

# ఊబిడాయానికి సూర్య నమస్కారం!



**శరీర భాష**  
ఆరోగ్యకర జీవనశైలిని అనుసరించాలి. ఆహారం విషయంలో కఠినంగా ఉండాలి. శరీరం వెప్పెది వినాలి. మీ శరీరానికి ఎలాంటి ఆహారం, వ్యాయామం అవసరమో తెలుసుకోవడానికి ఫిట్నెస్ నిపుణుడిని సంప్రదించాలి.

బరువు తగ్గాలనుకుంటే కొన్ని చిట్కాలు అనుసరించాల్సిందే. అందులోనూ ఊబికాయం ఎన్నో దుష్ప్రభావాలకు కారణమవుతుంది. ఆత్మవిశ్వాసాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. కీళ్లనొప్పలు, జీర్ణనమస్యలు, అలసట, హార్మోన్ల అసమతుల్యత, విపరీతమైన ఆకలి లాంటి రుగ్మతలకు దారితీస్తుంది. శరీరంలో పేరుకుపోయిన కొవ్వు... చెడు కొలెస్ట్రాల్, అధిక రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు, కాలేయం వైఫల్యం, మధుమేహంతోపాటు కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లకు బాటలువేస్తుంది. వీటిని అదుపులో ఉంచుకోవాలంటే బరువును ఆరోగ్యకరమైన స్థాయికి తీసుకురావాలి. దీనికి యోగాననాలు.. ముఖ్యంగా సూర్య నమస్కారాలు ఎంతో ఉపకరిస్తాయి.

**యోగా మంచిది**

అనారోగ్యకర చక్కెరలు, కొవ్వులు లేని సమతుల్య ఆహారం, క్రమం తప్పని వ్యాయామం, ఒత్తిడి తగ్గించుకోవడం, ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ, హార్మోన్ల సమస్యలకు చికిత్స తీసుకోవడం.. బరువు అదుపులో ఉండటానికి దోహదం చేస్తాయి. ఏ వ్యాయామమైనా బరువు తగ్గించేదే అయినా, ఇటీవలి కాలంలో యోగా బాగా ప్రాచుర్యం పొందింది. యోగా వల్ల బరువు తగ్గడంతో పాటు, వివిధ ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా నియంత్రణలోకి వస్తాయని నిపుణులు గుర్తించారు.



**శాస్త్రీయమే**

యోగాతో శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని శాస్త్రీయంగా నిరూపితమైంది. ఈ ప్రయోజనాలతోపాటు బరువును తగ్గించడానికి, ఊబికాయ చికిత్సకు యోగా ఓ మంచి పనిముట్టుగా పేరుగాంచింది. యోగాలో భాగమైన సూర్య నమస్కారాలతో శరీరంలో క్యాలరీలను వేగంగా కరిగించుకోవచ్చు. జీవక్రియల రేటు పెంచుకోవచ్చు. బరువు తగ్గడం మాత్రమే కాదు.. జీర్ణక్రియ మెరుగుదలకు, రోగ నిరోధక శక్తి పెరగడానికి, ఒత్తిడి, కుంగుబాటు అదుపు చేసుకోవడానికి, మొత్తంగా శరీర సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి సూర్య నమస్కారాలు సహాయకారిగా ఉంటాయి.



**12 ఆసనాలు**

సూర్య నమస్కారాల్లో మొత్తం 12 ఆసనాలు ఉంటాయి. అవి... ప్రణామాసనం, హస్త ఉత్థానాసనం, హస్తపాదాసనం, అశ్వసంచలనాసనం, దండాసనం, అష్టాంగ నమస్కారం, భుజంగాసనం, అధోముఖస్వానాసనం, అశ్వసంచలనాసనం, హస్తపాదాసనం, హస్త ఉత్థానాసనం, తాడాసనం. వీటిని వరుసగా ఒకసారి చేస్తే ఒక సూర్య నమస్కార క్రమం అయిపోయినట్టు.

**మంచి వ్యాయామం**

సూర్య నమస్కారాలతో శరీరంలో ప్రతీ అవయవం కదలడానికి అవకాశం ఉంటుంది. మనం ఎన్నిసార్లు, ఎంత వేగంగా పూర్తిచేస్తాం అనేదాన్ని బట్టి సగటున నెలకు 5 కిలోల బరువు తగ్గేందుకు వీలుంటుంది. మూడు నిమిషాల సూర్య నమస్కారం వల్ల 18 క్యాలరీలు ఖర్చయిపోతాయి. ఈ క్రమాన్ని రోజూ పెంచుకుంటూ పోవాలి. ఇలా 40 నిమిషాల సమయంలో 25- 30 రౌండ్లు వేయాలి. దీంతో నెలకు 5 కిలోల బరువు తగ్గడం సాధ్యమవుతుంది.

