనవసరంలేదు. ప్రాణాయామం చేస్తే చాలని పేషెంట్స్ తో డాక్టరుగారు ఎందుకని అనేవారో నాకు అనుభవపూర్వకంగా అర్థమైంది. అధ్యాత్మిక సాధనలో వున్నవారికి ధ్యానం సరిగా కుదరాలంటే తప్పనిసరిగా ప్రాణాయామం చెయ్యడం అవసరం. నిర్మలంగా వున్న మనసుతోనే భగవంతునితో కనెక్షన్ ఏర్పరుచుకోగల్గుతాము. ప్రాణాయామం వలన శరీరం, మనసు కూడా చైతన్యవంతమౌతాయి. నేను ప్రాణాయామం చెయ్యడం ప్రారంభించిన మొదటి నెలలోనే నాలో ఎంతో మార్పు వచ్చింది. శరీరం చురుకుగా అయ్యింది. ఆకలి పెరిగింది, బరువు పెరిగాను, ముఖం కూడా స్పష్టమైన మార్పు వచ్చింది. ఆ మార్పు చూసిన వారందరూ గమనించి ఏమి చేసావు చాలా మార్పు కనిపిస్తోందని అడిగారు. ప్రాణాయామం తర్వాత ఆసనాలు వెయ్యడం కూడా ప్రాణాయామం అంత అవసరమైనదని నాకర్థమైంది. ఆసనాలు వెయ్యడం ద్వారా కూడా శారీరకమైన

మార్పులే కాకుండా మానసికమైన మార్పులు కూడా కల్గుతాయి.

డా. శ్రీ మంతెన సత్యనారాయణరాజుగారు తన అనుభవాలు శాస్త్రీయంగా ఎంత నిజమైనవో ప్రాక్టికల్ గా అందరికీ చూపిస్తున్నారు. ప్రాణాయామం గురించి ఆయన ప్రత్యేకించి ఒక పుస్తకము వ్రాయడమనేది చాలా విశేషమైన విషయం. ఆయన చెప్పినట్లుగా ప్రాణాయామం యొక్క ఆవశ్యకతను అందరూ తెలుసుకొని చక్కగా ఆచరించి, ఆరోగ్యాన్ని పొంది, ఆధ్యాత్మికంగా కూడా ఔన్నత్యాన్ని సాధించాలని నా ఆకాంక్ష.

అందరికీ నా నమస్కారములు.

డా. మంతెన విశాల

హైదరాబాదు.

ప్రాణాయామం - పరిపూర్ణత్వం

"శరీరమాధ్యంఖలు ధర్మసాధనం." అని ఆర్యోక్తి - శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పుడే మనం ధర్మకార్యాలు చేయగలము. కాబట్టి ఆరోగ్యాన్ని చక్కగా కాపాడుకోవడం ప్రతి మానవుని కర్తవ్యం. ఈ ఆరోగ్యసాధన మొదలుపెట్టి ఆ తర్వాత జీవిత పరమార్థాన్ని పొందడానికి మనం అధిగమించగల సోపానాలలో ముఖ్యమైనది "ప్రాణాయామం". పతంజలి మహర్షి చెప్పిన అష్టాంగయోగమార్గములోని యమ, నియమ, ఆసనాలు శరీరానికి సంబంధించినవి. ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధారణలు మనస్సుకు సంబంధించినవి. ధ్యానం, సమాధి ప్రజ్ఞకు సంబంధించినవి.

ఆరోగ్య సంరక్షణ మహాయజ్ఞాన్ని నిరంతరంగా కొనసాగిస్తున్న గౌ. డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజుగారు ఎంతో అభినందనీయులు. వీరు ఇప్పటికే ఆరోగ్య సాధన మార్గదర్శకములైన సుఖజీవన సోపానాలు 4 భాగములు రచించినారు. ఇప్పుడు ప్రాణాయామము గురించి విపులమైన గ్రంథంతోపాటు మరొక 4 గొప్ప గ్రంథాలను అందిస్తున్నారు.

ప్రాణాయామ సాధన ఇటు శరీర ఆరోగ్యాన్ని అటు మానసిక స్థిరత్వాన్ని అందిస్తుంది. వివిధ పద్ధతుల ద్వారా ప్రాణాయామాన్ని సాధన చేయుటవలన మనం తీసుకునే వాయువు ద్వారా ప్రాణశక్తి కణజాల నిర్మితమైన శరీరంలోని ప్రతి అణువుకు సంపూర్ణంగా అంది రక్తము కూడా శుద్ధి అగును. ప్రాణాయామ సాధన ద్వారా శ్వాసల సంఖ్య తగ్గి ఆరోగ్యంతో పాటు ఆయువు వృద్ధి చెందును. చంచలమైన మనస్సు ఏ కార్యాన్ని కూడా సాధించలేదు. ఈ మనస్సు మన

వశం కావాలి అప్పుడే పరిణామ క్రమంతో మనం ప్రగతిని సాధించగలం. మనస్సును ఎలా వశపరచుకోవాలి? ఇది ఎంతో సూక్ష్మమైనందువలన దీన్ని ప్రత్యక్షంగా చేజిక్కించుకొనడం అసాధ్యమే అంటే అతిశయోక్తి కాదు. మనస్సును మనదారికి తెచ్చుకోవడానికి శక్తి కాదు, యుక్తి కావాలి. ఆ యుక్తి ప్రాణాయామ సాధనం. ఈ విషయాన్ని భగవాన్ శ్రీ రమణ మహర్షులవారు తమ ఉపదేశ సారగ్రంథంలో ఇలా తెలియపరిచారు.

వాయురోధనా ల్లీయతే మనః |

జాల పక్షివ ద్రోధ సాధనం||

వలలో బడిన పక్షి కదలక యుండు రీతిన, వాయురోధనముచేత (అనగా ప్రాణాయామముచేత లేక గత్యాగతి ప్రత్యవేక్షణము చేత) కట్టబడిన మనస్సు చలించక యుండును. ఇది కూడా ఒక మనో నిగ్రహసాధన యగును.

ఇక్కడ మనకు ఒక ప్రశ్న ఉదయిస్తుంది. వాయురోధన చేత మనస్సు చలించకుండ ఎలా ఉంటుంది? నిజానికి ప్రాణము, మనస్సు ఎంతో అవినాభావ సంబంధము కలిగి ఉన్నాయి. అందుకే ప్రాణాయామం చేత మనస్సు నిగ్రహింపబడుతుంది. దీన్నే శ్రీరమణులు ఇలా బోధించారు.

చిత్తవాయువ శ్చిత్క్రియాయుతాః।

శాఖయోర్ద్వయీ శక్తి మూలకం॥

మూలశక్తికి రెండు శాఖలు కలవు (అనగా అది రెండు విధములుగా ప్రకాశించును) ఆవేమనిన చిద్యుక్త చిత్తము, క్రియాయుక్త ప్రాణము. అందు ప్రాణము (వాయువు) శరీరమున యాతా యాతములం (రాకపోకలు) చేయుచు ఆ శరీరమును కాపాడుచుండును. చిత్తము (మనస్సు) దశేంద్రియముల ద్వారా బాహ్యాంతర వృత్తులు గలిగి

అనగా బయట మరియు లోపల సంచారములను చేయుచు ఒప్పుచుండును.

మనస్సు, ప్రాణము పైకి వేరుగా కనిపించినను, ఆ రెండింటి యొక్క మూల శ్రోతం ఒక్కటే. మన అనుభవంలో ఉన్న శ్వాసక్రియను క్రమబద్ధీకరిస్తే అగోచరం అయిన మనస్సు కూడా చంచలత్వాన్ని వీడి స్థిరమౌతుంది. అప్పుడు జీవితమే నందన వనం. ఇంత మహోన్నతమైన ప్రాణాయామ సాధనను అందరూ నేర్చుకొని సాధనజేసి జీవితంలో పరమానందాన్ని పొంది తరించుదురుగాక.

గౌ. డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజు గారి ప్రేరణచేత ప్రకృతి యోగా కేంద్రము స్థాపించి గత రెండు సంవత్సరములుగా ప్రకృతి జీవన విధానాన్ని కొనసాగించుటలో ఎందరో సాధకులకు అవకాశము కల్పిస్తున్నాము. డా. రాజుగారి యొక్క ప్రాణాయామ విధానము బహుసులభముగా సశాస్త్రీయంగా, శరీరావసరాలకు తగినట్లుగా అమరియున్నది. మేము

సంపూర్ణ ఫలితములను పొంది అనేకమందికి మా యోగాకేంద్రము ద్వారా ఈ ప్రాణాయామాన్ని నేర్పుతున్నాము. వారు పొందుతున్న శీఘ్రఫలితాలు చూచి మాకు ఎంతో ఆనందకరముగా ఉన్నది. ఇదివరకు చేసిన ప్రాణాయామము వలన ఫలితము వెంటనే కనబడక చాలామంది మధ్యలో మానివేసేవారు. రాజుగారు నేర్పుతున్న ఈ ఐదు రకముల ప్రాణాయామాల వలన త్వరగా అంటే వారం రోజుల్లోనే శ్వాసలో మంచి మార్పు, శరీరంలో ఉత్సాహము, సమమైన రక్తప్రసరణ, ప్రశాంతత, సులభముగా ధ్యానస్థితి లభిస్తున్నాయి. అందువలన ప్రతి ఒక్కరిలోను శ్రద్ధాశక్తులు పెరుగుతున్నాయి. ఎవరూ మధ్యలో విరమించడంలేదు. ప్రకృతి జీవాభిలాషులందరూ ఈ ప్రాణాయామాన్ని నేర్చుకోవడం ద్వారా వారి ఆరోగ్యానికి భద్రత కల్పించుకోగలరని నా అభిలాష.

గౌ. డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజుగారి పుస్తకముల వలన, ఉపన్యాసములు విని ఎందరో ఆరోగ్య అభిమానులు సుఖజీవనము గడుపగలుగుచున్నారు. వారికి శతాధిక వందనాలు.

"సర్వేజనాస్సుఖీనోభవంతు."

మాదిరెడ్డి నృసింహారెడ్డి,

ప్రకృతియోగాకేంద్రము, హైదరాబాదు.

ప్రాణాయామం - పరిపూర్ణ వ్యాయామం

అసహజమైన, ప్రకృతి విరుద్ధమైన ప్రస్తుత జీవనవిధానములోంచి సహజ సిద్ధమైన ప్రకృతి అనుకూలపరమైన, సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి మార్గమైన జీవన విధానములోకి ప్రస్తుత సమాజములో ఉన్న మానవుడు అడుగుపెట్టి, ఆ విధానాన్ని ఆకళింపుచేసుకొని, ఆచరణలో ఆరితేరి సుఖసంతోషాలను సొంతం చేసుకోవాలంటే పంచధర్మాలైన, నీటిధర్మం, ఆహారధర్మం, వ్యాయామధర్మం, విశ్రాంతిధర్మం, విసర్జక ధర్మం మున్నగు వాటన్నింటినీ ఏకకాలంలో తనలో మేళవించుకుని రూపాంతరము చెందుట కష్టసాధ్యమైనదిగా నా అనుభవము చెప్పుచున్నది. మరైతే మానవుడు తన సహజ స్థితికి అనుకూలమైన

ప్రకృతి విధానానికి దూరం కావలసిందేనా? కాదు, కాకూడదు. భ్రష్టు పట్టిన ప్రకృతి విరుద్ధమైన అలవాట్లలో కొట్టుమిట్టాడుతూ అనైతిక సమాజానికి కారకుడనౌతున్న నేను నా ఆరోగ్యం కోసం, నా వారసుల ఆరోగ్యం కోసం, సుఖశాంతులు ఈ భూమ్మీద వెల్లివిరియటం కోసం నేను మారాలి, మారుతాను. నా వారందరూ మారాలి. మనిషి ప్రకృతి జీవిగా స్వేచ్ఛననుభవించాలి. అందుకే నా జీవన విధానంలో లోటుపాట్లు ఏమిటో డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజు గారి ద్వారా తెలుసుకుంటున్నాను.

నాకు యోగా మరియు ప్రాణాయామము గురించి సుమారుగా రెండు దశాబ్దాల నుండి పరిచయముంది. కానీ సుమారు ఆర్నెల్ల క్రిందట డా. రాజుగారి "యోగం - ప్రాణాయామము" క్లాసు మా ఊరు ఆకివీడులో విన్న తర్వాత అందులోని శాస్త్రీయత అవగతమౌతున్నది. ఉదాహరణకు ఎక్కడ శరీర కదలిక కరువౌతుందో

అక్కడ కొవ్వు చేరుకుంటుంది. పరిష్కారము అందులోనే వుంది. అక్కడే శరీర కదలిక కలిగించాలి. సహేతుకమైన శాస్త్రీయ పద్ధతిలో వ్యాయామధర్మం, నీటి ధర్మం ప్రకృతి జీవన విధానంలోకి అడుగుపెట్టాలనుకునే వారు అనుకున్నదే తడవుగా ప్రారంభించగలరు. వీటిని ఆచరించిన వారందరికీ ప్రకృతి జీవితంలో పాస్ మార్కులు గ్యారంటీ అనుకుంటున్నాను. ఆహారధర్మం కూడా పాటిస్తే సెకండ్ క్లాసులోనూ, విశ్రాంతి ధర్మం కూడా పాటిస్తే ఫస్టుక్లాసులోనూ పాసవుతారని అనుకుంటున్నాను. ప్రస్తుతం పాస్ మార్కుల జీవితం మహా అయితే సెకండ్ క్లాసు జీవితం అనుభవిస్తున్నాను. దీనికే ఉబ్బితబ్బిబ్బు అవుతావుంటే, ఫస్టుక్లాసు జీవితం కోసం కలలు కంటున్నాను. నెరవేరితే అదృష్టవంతుడ్ని, కాకపోయినా బాధలేదు. జీవితంలో పాసయ్యానన్న ధీమా ఉంది కనుక, ఒకటి మాత్రం నిజం. శరీర శ్రమ చేసేవాడికి ఆహారధర్మంలో రాయితీ ఉండవచ్చును. వాడి శ్రమ వాడి శరీరంలోని

మలినాలను తొలగించి శరీరం లోపల శుభ్రముగా ఉంచుతుంది. వాడి స్నానం వాడి బయట శరీరాన్ని శుభ్రముగా ఉంచినట్లుగా, **"శరీరశ్రమ లేని రోజున భోజనంమాను"** అనునది జీవనమార్గమైతే ఈ రోజున మనమందరం పార్టీలు, విందులు పేరుచెప్పి ఎంతెంత ఆరగిస్తున్నామో కదా! నాలిక నియమం తప్పితే జీవితం లయ తప్పుతోంది కదా! అందుకే పార్టీలకెళితే మరుసటిరోజున ఉపవాసం చేయాలనిపిస్తుంది.

ఇక ప్రాణాయామం, ఆసనాల విషయానికి వద్దాం. ప్రాణాయామము శరీరానికి Oxygen supplying Unit అయితే ఆసనాలు శరీరానికి Oxygen Receiving Unit అనుకోవచ్చు. డా. రాజుగారు ముందు ప్రాణాయామం తర్వాత ఆసనాలు అంటుంటారు అందుకే కావచ్చును. ఊపిరితిత్తులను వీలయినంతమేర ఉపయోగించి ఆకాశములోని ప్రాణమును శరీరంలోకి గెంటే ప్రక్రియ ప్రాణాయామం. ప్రాణ వాయువును

సంపూర్తిగా అందించి కణ వాతావరణం శుభ్రంగా ఉంచేది ప్రాణాయామం. ఇదింత శాస్త్రీయంగా ఉందనుకునే నేను ఇతర వ్యాయామాల కన్నా వ్యాయామ ధర్మం పాటించడానికి ప్రాణాయామ యోగాసనాలను ఎన్నుకున్నాను. వ్యాయామధర్మం సమిష్టిగా నలుగురితో కలసి చేయటంలో చాలా సందేశము ఈ సమాజానికి ఇచ్చిన వారమౌతామనేది నా ప్రగాఢ విశ్వాసము. జీవితంలో ఒక్కసారైనా గంగా స్నానం చేసి ఈ జన్మలో చేసిన పాపాలను కడిగేసుకోవాలనుకోవటం ఎలాంటిదో, రోజులో ఒక్క గంటైనా (వ్యాయామ ధర్మం) ప్రాణాయామ యోగాసనాలలో స్నానం చేసి ఈ రోజులో నేను చేసిన ప్రకృతి విరుద్ధ జీవనాన్ని కడిగేసుకోవటం అలాంటిది. అందుకే ఈ మధ్యకాలంలో మా పతంజలి యోగారోగ్య కేంద్రము, ఆకివీడులో ఒక తీర్మానం చేశాము. రోజుకి కనీసం ఒక గంటైనా వ్యాయామధర్మం ఆచరించలేనివాడికి ఆరోగ్యాన్ని ఆశించే హక్కు కూడా

లేదని. ఆరోగ్యమంటే అర్థం కూడా వాడికి తెలియదు కాబట్టి.

చివరిగా నా అనుభూతి. నాలుగు సంవత్సరముల క్రితం ప్రాణాయామం, ఆసనాలతోపాటు SSY ధ్యానము నేర్చుకున్నాను, ఆచరించాను. కారణాంతరాలవల్ల వాటిని విస్మరించాను. ఈ రోజున డా. సత్యనారాయణరాజుగారు చెప్పిన పద్ధతిలో మరలా ప్రాణాయామం ఆసనాలు చేసిన తర్వాత మనస్సు ధ్యానమువైపు మొగ్గుచున్నది. సమత్వం గోచరిస్తున్నది. "Cleanliness is next to Godliness" అంటే ఒక సుభాషితంకాదు. అది ఒక సత్యం అనిపిస్తున్నది. రాజుగారు సమాజానికి తిరిగి అందించిన పంచధర్మాలలోని వ్యాయామధర్మంలో ప్రాణాయామం అద్భుతమైనది. సరదాగా చెప్పాలంటే గాలి పీల్చడం వచ్చిన ప్రతి మనిషీ ఆచరించవలసిన ప్రక్రియ.

డా. పి. బి. ప్రతాప్ కుమార్

గౌరవాధ్యక్షులు,

పతంజలి యోగారోగ్య కేంద్రం,

ఆకివీడు.

ప్రాణాయామం - మనోశక్తికి, దైవశక్తికి సాధనము

పూజనీయులు డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజుగారు డిసెంబరు 31, 2000 న ఆదివారము ప్రాణాయామాన్ని స్వయముగా ప్రాక్టికల్ గా చేసి అందరికీ చూపించి నేర్పించినారు. అప్పటి నుండి నేను ప్రతిరోజూ ప్రాణాయామం చేస్తున్నాను. ప్రాణాయామము అంటే దీర్ఘ ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలు. ప్రాణవాయువు రక్తములోనికి పోయి, కార్బన్ డయాక్సైడ్ బయటకు పోయి రక్తశుద్ధి, కణాలశుద్ధి జరిగే ప్రక్రియ. ప్రాణవాయువు (ఆక్సిజన్) రక్తములోనికి పోయి అన్ని అవయవములు సమర్ధ వంతముగా పనిచేయుటకు సహాయపడును. ముఖ్యంగా కేంద్రనాడీ వ్యవస్థకు సంబంధించిన

మెదడు కణాలు, వెన్నుముక, హృదయ కండరాలు సమర్ధవంతముగా పనిచేయును. ప్రాణాయామము రెగ్యులర్ గా చేయడమువలన రక్తప్రసరణలో మంచి మార్పు కలిగి నా బి.పి 110/70 కి తగ్గినది. ఇంతకుముందు 130/90 ఉండేది. మెదడుకు ఆక్సిజన్ సమృద్ధిగా లభించడం మూలాన మనోశుద్ధి జరిగి నాలోని నిగూఢమైన సంస్కారాలు, వాసనలు, కోరికలు తగ్గడం మొదలు పెట్టాయి. నా మానసిక ప్రవృత్తిలో చాలా మార్పు వచ్చింది.

ప్రతిరోజూ ఉదయం టి.వి. లో వచ్చే ఆధ్యాత్మిక ప్రవచనాలు వినడం, తీరిక సమయాల్లో సద్గ్రంథపఠనము అలవాటయినది. అన్నిటికంటే ఒక ముఖ్యమైన మార్పు నాలో వచ్చినది. అది ఏమిటంటే సర్వమత సారాంశము ఒకటేనని, అన్ని మతాలు దైవము అంటే కనబడని దైవశక్తి అని, ఆ దైవశక్తి ప్రకృతిలో, సృష్టిలో నిగూఢమై యుందని తెలిసింది. ప్రకృతిని పరిశీలనగా observe చేయడం,

వాటి రహస్యాలను ఛేదించడం సృష్టికర్త అయిన దైవశక్తిని అవగాహన చేసుకోవడం వలన చాలా ఉత్సాహంగా అనిపిస్తుంది.

ఒక్కొక్కసారి ప్రాణవాయువే (ఆక్సిజన్) దైవశక్తి స్వరూపమని అనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే మనిషి చనిపోయేటప్పుడు అంటే శరీరమునుండి ప్రాణము బయటకు పోయేటప్పుడు వాయువు రూపములో పోవును కదా! సృష్టిలోని కనబడని దాంట్లో ఎక్కువ శక్తి ఉంటుంది. గాలిని గాని, దాంట్లోని ఆక్సిజన్ ను గాని నీవు చూడలేవు కదా. మరి గాలి శక్తి నీకు తెలియదా. ఆటంబాంబులో కనబడని అణువులు, పరమాణువులలో అపారమైన శక్తి ఉన్నట్లు మనిషి మనస్సులోని ఆలోచనలకు, భావాలకు చాలా శక్తి ఉంటుంది. ఇటువంటి సూక్ష్మమైన ఆలోచనలు రావడం నేను ప్రతిదినము చేసే ప్రాణాయామం వలనేనని నా నమ్మకము. నాలోపుట్టి నా మనస్సు నుండి ప్రవహించే సూక్ష్మమైన అభిప్రాయాలను

మీకు తెలియజేస్తున్నాను. అందులకు నేను చాలా సంతోషపడుచున్నాను. ఇంకా ఎన్నో సూక్ష్మమైన అభిప్రాయాలు ఉన్నవి.

మన ఆహారాన్ని ప్రకృతి నియమాలకు అనుకూలంగా మార్చుకొంటేనే చాలా వరకు మనసు మారి సాత్వికంగా, ఆధ్యాత్మిక చింతన పెంపొందే విధంగా తయారవుతామని సత్యనారాయణరాజుగారు గట్టిగా చెబుతారు. ఆయన చెప్పిన విధంగానే నేను ఒక సంవత్సరము నుండి పాటిస్తున్న ప్రకృతి ఆహార విధానము, డాక్టరుగారు చెప్పిన పద్ధతిలో చేస్తున్న ప్రాణాయామం నాలో ఇంత చక్కటి పరివర్తన కలిగించినవని నేను మనస్ఫూర్తిగా నమ్ముతున్నాను. నాలో ఈ పరివర్తనను కలిగించిన డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజుగారికి నా హృదయపూర్వకమైన ధన్యవాదాలు.

డి.ఫకీర్ సాహెబ్,

ఇ.నెం.1-7-1, కమలానగర్,

ECIL X Roads, హైదరాబాద్ - 500 062.

ఆశకు... ఊపిరి... కలిస్తే

ప్రకృతి సోదరులకు,

నా పేరు మల్లారెడ్డి మలికిరెడ్డి. వయసు 43 సంవత్సరాలు. ప్రకృతి మాత ముద్దుబిడ్డ డాక్టరు మంతెన సత్యనారాయణరాజుగారితో, 22-8-1999 వ తేదీన, నా శ్రేయోభిలాషి, మిత్రులు ఆర్. భుజంగరాజుగారు పరిచయము చేసినారు.

డాక్టరుగారు చెప్పే ఉపన్యాసాలు, సందేహాలకు వారు సమాధానాలు చెప్పే తీరు పరిశీలించిన నాకు, వారు "సత్యానికి" ఎలా కట్టుబడి ప్రవర్తించుచున్నారో... చూచి, అది నన్నెంతో ఉత్తేజపరచి ఆ పరిచయం ఇపుడు లతకు పందిరిలా కొనసాగుతుంది. అందుకు కారణం వారు సత్యవాది, మనోవాక్కాయ కర్మలందు ఏకత్వము గల సిద్ధపురుషులు.

నాకు అనారోగ్య సమస్యలు లేవు కానీ 1989 వ సంవత్సరమునుండి కఫం, శ్లేష్మం ఎక్కువగా దగ్గితేనే గాని బయటకు తెగివచ్చేది కాదు. కానీ డాక్టరుగారు చెప్పే ఉపన్యాసాలలో "నీటిధర్మం", "ఆహారధర్మం" మూడు నెలలు ఆచరించిన నాకు "కఫం" చాలా వరకు పోయేది. కానీ, "శ్వాసలు" మాత్రం సక్రమంగా ఉండేవి కాదు. ట్రాఫిక్ లో, వచ్చీరాని డ్రైవింగు తో వాహనం నడపడం లాగుంది నా శ్వాసక్రియ అనే భావన నాలో కలిగేది.

డాక్టరుగారు నాకు ప్రాణాయామం నేర్పి, ఆచరణ చేయండి, మీకే అనుభవం వస్తుంది అని చెప్పారు. సుమారు అయిదారు నెలలు సాధన చేయగా ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలలో (శ్వాసలలో) ఊహకందనంత మార్పు వచ్చింది. ఒక్క ముక్కలో (వ్రాయాలంటే) చెప్పాలంటే, ప్రాతఃకాలంలో క్రొత్త వాహనాన్ని డ్రైవింగు చేసినట్లుగా ఉంది. అంతేగాకుండా కంటిచూపు మెరుగయ్యి, సమర్థవంతంగా

ఊపిరితిత్తులు పనిచేయడానికి ప్రాణాయామం ఎంతో ప్రయోజనకారి అయినది.

ఇన్ని అనుభవాలు (ఫలితాలు) వస్తాయని ముందుగా ఆశించి మాత్రం చేయలేదు. కానీ ఆచరణలో అనుభవపూర్వకంగా ఫలితాలు పొంది, మాటలకు అందని ఆనందం అనుభవిస్తున్నాను.

అతి సహజంగా జీవించాలన్న నా చిన్ననాటి 'ఆశకు' డాక్టరుగారు ప్రకృతి విధానము, ఈ ప్రాణాయామము - ఆసనాలు రూపంలో పరిపూర్ణ వ్యాయామము ఆలంబనగా నిలిచాయి.

అభాగ్య ఆశాజీవులెందరికో ప్రకృతి వెలుగుబాటను చూపుతూ వారి జీవితాలను శోభాయమానం గావిస్తున్న డాక్టరుగారు అనే "లతకు" పందిరిగా పెనవేసుకోవాలనే చిన్న ఆశతో....

మీ

మల్లారెడ్డి మలికిరెడ్డి

MIG - 87/1, K.P.H.B కాలనీ,

హైదరాబాదు.

ఆస్తమా (బాల ఉబ్బసం) పూర్తిగా తగ్గిపోయింది

వ్యాధి రూపం : మా బాబు బాల ఉబ్బసంతో బాధపడుతున్నాడు. ముక్కు అస్తమానం లాగడం, చలి గాలి తగిలితే రొంప పట్టడం, టాన్సిల్ వాపు రావటం, జ్వరం రావటం, మనిషి తెల్లగా పాలిపోవటం, చెవులపోటు ఇన్ ఫెక్షన్ ఎక్కువగా ఉండేది.

సుమారు 6 నెలలు యాంటీబయోటిక్స్ వాడాను. (సుమారు నెలకు ఒకసారి) ఫలితం - వాడితే తగ్గేది. మరలా వచ్చేది. ఈ లోగా బాబు తెల్లగా పాలిపోయి చెస్ట్ బాగా వీక్ అయిపోయింది.

హోమియో వైద్యంలో కొంచెం ఫరవాలేదు. హోమియో వాడుతుంటే తగ్గుతూ ఉండేది. బాబు వీక్

అవ్వడం అంతగా ఉండేది కాదు. సైడు ఎఫెక్టులు లేవు. కాని మాకు కూడా అనిపించింది. డాక్టరు సత్యనారాయణరాజుగారు చెప్పినట్లు ముక్కు ద్వారా పోవలసిన ఊపిరితిత్తులలో ఉన్న చెడును మందులు ద్వారా తగ్గించటం ఏమిటి? ఆ చెడు ఏ రోజుకు ఆ రోజు ప్రాణాయామం (ముక్కు ద్వారా) తో బయటికి గెంటివేస్తే అస్సలు వ్యాధే లేదు అన్న మాటలు విని, డాక్టరు సత్యనారాయణరాజుగారు చెప్పిన ప్రాణాయామం, నీరు త్రాగటం, కొద్దిపాటి ఆహార మార్పులు చేశాను.

ఉదయం లేవగానే 1/2 లీటరు గోరువెచ్చని నీరు త్రాగించడం, 5 నిముషముల తర్వాత వజ్రాసనంలో ప్రాణాయామం చేయించడం తరువాత ఆసనాలు టాన్సిల్స్ కు సంబంధించినవి వేయించటం (సుమారు మొత్తం 15-20 నిమిషములు) తరువాత స్నానం 1/2 గ్లాసు కాయగూరల రసం, 2 స్పూన్ల తేనె తరువాత మొలకలు లేక టిఫిన్ మధ్యాహ్నం భోజనం,

సాయంత్రం 4 గంటలకు ఒక గ్లాసు పళ్ళరసం, సాయంత్రం టిఫిన్ ఇది బాబు దినచర్య. మధ్యమధ్యలో ఎప్పుడైనా ఉప్పులేని తినుబండారాలు.

ప్రాణాయామం చేయుటవలన బాబుకు టాన్సిల్ ఇన్ ఫెక్షన్, బాల ఉబ్బసం, ఆయాసం, పూర్తిగా తగ్గిపోయినవి. యిటు బాబుకు పూర్తిగా ఆరోగ్యం దక్కింది, అటు డాక్టర్ల వద్ద క్యూలో ఉండవలసిన బాధ తప్పింది. ఎప్పుడన్నా అవసరం అయితే హోమియో వాడతాము. మధ్యమధ్యలో ప్రాణాయామం ఒకటి రెండు రోజులు గ్యాప్ వచ్చినా పరవాలేదు. కాని ప్రాణాయామం మానకుండా తప్పనిసరిగా చేయిస్తూ ఉండాలి. ఆసనాలు కూడా వేయిస్తూ ఉండాలి. దీనివలన బాబుకు బలం చేకూరింది. వ్యాధి లక్షణాలు దగ్గరకు రావటంలేదు. ఒకే విధానంలో రెండు లాభాలు ప్రాణాయామం వలన లోన ఉన్న చెడు బయటికి వెళ్లిపోతుంది మరియు

చెస్ట్ పూర్తిగా బలపడుతుంది. కాయగూరలు, పళ్ళరసాలు తప్పక యిస్తూ ఉండాలి. ఉప్పు ఉన్న తినుబండారాలు ఎక్కువగా తినిపించకూడదు. ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం, భోజనానికి ముందు ఒక్కొక్క గ్లాసు నీరు త్రాగించాలి. ఉదయంపూట గోరువెచ్చని నీరు త్రాగిస్తున్నాము. ఉదయంపూట ప్రాణాయామం ఎప్పుడన్నా కుదరకపోతే సాయంత్రం ఖాళీ కడుపుతో చేయించాలి.

ఇప్పుడు తెల్లగా పాలిపోవటం తగ్గిపోయింది. బాబు బలంగా తయారు అయ్యి బాగా ఆడుకుంటున్నాడు. ఇపుడు శీతాకాలం కూడా ఏ తేడా రావడంలేదు. ముఖ్యంగా బాబుకు ప్రాణాయామం ద్వారా ఊపిరితిత్తులకు వ్యాధినిరోధకశక్తి పెరిగి, రక్తహీనత తగ్గింది. మోషన్ కూడా ఫ్రీగా అవుతుంది. పై విధానాలవల్ల మా బాబుకు పూర్తి ఆరోగ్యాన్ని

ప్రసాదించిన డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజుగారికి మా హృదయ పూర్వక ధన్యవాదాలు.

N.V.S మూర్తి (బాల) ,

భీమవరం.

ప్రాణాయామంతో పూర్తిగా తగ్గిన ఎలర్జీ

నా వయస్సు 63 సంవత్సరములు. నాకు 1984 సంవత్సరం నుండి ఎలర్జిటిక్ బ్రాంఖైటిస్ గలదు. అనేక మందులు వాడి, రకరకాల ప్రయత్నాలు చేసినప్పటికీ తగ్గలేదు. డా. రాజుగారి ప్రకృతి విధానంలోనికి వచ్చిన తరువాత పంచధర్మాలు పాటించడం మొదలు పెట్టాను. వాటితో శరీరంలో ఎన్నో మంచి మార్పులు కలిగి ఆరోగ్యవంతుడినయ్యాను.

ఎలర్జీ పూర్తిగా తగ్గడానికి ప్రాణాయామం రెగ్యులర్ గా చేయమని డాక్టరుగారు చెప్పారు. వ్యాయామధర్మము గురించి ఆకివీడు ఆర్యవైశ్య కళ్యాణమండపము నందు జరిగిన క్లాసులలో డాక్టరుగారు వివరించి ఐదు

ప్రాణాయామములను చేసి చూపించినారు. ప్రాణాయామము చేయునపుడు శ్వాసను వేగముగా పూర్తిగా వదులుతూ పీల్చమన్నారు. అలా చేయుట వల్ల కాలివేళ్ళ చివరి నుండి తల వెంట్రుకల వరకు ప్రతి కణమునకు పూర్తిగా ప్రాణవాయువు చేరి నాకు మంచి ఫలితము వచ్చినది. నేను వారు చెప్పిన ఐదు ప్రాణాయామములలో రోజూ నాలుగు చేస్తున్నాను. దీనికి 25 నిముషముల సమయం పడుతున్నది. ఇపుడు ఎలర్జిటిక్ బ్రాంఖైటీస్ పూర్తిగా తగ్గిపోయినది. ప్రాణాయామంతో పాటు ఆసనములు కూడా వేయుట వలన నాకున్న నడుం నొప్పి, బరువు కూడా తగ్గినవి. చాలా ఉత్సాహముగా ఉన్నది. ధ్యానము బాగా కుదిరి జ్ఞాపకశక్తి బాగా పెరిగినది. విసర్జనక్రియ బాగా జరుగుచున్నది. శరీరము పరిశుద్ధ మయినదన్న భావన కలుగుచున్నది.

నాకు శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక మరియు సామాజిక ఆరోగ్యములతో కూడిన సంపూర్ణ ఆరోగ్యము

చేకూర్చిన డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజు గారికి నా హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు.

M. వెంకటేశ్వరరావు,

ఎంప్లాయిస్ కాలనీ,

కైకలూరు.

శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక అభివృద్ధి

ఒకరోజు సాయంత్రము మా బంధువుల్ని చూడటానికి నేచర్ క్యూర్ హాస్పిటల్, జూబ్లీహిల్స్ కి వెళ్ళాను. వాళ్ళు ప్రకృతి చికిత్సా విధానం ట్రీట్ మెంటు తీసుకుంటున్నారు. అప్పుడే మొదటిసారిగా నేను డాక్టరు మంతెన సత్యనారాయణరాజుగార్ని చూశాను. సూర్యాస్తమయం లోపు ఆయన డిన్నర్ చేస్తున్నారు. ఖర్జూరపుపండ్లు, పచ్చికొబ్బరి ఆయన డిన్నర్. నేచరోపతి డాక్టర్లని చాలామందిని చూశాను, కానీ తను స్వయంగా ఆచరిస్తూ ఇతరుల చేత ఆచరింపజేస్తున్నారు ఈయన. అంతే, ఆ రోజు నుండి ఆయన చెప్పిన ప్రకృతి జీవన విధానం ఆచరించటం ప్రారంభించాను. సుమారు 6 నెలలు ఉప్పు లేని ఆహారం తిన్న పిదప హాస్పిటల్ లో జేరి నెలరోజులు

ఉపవాసం చేశాను. డాక్టరుగారి ఆధ్వర్యంలోనే నేను ఉపవాసాలు చేశాను.

నాకు డాక్టరు గారు ప్రాణాయామం, యోగాసనాలు నేర్పారు. ప్రతిరోజూ ఉదయం 3 గంటలకు లేచి చేస్తాను. ప్రాణాయామం చేయటానికి నాకు 20 నిమిషములు పడుతుంది. ఒళ్ళంతా చెమట పట్టేస్తుంది. మనసంతా ప్రశాంతంగా తేలికగా వుంటుంది. అదొక అనిర్వచనీయమైన అనుభూతి. కృష్ణుడు కళ్ళముందు కదలాడుతాడు. సుమారుగా పది యోగాసనాలు నేర్పారు. అన్ని వయస్సులవాళ్లు, ఆడవాళ్ళు, మగవాళ్ళు, సన్నగా ఉన్న వాళ్ళు, లావుగా ఉన్నవాళ్ళు అందరికీ పనికి వచ్చే యోగాసనాలు అవి. ఈ పదియోగాసనాలు అందరూ బాగా చేయగల్గుతారు. అందరికీ ఒకే విధమైన ఫలితం వస్తుంది. ఈ ప్రాణాయామం, యోగాసనాలు రీసెర్చి చేసి Special Techniques develop చేసారు ఆయన.

మంతెన సత్యనారాయణరాజుగారి పద్ధతులు నాకు బాగా నచ్చాయి. Scientific reasoning ఇస్తూ ఎంతో convincing గా చెప్పారు. ఆయనని personal గా స్ఫూర్తిగా తీసుకుని ముందుకు వెళుతున్నాను. ఈ ప్రాణాయామం, యోగాసనాల వల్ల నాకు మానసికంగా, శారీరకంగా కూడా చాలా లాభాలు కన్పించాయి. కామం, క్రోధం, లోభం మొదలయిన చెడ్డ గుణాలు చాలావరకు తగ్గుముఖం పట్టాయి. సముద్రము ఏదీ తనలో దాచుకోదు. ఏ వస్తువును సముద్రంలో విసిరివేసినా వెంటనే ఒడ్డుకు కొట్టుకు వస్తుంది. అలాగే డాక్టర్ మంతెనగారి ప్రకృతి జీవన విధానం, ప్రాణాయామం మరియు యోగాసనాల వలన మనిషిలోని మాలిన్యాలు బయటకు (శారీరకంగా, మానసికంగా కూడ) విసిరివేయబడతాయి. ఇది నా అనుభవం. డాక్టరు మంతెన సత్యనారాయణరాజు మరియు డాక్టరు విశాల దంపతుల్ని ఆ శ్రీకృష్ణుడు చల్లగా చూడాలని కోరుకుంటున్నాను.

యం.విష్ణు ప్రసాద్

8-3-430/1/4, ఎల్లారెడ్డిగూడ,

హైదరాబాదు.

ఆరోగ్యానికి ఆధారం - ఈ ప్రాణాయామ విధానం

ఆరోగ్యాభిలాషులకు హృదయపూర్వక నమస్కారములు.

నా పేరు పారుపల్లి రవికిషోర్. 1993 నుండి యోగవిద్యను అభ్యసిస్తూ, యోగశాస్త్రాన్ని అనేకమంది పెద్దలు, గురువులు మరియు భారతదేశంలో అనేక ముఖ్యమయిన యోగా మరియు అధ్యాత్మిక సంస్థలతో సన్నిహిత సంబంధాలు ఏర్పరుచుకొని నేను అధ్యయనం చేస్తూ నేర్చుకొన్న, నేర్చుకొంటున్న విషయాలను అనుభవాలను ఇతరులతో పంచుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నవాడిని. యోగవిద్య బహుళ ప్రచార నిమిత్తము అనేక యోగసంస్థలను సమన్వయపరచి యోగవిద్య

ఫలితాలను సమాజములో సాధ్యమయినంత ఎక్కువ మందికి అందజేసేందుకు **ట్విన్ సిటీస్ యోగాఫోరం** (Twin cities Yoga Forum) అనే ఒక సంస్థను అనేకమంది యోగామిత్రులతో కలిసి ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది.

డాక్టరు మంతెన సత్యనారాయణరాజుగారి గురించి అంతకు ముందు వార్తాపత్రికల ద్వారా తెలుసుకున్నప్పటికి, 1999 మధ్యకాలంలో నా మిత్రుడు, **'సుప్రజ యోగా రిసెర్చి ఫౌండేషన్'** వ్యవస్థాపకులయిన **శ్రీ పి.యస్. ఆర్. మూర్తిగారి** సలహా మేరకు కమ్మ సంఘంలో **కపిల మహర్షి ట్రస్టు** ద్వారా డాక్టరు సి.వి రావుగారు నిర్వహించిన డాక్టరు మంతెన సత్యనారాయణరాజుగారు ప్రసంగించిన 'నీరు మన శరీర ఆరోగ్యము' అనే కార్యక్రమానికి హాజరయిన సందర్భముగా డాక్టరు రాజుగారితో పరిచయమయింది.

అటు తరువాత జనవరి 2000 సంవత్సరములో నేను యోగా శిక్షణను ఇస్తున్న ఎన్.టి.ఆర్. మెమోరియల్ ట్రస్టు యోగా కేంద్రంలో డాక్టర్ సత్యనారాయణరాజుగారు ప్రకృతి జీవనవిధానంపై ప్రసంగించేందుకు తరచుగా వచ్చేవారు. అక్కడే డాక్టరు రాజుగారితో నాకు సాన్నిహిత్యం పెరిగింది.

అప్పటికే యోగజ్ఞానం ద్వారా ప్రకృతి ధర్మాలను పాటిస్తున్నప్పటికీ, వాటిని ఇంకా దృఢంగా అమలుచేయటానికి డాక్టరు మంతెన సత్యనారాయణరాజుగారి ప్రసంగాలు నన్నెంతో ఆకర్షించాయి. ఆ సమయంలోనే ఒక నెలరోజులపాటు దీర్ఘోపవాసాలను కూడా ఆచరించాను. దాని ఫలితాలను చూసి ఆనందించాను.

అదే జనవరి మాసము 2000 సంవత్సరములో డాక్టరు రాజుగారు జూబ్లీహిల్స్ నేచర్ క్యూర్ సెంటర్ లో ఉదయం పూట నిర్వహించిన యోగా, ప్రాణాయామ

ప్రత్యేక క్లాసులకు హాజరై వాటి అనుభూతిని చవిచూసాను. అప్పటి నుండి వారి కార్యక్రమాలకు జంటనగరాలలో ఎక్కడ జరిగినా తప్పక హాజరవుతూ వస్తున్నాను.

ఇంతకీ చెప్పవచ్చేదేమిటంటే డాక్టరు మంతెన సత్యనారాయణరాజుగారు ప్రవేశపెట్టిన ప్రాణాయామ పద్ధతులు సహజంగానూ, సులువుగానూ, ఆచరణయోగ్యంగానూ మరియు శాస్త్రీయంగానూ ఉన్నవి.

ఉరుకుల పరుగుల నేటి సమాజంలో వాయు, జల, శబ్ద, రసాయన కాలుష్యాల బారినపడి ఆస్తమా, బ్రాంకైటిస్, చర్మవ్యాధులు మరియు ఇతర ఎలర్జీలకు గురియౌతున్న నేటి రోజులలో డాక్టరు రాజుగారు ప్రవేశపెట్టిన దీర్ఘ శ్వాసపద్ధతి, కపాలభాతి, భస్త్రిక మరియు నాడీ శుద్ధి ప్రాణాయామాలు ఊపిరితిత్తులను శుద్ధిచేసి బలంగా మరియు ఆరోగ్యవంతంగా ఉంచడంలోనూ, ప్రాణశక్తిని శరీరంలోని

ప్రతిజీవకణానికి అందించడంలోనూ, రక్తమును శుద్ధి చేయడంలోనూ, మెదడులోని ప్రతి అణువు అణువుకు ప్రాణవాయువుతో కూడిన రక్తమును సరఫరా చేసి మెదడులో ఉన్న అన్ని వత్తిడులను తొలగించి, మెదడును శక్తివంతం చేసి చక్కటి జ్ఞాపకశక్తిని, ధారణాశక్తిని, మానసిక ప్రశాంతతను సొంతం చేయడంలో ఈ ప్రాణాయామాలు ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయనడంలో సందేహంలేదు.

ప్రపంచాన్ని చలింపచేసే మహత్తర శక్తియే ప్రాణం. మనలో ప్రాణశక్తిని పెంపొందించే డాక్టరు మంతెన సత్యనారాయణరాజుగారు ప్రవేశపెట్టిన ప్రాణాయామ పద్ధతులను ప్రతి ఒక్కరు తప్పక ఆచరించి తద్వారా ఆరోగ్యవంతమయిన జీవితాన్ని పొందగలరని ఆశిస్తూ....

శారీరక ఆరోగ్యముతో పాటు ప్రతి మనిషి ఆలోచన, నడవడికలలో ఆరోగ్యకరమయిన మార్పు రావాలని కృషి చేస్తున్న డాక్టరు రాజుగారి కృషిలో నేను కూడా

భాగస్వామినై ఉంటానని, వారు చేస్తున్న ఈ మహాయజ్ఞం సఫలీకృతం అయ్యేందుకు సర్వశక్తులు ప్రసాదించమని భగవంతుడిని మనసారా కోరుకుంటున్నాను.

పి.రవికిషోర్

ప్రెసిడెంట్

ట్విన్ సిటీస్ యోగా ఫోరమ్

హైదరాబాద్ - ఆంధ్రప్రదేశ్

ఆచరించాలనే ఆకాంక్ష పెరిగింది

నా పేరు టి. కోటేశ్వరరావు. వయస్సు 52 సంవత్సరములు. నేను ఈ సంవత్సరము జనవరి 21 నుండి డాక్టరు మంతెన సత్యనారాయణరాజుగారి విధానములోనున్నాను. ఈ విధానములోకి రాకముందు నా శ్వాసలు నిముషానికి 20 పైనే ఉండేవి. ప్రస్తుతం అవి నిముషానికి 13-14 ఉన్నాయి. కోపము, చిరాకు, నీరసము లాంటివి చాలా వరకు తగ్గాయి. ఉత్సాహము, పాజిటివ్ యాటిట్యూడ్ పెరిగింది. ఆలోచనా విధానంలో మంచి మార్పు వచ్చింది. ఆకలి పెరిగింది. జ్ఞాపకశక్తి చాలా ఇంప్రూవ్ అయింది. మనస్సుకు ప్రశాంతత దొరుకుతున్నది. వీటన్నిటికీ కారణం డాక్టరు రాజుగారు చెప్పిన జీవన విధానాన్ని ఆచరించడమే అని గాఢంగా

విశ్వసిస్తున్నాను. డాక్టరుగారు వ్రాస్తున్న ప్రాణాయామం పుస్తకానికి ప్రూఫ్ రీడింగ్ చేసే భాగ్యం కలిగినందుకు నాకు చాలా సంతోషంగా ఉంది. అందుకు డాక్టరు రాజుగారికి నా కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుంటున్నాను. ఈ విధంగా ఉడతాభక్తిగా చిన్న సేవ చేసుకునే భాగ్యం కలిగినందుకు చాలా ఆనందంగా ఉన్నది. ప్రూఫ్ రీడింగ్ చేస్తూ ఈ ప్రాణాయామం పుస్తకం చదవడం జరిగినది. ఇదివరలో నేను ప్రాణాయామములు వేరే గురువు వద్ద నేర్చుకున్నాను. కానీ వారు ఇంత విపులంగా రాజుగారు చెప్పినట్లు చెప్పలేదు. శ్వాసలు తగ్గడం, వాటివల్ల ఉపయోగాలు లాంటివి ఇదివరలో తెలుసుకోలేకపోయాను. అందువల్లనే అప్పట్లో నేను నేర్చుకున్న ప్రాణాయామ పద్ధతులను మధ్యలో ఆచరించకుండా మానివేశాను.

ఇపుడు ఈ పుస్తకం చదివిన తర్వాత నేనీ 5 ప్రాణాయామాలను డాక్టరు రాజుగారి వద్ద నేర్చుకొని,

ముందు ముందు ప్రకృతి జీవన విధానముతోపాటు ఆచరించదలుచుకున్నాను. శ్వాసలు నిముషానికి 13-14 ఉంటేనే ఇన్ని ఉపయోగాలు కలుగుతున్నవంటే, ఇక ఈ ప్రాణాయామం క్రమపద్ధతిలో ఆచరిస్తే, శ్వాసలు 7-8 కి వచ్చినా ఆశ్చర్య పడనక్కరలేదనిపిస్తున్నది. అపుడు ఉండబోయే మానసిక పరివర్తన, ఆలోచనా విధానం నా ఊహకు అందడంలేదు. ప్రకృతి జీవన విధానం గూర్చి కూలంకషంగా ఉపన్యాసాలు ఇస్తూ, పుస్తక రూపంలో ప్రచురిస్తూ, మానవసేవయే మాధవసేవగా భావించి, వేలాదిమందిని శారీరక, మానసిక రుగ్మతల నుండి దూరంగావిస్తున్న డాక్టరు మంతెన సత్యనారాయణరాజు గారు ధన్యజీవులు. వారికి వారి ఆశయసిద్ధికి ప్రోత్సాహమిస్తున్న వారి ధర్మపత్ని డా. విశాలగారికి, ఆ భగవంతుడు ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్యాలను ప్రసాదించాలని మనసారా కోరుకుంటున్నాను.

టి. కోటేశ్వరరావు, B.com, FCA,

F-43, మధురానగర్, హైదారాబాద్ - 500 038

చివరిమాట

ఆసాంతం ప్రాణాయామం - సుఖజీవనయానం పుస్తకాన్నంతటిని చదివిన మీ అందరికి నా ప్రత్యేక అభినందనలు. ఈ పుస్తకంలోని ముందు అధ్యాయాలలో ఊపిరితిత్తులలో జరిగే గాలిమార్పిడి ప్రక్రియను శాస్త్రపరంగా వివరించడం జరిగింది. కొంతమందికి ఆ పదాలు, ఆ విషయాలు పూర్తిగా అర్థంగాక ఇబ్బంది కలిగించి ఉంటే మరోలా భావించకండి. మనలో జరిగేది పూర్తిగా అందరికీ తెలియాలనే ఉద్దేశంతో అవి అన్నీ వ్రాయవలసివచ్చినది. దీర్ఘప్రాణాయామం గురించి మీరందరూ చాలా వివరంగా తెలుసుకున్నారు కాబట్టి దీర్ఘశ్వాసలు ఇకనైనా తీసుకోవాలనే ఆశ మీలో కలిగితే దీర్ఘప్రాణాయామంలో రకాలు అనే అధ్యాయాన్ని 2, 3 సార్లు మరలా వివరంగా చదవండి. చదివిన దానిని

ప్రతిరోజూ ఆచరించితేనే, ఆ చదువుకు ఫలితం ఉంటుంది. శ్వాసల సంఖ్య ఎంత తగ్గితే మీ ఆరోగ్యం, ఆలోచన అంత బాగుంటుంది కాబట్టి ఇక నుండి శ్వాసలను తగ్గించే ఆహారాన్ని ప్రతిరోజూ తింటూ దీర్ఘ ప్రాణాయామాన్ని చేయడం ప్రారంభించండి.

ముందుగా రెండవ, మూడవరకం ప్రాణాయామాన్ని సాధన చేయడం తేలిక. ఆ రెండు రకాలను వారం, పదిరోజులపాటు అభ్యాసం చేసి, బాగా అలవాటు అయిన తరువాత మిగతా (మొదటి, నాల్గవ రకాలను) నేర్చుకోవడం ప్రారంభించవచ్చు. ఐదవ ప్రాణాయామాన్ని నెల, రెండు నెలల తరువాత సాధన చేయడం మంచిది. ఈ ప్రాణాయామాన్ని మా దగ్గరకు వచ్చి స్వయముగా నేర్చుకోవడం కుదరని వారు పుస్తకాన్ని వివరంగా చదివి ఇంటివద్దే సాధన ప్రారంభించవచ్చు. మీ సాధనలో మరేమన్నా ఇతర సందేహాలు వస్తే నాతో ఫోనులో గానీ, ఉత్తరం ద్వారాగానీ సంప్రదించి తెలుసుకోవచ్చు. ఈ

దీర్ఘప్రాణాయామాన్ని సాధ్యమైతే రెండు పూటలా సాధన చేయడం ఎంతో మంచిది. ఈ ప్రాణాయామాన్ని చేయడం ద్వారా మీలో కలిగే అనుభవాలను, అనుభూతులను ఉత్తరం ద్వారా మాకు తెలియజేయమని ప్రార్థిస్తున్నాను. ఇకనుండైనా సరైన శ్వాసలను తీసుకునే అలవాటును మీతోపాటు మీ కుటుంబీకులు అందరూ కూడా తీసుకునే విధముగా ప్రయత్నిచండి. సరైన ప్రాణవాయు సంచారంతో శరీరానికి అధికమైన శక్తిని, ఎక్కువ ఆయుష్షును, చక్కటి ప్రశాంతతను అందరూ అందించే ప్రయత్నం చేస్తారని మనసారా కోరుకుంటూ, ఈ ప్రాణాయామాన్ని మీ దినచర్యలో భాగంగా చేసుకుంటారని ఆశిస్తూ....

//లోకస్సమస్తాస్సుఖినోభవంతు//

నమస్కారములతో

మీ

మంతెన సత్యనారాయణరాజు

1. త్రాగుట మరువకు ఎక్కువ నీరు - వేళకు మానకు నిద్దుర నీవు

2. సాఫీగా అయ్యే విరేచనం - ఎన్నో రోగాలకు విమోచనం

3. క్రమం తప్పక చేయి ప్రాణాయామం - సంతోషంగా సాగించు జీవనయానం

4. శ్రమయని మానకు యోగా రోజూ - క్రమశిక్షణకది ఏలే రాజు

5. శాకాహారం కాదది విందు - ఆరోగ్యానికి సరైన మందు

6. విందులపై మనకేల ముద్దు - మందులకు వేయాలి సరిహద్దు

7. రుచికని వేస్తే చిటికెడు ఉప్పు - ఆరోగ్యానికి చేటని చెప్పు

8. వెలయని మానకు ఫలం - వెలయును దేహం కలకాలం

9. మాంసాహారం రుచికది మెప్పు - ఆరోగ్యానికి తీరని ముప్పు

10. వారం వారం ఉపవాసం - ఆరోగ్యానికది సోపానం

చెడు వినకు - చెడు కనకు

చెడు అనకు - చెడు తినకు