

ശരിക്കും. തലവേദന, അപസ്മാരം, മാനസികരോഗങ്ങൾ, ഉറക്കമില്ലായ്മ തുടങ്ങിയവയ്ക്ക് ഉത്തമം.

സൂര്യപ്രകാശത്തിന്റെ ഉപയോഗം അത്യന്തകരമാണ്. രോഗപ്രതിരോധത്തിനും രോഗശമനത്തിനും ശക്തി വർദ്ധനവിനും അണ്യുനശീകരണത്തിനും, സൗരോർജ്ജശേഖരണത്തിനും ചൂടു കുറവുള്ള വെയിൽ ശരീരത്തിൽ നേരിയ വസ്ത്രമിട്ടുകൊണ്ട് ഏല്പിക്കും. ഇതാണു മൂന്നാമത്തെ ആഹാരം.

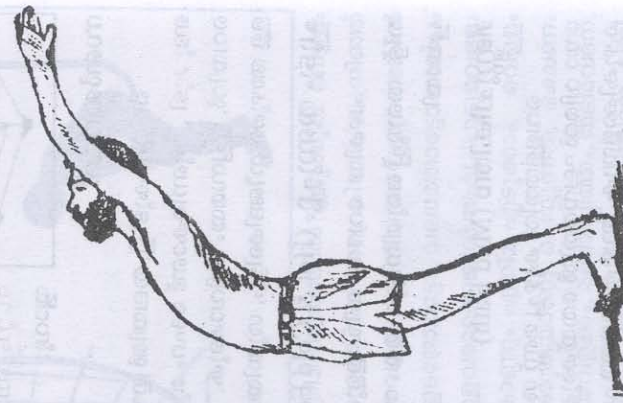
നാലാമത്തെ ഭക്ഷണം വായുവിന്റെ ശരിയായ ഉപയോഗമാണ്. യോഗാസനങ്ങളും, വ്യായാമങ്ങളും, തിരുമ്മലും, വഴി ഓക്സിജൻ ശരീരത്തിനു വേണ്ടത്ര കിട്ടാനിടയാകും. ശ്വാസനത്തിന്റെയും ഉപഹാസനത്തിന്റെയും നിയന്ത്രണം വഴി സൽഫലം ലഭിക്കാൻ പരിശീലനം സഹായിക്കുന്നു.

**സൂര്യനമസ്കാരം ചെയ്യുന്ന രീതി**



(ചിത്രം 1)

ശ്വാസം വിടുക



(ചിത്രം 2)

ശ്വാസം എടുക്കുക



(ചിത്രം 3)

ശ്വാസം വിടുക



(ചിത്രം 4)

ശ്വാസം എടുക്കുക



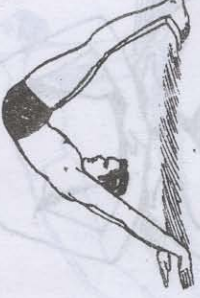
(ചിത്രം 5)

ശ്വാസം പിടിക്കുക



(ചിത്രം 6)

ശ്വാസം വിടുക



(ചിത്രം 7)

ശ്വാസം എടുക്കുക

(ചിത്രം 8)

ശ്വാസം വിടുക