

ගර්භණී හා පසු ප්‍රසව සමයේ ව්‍යායාම



පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාලය
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
2011

මෙය ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ අනුග්‍රහයෙන් මුද්‍රණය කරන ලද්දකි.



Family Health
Bureau



World Health
Organization

පෙරවදන

නිවැරදි ඉරියව් සහ නිවැරදි චලනයන් ශරීරයේ මනා පැවැත්ම උදෙසා අත්‍යවශ්‍ය වේ. වැරදි ඉරියව් සහ වැරදි ශාරීරික චලනයන් නොයෙකුත් අපහසුතා වලට හේතු වන අතර, එමඟින් යම් අයෙකුගේ චිදිනෙදා කටයුතු කෙරෙහි වන බලපෑම අතිමහත්ය.

ගර්භණී කාලයේ ශරීරයේ සිදුවන වෙනස්කම් නිසා නිවැරදි ඉරියව් සහ චලනයන් පවත්වා ගෙන යෑම අත්‍යවශ්‍ය වන අතර මෙමඟින් ගර්භණී මවට මුහුණ දීමට සිදුවන නොයෙකුත් අපහසුතා මඟ හරවා ගත හැක. තවද පසු ප්‍රසව කාන්තාවන් හට දරු ප්‍රසූතියෙන් පසු නැවත ඉක්මණින් යථා තත්වයට පත්වීම සඳහාත් මෙම පසු ප්‍රසව ව්‍යායාම් ඉවහල් වේ.

විධවේන් ගර්භණී සමයේ හා පසු ප්‍රසව සමයේ ව්‍යායාම් පිළිබඳව වූ පොත් පිංවක අවශ්‍යතාවය පැහැදිලිව අතර, ගර්භණී මව්වරුන්ට සහ පසු ප්‍රසව කාන්තාවන්ට අවශ්‍ය නිවැරදි දැනුම සපයනු වස් මෙම පොත් පිංව සකස් කරන ලදී. මේ සඳහා සහයෝගය දැක්වූ සියළුම දෙනා හට අතිශය කෘතඥ වන අතර, මෙම කෘතිය ගර්භණී මව්වරුන් හා පසු ප්‍රසව කාන්තාවන් හට මහඟු අත්වැලක් වනු නොඅනුමානය. තවද පවුල් සෞඛ්‍ය නිලධාරීන් ඇතුළුව සියළුම සෞඛ්‍ය කාර්යමණ්ඩලය විසින් සිදුකරන සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන වැඩසටහන් සඳහාද මෙම කෘතියේ අන්තර්ගතය ඉතා වැදගත් වනු ඇත.

පටුන

| | | |
|---|--|----|
| ● | හැඳින්වීම | 04 |
| ● | පහසු සහ නිවැරදි ඉරියව් | 06 |
| ● | සිටගෙන සිටින නිවැරදි පිළිවෙල | 08 |
| ● | අපහසුතා මඟ හරවා ගැනීම | 12 |
| ● | යෝනි මාංශපේශීන් ශක්තිමත් කිරීමේ ව්‍යායාම | 14 |
| ● | උදර මාංශපේශීන් ශක්තිමත් කිරීමේ ව්‍යායාම | 15 |
| ● | පාද වල ලේ ගමනාගමනය හොඳින් පවත්වා ගැනීමට කරන ව්‍යායාම | 16 |
| ● | ශරීරය සහ සිත සැහැල්ලු කරන සංයමයකට පත්වීමේ ව්‍යායාම | 18 |

සැකසුම:

උපුල් අතුකෝරාළ මිය - භෞත චිකිත්සක හෘද රෝග ඒකකය.

චිත්‍ර:

වෛද්‍ය කුමුදු මුදුන්නායක - වෛද්‍ය නිලධාරී නායනාරෝගය ශාලාව.

යතුරු ලියනය:

තරංගා සමරනායක - පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

හැඳින්වීම

01 පහසු සහ නිවැරදි ඉරියව්

(නිවැරදි නිදා ගැනීමේ පිළිවෙළ, හිඳ ගැනීම, ඇවිදීම, සිටගෙන සිටීම වැඩ කරන විට වැරදි නැමෙන පිළිවෙල සහ යමක් ඇතිදින පිළිවෙල)

දරු පුහුණියට පෙරත් පසුත් මෙම නිවැරදි ඉරියව් පිළිබඳ සැලකිලිමත් වුවහොත් ඇති වන අපහසුතාවයන් මඟ හරවා ගත හැක.

02 සිටගෙන සිටින නිවැරදි පිළිවෙල

03 අපහසුතා මඟ හරවා ගැනීම

- පිටකොන්දේ වේදනාව නැති කරගැනීමට කරන ව්‍යායාම
 - ස්වසන ව්‍යායාම
- ශරීරය සැහැල්ලු කර ගැනීමට සහ ආතතිය වලක්වා ගැනීමට උපකාරී වේ. පෙනහළුවල සෙම චිකිතුවීම වැළැක්වීම මඟින් සහනයක් ඇති කර දෙනු ඇත.

04 යෝනි මාංශජේෂ්ඨ ශක්තිමත් කිරීමේ ව්‍යායාම

මෙම ව්‍යායාම ගර්භණීතාවයට පෙර සිටම පුරුදු කරවීම මඟින් පසු කලකදී ඇති වන අපහසුතාවයන් මඟහරවා ගත හැක.

05 උදර මාංශජේෂ්ඨ ශක්තිමත් කිරීමේ ව්‍යායාම

මෙම ව්‍යායාම මඟින් උදරය චිල්ලා වැටීම අවම කර ගත හැක. චිනිසා ඇතිවන පිටකොන්දේ වේදනාවද අඩු කර ගත හැක.

06

පාද වල ලේ ගමනාගමනය හොඳින් පවත්වා ගැනීමට කරන ව්‍යායාම

07

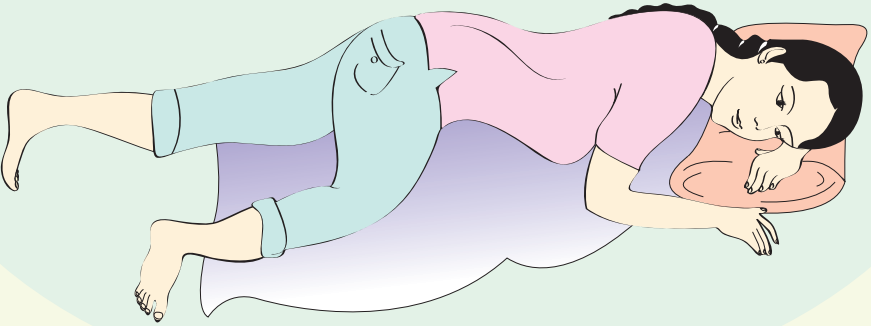
ශරීරය සහ සිත සැහැල්ලු කරන, සංයමයකට පත් කරන ව්‍යායාම

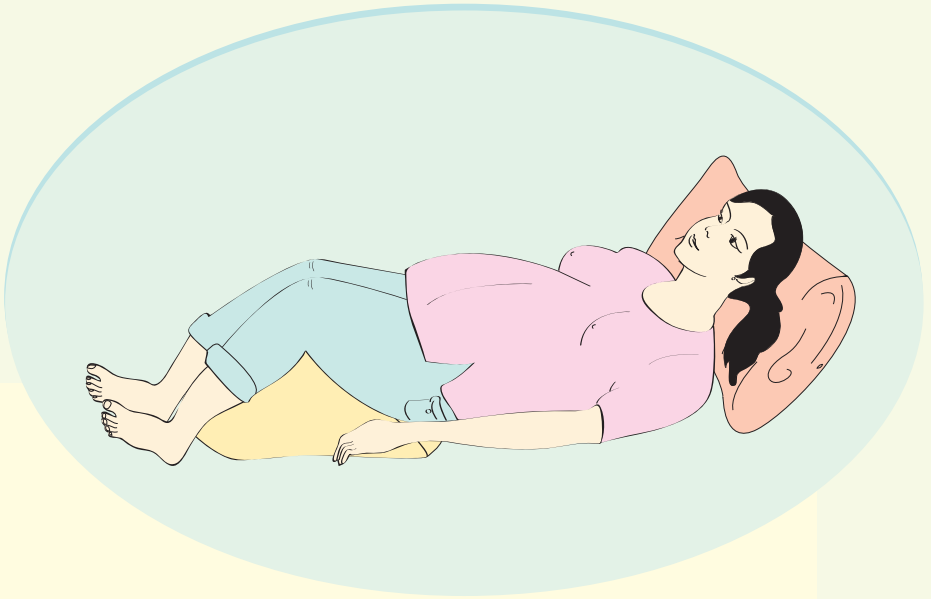
මෙම ක්‍රියාකාරකම් කිරීම මගින් පහසු දරු ප්‍රසූතියක් සහ නිරෝගී දරුවෙක් ලබා ගැනීමට සහ දරු ප්‍රසූතියෙන් පසු ඉක්මණින් යථා තත්වයට පත් වීමට උපකාරී වේ. මීට අමතරව වෙනත් ව්‍යායාම කිරීමේදී ඔබ ඒවාට සුදුසු යැයි දැන ගැනීමට වෛද්‍යවරයෙකු හෝ භෞතචිකිත්සක වරයෙකු හමුවන්න.

• නිවැරදි පිළිවෙලට ඇඳෙන් නැගිටීම ඇඳෙහි භාග්‍ය වීම

මුලින්ම ඇඳේ වාඩි වී ඇලයට හැරී භාග්‍ය වී කකුල් දෙකට නමා ඇඳ උඩට ගෙන උඩු අතට හැරෙන්න. ඇඳෙන් බිහින වීට ඇලයට හැරී කකුල් දෙක ඇඳෙන් පහලට දමා උඩින් ඇති අතට බර වී ඇඳේ වාඩි වී ඇඳෙන් නැගිටින්න.

නිදා ගැනීමට සුදුසුම ඉරියව්ව ඇලයට හැරී නිදා ගැනීමයි. (මෙහිදී වම් ඇලය වඩාත් සුදුසු අතර දකුණු හෝ වම් ඇලයට වුවාට වරදක් නැත) නිසට වුවමනා පමණට කොට්ටියක් සහ ඇලයට හැරුන වීට උඩින් ඇති කකුල නමා පහසු ලෙස කොට්ටියක් උඩින් තබන්න. යටින් ඇති කකුල පිටු පසට දිගු කර තබා ගන්න. අත් පහසු ලෙස තබා ගන්න.

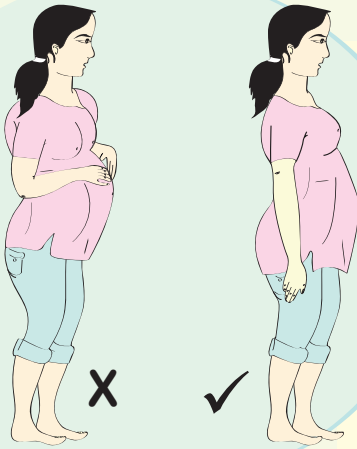




ටික වේලාවක් උඩු අතට හිඳුගත්තාට වරදක් නැත. හිසට උවමනා පමණට කොට්ටියක් සහ අත් පහසුවෙන් දෙපැත්තට තබා දණහිස යටට කුඩා කොට්ටියක් තබා ගන්න. නමුත් කිසි විටකත් මෙම කොට්ටිය හෝ වෙන කිසියම් දෙයක් ධන්කෙන්ඩ තද වන ලෙස තිබීමෙන් වලකින්න. චීෂින් ලේ ගමනාගමනයට අවහිරතා ඇතිවිය හැක.

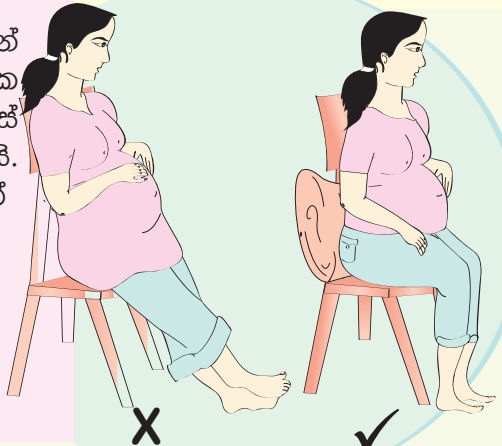
සිටගෙන සිටින නිවැරදි පිළිවෙල

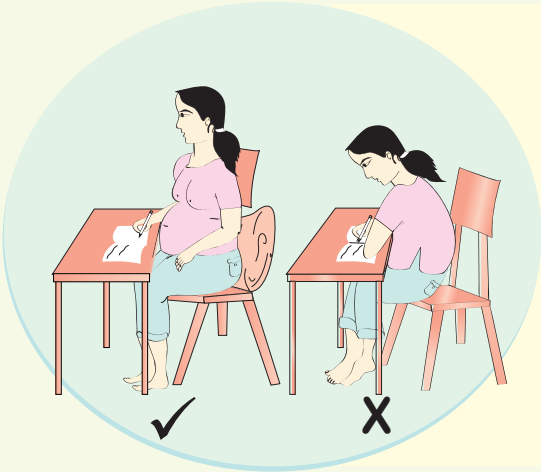
කුමයෙන් උදරය විශාල වන විට නොදැනුවත්ම මව්වරු කොන්ද පිටුපසට නමා උදරය ඉදිරියට කර ගෙන සිට ගැනීමට පුරුදු වෙති. එයින් කොඳු ඇට පේලිය දිගට ඇති මාංශ පේශීන්ද වුවමනාවට වඩා ඇදීම සිදු වේ.



කොන්ද කෙළින් තබා උරහිස් කෙළින් තබා සිට ගැනීම නිවැරදි පිළිවෙලයි. ඇවිදින විටද හොඳින් අත් දෙපසට පද්දමින් කොන්ද කෙළින් තබා ඇවිදින්න.

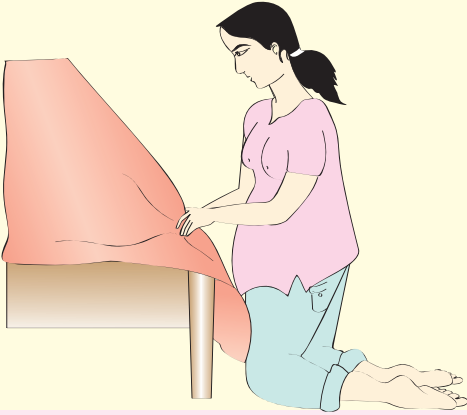
හිඳ ගෙන සිටින විටද කොන්ද කෙළින් තිබිය යුතුය. උකුල හා දහහිස් එක මට්ටමක තිබිය යුතු අතර දණහිස් හා වළලු කර කෙළින් තිබිය යුතුයි. විවිධ කොන්දට අනවශ්‍ය බරක් නොදැනෙනු ඇත.



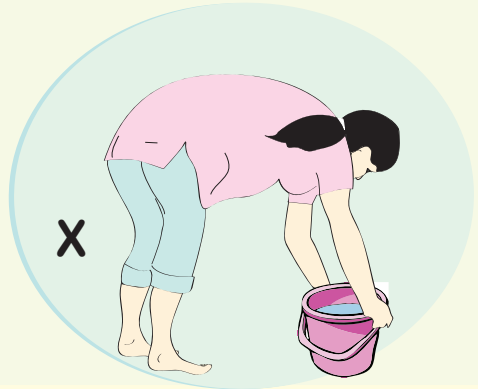


වැඩ කරන මේසය කොන්ද කෙළින් තබා වැඩ කළ හැකි මේසයක් විය යුතුයි. උවමනාවට වඩා කොන්ද නොහැමෙන ලෙසත් අත් පහසු ලෙස වහා මෙනා කළ හැකි පරිදින් විය යුතුයි.

චලවළු කපන විට රෙදි මදින විට ආදී ගෙදර දොරේ වැඩ කටයුතු වලදීද උවමනාවට වඩා උස හෝ මිටි නොවන ලෙස ඔබේ වැඩ කරන මේසය තිබිය යුතුයි.



ඉඳ ගෙන චලවළු කපන විට, ඇඳ පිළියෙල කරනවිට, දැරුවාට ඇඳුම් අන්දන විට කොන්ද නොහමන්න. හිතරම දණහිස් නමා උකුල නමා බිමට හැමෙන්න.



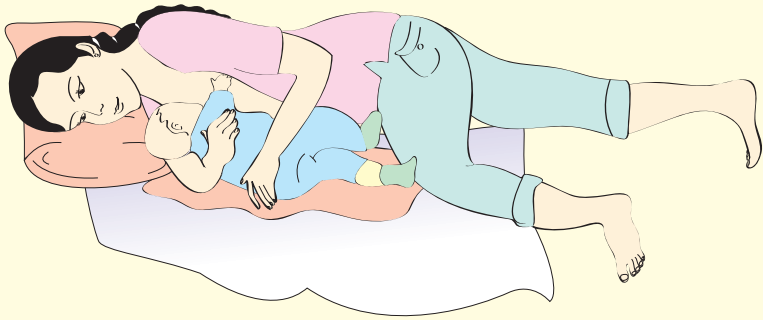
බිම ඇති කුඩා දෙයක් ගැනීමට උකුල හමා දණහිස් හමා බිමට නැමෙන්න. කොන්ද හමා බිමට නැමීමෙන් කොන්දේ මාංශපේශීන් අනවශ්‍ය ලෙස ඇදීමට ලක් වේ. පිට කොන්දේ වේදනාව තිබෙන කිසිම විටක බර එසවීමෙන් වලකින්න. එකවර තනිව එසවීමට, අපහසු බරක් එසවීමෙන් වළකින්න. එසේ කිරීමට අවශ්‍යනම් උදව් ලබා ගන්න.



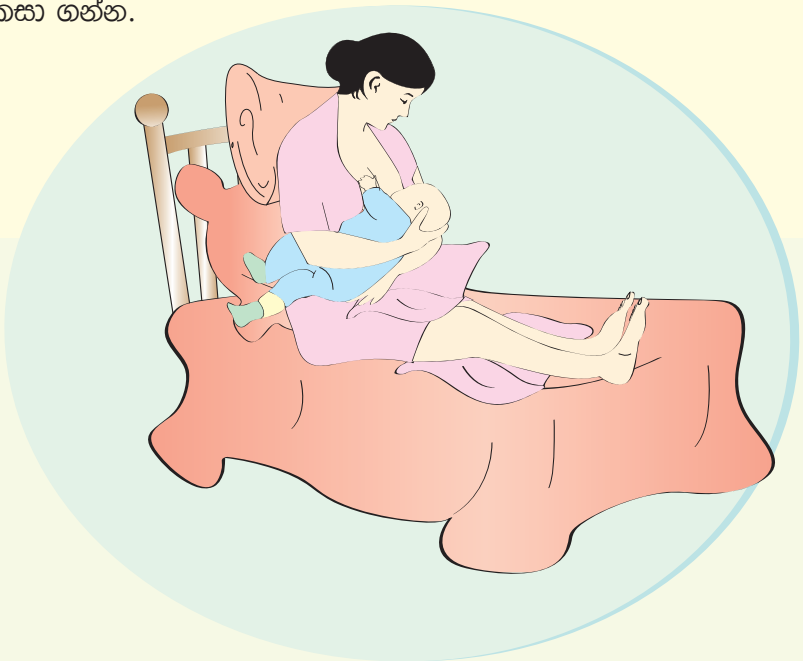
දරුවා ලැබුණු පසු දරුවාට කිරි පෙවීමට වැඩි කාලයක් ගත වේ. නිවැරදි පහසු ඉරියව්වකින් කිරි පෙවීමෙන් අනවශ්‍ය කොන්දේ වේදනාවන් වළක්වා ගත හැක.

පුටුවක වාඩි වී කිරි දෙන විට කොන්ද කෙළින් තබා දණහිස් හා වළලු කර කෙළින් තබා ගන්න. කකුල් පොළවේ පහසුවෙන් තැබිය නොහැකිනම් ආධාරකයක් උදා: කුඩා බංකුවක් කොටයක් පාවිච්චි කරන්න. උකුල් තබා ගන්නා කොට්ටියක් මඟින් දරුවාට නියමිත ප්‍රමාණයට ඔසවා ගන්න.

ඇඳේ භාන්සි වී කිරි දෙන විටද පහසු ලෙස දරුවා කොට්ටයක් උඩ තබා අවශ්‍ය උස සාදා ගන්න.

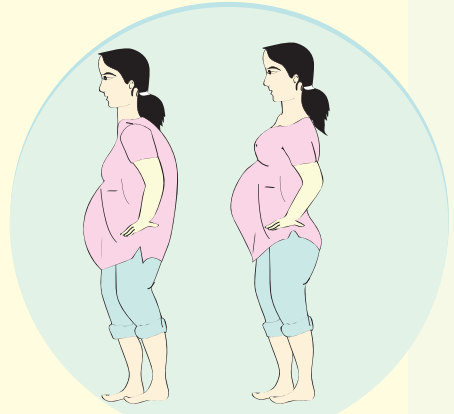
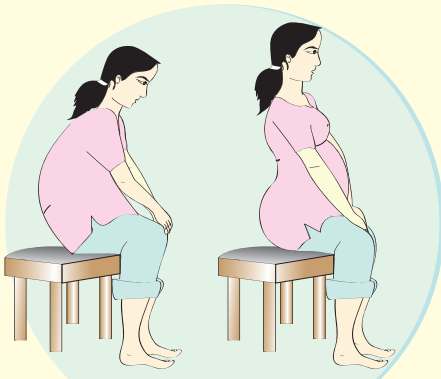


ඇඳේ ඉඳ ගෙන කිරි දෙන විට හොඳින් කොට්ට තබා කොන්ද කෙළින් තබා අතටද ආධාර ලෙස කොට්ට තබා දණහිස් යටට ද කුඩා කොට්ටයක් තබා ගන්න. දරුවා කොට්ටයක් මත තබා අවශ්‍ය උස සකසා ගන්න.

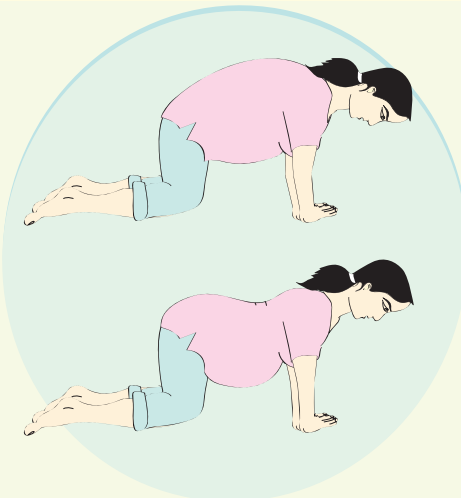


වට කොන්දේ වේදනාව අඩු කර ගැනීම සහ වලක්වා ගැනීම

මේ සඳහා කොඳුආට පේළිය දෙපැත්තේ ඇති මාංශ පේශීන් දිග ආදීමේ ව්‍යායාම වඩාත් සුදුසුය. මෙම සෑම ව්‍යායාමයක්ම උදේ සහ හවස වාර 10-15 බැගින් කරන්න.

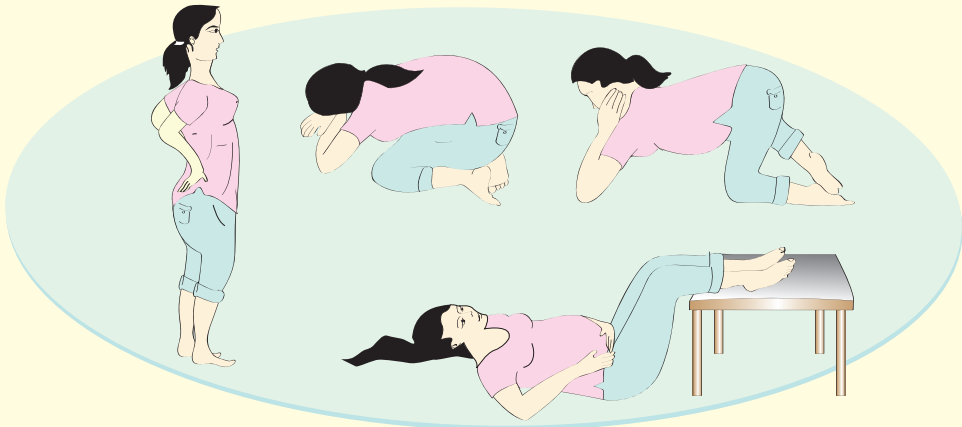


පුටුවක හෝ බංකුවක (ඉදිරියට වී) වාඩි වී කොන්ද කෙළින් කරන්න. හැවත රවුම් කරන්න. හිටගෙන අත් ඉණට තබා ද විය කළ හැක.



රූපයේ පෙනෙන පරිදි දණගසා කොන්ද උඩට ඔසවා හැවත නියමිත ආකාරයට තබන්න. දිනකට දෙවරක් උදේ හවස මෙය කිරීමෙන් කොඳු ආට පේළිය දෙපැත්තේ ඇති මාංශපේශීන්ගේ නම්‍යතාවය වැඩි වී අනවශ්‍ය වේදනා වලින් වැළකීමට හැකි වේ.

අධික තෙහෙට්ටුවක්, කොන්දේ වේදනාවක් දැනෙන විට සුළු වේලාවක් පහත ඉරියව් වලින් සිටීමෙන් ඔබට පහසුවක් දැනෙනු ඇත.



පිට කොන්දේ වේදනාව ඉතා තදින් දැනේනම් යන්තම් රස්නය ඇති උණුවතර බේසමකට තුවායක් හෝ රෙදි කැබැල්ලක් දමා වතර මිරිකා කොන්දේ පහළ ප්‍රදේශයේ චලා තැවීම කළ හැක. ඉන් පසු ඔබේ සහකරුට හෝ අන් අයෙකුට කියා කොඳුඇට පේළිය දෙපැත්තේ මාංශ පේශීන් උඩ සිට උකුල පැත්තට සම්බාහය කර ගත හැක. අතේ ඇඟිලි මුරුලට තබා කොඳු ඇට පේළිය දෙපැත්තේ මාංශ පේශීන් රවුමට අතගාමින් මෙය කළ හැක. එයින් මනා සහනයක් දැනෙනු ඇත.

ස්වයන්ත විනායාම

උදරය ක්‍රමයෙන් විශාල වන විට උරස් කුහරයේ ඉඩ අඩු වන බැවින් පෙනහළු ක්‍රියාකාරීත්වය පෙර පරිදීම සිදු නොවනු ඇත. පෙනහළු වලට හොඳින් වාතය ගලා ඒමට හා පෙනහළු වල සෙම එකතු වීම වැළැක්වීමට ස්වසන විනායාම උපකාරී වේ.

වාඩි වී පසුවේ දෙපැත්තේ ඉල ඇට මත දැන් තබා ගන්න. අත් ඇඟිලි ධුරුල් කරමින් දිගු හුස්මක් ගන්න. දැන් අත් වෙමින් පෙනහළු වලට වාතය ඇතුළු වන බව ඔබට දැනෙනු ඇත. පසුව හුස්ම පහසුවෙන් පිට වන්නට ඉඩ දෙන්න. එවිට ඔබේ දැන් ඇතුලට එන බව ඔබට දැනෙනු ඇත. මෙසේ උදේ හවස වාර පහ බැගින් කිරීමෙන් පෙනහළු ක්‍රියාකාරීත්වය මනාව පවත්වා ගත හැක.

04

යෝනි (Pelvic floor) මාංශ පේශීන් ශක්තිමත් කිරීමේ ව්‍යායාම

ගර්භණී කාලයේ අන්තිම අවදියේදීත් වයසට යන විටත් යෝනි මාංශ පේශීන්වල ශක්තිය අඩුවීම නිසා කහින විට, කිඹුහුම් යන විට හෝ හයිසෙන් නිසා වෙන විට පවා නොදැනුවත්ම සිදු වන මුත්‍රා කාන්දු වීම වළක්වා ගැනීමට යෝනි මාංශ පේශීන් ශක්තිමත් කිරීමේ ව්‍යායාම උපකාරී වේ.

කොන්ද කෙළින් තබා අත් දණහිස් උඩින් තබා කකුල් මදක් අත් කර පුටුවක වාඩි වෙන්න. මුලින්ම ගුද ප්‍රදේශය ගැන සිතන්න. ඔබ වාතයක් පිටවීම හෝ මලපහ පිටවීම හෝ වලක්වා ගන්නාක් මෙන් ගුද මාර්ගය අවට ඇති මාංශ පේශීන් තද කරන්න. හෙමින් ධුරුල් කරන්න. කිහිප වරක් එය කරන්න.

ඉන් පසු මුත්‍රා පිට කිරීමට වළක්වා ගන්නාක් මෙන් මුත්‍රා මාර්ගය අවට ඇති මාංශ පේශීන් තද කරන්න. පහට ගණන් කරන තුරු තද කර සිට සෙමින් ධුරුල් කරන්න. සෑම විටකදීම මුත්‍රා පහ කිරීමෙන් පසු මෙම ව්‍යායාමය කරන්න.

සාමාන්‍යයෙන් මාංශ පේශීන් ශක්තිමත් කිරීමේ ව්‍යායාම එය කරන වාර ගණන සහ තද කර ගෙන සිටින කාලය වැඩි කිරීම මගින් මාංශ පේශීන් වල ශක්තිය වැඩි කරයි.

මේ ව්‍යායාමද එසේ වේ.

1 පළමුවෙනි සුමානය - 50 ගණන් කරන තෙක් 10 වරක් උදේ හවස

2 දෙවෙනි සුමානය - 100 ගණන් කරන තෙක් 15 වරක් උදේ හවස

මෙලෙස ක්‍රම ක්‍රමයෙන් මෙම ව්‍යායාම කරගෙන යෑමෙන් යෝනි මාංශ පේශීන් ශක්තිමත් කර ගත හැක. චීට්ට කහින චීට් කිඹුහුම් යන චීට් සහ හයිසෙන් හිනා වෙන චීට් මුත්‍රා කාන්දු චීමෙන් සිදු වන අපහසුතාවයන් වළක්වා ගත හැක. මෙම ව්‍යායාම පුරුදු කළ පසුත් මෙම තත්ත්වයන් තවදුරටත් පවතිනම් වෛද්‍යවරයෙකු හමුවන්න.

05

උදර මාංශ පේශීන් ශක්තිමත් කිරීමේ ව්‍යායාම

ගර්භණී අවස්ථාවේදී උදර මාංශ පේශීන් ඇදී දුරු ප්‍රසූතියෙන් පසු හැවත හැකිලෙන චීට් ඒවායේ ශක්තිය පෙර මෙන් නොතිබිය හැකිය. එම හිසා උදර මාංශ පේශීන් චිල්ලා වැටීම සිදුවිය හැක. එම හිසා ගර්භණී අවස්ථාවේ මුල් කාලයේ සිටම උදර මාංශ පේශීන් ශක්තිමත් කිරීමේ ව්‍යායාම ආරම්භ කළ හැක.

ඔබ සායක් හෝ කළුසමක් අඳින චීට් එහි ගාංචුව දමා ගැනීමට ඔබගේ උදර මාංශ පේශීන් තරමක් ඇතුලට තද කර ගන්නාක් මෙන් උදර මාංශ පේශීන් තරමක් ඇතුලට කර ටික වේලාවක් (පළමුව 50 ගණන් කරන තෙක්) තබා සෙමෙන් මූරුල් කරන්න. එය කරන චීට් හුස්ම ඇතුලට තද කර නොගන්න. සාමාන්‍ය පරිදි හුස්ම ඉහල පහල ගන්නා අතරම උදර මාංශ පේශි පමණක් තද කිරීම පමණක් කරන්න. මෙය පුරුදු කර ගෙන යන චීට් වැඩි වේලාවක් මාංශ පේශීන් සංකෝචනය කර තබා ගැනීමට පුළුවන. එයින් එම මාංශපේශීන් වල ශක්තිය වැඩිවේ. පසුව ඇවිදින චීට් කතා කරන චීට් පවා

හිතරම එම මාංශපේශීන් වල මදක් ඇතුලට තද කර සිටීමට පුරුදු විය හැක. එයින් මාංශ පේශීන් චිල්ලා වැටීම අවම කර ගත හැක. දරු පුහුණියෙන් පසුද මෙම ව්‍යායාම කල යුතුය.

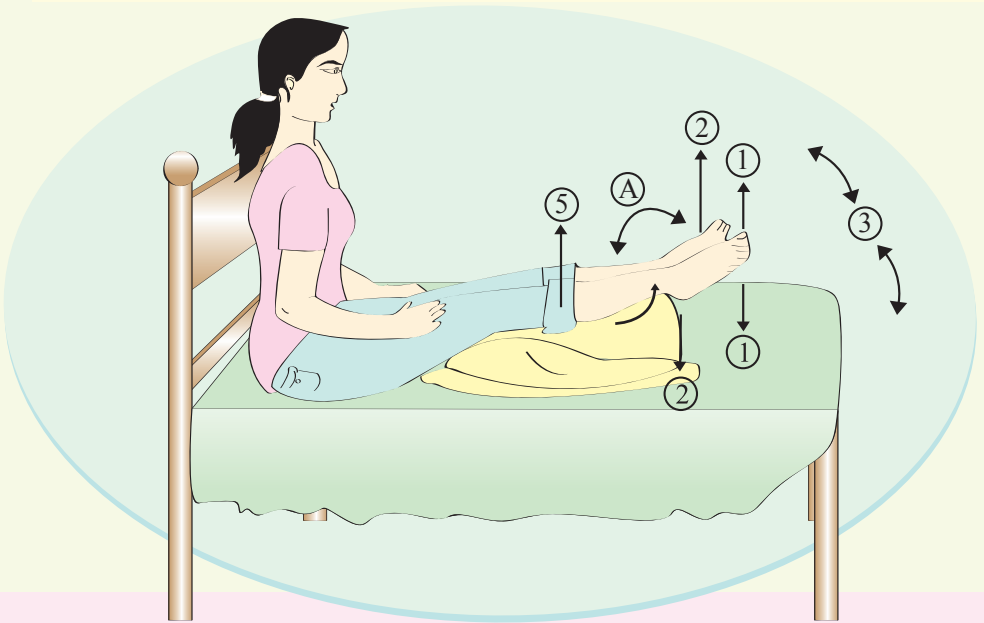
06

පාදවල ලේ ගමනාගමනය හොඳින් සවිස්වා ගැනීමට කරන ව්‍යායාම

බොහෝ විට ගර්භණී සමයේ අන්තිම කාලයේදී වැඩි වේලාවක් සිටගෙන හෝ චිකිත්‍ය වාඩි වී සිටීමෙන් පසු ඔබගේ පතුල් මදක් ඉදිමී තිබීම හෝ කකුලේ ඇඟිලි, වළලුකර සෙලවීමට අපහසු ගතියක් ඇති වීමට පුළුවන. එමෙන්ම සවස් වන විට ඇතිවන කකුල් කැක්කුම සහ පාදවල හතර තරමක් ඉපිලී තිබීම නිසා ඇතිවන වේදනාව සහ ඉදිමුම් ගතිය මෙම ව්‍යායාම මගින් අඩුකර ගත හැකිය. පසු ප්‍රසව සමයේ ඇතිවිය හැකි සංකූලතාවයක් වන හතර වල ලේ කැටි ගැසීම වලක්වා ගැනීම සඳහා පසු ප්‍රසව සමයේදී ද මෙම ව්‍යායාම කල හැක. චරෙන වැලි මත ඇවිදීමෙන්ද රුධිර සංසරණය වැඩිදියුණු කර ගත හැක.

මෙම ව්‍යායාමය තමන්ගේ උකුලට වඩා උඩින් පතුල් සිටින සේ තබා හිඳ ගෙන හෝ ඇඳේ භාන්සි වී කල හැක.

01. මුලින්ම කකුළේ ඇඟිලි උඩට පහළට හොලවන්න. (10 වරක්)
02. පතුල ඉහලට පහලට 10 වරක් සොලවන්න.
03. 10 වරක් පතුල ඇතුලට සහ පිටතට හරවන්න.
04. 10 වරක් පතුල වළලුකරෙන්න කරකවන්න. (ඇතුල් පැත්තට සහ පිට පැත්තට)
05. දණා හිස නොහමා කකුල මඳක් ඉහලට ඔසවා මඳ වේලාවකට පසු පහත් කරන්න. (10 වරක්)

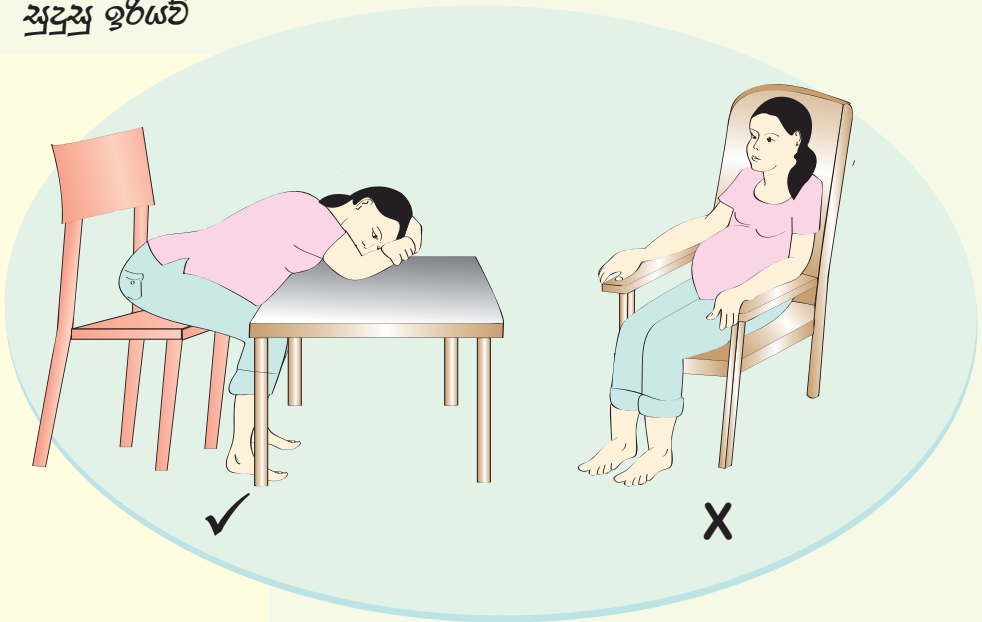


මෙම ව්‍යායාමය කිරීමට පෙර කකුල් මඳ රස්නය ඇති වතුර බේසමක විනාඩි කිහිපයක් තැබීමෙන් මනා සුවපහසුවක් ලබා ගත හැක. තවද ඔබේ සහකරු හෝ අන් අයෙකුගේ උදව්වෙන් කකුළේ ඇඟිලි වල සිට උකුල දක්වා හොඳින් ඉදිමුම තල්ලු වී යන පරිදි අතගා ගැනීමෙන්ද වැඩි පහසුවක් දැනෙනු ඇත.

ඉරිය සහ සිත සැහැල්ලු කරන සංයමයකට පත් කරන ව්‍යායාම

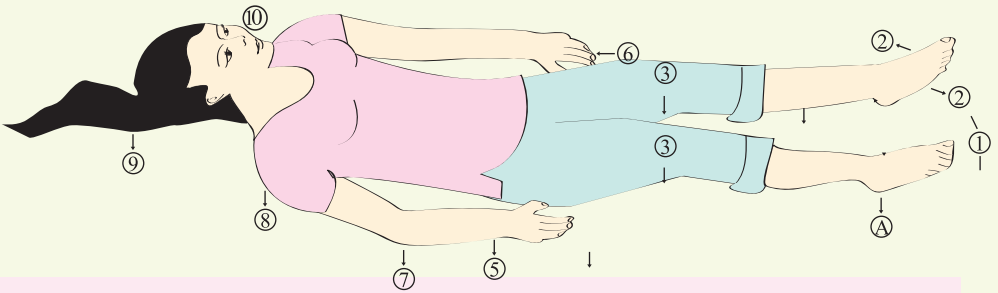
මෙම ව්‍යායාම මඟින් ගැබ් ගෙන සිටින කාලය තුළ විවේකය ලබා ගැනීමටත් දරු උපත දරා ගැනීම පහසු වීමටත් දරු ප්‍රසූතියෙන් පසු මවට ප්‍රකෘති තත්වයට පත්වීමටත් උපකාරී වනු ඇත.

ඇදුණු ඉරිය



ව්‍යායාමය කථන ආකාරය

01. කකුලේ ඇඟිලි නමා නැවත දිග හරින්න.
02. පතුල් උඩට ඔසවා පහතට දමන්න.
03. දණිස් පහලට තද කරන්න, බුරුල් කරන්න.
04. විලුඹ පොළවට තද කරන්න, බුරුල් කරන්න.
05. තට්ටම් පහලට තද කරන්න, බුරුල් කරන්න.
06. අත් මීට මොලවා බුරුල් කරන්න.
07. වැලමීට තද කර නැවත සාමාන්‍ය තත්වයට ගෙන එන්න.
08. උරහිස් පිටුපසට තදකර නැවත බුරුල් කරන්න.
09. හිස යටට තදකර බුරුල් කරන්න.
10. මුහුණේ පේශීන් හැකිලෙන ලෙස මාංශ පේශීන් තදකර නැවත බුරුල් කරන්න.



ඉන් පසුව ඇස් වසා ගෙන හුස්ම ඉහලට පහලට හෙලන්න. වෙනත් ධාරිතර දේ ගැන නොසිතා හුස්ම ගැනීම සහ පහළට හෙලීම ගැන පමණක් සිත යොමු කරන්න.

එක් වරක් ඉහත ව්‍යායාමය කිරීමෙන් ශරීරය සැහැල්ලු බවක් නොදැනෙන්නම් නැවතත් කකුලේ ඇඟිලි වලින් පටන් ගෙන එයම කරන්න.

මෙම සංයමයට පත්වීමේ ව්‍යායාම වලින් ශරීරයේ ව්‍යුහාත්මක ක්‍රියාකාරකම් හා බලපාන පීඩාකාරී තත්වයන් අවම කරගත හැකි අතර රුධිර පීඩනය හා හෘද ස්පන්දන වේගය අඩුකර ගත හැක. මෙම අභ්‍යාස වලින් සතුවක් ලබන අතර එය කරගෙන යෑමට කැමැත්තක් ඇති වේ. වැඩ කරන අතරතුරදී ද පීඩාකාරී තත්වයන් අවම කර ගැනීමට මෙමගින් ඉගෙන ගනී. මෙම අභ්‍යාසය පුරුදු වූ පසු නිදිමත ඇතිකරවන සහ වේදනා නාශක බෙහෙත් භාවිතය අවම කර ගත හැක.

