

Беруний Алимов

Ф О Й Д А Л И

Й О Г А

М А Ш Қ Л А Р И

Соглом ва хотиржам бўлай десангиз

Беруний Алимов

Ф О Й Д А Л И

Й О Г А

М А Ш Қ Л А Р И

**Рамешвар Дасс Гуптанинг
шу номли асари асосида қайта ишланган**

МУАЛЛИФДАН

Мутахассисларнинг фикрича, саноати юқори даражада ривожланган мамлакатларда кўпчилик аҳолининг соғлиғига гипокинезия (камҳаракатлилиқ) катта хавф солмоқда. Дарҳақиқат, инсоннинг ҳар томонлама соғлом, бақувват ва хотиржам бўлишида жисмоний мукамаллик, доимий ҳаракат муҳим роль ўйнайди.

Йоғлар амал қиладиган гигиеник, маънавий-ахлоқий қарашлар негизида эса ана шу уйғунликни кўриш мумкин.

Биз сиз билан ушбу рисолада ўрганадиган Хатха-йога маълум тартибдаги жисмоний машқларни ўз ичига оладиган яхлит тизимдир.

Албатта, йога таълимотининг, кенг маънода олиб қарайдиган бўлсак, диний томони ҳам мавжуд. Лекин биз унинг фақат ҳаракатлантирувчи, жисмонан бақувват қилувчи, энг муҳими, инсонни руҳий тинчлантирувчи хусусиятларига эътибор берамиз, холос.

Дарвоқе, бугуни кунда қатор мамлакатларда, шу жумладан Ўзбекистонда ҳам замонавий тиббиёт соҳасида, хусусан психотерапияда йоганинг руҳий толиқиш ва стрессни йўқотишдаги афзалликларидан унумли фойдаланилмоқда.

Бундан ташқари, маҳаллий шифокорларимиз кўпчиликка тавсия қилаётган “даволовчи жисмоний тарбия машқлари”да ҳам йога ҳаракати элементлари талайгина.

Камина 1993-1994 йилларда Ҳиндистон пойтахти Деҳли шаҳридаги Ҳиндистон Оммавий ахборот воситалари институтида (Indian Institute of Mass Communications) ўқиб юрган кезларимда Бҳарат Бхушан Бабу исмли журналсит билан танишиб қолган эдим. У Андҳра Прадеш штатининг Гунтур шаҳрида туғилган.

Ўша биз тақсил олиб юрган пайтимизда Бҳарат мазкур институтни эндигина тамомлаб, Ҳиндистоннинг энг йирик телерадиокомпанияси – “Дурдаршан”нинг Янгиликлар дастурида муҳаррир вазифасида иш бошлаган эди.

Билишимча, Бҳарат Бабу болалигидан юрак ҳасталиги билан оғриган ва у врачлар маслаҳатига кўра, мактабдалигиданоқ Хатха-йога машқларини бажариб туришга одатланган экан. Бҳаратнинг қайд этишича, мазкур машқлар уни шу оғир дарддан батамом фориг этган ва унинг ўзига хос ҳаёт тарзига айланиб қолган.

Муҳим жиҳати шундаки, ҳиндистонлик замондошимиз, қолаверса, оддий бир мухбир учун кундалиқ йога машғулоти ҳозирги кунда ҳам тетик, соғлом ва ўз кучига ишонадиган, иродали инсон бўлишга асос бўлиб келмоқда.

Устозим ва ҳамкасбим Бабу Бҳарат билан, 29 март 1994 йил.

Камина эса болалиқдан нафас йўллариинг шамоллашидан, кулок оғриғидан тез-тез безовта бўлиб турардим. 5-6 ёшлигимда бормаган шифохонамиз қолмаганини ҳалигача “дахшат” билан эслайман.

Аммо ишонинг, Хатха-йога ушбу дарддан кутулишимга яқиндан ёрдам берди ва бугун эркин нафас олаётганимдан бениҳоя бахтиёрман.

Бундан ташқари, кейинги қарийб йигирма йил давомида, ушбу оддий машқлар иш фаолиятим жараёнида ёки умуман кундалик ҳаётдаги ҳар хил мураккаб вазиятлар, ўткинчи ҳолатлардан, жумладан ҳаяжонланиш, тушқунлик, стрессдан биров устунроқ туришимга кўмаклашмоқда. Ҳаёт тарзимнинг ажралмас бир бўлагига айланмоқда.

Хуллас, Бҳарат Бабу шахсан мени йоганинг фойдалари жуда кўп эканлигига ишонтирган ва буни исботлаб ҳам берган эди.

Лекин биз у билан фақат ана шу йога машқларини бажариш билан чегараланмадик. Институт стадионида катта теннисни ҳам қойиллатган пайтларимиз кўп бўлган.

Шунингдек, ҳар иккаламининг ҳам асосий меҳнат фаолиятимиз бир-бирига яқин бўлганлиги сабабли журналистиканинг илғор соҳалари, хусусан ахборот ва телекоммуникацияларнинг бугунги куни ва келажаги тўғрисида ўзаро фикр алмашардик. Айтмоқчи, Бҳарат ўз касби - тележурналистиканинг ҳақиқий устаси бўлганлиги учун ҳам унга нисбатан ихлосим ва самимий хурматим ошган. Шунинг учун уни кейинчалик “гуру” яъни устоз деб чақирадиган бўлдим.

Биз тақсил олган институт Деҳлининг энг сокин ва энг яшил манзарали гўшасида, аниқроқ айтадиган бўлсак, шаҳар рамзларидан бири – Қутб минор ёнидаги чакалакзордан ўтганингизда, янада равшанроқ тушунтирадиган бўлсак, Жаваҳарлал Неру Университети янги кампусининг чексиз ва гўзал боғлари ичида жойлашган эди.

Қутб минор ёнида, 7 апрель 1994 йил.

Айнан шу ердаги сўлим боғлар, тинч ва осойишта муҳит, муҳташам бир ҳолат, инсоннинг табиат билан ўзаро мутаносиблиги – ҳаёт учун ниҳоятда зарур эканлигини илк бор ҳис этган эдим. Ахир ён-атрофингизда бемалол учиб юрган қирғийлар, йирик тўтиқушлар ва ранг-баранг товусларни кўриб ким ҳам табиатга меҳр қўймайди, дейсиз.

Ана шу жаннатий гўшалардан илҳомланиб, йога машқларини ўргандим ва энг муҳими, бугун уни сиз азиз ўқувчилар билан баҳам кўришга жазм этдим.

Рамешвар Дасс Гуптанинг “Кундалик йога” номли асари асосида қайта ишланган ушбу рисола кенг оммага, жумладан, талабалар, офис ходимлари, ишчилар, ишбилармонлар ва катта ёшдаги инсонларга мўлжалланган. Бу туркум бошқа йога машқларига қараганда анча осон ва уларни бажариш учун

махсус мактабни битириш ёки алоҳида курсларда қатнашиш шарт эмас. Уларни уй шароитида бемалол ўзлаштириб олиш мумкин.

Эслатма: машқларни ёшидан, жинсидан қатъий назар ҳар қандай инсон кунига бир-икки маротаба, эрталаб ва кечқурун бажариши мумкин. Йоганинг айрим машқлари мураккаб жисмоний тайёргарликни талаб этиши сабабли улар ҳомиладор аёллар, беморлар ва яқинда операция бўлган кишиларга тавсия этилмайди.

Биринчи таассурот

Ширин оғриқ сузар суякларимда,
Қуёш тилло тўқар баданим узра.
Дунё туғилади менинг кафтимда,
Кўзим жаҳонимга ажойиб хужра.

Деҳли осмонидан сокин руҳ топдим,
Хаёл ўчоғимни денгизга кўмиб.
Пешвоз юракларга тер бўлиб оқдим,
Ўзим-да кўзимга балиқдай чўмиб.

Ширин оғриқ сузар суякларимда,
Фоний билимлардан устундир йога.
Сингиб кетар бедор фалсафа зимда,
Инсон қул бўлмасин мушкулот - ўйга.

18 февраль 1994 йил.

* * *

Мазкур хатха-йога машғулотлари илк бор “Оила ва жамият” газетасининг 1995-1996 йиллардаги сонларида эълон қилинган эди. Кейинчалик уларни рисола шаклида нашрга тайёрлаш жараёнида яъни 2011 йилнинг октябрь-ноябрь ойларида матнга айрим ўзгартиш ва қўшимчалар киритилди.

АЖИНА ҲИНДИСТОНДА ТУҒИЛГАН

...Водий шабадалари бўғилди. Чакалакзор оралаб кетаётган овчилар бирдан тўхтадилар. “Ҳавони ғуборлантириб, тинимсиз тутун таркатаётган жой шу ерда эмасмикин?!”, — улар бир-бировларига қараб.

Овчилар ён-атрофларига мўралай бошладилар. Кўзларига қандай тирик мавжудод кўринмасин, уни ўлдиришга, янчишга тайёр эдилар. Аммо узоқ вақт кутишга тўғри келди. Ўлжа кутавериб, офтоб билан хайрлашишди.

Ногаҳон осмондан бир юлдуз учди, ерда улкан бир гулхан пайдо бўлди. Унинг атрофида эса ҳар хил ҳаракатлар қилиб, ғалати товушлар чиқарувчи махлуқлар кўрина бошлади. Овчилар кўзларига ишонмай, довдираб қолишди. Улар на қочишни ва на чопишни билардилар. Бу дамда қаршиларидаги ажиналарга ҳужум қилиш ҳақида эса гап ҳам бўлиши мумкин эмас эди.

Мана шу “ажина”ларга қўшни яшайдиган қабилаларнинг шўри бор эди. Яъни уларни кўрқитадиган нарса нафақат “тутун”, балки овга чиққан айрим қабилалошларининг сирли равишда ғойиб бўлишлари ҳам даҳшатли ҳодисалардан бири эди.

... 1908 йил Лондонда Мисвил Ҳилл томонидан ёзилган “Ҳиндистон маданияти ва табақалари тизими” китобида айнан биз мавзу қилиб олаётган “ажиналарнинг келиб чиқиши” тўғрисида маълумотлар бор.

Қадимги Ҳиндистон ерларида қabila-қabila бўлиб яшовчи (шундай ижтимоий тузум ҳукм сурган даврда) кишилар ўз одатлари ва эътиқодларига эга эдилар. Ана шу пайтлардаёқ юқорида тилга олинган “ажиналар” қабиласи мавжуд бўлиб, бошқа қабилалар орасида катта эътибор ва ўзгача ҳурматга эга бўлганлар. Бундай қабилаларни икки хил номлашган. Уларни “ажиналар” ёки “йўлбарслар” деб аташган.

Бу бежиз эмас, албатта. Чунки мазкур қабилаларнинг оддий аъзоси бир пайтнинг ўзида ҳам ажина, ҳам йўлбарс хусусиятларига эга бўлган.

М.Ҳиллнинг эътироф этишича, ана шундай даҳшатли ҳилқатлар қабиласи ўзгаларга нисбатан бир мунча маданиятли бўлишган экан. Ажина-йўлбарслар ёзишни билганлар, олов ёқишни биринчи бўлиб ўрганганлар.

Ўзларини ўраб турган борлиқни яхши илғаганлар. Уни тушунишга ҳаракат қилганлар. Шу боис бўлса керак, улар Яратган – Худо тушунчасини биринчи бўлиб англай бошлаганлар.

Шунингдек, ов қилишнинг янгича илғор усулларининг ўйлаб топишган. Жамоа кишилари бир-бировларига қаттиқ ҳурмат ва иззат билан қараганлар. Ота-оналар ўз фарзандлари тарбияси билан жиддий шуғулланганлар.

Тозалик ва озодаликни хуш кўрганлар. Тез-тез ювиниб туриш, тоза сувда чўмилишнинг инсон саломатлиги учун қандай наф бериши уларга яхши маълум бўлган. Асосан сабзавот ва мевалар билан озиқланганлар.

Табиийки, ўша даврларда ижтимоийлик яхши ривожланмаган. Бир қабиланинг қўшни қабила билан ўзаро қизиқиши ва алоқаларии кичик-кичик доиралар кўламидагина кўринган, холос...

Тўғри, ҳар қандай диний ва дунёвий эътиқоднинг ибтидоси бўлади. Шу жумладан бугун биз йога деб биладиган тушунчанинг ҳам бундан минг йиллар олдин ўз классик даври бўлган.

Мақоланинг бошида эрамиздан олдинги йоглар, яъни “ажина-йўлбарслар” ҳаёти ҳақидаги умумий маълумот-манзарани изоҳлаб беришга ҳаракат қилдик.

Маълумки, Йоганинг ватани – Ҳиндистон.

Манбаларда қайд этилишича, эрамиздан олдинги V-IV асрлар Йога таълимотининг илк шаклланиш даври бўлган. Буни бошқача ибора билан Биринчи Йоглар Даври десак ҳам ҳато қилмаймиз.

Ҳақиқатан ҳам Ведалар ва Йоглар тушунчалар энг қадимий сўзлардан ҳисобланади. Классик йоглар ўз худоларига талпинишлари ва ибодат қилишлари натижаси ўлароқ ўз жисмоний ва рухий қобилиятларини оширганликлари сир эмас. Нега деганда инсонлар ўзлари кўрққан ёки бўлмаса шафқат сўраган маъбудаларига қаттиқ ишонганлар.

Шу муносабат билан ўша “классик”лар ғайритабиий (ёки ўта табиийлик) бўлган бу ҳаракат машқларни ҳар куни такрорлаб турганлар...

Хўш, Йоганинг кашфиётчиси ким?

Бугунги кунимизгача тан олиниб, лекин айрим ҳолатларда шубҳаланиб келинаётган Патранжали (эрамиз бошида яшаган) номи эътиборни тортади.

Унинг ёзиб қолдирган иккита асари Йога илмининг бошланғич нуқтасидир. Булар “Йога Сутра” ва “Ража Йога” деб номланади. Ушбу мўъжаз ва тарихий ҳисобланадиган бебаҳо асарларнинг қай бири олдин ёзилганлиги эса ҳозиргача жумбоқ бўлиб келмоқда.

“Йога Сутра”, ҳозирги кўз билан қараганда, мукамал асар ҳисобланмаса-да, унда йоглар ва йога машқлари тўғрисида қизиқарли ва умумий маълумотлар бор.

Иккинчи китоб “Ража Йога” – қирол учун ёзилгани маълум. Яъни муаллиф ўз китобида Қирол бажарадиган Йога машқларини тизимли шаклга солиб, мукамал бир туркум шаклига келтирган. У эски санскрит тилида ёзилган. Дарвоқе, буддавийлик таълимоти билан боғлиқ барча китоблар ҳам ана шу тилда битилган.

Патранжалининг юқоридаги асарлари бугунги кунда ҳам катта аҳамият касб этади.

Йога дегани нима?

Йога сўзи санскрит тилидан олинган бўлиб, бирлашув маъносини билдиради. Бу бирлашув – инсоннинг танаси ва руҳи билан Яратган ўртасидаги муносабатларда кўринади.

Йога илми асосан саккизта мукамал туркумдан иборатдир. Булар куйидагилар: Йама, Нияма, Асана, Пранаяма, Пратяҳара, Дҳарана, Дияна, Самади.

Йама – ҳақиқат, ўзгани ранжитмаслик, қаноатлилик, ўғри бўлмаслик ва қизғанчиқ бўлмаслик шартларига бўйсунди.

Нияма – озодалик, ўзликни бошқара билиш, шукр қилиш, диний китобларни ўқиб ўрганиш ҳамда барча ҳаракатларимизнинг бошқарувчиси Қодирга бош эгишни ўзида мужассамлаштиради.

Асана – бу универсал руҳий қоидалар мажмуи бўлиб, бунда инсон ўз табиий кучи ва ўз ақл-идроки ёрдамида янада катта куч-қудрат йиғади.

Пранаяма – алоҳида машқлар туркумидан иборат.

Пратяҳара – фикр ва сезгилар фаолиятини тўғри бошқаришни ўргатади.

Дҳарана, Дияна ва Самади – ўзаро яқин ва узвий бўлган учлик туркумидир. Дҳаранада фикрни йўналтира билиш тартиби ўрганилади. Ундан кейинги даврлар, яъни Дияна ва Самадида эса камолот танишуви содир бўлади. Бунда олий даражадаги индивидуал англаш ҳосиласи – киши танаси ва руҳини батамом ўзгартиради.

Йама, Нияма, Асана, Пранаяма Йоганинг асосий – Ҳаракат (Карма) қисминини ташкил этади. Буларда инсоннинг жисмонан кучланиши ва фикран соғайиши – Яратган олдидаги ибодат сифатидаги айрим шартли ҳаракатлар яъни машқлар орқали намоён бўлади.

Пратяҳара ва Дҳарана Йоганинг илмий жиҳатларини ўз ичига олади.

Дияна ва Самади туркумлари эса инсон танаси, фикр-ўйи, ақли ва руҳини Худо билан бирлаштиришга кўмаклашади, дейилади йоглар таълимотида.

Йога илмининг асосий мақсадларидан бири инсон ва табиат мутаносиблигини очиб беришдан иборатдир.

Йог ўзи ким?

Кўпгина манбаларда, жумладан 1988 йилда нашр этилган “Ҳиндистон энциклопедияси”да изоҳ берилишича, Йог бу – Йога мутахассислигини мукамал эгаллаган шахсдир.

Унинг дунёқараши ва фикрлаши одатдаги спортчиниқидан тубдан фарқ қилади. Иккинчидан эса у ўз машқларини ибодат тарзида амалга оширади.

Машҳур йоглардан бири Б.К.Лиянгарнинг фикрига кўра, Йога машқлари спорт ёки жисмоний тарбия машғулотларидан бир неча бор

устун туради. Спортчи белгиланган машқларни бажариш жараёнида куч йўқотиши мумкин. Чунки у бундай жисмоний ҳаракатларни амалга оширгач, табиийки, чарчайди. Бундан ташқари спортчи машғулотлардан кейин ўзини овқатга ташна, оч сезади.

Йоғ эса ўз машқларидан хотиржамлик топади. Ором олади. Хотирани жамлайди. Фикрини янада тиниқлаштиради. Машғулотдан сўнг овқатланиш ҳақида ўйламайди. Умуман моддият ҳақида ҳеч ҳам қайғурмайди.

Йога машқлари инсонни ҳар томонлама ўсиб-улғайишга ундайди. Ишда, ўқишда ёки оилада бекаму-кўст шахс бўлишга, ҳатто, кафолат беради. Чунки Йога таълимоти ҳар доим тинчлик, осойишталик ва хотиржамликни тақозо этади.

Дарвоқе, эътироф этилишича, ўзимизнинг мусулмончиликда ҳам Йога таълимотининг айрим жиҳатларига қиёс қилса бўладиган нарсалар мавжуд. Мисол учун намоз ўқилиши жараёнидаги баъзи ҳаракатлар йога машқларига бирозгина бўлса-да ўхшаб кетади. Насиб қилса, бу ҳақда кейинги нашрларда алоҳида тўхталиш мумкин.

Ушбу маълумотномани ёзишдан аввал йога билан шуғулланувчи айрим ҳиндистонлик замондошларимиз суҳбатида бўлдик. Янги Дехлида истиқомат қилаётган Раве Рама Кришна, Ажай Варма ва Бҳарат Бабу исмли шахслар ана шулар жумласидандир.

Кўпчиликнинг фирига таянган ҳолда шуни кўшимча қилиш мумкинки, мазкур таълимот инсонда руҳий эркинлик ҳамда камолотга талпиниш иштиёқини уйғотади.

Ҳозирги кунда Ҳиндистон мамлакатада Йога фалсафасини ўргатувчи иккита олий мактаб фаолият олиб бормоқда. Булардан бири Бомбей Йога институти деб аталади. Иккинчиси эса пойтахт Дехлининг қоқ марказида жойлашган бўлиб, Халқаро психо-физик йога терапияси институти номи билан дунёга машҳур.

Ҳар иккала институтда бир пайтнинг ўзида жаҳоннинг 50 та мамлакатидан келган ўн мингдан зиёд талаба таълим ва тарбия олмақда. Олий билим даргоҳларининг бой кутубхоналарида турли диний китоблар қаторида аниқ ва гуманитар фанларга оид салкам бир миллионга яқин китоблар сақланади.

**Янги Дехли, Ҳиндистон.
Декабрь, 1993 йил – Апрель, 1994 йил.**

“Оила ва жамият” газетаси. 1994 йил, май, 16/139/-сонидан.

1. ШАВАСАН

Юмшоқ гилам ёки адёлга орқангиз билан, оёқларингизни бир-биридан айри ҳолатда тутиб, ётинг. Қўлларингизни эса танадан озгина узоқликда тутиб, уларни тўғри юқорига ёзинг.

Чап оёғингизнинг учини чапга, ўнг оёғингизнинг учини ўнгга буринг. Қўл кафтларингизни тўғри, юқорига очинг. Бармоқларингизнинг эркин ва бўшашган ҳолатда эканлигига эътибор беринг.

Бошингизни тўғри ҳолатда ёки салгина бирон-бир (чап ёки ўнг) томонга бурилган тарзда тутишингиз мумкин. Кўзларингизни юминг ва танангизнинг ҳар бир мускулини эркин ва озод бўлишга унданг.

Фараз қилинг – бутунлай тинчсиз. Хаёлингиз ҳар хил ёпишқоқ фикрлардан йироқда. Секин-оҳиста, меъёрида нафас олинг.

Бу “Шавасан” дейилади. Мазкур асан (машқ) кейинчалик бажариладиган ҳар бир асандан сўнг бироз дам олиш мақсадида қайтарилиб борилади.

Фойдалари:

Шавасан жуда ҳам муҳим асан ҳисобланади. У чарчокни йўқотиб, танангизга осойишталик олиб келади. Ўқишдан, ишдан, меҳнат сафаридан ёки саёҳатдан кейин чарчоқ сезсангиз, ушбу асанни 10-15 минут давомида бажаринг. Бу сизнинг ҳордиғингизни чиқаради. Айниқса, мия фаолияти ва юрак оғриғидан безовталанадиган кишилар учун у ниҳоятда фойдалидир.

Толиқиш, зўриқиш ва беҳаловатликнинг олдини олишга ҳамда уларни бартараф этишга ёрдам беради. Танани кучли, енгил ва чиройли сақлайди.

Талабалар ушбу асанни ҳар куни 5-10 минут давомида бажарсалар фойдасини тезда сезишади.

2. УТТАНПАД АСАН

Гидам ёки оддий адёлга орқангизни тўғри ташлаб, ётинг. Тиззаларингизни жипслаштириб, оёқларингизнинг бош бармоқларини бир нуқтага келтиринг. Қўлларингизни танангизнинг ёнига, кафтларингизни эса гидамчага, пастга қаратиб қўйинг.

Чукур нафас олинг ва нафасингизни чиқармасдан ушлаб туринг. Қўлларингизга тайанинг ва оёқларингизни 25-30 см. юқорига жуфт қилиб кўтаринг. Ушбу ҳолатда нафасингизни чиқармасдан 6-8 сония туринг.

Шундан кейин нафасингизни чиқариб, оёқларингизни секин ерга туширинг. Бунда нафас чиқариш билан оёқни ерга қўйиш бир вақтда тугуллансин.

Энди нормал нафас олинг ва Шавасан ҳолатида ҳордиқ чиқаринг.

Сиз бу асанни 2 ёки 5 мартагача такрорлашингиз мумкин. Юқоридагидан бошқачароқ ҳолатда, аста-секинлик билан оёқларингизни 30 градус бурчак остигача кўтариб турсангиз бўлади. Кейинги асанлар сингари Уттанпанд асанни, истасангиз, нафас сақламасдан ҳам бажаришингиз мумкин.

Фойдалари:

Уттанпанд асан ошқозонда тўпланган газларнинг чиқиб кетишига ёрдам беради. У елни ҳайдайди. Шунингдек, ичакларни тозалайди ва дизентерияни даволашда муҳим аҳамият касб этиши мумкин.

Мазкур асан иштаҳани оширади ва ошқозон мускулларининг гармоник ҳолатини сақлаб туради. У қоринни ихчам қилишга ва тартибли сақлашга ҳам кўмаклашади. Айниқса, грижадан безовта бўладиганлар учун фойдалидир.

Шунингдек, оёқ ҳамда белни букилувчан ва кучли қилади. Белдаги оғриқларни даф этади.

3. НАУКАСАН

Адёл ёки гиламда орқангиз билан тўғри ётинг. Оёғингиз тиззаларини, оёқ панжангиз ва оёғингиз бош бармоқларини бир нуқтага келтиринг. Қўлларингизни баданингизнинг ёнларига қўйинг. Чуқур нафас олинг ва ушлаб туринг.

Уттанпанд асандаги сингари қўлларингизга таяниб, оёқларингизни юқорига кўтаринг. Кейин бошингизни, оёғингизни ва белингизни ҳам юқорига кўтарасиз. Бунда қўлларингизни ёнбошингизга таянтириб, куч олишингиз ҳам мумкин.

Энди эса қўлларингизни тўғри чиқариб ушланг. Эътибор берсангиз, танангизнинг умумий оғирлиги белингизнинг қуйи қисмида мувозанатлашганини сезасиз. Ушбу ҳаракатлар мазкур асаннинг асосини ташкил этади.

Шундан сўнг нормал нафас олинг ва юқоридаги ҳолатни қўлингиздан келганича сақлаб туринг. Яхшилаб нафас олинг. Бошингизни, қўлларингизни ҳамда оёқ панжаларингизни полга туширинг.

Ҳордиқ чиқаринг (албатта Шавасан ёрдамида).

Фойдалари:

Наукасан, авваламбор киндикнинг илгариги ҳолатга қайтишини таъминлайди. У ошқозондаги зарарли газларни ҳайдайди. Оғирлик хиссини даф этади ва ичакларни енгиллаштиради. Йўғон ичакдаги ҳар хил қолдиқларни йўқотади. У шунингдек, ошқозонни ихчамлаштиради ва қоринни бир хил сақлашга ёрдам беради.

4. ПАВАН МУКТАСАН

Гилам ёки адёлда орқангиз билан тўғри ётинг. Иккала оёқларингизни ҳам баравар ёзинг.

1). Уттанпад асандаги сингари ўнг оёғингизни юқорига кўтаринг ва иккала кўлингиз билан тиззангиздан ушланг. Нафасингизни чиқаринг ва нафас олманг. Секин-аста ўнг оёқ тиззасини ўзингизга тортинг. Уни кўкрангизгача олиб бориб, теккизинг. Бошингизни кўтаринг ва бурнингиз билан тиззангизга тегишга ҳаракат қилинг. Чап оёғингизни ҳам бироз юқорига кўтарасиз. Бу ҳаракатлар мазкур асанниг биринчи ҳолатини ташкил этади.

2). Энди эса тиззаларингизни яна Уттанпад асандаги каби юқорига кўтаринг. Қўл бармоқларингизни кулф қилиб, чап тиззангизни ушланг. Нафас чиқаринг ва нафас олманг. Тиззангизни кўкрагингизгача тортиб, унга бурнингизни теккизишга ҳаракат қилинг. Айни вақтнинг ўзида юқоридаги ҳолатдагидей, Уттанпад асандаги каби ўнг оёғингизни ҳам бироз юқорига кўтаринг. Ману шу ҳолатда кучингиз етганича туринг. Бу ҳаракат ушбу асаннинг иккинчи ҳолатини ташкил этади.

Сўнгра бўйин ва бошингизни пастга қўйинг, тиззаларингизни эса оёқларингизга тўғрилаб полга туширинг.

3) Кейин оёқларингизни яна бир бор Уттанпад асандаги сингари юқорига кўтаринг ва ҳар иккала тиззангизни букинг. Кулфланган кўлларингиз билан тиззаларингизни ушланг. Нафас чиқаринг ва нафас олманг. Секин-аста тиззаларингизни кўкрангизга тортинг. Бўйин ва бошингизни юқорига кўтаринг ва иягингиз билан иккала тиззангизга тегишга ҳаракат қилинг. Бу ҳаракат ушбу асаннинг учинчи ҳолатини ташкил этади.

Бўйингизни секин-аста пастга, тиззаларингизни оёқларингизга тўғрилаб полга туширинг.

Машқни ҳар бир оёқда алоҳида 3-4 мартадан бажаришингиз мумкин.

Юқоридаги ҳолатларнинг ҳаммаси биргаликда ушбу асаннинг асосини ташкил этади. Бошланишида битта ҳолатни бажарсангиз кифоя. Қачонки, яхши ўрганганингизда уччала ҳолатни ҳам муккамал тарзда бир кунда беш маротабагача такрорлашингиз мумкин.

Фойдалари:

Паван муктасан қорин бўшлиғидан буйрак орқали заҳарли газларни ҳайдайди. Ошқозондаги оғирлик ҳисси ел билан бирга йўқолади. Қорин бўшлиғидаги ортиқча ёғ тарқалиб кетади.

Бел букилувчан ва кучли бўлади. Бундан ташқари мазкур асан юрак ва ўпка фаолиятини яхшилайти.

5. БЎЖАНГАСАН

Гидамча ёки адёл устида қорнингиз билан тўғри ётинг. Оёқларингизни узатган ҳолатда жуфт тутинг. Товонларингизни юқорига қаратишингиз лозим. Оёғингизнинг бош бармоқлари бирга туриши керак. Қўл кафтингизни эса олдингизда пастга қаратиб, кўкрагингизнинг ёнига келтиринг. Бошингизни полга қўйинг.

1) Энди эса бошингизни тўғриланг ва салгина юқорига кўтаринг. Нафас олинг ва бир вақтнинг ўзида кўкрагингизни кўтаринг. Танангизни шифтга томон буринг ҳамда бошингизни орқага кучингиз етгунича олинг. Бу тугалланган ҳолат ушбу асаннинг асосини ташкил қилади.

2) Ўзингизни то киндигингизгача кўтаринг. Ушбу ҳолатда нафас чиқармасдан кучингиз етганича туринг. Осмонга ёки шифтга қаранг. Энди нафас чиқаринг ва секин-аста дастлабки ҳолатингизга қайтинг. Олдин кўкрагингизни ва кейин бошингизни полга қўйинг, дам олинг.

Фойдалари:

Бўжангасан авваламбор шаҳвоний хаёлларни тартибга солишга ёрдам беради ва уруғни сақлаб туради. Айёлларда эса матка ва ундан қон кетиш касалликларини даволашда ёрдам бериши мумкин.

У мияга куч ва энергия бағишлайди. Хотирани чархлайди. Шунинг учун ҳам бу талаба ёшлар учун, айниқса, фойдалидир.

Кўкракдаги ҳар қандай оғриқни бартараф этиш, юрак ва ўпка касалликларини комплекс даволашда мана шу асан асқотиши мумкин.

Бундан ташқари бел оғриғини йўкатади ва белни букилувчан қилади. Шунингдек, иштаҳасизлик ва ошқозон касалликлари учун ҳам ўта фойдалидир.

6. ШИТҲИЛАСАН

Адёл ёки гиламчада қорнингиз билан тўғри ётинг.

1) Чап қўлингизни юқорига чиқариб, кафтингиз билан танангизга параллел ҳолат ҳосил қилинг. Бошингизни чапга буринг ва ўнг қулоғингизни полга қўйинг. Энди эса иккинчи қўлингизни баданингизнинг ўнг томонига чиқаринг. Қўл тирсагингизни букинг ва қўл бармоқларингизни полга — олдинга, пастга қаратиб қўйинг. Бармоқларингиз ва бурнингиз орасида 10-15 см. масофа бўлиши керак.

Ўнг оёғингизни товонингиз билан баданингиз йўналишида тўппа-тўғри қўйинг. Чап оёғингизни тиззасидан букинг ва ана шу чап оёғингиз тавонини ўнг оёғингиз тиззасига тўғриланг ва оёғингизни ана шундай ҳолатда полга қўйинг. Қорин бўшлиғингизнинг ўнг томони ва кўкрагингизни ҳам ўнг томони полда бўлиши керак.

Энди эса кўзларингизни оҳиста юминг. Бутун баданингиз билан дам олинг. Танангизнинг ҳеч бир қисми босим остида қолмаслиги керак. Фақат нафас олаётганингизни ўйланг ва ёпишқоқ хаёлларни ўзингиздан улоқтиринг. Бундай ҳаракат ушбу асанни мукамал қилади.

2) Энди ушбу машқни бошқа томонингиз билан бажаринг. Ўнг қўлингизни юқорига чиқаринг, юзингизни ўнг томонга буринг. Чап қулоғингиз полда. Ўнг қўлингизни тирсагидан букинг ва ўнг оёғингизни букиб, товонни чап оёғингиз тиззасига теккизинг. Кўзларингизни юминг ва барча тана аъзоларингиз билан бирга дам олинг. Мана шундай ҳолатда ўзингизга дам олишга руҳсат беринг.

Ўзингизни гўёки она ернинг тиззаларига бош қўйиб ётган ёш боладек ҳис этинг. Шунинг учун бўлса керак, бу асанни кўпчилик “Боласан” деб атайти.

Фойдалари:

Шитҳиласан тананинг дам олишига ва ҳар қандай руҳий босимдан озод бўлишга кўмаклашади. У чарчоқни ёзади ҳамда кўкрак, астма, йўтал ва ўпкалардаги касалликларни тузатишда муҳим рол ўйнайти.

7. ШАЛАБАСАН

Адёл ёки гиламчада қорин билан ётинг. Оёғингиз товони ва кўлларингизнинг кафтларини юқорига — шифт ёки осмонга қаратинг. Кафтларингизни сонингиз тагига, иягингизни эса полга қўйинг.

Энди чуқур нафас олинг ва оғирлигингизни кафтларингизга беринг. Сўнг оёқларингизни орқага, юқорига кўтаринг. Бунда оёқларингизнинг баравар бўлишига ва тиззаларингизнинг букилмаслигига эътибор беринг. Нафасингизни ушлаган ҳолда танангизни оёғингиз товонлари билан юқорида сақланг. Бундай ҳолатда 5-6 сония туринг.

Бошланишида ушбу асанда бор-йўғи 2-3 сония турсангиз кифоя. Кейинчалик эса тажрибалар давомида вақтни узайтириб боришингиз мумкин.

Аста-секин ҳаракат билан дастлабки ҳолатга қайтинг. Дам олинг. Сиз мазкур машқни беш ёки етти мартагача такрорлашингиз мумкин.

Фойдалари:

Шалабасан оёқларингизнинг текис бўлишига ёрдам беради.

Йўғон ва ингичка ичакларнинг қуввати бир мунча ошади. Жигар, киндик ва қориндаги касалликларни даволашда қўл келади. Ўпкани ва белни кучлантиради ҳамда уларнинг фаолиятини яхшилайти.

У шунингдек, грижа ва диабет касаллиқари учун фойдалидир.

8. ДҲАНУРАСАН

Гилам ёки адёлда қорнингиз билан ётинг. Оёқларингизни орқага, кўлларингизни танангизнинг ёнларига қўйинг. Энди эса тиззаларингизни букинг ва товонларингизни думбаларингиз устига қўйинг.

Шундан сўнг оёқларингиз тўпиқларини кўлларингиз билан каттик ушлаб олинг. Чуқур нафас олинг ва нафасингизни чиқарманг. Кўлларингиз ва оёқларингизни мустақкам ушлаган ҳолда кўкрагингизни юқорига кўтаринг. Бўйингизни ҳам кўтаринг ва юқорига қарашга ҳаракат қилинг.

Танангиз мутлақо қаттиқ ҳолатга ўтиш керак. Бу ҳаракат ушбу асанни мукаммалаштиради. Машқни кучингиз етгунича бажаришингиз мумкин.

Аста-секин нафас чиқаринг ва шошмасдан полга қайтинг. Оёқ ва кўлларингизни ёзинг, яхшилаб дам олинг.

Бошланишида сиз бу асанни озгина сониялар ичидагина бажарсангиз кифоя қилади. Кейинчалик вақтни бироз узайтиришингиз мумкин бўлади.

Юқори қон босими, қон томирлари касалликлари ва грижа билан оғриган кишиларга ушбу асанни бажариш тавсия этилмайди.

Фойдалари:

Дҳанурасан Бўжангасан ва Шалабасанларнинг тўлдирувчисидир. У иккала асаннинг барча фойдаларига эга бўлиб, тана аъзоларига яхши таъсир қилади. Хусусан, белнинг кучли ва букилувчан бўлишига кўмаклашади. Елка, кўл ва оёқдаги мускуллар ҳамда вена томирларининг қувватини оширади.

У шунингдек, иштаҳани бошқаради. Ошқозондаги газни ҳайдайди ва ортиқча ёғлардан соқит қилади. Бундан ташқари мазкур машқ қоматни расо ва гўзал қилади. Қариликдан сақланишга ёрдам беради.

Бу асан аёллар маткаси ва жинсий органларидаги айрим касалликларни даволашда фойдалидир.

9. ВАКАСАН

Адёл ёки гиламда вертикал ҳолатда ўтиринг. Оёқларингизни узатинг ва қўлларингизни қўлтиқларингизга таянтирган ҳолда пастга қўйинг. Энди эса чап тиззангизни букинг. Ўша тиззангизни ўнг тиззангиз ёнига полга қўйинг. Шундан сўнг ўнг қўлингиз кафтини чап оёғингизнинг чап томонига қўясиз.

Энди танангизни чапга буринг ва чап қўл кафтингизни баданингиздан олдинроққа чиқаринг. Бутун вужудингизни полда, қаттиқроқ қилиб тутинг. Ўнг қўлингиз тиззангизни тортиб турсин.

Оғирлигингизни чап кафтингизга бериб, танангизни иложи борича чапга буринг. Юзингизни ҳам чапга буринг, токи сиз чап елкангизни бемалол кўринг.

Ушбу ҳаракатлар Вакасаннинг биринчи фазасини мукамал қилади. Кучингиз етгунича мана шу ҳолатда ўтиринг. Кейин эса дастлабки ҳолатингизга қайтинг, нафасингизни ростланг.

Энди навбатдаги ўхшаш машқни ўнг қўлингиз ва ўнг оёғингиз билан бажаринг. Бу ҳаракатингиз ушбу асанни тўлиқ мукамаллаштиради.

Бошланишида уни бир мартаба бажарсангиз етарли бўлади. Кейинчалик тажрибаларингизга таяниб, машқни 5 мартагача такрорлашингиз мумкин.

Фойдалари:

Вакасан – бел оғриғини даволашга ва орқа миянинг кучли ва букилувчан бўлишига ёрдам беради.

У айниқса, ошқозон оғриғининг йўқолишига ва овқат ҳазм қилишига сезиларли таъсир кўрсатади. Шунингдек, бу машқ қариликка йўл бермайди.

Мазкур асан нисбатан қийинроқ бўлган навбатдаги машқ - Ардхаматсиендра асанни бажаришга ёрдам беради.

10. АРДҲАМАТСИЕНДРА АСАН

Оёқларингизни олдинга чиқаринг ва гиламча ёки адёлда ўтиринг. Ўнг оёғингизни сал букиб, юқорига кўтаринг. Натижада чап оёғингиз унинг остидан қарама-қарши томонга ўтсин.

Энди эса чап оёғингизни тиззасидан букинг. Чап оёғингизни думбаларингиз тагига ёки ўнг оёқ тагигача олиб бориб, ўнг думбангиз остига қўйинг. Ўнг оёғингизни тиззасидан ушланг. Оёқни сал кўтариб, чапга олинг ва вертикал ҳолатда чап оёғингиз сони ёнига қўйинг.

Нафас чиқаринг ва қорнингизни ичига тортинг, нафас чиқарманг. Шундай сўнг ўнг тиззангиз ёнидаги чап қўлингизга таянган ҳолда уни тўғри тутиб чапга буринг.

Чап қўлингиз ва чап тирсагингизни ўнга олинг ва чап қўлингиз билан ўнг оёғингизни ушланг. Қорнингизни ва белингизни тўғрига ва бўйнингиз ҳамда бошингизни ўнга буринг. Ўнг қўлингизни орқангизга олинг. Ва чап сонингизни ушланг. Сизнинг ўнг оёғингиз бармоқлари, тиззангиз, чап елкангиз, иягингиз ва ўнг елкангиз бир чизикда турмоғи лозим. Бу ҳаракатларнинг йиғиндиси мазкур асанни мукамал қилади.

Машқни эркин нафас олиб, бошқа қўл ва бошқа оёғингиз билан ҳам бажаришингиз мумкин. Бошланишида ушбу асанни 1-2 сония давомида амалга оширсангиз кифоя.

Фойдалари:

Ардҳаматсиендра асан орқа мияни соғлом ва букилувчан сақлашга ёрдам беради. Бел оғриғидан фориғ этади. Шунингдек, овқат ҳазм қилиш нормаллашади. Киндикдан пастдаги танангизнинг барча аъзоларини тўлиқ ҳаракатлантиради.

Диеабетни даволашда ёрдам беради. Қон айланишини меъёрига келтиради. Вена қон томирлари ва нервлар фаолиятини тартибга солади.

Ичакларнинг тозаланишини таъминлайди. Иштаҳани очади. Ошқозон касалликларини даволашда ўзига хос аҳамиятга эгадир.

Булардан ташқари, барча мускулларнинг қувватини оширади. Сизнинг кучли ва бақувват бўлишингизга кўмаклашади.

11. ГОМУКҲ АСАН

Гилам ёки адёлда ўтиринг. Чап оёғингизни тиззасидан букинг ва уни ўнг думбангиз ёнига келтиринг. Ўнг тиззангизни букинг ва ўнг оёғингизни чап оёғингиз ёнига шундай олиб келингки, тиззаларингизнинг биттаси юқорида, иккинчиси пастда турсин. Ўнг оёғингиз товони чап думбангиз ёнида бўлсин.

Чап қўлингизни чап елкангиз юқорисидан орқангизга ўтказинг ва ўнг қўлингизни чап қўлтиқ остидан ўтказинг. Биринчи қўлингиз бармоқлари билан иккинчи қўлингиз бармоқларини ушланг. Чап қўлингиз ёрдами билан бошингизни тик тутинг. Яхшилаб ўтиринг. Тўғрингизга қаранг. Нормал нафас олинг. Бу ҳолат мазкур асанни мукаммаллаштиради.

Ўнг қўлингиз ва чап қўлингиз ҳамда оёқларингиз ўринларини ўзаро алмаштириб, ушбу машқни бир вақтда 3-4 маротабагача бажаришингиз мумкин.

Фойдалари:

Гомукҳ асан бел оғриғини даволайди ва бўйиндаги оғриқни даф этади. Кучсизлик ва диабетни даволашда фойда беради. Қўл мушакларини мустаҳкамлаб, уларни букилувчан қилади.

Юқори ёки паст қон босимли ёки грижа, шунингдек, бел букрилиқ касаллигидан озор чеккан кишиларга ёрдам бериши мумкин.

12. ПАДМАСАН

Тоза жойда қалинроқ адёл устида ўтиринг. Оёқларингизни тўғрингизга узатинг. Ўнг оёқни тиззасидан букинг. Агар сиз бу ҳаракатни бажараётиб, ноқулайлик сезсангиз, кучингиз етгунича букинг ва мана шу ҳолатда бир оз вақт ўтиринг. Ҳар куни кўпроқ ва янада кўпроқ букишга ҳаракат қилинг. Бир неча кундан кейин эса сиз уни тўлиқ букишингиз мумкин бўлади.

Ўнг кўлингиз билан ўнг оёқ болдирингизни ва чап кўлингиз билан чап болдирингизни ушланг. Кейин иккала кўлингиз билан ўнг оёғингизни сал кўтаринг ва уни ўзингизга тортинг. Буни жуда эҳтиётлик билан бажаринг. Ўнг оёғингизни чап оёғингиз човига иложи борича теккизинг.

Энди эса чап оёқ билан ҳаракат қилинг. Уни тиззасидан букинг ва чап кўлингиз билан чап болдирингизни ушланг ва оёғингизни ўнг кўлингиз ёрдамида озгина тортиб олинг. Чап оёғингизни ўнг човга иложи борича яқинлаштиринг.

Иккала кўлингизнинг кўрсаткич бармоқларни кафтингизга, бош бармоқларингизнинг ўрта бўғинига ёки асосига буриб теккизинг. Қолган учта бармоқларингиз олдинга – тўғрига чиқиб турсин. Иккала кўлингизнинг кафтлари юқорига қараган ҳолатда тиззаларингизда, “Гиян Мудра” деб аталадиган йогларнинг машҳур ҳолатида турсин.

Ушбу ҳаракатларнинг йиғиндиси Падмасан машқининг мукамал кўринишини ташкил қилади.

Китобларда эътироф этилишича, сиз мазкур ҳолатда ўтирганингизда бутун танангиз электр токи билан зарядланади. Бунда кўрсаткич бармоқларингиз манфий ва бош бармоқларингиз мусбат электр токи зарядловчиси вазифасини ўтайди. Натижада бутун танангиз ёруғликни сеза бошлайди. Электр зарядлари бутун баданингизга кириб келиб, маълум бир муддат танани тарк этмайди.

Гавдангиз аниқ, вертикал ҳолатда турсин. Кўзларингиз хоҳишингизча: очиқ ёки юмуқ ҳолда қолсин. Аммо ҳар иккала ҳолатда ҳам ташқарига эмас, балки ўзингизнинг ичингизга, ички дунёнгизга назар солишга ҳаракат қилинг.

Тўғри, бошланишида бу асанда узоқ вақт ўтира олмаслигингиз мумкин. Дастлабки даврда бор-йўғи 10-15 сониянинг ўзи етарли бўлади. Сиз ушбу ўтиришни мукамал кўринишга етказганингиздан сўнг, классик медитацияни хоҳлаганингизча давом эттиришингиз, ҳаттоки, соатлаб ўтиришингиз мумкин бўлади. Бунда оёқлар ўрнини алмаштириб туриш кифоя қилади.

Фойдалари:

Ревматизм ва қон қуйқасидан шикоятланувчи кишилар учун Падмасан ниҳоятда фойдалидир.

У жинсий алоқага бўлган мойилликни тартибга солади. Шунингдек, овқат ҳазм бўлишига ёрдам беради. Бундан ташқари филария ва шунга яқин айрим касалликларни комплекс даволашда фойда бериши мумкин.

Юраги оғриган ёки айрим тери касалликларига чалинган одамларнинг соғлигини тиклашда муҳим аҳамият касб этади.

Белдан пастдаги барча мускулларга таъсир қилади. Хотиранинг тинчланишига ёрдам беради. Мазкур асан бошқа машқларни, хусусан, Пранаямни осонроқ бажаришингизга кўмаклашади. Шунингдек, оммабоп медитация ва садҳана учун энг қулай келадиган асандир.

13. БАДДҲ ПАДМАСАН

Падмасан ҳолатида адёл ёки гиламда ўтиринг. Оёқларингизни човларингиз орқали думбангиз ёнига тўғри тортинг.

Қўлларингизни орқангизга чалиштириб ўтказинг ва ўнг қўлингиз билан чап товонингизни, чап қўлингиз билан ўнг товонингизни ушланг. Белингиз, орқангиз ва бўйнингиз тўппа-тўғри турмоғи лозим. Кўзларингизни очик ёки, истасангиз, юмуқ ҳолатда тутишингиз мумкин.

Нормал нафас олинг. Бу Баддх падмасанни мукаммаллаштиради. Кучингиз етгунича ушбу ҳолатда ўтиришга ҳаракат қилинг.

Фойдалари:

Баддх падмасан, айниқса, озғин ва ожиз кишиларнинг қоматини тиклашга ёрдам беради. У ҳар қандай одамни кучли-бақувват ҳамда хушбичим қилади. Бел, бўйин ва елкалардан ўтадиган йўғон нервларда учрайдиган оғриқларни йўқотади.

Булардан ташқари, қорин бўшлиғида жойлашган барча органлар, хусусан жигар ҳамда талоқ фаолияти учун фойдалидир. Юрак ва ўпкаларга яхши таъсир кўрсатади. У қон айланишини маромига келтиради. Аёлларнинг кўкрак атрофи линияларини шакллантиради ва сутини бисёр қилади.

14. ЙЎГМУДРАСАН

Падмасан шаклида адёл ёки гиламда бемалол ўтириб олинг. Қўлларингизни орқангизга чиқаринг ва битта қўлингизнинг кафт орқасини иккинчи қўлингиз кафт олди билан ушланг. Бошқа қўлингиз билан мушт тугинг. Орқангизни тўғри тутиб, бўйнингизни қотиринг ва кўзларингизни тўғрингизга қаратинг. Тўлиқ нафас олинг. Кўзларингизни юминг. Секин-аста нафас чиқаринг ва қорнингизни ичига тортинг.

Энди эса пастга эгилинг ва бошингизни полга теккизинг. Кучингиз етгунича нафас олмай туришга ҳаракат қилинг. Даствлабки пайтларда бошингизни полгача теккизиш бироз қийин бўлади. Мунтазам тажрибалардан сўнг сиз бу машқни бемалол амалга оширадиган бўласиз. Муҳими, мазкур асанни кучаниб ёки зарб билан бажаришга асло уринманг.

Бир оздан сўнг нормал нафас олинг ва секингина дастлабки ҳолатга қайтинг. Агар истасангиз, қўлларингизни бошингиздан ошириб олишингиз ҳам мумкин.

Фойдалари:

Йўғмудрасан овқат ҳазм қилиш тизимини яхшилаш, меъда функциясини қайта тиклашга ёрдам беради. Бел ва орқани бақувват ҳамда букилувчан қилади.

Шунингдек, диабет ва семизлик касалликларининг даволаниши жараёнида нафи тегиши мумкин. Йўғмудра – бу бутун танани ҳаракатга келтирувчи машқдир.

15. ЖАНУШИРАСАН

Гилам ёки адёлда оёқларингизни тўғри узатиб ўтиринг. Ўнг оёқни шу ҳолича қолдириб, чап оёғингизни тиззасидан букинг ва чап оёғингиз товонини ўнг човингиз тагигача теккизинг.

Энди ўнг оёқ бармоқларини икки қўлингиз билан баробар ушланг. Секин нафас чиқаринг ва нафас олманг. Қорнингизни кучингиз етгунича ичига тортинг.

Кейин аста-секинлик билан бошингиз ёки бурнингиз билан тиззангизга тегинг. Бунга бир неча кунги машқлардан сўнг эришасиз. Асло шошилманг. Бу ҳаракат Жаншуурасанни мукамал қилади.

Секин нафас олиб, тикланинг. Чап оёғингизни жойига – тўғрига узатинг. Худди мана шу ҳолатни бошқа оёғингиз билан ҳам такрорланг. Чап оёғингизни тўғри узатиб ушланг ва ўнг оёғингизни букинг. Чап оёғингиз бармоқларини икки қўллаб ушланг ва тиззангизга бошингиз ёки бурнингиз билан тегишга ҳаракат қилинг.

Ушбу асан ҳар иккала оёқ билан навбатма-навбат уч мартадан бажарилиши лозим.

Фойдалари:

Жануширасан бел, орқа ва орқа миянинг кучли, букилувчан бўлишига ёрдам беради. У йўғон нервлардаги оғриқларни даволайди ва болдирни ингичкалаштиради. Сонларнинг ва тиззаларнинг соғлом ҳамда чиройли бўлишига ёрдам беради.

Шунингдек, диабетга учраган кишилар учун фойдали бўлиши мумкин. У жигар ва ичак касалликларини даволаш жараёнига кўмаклашади. Ошқозонни ёғ босишидан асрайди.

16. ПАСЧИМОТТАНАСАН

Гидам ёки адёлда оёқларингизни олдинга узатиб ўтиринг. Иккала оёғингиз ва уларнинг бош бармоқларини жуфт тутинг. Қўлларингизни олдинга чиқаринг. Чуқур нафас олинг. Тўлиқ нафас чиқаринг ва нафас олмай туриб, олдинга эгилинг.

Оёқларингиз йўналишида қўлларингизни узатинг ва ўнг қўлингиз билан ўнг ўнг оёғингиз бош бармоғини ушланг. Қорнингизни ичига тортинг. Бошингиз ёки бурнингизни тиззаларингизга теккизишга ҳаракат қилинг. Бу ҳаракатни бажараётганингизда бурнингиз ёки бошингизга тиззаларингиз устида дам олишга руҳсат беринг. Бир неча сония мана шундай туринг. Тиззаларингизни кўтарилиб кетмаслигига эътибор беринг. Сўнгра нафас олаётиб, секин-аста туринг.

Шавасан ҳолатида бир оз вақт ором олинг.

Фойдалари:

Пасчимоттасан инсон танаси орқа қисмининг кучли ва эгилувчан бўлишига жуда катта ёрдам беради. Машқ жараёнида орқа мия яхшигина ҳаракатланади ва барча букилиши қийин жойлар ишга тушади.

У шунингдек, организмни тез қаришдан сақлайди. Қарияларни тетик қилиб, ёшлиқдаги энергияни беради. Йўғон нервлар ва белдаги оғриқни даволайди.

Жигар, талоқ, қорин ва ичаклар функциясини яхшилайти. Геморройни даволашда асқотади. Қанд касаллиги бор ёки киндикда безовталиқ сезувчиларга наф беради. Жинсий қобилиятни кучайтиради. Айрим жисмоний қийинчиликларни енгишга кўмаклашади. Шаҳвоний хаёлларни тартибга солади. Аёлларда ойлик даврларни тўғри бошқаради.

17. ЧАКРАСАН

Гидам ёки адёлда орқангиз билан тўғри ётинг. Оёқларингиз бир-биридан маълум масофада узоқроқ турсин. Қўлларингизни кўтаринг ва уларни орқангизга олинг. Тирсагидан букинг ва қўл кафтларини полга юза қилиб қўйинг. Оёқларингизни ҳам полга жойланг.

Энди қўлларингиз ва товонларингизда бутун танангизни мувозанатлаштиринг ва шундай ҳолатни ушлаб туринг. Бошингизни осилтиринг. Танангиз ярим айлана шаклда бўлмоғи лозим. Кўкрак ва қорнингизни қўлингиздан келгунча чиқаринг.

Бу ҳаракатлар мазкур асанни мукамаллаштиради. Бошланишида ушбу машқни камроқ вақт бажарганингиз маъқул. Мунтазам шуғулланишлар натижасида эса вақтни узайтурса бўлади.

Секин-аста дастлабки ҳолатга қайтинг ва Шавасан усулида ҳордик чиқаринг.

Фойдалари:

Бу асан тана орқасини тўғри ва эгилувчан қилади. Шунинг билан, эгила олмаслик қариликнинг биринчи аломатидир. Сиз ҳеч қачон қаримайсиз. Ҳар қандай оғриқ ва безовталиқлар сиздан йироқда туради.

Бу асан кўкрак ва ошқозон билан боғлиқ касалликларни даволашда қўл келади. Қўллари кучсиз ва боши тез-тез оғриб турадиган беморларга шифо беради.

18. ВАЖРАСАН

Гилам ёки адёлда оёқларингизни тиззаларидан буккан ҳолда ўтиринг. Ҳар иккала оёғингиз ҳам думбаларингиз остида, бир хил текисликда бўлмоғи лозим. Товонларнинг юзи юқорига қарасин ва улар бир-бирига тегиб турсин.

Орқангиз шундай тўғри турсинки, бел ва бўйнингиз тўлиқ вертикал ҳолат кўринишини ташкил этсин. Қўлларингиз тиззаларингизда, ўзаро бош бармоқлар орқали узвийликда бўлсин. Кўзларингиз тўғрига, битта нуқтага қарасин.

Нормал нафас олинг. Ушбу ҳолат мазкур асанни мукамал этади.

Дарвоқе, тўйиб овқатлангандан сўнг бу машқ ҳолатида 20 дақиқа ўтирилса, организмнинг яхши дам олишига катта наф беради.

Фойдалари:

Ошқозони оғриб турадиган, овқатни яхши ҳазм қила олмайдиган одамлар ушбу асанни тамадди қилганларидан кейин бажарсалар сезиларли натижага эришдилар.

Шунингдек, китобларда эътироф этилишича, у қон қуйқаси билан боғлиқ муаммоларни ҳал этишда ва бел, тизза оғриқларини бартараф этишда кўмаклашади.

Важрасан оёқларни толиқиш ҳолатидан тезда фориғ этади.

19. СУПТА ВАЖРАСАН

Гилам ёки адёлда Вajрасан ҳолатида бемалол ўтиринг. Энди тиззаларингиз асосида туринг. Кейин эса оёқларингизни думбаларингиз тагидан ёнларига бироз силжитинг.

Шундан сўнг оёқлардан ҳоли, яъни думбаларингиз билан полда ўтиринг. Оёқ бармоқларингиздан тортиб то тиззаларингизгача бир хил текисликда бўлсин. Тиззаларингизни жуфт ёки сал очик ҳолда тутинг. Иккала қўлингизни оёқларингиз устига қўйинг.

Шундан сўнг чап ва навбати билан ўнг тирсакларингизни полга туширинг. Энди аста-секинлик билан бошингизни орқага, полга қўясиз. Қўлларингиз сонларингизда турсин. Нормал нафас олинг. Кучингиз етгунича мана шундай тураверинг.

Кейин тирсакларингизни полга қўйиб, дастлабки ҳолатингизга қайтинг. Оёқларни тўғрига чиқаринг ва озгина нафас ростланг, дам олинг.

Фойдалари:

Супта вajрасан кўкрак, қорин, оёқлар ва хусусан, сонларга бевосита фойдали таъсир кўрсатади. У шунингдек, нафас йўлларидаги, томоқдаги ва пастки ошқозонда учрайдиган айрим касалликларни даволашда қўл келади. Ошқозонни ихчам қилади, киндикнинг ўз жойига қайтишига ёрдамлашади.

Булардан ташқари у инсоннинг репродуктив органлари фаолиятини соғломлаштиради. Аёлларнинг турли дардларини енгил қилади.

20. ШАШАНҚАСАН

Адёл ёки гиламда Важрасан шаклида ўтиринг. Нормал нафас олаётиб, қўлларингизни юқорига кўтаринг ва иккала кафтингизни жуфт қилиб бириктиринг.

Нафас олинг, олдинга букилинг. Қўл кафтларингиз билан биргаликда бошингизни ҳам полга теккизинг. Бу машқ орқали сиз ўз гурунги, яъни устозингизга бўлган ҳурматингизни гўёки намоёиш этаётгандек бўлишингиз керак. Бир неча сония ана шундай ётинг ва сўнгра дастлабки ҳолатга қайтинг.

Сиз кафтларингизни жуфт тугмасдан, агар хоҳласангиз, уларни алоҳида-алоҳида қўйишингиз ҳам мумкин. Бошингиз ва кафтларингиз билан пастда, бир текис ётганингизда, сизнинг олдингизда гўёки устозингиз турганини ва сиз унга самимий ҳурмат бажо келтираётганингизни фараз қилинг.

Шавасан ҳолатида дам олинг. Сиз бу асанни кун давомида уч мартагача бажаришингиз мумкин. Ушбу машқни нормал нафас олиб ёки вақтинчалик нафас олмасдан туриб ҳам амалга оширса бўлади.

Фойдалари:

Бу асан Важрасан ва Йўгмудранинг барча фойдаларига эгадир.

21. МАЙУРАСАН

Важрасан ҳолатида адёл ёки гиламда ўтиринг. Оёқларингизни орқага узатаётиб, ўзингиз олдинга эгилинг. Қўлларингизни оёқлар устидан ўтказиб, уларни тиззаларингиз олдига қўйинг. Кафтлар тиззаларни кўрсатаётгандек бўлсин.

Қўлларингизни тирсакларидан букинг. Нафас чиқаринг ва нафас олмай туринг. Тиззаларингиз, кафтларингиз ва кафтларингиз ортига мустаҳкам таянган ҳолда бутун вужудингиз оғирлигини мувозанатлаштиринг. Бу ҳаракат мазкур асанни мукамал қилади.

Дастлабки даврда ушбу машқнинг нафас чиқаргунга қадар бўладиган ҳаракатларини бажарсангиз кифоя. Сиз бу асанни икки ёки уч мартагача тарқорлашингиз мумкин.

Ёши катта ёки кучсиз кишилар бу асанни бажармасликлари керак. Натижаларга кўра, мазкур машқни бажариш аёллар маткасига салбий таъсир ўтказиши мумкин экан. Шу сабабдан аёллар ҳам бу машқни бажаришдан ўзларини тийганлари маъқул.

Фойдалари:

Майурасан овқат ҳазм қилиш тизими аъзоларига тўғридан-тўғри ижобий таъсир кўрсатади. Ичакларни тоза сақлашга ва иштаҳанинг ошишига ёрдам беради. Шунингдек, ошқозондаги куртларни ҳайдайди. Ичак касалликлари, хусусан дизентерияни комплекс даволашда асқотади.

22.ҲАЛАСАН

Гилам ёки адёлда қўлларингизни ёнларингизга қўйган ҳолда орқангиз билан тўғри ётинг. Кафтларингиз пастга қараган бўлиши керак. Чуқур нафас олинг ва қўл кафтларингизни полга қаттиқ таянтирган ҳолда Уттанпадасандаги сингари оёқларингизни юқорига кўтаринг. Уларни вертикал ҳолатда тутинг, нафас чиқара бошланг ва кафтларингиз асосида белингизни ҳам юқорига кўтаринг.

Оёқларингизни бошингиз орқали шундай орқага ўтказингки, товонларингиз полга тегиб турсин. Қўлларингиз бутунлай полда туриши керак. Оёқларингиз жуфт бўлиши лозим ва улар мутлақо эгилмасдан, текис узатилиши даркор. Бу ҳаракат ушбу асанни мукаммаллаштиради. Мазкур ҳолатда нормал нафас олинг ва кучингиз етгунича шундай қолинг.

Меъёрида нафас олаётиб, аста-секинлик билан оёқларингизни орқага, вертикал ҳолатга қайтаринг. Нафас чиқараётиб, оёқларни полга туширинг. Орқангиз билан ётиб, бироз тин олинг.

Фойдалари:

Ҳаласан диабет ва грижа касалликларини комплекс даволашда қўл келади. Жигар, талоқ ва ошқозон ҳамда уларга яқин кўпгина аъзолардаги айрим безовталикларни даф қилади.

Орқа ва белни букилувчан қилиб, семизликни йўқотади.

23. УШТРАСАН

Важрасан шаклида адёл ёки гиламчада ўтиринг, тиззаларингизда туринг. Тиззаларингиз ва болдирларингиз қўлларингиздан озгина узоқда жойлашсин: қўлларингиз кафти қорнингизда ва бош бармоқларингиз белингизда турсин.

Энди белингиздан орқага эгилинг ва қўлларингиз билан болдирларингиз пастини ушланг. Белингиз камалакдек ёйсимон букилсин. Мазкур ҳаракат ушбу асанни мукамал кўринишга олиб келади. Нормал нафас олинг.

Бир оз вақт ўтгач дастлабки ҳолатингизга қайтинг.

Фойдалари:

Уштрасан кўкрак, юрак ва ўпкалардаги касалликларни комплекс даволашга ижобий таъсир этиши мумкин. У овқат ҳазм қилишни яхшилайти, кишини колика каби ошқозон касаллиги ҳамда бел оғриғидан фориғ қилади. Орқа ва белни эгилувчан қилади.

Шунингдек, бу машқ бўйин, қўл, бел, орқа, сон ва тиззаларни тўғри ҳамда расо қилади. Семизликни йўқотади.

24. ПАДҲАСТАСАН

Адёл ёки гиламча устида вертикал туринг. Бунда оёқларингиз жуфт бўлиши керак. Қўлларингизни бошингизга кўтараётиб, чуқур нафас олинг. Кафтларингиз тўғрингизга қараган бўлиши шарт.

Аста-секин олдинга эгилинг. Нафас чиқараётиб, ўнг қўлиниз билан ўнг товонингизни, чап қўлингиз билан чап товонингизни ушланг. Эҳтиёт бўлинг, тиззаларингизни букманг.

Қачонки, сиз бу машқни кўп маротаба такрорлаганингизда (узок кунлар давомида) маълум натижаларга эришишингиз мумкин. Шундагина қўлларингизни товонларингизга теккизмасданоқ бемалол эгилсангиз бўлади. Бу ҳаракат ушбу асанни мукамал қилади.

Нафас олаётиб секин орқага – вертикал ҳолатга қайтинг. Шавасан ёрдамида дам олинг. Бошланишида бир вақтнинг ўзида бу асанни икки маротаба такрорлашингиз кифоя қилади. Кейинчалик агар хоҳласангиз, рақамлар сонини ўстириб боришингиз мумкин.

Фойдалари:

Падҳастасан семизликни йўқотади. Қоматни текис қилади. Шунингдек, ошқозон фаолиятини яхши бошқаради.

25. КЎНАСАН

Гилам ёки адёлда вертикал ҳолатда туриб, оёқларингизни маълум ораликда қўйинг. Чап оёғингизни қаттиқ (қотириб) тутинг. Ўнг оёғингизни чап томонга тиззасидан букинг. Ўнг қўлингиз билан ўнг оёғингизнинг исталган жойидан ушланг. Чап қўлингизни чап қулоғингиз устидан юқорига шундай ўтказингки, у ўнг оёғингиздан тортиб, то ўнг қўлингиз кафтигача тўғри бурчак ҳосил қилиб турсин. Танангизнинг чап томони эса кучингиз еткунича ёнбошга бурилсин.

Кўзларингиз билан юқоридаги чап қўлингизнинг бош бармоғига қаранг. Бу мазкур асанни мукаммаллаштиради. Дастлабки пайтларда сиз ушбу машқда камроқ вақт туришингиз мумкин. Аста-секинлик билан вақтни узайтира боринг.

Мазкур асанни танангизнинг бошқа томони билан ҳам бажаришингиз лозим. Қачонки, бу машқни ҳар иккала томонингиз билан ҳам бирдек бажара олсангиз, у тўлиқ, яъни яхлит бир асан ҳисобланади. Машқни бир мартадан беш мартагача бажариш мумкин.

Фойдалари:

Кўнасан машқи бўйин, елка, орқа, оёқ, сон, тирсак ва тиззаларингиздаги оғриқлар ҳамда ноқулайликларни бартараф этади.

Шунингдек, танани, хусусан қўлтиқ ва қўлтиқ атрофидаги мускулларни кучли ва букилувчан қилади.

26. ДҲРУВАСАН

Гилам ёки адёлда вертикал ҳолатда туринг. Тизза ва товонларингиз бир йўналишда бўлсин. Шунингдек, энсангиз, белингиз ва оёқ товонларингиз орқаси ҳам ягона чизикда жойлашсин.

Чап оёғингизни тиззасидан букинг ва уни белингизгача кўтаринг. Қўлларни жуфтлаштиринг. Бу ҳолат ушбу асаннинг охирги кўринишидир.

Меъёрида нафас олаётиб, кучингиз етгунича шундай тураверинг. Сўнгра дам олинг ва шу машқни иккинчи оёғингиз билан ҳам бажаринг.

Фойдалари:

Дҳрувасанни бажарган кишилар аввало лоқайдлик ҳамда жисмоний дангасаликдан ўзларини фориғ қиладилар.

Мазкур асан одам танасининг мувозанатда сақланишига кўмаклашади. Муҳими, бу машқ медитация қилиш ёки тинчланишни хоҳлаган инсонларга жуда катта фойда беради.

27. ВИПАРИТ ҚАРНИ АСАН

Гидам ёки адёлда орқангиз билан ётинг. Қўлларингизни танангиз ёнларига чиқаринг. Кафтларингиз полга қараган бўлсин. Чуқур нафас олинг, оғирлигингизни кафтларингизга беринг. Оёқ ва товонларни букиб, уларни Уттанпад асандаги каби юқорига кўтаринг. Оёқларингиз тўғри туриши шарт. Товонларингиз тепага қараган бўлиши керак. Нафас чиқаринг ва дастлабки ҳолатингизга қайтинг.

Бироз нафас ростланг. Оёқларингизни салгина юқорига чиқариб, зарб билан думбаларингизни кўтаринг ва уларни қўлларингиз билан ушланг. Танангиз оғирлиги кафтларингизда, тирсакларингизда ва елкаларингизда мувозанатлашади. Бу ҳаракат мазкур асаннинг охириги, якунловчи ҳолатидир. Кучингиз етгунича шундай тураверинг.

Кейин аста-секинлик билан, аввал оёқларингизни пастга туширинг. Сўнгра қўлларингизни думбаларингиздан олиб дастлабки ҳолатга қайтинг. Оёқлар ва белингиз полда тин олсин. Озгина ҳордиқ чиқаринг.

Випарит карни асан Сарванг асандан бироз осонроқ бўлиб, бунда ияк томоққа тегмайди ва бел унчалик тўғри турмайди, салгина эгилган бўлади.

Фойдалари:

Мазкур асан диабетни комплекс даволашда асқотиши мумкин. Шунингдек, шахвоний хаёлларни тартибга солишга ёрдам беради. Эркак ва аёлларнинг жинсий органларини даволаш жараёнида муҳим аҳамият касб этади.

Эътироф этилишича, бу асанни бажарган одам ҳеч қачон қариликни ҳис этмайди.

28. САРВАНГАСАН

Гилам ёки адёлда орқангиз билан тўғри ётинг. Қўлларингизни ёнларингизга қўйинг. Тўлиқ нафас олинг, кафтларингизга таяниб, оёқларингизни букинг. Уттанпад асандагидек товонларингизни жуфт қилиб, юқорига кўтаринг ва уларни вертикал ҳолатга келтиринг. Товонларингиз юқорига қараган бўлиши керак.

Энди эса нафас чиқаринг ва оёқларингизни шундай кўтаринки, бел ва думбаларингиз ҳам юқорига чиқсин. Қўлларингиз ёрдамида белингизни қаттиқ ушланг ва яна сал кўтарилишга ҳаракат қилинг.

Тирсакларингиз ерга мустаҳкам таяниб турсин. Қўлларингизнинг юқори қисми танангиздан ўннга томон жойлашсин. Бош, бўйин, елкалар ва елкаларнинг юқориси полда ётиши керак. Уларнинг ҳаммаси ягона йўналишда бўлгани маъқул.

Оёқ товонларингиз ҳам букилсин. Қўлларингизни сал пастроққа суриб, орқангизни янада тўғриланг. Иягингиз кўкракларингизда турсин. Бу ушбу асанни мукамаллаштирувчи ҳолатдир.

Энди нормал нафас олиб, кучингиз етгунича мана шундай тураверинг.

Сўнгра оёқларни пастга тушира бошланг. Аста-секинлик билан орқа ва сонларни ҳам полга қўйинг. Ундан кейин эҳтиётлик билан товонларингизни туширинг. Яхшилаб нафасингизни ростланг.

Ушбу асанни бажариш ҳомиладор аёлларга ва юқори қон босимли кишиларга тавсия этилмайди.

Фойдалари:

Сарвангасанни бажариш натижасида юрак, ўпка ва мия каби органлар жуда яхши куч тўплайдилар. Артерия қон томирлари қувватланади.

Бу машқ томоқ, кўз ва кулоқдаги дардлардан фориф этади. Ортиқча газларни ҳайдаб, ошқозонни дам бўлишидан сақлайди ва натижада иштаҳани очади. У шунингдек, қалқонсимон безлардан меъёрида секреция ажралиб чиқишига ижобий таъсир кўрсатади.

Организмнинг эрта қаришига йўл қўймайди.

29. МАТСИАСАН

Гилам ёки адёлда Падмасан ҳолатида ётинг. Тиззаларингизни полда мустаҳкам ушланг. Бошингиз ва бўйнингиз полда туриб, кўкрагингиз юқорига бўртиб чиққан бўлиши керак.

Энди ўнг кўлингиз билан чап оёқ бармоқларингизни, чап кўлингиз билан эса ўнг оёқ бармоқларингизни ушланг. Чуқур нафас олинг.

Танангизни букинг ва то ёйсимон ҳолатга етгунича машқни давом эттиринг. Мазкур ҳаракат ушбу асаннинг охириги ҳолатидир.

Кўлингиздан келгунича узоқ вақт ана шундай туринг. Оёқларингизни кўлдан бўшатиб, дастлабки ҳолатга қайта бошлайсиз.

Кейин кўллари сонларингизга қўйинг ва орканиз ўз ҳолатига келсин, белингиз полга тушсин. Сўнгра тирсаклар ёрдамида туриб, ўтиринг. Падмасан ҳолатидан чиқинг. Бироз дам олинг.

Матсиасан Сарвангасандан кейин албатта бажарилиши керак бўлган машқдир.

Фойдалари:

Юқоридаги асан сувда енгил суза олишингизга ёрдам беради. Китобларда таъкидланишича, агар одам ушбу асанни сувда бажарса, чўкиб кетмас экан.

Бу машқ, шунингдек, елни ҳайдайди. Овқат ҳазм бўлишини тартибга солади. Ичакларнинг тозаланиши ва қувватланишига кўмаклашади. Қалқонсимон без фаолиятини мўътадиллаштиради.

Булардан ташқари, мазкур асан бўйин ва кўкрак мушакларига ижобий таъсир кўрсатиш орқали бош, томоқ, бурун, қулоқлар ва ўпка фаолиятини яхшилайти. Бу айниқса, астмадан безовта кишиларга жуда катта ёрдам бериши мумкин.

30. ШИРШАСАН

Каттароқ ёстик устида ёки букилган адёлда (ёки юмшоқ гиламда) ўтириб, тиззаларингиз устига жойлашиб олинг.

Ўнг қўл бармоқлари чап қўл бармоқлари билан чатишган ҳолатда турсин. Шундан сўнг қўллари тирсақлар орқали полга мустаҳкам қилиб қўйинг. “Қулфланган” кафтларингизга мос қилиб бошингизни полга, яъни кафтларингизнинг қоқ марказига қўйинг.

Энди тиззаларни тўғриланг ва оёқларингизни бошингиздан юқорига олинг. Танангиз оғирлигини тирсақлар, бош ва бўйнингизда мувозанатлаб, тиззаларни букингда, оёқларни вертикал шаклга келтиринг. Бу ширша асаннинг сўнги ҳолатидир.

Машқ давомида нормал нафас олинг ва кучингиз етгунича шу ҳолатда тураверинг. Асанни бажараётганингизда бошингиз ёстик устида тургани маъқул. Машқни бошқа асанларни бошлашдан олдин ёки энг охирида амалга оширганингиз маъқул.

Ширсасандан кейин Тарасан ва ундан кейин Шавасан бажарилиши лозим. Шундагина қон айланиши маромида бўлади.

Кўз, қулоқ, қон босими ва юрак ҳасталигига дучор бўлган кишилар Ширшасанни бажармасликлари керак.

Фойдалари:

Ширшасан вақтинчалик жинсий алоқадан сақланишда ва медитация жараёнида катта ёрдам беради. У кучли ва қувноқ шахсиятни пайдо қилади. Депрессиядан қутқаради.

Мунтазам машқлар хотирани чархлайди.

Шунингдек, соч тўкилишини тўхтатади ва кўзни равшан қилади ҳамда “қўл яқинлик”ни даволайди.

Аёлларнинг ички органлари, хусусан матка билан боғлиқ ҳасталикларни комплекс даволашда яхши наф беради. Тана учларидаги безовталиқни йўқотади.

31. ТАРАСАН

Адёл ёки гиламда вертикал ҳолатда тулинг. Танангизни бутунлай тўғри тутинг. Чуқур нафас олинг ва бир муддат нафас чиқарманг, кўлларни бошингиздан юқорига кўтаринг.

Кафтлар тўғрига қараган ҳолда турсин. Товонингизни тепага кўтариб, оёқ бармоқларингизда тулинг. Бу ҳолат ушбу асаннинг яқунловчи элементиدير.

Кучингиз етгунича мазкур ҳолатда тураверинг. Кейин нафас чиқараётиб, кўлларингизни пастга тушинг. Товонингиз ҳам полга тушсин. Сўнгра Шавасанни бажариб, дам олинг.

Эслатиб ўтамиз: Тарасан ҳар доим Ширшасандан кейин бажарилиши керак.

Фойдалари:

Тарасан бўйингизнинг ўсишига жуда тез таъсир кўрсатади.

У шунингдек, юрак ва бел учун жуда фойдали машқ ҳисобланади. Ўпкаларнинг фаолиятига ижобий таъсир кўрсатади. Қон босимини меъёрига келтиради. Овқат ҳазм қилиш тизимини яхшилади ва елни хайдайди. Қорин бўшлиғидаги ортиқча ёғларни қисқартиради.

32. КАПАЛЪХАТИ ПРАНАЯМ

Падмасан шаклида гилам ёки адёлда ўтиринг. Бел, бўйин ва орқангизни тўғри тутинг. Иккала қўлингизни тиззаларингизга қўйинг. Кўзларингизни юминг ва бироз вақт эркин ўтиринг.

Бурнингиз тешиклари орқали зарб билан нафас чиқара бошланг. Нафас тўлиқ чиқарилгач эса бирданига нафас олишга ҳаракат қилманг. Нафас олишингиз автоматик равишда содир бўлсин.

Бошланишида секин нафас чиқаринг. Сўнгра унинг тезлигини оширинг. Давомийликда куч билан нафас чиқаринг. Бундай пайтда нафас чиқаришдан бошқа нарса ҳақида ўйламанг.

Капалбхатини бошлаб туриб, кўққисдан тўхтаб қолманг. Кейин шиддат билан бир неча бор нафас чиқаринг ва нафас олмасдан туринг. Кучингиз етгунича шундай тураверинг.

Шундан сўнг дастлабки ҳолатга қайтинг ва шошмасдан чуқур нафас олинг. Ушбу кўриниш капалбхатининг тўлиқ ҳолатидир. Дастлабки даврда буни фақатгина икки маротабагча бажаринг. Кейинчалик эса рақамларни бештагача етказиш тавсия этилади.

Кучли нафас чиқаришни олдинга 10-12 маротаба бажаринг, кейинчалик тўлиқ машқни 20 маротаба, нафас чиқаришни эса 100 тагача амалга оширингиз мумкин бўлади.

Капалбхатини бажараётганингизда қорнингизни кучингиз етгунича ичига тортиб туринг. Нафас олаётганда унинг ўзи автоматик равишда тўғри ҳолатга қайтади.

Фойдалари:

Юқоридаги асанни бажариш бурун тешиги йўллари тозалашга яхшигина ёрдам беради.

Бошингиз тиниқ ва жуда енгил бўлиб қолади. У ақлни соғломлаштиради ва янги билимларни ўрганишга эҳтиёж туғдиради.

Шунингдек, овқат ҳазм бўлишига кўмаклашади ва қоринни ихчамлаштиради.

Йўталдан тезроқ қутилишингизда муҳим роль ўйнайди. У ўпкаларни тозалайди ва нафас олишдаги айрим қийинчиликларни бартараф этади.

33. НАРИСҲОДҲАН ПРАНАЯМ

Падмасан ҳолатида гилам ёки адежда ўтиринг. Орқангиз, белингиз ва бўйнингиз тўғри туриши лозим. Меъёрида нафас олиб, бироз вақт эркин ўтиринг.

Кўзларингизни юминг:

а) ўнг қўлингизнинг бош бармоғини нафас олмаслик учун бурнингизнинг ўнг тешигига қўйиб, буруннинг чап тешиги орқали нафас олинг;

б) энди яна ўнг қўл бармоғи билан бурнингизнинг чап тешигини беркитинг. Бурнингизнинг ўнг тешиги орқали тўлиқ нафас чиқаринг. Нафас чиқараётганда чап бурун тешигини такрорланувчи ҳаракатдан беркитинг, ўнг томон билан нафас олинг.

Кейин ўнг томон билан беркитиб, чап томон билан нафас олинг. Бу нарисҳодҳан пранаямнинг тўлиқ шаклидир.

Қисқача таъриф берадиган бўлсак, мазкур асан қуйидагича тартибда бўлади:

1. Чап бурун тешиги орқали тўлиқ нафас олинг.
2. Ўнг бурун тешиги орқали тўлиқ нафас олинг.
3. Ўнг бурун тешиги орқали тўлиқ нафас олинг.
4. Чап бурун тешиги орқали тўлиқ нафас олинг.

Бошланишида нарисҳодҳан пранаямнинг учта машқини тўлиқ такрорланг. Аста-секинлик билан машқларни 30 тагача етказишингиз мумкин.

Бу асанни бажараётганда нафаслар товушини эшитмаганингиз маъқул.

Фойдалари:

Нарисҳодҳан пранаям танангиздаги асосий нерв тармоқлари ва артерияларнинг тозаланишига ёрдам беради.

Шамоллаган ва йўталаётган кишилар ушбу машқдан шифо топадилар. Бурун бўшлиқлари бир мунча тозаланади.

Булардан ташқари, инсонни кундалик ҳаётдаги безовталиқ ва ҳорғинликдан қутқариб, уни хотиржам бир ҳолатга келтиради. Шу сабабли бу машқ тез-тез учраб турадиган бош оғриғини даволашда фойдалидир.

34. УЖЖАЙ ПРАНАЯМ

Гилам ёки адёлда Падмасан ҳолатида ўтиринг. Бел ва бўйнингизни тўғри тутинг, кўзларингизни юминг ва меъёрида нафас олинг.

Тўлиқ нафас чиқаринг. Томоғингизни ёпинг. Чунки машқни бажараётганда нафас йўлидаги ҳар бир нарса ёпиқ бўлиши керак. Тилингни танглайингизга тегадиган қилиб букинг. Бу кўриниш “Набҳа мудра” ҳолати деб айтилади.

Беркитилган томоқ билан бурнингиз орқали нафас олинг ва ўпкаларни тўлдиринг. Бироз “ҳириллаган” тарзда нафас олишга ҳаракат қилинг. Аммо нафас олиш жараёнида чиқараётган товушингиз юмшоқ ва бир текис бўлишига эътибор беринг. Нафасингиз билан кўкрагингизни шишингиз ва сўнгра бир муддат нафасингизни ушлаб туринг.

Энди эса ўнг бурун тешигини бош бармоғингиз билан беркитиб туринг. Яна бир карра томоғингизни беркитинг ва юмшоқ хириллаган товуш билан чап бурундан нафас ола бошланг. Сиз бошқа ҳолатда иккала бурун тешиклари орқали ҳам нафас олишингиз мумкин.

Бу Ужжай пранаямнинг яхлит кўринишидир. Бошланишида машқни беш маротабагача бажаринг. Шароитингизга қараб, рақамларни ўстириб боришингиз мумкин.

Фойдалари:

Ужжай пранаям юрак, ўпка ва томоқ учун жуда катта фойда беради. У шамоллаш, юқори қон босими, туберкулёз, подаграни даволашда ва ошқозондаги сувнинг ёйилишига ҳам мунтазам ижобий таъсир кўрсатади.

Шунингдек, қариликдан сақлайди.

Умуман бу асан билан доимий равишда шуғулланиб бориш, яхши натижаларни беради.

35. АГНИСАР КРИЯ

Адёл ёки гиламда Вajрасан ҳолатида ўтиринг. Тиззаларни бир-биридан узоқлаштиринг ва имкон қадар уларни ушлаб туринг. Қўлларни мустаҳкам қилиб тиззаларингизга қўйинг.

Чуқур нафас олинг ва нафасингизни тўлиқ чиқараётиб, қорнингизни шиширинг. Нафасингизни ушлаб туринг ва бу жараёнда қорнингизни навбати билан (такрорий равишда) шиширинг ва ичига тортинг.

Мана шундай, нафас олмасдан қорнингизни 8-10 мартаба олдинга ва ичига ҳаракатлантинг. Бу Агнисар қрия деб аталади.

Демак, мазкур асаннинг тўлиқ шакли - нафас ушланган ҳолатда қорнингизни шиширилиши ва ичига тортилишидан иборатдир. Ушбу машқ бир неча мартаба такрорланиши мумкин.

Орадан 1-2 ой ўтгач сиз бир марта нафас ушлаганда бу ҳаракатни бемалол йигирматагача қила олишингиз турган гап.

Фойдалари:

Агнисар қрия ошқозонни тўғри ва касалликлардан ҳоли тутишга ёрдам беради. У иштаҳани фаоллаштиради.

36. ЎМҚАР УЧЧАСАН

Адёл ёки гиламда Падмасан ҳолатида хотиржамликда ўтиринг. Кафтларингизни ҳиндча Ассалому алайкум яъни “Намаскар” ҳолатида жуфт тутинг. Қўлларингизнинг бош бармоқларини кўкрагингиз олдига (тўшингизга) қўйинг.

Тўлиқ нафас олинг. Нафас чиқараётганингизда эса лабларингиз орқали чуқур “Аум” деган сўзни товуш сифатида чиқаришга урининг. Нафас охирида “м” товушини ёрқин талаффуз қилаётиб, тўлиқ нафас чиқаринг.

Ушбу ҳаракатларнинг барчаси мазкур асаннинг мукамал шаклини ифода қилади.

Сиз бунини бир вақтнинг ўзида 11 мартагача такрорлашингиз мумкин.

Фойдалари:

Йога ҳақидаги манбаларда қайд этилишича, “Аум” товушини талаффуз этиш нафақат инсон танасига, балки унинг ақли ва руҳиятига ҳам катта ижобий таъсир кўрсатади.

Ортиқча ҳаяжонланиш, безовталиқ ҳамда кўрқув ҳисларини тартибга солади. Шунингдек, тинч ҳолатга қайтиш ва медитацияга ёрдам беради.

Натижада соғлом ва хотиржам бўлишга имконият яратади.