

ಯೋಗಾಧಾರಿತ ಆತಂಕ ನಿವಾರಣೆ



- ❖ ಎದೆಬಡಿತ ಜೋರಾಗುವುದು
- ❖ ಅತಿಯಾಗಿ ಬೆವರುವುದು
- ❖ ಉಸಿರು ಕಟ್ಟುವುದು/
ಜೋರಾಗುವುದು
- ❖ ನಾಲಗೆ ಒಣಗುವುದು
- ❖ ಕೈ-ಕಾಲು ನಡುಕ



- ❖ ಮಲಬದ್ಧತೆ. ಅಜೀರ್ಣ ಮುಂತಾದ
ಉದರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು
- ❖ ತಲೆ ನೋವು
- ❖ ಅಕಾರಣ ಭಯ
- ❖ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ

- ✍ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳು ಸಮಚಿತ್ತವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಹಾಗೂ ಸಮಾಧಾನಯುತ ಮನಸ್ಥಿತಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿದೆ
- ✍ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಂತರಿಕತೆ, ಮರೆವು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ
- ✍ ಯೋಗ ಜೀವನಕ್ರಮವು ಅನುವೇದಕ ಹಾಗೂ ಉಪಾನುವೇದಕ ನರವ್ಯೂಹಗಳನ್ನು (Autonomic nervous system) ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಡಲು ಸಹಕಾರಿ ಎಂಬುದು ಹಲವಾರು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ
- ✍ ಆದರೆ ತೀವ್ರತರ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗದಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದೊಟ್ಟಿಗೆ ಮನೋವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸುವ ಔಷಧಗಳ ಸೇವನೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ