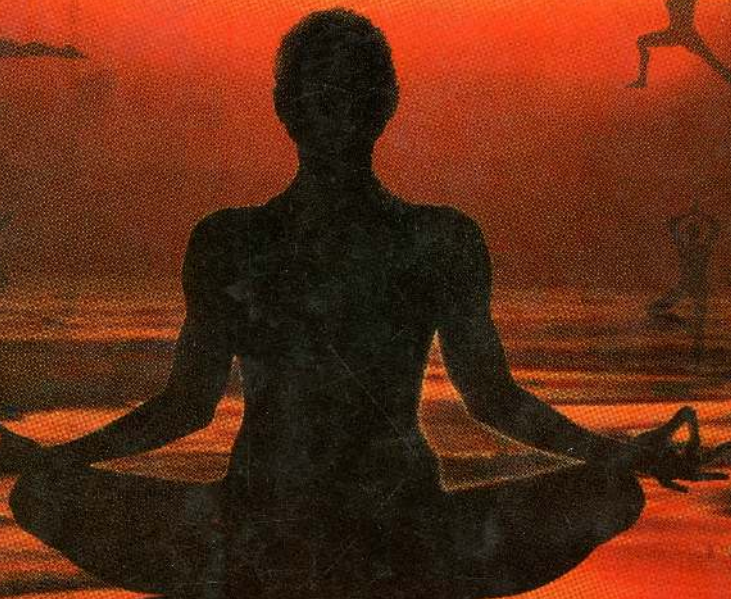


# யோகா

பயிற்சிக் கைந்நூல்



மீ.நதிபரன்





TEL:-+94 21 222 4385 / +94 21 222 1686  
FAX:- +94 21 222 4999.  
MOBILE :- 0777 803 210.  
EMAIL:- GREENGRASSJAFFNA@GMAIL.COM

**GREEN GRASS HOTEL & RESTAURANT (PVT) LTD**

NO 35, ABEERVATHAM LANE,  
HOSPITAL ROAD,  
JAFFNA  
SRI LANKA.



# யோகா

பயிற்சிக் கைந்நூல்



ஆக்கம் :

ஸ்ரீ.நதிபரன் (B.A Hons)

யோகா போதனாசிரியர்.

நல்லூர் நாவலர் மணி மண்டபம்



## நூற் பதிப்பு

நூலின் பெயர்	: யோகா பயிற்சிக் கைந்நூல்
ஆசிரியர்	: ஸ்ரீ.நதிபரன்
முதற் பதிப்பு	: மே - 2007
இரண்டாம் பதிப்பு	: சித்திரை - 2016
மூன்றாம் பதிப்பு	: மாசி - 2017
நான்காம் பதிப்பு	: ஆனி - 2017
முழுப் பதிப்புரிமை	: ஆசிரியருக்கு
தொலைபேசி எண்	: 077 1041455
பக்கங்கள்	: 96 + 4
அச்சப் பதிப்பு	: ஓம் பிள்ளையார் அச்சகம்
பட உட்சேர்க்கை உதவி	: வாணன் (V.T கிரபிக்ஸ்)
வெளியீடு	: நல்லூர் திவ்ய ஜீவன சங்கம்

### நூற் பயனர் கவனத்திற்கு :

இப் புத்தகத்தின் பிரசுர உரிமை பதிப்பாசிரியருக்குரியதாகும். பதிப்பாசிரியரது அனுமதியின்றி இப் புத்தகத்தின் எந்தவொரு பகுதியையும் பிரதியெடுப்பதோ, மாற்றியமைப்பதோ அல்லது மீள் பிரசுரம் செய்வதோ தண்டனைக்குரிய குற்றமாகும்.



## பொருளடக்கம்

அத்தியாயம்	பக்கம்
01. யோகம் ஓர் அறிமுகம்	07- 16
02. உடலைத் தளர்த்தும் பயிற்சிகள்	17 - 19
03. சூரிய நமஸ்க்காரம்	20 - 28
04. ஹடயோகப் பயிற்சிகள்	29 - 80
05. பிராணாயாமம்	81 - 90
06. தியானம்	91 - 95





## முன்னுரை

தற்கால நவநாகரிக உலகில் மனித வாழ்வியல் நடைமுறையில் மாற்றங்கள், முன்னேற்றங்கள் மற்றும் நாளுக்குநாள் அதிகரித்து வரும் மனித தேவைகள் என்பவற்றால் மனித வாழ்வியலானது பல துறைகளில் புத்துயர்வு - எழுச்சி கண்டிருந்தாலும் மறுபுறம், மனிதன் எதிர்கொண்டு வரும் பிரச்சினைகளுக்கும் சவால்களுக்கும் குறைவில்லை. குறிப்பாக சொல்லப்போனால் மனித இருப்பியலுக்கே வேட்டு வைக்கும் அளவுக்கு உடல், உள ரீதியான நோய்களும் அவையேற்படுத்தும் தாக்கங்களும் மூர்க்காங்கொண்டு நிற்கின்றன. இவற்றை வெறுமனே வாழ்வியல் பிரச்சினைகளாக மட்டும் பார்க்கக் கூடாது. மாறாக சமூக, பொருளாதார, பண்பாட்டு ரீதியிலான ஒட்டுமொத்த உடைவுகளிற்கும் நிலைக்களனாக அமைந்துள்ள இந் நோய்த் தாக்கங்கள் தனிமனித மேம்பாட்டுக்கும் அதன் வழியாக சமூக முன்னடைவுகளுக்கும் சாவுமணி அடிக்கின்றன எனலாம்.

**“நோய் நாடி நோய் முதல் நாடி அது தணிக்கும்  
வாய் நாடி வாய்ப்பச் செயல்”**

என்ற உலகப்பொதுமறையான திருக்குறளின் படி நோய்களை குணப்படுத்தல் என்ற நிலையில் மருத்துவவியலானது இரு நிலைகளில் தீர்வினை காண வேண்டும் என வலியுறுத்துகின்றது. முதலாவது, நோய்களைக் கண்டறிந்து அவற்றிற்கான சிகிச்சை வழிமுறைகளை வழங்குதல் வேண்டும். அடுத்த விடயம் தான் இங்கு முக்கியத்துவம் பெறுகின்றது. அதாவது நோய் வந்த மூலங்களை அதாவது நோய்க்காரணிகளை ஆராய்ந்தறிந்து அவற்றை பூரணமாக குணப்படுத்தும் வழிவகைகளை பற்றியும் தீர்வினை வழங்குதல் வேண்டும் என்ற இரு நிலைகளையும் மருத்துவவியல் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும் என திருக்குறள் விளம்புகின்றது.

இன்றைய நவீன மருத்துவம் நாளுக்கு நாள் எவ்வளவுதான் வளர்ந்து உச்சத்தை தொட்டாலும் நோய்களின் தீவிரத்தன்மைக்கும் அவை விளைவிக்கும் தாக்கங்களுக்கும் முகம்கொடுக்க முடியாமல் திணறுவதை அவதானிக்கக் கூடியதாய் உள்ளது. ஒரு நோய்க்கு தீர்வை காண விளையும் போது அந்த நோயின் தீவிரத் தன்மையை குறைக்கும் செயற்பாடே நடைபெறுகிறதே தவிர நோய் வந்த காரணத்தை கண்டு அதனை பூரணமாக குணப்படுத்தும் செயன்முறை நடைபெறுதலென்பது மிக அரிதாகும். இது இவ்வாறிருக்க நமது பழம் பெரும் கலைகளுள் ஒன்றாக விளங்கும் யோகக் கலையானது இன்றைய மருத்துவ விஞ்ஞானங்களுக்கெல்லாம் தலையாயதாக திகழ்கின்றது எனில் எந்த ஐயமும் இல்லை.

சற்றே நாம் கடந்து வந்த பாதையை திரும்பிப் பார்த்தோமேயானால் சில தசாப்தங்களாக யோகக் கலையானது “மண்மூடும் சுவடாக” கவனிப்பாரற்றுக் கிடந்தது. இக் கலையின் மகத்துவம் பற்றி அன்றொருமக்கு புரியவில்லை. அல்லது புரியவைக்கப்படவில்லை. யோகம் பயில்வோர் மீது சமூகத்தின் கண்ணோட்டம் தவறானதாகவே படர்ந்திருந்த காலமது. இதனால் இக் கலை மீதான பற்றுதல்-ஈடுபாடு மக்களிடம் இல்லாது போயிற்று. ஆனால் தற்போது நிலைமை மாற்றமடைந்துவருகிறது. “மீண்டும் பழமைக்குத்திரும்புதல்” எனும் பண்புக்கூறானது இங்கு மெய்ப்பிக்கப்படுகிறது. மேலைத்தேய பண்பாட்டுக் கூறுகளுடன் நெருக்கத்தை பேணி வருகின்ற நமக்கு பண்டைய மருத்துவ விஞ்ஞானத்தின் மகிமை பற்றி விளங்காமற் போனமை துரதிஷ்டமானது. இருந்தும் மேலைநாட்டவர்கள் இக் கலையின் நோய் குணப்படுத்தும் திறனை ஐயம் திரிபற ஏற்றுக்கொண்டமையினால் தான் இன்று இக் கலையின் மகத்துவம் -பெருமையானது சர்வதேசமெங்கும் விகர்சித்துள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது. இதற்கு சான்றாக அண்மையில் ஐக்கிய நாடுகள் சபையால் பிரகடனப்படுத்தப்பட்டு உலகெல்லாம் கொண்டாடப்பட்டு வரும் சர்வதேச யோகா தினம் அமைகின்றது.



இதன்மூலம் இக்கலையின் பெறுமதியானது எவ்வளவு தூரம் சர்வதேசப் பரப்பெங்கும் உணரப்பட்டுள்ளமை புலனாகிறது.

உலக நாடுகளில் யோகக் கலைக்கு வரவேற்புக்கள் பெருகி வரும் இன்றைய சூழலில் சில தரப்பினர் இக் கலையை வியாபாரமாக்க முயல்கின்றனர். ஒருசிலர் பணமீட்டுவதற்கான கருவியாக யோகக்கலையை பயன்படுத்துகின்றனர். வேறுசிலர் இக்கலையின் மூலத்தை தழுவி தமக்கேற்றவாறு புதிய பயிற்சி நுட்பங்களையும் புதிய முறைகளையும் புகுத்தி புதிய கலைகளாக மாற்றியும் அவற்றிற்கு வேறுநாமங்கள் சூட்டியும் மக்களிடத்தில் கச்சிதமாக பணம் கறக்கும் முயற்சியில் ஈடுபட்டு வருகின்றனர். அதுமாத்திரமன்றி இக்கலை பற்றிய முறையான அறிவில்லாமல் அதாவது முறையாக பயிலாது அரைகுறை அறிவுடன் மாணவர்களுக்கு பயிற்றுவிக்கும் அவலமும் அரங்கேறுகிறது. இவ்வாறாக புனிதமான கலையை மலினப்படுத்தியும் மாசுபடுத்தியும் வருகின்ற சோகங்கள் தொடர்கின்றன. எனவே இதற்கொரு முற்றுப்புள்ளி வைக்கும் முயற்சியில் சம்மந்தப்பட்டோர் முயற்சித்தால்தான் இதற்கொரு நல்ல தீர்வை காண முடியும். இதன் மூலம் இக் கலையின் பழமை, புனிதம் கெடாமல் பேணத்தகு நிலையில் எமது அடுத்த சந்ததிக்கும் அளிக்க முடியும்.

எனவே நமது பழம் பெரும் கலைகளுள்- மருத்துவ முறைகளுள் சிறப்பாக நோக்கப்படுகின்ற இக்கலை பற்றியதான ஈடுபாடுகள் - விருப்பங்கள் தரணி எங்கும் பரவி வரும் நிலையில் நமது மக்களிடத்தே ஆர்வம் குறைந்து இருப்பதானது மாபெரும் குறைபாடாகும். வெறுமனே அரசியல், இன, மத ரீதியான சாய்வு நிலையிலான கண்ணோட்டத்துடன் பார்க்காது அறிவியல் நோக்கில் அணுக முற்பட வேண்டும். அதுமட்டுமன்றி இந்துமதம் சார் கலையாக விளங்குவதாலும் பிற மதத்தவரிடத்தில் செல்வாக்கிழந்து காணப்படுகின்றது. எனினும் எந்த விதமான மதச் சார்புமின்றி இறைவனால் மனிதனுக்காக ஆக்கப்பட்ட ஒப்புயர்வற்ற கலையாக திகழ்கின்றமையை உணரமுற்பட வேண்டும். தனிமனித

விருப்பு வெறுப்புக்களுக்கப்பால் பொதுப் புத்தியுடன் நோக்கும் போது பல மாண்புமிக்க விடயங்கள் தனிமனித ஈடேற்றத்திற்காகவும் நலனுக்காகவும் பொதிந்து காணப்படுகின்றமை கவனிக்கத்தக்கது. எனவே வேற்று மதப் பிரிவினர் இக் கலை மீதான காழ்ப்புணர்ச்சியை கைவிட்டு பயில்வதற்கு நாட்டம் கொள்ள வேண்டும். தற்போது இக் கலை மீதான செல்வாக்கு மேலை நாடுகளில் மேல்முந்து வருகின்றதன் பின்னணியில் யதார்த்தமாக சிந்திப்பது கட்டாயமாகும்.

தற்காலத்தில் யோகத்தின் பல அரும் பெரும் பொக்கிஷங்கள் கால ஓட்டத்தினால் பேணுவாரின்றி அழிவுற்று வருகின்றமை கவலைக் குரிய விடயமாகும். இருந்தும் சில விடயங்கள் காலமாற்றத்திற்கேற்ப மாற்றமுற்றுவந்தாலும் இக்கலையானது இன்னும் அதன் தனித்தன்மையை இழக்கவில்லை என்பது சற்று ஆறுதலை தருகின்றது. இந்நிலையில் யோகத்திலுள்ள சிலவற்றை ஆவணப்படுத்தும் முயற்சியாகவும் யோகாசனம் பயிலும் மாணவர்களுக்கு வழிகாட்டியாகவும் வரம்பிரசாதமாகவும் அமையும் என்ற பேராவலில் யாத்தளிக்கப்பட்டுள்ள இந்நூலானது ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு அத்தியவசியமான யோகாசனங்கள் வரிசையில் சுமார் 30 வரையான ஆசனங்களையும் பிராணாயாமப் பயிற்சி முறைகளையும் மன ஒருமைப்பாட்டிற்குரிய தியான பயிற்சி பற்றிய விளக்கங்களையும் கொண்டமைந்துள்ளது. விவேகானந்த கேந்திரா - பெங்களூர் பாடத்திட்டத்தை தழுவினதாக தொகுக்கப்பெற்ற இந் நூலானது முதல் முதலில் எனது கன்னி முயற்சியின் பயனாக 2007ம் ஆண்டில் “யோகா பயிற்சிக் கையேடு” என்ற பெயர் தாங்கி மிளிர்ந்தது. மேலும் இந் நூல் எனது முதல் முயற்சி என்பதாலும் யோகம் பற்றிய ஆழ்ந்த அறிவு இல்லாமையினாலும் சில குறைபாடுகள் இருப்பதை தவிர்க்க முடியாது போயிற்று. எனவே அக் குறைபாடுகளை களைந்து திருத்திய பதிப்பாகவும் மேலதிகமான பல விடயங்கள் சேர்க்கப்பட்டு கனதியான ஒரு படைப்பாக வெளிக்கொணர வேண்டும் என்ற உந்துதல் - ஆவல்



பல காலமாகவே என் மனதுள்ளே புதைந்து கிடந்து குடைந்த வண்ணம் இருந்தது. இருந்தும் அதற்கான காலம் கனியவில்லை. காரணம், பல்வேறு எதிர்ப்புகள், அர்த்தமற்ற விமர்சனங்கள், தடைகள், இடர்கள் என்பன என் முயற்சிக்கு வேலியிட்டன. இதனால் என் முயற்சி அப்போது கைகூடவில்லை. எனினும் என்னை தோன்றாத்துணையாய் நின்று வழி நடத்தும் நல்லூர் கந்தப் பெருமானின் தன்னலமற்ற அருளாசியும், வற்றாத கருணையும் அளவற்ற அன்பும் எனக்கு ஆத்ம பலத்தையும் புது உத்வேகத்தையும் கொடுத்ததனால் தான் இதன் மீள் பதிப்பானது சாத்தியப்பட்டது என்ற விடயத்தையும் இங்கு கூற விளைகின்றேன்.

ஈழத்து சித்தர் பரம்பரையின் முன்னோடிகளாக போற்றப்படுகின்ற செல்லப்பர் மற்றும் யோகர் சுவாமிகள் போன்ற மகான்கள் நடமாடிய நல்லையம்பதியினிலே குடிகொண்டு தமை நாடி வரும் பக்தர்களுக்கெல்லாம் அபயமளித்து காத்தருள் புரிகின்ற கருணை கூர் திருமுகங்கள் ஆறும் திருக்கரங்கள் பன்னிரண்டும் பொருந்திய சண்முகப் பெருமானின் கடைக் கண் பார்வை ஒன்றே போதும் எத்தனை இடர்கள், தடைகள் வந்தாலும் சூரியனைக் கண்ட பனி போல ஓடி மறைந்திடும். அந்தளவிற்கு எம்பெருமானின் அருளாட்சித்திறத்தினை மெச்சாமல் இருக்க முடியுமோ? அந்தவகையில் இந் நூலை நிறைவான பதிப்பாக வெளிக்கொணர்வதற்கு மூல கர்த்தாவாக விளங்கும் ஆறுமுகக்கந்தனின் பாத கமலங்களுக்கு இந் நூலை காணிக்கையாக்குவதுடன் யோகக் கலையை கூடிய கவனம் எடுத்து நல்ல முறையில் அடியேனுக்கு போதித்து யோகாசன போதானாசிரியர் என்ற உயர் ஸ்தானத்திற்கு உயர்த்திவிட்டு முகவரியை தேடித்தந்த எனது அன்புக்கும் மதிப்புக்குமுரிய குருமார்களான என்.சிவனேஸ்வரராஜா மற்றும் க.இரவீந்திரன் ஆகியோரையும் இவ்விடத்தில் மனதிலிருத்தி வணங்குவதுடன் இந் நூலானது சிறந்த முறையில் வெளிவருவதற்கு ஆக்கமும் ஊக்கமும் அளித்து உதவியும் ஒத்துழைப்பும் புரிந்த நல்லூர் நாவலர் மணிமண்டப உத்தியோகத்தர்கள், சிறந்த முறையில் அச்சமைத்து தந்த ஓம்

பிள்ளையார் அச்சகத்தினருக்கும் மற்றும் ஆசனங்களுக்குரிய படங்களை இந் நூலின்கண் இருககை செய்வதற்கு உதவியும் ஒத்துழைப்பும் நல்கிய அடியேனிடம் பயிற்சி பெற்ற மாணவர்கட்கும், அனைத்து நல்லுள்ளங்களுக்கும் அடியேன், சிரம் தாழ்த்திய நன்றிகளை தெரிவித்துக் கொள்வதுடன் யோகாசனம் பயில்வோர் இந் நூலை மனமுவந்து ஏற்று மிகவும் சிரத்தையுடன் பயின்று சகல நலன்களையும் வளங்களையும் யோகமும் பெற்று இன்புற்று வாழ்வாங்கு வாழ்வீர்களாகுக என எல்லாம் வல்ல இறைவனை வேண்டுகிறேன். அத்துடன் இந்நூல் தொடர்பான அர்த்தபுஷ்டியானதும் ஆக்கபூர்வமானதும் தரமான வகையிலான விமர்சனங்களை முன்வைத்து எனது பயணத்திற்கு துணைநின்று பலம் சேர்க்குமாறும் அன்புரிமையுடன் கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

சுபம்

அன்புடன்

ஸ்ரீ. நதியான்



## யோகம் ஓர் அறிமுகம்

இந்து மத தத்துவ மரபில் இற்றைக்கு சுமார் 5000 ஆண்டுகள் பழமைவாய்ந்த யோகம் என்ற விடயப் பரப்பானது மிகவும் முக்கியத்துவப்படுத்தி நோக்கப்படுகின்றது. கர்மயோகம், பக்தி யோகம், இராஜயோகம், ஞானயோகம் என்ற நான்கு பிரதான வகுதிக்குள் அடக்கப்படும் யோகநெறியானது மனிதனின் ஆன்ம ஈடேற்றத்திற்கான வழிமுறைகளை விளக்கமாக ஆராய்கின்ற துறையாகவும் விளங்குகின்றது. உடல், மனம், மூச்சு என்பவற்றை ஒன்றிணைத்து மானிட வாழ்வியல் ஒழுங்கு முறையை கட்டமைக்கிறது. யோகாசனத்தின் மூல நூலாகக் கொள்ளப்படும் பதஞ்சலி யோக சூத்திரமானது இராஜ யோகத்தின் ஒரு வகையாகவும் சிறந்த பிரமாணமாகவும் கொள்ளப்படுகிறது. இதில் காணப்படும் அட்டாங்க யோகம் எனும் எட்டுப்படிநிலைகள் மனித வாழ்க்கைமுறைக்கு அவசியமான வரன்முறைகள் மற்றும் ஆன்ம ஈடேற்றத்திற்குரிய மார்க்கங்கள் பற்றி படிமுறை ரீதியாக விளக்கப்பட்டிருக்கிறது.

உயர்தரமான வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கு உயர்தரமான கருவிகள் தேவையாகும். சாதாரண மனிதன் பிறவியிலேயே இயல்பாகப் பெற்றிருக்கும் முரட்டுத்தனமான மிருக வாழ்க்கையினின்று மேம்பாடடைவதற்கு அவனது அமைப்பின் எல்லாப் பாகங்களிலும் முழுமையான முயற்சி தேவைப்படுகிறது. இம் முயற்சியில் முன்னேற அவன் சில விதிமுறைப் பயிற்சிகளை பெறல் வேண்டும் என வலியுறுத்தப்படுகிறது. அட்டாங்க யோகப்பயிற்சியானது உடலை, மனதை, உயிரை பண்படுத்தி மனிதனை தெய்வீக நிலைக்கு இட்டுச் செல்கிறது. பதஞ்சலி யோகமானது இயமம் முதல் சமாதி ஈறான எட்டு நிலைகளும் ஆன்மாவின் மிகத் தூய்மை வாய்ந்த பரிபக்குவமான உச்ச நிலைக்குயர்த்தும் மனத்திட்பத்தை உருவாக்குகின்றது.

இவ் எட்டு நிலைகள் பற்றி சுருக்கமாக நோக்குவோம். பொய், கொலை, களவு, காமம், மனதை புலனின்பங்களில் நாட்டம் செலுத்தல், ஆசை, கோபம், முதலிய தீய - பாதகச் செயல்களையெல்லாம் விட்டொழித்தல் "இயமம்" என்ற வகுதிக்குள் அடங்கப் பெறுகின்றன. உடலையும், மனதையும் தூய்மையுற வைத்திருத்தல், நல்ல செயல்களைப் புரிதல், ஜீவகாருண்யம், தான, தர்மம் செய்தல் போன்ற நல்ல செயல்களை ஆற்றுதலை "நியமம்" என்ற வகுதிக்குள்ச் சேர்க்கப்படும். அதாவது தீய செயல்களை விட்டொழித்தலை "இயமம்" எனவும் அதற்கு நேர்மாறான நன்றாற்றலை "நியமம்" எனவும் கொள்ளப்படுகிறது. இவ்விரு படி நிலையின் பின்னர் மூன்றாம் படியான "ஆசனம்" என்பது இருக்கை நிலை ஆகும். அதாவது நாம் செய்யும் யோகாசனங்கள் (ஹடயோகப் பயிற்சிகள்) இவ் ஆசனங்கள் என்ற விடயப்பரப்புக்குள் உள்ளடக்கப்படுகின்றது. அடுத்த அம்சமாக "பிராணாயாமம்" குறிப்பிடப்படுகின்றது. அதாவது உயிர் வாழ் வதற்கு மிகவும் அத்தியாவசியமான பிராணனை தன்வயப்படுத்தல் பிராணாயாமம் ஆகும். அதாவது சுவாசப்பயிற்சிகளின் மூலம் பிராணனை ஒழுங்குபடுத்திச் சுவாசித்தல் என்ற விடயம் முக்கியத்துவம் பெறுகின்றது. அடுத்தது "பிரத்தியாகாரம்" எனும் நிலை காணப்படுகிறது. அதாவது புலன்களை தமக்குரிய பொருட்களின் மேல் செல்லவிடாது தடுத்தல் அல்லது வெளிநோக்கி அலைபாயும் மனதை உள்ளநோக்கிச் செலுத்துதல் என்று பொருள் கொள்ளப்படும். அடுத்தது "தாரணை" என்பது பிரத்தியாகாரம் என்ற நிலையில் சொல்லப்பட்டுள்ளதன் படி அவ்வாறு உள்ளநோக்கித் திருப்பிய மனதை ஓரிடத்தில் நிலைநிறுத்தல் என்று பொருள் கொள்ளப்படுகின்றது. ஏழாவது விடயமாக "தியானம்" என்ற நிலை முக்கியத்துவப்படுத்தப்படுகின்றது. அதாவது நிலை திரியாமனதை தியானம் என்கின்றோம். இதற்கு மேலே கூறப்பட்ட ஆறு நிலைகளிலும் படிமுறையாக சாதகன் (பயிற்சியாளன்) தேர்ச்சியடையும் போது தியானமானது கைகூடும் எனக் கூறப்படுகிறது. இங்கு சமாதி என்பது தன்னுணர்வு கடந்து நின்றல் என்று கூறப்படுகின்றது. இச் சமாதி நிலை பற்றி இங்கு அதிகம் பிரஸ்தாபிக்க விரும்பவில்லை. காரணம்



சாதாரண இல்லை வாழ்க்கையில் ஈடுபடும் ஒருவருக்கு இயமம் முதல் தியானம் ஆகிய ஏழு நிலைகளையும் ஒழுங்குறக் கடைப்பிடித்தாலே போதுமானதாகும்.

இதன் படி நோக்கின், இயமமும் நியமமும் நல் ஒழுக்கத்தின் பாற்பட்டதாகும். இவற்றை ஆதாரமாகக் கொள்ளாத - இந்து தர்மம் கூறுகின்ற வழிமுறைகளைப் பின்பற்றத் தெரியாதவனுக்கு எந்த யோகமும் கைகூடாது என வலியுறுத்தப்படுகின்றது. அடுத்த படி நிலை தான் ஆசனம் ஆகும். நாம் உயர் நிலையை அடையும் வரை தினம் தோறும் பல ஆசனப் பயிற்சிகள், மனப்பயிற்சிகள் என்பவற்றை கிரமமாகச் செய்யவேண்டி இருக்கின்றது. உடலானது வருத்தமின்றி நெடுநேரம் நிலை மாறாது இருப்பதற்கு இருக்கை நிலையானது மிக அவசியம். யோகம் பயில்வோர் தமது உடல் நிலைக்கு ஏற்ப தமக்கு எளிதாகத் தோன்றுகின்ற ஆசனங்களை கைக்கொள்ள வேண்டும். நாம் இருக்கும் போதும் நடக்கும் போதும் எப்போதும் முள்ளந்தண்டு நிமிர்திருக்கத்தக்கதாய் தலையும், கழுத்தும் உடலும் நேராக இருத்தல் அவசியம். இதனால் நாடி, நாளங்கள் விளிப்படைந்து இயக்கங்கள் மேம்பட்டு அமையும். பொதுவாக ஆசனப்பயிற்சிகளை ஹடயோகப் பயிற்சி முறைக்குள் அடக்குவர். இப்பயிற்சி முறைகள், உடலை வலுப்படுத்துபவையாகவும் தளர்வு நிலையை ஏற்படுத்துபவையாகவும் விளங்குகின்றன. இவற்றை முறையாக நீண்ட காலம் பயிற்சி செய்யும்போது சகல நலங்களும் பெற்று ஆரோக்கியமாக வாழலாம் என யோக நூல்கள் கூறுகின்றன. ஆசனப்பயிற்சி செய்து உடலை தயார்படுத்திய பின்னர் பிராணாயாமம் பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும். இது குறித்த மேலதிக விளக்கத்தை அடுத்து வரும் பிராணாயாமம் என்ற பகுதியில் காண்க. மேலும் உடலிலுள்ள அழுக்குகளை நீக்கி சுத்தப்படுத்துவவை ஆசனம் மற்றும் பிராணாயாமம் பயிற்சிகள் ஆகும். மனதை சுத்தப்படுத்துவவை பிரத்தியாகாரம் மற்றும் தாரணையாகும். தியானத்தினால் பந்தங்கள் மற்றும் பற்றுக்களால்



ஏற்படும் மன அழுக்குகளும் சமாதியினால் ஆன்மாவினை மறைக்கும் அனைத்து தடைகளும் அகன்று வாழ்க்கையையே வெல்லும் திறன் அதிகமாகின்றது. இச் சமாதி நிலைகைகூடும் போதுதான் சாதகனுக்கு அட்டமாசித்திகளும் வாய்க்கப்பெறுகின்றன சமாதி என்பது இறைவனுக்கு சமமான நிலையாகக் கொள்ளப்படும்.

## யோகாசனம் பயில்வோர் கவனிக்க வேண்டிய முக்கிய அம்சங்கள் / ஒழுங்கு விதிகள்.

- யோகாசனம் செய்வதற்கு ஏற்ற நேரம் காலை வேளை ஆகும். அதாவது அதிகாலை 4.00 மணியிலிருந்து 6.00 மணிவரையுள்ள பிரம்ம முகூர்த்த வேளையில் ஆசனங்கள் செய்யும் போது சாதகன் அபரிமிதமான பலன்களைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். சூரிய உதய வேளையில் சூரியனிலிருந்து வருகின்ற உடலுக்கு நன்மை செய்கின்ற புற ஊதாக் கதிர்கள் அதிகமாக வருவதாலும் சில விற்றமின்கள் (விற்றமின்னு) உட்பட உடலுக்கு சக்தியைத் தருகின்ற பதார்த்தங்கள் அதிகாலை சூரியக் கதிர்களில் நிறைந்திருப்பதாலும் அதிகாலையில் யோகா செய்வதால் ஏற்படும் பலன்களோ அதிகம்.
- குளித்த பின்னர் தளர்வான தூய்மையான பருத்தி ஆடைகளை அணிந்து தடித்த தூய்மையான விரிப்பில் அமர்ந்து பயிற்சிகளை செய்தல் வேண்டும். வெறும் தரையிலோ அல்லது கட்டில் போன்ற உயர்வான இடங்களிலோ பயிற்சி செய்யக்கூடாது.
- கிழக்குத் திசை நோக்கியவாறு பயிற்சி செய்வதுடன் இடமானது தூய்மையானதாகவும், காற்றோட்டம் உடையதாகவும் இருக்க வேண்டும். விரும்பின் சாம்பிராணி போன்ற இயற்றையான வாசனைத் திரவியங்களை உபயோகிக்கலாம். இது மனதிற்கு அமைதியையும் புத்துணர்ச்சியையும் கொடுக்கும்.

- பயிற்சி முடிவில் விரும்பின் குளிரான பானங்களை தவிர்த்து சூடான பானங்களை அருந்தலாம். கோப்பி அருந்தக் கூடாது.
- யோகாசனம் உடற்பயிற்சி அல்ல என்பதனை தெளிவாக விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும். இவ் இரண்டையும் ஒன்றாக செய்யக் கூடாது. அதாவது உடற்பயிற்சி செய்தவுடன் யோகாவையோ அல்லது யோகா செய்தவுடன் உடற்பயிற்சியையோ செய்யாமல் காலையில் யோகாவையும் மாலையில் உடற்பயிற்சியையும் செய்யலாம். (யோகா மட்டும் செய்தாலே போதுமானது).
- யோகாசனம்புதிதாகப் பழகுவோர் மற்றும் நோயாளிகள் தகுந்த யோகா ஆசிரியரின் வழிகாட்டலுடன் மட்டுமே செய்ய வேண்டும். புத்தகங்கள் மற்றும் இறுவட்டுக்களை பார்த்தும், உடலை கட்டாயப்படுத்தியும் வேதனைகளுடனும் செய்யக் கூடாது. அத்துடன் யோகாசனம் பழக முன்னர் உடலைத் தளர்த்தும் பயிற்சிகளை செய்து உடலில் அதாவது இறுக்கமடைந்திருக்கும் தசை நார்கள், மூட்டுக்கள் மற்றும் நாடி நரம்புகளை தளர்வான இலகு நிலைக்கு (Flexible) கொண்டு வருவதற்காக உடலைத் தளர்த்தும் பயிற்சிகளை செய்து, உடலை யோகா செய்வதற்குரிய தயார் நிலைக்கு கொணர்ந்த பின்னர் ஆசனங்களை இலகுவாக செய்ய முடியும்.
- தினசரி ஆசனங்களை செய்வதனால் நிறைந்த பலன்களைப் பெற முடியும். ஆசனங்களை சுமார் ஒரு மணி நேரம் வரையாவது செய்ய வேண்டும். மாலை வேளையிலும் செய்யலாம். இருந்தும் குறித்த சில ஆசனங்களை தவிர்த்து உணவு உட்கொண்ட பின்னர் 3-4 மணித்தியால இடைவேளையின் பின் செய்ய வேண்டும். எனினும் ஆசனம் செய்வதற்கு காலை வேளையே ஏற்ற நேரமாகும்.
- ஒவ்வொரு ஆசனம் செய்த பின்னர் சிறிது நேரம் ஓய்வெடுக்க வேண்டும். (10-15 செக்கன்கள் வரை) உடற் பயிற்சி செய்வது போல் வேகமாகவோ அவசரமாகவோ உடலை வருத்தியோ



செய்யாது கவனமாகவும் நிதானமாகவும் செய்ய வேண்டும். பல ஆசனங்களுக்கு மாற்றுப் பயிற்சி உண்டு. அவற்றை கட்டாயம் தவறாது செய்ய வேண்டும்.

- புகைப்பிடித்தல் மற்றும் மதுபானம், போதைப் பொருள் பாவனைகள் போன்ற தீய பழக்கங்களை விட்டொழிக்க வேண்டும்.
- ஆசனம் செய்த பிற்பாடு சாந்தியாசனம் செய்தல் கட்டாயமானது. அதன் பின்னர் பிராணாயாமம், தியானம் மற்றும் பந்தங்கள், முத்திரைகள் என்பவற்றை செய்யலாம். யோகாசனம் செய்து முடிந்தவுடன் உடல், மனம் என்பன சுறுசுறுப்பாகவும், புத்துணர்ச்சியாகவும் லேசாகவும் இருப்பதனை உணர முடியும். ஒருபோதும் களைப்போ, சோர்வோ அல்லது இயலாத்தன்மையோ இருக்கலாகாது. மொத்தத்தில், உடற்பயிற்சி செய்வது போல் வேகமாக யோகாசனங்கள் செய்யலாகாது என்பதனையும் எல்லாவித உடற்பயிற்சிகளையும் விட யோகாசனங்களே அதி சிறந்த பயிற்சியாகும் என்பதனையும் நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.
- ஆசனங்களை பொறுமையுடன் படிப்படியாக இலகுவான ஆசனங்களை செய்தபின் கடினமான ஆசனங்களை செய்ய வேண்டும். சரியான சுவாசத்துடனும் சரியான குருவின் வழிகாட்டலுடனும் மட்டுமே செய்ய வேண்டும். தவறான முறையில் செய்தால் பாதகங்களே அதிகம். நோய்க்காரணிகள் கூடும் போது ஆசனங்கள் செய்வதைத் தவிர்க்கவும்.
- பெண்கள் மாத விலக்கு நேரங்களில் யோகாசன பயிற்சி செய்வதனை தவிர்க்க வேண்டும். ஆனால் பிராணாயாமம் செய்யலாம். கர்ப்பிணிப் பெண்கள் ஏற்கனவே வழமையாக யோகாசனம் செய்பவர்களாயின் மட்டும் முதல் மூன்று மாதங்களும் கடைசி மூன்று மாதங்களையும் விட்டு இலகுவான ஆசனங்களை செய்ய முடியும். பிரசவம் முடிந்து ஆறு மாதங்களின் பின் மீண்டும் பயிற்சி செய்யத் தொடங்கலாம்.

- பயிற்சி செய்யும் போது மூக்குக் கண்ணாடி மற்றும் உடலை உறுத்தும் வகையிலான ஆடை, ஆபரணங்கள் அணிவதை தவிர்க்க வேண்டும்.
- யோகப் பயிற்சி செய்யும் சாதகன் ஒருவனுக்கு சமச்சீரான உணவும் உறக்கமும் அளவுடன் இருத்தல் அவசியம். அளவுக்கதிகமான உணவும் உறக்கமும் கெடுதலையே தரும்.

இவை போன்ற முக்கியமான விடயங்கள் யோகாசனப் பயிற்சி செய்யும் போது கவனிக்கப்பட வேண்டியவையாகக் கொள்ளப்படுகின்றன.



## யோகாசனம் செய்வதால் ஏற்படும் பொதுவான பலன்கள்

பொதுவாக யோகம் என்பது வாழ்க்கை முறையாகக் கொள்ளப்படுகிறது. மனித ஆரோக்கியத்திற்கு இது அத்தியாவசியமானதாகும். உடல், உள, சமூக, ஆன்மிக நிலைகளில் நன்னிலையில் இருப்பதற்கான அதாவது ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கான கருவியாக யோகப் பயிற்சிகள் திகழ்கின்றன. எனவே இதன் பொதுப் பலன்களாக பின்வருவனவற்றைக் குறிப்பிட முடியும்.

- உடலில் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரித்து சகல உள்ளூறுப்புக்களையும் சென்றடைந்து அவ் உறுப்புக்கள் நன்கு வேலை செய்வதற்கு துணைபுரிவதுடன் இரத்தத்தை தூய்மைப்படுத்தி மனிதனை ஆரோக்கியம் உள்ளவனாக மாற்றும் திறன் கொண்டது.
- நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரித்து சகல விதமான நோய்களுக்கும் மருந்தாக அமைந்து ஆயுளை அதிகரித்து ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு உதவுகின்றது. உடலில் சக்தி மட்டத்தை அதிகரிக்கச் செய்கின்றது.
- உடலிலுள்ள சகல நாடி, நாளங்கள், நரம்பு மண்டலங்கள், எலும்புகள், தசைகள் முதலியவற்றை வீரியப்படுத்தி அவற்றின் செயலாற்றலை அதிகரிக்கச் செய்கின்றது.
- பெண்களுக்கு ஏற்படுகின்ற பலவித உடலியல்சார் கோளாறுகளை (மாதவிடாய் மற்றும் கர்ப்ப ரீதியான) சீர் செய்யும் ஆற்றலைக் கொண்டது.
- தற்போது மனிதனை அச்சுறுத்தி வருகின்ற அஸ்மா, தொய்வு முதலிய சுவாச ரீதியான பிரச்சினைகள், தலைவலிகள், மற்றும் மூளையுடன் தொடர்பான நோய்கள், இதய சம்பந்தமான நோய்கள், நீரிழிவு, கழுத்து, மூட்டு மற்றும் இடுப்பு வலிகள், ஜீரணக் குறைபாடு, ஒவ்வாமை,

வலிப்பு, ஆண், பெண் மலட்டுத்தன்மை, உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் இதய நோய்கள், என்பு, மூட்டுக்கள் சம்பந்தமான நோய்கள், சிறுநீரகக் கோளாறுகள், புற்றுநோய் முதலிய பல தொற்றா நோய்களை குணப்படுத்தும் ஆற்றல் கொண்டது. மேலும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்கின்றது. அதாவது உடலிலுள்ள நோய்க்கிருமிகளை கொல்லும் திறனை மேம்படுத்தி மனிதனுக்குச் சகலவிதமான உடல் மற்றும் உள ரீதியான நோய்கள் தீண்டாவண்ணம் பாதுகாத்து ஆயுளை அதிகரிக்கச் செய்கிறது.

- உடலிலுள்ள அனைத்து உள்ளூறுப்புக்களையும் சீராக இயங்கச் செய்தும் நாளமில்லாச் சுரப்பிகளை தூண்டி அவற்றின் செயற்திறனை அதிகரிக்கும் ஆற்றல் கொண்டது.
- உடலில் காணப்படும் கெட்ட கொழுப்பின் (LDL) அளவை குறைத்து உடலுக்கு நன்மை செய்யும் கொழுப்பின் (HDL) அளவை அதிகரிக்கச் செய்கிறது.
- மொத்தத்தில் உடல், உளம், ஆன்மா ஆகியவற்றை ஒன்றிணைத்து வாழ்க்கையில் எந்தப் பிரச்சினையையும் எளிதாக தீர்த்துக் கொள்வதற்கு உதவுகின்றது.

ஆக, நோயற்ற நல்வாழ்வு பெறவும் இல்லற வாழ்வில் இன்பம் பெறவும் உடல் மற்றும் மன ரீதியிலான சமநிலை, ஆரோக்கியம், வலிமை, சக்தி, அமைதி பெற்று நீண்ட ஆயுளுடன் வாழ இதனை முறைப்படி பயின்று அதன் பலன்களை அடைவோமாக.



## நமஸ்க்காரம் செய்யும் முறை :

இந்து மதத்தில் உள்ள 64 கலைகளுள் யோகக்கலையும் ஒன்று. எந்தவொரு கலையை ஆரம்பிக்கும் போதும் இறை வணக்கம், குரு வணக்கம் செலுத்திய பிற்பாடே தொடங்குவது நமது பண்பாட்டு வழக்கம். அந்தவகையில் யோகக் கலையும் விதிவிலக்கல்ல. மிகப் புராதன காலத்தில் இறை அருள் பெற்ற அருளாளர்களால் வெளிப்படுத்தப்பட்டு பயிலப்பட்டு வந்த இக் கலை, சூத்திர வடிவில் தொகுக்கப்பட்டு நூலானுவில் வெளியாகக் காரணமாக அமைந்த பதஞ்சலி மாமுனிவர். யோகத்தின் ஆதி குருவாக - தந்தையாக போற்றப்படுகின்றார். இவரது யோக சூத்திரமே யோகத்தின் மூல நூலாகக் கொள்ளப்படுகிறது. எனவே முதலில் இறைவனுக்கு வணக்கம் செலுத்தியதன் பின்னர் யோகத்தின் குருவாகிய பதஞ்சலிமா முனிவரிற்கு வணக்கம் செலுத்தல் வேண்டும். அதே போல பயிற்சி நிறைவிலும் வணக்கம் செலுத்தி நிறைவு செய்ய வேண்டும்.

**முறை :** விரிப்பில் வஜ்ராசனம் அல்லது பத்மாசனம் அல்லது ஏதேனும் வசதியான இருக்கையில் நேராக இருந்து (முள்ளந்தண்டு, தலை, கழுத்து, உடல் நேராக இருக்க வேண்டும்) கைகளை கூப்பியவாறு கண்களை மூடிக் கொண்டு மூன்று முறை ஓம்காரம் சொல்லிய பின்னர், “**குருப் பிரம்மா, குருர் விஷ்ணு குருர் தேவோ மகேஸ்வரஹ குருர் சாட்சாத் பரப்பிரம்மம் தஸ்மைஸ்ரீ குரவே நமக**”

என்னும் குருவிற்குரிய பொதுவான மந்திரத்தையோ அல்லது பஞ்சலி யோக சூத்திரத்தில் கூறப்பட்ட

**யோகேன சித்தஸ்ய பதேன வாச்சா : மலம் சரீரஸ்ய வைத்ய கேனா யோபாகரோதம் ப்ரவாமுனிநாம்: பதஞ்சலிம் பிராஞ்சலிரான தோஸ்மி”**

என்ற சுலோகத்தை சொல்லிக் குருவணக்கம் செலுத்தலாம் அதேபோல் பயிற்சி நிறைவில் மூன்று முறை “ஓம் சாந்தி” சொல்லி முடிக்க வேண்டும்.

## உடலைத் தளர்த்தும் பயிற்சிகள் (Loosening Exercise) (யோகாசன முறையினானவை)

ஆரம்பத்தில் யோகாசனம் பழகுவோர் உடலைத் தளர்த்தும் பயிற்சிகளைச் செய்யாமல் ஹடயோகப் பயிற்சிகளைச் செய்யலாகாது. காரணம், உடலிலுள்ள எல்லா மூட்டுக்கள், நரம்புத்தொகுதி, தசைகள் மற்றும் தசைநார்கள் போன்றவை இறுக்கமடைந்தும் வலுவற்றும்காணப்படும். எனவே அவற்றை தளர்வுநிலைக்கு அதாவது ஆசனப்பயிற்சி செய்வதற்கு ஏற்ற தயார் நிலைக்கு கொண்டு வரும்பொருட்டு செய்யப்படும் இப்பயிற்சிகளை செய்ததன் பின்னர் ஆசனப்பயிற்சி செய்யும் போது இலகுவாக எளிதாக கடினத் தன்மையின்றிச் செய்யமுடியும். ஆனால் ஆசனப்பயிற்சிகளை ஒழுங்குற செய்யத் தொடங்கியதன் பின்னர் இப்பயிற்சிகளை செய்ய வேண்டிய அவசியமில்லை. காரணம் சூரியநமஸ்க்காரம் செய்யும் போது உடலானது தளர்த்தப்பட்டு ஆசனம் செய்வதற்கான தயார் நிலைக்கு வருகிறது.

ஒவ்வொரு பயிற்சிக்கும் மாற்றுப் பயிற்சி செய்ய வேண்டியது கட்டாயமானது. கீழே குறிப்பிடப்பட்ட எல்லா பயிற்சிகளையும் அவரவர் உடல் நிலைக்கேற்ப ஆறுதலாக கவனமாகவும் நிதானமாகவும் தகுந்த யோகா ஆசிரியரின் வழிகாட்டலுடன் செய்ய வேண்டும். மேலும், இப்பயிற்சி முறைகளில் பல்வேறு வகைகள் காணப்படுகின்ற போதும் தெரிவுசெய்யப்பட்ட சில பயிற்சிகள் இங்கு தரப்படுகின்றன. சில பயிற்சி முறைகள் இருந்தவாறும் செய்ய முடியும்.

### 1. நின்றுகொண்டு ஓடுதல் (Joking exercise)

1. முன்பக்கம் ஓடுதல் (Front side)
2. பின்பக்கம் ஓடுதல் (Back side)
3. பக்கவாட்டில் ஓடுதல். (Side Ward)



**2. நின்றுகொண்டு ஒடுதல் (Joking)** பயிற்சியை செய்தவுடன் முகத்தவுத்தி எனும் பயிற்சியை செய்ய வேண்டும். அதாவது மூக்கினால் சுவாசத்தை நன்றாக இழுத்து வாயினால் வயிற்றின் உதவி கொண்டு (காபனீரொட்சைட்டை - கழிவு வாயு) வெளியேற்ற வேண்டும். (உடல் நிலையை பொறுத்து ஒடுதல் பயிற்சியை செய்யாதும் அடுத்த பயிற்சிகளைச் செய்யலாம்.)

**3. இடுப்பை சுற்றுதல்** - வலம், இடமாக இடுப்புப் பகுதியைச் சுற்றவேண்டும் - கைகளை தோள்களுக்குச் சமாந்தரமாக நீட்டவேண்டும். மூச்சை வெளிவிட்டவாறு இடுப்பை வலப்புறமாக திருப்பி இடது குதிக்காலை பார்க்கவும். பின்னர் மூச்சை இழுத்தவாறு ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும். இதேபோல் மறுபக்கமாகவும் செய்யவும். Twisting (10 தடவைகள்)

**4. கழுத்தைச் சமதுவாக சுற்றுதல்** அடுத்து பக்கவாட்டாக திருப்புதல் (வலம் - இடம் - தலா 10 தடவைகள்)

**5. தோள் மூட்டுக்களைச் சுற்றுதல்.** (வலம் - இடம்) - இரு முழங்கைகளையும் மடித்து கைவிரல்களைத் தோள் களில் பொருத்தியவாறு வைத்து சுற்றுதல்.

**6. கைகளைச் சுற்றுதல்** (வலம் - இடம்) கைவிரல்களை மடித்து பொத்தப்பட்டு வைக்க வேண்டும். கைகள் மடியாமல் தோளுக்கு மேல் உயர்த்தி சுற்றுதல். (தலா 10 தடவைகள்)

**7. இரு கைகளையும் ஒன்றாக சேர்த்தவாறு முன் பக்கம் நீட்டி முழங்கைகளை மாத்திரம் மடித்து நீட்டல்** பின்னர் வலம் இடமாக சுற்றுதல் (தலா 10 தடவைகள்)

**8. மணிக் கட்டைச் சுற்றுதல்** - இரு கைகளையும் தோள் மட்டத்திற்கு சமாந்தரமாக நீட்டியிருத்தல் வேண்டும். கைவிரல்கள் நன்கு பொத்தப்பட்டிருத்தல் வேண்டும். பின், கைகளை அசைக்காது

மணிக்கட்டை மாத்திரம் சுற்றல். (வலம் - இடம் 10 தடவைகள்)

9. இருகால்களையும் அகட்டி நின்று கைகளை உயர்த்தி காதுகளுடன் பொருத்தியவாறு முன்பக்கம் இடுப்பை வளைத்து இரு உள்ளங்கைகளால் மூச்சை வெளிவிட்ட படி நிலத்தைத் தொடல். அப்படியே மூச்சை இழுத்தவாறு நிமிரவும். (கால்கள் மடிக்கலாகாது) அவ்வாறே பின்பக்கமும் வளையவும். பின்பக்கம் வளையும் போது மூச்சை இழுக்கவும். பின், மூச்சை வெளிவிட்டவாறு நிமிரவும். மாறிமாறிச் செய்யவும். Bending (Forward & Backward-10 தடவைகள்)

10. பின்னர் பக்கவாட்டுக்கு வளைதல் - கைளை உயர்த்தி காதுடன் சேர்ந்திருக்க வேண்டும். அல்லது இரு தொடைகளுடன் பொருந்தியிருக்க வேண்டும். மூச்சை வெளிவிட்டவாறு பக்க வாட்டிற்கு வளைதல் Side Bending (இடம் - வலமாக 10 தடவைகள்)

11. முழுங்கால்களை தனித்தனியாக முன்புறமாக மடித்து நாடியில் முட்டுதல் (10 தடவைகள்) பின்னர் பின்புறமாகவும் மடித்து குதிக்காலை பின்பக்கத் தொடையுடன் முட்டுதல் வேண்டும். உடல் நேராக இருத்தல் வேண்டும்.

12. கணுக்கால்களைச் சுற்றுதல் (வலம் - இடம் 10 தடவைகள்) - ஒவ்வொரு காலாக முன்பக்கம் நீட்டியபடி சுற்றுதல் வேண்டும். அத்துடன் கைகளை உயர்தியபடி மூச்சை இழுத்தவாறு கால் நுனி விரல்களின் மீது நிற்க வேண்டும். பின் மூச்சை வெளிவிட்டவாறு கால்களை இயல்பான நிலைக்கு கொண்டுவர வேண்டும்.



## சூரிய நமஸ்க்காரம் (Sun salutation)

(சூரியனுக்கு வணக்கம் செலுத்துதல்)

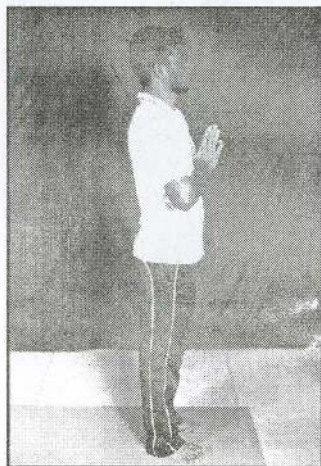
யோகாசனத்தின் பிரதான பகுதியாக அமைவது சூரிய நமஸ்க்காரம் ஆகும். ஆசனப் பயிற்சிகளை செய்வதற்கு முன்னர் சூரிய நமஸ்க்காரம் எனப்படும் பயிற்சியை ஆகக் குறைந்தது மூன்று தடவைகளாவது செய்தல் வேண்டும். இப் பயிற்சியில் 12 ஆசனங்கள் கோர்வைப்படுத்தப்பட்டு ஒழுங்கமைக்கப்பட்டுள்ளது. ஆசனங்களையும், பிராணாயாமத்தையும் இணைக்கும் பாலமாகவும் இதை கொள்ள முடியும். சூரியநமஸ்க்காரம் எனும் பயிற்சியானது ஆசனம், பிராணாயாமம் செய்வதற்கு ஏற்ப உடலை தளர்வு நிலைப்படுத்தும் பயிற்சியாகவும் கொள்ளப்படுகின்றது. இப் பயிற்சி சூரிய உதயத்தின் போது சூரியனை நோக்கியவாறு செய்யும் போது உடல் நலமானது மேம்பாடடைவதுடன் உடலும் சக்தியை பெறுகின்றது. இது ஒரு விதமாக செய்யப்பட்டு வருகிறது. சிலர் ஒரு கோர்வையில் (சுற்று) 12 ஆசனங்கள் உள்ளடங்கியவாறும் மற்றைய கோர்வையில் 10 ஆசனங்கள் உள்ளடங்கியவாறும் பயிற்சி செய்வதையும் இங்கு குறிப்பிட்டுக் கூறலாம். எனினும் விவேகானந்த கேந்திரா பாடத்திட்டப்படி 12 நிலைகளை உள்ளடக்கிய முறையே குறிப்பிடப்படுகிறது. ஒவ்வொரு அசைவிற்கும் ஒவ்வொரு மந்திரம் குறிப்பிடப்பட்டிருந்தாலும் “ஓம்” என்ற மந்திரத்தை பொதுவான மந்திரமாக மனதில் உச்சரித்த வண்ணம் செய்ய முடியும். இதனை சரியான சுவாசத்துடனும் நிதானமாகவும் பொறுமையாகவும் பயிற்சி செய்வதுடன் உடலில் எந்தவித இறுக்கங்களோ அமுத்தங்களோ இருக்காதவாறு செய்ய வேண்டும். இதன் உச்ச நிலையில் நிமிடத்துக்கு 3-4 வரையான சுற்றுக்களை செய்யலாம். இதன் பின்னர் சக்தி பரவிடும் பயிற்சியை செய்ததன் பின்னர் ஆசனப் பயிற்சியை ஆரம்பிக்கலாம். இதனை ஆசனப்பயிற்சி செய்யாமல் தனியாகக் கூட செய்ய முடியும். இப் பயிற்சியானது உடலை நன்கு வளைக்கக்கூடிய தன்மையடையச் செய்து தொடர்ந்து செய்யப் போகும் ஆசனங்களுக்கும்

(ஹடயோகம்) பிராணாயாமப் பயிற்சிகளுக்கும் (சுவாசப் பயிற்சி) தியானத்திற்கும் நம்மைத் தயார்ப்படுத்துகின்றது. இது பொதுவாக சூரிய உதயத்தின்போதே செய்யப்படல் வேண்டும். இதன் மூலம் அதிக நன்மைகளை பெற முடியும். என்றாலும் சூரிய அஸ்தமனத்தின் போதும் அதாவது மாலை வேளைகளிலும் இதைச் செய்வதாயின் வயிறு வெறுமையாக இருக்கும் போது மட்டுமே செய்ய வேண்டும். சாப்பிடவுடனும் தேநீர் போன்ற பானங்களை அருந்தியவுடனும் இதைச் செய்வது தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.

### சூரிய நமஸ்காரம் செய்யும் முறை :

சூரிய நமஸ்காரத்தில் பொதுவாக 12 படிமுறைகள் காணப்படுகின்றன. அவற்றை எவ்வாறு செய்வது? மற்றும் அவற்றிற்குரிய பெயர்கள், விளக்கங்கள், நன்மைகள் என்பவற்றைப் பார்ப்போம்.

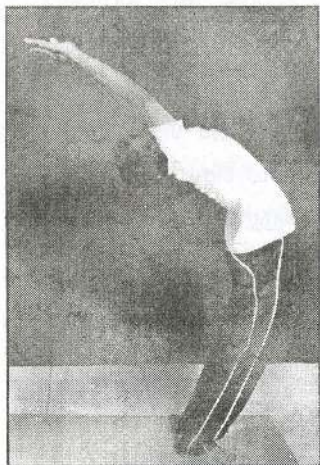
**பிராணமாசனம்** (வணக்கம் செய்யும் முறை)



மூச்சை உள்ளிழுத்தவாறு நிமிர்ந்து இரு கைகளையும் கூப்பி நெஞ்சின் மீது வைத்துச் சுவாசிக்கவும். (ஆரம்ப நிலை)



## படி 1. கஸ்த உத்தானாசனம் / பிறையாசனம்



இரு கால்களையும் சேர்த்து நேராக நின்று இரு கைகளையும் கூப்பியவாறு நெஞ்சுடன் சேர்த்து வைத்து பின்னர் கைகளை தலைக்கு மேல் உயர்த்தி காதுகளுடன் அணைத்தபடி உடம்பை பின்னோக்கி வளைக்கவும். இப்படிச் செய்யும் போது மூச்சை உள்ளிழுக்க வேண்டும்.

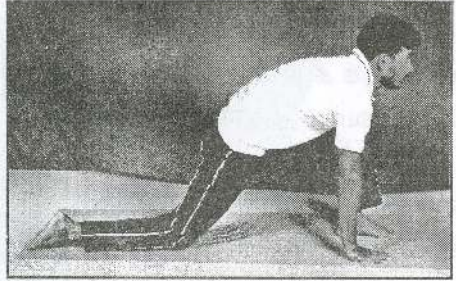
## படி 2. உத்தானாசனம்

உடம்பை முன்னுக்கு வளைத்து (கைகளை காதுகளுடன் அணைத்தபடி) நெற்றியினால் முழங்காலை தொட வேண்டும். உள்ளங்கைகள் தரையைத் தொட்டபடி (பாதங்களுக்கு இருபுறமும்) இருக்க வேண்டும். இப்படிச் செய்யும் போது மூச்சை வெளிவிட்டபடி முழங்கால்களை மடக்காது செய்ய வேண்டும்.



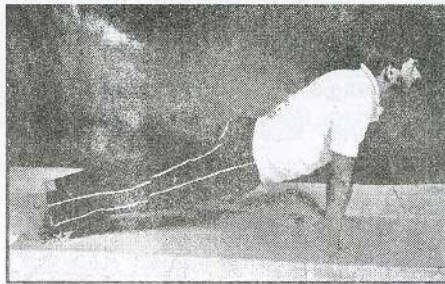
### படி 3. அஸ்வ சஞ்சலனாசனம் (வலக்கால் பின்புறத்தில்)

இந்நிலையில் வலக் காலை பின்புறம் நீட்டி இடக் காலை படத்திலுள்ளவாறு முன்புறம் மடித்து இரு கைகளின் நடுவில் இடது பாதத்தை வைத்து இடது முழங்கால் இடக் கையின் அக்குளின் கீழ் வைத்திருக்க வேண்டும். இப்படிச் செய்யும் போது மூச்சை உள்ளிழுத்த வண்ணம் செய்யவும். முதுகை வளைத்து தலையை மேல் உயர்த்த வேண்டும்.



### படி 4. அர்த்த கம்சாசனம் / தண்டாசனம்

படத்தில் உள்ளவாறு இரு கால் களையும் நீட்டி இரு கால் நுனி விரல்களாலும் உள்ளங்கைகளாலும் தரையைத் தொட்டவாறு நிற்கவும்.

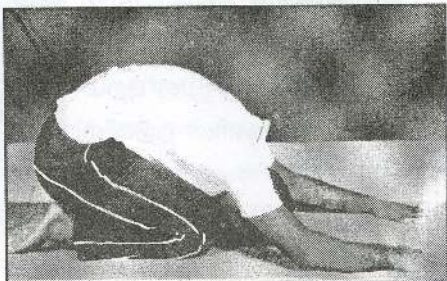


உடம்பை வளைக்காமல் நேராக வைத்து தரையிலிருந்து 30 மூ வரை உடலை சரிவாக வைத்தல் வேண்டும். இப்பயிற்சியைச் செய்யும் போது மூச்சை அடக்க வேண்டும்.



## படி 5. சசாங்காசனம்

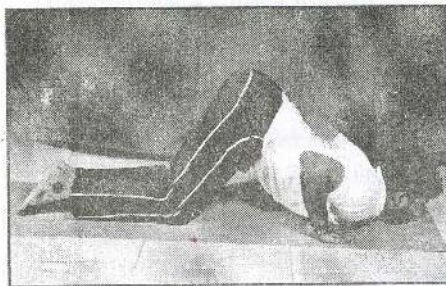
படத்தில் உள்ளவாறு முழங் காலுக்குக் கீழ்ப்பகுதி தரையில் பதித்தவாறு குதிக் கால்கள் புட்டத்தில் முட்டியவாறும் கைகளை நீட்டி காதுகளுடன் அணைத் த வண் ண ம் நெற்றியால் நிலத்தைத் தொடல் வேண்டும். இப்பயிற்சியைச் செய்யும் போது மூச்சை உள்ளிழுக்கவும்.



பின்னர் இந்நிலையில் நின்று கொண்டு சுவாசித்தல் வேண்டும்.

“மூச்சை உள்இழுத்து பின் வெளியிட்டு உள்இழுத்து வெளியிடுவது செய்ய வேண்டிதா?”

## படி 6. அஷ்டாங்காசனம்



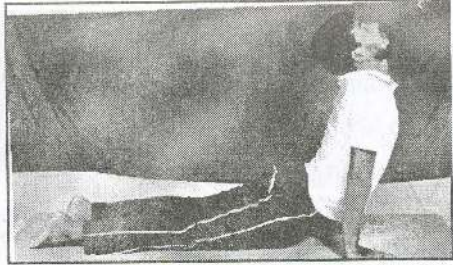
கை கால்களை அசைக் காமல் அப்படியே மாற்பை முன்தள்ளிக் கொண்டு இருப்பை நன்கு உயர்த்திய வண்ணம் (நிலத்தில் முட்டலாகாது) நாடியும் நெஞ்சும் நிலத்தைத் தொடல் வேண்டும். இதனை மூச்சை

வெளியே விட்ட படி செய்யவும்.

## படி 7. உயர்த்துவ முக புயங்காசனம்

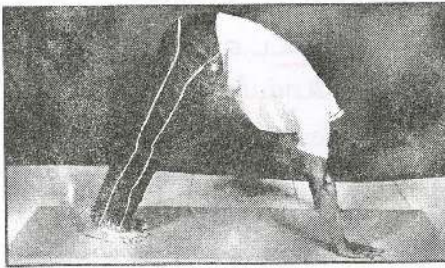
### மூச்சை உள்ளிழுத்தபடி

தலையை உயர்த்தி முதுகை பின்னோக்கி வளைத்து குழிவாக வைத்து இடுப்பு பகுதிக்குக் கீழ் உள்ள பாகங்கள் தரையை தொட்டவாறிருக்க மேலே



பார்க்கவும். (கைகளை மடிக்காது, கால்கள் நகரக் கூடாது.)

## படி 8. அதோமுகக்கஸ்வானாசனம்

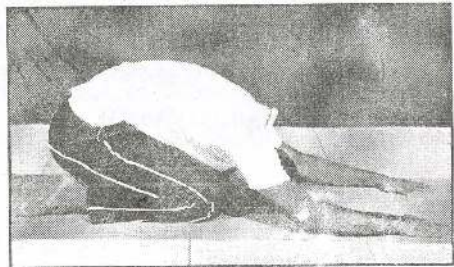


மூச்சை வெளிவிட்ட வண்ணம் படத்தில் உள்ளவாறு உள்ளங்கைகளும் பாதங்களும் முழுவதும் நிலத்தில் முட்டிய வாறு இருக்க, தலையை இரு கைகளுக்கு இடையில் இருக்கக்

கூடியவாறு கீழே தொங்கவிடவும். இந்நிலையில் புட்டப்பகுதியை நன்றாக உயர்த்த வேண்டும்.

## படி 9. சசங்காசனம்

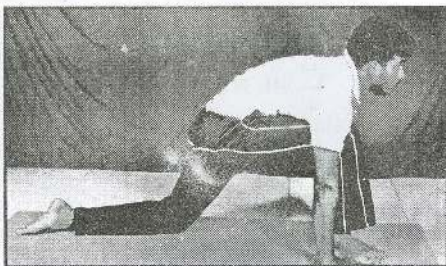
5வது நிலையில் செய்தது போல் மீண்டும் செய்யவும்.



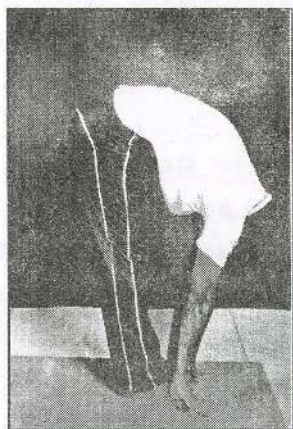


## படி 10. அஸ்வ சஞ்சலனாசனம்

இடக்காலைப் பின்புறமாக நீட்டி 3வது நிலையில் செய்தது போல் செய்யவும். அதாவது காலை மாற்றிச் செய்யவும். இதைச் செய்யும் போது மூச்சை உள்ளிழுக்க வேண்டும்.



## படி 11. உத்தானாசனம்



மூச்சை வெளிவிட்ட வண்ணம் 2 வது நிலையில் செய்தது போல் மீண்டும் செய்யவும்.

## படி 12. பிரானாமாசனம்

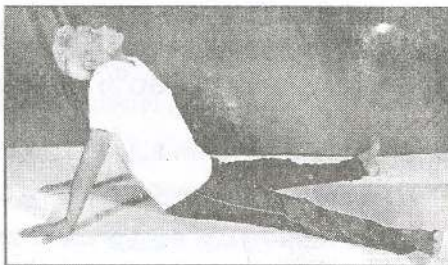
(வணக்கம் செய்யும் முறை)

மூச்சை உள்ளிழுத்தவாறு நிமிர்ந்து இரு கைகளையும் கூப்பி நெஞ்சின் மீது வைத்துச் சுவாசிக்கவும். (ஆரம்ப நிலை)



## சக்திபரவவிடும் பயிற்சி (Energy Spreading Exercise)

சூரிய நமஸ் காரத்தின் பின்னரும் உடலைத் தளர்த்தும் பயிற்சிகளைச் செய்து முடித்ததன் பின் பும் இப் பயிற்சியைச் செய்யலாம். இப்பயிற்சியை மல் லாந் து படுத் திருந் தும் செய்யலாம். அல்லது உட்கார்ந்த



நிலையில் இரு கைகளையும் பின் புறம் ஊன்றியபடி இரு கால்களையும் நன்றாக அகல விரித்தபடி இருந்து (தெண்டாசனம்) செய்யலாம். ஜீவசக்தியை தலை முதல் பாதங்கள் வரையான உடலின் சகல பாகங்களுக்கும் மனதால் அனுப்பி பரவவிடவேண்டும்.

## சூரிய நமஸ்க்காரம் செய்வதால் ஏற்படும் பொதுப் பலன்கள்

- உடல், உள ஆரோக்கியம் மேம்பாடடைவதுடன் அழகு, இளமை, சக்தி என்பவற்றை அளிக்கின்றது. யோகநிலையை அடைவதற்கு துணைபுரிகின்றது. இது சுவாசம், இரத்த ஓட்டம் என்பன சீராக நடைபெறுகின்றது.
- உடலைச் சுறுசுறுப்பாகவும் புத்துணர்ச்சியுடனும் சகல மூட்டுக்கள், தசைகளை இளக்கமடையச் செய்து நரம்பு மண்டலங்களையும் நாளமில்லாச் சுரப்பிகளையும் உடல் உள்ளூறுப்புகளையும் விழிப்படையவும் வைத்து வலிமையையும், ஆரோக்கியத்தையும் தருகின்றது.



- வயிறு மற்றும் இடுப்பு பகுதியில் காணப்படும் ஊளைச் சதைகள் மற்றும் கொழுப்புக்கள் கரைக்கப்படுகின்றன.
- இப்பயிற்சி மூலம் பெறும் நன்மைகள் ஹடயோகம் செய்வதனால் ஏற்படும் பலன்களில் 50% பலனை அடையலாம்.
- இப்பயிற்சி மூலம் உடலின் சகல பாகங்களுக்கும் குறிப்பாக மூளைப்பகுதிக்கு அதிக இரத்த ஓட்டம் கிடைப்பதால் கல்வி கற்கும் மாணவர்களுக்கு சிறந்த பலனை அளிக்கும். மொத்தத்தில் சகல விதமான நோய்களுக்கும் தீர்வாக அமைகிறது.

### குறிப்பு :

சூரிய நமஸ்க்காரத்தின் ஒவ்வொரு நிலையும் சரியான சுவாசத்தோடு தக்க குருவின் வழிகாட்டலுடன் முறைப்படி செய்தல் வேண்டும்.

## ஹடயோகப் பயிற்சிகள்

யோகாசனத்தின் முதுகெலும்பாக அமைவது இப்பகுதியாகும். அட்டாங்க யோகத்தில் கூறப்பட்ட ஆசனங்கள், பிராணாயாமம், கிரியா பயிற்சிகள் மற்றும் அடிப்படை தியானப் பயிற்சி முறைகள் ஹடயோகப் பயிற்சிகளாக கொள்ளப்படுகின்றன. இப் பயிற்சிகள் மூலம் அனைத்து உடல்உள்ளுறுப்புக்களும் நன்கு புடம் போடப்பட்டு வலிமை பெறுகின்றன. இதில் பல இலட்சக்கணக்கான ஆசனங்கள் இருந்த போதும் நமது அன்றாட வாழ்க்கைக்குத் தேவையான சுமார் 30 வரையான ஆசனங்களே போதுமானவையாக உள்ளன. இத்தகைய ஹடயோகப் பயிற்சிகளை அதாவது ஆசனங்களை செய்வதற்கு இலகுவாக நாம் மூன்று பிரிவாக வகுக்கலாம். இம் மூன்று பிரிவுகளில் உள்ள ஆசனங்களை ஒரே நாளில் செய்வதற்கு சிரமமாக இருந்தால் ஒவ்வொரு நிலையிலிருந்தும் தெரிவுசெய்யப்பட்ட குறித்த எண்ணிக்கையான ஆசனங்களை பாகுபடுத்தியும் வெவ்வேறு நாட்களில் படிமுறையாக செய்ய முடியும்.

### 1. நின்று நிலையில் செய்யும் ஆசனங்கள்.

(Standing posture Asanas)

### 2. இருந்த நிலையில் செய்யும் ஆசனங்கள்.

(Sitting posture Asanas)

### 3. படுத்த நிலையில் செய்யும் ஆசனங்கள்.

(Lying posture Asanas)

அ) மல்லாந்து படுத்துச் செய்யும் ஆசனங்கள்.

ஆ) குப்புற படுத்துச் செய்யும் ஆசனங்கள்.

மேற்கூறப்பட்ட மூன்று வகையான வகைப்படுத்தலில் எமது நடைமுறை வாழ்க்கைக்கு போதுமானவையான சுமார் 30 வரையிலான முக்கியமான ஆசனங்கள் விளக்கமாக தரப்படுகின்றது. இம் மூன்று வகைகளில் ஒவ்வொரு நிலையிலிருந்தும் தெரிவுசெய்யப்பட்ட குறித்த எண்ணிக்கையான ஆசனங்களை வெவ்வேறு நாட்களில் படிமுறையாகவும் செய்யலாம். ஒவ்வொரு ஆசனமும் தலா மூன்று



தடவைகள் செய்யப்படல் வேண்டும். ஆனால் ஒரு சில ஆசனங்கள் (அதிகநேரம் செலவிட்டுச் செய்யும் ஆசனங்கள் சுமார் 3 நிமிடங்கள்) ஒருதடவை செய்தால் போதுமானதாகும். மூன்று தடவைகள் செய்ய வேண்டிய ஆசனங்கள் அதிகபட்சமாக ஒரு நிமிடம் வரை செய்யலாம். இருந்தும் 10-15 விநாடிகள் செய்தாலே போதுமானதாகும். பல ஆசனங்கள் மாற்றாசனங்களைக் கொண்டன. அவற்றைக் கட்டாயம் செய்ய வேண்டும். மேலும் ஆசனப்பயிற்சி செய்கையில் உடற்பயிற்சி செய்வது போல் வேகமாக-அவசரமாக செய்யாது நிதானமாகவும் மெதுவாகவும் பொறுமையாகவும் சரியான சுவாசத்துடன் செய்தல் வேண்டும். ஆசனங்கள் செய்த பின்னர் சுவாசப்பயிற்சிகள் செய்யலாம்.

### நுணுக்கமான குறிப்புகள் :

பொதுவாக ஆசனங்கள் செய்கையில் கீழே குனியும் போது, அதாவது முன்பக்கம் அல்லது பக்கவாட்டாக வளையும் போதும் மூச்சினை வெளிவிட்டவாறும் மேலே நிமிரும் போது மூச்சை இழுத்தவாறும், பின்பக்கம் வளையும் போது மூச்சை இழுத்தவாறும் நிமிரும்போது வெளிவிட்டவாறும் சுவாச முறை இருத்தல் வேண்டும். உச்ச நிலையில் சாதாரண சுவாசம் கொள்க. சுவாசமும் அசைவும் ஏக காலத்தில் இருக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு ஆசனம் செய்த பின்பும் சில விநாடிகள் ஓய்வெடுக்கவும். ஆசனங்களை நிதானமாகவும் பொறுமையுடனும் செய்க.

## நின்று செய்யும் ஆசனங்கள் (Standing posture Asanas)

நின்ற நிலையில் செய்யப்படுகின்ற ஆசனங்களுக்கான ஆரம்ப ஆசனமாக தடாசனம் திகழ்கின்றது. இவ் ஆசனத்தின் செய்முறையை நோக்கினால் இரு கால்களுக்கிடையில் சிறிது இடைவெளி விட்டு நேராக நிற்க வேண்டும். மார்பை விரித்து தோள்ப் பட்டைகள், தலை, கழுத்து என்பவறை தளர்வாகவும் நேராகவும் இருக்குமாறு, கைவிரல்களைச் சேர்த்து கீழ் நோக்கியவாறு பிடித்து உள்ளங்கைகளை தொடைகளின் பக்கவாட்டில் பொருந்தியவாறு நிற்கவும். இந்நிலையில் இயல்பான சுவாசம் கொள்க. இவ்வாசனம் (தடாசனம்) நின்ற நிலையில் செய்யப்படுகின்ற ஆசனங்களுக்கான ஆரம்ப நிலை ஆசனமாக அமைகிறது.

### அர்த்த கடிச்சக்கராசனம்

அர்த்த என்றால் பாதி, கடி என்றால் இடுப்பு, சக்கர என்பது சில்லு என்ற பொருள் கொண்டால் உடல் பக்கவாட்டாக வளைந்த நிலை என்ற பொருள்படும்.

செய்முறை :

**படி 1.** தடாசனத்தில் நிற்கவும். உள்மூச்சுடன் மெதுவாக வலது கையைப் பக்கவாட்டில் உயர்த்தி தலைக்கு மேல் கொண்டு வரவும். அடிக்கையானது வலது காதைத் தொட்டுக் கொண்டிருக்க வலது உள்ளங்கை இடப்புறம் நோக்கியதாக இருக்க வேண்டும்.





**படி 2.** வெளிமூச்சுடன் இடுப்பை மெதுவாக இடப்புறம் வளைக்கவும். இடது உள்ளங்கை இடக்கால் தொடையைத் தொட்டவாறு இருக்க எவ்வளவு தூரம் கீழே போக முடியுமோ அவ்வளவு தூரம் கீழ்நோக்கிச் செல்ல வேண்டும்.

**படி 3.** தலையை சிறிது திருப்பி வலக்கை விரல்களின் மீது பார்வையை செலுத்தல் வேண்டும். வலக்காதின் துவாரத்தை வலக்கையின் அடிப்பகுதி மறைத்தவாறு இருக்க வேண்டும்.

**படி 4** இந்த (உச்ச) நிலையில் நின்றவாறு சுவாசித்தல் வேண்டும். பின்னர் மூச்சை உள்ளிழுத்தவாறு மெதுவாக நேரான நிலைக்கு வரவும். அடிக்கையானது காதைத் தொட்டுக் கொண்டு மேல் நோக்கியிருக்க வேண்டும்.

**படி 5.** மெதுவாக மூச்சை வெளிவிட்டவாறு வலக்கையை பக்கவாட்டுக்குக் கீழேகொணர்ந்து ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.

### குறிப்பு :

இதே முறையில் இடது பக்கத்திற்கும் செய்யவும். (மாற்றுப் பயிற்சி) ஒவ்வொரு பக்கமும் தலா மூன்று தடவைகள் செய்யவும்.

### பலன்கள் :

முதுகுத் தண்டு வடம் வளையும் தன்மை அதிகரித்து, வீரியத் தன்மையும் வலிமையும் பெறுகின்றது. பக்க மார்புத் தசைகள், இருதய நாடி, நாளங்கள், நரம்புகள் நன்கு நீட்டப்பட்டு அழுத்தப்பட்டு இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கும். காதடைப்பு, கண் சம்பந்தமான பிரச்சினைகளுக்கு நல்லது. நுரையீரல்கள் பலப்பட்டு அதன் கொள்ளவும் அதிகரிக்கின்றது. இடுப்பு மூட்டுக்கள் வளையும் தன்மை பெறுவதால் வீரியத் தன்மை பெறுகின்றது. இடுப்பைச் சுற்றிய அதிகப்படியான கொழுப்புக்கள், ஊளைச்சதைகள் கரைக்கப்படுகின்றன. முதுகுவலி, முள்ளந்தண்டுவலி, இடுப்பு வலி போன்ற உபாதைகளுக்கு நல்லது. மலச்சிக்கல் நீங்குகிறது. வயிற்றுப் பகுதியில் காணப்படும் உள் உறுப்புக்களுக்கும் உரத்தை ஊட்டுகின்றது.

## பாதஹஸ்தாசனம்



பாத என்றால் பாதம், ஹஸ்த என்றால் கை என்ற பொருள் கொண்டால் இதன் உச்ச நிலையில் உடலை வளைத்து கைகளை பாதங்களுக்குக் கீழ் வைக்கப்படுகின்றமையைக் குறிக்கும்.

**செய்முறை :**

**படி 1** உடல் ஒரே நேர்கோட்டில் இருக்குமாறு தடாசனத்தில் நிற்கவும். (ஆரம்ப நிலை)

**படி 2** மூச்சை உள்ளிழுத்துக் கொண்டு இரு கைகளையும் பக்கவாட்டில் தோள் மட்டத்திற்கு மேல் உயர்த்தவும். உள்ளங்கைகள் தரையை நோக்கியதாக இருக்க வேண்டும். பின்னர் கைகள் இரண்டையும் தலைக்கு மேல் உயர்த்தி புலங்களை இரு காதுகளுடன் சேர்த்தவாறு வைக்கவும். உள்ளங்கைகள் முன்னோக்கியதாக இருக்கட்டும்.

**படி 3** மூச்சை வெளிவிட்டவாறு உடம்பை கிடை மட்டமாக தரைக்கு இணையாக முன்னோக்கி வளைக்கவும். மேலும், மூச்சை வெளிவிட்ட வண்ணம் உடம்பை கீழ்நோக்கி வளைத்து கைவிரல்களால் தரையைத் தொடுமாறு வைக்கவும். இந்த நிலையில் தலையானது இரு கைகளுக்கு இடையில் தளர்வாக இருக்க வேண்டும். இந்த நிலையில் சாதாரண சுவாசம் கொள்க.

**படி 4** இதன் உச்சநிலையாக நெற்றியானது முழங்கால்களைத் தொட்டிருக்க, உள்ளங்கைகளை பாதங்களுக்கு கீழோ / தரையிலோ வைக்கவும். சாதாரணமாக சுவாசித்த வண்ணம் இருக்கவும். இந்நிலையில் கைகளை மடிக்கலாம் கால்களை மடிக்கலாகாது.

**படி 5** பின் மூச்சை உள்ளிழுத்துக் கொண்டு தலையைக் கைகளோடு சேர்த்தவாறு முதுகெலும்பின் அடிப்பகுதியிலிருந்து தரைக்கு இணையாக உயர்த்தி தொடர்ந்து மூச்சை உள்ளிழுத்தவாறு நிமிர்ந்து நேரான நிலைக்கு வரவும்.

**படி 6** மூச்சை வெளிவிட்டுக் கொண்டு இரு கைகளையும் பக்கவாட்டில் தோள்களுக்கு இணையாக இறக்கி பின்ஆரம்ப நிலைக்கு கொண்டுவரவும்.

### பலன்கள் :

உடம்பின் பின்புறம் உள்ள எல்லா தசைகள், தசை நார்கள், இடுப்பெலும்புகள், மூட்டுகள், தொடை எலும்பு, தசை நார்கள், கால்நரம்புகள் நன்றாக நீட்டப்படுகின்றன. முதுகுத் தண்டுவுடம், இடுப்பு எலும்புகள் இறுக்கத்தன்மை குறைந்து முறுக்கேறும். தலைப்பகுதிக்கு ரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கும். ஜீரண உறுப்புக்கள் மற்றும் நாளமில்லாச் சுரப்பிகள் நன்கு வேலை செய்கின்றன. இடுப்பு பகுதியில் அதிகமாகக் காணப்படும் ஊளைச்சதைகள் மற்றும் தேவையற்ற கொழுப்புக்கள் குறைவடைகின்றன. இரப்பை, பித்தப்பை கல்லீரல், மண்ணீரல், குடல்கள் ஆகியவற்றின் இயக்கம் அதிகரித்து ஜீரண சம்பந்தமான பிரச்சினைகளுக்கு நல்லது. கல்லீரல் அழற்சி, மலச்சிக்கல், நீரிழிவு முதலிய கோளாறுகள் நீங்கும். மூட்டு வலி, நாரி வலி, கழுத்து வலி நீங்கும். பெண்களுக்கான கர்ப்பப்பை மற்றும் சூலகம், சூலக குழாய்களது இயக்கத்தை மேம்படுத்துகிறது. பியூட்டரி, தைரொயிட் மற்றும் பராதைரொயிட் சுரப்பிகளின் செயற்றிறனை அதிகரிக்கச் செய்து அவை சார்ந்த நோய்களை இல்லாமற் செய்கிறது.



## பாதாங்குஸ்தாசனம்

இந்த ஆசனமானது பாதகஸ்தாசனம் செய்யும் அதே முறை இதற்கும் பொருந்தும். இவை இரண்டிற்குமிடையேயான சிறிய வேறுபாடு யாதெனில் பாதகஸ்தாசனத்திற்கு பாதங்களிற்குக் கீழாக கைவிரல்கள் இருக்கும். ஆனால் பாதாங்குஸ்தாசனத்திற்கு கால் பெருவிரல்களை கைவிரல்களால் கொழுவிப் பிடித்தவாறு சுவாசிக்க வேண்டும் - உச்ச நிலை.



அரை நிலையில் தலையை நிமிர்த்தியும் முழுநிலையில் முழங்கால்களை நெற்றியினால் முட்டியவாறும் செய்தல் வேண்டும்.

**பலன்கள் :** பாதகஸ்தாசனத்திற்குரிய பலன்கள் இதற்கும் பொருந்தும்.

## அர்த்தச் சக்கராசனம்

இவ் ஆசனமானது பாதிச் சக்கரம் போன்று தோற்றமளிப்பதால் அர்த்தச் சக்கராசனம் என்று பெயர் வந்தது. இது பாதஹஸ்தாசனத்தின் மாற்றுப் பயிற்சியாகும்.

**செய்முறை :**

**படி 1.** உடலை நேர்கோட்டில் வைத்தவாறு தடாசனத்தில் நிற்கவும்.



**படி 2** இரு மணிக்கட்டுப் பகுதிகளும் ஒன்றுடனொன்று ஒட்டியவாறு இரு உள்ளங்கைகளினாலும் இடுப்பின் பின்புறத்தை தாங்கிப் பிடிக்கவும். அதாவது இரு சிறுநீரகங்கள் அமைந்துள்ள நாரிப்பகுதியை அழுத்தியவாறு இருக்க வேண்டும்.

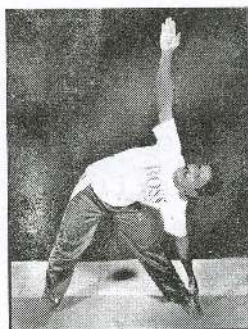
**படி 3** பின், மூச்சை உள்ளிழுத்தவாறு இடுப்பிலிருந்து பின்புறம் நன்றாக வளைந்து, கழுத்தைபும் நன்றாக வளைத்து முகமானது பின்னோக்கிப் பார்த்தபடி இருக்கவும். இந்த நிலையில் சாதாரண சுவாசம் கொள்ளவும். - உச்ச நிலை

**படி 4** பின்னர் மூச்சை வெளிவிட்டபடி நேரான நிலைக்கு வந்து உள்ளங்கைகளை விடுவித்து ஆரம்பநிலைக்கு வரவும்.

### பலன்கள் :

உடம்பின் முன்புறத் தசைகள், கெண்டைக்கால் தசைகள், இடுப்பு, விலாபகுதித் தசைகள் முறுக்கேறும். முதுகுத்தண்டு வளைந்துகொடுக்கும் தன்மை பெறுவதால் அது பலப்படும். சுவாச உறுப்புக்கள் சீரடையும். மேலும் ஆஸ்மா, முதுகுவலி, நாரி வலி, கழுத்து வலி, தசைப்பிடிப்புக்கள் மற்றும் சிறுநீரகம் சம்பந்தமான அனைத்து நோய்களும் குணமாகும். ஆண்மை மற்றும் பெண்மை நீடித்து நிலைக்கும். பெண்களுக்கு ஏற்படும் மாதவிடாய் கோளாறுகள் கர்ப்ப ரீதியான உடலியல் செயற்பாட்டு நோய்களுக்கு சிறந்த ஆசனம். மார்புக்கூடு விரியும். மார்புச் சளி, காசம், தைரொயிட் சம்பந்தமான பிரச்சினைகள் நீங்கும்.

## திரிகோணாசனம்



திரி என்றால் மூன்று, கோண என்றால் கோண வடிவு எனும் பொருள்கொண்டு இதன் உச்ச நிலையில் முக்கோணம் போல் தோற்றமளிக்கிறது.

**செய்முறை :**

**படி 1** ஆரம்பநிலையில் நேராக நிற்கவும். (துடாசனம்) இந்நிலையில் சாதாரண சுவாசம் கொள்க.

**படி 2** இடக்காலிலிருந்து வலக்காலை ஒரு மீற்றர் வரை இடைவெளி விட்டு அகலமாக வைத்துக் கொள்ளவும். பின் இரு கைகளையும் மூச்சை இழுத்தவண்ணம் தோள்பட்டை அளவுக்கு பக்கவாட்டில் உயர்த்தவும்.

**படி 3** மூச்சை வெளிவிட்ட வண்ணம் சரியாக வலது பக்கவாட்டில் வலக்கைவிரல்கள் வலது பாத கணுக்காலைத் தொடும் வரை பக்கவாட்டில் வளைத்து இடக்கையை மேலே உயர்த்தி வலக்கையும் இடக்கையும் ஒரே நேர்கோட்டில் அமையுமாறு இருக்க வேண்டும். இது உள்ளங்கை முன்னோக்கியிருக்க, தலையை திருப்பி பார்வையை இடதுகைவிரல்களின் மேல் இருக்கும்படி வைத்து சாதாரணமாக சுவாசிக்கவும். - உச்ச நிலை

**படி 4** பின், மூச்சை இழுத்தவாறு முன்பு போல் கைகளை கிடை மட்டத்திற்குச் சமாந்தரமாக கொண்டு வரவும்.

**படி 5** மூச்சை வெளிவிட்டவாறு கைகளைக் கீழே விடவும். பின் வலக்காலை இடக்காலுக்கு அருகில் கொண்டு வந்து ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.

**குறிப்பு :** இதே போல் மாற்றுப் பயிற்சியாக மறுபுறமும் (இடக்கால்) செய்ய வேண்டும்.



## பலன்கள்:

உடம்பு முழுவதும் குறிப்பாக முதுகுத்தண்டும் தசைகளும் நீட்டப்படும். மார்பு எலும்புகளுக்கு இடையிலுள்ள தசைகள், தொடைகள், கெண்டைக்கால்கள், தொடைத் தசைநார்கள் நன்கு நீட்டப்பட்டு வலிமை பெற்றுத் தளர்த்தப்படுகின்றன. கபச்சுரப்பி மற்றும் அட்ரினல் சுரப்பி என்பன நன்கு தூண்டப்படுகின்றன. சிறுநீரகங்கள் மற்றும் வயிற்றுப் புறத்திலுள்ள உறுப்புக்கள் (கல்லீரல், மண்ணீரல், பித்தப்பை, பங்கிரியாஸ், குடல்கள் முதலியவை) நன்கு அழுத்தப்பட்டு நன்கு செயற்படவைக்கும். தேவையற்ற இடுப்புப்புறத் தசைகள் மற்றும் கொழுப்புக்கள் கரைக்கப்படுகின்றன. கண்பார்வைக் குறைபாடு, காதடைப்பு மற்றும் சுவாசக் கோளாறுகள் என்பன நீக்கப்படும். நீரிழிவு, கீல்வாதம், பக்கவாதம், கூன் முதுகு, நாரிப்பிடிப்பு, தசைப்பிடிப்பு, கண்டமாலை முதலிய பல உபாதைகள் குணமாகும். உடலுக்கு தேவையான சக்திச் சமநிலை கிடைக்கும்.

## பரிவிருத்த திரிகோணாசனம்



“பரிவிருத்த” என்றால் குறுக்கு வாட்டு என்றும் திரிகோண என்றால் முக்கோணம் என்றும் பொருள் கொண்டு இதன் உச்ச நிலையில் உடலானது குறுக்குவாட்டு முக்கோணம் போல் தோற்றமளிக்கிறது.

### செய்முறை:

**படி 1** நேராக நிற்கவும். (தடாசனம்)

**படி 2** வலக்காலை இடது காலிலிருந்து

ஒரு மீற்றர் வரை தள்ளி வைக்கவும்.

**படி 3** கைகள் இரண்டையும் மூச்சை இழுத்தவாறு பக்கவாட்டுக்கு கிடை மட்டத்திற்கு சமமாக உயர்த்தவும். உள்ளங்கைகள் தரையை நோக்கியதாக இருக்க வேண்டும்.

**படி 4** கால்களை அசைக்காது இடுப்பை மாத்திரம் இடப்புறம் 90டிக்குத் திருப்பவும்.

**படி 5** மூச்சை வெளிவிட்டவாறு இடுப்பை முன்னோக்கி வளைத்து வலதுகையை இடதுகால் பெருவிரலில் ஊன்றி உயர்த்தப்பட்ட இடது கைவிரல்களின் நுனிப் பகுதியில் பார்வையைத் திருப்பவும். இந்த நிலையில் சாதாரணமாகச் சுவாசிக்க வேண்டும். - உச்ச நிலை

**படி 6** மெதுவாக மூச்சை இழுத்துக் கொண்டு மேலெழும்பி உடம்பு வலப்புறம் நோக்கியிருக்க இரு கைகளையும் தோள் மட்டத்திற்கு இணையாக நீட்டியிருக்க வேண்டும்.

**படி 7** பின்னர் உடம்பை முன்னோக்கித் திருப்பவும். பின்னர் மூச்சை வெளிவிட்டவாறு கைகளைக் கீழே விடவும்.

**படி 8** வலக்காலைத் தூக்கி இடக்காலின் அருகில் வைக்கவும். ஆரம்பநிலைக்கு வரவும்.

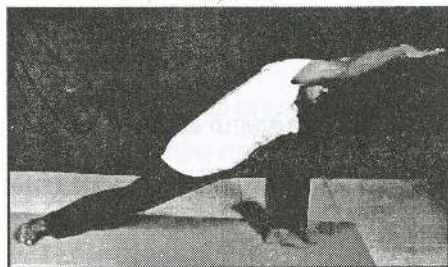
**குறிப்பு :** இதே போல் மறுபுறமும் செய்க. (மாற்றுப் பயிற்சி)

**பலன்கள் :**

திரிகோணாசனம் செய்யும் போது கிடைக்கும் அதே பலன்கள் இரட்டிப்பாக இதற்கும் கிடைக்கும். முதுகுத் தண்டு வடம் முறுக்கேறி வலிமை பெறும். வயிற்றுப் பகுதி உள்ளூறுப்புக்கள் அழுத்தப்பட்டு ஊக்கமளிக்கப்படுகின்றன. இடுப்பு பகுதிகளிலுள்ள தேவையற்ற கொழுப்புக்கள் மற்றும் ஊளைச்சதைகள் கரைக்கப்பட்டு சீரான உடல் அமைப்பைப் பெறும். இடுப்பு மூட்டுக்கள் வலிமையடையும். பெரும்பாலான வயிற்றுக் கோளாறுகளுக்கு நல்லது.



## பார்ஸ்வத கோணாசனம்



“பார்ஸ்வ” என்றால் பக்கவாட்டு என்றும் கோண என்றால் கோண வடிவு என்றும் பொருள் கொண்டால் (உடல்) பக்கவாட்டான கோண வடிவையொத்த ஆசனமாகும்.

**செய்முறை :**

**படி 1** ஆரம்ப நிலையில் நேராக நிற்கவும். (தடாசனம்)

**படி 2** மூச்சை இழுத்துக் கொண்டு வலக்காலை இடக்காலிலிருந்து 111 வரை இடைவெளிவிட்டு நிற்கவும். இரு பாதங்களும் ஒன்றுக்கொன்று சமாந்தரமாக இருக்க வேண்டும்.

**படி 3** உடலைத் திருப்பாது வலது பாதத்தை மட்டும் வலப்புறம் 90% திருப்பவும்.

**படி 4** மூச்சை வெளிவிட்டுக் கொண்டு வலப்புறம் உடலைத் திருப்பி முன்புறம் வளைந்து வலக்கையை வலப்பாதத்திற்கருகில் ஊன்றி முழங்காலை (வலது) மடித்து வயிறு, நெஞ்சுப் பகுதிகளின் வலப்பகுதி வலது மேற்தொடையுடன் அழுத்தப்பட்டிருக்க வேண்டும். இடது கால் பின்புறமாக நீட்டியபடி நேராக இருக்க வேண்டும்.

**படி 5** மூச்சை வெளிவிட்டவாறு இடது கையை உயர்த்தி தலைக்கு முன்பாக இடக் காதைத் தொடுமாறு நீட்டியபடி. பார்வையை இடக் கைவிரல்களின் மீது இருக்குமாறு வைத்து ஆழமாக சுவாசிக்கவும். - உச்சநிலை

**படி 6** பின் மூச்சை உள்ளிழுத்தவாறு இடக் கையை பின்புறம் கொண்டுவந்து நாரிப்பகுதியில் வைக்கவும்.

**படி 7** மெதுவாக மூச்சை உள்ளிழுத்தவாறு கால்களை அசைக்காமல் நிமிரவும்.



**படி 8** மூச்சை வெளிவிட்டவண்ணம் வலக் காலை பழைய நிலைக்குத் திருப்பவும். (90'இலிருந்து)

**படி 9** மூச்சை வெளிவிட்ட வண்ணம் வலக்காலை இடது காலுக்கருகில் கொணர்ந்து தடாசனத்தில் நிற்கவும். (ஆரம்பநிலை)

**குறிப்பு :** இதே போல் மாற்றுப் பயிற்சியாக மறுபுறமும் செய்க.

**பயன்கள் :**

மார்புத் தசைகள் நன்கு உறுதிபெற்று விரிவடைகின்றன. கெண்டைக்கால் தசைகள், கணுக்கால்கள், முழங்கால்கள், மணிக்கட்டுக்கள், தோள்மூட்டுக்கள், தொடைத் தசைகள், தசை நார்கள், நரம்புகள் தளர்த்தப்பட்டு வலிமை பெறுகின்றன. பொதுவான உடற்பலவீனத்தை அகற்றி உடல் ஊக்கம் - பலம் பெறும். சுவாசக்கோளாறுகள், நீரிழிவு, மலச்சிக்கல், ஜீரணக் குறைபாடு, கால் வலிகள் முதலியன குணமாகும். வயிற்றுப்புறத் தசைகள் இருதயச் சுவர்கள், வால்வுகள், இருதயத் தசைகள், நாடி நாளங்கள் வலிமை பெறுகின்றன. அதன் செயற்பாடும் அதிகரிக்கும்.

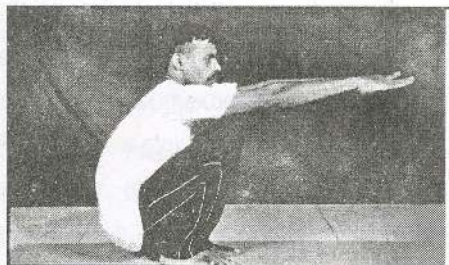
**உட்கட்டாசனம்**

**செய்முறை :**

**படி 1** நேராக நிமிர்ந்து நிற்கவும். (தடாசனம்)

**படி 2** மூச்சை இழுத்த தவாறு கைகளை நெஞ்சுக்கு நேராக நீட்டவும்.

**படி 3** மூச்சை வெளி விட்டவாறு மெதுவாக முழங்கால்களை மடக்கி கதிரையில் உட்காருவது போல் உட்காரவும்.



பின் மூச்சை வெளிவிட்டபடி எழும்பவும். - அரை நிலை

**படி 4** இதன் முழு நிலையாக முழுமையாக உட்காரவும். உட்காரும் போது குதிக்கால்கள் புட்டப்பகுதியைத் தொட்டவாறும் முன்புறத் தொடைகள் வயிற்றுப் புறத்தை அழுத்தியவாறும் இருக்க வேண்டும்.

**படி 5** பார்வை நேராக கைவிரல்களின் மேல் இருக்கும். இந்நிலையில் இயல்பான சுவாசம் கொள்க - உச்சநிலை

**படி 6** பின் மெதுவாக மூச்சை இழுத்தவாறு எழும்பி பின் மூச்சை வெளிவிட்டவாறு மெதுவாக கைகளை கீழே விட்டு ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.

### பலன்கள் :

கை, கால்கள் நடுக்கம் குறையும். கால்கள் பலமடையும். தொப்பை குறையும், இடுப்பு வலி, முதுகுவலி குறையும். வாதங்கள் நீங்கும். முதுகெலும்பு பலமடையும், முழங்கால்கள், கணுக்கால்கள், தொடைகள் என்பன பலப்படும், 5 மைல்கள் நடக்கும் போது ஏற்படும் பலன்களுக்கு சமனாகும், கால் நரம்புகள், தொடைகள், எலும்புகளுக்கு நல்ல பலத்தைக் கொடுக்கும், இடுப்பு, வயிற்றுத் தசைகள் மற்றும் உள்ளூறுப்புகள் அழுத்தப்பட்டு வீரியமடைகின்றன, சிறுநீரகத் தொகுதி மற்றும் பெண்களது கர்ப்பப்பை, சூலகம் சம்பந்தமான பிரச்சினைகள் ஆண்களின் விதைகள், புரஸ்ரஸ்ரேட் சுரப்பி தொடர்பான உபாதைகள், மலச்சிக்கல் நீங்கும்.

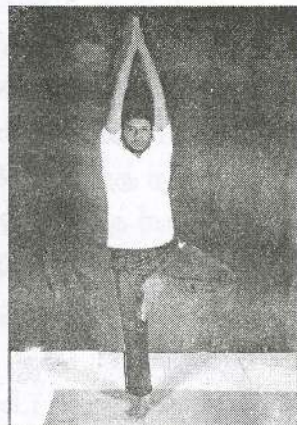
## ஏகபாதாசனம்

செய்முறை :

**படி 1** நேராக நிற்கவும் (தடாசனம்)

**படி 2** இடது காலை தூக்கி குதிக் காலை குதத்துடன் பொருந்தியவாறும் பாதமானது வலக்கால் தொடையுடன் அழுத்தியவாறு வைக்கவும். கால் விரல்கள் கீழ்நோக்கிய வாறிருத்தல் வேண்டும்.

**படி 3** இரு கைகளையும் கூப்பியவாறு நெஞ்சுடன் பொருத்திவைத்து பின்னர் மூச்சினை உள்ளிழுத்தவாறு கைகளைத் தூக்கி தலைக்கு நேராக உயர்த்தல் வேண்டும். புஜங்கள் இரண்டும்காதுகளுடன் சேர்ந்திருக்க வேண்டும். உச்ச நிலையில் 1 நிமிடம் வரை சுவாசிக்கவும்.



**படி 4** பின்னர் மூச்சை வெளிவிட்டவாறு கைகளை நெஞ்சிற்கருகில் கொணர்ந்து நெஞ்சுடன் பொருத்தி வைக்கவும்.

**படி 5** பின்னர் கை, கால்களை கீழிறக்கி தளர்த்தி விட்டு ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.

**குறிப்பு :** மாற்றுப் பயிற்சியாக இது போல் மறுகாலுக்கும் செய்தல் வேண்டும். இரு கால்களுக்கும் தலா ஒரு தடவை செய்தால் போதுமானது.

**பயன்கள் :** முதுகுத் தண்டு வடம், கால்கள் வலிமைபெறும், உடல் சம நிலையை பேணுவதுடன் கண், காது சம்பந்தமான பிரச்சினைகள் நீங்கும். கால்த் தசைகள், இடுப்பகுதி, கணுக்கால், முழங்கால், மூட்டுக்கள், தோள்கள் பலமடைகின்றன, தலைப்பகுதிக்கு அதிகளவு இரத்தம் செல்வதால் தலைசுற்று, மயக்கம், தலைவலி நீங்கி மூளை சுறுசுறுப்படையும். ஞாபக சக்தி கூடும்.



## இருந்து செய்யும் ஆசனங்கள் (Sitting posture Asanas)

### வஜ்ராசனம்

(கணுக்காலின் மீது அமர்ந்த நிலை)

வஜ்ஜிரம் என்றால் வைரம், பலம், சக்தி ஆகியவற்றை குறிக்கும். இந்த ஆசனத்தால் கணுக் கால் களில் ஓடும் வஜ் ரநாடி ஊக்கப்படுத்தப்பட்டு பலப்படும்.



### செய்முறை :

**படி 1** நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து இரு கால்களையும் நேராக நீட்டவும். பாதங்கள் இணைந்திருக்க வேண்டும். உள்ளங்கைகளை புட்டப் பகுதியின் இரு பக்கமும் தரையில் வைக்கவும்.

**படி 2** வலக்கையின் உதவியால் வலக்காலை மடக்கி வலது புட்டத்துக்கு கீழ் வைக்கவும்.

**படி 3** இடது காலை இடக்கையின் உதவியால் மடக்கி இடது புட்டத்துக்குக் கீழ் வைக்கவும். முழங்கால்கள் இணைந்திருக்கட்டும். கைகளை இரு தொடகளின் மீது வைக்கவும்.

**படி 4** உடலின் முழுப்பாரமும் குதிக்கால்களின் மீது இருக்குமாறு நிமிர்ந்து இருக்கவும். கண்களை மூடி ஆழமாக சுவாசிக்கவும். உச்ச நிலை

**படி 5** பின்னர் வலதுகாலை எடுத்து நேராக நீட்டி, அதேபோல் இடது காலையும் எடுத்து நீட்டி ஆரம்ப நிலையில் வைக்கவும்.

### பலன்கள் :

கால்களிலுள்ள மூட்டுக்கள, தசைகளைத் தளர்த்துகிறது. வயிற்றின் கீழ்ப்புறப் பகுதி அதிக இரத்த ஓட்டம் பெறும். உடல்

பலமடைகின்றது. இரப்பை, குடல் சம்பந்தமான பிரச்சினைகளுக்கு நல்லது. இடுப்பு வலி, வாயுப்பிரச்சினை, சமிபாட்டுப் பிரச்சினை, இரத்த அழுத்தம், மூலவியாதி, கீல் வாதம், மூட்டு வாதம் முதலியவற்றுக்குச் சிறந்த ஆசனம். மன அமைதி, மனவலிமை, மன உறுதி, உண்டாகும். பாதங்கள், கணுக்கால்கள், இடுப்பு, தொடைகள் என்பன பலம் பெறுகின்றன.

### குறியீடு :

தியானம் மற்றும் பிராணாயாமப் பயிற்சிகளுக்கு மிகவும் பொருத்தமான ஆசனமாகும். இவ்வாசனத்தில் எவ்வளவு நேரமானாலும் இருக்கலாம். எந்த நேரமும் இவ்வாசனத்தைச் செய்யலாம். இலகுவான ஆசனம்.

## சசங்காசனம் -1

(நமஸ்க்காரம் செய்யும் ஆசனம்)



### செய்முறை :

**படி 1** வஜ் ராசனத்தில் இருக்கவும். இரு உள்ளாள் கைகளையும் தொடைகளில் பதியுமாறு வைக்கவும்.

**படி 2** அடி முதுகுக்குப் பின்புறமாக வலது மணிக்கட்டுப்

பகுதியை இடக்கையினால் பிடித்துக் கொண்டு மூச்சை வெளிவிட்டவாறு இடுப்பிலிருந்து முன்பக்கம் குனிந்து நெற்றியானது தரையைத் தொடுமாறு வைத்து 1 நிமிடம் வரை ஆழமாகச் சுவாசிக்கவும் -உச்சநிலை

**படி 3** பின்னர் மூச்சை இழுத்தவண்ணம் மெதுவாக தரையையும் மார்பையும் நிமிர்த்தி நேராக இருக்கவும். (கண்களை மூடியவாறு செய்யவும்)

**படி 4** கைகளையும் கால்களையும் ஒவ்வொன்றாக விடுவித்து நேராக நீட்டி ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.



## சசங்காசனம் - 2



**படி 1** வஜ்ராசனத்தில் இருக்கவும். உள்ளங்கைகளை தொடைகளில் பதியுமாறு வைக்கவும்.

**படி 2** மூச்சினை இழுத்தவாறு இருகைகளையும் உயர்த்திகாதுகளுடன் சேர்த்தவாறு வைத்திருக்கவும்.

**படி 3** மூச்சை வெளிவிட்டவாறு முன்பக்கம் குனிந்து, நெற்றியையும் கைகளையும் தரையில் தொடுமாறு வைத்து ஆழமாகச் சுவாசிக்கவும்.

**படி 4** பின்னர் மூச்சை இழுத்த வண்ணம் மெதுவாக தலையையும் மார்பையும் நிமிர்த்தி நேராக இருக்கவும். மூச்சை வெளிவிட்டபடி கைகளை கீழே விட்டு தொடைகள் மீது வைக்கவும். (கண்களை மூடியவாறு செய்யவும்)

**படி 5** பின்பு இரு கைகளையும் இரு கால்களையும் ஒவ்வொன்றாக விடுவித்து நேராக நீட்டி ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.

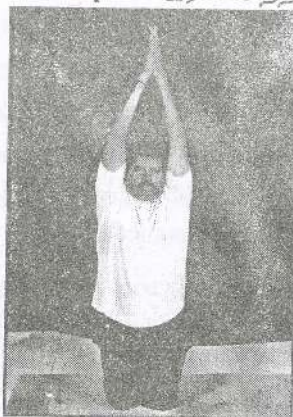
### பலன்கள் :

வயிற்றுப் புறத்திலுள்ள எல்லா உள் உறுப்புக்களுக்கும் இரத்த ஓட்டம் சீராகக் கிடைக்கின்றது. இடுப்புப் பகுதி, முதுகின் அடிப்புறம், நெஞ்சுப் பகுதி ஆகியவற்றில் உள்ள நரம்புகள் உரம் பெறுகின்றன. இருதய பலவீனத்தை சீராக்க உதவுகின்றது. உடல் முழுவதும் தளர்வாக இருப்பது உணரப்படும். உடல், மனம் புத்துணர்ச்சியடையும். தலைப்பகுதிக்கு அதிக இரத்தம் பாய்ச்சப்படுவதல் மூளை சுறுசுறுப்படையும் ஞாபக சக்தி, கிரகிக்கும் ஆற்றல் மேம்படும். தலைசுற்று, மயக்கம், தலைவலி என்பன நீங்கும்.



## சசாங்காசனம் -3

**படி 1** வஜ்ராசனத்திலிருக்கவும். பின்பு முழங்காலின் மேல் நின்று உடம்பை நேராக வைக்கவும்.



**படி 2** இரு கைகளையும் கூப்பியவாறு நெஞ்சுடன் சேர்த்து வைக்கவும்.

**படி 3** மூச்சை இழுத்தவாறு இரு கைகளையும் சேர்த்தவாறு தூக்கி உச்சநுதலைக்கு மேலாக வைத்து சுவாசிக்கவும். - உச்சநிலை. இந்நிலையில் கைகளை மடித்தலாகாது காதுகளுடன் சேர்ந்திருக்கவேண்டும்.

**படி 4** பின் மூச்சை வெளிவிட்டவாறு படி 2 க்கு வரவும்.

**படி 5** பின் படி-1க்கு வந்து ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.

**பயன்கள்:-** சசாங்காசனம்(2) இற்கு கீழ் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

### பத்மாசனம்

(தாமரை மலர் போன்ற தோற்றம்)



இவ்வாசனம் தூய்மை மற்றும் (சமச்சீர்) சமநிலை ஆகியவற்றின் அடையாளமாக விளங்குகின்றது.

### செய்முறை :

**படி 1** நேராக நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து கால்களை நீட்டவும். பாதங்கள் இணைந்திருக்க உள்ளங்கைகளை புட்டப்பகுதியின் இரு பக்கமும் ஊன்றவும்.

**படி 2** வலது காலை மடக்கி வலப்பாதத்தை இடது தொடை அடிவயிறு சேருமிடத்தில் வைக்கவும்.

**படி 3** இடது காலை மடக்கி இடப்பாதத்தை வலது தொடை அடிவயிறு சேருமிடத்தில் வைக்கவும். உள்ளங்கைகளை இரு முழங்கால்களின் மீது வைக்கவும். பின் பெருவிரல் நுனியையும், சுட்டுவிரல் நுனியையும் சேர்த்து மற்றைய மூன்று விரல்களையும் நீட்டி, சின்முத்திரை பிடித்துக் கொள்ளவும். அமைதியாக நிமிர்ந்து இருந்து ஆழமாக சுவாசிக்கவும். எவ்வளவு நேரம் வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம்.

**படி 4** பின் இடது காலை விடுவித்து நீட்டி, பின்னர் வலது காலையும் விடுவித்து நீட்டி, ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.

### பலன்கள் :

உடல் முழுவதும் சக்தி தொடர்ந்து சமமாகப் பரவும். சுவாசப் பைகளுக்கு அதிக பிராணவாயு செல்லும். முள்ளந்தண்டு நேராகி சுறுசுறுப்பு அதிகரிக்கும். வஜ்ராசனத்தின் முழுப்பலனும் கிடைக்கின்றது. சுவாசப்பயிற்சி, தியானம் ஆகியவற்றுக்கு ஏற்ற ஆசனம். முதுகு எலும்பு நேராகும். நரம்புப் பலவீனம் போகும். வயிறு சம்பந்தமான கோளாறுகள் நீங்கும். இரத்த நாடி நாளங்கள் விழிப்படைகின்றன. மன அமைதி கிட்டும்.

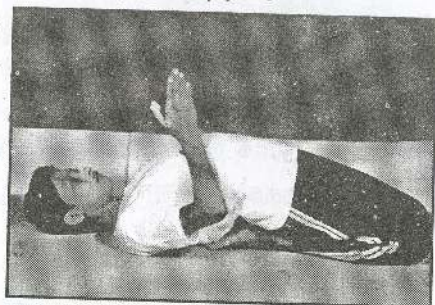
### சுப்த வஜ்ராசனம்

(கணுக்கால்களின் மீது மல்லாந்து படுத்தல்)

இவ் ஆசனத்தின் உச்ச நிலையில் முதுகுப் பகுதி தரை மீது ஓய்வாக இருக்க வேண்டும்.

### செய்முறை :

**படி 1** வஜ்ராசனத்தில் உட்காரவும்.





**படி 2** மூச்சை இழுத்தவாறு மெதுவாக பின்னால் சரியவும், சரியும் போது உடலின் முழுப்பாரமும் இரு (முழுங்) கைகளினால் தாங்கட்டும். பின் அப்படியே மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ளவும். இரு கைகளையும் கூப்பியபடி தலைக்கு மேலாகவோ அல்லது நெஞ்சுடன் வைக்கவும். - உச்சநிலை: இந்நிலையில் ஆழமாக 1 நிமிடம் வரை சுவாசிக்கவும்.

**படி 3** கைகளை விடுவித்து இடக்காலையும் அதன் பின் வலக்காலையும் விடுவித்துக் கொள்ளவும். ஆரம்ப நிலைக்கு வந்து பின் ஓய்வெடுக்கவும்.

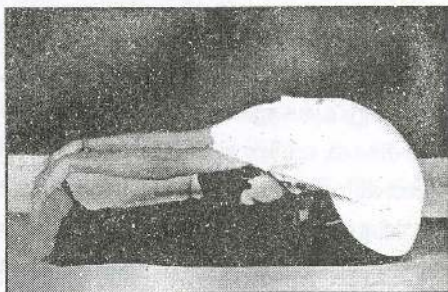
**பலன்கள் :**

முதுகுத்தண்டு, வயிற்றுப்புற உள்உறுப்புக்கள், இடுப்புப் பகுதிகளுக்கு நல்ல பயிற்சி. தொடை நரம்புகள் கால்நரம்புகள், தசை நார்கள் தளர்வடைந்து வலிமை பெறுகின்றன. கணுக்கால்கள் கீழ் முதுகு (நாரி)இடுப்பு ஆகியன இயக்கத்தன்மை அதிகரிக்கின்றன. மலச்சிக்கல், அஜீரணக் கோளாறுகள், வாதங்கள், யானைக்கால் நோய் நீங்கும். பாதங்கள், முழங்கால்கள், தொடைகள், இடுப்பு என்பன பலம் பெறும்.

### பஸ்சியோதாசனம்

**செய்முறை :**

**படி1** இருகால்களையும்நீட்டி நேராக நிமிர்ந்து உட்காரவும். பாதங்கள் இரண்டும் இணைந்திருக்க உள்ளங் கைகளை புட்டப்பகுதியின் இருபுறமும் வைத்திருக்க வேண்டும். (இவ்வாசனத்தை மல்லாந்து படுத்தபடி யும் செய்யலாம்)





**படி 2** கைகளைப் பக்கவாட்டாக தோள்களுக்கு மேலாக முழங்கை வளையாமல் உள்ளங்கைகள் கீழ் நோக்கியதாக மூச்சை இழுத்தவாறு கைகளை மேல் உயர்த்தி புஜங்கள் காதுகளைத் தொடுமாறு வைக்கவும். உள்ளங்கைகள் முன் நோக்கி இருக்கட்டும்

**படி 3** மூச்சை வெளிவிட்டபடி இருப்பிலிருந்து (கைகளை காதுகளுடன் அணைத்தவாறு) முன்னால் குனிந்து இரு கால் பெருவிரல்களைக் கைவிரல்களால் கொழுவிப் பிடிக்கவும். பின் படிப்படியாக முன்னால் குனிந்து நெற்றியை முழங்காலின் மீது பதியுமாறு வைத்து ஆழமாகச் சுவாசிக்கவும்- உச்சநிலையில் முழங்கைகளை மடிக்கலாம். ஆனால் கால்களை மடிக்கக்கூடாது.

**படி 4** பின் கால்விரல்களை விடுவித்து மூச்சை இழுத்தவாறு நேராக நிமிர்ந்து 2ம் நிலைக்கு வரவும்.

**படி 5** பின் மூச்சை வெளிவிட்டவாறு கைகளை மெதுவாக கீழே விட்டு உள்ளங்கைகளை தரையில் வைத்தவாறு ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.

**குறிப்பு :** ஆசனத்தின் உச்ச நிலையில் உடலின் பின்புறம் காலில் இருந்து கழுத்துவரை நன்கு நீட்டப்படுகின்றது. வயிற்றுப்பகுதி நன்றாக நசுக்கப்படுகிறது.

**பலன்கள் :**

உடம்பின் பின்புறம் முழுவதும், வயிற்றின் முன்புறம் உள்ள தசைகளும் நன்கு இழுக்கப்பட்டு அழுத்தப்படுகின்றன. இடுப்புப் பகுதியிலுள்ள நரம்புகள், தசைகள், சிறுநீரகங்கள், வலுவடைகின்றன. உடல் மெலிந்து ஊளைச்சதைகள் மற்றும் தேவையற்ற கொழுப்புகள் கரைக்கப்படுவதால் சுறசுறுப்பையும் நல்ல தோற்றப் பொலிவையும் உடலுக்கு அளிக்கின்றது. கல்லீரல், மண்ணீரல், மடல்கள் முதலிய வயிற்றுப் புறத்தில் அமைந்துள்ள உள் உறுப்புக்களும் நன்கு வேலை செய்கின்றன. ஜீரணசக்தி அதிகரிக்கும், மலச்சிக்கல், வயிற்றுக் கோளாறு, இடுப்பு வலி, மூலநோய், வயிற்றுப் பலவீனம் ஆண்மைக்குறைபாடுகள் மற்றும் பெண்களுக்கு ஏற்படும் மாதவிடாய் கோளாறுகள் மற்றும் இனப்பெருக்கத் தொகுதியுடன் சம்பந்தமான நோய்கள் முதலிய பிரச்சனைகளுக்கு சிறந்த ஆசனமாகும்.

## உஷ்ராசனம் (ஒட்டக வடிவம்போன்றது)



### செய்முறை :

**படி 1** நேராக நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து, கால்களை நீட்டி பாதங்கள் இணைந்திருக்கட்டும். உள்ளங்கைகள் புட்டத்திற்கு இரு பக்கவாட்டிலும் தரையில் பதிந்திருக்கட்டும்.

**படி 2** வலது முழங்காலை மடித்தும் பின் இடது முழங்காலை மடித்தும் பாதங்களை புட்டத்துக்கு கீழே வைக்கவும். (வஜ்ராசனம்)

**படி 3** பின்பு முழங்கால்களின் மேல் நின்று, உடம்பை நேராக வைக்கவும்.

**படி 4** உடம்பை பின்புறம் மூச்சை உள்ளிழு த்தவாறு வளைத்து இரு உள்ளங்கைகளையும் உள்ளங்கால்களின் மேல் ஊன்றவும். உச்சநிலையில் ஆழமாகச் சுவாசிக்கவும்.

**படி 5** பின் மெதுவாக உள்ளங்கைகளை விடுவித்து 3ஆம் நிலைக்கு வந்து சுவாசிக்கவும்.

**படி 6** பின் மெதுவாக குதிக்கால்களின் மீது உட்காரவும். (வஜ்ராசனம்)

**படி 7** இடது காலையும் பின் வலது காலையும் மெதுவாக விடுவித்து ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.

### குறிப்பு :

இதன் அரை நிலையாக, 3 ஆம் படிமுறைக்கு வரவும். பின்னர் இருமணிக்கட்டுக்களையும் சேர்த்தவாறு உள்ளங்கைகளால் சிறுநீரகங்கள் அமைந்துள்ள நாரிப்பகுதியை அழுத்தியபடி மூச்சை இழுத்தவாறு பின்பக்கம் வளைந்து சுவாசிக்கவும். பின்பு 5,6,7 ஆம் நிலைகளில் கூறியவாறு செய்யவும்.



**பலன்கள் :**

பூளைக்கு செல்லும் இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கும். சிறுநீரகங்கள், அதிரீனல் சுரப்பிகள் நன்கு வேலை செய்கின்றன. முதுகுத்தண்டு வளையும் தன்மை பெறுகின்றது. வயிற்று உள்ளூறுப்புக்கள் நன்கு வேலை செய்கின்றன. நெஞ்சுப் பகுதி நன்கு விரிவடைகின்றது. இதனால் விலா எலும்புகள், இருதய தசைகள் பலமடைகின்றன. மேலும் முதுகு வலி, கழுத்து வலி, சுவாசக் கோளாறுகள், முழங்கால், கணுக்கால் வலிகள், இடுப்பு வலிகள் குணமாகும். குடற்புண்கள், வாயுக்கோளாறுகள் நீங்கும் ஜீரணசக்தி அதிகரிக்கும்.

**அர்த்தமச்சீஸ்யேந்திராசனம்**

(பாதிமுறுக்கிய தோற்றம்)

**செய்முறை :**

**படி 1** நேராக நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து கால்களை நீட்டி, பாதங்கள் இணைந்திருக்கட்டும். உள்ளங்கைகள் புட்டத்தின் இரு பக்கமும் ஊன்றியிருக்கட்டும்.



**படி 2** வலது காலை மடக்கி குதிக் காலை இறுக் கமாகத் தொடையின் கீழ்ப்பாகத்தில் மூலத்துடன் வைக்கவும்.

**படி 3** இடது பாதத்தை வலது தொடையின் வலது பக்க முழங்காலுக்கருகில் வைக்கவும்.

**படி 4** வலது கையை வலது மார்புக்கும் இடது முழங்காலுக்கும் ஊடாகச் செலுத்தி இடது முழங்காலின் வெளிப்புறப் பகுதி மீது பதிந்திருக்கட்டும்.

**படி 5** இடக்கையானது முதுகைச் சுற்றி வலத் தொடைப் பகுதியை தொட முயற்சிக்கட்டும்.



படி 6 உடம்பை நிமிர்த்தி பார்வை இடது தோளின் மேல் இருக்கட்டும். உச்ச நிலையில் ஆழமாக சுவாசிக்கவும்.

படி 7 இடக்கையை விடுவித்து 4ம் நிலைக்கு வரவும்.

படி 8 மெதுவாக முழங்காலை வெளிப்புறம் சுற்றியுள்ள வலது கையை விடுவித்து மூன்றாம் நிலைக்கு வரவும். பின் 2ம் நிலைக்கு வந்து பின் ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.

### பலன்கள் :

முதுகெலும்பை நன்றாக முறுக்கேற்றி உரமேறச் செய்கின்றது. கழுத்து பகுதி, நரம்புகள், தசைகள், கீழ் முதுகு, முள்ளந்தண்டு வளையும் தன்மை பெற்று ஆரோக்கியமடைகின்றன. கல்லீரல், மண்ணீரல், சதையி, சிறுநீரகங்கள், சிறுநீர்ப்பை, குடல்கள் என்பன அழுத்தப்பட்டு அவற்றின் செயற்பாடுகள் அதிகரிக்கின்றன. ஆண்மை, பெண்மை அதிகரிக்கும். பெண்களுக்கு மாதவிடாய் கோளாறுகள் முதலிய உடலியல் ரீதியான பிரச்சினைகள் கட்டுப்படுத்தப்படும். விந்து உற்பத்தியை கூட்டுகின்றது. அதிரீனல் சுரப்பி நன்கு வேலை செய்கின்றது. கர்ப்பம் சம்பந்தமான பிரச்சினைகள் இல்லாமல் போகும். மலச்சிக்கல், சிறுநீரகக் கோளாறு, மூட்டு வலி, சமிபாட்டுப் பிரச்சினைகள் மற்றும் வாயுக் கோளாறுகளுக்கு நல்ல பயிற்சி, சோம்பலை நீக்கி சுறுசுறுப்பை ஏற்படுத்தும். நீரிழிவு குணமாகும். அதிக இரத்தம் உருவாகும். இளமை, சுறுசுறுப்பு உண்டாகும்.

## வக்ராசனம் (முறுக்கிய தோற்றம்)

### செய்முறை :

**படி 1** நேராக நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து இரு கால்களையும் நீட்டவும். பாதங்கள் இணைந்திருக்க உள்ளங் கைகளை புட்டத்தின் இரு பக்கவாட்டிலும் தரை மீது ஊன்றியிருக்கட்டும். (ஆரம்ப நிலை)



**படி 2** வலது காலை மடக்கி வலப் பாதத்தை இடது தொடையின் அருகில் உட்புறமாக வைக்கவும். இடக்கால் நீட்டப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

**படி 3** உடம்பை நன்றாக வலப்புறமாக திரும்பி இடக்கையை வலது முழங்காலின் வெளிப்புறமாக நீட்டி வலக்காலின் கணுக்காலைப் பிடிக்கவும். வலது உள்ளங்கையை உடம்பின் பின்புறம் தரையில் ஊன்றி பார்வை வலப்புறம் (பின்பக்கம்) செலுத்தவும். உச்ச நிலையில் சாதாரணமாக சுவாசிக்கவும்.

**படி 4** இடது கையை விடுவித்து பின் வலது காலை நீட்டி இடக்காலுக்கு அருகில் வைத்து ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.

### குறிப்பு :

இது போல் மறுபுறமும் செய்க. (மாற்றாசனம்) அர்த்தமச் சேந்திராசனம் செய்ய முடியாதவர்கள் இதனை செய்யலாம்.

### பலன்கள்:

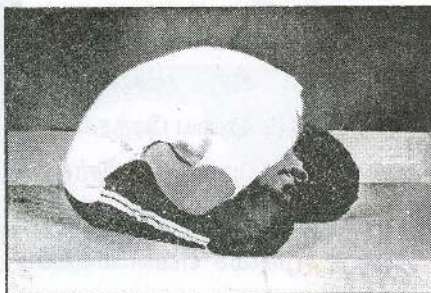
முதுகெலும்பை மாறிமாறி நன்றாக முறுக்கேற்றி உரமேறச் செய்கின்றது. கீழ் முதுகு, முள்ளந்தண்டு வளையும் தன்மை பெற்று ஆரோக்கியமடைகின்றது. மார்புச்சளி, இடுப்பு வலி, முதுகுவலி நீங்கும். அர்த்தமச்சேந்திராசானம் செய்வதால் ஏற்படும் பலன்களும் கிடைக்கும்.

## யோக முத்ரா

### செய்முறை :

**படி 1** பத்மாசனத்தில் அமரவும். வலது மணிக்கட்டை இடது கையால் முதுகுக்கு பின்புறம் பிடித்துக் கொள்ளவும்.

**படி 2** மூச்சை வெளிவிட்டபடி முன்னே குனிந்து நெற்றியால் தரையைத் தொடவும். உச்ச நிலையில் சாதாரணமாக சுவாசிக்கவும்.



**படி 3** பின் மூச்சை இழுத்தவாறு நிமிர்வும். - இவ்வாறு 03 முறைகள் செய்யவும்.

**படி 4** கைகளையும் கால்களையும் தளர்த்தி விட்டு ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.

### குறிப்பு :

முழு நிலையில் இருகைகளிலும் ஆதிமுத்திரையை (பெருவிரலை உள்ளே மடித்து அதன் மேல் ஏனைய விரல்களால் மூடல்) பிடித்தவாறு அடிவயிற்றுப் பகுதியில் சேர்த்து வைத்தபடியும் செய்யவும்.

### பலன்கள்:

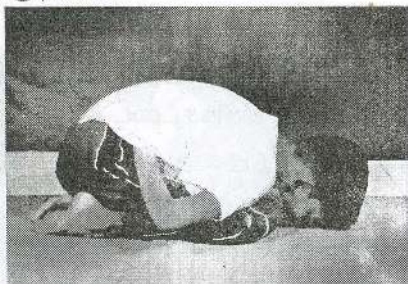
அடி வயிற்றிலுள்ள தேவையற்ற சதைகள், கொழுப்புகள் நீங்கி அது சம்பந்தமான நோய்களை குணமாக்கும். வயிற்றுப் பகுதியிலுள்ள சகல உள்ளூறுப்புகள், நரம்பு மண்டலங்களைத் தூண்டுகின்றது. ஆண்மை கூடும் மற்றும் பெண்களுக்கு ஏற்படுகின்ற மாதவிடாய் முதலிய இனப்பெருக்க உறுப்புகளுடன் தொடர்புடைய பல்வேறு பிரச்சனைகளுக்கும் சிறந்த பலனைக் கொடுக்கும். கர்ப்பப்பை, சூலகம், சூலக குழாய்கள் பலமடையும். விந்து உற்பத்தி அதிகரிக்கும். நோய்க்கிருமிகள் நாசமாகும். மலச்சிக்கல் நீங்கும், இருதய பலவீனம், மார்புச் சளி குணமாகும்.



## மகாமுத்ரா

### செய்முறை :

**படி 1** வஜ்ராசனத்தில் அமரவும். இரு கைகளிலும் ஆதிமுத்திரையை பிடித்தவாறு அடிவயிற்றுப்பகுதியில் சேர்த்து வைக்கவும்.



**படி 2** மூச்சை வெளிவிட்டபடி முன்னே குனிந்து நெற்றியால் தரையை தொடவும். உச்ச நிலையில் சாதாரணமாக சுவாசிக்கவும்.

**படி 3** பின் மூச்சை இழுத்தவாறு நிமிரவும். இவ்வாறு 03 முறைகள் செய்யவும்

**படி 4** கைகளையும் கால்களையும் தளர்த்தி விட்டு ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.

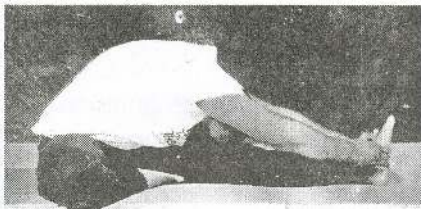
### பலன்கள்:

யோக முத்ராவில் கூறப்பட்ட பலன்கள் இதற்கும் பொருந்தும்.

## ஜானூரீராசனம்

### செய்முறை :

**படி 1** நேராக நிமிர்ந்து இருந்தவாறு இரு கால்களையும் நேராக நீட்டவும்.



**படி 2** இடது காலை மடித்து குதிக்காலைக் குதப்பகுதிக்குக் கீழாக வைக்கவும். இடது கால்பாதம் வலது காலின உட்புற அடித்தொடையின் மீது பதிந்திருக்க வேண்டும்.

**படி 3** இரு கைகளையும் மூச்சையிழுத்தவாறு பக்கவாட்டாக தலைக்கு மேல் உயர்த்தவும். இரு கைகளின் அடிப்பகுதியும் காதுகளின் துவாரங்களை மூடியவாறு இருத்தல் வேண்டும்.

**படி 4** மூச்சை வெளிவிட்ட படி இருப்பை வளைத்து கைகளை நீட்டப்பட்டிருக்கும் வலது கால் பாதத்தைக் கொழுவிப் பிடித்தவாறு நெற்றிப் பகுதியை முழங்காலின் மீது முட்டியவாறு சுவாசிக்கவும் - உச்சநிலை

**படி 5** மூச்சையிழுத்தவாறு கைகளைக் காதுகளுடன் சேர்த்தவாறு நிமிரவும்.

**படி 6** பின், மூச்சை வெளிவிட்டவாறு கைகளைக் கீழே விட்டு கால்களையும் விடுவித்து ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.

**குறிப்பு :** இதேபோல் மறு காலையும் மாற்றிச் செய்யவும்.

**பலன்கள் :** வயிற்றுப் பகுதிக்கு அதிக இரத்தோட்டம் செல்லும், முதுகுத் தண்டுவடம் முறுக்கேறும். சமிபாட்டுப் பிரச்சினைகள் மற்றும் இரப்பை, கல்லீரல், மண்ணீரல், பெருங்குடல், சிறுகுடல், சிறுநீரகங்கள் சம்பந்தமான நோய்கள் குணமடையும். கீல் வாதம், வயிற்று வலி, இடுப்பு வலி, முதுகு வலி என்பன நீங்கும். விலா எலும்புகள் பலப்படும்.

## மல்லாந்து படுத்து செய்யும் ஆசனங்கள் (Lying posture Asanas)

### பவன முக்தாசன கிரியா

(உடம்பில் தேங்கியுள்ள கழிவு வாயுக்களை வெளியேற்றுதல்)

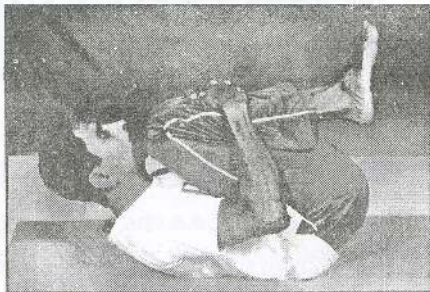
#### படிமுறை 01

##### செய்முறை:

**படி 1** மல்லாந்து படுக்கவும்.

இரு கைகளை தொடைகளுடன் சேர்த்தவாறு கால்களையும் ஒடுக்கியவாறு நிமிர்ந்து படுக்கவும்.

**படி 2** வலது காலை மூச்சை இழுத்தவாறு உயர்த்தி பின் அந்த நிலையில் மடக்கவும். முழங்கால் மூட்டு நாடியில் பதியும் படி



கைகளைக் கோர்த்து காலைப் பிடித்து வயிறு மற்றும் நெஞ்சுப் பகுதிகளை நன்றாக அழுத்திவாறு வைக்கவும். மூச்சை ஆழமாக இழுத்து விடவும்.

**படி 3** வலது முழங்கால் மூட்டை நாடியில் வைத்து இடது காலை, வலது புறமாக 05 தடவைகளும் இடப்புறமாக 05 தடவைகளும் சுழற்றவும். சுவாசம் சாதரணமாக இருக்கட்டும்.

**படி 4** பின் பழைய நிலைக்கு வரவும். இதே போல் மாற்றுப் பயிற்சியாக இடது காலுக்கும் செய்யவும். செய்த பின்னர் சிறிது நேரம் ஓய்வு எடுக்கவும்.

#### படிமுறை 2

##### செய்முறை

**படி 1** மல்லாந்து கை, கால்களை ஒடுக்கியவாறு படுத்துக் கொள்ளவும்.

**படி 2** இரு கால்களையும் சேர்த்தவாறு உயர்த்தி (மூச்சை இழுத்தவாறு) அந்த நிலையில் இரு கால்களையும் மடக்கி கைகளை கோர்த்துக் கொண்டு இரு முன்னங் கால்களையும் பிடிக்கவும். பின்,



மூச்சை வெளிவிட்டபடி முழங்கால் மூட்டுக்கள் நாடியில் பதியும்படி வைக்கவும். வயிறு நெஞ்சுப் பகுதிகள் நன்கு அழுத்தப்படல் வேண்டும். இந்நிலையில் சாதாரண சுவாசம் இருக்க வேண்டும். பகுதிகள் நன்கு அழுத்தப்படல் வேண்டும். இந்நிலையில் சாதாரண சுவாசத்தில் இருக்க வேண்டும்.

**படி 3** பின்னர் உடலை முன் பின்னாக ஆடவும். (Rocking). சுவாசம் சாதாரணமாக இருக்க வேண்டும். சிறிது நேரம் ஆடிய பின்னர் உடலை வலம், இடமாக திருப்பி உருட்டவும். பின் ஆரம்ப நிலைக்கு வந்து சிறிது நேரம் ஓய்வெடுக்கவும்.

### பலன்கள் :

வயிற்றுப் பகுதியிலுள்ள உள்ளூறுப்புகள் நன்கு தொழிற்படும். வாயுக் கோளாறு, மலச்சிக்கல், அஜீரணம் முதலியவை நீங்கும். முதுகெலும்பு, முழங்கால் மூட்டுகள் பலமடையும். நரம்பு மண்டலம் விழிப்படையும். இருதயத் தசைகள் நுரையீரல்கள் பலமடையும். காபனீரொட்சைட்டை (கழிவு வாயுக்களை) புரணமாக வெளியேற்றுவதுடன் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும் கூடும். உடல் பருமன் குறையும். வயிற்றுப்பகுதியிலுள்ள கொழுப்புக்கள் கரையும்.

## சேதுபண்டாசனம்

(பாலம் போன்ற தோற்றம்)

### செய்முறை :

**படி 1** மல்லாந்து படுக்கவும். இரு கைகளை தொடைகளுடன் சேர்த்தவாறு கால் களையும் ஒடுக்கியவாறு நிமிர்ந்து படுக்கவும்.

**படி 2** இரு முழங்கால்களையும் 90° மடக்கி உள்ளங்கால் களை



ஒன்றாக சேர்த்தவாறு நிலத்தில் ஊன்றியிருக்க வேண்டும்.

**படி 3** மூச்சை இழுத்தவாறு இடுப்பு மற்றும் முதுகுப்பகுதியை நன்கு தூக்கிபடி இருகைகளாலும் நாரிப்பகுதியை மேல் நோக்கித் தள்ளியபடி தாங்கிப் பிடித்தவாறு நாடியும் நெஞ்சும் முட்டியிருக்கத்தக்கதாக இருக்க வேண்டும். - உச்ச நிலையில் சாதாரணமாக சுவாசிக்கவும்.

**படி 4** பின்னர் மூச்சை வெளிவிட்டவாறு இடுப்பை கீழிறக்கி கைகளை தொடைகளுக்கு பக்கத்தில் வைக்கவும்.

**படி 5** மூச்சினை வெளிவிட்டபடி கால்களை நீட்டி ஆரம்ப நிலைக்கு வந்து ஓய்வெடுக்கவும்.

### பயன்கள் :

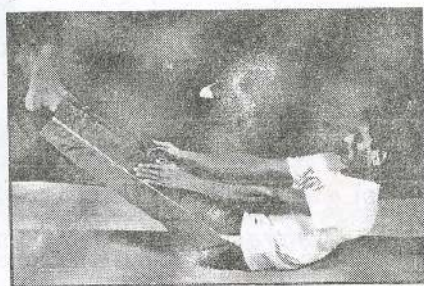
தலைப்பகுதிக்கு அதிகளவு இரத்தம் செல்கிறது. மூளை, முண்ணாண், (hypothalamus) நரம்பு மண்டலங்கள் செயற்றிறன் அடைகின்றன. நித்திரையின்மை, மந்த புத்தி, மன அழுத்தம் என்பவை நீங்கி மன ஒருமைப்பாடு அதிகரிக்கின்றது. தைரொயிட், பராதைரொயிட் மற்றும் பாலியல் சார்ந்த சுரப்பிகளை தூண்டி அவற்றின் செயற்பாடுகள் அதிகரிக்கின்றன. சுவாச ரீதியான பிரச்சினைகளை தீர்க்கின்றது. கை, கால் மூட்டுக்கள் பலமடைகின்றன. இடுப்பு வலி, கழுத்து வலி, முள்ளந்தண்டு வலி, மார்புச்சளி முதலியவை குணமாகின்றன. ஆண்மை, பெண்மைக் குறைபாடுகள் (மலட்டுத்தன்மை) நீங்கும்.

### நவாசனம்

(படகு போன்ற தோற்றம்)

### செய்முறை :

**படி 1** மல்லாந்து படுக்கவும். இருகைகளையும் தொடைகளுடன் சேர்த்தவாறு கால்களையும் ஒடுக்கியவாறு நிமிர்ந்து படுக்கவும்.



**படி 2** பின்னர் மூச்சினை இழுத்தவாறு இரு கால்களையும் உடம்பையும் ஒரே நேரத்தில் மேல் நோக்கி தூக்கியவாறு உடலின் பாரம் அனைத்தும் புட்டப்பகுதியில் இருக்க வேண்டும். உச்ச நிலையில் சாதாரணமாக சுவாசிக்கவும்.

**படி 3** பின் மூச்சை வெளிவிட்டபடி ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும். ஓய்வெடுக்கவும்.

### பயன்கள் :

இருதய அழுத்தத்தை நீக்கி அது தொடர்பான உபாதைகளைக் குணமாக்கும். உடற் சமநிலை பேணப்படும். தொடைகள், கைகள், கால்கள், தசைகள் என்பன பலமடைகின்றன. பாதங்கள் விறைப்பு, வீக்கம் நீங்கும். தொந்தி குறையும். அதிரீனல், சதையி மற்றும் பாலுறுப்பு சார் சுரப்பிகளுக்கு அதிகளவு இரத்தம் செல்வதால் அவற்றின் செயற்றிறன் அதிகரிக்கின்றன.

### வியர்த்தகரணிக்கிரியா

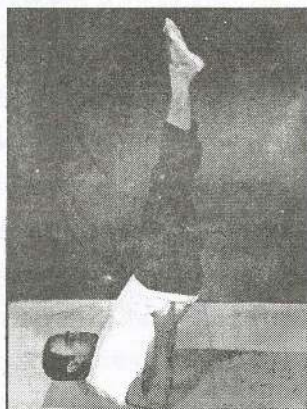
(சர்வாங்காசனத்தின் அரைநிலை)

இது கிரியா பயிற்சி முறைகளுள் முதன்மையானது

### செய்முறை :

**படி 1** கைகளை தலைக்கு மேலாக நீட்டியவாறு மல்லாந்து படுக்கவும். கால்கள் இரண்டும் இணைந்திருக்கட்டும். கைகள் இரண்டும் காதுகளுடன் அணைத்தவாறு இணைந்திருக்கட்டும்.

**படி 2** பின் கைகளை பக்கவாட்டில் வைத்தவாறு முழங்காலை மடக்காது சுவாசத்தை இழுத்தபடி கால்களை 90°





அளவுக்கு உயர்த்தவும். சுவாசத்தை வெளிவிட்டவாறு கால்களை தலைக்கு பின்னோக்கி கொண்டு வரவும்.

**படி 3** புட்டத்தை உயர்த்தி உள்ளங்கைகளை இடுப்புக்கு ஆதாரமாக வைத்து உடலைக் கை மூட்டுக்கள் தாங்குமாறும் முழங்கைகள் தரையில் ஊன்றியவாறும் இருக்க வேண்டும். அதாவது இடுப்புப் பகுதியை, உடலை 45<sup>0</sup>ல் வைத்துக் கொண்டு கால்களை 90<sup>0</sup> அளவுக்கு உயர்த்த வேண்டும். இது சர்வாங்காசனத்தின் அரைநிலையைக் குறிக்கும்.

**படி 4** இந்நிலையில் இருந்து சுவாசத்தை நன்கு இழுத்து விடவும். இதன் உச்ச நிலையில் கபாலபதி பிராணாயாமத்தை ஒரு நிமிடம் வரை செய்யலாம். பின்னர் சுவாச வேகத்தைக் குறைக்கவும்.

**படி 5** மெதுவாக மூச்சை வெளிவிட்டவாறு பழைய நிலைக்கு வந்து உடலைத் தளர்த்திக் கொள்ளவும்.

### பலன்கள் :

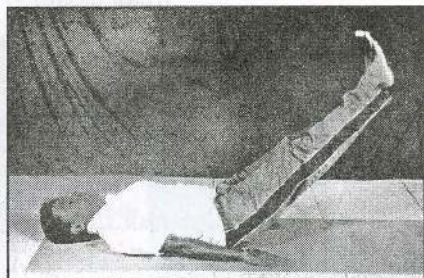
அடி வயிற்றுப் பகுதி உள்ளூறுப்புக்களுக்கு நல்லது. இரத்தோட்டம் சீராக இடம்பெறும். இரத்தம் சுத்திகரிக்கப்படுகிறது. சுவாசப்பை, இருதயதசைகள் பலம் பெறும். சுவாசம், இருதயத்துடிப்பு, இரத்தோட்டம் சீராக நடைபெறும். தலைப்பகுதிக்கு அதிக இரத்தம் கிடைக்கிறது. மேலும் மூக்கடைப்பு, பீனிசுவாசம், மார்புச் சளி, இருமல், என்புருக்கி நோய், நரம்புத்தளர்ச்சி, அஸ்மா, குடலிறக்கம், குடல்வளரி, நீரிழிவு, குடல் புண் போன்ற பல உபாதைகள் நீங்கும்.

## உத்தான பாதாசனம்

**செய்முறை :**

**படி 1** விரிப்பின் மீது கை, கால்களை ஒன்று சேர்த்தவாறு மல்லாந்து படுக்கவும்.

**படி 2** கைகளைத் தொடைகளின் கீழ் உள்ளங்கைகள் தரையைத் தொட்டவாறு வைக்கவும்.



**படி 3** இரு கால்களையும் அணைத்தவாறு மெதுவாக  $45^\circ$  அளவுக்கு மூச்சை இழுத்தவாறு தூக்கவும். சிறிது நேரம் அப்படியே வைத்து சாதாரணமாக சுவாசிக்கவும். உச்சநிலை

**படி 4** பின்னர் மூச்சை வெளிவிட்டவாறு கால்களை மெதுவாக கீழே இறக்கவும். இயல்பு நிலைக்கு வரவும்.

**குறிப்பு :**

முதலில் ஒவ்வொரு காலாக உயர்த்தி (ஏகபாத உத்தானபாதாசனம்) பின் இரு கால்களையும் சேர்த்து உயர்த்திச் செய்ய வேண்டும். பின்னர் 900 அளவுக்கு உயர்த்திச் செய்யலாம். (அர்த்த ஹலாசனம்)

**பலன்கள் :**

அடி வயிற்று தசைகள் இறுக்கமடையும். வயிற்றுத் தொந்தி (தேவையற்ற கொழுப்புகள்) குறையும். கால் பகுதிக்கு அதிக இரத்த ஓட்டம் கிடைக்கிறது. கால்களிலுள்ள அசுத்த இரத்தம் வெளியேற்றப்பட்டு தூய்மையான இரத்தம் செல்கிறது. குடல், வாயுக்கோளாறு, முதுகுவலி, கால்ப் பலவீனம், கால் விறைப்புத் தன்மை, மூட்டுவலி, கீல்வாதம் நீங்கும். பெண்களுக்கு கருப்பை, சூலகம், மாதவிடாய் சம்பந்தமான கோளாறுகள் நீங்கும். முள்ளந்தண்டு சம்பந்தமான பிரச்சினைகள் குறையும்.

## மத்தியாசனம் ✓

(மீன் போன்ற தோற்றம்)

**செய்முறை :**

**படி 1** பத்மாசனம் போடவும். அல்லது கால்களை நீட்டிய வாறும் செய்யலாம்.

**படி 2** மூச்சை வெளியிட்டவாறு கைகளை பின் புறம் ஊன்றி மல்லாந்து படுக்கவும்.



**படி 3** உள்ளங்கைகளை அமுத்தியவாறு, தலை, மார்பு இரண்டையும் தரையை விட்டு மெதுவாகத் தூக்கவும். முதுகுத்தண்டை பின்புறமாக வளைத்து உச்சந்தலையை தரையில் ஊன்றவும். பின் கைகளை விடுவித்து கால் பெரு விரல்களை பிடித்தபடி ஆழமாக சுவாசிக்கவும். உச்சநிலை

**படி 4** பின் உள்ளங்கைகளை விடுவித்து தோளுக்கு மேலாக தரையில் ஊன்றி உச்சந் தலையை விடுவித்து நேராக தரை மீது படுக்கவும்.

**படி 5** பின் இரு கால்களையும் ஒன்றின் பின் ஒன்றாக விடுவித்து நீட்டி ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.

**பலன்கள் :**

நீரிழிவு, அஸ்மா மற்றும் கசம், சுவாசக் கோளாறுகளை சீர் செய்கிறது. உடலும் உள்ளமும் இலேசாகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் காணப்படும். இருதயப் பலவீனம், மார்புச்சளி, கக்குவான் நீங்கும். விலா எலும்புகள், மார்புக்கூடு விரிவடையும், கழுத்து நரம்புகள் பலமடையும். இதயத்துக்கு தங்குதடையின்றி இரத்த ஓட்டம் செல்லும். தைரொயிட், பராதைரொயிட் சுரப்பிகளின் இயக்கம் மேம்படும்.



## சர்வாங்காசனம்

(தோள்களின் மீது நிற்றல்)

இது ஆசனங்களில் பிரதான ஆசனமாக விளங்குகிறது

**செய்முறை :**

**படி 1** விரிப்பின் மீது கால்களை ஒடுக்கி மல்லாந்து படுக்கவும். கைகள் தலைக்கு மேல் நீட்டப்பட்டிருக்க, உடல் நேர்கோட்டில் இருக்க வேண்டும்.

**படி 2** இரு கால்களையும் மூச்சை இழுத்தவாறு மெதுவாக உயர்த்தவும். உயர்த்தும் போது கைகளை பக்கவாட்டுக்குக் கொண்டு வரவும். பின் கால்களை மடித்து மூச்சை வெளிவிட்டபடி முழங்கால்களை நெற்றியில் முட்டவும்.



**படி 3** மூச்சை இழுத்தவாறு உடலையும் புட்டத்தையும் கைகளை பயன்படுத்திமேலே தூக்கவும். முதுகை உள்ளங்கைகளால் தாங்கியவாறு முழங்கைகளை தரையில் உறுதியாக ஊன்றவும். கால்களை நன்றாக உயர்த்தி நேரக இருக்க வேண்டும்.

**படி 4** முழு உடலையும் 90° அளவுக்கு உயர்த்தி தோள்களில் தாங்கி உடல் முழுவதும் நேர்கோட்டில் வைக்கவும். தோள், தலையானது தரை மீது இருக்கும். உச்சநிலை. ஒரு நிமிடம் வரை இருக்கவும்.

**படி 5** பின், மெதுவாக புட்டப்பகுதியையும் உடலையும் கீழ் இறக்கி கால்களை மூச்சை வெளியிட்டவாறு கீழே கொண்டு வரவும். கொண்டு வரும்போது கைகள் தலைக்கு மேல் அதாவது ஆரம்பநிலையில் இருக்க வேண்டும். பின் ஆரம்ப நிலைக்கு வந்து ஓய்வெடுக்கவும்.

**பலன்கள்:**

இவ்வாசனத்தால் உடலின் எல்லாப் பாகங்களும் நன்மை கிடைக்கிறது. தைரொயிட் சுரப்பியை நல்ல நிலையில் வைத்து உடலின்

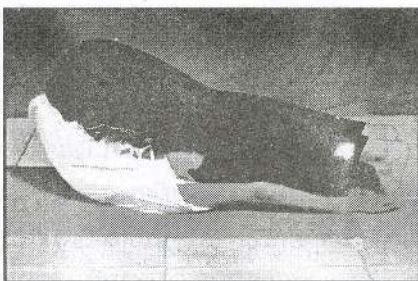
பொது ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கும். இதயத்தக்கும் மூளைக்கும், தலைப்பகுதிக்கும் நல்ல இரத்த ஓட்டம் கிடைக்கும். இதனால் ஞாபகசக்தி, புத்திக்கூர்மை ஏற்படும். வெரிக்கோஸ் நாளம் எனும் இரத்தக்குழாய் புடைப்பு நோய், மூலநோய், தைரொயிட் தைமஸ் குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய்கள் குணமாகும். வயிற்றுப் பகுதியிலுள்ள உறுப்புக்களுக்கு பலத்தைக் கொடுக்கும். அஜீரணக் கோளாறுகள் நீங்கும். பெண்களுக்கு ஏற்படும் மாதவிடாய் பிரச்சனைகள், கர்ப்பப் பிரச்சனைகள் நீங்குகிறது. மலட்டுத்தன்மை (ஆண் - பெண்) இரத்தக் கொதிப்பு, நரம்பு தளர்ச்சி போன்ற நரம்பு மண்டல நோய்கள், மேகவட்டை, குஷ்டம் சகலவிதமான வாதங்கள், உடல் வீரியமின்மை, காக்காய் வலிப்பு முதலிய வலிப்பு நோய்கள், வாய்வுக் கோளாறுகள் போன்ற சகல விதமான நோய்களுக்கும் சிறந்த ஆசனமாகும். உடலின் சகல அங்கங்களுக்கும் சிறந்தது.

## ஹலாசனம்

(கலப்பை வடிவம்)

### செய்முறை :

**படி 1** விரிப் பின் மீது கால்களை ஒடுக்கி மல்லாந்து படுக்கவும். கைகளை தலைக்கு மேல் நீட்டப்பட்டிருக்கம். உடல்நேர் கோட்டில் இருக்க வேண்டும்.



**படி 2** இரு கால்களையும் மூச்சை இழுத்தவாறு மெதுவாக

உயர்த்தவும். கைகளை பக்க வாட்டுக்குக் கொண்டு வரவும்.

**படி 3** கைகளையும் முழங்கைகளையும் பயன்படுத்தி புட்டத்தையும் உடலையும் உயரத் தூக்கி முழங்கைகளை தரையில் நன்றாக ஊன்றி முதுகை இரு உள்ளங் கைகளாலும் தாங்கிப் பிடிக்கவும்.

**படி 4** உடலை மேலும் வளைத்து கால்விரல்கள் தலைக்கு

மேல் தரையைத் தொடுமாறு செய்யவும். கால்களை மடிக்கக் கூடாது. உச்சநிலையில் ஆழமாக சுவாசிக்க வேண்டும்.

**படி 5** பின் மூச்சை இழுத்தவாறு மூன்றாம் நிலைக்கு வந்து பின் இரண்டாம் நிலைக்கு வந்து பின் முதலாம் நிலைக்கு அதாவது ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.

### பலன்கள் :

அஜீரணக் கோளாறுகள், வயிற்றுத்தசைகள் பலமடையும், தலை, மார்பு, வயிறு, கழுத்துப் பகுதிகளுக்கு அதிக இரத்தம் பாயும். இதன் மூலம் அவை சார்ந்த உறுப்புகள் நன்கு தூண்டப்படுகின்றன. இதயத் தசைகள், நரம்புகள், தசைநார்கள், நாளமில்லாச் சுரப்பிகள் குறிப்பாக பீனியல், பியூட்டரி, தைரொயிட் பராதைரொயிட் சுரப்பிகள், அட்ரீனல், சதையி முதலியவை ஊக்கமடைகின்றன. முள்ளந்தண்டுப் பகுதி நன்கு வளையும் தன்மை பெறும். இளமை, சுறுசுறுப்பு, ஆண்மை, பெண்மை அதிகரிக்கும். உள ரீதியிலான பிரச்சினைகள் (மனஅழுத்தம், நெருக்கீடு, பதட்டம், மனச்சோர்வு) நீங்கும். எல்லா மூட்டுக்களின் நெகிழ்வுத்தன்மை அதிகரிக்கும். சிறுநீரக தொகுதி, இனப்பெருக்கத் தொகுதியுடன் தொடர்பான உபாதைகள் நீங்கும்.



## சக்கராசனம் (சில்லுப் போன்ற தோற்றம்)

**செய்முறை :**

**படி 1** விரிப் பின் மீது கால்களை ஒடுக்கி மல்லாந்து படுக்கவும். கைகள் தலைக்கு மேல் நீட்டப்பட்டிருக்க வேண்டும். உடல் நேராக இருக்க வேண்டும்.



**படி 2** முழங் கால் களை சேர்த்தபடி மடித்து குதிக்கால்களை புட்டத்துக்கு அருகில் மடித்து வைக்கவும். பின் உள்ளங் கைகளை இரு காதுகளின் பக்கவாட்டில் ஊன்றியபடி வைக்கவும்.

**படி 3** மூச்சை இழுத்தவாறு உடலை மேல்நோக்கி தரையை விட்டு தூக்க வேண்டும். இரு உள்ளங்கால்களும் கைகளும் உடலைத் தாங்க வேண்டும். நன்றாக உடலை பின்புறமாக வளைக்கவும். உச்ச நிலையில் ஆழமாக சுவாசிக்கவும்.

**படி 4** பின் மூச்சை வெளிவிட்டவாறு மெதுவாக 2ம் நிலைக்கு வந்து 1ம் நிலைக்கு (ஆரம்ப நிலைக்கு) வரவும்.

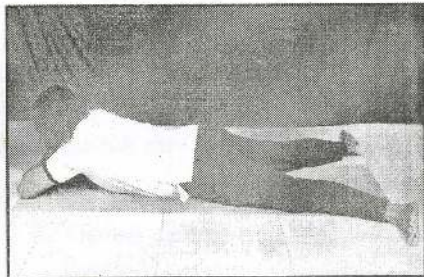
**பலன்கள் :**

புஜங்கள், கெண்டைக் கால்கள், முழங்கால்கள், தொடைகள், கால், கை மூட்டுகள் என்பவை உறுதியாகும். முதுகுத் தண்டு வடம் வளையும் தன்மை பெறும். கூன்முதுகு இல்லாமல் போய்விடும். ஆண்மை, பெண்மை இளமை அதிகரிக்கும். மலட்டுத்தன்மை நீங்கும். நாரிப்பிடிப்பு, கழுத்து வலி, முதுகுவலி, சுவாசக் கோளாறுகள், மாதவிடாய், கர்ப்ப ரீதியான கோளாறுகள் சரி செய்யப்படும். பியூட்டரி, தைரொயிட், பராதைரொயிட், தைமஸ், பங்கிரியாஸ், அட்ரினல் முதலிய நாளமில்லா சுரப்பிகள் ஊக்கமடைகின்றன. சிறுநீரக, சுவாச, சமிபாட்டு தொகுதிகளுடன் தொடர்பான கோளாறுகள் நீங்கும்.

## குப்புறப் படுத்துச் செய்யும் ஆசனங்கள் மகராசனம் (முதலை ஆசனம் - CrocodilePosture)

### செய்முறை :

**படி 1** குப்புறப் படுத்து இரு கைகளையும் தலைக்கு மேல் நேராக நீட்டவும். உள்ளங்கைகள் தரையைத் தொட்டபடி இருக்க வேண்டும். இரு கால் களும் இணைந்திருக்க வேண்டும். தலை முதல் கால் வரை நேர் கோட்டில் இருக்க வேண்டும்.



**படி 2** கால்களை ஒரு மீற்றர் இடைவெளி விட்டு இரு குதிக்கால்கள் ஒன்றையொன்று நோக்கியவாறு நன்கு அகட்டி வைக்கவும்.

**படி 3** வலக்கையை மடக்கி உள்ளங்கையை இடது தோளின் மீது வைக்கவும். அதேபோல் இடக்கையை மடக்கி உள்ளங்கையை வலது தோள் மீது வைக்கவும். முகவாயை இரு கைகள் சேரும் இடத்தில் வைத்து ஆழமாக சுவாசித்தவாறு ஓய்வு எடுக்கவும். எவ்வளவு நேரமானாலும் செய்யலாம் - உச்ச நிலை

**படி 4** பின்னர் இடது, வலது உள்ளங்கைகளை விலக்கியும் பின் இரு கைகளையும் தலைக்கு மேல் நீட்டி, இரு கால்களையும் ஒடுக்கி, ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.

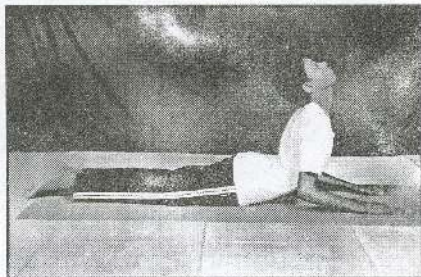
**பலன்கள் :** சாந்தியாசனத்தின் அதேயளவு பலன்களைப் பெறலாம். தலைவலி, தலைசுற்று, நித்திரையின்மை, உயர் கிரத்த அழுத்தம் முதலியவற்றை நீக்கி உடலுக்கும் மனதிற்கும் இருதயத்திற்கும் நல்ல (ஓய்வை) அமைதியைத் தருகிறது. கல்வி கற்கும் மாணவர்கள் இவ்வாசனத்தைச் செய்தால் தொடர்ந்து படிக்கும்போது ஏற்படும் மூளைக்களைப்பை நீக்கி தொடர்ந்து நீண்டநேரம் படிக்கலாம். சுவாச, சம்பாட்டுக் கோளாறுகள் நீங்கும்.

## புஜங்காசனம்

(இதன் உச்சநிலையானது பாம்பு போல் தோற்றமளிப்பதனால் சர்ப்பாசனம் எனவும் அழைப்பர்)

**செய்முறை :**

**படி 1** குப் புறப் படுத்து கைகளை தலைக்கு மேலாக நீட்டி உள்ளங் கைகளை தரையின் மீது பொருத்தியவாறு இருக்கட்டும். முகவாயை தரையின் மீது வைக்கவும். கால்களை இணைத்து உள்ளங்கால்கள் மேல் நோக்கியவாறு இருக்குமாறு படுக்கவும்.



**படி 2** இரு முழங்கைகளையும் மடித்து உள்ளங்கைகளை நெஞ்சப்பகுதியின் இரு புறமும் ஊன்றவும்.

**படி 3** முழங்கைகளை சிறிது தூக்கி மெதுவாக மூச்சை இழுத்தவாறு தலையை நிமிர்த்தி பின் மார்பையும் உயர்த்தவும். உடலின் எடை இருப்பின் மீது இருக்க வேண்டும். உச்சநிலையில் ஆழமாகச் சுவாசிக்கவும்.

**படி 4** பின்னர் மார்பையும் தலையையும் மூச்சை வெளிவிட்டவாறு கொண்டு வந்து முகவாயைத் தரையில் புதிக்கவும். கைகளை தலைக்கு மேல் நீட்டியபடி ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.

**குறிப்பு :**

ஆரம்ப நிலையில் முழங்கைகள் தரையில் படந்திருக்கத்தக்கதாக பிரிமென்தகட்டுப் பகுதிக்கு மேற்பகுதியையும் பின்னர் முழுநிலையில் தொப்பூழ் பகுதிக்கு மேல் தூக்க வேண்டும். இந்நிலையில் முழங்கைகளைச் சிறிது தூக்கலாம்.



**பலன்கள் :**

மேற்புற முதுகெலும்பு நன்றாக வளைந்து கொடுக்கின்றன. 33 சோடி முதுகுத்தண்டு வடம் விரிவடைந்து உரம்பெறும். மலச்சிக்கல், கசம், அஸ்மா, முதுகுவலி, கழுத்துவலி, மார்புவலி, இருதய பலவீனம் என்பன நீங்கும். இரத்தம் சுத்தமாகும். குரல் தெளிவடையும். முதுகெலும்பு பின்னோக்கி வளைத்து இழுக்கப்படுவதனால் முள்ளந்தண்டு மற்றும் நரம்பு மண்டலங்களும் வலுவடைவதுடன் வயது வந்த பின் கூன் விழுவது தடுக்கப்படும். நுரையீரல் அழற்சி நீங்கும். தைரொயிட், பராதைரொயிட் சுரப்பிகளின் இயக்கங்கள் தூண்டப்பட்டு அவை சம்பந்தமான நோய்கள் குணமாகும். ஜீரணக் கோளாறுகள் நீங்கும். குடல்களின் இயக்கம் மற்றும் வயிற்றிலுள்ள சமிபாட்டு உறுப்புக்களின் இயக்கங்கள் அதிகரிக்கும். வயிற்றில் உள்ள நாளமில்லாச் சுரப்பிகளின் தொழிற்பாடுகள் அதிகரிக்கும்.

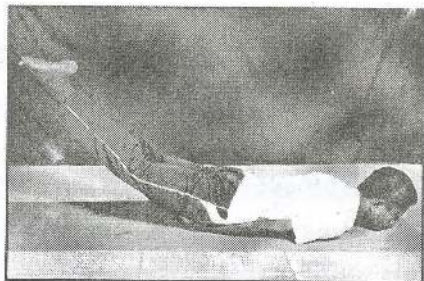
**சலபாசனம்**

(வெட்டுக்கிளி போன்ற தோற்றம்)

**செய்முறை :**

**படி 1** ஆரம் பநிலையில் புஜங்காசனத்தில் கூறப்பட்டது போல் குப்புற படுக்கவும்.

**படி 2** இரு கைகளையும் (கை விரல் களை நன்கு பொத்தியபடி) இரு தொடைகளுக்கு (கீழ்) அடியில் வைக்கவும்.



**படி 3** பின் ஒவ்வொரு காலாக மூச்சை இழுத்தவாறு தூக்கி சாதாரணமாக சுவாசிக்கவும். பின், மூச்சை வெளிவிட்டவாறு கீழே விடவும்.

**படி 4** பின்னர் இரு கால்களையும் அணைத்தபடி கால்களை

மடிக்காமல் மூச்சை இழுத்வாறு தூக்கவும். ஆழமாக சுவாசிக்கவும். -  
உச்சநிலை

**படி 5** பின், மூச்சை வெளிவிட்டவாறு இரு கால்களையும் விட்டு ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும். புஜங்காசனத்தின் மாற்றாசனம் இதுவாகும்.

### பலன்கள் :

புஜங்காசனம் செய்வதால் ஏற்படும் பலன்களை அடையலாம். அத்துடன் சுவாசக் கோளாறுகள், மார்புச் சளி நீங்கும். இடுப்பு, முதுகின் கீழ்ப்பகுதி, இடுப்பெலும்பு, வயிற்றுப் பகுதி மற்றும் அதன் உறுப்புக்கள், தொடைகள், சிறுநீரகங்கள், கால்கள், தசை நார்கள், நரம்புகள் ஊக்கமும் வலிமையும் பெறும். கணையம் நன்கு அழுத்தப்படுவதால் அதன் தொழிற்பாடு அதிகரிக்கும். பாலியல்சார் சுரப்பிகளின் செயற்பாடு தூண்டப்படுவதால் ஆண்மை, பெண்மை நீடிக்கும். மூட்டு, கீல்வாதங்கள், எலும்பு தேய்மானங்கள், நாரிப் பிடிப்பு நீங்கும்.

## தலுராசனம்

(உச்சநிலையில் வில்லுப் போன்ற தோற்றம்)

புஜங்காசனம், சலபாசனம் ஆகிய ஆசனங்களின் மாற்றுப் பயிற்சியாக இது அமைகிறது.

### செய்முறை :

**படி 1** புஜங்காசனத்தில் ஆரம்ப நிலையில் கூறப்பட்டவாறு குப்புறப் படுக்கவும்.

**படி 2** பின், இரு முழங்கால் களையும் ஒன்றாக மடித்து இடது கையால் இடது மேற்பாதத்தையும்



வலக்கையால் வலது மேற்பாதத்தையும் கெட்டியாகப் பிடிக்கவும்.

**படி 3** மூச்சை இழுத்தபடி கைகளால் கால்களை இழுத்து தலை, மார்பு, தொடை முதலியவற்றை உயர்த்தி “வில்” போல் வளைக்கவும். வயிற்றுப்பகுதியில் உடலின் பாரமனைத்தும் இருக்க வேண்டும். இந்நிலையில் ஆழமாகச் சுவாசிக்கவும். பின்னர் உச்சநிலையில் முன்பின்னாக ஆடியும் பின்னர் பக்கவாட்டில் ஆடியும் ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும். ஆடும்போது வயிறு, நெஞ்சு ஆகிய பகுதிகள் நன்கு அழுத்தப்படல் வேண்டும். முன்புறம் வரும் போது மூச்சை வெளிவிட்ட படியும் பின்புறம் போகும் போது மூச்சை இழுத்தபடியும் ஆடவேண்டும். சுவாசத்தை வேகமாக சுவாசிக்க கூடாது.

**குறிப்பு :** தலா மூன்று தடவைகள் செய்யவும்.

#### பயன்கள் :

புஜங்காசனம், சலபாசனம் ஆகிய ஆசனங்களுக்கு கொடுக்கப்பட்ட பலன்கள் இதற்கும் பொருந்தும். வயிற்றுப்புறத்திலுள்ள ஊளைச்சதைகள் குறைந்து உடல் மெலிவடையும், உடல் பலமும் சுறுசுறுப்பும் இளமையும் அதிகரிக்கும். தொடைகள், வயிறு, மார்பு, கழுத்து, முதுகு, இடுப்பு முள்ளந்தண்டு ஆகிய உறுப்புக்கள் வலிமையடையும், உடலின் செயற்திறன் அதிகரிக்கும். நீரிழிவு, பித்தப்பைக் கல், அஜீரணம் வாய்வு தொல்லைகள், மலச்சிக்கல், வயிற்று (குடல்) புண் மற்றும் வயிற்று வலி பித்தப்பைக் கோளாறுகள் சீர்செய்யப்படுகின்றன. பெண்களது மாதவிடாய் பிரச்சினை குணமடைவதுடன் கர்ப்பப்பை, சூலகம், பலோப்பியன் குழாய்கள், ஆண்களது புரஸ்ரெட் சுரப்பி ஆகியவற்றின் செயற்றிறன் அதிகரிக்கும்.



## கம்சாசனம்

(மயூராசனத்தின் அரைநிலை)

**செய்முறை :**

**படி 1** வஜ்ராசனத்தில் உட்காரவும்.

**படி 2** முழங்கால் மூட்டுக்களை விலக்கி பின்னர் முழங்கைகளை மடக்கி வயிற்றுப் பகுதியை முழங்கைகளால் அழுத்தியவாறு உள்ளங்கைகளைத் தரையில் ஊன்றவும். நெற்றிப் பகுதியை தரையைத் தொடுமாறு வைக்கவும்.

**படி 3** கால்களை ஒன்றன் பின், ஒன்றாக பின்புறம் நோக்கி நேராக நீட்டவும்.

**படி 4** பின்னர் தலையை படிப்படியாகத் தூக்கவும். பார்வை முன்னோக்கியதாக இருக்கட்டும். உச்சநிலையில் ஆழமாகச் சுவாசிக்கவும்.

**குறிப்பு :**

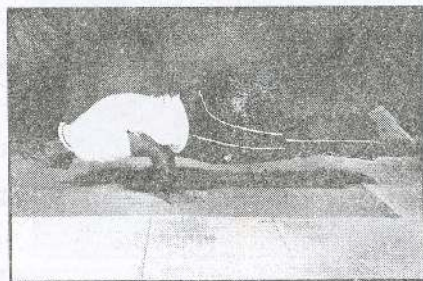
ஆரம்பத்தில் பழகுவவர்கள் கம்சாசனத்தை பயிற்சி செய்த பின் மயூராசனம் செய்யலாம். மயூராசனம் செய்யப்பழகினால் கம்சாசனம் செய்யத் தேவையில்லை.

## மயூராசனம்.

(இது ஆண் மயில் போன்று தோற்றமளிப்பதால் இவ்வாசனத்திற்கு இப் பெயர் வந்தது.)

**செய்முறை :**

**படி 1** கம்சாசனத்தின் முழு நிலையாக மயூராசனம் அமைகின்றது. அதாவது கம்சாசன நிலையில், கைகளை உறுதியாக தரையில் ஊன்றியபடி இரு

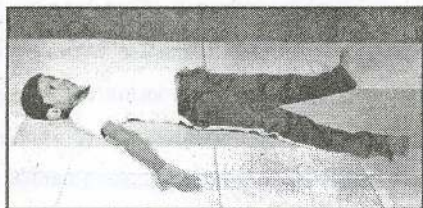


கால்களையும் ஒன்றாக அணைத்தவாறு தரை மட்டத்தில் இருந்து தூக்க வேண்டும். உடலை இரு கைகளாலும் தாங்கியபடியிருக்க உடல் நேர் கோட்டில் இருக்க வேண்டும்.

### பலன்கள் :

கைகள், கை மூட்டுக்கள் உறுதி பெறும். வயிற்றுப் போக்கைத் தடுக்கும். ஜீரண சக்தி கூடும். வயிறு சம்பந்தமான எல்லா விதக் கோளாறுகளையும் சீர்செய்யும். உடலின் சமநிலை பேணப்படும். உடல் வலிமை பெறும். கண் மற்றும் காது, மூக்கு, தொண்டை தொடர்பான பிரச்சினைகள் நீங்கும். உடல் இளமை, சுறுசுறுப்படையும். மூலவியாதி, மலச்சிக்கல், வாய்வுத் தொல்லைகள். நீரிழிவு, நித்திரை பிரச்சினை முதலியவற்றுக்கு நல்ல ஆசனமாகும்.

### சாந்தியாசனம் (சுவாசனம்)



எல்லா ஆசனங்க ளையும் செய்தபின் இறுதியாகச் செய்யும் ஆசனமாகும். இவ் ஆசனம் செய்வதன் மூலமே பூரணமான பலனைப் பெறமுடியும்.

இவ்வாசனம் ஒருவரது உடல், உள ரீதியில் நல்ல ஓய்வை ஏற்படுத்தும். எவ்வித தூண்டுதல்களோ நெருக்கீடுகளோ அகப்புற அழுத்தங்களோ இன்றி எவ்வித எதிர்ச் செயற்பாடுகளும் இன்றி சுவம் போல் இருப்பதனால் இதனைச் சுவாசனம் எனவும் அழைக்கப்படும்.

இவ் ஆசனத்தின் நோக்கம் உடலிலுள்ள எல்லாப் பாகங்களையும் குறிப்பாக உள் ளுறுப்புக்களையும் மனதையும் முறையாகத் தளர்த்துதலாகும். ஆரம்பத்தில் குருவின் துணைகொண்டு செய்யவும். அண்ணளவாக சுமார் 15 நிமிடங்கள் வரை இவ்வாசனம் செய்யலாம்.



**செய்முறை :** விரிப்பின் மீது சவம் போல் மல் லாந்து படுத்துக்கொள்ளவும். கைகளையும் கால்களையும் நன்றாக அகட்டியவாறு தலைப்பகுதியை இடது புறம் சரித்தவாறு ஆழமாகச் சுவாசிக்கவும். சுவாசிக்கும் போது உட் சுவாசத்தையும் (குளிர்காற்று) வெளிச் சுவாசத்தையும் (சூடான காற்று) மனக்கண்களால் அவதானிக்கவும். பின்னர் உடலின் கால்ப் பகுதியிலிருந்து உச்சந்தலை வரை ஒவ்வொரு பாகங்களாக கவனத்தை நகர்த்தவும். நகர்த்தும் போது அந்தந்த உறுப்புக்கள் தளர்வடைந்து ஓய்வாக, அமைதியாக, ஆரோக்கியமாக, இளமை; வலிமையுடன் இருப்பதாக மனதால் எண்ணவும். “ஓம் சாந்தி” என மூன்று முறை கூறவும்.

அவ்வாறே உள்ளங்கால்களில் இருந்து உச்சிவரை கீழிருந்து மேலாக அனைத்து உடலுறுப்புக்களிலும் எண்ணத்தைப் பரவவிடவும். பரவவிட்டபின் உச்சியிலிருந்து உள்ளங்கால் வரையுள்ள அனைத்து பகுதிகளும் எவ்விதமான இறுக்கங்களோ பிடிப்புக்களோ, வலிகளோ, விறைப்புக்களோ இன்றி உடல் மிகவும் சாந்தமாக, அமைதியாக, ஆரோக்கியமாக, லேசாக, பாரமற்று, சுறுசுறுப்பாக இருப்பதாக உணரவும். அந்தந்த உறுப்புக்கள் தத்தம் கடமைகளைச் சரிவரச் செய்வதாக உணரவும். பின்னர் உங்கள் ஆழமான சுவாசத்தை அவதானித்தபடி சிறிது நேரம் இருந்து பின் கை கால்களை ஒடுக்கி வசதியான பக்கத்துக்குத் திரும்பி மூச்சை இழுத்தவாறு, கைகளை தரையில் ஊன்றியவாறு மெதுவாக எழுந்து உட்கார்ந்து பின் கண்களை மெதுவாக திறந்து உள்ளங்கைகளைப் பார்த்து விழிப்பு நிலைக்கு வந்து பிரார்த்திக்கவும்.

**குறிப்பு :** ஒருவர் இவ்வாசனத்தை செய்யும்போது நித்திரை கொள்வாராயின் ஆசனத்தின் முழுப் பலனையும் அடைய முடியாது. எனவே விழிப்பு நிலையில் செய்வதால் முழுப்பலன் கிட்டும். பயிற்சியின் ஆரம்பத்தில் நித்திரை சில வேளைகளில் வரலாம். தொடர்ந்து பயிற்சி செய்ய முன்னேறலாம். இதன் பயன்கள் மற்றும் மேலதிக விடயங்கள் கீழே சாந்த வழிமுறைப் பயிற்சியில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.



## சாந்த வழிமுறைப் பயிற்சிகள் (குளர்வுப்பயிற்சிகள்)

நம் வாழ்க்கையில் பல்வேறுபட்ட சூழ்நிலையில் நெருக்கீடான சம்பவங்களை எதிர்நோக்கும் போது எமது உடல், உள ரீதியில் பல மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. குறிப்பாக பயம், பதட்டம், தடுமாற்றம், பசியின்மை, நடுக்கம், நித்திரையின்மை, வேலைகளில் ஈடுபாடின்மை மனதை ஒருநிலைப்படுத்த முடியாமை முதலிய பல்வேறு உளரீதியான மாறுபாடுகளையும், உளரீதியில் எச்சரிக்கை உணர்வையும் ஏற்படுத்தும். அதேபோல, உடலிலும் குறிப்பிடத்தக்க அளவு பாதிப்புக்களையும் ஏற்படுத்துகின்றது.

இத்தகைய மாற்றங்கள், அளவை/ எல்லையை மீறிப்போகும் போதும் இம்மாற்றங்கள் நீடித்து நிலைக்கும் போதும் நமக்கு பல பாதிப்புக்களை உண்டாக்கின்றன. இதன் போது எம்மால் செம்மையாக நெருக்கடியான வேளைகளில் செயற்பட முடியாது போகின்றது. அது போலவே எதிர்மறையான ஒரு சம்பவம் நடந்த பின்பும் அதாவது துன்பகரமான சம்பவம் ஒன்று நடந்து பல காலங்கள் சென்ற பின்பும் அதனால் உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பு, பதகளிப்பு, குற்ற உணர்வு, கவலை, பயம், சோர்வு, தடுமாற்றம் முதலிய மனவடுவை உண்டு பண்ணும் நிலைமைகள் தொடர்ந்தும் இருக்கும் போது எமது சாதாரண வாழ்க்கைக்கும் ஏனைய நெருக்கடிகளுக்கும் தைரியத்துடன் சமநிலையுணர்வுடன் நடந்து கொள்வதற்கும் சூழ்நிலைகளை சமாளிப்பதற்கும் முடியாது போகும்.

எனவே பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் இத்தகைய விடயங்களை தவிர்த்துக் கொள்வதற்கும் சாந்த வழிமுறைப் பயிற்சிகள் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. இப்பயிற்சிகளை ஒரு யோகா ஆசிரியரின் வழித்துணையுடன் செய்யப்படல் வேண்டும்.

**பயன்கள்:**

எமது உடலையும் உள்ளத்தையும் எப்போதும் விழிப்பு நிலையிலும் சுறுசுறுப்பாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வைத்திருப்பதற்கு உதவும். தளர்வுப் பயிற்சி செய்வதனால் மனக் கொந்தளிப்பையும், கிலேசத்தையும் நெருக்கீடுகளையும் இல்லாமற் செய்து மனதை சாந்திப்படுத்தலாம். இதனால் உடல், உள ரீதியிலான சமநிலை, சீரான தொடர்புகள் என்பவற்றை வளர்த்துக் கொள்ளலாம். உடல், மனம் என்பவற்றின் இறுக்கங்களை தளர்த்தி உறுதிப்படுத்தி, அமைதிப்படுத்தி ஊக்கமளிக்கிறது. எல்லா உறுப்புகளும் நன்கு தளர்த்தப்பட்டு வீரியம் பெறுகின்றன. உயர் இரத்த அழுத்தம், மன அழுத்தத்தால் உண்டாகும் நோய்களுக்கு தீர்வாக அமைகிறது. அதாவது தளர்வுப் பயிற்சியானது உடல் ரீதியாக ஏற்படும் உயர் குருதியழுக்கம், இருதயப் பலவீனம், பதற்றம், மாறாட்டம், தொய்வு, நீரிழிவு, தலையிடி, பீனிசம், மன அழுத்தம், பதகளிப்பு, கபாலக் குத்து, நித்திரைக் குழப்பம் போன்ற பலவிதமான நோய்களை குணப்படுத்தும் ஆற்றல் பெற்றது.

எனவே மருத்துவ முறையின் மூலம் மருந்து வகைகளைப் பாவித்து இந் நோய்களைக் குணப்படுத்துவதை விட பக்கவிளைவற்ற இலகுவான பாதுகாப்பான மருத்துவ ரீதியாக ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட சாந்த வழிமுறைப் பயிற்சிகளை எல்லோரும் செய்து வந்தால் சிறந்த பலனை அடையலாம். சாந்தியாசனப் பயிற்சியும் தளர்வுப் பயிற்சியின் முறையாகவே கொள்ளப்படுகிறது.

## பயிற்சி செய்யுமுன் கவனிக்க வேண்டிய அம்சங்கள்

1. பயிற்சி செய்வதற்கற்கு ஒதுக்கப்பட்ட இடத்தில் வந்து அமர்ந்தவுடன் அவசரத்தன்மைகள் இருக்கக் கூடாது.
2. உணவு உட்கொண்ட பின் 3 மணித்தியாலங்களுக்கு பின் செய்யலாம். அல்லது காலையில் உணவு உட்கொள்ள முன் செய்யலாம். இந்த நேரத்தில் செய்தால் அதிக பலன் கிடைக்கும்.
3. தளர்வான இலேசான தூய்மையான பருத்தியாடையணிதல் நலம்.
4. சுத்தமான, காற்றோட்டமான, அமைதியான இடத்தை முதலில் தெரிவுசெய்தல் வேண்டும். பிறரால் இடையூறில்லாமல் இருத்தல் அவசியம்.
5. மல, சலம் கழித்த பின் ஆசனத்தை தொடங்க வேண்டும்.
6. உடலுக்கு உறுத்தலை ஏற்படுத்தும் ஆடை அணிகலன்களை தவிர்க்க வேண்டும்.
7. இப்பயிற்சிக்கு ஆகக் கூடிய நேரம் அரை மணித்தியாலமாகும் வசதிக் கேற்ப நேரத்தை கூட்டவோ அல்லது குறைக்கவோ முடியும் நேரத்தை அதிகரிப்பது அதிக பலன் தரும்.
8. படிக்கும் மாணவர்கள் பரீட்சைக்கு செல்லும் முன் இதனை செய்து விட்டு சென்றால் பரீட்சையை வெற்றியுடன் எதிர்கொள்ளலாம். மாணவர்கள் தினமும் செய்தால் கல்வியில் நாட்டம் பெருகும். சிறந்த இலக்கை அடையலாம். மன ஒருமைப்பாட்டிற்கும் தியானத்திற்கும் வழி வகுக்கும்.
9. பயிற்சி செய்து முடியும் வரை உடலை அசைக்காது கண்களை தளர்வாக மூடியிருக்க வேண்டும். புலன்கள் பயிற்சி செய்யும் முறையிலேயே குவிந்திருக்க வேண்டும்.
10. பயிற்சியின் போது வெறுந்தரையில் செய்யக் கூடாது. தூய்மையான விரிப்பை உபயோகிக்கவும்.



## திராட்டக்கா (கண்களுக்கான பயிற்சி)

இது அட்டாங்க யோகத்திலுள்ள தாரனை என்ற வகுதிக்குள் அடங்கும். இப்பயிற்சி மூலம் மனம் ஒருநிலைப்படும். தியானப் பயிற்சி செய்வதற்கான ஆரம்பப் படிநிலையாக இது அமையும்.

### செய்முறை :

**படி 1** பத்மாசனம் அல்லது வஜ்ராசனம் அல்லது வேறு ஏதேனும் வசதியான ஆசனத்தில் நேராக நிமிர்ந்து உட்காரவும்.

**படி 2** எரியும் நெய் விளக்குஃ மெழுகுதிரி ஒன்றை கண்களுக்கு நேராக ஒரு மீற்றர் அளவு தூரத்தில் வைக்கவும். கண்களை சிமிட்டாது தீச்சவாலையை உற்றுநோக்கவும். (உற்றுநோக்குகையில் தீச்சவாலையின் அடியிலிருந்து நுனி வரை நோக்கவும்.)

**படி 3** பயிற்சி செய்யும் போது கண் எரிச்சலையோ அல்லது கண்ணிலிருந்து நீர் வழிவதையோ பொருட்படுத்த வேண்டாம்.

**படி 4** பயிற்சியின் மூலம் மனம் குவிந்து கூடரில் ஒன்றியிருக்கத்தக்கதாக தொடர்ந்து உற்று நோக்கவும்.

**படி 5** பின்பு கண்களை மூடியவாறு பிரத்தியட்சமான முறையில் உற்று நோக்கிய ஜோதியை புருவ மத்தியில் மனதினால் தியானித்தபடி ஆக்ஞா சக்கரத்திலிருந்து மூலாதாரச் சக்கரம் வரை அவ் ஜோதியை அனுப்பித் தியானிக்கவும்.

**குறிப்பு :** முதலில் ஒரு நிமிடம் வரை செய்து படிப்படியாக நேரத்தைக் கூட்டலாம். இப்பயிற்சி செய்தபின் கட்டாயம் கண்களுக்கு ஓய்வு கொடுக்க வேண்டும். அதாவது இரு உள்ளங் கைகளையும் நன்றாகத் தேய்த்து கண்களில் சிறிது நேரம் ஒற்றல் வேண்டும். இல்லையேல் தலைவலி வரலாம். தலைவலி, கண்ணோய் உள்ளவர்கள் செய்வதனைத் தவிர்க்க வேண்டும்..

**பயன்கள் :** இப்பயிற்சி தியானத்துக்கு வழிகாட்டியாக அமையும். கண்ணீர்ச் சுரப்பிகளைத் தூண்டி பார்வையை தீட்சண்யமாக மாற்றும் தன்மை கொண்டது. மன ஒருமைப்பாடு, ஞாபக சக்தி, கண்குறைபாடுகளைச் சீர் செய்யும். தலை வலி குணமாகும்.

## பிரானாயாமம்

(நோய் தீர்க்கும் சுவாசப் பயிற்சிகள்)

சுவாசம் எனும் இயக்கத்தைச் சார்ந்தே நமது வாழ்க்கையானது சமூன்று கொண்டிருக்கிறது. சுவாசமே வாழ்க்கையாகும். நாம் சுவாசிக்கின்றோம். சுவாசம் நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கும் போதுதான் நாம் வாழ்கின்றோம். சுவாசம் நின்று போனால் எமது வாழ்வும் நின்று போகும். எனவே பிறப்பு முதல் இறப்பு வரைக்கும் சுவாசச் செயற்பாடு நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கும் போதுதான் எமது வாழ்வும் நடைபெறுகின்றது என்பது தெளிவு. சுவாசிக்கும் போது எமது சுவாசமானது ஒழுங்கான முறையில் நடைபெறுகின்றதா, இல்லையா என்பது சந்தேகம். உலகிலுள்ள அனைத்து ஜீவராசிகளுக்கும் பொதுவான பொறிமுறையாக சுவாசப் பொறிமுறை அமைகிறது. சுவாசம் உயிர் வாழ்க்கைக்கு அத்தியாவசியமானதாகும். வேகமான உலகில் மனிதனின் சுவாச வேகமும் கூடுகிறது. இதனால் பலவித நோய்களுக்கும் ஆளாகி அவனது ஆயுளும் குறைகிறது. சுவாசத்தை சிக்கனமாக மெதுவாக செலவு செய்யும் போது நோய் நொடியின்றி நீண்ட ஆயுளுடன் இளமையுடன் வாழலாம்.

ஆயுளைத் தீர்மானிக்கும் சக்தியாக சுவாசமே அமைகிறது. சாதாரணமாக சராசரி மனிதன் நிமிடத்திற்கு 16 தடவைகள் சுவாசிக்கிறான் என கூறப்படுகிறது. ஆனால் நடக்கும் போதும் ஓடும் போதும் கடின வேலைகளைச் செய்யும் போதும் தூங்கும் போதும் சுவாச வேகங்கள் எமது கட்டுப்பாட்டையும் மீறி கூடியும் குறைந்தும் காணப்படுகின்றன. நாம் எவ்வளவு தூரம் சுவாசத்தை சிக்கனமாக பயன்படுத்துகிறோமோ அந்தளவிற்கு ஆயுளும் கூடுகிறது. உதாரணமாக ஒரு நிமிடத்திற்கு 16 தடவைகள் சுவாசிப்பதை 8 தடவைகளாக குறைக்கையில் ஆயுளும் 2 நிமிடங்களாக அதிகரிக்கிறது. இவ்வாறு சுவாசிக்கும் எண்ணிக்கையை குறைத்து நீண்ட ஆயுமான, அமைதியான சுவாசமாக அமையும் போது எவ்வித நோயுமின்றி நீண்ட காலம் வாழலாம் என



சித்தர்களும் யோகிகளும் கூறியிருக்கின்றனர். இதற்கு பிராணாயாமப் பயிற்சிகளே பெரிதும் துணைபுரிகின்றது. பிராணாயாமம் என்பது உயிர் வாழ்வதற்கு அத்தியாவசியமான பிராணனை தம்வயப்படுத்தல் என பொருள் கொள்ளப்படும். இப் பிராணனின் வெளிப்பாடானது சுவாசப்பைகளின் இயக்கத்திலேயே தங்கியுள்ளது.

பிராணாயாமப் பயிற்சி என்பது மனிதனின் சுவாசத்தை காற்றைச் சிக்கனமாக எவ்வாறு கையாண்டு பயன்படுத்தி இளமை ஆரோக்கியத்துடன் நீண்ட ஆயுளுடன் வாழ்வது என்பதை உணர்த்தும் ஒரு பயிற்சி முறையாக அமைகின்றது.

சுவாசத்தை உள்ளிழுக்கையில் ஒட்சிசன் என்ற பிராணவாயுவானது சுவாசப்பைகளுள் உட்சென்று உடல் உள்ளூறுப்புக்களை ஆரோக்கியமாகவும் செயற்றிறனுடனும் வைத்திருக்க உதவும். இரத்த சுத்திகரிப்புக்கு ஒட்சிசன் வாயு மிக அவசியம். சுவாசத்தை வெளிவிடும்போது காபனீரொட்சைட் ஆனது வெளியேற்றப்படும் (கழிவு வாயு) இவ்வாயு உடலில் தேங்கியிருக்கும் போது வேண்டத்தகாத பாரிய விளைவுகள் உடலில் ஏற்படும். எனவே நாம் சுவாசித்தலில் மூச்சை சரியான முறையில் வெளிவிடாத போது காபனீரொட்சைட் தேங்கி நின்று உடலில் உறுப்புக்களை சரியாக இயங்க விடாமல் செய்யும். அதேவேளை உடலுக்கு தேவையான பிராணவாயுவும் போதியளவு உள்ளே செல்லாது. இதனால் பலவித நோய்களுக்கு ஆளாகலாம். எனவே காபனீரொட்சைட்டை முறைப்படி முற்றாக வெளியேற்ற வேண்டும். இதற்கு சுவாச பயிற்சிகளின் பங்கானது மிகவும் முக்கியமானது.

மன அமைதியற்ற நிலையில் சுவாசமானது ஒழுங்கற்றதாகவும் ஆழமற்றதாகவும் காணப்படும். இதனால் நீங்கள் உங்கள் நேரத்தை அதிகரித்து ஆழ்ந்த சுவாச செயற்பாடுகளில் ஈடுபடலாம். மேலும் மூச்சை உள்ளிழுக்கும் போது 'ஓ' என உச்சரித்தபடியும் வெளிவிடும் போது 'ம்' என உச்சரித்தபடியும் செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு மனதைச் சுவாசச் செயற்பாட்டில் செலுத்துவதால் மனம் ஒருமுகப் படுத்தப்படும். அமைதியடையும்.



நாம் சரியான முறையில் சுவாசிக் காவிட்டால் அதாவது போதுமானளவு புதிய காற்று நுரையீரல்களை சென்றடையாவிட்டால் சாக்கடையாக திரும்பிவரும் சுத்தமற்ற இரத்தமானது கருநீலநிறமாக அமைந்து, கடும் சிவப்பு நிறத்தில் இருக்க வேண்டிய(சுத்த) இரத்தத்தில் உள்ள எந்த சக்தியும் திறனுமற்று வெளிநிப் போயிருக்கும் உடலின் நிறத்தை பிரதிபலிக்கும். இதன் விளைவாக நிறைவான ஊட்டச்சத்தை பெறும் வகையிலிருந்து உடல் தடைப்பட்டுவிடும். இதனால் அழிக்கப்பட வேண்டிய கழிவுகள் சுழற்சிக்குள் நுழைந்து சுவாச இயக்கத்தை விசமாக்கி ஈற்றில் மரணத்திற்கே வழிசமைக்கும்.

பிராணாயாமப்பயிற்சிகளை செய்யும் போது ஒரு நல்ல யோகா ஆசிரியரின் வழிகாட்டலுடன் தான் செய்ய வேண்டும். அப்படிச் செய்யும் போது தான் சிறந்த பலனைப் பெறலாம். இல்லையேல் பல்வேறு உபாதைகளுக்கு உள்ளாக நேரிடலாம். எனவே நாம் மூச்சை ஆழமாக இழுத்து வெளிவிடும் போது நுரையீரல் பலப்பட்டு இதர உறுப்புக்களுக்குச் சுத்த ரத்தம் கொண்டு செல்லப்படுகின்றது. மாறாக மேலோட்டமாக மூச்சை உள்ளிழுத்து வெளிவிடுகையில் தேவையான அளவு ஒட்சிசன் உட்செல்ல மாட்டாது. உடலுக்கு தீங்குவிளைவிக்கும் காபனீரொட்சைட்டும் முற்றாக வெளியேற்றப்படாது. இதனால் நுரையீரலின் அடி ஆழத்தை தொட முடியாததால் பிராணவாயு (ஒட்சிசன்) பற்றாக்குறை ஏற்பட்டு சுவாச உறுப்புக்கள் பலன் குன்றி பல்வேறு நோய்களுக்கு ஆளாக நேரிடும். எனவே பிராணாயாமம் பயிற்சி மூலம் எல்லா உள்ளுறுப்புகளுக்கும் பலத்தை அளித்து இழந்த ஆரோக்கியத்தைப் பெற்று நோயின்றி வாழலாம்.

பல்வேறு வகையான சுவாசப் பயிற்சிகள் இருந்தாலும் அவற்றுள் முக்கியமான செய்வதற்கு அவசியமான சில சுவாசப் பயிற்சி முறைகளைத் தருகின்றேன்.

## முத்தொளத்தி பஸ்திரிகா

(சுவாசப் பாதையைத் தூய்மை யாக்குதல்)

**செய்முறை :**

வஜ்ராசனத்தில் செளகரியமாக நேராக உட்காரவும் . மூச்சைமுழுவதுமாக உள்ளிழுக்கவும் . உதடுகளை விரித்து தொடர்ச்சியாக வாயின் உதவிகொண்டு 'இஸ்' எனும் சத்தம் வரும்படி மூச்சை வெளிவிட்டுக் கொண்டு முன்புறம் குனிந்த தலையை தரையில் தொடும்படி செய்ய வேண்டும். பின் மூச்சை இழுத்தபடி எழும்பவும் பல முறை செய்யவும். இப்பயிற்சியை சுவாசப் பயிற்சியின் ஆரம்பப் பயிற்சியாகச் செய்யலாம். இதுகாபனீ ரொட்சைட் வாயுவை முற்றாக வெளியேற்ற உதவும்.

**கபாலபதி** (சுவாசப் பாதையைத் தூய்மை யாக்குதல்)

**செய்முறை :**

பத்மாசனம் அல்லது வஜ்ராசனத்தில் முதுகுத் தண்டு வளையாமல் நேராக உட்காரவும். அடி வயிற்றுத் தசைகளைப் பயன்படுத்தி மூச்சை வேகமாக வெளிவிடவும். (வெளிவிடும் போது உதரவிதானம் உட்செல்லும்) பின்னர் லேசாக சுவாசத்தை உள்ளிழுக்கவும். (உள்ளிழுக்கையில் உதர விதானம் வெளித்தள்ளும்) இவ்வாறு எவ்வளவு வேகமாக சுவாசத்தை வெளிவிட்டு செய்ய முடியுமோ அவ்வளவு வேகமாகச் செய்யவும்.

இவ்வாறு ஆழமான நீண்ட உள், வெளிசுவாசங்களை வேகமாகவும் தொடர்ச்சியாகவும் செய்யவும். வயிற்றுப் புறத்தசைகளை நன்றாக முன் பின் அசைப்பதன் மூலம் தடங்கல் இல்லாமல் உள்ளமூச்சும் வெளிமூச்சும் நடைபெறும். இப் பயிற்சியின் போது மார்புப்பகுதி நன்கு விரிந்து சுருங்க வேண்டும். இப்பயிற்சி செய்த பின் தலை விறைப்பது போல் அல்லது சுற்றுவது போல் இருந்தால் சசங்கசானம் என்னும் மாற்றுப் பயிற்சி செய்தல் வேண்டும்.



**பயன்கள் :** மூளைப்பகுதி செல்களைத் தூண்டி விடுகிறது. இரத்தத்தில் சுவாசப்பைகளில் உள்ள காபனீரொட்சைட்டை வெளியேற்றும். சுவாசப் பாதையை சுத்தமாக்கும். முகம், கண்கள் பிரகாசமடையும். இளமை,சுறுசுறுப்பு ஏற்படும். மூளைப் பகுதிக்கு அதிக இரத்தம் செல்லும்.

### பஸ்திரிகா

(Fast Breathing) 20 Strike per minute)

கபாலபதி பிரணாயாமத்தை வேகமாக அதே நேரம் விரைவாகவும் செய்தல். இதன் உச்ச நிலையாக ஒரு நிமிடத்திற்கு 120 தடவைகள் (Stricks) வரை செய்யலாம். வயிற்றுப் புறத்தசைளை நன்றாக முன், பின் அசைப்பதன் மூலம் தடங்கல் இல்லாமல் உள்மூச்சும் வெளிமூச்சும் நடைபெறும். இப் பயிற்சியின் போது மார்புப்பகுதி நன்கு விரிந்து சுருங்க வேண்டும். இப்பயிற்சி செய்த பின் தலை விறைப்பது போல் அல்லது சுற்றுவது போல் இருந்தால் சசங்கசானம் என்னும் மாற்றுப் பயிற்சி செய்தல் வேண்டும்.

### நாடிசுத்தி

(சுவாசநாடிகளைச் சுத்தப்படுத்தும் பயிற்சி)

பத்மாசனம் அல்லது வஜ்ராசனத்தில் உட்காரவும். (நாசிகா முத்திரை) விஸ்ணு முத்திரையில் வலக்கையால் பிடிக்கவும். (சுட்டுவிரல், நடுவிரல் ஆகியவற்றை மடித்து பெருவிரலைத் தனியாகவும் ஏனைய இரு விரல்களையும் நன்றாக நீட்டிப்பிடித்தல்) மூச்சை முழுவதுமாக வெளிவிடவும். பின்னர் வலது பெருவிரலைக் கொண்டு வலது நாசியை அடைத்து இடது நாசியால் மெதுவாக மூச்சை உள்ளிழுக்கவும். எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு இழுத்து பின் இடது நாசியை அடைத்து வலது நாசியால் முற்றாக மெதுவாக வெளிவிட வேண்டும். பின் வலது மூக்கின் வழியாக மூச்சை ஆழமாக உள்ளிழுத்து வலது நாசியைப் பொத்தியபடி இடது நாசியால் வெளிவிட வேண்டும். இது ஒரு சுற்றாகும். இது போல் 14 தடவைகள் செய்தல் நன்று.



**பலன்கள் :** உடலிலுள்ள 72,000 நாடி, நாளங்கள் தூய்மை பெறுகின்றன. உடல் லேசாகின்றது. முகத்தில் சுறுசுறுப்பு, இளமை, அழகு பெருகும். கண்கள் ஒளிபெறும். ஜீரண உறுப்புக்களின் செயற்பாடு அதிகரிக்கும். இரத்தத்தை தூய்மைப்படுத்தும். எந்த விதமான நோயும் நெருங்காது.

**பயன்கள் :**

நுரையீரல்கள் பலப்படும். இருதய பலவீனம் உள்ளவர்கள் முட்டு, அஸ்மா உள்ளவர்களுக்கு நல்ல பயிற்சியாகும். முதுகுத்தண்டு வடம் பலப்படும். கழுத்துப்பிடிப்பு, கண்டமாலை முதலிய பல உடல் உபாதைகளுக்கு நல்கது.

**சந்திரலோமா**

(சந்திரநாடி/ இடது நாசியால் சுவாசித்தல்)

பத்மாசனம் அல்லது வஜ்ராசனத்தில் நிமிர்ந்து உட்காரவும். வலது கையால் நாசிகா முத்திரையைப் பிடித்துக் கொள்ளவும். வலது நாசியை மூடிக்கொண்டு இடது மூக்கால் மூச்சை ஆழமாக உள்ளிழுத்து வெளிவிட வேண்டும். மூச்சை உள்ளே நிறுத்தக் கூடாது. சுமார் 10 தடவைகள் செய்யவும்.

**சூரியலோமா**

(சூரிய நாடி / வலது நாசியால் சுவாசித்தல்)

பத்மாசனம் அல்லது வஜ்ராசத்தில் முள்ளந்தண்டு வளையாது நிமிர்ந்து உட்காரவும். வலக்கையால் நாசிகா முத்திரையை பிடித்துக் கொள்ளவும். வலது கை மோதிர விரல் மற்றும் கட்டை விரல்களைப் பயன்படுத்தி இடது நாசியை மூடிக் கொண்டு வலது நாசியால் ஆழமாக சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து வெளியே விடவும். 10 முறை செய்யவும். இந்த இரு பயிற்சிகளால் காய்ச்சல் தடிமன் இருமல், மூக்கடைப்பு மற்றும் ஒற்றைத்தலைவலி என்பவற்றைப் போக்கும், ஜீரண சக்தி அதிகரிக்கும்.

## சூரிய பேதனா சந்திர பேதனா

வழமையான ஆசனத்திலிருக்கவும். இடது நாசியை அடைத்துக் கொண்டு வலது நாசியின் மூலம் காற்றினை உள்ளிழுத்து பின் வலது நாசியை அடைத்து இடது நாசியின் மூலம் மூச்சினை வெளிவிடல் சூரிய பேதனா ஆகும். அதேபோல் வலது நாசியினை அடைத்தவாறு இடது நாசியால் காற்றை உள்ளிழுத்து பின் இடது நாசியை அடைத்தவாறு வலது நாசியினால் மூச்சை வெளிவிடல் சந்திர பேதனா ஆகும். இவ்வாறு மூச்சை உள்ளிழுத்தலும் வெளிவிடலும் மெதுவாக ஆழமாக இருக்க வேண்டும். இப்பயிற்சியால் நாட்பட்ட தடிமன் தலைவலி சைனஸ் பிரச்சினை இருமல் நீங்கும்.

## புலி மூச்சுப் பயிற்சி (Tiger breathig)

**செய்முறை :**

**படி 1** இரு உள்ளங்கைகளையும், முழங்கால்களையும் தரையில் (ஒரு முழ இடைவெளி விட்டு) ஊன்றவும். முழங்கைகளை மடங்காமல் குதிக்கால்களை சமாந்தரமாக ஒரு முழ அளவு இடைவெளி வரை அகட்டி வைத்திருக்கவும்.

**படி 2** மூச்சை வெளிவிட்டவாறு தலையை இரு புஜங் களுக்கும் உட்புறமாக மடித்து முதுகெலும்பை உயர்த்தவும். (முதுகுப்பகுதி குவிந்திருக்கவும்)

**படி 3** பின் மூச்சை இழுத்தவாறு தலையை மேலே நிமிர்த்தவும். முதுகுத்தண்டை வில் போல தரையை நோக்கி வளைக்கவும். (முதுகுப்பகுதி குவிந்திருக்க வேண்டும்)

**படி 4** இப்படி 10 முறை செய்யவும். (சிறிது சிறிதாக வேகத்தை அதிகப்படுத்தி செய்யலாம்)

**படி 5** பின்னர் ஓய்வு நிலைக்கு வரவும்.

இதில் கூறப்பட்ட எல்லா அசைவுகளையும் ஏககாலத்தில் மெதுவாகவும் நிதானமாகவும் செய்ய வேண்டும்.



## முயற்சுவாசம் (Rabbit breathig)

**படி - 1** புலி மூச்சுப் பயிற்சி முறையில் கூறப்பட்டது போல இரு உள்ளங்கைகள் முழங்கால்களை ஊன்றியபடி நிற்கவும். (ஒரு முழ அளவு இடைவெளிவிடல் வேண்டும்.)

**படி - 2** புட்டப் பகுதி தரையைத் தொடுமாறு அப்படியே இருக்கவும். பின் இரு உள்ளங்கையையும் சேர்த்து ஒன்றாக வைத்து (தரையில் படுமாறு) இரு பெருவிரல்களையும் நாடியில் வைத்து பின் மிக வேகமாக சுவாசிக்கவும். ஒரு நிமிடம் வரை சுவாசித்தபின் ஓய்வு நிலைக்கு வரவும்.

### பலன்கள் :

புலிச்சுவாசத்தின் மூலம் கிடைக்கும் அதே பலன்கள் கிடைக்கும். நுரையீரல்கள் பலப்படும். அஸ்மா, இருதய பலவீனம் உள்ளவர்களுக்கு சிறந்த பயிற்சியாகும்.

## குளிர்ச்சி தரும் பிராணாயாமம் (Cooling Exercise)

### அ) சதந்தா :

மேல் வரிசைப் பற்களையும் கீழ் வரிசைப் பற்களையும் சேர்த்து வைக்கவும். உதடுகளை நன்றாக விரித்து பற்களின் ஈறுகளால் 'இஸ்' என்ற சப்தத்துடன் காற்றை உள்ளிழுக்கவும். பின்னர் வாயை மூடிக்கொண்டு இழுத்த சுவாசத்தை கணநேரம் அடக்கி பின், மூக்கால் மெதுவாகவும் முழுவதுமாக வெளிவிடவும். இப்பயிற்சியை 5 தடவைகள் செய்யவும்.

### ஆ) சீத்காரி :

சுவாசத்தை முழுவதுமாக வெளிவிட்டு நாக்கை பின்புறமாக மடித்து மேல் அண்ணத்தின் கடினமான பகுதியில் மடிக்கப்பட்ட நுனி நாக்கால் தொடவும். இப்போது பயிற்சியை ஆரம்பிக்கலாம். நாக்கின் இரு புறமும்



காணப்படும் குறுகிய இடைவெளியால் 'இஸ்' என்ற சப்தம் ஏற்படும் படியாக ஆழமாக காற்றை உள்ளிழுத்து கணநேரம் நிறுத்தி மூக்கின் வழியாக தொடர்ச்சியாகவும், மெதுவாகவும் சுவாசத்தை வெளியேற்றவும். இப்படி 5 தடவைகள் செய்யவும்.

### இ) சீத்தலி :

நாக்கை ஒரு அங்குல அளவு வெளிநீட்டி இருபக்கமும் பறவையின் அலகு போல் சுருட்டி குழாய் போல் வைத்துக் கொண்டு பின் பயிற்சியை ஆரம்பிக்கவும். சுருட்டிய நாக்கின் துவாரம் வழியாகக் காற்றை உள்ளிழுக்கவும். உள்ளிழுக்கும் போது குளிர்ந்த காற்று உட்சென்று மண்டையோட்டையும், மனதையும் குளிர்மைப்படுத்துகின்றது என்பதை அனுபவித்து உணரவும். (இது சதந்தா மற்றும் சீத்காரி ஆகிய பயிற்சிகளுக்கும் பொருந்தும்) பின் வாயை மூடியபடி இரு நாசித்துவாரங்களின் வழியாக சிரமமின்றி சுவாசத்தை வெளியேற்றவும். இப்படி 5 முறைகள் செய்யவும்.

மேற்குறிப்பிட்ட குளிர்மைப்படுத்தும் சுவாசப் பயிற்சிகள் மூலம் ஒரேவிதமான பலன்களைப் பெறலாம். இவற்றுக்கு உடலை குறிப்பாக மண்டை ஓட்டை, உடல், மனதை, மூளையை குளிர்மைபுறச் செய்யும் சக்தியுண்டு. மனம் அமைதியடையும். சுறுசுறுப்பு, புத்துணர்ச்சி ஏற்படும். இரத்தத்தை சுத்தமடையச் செய்யும். பல் சம்பந்தமான நோய்களுக்கு (சதந்தா) நல்லது. உடல் சூட்டைத் தணிக்கும். இவ்வாறு பல நன்மைகள் ஏற்படும்.

### பிரம்மரி (அதிர்வுக்கலைப் பயிற்சி)

வஜ்ரசனத்திலிருந்த படி நுனிநாக்கை மேல் அண்ணத்தின் மென்மையான பகுதியில் குத்தியபடி வைக்கவும். இரு கைகளின் சுட்டு விரல்களால் இருகாதுகளின் துவாரங்களையும் அடைத்தபடி பின்னர் இரு நாசியால் சுவாசத்தை ஆழமாக உள்ளிழுத்து நிறுத்தி வைத்து பின் சுவாசம் முடியும்வரை ஆண் தேனி ரீங்காரம் இடுவது போல் 'ம்ம்ம்..' என மூக்கால் ரீங்காரமிடவும். ரீங்காரமிடுகையில் மண்டையோட்டுப் பகுதி அதிர்வதாகப் பாவனை பண்ணவும். இதை 3 முறை செய்யவும்.

**குறிப்பு :** இவ் அதிர்வை உடலின் ஏனைய பகுதிகளுக்கு அனுப்பியும் நோயை/ வலியை குணமாக்கலாம்.

### சுவாசப் பயிற்சிகளின் பொதுவான பலன்கள்

இதயத் துடிப்பைச் சீராக்கும். மனம் அமைதியுறும். (சுவாசம் சீராக நடைபெறும்), நுரையீரல்களைப் பலப்படுத்தும் (சுவாசம் சம்பந்தமான எல்லா நோய்களும் நீங்கும்), உடற் சோர்வை நீக்கி சுறுசுறுப்பை அதிகரிக்கச் செய்யும், ஆண்மை, பெண்மை அதிகரிக்கும். நீண்ட ஆயுள் ஏற்படும், நாடிகள் விழிப்படைவதுடன் நரம்பு மண்டலம் சம்பந்தமான நோய்களைக் குணமாக்கும், விடாமுயற்சி, தன்னம்பிக்கை, ஞாபகசக்தி, புத்திக்கூர்மை, ஆளுமை, அறிவு மற்றும் முடிவெடுக்கும் ஆற்றல் என்பவை மேம்படும், உள நெருக்கீடுகள், மனவடு, மன அழுத்தம், பதகளிப்பு, பதட்டம், நடுக்கம், கோபம் முதலிய பல்வேறு உள ரீதியிலான உபாதைகள் குறையும், தலைவலி, பல்வலி, காய்ச்சல், ஆஸ்துமா மற்றும் நுரையீரல், ஜீரண சக்தி கூடும். உடற்களைப்பு, சோர்வு, பலவீனம் சம்பந்தமான நோய்கள் நீங்கும். மனக்குழப்பம், தாழ்வு மனப்பான்மை நீங்கி தூய சிந்தனை ஏற்படும், இரத்தத்தைத் தூய்மைப்படுத்தி உடல், மனதிற்கு புத்துணர்ச்சியையும் குளிர்ச்சியையும் தருகின்றது. இவ்வாறு பல நன்மைகள் ஏற்படும். நாட்பட்ட பல வியாதிகளைக் குணமாக்கும் சக்தி கொண்டது.



## தியானம்

.அட்டாங்க யோகப் படிமுறைகளுள் ஏழாவது நிலையாக அமைவது தியானநிலை ஆகும். இதற்கு முன்னுள்ள இரு நிலைகளாகிய பிரத்தியாகாரம் மற்றும் தாரணை ஆகிய நிலைகள் தியான வழிமுறை கை கூடுவதற்கான ஆரம்ப நிலைகளாக கொள்ளப்படுகின்றன.

இங்கு பிரத்தியாகாரம் என்பது “ஒன்று கூட்டுதல்” அல்லது “தொகுத்தல்” என்ற பொருள் தாங்கி வருகின்றது. அதாவது வெளியே அலைபாய்ந்து செல்லும் மனதின் வல்லமைகளை தடுத்து நிறுத்தி உள்ளோக்கி திருப்பி புலன்களின் அடிமைத்தனத்தில் இருந்து அதனை விடுவிப்பதாகும். மனமானது புறவுலகில் அலைந்து திரிந்து தனது ஆற்றல்கள் அனைத்தையும் வீணடித்துக் கொள்வதைத் தடுத்து அதனை உள் முகமாக நிலைபெறச் செய்ய உதவும் வழிமுறையே இது.

பிரத்தியாகாரம் கைகூடினால் ஆறாவது நிலை ஆகிய தாரணை சித்திக்கும். ஒரு பொருளின் மீதுமனதை நிலை நிறுத்துதல் இப் பிரிவின் செயல்முறை. மனதின் சலன நிலையை அமைதிப்படுத்தி ஒரு முகப்படுத்துவதற்கான பயிற்சியாக இதனைக் கொள்ளலாம். அதாவது மனம் ஒருமைப்பாடடைவதற்கு இப்பயிற்சி துணை புரியும். மனப் பொருளாகிய சித்தம் ஒரே இடத்தில் நின்றல் தாரணையாகும். இதற்கு அடுத்த படியாக ஏழாவதான முக்கியமான பிரிவு தியானம் ஆகும். இராமாயோகத்தின் பரிபக்குவநிலையின் இறுதிக்கட்டமாகக் இதனைக் கொள்ளலாம். இது வரை சொல்லப்பட்டு வந்த இயமம் முதல் தாரணை வரையிலான ஆறு நிலைகளும் இத் தியானநிலைக்கு செல்வதற்கான சாதனங்கள் எனலாம். தியானத்தின் போது மனமானது ஒன்றித்து ஒரு இறுதியான பரிபக்குவ நிலைக்குக் தயாராகியிருக்கும். இதற்கடுத்த நிலையே இறுதியாகவும் எட்டாவதாகவும் காணப்படும் சமாதி நிலையாகும். இது வரையான நம் முயற்சிகள் எல்லாம் கனிந்து பயன் தரக்கூடியபரிபக்குவநிலையே இது. இந்த நிலையில் மனமானது முற்றிலுமே ஒடுங்கி அமைதியடைகிறது. மனஆற்றல், சக்தி கூடுகின்றது.



இதன் மூலம் ஒருவன் முழு வல்லமை பெற்ற யோகியாக திகழ்வான். இதனால் எந்தப் பிரச்சினைகளும், துன்பங்களும் அவனைத் தாக்காது. இந்நிலை கைகூடும் போது அட்டமா சித்திகளும் வாய்க்கும். இது பற்றிய விளக்கத்தை விரிவாக இங்கு கூறத் தேவையில்லை. காரணம் நாம் சாதாரண இல்லற வாழ்க்கையில் முன்னேற்றம் காண்பதற்காகவும் எந்தச் சவால்களையும், பிரச்சினைகளையும் இலகுவில் வெற்றிகொண்டு ஆளுமைமிக்கவர்களாக ஆரோக்கியத்துடன் வாழ்வதற்கான (தியான) வழி முறைகள் பற்றியே சிந்திக்கப்படும் நிலையில் துறவறத்தில் ஈடுபடும் துறவிகள், ஞானிகளுக்குரித்தான விடயங்களை இங்கு பிரஸ்தாபித்து உங்கள் வாழ்வியலை திசைதிருப்ப முற்படவில்லை.

பொதுவாக, உடல், மனம் ஆகிய இரண்டுமே மேம்பாடடைவதற்கான வழி முறைகள் தியானம் என்ற பிரிவில் கூறப்படுகின்றது. பொதுவாக தியானம் எனப்படுவது யாதெனில் மனித மனம் சர்வகாலமும் கடந்த கால நிலைவுகளில் மூழ்கிக்கிடக்கின்றது. அல்லது எதிர்கால கற்பனைகளில் மிதந்து கொண்டிருக்கின்றது. இதுதான் மனித மனதின் பொதுவான பேதலிப்பு நிலை. இந்த இரு இயல்புகளையும் தெளிந்து போராடி மனிதனை மனிதனாக நிகழ்காலத்தில் எவ்வித உணர்வுகளுமின்றி இயல்பாக வாழவைப்பதே தியானநெறி ஆகும். இது பற்றி விரிவாக பார்ப்பதற்கு முன்பாக மனிதனது உடல், உள அமைப்பு ரீதியாக சில அடிப்படைகளை தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது கட்டாயமாகும்.

உடல் கூற்றை ஆராய்ந்தால், இயக்கும் பகுதி, இயங்கும் பகுதி என இரு வகையாக நோக்கலாம். உடல், மனம், புலன்கள் இவை தானாக இயங்கமாட்டாதவை. ஆன்மாவின் இணைப்பில் இயங்குபவை ஆகும். ஆன்மாவானது இயக்கும் பகுதி ஆகும். ஆன்மாவின் சேர்க்கையில் மனம் செயற்படும். மனதின் போக்கே நமது உடல் ஆரோக்கியத்தை தீர்மானிக்கின்றது. மனதின் செயற்பாடு சிந்தனைக்கு அப்பாற்பட்டது. மனதினை பக்குவப்படுத்துதல் அல்லது கட்டுப்படுத்துதல் என்பது இலகுவான காரியம் அல்ல. புலன்களையும் அதுசார்ந்த உடலையும் இயக்குவது மனம். எனவே மனதை நல்ல முறையில் இயக்குதல்

வேண்டும்.

இது மனதினை நமது கட்டுப்பாட்டுக்குள் வசப்படுத்தினால் மட்டுமே இயலும். மனமானது புலன்கள் வாயிலாக வெளியுலகத்திற்கு வந்து வெளிப்படும் பொருட்களின் ஈர்ப்பில் தன்னையும் மறந்து அறியாமையினால் தவறான வழிகாட்டியாக மாறும் போது தான் உடலும், உள்ளமும் துயரத்தினை சந்திக்கின்றது. இதனால் உடல், உள ஆரோக்கியம் பாதிக்கப்படுகின்றது. எனவேதான் முதலில் மனதை வசப்படுத்தி பக்குவப்படுத்தி நல்ல முறையில் செயற்படவைக்க வேண்டும். வெளியுலக வாழ்வியல் விடயங்களில் இருக்கும் பிடிப்பை அகற்றி அதனை தனிமைப்படுத்தி இடையூறில்லாத சிந்தனைக்கு இடமளிக்க வேண்டும். மனக் கட்டுப்பாட்டிற்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கும் தியானமானது மனிதனை உலக விடயங்களில் இருந்து திசை திருப்பி தனித் தன்மையில் இருக்கச் செய்கின்றது. மனமானது ஜடப் பொருளாகும். தானாக இயங்கமாட்டாது. அதனை ஆன்மாவே இயங்க வைக்கின்றது. ஆனால் இப்படி இயங்கவேண்டும் என்று கட்டளையிடாது. அது தனது போக்கிற் கேற்பவே இயங்குகின்றது. இவ் ஆன்மா எந்தப் பொருளோடும் ஒட்டாது தனித் தியங்கும் சிறப்பிற்குரியது.

அத்துடன் எந்தப் பொருளின் தாக்கமும் அதனை மாற்றியமைக்காது. இயங்கும் உடல், மனம் மற்றும் புலன்கள் என்பவற்றிற்குச் சாட்சியாக தொழிற்படும். ஆனால் அவற்றின் செயற்பாடுகளைக் கண்டுகொள்ளாது. உதாரணமாக, மின்சாரமானது மின் விசிறியை இயக்குகின்றது. ஆனால் நேரடியாக அதன் செயற்பாட்டில் பங்குகொள்ளாது மறைமுகமாகவே தொழிற்படுகின்றது. அதேபோல் தகவல் பரிமாற்ற செயற்பாட்டிற்கு தொலைபேசி உதவும் ஆனால் அதன் தகவல் பரிமாற்றத்துடன் இணையாது. இது போலவே மனமானது சடம். இதன் ஆழ, அகலத்தை அறிய முடியாத சிந்தனைக்கு எட்டாத தகவல்களை சேமிக்கும் இருப்பிடமாகும். எண்ண அலைகள் சங்கமிக்கின்ற இடமே அது. இதனை இன்னொரு வகையில் கூறின் எண்ணங்களின் - சிந்தனைக் குவியல்களின் ஒட்டுமொத்த வடிவமே மனமாகும். எண்ணங்கள்



ஒவ்வொன்றும் அனுபவமாக மாறத் துடிக்கும் நினைவுகளாக பரிணமிக்கும். கட்டுப்படுத்த முடியாத வெள்ளம் போல் பெருக்கெடுக்கும். மனதினை பக்குவப்படுத்த, கட்டுப்படுத்த மனத்தால் மட்டுமே முடியும். இதற்கான நல்ல உபாயமாக தியானப் பயிற்சிகள் திகழ்கின்றன. வெளி விடயங்களில் மேய்ந்து கொண்டிருக்கும் மனதினை கடிவாளம் போட்டுத் திருப்பி அதன் இயல்பில் இருக்கச் செய்வதற்கு தியானம் ஒன்றே ஒரே வழிமுறை ஆகும். இத் தியானப் பயிற்சிகள் மூலம் மனதினை பக்குவப் படுத்துவதுடன் இதன் வழியாக உடல் சார்ந்த நலனையும் பாதுகாக்க முடியும் என வலியுறுத்தப்படுகின்றது. இம் மனமானது பல்வேறு செயல்நிலைகளில் பரிணமிக்கின்றது. சிந்தனைகள், உணர்வுகள், நினைவுகள், ஞாபகம், புலக்காட்சிகள் போன்ற பலவித தோற்றப்பாடுகளையும் கொண்டமைந்துள்ளது.

மேலும் உடலானது இயந்திரம் போன்றது. அதன் வளர்ச்சிக்கு தேவையான சிந்தனை அம்சங்களையும் தன்னுள்ளே அடக்கி வைத்திருக்கின்றது. உடலின் உருப்படிகள், உறுப்புக்கள் தவறான வழியில் தானாகச் செயற்படாது. தானாகவே தவறை செய்து பழிகளை ஏற்கவைக்காது. மனமே தவறு செய்கின்றது இதனால் பிணிகள் வந்து சேர்கின்றது. மனமானது புலன்கள் வாயிலாக வெளிவந்து வெளியுலக ஈர்ப்பில் இணைகின்றது. செயல்ப் புலன்களுக்கு உத்தரவிட்டு உடலை இயக்கவைத்து தன் முயற்சியில் வெற்றி பெற நினைக்கும். மனம் ஆன்மாவின் இணைப்பில் தனது விருப்பத்தை நிறைவேற்றுவதற்காக ஐடமான உடலை பக்குவப்படுத்திக் கொள்கின்றது. மனம் தான் இன்ப துன்பங்களுக்கெல்லாம் காரணம். மனத்தின் கட்டளைக்கு இணங்க செயல்பட அறிவுப் புலன்களும், செயல்புலன்களும் வலுப் பெற்றிருத்தல் வேண்டும். அது மாத்திரமன்றி மனம் போனபடி செல்லாமல் புத்தியின் விருப்பப்படியே மனம் செயற்படும் உத்தியை வரவழைக்க வேண்டும். இன்றைய நவீன மருத்துவ முறைகளும் மனப் போக்கிற்கேற்ப சிகிச்சை அளிப்பதில் தோல்வியையே கண்டுள்ளன. அதாவது உடல் நோய்களுக்கு பெரும்பாலான காரணங்களாக சொல்லப்படுவது மனவியல்பே ஆகும்.

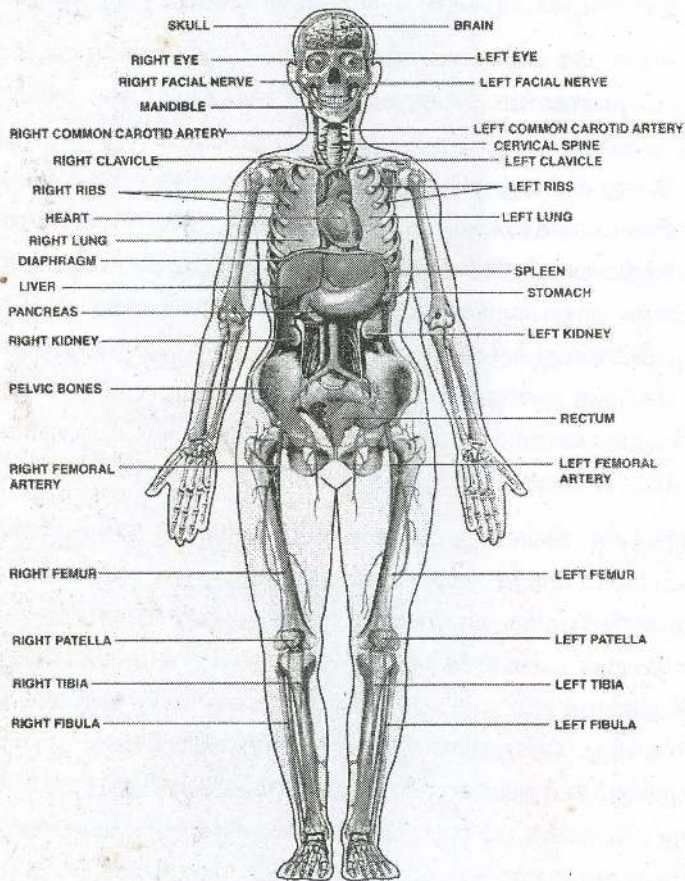


குறிப்பாக தேவையற்ற சிந்தனைகள், ஆசைகள் மற்றும் தவறான உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள் என்பவை உடல், பிணிகளில் சிக்குவதற்கு தூண்டுதலாக அமைகின்றன. தியானப் பயிற்சி வாயிலாக மனதினை கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்க முடிவதால் மனவெழுச்சி சார்ந்த குறைபாடுகள் நீங்குகின்றன. அத்துடன் மன வைராக்கியம், ஆளுமை விருத்தி, துணிவு, விடாமுயற்சி போன்றவை விருத்தி பெறுகின்றன.

சாதாரணமாக மனிதனின் எண்ணங்கள் எல்லாம் சிதறியுள்ளன. அதனுடைய புலன்கள் பல இலக்குகளில் இழுக்கப்படுகின்றன. மனமானது கணத்திற்கு கணம் மாறுகின்றது. மனிதன் ஏதேனும் ஒரு வேலையை செய்யும் போது அல்லது ஏதேனும் ஒரு எண்ணத்தில் இருக்கும்போது பரவியுள்ள செயல் எல்லையை குறுக்கி அவன் மேற்கொள்ளும் பணியில் அவனது சக்திகளை பிரயோகிக்கின்றது. இவ்வாறு சக்திகளை அவற்றின் வழக்கமான தாறுமாறான நடவடிக்கைகளின் போக்கில் இருந்து திசைதிருப்பி அல்லது சுருக்கி அவற்றை ஒரு குறித்த பொருளை நோக்கிக் குவியச் செய்தல் மனஒருமுகப்படுத்தல் என்றழைக்கப்படுகின்றது. இந்த மனஒருமைப்பாடு எமது வாழ்க்கையின் மாறுபட்டதளங்களில் பல்வேறுபட்ட அளவுகளில் காணப்படுகின்றது.

யோகத்தில் இவ்வாறு மனதை கட்டுப்படுத்தும் (அடக்கியாளும்) கலையும் மனம் சார்ந்த சக்திகளை பயன்படுத்தலும் தியானம் எனும் உயர்ந்த அறிவியலாக வளர்க்கப்பட்டுள்ளது. இது பயன்படுத்தப்படும் அளவில் வேறுபட்ட இயல்புகளுக்கும் அல்லது ஒரே இயல்பில் வேறுபட்ட வளர்ச்சி நிலைக்கும் ஏற்ப பல்வேறு வகைகளை - வடிவங்களை கொண்டுள்ளது. பொதுவாக தியானமானது அதன் நடைமுறையில் எல்லோருக்கும் பொதுவான ஒரே மாதிரியான விதிமுறைப் பயிற்சி அல்ல என்பதை விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும். அவரவர் நிலைக்கு ஏற்ப பயிற்சி முறைகளை கைக்கொண்டு மனதினை மனதினால் கட்டுப்படுத்தி வசப்படுத்தும் கலையை தன்னியல்பாக வளர்த்துக்கொள்ள தியானப் பயிற்சி துணை புரிகின்றது.

உடல் அமைப்பு







**THE VALAMPURI**

NO.148/10, STATION ROAD,  
JAFFNA, SRI LANKA

TELEPHONE : +94 (0) 21 222 0111

EMAIL : [INFO@VALAMPURIHOTEL.COM](mailto:INFO@VALAMPURIHOTEL.COM)

WEB : [WWW.VALAMPURIHOTEL.COM](http://WWW.VALAMPURIHOTEL.COM)



