

## ‘8’ வடிவ நடைப்பயிற்சியின் நன்மைகள்

- ◆ மூக்கடைப்பிலிருந்து விடுபடல்
- ◆ சுவாசம் சீராக நடைபெறும், சுவாசம் தொடர்பான பிரச்சினைகள் நீங்கும்.
- ◆ இரத்த ஓட்டம் சீராக நடைபெறும்.
- ◆ அனைத்து உறுப்புக்களுக்கும் தேவையான பிராணவாயு கிடைக்கும்.
- ◆ சமிபாடு சீராக்கப்படும்.
- ◆ இரத்தத்தில் சீனியின் அளவு சீராக்கப்படும்.
- ◆ மூட்டுக்களில் ஏற்படும் வலி குறைவடையும்.
- ◆ இரத்த அழுத்தம் கட்டுப்பாட்டில் வரும்.
- ◆ அதிக உடல் எடை படிப்படியாக குறையும்.
- ◆ மன இறுக்கம், மனச்சோர்வு குறைவடையும்.
- ◆ தூக்கமின்மை குணமாகும், மலச்சிக்கல் பிரச்சினையும் தீரும்.

## கவனத்தில் கொள்ளவேண்டியவை

- வெறும் வயிற்றில் அல்லது உணவு உட்கொண்டு இரண்டு மணித்தியாலங்களிற்கு பின் மேற்கொள்ளலாம்.
- அறுவை சிகிச்சை செய்தவர்கள் 6 மாதங்கள் ஆன பின் மருத்துவரின் ஆலோசனையுடன் இப்பயிற்சியை மேற்கொள்ளலாம்.
- கருவுற்ற பெண்கள், புற்று நோய் உள்ளவர்கள் செய்யக்கூடாது.

உயர் இரத்த அழுத்தம், இதய பிரச்சினைகள், நீரிழிவு நோய், நரம்புப்பிரச்சினைகள், பக்கவாதம். சிறுசீரக பிரச்சினைகள் உயர்கொலஸ்ட்ரோல் போன்றவற்றிற்கு மருந்து மாத்திரைகளை எடுப்பவர்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனையுடன் இப்பயிற்சியை மேற்கொள்ளலாம்

## ‘8’ வடிவ நடைப்பயிற்சி



ஆரோக்கியத்தினை பேணவும், நோய் நிலைகளில் சிகிச்சை முறையாகவும் வாழ்வில் கடைப்பிடிக்கக்கூடிய சித்தர்களால் பரிந்துரைக்கப்பட்ட வழிமுறையே ‘8’ வடிவ நடைப்பயிற்சியாகும்.

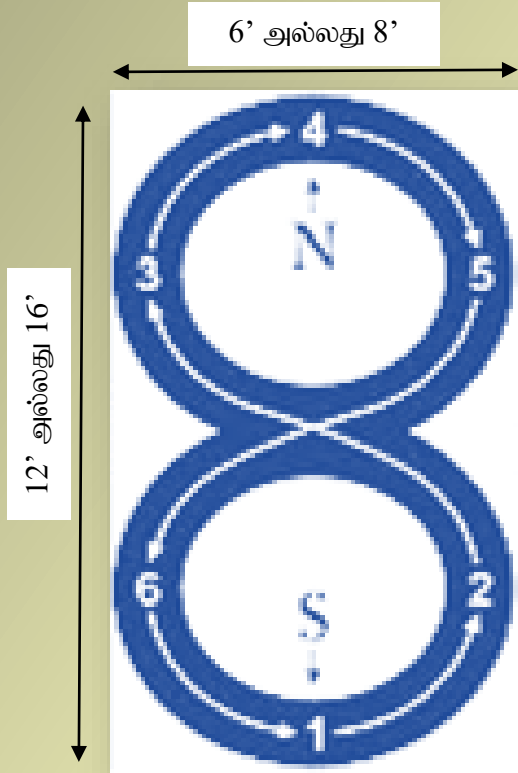


மாகாண சுதேச மருத்துவத் திணைக்களம்  
வடக்கு மாகாணம்



## ‘8’ வடிவ நடைப்பயிற்சி யினை செய்யும்முறை

12' x 6' அல்லது 16' x 8' அளவில் நீள,அகலம் இருக்கக்கூடிய விதமாக, நீளப்பகுதியானது வடக்கு - தெற்காக இருக்கும் முகமாக ‘8’ வடிவமானது முற்றத்திலோ அல்லது வீட்டினுள்ளோ வரைந்து கொள்ளலாம்.



வரைந்த ‘8’ வடிவக்கோட்டில் படத்தில் காட்டப்பட்டதற்கிணங்க ‘1’ எனக் குறிப்பிடப்பட்ட இடத்தினை ஆரம்பிப்பள்ளியாகக் கொண்டு அப்புள்ளியில் வடக்கு நோக்கி நின்று நடைப்பயிற்சியை ஆரம்பிக்கலாம்.

- 3 ஆண்கள் வலது கைப்பக்கமாகவும் பெண்கள் இடது கைப்பக்கமாகவும் நடைப்பயிற்சியை ஆரம்பித்து மீண்டும் ஆரம்பித்த இடத்திற்கே வரவேண்டும்.
- 3 இவ்வாறு 15 நிமிடங்கள் கையை நன்கு வீசியபடி மிதமான வேகத்தில் நடக்கவேண்டும்.
- 3 இவ்வாறு நடந்த பின் மறுமுனையில் (புள்ளி ‘4’)தெற்கு நோக்கி நின்று ஆண்கள் வலது, பெண்கள் இடது பக்கமாகவும் ஆரம்பித்து மீண்டும் 15 நிமிடங்கள் கையை நன்கு வீசியபடி மிதமான வேகத்தில் நடக்கவேண்டும்
- 3 இவ்வாறு காலை 30 நிமிடங்கள், மாலை 30 நிமிடங்கள் தொடர்ந்து நடைப்பயிற்சி செய்யவேண்டும்.
- 3 மு.ப 5 – 6 மற்றும் பி.ப 5-6 மணிக்குள் செய்வது சிறந்தது.
- 3 வெறும் வயிற்றில் அல்லது உணவு உட்கொண்டு 2 மணி நேரத்தின் பின் செய்தல் வேண்டும்.
- 3 வெற்றுக்காலுடன் நடப்பதால் பாதங்களில் உள்ள அக்குபிரசர் (Acupressure) புள்ளிகள் தூண்டப்பட்டு உடலின் இயக்கம் சீராகும்
- 3 நடக்கும் போது மெளனமாக அல்லது மனதினுள் மந்திர உச்சாடனம் சொல்லியவாறு நடக்கலாம்.