



# யோகக்கலை

வெளியிடுவோர் :-

மில்க் வைற் சோப் தொழிற்சாலை,  
த.பெ. சூல. 77, யாழ்ப்பாணம். தொலைபேசி: 723.



ஓம்

## முகவுரை

எங்கள் குருநாதர் சுவாமி சச்சிதானந்தர் அவர்களுக்கு முதலில் எமது வணக்கத்தைச் சமர்ப்பித்து, அவர் எம்மவரின் நன்மை கருதியோகநெறி முறையின் வழிகாட்டி உதவிய நன்றியை நினைவுகூரும் முகமாகச் சிலவார்த்தை முன்னுரையிற் கூறுதல் எமது கடனாகும். 1959-ம் ஆண்டு சுவாமி அவர்கள் யாழ்ப்பாணத்தில் நின்றபோது, தமது 'யோகக்கலை' என்ற நூலை அச்சிட்டு இலவசமாக வழங்க விரும்பினார். அக்கைங்கரியத்தினை அவரது ஆசியோடு நாங்கள் ஏற்று, அவ்வாண்டில் அவ் 'யோகக்கலை' நூலை அச்சிட்டு எங்கள் மில்க்வைற் சோப் தொழிற்சாலையின் முதலாம் இலவச வெளியீடாக வழங்கினோம். அக்காலம் முதல் இந்நாள் வரைக்கும் அது போன்ற உபயோககரமான பல வெளியீடுகளைக் குருநாதர் ஆசியினால் தொடர்பாக வெளியிட்டு வருகின்றோம். எமது தொழிற்

(2)

சாலையின் விருத்திக்குப் பொதுமக்களின் அபிமானமும் ஆதரவும் பக்கபலமாக நின்று உதவி புரிந்து வருவதும் இவ்வெளியீடுகள் ஆக்கமுறற் குரிய ஓர் ஊக்க ஏதுவாகும்.

உலகில் பலர் பல வழிகளில் ஆனந்தமுறுகிறார்கள். நாங்கள் 'யோகக்கலை' நூல் கூறும் நெறியிலும், பக்திமார்க்கத்திலும் இயன்ற அளவுக்கு நின்று ஆனந்தமுற விரும்புகின்றோம்.

'யோகக்கலை' நூலை 1959-ம் ஆண்டில் எங்கள் முதலாவது இலவச வெளியீடாக அச்சிட்டு வழங்கினோம்; ஆயினும், பல அன்பர்களின் வேண்டுகோளுக்கு இசைய திரும்பவும் 1970-ம் ஆண்டு 'யோகக்கலை' நூலினை 2-ம் முறையாக அச்சிட்டு அன்பர்களுக்கு வழங்கினோம். இப்பொழுதும் பல அன்பர்களின் அபிப்பிராயப்படி பல்வேறு ஆசன விளக்கப் படங்களுடன் 3-ம் முறையாக 'யோகக்கலை' நூலினை அச்சிட்டு வழங்குகின்றோம்.

(3)

அன்பர்கள் 'யோகக்கலை' நூல் நெறி முறையிலும் பக்தி மார்க்கத்திலுமாக இயன்ற அளவு பயிற்சி செய்துவருவதற்கு தினமும் 24 மணிநேரத்துள்ளே ஒரு மணி நேரம் செலவழித்தால் போதும். அதற்கு விடியற்காலை 5 மணி முதல் 6 மணி வரையிலுள்ள காலமே வாய்ப்பானதும் சிறந்ததுமாகும்.

இவ்விதம் பயின்று வருபவர், தாம் அகமும் புறமும் தூய்மையுடையராய், தம் அளவுக்கு மேற்பட்ட தேவைகளைக் குறைத்துக் கொண்டு வாழ்க்கையை நடத்த முற்படில், தம் வாழ்விலே அமைதியும், இன்பமும், மகிழ்ச்சியுங்காண்பவராவர்.

யாழ்ப்பாணம்.

30-3-1971

“சிவநெறிப்புரவலர்” க. கனகராசா  
மில்க்வைற் சோப் தொழிற்சாலை

# யோகக்கலை

“யோகிராஜ்” ஸ்ரீ ஸ்வாமி சச்சிதானந்தா



“யோக பலத்தினும் சிறந்த பலமில்லை  
ஞான ஒளிமினும் சிறந்த நண்பனில்லை  
மாயையினும் கொடிய தளை இல்லை  
ஆணவத்தினும் கொடிய பகை இல்லை”

(சிறந்த ஸம்ஹிதை)

“யாரா யிருந்தாலும் முழு முயற்சியோடு  
யோகத்தைப் பயின்றால் சித்தன் ஆகலாம்  
அவர் சிறியவரோ, முதியவரோ, அன்றித்  
தொண்டு கீழமோ, நோயாளியோ,  
பலவீனரோ, எப்படி இருப்பினும் சரி”

(ஹடயோகப் பிரதீபிகை)

இறைவன் இவ்வுலகத்தைப் படைக்கும் பொழுது இதிற் காணப்படும் உயிர்களனைத்தும் இன்புற்றுவாழ வேண்டும் என்னும் நல்லெண்ணத்தோடேயே உண்டாக்கினார். உயிர்களும் அதே எண்ணத்தை உடையவர்களாகத்தான் காணப்படுகின்றன, இன்பம் வேண்

(5)

டாம் என்று கூறும் ஓர் உயிரைத்தானும் இவ்வுலகிலே நாம் காண்பதரிது. தற்கொலை செய்து கொள்ளும் ஒருவனுமே அதன்மூலம் தனது துன்பங்களுக்கு ஒரு முடிவு காணவே விழைகின்றானல்லவா? நீண்ட ஆயுளும், ஆரோக்கியமான உடம்பும், ஆனந்தமும் அமைதியும் பெற்ற மனமும் வேண்டுமென்று மக்கள் அரும்பாடு படுகின்றனர்.

தேக ஆரோக்கியமொன்றே இத்தேவைகளனைத்தும் பெற அடிப்படையாக இருக்கிறது என்பது பலரும் கண்ட முடிவு. “சரீரம் ஆத்யம் கலு தர்மசாதனம்” என்ற மறைமொழியும், “சுவரைவைத்துச் சித்திரமெழுது” என்ற முதுமொழியும் இக்கருத்தையே குறிக்கின்றன. அண்மையில் வாழ்ந்த அருட்டிரு இராமலிங்க அடிகளும் தமது வேண்டுகோளில் “நோயற்ற வாழ்வு நான் வாழவேண்டும்” என்றார். “When health is lost everything is lost” “Health is Wealth” என்பன ஆங்கிலப் பழமொழிகள்.

அமெரிக்காவிற் பெருஞ் செல்வரும் மோட்

(6)

டார் மன்னருமான ஹென்றிபோர்ட் ஒரு சமயம் பின்வருமாறு சொன்னாராம். “நான் ஒரு பெருங் கோடஸ்வராக இருந்தும் என்னுடைய வாழ்க்கையில் இன்பங் காண முடியவில்லை. எனது மோட்டார் உற்பத்தி ஆலையில் வேலைசெய்யும் எளிய கூலி ஒருவன் உருசியற்ற முரட்டுத்தனமான உணவை இன்பத்தோடு அனுபவித்து விழுங்குவதைக் காணும்போது நான் மிகப் பொருமைப்படுகின்றேன். அப்போது நான் வேண்டிக்கொள்வதெல்லாம் மோட்டார் மன்னனுக்குப் பதிலாக ஒரு சாதாரண கூலியாய் விட வேண்டும் என்பதே”. வாழ்க்கையின்பத்தின் இரகசியம் இங்கு விளக்கப்படுகிறது.

உடல் உழைப்பே ஆரோக்கிய இரகசியம். பிறந்த குழந்தையும் கைகால்களை ஆட்டிப் பயிற்சி செய்து, பசியெடுத்தவுடன் பாலுக்கு அழுது, அதைப் பருகிக் களிக்கின்றது. மிருகங்களும் சரீர உழைப்பின்றி இருக்கவில்லை.

இருந்த இடத்திலேயே பலமணி நேரம் அலுவல் பார்க்கும் அநேகருடைய வாழ்க்



கையிலே உடலுழைப்பைக் காண்பது மிக அரிதாகிறது. இத்தகையோர்க்கும், இன்னும் பொதுவாக அனைவருக்குமே யோகாசனப் பயிற்சிகள் ஆச்சரியப்படத்தக்க விதத்தில் ஆரோக்கியமளிக்கின்றன. யோகப் பயிற்சி என்றாலே “குகைதேடி ஓடி ஒளியும் சாதுக்க ளுக்கும், சன்னியாசிகளுக்கும் தான் ஏற்றது; அல்லது ஆகாயத்திற் பறப்பது; அசிற்றைக் குடிப்பது, அக்கினியைத் தழுவுவது போன்ற சித்திகளை அடைய விரும்புவவர்களுக்குத்தான் தேவை என்று எண்ணியிருந்த காலம் மலையேறிவிட்டது. ஆடு மேய்க்கும் தம்பியிலிருந்து ஆட்சிபுரியும் அண்ணன் வரை, வீடு கூட்டும் சிறுமி முதல் வெற்றிலை மெல்லும் பாட்டிவரை சுருங்கக் கூறின் உடம்பு படைத்து, அதன் ஆரோக்கியத்தை விரும்பும் ஆண்பெண் அனைவருக்குமே ஆசனப் பயிற்சிகள் பலன் தரும். நோய்வராது தடுப்பது மட்டுமல்ல, வந்த நோய்களை நிவாரணம் செய்வதும் ஆசனப்பயிற்சியின் அரும்பயனாகும்.

## 72, 000 நாடிகள்

ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கு அடையாளம் என்ன? நல்ல பசி, நல்ல ஜீரணசக்தி, நல்ல நித்திரை, தேகத்தில் உபாதைகளின்மை, சுறு சுறுப்பு, உறுப்புக்கள் தத்தம் தொழில்களைச் செவ்வையாகச் செய்தல், அளவான நாடித்துடிப்பு, அளவான தேக உஷ்ணம், அளவான மலசல வியர்வைக் கழிவுகள், மனத்திற்கு தூகலம், கடமையைச் செய்வதில் ஆர்வம் ஆதிய பலவும் ஆரோக்கியத்தின் அறிகுறிகள்.

உடலின் தொழில்களைத்தும் சரிவர நடைபெறத் தூண்டும் ஓர் இயற்கைச் சக்தி உடல் முழுவதும் நுண்ணிய நாடி நரம்புகளின் மூலம் தொழிற்படுகிறது. பண்டைய யோகிகள் உடலின் கண் 72, 000 நாடிகள் இருப்பதாகவும் அவையனைத்துக்கும் ஆரம்பஸ்தானம் மூளையும் முதுகெலும்பைச் சார்ந்த பகுதிகளும் என்றும் கூறிவைத்தார்கள். இன்றைய உடல் விஞ்ஞானமும் அதைப் பெருமளவு ஆமோதிக்கின்றது.

## முக்கியமான பிற உள் உறுப்புக்கள்

இந்நரம்புத் தொகுதிகள் தவிர உடம்பில் அமைந்த பீனியல் (Penial), பிட்யூட்டரி (Pituitary), தைராய்ட் (Thyroid), தைமஸ் (Thymus), அட்றினல் (Adrenal) போன்ற பற்பல கோளங்களும் மிக முக்கியத்துவம் பெற்றவை. இவைகளால் உற்பத்தி செய்யப்படும் 'ஹார்மோன்கள்' எனப்படும் இரசங்கள் சரீரவளர்ச்சிக்கும், அதன் போஷிப்புக்கும் மிக இன்றியமையாதன, "நமது கோளங்களே நம் தலை விதியைத் தீர்மானிக்கின்றன" என்று உலகப்புகழ்பெற்ற விஞ்ஞான மேதாவி ஐன்ஸ்டீன் கூறினார். கோளங்கள் உடல் அசைவுகளையொட்டி மாத்திரமல்லாமல் மனச்சலனங்களினாலும், தாக்குதல் பெற்று, அச்சமயங்களில் தேவைக்கதிகமான 'ஹார்மோன்' (Hormone) களை உற்பத்தி செய்து உடல் நலத்தைப் பாதிக்கின்றன.

உடல் ஆரோக்கிய விஷயம் சம்பந்தப்பட்ட வரையில், யோகாசனப் பயிற்சிகள் மேற்கூறிய நரம்புத் தொகுதிகளுக்கும், கோ

ளங்களுக்கும், ஜீரணக் கருவிகளுக்கும் நல்ல பயிற்சியளித்து அங்கங்கெல்லாம் போதிய அளவு இரத்த ஓட்டத்தை உண்டாக்கி நன்மையை விளைவிக்கின்றன.

### ஆன்ம நலம்

மேற்கூறிய நரம்புத்தொகுதிகளையே யோகிகள் ஆதார சக்கரங்கள் அல்லது ஆதார கமலங்கள் என்றும், அவைகளில் தேவியின் சக்திகள் அமர்ந்திருந்து சாதகனுக்குச் சித்திகள் பலவும் தருகின்றன என்றும், அவ்வாறு சித்திகள் பெற மூலாதாரத்தில் உறங்கிக்கிடக்கும் அன்னை குண்டலிசக்தியை விழிப்புறச்செய்து, மேலுள்ள ஆதார கமலங்களினூடே செலுத்த வேண்டுமென்றும், அச்சக்தியை இறுதியில் சிரசில் இருக்கும் 1008 இதழ்க்கமலத்தில் செலுத்தி அடைதற்கரிய சமாதியிலே பெறவேண்டுமென்றும் அனுபவித்துக் கூறிவைத்துப் போந்தனர். இத்தகைய சிறந்த ஆன்ம நலத்தில் ஆசை கொள்ளாவிடினும், தேக ஆரோக்கியத்தை உத்தேசித்தாவது ஆசனப்பயிற்சிகளை அனைவரும் செய்வது நலம்.

## ஆரோக்கியமும் பலமும்

ஆசனப் பயிற்சி செய்வதினாலே ஆரோக்கியம் ஏற்படக்கூடும்; ஆனால் நமக்குப் போதிய பலம் உண்டாகுமா? என்று சிலர் கேட்கக்கூடும். ஆசனப்பயிற்சியில் ஆரோக்கியத்துடன், தேவையான அளவு தேகபலமும், மனோபலமுங்கூட ஏற்படும் என்பதற்கு சந்தேகமில்லை. அளவுக்குமேல் உடலின் தசைகள் வலுப்பெற வேண்டும் என்று விரும்புபவர்கள், வேறுவிதமான தேகப்பயிற்சிகளைச் செய்யலாம். ஆயினும், ஆரோக்கியமின்றி அடையும் அமிதபலம் பயனற்றதே. பிற பயிற்சிகளால் ஒருவன் அதிக கனத்தைத் தூக்கலாம்; நீண்ட தூரம் ஓடலாம்; உயரத்தாண்டிக் குதிக்கலாம்; சூட்டையும் குளிரையும் பொறுக்கலாம்; சங்கிலி அறுக்கலாம்; நீள நீந்தலாம்; மோட்டார் இரதத்தை நிறுத்தலாம். ஆனால், 'அவருக்கு நோய்வராமல் தடுக்கும் சக்தியுள்ளதா?' என்பது சிந்திக்கத்தக்க விஷயம். மனோபலமும் இதைப்போன்றதே. ஒருவன் கடினமான கணக்குகளுக்கு நிமிஷ

நேரத்தில் விடையளிக்கலாம்; நல்ல ஞாபக சக்தி இருக்கலாம்; ஆயினும் மனத்துக்கு வரும் துன்பங்களைச்சகித்தல், தூஷணைகளை ஏற்றல், எதிலும் பயமின்றியிருத்தல், சதா அமைதியோடும் ஆனந்தத்துடனும் இருத்தல் ஆதியனதான் ஆரோக்கியமுள்ள மனத்தின் அடையாளம். எவருக்கு உடற்பலமும், ஒழுக்க பலமும், ஆன்மபலமும் இருக்கின்றனவோ அவரே மனிதரில் மாணிக்கம்.

விரும்புவோர் ஆசனப் பயிற்சிகளோடு மற்ற உடற் பயிற்சிகளையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இடையிலே தக்க ஓய்வுடன் பிற பயிற்சிகளை முன்னாலே செய்து, ஆசனப் பயிற்சிகளை இறுதியாக செய்து முடிக்கலாம். அல்லது காலையில் ஆசனப்பயிற்சியும், மாலையில் பிறவும் அமைத்துக்கொள்ளலாம். எப்படியானாலும் பலத்தைவிட சுகத்துக்குத்தான் முதலிடம் தரவேண்டும் என்பதை நேயர்கள் மறக்கலாகாது.

## சாதகர்கள் கவனிக்க வேண்டிய

### முக்கிய குறிப்புகள்

1. காலம்; வயிறு காலியாக இருக்கும் காலே நேரம் சிறந்தது. காலேக்கடன்களை முடித்த பின்னும், உடல் விறைப்பிருந்தால் சிறிது தூரம் வேகமாக நடந்து வந்து அல்லது சில சூரிய நமஸ்காரங்களைச் செய்து உடல் விறைப்பைத் தளர்த்திக் கொண்டு பயிலலாம். ஆரம்ப சாதகர்களுக்குக் காலே யைவிட மாலையே சுலபமாக இருக்கும். பகல் உணவு உண்ட 5 மணி நேரத்துக்குப்பின் பழகலாம். இடையில் 3 அல்லது 4 மணி சுமாருக்கு ஏதாவது பானம் மட்டும் அருந்து வது தவறில்லை சில காலம் மாலையிற் பழகி, பின் காலே நேரத்துக்கு மாற்றிக் கொள்வது உசிதம். மாலையில் செய்வதில் தவறொன்றுமி ல்லையாயினும், தற்கால வாழ்க்கையில் மாலையில் ஓய்வு கிடைப்பது மிகவும் அசாத்தியமா தலால், பல நாட்கள் பயிற்சியின்றிக் கழிந்து விடக்கூடும். வழக்கமாகக் காலையில் செய்

பவர்கள் தமது பயிற்சியில் தவறிவிட்ட நாட்களில் மாலையில் செய்யலாம். நோய்களை நிவிர்த்திக்கும் பொருட்டுப் பயிலும்போது நிபுணரின் ஆலோசனைப்படி காலை மாலை இரு வேளைகளிலுமே பயில நேரிடலாம்.

2. பயிலும் இடம்: போதிய வெளிச்சமும், சுத்தமான காற்றோட்டமும் உள்ள அறையிலாயினும், திறந்த வெளியிலாயினும் செய்யலாம். தரை மேடு பள்ளமின்றிச் சமனாயிருக்க வேண்டும். கரும் வெயிலிலும் அதிக காற்றோட்டமுள்ள இடத்திலும் செய்யலாகாது.

3. உடை: இயன்ற அளவு இறுக்கமில்லாத குறைந்த உடை நலம். ஆண்கள் கௌபீனம் அல்லது லங்கோர்ட்டுடன், தேவையானால் மேலாக ஒருமெல்லிய அரைக்கால்சட்டை அணிந்து கொள்ளலாம். பெண்கள் பொடியும் (Bodice), பிஜாமாவும் (Pyjama) அல்லது வடநாட்டு சர்வாணி அணியலாம். மேல்நாட்டு நீச்சல் உடையும் நல்லதே.



4. விரிப்பு: நல்லகனமான ஜமுக்காளம் அல்லது கம்பளிப் போர்வையை அகலவாக்கில் நான்காக மடித்து ஒரு பாயின்மேல் விரித்து மேலே தோய்த்து உலர்ந்த வெள்ளைத்துண்டு போட்டுக் கொள்ளவும். சுத்தமான தரையானால் பாயில்லாவிட்டாலும் பாதகமில்லை. வெள்ளைத்துண்டு தினமும் தோய்த்து உலர்ந்ததாயிருப்பது நலம்.

5. பயிற்சிமுறை: ஆசனங்களைக் கொடுக்கப்பட்ட வரிசைக் கிரமப்படி செய்வது நலம்.

6. கால அளவு: தேக சுகத்துக்காக மட்டும் பயிலுபவர்கள் ஒவ்வொரு பயிற்சியையும் கொடுக்கப்பட்ட அளவே செய்வது நலம் நோய்நிவாரணத்துக்காகப் பயிலும்போது கால அளவுகள் மாறுபடலாம். அதைப் பயிற்சி தருபவர் தீர்மானிப்பார். பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது கடிகாரத்தைப் பார்த்தே காலத்தைக் கணிப்பது கடினமாகையால் மானசீகமாக ஒன்று, இரண்டு, மூன்று என எண்ணிக்கொள்வது நலம். அவ்வெண்ணிக்கைகளுடன் 'ஓம்' என்னும் மந்திரத்தைச்

சேர்த்துக்கொண்டு ஓம் ஒன்று, ஓம் இரண்டு என எண்ணுவது இன்னும் விசேடமே.

7. ஓய்வு: இடையிடையே தேவையானபோ தெல்லாம் சவாசனத்தில் இருந்து மேற்செல்லவும் இறுதியில் நீண்ட சவாசனம் செய்து பிறகு பிராணாயாமங்களை ஆரம்பிக்கலாம். பயிற்சிகளுக்கிடையே சிரமமும், மூச்சு அதிர்ச்சியின் மிகுதியும் காணப்படலாகாது. பயிற்சி முடிவில் தேகத்திலும் மனத்திலும் களைப்பே இன்றி உற்சாகம் காணப்படவேண்டும்.

8. சுவாச நிலை: ஆசனப் பயிற்சியின்போது எக்காரணத்தைக் கொண்டும், நெடுநேரம் மூச்சை அடக்கிக் கொண்டிருக்கக்கூடாது. படுத்த நிலையிலிருந்து மேலெழுந்திருக்கும் போதோ அல்லது கால்களை தூக்கும் போதோ சில வினாடிகள் மூச்சடக்கம் ஏற்படுவதில் தவறில்லை. உட்யாண, நெளலிகளில் மூச்சின் வெளியடக்கம் ஏற்படும். உடம்பை முன்னால் வளைக்கும்போது மூச்சை வெளியேவிடுவதும், பின்னால் வளைக்கும்போது மூச்சை உள்

ளிழுப்பதும், மற்றக் காலங்களில் சாதாரண மூச்சோட்டமும் நன்மை பயக்கும். ஆசனப் பயிற்சியில் எப்போதும் சுவாசஓட்டம் நாசி வழியாகவேயிருப்பது நலம். வாயால் மூச்சு விடுவது கூடாது.

9. ஸ்நானம்: பொதுவாக பயிற்சிகள் ஆரம்பிப்பதற்கு 10, 15 நிமிஷங்களுக்கு முன்பு குளித்து முடிப்பது நலம். காலநிலை தேகநிலைகளை ஒட்டியும், பயிற்சிகளிடையே வியர்வை மிகுதி காணப்படுமானாலும் பயிற்சிகளுக்குப் பிறகு சுமார் 20 நிமிஷங்களுக்குப் பின்பும் குளிக்கலாம். ஆசனப் பயிற்சிகளைச் சுவாசனத்தோடு முடித்துக்கொண்டு 15 அல்லது 20 நிமிஷம் கழித்து குளித்துப் பிறகு பிராணாயாமப் பயிற்சிகளைச் செய்து தொடர்ந்து பூஜை, ஜெபம், தியானங்களைச் செய்வதும் ஒரு நல்ல ஒழுங்கே. பொதுவாக எல்லோருக்கும் ஏற்றது தண்ணீர் ஸ்நானமே யானாலும், காலநிலை தேகநிலைகளை ஒட்டி இளஞ்சூடுள்ள நீரில் குளிக்கலாம். வாரத்திற்கொருமுறை எண்ணெய் ஸ்நானமும்

இதந்தரும். ஆசனப்பயிற்சிக்குப் பிறகு எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்யலாம். முன்னால் செய்யக்கூடாது: (அவசியமானால் எண்ணெய் ஸ்நானத்தன்று பயிற்சிகளை நிறுத்தி வைக்கலாம்.)

10. உணவு: யோகப் பயிற்சிகளுக்கென விசேட உணவுகள் எதுவும் தேவையில்லை. வழக்கமான உணவே உட்கொள்ளலாம். நரம்பு உணர்ச்சிகளையும் இரத்த ஓட்டத்தையும் மிகுதியும் தூண்டும் உணவுகளை விலக்குவது நலம். ஆரம்பத்தில் அவ்வாறு விலக்க இயலாவிடினும், பயிற்சிகளைச் செய்துவரவரத்தானாகவே அவ்வித உணவுகளில் விருப்பம் குறையும். மாமிச உணவுக்கும் மேற்கண்ட குறிப்பே உதவும். இயன்றால் சத்துவ குணத்தோடு கூடிய மரக்கறி உணவை மட்டும் உபயோகிப்பது பெரிதும் நன்மை பயக்கும். இதனால் மாமிச உணவு ஆசனப் பயிற்சிக்குத் தீமை விளைவித்துவிடும் என்பதல்ல: மாமிச உணவால் யோகப் பயிற்சிகள் மூலம் அடையும் நன்மைகளில் சிறிது குறைவேற்பட

லாம் என்பதே கருத்து. பயிற்சிகளை மலசல சுத்திக்குப் பிறகு வெறுவயிற்றில் சிறிது நீர ருந்தி 10 நிமிஷங்களின் பின் தொடங்கலாம். ப்லவீனர்கள் அரைக் கோப்பை பாலோ வேறு நல்ல பானங்களோ அருந்தி அரை மணி நேரம் கழித்து ஆரம்பிக்கலாம். இலே சான சிற்றுண்டிக்குப் பிறகானால் 2 மணி நேரம் கழித்தும் முழு உணவுக்குப் பின் 5 மணி நேரம் கழித்தும் பயிலலாம். பயிற் சிக்குப் பிறகு அரை மணி நேரம் கழித்துச் சிற்றுண்டியும் ஒரு மணி நேரம் கழித்துப் பே ருண்டியும் ஏற்கலாம். மிகுதியான-காரம், புளிப்பு, உப்பு, கடுகு, எண்ணெய்த் தாளிதம் என்பன கலந்த உணவுகளையும், தேநீர், கோப்பி, கொக்கோ, புகையிலை, மதுபானம், ஆகியவற்றையும் விலக்குவது நலம்.

11. பிரமசரியம்: ஆண் பெண் இருவருமே தமது ஜீவ சக்தியை அரிய பொக்கிஷமென் றெண்ணி நன்கு காத்துவரவேண்டும். விந்து விரயம் செய்வதால் உடலிலும் மனத்திலும் பல தீமைகள் ஏற்படுகின்றன. “விந்து விட்

டாயோ நொந்து கெட்டாயோ'' என்பது ஆன்ரோர் வாக்கு. விந்து, தாது, சுக்கிலம், இந்திரியம் எனப்பல பெயர்களால் இந்த ஜீவநீரைக் குறிப்பிடுவார்கள். இல்லற நெறியில் இருப்போர்களும் தமக்கேற்ற முறையில் பிரமசரியம் காக்கலாம். தம்பதிகள் ஆண்டிற் சில முறைகள் அல்லது மாதம் ஒருமுறை கூடுதலில் குற்றமில்லை. மக்கட் பேற்றைக் கருதிமட்டும் கூடுதல் என்பதே சாலச் சிறந்ததாகும். இவ்வொழுங்கு முறையைக் கையாளுவோரும் பிரமசரியம் காத்தவர்களாகவே கருதப்படுவர். இத்தகைய பிரமசரிய நிலை யோகப்பயிற்சியில் ஈடுபடுவோருக்கு மிகவும் சிறந்த நன்மையைப் பயக்கும்.

12. மனத்தூய்மை: நமது உடலில் உள்ள கோளங்கள் பிற உறுப்புகளின் அசைவை ஒட்டி மாத்திரமல்லாமல் மனச் சலனங்களினாலும் தாக்குதல் பெற்று தேவைக்கதிகமான “ஹார்மோன்களை” (Hormone) உற்பத்தி செய்து உடல்நலத்தைப் பாதிக்கின்றன என்று முன்னர் ஓரிடத்தில் கூறியுள்ளோம். ஆகவே என்னதான் யோகப்பயிற்

சிகள் செய்து வந்தாலும் மனத்தை அதனுடைய திடீர்ச் சலனங்களாகிய காமம், கோபம், பயம், பெருமகிழ்ச்சி ஆகியவைகளிலிருந்தும் காத்துக்கொள்ளாவிடின் பயிற்சிகளால் பெரும் பயன் எதையும் எதிர்பார்க்க முடியாது. நம்முடைய மனச்சலனங்களை நாமே கண்காணித்துக் கட்டுப்படுத்தி அவைகளில் தூய்மையும் சாந்தியும் நிலவுமாறு செய்து வருவது யோகப்பயிற்சியில் ஈடுபடுபவர்களுக்கு மட்டுமன்றி மற்றையோர்க்கும் நல்வாழ்வளிக்கும். இதனாலேயே யோக ஏணியின் முதல் இருபடிகளாக இயமம், நியமம் என்பனவற்றை வகுத்தார்கள். பொய்யாமை, கொல்லாமை, திருடாமை, பிரமசரியம், கிடைத்ததில் திருப்தியடைதல் ஆகிய ஐந்தும் இயமம், தூய்மை, மகிழ்ச்சி, தவம், அறநூல்களை ஓதுதல், பணிகளின் பயனைப் பரமனுக்கு அர்ப்பித்தல் ஆகிய ஐந்தும் நியமத்தின் பாற்படும். சாதகர்களுக்கு இத்தகைய சிறந்த பண்புகளோடு கூடிய தூயமனம் மிகவும் அவசியம்.

## இதர குறிப்புகள்

### 1. ஆரம்பஸ்தர்கள்

ஆரம்பசாதகர்கள் எடுத்த உடனே பூரணநிலை வந்தாக வேண்டுமென்று அவசரப்படாமல் தங்களுக்குச் சுலபமாகச் செய்யக்கூடிய ஆசனங்களைச் சிரம மெதுவுமின்றி முடிந்த அளவு அரைகுறையாக வேனும் பயில ஆரம்பித்துச் சிறிது சிறிதாகப் பூரணநிலைகளுக்கு வரவேண்டும். இடையே சிறிது காலம் பயிற்சியை விட்டுத் தொடங்குவோருக்கும் இம்முறை நல்லது. மீண்டும் அவர்கள் ஆரம்பஸ்தர்களே.

### 2. நோயாளிகள்

உடம்பின் எந்தப்பகுதியானாலும் நோயுற்றிருக்குமாயின் அத்தகையோர் ஒரு நிபுணரைக் கலந்து கொண்டு பயிற்சிகளை ஆரம்பிக்கலாம். பெரிய அளவில் சத்திர சிகிச்சை (ஆப்பரேஷன்) செய்து கொண்டவர்களுக்கும் இக்குறிப்புப் பொருத்தமானது.

### 3. பெண்கள்

மாதவிடாய்க் காலங்களிலும் அதை அடுத்த இரண்டொரு நாட்களிலும் பயிற்சிகளை நிறுத்தி வைப்பது நல்லது. கர்ப்பந்தரித்த காலங்களில் முதல் இரண்டு மாதங்கள்வரை எவ்வித பயமுமின்றிச் செய்து வரலாம்.



அதற்கு மேலும் செய்வதானால் நிபுணரது அபிப்பி  
 ராயத்தை நாடுவது நலம். பிரசவத்திற்குப் பிறகு  
 சரீர பலத்தை ஒட்டி நான்கு முதல் ஆறு மாதங்  
 களுக்கு அப்புறம் மீண்டும் ஆரம்பிக்கலாம். புதி  
 தாக ஆரம்பிப்பவர்கள் கர்ப்பகாலம் முழுமையும்  
 அதன்பிறகு ஆறு மாதங்களும் கழித்து ஆரம்பிப்பது  
 நலம்.

#### 4. சிறுவர் சிறுமிகள்

12 வயது வரை சிரசாசனம், மயூராசனம், உட்  
 யானா, நௌலி போன்ற கடுமையான பயிற்சி  
 களை செய்வது நல்லதல்ல.

#### 5. பேதிக்கு

பயிற்சிகளை முதன்முதலாக ஆரம்பிப்பவர்க  
 ளும் நீண்டகாலம் இடைவிட்டு மறுபடியும் தொ  
 டங்குபவர்களும் ஒருமுறை பேதிக்குச் சாப்பிட்டு  
 உடம்பைச் சுத்தம் செய்துகொண்டு ஆரம்பிப்பது  
 நலம்.

#### 6. இதர பயிற்சிகள்

மூச்சு அதிரக்கூடிய இதர உடற்பயிற்சிகளை யோகா  
 சனப் பயிற்சிகளோடு கலப்பது நல்லதல்ல. அவை  
 களைச் செய்ய விரும்புபவர்கள் காலையில் யோகப்  
 பயிற்சிகளையும், மாலை இதர உடற் பயிற்சிகளையும்  
 வைத்துக்கொள்ளலாம். அல்லது இது ஒரு நாள்

அது ஒரு நாளாக இருக்கலாம். இரண்டும் ஒரே நாளில் ஒரே வேளையில்தான் செய்ய வசதியென்றால், முதலில் இதர பயிற்சிகளைச் செய்து சுமார் அரை மணி நேரமாவது நல்ல ஓய்வு பெற்று ஆசனப் பயிற்சிகளைச் செய்யலாம். ஆசனப் பயிற்சிகளுக்குப் பிறகு உடனேயாயினும், ஓய்வு பெற்றாயினும் இதர உடற்பயிற்சிகளைச் செய்வதால் ஆசனப் பயிற்சிகளின் பலன் குறையும்.

### 7. வேடிக்கைப் பயிற்சி

ஆசனப்பயிற்சிகளைப் பிறர் முன்னிலையில் செய்து காட்டிப் பெருமை அடைய வேண்டுமென்ற எண்ணத்தோடு நேரம்கெட்ட நேரங்களிலெல்லாம் செய்வதால் தீமை நேரிடலாம்.

### 8. புத்தகப் பயிற்சி

சிரசாசனம், சர்வாங்காசனம் போன்றவைகளை நெடுநேரம் செய்வதால் பல நல்ல பயன்கள் ஏற்படுகின்றன, என்று நூல்களில் படிப்பதனாலே பலர் எடுத்த எடுப்பிலேயே அவைகளை நீண்ட நேரம் செய்து அதனாலே விபரீத விளைவுகளையும் அடைகின்றனர். ஆரம்பத்தில் மிகக் குறைந்த நேரத்தில் தொடங்கி (அவை ஒரு சில வினாடிகளாயினும் சரி) சிறுகச்சிறுக நேரத்தை அதிகரிப்பதே சாலச்சிறந்தது. சிரமமெதுவும் இல்லாவிட்டாலும்கூட ஆரம்பத்தில் அதிக நேரம் செய்யலாகாது. பிராணாயாமப்

பயிற்சிகளுக்கும் அதன் உள்நிறுத்தும் நிலையாகிய  
கும்பகத்தில் இத்தகைய கவனம் மிகத் தேவையா  
னது.

### 9. பிராணாயாமம்

பிராணாயாமம் என்றாலே மூச்சை முடிந்த அளவு  
உள்ளே இழுத்துக் கண்விழி பிதுங்குமளவும், உடல்  
வெயர்த்து நடுங்குமளவும் நிறுத்துவதுதான் என்று  
பலர் நினைக்கின்றனர். அது பெருந்தவறு. கும்பக  
மேயின்றி மூச்சை நிதானமாக விட்டு இழுத்துப்  
பழகி ஒருசில மாதங்களுக்குப் பிறகு கும்பகத்தைத்  
தொடங்கி அதன் நேரத்தைப் படிப்படியாக ஒரு  
எல்லைவரைக்கும் அதிகரிப்பதுதான் நற்பயன் பல  
வும் நல்கும். பஸ்திரிகா, கபாலபாதி போன்ற  
பிராணாயாமங்களை ஆசனப் பயிற்சி முடிந்து ஓய்  
வெடுத்துக் குளித்தபின்பு செய்வதும் நலமே.

### 10. மலச்சிக்கல்

காலையில் பயிற்சிகளுக்கு முன் மலசோதனை  
ஏற்படாதவர்கள், சிறிது தண்ணீர் அல்லது லேசான  
வெந்நீர் அருந்தி உட்யாண, நௌலி செய்ய மலம்  
கழியும்.

இப்போது நாம் ஆசனப்பயிற்சிகளைத் தொடங்க  
ஆயத்தம் ஆகிவிட்டோம். பயிற்சியின் ஆரம்பத்தில்  
வஜ்ராசன நிலையிலிருந்து கொண்டு ஒரு சில நிமி  
டங்கள் மனமொருமித்து இறைவணக்கம் செய்வோ  
மாக.

## இறை வணக்கம்

“எல்லாம் வல்ல எங்கள் ஆண்டவரே! தங்கள் திருவருள் துணையெனக் கொண்டு யாம் செய்யும் யோகப் பயிற்சிகளின் மூலம் எமது உடல் நோயெ துவுமின்றி ஆரோக்கியமடைவதாகுக. எமது மனம் இன்ப துன்பச் சுழல்களில் சிக்கி அலையாது என்றும் அமைதியில் நிலைப்பதாக. எமது செயலெல்லாம் உமது சேவையாகுக. எமது வாழ்வு உமது அருள் வழி நடந்து ஆனந்தமுறுக. தங்களுக்கு எங்கள் தாழ்மையான வணக்கம். வாழ்க நின் திருவருள், வாழ்க இவ்வையகம்”

ஓம் சாந்தி! சாந்தி! சாந்தி!

## ஆசனப் பயிற்சிக்குரிய அரிய போதனைகள்!

1. நல்ல காற்றோட்டமுள்ளதும் தூய்மையான துமான அறையிலேயே ஆசனப் பயிற்சிகள் செய்யப்பட வேண்டும். தரை சமனாக இருக்க வேண்டும். ஆற்றின் மணல் மிகும் கரையிலும், புல் வெளியிலும், சமுத்திரக் கரையிலும் ஆசனங்களைப்பழகலாம். ஒரு அறையினுள் செய்வதென்றால் கை கால்கள்,

சரீரம் அனைத்தும் சுகமாக அசைவதற்குரிய இடம் போதுமானதாக இருக்கிறதா என்பதைக் கண்காணியுங்கள்.

2. காலையில் வெறும்வயிற்றில் அல்லது உணவுக்குப் பின் மூன்று மணி நேரமாவது கழிந்ததும் ஆசனங்களைச் செய்தல் நலம் பயக்கும். காலை நேரமே ஆசனப்பயிற்சிக்குச் சாலவும் பொருந்தியது.

3. காலையில் நான்கு மணிக்கு எழுந்திருங்கள். மலசலம் கழித்தபின் முகத்தைக் குளிர்ந்த நீரால் நன்கு கழுவுங்கள். பிறகு ஆசனம், பிராணாயாமம், தியானம் மூன்றையும் பயிலுங்கள். இந்த முறை பயன்தரவல்லது. காலை மணி 4 முதல் 6 வரை தியானத்தில் ஈடுபடுவதை நீங்கள் கட்டாயம் மேற்கொண்டாக வேண்டுமென்றால் பத்துப் பதினைந்து நிமிடங்கள் சிரசாசனம் செய்த பிறகு தியானத்தில் உட்காரலாம். தியானம் முடிந்ததும் மற்றைய ஆசனங்களைப் பயிலலாம். காலைக்கடன் அதிகாலையில் முடிக்கும் வழக்கமில்லாதவர்கள் மலசலம் கழிக்கும்முன்பாகவே ஆசனப்பயிற்சியில் ஈடுபடலாம். ஆசனங்களையும் முறையே செய்த பிறகு கக்கூசுக்குச் செல்லலாம். அப்பொழுது மலமும் இலகுவாக வெளிச் செல்லும்.

4. தரையின் மீது ஒரு விரிப்பைக் கெட்டியாக மெத்தென விரித்து அதன் மீது ஆசனங்களைச் செய்யுங்கள்.

சிரசாசனம் செய்யும்பொழுது ஒரு தலையணையையோ அல்லது நான்காக மடிக்கப்பட்ட போர்வையையோ உபயோகிக்கவும்.

5. ஆசனப் பயிற்சியில் ஈடுபடும்பொழுது ஒரு லங்கோட் அல்லது கோவணத்தை உடுத்துக் கொள்ளவும். உடலின் மீது ஒரு பனியனையும் போட்டுக் கொள்ளலாம்.

6. ஆசனம் செய்யும்பொழுது கண்ணாடிகளை அணியக்கூடாது. அவை உடைந்து, அதனால் கண்ணிற்குக் கேடு ஏற்படக்கூடும்.

7. அதிக நேரம் சிரசாசனத்தில் ஈடுபடுகிறவர்கள் ஆசனம் முடிந்ததும் எளிய சிற்றுண்டி அல்லது ஒரு டம்ளர் பாலாவது பருகவேண்டும்.

8. அரைமணி நேரம் அல்லது அதற்கு மேற்பட்டு சிரசாசனத்தில் செலவு செய்ய முடியுமானால், ஏனைய ஆசனங்களுக்குரிய காலவளவை நீங்கள் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

9. ஆசனப்பயிற்சியில் ஒழுங்காக இருத்தல் அவசியம். ஒழுங்கற்ற முறையில் செய்யப்பட்டால் நன்மையடைவது அரிது.

10. ஆசனம், பிராணாயாமம் செய்யும்பொழுது ஜபமும் (மந்திர சகிதம்) செய்வதனால் அதிகமான நன்மையைப்பெற வழி பிறக்கும்.



## பயிற்சிகளின் கிரமமும் அளவும்

கிரமம்	அளவு
1. சூரிய நமஸ்காரம்:	3 தடவை முதல் 12 தடவைகள்
2. வஜ்ராசனம்:	30 விநாடிகள் முதல் இயன்ற நேரம் வரை.
3. புஜங்காசனம்:	தடவைக்கு 10 விநாடிகளாக 3 முதல் 7 தடவைகள் அல்லது ஒருதடவையாக 1 நிமிடம் வரை.
4. சல்பாசனம்:	புஜங்காசனத்திற் போலவே
5. தனுராசனம்:	" "
6. பச்சிமோத்தாசனம்:	" "
7. ஹலாசனம்:	" "
8. சர்வாங்காசனம்:	ஆரம்பத்தில் தடவைக்கு 30 விநாடிகளாக 3 முறையும், பழகப்பழக ஒரே தடவையாக 5 நிமிடம் முதல் 15 நிமிடங்கள் வரையும்.
9. மத்ஸ்யாசனம்:	புஜங்காசனத்திற் போலவே
10. அர்த்தமச்யேந்திராசனம்:	பக்கத்துக்கு 15 விநாடி முதல் 1 நிமிடம் வரை ஒரே தடவையாக.
11. மயூராசனம்:	5 விநாடி முதல் 30 விநாடி வரை

## கிரமம்

## அளவு

12. திரிகோணசனம்: பக்கத்துக்கு 15 முதல் 30 விநாடியாக மும்முன்று தடவை மாறி மாறி.
13. பாதஹஸ்தாசனம்: புஜங்காசனத்திற் போலவே
14. அர்த்தசந்திராசனம்: தடவைக்கு 5 முதல் 10 விநாடிகளாக 3 தடவைகள்
15. உட்யாண: தடவைக்கு 10 முதல் 30 விநாடிகளாக 3 தடவைகள்
16. நௌலி: கிரமமின்றி இயன்ற அளவு, ஆகக் கூடியது 1 நிமிடம்
17. சிரசாசனம்: 5 விநாடி முதல் 10 நிமிடம் வரை
18. யோகமுத்ரா: 15 விநாடி முதல் 2 நிமிடம் வரை
19. சவாசனம்: 5 நிமிடங்கள் வரை
20. பஸ்திரிகா: 3 தடவைகள்
21. நாடிசுத்தி: குறைந்த பட்சம் 3 நிமிடங்களிலிருந்து கால வசதியையொட்டி இயன்ற நேரம்.



## பத்மாசனம்

பத்மம் என்றால் தாமரை. இவ்வாசனம் செய்யும் பொழுது தாமரையின் தோற்றத்தை ஒருவாறு ஒத்திருக்கும். எனவேதான், பத்மாசனம் எனப் பெயரிடப்பட்டுள்ளது. இதைக் கமலாசனம் என்றும் அழைக்கின்றனர்.



ஜபம் தியானத்திற்குரிய நான்கு ஆசனங்களில் பத்மாசனமே சிறந்ததாகக் கருதப்படுகிறது. தியானத்திற்குரிய சிறந்த ஆசனம் இதுதான். கேராந்தர், சாண்டில்யர் முதலிய ரிஷிகள் இவ்வாசனத்தின் பெருமையைப்பற்றிப் பிரமாதமாகத் தெரிவிக்கின்றனர். இது இல்லறத்தார்க்கு மிகவும் ஒத்தது. பெண்களும் இவ்வாசனத்தில் உட்காரலாம். ஒல்லியானவர்களுக்கும் இளைஞர்களுக்கும் பத்மாசனம் சாலப் பொருந்தும்.

### செம்முறை

கால்களை முன்னால் நீட்டி உட்காருங்கள். பிறகு வலது பாதத்தை இடது தொடையின் மீதும் இடது பாதத்தை வலது தொடையின் மீதும் வைக்கவும். கைகளை இருகால்முட்டின்மேல்தனித்தனியே வைக்கவும்.

இரு கைகளின் விரல்களைக் கோத்த முறையில் இடது கணுக்காலின் மீதும்வைக்கலாம். இது சிலருக்கு மிகவும் சௌகரியமாக இருக்கும். அல்லது, இடது கையை இடது முட்டின் மேலும் வலது கையை வலது முட்டின் மேலும் உள்ளங்கைகளை உயரப் பார்த்தபடி வைப்பதுடன் சுட்டுவிரல் கட்டைவிரலின் மத்தியைத் தொட்டுக்கொண்டும் இருக்கலாம் (சின் முத்திரை)

### பத்மாசனத்தில் பல வகை

#### 1. அர்த்த—பத்மாசனம்

ஆரம்பத்திலேயே இரு கால்களையும் தொடைகளின் மீது உங்களால் வைக்கமுடியவில்லை என்றால், ஒரு பாதத்தை ஒரு தொடையின் மீது சில நாழிகை வைத்து விட்டு அடுத்ததை அடுத்த தொடையின் மீது சிறிது நேரம் வைக்க முற்படுங்கள். சில நாட்களின் பயிற்சிக்குப் பிறகு இரு பாதங்களையும் இரு தொடைகளின் மீதும் உங்களால் வைக்க முடியும். இதுவே பத்மாசனத்தின் அரை(பாதி)யளவு அல்லது அர்த்த—பத்மாசனம்

#### 2. வீராசனம்:

சாதாரணமாக உட்காருங்கள். வலது பாதத்தை

இடது தொடையின் மீதும் இடது பாதத்தை வலது தொடையின் கீழுமாக வைக்கவும். கௌராங்க பகவான் தமது தியானத்தில் இவ்வாசனத்தில்தான் உட்காருவது வழக்கம். இது மிகவும் சௌகரியமான ஆசனம். வீராசனம் என்றால் வீரனின் ஆசனம் என்று பொருள்.

### 3. பர்வதாசனம்:

சாதாரண பத்மாசனத்தில் உட்காருங்கள். கால்முட்டின் மீது நின்று, கைகளைத் தலைக்கு மேல் உயர்த்துங்கள். இதுவே பர்வதாசனம். கனமான கம்பளியைக் கீழே விரித்து அதன் மேல் இவ்வாசனத்தைச் செய்தால் முட்டில் காயம் படாமல் இருக்கும். ஆரம்பத்தில் சில நாட்களுக்குக் கீழே விழாமல் இருக்க ஒரு ஸ்ற்றால் அல்லது பெஞ்சைப் பிடித்து நிற்கவும். பிறகு கைகளை மேலே உயர்த்தி நிற்க உங்களால் முடியும்.

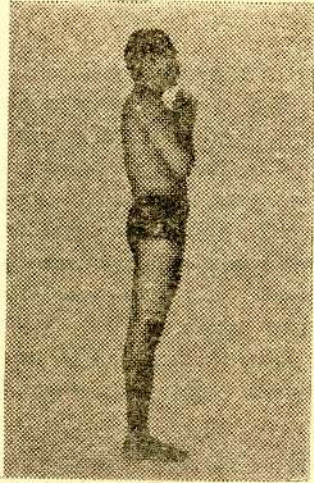
வீராசனத்தில் உட்கார்ந்து கைகளை உயரத் தூக்கி நிறுத்தவும். இதையும் சிலர் பர்வதாசனம் என்கின்றனர்.

### 4. சமாசனம்:

இடது குதிக்காலை வலது தொடையின் தொடக் கத்திலும், வலது குதிக்காலை இடது தொடையின் ஆரம்பத்திலும் வைத்துச் சுகமாக உட்காருங்கள். இடது அல்லது வலது பக்கம் சாயக்கூடாது. இதுவே சமாசனம்.

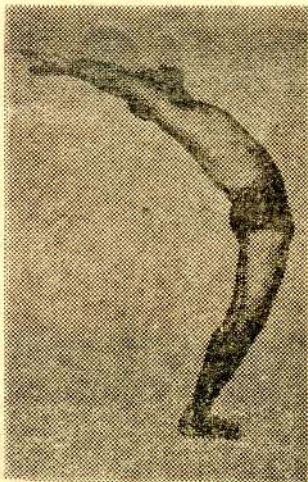
(34)

# சூரிய நமஸ்காரம்



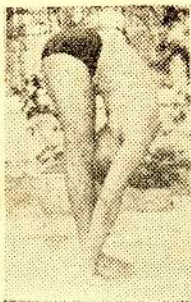
நிலை 1

(35)

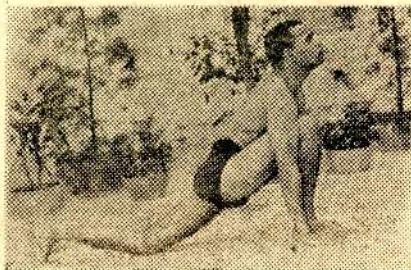


நிலை 2

(36)

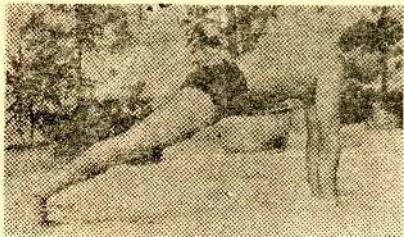


நிலை 3

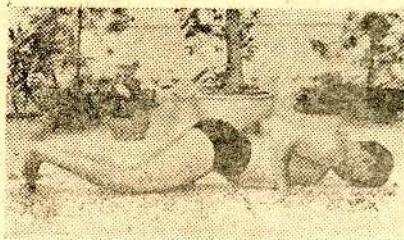


நிலை 4

(37)

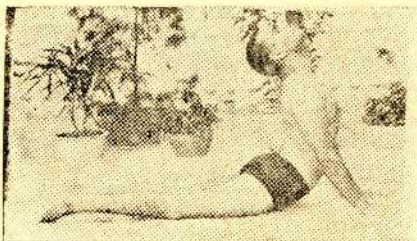


நிலை 5

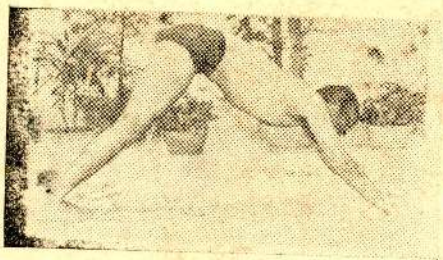


நிலை 6

(38)



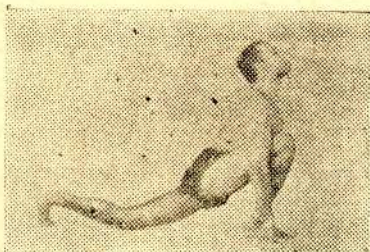
நிலை 7



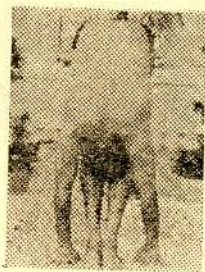
நிலை 8



(39)

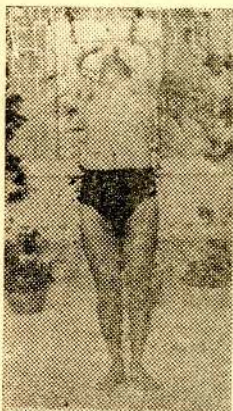


நிலை 9

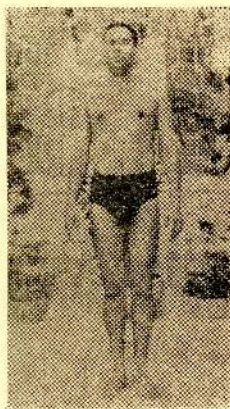


நிலை 10

(40)



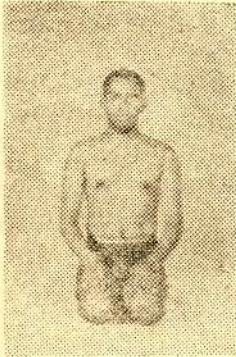
நிலை 11



நிலை 12

## வஜ்ராசனம் செய்யும் விதம்

விரிப்பின் மேல் முழங்கால்களை மடித்து மண்டியிட்டு உட்காரவும். குதிக்கால்களைச் சற்று விரித்து, பிருஷ்டங்களை அதன் மேல் வைத்து உட்காரவும். சிறிது சிறிதாக உடல் பளுவைப் பாதங்களின் மேல்



1 முன் பக்கம்



2 பின் பக்கம்

போட்டு உட்காரவும். புருஷ்டங்களைத் தரையில் பட வைக்கவும். முழங்கால்கள் சேர்ந்து இருக்க வேண்டும். முதுகை நேராய் நிமிர்த்தி முகத்தை நேராய் வைத்துக் கொண்டு, கண்களை மூடி, முழங்கால்களுக்கு மேல் இரண்டு கைகளையும் 1-வது சித்திரத்தில் உள்ளபடி வைத்துக் கொள்ளவும். முழங்

காலிலிருந்து பாத விரல்கள் வரை நன்றாய்த் தரையில் ஒட்டியிருக்க வேண்டும்.

இவ்வாறு ஆரம்பத்தில் சிலருக்குச் செய்ய வருவது கஷ்டம். அப்படிப் பட்டவர்கள் ஆரம்பத்தில் பிருஷ்ட பாகம் தரையில் படாமல், குதிக் கால்களின் மேலேயே சரீர பளுவை அழுத்திச் செய்யலாம். சில நாட்கள் இவ்வாறு செய்தால் கணுக்கால் நரம்புகள், பாத நரம்புகள், தொடை நரம்புகள் சற்று பிடிப்பு விட்டு முதலில் சொன்னபடி செய்ய வரும்.

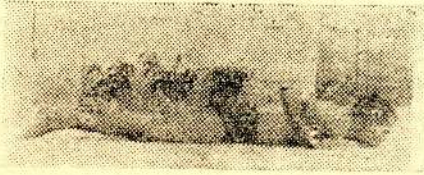
ஆரம்பத்தில் விரல்கள், பாதம், கணுக்கால், முழங்கால் முதலியன மிகவும் வலிக்கும். கால்களைச் சரியாய்த் தரையில் ஒட்டி வைக்க முடியாது. இவை களெல்லாம் பழகப் பழகத்தான் மறையும். முதன் முதலில் ஒரு சில வினாடிகள்தான் இந்த ஆசனத்தில் உட்காரமுடியும். இவ்வாறு பல தடவை முயற்சி செய்து வந்தால் ஒரே தடவையில் அரை மணி நேரம் வரைக்கும் கூட உட்காரமுடியும்.

பலன்:- தேகத்தை வஜ்ரத்தைப் போல் ஆக்கும். மனதையும் திடமாக்கும். பாதங்கள், கணுக்கால்கள், முழங்கால்கள், தொடைகள், இடுப்பு முதலியன பலம் பெறும். இவ்விடங்களிலுள்ள வலிகள் விலகும். உடம்பில் தூர்நீர் செறியவும் விடாது: யானைக்கால்

(43)

வராது; ஸ்தூல ரூபமாகவும் வராது; வந்தாலிலகும். அஜீரணம் மறையும்.

### புஜங்காசனம்



நிலை 1



நிலை 2

புஜங்கம் என்பது வட மொழிச் சொல். நாகபாம்பு என்று பொருள். இந்த ஆசன நிலை நாகபாம்பு படம் விரித்து ஆடும்போதுள்ள நிலையை ஒத்திருக்கும். எனவேதான், புஜங்காசனம் என்று பெயர் பெற்றது.

தரையின் மேல் ஒரு விரிப்பை விரியுங்கள் முதுகை மேல் காட்டிக் கீழ் நோக்கிப் (குப்புறப்) படுங்கள்.

முகவாய் (நாடி)ப் பகுதியும் நெஞ்சும் விரிப்பில் ஓட்டி (அழுந்த)க் கிடக்க வேண்டும். எல்லாத் தசைகளையும் தளர விடுங்கள். உள்ளங்கைகளைத் தோள்கள் முழங்கைகளுக்குச் சற்றுக் கீழாகத் தரையில் வையுங்கள். கொப்பூழிலிருந்து கீழில் கால்பெருவிரல் வரையிலுமுள்ள சரீரம் தரையைத் தொடச்செய்யவும். தலையையும், சரீரத்தின் மேற் பாகத்தையும் மெதுவாகத் தூக்கிப் பாம்பு படமெடுப்பது போல் செய்யவும். முதுகெலும்பைப் பின்புறமாக வளைக்கவும். இப்பொழுது பின்புறமுள்ள தசைகளும் இடுப்புத் தசைகளும் நன்கு பரந்துள்ளன. வயிற்றினால் ஏற்படும் அழுத்தமும் அதிகரித்துள்ளது. பிறகு மெதுவாக தலையைப் பூர்வநிலைக்குக் கொண்டு வாருங்கள். தலையைக் குப்புற வைத்துத் தொடக்கத்தில் படுத்த விதமாக நாடியானது நெஞ்சுடன் விரிப்பில் பொருந்தச் செய்யவும். இவ்வளவும் ஒரு தடவைப் பயிற்சியாகும். இவ்விதமே தலையைத் தூக்கி திரும்பவும் கீழே கொண்டுவரும் முறையை (12) தடவை அல்லது 3 முதல் இயன்ற தடவை செய்யுங்கள். ஒவ்வொரு தடவைக்கும் மத்தியில் 7 முதல் 10 வரை எண்ணும் நேரமளவு ஓய்வு இருக்கலாம்.

மெதுவாக நாசிவழி சுவாசம் விடுங்கள். தலையைத் தூக்கி, முதுகெலும்பை நேர் முறையே வளைக்கும் வரை மூச்சை உள்ளே நிறுத்துங்கள். பிறகு மெல்லமெல்ல சுவாசத்தை வெளிவிடலாம். பிறகு தலையைக் கீழே கொணரும் வரை மூச்சை உள்ளிறுத்தவும். தலை தரையைத் தொட்டதும், மெதுவாக மறுமுறையும் சுவாசம் விடுங்கள்.

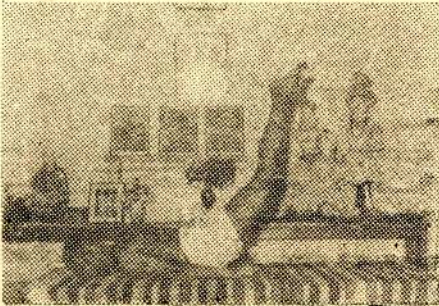
## நன்மைகள்

புஜங்காசனம் முதுகைப் பின்பக்கமாக வளைக்கிறது. அதே சமயம் சர்வாங்காசனமும் ஹலாசனமும் முன்பக்கமாக வளையச்செய்கிறது. இந்த ஆசனத்தால் கூன், முதுகுவலி, இடுப்பு வலி முதலியன குணமடைகின்றன. நடுவயிற்று அழுத்தத்தை அதிகரித்து, மலத்தைக் குதத்திற்குக் கொண்டு வருகிறது. எனவே மலச்சிக்கலை அப்புறப்படுத்துகிறது. இது சரீர உஷ்ணத்தை அதிகரிக்கச் செய்து, பல பிணிகளையும் இல்லாதாக்குகிறது. மூலாதார சக்கரத்தில் உறங்கிக்கிடக்கும் குண்டலினியை இது தட்டி எழுப்புகிறது. நல்ல பசியையும் இது அளிக்கிறது.

பெண்ணின் சினைப்பை, கர்ப்பாசயங்களை பலப்படுத்துவதற்கு புஜங்காசனம் மிகவும் உபயோகமுடையதாக அமைகிறது. இதுவோர் சிறந்த டானிக். மாதவிடாயாகாமல் இருத்தல், மிகுந்த நோவுட

னும் கஷ்டத்துடனும் கூடிய மாதவிடாய், மேக வெட்டை, மற்றும் பல்வேறு பெண்குறிவியாதிகள் எல்லாவற்றையும் இவ்வாசனம் நீக்கவல்லது. அவ் விடங்களில் சீரிய முறையில் ரத்தோட்டத்தை நிலைக்கச் செய்வதுடன் பிரசவங்கள் சாதாரணமாகவும் சுகமாகவும் அமையவும் செய்யும்.

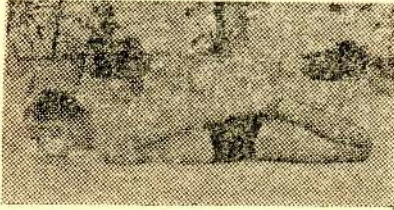
## சலபாசனம்



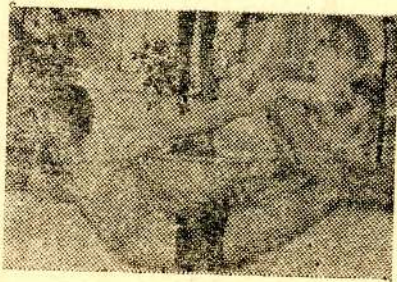


(47)

தனுராசனம்



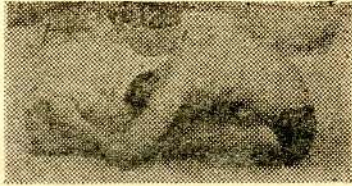
நிலை 1



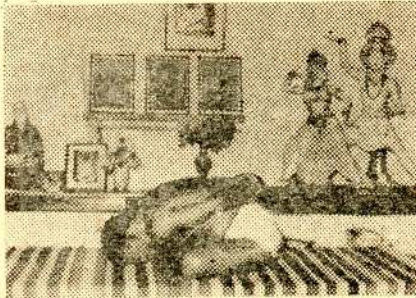
நிலை 2

(48)

## பச்சிமோத்தானுசனம்



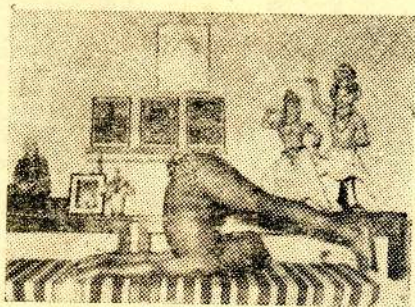
## யோகமுத்ரா



## வேறு நிலை

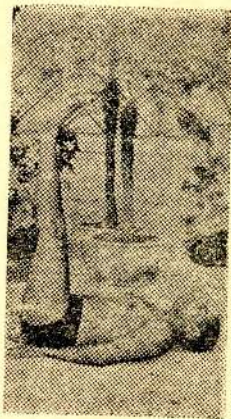
(49)

## ஹலாசனம்



(50)

சர்வாங்காசனம்



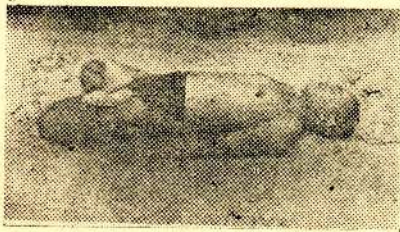
நிலை 1



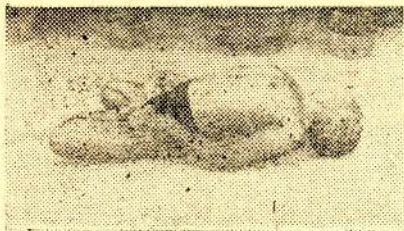
நிலை 2

(51)

## மத்யஸ்யாசனம்



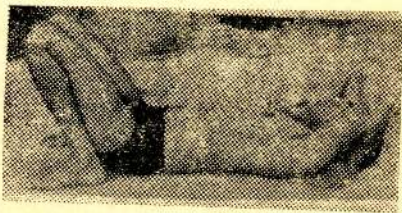
நிலை 1



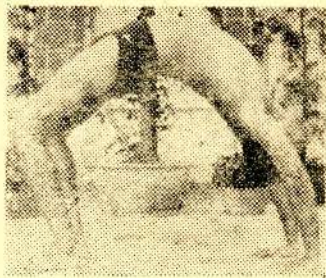
இறுதி நிலை

(52)

## சக்ராசனம்



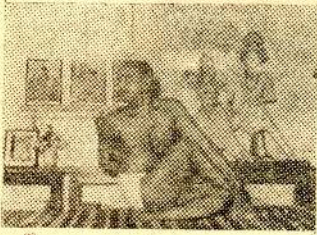
நிலை 1



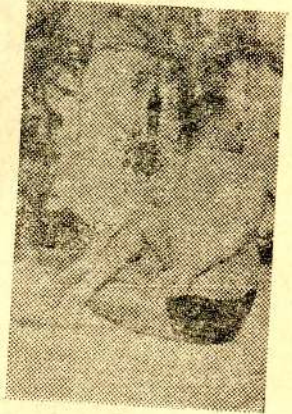
இறுதி நிலை

(53)

## அர்த்தமச் சேந்திராசனம்



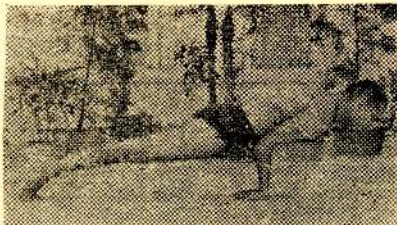
முன்பக்கம்



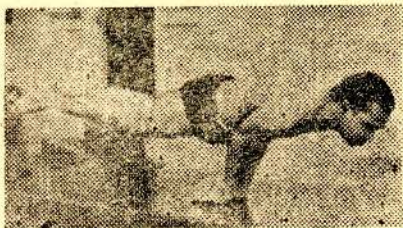
பின்பக்கம்

(54)

## மயூராசனம்



நிலை 1

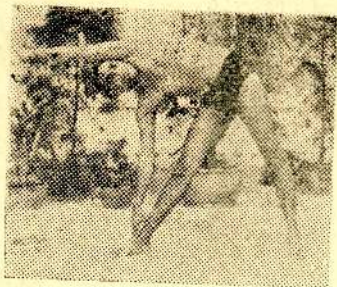


நிலை 2



(55)

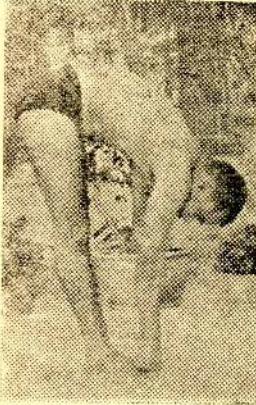
# திரிகோணசனம்



நிலை 1

(56)

## பாதஹஸ்தாசனம்



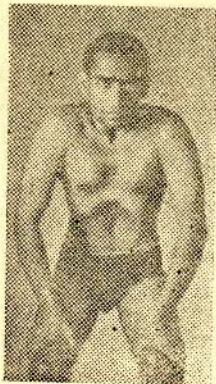
நிலை 1



நிலை 2

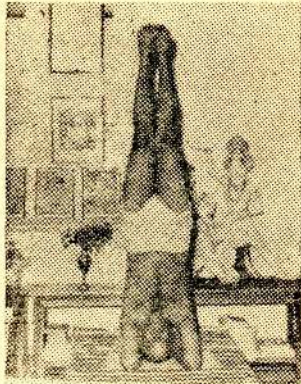
(57)

நெளலி



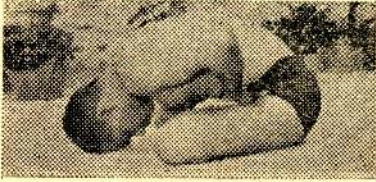
(58)

# சிரசாசனம்

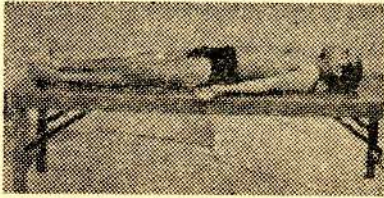


(59)

## யோகமுத்ரா



## சவாசனம்



வான்முகில் வழாது பெய்க  
 மலிவளம் சுரக்க மன்னன்  
 கோன்முறை அரசு செய்க  
 குறைவிலா(து) உயிர்கள் வாழ்க  
 நான்மறை அறங்க ளோங்க  
 நற்றவம் வேள்வி மல்க  
 மேன்மைகொள் சைவ நீதி  
 விளங்குக உலக மெல்லாம்.

உலகம் எல்லாம் உயர் நலம் பெருகுக  
 அகிலம் எங்கும் அமைதி நிலவுக  
 பாருல கெங்கும் பூரணம் பொலிக  
 பொங்கும் மங்களம் எங்கும் தங்குக  
 அசத்து அற நீங்கி சத்தே வருக  
 இருள் அற நீங்கி ஒளியே வருக  
 வீழ்வது நீங்கி வாழ்வே வருக  
 ஒம் சாந்தி! சாந்தி! சாந்தி!

“வாழும் உடலை வகையாய் வைக்க  
 நாளும் ஆசனம் நன்றாய்ப் பழகு.  
 பிண்டத் துள்ள பிராண னடக்கி  
 அண்டத் துள்ள தனைத்தும் வெல்க.”

தபோவனம்  
 குருதெனியா  
 கண்டி

—ஸ்வாமி ஸத்திதானந்தர்



தூய்மையும் தெய்வீகமும்  
ஒன்றேயாம்

யாவரும் விரும்புவது  
**மில்க்வைற்**

**நீல சோப்**



மில்க்வைற் சோப் மேலுறைகளை  
அனுப்பிப் பரிசுகளைப் பெறுங்கள்.

**மில்க்வைற் சோப் நொழிற்சாலை**

த. பெ. எண். 77

யாழ்ப்பாணம்.

சாந்தி அச்சகம், தூச்சிமார்கோயிலடி, யாழ்ப்பாணம்.