

ஆத்மீக உணர்வு
ஆரோக்கிய வாழ்வு நல்கும்
யோகக் கலை



கவாமி ஸ்ரீ சிதானந்த சரஸ்வதி

1978

Presented to S. Selvanayagam
by
Sithanatha Yogi Swamy
January, 1983.

A useful Text containing very
valuable Information and
Yoga Asanas. I recommend
this Text to all who wish to
enjoy Good Health and Long life.

Selvanayagam

19-1-1983

Nallur,
Jeffreys,
Sri Lanka

ஆரோக்கிய வாழ்வு
ஆத்மீக ஆனந்தம்
நீடிய ஆயுள் தருவது

யோக சாதனை

ஆக்கியோன்:

யோகாசனக் கலாநிதி
ஸ்வாமி ஸ்ரீ சிதானந்த சரஸ்வதி.

ஸ்வாமிகள்
ஸ்ரீ சிதானந்த சரஸ்வதி
நல்லூர் திருஞானசம்பந்தர் ஆதிவாய்
நல்லூர்-யாழ்ப்பாணம்.

SWAMI
SRI SITHANANDA SARSWATHI
Nallai
Thirugnanasambhandar Aadeenam
NALLUR-JAFFNA.

ஆச்சிரமம்:

பாண்டிச்சேரி,
கல்முனை.

Ashram:

PANDIRUPPU,
KALMUNAI.

இரண்டாம் பதிப்பு

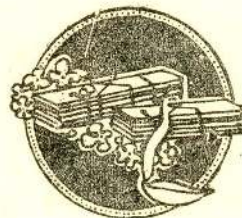
பதிப்புரிமை ஆக்கியோனுக்கே

இப் புஸ்தகம் யாழ்ப்பாணம், நல்லை திருஞானசம்பந்தர் ஆதினத்தைச் சேர்ந்த யோகா சனக் கலாநிதி சுவாமிகள் ஸ்ரீ சிதானந்த சரஸ்வதி அவர்களால் நல்லூர் திருவள்ளுவர் அச்சு கத்தில் அச்சிடப்பட்டது.

விடய சூசிகை

*

1. பரப்பிரம்மத்தின் தத்துவம்	...	29. ஹலாசனம்	14
2. ஆசியுரை ஜே. பி. தனபாலா	...	30. மயூராசனம்	15
3. யோகதிசை நக்ரிய குருநாதர்	...	31. சர்வாங்காசனம்	16
4. முன்னுரை	...	32. மத்யாசனம்	17
5. யோக மார்க்கம்	...	33. கிரசாசனம்	18
6. வாழ்த்துரை	...	34. மத்யாசனம் சித்திர விளக்கம்	19
7. Foreword by Fr. F. J. Stanislaus	...	35. அஸ்வினிமுத்ரா.	20
8. அணிந்துரை	...	36. விபரீத கரணி	21
9. பாராட்டுரை	...	37. அர்த்தமஸ்யேந்திராசனம்	22
10. அகில இலங்கை திருப்புகழ் மாமன்றம்	...	38. யோகமுத்ரா	23
11. நல்லுரை	...	39. ஜானுகிராசனம்	24
12. கிராகளுக்கு நல்கும் தேன் அமுது	...	40. திரிகோணாசனம்	25
13. சிவானந்த ஆச்சிரமத்தில் தீட்சை	...	41. கத்கரிக்கோல் ஆசனம் சித்திரம்	26
14. அம்மா என்ற சொல்லின் தத்துவம்	...	42. பாதஹஸ்தாசனம்	27
15. யோகாசனமும் பெண்களும்	...	43. ஒட்டியானு	28
16. முடிவுரை	...	44. நௌவி சாந்தியாசனம்	29
17. சுவாமிகளின் தத்துவக் கருத்து	1	45. பிராணயாமம்	31
18. Yoga asanas	6	46. பிராணயாம கும்பகம்	32
19. அன்பர்களுக்கு நன்றி	7	47. இடகலை பிங்கலை சுவாச மாற்றம்	34
20. சூரிய நமஸ்கார தத்துவம்	8	48. தியானம்	35
21. சூரிய நமஸ்கார விளக்கம்	8	49. சித்தர்களின் மூலிகை வைத்தியம்	36
22. பத்மாசனம்	9	50. சித்திர விளக்கம்	37—42
23. சித்தாசனம்	9	பர்வதாசனம் — கர்ப்பபிந்தாசனம்	
24. வச்சிராசனம்	10	சரீர ஆலயம் — சிவலிங்காசனம்	
25. புஜங்காசனம்	10	வச்சிர தொளங்குலாசனம்	
26. சலபாசனம்	11	ஓம்காராசனம், காவடி ஆசனம், நீலகும்	
27. தனூராசனம்	12	பாசனம், சிம்ஹாசனம்,	
28. பஸ்சிமோத்தாசனம்	13	ஆசனமுறையில் சுவாமிகளும் மாணவர்	
		களும்.	



பரப்பிரம்மத்தின் தத்துவம்



“ஓன்றே குலம் ஒருவனே தேவன்”

“එකම කුලයකි එකම දෙවියන් එහන්සේය”

“We all human beings united under one God”

“அரிது அரிது மானிடராதல் அரிது”

— என்று ஒளவையார் கூறினார்.

இவ்வாறான நல்ல அழகான சிறந்த பிறவி நாம் முன்செய்த நல்வினைப் பயனாலேதான் கிடைத்தது என்பதை உணரக்கூடிய சிந்தனையை, எண்ணத்தை நமக்கு - நமக்கு மேற்பட்ட ஒருவர் தந்து அருளியதென்பதை உணருகின்றோம்.

இன்னும் இந்த உடல் நோய்தொடியில்லாமல் சந்தோஷமாய் வைத்திருக்க ஒவ்வொருவரும் ஆசைப்படுகிறோம். இதைப்போலவே, நம் முன்னோரும் ஆசைப்பட்டார்கள் அதற்கான பல வழிகளை ஆராய்ந்து கண்டார்கள், அதன்படி நடந்தார்கள், நடந்து காட்டினார்கள், இவ்வாறாக வாழும் வழிகளைத் தன்னைச் சேர்ந்தவர்களுக்கும் செய்து காட்டியும் செய்வித்தும் வந்தார்கள் அதனைப் பின்பற்றியவர்களும் நாளடைவில் அதில் அளவிலா ஆனந்தத்தைக் கண்டனர்.

அதனாலேதான் அவைகளை மற்றையோர்க்கும் கூறினர். எழுதியும் வைத்தனர். இப்படியே பல கூட்டத்தினரும் தங்கள் தங்களுக்கென நல்ல வழிகளைக் கண்டும் சொல்லியும் நடைமுறையில் செய்து காட்டியும் வந்தனர்.

கொஞ்சக் காலங்களுக்குப் பிறகு மக்கள் தங்களுக்கு வழி காட்டியவரின் கொள்கைகளைக் கடைப்பிடித்து நடக்கலாயினர். நாளடைவில் அதுவே அவர்களின் சமயமார்க்கமுமாக மாறிவிட்டன.

கூட்டத்திற்குக் கூட்டம், இடத்திற்கு இடம், காலத்துக்குக் காலம் ஒவ்வொருவரும் வேறு வகையில் வேறு வேறான கொள்கைகளைக் கைப்பற்றினாலும் அவையெல்லாம் முக்கியமாக ஒரு சிறந்த மேலான ஒரு கொள்கைக்குள்ளே அமைந்திருக்கக் காணப்பட்டன. அதாவது தீமையை நீக்கி நன்மையைச் செய்வதே என்பதுதான் அவைகளின் மூலக் கொள்கையாகும். இன்னும் மனிதனின் மனம் விரிவடைய விரிவடைய, ஆராய ஆராய இயற்கை மாற்றங்களைக் காணத்தனக்கு மேலான ஒரு பொருள் இருக்கிறதாக உணரலானான். அப்படி உணர்ந்தவன் அதற்கு ஒரு பெயரையும் வைத்தான். இவ்வாறு வைத்த பெயர்கள் தான் இப்போதுள்ள சமயத் தெய்வங்களின் பல்வேறு பெயர்களுமாகும். எது எவ்வாறிருந்தாலும் நமக்கு மேற்பட்ட ஒரு சக்தி இருந்து எல்லாவற்றையும் இயக்குகிறது என்பதை எனரும் மறுக்கவோ மறைக்கவோ இயலவில்லை. அதனையே நாம் கடவுள் எனக் கூறுகிறோம். அதனைக் கௌரவிக்க வேண்டும் என்று மனிதன் பல சிறப்புக்களையும் செய்தான்; அச்சிறப்புக்களைச் செய்ய ஒரு இடம் தேவைப்பட்டது அதுவே ஆலயமாயிற்று.

ஆதியில் உண்டானது எவராலும் கண்டுகொள்ள முடியாத இயக்கும் ஒருவித சக்தி உண்டானதாகவும் அதன் தத்துவந்தால் ஆகாயம், காற்று, அக்கிவி, தண்ணீர் மண் என்ற ஐந்து பூதங்கள் உண்டாகி ஆண் பெண் ஒன்று சேர்ந்த உருவம் தோன்றி அதன்மூலம் சகல ஜீவராசிகளையும் உருவாக்கியதாக பல நூல்கள் மூலம் ஞானிகள் சொல்லி வைத்திருக்கிறார்கள். அதில் மனித வார்க்கத்தினரில் ஒருசிலர் சிந்துயாநதிக் கரையில் இருந்துகொண்டு யோகங்களையும் ஞானங்களையும் கடைப்பிடித்து வெற்றி கண்டு, மனிதனை நல்வழிப்படுத்தப் பல வழிகளைக் கைக்கொண்டு அங்கே இருந்து பல பகுதிகளுக்கும் பிரிந்து சென்று சங்கீதங்களாலும், சித்துக்களாலும், மந்திரங்களினாலும் மனிதனை வசப்படுத்தி மனிதனை நரகரீக வாழ்க்கைக்கு இழுத்துச் சென்றார்கள். அவர்களைத்தான் உலகம் போற்றும் உத்தமர்சனாகவும் இறைவனின் அம்சமாகவும் வணங்குகிறோம். நாயன்மார் என்றும் புத்தபெருமான் என்றும் நபிநாயகம் யேசுபெருமான் என்றும் பெயர்கள் கொடுத்துப் பணிகின்றோம். அவர்கள் பேரித்த நல்வழிகளே மக்கள்களால் வேதங்களாகப் போற்றப்படுகின்றன, எனவே நாமும் அவ்வழியே சென்று அப்பொருளைப் போற்றிச் சிறக்க, நீடுழிவாழ வழிகாட்டுவோமாக, சர்வசக்தி சிருட்டிக்கும் பொழுது சகல ஜீவராசிகளின் உள்ளத்தில் இருக்கும் ஆத்மா தத்துவம்பெற ஒரு மந்திரத்தையும் ஆத்மாவுடன் உருவாக்கிவிட்டார். மண், தண்ணீர், நெருப்பு, காற்று ஆகாயம் ஜீவராசிகளுக்கு எப்படிச் சொந்தமோ அப்படிச் சொந்தமானது இந்தத் திருமந்திரம் “லோ ஹம்” இதை நம் உயிர் 24 மணித்தியாலங்களுக்கு 21600 மூச்சுகள் விடும்பொழுது இந்த மந்திரமும் அந்த மூச்சிலிருந்து

வெளியாகிக்கொண்டிருக்கிறது. ஜீவராசிகள் இயங்குகின்றன. அப்படியான மகிமை பொருந்திய மந்திரத்தை மனதுக்குக் கொடுத்து மனதை வசப்படுத்தி ஆசைகளைக் கட்டுப்படுத்தி இறைவனின் அருளைப் பெறுங்கள். மகா மந்திரத்தின் கருத்து சுவாசம் உள்ளே போகும்போது (பூரகம் செய்யும்போது) இறைவனே நான், சுவாசம் வெளி வரும்போது (ரேசகம் செய்யும்போது) நானே இறைவன் என்று பாராயணம் பண்ணுகிறபடியால் சகல சமயத்தவருக்கும் சகல காரியங்களும் நடந்துகொண்டு இருக்கிறது. இதை மனதுக்கு எடுத்துப் பயிற்சி செய்தால் மனம் அடக்கம் உண்டாகும், சமுதாயம் நன்மை பெறும்.

அன்பே இறைவன்

ஸ்ரீ சிதானந்த சரஸ்வதி



16th November 1970

Bearer Swami Sri Siddananda Yogi of Pandirippu, Kalmunai is an adept in the Yoga system of physical culture. He has given a very interesting demonstration of Yoga asanas to a number of Police Officers here, some of whom are keen followers of this system. I wish him all success in his campaign to preach the gospel of Yoga which has many adherents both in the East and West.

J. B. Danabala

Superintendent of Police,
Technical Branches, C. I. D.
Colombo-7.

யோகதீட்சை நலகிய குருநாதர்



எனது குருநாதர் ஸ்ரீ சிவயோகி பசுவலிங்க சுவாமிகள்
என்னை யோக நிலைக்கு ஆளாக்கிய
குரு மஹாராஜ்.

SIVA YOGI PASUVALINGA SWAMIGAL

was my teacher who initiated me to Yoga.

முன்னுரை

இறை அருள் பெற்று வாழும் இறைவனின் குழந்தைகள் அனைவருக்கும் எமது அன்பு நிறைந்த ஆசிகள், அன்பு வணக்கம். உலகத்தை ஆள்பவன் இறைவன், மண்ணை ஆள்பவன் மனிதன். மனிதன் இல்லற வாழ்வை நல்லறமாக வாழ்ந்து கடைத்தேறி இறைவன் அருள் பெற்று இறைவனின் அடி சேர்வதே மனிதனின் குறிக்கோள். மனிதன் வாழ்ந்தால்தான் ஜீவராசிகளும் வாழும், ஆண்டவன் முதலாவது மனிதன், இரண்டாவது ஆண்டவன் ரேடியோ நிலையத்திற்குச் சமானம். மனிதன் ரேடியோவுக்குச் சமானம். இறைவனிடத்தில் காந்த சக்தியைப் பெற்று நல் வாழ்வு வாழ்ந்து அவர் இடத்தில் பெற்ற காந்த சக்தியை அவரிடத்தில் சேர்ப்பதே மோட்சம். அதற்கு உதவி புரியும் வண்ணம் யோகசாதனை என்னும் நூலை அடியேன் வெளியில் பரப்புகிறேன்.

மனிதன் தன் உடலுக்குள்ளே இருக்கும் இருதயம் - நுரையீரல்கள் - சுரப்பிகள் - நாளங்கள் - நாடிகள் - நரம்புகள் - ஐம்பொறிகள் - தசைநார்கள் - இரைப்பை - டியோடினம் - சிறுகுடல் - பெருங்குடல் - கல்லீரல் - பித்தப்பை - மண்ணீரல் - பங்கிரியாஸ் - மூத்திரக்காய்கள் - மலசல வாசல்கள் இப்படியே உடலின் இதயாதி அங்கங்களையும் சுரப்பிகள்மூலமாகவும் - தனியாகவும் யோகாசன மூலம் - இயற்கையாக மரணம் எய்தவேண்டிய காலம்வரை இளமையோடு வைத்திருப்பதே யோகாசனத்தின் மகிமையாகும் - இந்த உயர்ந்த கலையை ஒவ்வொரு குடும்பத்தவரும் - தங்கள் இல்லத்தில் இருந்தேபயிலவும், மாணவர்கள் - வாலிபர்கள் - மாணவிகள் - செல்விகள் - முதியோர்வரை பயன் பெறவும் அடியேன் இந்த முயற்சியில் ஈடுபட்டேன். அடியேன் முதன்முதலாக மாத்தளை மாரியம்மன் கோவிலில் இருந்துகொண்டு - யோகக் கலைப்பயிற்சி நடத்திக் கொண்டுவந்தேன். 1971-ம் ஆண்டு எங்கள் மதிப்பிற்குரிய ஆதீன கர்த்தா ஸ்ரீலக்ஷ்மி சுவாமிநாத தேசிக ஞான சம்பந்த பரமாச்சாரிய ஸ்வாமிகளும் அடியேனும் முதன்முதலாக மாத்தளையில் சந்தித்தோம். ஸ்வாமிகள் என்னிடம் கேட்டது ஸ்வாமி யாழ்ப்பாணம் வரவேண்டும், யோகாசன வகுப்பு நடத்த வேண்டும் என்று என்னை அழைத்தார்கள். அதற்கு இணங்க யான் யாழ்ப்பாணம் 1971-ம் ஆண்டு ஆவணி மாதம் நல்லூர்த் திருவிழாக் காலத்தில் வந்தேன். அன்று தொட்டு இற்றைவரை ஸ்வாமிகளின் ஆணைப்படி, அவர்களின் ஆதரவில் - வகுப்புக்களை நடத்திக்கொண்டு வருகின்றேன். ஒரு யோகியை அழைத்து வந்து ஆசனங்கள் நடத்துவதற்கு ஆக்கமும் ஊக்கமும் தந்துதவிப்பெருங் கைங்கரியத்தைச் செய்த ஸ்வாமி அவர்களுக்கு யாழ்ப்பாணப் பெருமக்கள் பெரும் நன்றியும் கடப்பாடும் உடையவர்களாக விளங்குவார்களாக.

இளம் வயதில் இருந்தே அடியேனுக்கு இந்த யோகக்கலையில் ஆர்வம் இருந்தது. அதை அண்மைக்காலத்தில் நன்கு ஆய்ந்த ஸ்ரீலக்ஷ்மி ஸ்வாமிகள் - சிவானந்த மகரிஷி! யோகி சுத்தானந்த பாரதி - யோகி சுந்தரம் - திரு. V. N. குமாரசாமி ஆகியோரின் அறிவுரைகளிலிருந்து பல உண்மைகளைக் கற்றுக்கொண்டேன். பின்னர் அடியேனின் மதிப்பிற்குரிய குரு ஸ்ரீலக்ஷ்மி சிவயோகி பசுவலிங்க

ஸ்வாமிகள் அவர்களிடத்தில் கடப்பாசித்தர் ஆச்சிரமத்தில் யோக தீட்சை பெற்றேன், பின்னர் திருமூலர் திருமந்திரம் - முதலிய நூல்களிலுமிருந்து ஜீவப்பிரம்ம ஐக்கிய வேதாந்த ரகசியம் என்னும் நூலில் முறைகளைக் கற்றறிந்தேன். யோகாசனத் தொண்டு செய்யும்படி கடப்பாசித்தர் ஆச்சிரமத்தில் இருந்த குருவின் ஆணைப்படி இடப்பட்ட பணியை நிறைவேற்றும் வண்ணம் யோகப் பயிற்சியைக் கொடுக்கும் தொண்டில் ஈடுபட்டுள்ளேன். அடியேன் - மக்களின் வேண்டுகோளுக்கிணங்க "யோகசாதனை" என்னும் இப்புத்தகத்தை வெளியீட்டு - மேற்படி மதிப்பிற்குரிய பெரியோர்களின் கூற்றுக்களை அவரவர் கூறியவாறே வெளியிட்டுள்ளேன்.

தற்காலத்தில் யோகாசன முறையை விஞ்ஞான ரீதியில் ஆராய்ந்த பல பெரியோர்கள் இருக்கிறார்கள்

பண்டைய முறைகளில் குறைபாடுகள் தென்படின் அடியேனுக்குத் தெரியப்பண்ணும் வண்ணம் வேண்டுகின்றேன்.

அப்படித் தெரியப்படுத்துமிடத்துத் தகுந்த திருத்தங்கள் செய்து மறுபதிப்பைப் பயன்படுத்தல் எனது தலையாய கடனாகும்.

நம் நாடாகிய இந்த இலங்கையைப் புனித நாடாக்கவேண்டும். இலங்கை வாழ் மக்கள் அனைவரும் தெய்வ வாழ்க்கை வாழவேண்டும். அதுவே எமது நோக்கம். இந்த, புத்தம், இஸ்லாம், கிறிஸ்தவம் என நாலு வேதங்களும் ஒன்றாக இணைந்து வாழ்வதே எமது நோக்கம். ஆதிகாலத்தில் இணைந்து வாழ்ந்த மக்களைப்போல் நாமும் வாழ்வதே மேல். நாலு வேதங்களிலும் அதையே ஞானிகள் போதித்து இருக்கிறார்கள். ஆனால் தெய்வ வாழ்க்கைக்கு இடைகூறாக இருப்பது அதர்மக்குணங்கள். அது எதனால் உண்டாகிறதென்றால் நாங்கள் சாப்டும் சாப்பாட்டினாலும் குடிபோதை வஸ்துக்களாலும் உடம்பில் ஓடுகின்ற இரத்தத்தின் தன்மையினாலும் தான் அந்தக் குணங்கள் உண்டாகின்றன. நல்ல தர்வர உணவுகளைச் சாப்பிட்டு நல்ல சுத்த இரத்தத்தை உடம்பில் ஓட்டச் செய்து அந்த இரத்தத்தை சுத்தம் செய்ய நல்ல யோகப் பயிற்சிகளைச் செய்து வந்தால் நாங்கள் கூடிய காலம் வாழலாம். நீங்கள் நினைக்கலாம் மச்சம் மாமிசத்தில் விட்டமின் சத்துக்கள் இருப்பதாக. ஆதிகாலத்தில் உள்ள யோக விஞ்ஞான ஆராச்சியின்படி தாவர உணவுகளில் கூடுதலான விட்டமின் சத்துகள் இருப்பதாகச் சொல்லி அனுபவத்தில் கண்டும் இருக்கிறார்கள். மிருகங்கள்கூட தாவர உணவு உண்ணும் மிருகங்களையே உணவாகச் சாப்பிடும். ஆகையால் ஆதிகால விஞ்ஞான முறைகளைக் கையாண்டு வந்தால் மனிதன் தெய்வ வாழ்வு வாழலாம். மனிதனுக்கு உற்பத்தியாகும் நோய்கள் குடலில் உண்டாகும் நோய்கள் இருதயத்தில் உண்டாகும் நோய்கள் சுவாசப்பை, கல்லீரல், மண்ணீரல், பங்கிரியாஸ் இப்படி நம் உள்ளே இருக்கும் சுரபிகளை இயக்கிப் பரிசுத்தமாக வைக்கும் யோக உடற்பயிற்சியை எல்லோரும் செய்து நன்மை பெறுங்கள்.

அன்பே இறைவன்

ஸ்ரீ சிதானந்த சரஸ்வதி.

யோக மார்க்கம்

ஆண்டவனையடைய, நான்கு மார்க்கங்கள். அவை, சரியா மார்க்கம், கிரியா மார்க்கம், யோக மார்க்கம், ஞான மார்க்கம் என்று நால்வகையாகும். யோக மார்க்கம் மூன்றும் இடத்தை வகிக்கின்றது. யோகத்துக்கு அப்பாற்பட்டதுவே ஞானம். இந்த யோகக் கலை இந்துக்களிடையே பல காலமாக வழங்கி வருகிறது. வேதம், இதிகாசம், புராணம், ஆகியவை இக் கலையைப்பற்றிக் கூறுகின்றன. பராதம் என்ற இதிகாசத்தில், பீஷ்மாச்சாரியார், உத்தராயணம் வரைத் தன்னுயிரைப் பிரியவொட்டாமல் யோகத்தால் தடுத்து வைத்திருந்ததும், இராமாயணத்தில், சரபங்கர், 'சபரி', ஆகியோர் யோக ரீதியில் தம் முடைய உயிரை நீக்கியது, இதற்குச் சான்று பகர்கிறது. யோகத்தில் எட்டு வகை, அதிலே மூன்றாவது படி, யோகாசனம். அட்டாங்கயோகம் என்று கூறப்படுவது. இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி என்று எண்வகைப்படும்.

இயமம் என்பது. யாருக்கும் இம்சை புரியாமை சத்தியத்தைக் கடைப்பிடித்தல், களவு செய்யாமை, புலன்களையடக்குதல், பொருளாசையின்றி வாழ்தல்.

நியமம் என்பது. தூய்மை (உடல் உள்ளம்) திருப்தி, விரதங்கள் மேற்கொள்ளல், வேத பாராயணம், இறைவனிடத்தில் தன்னை ஒப்படைத்தல். (சரணாகதி)

ஆசனம் என்பது தியானத்துக்கும் உடல் தூய்மைக்கும், உட்காரும் முறை. பிராணாயாமம் என்பது ஜீவசக்தியை ஒழுங்காக நடாத்துதல்.

பிரத்தியாகாரம் என்பது, மனதைப் பிற பொருள்களில் செல்லவொட்டாது தடுத்து நிறுத்தல்.

தாரணை என்பது மனதை ஒரு வழிப்படுத்தல்.

தியானம் என்பது ஒன்றையே சிந்தித்தல்,

சமாதி என்பது நனவு நிலைக்கு அதீதமான நித்திரை.

இந்த எட்டும் மனிதனைத் தெய்வ நிலைக்கு அழைத்தேகும் எட்டு ஏணிப்படிகளாகும்.

போகாசனம் என்றால் சிலர், உடற் பயிற்சிக்கே முக்கியத்துவம் கொடுக்கின்றார்கள். இதனால் எதுவித பயனும்மில்லை.

"துருத்தியெனும்படி கும்பித்து, வாயுவைச் சுற்றி முறித்து உடம்பை ஒறுக்கில் என்றாம்?" என்று இவர்களுையே அருணகிரியார் சாடுகின்றார்.

ஆகவே, உடலை உள்ளம் அடக்கி ஆளும் அளவுக்கு, உள்ளத்தை உடல் அடக்கியாள முடியாது. ஆகவேதான் இயம, நியமங்களை முதற்படிகள் ஆக்கினர்

இக் கலையை, உடலையும் உள்ளத்தையும் வளர்க்கும் கலையாக எதிர்காலச் சந்ததிகள், உடல் உள விருத்தியுள்ளவர்களாக வாழ்வாங்கு வாழவேண்டுமென்று எமது ஆதினத்தில் யோகாசன வகுப்புக்களை ஏற்படுத்தினோம்.

இப் பயிற்சியில், வல்லுநரும், எமது ஆதின யோகாசன ஆசானுமாக விளங்கும், ஸ்ரீ சிதானந்த சரஸ்வதியவர்கள், சுற்றாரும், மற்றாரும் பயன்பெறப் பல காலம் ஆய்ந்து தமது அநுபவங்களைச் சேர்த்து, இந்த நூலை எழுதியுள்ளார். அவர் களுடைய யோகக் கலைத்தொண்டு வளரவும், பலர் அவரிடம் பயின்று-ஆரோக்கிய வாழ்வு பெறவும், ஆலவாயண்ணல் திருவடிகளை இறைஞ்சிக் ஆசீர்வதிக்கின்றோம்.

நல்லே ஞானசம்பந்தர் ஆதினம்,
பருத்தித்துறை வீதி,
நல்லூர் — 13-7-76.

—ஸ்ரீலக்ஷ்மீ ஸ்வாமிநாத தேசிக ஞானசம்பந்த
பரமாச்சார்ய ஸ்வாமிகள்.

வாழ்த்துரை

மக்கள் எல்லோரும் யோகாசனம் பழகாதல் வேண்டும் என்பது என் நீண்ட நாளைய ஆசை. யோகக்கலை உடல் அப்பியாசமும் உளத் தூய்மையும் தருவது. இளமையிலேயே இதனைப் பயின்று பழகி வந்தால் பல நன்மைகள் உண்டாவதை அறியலாம். உணவுக் கட்டுப்பாடு, உள்ளக் கட்டுப்பாடு முதலிய நற்பழக்கங்கள் மிகுந்து எம்மை மனிதருள் தேவராக்கும். இன்னும் நினைவாற்றல் மிகுந்து எல்லையில்லாத அளவில் கல்வித் தரம் உயரும். கல்வி உயரக் கலை உயரும். கலை உயரத் தொழில் உயரும் தொழில் உயர நாடு உயரும். நாடு உயர நாடும் உயர்ந்து நல்லவராவோம்.

எல்லாவற்றுக்கும் நல்ல ஆசானாய், குருவாய் இந்த அப்பியாசங்களைத் தினமும் பழக்கி வரும் அருட்டிரு ஸ்வாமிகள் இவற்றை எல்லோருக்கும் பயன் தரும் வகையில் நூல் வடிவில் வெளிக்கொணர்தல் எமக்கு மட்டற்ற மகிழ்ச்சி. யாவரும் நூலை நன்கு பயன்படுத்துவார்கள் என நம்புகிறேன்.

மில்க்வைற்
16-6-76

க. கனகராசா,
திருஆலவாய்,
யாழ்ப்பாணம்.

FOREWORD

Yoga is the science of physical well being, health strength and vigour. It is the natural easy way to take care of oneself, at every age and to start a new adventure in living. Today so many leading persons are known to be Yoga enthusiasts that interest in it is greater than ever before. This book shows the way to health, longevity and youthfulness of mind and body.

My first acquaintance to Yoga was through an article in 'Time' magazine of one of the issues of October 1974 where one Lillias Follan who had gone through agonising 15 years of psychiatric treatment had recourse to and became a changed individual a Yoga. Dr. K. S. Joshi who is presently Head of the Department of Yogic studies at the University of Saugor in his treatise "Yoga in daily Life" led me to the scientific aspect of it. He has studied this subject most thoroughly and succeeded in raising to the University level. While putting into practice his directives, there was the realisation that to have the full therapeutic effect of Yoga, one must have an instructor well versed in it. This was more than a requisite when at the earlier stages one experiences more the mysterious side of it than utilises it as a remedial measure for one's physical ailments. This was a risky and dangerous path as Yoga was always tainted with an aura of mysticism and was thus supposed to be out of reach to the common man. It was at this juncture that I was introduced to Swami Sri Siddhananda Saraswathy who helped me with the various Asanas, Mudras and Pranayama. I should consider him a dedicated man for the social well being of humanity through Yoga.

It was on the 27th December 1974 that I was initiated to it under his guidance despite the fact that I had passed the meridian of my life, thus conclusively proving that age is never a barrier. From that day on it has become the daily diet of the early one and a half hours of the morning and the impact of Yoga on my physical, mental and psychological life has been tremendous. This is evinced by the vast change that has come over my personality.

Swami Sri Siddhananda Saraswathy is a disciple of no less a person than Dr. Shivanandan of Rishikesh fame who had his ashram in the Himalayas. He has become an ardent pioneer for this cause of Yoga throughout the Island and chiefly in the Northern, Eastern and Central Provinces. His exposition of Hatha Yoga is bound to bring about a change in the outlook of many irrespective of religion. He is a master in the art and will demonstrate to anyone interested, the various techniques of Yoga. I am sure that the reader who peruses this volume will become an ardent supporter of Yoga and become a Yogi himself.

Yoga at the initial stages should be learnt under competent tutor. In Swami Sri Siddhananda Yogi I have found a good exponent. This foreword is an acknowledgement of his services he had rendered me to lead Yoga when I was a toddler struggling to walk in its path.

Fr. F. J. Stanislaus, O. M. J.

M. A. (Ed), B. A. (Hons.) (Lond.)
Dip. in Ed. (Cey.)

அணிந்துரை

இவைன் படைத்த உயிர்களனைத்தும் இன்பத்தையே நாடுகின்றன. இன்பம் வேண்டாம், என்று கூறும் ஓர் உயிரைத்தானும் நாம் இவ்வுலகில் காண்டல் அரிது.

நீண்ட ஆயுளுடன் வாழவேண்டும். வாழ ஆரோக்கியமான உடல் வேண்டும். ஆனந்தமும், அமைதியும் அதிற் கலந்திட வேண்டும். அன்றியும் அனைவராலும் போற்றப்படவும் வேண்டும் என்று அரும்பாடுபடாதார் ஆர் உளர்?

கடந்துளோர்களுங்கூட “நோயற்ற வாழ்வில் நான் வாழவேண்டும்” என்றும்; ‘பிறவாத நிலை வேண்டும், பிறந்துவிட்டால் இறவாத வாழ்வு வேண்டும்’ என்று இறைவனையே வேண்டுகின்றனர்,

இத்தனைக்குந் தேவை, தேக ஆரோக்கியம்’ ஒன்றே. உடல் உழைப்பின்றித் தேக ஆரோக்கியம் ஏது? இயற்கையங்கூட எந்த நேரமும் இயங்கிக்கொண்டே இருப்பதன் இரகசியம் என்ன? இயக்கங்கள்தான் ஆரோக்கியத்தின் இருப்பிடம்.

இவற்றையெல்லாம் நன்கறிந்த எம் முன்னோர்கள், இதற்கென்றே “யோகாசனம்” என்னும் அரிய சஞ்சீவியை எமக்கு ஆக்கித் தந்துள்ளனர். யோசாசனப் பயிற்சி, இனாயவர், முதியவர் ஆண்கள், பெண்கள் எவருக்கும் பொதுவானது. சிறப்பானதுங்கூட. இப் பயிற்சி உடலுக்கு நோய் வராது தடுப்பதுடன், உடலிலுள்ள நோய்களையும் ஒட்டிவிடும்; என்பதற்குச் சந்தேகமே இல்லை.

இவ்வாறான அரும்பெரும் கலையைக் குருமூலமே இதுவரை சகலரும் கற்றும், பழகியும் வந்தனர் என்பதும் உண்மை. இன்றைய உலக வளர்ச்சியின் போக்கின், நிலையில் அகப்பட்டுள்ள மக்கள் எல்லோரும், அவ்வாறு குருமூலம் கற்பதென்பது இயலாத காரியமாயிற்று. எனவேதான், தேர்ச்சிபெற்ற குருவான வர்கள், தங்களின் அனுபவங்களின் உண்மைகளையும், இக் கலையின் நன்மை தீமைகளையும், செய்கை முறைகளையும், புத்தக வடிவில் (படங்களுடன்) ஆக்கிப் பலருங் கற்றுப் மயனடையக்கூடிய வாய்ப்பை ஆக்கிவருகின்றனர்.

இதே வழியில் வந்தவர்தான் எங்கள் ஸ்வாமி ஸ்ரீ சிதானந்த சரஸ்வதி அவர்களும் ஆவர். பாண்டிருப்பு என்னும் பழம் பகுதியைத் தன் தாயகமாகக் கொண்ட சுவாமியவர்கள், இற்றைக்கு இருபது ஆண்டுகளுக்கு மேலாய்; இவ்வாசனப் பயிற்சியில் தேர்ந்து, இந்தியா சென்று, தம் குருமூலம் ஆசீர்வதிக்கப் பெற்றுத் திரும்பி வந்து, சிறந்த தொண்டாற்றி வருகிறார்கள், என்பது இலங்கை எங்கும் அறிந்த உண்மை.

யாழ் / நல்லூரிலே நடாத்திவரும் அவர்களின் நற்பணிகள் அன்றோ பிறப்பிடமாம் பாண்டிருப்பில், ஒரு பெரும் பணியாக மிளிர், ஆக்கப்பட்டுவரும் “யோகாசனப் பயிற்சி நிலையம்” முடிவுறும் நிலையில் இருக்கின்றது.

அது நிறைவேறக்கூடிய வாய்ப்பைச் சகல அன்பர்களுக்கும் ஆக்கித்தரும் பணியில், இப் புத்தகத்துக்கென அன்பளிப்புச் செய்து ஆதரிக்குமாறு அன்பாய் வேண்டுகின்றேன்.

வளர்க அவர் நற்பணிகள்

அன்பே சிவம்

பாண்டிருப்பு - கல்முனை.

வி. இரத்தினசிங்கம்.

பாராட்டுரை

யான் ஓர் அன்பரின் சிபாரிசுக்கிணங்க சுவாமி ஸ்ரீ சிதானந்த யோகி அவர் களைச் சந்தித்து அவருடன் கலந்துரையாடி யோகாசனங்களே ஆரோக்கியத்திற்குச் சிறந்த வழிகளாகும் என்னும் அறிவுரையைப் பெற்று அன்னாரிடம் சிறிது காலமாக யோகாசனங்கள் பயின்றுவருகின்றேன். அதனால் எனது உடல் வலுவும் வனப்பும் பெற்று நலம் பெற்று விளங்குகின்றது.

பண்ணாட்களாகக் காலையில் இரைக்குழல் வழியாக வாய்க்குப் பித்த நீரா னது சுரந்து வரும் வழக்கமும் எனக்கு இருந்து வந்தது, அதனால் மனம் வியாகுலப்பட்டிருந்தேன். அந்நோயானது சுவாமி அவர்கள் பயிலச் செய்த யோகாசனங்களின் பயனால் அதிசயமான முறையில் உடலை விட்டு விலகி மகிழ்ச்சியடைந்துள்ளேன். நான் அறிந்தவரையில் தீராத நோயினால் அவஸ் தைப்பட்ட வேறு சிலரும் சுவாமி அவர்களின் அறிவுறுத்தலின்பேரில் யோகா சனங்கள் பயின்று நோய்கள் நீங்கிச் சுகம் பெற்றுள்ளனர்.

வாழ்க சுவாமி ஸ்ரீ சிதானந்த யோகி
வாழ்க யோகக்கலை.

375, கே. கே. எஸ். வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.

E. K. தங்கராசா.

தேகத்தை யோகக் கலையால் பலமாக்குவீர் !

Health is Wealth



அகில இலங்கைத்
திருப்புகழ் மா மன்றம்

நல்ல ஆதினம்,

யாழ்ப்பாணம்.

நல்லுரை

இயற்கை தந்த இந்தப் பிறவியை, இயற்கைமூலம் பரிசுத்தமாக்கி, இயற்கை யுடன் ஒன்று சேரவேண்டும் என வர்ணித்துள்ளார்கள். ஆதிகாலத்து யோக விஞ்ஞானிகள் எனின் அது மிகையாகாது.

ஆதிகாலத்திலே அதாவது எண்பத்துநான்கு இலட்சம் சீவராசிகளில், நான்கு இலட்சம் மனிதவர்க்கமாகும், அந்த நான்கு இலட்சத்துக்கும் நான்கு விஞ்ஞானிகள்தான் இருந்தார்கள். அவர்களது விஞ்ஞான ஆராய்ச்சியில் கண்டு பிடித்துள்ள உணவு, உடை, கல்வி, கலைகள் என்பனவற்றை இன்று நாம் பெற்றுள்ளோம். அவற்றை நாம் ஒருபோதும் மறத்துவிடக் கூடாது. அவை என் றென்றும் நிலையாக உள்ளவையாகும் என்பது திண்ணம்.

எங்களை நாகரீக வாழ்க்கைக்குக் கொண்டு சென்றவர்கள் ஞானிகள். அவர் களுடைய சீடர்களே! பதஞ்சலி, தொல்காப்பியர், தேரையர், அகஸ்தியர், வள் றுவர், புத்தபகவான், நபிநாயகம், யேசுபிரான், என்போர். இவர்களுடைய போதனைகள் மனிதனை நல் வாழ்க்கைக்கு இட்டுச் செல்கின்றன.

இக் காலத்துச் சிறுவர் உலகம் மிகமிக மோசமான நிலையில் சென்று கொண்டிருக்கின்றது. இதன் காரணம், அவர்களின் உடலில் உள்ள விஷத்தின் தன்மைதான் என்று சொல்லலாம். உணவிலே, காற்றிலே!!.....அதாவது தீய புகைகள் வாயுவில் கலந்து வருகின்றபடியால் புகை, வாய்வுடன் கலந்து உட லில் விஷத்தன்மையைக் கொடுக்கிறது. தீய எண்ணங்கள் ஏற்படுவதால் அவற் றைப் போக்க இன்றியமையாதது யோகாசனப் பயிற்சி.

ஒவ்வொருவரும், யோகாசனம், பிராணாயாமம் என்பனவற்றைச் செய்து வந்தால் தீய சிந்தனைகள் மாறி, நல்ல பழக்கவழக்கங்கள் சிறந்து நல் வாழ்க் கைக்கு ஏதுவாகும்.

வைத்திய மேதாவிகளாலும் ஆராய்ந்து முடிவு காணாத பல விஷ நோய் களையும் குணமாக்க வல்லதென்ற சிறப்பைப் பெறுவது யோகாசனம் மன அமைதியைத் தருவதும், சாந்தியைத் தருவதும் இவை என்பது குறிப்பிடத் தக்கது.

யோகாசனம் மூலம் மேலை நாட்டவர்கள் எளிதில், அதனால் பல சுகங் களைக் கண்டுள்ளார்கள்.

எனது அன்பர் சுவாமி யோகி சிவலிங்கம் கலிபோர்ணியா நாட்டில் இருந்து கொண்டு, வேறு ஏழு நாடுகளில், யோகப்பயிற்சி நிலையங்களை யுருவாக்கி, மனிதனை நல்வாழ்வு வாழ வழிவகுத்து உதவி வருகின்றார்.

நம் நாடு முன்னேற்றமடைய மக்கள் சேவை அவசியம். அதற்கு நல்லா ரோக்கியம், வீரம், உள்ளக்கட்டுப்பாடு என்பவை அவசியம் இவற்றிற்கு யோ காசனம் மிகவும் இன்றியமையாததாகும். பேரானந்தப் பெருவாழ்வு பெற வேண்டும் என்பதே யோசிகளின் கருத்து.

சிறார்கள்நல்கும் தேன் அமுது

தெய்வீக வாழ்க்கையின் சுருக்கம் அருளிய
ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்த சரஸ்வதி.

இறைவன் புகழ் ஒங்குக!

இறைவன் உன்னையும் உனது சகோதரன், சகோதரி, தந்தை, தாய், நண்பன் மற்றும் உறவினர்களையும் படைத்தார். அவர் சூரியன், சந்திரன் மற்றும் நட்சத்திரங்களையும் படைத்தார். மற்றும் ஜீவராசிகளையும் புல், பூண்டு, மலைகள், மரங்கள், நதிகளையும் படைத்தார். இந்த உலகம் முழுவதையும் ஆண்டவர் படைத்தார். அவர் உன் உள்ளத்திலும் இருக்கிறார். அவர் எல்லா இடங்களிலும் நிறைந்து உள்ளார். அவருக்கு அனைத்தும் தெரியும். அவர் சர்வ சக்திவாய்ந்தவர். அவர் சகல ஜீவராசிகளிடத்திலும் கருணை காட்டுபவர். உனது உடல், இறைவன் நடமாடும் கோவில் உடலைத் தூய்மையாகவும், பலமாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் வைத்திரு. அவரைத் தினமும் வணங்கு. அவர் உனக்கு அனைத்தும் கொடுப்பார்.

அன்பே கடவுள்.

அன்பே கடவுள், வாய்மையே கடவுள், அமைதியே கடவுள், ஆனந்தமே ஆண்டவன், ஒளியே கடவுள், சக்தியே கடவுள், அறிவே கடவுள், அவரைப் புரிந்துகொள், வீடுதலை பெறு, தினசரி காலையிலும் மாலையிலும் பஜனை செய், தினமும் பிரார்த்தனை செய், அவருக்கு இனிப்புப் பண்டங்களைப் படைத்து பின் நீ சாப்பிடு, ஒளி ஏற்றி அவரை வணங்கு, உனது விருப்பங்கள் எல்லாம் நிறைவேறும்.

காலையில் கடவுள் வணக்கம்.

இந்த உலகின் மகா பிரபுவே, உன்னைப் பணிந்து வணங்குகிறேன். நீயே எனது குரு, எனது உண்மையான தாய், நண்பன், வழிகாட்டி அனைவரும் நீயே, என்னைக் காப்பாற்று, நான் உன்னுடையவன், எல்லாம் உன்னுடையவை.

போற்றுதலுக்கு உரிய இறைவா? உன்னை வணங்குகிறேன். எனக்குத் தெளிந்த அறிவைக் கொடு. என்னைத் தூய்மைப்படுத்து. எனக்கு, ஒளி, பலம், ஆரோக்கியம், நீண்ட வாழ்வு அனைத்தும் தருவாயாக.

எல்லாம் வல்ல எம் பெருமானே, எனது தீய குணங்களையெல்லாம் அகற்றி விடு. என்னை நற்குணம் படைத்தவனாக ஆக்கு. என்னை ஒரு தேச பக்தனாக ஆக்கு. நான் எனது தாய் நாட்டின்மீது அன்பு செலுத்த அருள்செய்வாயாக.

இரவில் கடவுள் வணக்கம்.

ஓ! இவிய இறைவா! எனது பாவச்செயல்களையும் தவறான செயல்களையும் மன்னிப்பாயாக. உனது அன்பளிப்பு அனைத்துக்கும் எனது நன்றி. நீ என்மீது மிகவும் கருணை வைத்திருக்கிறாய். நான் உன்னை எப்போதும் நினைத்துக்கொண்டே இருக்குமாறு செய்வாயாக.

என்னைக் கடமை வீரனாக ஆக்கு. என்னை ஒரு நல்ல அறிவுள்ள பையனாக ஆக்கு. என்னை ஒரு நல்ல அறிவுள்ள பெண்ணாக ஆக்கு.

உனக்கு எனது வணக்கங்கள். நான் அனைவரையும் நேசிக்க அருள் செய். நான் அனைவருக்கும் தொண்டு செய்ய அருள் புரி. எனக்கு வளமான வாழ்வைக் கொடு. என்னையும் எனது இனத்தவரையும் காப்பாற்று உனது புகழ் ஒங்குக.

அழகே ஆண்டவன்.

ஓ! தம்பி, ரோஜா மலரைப் பார்! அது எவ்வளவு அழகாக இருக்கிறது! அதனை விரும்பு. அதனைப் பறித்து நுகர்ந்துபார். எவ்வளவு நறுமணம், ஒரு விஞ்ஞானியர் ரோஜா மலரைப் படைக்க முடியுமா? நீ ஒரு காகித ரோஜா மலரைத் தயாரிக்கலாம் ஆனால் அதற்கு நறுமணம் இருக்காது.

அழகிய மலரைப் படைத்தவர் யார்? இதனைப் படைத்தவர் இறைவன். அவர் அழகிலும் அழகானவர் அவர் நிலையான அழகு படைத்தவர் அவரை அடைந்துவிடு. உனக்கு நிரந்தர அழகு கிடைக்கும் அழகே ஆண்டவன் உண்மைக்கும், பொய்மைக்கும் இடையிலான வேறுபாட்டை எப்போதும் பகுத்தறிந்து தெரிந்துகொள்.

இறைவன் ஒருவனே.

இறைவன் ஒருவனே, ஆனால் பெயர்களும் வடிவங்களும் தான் எண்ணற்றவை. உனக்குப் பிடித்தமான எந்தப் பெயராலும் அவரை அழைத்துக்கொள். உனக்குப் பிடித்தமான எந்த முறையாலும் அவரை வணங்கு. நீ அவரைத் தரிசித்து அவரது அருளையும், வாழ்த்துக்களையும் பெறுவது உறுதி. தூய்மை, அறம், புலனடக்கம், தவம், வாய்மை, துறவு, எல்லா உயிர்களிடத்திலும் கருணை, துணிவு, அஞ்சாமை, வெறுப்பின்மை, அகந்தையின்மை, ஆகிய அனைத்தும் நீ ஆண்டவனை அடைய உதவும். ஒவ்வொரு மதமும் இறைவனை அடைவதற்குரிய வழியைச் சுட்டிக்காட்டுகிறது. ஒவ்வொரு மதத்திற்கும் கடவுளே மையப் பொருளாக அமைந்திருக்கிறார். மதங்களைப்பற்றி வாக்குவாதம் பண்ணுவது பெரும்பாவம். ஒரு இடத்தை அடைவதற்கு எந்தப் பாதையாலும் போய் அடையலாம். இதனை மனதில் வைத்துக்கொள்.

ஒன்றே மதம் ஒருவனே தேவன்.

வசிஷ்டர் ஒரு உதாரணமான மகரிஷி. அவரது உபதேசங்கள் அனைத்தும் யோகவாசிஷ்டம் என்ற நூலில் உள்ளது. தவத்தில் பெரிய தவம் தன்னுடைய மனோ பலத்தால் விசுவா மித்திரரை வென்றது மகான் வசிஷ்டரின் மனோபலம் வளருக, வசிஷ்டரின் புகழ் ஒங்குக.

ஏசுநாதர்.

ஏசுநாதர் கிறிஸ்தவ மதத்தைத் தோற்றுவித்தார். அவர் ஒரு மகத்தான யோக ஞானி. அவர் ஒரு தேவதூதர் அல்லது தீர்க்கதரிசி. அவர் பல அதிசயங்களைப் புரிந்தார். அவர் ஏழைகளுக்கும் தொழுநோய் பிடித்தவர்களுக்கும் தொண்டு செய்தார்.

புத்தபகவான்.

பகவான் புத்தர், புத்த மதத்தை நிறுவினார். அவரும் ஒரு தீர்க்கதரிசி. அவர் மிகவும் கருணை உள்ளம் கொண்டவர். அவர் ஒரு அரச குமாரன்.

முகம்மது நபிகள்.

முகம்மது நபி இஸ்லாம் மதத்தைத் தோற்றுவித்தார். அவரும் ஒரு மகான் தீர்க்கதரிசி எல்லா மதமும் ஒன்றே, எந்த மதத்தையும் வெறுக்காதே, யாரையும் வெறுக்காதே, அனைவரிடத்திலும் அன்பு செலுத்து ஒவ்வொரு மதமும் நல்லதுதான். அவை இறைவனை அடைவதற்கான வழியைக் காட்டுகின்றன. துறவிகளின் வாழ்க்கை வரலாற்றை அறிந்துகொண்டு உன்னை உயர்த்திக்கொள். நீ நல்லவனாக மாறுவாயாக, நீ நல்ல குணங்களை வளர்த்துக்கொள், நீ இறைவனை நேருக்கு நேராகக் காண்பாய்.

அன்பே இறைவன்
அன்பே சமாதானம்

அன்பே பிரதானம்
அன்பே சகோதர பாசம்

ஸ்ரீ சிதானந்த சரஸ்வதி.

சுவாமி ஸ்ரீ சிவானந்தாச்சிரமத்தில் தீட்சை பெற்று சுவாமி ஸ்ரீ சிதானந்த சரஸ்வதி

இத்தனை காலமும் கடப்பை சித்தரின் சிஷ்யராக இருந்து யோகத் தொண்டு புரிந்து வந்த சுவாமி சிதானந்த யோகி அவர்கள் அண்மையில் 10-8-78-ல் ரிஷிகேசத்துக்கு யாத்திரைசெய்து, சுவாமி ஸ்ரீ சிவானந்தரின் அருளினால் அவரின் சூக்கும தீட்சையும், தற்சமயம் ரிஷிகேச சுவாமிகளாக அருள் பாலிக்கும் சுவாமி ஸ்ரீ சிதானந்த சரஸ்வதியின் அருட்தீட்சையும் பெற்று அவரால் சூட்டப்பெற்ற ரிஷிகேச தொண்டர் சபையின் சிஷ்யனான இயங்கும் அருட் பெயராகிய சுவாமி ஸ்ரீ சிதானந்த சரஸ்வதி என்னும் பட்டத்தையும் பெற்று 13-9-78-ல் ஈழம் திரும்பினார்.

தனது சிறு பிராயத்திலிருந்தே இறை பக்தனாக வாழ்ந்த இவர் இருபது வயதிலே சரியை, கிரியைத் தொண்டுகளில் ஈடுபட்டார். பின்னர் இருபத்திநாலு வயதிலிருந்து யோகத் தொண்டு கைவரப் பெற்றபின் இருபத்தாறு வயதில் சம்மார வலையிலுட்பட்டார். இருந்தும் தொடர்ந்து சரியை, கிரியை, யோகத்திலும் ஈடுபட்டிருந்து தனது ஐம்பதாவது வயதிலே இல்லற வாழ்விலிருந்து பூரணமாக விடுபட்டு கடப்பைசித்தர் ஆச்சிரமத்தில் தீட்சை பெற்று பதின்மூன்று ஆண்டுகள் யோகத் தொண்டு புரிந்தபின் இப்பொழுது ரிஷிகேஷ்போகும் அனுக்கிரகம் கிட்டியதனால் புனித தீட்சை பெற்று சுவாமி ஸ்ரீ சிவானந்த சரஸ்வதியின் புனித தொண்டனாய் தொடர்ந்து இறைவழி நின்று நமக்குத் தொண்டு செய்யவும், பக்தியைப் பரப்பவும் இங்கு வருகைதந்திருக்கும் ஸ்ரீ சுவாமி அவர்களின் வரவு ஈழத்திரு மக்களுக்கு பேருகை அளிப்பதோடு பெருந் துணையாயிருக்குமென நம்புவோமாக.

நல்லை ஆதினம்,
நல்லூர்-யாழ்ப்பாணம்.

இங்ஙனம்,
ரைவத்தொண்டர்கள்.

அம்மா என்ற சொல்லின் தத்துவம்

அம்மா என்றவுடன் ஓர் இனிமையான ஒலி உண்டாகின்றது. அது எங்களுக்கு எவ்வளவோ இனிமையைத் தருகிறது. தமிழ் மக்கள் அம்மா என்றும், சிங்கள மக்கள் அம்மே என்றும், முஸ்லீம் மக்கள் உம்மா என்றும். கிறிஸ்தவ மக்கள் மம்மி, மதர் என்றும் அழைக்கிறார்கள். அம்மா என்ற சொல்லை உண்டாக்கிய ஆதிகாலத்து யோக விஞ்ஞானிகள் பெரும் கருத்து அமையப் பெயர் வைத்து இருக்கிறார்கள். அம்மா என்னும் சொல் அகாரத்தையும், மகாரத்தையும், உகாரத்தையும் குறிக்கின்றது. அது படைத்தல், காத்தல், அழித்தல் என்னும் மூன்றையும் குறிக்கிறது. தமிழும், சிங்களமும் அகாரத்தை முன் நிறுத்தி உச்சரிக்கிறார்கள். முஸ்லீம்கள் உகாரத்தை முன் நிறுத்தி உச்சரிக்கிறார்கள். கிறிஸ்தவர்கள் மகாரத்தை முன் நிறுத்தி உச்சரிக்கிறார்கள். ஆனதால் அம்மா என்ற சொல் மிகவும் புனிதமானது அதை நீ தியானத்தில் இருக்கும் போது மனதில் சுவாசத்தோடு மூச்சோடு சேர்த்து உச்சரித்துக்கொண்டு இருந்தால் மனம் குவிந்து ஒரு நிலை அடையும் ஆனந்தம் அடைவாய். அம்மா என்ற மந்திரம் ஆண்டவனை அடையவைக்கும் இது யோக விஞ்ஞானிகளின் உண்மையான கருத்து கண்களை மூடிக்கொண்டு மூக்கு நுனியில் அல்லது நெற்றி புருவ மத்தியில் மனக்கண்களை நிறுத்தி மூச்சு உள்ளே போகும்போது அம் என்று மனதிலே நினைக்கவேண்டும். மூச்சு வெளி வரும்போது மா, என்று மனம் நினைக்க வெளி விடவேண்டும். மூச்சு உள்ளவெளி நடக்கும்போது அம். மா, என்று உச்சரிக்கவும். மனம் அடங்கித் தியானம் சித்திக்கும் சகல பாக்கியங்களும் கிடைக்கும்.

மனம் ஒரு குரங்கு.

அதிகாரி ஒருவன் தனி அறையில், கதவுகளைப் பூட்டிக்கொண்டு வேலையில் ஈடுபடுவதுபோல் மனமும் புலன்களின் வாயில்களை மூடிவிட்டுத் தனியாகக் கனவில் வேலை செய்கிறது. ஆத்துமாவில் பிறந்த சக்தியே மனது. மனதின்மூலமாகத்தான் நாளுவிதப் பொருட்கள் கொண்ட வேற்றுமைகள் நிறைந்த பிரபஞ்சமாகப் பகவான் தம்மைத் தோற்றுவிக்கிறார்.

மனது எண்ணங்களின் மூட்டை மாத்திரமே எல்லா எண்ணங்களுக்கும் நான் என்னும் எண்ணமே மூலம் ஆகவே மனதுதான் நான் என்னும் எண்ணம்.

மனோலோகத்தில் உண்டாகும் ரகசிய மாறுதல்கள் யாவும் விஞ்ஞான விதிகளை அடிப்படையாகக் கொண்டவை. ரகசியவாதிகளும், ராஜ்யோகிகளும் இச் சட்டங்களைப் பூரணமாக அறிவைச் செலுத்தி அறிந்துகொள்ளவேண்டும். அப்போதுதான் அவர்கள் மனோ சக்திகளை சுலபமாகக் கட்டுப்படுத்த முடியும்.

மனதினின்றி மனதுக்குச் செய்தி அனுப்புதல் பிறர் மனத்தை அறிதல் மனோவசியம். தூரத்தினின்று பிணியை நிவர்த்தித்தல் மனோ சக்தியால் பிணி தீர்த்தல் முதலியவை மனதிற்கு உண்டு நன்கு படித்த மனம் கீழ்ப்பட்ட மனதை அடக்கியாள முடியும். ஆனதால் மனதை அடக்கி ஆண்டு பேரின்ப வாழ்வு பெறுங்கள்.

ஸ்ரீ சிதானந்த சரஸ்வதி

யோகாசனமும் பெண்களும்

சாதரணமர்க்ப் பெண்கள் உடற்பயிற்சி செய்யும் வழக்கம் நம் நாட்டில் குறைவாக உள்ளது. இந்த நிலையில் யோகாசனம் பெண்களுக்குச் சிறந்த உடற்பயிற்சியாக அமைவதோடு, வழக்கமாக அதிக பாவனையில் இல்லாத உறுப்புக்களுக்கும் தசைகளுக்கும் ஏற்ற பயிற்சி தருவதன்மூலம் உடல் வலுப்பெறவும் வனப்புப் பெறவும் வழி காட்டுகிறது. பெண்களுக்கே உரித்தான சில நோய்களை அறவே நீக்கித் திடகாத்திரம் பெற யோகக்கலை உதவுகிறது என்பதை யாரும் மறுக்க முடியாது. சிரசானம்-சர்வாங்காசனம் முதலிய கடுமையான ஆசனங்களைச் செய்ய முடியாதவர்கள்கூட பாதஹஸ்தானம், விபரீதகரணி முதலிய இலகுவான பயிற்சிகளைச் செய்வதன்மூலம் பல பயன்களைப் பெறலாம். சவானம் அல்லது சாந்தி ஆசனம்-நாடிசுத்தி போன்றவை யாவராலும் சிரமமின்றி எளிதாகச் செய்யக்கூடிய பயிற்சிகளாகும். இவை இரண்டையும் தினம் காலிலும் மாலை யிலும் ஒழுங்காகச் செய்துவரப் பெண்கள் புத்துயிர் பெற்று, தமது கருமங்களைச் சிரத்தையுடன் செய்யக்கூடிய நிலையையடைவார்கள்-தங்கள் தினசரி கடமைகள், பணிகளுக்கிடையில் இவ்விரண்டு முறைகளையும் தவறாது கைக்கொள்வதில் சிரமம் ஏதும் இருக்கமாட்டாது. இவற்றிற்கு அன்றாடம் ஒரு சில நிமிஷம் ஒதுக்கினாலே போதும். ஆகவே ஆசனங்களின் பலாபலன்களை அறிந்த யப்பானியப் பெண்கள், ஐரோப்பிய மகளிர் போன்ற பலரும், அவற்றைக் கற்பதிலும், அப்பியாசங்களின்மூலம் தங்கள் உடல் நலம் முதலியவற்றைப் பேணுவதிலும் கண்ணுங்கருத்துமாகவீருக்கின்றனர். அமெரிக்காவில்கூட பல யோகப் பயிற்சி நிலையங்கள் ஆரம்பிக்கப்பட்டு, பெண்களுக்கும் ஆண்களுக்கும் அப்பியாசிக்க வசதி அளிக்கின்றன. ஆனால் யோகக் கலைகள் நம் பாரம்பரியச் சொத்தாக இருக்கிறது, என்ற உரிமையைப் பெருமையுடன் கொண்டாடுவதைத்தவிர நம் கீழைத்தேயப் பெண்கள் அவற்றைக் கற்றுக்கொள்வதிலோ, பயிற்சி செய்வதிலோ ஆர்வம் காட்டாதிருப்பது ஒரு பெரிய குறைபாடாகும். இந்த நிலை மாறி நம் பெண்மணிகள் இக் கலையைப் பயின்று அதன்மூலம் நாம் மட்டுமல்ல வருங்கால மக்கள் சமுதாயமே பயன் பெறச்செய்வது மக்கள் சமுதாயத்தின் எம் பாதியினரான மகளிரது கடனாகும்.

(செல்வி) புஷ்பா செல்வநாயகம்



முடிவுரை

“நேர்யற்ற வர்ழ்வே குறைவற்ற செல்வம்”

இச்சடலம் எடுத்ததன் பயன் இறைவனையடைந்து - நிறைந்த - எல்லையற்ற - பேரின்பத்தையடைந்து, இறைவனுடன் இரண்டறக் கலத்தலே அவற்றிற்கு முக்கியத்துவம். உடலும் மனமும் திடமுடனிருப்பின் எக் காரியங்களையும் சாதித்து வாழ்க்கையில் முன்னோக்கிச் சென்று பேராநந்தத்தை அடையலாம்.

இதோ! எத்தனை காலம் இம் மனோ வியர்தி, உடல் வியாதி, இவற்றால் மிகவும் துக்கித்து அதில் திளைத்து வாழ்நாளே வீணாகுகின்றோம். ஐயோ! நோய் வந்துவிட்டதே! சீக்கிரம் வைத்தியரை அல்லது டாக்டரைக் கூப்பிடுங்கள் - மருந்து வாங்கி வாருங்கள், ஊசி போடுங்கள் என்று நோய் வந்தவுடன் அழுகின்றோம். மற்றவர்களையும் கவலைக்குள்ளாக்குகின்றோம். மனோ வியாதிக்கு ஆளாக்கி வாழ்நாளைக் குறுகிய கால அளவில் குறுக்கிவிடுகின்றோம். நமக்குப் பெரும் ஆனந்தத்தையும், ஆத்மீக வாழ்க்கையில் முன்னோக்கிச் சென்று தெய்வீக வழிபாட்டிற்கும் ஞான அறிவைப் பெறவும் யோகாசனம் - பிராணாயாமம் மிகவும் உதவுகின்றது.

மனநோய்:- உடல்நோய் - கவலைநோய் - கஷ்டநோய் - துக்கநோய் - துன்ப நோய் - காமநோய் இவ்வகைப்பட்ட ஏழு நோய்களிலும் மிகப் பெரிய நோய் மனநோய், இதை ஆசனமென்னும் மருந்தால் தீர்த்து நீடித்த ஆயுளையும் - நல்லுடலையும் ஆத்மீக வாழ்வையும் பெற்று வாழ்வீர்களாக.

“ நல்லுடல் பெற்றால்

இன்ப வாழ்வைப் பெறலாம்

இன்ப வாழ்வைப் பெறுவதே

மனிதப் பிறவியின் பயன்”

இறைகளோடிசைந்த இன்பம்

இன்பத்தோடிசைந்த வாழ்வு —

சுந்தர்

இன்பமே சூழ்க.....எல்லோரும் வாழ்க !

அன்பே இறைவன் — வணக்கம்.

ஸ்ரீ சிதானந்த சரஸ்வதி



“ ஓம் தத்சத் பரப்பிரம்மணேநம
ஒன்றே குலம் ஒருவனே தேவன் ”

ஒரு பூரணப் பொருள் ஒன்று உள்ளது அதுவே சுத்த பிரம்மம் அதுவே கடவுள், பரமபிதா, அல்லா, பெருமான், தெய்யோ என்றும் மக்கள் பலவாறாக வணக்கம் செய்வர்.

பரம்பொருள் அது ஒவ்வொருவர் உள்ளத்திலும் சுத்தான்மாவாக விளங்குகின்றது. உலகெங்கும் அது அகண்டாத்மாவாக நிறைந்துள்ளது. அந்தப் பூரணப் பொருளை உள்ளத்திலும் உலகத்திலும் பூரணமாகக் கலந்து அதனுடன் ஒன்றுபட்டு அதன் இன்பத்தில் வளரும் பூரண வாழ்வே யோகத்தின் பொருளாகும். ஆத்ம சுத்தி பேற்று ஆத்ம சக்தியால் இயற்கையை வென்று மனதையடைக்கியாண்டு சுகதுக்க வாழ்வில் ஒவ்வொரு நுட்பத்தையும் பூரணமாக்குவதே யோகத்தின் பலனாகும்.

ஒரு மின்சார விளக்கு எரிவதற்கு மின்சக்தி மட்டும் இருந்தால் போதாது. மின்சாரத்தைக் கொண்டு வரும் கம்பி, ஆளி, மின்குமிழ், பல்ப் அதைத் தொடர்ந்து உறுப்புக்கள் எல்லாம் பூரணமாக இருந்தால்தான் விளக்கெரியும் அதுபோல் உயிர் மட்டும் இருந்தால் போதாது, அந்தக்கரணம் உடல் இவையும் உறுதியாய் இருந்தால்தான் ஜீவன் வாழ முடியும். அதுபோல் யோகத்திற்குத் தன்னாட்சி அல்லது ஆத்ம சுத்தி மட்டும் போதாது. உடல் காட்சியும் வேண்டும். இறைவனைக் கலந்து இயற்கையை வென்று வாழவேண்டும். பூரணப் பொருளைக்கொண்டு வாழ்வையும் பூரணப்படுத்துவதே சுத்தான்ம யோகமாகும்.

உடலுறுதி.

தூலாதாரமாகிய உடலை அசட்டை செய்யக் கூடாது. உடலை உறுதி செய்க, உடலை ஒளி வீசச்செய்க, உடலை, உயிர் குடியிருக்கும் வீடு என்பதைக் கருதுக. “உடம்பினாலன்றி உணர்வுதானில்லை உடம்பினில் உக்தமனைக் காண்” என்றார் ஓளவையார். “உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே” திருமுலர் வாக்கு இப்புறவுடல் அன்னமயகோசம். இதில் எத்தனையோ நுட்பங்கள் உள்ளன. நாத விந்துக்கள் கலந்து அவற்றில் பூர்வ வாசனையுடன் ஜீவன் கலந்து உருவாகி 280 நாட்கள் தாயின் கெற்ப்ப்பைக்குள் வளர்ந்து வெளிவருகிறது. இவ்வுடல் எண்ணிறந்த கண்ணறைகளால் உருவானது. ஒவ்வொரு கண்ணறைகளிலும் உயிர் துளியுள்ளது. அதன் நடுவே உயிர்க்கருவுள்ளது. ஒவ்வொரு உயிர் நுணியிலும் 3 பங்கு நீரும் மீதிப்பங்கில் உயிர்க்காற்று, நீர்க்காற்றும், உப்புக்காற்றும், கந்தகம், பாஸ்பரம், சுண்ணம், லோடியம், பொட்டுலுப்பு முதலிய தாதுப்பொருட்களும் உள்ளன. நாம் உண்ணும் தாவரப்பொருட்களில் இவை கலந்து இவ்வுடல் வளர்கின்றன.

எலும்புக்கூடுகள், தசைநார்கள், ஜீரணக் கருவிகள், காற்றுக் கருவிகள், மூளை நரப்புத் தொகுதிகள், ஐம்பொறிகள், இரத்தாசயம், நாடி நாளங்கள்,

கழிவுக் கருவிகள் இவை சேர்ந்தது இந்த உடல். இதில் 206 எலும்புகள், 32 பற்கள், 555 தசைகள், 25,00,000 லட்சம் வியர்வைப் பைகள் 250 கன அங் குலமுள்ள காற்றுக்கொள்ளும் சுவாசப்பையும், 33 அடி நீளமான குடலும் நமது நிறையில் $\frac{1}{45}$ ஒரு பங்குகொண்ட மூளையும் 72,000 ஆயிரம் நரம்புகளும் அடங்கி உள்ளன. இந்த நரம்புகளில் முக்கியம் பெற்றது முள்ளந்தண்டு அதன் நடுவே உள்ளது வெள்ள நரம்பு அல்லது சுசும்நா நாடி அது முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. அதன் இரு மருங்கிலும் இடகலை பிங்கலை என இரு நாம நாடிகளும் உள்ளன. இடகலை, பிங்கலை, சுளிமுனை எனும் மூன்று நாடிகளும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. சுளிமுனையாகிய நடு நரம்பே உடலின், இச் - சூத்திரக்கயிறு.

நரம்புகளை இயக்குவது பொறிகள். பொறிகளை இயக்குவது மனம். மனதை இயக்குவது புத்தி. புத்தியை இயக்குவது ஆன்மாவாகும். உடலையும் மனத்தையும் இணைப்பதே உயிர் அல்லது பிராணாயாமம் பஞ்ச பிராணங்களாகும். பிராண சக்தியை வளர்த்தால் உடலுறுதி பெறும். தூய மனத்தால் உடல் தெய்வப் பொலிவுறும். "மாசற்ற கொள்கை மனத்தில் அடைந்த பிற்கால் ஈசனைக் காட்டும் உடம்பு" ஔவை கூறியது. ஆசனம் செய்முறைக்குக் கட்டுப்பாடு அவசியம். காரம், கடுகு, புகை குடித்தல், மதுபானம், கோப்பி, தேனீர் விலக்கல் வேண்டும். குளிர்பானம், பால், இளநீர், தேசிக்காய்நீர்ச் (சாறு) வல்லாரல் இவை உடலுக்கு நன்மை தரும் காலையில் வெறு வயிற்றில் ஆசனம் செய்வது சாலச் சிறந்தது ஆகும். காலையில் நித்திரை விட்டு எழுந்து காலேக்கடன் முடித்துக் கொஞ்சம் அல்லது 10 வீழுங்குசலம் குடித்து ஆசனம் தொடங்குவது நன்மை. பிற்பகல் ஆசனம் செய்ய விரும்புவோர் பகல் போசனம் உண்டு ஐந்து மணிக்கியாலங்கள் சென்றபின் ஆசனங்கள் செய்தால் நன்மை. உணவுச் சமிபாட்டுக்கு முதல் ஆசனம் செய்தால் குடலில் நோ உண்டாகும், வெடிப்பு உண்டாகும். ஆசன முறைகளைக் கவனித்துச் செய்வது நன்மை 18 வயதுக்குக் குறைந்தவர்கள் தலைகீழ் ஆசனம் செய்யக்கூடாது. பெரியவர்கள் சிரசானம் எடுத்தவுடன் செய்யக்கூடாது. ஒரு மாதம் மற்ற ஆசனங்களைச் செய்ததான் தலைகீழ் ஆசனம் ஆரம்பிக்கவேண்டும். இரத்தக் கொதிப்பு இரத்த அழுக்கம் இருப்பவர்கள் ஒரு யோகியின் ஆலோசனையின்படி செய்வது நன்மை. பெண்கள், பெண்களுக்குரிய மாதவிடாய் காலத்தில் ஆசனம் செய்யக்கூடாது.

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்

அன்பர்களே இவ்வுடம்பு காற்றடைத்த பையே. இந்த உடம்பு என்னும் வீட்டுக்குள்ளே உயிர் என்னும் ஆத்மா விடப்பட்டு இருக்கிறது இந்த உயிருக்கு இவ்வுடம்பு நிரந்தரமானது அல்ல ஆனால் இதனைக் கருவியாகக் கொண்டு ஆவன புரிந்து இவ்வுடம்பைக் கொண்டு முத்திப்பேற்றினை அடையவேண்டும். அருள் இல்லார்க்கு அவ்வுலகம் இல்லை. இந்த உடலுக்கு நோயென்னும் பழுது வராமல் பாதுகாப்புத் தேவை. பாதுகாத்தால்தான் பிறப்பினால் ஆய பலனை அடைய முடியும் இதற்கு இளமை முதல் ஆசனம் பிராணாயாமம் என்னும் யோகத்தை அப்பியாசித்து வரவேண்டும்.

பிராணாயாமத்தின் முக்கியம் ஞான வாயுக்களையும் கன்ம வாயுக்களையும் நம் வசப்படுத்துமாறு செய்துகொள்ள வேண்டும். நம் உடம்பினுள்ளே பத்து வாயுக்கள் தொழில் புரிந்து வருகின்றன. அவைகளின் விபரம் பிராணன், அபானன், உதானன், வியானன், சமானன், நாகன், கூர்மன், தனன்செயன், கிருகரன், தேவதத்தன், பத்து வாயுக்களுள் பிராணவாயு முக்கியமான பூத வாயு. இந்தப் பிராணவாயு மூலாதாரத்தில் அடங்கும்பொழுது அபானன் என்றும், கண்டத்தில் வரும்பொழுது வியானனும், உதானனும் என்றும், புறப்படும் நேரம் சமானனும், புருவ மத்தியில் வரும்போது நாகனும், கூர்மனும், கிருகரனும், கண்டத்தின் மேல் வரும்பொழுது தேவதத்தனும், உடல் தீக்கிரையாகும் போது தனன்செயன் என்று தொழில் புரியும் வண்ணம், உடலோடு உயிர் கூடும் காலத்தில் என்றால் ஆறாவது மாதத்தில் உயிரானது வரும்போது அமையப் பெறுகிறது.

பிராணன், அபானன், வியானன், உதானன், சமானன் என்னும் ஐந்து வாயுக்களும் ஞான வாயுக்கள். நாகன், கூர்மன், கிருகரன், தேவதத்தன், தனன்செயன் என்னும் வாயுக்கள் கன்ம வாயுக்களாகும்.

உடம்பில் உயிருக்கு ஆதாரமாக இருக்கும் இடங்கள் பத்து எனப்படும்.

- அவை: 1. சிரம் 2. நாக்கு 3. தொண்டை
4. இரத்தம் 5. இதயம் 6. நாபி
7. மூத்திர அவயவம் 8. சுக்கிலம் 9. ஓஸஸ்
10. குதம்

ஓஸஸ் என்பது ஏழு தாதுக்களின் சாராம்சமான ஒன்று. வாயுக்கள் பத்திலும் முக்கியமானது பிராணவாயு. இது நெற்றி மத்தியில் தோன்றுவது. சித்திர நாடியில் பாய்வது அவ், என்று நாபிஸ் ஸ்தானத்தில் முட்டுவதும், இதனையே ஞான வீடு என்று சொல்வர். சவ் என்று இடது வலது நாசிகளில் ஓடுவதும் கபாலத்தினைச் சுற்றுவதும் இதுவே. ரேசக பூரகம் செய்யும்பொழுது பன்னிரண்டு அங்குலம் பாய்வதும் பிராணவாயுவே. இவைகளை நாம் நன்கு அறிந்து கொண்டிருக்கவேண்டும் உடலுள் இருக்கும் அட்டகாயம், பத்து வாயுக்கள் அட்ட விகாரம் குண்டலி என்னும் பாம்பு, பன்னிரண்டு கலை, சூரியர் சந்திரர் நவத்துவாரம் ஆகியவை முறை கெடாதபடி பார்த்துக்கொண்டால் தேகம் நீடிக்கும். அபானன் என்ஐன்ற வாயு இடங்கொடுக்காது தடை செய்யுமானால் அதுவே உடல் முழுதும் பரவும் இதனால் திரேகம் அக்கினி மயமாகித் தீர்ந்து விடும். ஆகவே பத்து வாயுக்களில் பிராண, அபான, வாயுக்களையே சரிப்படுத்தி நடத்திக்கொள்ள வேண்டியுள்ளோம். இந்தப் பிராணவாயுவே நமனை யோட்டும் வல்லமை உடைய கருவியாகும். இந்த, பிராணனை நாம் சரிவரக் கையாளா விட்டால் நம் சரீரம் தளர்ச்சியடையும் நோய்வாய், பிணி, சாக்காடு இவற்றை அடையும். நம் உடம்பு தளர்ச்சி அடையாதபடி நாம் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பத்து வாயுக்களைவிட நம் உடலில் நாடிகளும் பத்து உள்ளது, அவைகளின் விபரம்:-

இடகலை, பிங்கலை, சுழிமுனை, காந்தாரி, அத்தி, சிங்குவை, அலம்புடை, புருடன், சங்கினி, குகு எனப் பத்து நாடிகளாம். இவைகளையும் தொழிற்பட வைப்பதும் உரம் கொடுப்பதும், பிராணவாயுவேயாம். நாம் பிராண வாயுவைச்சரிவர நிரப்புவோமானால் தசநாடிகள் சரிவர நடந்து எழுபத்திராயிரம் நரம்புகளும் சரிவர நடந்து ஆயுட்பாகத்தைக் காட்டும். உடம்பு சுகமாய் வாழும். உடம்பில் நடுக்கம் இல்லாமல் உள் இழுத்தல் வெளி விடுதல் இவை சரிவர நடைபெற வேண்டும். ஆசனம், பிராணாயாமம் நன்மை பயக்கும்.

மரண காலத்தில் சுவாசம் வெளிக்கிட்டுப் போனால் திரும்பி வராததன் காரணம்:-

வெளிக்கிட்டுப்போன காற்று ஏன் திரும்பி வரவில்லை. அதை நாம் சிந்திக்க வேண்டும். வெளியே சென்ற காற்றைத் திரும்பி இழுக்க ஒரு காந்த சக்தி உண்டு. இரும்பைக் காந்தம் இழுக்குமாய்போல் ஏதோ ஒரு சக்தி இருக்கவேண்டும். சக்திகளின் பெயர் பொதுவாக ஜடசக்தி, ஜீவசக்தி, சிவசக்தி என மூன்றினுள் அடங்கும். நம் உடம்பினுள் பூத வாயுவினாலும் அன்னத்தினாலும் அதாவது சடசக்தியினால் ஏற்படுத்தி வளர்க்கப்படுவதே முதலாவது சடசக்தியாகும். இச் சடசக்தி என்பது இறைவனுடைய கிரியா சக்தி அம்சமே. ஜீவசக்தி என்பது ஆன்ம சக்தியாகும். இந்த சக்தி அறிவுடன் கூடியது. ஆதலால் சித்தசக்தி அம்சமானதாகும். இது உடம்பாகிய சடசக்தியுடன் கூட்டப்பட்டு அதன் வழியிலே நடப்பதாகவுள்ளது. இப்படி சடசக்தியுடன் கூடி நடக்கும். சித்தசக்தி அம்சமான ஜீவசக்தியை நித்தியத்துவ சமத்துவமுடையால் சிவசக்தியானது உள்ளிருந்து தன் ஞான சக்தி அம்சத்தால் நடத்துகின்றது. இப்படியே சிவசக்தியான ஜீவ சக்தியை உடம்போடு கூட்டி அசைப்பித்தும் உயிருக்கு உயிராயிருந்து அறிவித்தும் செய்தும் வருகின்றது. இதனால் ஜீவ சக்தியைப்பற்றிய முழுப் பொறுப்பும் சிவசக்தியினுடையது என்பதை நாம் அறியக்கூடும். இந்த உயிருக்கு உயிராய் விளங்கும் சிவசக்தி ஆன்மா சித்தசக்தியுள் பரணாத பரவிந்து அம்சங்களாகி மூலாதாரத்தையும் பிறப்பிடக் கமலத்தையும் அடக்கியுள்ளது. இவ்விதமாகிய பரணாதபரவிந்து அம்சமானது உடம்பினுள் உள்ள ஜீவனிடையே தங்கி உடம்பின் சடசக்தியை அசைப்பிக்கின்றமையால் வெளியே புறப்பட்டுப் போகும் சுவாசம் திரும்பவும் உள்ளுக்குத் திரும்புகிறது. இந்த பரணாத பரவித்துக்களின் இருப்பைத் தன்னிடத்தே ஜீவசக்தி எப்பொழுதுமே கொண்டுள்ளது இப்படி இருந்ததனால்த்தான் உயிருள்ள உடம்பு இயங்குகிறது. உயிர் நீங்கிப் பிறகு அசைவற்று விடுகிறது

யோகியானவன் சடசக்தியென்னும் மூச்சுக்காற்றைக் கொண்டு ஜீவ சக்திக்குள் அடங்கியிருக்கும் நாதவிந்து சக்திகளை வெளிப்படுத்தி இணைக்கிறான். இந்த இணைப்பின்போது ஏற்படுகின்ற அமுத நாரையால் எலும்பு முதலான எல்லாத் தாதுக்களையும் பரிசுத்தப்படுத்திவிடுகிறான் அப்போதே அவனுடைய தாதுக்கள் புத்துயிர் பெற்று வாட்டம் நீங்கப் பெறுகின்றன. வாடிய பயிர்மீது

மேகத்திலிருந்து மழை சொரிவதனால் செழுமைகொண்டு அப் பயிர்கள் வளரத் தொடங்குகின்றன. அதுபோல் உடம்பும் தாது விந்து செயற்கையால் பெருகிப் புளியம்படும் அமுததாரையை அருந்தலுற்றுப் பிரகாசம் பெறுகின்றது, உள்ளே வெளியே செல்லும் பிராணவாயுவின் சக்தியே. சக்தியை அடக்கிப் பிராணயாமம் செய்து வரவேண்டும் நமனையும் வெல்லும், என்றும் இளமை பெறும்.

யோகாசனங்கள் பழகுவதால்

ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கும், இயற்கை வாழ்க்கைக்கும், புலனடக்கத்திற்கும், மனச்சாந்திக்கும் விரோதமாகவே அமைந்து இருக்கிறது இயந்திரயுக நாகரீக அவசர வாழ்க்கை, உணவு, ஒழுக்கம், உழைப்புமட்டும் நன்முறையாக இருந்தால் போதாது, இதனால்மட்டும் நோய்களைத் தடுத்து நிறுத்த இயலாது. வாழ்க்கையின் ஏற்றத்தாழ்வு சிதைக்கப்படாத நோய். தடுக்கும் சீர்திருத்தம் இவைகளுக்குச் சக்திவாய்ந்த ஒரு கவசம் வேண்டும். அந்தக் கவசந்தான் யோகாசனம், பிராணயாமம் இந்தக் கவசத்தின் சக்தியையும் இது வேலை செய்யும் முறையையும் கீழ்க்கண்ட குறிப்புகளில் இருந்து அறிந்துகொள்ளலாம். ஆண் பெண் இரு சமூகத்தினரும் தவறாமல் ஆசனங்களைச் செய்து ஆரோக்கியம் அடைவீர்களாக.

1. உயிர்க்கருவிகளான இருதயம், சுவாசப்பைகளை நேராகத் தாக்கி வீரிய நிலையில் வைக்கிறது. 2. இரத்தோட்டத்தைச் சுறுசுறுப்பாக்கி அசுத்த இரத்தத்தை முற்றிலும் போக்குகிறது 3. குழலற்ற சகைக்கோள ரசங்களை ஒழுங்கான முறையில் கக்கச் செய்கிறது இரத்தத்தில் கலக்கச்செய்கிறது. 4. நோய்க்கிருமிகளைக் கொண்டு ஜீவ அணுக்களை உயிர்ப்பிக்கும் சக்தியை எண்ணற்ற மடங்கு அதிகரிக்கச் செய்கிறது. 5. வளர்ச்சி, ஆண்மை, பெண்மை உன்னதம் பெற உதவுகிறது. 6. உடலை வனப்புறச் செய்கிறது 7. ஊளைச்சதை பற்றாது தடுக்கிறது. 8. ஆயுளை அதிகரிக்கச் செய்கின்றது 9. மூளையை அபிவிருத்தி செய்கின்றது. 10. நரம்புகள், நரம்பு வலைகள், நரம்புச் சக்கரங்களை விழிப்பித்து வீரியப்படுத்தி நன்கு வேலை செய்யத் தூண்டுகிறது. 11. காம, குரோத, லோப, மோக, மத, மார்ச்சரியங்களை பரிசுத்தஞ் செய்து ஆட்சி புரிகிறது. 12. மனதிற்குச் சசந்தி அளிக்கிறது. 13. பிராணவாயுவை உடலில் சமாதானமாக இயற்கைக்கு உகந்தவாறு பரவி நிலைத்து வேலை செய்யத் தூண்டுகிறது. 14. களைக்காது அதிக வேலை, அதிக படிப்பு, அதிக சிந்தனை செய்ய உதவுகிறது. 15. ஒவ்வொருவரையும் அவரவர் தொழிலில், வாழ்வில் வெற்றிபெறப் புத்தி சாதாரியத்தை அளிக்கிறது.

அன்பின் சகோதர சகோதரிகளே!

யோகாசனங்களை முறைப்படி பயின்றால், நோயற்ற வாழ்வு பெறவும், இல்லற வாழ்வில் இன்பம் பெறவும், நலிந்துபோன வலிமையை மீண்டும் பெறவும், சிறுவர்களின் மூளையை விருத்தி செய்யவும் அவை உதவி செய்கின்றன. அதனை முறைப்படி பயின்று அதன் பலாபலன்களை நன்கு அறியும்படி வேண்டுகின்றோம்.

YOGA ASANAS

The goal of life is self-realisation. All system of Indian philosophy have one goal in view, the liberation of the Soul through perfection.

Every man wants happiness. He shunns pain. No one teaches any one to seek happiness, It is the innate inherant nature of every one to seek happiness, because, his real nature is perfect bliss.

The principle of Yoga is the turning of one or of all powers of one human exstence into a means of reaching the Divine Being. In an ordinary Yoga, one main power of being or one group of its powers is made the means, the vehicle, the path. In a synthetic Yoga all powers will be combined and included in the transmitting instrumentation.

The Yoga means Union between Jivatma and Paramatma or Individual Soul and Supreme Soul. Hatha Yoga concerns the physical body and control of the breath. Raja Yoga deals with the mind. Raja Yoga and Hatha Yoga are necessary counter parts of each other. No one can become a perfect Yogi without a knowledge of the practices of both. Raja Yoga begins where properly practised Hatha Yoga ends.

There are four paths to suit people of four kinds of temperaments. They all lead to the same goal, the attainment of Ultimate Reality Roads are different but the destination is the same The four paths that are inculcated for the achievement of this ultimate. Truth from the different standpoints of the man of action, the man of devotion, the mystic man and the philosopher or the man of reason, are respectively termed KARMA YOGA, BHAKTI YOGA, RAJA YOGA, AND GNANA JOGA. The four paths are not antagonistic to one another but on the other hand, they are complimentary They only indicate that the different methods of the Hindu religion are in harmony with each other. Religion must educate and develop the whole man, his heart intellect (head) and hand. Then only will he reach perfection. One sided development is not commendable. Karma Yoga or the path of action remove impurities of the mind and develops the hand Bhakti Yoga destroys tossing of the mind and develops the heart. Raja Yoga, the mystic path, steadies the mind and makes it one pointed Gnana Yoga removes the evil of innocence, develops will and reason and brings in knowledge of self. Therefore, one should practice the for Yogas. You can have one Yoga as the main one and practise the other Yogas as auxiliaries to get rapid progress in the spiritual path.

This system of Yogic exercises of the Indian Rishis and Yogins of is based on exact principles. There is no vague doctrine here. It imparts to every practitioner, definite practical knowledge, fine health, longevity, strength, Vim and vitality. Any trouble is removed from is starting point by the practice of Asanas. This is accompanied by Pranayam or regulation of breath alone. By practising the Asanas regularly, men and women will acquire a figure which will enhance their beauty and that suppleness which will give charm and elegance to every movement of theirs.

Ordinary physical exercises develop the superficial muscles of the body only. One can become a Sandow. But Asana are intended for the thorough exercise of the internal organs, viz. liver, spleen, pancreas, intestines, heart, lungs, brain and the important ductless glands of the body viz., thyroid and parathyroid at the root of the neck, adrenals in spleen, pituitary and pineal glands in the brain which play a very important part in the economy of nature in maintaining health in metabolism and in structure growth and nutrition of different kinds of cells and tissues of the body.

This is the perfect system of physical culture. This is the king of all systems of physical culture. This is the best of all systems of exercises. There is no use in theorising. What is wanted is regular, systematic, sustained practice. Many people practice these exercises by fits and starts and give up the practice after some months and hence they do not derive the maximum benefits of this system of exercises. He who practises regularly will be endowed with a peculiar glow in his face and eyes and a peculiar charm in his smile. He will always laugh heartily and radiate joy, strength and vigour wherever he moves. He will look very young even at the age of sixty.

The postures are as many in number of species of living creatures in this universe (84 lacs of bodies). There are 84 lacs of Asanas or postures described by Lord Siva. Among them eighty four (84) are the best and among these (84), thirty two (32) have been found very useful for mankind.

நன்றி

அன்பே பரப்பிரம்மம்

எமது இரண்டாவது பதிப்பாக இப்புத்தகம் வெளியிட எமக்கு ஆக்கமும் ஊக்கமும் தந்து உதவிகள் நல்கிய பெரியார்களுக்கு எல்லாம் வல்ல பரப்பிரம்மத்தின் சார்பில் எமது ஆசிகள்.

திருவாளர் M. T. C. பத்மநாதன்,
அதிபர்
சந்திரா பெனியன் தொழிலகம்
யாழ்ப்பாணம்

திருவாளர் K. தர்மரட்ணம்
அதிபர்
மாப்பியன் அரிசி ஆலை
மானிப்பாய்

அகில இலங்கைத் திருப்புகழ் மாமன்றம்
நல்லை ஆதீனம்
யாழ்ப்பாணம்

சூரிய நமஸ்காரத்தின் தத்துவம்

சூரியன் உதிக்கிறான் உலகம் மலர்கிறது. மரம், செடி, கொடி, புல், பூண்டுகள் மலர்கின்றன. பட்சிகள் ஆடிப் பாடி பறந்து மலர்கின்றன. மனிதனும் மலர்கிறான். அதற்கு காலையில் ஒரு பயிற்சி செய்து தன் உடலை மலரவைக்கிறான். உடல் மலர்ந்தால் நல்ல சுறுசுறுப்பு ஆரோக்கியம் கிடைக்கும். அதற்காகவே மனிதனை வாழவைப்பதற்கு யோகிகள் தங்கள் வீஞ்ஞான ஆராச்சியில் கண்டு பிடித்த முறைதான் இந்த ஆசனம் அதற்கு சூரிய ஆசனம் என்றும் மாலையில் செய்யும் ஆசனத்திற்கு சந்திர ஆசனம் என்றும் ஒரு பெயரை சூட்டினார்கள். சூரியன் என்பது ஓர் ஒளிக்குழம்பு அந்த ஒளிக்குழம்பு உலகத்தை ஒளியாக்கிறது. எங்கள் உள்ளத்தில் இருக்கும் ஒளிக்குழம்பு மனத்தை ஒளியாக்கி எங்கள் வாழ்க்கையை ஒளிவீசச் செய்கிறது. மனிதன் மனிதனாகவே வாழ வேண்டும். திருவள்ளூர் ஒரு யோகி, தாயுமானவர் ஒரு யோகி, புத்த பகவான் ஒரு யோகனானி, முகம்மது நபிகள் ஒரு யோகனானி, யேசு கிறிஸ்து ஒரு யோகனானி, விவேகானந்தர் ஒரு யோகனானி, அவர்கள் தீர்க்கதருசிகளாகப் பிறந்து உலகத்தை எவ்வளவோ சீர்திருத்தம் செய்திருக்கிறார்கள். அதுபோலவே நாங்களும் மக்களை நல்வாழ்வு, நல் ஆரோக்கியம், நற்சிந்தனை என்பவற்றிற்கு அழைக்கின்றோம். சூரிய நமஸ்காரம் என்றும் நல்வாழ்வை நல்கும்.

பாடசாலையில் செய்கிற தேசப்பயிற்சி வீட்டில் செய்வதில்லை, அதுவும் அல்லாமல் ஒரு கணக்கான வயது வரைதான் செய்யலாம், பிறகு செய்யமுடியாது, பின்னும் வீட்டில் செய்ய கூடியதும், உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தை தரக் கூடியதுமான வேலைகளை இப்போது இயந்திரம் மூலமாக வேலை நடைபெறுகிறது. ஆண்களுக்கும், பெண்களுக்கும் ஆரோக்கியம் எப்படி வரும். நாங்கள் இப்போது கண்கூடாகப் பார்க்கிறோம். எதற்கும் அறுவை சிகிச்சைதான் நடைபெறுகிறது. அதை தடுத்து நிறுத்துவதும், பீனிசம், அஸ்மா, நீரழிவு, வாத ரோகம், மூலவியாதி, கண்வியாதி போன்ற நோய்களை தடுத்து நிறுத்தவும், மாமிசமலை போன்ற உடல் பெருத்தவர்களையும், குணப்படுத்தவும், நோய் வராமல் தடுத்து நிறுத்தவும், ஆத்ம ஞானத்தைப் பிடிக்கவும் அடியேன் இந்த யோகக்கலையை பாடசாலைகளில் கொண்டுவந்தேன். ஏழைகளும், பணக்காரர்களும் செய்ய கூடியது, சிறுவயதில் படிப்பித்தால்தான் அவர்கள் பெரியவர்களாயும், குடும்ப வாழ்க்கையில் ஈடுபட்டாலும் சதா செய்து கொண்டு வருவார்கள். இந்த யோகக்கலை தேசப்பயிற்சியையோ, மதத்தையோ பாதிக்கமாட்டாது. அவரவர் தங்கள் தங்கள் மதத்தில் பற்றுடையவராக இருக்க வேண்டும் என்று கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

ஸ்ரீ சிதானந்த சரஸ்வதி

பத்மாசனம்



முதலாவது பத்மாசனம் இதைச் செய்யும் விதம் சமமான தரையில் நீளமான விரிப்பை விரித்து அதில் இருந்து கால்களை நீட்டி வலது காலை மடக்கி இடது தொண்டையின் மேல் குதிக்கால் அடி வயிற்றில் பட வைக்கவேண்டும். இரண்டாவது இடது காலை மடக்கி வலது துடையின்மேல் வைத்து நிமிர்ந்து அழகாக இருத்தல் வேண்டும்.

கண்களை மூடி தியானத்தில் இருக்கும்போது நெற்றி புருவ மத்தியை மனக்கண்ணால் பார்த்து மனதை அடக்கி வேறெங்கும் செல்லாமல் பாதுகாக்கவேண்டும். ஆசனம் செய்யும்போது மூச்சை உள்ளிளுக்கும் போது ஓம் என்றும் வெளியில் சுவாசம் விடும்போது ஒன்று என்றும் கணக்குப்போட்டு நிமிடம் பதினைந்து, எண்ணவேண்டும். இப்படி பத்மாசனம் ஒரு நிமிடம் முதல் ஐந்து நிமிடம்வரை இருக்கலாம்; பத்து நிமிடம் வரையிலேனும் இருக்கலாம்.

பத்மாசனத்தின் நன்மைகள்.

சுவாசப்பையை நேராக இருக்க வைக்கிறது. அதிகமான பிராணவாயுவை உள்ளே இருக்க இடம் எடுக்கிறது. முதுகு எலும்புகள் வலுப்பெறுகின்றன. இரத்த நரம்புகள் துரிதமாக வேலை செய்கின்றன. நல்ல ஞாபக சக்தியையும் ஏற்படுத்துகிறது. முதுகு எலும்புக்குள் இருக்கும் வெள்ளை நரம்பு வலுவடைகிறது. ஆயுளைக் கூட்டுகிறது.

சித்தாசனம்

சித்தாசனம் செய்யும் விதம்

வலது காலை மடக்கி குதியை மூலத்திற்கும் மர்மஸ்தானத்திற்கும் இடையில் வைத்து இடது காலை வலது குதிக்காலுக்கு மேல் வைத்து நிமிர்ந்து இருக்கவேண்டும். மனதை வேறெங்கும் செல்லவிடாமல் ஒரு நிலைப்படுத்தி இருக்கவேண்டும்.

சித்தாசனத்தின் நன்மைகள்

தாதுவாகிய சுத்த இரத்தம் இறுக்கம் அடைகிறது. அதன் விருப்பத்திற்கு வெளியில் வராது. இல்லறத்திற்கு நன்மை அளிக்கிறது. பிரம்மச்சாரியத்திற்கும் நன்மை அளிக்கிறது. அதிகமாக சாதுக்கள், சந்நியாசிகள் சித்தாசனத்தையே முதல் ஆரம்ப காலத்தில் பயன்படுத்தி வருவார்கள். இல்லறத்தவர்கள் ஒருநிமிடம் அல்லது இரண்டு நிமிட நேரந்தான் இருக்கவேண்டும். இப்படி இருந்துவந்தால் அநேக நன்மைகள் உண்டாகும்.



வச்சிராசனம்



அடுத்தபடியாக வச்சிராசனம் செய்யும் விதம். விரிப்பில் இருந்து கால்களை பின்னால் மடக்கி பிருஸ்ட பக்கமாக இடுப்புக்குக் கீழ்ப் பகுதியில் இருக்கவேண்டும். படத்தில் காட்டியபடி இருக்கவும் உடம்புமேற் பகுதி நிமிர்த்தி இருக்கவேண்டும்.

வச்சிராசனத்தின் பலன்கள்

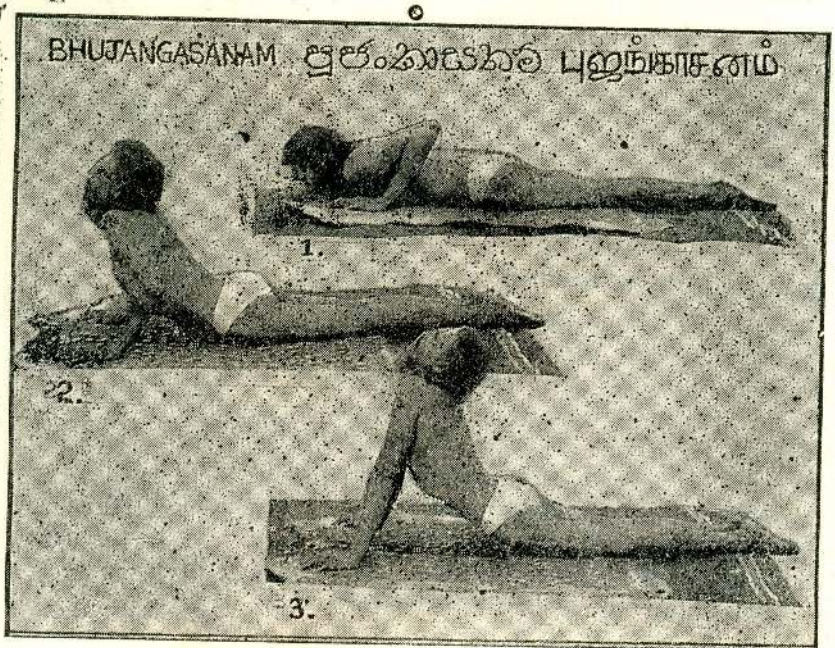
இந்த வச்சிராசனத்தால் அநேக நன்மைகள் உண்டு. இவ்வாசனம் பசியை உண்டுபண்ணும். வச்சிராசனம் வயிற்றில் அஜீரணம் இருக்காது, குதிவாதம் முட்டி வாதம் இருக்காது. வராமல் தடுக்கும் பத்மாசனம் போட வராதவர்கள் வச்சிராசனம் போட்டுப் பயனடையலாம்.

ஆசனத்தில் நான்கு முறைகள் உள்ளன

1. இருந்து செய்வது
 2. படுத்துச் செய்வது
 3. தலையூக்கச் செய்வது
 4. நின்று செய்வது;
- அதில் இருந்து செய்வதில் மூன்று ஆசனங்கள் சொல்லப்பட்டு இருக்கின்றன.

அடுத்தபடியாக படுத்துச் செய்வது முதலாவது புஜங்காசனம் செய்யும் முறை

ஆறு அடி நீளமான விரிப்பில் முகம் குப்பறப் படுத்துக் கொண்டு கைகளை மடக்கி உள்ளகைகள் நிலத்தில் படவிரல்கள் முன்பார்த்தபடி நிலத்தில் படியவைத்து, புஜங்காசனத்தின் படத்தில் காட்டியவாறு படுக்கவேண்டும். கால்களைப் பின்நீட்டி, குதிக் கால்களை அணைத்தவாறு இருக்கப் புறங்கால்களை நிலத்தல் படியவைக்க வேண்டும். படுத்துக் கொண்டு பின்பு பாம்பு படம்



எடுப்பதுபோல முன் பகுதியை எழுப்பி இடுப்புப் பகுதியை நிலத்தில் படிந்து இருக்கவிட வேண்டும். அடி வயிறும் நிலத்தில் பட இருக்கவேண்டும். நிலத்தை விட்டு மேலே எழும்பும் போது சுவாசத்தை மெதுவாக வெளியில் விடவேண்டும். அந்த நிலையில் இருந்துகொண்டு நான்கு சுவாசம் இழுத்து விட்டபடி இருந்து நான்காவது சுவாசத்தை வெளியில் விட்டபடி நிலத்திற்கு வரவேண்டும். இந்த விதமாக நான்கு தடவைகள் புஜங்காசனத்தில் படத்தில் காட்டியவாறு செய்யவேண்டும். சுவாசமே முக்கியமாகக் கருதியபடி அவதானமாகச் செய்யப்படவேண்டும்.

புஜங்காசனத்தின் பலன்கள்

முக்கியமாக முதுகெலும்பு வளையாது பாதுகாக்கும். களுக்கு ஏற்படாது: சளுக்கு ஏற்பட்டாலும், நிற்கமாட்டாது. முதுகுச் சதைகள் இழுக்கப்படுவதால் இழமையைக் கொடுக்கிறது. நரம்புகளில் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகப்படுத்துகிறது. நரம்புகள் வலுவடைகின்றன. புஜங்காசனத்தின்போது முதுகெலும்பு மேல் நோக்கி வளைக்கப்படுவதால் வயிற்றில் உள்ள உணவைச் சதைகள் கரைந்து வலுவடைகிறது. பெரும் தொந்திகள் கரைந்துபோகும். பெரும் நன்மையளிக்கும்.

சலபாசனம்

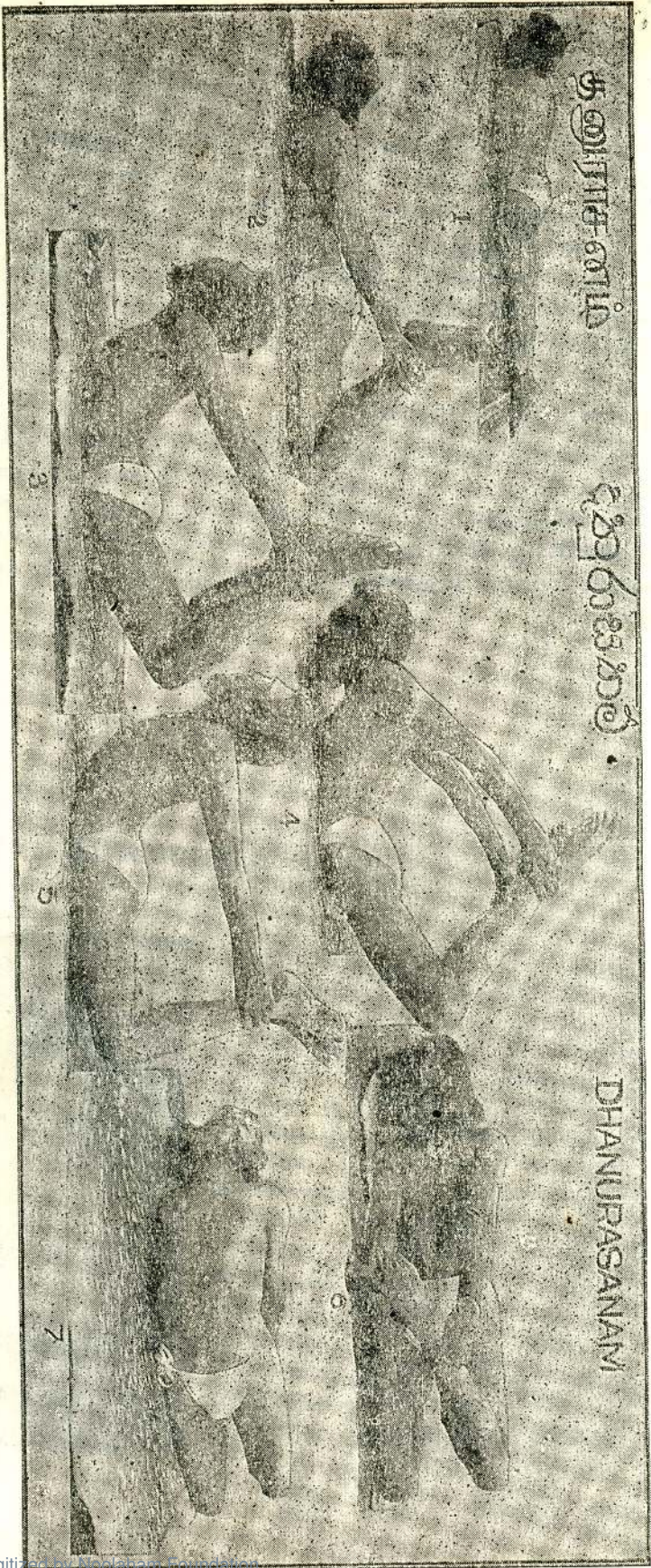
புஜங்காசனம் செய்து ஓய்வு எடுத்து முகம் நிலத்தில் அமர்ந்த வண்ணம் குப்பறப் படுக்கவும், படுத்துக் கொண்டே இரண்டு கைகளையும் பக்கங்களில் இணைத்தவாறு கால்களை நிமிர்த்தி உயரத்தூக்கு தல் வேண்டும். தூக்கும்போது சுவாசம் வெளியில் விடவேண்டும், விட்டபடி சலபாசனத்தைச் செய்யவேண்டும். படத்தில் காட்டியபடி அந்நிலையில் நிற்குகொண்டு நான்கு சுவாசம் இழுத்து விடவேண்டும். பின் பூமியை நோக்கி அமர்த்த வேண்டும். பின் இரண்டு சுவாசம் ஓய்வு எடுத்து இரண்டாவது தடவையும் செய்யவேண்டும். இப்படி நான்கு தடவைகள் செய்யலாம். புஜங்காசனத்திற்கு எதிர் ஆசனம் சலபாசனம், அனேக நன்மைகள் உண்டு. புஜங்காசனத்தின் பலன் உண்டு.



தனுராசனம்

கலைக்கலை

DHANURASANAM



தனுராசனம்

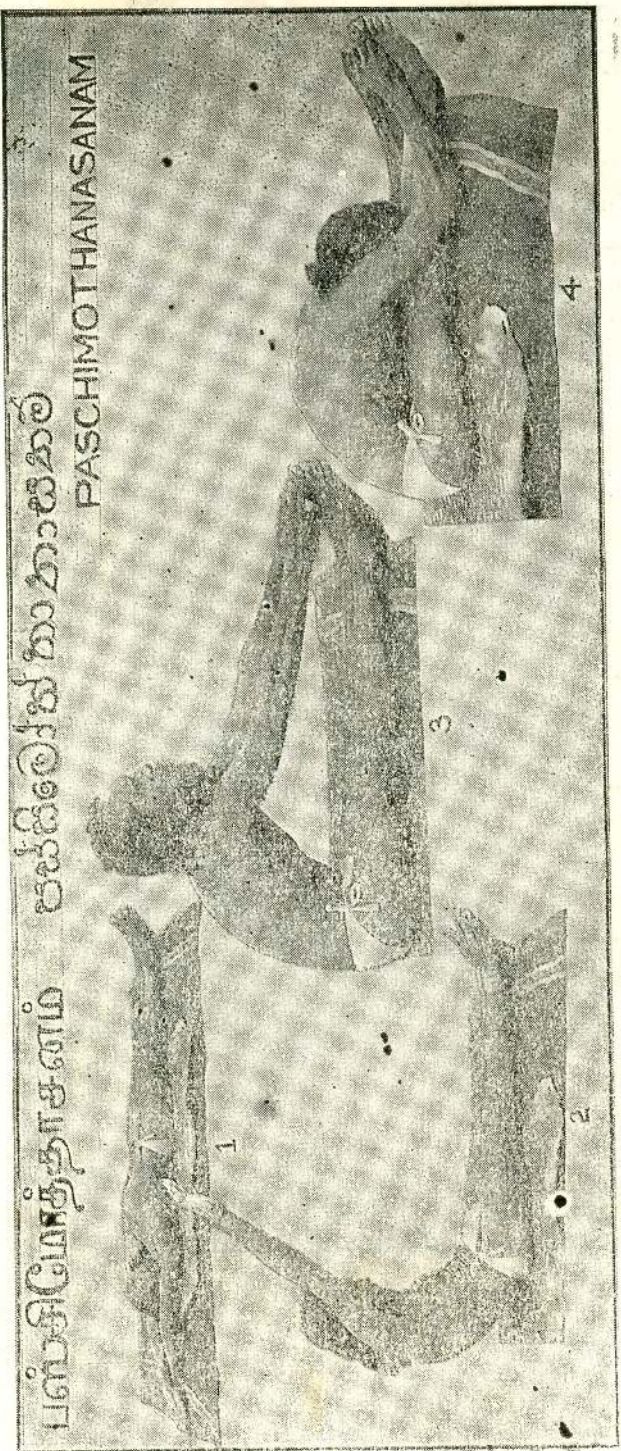
ஓய்வு எடுத்து தனுராசனம் செய்யவேண்டும். செய்யும் வீதம் :

சூப்புறப்புடுத்துக்கொண்டே இரு கால்களையும் மடக்கி இருகைகளிலும் பிறங்காலுக்குக் கீழ்பகுதியைப் பிடிக்கவேண்டும். தனுராசனத்தின் படத்தை அவதானித்து இரண்டு கால்களையும் பின்பக்கம் பிடித்துக் கொண்டு உதைத்து. கவாசம் வெளிவிட்டபடி எழுப்பவேண்டும். இவ்விதனுராசனத்தின் இரண்டாவது படத்தைப் பார்க்கவும். பூமியைவிட்டு உதைத்து எழுப்பும்போது கவாசத்தை உள்ளும் வெளியுமாக நான்கு கவாசம் கவாசிக்கவேண்டும். பின் ஆரம்ப நிலைக்கு வந்து பூமியிலிருக்கவேண்டும். இதேமாதிரி நான்கு தடவைகள் செய்யவேண்டும். கவாசம் வேகமாக வீடக்கூடாது.

தனுராசனத்தின் பலன்கள்

தனுராசனத்தால் முதுகு, முதுகுத்தண்டுத் தோல்கள் அதிகபலத்தைப் பெறுகின்றன. தனுராசனத்தின் பூரணநிலை வயிற்றில் நிம்பது ஆகும். இதனால் வயிறு நசுக்கப்படுகிறது. இதனால் சர்க்கரை வியாதி வராமல் சதய சுரப்பி சாறுகளைக் கக்கிச் சர்க்கரையை அகற்றுகிறது. மிகச்சிறிய நரப்புகள் இரத்தக் குழாய்கள் எல்லாம் உயிர்ப்பிக்கப்படுகின்றன. கழிவுப் பொருட்களை வெளியேற்றும் கருவிகளுக்கு இழுத்துச் சென்று அப்புறப்படுத்துகிறது. மந்தபுத்தி மாற உதவி செய்கிறது. பித்தப்பை தன்வேலையைச் சரிவரச்செய்து பித்தத்தினால் உண்டாகும் நொய்திரும். வயிற்றுவலி, வயிற்றுப்புண் உண்டாகமாட்டாது. வாய் நாற்றம் ஆஜீரணம் உண்டாகாது. மலச்சிக்கலைப் போக்கி ஆரோக்கியத்தைக் கொடுத்து, நிரிழிவு வியாதியை அடியோடு போக்குகிறது.

பஸ்சிமோத்தாசனம் பஸ்சிமோத் தாசனம்
 PASCHIMOTHANANAM



பஸ்சிமோத்தாசனம்

பஸ்சிமோத்தாசனம் செய்யும் விதம்

மல்லாந்து படுத்துக் கால்களை அணைத்துக்கொண்டு கைகளை இரு பக்கங்களாலும் உள்ளங்கைகள் நிலத்தில் படிந்து இருக்க பஸ்சிமோத்தாசனத்தைப் படத்தில் காட்டியபடி படுத்திருந்து கைகள் இரண்டும் தலைக்குப் பின்னால் நீட்டியபடி படுத்திருந்து சுவாசத்தை உள்ளிருத்தவாறு கைகளைக் காதுகள் ஓரமாக அணைத்துத் தலை உடம்பு கைகள் ஒரு மித்து எழும்பிச் சுவாசத்தை வெளியே விட்டபடி முன் குனிந்து, கைகளால் கால் பெருவிரல்களைப் பிடித்து 4 சுவாசம் உள்ள இழுத்து வெளிவிட்டுத் திரும்பவும் கைகளைக் காது ஓரமாக அணைத்தபடி பின் நோக்கி நிலத்தில் படுக்கவேண்டும். இரண்டு சுவாசம் ஒய்வெடுத்துத் திரும்பவும், சுவாசத்தை உள்ளிருத்துக் கைகளையும் உடலையும் தூக்கிக் குனிந்து கால் பெருவிரல்களைப் பிடித்தவண்ணம் முழங்கைகள் நிலத்தில் பட, முகம் முழங்கால்களைத் தொட்டுக்கொண்டு 4 முச்சுகள் விடவேண்டும். பஸ்சிமோத்தாசனத்தைப் படத்தில் காட்டியவாறு செய்து பின்னோக்கி வரவேண்டும். இதேமாதிரியாக 5 தடவைகள் செய்யவேண்டும். பின்பு ஒய்வு எடுக்கவேண்டும். (13)

பஸ்கிமோத்தாசனத்தின் பலன்கள்

ஆண்களைவிட பெண்களுக்கு முக்கியமான மருந்தாகும். கெற்பப் பை சத்திகரிக்கப்படுகிறது. நீரிழிவு இதைய் வராமல் தடுக்கப்படுகிறது. மாதவிடாய் காலத்தில் வரும் இடுப்பு வலி, வயிற்று வலி முதலிய நேரங்கள் வராமல் தடுக்கும் சக்தி உடையது.

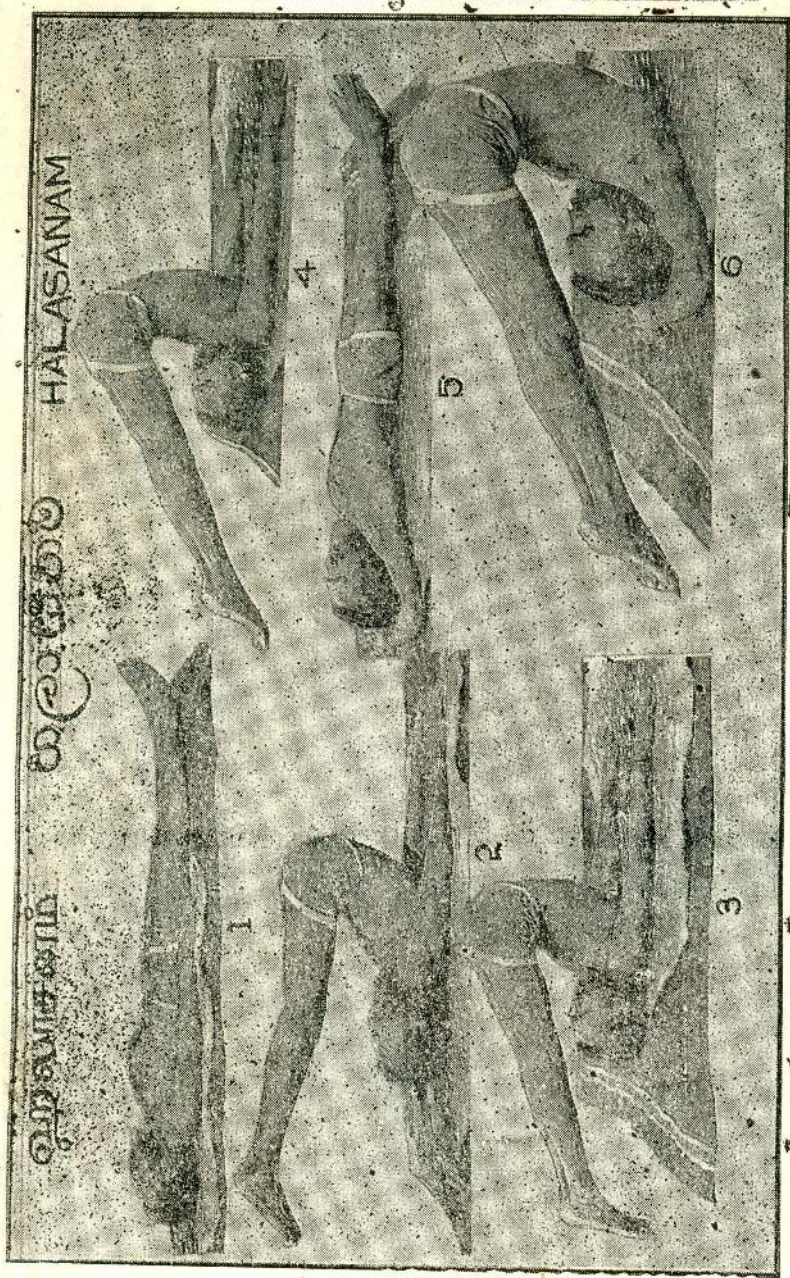
ஹலாசனம்

ஹலாசனம்

செய்யும் விதம்

இரண்டு கால்களை யும் நீட்டி அணைத்த வண்ணம் இரண்டு கால்களுக்கும் பக்கத்தில் உள்ளங் கைகளை நிலத்தில் அமர்ந்தபடி வைத்துக் கொள்ளல் வேண்டும். ஹலாசாசனத்தைப் படத்தில் காட்டியவாறு கால்களை மேலே தூக்கி கவாசத்தை உள் இழுத்து கால்கள் இரண்டும் தலைக்குப் பின்புறம் போகுபேரது. கவாசத்தை வெளிவிடவும். கால்கள் மடங்காமல் பெருவிரல்கள் நிலத்தில் முட்டி இருக்கவேண்டும். முட்டியபடி 4 கவாசம் உள் வெளி விட்டபடி இருந்து பின் 4 வது கவாசத்தை உள் இழுத்தபடி கால்களை மேல்தூக்கியபடி கவாசத்தை விட்டுக்கொண்டு முன்பக்கம் நிலத்தில் அமர்த்தி விடவேண்டும். ஹலாசனத்தில் இரண்டாவது படத்தின்படி செய்யவும். இதேமாதிரி 4 தடவைகள் செய்து ஒவ்வொருக்கவேண்டும்.

பொறுமைபட்டன் செய்து வந்தால் மலட்டுத்தன்மை நீங்கிப் பிள்ளைப்பேறு உண்டாகும். இளம் தொந்தி. பெருந்தொந்தி, ஊளைச்சதைகள் கரைந்துவிடும். இடுப்பை இறுகச்செய்து, அழகைத்தரும், அரும் பெரும் மருந்து பஸ்கிமோத்தாசனம் மூலவியாதியை வராமல் தடுக்கும்.



ஹலாசனத்தின் பலன்கள் :

அடிவயிறும் அதனுள் அடங்கியிருக்கும் மலக்குடல், மூத்திரப்பை, சுக்கிலம் உறையும் சிறுபை, இந்திரியம் உண்டாகும் வலை அடங்கிய நரம்புச் சக்கரங்கள் சுக்கப்பட்டு சுழிவு நீங்கி

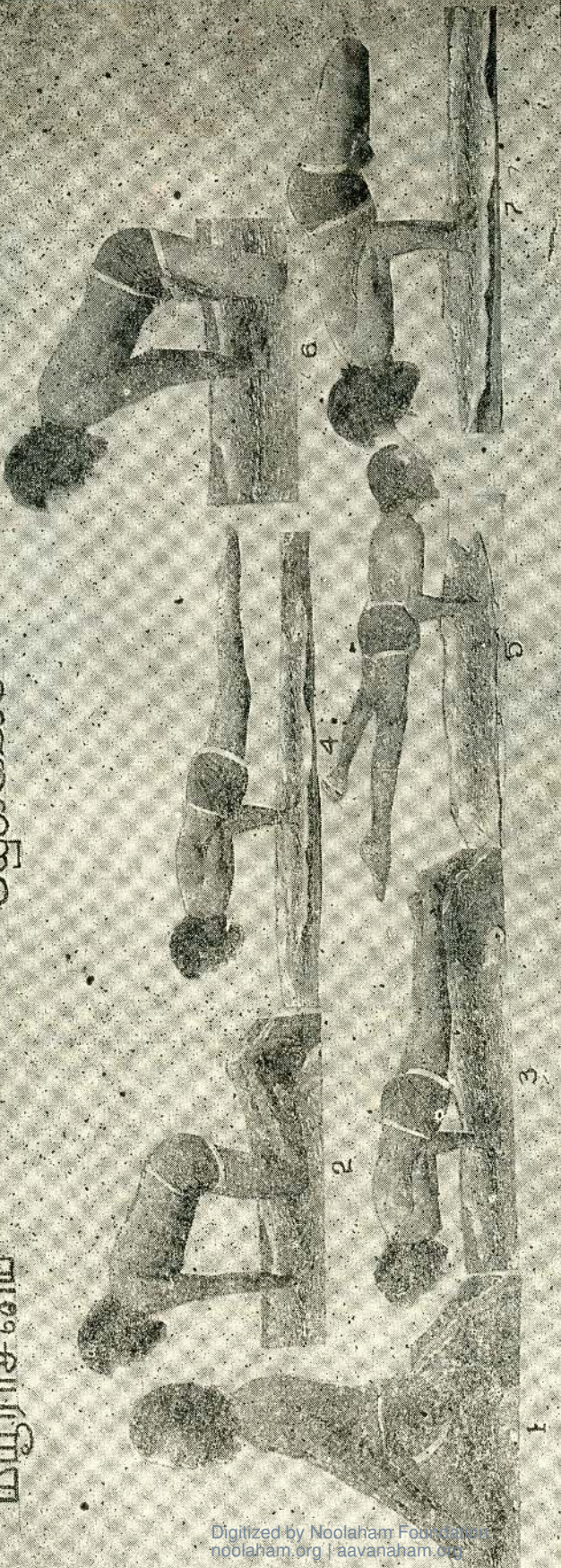
சுறுசுறுப்பு அடைந்து இரத்த ஓட்டத்தை துரிதப்படுத்தி ஆரோக்கிய நிலையை அடைகின்றன. வயிறு இறுக்கம் அடைகின்றது. வயிற்றுச் சதைகள் வலிவு அடைகின்றது. பருக்க

தொந்தி கரைகின்றது, துடைகள் இரண்டும் ஒன்றுடன் ஒன்று உரோஞ்சுப்பட்டு புண்ணாவதும் வராமல் தடைபடுகிறது. வீர வாக எழும்பவும், நடக்கவும் உதவிபுரிவது ஹராசனம்.

மயூராசனம்

மயூராசனம்

MAYURASANAM



மயூராசனம் : மயூராசனம் செய்யும் விதம் :

முழங்கால்களை மடித்து, குதிக்கால்களில் இருக்கவும். முழங்கால் கள் இரண்டும் ஒன்றுடன் ஒன்று அணைந்து, முனங்காலுக்கு மத்தியில் கைவிரல்கள் பிறங்கால்களை பார்த்தபடி, நிலத்தில் வைத்து முழங்கை களை மடித்து தொப்புளில் வைத்து முன்குனிந்து முழங்கையில் படுத்தி கைகளை கால்கள் இரண்டையும் பின்புறம் நீட்டி முழங்கையிரண் டும் தொப்பிளில் வைத்து, உடம்பைத் தாங்கியவண்ணம் முன்பக்கம் அட்டைபோல் நகர பின்கால் நிலத்தில் இருந்து மேல் தூக்கப்படும் நிலை மயூராசனம் எனப்படும். இது படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது. இந்நிலையில் இருந்துகொண்டு 4 சுவாசம் உள் வெளி இழுத்துவிட்டுக்

கொண்டு 4 வது சுவாசத்தை இழுத்துக்கொண்டு ஆரம்பநிலைக்கு வர வேண்டும். இவ் வராசனம் நான்கு ஐந்து தடவைகள் செய்யலாம்; மயூராசனத்தின் பலன்கள்:

ஏறு குடல், குறுக்குக்குடல், இறங்கு குடல், சிறுகுடல் இவைக ளின் வேலையைச் சரிவரச் செய்கிறது. மலச்சிக்கல்கள் உண்டாகாதபடி தடை செய்கிறது. அஜீரணம், வாயு முதலிய தொல்லைகள் நீங்குகின் றன மணக்கட்டும்முன் கைச்சதையும் வலிமை அடைகின்றன, நீரிழிவு, முலவியாதி முதலிய வியாதிகளை நீக்குகிறது-முதுகு இளமையை அடைக் கிறது. பித்த நோய்களைத் தடை செய்கிறது. நித்திரையை உண்டாக்கும், நித்திரை அதிகம் உள்ளவர்களுக்கு நித்திரையைக் குறைக்கும். அந்நருந்து மயூராசனம்.

சர்வாங்காசனம்



சர்வாங்காசனம் செய்யும் விதம்

விரிப்பில் நிமிர்ந்து படுத்துக்கொண்டு கால்களை மடக்கி முழங்கால்களை நெற்றிக்கு நேரே கொண்டுவந்து பிடரி கழுத்து புஜங்கள் மட்டும் நிலத்தில் பட, மற்ற உறுப்புகளைச் செங்குத்தாய் மேலே உயர்த்தவேண்டும். சர்வாங்காசனத்தின் படத்தை அவதானித்துப் பார்க்கவேண்டும். படத்தோடு இலகுவாகப் பழகலாம். கால்களை உயரத் தூக்கும்போது சுவாசம் வெளியில் விடவேண்டும். கைகளை மடக்கி முளங்கைகளை நிலத்தில் ஊன்றியபடி கைகளால் இரண்டு விலாவையும் பிடித்துக்கொண்டு 90 பாகைக்கு வந்து நிறுத்தவும். பிடரி மட்டும் நிலத்தில் இருக்கவேண்டும். அதுதான் பூரண நிலை, பதினைந்து சுவாசம் ஒரு நிமிட வீதம் 5 நிமிடம் நிற்கலாம். சுவாசம் பூரகரேசகம் செய்துகொண்டு 30 சுவாசம் அல்லது 75 சுவாசம் முடியக் கால்களை மடக்கி ஆரம்ப நிலைக்கு வரவேண்டும். ஓய்வு எடுக்கவேண்டும். ஐந்து நிமிடம் செய்தால் ஒரு நிமிடம் ஓய்வு வெடுக்கலாம். உடம்பு பெருத்தவர்கள் 2 தடவை அல்லது மூன்று தடவைகள் செய்யலாம். உடல் மெலிந்தவர்கள் அதிக நேரம் செய்தல் ஆகாது நோய் இருந்தால் நோய்க்குத் தகுந்தபடி செய்யவேண்டும். 10 நிமிடங்கள் செய்யலாம். சர்வாங்காசனத்தில் நிற்கும்போது தும்மல், கொட்டாவி, எச்சில் விழுங்குதல் கூடாது அப்படிச் செய்யவேண்டிவந்தால் உடன் ஆசனத்தைக் கழற்றி ஓய்வு நிலைக்கு வரவேண்டும்.

சர்வாங்காசனத்தின் பலன்கள்

இருதயத்திற்கு மேல் இருக்கும் தைராயிட் கேர்ளத்தை இயக்க வைக்கிறது. அதன் ரசம் வெளிக்கக்க வைத்து உயிரற்ற பாகங்களை உயிர்ப்பிக்கிறது. நாம் உண்ணும் உணவில் உண்டாகும் விஷம் நம்முடலைத் தாக்குகின்றது. அப்படித் தாக்குப்படாமல் பாதுகாக்கின்றது. அணுக்கள் சாகவும் அவற்றைப் போக்கிப் புது அணுக்கள் உற்பத்திபண்ணவும் தைராயிட் ரசம் உதவுகின்றது. காக்காய் வலி, குஸ்டரோகம், பாரிசவாதம், சலரோகம், அண்டவாயு, குடல் இறக்கம், குடற்பிரிதி, (அப்பென்டிசயிற்), வெள்ளைக்குட்டம் வராமல் தடுத்து, ஆரோக்கிய வாழ்வைத் தருகின்றது. சர்வாங்காசனம் என்றால் சர்வ அங்கத்தைக் காப்பாற்றுகின்ற ஒரு ஆசனம். நமது முன்னோர்களாகிய யோகிகள் யோக ஆராய்ச்சியின்படி சுண்டுபிடித்து, நமக்கு இந்த அரும் பெரும் மருந்தைத் தந்திருக்கிறார்கள். கையில் வெண்ணையை வைத்துக்கொண்டு நாம் ஏன் நெய்க்கு அலைய வேண்டும். நம் உடலில் இருக்கும் அபூர்வ கோளங்களை இயக்கி அதிசய ரசங்களை வெளிக் கக்கவைத்து உடலை நோய் என்னும் அரக்கனிடத்தில் இருந்து காப்பாற்றுகிறது. சர்வாங்காசனம், சர்வாங்கர்சனத்திற்குத் துணை ஆசனம் மதல்யர்சனம்.

மதல்யாசனம்

மதல்யர்சனம் பழகும் விதம் :- விரிப்பில் பத்மாசனம் போட்டுக் கைகளைப் பின்பக்கமாக ஊன்றி முளங்கைகளை மடித்து நிலத்தில் படியப் படுத்துக்கொள்ளவும், கைகளை காது ஓரமாக உள்ளங்கைகள் நிலத்தில் படிய வைத்து முதுகை வில்போல் வளைத்து கழுத்தைப் பின்னால் வளைத்துத் தலையை அண்ணாந்து, மத்தியாசனத்தின் படத்தில் காட்டியபடி செய்து கைகளை எடுத்து, கால் பெருவிரலைப் பிடித்து நான்கு மூச்சுகள் இருந்து பின் கைகளைப் பின்புறமாக வைத்து எழும்பி ஆரம்ப நிலைக்கு வரவேண்டும். இந்த விதமாக நான்கு தடவைகள் செய்யலாம். சுவாசத்தை வெளிவிட்டபடி நெஞ்சுக்கூட்டை எழுப்பி தலையின் பின்பக்கம் அண்ணாந்தபடி வைக்கவேண்டும். பின் நான்கு மூச்சுகள் அத்த நிலையிலிருந்து சுவாசத்தை உள்ளிழுத்தபடி ஆரம்ப நிலைக்கு வரவேண்டும். நான்கு தடவைகள் செய்க.

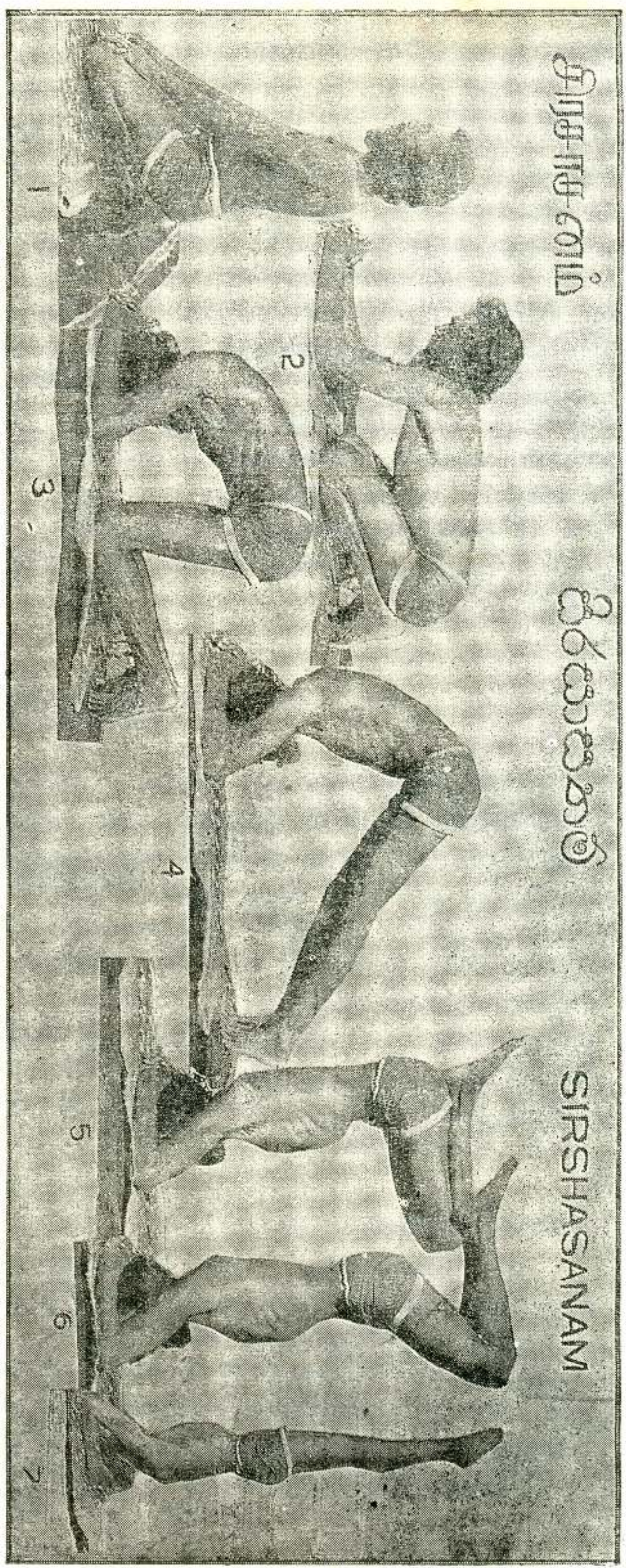
மதல்யாசனத்தின் பலன்

மார்புக்கூடு மேல் உயர்ந்து வளைவதால், நுரையீரல்களில் பிராணவாயுவின் ஓட்டம் நன்கு கிடைக்கிறது கசம், இருமல், கக்குவான், மார்புக்கூடு முதலிய விவாதிகள் அகன்றுவிடும் கசக் கிருமிகள் நுரையீரலில் ஒழிந்து இருந்தாலும் மதல்யாசனம் செய்வதால் பிராணவாயு எல்லா இடங்களிலும் நுழைந்து கிருமிகளை நாசம்பண்ணிவிடும் நெஞ்சில் சளி பிடிக்காது, மார்புக்கூடு என்றால் சில சூடைய மார்புக்கூடு கோபுரம்பால் உயர்ந்து மேற்போல் இருக்கும் மதல்யாசனம் செய்து வந்தால் நிமிர்ந்துவிடும். மார்புக்கூடு அழகாக இருக்கும்.

சிரசாசனம்

கிரகணை

SIRSHASANAM



சிரசாசனம் : சிரசாசனம் செய்யும் விதம் :

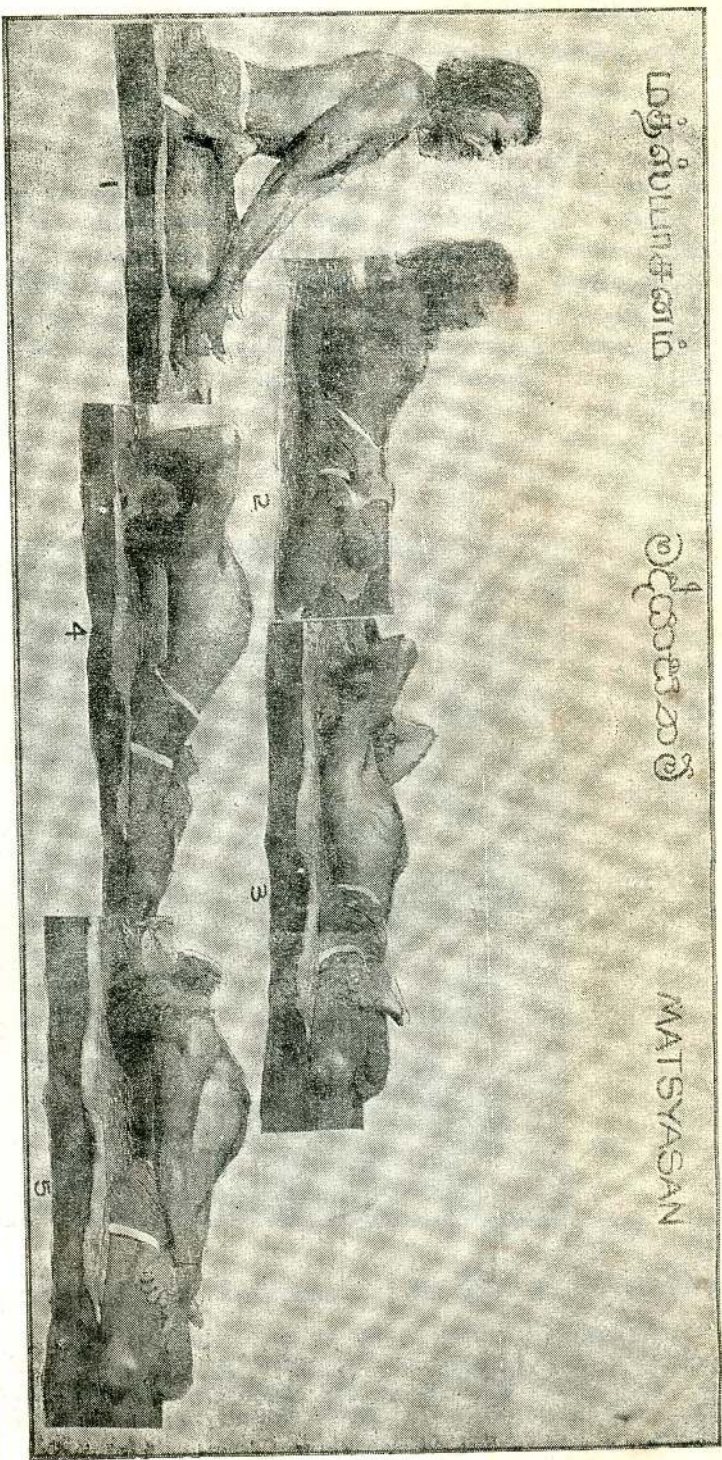
எரிப்பை மடித்து அரை அங்குல மொத்தம் இரண்டடி சதுரம் இருக்க வேண்டும். எரிப்பை சுவரோமாக விரித்து அதன் ஓரமாக முழங்காள் எனில் இருந்து கைகளைக் கொடுத்து முழங்கைகளை மட்டமாக நிலத்தில் அமரவைத்து புறங்கைகள் சுவரோரமாக வைத்து குனிந்து தலையின் மீட்டிரியை கொடுத்து கைகளில் படவைத்து உச்சம் தலை நிலத்தில் படியவைக்கவும். முழங்கால்களை உயர்த்துகு குதிக்கால்களையும் முன்கால்களையும் ஒரு உன்னுதல் போட்டு மேலெழுப்பி முன்கால்களை துடையுடன் அணைத்து, துடைகளை மேல்தூக்கி கால்விரல், உள்ளங்கால், குதிக்கால் இவைகளை சுவருடன் அணைத்து கால்வளரல் சுவரைத் தொட்டுக் கொண்டு மேலே எழுப்ப வேண்டும். தலைமேல், கால் மேலுமாக நிற்க வேண்டும். சிரசாசனத்தின் படத்தைப் பார்க்கவும். கால்

கள் உயர்த்துக்கும் பொழுது, சுவாசத்தை வெளிவிட்டபடி தூக்க வேண்டும். நிமிஷம் 15 சுவாசவீதம் நிற்கவேண்டும். பின் முடிந்தும் கால்களையும், துடைகளையும் மடித்து கீழிறங்கி ஆரம்ப நிலைக்கு வந்து உடனே நிலத்தில் கால் கைகளை நீட்டி நிமிர்ந்து படுத்து ஓய்வெடுக்கவேண்டும். 5 நிமிஷம் தலைமேல் நின்றுல் 1 நிமிஷம் ஓய்வெடுக்கவேண்டும். இதே மாதிரி இரண்டு கிழமை பழகியின் சுவரை விட்டு ஓர் அடி தள்ளிநின்று செய்யவேண்டும் பின் இரண்டடி தள்ளி நின்று செய்யும் பழகியின் வந்தால் கஷ்டமில்லாமலும் உழுக்கு, சுளுக்கு இல்லாமலும் பழகலாம். எந்த இடத்திலும் நிற்கும் தன்மை வந்துவிடும். ஆரம்பத்தில் ஒரு நிமிடத்தானே நிற்கவேண்டும். மாதம் போகப்போக நிமிஷத்தைக் கூட்டிக்கொண்டு போகலாம். 15 நிமிஷம் வரை நிற்கலாம். சிரசாசனம் செய்கிறவர்கள் முக்கியமாக உறையு, கோப்பி, புரைக பிடித்தல், மதுபானம், போதைப்பொருள் கட்டாயமாக விடக்க

மத்யஸ்யாசனம்

மத்யஸ்யாசனம்

MATSYASAN



சூரியாசனம்

எல்லோரும் இன்பந்நிருக்க நனைப்பதுவே
யல்லாமல் வேறொன்றறியேன் பராபராமே.

உருகண்டு எள்ளாவை வேண்டும்
உருள் பெய்த் தேர்க்கு
அச்சாணி ஆன்றார் உடைத்து

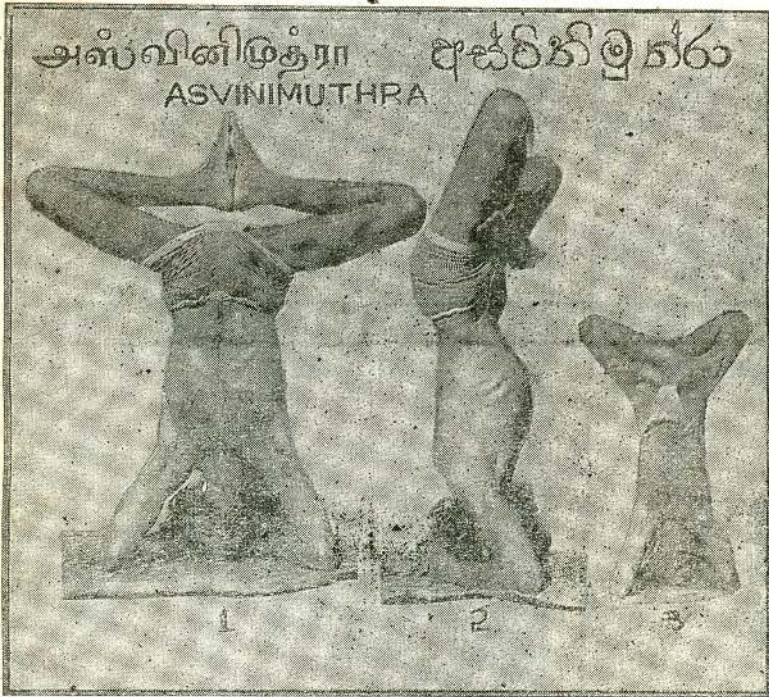
என்று அறுதியிட்டுக் கூறியிருக்கிறார்
பொய்யா யொழிப் புலவரான
திருவள்ளுவர்

அவ்வளவு பிரதானமான ருதோ மனிதனுக்கே உரித்தாய் இருக்கிறது.

வேண்டும். சிரசாசனம் சூடானது. மேல் குறிப்பிட்டவைகளும் சூடானவை; உடம்புக்கு வேதனையைக் கொடுக்கும்.

சிரசாசனத்தின் பலன் :

என் சான் உடம்பிற்கு சிரசே பிரதானம். எங்கள் தலை டெலிபோன் வீடு அதிலிருந்து தான் பல வீடுகளுக்கும் தந்தி பேசப்படுகிறது. தந்திக் கம்பிகளும் அதற்குரிய காந்தமும் சரியாக இருந்தால் சுறுசுறுப்பு, ஞாபகசக்தி, நரம்பு நோய்கள் வராது. பொய், களவு, சூது, காமவெறி இவைகளை அகற்றும்; தாய் தந்தையர்களுக்குக் கீழ்ப்படிந்து நடப்பார்கள். முக்காலத்தை உண்டும் தன்மை உணர்ந்து வழிநடத்தும் மூளை நல்லறிவும் வளர்ச்சியும் ஏற்படுகின்றன. உயரம் கட்டையானவர்கள் சிரசாசனம் செய்தால் வளர்ச்சியடைவார்கள். சிரசாசனம் செய்தால் உமிழ்நீர் அதிகம் ஊறி சர்க்கரை ஜிரணிக்க வைக்கிறது. நீரிழிவு வியாதியைப் போக்குகின்றது. தடித்த நரம்புகள் மாறுகின்றது. இரத்த ஓட்டத்தைத் துரிதப்படுத்தி இருதயத்திற்கு நன்மையளிக்கின்றது. இதன் நன்மை சர்வாங்காசனத்திலும் உண்டு. கண் ஒளி பிரகாசம் பெறும். தலைவலி தீரும். தலைவலி இருக்கும்போது செய்யக்கூடாது. மூலவியாதி சுகம் வரும்; சிரசாசனத்தில் அதிக நன்மைகள் உண்டு. சிரசாசனம் யோக ஆசிரியரின் உதவியுடன் செய்யவேண்டும்; உடம்பின் நிலை அறிந்து சிரசாசனம் செய்யவேண்டும் மூளைக்கு அடியிலிருக்கும் பிட்யூட்டரி, பீனியல் பாடி இவ்விரு கோளங்களும் சரிவர இயக்கும் நன்மை சிரசாசனத்திற்கு உண்டு.



அஸ்வினிமுத்திரா : அஸ்வினி முத்திரா செய்யும் முறை:

சிரசாசனத்தில் நின்று கால்களை மடக்கி இரண்டு உள்ளங்கால்களையும் ஒன்றாய் இணைத்து கும்பிட்ட மாதிரி வைத்துக்கொண்டு சுவாசத்தை வெளியில் விட்டு மூன்று அங்குல சுவாசம் உள் இழுத்து அடக்கிக் கும்பகம் செய்து மூலத்தை உள்ளும் வெளியுமாக அசைக்க வேண்டும். சுவாசத்தை அடக்கும் சக்தி இருக்கும்வரை அசைத்து பின் ஓய்வெடுத்து பின்பும் செய்யலாம். ஐந்து தடவைகள் செய்யவும்.

அஸ்வினிமுத்திராவின் பலன்

அஸ்வினி முத்திராவில் மூலம் அசையும்போது மலக்குடல், பெருங்குடல் அசைக்கப்படுகிறது. மலச்சிக்கல் நீங்கி மூல வியாதியை ஒழிக்கிறது. மூலத்தில் உண்டாகும் நோய்கள் சவ்வு வளருதல் மூளை உண்டாகிற தன்மை நீங்கப் பெறுகிறது. மூலவியாதியே வராது. மூலத்தால் இரத்தம் போதல், உடன் நீங்கும். வியாதியே வராது. மலச்சிக்கலுக்கு இது ஒரு இராமபாணம் போன்றது. இரத்தமூலம், உள்மூலம், வெளிமூலம் வராமல் தடுக்கும்.

விபரிதகரணி

விபரிதகரணி செய்யும் விதம்

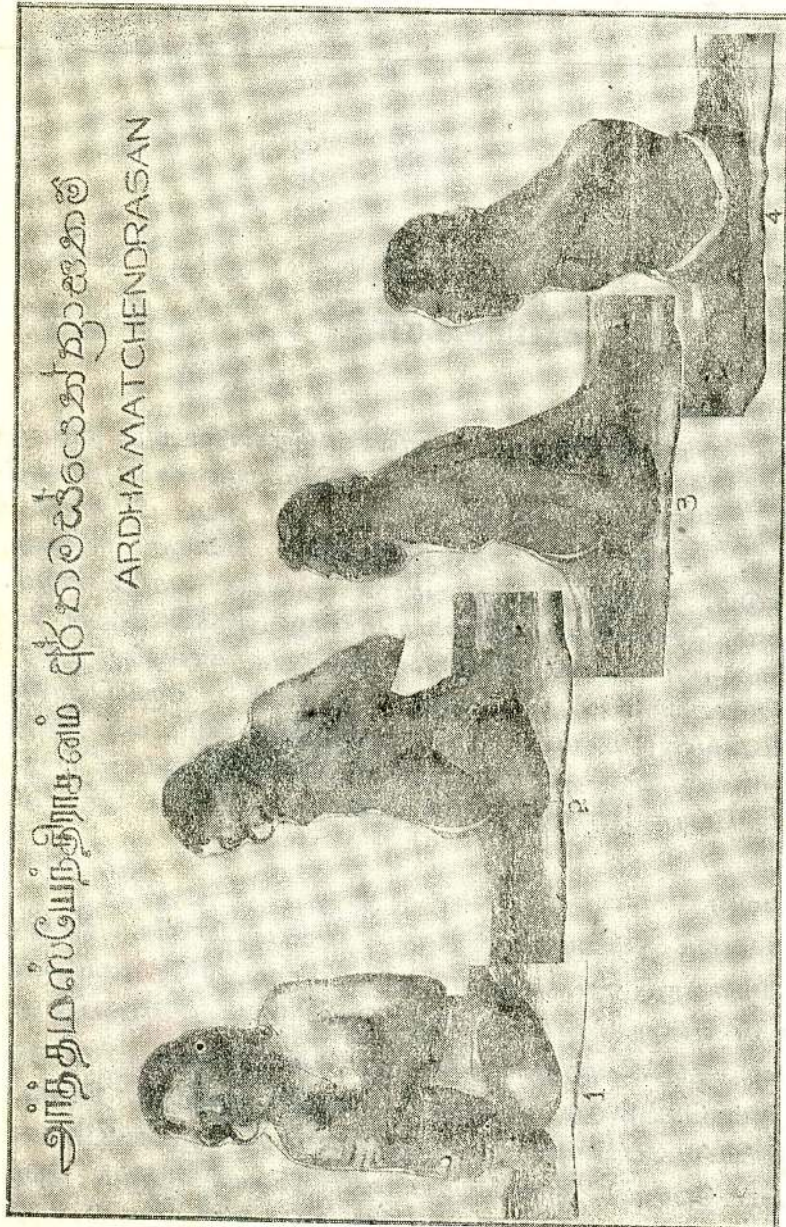
விரிப்பில் நிமிர்ந்து படுக்கவேண்டும். கால்கள் இரண்டையும் நிமிர்ந்தமாதிரி இடுப்பையும் உயர்த்திக் கைகள் இரண்டும் மடங்கி முழங்கைகளை நிலத்தில் ஊன்றியபடி உள்ளங்கைகள் இடுப்பிற்குக் கீழ் அடித் துடையைப் பிடித்துக் கால்களை உயர நிறுத்தவும். சர்வாங்காசனத்தைப்போல் அல்லது அதன் அரை நிலைக்கு வரவேண்டும். நாற்பத்தைந்து பாகை நிலைக்கு வரவேண்டும். இதை வேறு முறையாகவும் செய்யலாம். தலையை மூன்று அடுக்கி அதன் மேல் இடுப்புப் பாகத்தை வைத்து பிடரியை நிலத்தில் வைத்துக் கால்களை உயரத் தூக்கவும், கைகளால் தலையணையைப் பிடிக்கவும், கால்கள் உயரும்பொழுது சுவாசத்தை வெளி விடவேண்டும். பின், மூச்சு உள் வெளி விட்டபடி ஐந்து அல்லது பத்து நிமிஷம் நிற்கவும். பின் தலையணையை எடுத்துவிட்டு ஓய்வு பெறவேண்டும். நோய் உள்ளவர்கள் யோகாசன ஆசிரியரின் ஆலோசனையின்படி செய்யவேண்டும்.

விபரிதகரணியின் பலன்

இவ்வாசனம் அதிக நன்மைகளைத் தருகின்றது. பீனிச வியாதியை வெருட்டுகிறது. அடியோடு மாற்றுகிறது. அஸ்மா என்னும் மூட்டு நோயை மாற்றுகிறது. அந்த நோயை ஈளை என்று சொல்வதுண்டு. இருதயம் சுவாசப்பை சம்பந்தமான நோய்கள் வராமல் தடுக்கின்றது. மூளைக்கு, சுவாசப்பைக்கு, இருதயத்திற்கு மெதுவாக இரத்தம் செல்கிறது. இருதயப் பலவீனத்தை மாற்றும், சுவாசப்பையின் அழுக்குகளைப் போக்கும். நரம்புத் தளர்ச்சி, குடல் இறக்கம், விரைவீக்கம் இவைகளைப் போக்கி குணமடைய விபரிதகரணி அரும் பெரும் மருந்தாகும். நோய் உள்ளவர்கள் யோகாசன ஆசிரியரின் உதவியுடன் செய்யவேண்டும்.

அர்த்தமஸ்யேந்திராசனம்

அர்த்தமஸ்யேந்திராசனம்
செய்யும் விதம்

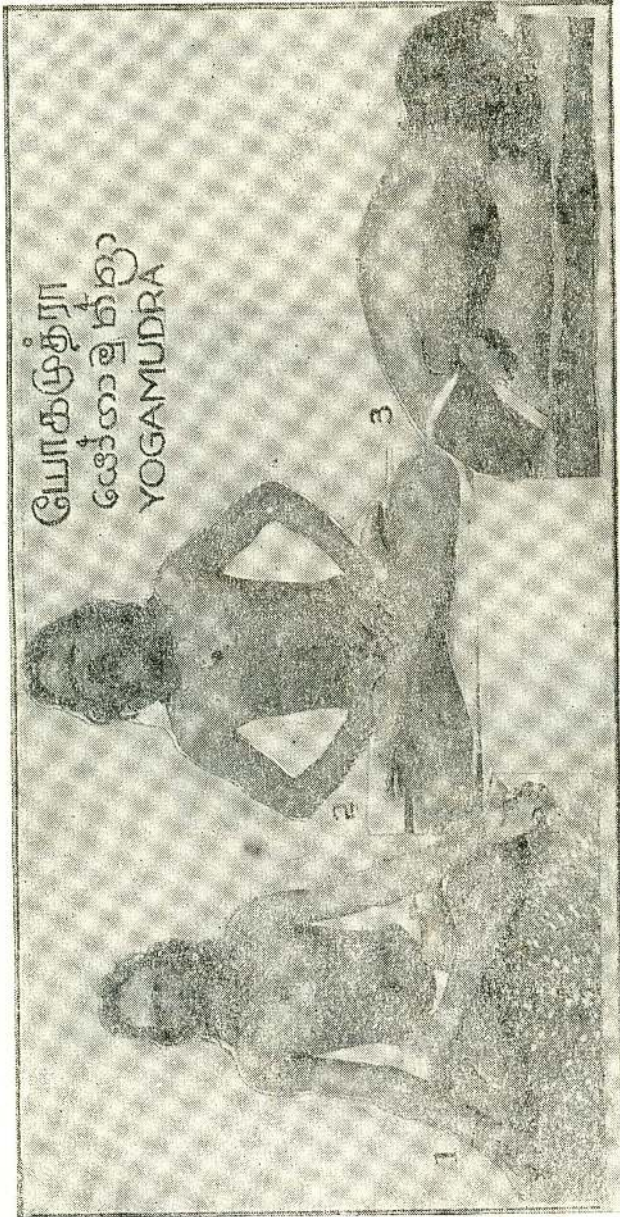


பிடிக்கவேண்டும். உடம்பை முறுக்கிப் பின்பக்கம் பார்க்கவேண்டும். வலது கை பின்னால் வரும்போது, வலது பக்கம் முறுக்கிப் பின்பக்கம் பார்க்கவேண்டும் இடது கை பின்னால் வரும்போது, இடது பக்கம் இடது பக்கம் முறுக்கிப் பின்பக்கம் பார்க்கவேண்டும். படத்தைப் பார்க்கவும். அதன்படி செய்யவேண்டும். அதன்படி செய்யவேண்டும். இடது வலது மாறிமாறி நான்கு தடவைகள் செய்யவேண்டும். முத்தபடி ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும் பின் னிற்ப் பகுதிக்குக் கொடுக்கவும். துவாயை முறுக்கிப் பிளிவதுபோல் உடம்பை முறுக்கி எடுக்கவேண்டும்.

அர்த்தமஸ்யேந்திராசனத்தின் பலன்

இவ்வாசனம் செய்வதால் முதுகெலும்பு மாறிமர்றி இரண்டு பக்கமும் முறுக்கப்படுவதால், இரத்தோட்டம் அதிகப்படுகின்றது. சுறுசுறுப்பு அதிகமாகின்றது. இளமை ஓங்குகின்றது. இடுப்பு வலி தீரும், நெஞ்சில் சளி பிடிக்காது, கழுத்து எலும்பும் சதைகளும் வலியுறும். அழகும் பெறும், வயிற்றில் ஊளைச் சதை பிடிக்காது சிறுநீரகம் ஒழுங்காகத் தன் வேலையைச் செய்யும்.

யோகமுத்தரா



இவ்வுடல் இயற்கையாகவே அமையும்போது நமக்கு வேண்டிய மருந்துப் பெட்டிகளும் அமைந்திருக்கின்றன. நோய் வந்தால் நோயைத் தீர்ப்பதற்கு மருந்துப் பெட்டியைத் திறக்கவைத்து உடன் மருந்தை உபயோகிக்கவேண்டும். அம் மருந்துகளைப் பாவிக்காமல் பழுதடைய விட்டுவிட்டு வெளி மருந்துகளைப் பாவிக்கிறோம். வெளி மருந்துகளை விட்டு விடுங்கள். அம் மருந்து தைராயிற் (கேடயச் சுரப்பி) சுரக்கவைக்க சர்வாங்காசனமும் பிறவுட்டரி பீனியல் பாடியைச் சுரப்பிக்க இதைப் பாவிக்க. சிரசானமும் இதேமாதிரி எங்கள் உடலில் இருக்கும் மருந்தை ஆசனங்கள் செய்து பாவியங்கள். அதுபோல் யோகமுத்தரா மிகச் சிறந்த ஆசனம், அறுகவை பண்டங்களின் சுகம் இன்னும் தீன் பண்டங்களும் இந்த வயிற்றில்தான் போகின்றது. இவைகளைச் சரிவர ஜீரணித்து அந்த ரசங்கள் ரத்தமாகி உடலை வளர்க்கிறது. வயிற்றில் பிழைகள் ஏற்படாமல் பாதுகாப்பது நமது கடமை. யோகமுத்தரா செய்து வயிற்றைக் காப்பாற்றுங்கள்.

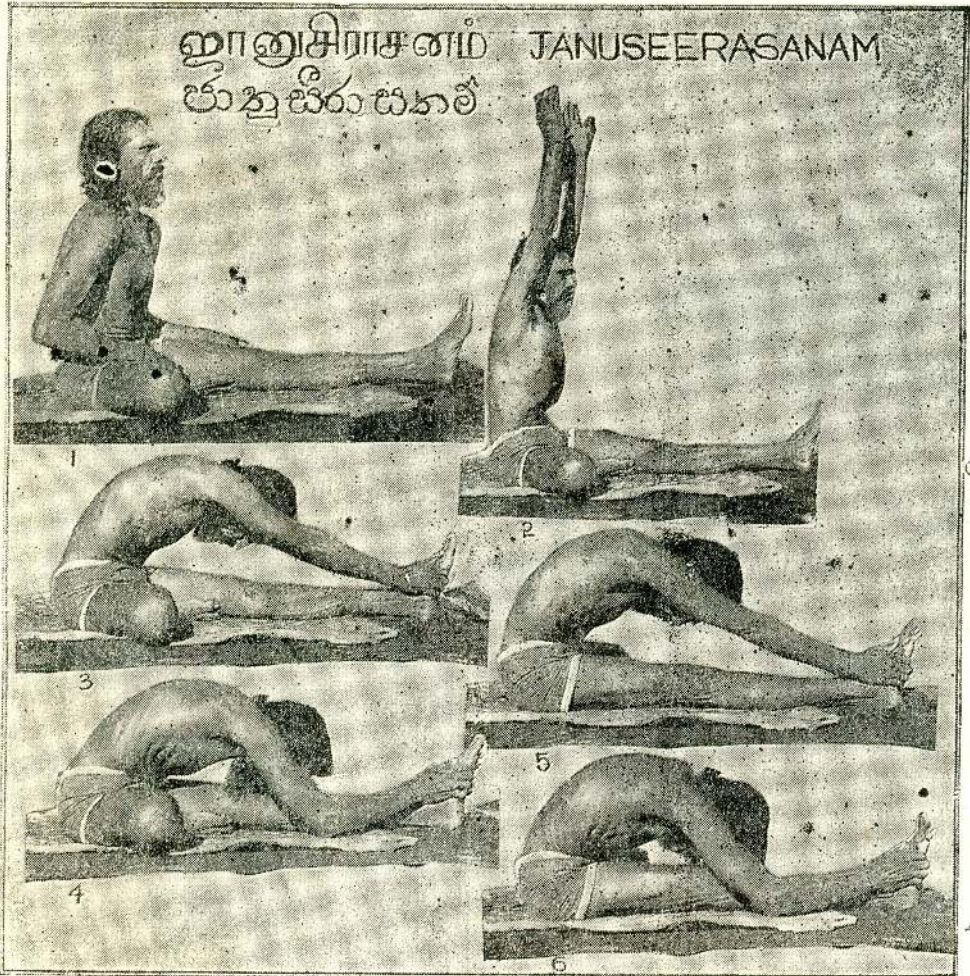
யோகமுத்ரா செய்யும் விதம்

விரிப்பில் பத்மாசனம் போட்டு நிமிர்ந்து இருக்கவும். பின் யோகமுத்ராவின் படத்தைப் பார்க்கவும். கைகளால் இரு குதிக்கால்களையும் பிடித்துக்கொண்டு சுவாசத்தை வெளி விட்டபடி நிலத்தில் முகம் தொட வேண்டும். 3 முறை 10 விநாடிகள் சுவாசம் உள் வெளி இழுத்தபடி நின்று, பின் நிலத்தை விட்டு மேல் எழுந்து சுவாசத்தை இழுத்தபடி ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும். இதேபோல் ஐந்து தடவை செய்யவேண்டும்.

யோகமுத்ராவின் பலன்

முன் குளிவதால் முதுகெலும்பு பலன் பெறுகிறது. அதைத் தொட்ட நரம் புகளும் விரிவடைகிறது. கல்லீரல், மண்ணீரல், பங்கிரியாஸ், பித்தப்பை, சிறுகுடல், இரைப்பை, பெருங்குடல் நசுக்கப்பட்டு அழுக்குகள் வெளியாகிச் சுத்த மடைந்து பலமடைகிறது. மலச்சிக்கல் போகிறது. குடல்வளரி நசுக்கப்பட்டு வெளியாகி அப்பண்டிஸ் வராமல் பாதுகாக்கிறது.

ஜானுசிராசனம்



ஜானுசிராசனம்

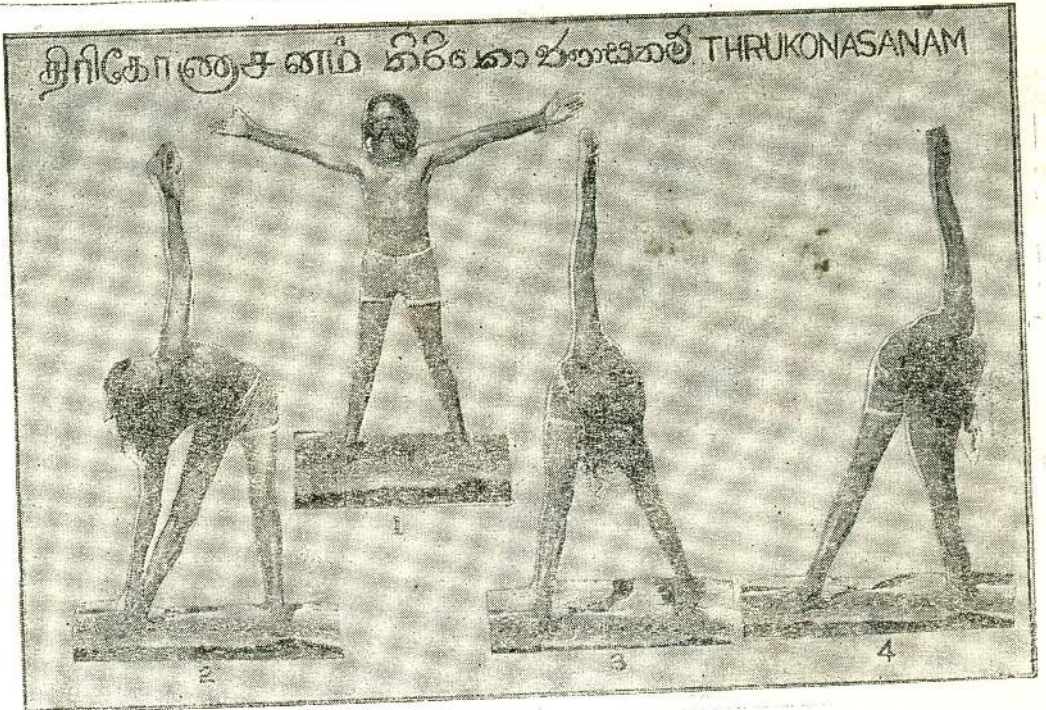
இவ்வாசனம் வாலிபர்களுக்கும் பிரமச்சரியத்தை கடைப்பிடிப்பவர்களுக்கும் மிகவும் முக்கியமான ஆசனம். தன்னுடைய இந்திரியத்தை வெளிவிடாமல் அதை இறுக்கமடையச் செய்கிறது. இவ்வாசனம் மனம் நினைத்தாலே தவிர மற்றும்படி வெளி வராமல் பாதுகாக்கும். ஆண்மை பலத்தை இழந்துபோன வீரியத்தை விருத்தியடையச் செய்து அழகுறச் செய்யும்.

ஜானுசிராசனம் செய்யும் விதம்

விரிப்பில் இருந்து கால்களை நீட்டி வலது காலை மடித்துக் குதிக்கால் அடி வயிற்றிலும், மர்மஸ்தானத்தின் மேலும் பட வைத்து உள்ளங்கால் அடித் துடையில் ஓட்டிநாற்போல் வைக்கவும். பின் கைகள் இரண்டையும் தலைக்கு மேல் நீட்டி இரு காதுகளுடன் சேர்த்து முன் குனிந்து நீட்டியிருக்கும் காலின் உள்ளங்காலை இரு கைகளினால் பிடித்து முன் குனிந்து முழங்கைகள் நிலத்தில் பட முகம் முழங்காலைத் தொடவேண்டும். முழங்கால் மடக்கக்கூடாது. நாலு தரம் சுவாசிக்கவேண்டும் முன் குனியும்போது சுவாசம் வெளி விடவேண்டும். மேல் எழும்பும்போது சுவாசம் உள் இழுக்கவேண்டும். ஜானுசிராசனத்தின் படத்தைப் பார்க்கவும். இடதுபக்கம் 4 தடவை வலதுபக்கம் 4 தடவை செய்ய வேண்டும்.

ஜானுசிராசனத்தின் பலன்

தாதுபலன் ஏற்படும், மூத்திர எரிச்சல் நிற்கும். மூத்திர அடைப்புத் தீரும், காய்ச்சல் வராது. அஜீரணம் தீரும். தலைப்பாரம், கண்ணெரிச்சல், வாதம், சந்துவாதம், வெள்ளைபடுதல் தீரும். பெண்களுக்குக் கெற்ப்பை சம்பந்தமான வியாதிகள் தீரும் அறுவை சிகிச்சை செய்தவர்கள் ஆலோசனையின்பேரில் செய்யவேண்டும்.



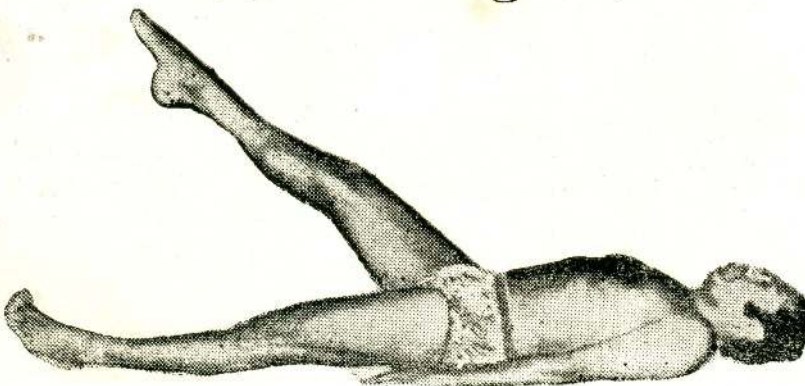
திரிகோணசனம்

திரிகோணசனம் செய்யும் விதம்

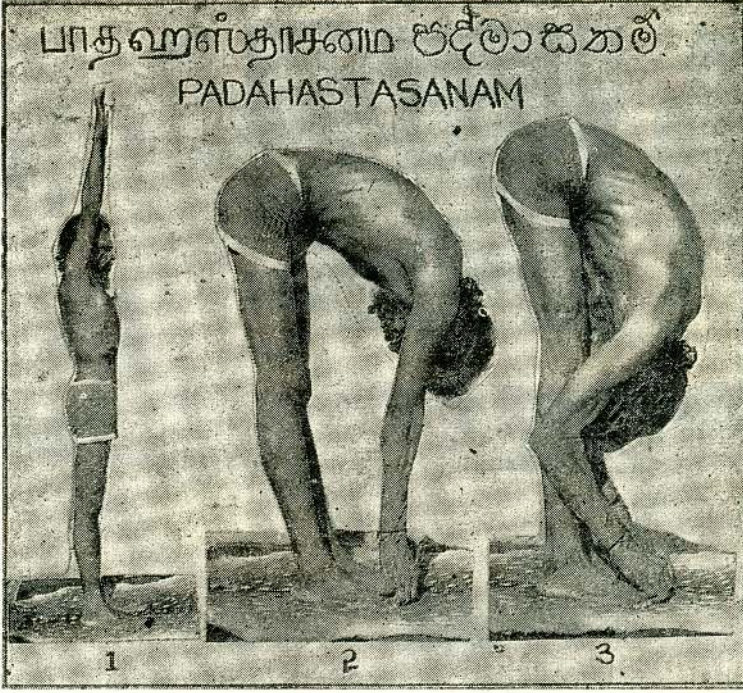
நின்று செய்கின்ற ஆசனங்களில் திரிகோணசனமும் ஒன்று. அரை நிலை பூரண நிலை என இரண்டு முறைகள். முதல் அரை திரிகோணசனம் செய்ய வேண்டும். இரண்டு கால்களையும் மூன்று அடி தூரம் அகட்டி, விரித்து நின்று வலது கையை மேல் தூக்கி காது ஓரமாக அணைத்து நீட்டி உள்ளங்கைகள் நிலத்தைப் பார்க்கவும். கால் மடங்காமல் இடது பக்கம் சரிந்து இடது கை இடது குதிக்காலைத் தொடவேண்டும். குனியும்போது சுவாசம் வெளி விட்டபடி குனிந்து பின் நாலு தடவை சுவாசிக்கவேண்டும். முகம் முன் பார்த்தபடி இருக்கவேண்டும். அரை திரிகோணசனத்தின் படத்தைப் பார்க்கவும். வலம் இடமாக நாலு, நாலு தடவைகள் செய்யவேண்டும். பின் பூரண திரிகோணசனம் செய்யவேண்டும். 3 அடி கால்களை விரித்து இரண்டு கைகளையும் அகல விரித்து இடுப்பை இடது பக்கம் திருப்பி திரிகோணசனத்தின் படத்தில் காட்டியபடி முன் குனியும் போது சுவாசம் வெளி விட்டபடி இடது கை வலது குதிக்காலைப் பிடிக்கவேண்டும். வலது கை மேலே உயர்த்தி இருக்கவேண்டும். தலையைத் திருப்பி மேலே இருக்க உள்ளங்கையைப் பார்க்கவேண்டும். நாலு சுவாசம் இழுத்து விட்டுப் பின் சுவாசத்தை இழுத்துக்கொண்டு ஆரம்ப நிலைக்கு வந்து பின் மறுபக்கம் இடுப்பை வலது பக்கம் திருப்பிக் குனிந்து வலது கை இடது குதிக்காலைப் பிடித்து இடது கை தலைக்குமேல் இருக்க மூகம் இடது உள்ளங்கையைப் பார்க்கவேண்டும். நாலு சுவாசம் ரேசகபூரகம் செய்து ஆரம்ப நிலைக்கு வந்து மறுபடியும் இடது வலது பக்கமாக ஐந்து தடவைகள் செய்யவேண்டும். பின் ஓய்வு எடுக்கவேண்டும். திரிகோணசனத்தின் பலன்

திரிகோணசனம் செய்துவந்தால் இடுப்பு வலி, முதுகுவலி சீக்கிரம் குணப்படும். முதுகு நரம்புகள் கழுத்து நரம்புகள் பெலப்படும். தசைநார்கள் விழிப்படையும். இரத்தோட்டம் நன்கு நடைபெறும். பிராணவாயுவின் பலன் அதிகம் கிடைக்கும். கால் நரம்புகள் தொடைகள் வலுவடைகிறது. குண்டிக்காய்களுக்கு உடனடியாகப் பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது. குண்டிக்காய்கள் தன் வேலையைச் சரிவரச் செய்கின்றன. அரும் மருந்து திரிகோணசனம்.

கத்தரிக்கோல் ஆசனம்



பாதஹஸ்தாசனம்



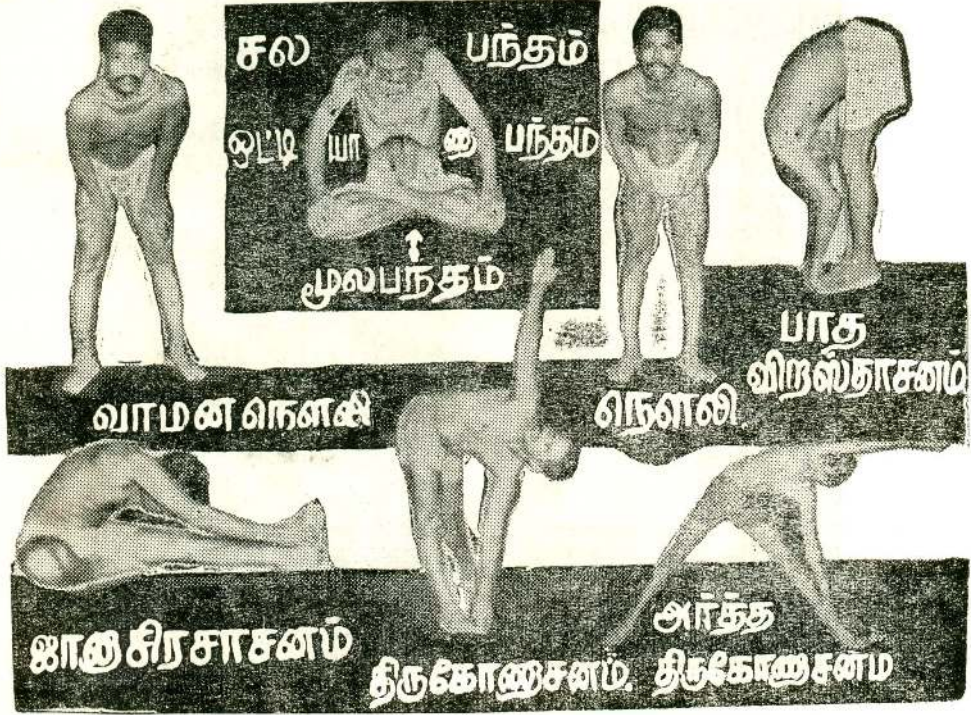
பாதஹஸ்தாசனம் செய்யும் விதம்

இரண்டு கால்களையும் ஒரு அடி இடை விரித்து நிமிர்ந்து நின்று கைகளை தலைக்குமேல் இரு காதுகளின் ஓரமாக நீட்டிச் சுவாசத்தை வெளிவிட்டபடி குனிந்து கைகளால் கால் பெரு விரலைப் பிடிக்கவேண்டும். முழங்கால்கள் மடக்கக்கூடாது. நான்கு சுவாசம் இழுத்து விட்ட படி நின்று பின் சுவாசத்தை இழுத்துக்கொண்டு மேல் எழுந்து நிமிர்ந்து நிற்கவேண்டும். பாதஹஸ்தாசனத்தின் படத்தைப் பார்க்கவும். இரண்டு தடவைகள் செய்து பின் மூன்றாவது தடவை முகம் முழங்காலைத் தொட வேண்டும். முழங்கால் முன் மடக்கக்கூடாது. நிமிர்ந்து ஓய்வெடுக்கவேண்டும்.

பாதஹஸ்தாசனத்தின் பலன்

தலைகீழ் குனிவதால் தலைக்கு இரத்தம் பாயும். 18 வயதுக்குக் கீழ்ப்பட்டவர்கள் இந்த ஆசனம் செய்வதால் சிரசாசனத்தின் பலன் கிட்டும். கால்கள் பலம் பெறும். முகம் அழகடையும். இரைக்குடலுக்குப் பயிற்சி ஏற்படும். கல்லீரல், மண்ணீரலுக்குப் பயிற்சி உண்டாகிறது. முதுகெலும்பு வளைவதால் நரம்புக் கூட்டங்கள் பலன்பெறும், வயிற்றில் கொழுப்பு சேராது, நோயே வராது. அரும்பெரும் மருந்து பாதஹஸ்தாசனம்.

ஒட்டியானு



ஒட்டியானு செய்யும் விதம் :

கைகள் இரண்டும் இடுப்புப் பாகத்தைப் பிடித்துக்கொண்டு சுவாசத்தை வெளிவிட்டபடி முன் குனிந்து சுவாசம் வெளியில் போகும் போது வயிற்றை இறுக்கமாக வைக்காமல் தொள தொளப்பாச வைத்துக்கொண்டு வயிற்றை எக்கி குடல்களை மேலே தூக்க வேண்டும். சுவாசம் உள் இழுக்கக்கூடாது. 15 விநாடிகள் அந்த நிலையில் நின்று பின் மெதுவாக தளர்த்தி சுவாசத்தை உள் இழுத்து ஆரம்ப நிலைக்கு வந்து நிமிர்ந்து ஓய்வெடுக்கவேண்டும். பின் ஆரம்ப பிக்கவேண்டும். மூன்று தடவைகள் செய்தால் போதும். காலையில்த்தான் செய்யவேண்டும். உணவருந்தி ஆறு மணித்தியாலங்கள் கழித்துச் செய்யலாம். குடலை எக்கும்போது சுவாசம் உள் இழுக்கக் கூடாது. சுவாசம் இல்லாமல் 16 விநாடிகள் இருக்கவேண்டும். பின் ஆரம்ப நிலைக்கு வந்து சுவாசம் உள் இழுத்து ஓய்வெடுக்க வேண்டும். படத்தைப் பார்க்கவும்.

ஒட்டியானுவின் பலன் :

குடல் சுத்தம் அடையும், இறுக்கம் அடையும், மலச்சிக்கல் இருக்காது, சிறுகுடல், பெருங் குடல் அசைக்கப்படுவதால் குடலில் ஒருவித அழுக்கும் இருக்காது. விதானம் நன்றாக வேலை செய்யும். குடலில் நீர் ஊற்று அளவோடு சுரக்கும், சீரண சக்தியைக் கொடுக்கும், குடல் வளரி அளர்ச்சி என்னும் டயபிற்றிஸ்தோய் வராது. வயிற்றில் கொழுப்பு ஊளைச்சதை வராமல் தடுக்கிறது. உணவின் சாறை உள் இழுத்து இரத்தத்தில் சக்க வைக்கிறது. நரம்புகளை வேலை செய்யத் தூண்டுகிறது. இந்திரியத்தைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. வயிற்றுக்கு மருந்து இதுவே.

நெளலி

நெளலி செய்யும் விதம் : நெளலி செய்ய விரும்புவோர் ஒட்டியாணு செய்து பழக வேண்டும். ஒட்டியாணு செய்தால்தான் நெளலி சித்திக்கும். ஒட்டியாணு செய்வதுபோல் குனிந்து நின்று கைகள் இரண்டும் தொடைகளைப் பிடித்த வண்ணம் சுவாசம் வெளிவிட்டு ஒட்டியாணு செய்து நடுவில் இருக்கும் சிறுகுடல் திரட்சியை முன் தள்ள வேண்டும். முன் தள்ளி இருபக்கங்களிலும் இருபள்ளங்கள் இருக்கவேண்டும். பதினைந்து வினாடிகள் இருந்து பின் தளர்த்தி விடவும். இதற்கு நெளலி என்று பெயர், முன்துருத்திய குடலை இடதுபக்கம் வலதுபக்கம் மாறி மாறி அசைக்கவும். இதற்கு வாமன நெளலி தட்சண நெளலி என்று பெயர் படத்தைப் பார்க்கவும்; சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து ஒவ்வெடுத்து நிமிர்ந்து நிற்கவும் பின் ஆரம்பிக்கவும். இவ்விதமாக மூன்று தடவை செய்யவேண்டும்.

நெளலியின் பலன் :

பேதிக்கு மருந்து குடிக்கத் தேவையில்லை. புளித்த ஏப்பம், வாய்வு, குடலில் உள்ள விஷநீர் குடலில் பூச்சிகள் குடல் கேணியாஇறக்கம்; மூலம் பவுத்திரம் இவைகள் வராமல் தடுக்கும். நித்திரையில் இந்திரியம் வெளிவராது ஆண்மை ஒங்கும் இந்திரியத் தொடர்புள்ள நோய்கள் வராமல் தடுக்கும், இளமை ஒங்கும் ஆயுள் விருத்தி.

சாந்தியாசனம்



சாந்தியாசனம் மிக முக்கியமானது, மனம் ஓர் நிலையடையும். விரிப்பில் நிமிர்ந்து படுத்துக் கொண்டு சரீரத்தைத் தளர்த்திவிட வேண்டும். உயிர் அற்ற உறுப்புகள் மாதிரி வைக்கவும், பின் ஒவ்வொரு உறுப்புகளையும் மனதினால் நினைத்து அந்த உறுப்புகளோடு பேச வேண்டும். வாய் திறக்கக் கூடாது மூக்கினால் சுவாசிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு உறுப்புகளையும் நினைத்து வீரல்களே உங்கள்

வேலைகளைச் சரிவரச் செய்து நீங்கள் ஆரோக்கியம் அடைவீர்களாக, ஒம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி கால்களே, துடைகளே, இடுப்பே, மர்மஸ்தானமே, மூலமே, பெருங்குடலே உங்கள் வேலைகளைச் சரிவரச் செய்து நீங்கள் ஆரோக்கியமடைவீர்களாக ஒம் சாந்தி. சாந்தி, சாந்தி பெருங்குடல், சிறுகுடல், இரைக்குடல், கிட்னி, பித்தப்பை, கல்லீரல், மண்ணீரல், இருதயம், சுவாசப்பை இவைகளை மேல் சொன்னதுபோல் சொல்லி, கைகள், புஜங்கள், கழுத்து, முறிடு, நாடி, வாய். மூக்கு, காதுகள், கண்கள், மூளை, தலை இவைகளைத் தனித்தனியே சொல்லி ஒம் சாந்தி, சாந்தி, சாந்தி என்று சொல்லுதல் வேண்டும். மனம் ஒரு நிலை அடையும்.

ஆசனங்கள் செய்து முடிவில் சாந்தி ஆசனம் மிகமிக முக்கியமானதாகும்.

“ சங்குரெண்டு தாரையொன்று சன்னல்பின்ன வாகையால்
மங்கிமாறாதே யுலகில் மானிடர்க ளெத்தனை ?
சங்கு ரெண்டையும் தவிர்த்து தாரையூதவல்லீரேல்
கொங்கை மங்கை பங்கரோடு கூடிவாழலாகுமே.”

“ நெருப்பைமூட்டி நெய்யைவிட்டு நித்தநித்தம் நீரிலே
விருப்பமோடு நீகுளிக்கும் வேதவாக்யம் கேளுமின்
நெருப்புநீரு மும்முளே நினைந்துகூற வல்லீரேல்
சுருக்கமற்ற சோதியை துடர்ந்துகூட லாகுமே.”

“ உருத்தரித்த நாடியில் ஒடுங்குகின்ற வாயுவை
கருத்தினால் இருத்தியே கபாலமேற்ற வல்லீரேல்
விருத்தருமே பாலராவர் மேனியுஞ் சிவந்திடும்
அருட்டரித்த நாதர்பாதம் அம்மைபாதம் உண்மையே.”

“ ஓடி ஓடி ஓடி ஓடி உள்கலந்த ஜோதியை
நாடி நாடி நாடி நாடி நாள்களும் கழிந்துபோய்
வாடி வாடி வாடி வாடி மாண்டுபோன மானிடர்
கோடி கோடி கோடி கோடி எண்ணிறந்த கோடியே.

காணவேணும் என்றுநீர் கடல்மலைக ளேறுவீர்
ஆணவ மதல்லவோ அறிவில்லாத மூடரே
வேணுமென்று ஈசர்பாதம் மெய்யுளே விளங்கினால்
காணலாகும் நாதனைக் கடந்துநின்ற சோதியே.

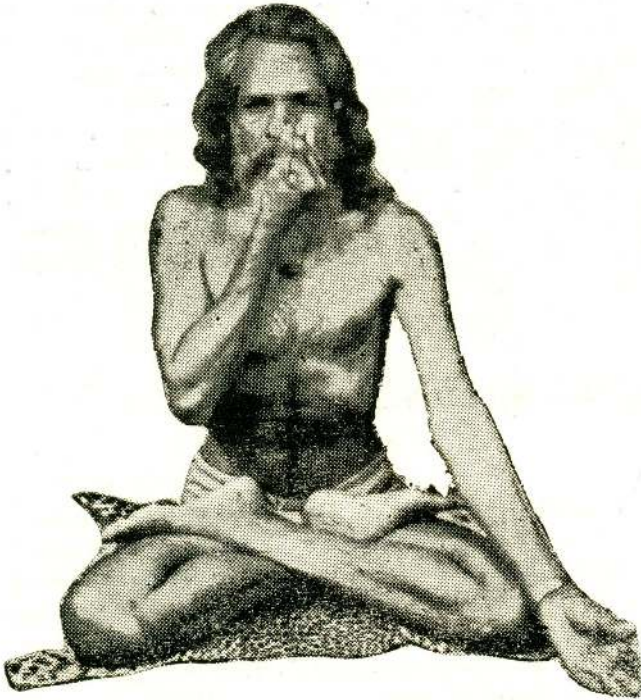
புத்தகங்க ளைச்சுமந்து பொய்களைப் பிதற்றுவீர்
செத்திடம் பிறந்திடம் தெங்களென் றறிகிலீர்
அத்தனைய சித்தனை யறிந்துநோக்க வல்லீரேல்
உத்தமத்து ளாயசோதி யுணரும்யோக மாகுமே.

நாலுவேத மோதுவீர் ஞானமொன்று சொல்லுவீர்
பர்வினோடு நெய்கலந்த பான்மையை யறிவீரோ
ஆலமுண்ட கண்டனு மகத்துளே யிருக்கையில்
காலனென்று சொல்லுவீர் கனுவீலு மங்கில்லையே ”

தூயநன் நினைவுந் தூயநன் னடையும்
தூயநந் செயலும் தூயநல் லுரையும்—
போற்றின் இறையின் பொலிவுற லாமே
இவையே இமயம், இவையே நியமம்
உடலை நிமிர்த்தி உறுதியா யிருந்து
மனதை யடக்கி மதியை மலர்த்திச்

சித்தச் சுழலைத் தெளிவுற நிறுத்தி
 உட்குவிந் திருந்தாங் குள்ளக் கோயிலில்
 மேக மின்னென மிளிரும் ஆத்மனை
 தியர்னித் தொன்றித் தீயில் இரும்பென
 ஒன்றி இருத்தலே சிறந்த யோகமாம்
 சுத்தயோ சுத்தின் சித்தியிவ் வழியே
 சித்த சுத்தமும் தியான சித்தியும்
 சக்தியை வளர்க்கும் சக்தியி னாலே
 சமாதி நிலைக்கும் சமாதி யாலே
 இறையருள் சித்தி சேர்ந்திட லாமே.

பிரானாயாமம்



பிரானாயாமம் என்றால் மனிதன் பெரிய நினைப்பு நினைக்கிறான். ஆகாயத்தில் பறப்பது, நீரில் கிடப்பது, நீரில் நடப்பது, யாருங் காணாமல் உலகத்தில் உலாவுவது இவைகள் நமக்கு வேண்டாம், நாம் ஆரோக்கியமாக மட்டும் வாழ்ந்தால் போதும். இல்லற வாழ்க்கைக்கு ஆண் பெண் இருபாலரும் முக்கியமானதுபோல் உடலுக்கு ஆசனம் பிரானாயாமம் முக்கியம், தூல சரீரத்திற்கு ஆசனம். ஆக்கும் சரீரத்தில் பிரானாயாமம் ஆனதால் இரண்டும் செய்துவந்தால் இரண்டும் தொழிற்பட்டு ஆரோக்கிய வாழ்வு வாழ்ந்து மோட்சத்தை அடையலாம். நாம் காற்று நிறைந்த மண்டலத்தில் இருக்கிறோம். இந்தக் காற்றை வசியப்படுத்தி அதன் சக்தியை நாம் கூடுதலாகப் பாவிக்கவேண்டும். பாவித்தால் நோயற்ற வாழ்க்கை நீடிய ஆயுளுடன் வாழலாம். இதற்குச் சுவாசப்பயிற்சி என்றும் சொல்லலாம். பூரகம் என்றால் உள்ளிழுப்பது, ரேசகம் என்றால்

வெளிவிடுவது, சும்பகம் என்றால் அடக்குவது. பிரானாயாமம் செய்யும்போது பரிசுத்தமான அறையொன்றுக்குள் இருந்து செய்யவேண்டும். எறும்பு, நுளம்பு, மூட்டைப்பூச்சி, கொசு தொல்லைகள் இல்லாமல் இருக்கவேண்டும். வாசனை ஊதுபத்தி வைத்துப் பிரானாயாமம் செய்யலாம். ஆசனங்கள் செய்துமுடிந்தபின்பும் சுவாசப்பயிற்சி செய்யலாம்.

சுவாசப்பயிற்சி செய்யும் விதம்

விரிப்பில் பத்மாசனம் போட்டும் இருக்கலாம் பத்மாசனம் போட வராதவர்கள் சித்தாசனம் அல்லது வச்சிராசனத்தில் இருந்துகொண்டு நிமிர்ந்திருந்து வலது பெருவிரலாலும் மோதிர விரலாலும் மூக்கைப் பிடித்துக் காலையில் பெருவிரலை எடுத்து வலது நாசியால் உள்ளே இருக்கும் சுவாசத்தை வெளி விட்டு உடனே வலது நாசியால் உள்ளே இழுக்கவேண்டும். பின் வலது நாசியைப் பெருவிரலால் மூடிக்கொண்டு இடது நாசியை மூடியிருக்கும் மோதிர விரலை எடுத்து இடது நாசியைத் திறந்து வெளி விடவேண்டும், விட்டு முடிந்தவுடன் அந்த நாசியை திரும்ப இழுக்கவேண்டும். இழுத்த நாசியை மூடி வலது நாசியால் வெளி விடவேண்டும். இப்படிச் செய்தால் ஒரு உடலை, இதுபோல் பத்துத்தடவை செய்யவேண்டும். மாலை யில் வலது நாசியை மூடி இடது நாசியால் முதல் ஆரம்பிக்கவேண்டும். பெருவிரலால் வலது நாசியை மூடி இடது நாசியால் காற்றை வெளி விட்டபின் உள் இழுக்கவேண்டும்; மோதிர விரலால் மூடி பெருவிரலை எடுத்து வலது நாசியால் வெளி விடவேண்டும். விட்டு முடித்த உடன் அதே நாசியால் உள்ளிழுத்துப் பெருவிரலால் மூடி மோதிர விரலை எடுத்து இடது மூக்கைத் திறந்து விடவேண்டும். இப்படிச் செய்தால் ஒரு தடவை இதே விதமாகப் பத்துத் தடவைகள் செய்யலாம். இப்படிச் செய்வது சுவாசப்பயிற்சி, ஆசனம் செய்ய முடியாதவர்கள் இந்தச் சுவாசப் பயிற்சியையாவது ஆசனமாக செய்துவரலாம்.

சுவாசப்பயிற்சியால் ஏற்படும் பலன்

உள்ளே இருக்கும் பத்து வாயுக்களும் சுத்தமடைந்து தன் தன் தொழிலைச் சரிவரச் செய்கிறது. சுவாசப்பை சுத்தமடைகிறது. இரத்தம் சுத்தமடைகிறது. குழலற்ற கோளங்கள் சுத்த மடைகிறது. இரத்தக் குழாய்களில் கொழுப்புப் பிடிக்காது, புற்றுநோய் பிடிக்காது, வீரம் உண்டாகும் நோய்கள் அணுகாது. பீனிசம், அஸ்மா, கசம், காசம், தடுமல் இவைகளைத் தடுக்கும் மருந்து - சுவாசப்பயிற்சியால் முகத்தில் அழகுபெறும் சுக்கிலம் இறுதும், மலட்டுத்தன்மை விலகும், ஞாபகசக்தி உண்டாகும், கல்வி அறிவு வளரும், மன அடக்கம் உண்டாகும், காற்றோட்டம் உள்ள இடத்தில் செய்யவேண்டும். ஒரு நாளைக்கு மூன்று தடவை செய்யலாம். காலை மதியம், அந்தி. பிற்பகல் உணவருந்தி 30 நிமிடங்களின் பின் சுவாசாசனப் பயிற்சி செய்யலாம். ஆசனப் பயிற்சிக்கு 5 மணித்திபாலங்கள் கழிப்பவேண்டும். உணவு, காரம், கடுகு, உறைப்பு, தேனீர், கோப்பி இவைகளைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விடவேண்டும். தாவர உணவு நன்மை தரும். புலால் உணவுக்கு நூற்றுக்கு ஐம்பதுதான் பலன் கிடைக்கும். இல்லற வாழ்க்கைக்கு மிகவும் முக்கியமானது சுவாசப்பயிற்சியாகும்.

பிரானாயாம சூம்பகம்

சூம்பகம் செய்யும் விதம்

ஆசானின் உதவியுடன் செய்யவேண்டும், இல்லையேல் புத்தகத்தில் சொல்லியபடி வேகமாகப் போகாமல் இலேசாகக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பழகவேண்டும். பிரத்தியேகமான அறை ஒன்று தயாரித்து அந்த அறை பரிசுத்தமாகவும், இருக்கவேண்டும். வாசனைக் குச்சிகள் புனைத்தால் நலம். சுவாசப்பயிற்சி செய்து 45 நாள் கழித்து பூரித்த வாயுவை உள்ளே இழுத்து வாயுவை மெதுவாக விடவேண்டும். சுவாசம் இழுக்கும்போது ஏழு எண்ணிக்கை இழுக்கவேண்டும். ரேசிக்கும்போது பதின்னான்கு எண்ணிக்கை விடவேண்டும். அப்பியாசம் செய்து 40 நாள் கழித்து 7 எண்ணிக்கை பூரகம் பூரிக்கச் செய்து 7 எண்ணிக்கை சூம்பகம் பதின்னான்கு எண்ணிக்கை ரேசிக்கவேண்டும். எப்படி என்றால் ஏழு எண்ணிக்கை இழுத்து ஏழு எண்ணிக்கை உள் அடக்கி பதின்னான்கு எண்ணிக்கை வெளி விடவேண்டும். வலது நாசியால் இழுத்து அடக்கினால் இடது நாசியால் விடவேண்டும். விட்ட நாசியால் இழுத்து அடக்கி வலது நாசியால் விடவேண்டும். இப்படி ஒரு நேரம் ஒரு தடவைக்குமேல் செய்யக்கூடாது.

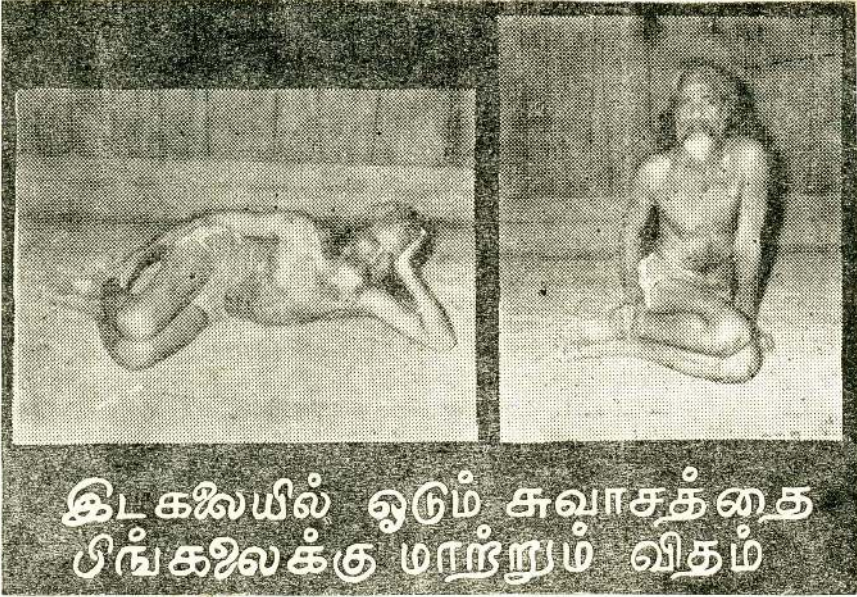
காலை 6 மணி, பகல் 11 மணி, மாலை 6 மணி இப்படி ஒரு நாளைக்கு 3 தடவைகள் செய்யலாம். இருபதுநாள் கழித்து, ஒரு எண்ணிக்கைவிதங் கூட்டிக்கொண்டு வரவேண்டும். 7 எண்ணிக்கையை அடக்கத் தொடங்கிய காலமிருந்து, 5 மாதத்தில் உள்ளிழுப்பது பதினென்றும், 11 அடக்குதலும், 22 வெளி விடுதலுமாக வந்துவிடுவீர்கள்; 6-வது மாதத்தில் மிகவும் கவனமாக 10 எண்ணிக்கை உள்ளிழுத்து, 30 எண்ணிக்கையை அடக்கி, 20 எண்ணிக்கையை வெளி விடக்கவேண்டும். 40 நாளுக்கு ஒரு முறை கும்பகம் செய்வதை, அடக்குவதை எண்ணிக்கை ஒன்று கூட்டிக்கொள்ள வேண்டும். 4 மாதம் வரும்போது, நாற்பது கும்பகம் செய்யவேண்டும். $6+4=10$ -வது மாதம் 12உம், 40உம், 24உம் ஆக இருக்கவேண்டும்; 10 மாதத்தில் $12=40=24$ இழுப்பது பன்னிரெண்டு. அடக்குவது 40 விடுவது 24ஆக இருக்கவேண்டும். 40 நாளைக்கு ஒன்று கூட்டிக்கொண்டு வந்து, மேல் குறிப்பிட்ட 10-வது மாதத்தோடு $10+4=14$ -வது மாதத்தில், $14=56=28$ ஆக இருக்கவேண்டும். 14-வது மாதத்தில், 14 இழுப்பது, அடக்குவது 56, வெளி விடுவது 28ஆக இருக்கவேண்டும்; 18-வது மாதத்தில் 16 இழுக்கவும், 64 அடக்கவும் 32 வெளி விடவும், பழகிக்கொள்ளவேண்டும். $1\frac{1}{2}$ வருடம் பிடிக்கவேண்டும். 16, 64, 32 இந்த நிலைக்கு வர, இப்படிக் கும்பகம் செய்யும்போது உடலுக்கு மாற்றங்கள் வரும். ஆரம்பத்தில் வியர்வை வருபது அதை எண்ணெய் தேய்க்குமாப்போல், உடம்பைத் தேய்த்துவிடவேண்டும். சுவாசம் அடக்கும்போது, மயக்கம் வரும். கவனமாக இருந்து சுவாசத்தை வெளி விட்டுவடவேண்டும், மயக்கம் வந்தால் நிறுத்திவிடவேண்டும். சரீரம் அக்கினிபோல் இருக்கும் பயப்படக்கூடாது. மற்றவர்கள் நம் உடம்பைத் தொடக்கூடாது. குளிர்ந்த சாப்பாடு சாப்பிடவேண்டும். "பிராணியாமம்" செய்கிறவர்கள் துப்பரவாக உறைப்பு, காரம் கடுகு விலக்கிவிடவேண்டும்' மிளகு இஞ்சி பாவிக்கலாம். — பச்சையரிசி, பயறு, எள்ளுச் சாப்பிடவேண்டும். பழவகை, கீரைவகை, காய்கள் சாப்பிடலாம். நூள் தவறாமல் தலையில் குளிக்கவேண்டும். உடம்பில் வில்வப் பிஞ்சுக் காய் அரைத்துத் தேய்த்துக் குளிக்கலாம். வில்வம் இலை, ஊறவைத்த தண்ணீர் குடிக்கலாம். பால், நெய் பாவிக்கலாம். வில்வம் இலையை இரண்டு பிடி கொண்டுவந்து மண் சட்டியில் தண்ணீர் விட்டு ஊறப்போடவேண்டும். இரவு 12 மணித்தியாலம் ஊறியபின் காலை 6 மணிக்குக் குடிக்கவேண்டும். உடல் குடு தணியும். வல்லாரல் இலையைப் பசுப்பாலில் அரைத்துக் குடிக்க வேண்டும். பொண்ணுக்காணி இலையைப் பாலில் அரைத்துக் குடிக்கவேண்டும். சுவாசம் உள்ளே போகும்போது ஓம், ஓம் என்று உள்ளிளுக்கவேண்டும். வெளி விடும்போது ஓம், ஓம் என்று வெளி விடவேண்டும் ஒருவித சக்தி இரத்தத்தில் கலக்கும். அருபவத்தில் தெரியும். கிறிஸ்தவர்கள் யேசுவே இரட்சியும் என்று சுவாசம் உள்ளே போகும்போதும் வெளி வரும்போதும் சொல்லவேண்டும். முஸ்லீம் சமயத்தவர்கள் ஹல்லாகு என்றும், சுவாசம் இழுக்கும்போதும் வெளி விடும்போதும் சொல்லவேண்டும். மனம் கட்டுப்பாட்டுக்குவரும். சகல காரியங்களும் சித்தியாகும்.

வாழ்க்கைக்குத் தேவையான முக்கியமான விடயங்கள்

அன்பர்களே மிகவும் ரகசியமாக இருந்த விஷயங்களை உங்களுக்கு வெளியில் தருகிறேன். எமது குதவின் ஆணைப்படி, கட்டளைப்படி உங்கள் வாழ்க்கை இல்லறம், நல்லறமாக வாழ்ந்தால்தான் உலகத்தில் வாழ முடியும். நீங்கள் வாழ்ந்தால்தான் ஜீவராசிரண்டும், யோகிகளும், சாதுக்களும் வாழ முடியும். ஆனபடியால், நீங்கள் இல்லறத்தை நல்லறமாக்கி வாழவேண்டும்.

முதலாவதாக சுவாச மாற்றம்

அதிகாலை 4 மணிக்கு முதல் நித்திரை விட்டெழுந்து கால் முகம் சுத்தம் செய்து, ஸ்நானம் செய்து அவரவர் மத ஆசாரப்படி இறைவனைத் துதி செய்து பின் 4 மணிக்கு விரிப்பில் இருக்கவும், சுவாசம் மாற்றுப் படத்தை அவதானிக்கவும். இடது நாசியில் இருக்கும் சுவாசத்தை வலது நாசியில் மாற்றவேண்டும்போது படத்தைப் பார்க்கவும். இடது காலின்மேல் வலது காலைச் சமமாக வைத்துக்கொண்டு இடது கையைப் பூமியில் ஊன்றி வலது கையினை வலது கால் பெருவிரலின் நரம்பைக் கைவிரல் மூன்றிலையும் அசைக்கவேண்டும்.



இடகலையில் ஓடும் சுவாசத்தை பிங்கலிக்கு மாற்றும் விதம்

இடது நாசியில் ஓடும் சுவாசம் வலது நாசியில் ஓடும். 5, 10 நிமிஷங்கள் அசைக்கவேண்டும். இதே இருப்பை மகாத்மகாநதி மகான் இந்த இரு பாயில் இருப்பதை அவதானித் திருப்பீர்கள். வலது நாசிக்கு மாறியவுடன் வலது காலை மடித்து அதன்மேல் இடது காலை மடித்துச் சமமாக வைத்து இடது கெண்டைக்காலில் கால் பெருவிரல் நரம்பைக் கையினால் ஆள் காட்டும் விரல், நடுவிரல், மோதிர விரல் இம் மூன்று விரல்களால் அசைக்க இடது நாசியில் சுவாசம் மாறும். இதேமாதிரிச் சுவாசத்தை மாற்றிப் பழக்கவேண்டும். இது ஒரு முறை. வேறொர் முறை இடப்பக்கம். ஒச்சரிந்து படுத்துக் கொண்டு இடது கையை இடது கன்னத்துக்குக் கீழ் வைத்துக்கொண்டு படுக்கவும். உடன் வலது நாசியில் சுவாசம் மாறும். பின் வலது கையை வலது கன்னத்துக்குக் கீழ் வைத்துப் படுக்கவும். இடது நாசியில் சுவாசம் மாறும். படத்தை அவதானிக்கவும். சுவாசத்தை மாற்றிப் பயிற்சி எடுத்துக்கொள்ளவும் எங்களுக்கு நற்காரியங்கள் கைகூடவேண்டுமானால், வலது நாசியில் சுவாசத்தை எடுத்துக் கொண்டுபோனால் காரியம் கைகூடும். இடது நாசியில் சுவாசத்தை எடுத்துக்கொண்டு திங்கள், புதன், வெள்ளிக்கிழமைகளில் தானியங்கள் வீதைக்க, மரங்கள் நட, தோப்புக்கள் வைக்க, கடைகள் வீடுகள் குடிபோக, புதுக்கூண்டுக்குப் பதிய, துணிகள் வாங்க, நகைகள் வாங்க, நல்ல பலன் கொடுக்கும் வங்கியில் சேமிப்பு, தொழில் ஆரம்பிக்கவும், செல்வம் இலட்சியி சேரம் சந்தோஷமான வாழ்க்கையில் ஈடுபடுவர் அடுத்தபடியாக திங்கள், புதன், வெள்ளி இருபாலருக்கும் காலை 4 மணிவிருந்து காலை 6 மணிவரை இடகலை ஓடவேண்டும். (இடது நாசியில் சுவாசம் ஓடவேண்டும்) அது தவறி வலது நாசியில் ஓடினால் அன்றைக்கு ஏதோ விடயம் நடக்கப்போகிறது என்று நினைக்கவர். சனி, ஞாயிறு, செவ்வாய் மூன்று நாளும் காலை 4 மணியிலிருந்து காலை 6 மணிவரை வலது நாசியில் சுவாசம் ஓடவேண்டும். அது தவறி இடது நாசியில் ஓடினால் ஏதோ ஓர் விடயம் நடக்கப்போகிறது என்று நினைத்துக் கொள்வோம். வியாழக்கிழமை வளர்பிறை காலத்தில் இடது நாசியில் சுவாசம் ஓடவேண்டும். மாறி ஓடினால் கவனித்து நடக்கவேண்டும். வியாழக்கிழமை தேய்ப்பிறையில் வலது நாசி ஓடவேண்டும். மாறி ஓடினால் கவனித்து நடந்துகொள்ளவும். அமாவாசை 3 நாளும் பிங்கலை வலது நாசியில் சுவாசம் ஓடவேண்டும். ஓடினால் அந்த மாதம் நல்ல பலனைக் காட்டும். ஒரு பயணம் அல்லது ஒரு காரியமாக ஒருவரைச் சந்திக்கப் போகும்பொழுது தெருவில் போய்க்கொண்டிருக்கையில் வலது பக்கமாக ஆண் வந்தால் காரியம் சித்தியாகும். இடது பக்கமாக ஆண் வந்தால் போகிற காரியம் கைகூடாது. தோல்வி என்று அறியக்கடவீர்களாக. அதுபோல் வழியில் இடதுபக்கம் பெண் வந்தால் காரியம் வெற்றி. வலது பக்கம் பெண் வந்தால் காரியம் தோல்வி என்று அறிக. வாழ்க்கைக்குத் தேவையான முறைகளை உங்களுக்குத் தந்திருக்கிறோம்.

தியானம்

தியானம் என்றால் கண்களை மூடிக்கொண்டு மௌனமாய் இருப்பது தியானம் அல்ல. தியான யோகத்தில் எட்டுப் படிகள் உண்டு. அதில் எட்டாவது படிகளின் சமாதானம். அது புலன்களை அடக்கிச் சுவமாக இருப்பது. ஆனால் சுவம் அல்ல. அதுதான் கடைசி நிலை அந்த நிலைக்கு வருவதற்கு ஏழு படிகள் தாண்டவேண்டும், ஏழாவது படிகளின் தியானம். தியானம் சித்திக்க இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்தியாகாரம், தாரணை என்னும் யோகங்களைச் செய்துவந்தால்தான் தியானம் சித்திக்கும். இந்த ஆறு படிகளில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மனதைக் கட்டுப்படுத்தி வந்தால்தான் தியானத்தில் இருக்கும் பொழுது மனம் அடங்கும். மனமானது மான்போல் துள்ளிக் குதித்து ஓடக்கூடியது. தியானத்தில் இருக்கும்பொழுது மனம் ஓடிவிடும். மனம் காற்றிருவமானது, ஆனபடியால் காற்றினால் மனதைக் கட்டவேண்டும், அதுதான் பிராணாயாமம். மனம், மந்திரம், மூச்சு மூன்றும் ஒன்றாக வேலை செய்தால்தான் மனம் அடக்கம் பெறும். கண்களை மூடிக்கொண்டு ஸோஹம் சுவாசத்தோடு அப்பியாசம் செய்யவேண்டும். ஸோ என்று மனம் நினைக்கச் சுவாசம் உள்ளே போகவேண்டும். ஹம் என்னும் மந்திரத்தை மனம் நினைக்கச் சுவாசம் வெளியே வரவேண்டும். இதேவிதமாகச் செபிக்கத் தியானம் சித்திக்கும், ஆத்துமாவின் ஒளியைக் காணலாம், சுத்தப்பிரம்மமாக இருக்கலாம்.

யோகக் கலையும் செல்வந்தர்களும்

யோகக் கலையை அப்பியாசித்து வந்தால், பொருட்செல்வம், கல்விச் செல்வம், அருட்செல்வம் சகலதும் சித்தியாகும். தொழில் அதிகமாகும், பொருளும் தொழிலும் அதிகமானால் அருட்செல்வமான கடவுள் பக்தியும் அதிகரிக்கும். உடலில் நோய்கொண்டால், பணத்தின் செலவும், தொழிற்குறைவும், பக்திக்குறைவும் ஏற்படும்.

ஆசனம் செய்வதால் இவற்றைத் தடுக்கலாம். செல்வந்தர்களில் மில்க்வைற் கனகராஜா அவர்களை எடுப்போம். அவர் ஆசனங்கள் செய்துவருவதால், பெரும் மகான்களுடைய புகழையும் பட்டத்தையும் எடுத்துள்ளார்.

சிவநெறிப்புவலர், சிவதர்மவள்ளல், திருமுறைக்காவலர், என்பன அவையாகும். இதுமட்டுமல்ல, குறையாத செல்வமும், நோயற்ற வாழ்வும் பெற்று மதிப்பாக இருக்கிறார். இன்னும், அவர்போல எத்தனையோ செல்வந்தர்கள் இதே வாழ்க்கையில் இருக்கிறார்கள். அதில் ஒருவர் E. K. தங்கராஜா, எம்மிடத்தில் ஆசனங்கள் பயின்றுவருகிறார். ஆரோக்கியமாக இருப்பதே அவர் நோக்கம் அதற்கு ஏற்றதாக, ஆசனங்கள் நன்மை கொடுக்கின்றன. அவரிடத்தில் நற்குணங்கள் அமைந்துள்ளன. அவரும் கொடைவள்ளலாக, பக்திமானாக, வாழ்கிறார். நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்.

யோகக் கலை பயிலும் செல்வர்கள், இலை மறைவு காய்போல் உள்ளார்கள். அனைவருக்கும் இறையருள் கிடைக்கப் பெறட்டும்.

சித்தர்களின் மூலிகை வைத்தியம்

இருதய நோய்க்கு

இருதய நோய்க்குச் சிவப்பு ரோசாப்பூ ஒன்று மாலையிற் பிடுங்கிச் சுத்தமாக எடுத்து, ஒரு கோப்பைக்குள் வைத்து அதை மூடும்படியாகத் தேன் விடவேண்டும், இரவு முழுவதும் அப்படியே ஊறவிடவேண்டும். காலை 6 மணிக்குப் பூவை எடுத்து உண்ணவேண்டும். பூ அதிகமாகக் கிடைத்தால், 10 பூக்களை ஒன்றாகப் போட்டு, ஒரு நாளைக்கு ஒன்றாக உண்ணவேண்டும். தேனுடைய சக்தி தானும் கெடாது. தண்ணீர் சார்ந்தவற்றையும் கெடவிடாது. முட்டுநோய் உள்ளவர்களும் இப்பூவைச் சாப்பிடலாம். ரோசாப்பூ கிடைக்காவிடின் அடுக்குச் செவ்வரத்தம் பூவை இவ்வாறாகச் செய்து சாப்பிடலாம்.

தொய்வு எனும் அஸ்மாவிற்கு

சுண்டங் கத்தரிப்பழம் இரண்டு காலையிலும், இரண்டு மாலையிலும் உண்ணவேண்டும். சுண்டங்காயும், பருப்பும் போட்டு, புளி இல்லாமல் சமைத்து, உண்ணவேண்டும். தேத்தாங் கொட்டையை, சந்தனம்போல அரைத்துச் சாப்பிட்டால் நெஞ்சில் உள்ள சளி களன்றுவிடும் சளி பிடிக்காது மிளகைச் சுட்டு அந்தச் சாம்பலில் தேன் விட்டுச் சாப்பிட்டால், சளி கக்கும். மிளகை ஊசியிற் குற்றி தேங்காய் எண்ணெய் விளக்கிற் பிடித்துச் சாம்பல் எடுக்கலாம்.

தோல் வியாதி, கிரந்திகளுக்கு

பூவரசம் பட்டையும், அதன் இலையும் சமனாக எடுத்து இடித்து, அவித்து 4 சுண்டு நீர் விட்டு, அதை ஒரு சுண்டாக வற்றவைக்கவேண்டும். அதை 8 நேரம் குடிக்கவேண்டும். பிள்ளைகளுக்கு, காலை ஒரு கரண்டி, மாலை ஒரு கரண்டி வீதம் கொடுக்கவும். செவ்வரத்தம் பூவை அவித்து, அந்தக் கசாயத்தில் தேன் விட்டுக் குடிக்கவும்.

சொறிக்கு, கிரந்திக்கு வெளிப்பூச்சு மருந்து

மருதோன்றி இலையும், கரும் சீரகமும், மோரில் அரைத்து வெளிப்பகுதிக்குப் பூசவும். குப்பைமேனியைச் சிறிது உப்பும் கலந்து அரைத்துப் பூசலாம், வேப்பம் இலையும் மஞ்சளும் சிரங்குக்கு அரைத்துப் பூசவும்

பீரிரத்திற்கு முழுக்கு

மருதந்துளிர் ஒரு பிடி, ஒரு கரண்டி சிறுபயறு, பயறை இராத்திரிமுழுதும் ஊறவைத்து, ஊறின பயறையும் இலையையும் பத்து மிளகும் ஒன்றாகத் தேய்த்துப் பசுப்பால் விட்டு சந்தனம்போல் அரைத்து அதைக் காலை 6 மணியளவில் உச்சந்தலையில் அப்பிவிடவும் அரை மணிநேரம் ஊறியபின் தண்ணீரில் தோயவேண்டும் சுடுதண்ணீர் கூடாது. முழுகிவந்தால் மூக்கு அடைப்பு தும்மல், போகும் ஆசனங்கள் செய்துவரவேண்டும்.

அதிக மூத்திரம் போனால்

பொன்முசுட்டைக் கீரையைப் பாலில் அரைத்துச் சாப்பிட்டால் மலக்கட்டு விக்கல் அதிக மூத்திரம் போவது இவைகள் குணமாகும்.

பாம்புக்கடிக்கு

பாம்பு கடித்தவுடன் தன்னுடைய சிறுநீரை (மூத்திரத்தை) ஒரு அவுன்ஸ் குடிக்க விஷம் தீரும். வாழை மரத்தின் சாறு ஒரு அவுன்ஸ் குடிக்க விஷம் தீரும், வாழை மரத்தை ஐந்து அடிக்கு மேல் வெட்டிவிட்டுச் சரிநடுவில் கொஞ்சம் தோண்டிவிடச் சாறு ஊறும், அதை எடுத்துக் குடிக்கவும். பொன்னாவரசு வேர் பட்டையுடன் 10, 15 மிளகு கூட்டி அரைத்துத் தின்றால் விஷம் தீரும். பாம்பு கடித்த இடத்தை மண்ணெண்ணையில் தாழ்த்தி வைக்க விஷம் இறங்கும்.

தீப்பட்டவுடன் நெருப்புச் சுட்ட உடன் மண்ணெண்ணையில் வைக்க மாறி விடும். கொதி தண்ணீர் ஊற்றுப்பட்டாலும் மண்ணெண்ணையில் வைக்கவும்.

இருமலுக்கு

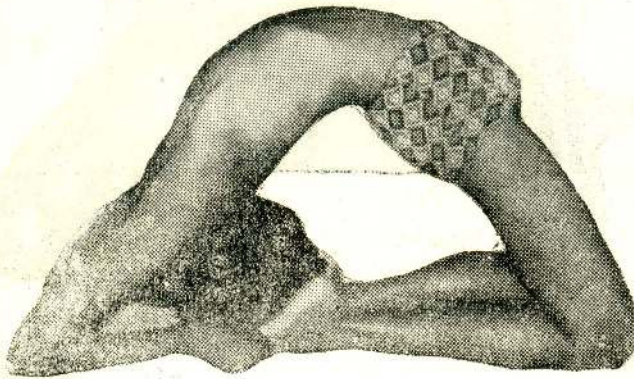
பொற்றலைக்கையான் சமூலத்தைப் பாலில் அரைத்துச் சாப்பிட்டால் இருமல், காசம், சோகை, பாண்டு இவை தீரும். பொன்னாங்காணிக் கொழுந்து ஒருபிடி எடுத்து யாரும் காணாமல் அதிகாலை சூரியன் உதிக்கு முன் சாப்பிட்டால் கண்ணொளி பிரகாசிக்கும், சரீரத்தில் உஷ்ணம் தணியும், சரீரம் குளிர்ச்சி அடையும்.

இருமலுக்கு வேறு முறை

இஞ்சிச்சாறு ஒரு கரண்டி, வெங்காயச்சாறு ஒரு கரண்டி, எலுமிச்சம்புளி ஒரு கரண்டி மூன்றும் ஒன்றாகச் சேர்த்துக் குடிக்கவும். காலை மாலை மூன்று வேளை குடிக்கச் சுகமாகும்.

காய்ச்சலுக்கு

பேப்புடலும் விஷ்ணுகிராந்தியும் சமனாக எடுத்து அவித்து அரைக்கோப்பை கசாயத்தில் பத்துச் சொட்டுத் தேன், முலைப்பால் விட்டுக் குடிக்கவும் காய்ச்சல் தீரும்.

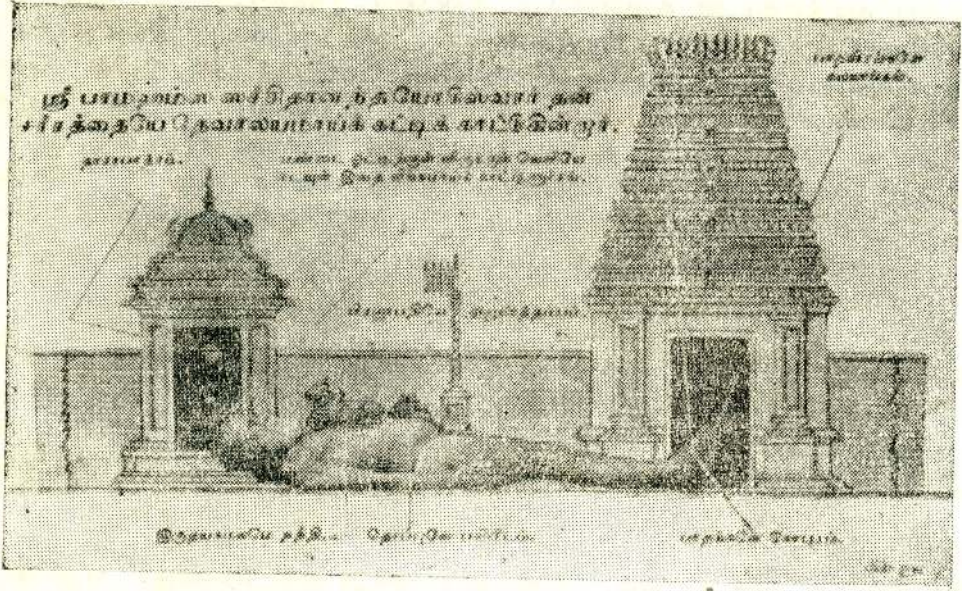


பர்வதாசனம்



கர்ப்பிந்தாசனம்

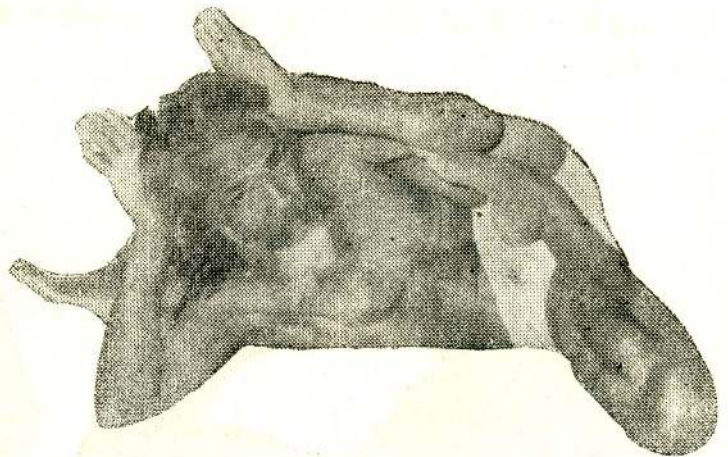
காயமே கோயிலாகக் கடிமனம் அடிமையாக
வாய்மையே தூய்மையாக மனமணி இலிங்கமாக
நேயமே நெய்யும்பாலா நிறையநீர் அமைய ஆட்டிப்
பூசனை ஈசனார்க்குப் போற்றவிக் காட்டினோமே.



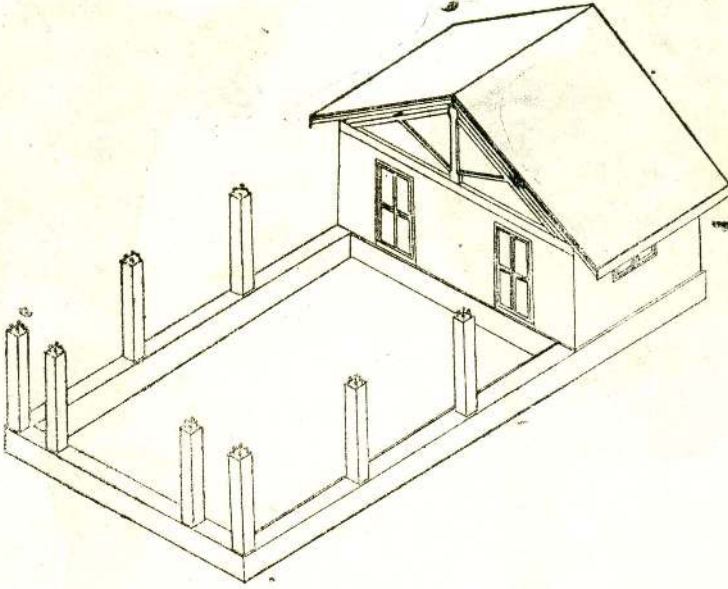
கடப்பாச் சித்தர் பெங்களூர், ஸ்ரீலக்ஷ்மி பரமஹம்ச சச்சிதானந்த யோகீஸ்
வரர் தன் சாரீரத்தைக் கோவிலாக அமைத்துக் காட்டும் படம்.



சிவலிங்க ஆசனம்



வச்சிரதொளங்குலாசனம்



ஸ்ரீ சிதானந்த சரஸ்வதி அவர்களின்
நீண்டகால அபிலாசைப்படி

திருவருட் பேற்றினால்

பாண்டிருப்பில் நிர்மாணிக்கப் பெற்றுவரும்
யோகாசனப் பயிற்சியும், நோய் சிகிச்சை நிலையமும்,
இதனை உருப்பெறச் செய்வது எம் எல்லோரினதும்
தலையாய கடனாகும்.





உர்கராசனம்



காவடி ஆசனம்



நிலகும்பாசனம்



சிர்ஹாசனம்



யோகாசனம் பயிலும் மாணவர்களும்
ஸ்ரீ சிதானந்தசரஸ்வதி சுவாமிகளும்.

