യോഗചികിത്സ

പ്രായമാകൽ

ഒരു ജീവിയിലോ വസ്തുവിലോ കാലാകാലങ്ങളായി നടക്കുന്ന മാറ്റങ്ങളുടെ ആകെത്തുകയാണ് പ്രായമാകൽ എന്ന അവസ്ഥ. ശാരീരികവും മാനസികവും മനശാസ്ത്രപരവും സാമൂഹികപരവുമായ മാറ്റങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുന്ന ഒട്ടേറെ വ്യാപ്തിയുള്ള ഒരു പ്രക്രിയയാണ് മനുഷ്യരിലെ പ്രായമാകൽ എന്ന അവസ്ഥ. അതിനാൽ ഈ അവസ്ഥക്ക് എല്ലാ സമൂഹങ്ങളും വളരെയേറെ പ്രാധാന്യം കൽപ്പിക്കുന്നു.

പ്രായമാകൽ തടയൽ

വാർദ്ധക്യാവസ്ഥയുടെ ലക്ഷണങ്ങളെ തടയുകയോ സാവധാനത്തിലാക്കുകയോ ചെയ്യലാണ് ഇതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. ജനിതക സാങ്കേതികവിദ്യയുടെ കുതിച്ചുചാട്ടം “പ്രായമാകൽ” മന്ദഗതിയിലാക്കാനുള്ള ഒട്ടേറെ മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഇന്നു കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. വാർദ്ധക്യകാലത്തെ മാനസികസമ്മർദ്ദങ്ങൾ ലഘൂകരിക്കാനുള്ള ഒട്ടേറെ മനശാസ്ത്രചികിത്സകളും ഇന്ന് വികസിച്ചിട്ടുണ്ട്.

വിജയകരമായ പ്രായമാകൽ

1950-കളോളം പഴക്കമുള്ള, വിജയകരമായ പ്രായമാകൽ എന്ന സങ്കല്പം 1980-കളിലാണ് കൂടുതൽ പ്രചാരം നേടിയത്. പ്രധാനമായും മൂന്നു ഘടകങ്ങൾ ഒത്തുചേർന്നതാണ് ഈ സങ്കല്പം.

1. രോഗങ്ങൾക്കും മറ്റ് അവശതകൾക്കുമുള്ള കുറഞ്ഞ സാധ്യത
2. കൂടിയ ശാരീരികക്ഷമതയും തിരിച്ചറിയൽ ശേഷിയും
3. ഊർജ്ജസ്വലവും കാര്യക്ഷമമവുമായ ജീവിതം

സാമൂഹ്യശാസ്ത്രവും മനശാസ്ത്രവും തമ്മിലുള്ള പരസ്പരബന്ധത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ളതാണ് വിജയകരമായ പ്രായമാകൽ എന്ന സങ്കല്പം. സമൂഹവും വ്യക്തികളും തമ്മിൽ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളിലായി നടക്കുന്ന കൈമാറ്റങ്ങളിൽ പ്രായമാകുമ്പോൾ നിലവിൽ ഉള്ളവയ്ക്ക് കൂടുതൽ പ്രാമുഖ്യം നൽകുന്നതാണ് ഈ സങ്കല്പം. വിജയകരമായ പ്രായമാകലിന്റെ ആറ് ലക്ഷണങ്ങൾ താഴെ പറയുന്നു.

1. 75 വയസ്സിലധികം പ്രായമുള്ളപ്പോഴും പറയത്തക്ക ശാരീരികവിഷമങ്ങളൊന്നും ഇല്ലെന്ന ഡോക്ടർമാരുടെ അഭിപ്രായം
2. തങ്ങളുടെ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെട്ടതാണെന്ന് പ്രായമുള്ളവർ സ്വയം വിലയിരുത്തുമ്പോൾ
3. ശാരീരിക വിഷമതകളില്ലാത്ത ദീർഘകാല ജീവിതം
4. വളരെ നല്ല മാനസികാവസ്ഥ
5. മെച്ചപ്പെട്ട സാമൂഹിക പിന്തുണ ലഭിക്കൽ
6. വിവാഹം, തൊഴിൽ, വരുമാനം, മക്കൾ, സുഹൃത്തുക്കൾ, സാമൂഹികബന്ധങ്ങൾ, വിനോദങ്ങൾ, സാമൂഹിക സേവനപ്രവർത്തനങ്ങൾ, മതം, മറ്റു നേരമ്പോക്കുകൾ/കളികൾ എന്നീ മേഖലകളിൽ വിജയിച്ചുവെന്നുള്ള സംതൃപ്തി.

ആത്മീയതയും ധ്യാനവും പ്രായമാകലിനുള്ള മരുന്നാകുമ്പോൾ

ധ്യാനത്തിലേർപ്പെടുന്ന ഒട്ടേറെ പേർക്ക് ശാരീരിക ഊർജ്ജസ്വലതയും മനശാന്തിയും കൈവരുന്നുണ്ട്. ഉറക്കത്തെയും ശരീരത്തിലെ മറ്റ് ഹോർമോണുകളെയും നിയന്ത്രിക്കുന്ന

മെലടോണിൻ എന്ന ഹോർമോണിന്റെ ഉല്പാദനം വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ ധ്യാനം സഹായിക്കുന്നു. 1995ൽ അമേരിക്കയിലെ ഒരു സംഘം ഡോക്ടർമാരാണ് ഇതു കണ്ടുപിടിച്ചത്. തലച്ചോറിലെ പീനിയൽ ഗ്രന്ഥിയാണ് ഈ ഹോർമോൺ ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്നത്.

പ്രായം കൂടുന്തോറും ശരീരത്തിലെ ഹോർമോൺ ഗ്രന്ഥികളുടെ പ്രവർത്തനം മന്ദഗതിയിലാകുന്നു. ഉറക്കത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന ഹോർമോണായ മെലടോണിൻ ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്ന പീനിയൽ ഗ്രന്ഥിയുടെ പ്രവർത്തനം മറ്റു ഗ്രന്ഥികളെ അപേക്ഷിച്ച് വളരെ വേഗത്തിൽ നിലയ്ക്കുന്നതാണ് പ്രായമേറിയവരിലെ ഉറക്കമില്ലായ്മക്ക് കാരണം. വിഷാദം, ബൈപോളാർ ഡിസോർഡർ (ഉൻമാദ-വിഷാദ രോഗം) തുടങ്ങിയ മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളെ തടയാനും മെലടോണിൻ സഹായിക്കുന്നു.

ഹോർമോണുകൾ ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്ന അന്തസ്രാവിഗ്രന്ഥികളെയാണ് വാർദ്ധക്യം ഏറ്റവും വേഗത്തിൽ ആക്രമിക്കുന്നത്. അതിനാലാണ് പ്രായമേറിയവരുടെ ആരോഗ്യം വളരെ പെട്ടെന്ന് ക്ഷയിച്ചുപോകുന്നതെന്ന് ഗവേഷകർ കരുതുന്നു. മാത്രമല്ല ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധ സംവിധാനവും ഇത്തരം ഗ്രന്ഥികളുടെ പ്രവർത്തനത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ളതാണ്.

ജീവിതസമ്മർദ്ദങ്ങൾ “തലച്ചോറിന്റെ തലച്ചോർ” എന്നറിയപ്പെടുന്ന ഹൈപ്പോതലാമസ് ഗ്രന്ഥിയുടെ പ്രവർത്തനം മന്ദീഭവിപ്പിക്കുന്നു. അത് മറ്റെല്ലാ ഹോർമോൺ ഗ്രന്ഥികളുടെയും പ്രവർത്തനത്തെ ബാധിക്കുകയും ശാരീരിക-മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളിലേക്ക് നയിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. വയറിൽ കൊഴുപ്പടിയൽ, തൊലി ചുളിയൽ, ഓർമ്മക്കുറവ്, പ്രതിരോധശേഷിക്കുറവ് എന്നിവയെല്ലാം അതിന്റെ പ്രകടലക്ഷണങ്ങളാണ്.

പ്രായമാകൽ ഒരു സാധാരണ പ്രക്രിയയാക്കാൻ

സമയരഥം ഭാവിയെ ലക്ഷ്യമാക്കി കുതിക്കുകയാണെന്നത് ആർക്കും നിഷേധിക്കാനാകാത്ത സത്യമാണ്. നമുക്ക് ദൃശ്യമായ വാർദ്ധക്യത്തിന്റെ ബാഹ്യലക്ഷണങ്ങളായ മുടി നരയ്ക്കൽ, തൊലിയിൽ ചുളിവുകൾ വീഴൽ, ശരീരവേദന എന്നിവയ്ക്കൊപ്പം ശരീരത്തിനകത്തും ഒട്ടേറെ മാറ്റങ്ങൾ നടക്കുന്നുണ്ടെന്ന വസ്തുത നാം മറന്നുകൂടാ. ഹൃദയം, ശ്വാസകോശം, പേശികൾ, തലച്ചോറ് എന്നിവയുടെ പ്രവർത്തനത്തെ വാർദ്ധക്യം ഒരേപോലെ ബാധിക്കുന്നുവെന്ന് പഠനങ്ങൾ തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്.

പ്രതിരോധശേഷിക്കുറവ്, കാഴ്ചക്കുറവ്, ഉന്മേഷക്കുറവ്, വിഷാദം, ഉറക്കമില്ലായ്മ, പൊണ്ണത്തടി, പേശിവേദന തുടങ്ങിയ ഹോർമോൺ തകരാറുമൂലമുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ പ്രായമുള്ളവരിലും ചെറുപ്പക്കാരിലും ഇന്ന് ഒരേപോലെ കണ്ടുവരുന്നുണ്ട്. സമൂഹത്തിലെ സമ്പന്നവിഭാഗങ്ങളിലാണ് ഇവ കൂടുതലായി കാണുന്നത്. പൊണ്ണത്തടി, വിഷാദരോഗം എന്നിവയാണ് ഇന്നത്തെ അലസജീവിതം നയിക്കുന്ന ചെറുപ്പക്കാരിൽ വ്യാപകമായി കാണുന്നത്. അറുപതാം വയസ്സിൽ പെട്ടെന്ന് കടന്നെത്തുന്നതല്ല വാർദ്ധക്യം എന്ന അവസ്ഥ, മറിച്ച് വ്യക്തികളുടെ പ്രതികൂല ജീവിതശൈലിയും അതിന് ആക്കം കൂട്ടുന്നുവെന്ന വസ്തുത നമ്മൾ വിസ്മരിക്കരുത്.

വാർദ്ധക്യത്തന്റേതായ സ്വാഭാവിക പ്രശ്നങ്ങൾ ഒരു പരിധിവരെ തടഞ്ഞ് യുവത്വം പ്രദാനം ചെയ്യുന്ന ഒരു സംഗതിയാണ് “ധ്യാനം”! യാതൊരു പാർശ്വഫലങ്ങളുമില്ലാത്ത ധ്യാനം നമ്മുടെ ശാരീരിക പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിച്ച് വാർദ്ധക്യത്തെ ചെറുക്കാൻ ഉത്തമമാണ്. ഹൈപ്പോതലാമസ്, പിറ്റുവിറ്ററി, പീനിയൽ തുടങ്ങിയ ഹോർമോൺ ഗ്രന്ഥികളെ ധ്യാനം ഒരേപോലെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നു. അതേപോലെ മാനസികസമ്മർദ്ദവും വിഷാദരോഗവും ഫലപ്രദമായി തടയാനുള്ള ഏകമാർഗ്ഗവും ധ്യാനം തന്നെയാണ്. പ്രായമേറി

യവരുടെ പ്രശ്നങ്ങളായ ആർത്തവവിരാമം, അൽഷിമേഴ്സ് രോഗം, വാതം, ഹൃദയസം ബന്ധിയായ രോഗങ്ങൾ, പക്ഷാഘാതം എന്നിവയെ കാര്യക്ഷമമായി നേരിടുന്നതിനും ധ്യാനം നമ്മളെ പ്രാപ്തരാക്കുന്നു.

ധ്യാനത്തിന്റെ ഗുണഫലങ്ങളെക്കുറിച്ച് നടത്തിയ പഠനത്തിന്റെ കണ്ടെത്തലുകൾ നിര വധിയാണ്.

1. ഓക്സിജന്റെ ഉപയോഗം പരമാവധി കുറക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു
2. മാനസികസമ്മർദ്ദമുണ്ടാക്കുന്ന ഹോർമോണുകളുടെ ഉല്പാദനം വളരെ കുറക്കുന്നു
3. ശാരീരിക പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു
4. രക്തത്തിലെ വെളുത്ത രക്താണുക്കളുടെ എണ്ണം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു
5. തലച്ചോറിന്റെ പ്രവർത്തനം ശാന്തമാക്കുന്നു

ധ്യാനത്തിന്റെ ഗുണഫലങ്ങൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞതുകൊണ്ടാണ് ഇന്ന് ഒട്ടേറെ പേർ അത് ശീലമാക്കിയത്. വളരെയേറെ സമ്മർദ്ദം നിറഞ്ഞ ഇക്കാലത്തെ ജീവിതത്തിൽ ധ്യാനത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം അവർ വ്യക്തമായി തിരിച്ചറിയുന്നു. ധ്യാനം ശീലമാക്കിയ പാശ്ചാത്യരുടെ എണ്ണവും ഇന്ന് വളരെയേറെ വർദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ട്. ശാരീരികവും മാനസികവുമായ വികാസം ഒരേപോലെ സാധ്യമാക്കുന്നുവെന്നതാണ് ധ്യാനത്തിന്റെ സവിശേഷത. ഹൃദയത്തിന് നല്ല വിശ്രമം നൽകുന്ന ധ്യാനം മാനസികസമ്മർദ്ദമുണ്ടാക്കുന്ന കോർട്ടിസോൾ പോലുള്ള ഹോർമോണുകളേയും കുറയ്ക്കുന്നു. ശരീരത്തിലെ സ്വതന്ത്ര റാഡിക്കലുകളെ (free radicals) ഇല്ലാതാക്കുന്ന ധ്യാനം; അതിരക്തസമ്മർദ്ദം, കൊളസ്ട്രോൾ നില എന്നിവ കുറ ക്കാനും തൊലിയുടെ ആരോഗ്യം, ശ്വാസകോശങ്ങളിലേക്കുള്ള വായുപ്രവാഹം എന്നിവ വർദ്ധിപ്പിക്കാനും സഹായിക്കുന്നു.

ധ്യാനം മാനസികനില മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതെങ്ങനെയെന്ന് നമുക്ക് പരിശോധിക്കാം. മനസ്സിന്റെ ഉത്കണ്ഠ, അസ്വസ്ഥത, വിഷാദം, പെട്ടെന്നുള്ള ഭാവമാറ്റങ്ങൾ എന്നിവ ഇല്ലാ താക്കുന്നു. ധ്യാനം ഓർമ്മശക്തി, പഠനശേഷി, യാഥാർത്ഥ്യം തിരിച്ചറിയാനുള്ള കഴിവ്, യുവത്വബോധം, സന്തോഷം, വൈകാരികസ്ഥിരത എന്നിവ വർദ്ധിപ്പിച്ച് ജീവിതത്തെക്കു റിച്ച് ഒരു പുതിയ കാഴ്ചപ്പാട് പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു.

മരണമെന്ന ആത്യന്തിക സത്യത്തെ സന്തോഷത്തോടെ നേരിടാൻ ധ്യാനം മനുഷ്യരെ ആത്മീയമായും മാനസികമായും തയ്യാറാക്കുന്നു. മരണസമയത്ത് ആളുകളെ സഹായി ക്കാൻ ബന്ധുക്കൾക്കും സുഹൃത്തുക്കൾക്കും സാധിക്കില്ലെന്ന തിരിച്ചറിവ് ധ്യാനത്തിന്റെ പ്രസക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. വേദന, ഭയം, പശ്ചാത്താപം, ഉത്കണ്ഠ എന്നിവയില്ലാതെ മരണം പുൽകാൻ ധ്യാനം നമ്മളെ പ്രാപ്തമാക്കുന്നു. ധ്യാനത്തിലൂടെ നമുക്ക് ഒട്ടേറെ രോഗങ്ങൾ പരിഹരിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു:

1) വാതം, 2) അലർജികൾ, 3) ആസ്തമ, 4) അതിരക്തസമ്മർദ്ദം, 5) ഹൃദയധമനീ രോഗങ്ങൾ, 6) വയറ്റിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ, 7) മലബന്ധം, 8) നെഞ്ചെരിച്ചിൽ, 9) മൈഗ്രെയിൻ, 10) മാനസിക സമ്മർദ്ദത്താലുണ്ടാകുന്ന തലവേദന, 11) ആർത്തവവിരാമത്തോടനുബ ന്ധിച്ചുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ, 12) പുറംവേദന, ഊരവേദന, കാൽമുട്ടുവേദന, 13) വിഷാദവും ഉത്കണ്ഠയും, 14) ത്വക്ക് രോഗങ്ങൾ, 15) അമിതഭാരം, 16) ഉറക്കമില്ലായ്മയും അമിത ഉറ ക്കവും.

ധ്യാനം പതിവാക്കിയ പ്രായമുള്ളവരിൽ കാഴ്ച, കേൾവി എന്നിവ കൂടുന്നതിനൊപ്പം രക്തസമ്മർദ്ദവും വളരെ കുറയുന്നതായി ഒട്ടേറെ വൈദ്യശാസ്ത്രപഠനങ്ങൾ സാക്ഷ്യപ്പെ ടുത്തുന്നു. അഞ്ചു വർഷം തുടർച്ചയായി ധ്യാനം പതിവാക്കിയവർ സമപ്രായക്കാരെ അപേ

ക്ഷിച്ച് 12 വർഷത്തിന്റെ പ്രായക്കുറവും പ്രസരിപ്പും പ്രകടിപ്പിക്കുന്നുവെന്നും പഠനങ്ങൾ പറയുന്നു. അമേരിക്കയിലെ ഹാർവാർഡ് യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിലെ ഗവേഷകർ പ്രസിദ്ധീകരിച്ച "പേഴ്സണാലിറ്റി ആന്റ് സോഷ്യൽ സൈക്കോളജി" എന്ന പഠനഗ്രന്ഥവും ഈ വസ്തുത ശരിവയ്ക്കുന്നു. ധ്യാനം ദീർഘായുസ്സ് പ്രദാനം ചെയ്യുന്നവെന്നും ആ പഠനത്തിലുണ്ട്.

യോഗ മറവി രോഗത്തിന് പരിഹാരം

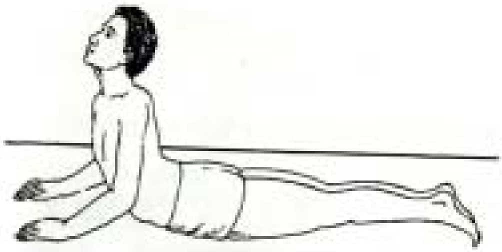
അടുത്ത കാലത്ത് നടന്ന അനുഭവങ്ങൾപോലും മറക്കൽ, ആശയക്കുഴപ്പം തുടങ്ങിയ പ്രാരംഭ ലക്ഷണങ്ങളോടെ തുടങ്ങുന്ന മറവിരോഗം ഫലപ്രദമായി ചികിത്സിച്ചില്ലെങ്കിൽ ക്രമേണ ഓർമ്മശക്തി പൂർണ്ണമായും നഷ്ടപ്പെടുന്നതാണ്. തലച്ചോറിന്റെ കോർടക്സ് എന്ന ഭാഗത്തുള്ള നാഡീകോശങ്ങളെ പൂർണമായി നശിപ്പിക്കുന്നുവെന്നതാണ് മറവിരോഗത്തിന്റെ പ്രത്യേക. അൽഷിമേഴ്സ് രോഗമാണ് അവയിൽ ഏറ്റവും അപകടകാരി. എന്നാൽ രോഗിയുടെ നഷ്ടമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഓർമ്മശക്തിയെ ധ്യാനത്തിലൂടെയും മറ്റും തിരിച്ചുകൊണ്ടുവരാൻ യോഗാഭ്യാസങ്ങൾ സഹായിക്കുന്നു. ശരിയായ ജീവിതത്തിന്റെ കലയും ശാസ്ത്രവുമാണ് യോഗ. ശാസ്ത്രീയതയിൽ അധിഷ്ഠിതമായ വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിലും യോഗയിലും യുക്തിക്ക് നിരക്കാത്തതായി ഒന്നുംതന്നെയില്ല. ഓർമ്മശക്തി നഷ്ടപ്പെട്ടുള്ള ജീവിതത്തെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കാൻപോലും നമുക്ക് പ്രയാസമാണ്. മാനസികപ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നതിനും യോഗാസനങ്ങൾ ഫലപ്രദമാണെന്ന് തെളിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. നാഡികൾക്കും ഗ്രന്ഥികൾക്കും പേശികൾക്കും സന്ധികൾക്കും ഒരേപോലെ ഗുണം ചെയ്യുന്നവയാണ് യോഗാസനങ്ങൾ. യോഗയെന്നത് യഥാർത്ഥത്തിൽ തലയും ഹൃദയവും കൈകളും തമ്മിലുള്ള ഏകോപനമാണ്. യോഗാഭ്യാസത്തിലൂടെ ശാരീരിക-മാനസിക നിലകൾ തമ്മിലുള്ള ബന്ധത്തെക്കുറിച്ച് ബോധവാന്മാരാകുന്ന നമ്മൾ അവയിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്നിനുണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ ശാരീരികപ്രവർത്തനങ്ങളെ എങ്ങനെ ബാധിക്കുന്നുവെന്നും മനസ്സിലാക്കുന്നു.

ശവാസനം

മുഖവും കൈകളും ആകാശത്തിന് അഭിമുഖമായ വിധത്തിൽ തറയിൽ കിടന്നുകൊണ്ടുള്ള ആസനമാണിത്. ഇരു കൈകളും ശരീരത്തിൽനിന്നും ഏകദേശം 15 സെ.മീ. അകലത്തിൽ വച്ചായിരിക്കണം കിടപ്പ്. അസൗകര്യം തോന്നുന്നെങ്കിൽ തലക്കു പിറകിൽ കനം കുറഞ്ഞ ഒരു തലയിണയോ മടക്കിയ തുണിയോ വയ്ക്കാവുന്നതാണ്. വിരലുകൾ അൽപം മടക്കിയ കാൽപ്പാദങ്ങൾ സുഖപ്രദമായ വിധത്തിൽ അകറ്റിവെച്ച് കണ്ണുകൾ സാവധാനം അടയ്ക്കുക. അപ്പോൾ തലയും നട്ടെല്ലും നേർരേഖയിലായിരിക്കും. എല്ലാ ചലനങ്ങളും നിർത്തിക്കൊണ്ട് ശരീരം പൂർണ വിശ്രമാവസ്ഥയിലാക്കുക. തുടർന്ന് 21 മുതൽ 0 വരെ മനസ്സിൽ എണ്ണിക്കൊണ്ട് ആയാസരഹിതമായി ശ്വാസോച്ഛ്വാസം നടത്തുക. എണ്ണുന്നതിനിടയിൽ ഏതെങ്കിലും സംഖ്യ മറക്കുകയാണെങ്കിൽ ശ്വസനപ്രക്രിയ ആദ്യം മുതൽതന്നെ വീണ്ടും ആരംഭിക്കുകയും വേണം. ഈ പ്രക്രിയ കുറച്ചുനേരം തുടർന്നാൽ ശരീരം സുഖകരമായ വിശ്രമാവസ്ഥയിലാകും. മറ്റു യോഗാഭ്യാസങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിന് 10 മിനിറ്റ് മുമ്പും അവസാനിച്ച് 10 മിനിറ്റിനു ശേഷവും ശവാസനം ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

ഗുണങ്ങൾ: ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും ഒരുപോലെ വിശ്രമം നൽകുന്നു. ഓർമ്മശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന ഈ ആസനം ശാരീരിക അവബോധവും ഉണ്ടാക്കുന്നു.

ഭുജംഗാസനം



കാലുകൾ നേരെയാക്കി കാൽപാദങ്ങൾ ചേർത്തുവെച്ച് വയറുഭാഗം തറയിൽ സ്പർശിക്കുന്ന രീതിയിൽ കിടന്നുകൊണ്ടുള്ള ആസനമാണിത്. ഇരു കൈപ്പത്തികളും തോളുകൾക്ക് ഇരുവശത്തുമായി തറയിൽ ഉറപ്പിച്ചു നിർത്തുകയും വേണം. കൈവിരലുകൾ അടുപ്പിച്ചുവയ്ക്കണം. നെറ്റിത്തടം തറയിൽ ചേർത്തുവെച്ച് വിശ്രമിച്ചുകൊണ്ട് കണ്ണുകൾ പതുക്കെ അടക്കുക. തുടർന്ന് തലയും കഴുത്തും തോളുകളും സാവധാനത്തിൽ ഉയർത്തുക. കൈമുട്ടുകൾ കഴിയാവുന്നത്ര നേരെയാക്കി നെഞ്ചുഭാഗം കഴിയാവുന്നത്ര ഉയർത്തുക. ശരീരത്തിന്റെ പുറകുവശത്തെ പേശികളെ കൂടുതലായി ഉപയോഗിച്ചുവേണം ഈ ആസനം ചെയ്യാൻ.

ഗുണഫലങ്ങൾ: നട്ടെല്ലു നേരെയാകുന്നതോടെ തലച്ചോറിൽനിന്നുള്ള നാഡീആവേഗങ്ങൾ ശരീരത്തിന്റെ മറ്റു ഭാഗങ്ങളിലേയ്ക്കും തിരിച്ചും തടസ്സം കൂടാതെ കടന്നുപോകുന്നു.

അർദ്ധഹലാസനം

കാലുകളും കാൽപ്പാദങ്ങളും ചേർത്തുവെച്ച് തറയിൽ കമഴ്ന്ന് കിടക്കുക. കൈകൾ ശരീരത്തോട് ചേർത്ത് കൈപ്പത്തികൾ തറയ്ക്ക് അഭിമുഖമായോ നെഞ്ചിന് അടിഭാഗത്തോ വയ്ക്കുക. തുടർന്ന് നെഞ്ച് തറയിൽനിന്ന് ഇളക്കാതെ ഇരു കാലുകളും ലംബമായി ഉയർത്തുക. കാൽപാദങ്ങൾ തലയ്ക്കു നേരെ വരത്തക്കവിധത്തിൽ കാലുകൾ താഴ്ത്തുക. പിന്നീട് നെഞ്ചുഭാഗവുമായി 45 ഡിഗ്രിയിൽ വരത്തക്കവിധത്തിൽ കാലുകൾ അല്പം ഉയർത്തുക. തുടർന്ന് കാലുകൾ നേരെ വച്ചുകൊണ്ടുതന്നെ സാവധാനം തറയിലേക്ക് ചായ്ക്കുക.

ഗുണഫലങ്ങൾ: തലച്ചോറിലേക്കുള്ള രക്തത്തിന്റെയും ഓക്സിജന്റെയും പ്രവാഹം വർദ്ധിക്കുന്നതിനാൽ ഓർമ്മശക്തി മെച്ചപ്പെടുന്നു.

മകരാസനം

കൈമുട്ടുകൾ ചേർത്തുവെച്ച് തല ഇരു കൈമുട്ടുകൾക്കും ഇടയിൽ വരത്തക്കവിധത്തിൽ തറയിൽ കമഴ്ന്ന് കിടന്നുള്ള ആസനമാണിത്. കഴുത്ത്, പുറംഭാഗം എന്നിവിടങ്ങളിലാണ് ഇതിന്റെ ഫലം ലഭിക്കുന്നത്. കഴുത്തിനും പുറംഭാഗത്തിനും കൂടു

തൽ സമ്മർദ്ദം വരാത്ത രീതിയിലാകണം കൈമുട്ടുകൾ ക്രമീകരിക്കേണ്ടത്. തുടർന്ന് ശരീരം മുഴുവൻ വിശ്രമാവസ്ഥയിലാക്കിക്കൊണ്ട് കണ്ണുകൾ പതുക്കെ അടയ്ക്കുക.

ഗുണഫലങ്ങൾ: നട്ടെല്ലിലെ അസ്ഥിസ്ഥാനഭ്രംശം, പുറംവേദന, ഊരവേദന, നട്ടെല്ലിന്റെ മറ്റു തകരാറുകൾ എന്നിവ പരിഹരിക്കാൻ ഈ ആസനം സഹായിക്കുന്നു. ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങളുള്ളവർ നട്ടെല്ലിലെ നാഡികളെ വളരെ സ്വതന്ത്രമാക്കുന്ന ഈ ആസനമുറ ദീർഘകാലം പതിവാക്കേണ്ടതാണ്. തലച്ചോറിലെ കോശങ്ങളുടെ ശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന ഈ ആസനം ഓർമ്മശക്തിയും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

ബാലാസനം

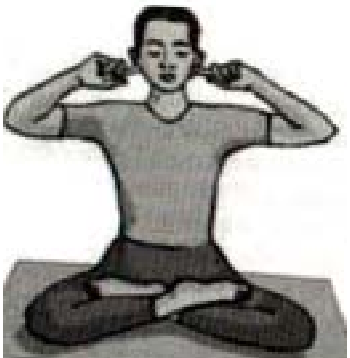
പരസ്പരം കോർത്ത കൈവിരലുകൾ തലയ്ക്കടിയിൽവെച്ച് കമഴ്ന്ന് കിടക്കുക. ഇടതുകാൽ മടക്കി കാൽമുട്ട് വാരിയെല്ല് തൊടുന്ന വിധത്തിൽ വയ്ക്കുക. അതേ സമയം വലതു കാൽ തറയിൽ നീട്ടിവച്ചിരിക്കണം. തുടർന്ന് ഇടതു കൈമുട്ട് ഇടതുകാൽമുട്ടിൻമേൽ വരുന്ന രീതിയിൽ കൈയ്യുടെ സ്ഥാനം ക്രമീകരിക്കുക. ഈ നില സുഖകരമായി തോന്നുന്നില്ലെങ്കിൽ കൈ തറയിൽ കിടത്തിവയ്ക്കാവുന്നതുമാണ്. തലയുടെ വലതുഭാഗം വലതുകൈമുട്ടിനു മുകളിലോ അല്ലെങ്കിൽ അല്പം താഴെയായോ വയ്ക്കുക. തുടർന്ന് അല്പം വിശ്രമിച്ച ശേഷം ശരീരത്തിന്റെ മറുഭാഗത്തും ഇതേ രീതിയിലുള്ള ചനലങ്ങൾ ആവർത്തിക്കുക. വെള്ളത്തിൽ നീന്തിത്തുടിക്കുന്ന ഒരു മത്സ്യത്തിന്റെ രൂപം അനുസ്മിരിപ്പിക്കുന്നതാണ് ഈ ആസനം.

ഗുണഫലങ്ങൾ: ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും ഒരേപോലെ വിശ്രമം പ്രദാനം ചെയ്യുന്ന ഈ ആസനം ഉറങ്ങുന്നതിനു മുമ്പും മറ്റ് ആസനങ്ങൾക്കൊപ്പവും ചെയ്യാവുന്നതാണ്. ശാരീരികാവബോധം ഉണ്ടാക്കുന്ന ഈ ആസനം ഓർമ്മശക്തിയും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

പ്രാണായാമങ്ങൾ

ഭ്രമരി പ്രാണായാമം

നട്ടെല്ല് നിവർത്തി പത്മാസനത്തിലോ സിദ്ധാസനത്തിലോ സിദ്ധയോനി ആസനത്തിലോ ഇരുന്ന് ഈ പ്രാണായാമം ചെയ്യുന്നതാണ് ഏറ്റവും നല്ലത്. കണ്ണുകൾ അടച്ച് ശരീരത്തെ പൂർണ വിശ്രമാവസ്ഥയിലാക്കുക. ഇരു കൈകളും വശങ്ങളിലൂടെ ഉയർത്തി വിരലുകൾ ഇരു ചെവികളുടെയും പ്രവേശനദ്വാരത്തിലുള്ള അടപ്പുപോലുള്ള ഭാഗങ്ങളിൽ (ജ്ഞാനമുദ്രകൾ) സ്പർശിക്കുക. എന്നാൽ വിരലുകൾകൊണ്ട് ചെവിദ്വാരങ്ങൾ അടഞ്ഞുപോകാതിരിക്കാനും ശ്രദ്ധിക്കണം. തുടർന്ന് ദീർഘമായി ശ്വസിക്കുക. ഒരു വണ്ട് മൂളുന്നതുപോലുള്ള ശബ്ദമുണ്ടാക്കിക്കൊണ്ട് ഉള്ളിലുള്ള വായു പുറത്തുവിടുക. തലയോട്ടിയുടെ മുൻഭാഗത്ത് പ്രകമ്പനമുണ്ടാക്കുന്ന ഈ ശബ്ദം തികച്ചും മൃദുവായിരിക്കണം.



ഗുണഫലങ്ങൾ: മാനസികസമ്മർദ്ദം, ദേഷ്യം, ഉത്കണ്ഠ, ഉറക്കമില്ലായ്മ, അതിരക്ത സമ്മർദ്ദം, ഓർമ്മക്കുറവ്, കോശനാശം എന്നിവ കുറക്കുന്നു.

അനലോമവിലോമ പ്രാണായാമം

ഉച്ഛ്വാസത്തിന്റെയും നിശ്വാസത്തിന്റെയും ദൈർഘ്യം നിയന്ത്രിച്ചുകൊണ്ടുള്ള രീതിയാണിത്. വലതുമൂക്ക് തള്ളവിരൽകൊണ്ട് അടച്ച് മൂന്നു പ്രാവശ്യം ഇടതുമൂക്കിലൂടെ ശ്വസനം പൂർത്തിയാക്കുക. ശരീരത്തിന് യാതൊരു സമ്മർദ്ദവുമില്ലാത്ത രീതിയിലാകണം ഈ ശ്വസനപ്രക്രിയ. തുടർന്ന് ഇടതുമൂക്ക് അടച്ചുകൊണ്ട് വലതുമൂക്കിലൂടെ മൂന്നു പ്രാവശ്യം നിശ്വസിക്കുക. ഈ പ്രാണായാമത്തിൽ ഉശ്വാസത്തിന്റെയും നിശ്വാസത്തിന്റെയും സമയദൈർഘ്യം തുല്യമായിരിക്കണം. തുടർന്ന് വലതുമൂക്കിലൂടെ ശ്വസിച്ചുകൊണ്ട് സമാനരീതി ആവർത്തിക്കുക.

ഗുണഫലങ്ങൾ: ശരീരത്തിലെ ഓക്സിജന്റെ അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. കാർബൺഡൈഓക്സൈഡിനെ പുറംതള്ളി രക്തത്തെ ശുദ്ധീകരിക്കുന്നു. തലച്ചോറിലെ കോശങ്ങളെ പരമാവധി ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നു. മനശാന്തി, ചിന്താശുദ്ധി, ശ്രദ്ധ, ഓർമ്മശക്തി എന്നിവ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

ത്രതക്

ഒന്നാം ഘട്ടം

3-4 അടി അകലത്തിൽ ഒരു മെഴുകുതിരി കത്തിച്ചുവെച്ച് അതിനു മുമ്പിലിരിക്കുക. മെഴുകുതിരിനാളവും കണ്ണുകളും നേർരേഖയിലായിരിക്കണം. നട്ടെല്ലു നിവർന്നിരിക്കണം. തുടർന്ന് മെഴുകുതിരിനാളത്തിൽ ദൃഷ്ടിയൂന്നിക്കൊണ്ട് സാവധാനത്തിൽ ദീർഘമായി ശ്വസിച്ചുതുടങ്ങുക. അപ്പോൾ മനസ്സിലേക്ക് കടന്നുവരുന്ന ചിന്തകളെ ബലം പ്രയോഗിച്ച് പുറന്തള്ളുന്നതിന് പകരം അവഗണിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.

രണ്ടാം ഘട്ടം

മെഴുകുതിരി നാളം കണ്ണുകളിലൂടെ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിച്ച് അവിടെയാകെ പ്രകാശമാനമാക്കുന്നതായി സങ്കല്പിക്കുക. ഈ ഘട്ടത്തിൽ കണ്ണുകൾ സാവധാനം അടക്കുക. അതിനുശേഷവും കത്തുന്ന മെഴുകുതിരിനാളത്തെ തുറന്നു കണ്ണുകൾ കൊണ്ടുതന്നെ കാണുന്നതായി സങ്കല്പിക്കുക. കണ്ണിമകൾതീരെ ചിമ്മാതെ ത്രതക് പരീശീലിക്കുന്നവർക്ക് കണ്ണുകൾ ചിമ്മിയാലും മെഴുകുതിരിനാളം വളരെ പ്രകാശമാനമായി കത്തുന്നുവെന്ന് സങ്കല്പിക്കാൻ എളുപ്പമായിരിക്കും.

ഗുണഫലങ്ങൾ: മെഴുകുതിരിയുടെ പ്രകാശത്തെ കണ്ണുകൾ പിടിച്ചെടുത്ത് ഊർജ്ജമാക്കി മാറ്റുന്നു. മെഴുകുതിരി നാളത്തിന്റെ ചൂടും പ്രകാശവും കണ്ണിലെ ലെൻസുകൾ വഴി റെറ്റിനയിൽ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നു. ഈ ഊർജ്ജം പിന്നീട് നേത്രനാഡി വഴി തലച്ചോറിന്റെ പിൻപാളികളിൽ എത്തുന്നു. തുടർന്ന് ഈ ഊർജ്ജം തലയ്ക്കു പിന്നിലെ പീനിയൽ ഗ്രന്ഥിയെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നു. പ്രകാശസംവേദനക്ഷമതയുള്ള ശരീരത്തിലെ ഏക ഗ്രന്ഥിയാണ് “മൂന്നാം കണ്ണ്” എന്നറിയപ്പെടുന്ന പീനിയൽ ഗ്രന്ഥി. പ്രകാശോർജ്ജത്തെ വൈദ്യുത-കാന്തിക ഊർജ്ജമാക്കി മാറ്റുന്ന പീനിയൽ ഗ്രന്ഥി ഊർജ്ജത്തെ ശരീരത്തിലാകമാനം പ്രസരിപ്പിക്കുന്നു.