

சிதான்ட் ஷாக



கெந்பாசனம்

125
சிதாண
R.L | PR

५४

சிதானந்த யோக

ஆக்கியோன்:

யோகாசனக் கலாநிதி
ஸ்வாமி
ஸ்ரீ சிதானந்த யோகி

ஸ்வாமி
ஸ்ரீ சிதானந்த யோகி

நல்லை திருஞானசம்பந்தர் ஆதினம்
நல்லூர் — யாழ்ப்பாணம்.

SWAMI
SRI SITHANANDA YOGI

Nallai
Thirugnanasambandar Aadeenam
NALLUR — JAFFNA.

ஆச்சிரமம்:
பாண்டிருப்பு,
கல்முனை.

Ashram:
PANDIRUPPU,
KALMUNAI.

16th November 1970

பதிப்புரிமை ஆக்கியோனுக்கே



Bearer Swami Sri Siddanda 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.

T. R. Danapala
Superintendent of Police,
Technical Branches, C. I. D.
Colombo 7.

இப் புஸ்தகம் யாழ்ப்பாணம், நல்லை திருஞானசம்பந்தர் ஆதினத் தைச்சேர்ந்த சுவாமி ஸ்ரீ சிதானந்த யோகி அவர்களால் யாழ்ப்பாணம் 392, பிரதான வீதியிலுள்ள வஸ்தியன் அச்சகத்தில் அச்சிடப் பட்டது.

பரப்பிரம்மத்தின் தத்துவம்



“இன்றே குலம் ஒருவனே தேவன்”

“ஒன்றை வெளியிட வேணு”

We all human beings united under one God ”

“அரிது அரிது மானிடராதல் அரிது”

— என்று ஒளவைப்பிராட்டியார் கூறினார்.

இவ்வாருன நல்ல அழகான சிறந்த பிறவி நாம் முன்செய்த நல் விளைப்பயனுலேதான் சிடைத்தது என்பதை உணர்க்கூடிய சிந்தனையை, என்னத்தை நமக்கு - நமக்கு மேற்பட்ட ஒருவர் தந்து அருளியதென புதை உணருகின்றோம்.

இன்னும் இந்த உடல் நோய்நொடியில்லாமல் சந்தோஷமாய் வைத்திருக்க ஓல்வொருவரும் ஆசைப்படுகிறோம். இதேபோலவே, நம் முன்னேரும் ஆசைப்பட்டார்கள் அதற்கான பல வழிகளை ஆராய்ந்து கண்டார்கள், அதன்படி நடந்தார்கள், நடந்து காட்டினார்கள். இவ் வாருக வாழும் வழிகளைத் தன்னைச் சேர்ந்தவர்களுக்கும் செய்து காட்டியும் செய்வித்தும் வந்தார்கள் அதனைப் பின்பற்றியவர்களும் நாளைட வில் அதில் பல சுகங்களைக் கண்டனர்.

அதனாலேதான் அவைகளை மற்றையோருக்கும் கூறினார். எழுதியும் வைத்தனர், இப்படியே பல கூட்டத்தினரும் தங்கள் தங்களுக்கென நல்ல வழிகளைக் கண்டும் சொல்லியும் நடைமுறையில் செய்து காட்டியும் வந்தனர்.

கொஞ்சக் காலங்களுக்குப் பிறகு அந்த அந்தக் குழுவினர் தங்களுக்கு வழிகாட்டியவரின் கொள்கைகளைக் கடைப்பிடித்து நடக்கலாயினர். நாளைடவில் அதுவே அவர்கள் சமயமுமாக மாறிவிட்டன.

கூட்டத்திற்கு கூட்டம், இடத்திற்கு இடம், காலத்துக்குக் காலம் ஓல்வொருவரும் வேறு வகையில் வேறு வேறான கொள்கைகளைக் கைப் பற்றினாலும் அவையெல்லாம் முக்கியமாக ஒரு சிறந்த மேலான ஒரு கொள்கைக்குள்ளே அமைந்திருக்கக் காணப்பட்டன. அதாவது திமையை நீக்கி நன்மையைச் செய்வதே என்பது தான் அவைகளின் மூலக் கொள்கையாகும். இன்னும் மனிதன் மனம் விரிவடைய விரிவடைய ஆராய் ஆராய் இயற்கை மாற்றங்களைக் காணக் காணத் தனக்கு 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 எவரும் மறுக்கவோ மறக்கவோ இயலவில்லை. அதனையே நாம் கடவுள் எனக் கூறுகிறோம். அதனைக் கொளவிக்க வேண்டும் என்று மனிதன் பல சிறப்புக்களையும் செய்தான்; அச்சிறப்புக்களைச் செய்ய ஒரு இடம் தேவைப்பட்டது அதுவே கோயிலாயிற்று.

ஆதியில் உண்டானது எவராலும் கண்டு கொள்ள முடியாத இயக்கும் ஒருவித சக்தி உண்டானதாகவும் அதன் தந்துவத்தால் ஆகாயம், காற்று, அக்கினி, தண்ணீர் மன் என்ற ஐந்து பூதங்கள் உண்டாகி ஆண் பெண் ஒன்று சேர்ந்த உருவம் தோன்றி அதன் மூலம் சகல ஜீவராசிகளையும் உருவாக்கியதாக பல நூல்கள் மூலம் ஞானிகள் சொல்லி வைத்திருக்கிறார்கள். அதில் மனித வர்க்கத் தினரில் ஒருசிலர் சிந்தமாநதிக் கரையில் இருந்து கொண்டு யோகங்களையும் ஞானங்களையும் கடைப்பிடித்து வெற்றிகண்டு, மனிதனை நல்வழிப்படுத்த பல

வழிகளைக் கைக்கொண்டு அங்கே இருந்து பல பகுதிகளுக்கும் பிரிந்து சென்று சங்கீதங்களாலும் சித்துக்களாலும் மந்திரங்களினாலும் மனிதனை வசியப்படுத்தி மனிதனை நாகரீக வாழ்க்கைக்கு இழுத்துச் சென்றார்கள். அவர்களைத் தான் உலகம் போற்றும் உத்தமர்களாவும் இறைவனின் அம்ச மாகவும் வணங்குகிறோம். நாயன்மார் என்றும் புத்த பெருமான் என்றும் நபிநாயகம் என்றும் யேசுபெருமான் என்றும் பெயர்கள் கொடுத்துப் பணிகின்றோம், அவர்கள் போதித்த நல்வழிகளை மக்கள் வேதங்களாகப் போற்றப்படுகின்றன, எனவே நாழும் அல்வழியே சென்று அப்பொரு ணைப் போற்றி சிறக்க நீடுழிவாழ வழிகாட்டுவோமாக. சர்வ சக்தி சிருட்டிக்கும் பொழுது சகலஜீவராசிகளின் உள்ளத்தில் இருக்கும் ஆத்மா தத்துவம் பெற ஒரு மந்திரத்தையும் ஆத்மாவுடன் உருவாக்கி விட்டார். மன், தன்னீர், நெருப்பு, காற்று ஆகாயம் ஜீவராசிகளுக்கு எப்படிச் சொந்தமோ அப்படிச் சொந்தமானது இந்தத் திருமந்திரம் “ஸோ ஹம்” இதை நம் உயிர் 24 மனித்தியாலங்களுக்கு 21600 மூச்கள் விடும் பொழுது இந்த மந்திரமும் சொல்லப்படுகிறது ஜீவராசிகள் இயங்குகின்றன. அப்படியான மகிழை பொருந்திய மந்திரத்தை மனதுக்குக் கொடுத்து மனதை வசப்படுத்தி ஆசைகளைக் கட்டுப்படுத்தி இறைவனின் அருளைப் பெறுங்கள். மகா மந்திரத்தின் கருத்து சவாசம் உள்ளே போகும் போது (பூரகம் செய்யும்போது) இறைவனே நான், சவாசம் வெளிவரும் போது (ரேசகம் செய்யும் பொழுது) நானே இறைவன் என்று பாராயனம் பண்ணுகிறபடியால் சகல சமயத்தவருக்கும் சகல காரியங்களும் நடந்து கொண்டு இருக்கிறது. இதை மனதுக்கு எடுத்துப் பயிற்சி செய்தால் மனம் அடக்கம் உண்டாகும், சமுதாயம் நன்மை பெறும்.

அன்பே இறைவன்

ஸ்ரீ சிதானந்த யோகி



ஸ்ரீ சிதானந்த யோகி

முன்னுரை

இறை அருள் பெற்று வாழும் இறைவனின் குழந்தைகள் அனைவருக்கும் எமது அன்பு நிறைந்த ஆசீர், அன்பு வணக்கம். உலகத்தை ஆள்பவன் இறைவன், மன்னை 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 ரேடியோவக்குச் சமானம். இறைவனைடத்தில் காந்த சக்தியைப் பெற்று நல்வாழ்வு வாழ்ந்து அவர் இடத்தில் பெற்ற காந்த சக்தியை அவரிடத் தில் சேர்ப்பதே மோட்சம். அதற்கு உதவி புரிகிறது ‘சிதானந் யோக’ என்னும் புத்தகத்தை அடியேனால் வெளியில் பரப்புகிறேன்.

மனிதன் தன் உடலுக்குள்ளே இருக்கும் இருதபம் - நுரையீரல் கள் - சுரப்பிகள் - நாடிகள் - நாடிகள் - நரம்புகள் - மூம்பொறிகள் - தசைநார்கள் - இரப்பை - டியோடினம் - சிறுகுடல், பெருங்குடல் - கல்லீரல் - பித்தப்பை - மன்னீரல் - பங்கிரியாஸ் - மூத்திரக்காய்கள் - மலசல வாசல்கள் இப்படியே உடலின் இத்யாதி அங்கங்களையும் சுரப்பிகள் மூலமாகவும் - தனியாகவும் யோகாசனமூலம் - இயற்கையாக மரணம் எய்தவேண்டிய காலம் வரை இளமையோடு வைத்திருப்பதே யோகாசனத்தின் மகிமையாகும். இந்த உயர்ந்த கலையை ஒவ்வொரு குடும்பத்தவரும் - தங்கள் இல்லத்தில் இருந்தே புயிலவும், மாணவர்கள் - வாலிபர்கள் - மாணவிகள் - செல்லிகள் - முதியோர் வரை பயன் பெறவும் அடியேன் இந்த முயற்சியில் ஈடுபட்டேன். அடியேன் முதன் முதலாக மாத்தளை மாரியம்மன் கோவிலில் இருந்து தொண்டு - யோகக் கலைப் பயிற்சி நடத்திக் கொண்டு வந்தேன். 1971 ம் ஆண்டு எங்கள் மதிப்பிற்குரிய ஆதினகர்த்தா ஸ்ரீலஹ்ரீ சுவாமிநாத தேசிக ஞான சம்மந்த பரமாச்சாரிய ஸ்வாமிகளும் அடியேனும் முதன் முதலாக மாத்தளையில் சந்தித்தோம். ஸ்வாமிகள் என்னிடம் கேட்டது ஸ்வாமியாழ்ப்பாணம் வரவேண்டும், யோகாசன வகுப்பு நடத்தவேண்டும் என்று என்னை அழைத்தார்கள். அதற்கு இன்க்க யான் யாழ்ப்பாணம் 1971 ம் ஆண்டு ஆவணி மாதம் நல்லஹர்த் திருவிழாக் காலத்தில் வந்தேன். அன்று தொட்டு இற்றை வரை ஸ்வாமிகளின் ஆண்ப்படி, அவர்களின் ஆதரவில் - வகுப்புக்களை நடத்திக் கொண்டு வந்திருக்கின்றேன். ஒரு யோகியை அழைத்து வந்து ஆசனங்கள் நடத்துவதற்கு ஆக்கமும் ஊக்கமும் தந்துதவிப் பெருங் கைங்கரியத்தைச் செய்த ஸ்வாமி

அவர்களுக்கு யாழ்ப்பாணப் பெருமக்கள் பெரும் நன்றியும் கடப் பாடும் உடையவர்களாக விளங்குவார்களாக,

இளம் வயதில் இருந்தே அடியேனுக்கு இந்த யோகக்கலையில் ஆர் வம் இருந்தது. அதை அண்மைக் காலத்தில் நன்கு ஆயந்த ஸ்ரீலஹ்ரீ ஸ்வாமிகள் - சிவானந்த மகரிஜி! யோகி சுத்தானந்த பாரதி - யோகி சுந்தரம் - திரு. V. N. குஜாரசாமி ஆகியோரின் அறிவுரைகளிலிருந்து பல உண்மைகளைக் கற்றுக் கொண்டேன். பின்னர் அடியேனின் மதிப் பிற்குரிய குரு ஸ்ரீலஹ்ரீ சிவயோகி பசுவனிங்க ஸ்வாமிகள் அவர்களிடத் தில் கடப்பா சித்தர் ஆக்சிரமத்தில் யோகத்திட்சை பெற்றேன், பின்னர் திருமூலர் திருமந்திரம் - முதலிய நூல்களிலுமிருந்து ஜீவப் பிரம்ம ஜூக்கிய வேதாந்தரக்ஷியம் என்னும் நூலில் முறைகளைக் கற்றறிந்தேன். யோகாசனத் தொண்டு செய்யும்படி கடப்பா சித்தர் ஆக்சிரமத்தில் இருந்த குருவின் ஆணைப்படி இடப்பட்ட பணியை நிறைவேற்றியும் வண்ணம் யோகப் பயிற்சியைக் கொடுக்கும் தொண்டில் ஈடுபட்டுள்ளேன். அடியேன் - மக்களின் வேண்டுகோளுக்கிணங்க ‘‘சிதானந் யோக’’ என்னும் இப்புத்தகத்தை வெளியீட்டி - மேற்படி மதிப்பிற் குரிய பெரியோர்களின் கூற்றுக்களை அவரவர் கூறியவாறே வெளியிட்டுள்ளேன்.

தற்காலத்தில் யோகாசன முறையை விஞ்ஞான ரீதியில் ஆராய்ந்த பல பெரியார்கள் இருக்கிறார்கள்.

பண்டைய முறைகளில் குறைபாடுகள் தென்படின் அடியேனுக்குத் தெரியப் பண்ணும் வண்ணம் வேண்டுகின்றேன்.

அப்படித் தெரியப்படுத்துமிடத்துத் தகுந்த திருத்தங்கள் செய்து மறு பதிப்பைப் பயன்படுத்துதல் எனது தலையாய கடனாகும்.

அன்பே இறைவன்
ஸ்ரீ சிதானந்த யோகி

யோக மார்க்கம்



ஆண்டவனையடைய, நான்கு மார்க்கங்கள். அவை, சரியா மார்க்கம், கிரியா மார்க்கம், யோக மார்க்கம், ஞான மார்க்கம் என்று நால்வகையாகும். யோக மார்க்கம் மூன்றாம் இடத்தை வகிக்கின்றது; யோகத்துக்கு அப்பாற்பட்டதுவே ஞானம். இந்த யோகக் கலை இந்துக்களிடையே பல காலமாக வழங்கி வருகிறது. வெதம், இதிகாசம், புராணம், ஆகியவை இக் கலையைப் பற்றிக் கூறுகின்றன. பாரதம் என்ற இதிகாசத்தில், பீஷ்மாச்சாரியர், உத்தராயனம் வரைத் தன்னுயிரைப் பிரிய வொட்டாமல் யோகத்தால் தடுத்து வைத்திருந்ததும், இராமாயணத்தில், 'சரபங்கர், சபாரி ஆகியோர்

யோக ரீதியில் தம்முடைய உயிரை நீக்கியது, இதற்குச் சான்று பகரிறது. யோகத்தில் எட்டுவகை, அதிலே மூன்றாவதுபடி, யோகாசனம். அட்டாங்கயோகம் என்று கூறப்படுவது, இயம், நியம், ஆசனம், பிராண்யாமம், பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி என்று எண்வகைப்படும்.

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

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

ஆசனம் என்பது தியானத்துக்கும் உடல் தூய்மைக்கும், உட்காரும் முறை.

பிராண்யாமம் என்பது ஜீவசக்தியை ஒழுங்காக நடாத்துதல்.

பிரத்தியாகாரம் என்பது, மனதைப் பிற பொருள்களில் செல்ல வொட்டாது தடுத்து நிறுத்தல்.

தாரணை என்பது மனதை ஒருவழிப்படுத்தல்.

தியானம் என்பது ஒன்றையே சிந்தித்தல்.

சமாதி என்பது நனவு நிலைக்கு அதிதமான நித்திரை.

இந்த எட்டும் மனிதனைத் தெய்வ நிலைக்கு அழைத்தேகும் எட்டு ஏணிப் படிகளாகும்,

யோகாசனம் என்றால் சிலர், உடற் பயிற்சிக்கே முக்கியத்துவம் கொடுக்கின்றார்கள். இதனால் எதுவித பயனுமில்லை.

“துருத்தியெனும்படி கும்பித்து, வாயுவைச் சுற்றி முறித்து உடம்பை ஒறுக்கில் என்னும்? ” என்று இவர்களையே அருணகிரியார் சாடுகின்றார்.

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

இக் கலையை, உடலையும் உள்ளத்தையும் வளர்க்கும் கலையாக எதிர்காலச் சந்ததிகள், உடல் உள் விருத்தியளவர்களாக வாழ் வாங்கு வாழவேண்டுமென்று எமது ஆதினத்தில் யோகாசன வகுப்புக்களை ஏற்படுத்தினேன்.

இப்பயிற்சியில், வல்லுநரும், எமது ஆதின யோகாசன ஆசானு மாக விளங்கும், மூா சிதானந்தயோகியவர்கள், கற்றூரும், மற்றூரும் பயன்பெறப் பல காலம் ஆய்ந்து தமது அநுபவங்களைச் சேர்த்து, இந்த நூலை எழுதியுள்ளார். அவர்களுடைய யோகக் கலைத் தொண்டு வளரவும், பலர் அவரிடம் பயின்று — ஆரோக்ய வாழ்வு பெறவும், ஆலவாயன்னைச் சிருவடிகளை இறைஞ்சி ஆசீர்வதிக்கின்றோம்.

— ஸ்ரீஸ்ரீ ஸ்வாம்நாத தேசிக நூனசம்பந்த
பரமாக்காரர் ஸ்வாமிகள்

நல்லை நூனசம்பந்தர் ஆதினம்,
பருத்தித்துறை வீதி.

நல்லூர்.

13-7-76

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 Lilias Follan who had gone through agonising 15 years of psychiatric treatment had recourse to it and became a changed individual a la 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 utilise 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 Yogi 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.

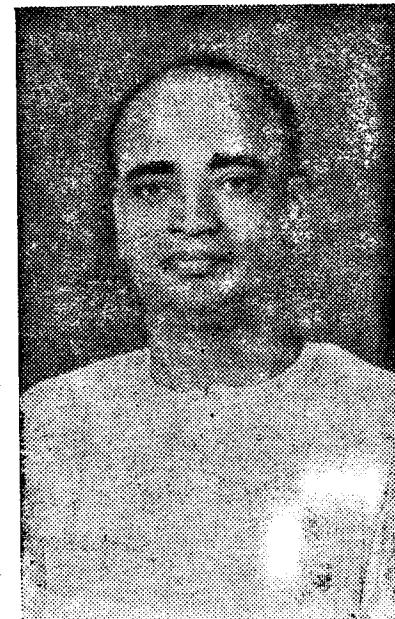
It was on the 27th December 1974 that I was initiated to it under his guidance despite the fact that I had passed the meridian of my life, thus conclusively proving that age is never a barrier. From that day on it has become the daily diet of the early one and a half hours of the morning and the impact 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 Yogi 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. J. Stanislaus, O. M. I.
M. A (Ed), B. A. (Hons) (Lond),
Dip. in Ed. (Cey).

வரம்த்துரை



மக்கள் எல்லோரும் யோகாசனம் பழகுதல் வேண்டும் என்பது என்னிட்டநாளைய ஆசை. யோகக்கலை உடல் அப்பியாசமும் உள்தொய்மையும் தருவது. இனைமையிலேயே இதனைப் பயின்று பழகி வந்தால் பல நன்மைகள் உண்டாவதை அறியலாம். உணவுக்கட்டுப் பாடு, உள்ளக் கட்டுப்பாடு, உடற் கட்டுப்பாடு முதலிய நற்புக்கங்கள் மிகுந்து எம்மை மனிதருள் தேவராக்கும். இன்னும் நினைவாற் றல் மிகுந்து எல்லையில்லாத அளவில் கல்வித் தரம் உயரும். கல்வி உயரக் கலை உயரத் தொழில் உயரும், தொழில் உயர் நாடு உயரும், நாடு உயர் நாமும் உயர்ந்து நல்லவராவோம்.

எல்லாவற்றுக்கும் நல்ல ஆசானம், குருவாய் இந்த அப்பியாசங்களைத் தினமும் பழக்கி வரும் அருட்டிரு ஸ்வாமிகள் இவற்றை எல்லோருக்கும் பயன் தரும் வகையில் நூல்வடிவில் வெளிக்கொண்ரதல் எமக்கு மட்டற்ற மகிழ்ச்சி. யாவரும் இந்நாலை நன்கு பயன்படுத்துவார்கள் என நம்புகிறேன்.

மில்க்கவைற்
16-8-76

க. கணகராசா
திருச்சிலவாய்,
யாழ்ப்பாணம்.

அணிந்துரை

இறைவன் படைத்த உயிர்களைனத்தும் இன்பத்தையே நாடுகின் றன. இன்பம் வேண்டாம், என்று கூறும் ஓர் உயிரைத்தானும் நாம் இவ்வளில் காண்டல் அரிது.

நீண்ட ஆயுள்ளடன் வாழுவேண்டும். வாழ ஆரோக்கியமான உடல் வேண்டும். ஆனந்தமும், அமைதியும் அதிற் கலந்திட வேண்டும். அன்றியும் அனைவராலும் போற்றப்படவும் வேண்டும் என்று அரும்பாடு படாதார் ஆர் உளர்?

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

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

இவற்றையெல்லாம் நன்கறிந்த எம்முன்னோர்கள், இதற்கென்றே ‘யோகாசனம்’ என்னும் அரீய சஞ்சிலையை எமக்கு ஆக்கித் தந்துள்ளனர். யோகாசனப் பயிற்சி, இளையவர், முதியவர், ஆண்கள், பெண்கள் எவருக்கும் பொதுவானது. சிறப்பானதுங்கூட. இப்பயிற்சி உடலுக்கு நோய் வராது தடுப்பதுடன், உடலிலுள்ள நோய்களையும் ஓட்டி விடும்; என்பதற்குச் சந்தேகமே இல்லை.

இவ்வாரூஸ் அரும்பெரும் கலையைக் குரு மூலமே இதுவரை சகல முகியம் வந்தனர் என்பதும் உண்மை. இன்றைய உலக வளர்ச்சியின் போக்கின், நிலையில் அகப்பட்டுள்ள மக்கள் எல்லோரும், அவ்வாறு குருமூலம் கற்பதென்பது இயலாத காரியமாயிற்று. எனவேதான், தேர்ச்சிபெற்ற குருவானவர்கள், தங்களின் அனுபவங்களின் உண்மைகளையும், இக்கலையின் நன்மை தீமைகளையும், செய்கை முறைகளையும், புத்தக வடிவில் (படங்களுடன்) ஆக்கிப் பலருங்கற்று பயன்டையக்கூடிய வாய்ப்பை ஆக்கி வருகின்றனர்.

இதே வழியிலே வந்தவர்தான் எங்கள் ஸ்வாமி ஸ்ரீ சிதானந்த யோகி அவர்களும் ஆவர். பாண்டிருப்பு என்னும் பழம் பகுதியைத் தன் தாயகமாகக்கொண்ட சுவாமியவர்கள், இற்றைக்கு இருப்பு ஆண்டுகளுக்கு மேலாய்; இவ்வாசனப் பயிற்சியில் தேர்ந்து, இந்தியா சென்று, தம் குருமூலம் ஆசீர்வதிக்கப்பெற்றுத் திரும்பி வந்து, சிறந்த தொண்டாற்றி வருகிறார்கள், என்பது இலங்கை எங்கும் அறிந்த உண்மை.

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

அது நிறைவேறக்கூடிய வாய்ப்பைச் சகல அன்பர்களும் ஆக்கித் தரும் பணியில், இப்புத்தகத்துக்கென அன்பளிப்புச் செய்து ஆதரிக்குமாறு அன்பாய் வேண்டுகின்றேன்.

வளர்க் கால அன்பர்களும்
அன்பே சிவம்

பாண்டிருப்பு.
எல்லூரை.

வி. இரத்தினசிங்கம்

பாராட்டுரை

யான் ஓர் அன்பரின் சிபாரிசுக்கிணங்க சுவாமி ஸ்ரீ சிதானந்த யோசி அவர்களைச் சந்தித்து அவருடன் கலந்துரையாடி யோகாசனங்களே ஆரோக்கியத்திற்குச் சிறந்த வழிகளாகும் என்னும் அறிவுரையைப் பெற்று அன்னுரிடம் சிறிது காலமாக யோகாசனங்கள் பயின்று வருகின்றேன். அதனால் எனது உடல் வலிவும் வளப்பும் பெற்று நலம் பெற்று விளங்குகின்றது.

பன்னாட்களாகக் காலையில் இரைக்குழல் வழியாக வாய்க்குப் பித்த நீரானது சுரந்துவரும் வழக்கமும் எனக்கு இருந்து வந்ததனால் அதனால் மனம் வியாகலப்பட்டிருந்தேன். அந்நோயானது சுவாமி அவர்கள் பயிலச் செய்த யோகாசனங்களின் பயனால் அதிசபமானமுறையில் உடலைவிட்டுவிலகி மகிழ்ச்சியடைந்துள்ளேன். நான் அறிந்தவரையில் தீராதநோயினால் அவஸ்தைப்பட்ட வேறுசிலரும் சுவாமி அவர்களின் அறிவுறுத்தவின்பேரில் யோகாசனங்கள் பயின்று நோய்கள் நீங்கிச் சுகம் பெற்றுள்ளனர்.

வாழ்க சுவாமி ஸ்ரீ சிதானந்த யோசி
வாழ்க யோகக்கலை

E. K. தங்கராசா

375, கேட்கே. எஸ். வி.தி,
யாழ்ப்பாணம்.

யோகாசனமும் பெண்களும்

சாதாரணமாகப் பெண்கள் உடற்பயிற்சி செய்யும் வழக்கம் நம் நாட்டில் குறைவாக உள்ளது. இந்த நிலையில் யோகாசனம் பெண்களுக்குச் சிறந்த உடற்பயிற்சியாக அமைவதோடு, வழக்கமாக அதிக பாவளையில் இல்லாத உறுப்புக்களுக்கும் தலைகளுக்கும் ஏற்ற பயிற்சி தருவதன்மூலம் உடல் வலுப்பெறவும் வளப்பும் பெறவும் வழி காட்டுகிறது. பெண்களுக்கே உரித்தான் சில நோய்களை அறவே நீக்கித்திடகாத்திரம் பெற யோகக்கலை உதவுகிறது என்பதை யாரும் மறுக்க முடியாது. சிரசாசனம் - சர்வாங்காசனம் முதலிய கடுமையான ஆசனங்களைச் செய்ய முடியாதவர்கள்கூட பாதஹஸ்தாசனம், விபரீதகரணி முதலிய இலகுவான பயிற்சிகளைச் செய்வதன்மூலம் பல பயன்களைப் பெறலாம். சுவாசனம் அல்லது சாந்தி ஆசனம் - நாடிசுத்தி போன்றவை யாவராலும் சிரமியின்றி எளிதாகச் செய்யக்கூடிய பயிற்சி களாகும். இவை இரண்டையும் தினம் காலையிலும் மாலையிலும் ஒழுங்காகச் செய்துவர பெண்கள் புத்துயிர் பெற்று, தமது கருமங்களைச் சிரத்தையுடன் செய்யக்கூடிய நிலையை யடைவார்கள் - தங்கள் தினசரி கடமைகள், பணிகளுக்கிடையில் இவ்விரண்டு முறைகளையும் தவறாது கைக்கொள்வதில் சிரமம் ஏதும் இருக்கமாட்டாது. இவற்றிற்கு அன்றூடம் ஒரு சில நிமிடம் ஒதுக்கினுவே போதும். ஆகவே ஆசனங்களின் பலாபலன்களை அறிந்த யப்பானிய பெண்கள், ஐரோப்பிய மகளிர் போன்ற பலரும், அவற்றைக் கற்பதிலும், அப்பியாசங்கள்மூலம் தங்கள் உடல் நலம் முதலியவற்றைப் பேணுவதிலும் கண்ணுங்கருத்துமாக விருக்கின்றனர். அமெரிக்காவில்கூட பல யோகப்பயிற்சி நிலையங்கள் ஆரம்பிக்கப்பட்டு, பெண்களுக்கும் ஆண்களுக்கும் அப்பியாசிக்க வசதி அளிக்கின்றன. ஆனால் யோகக்கலைகள் நம் பாரம்பரிய கொத்தாக இருக்கிறது, என்ற உரிமையைப் பெருமையுடன் கொண்டாடுவதைத்தவிர நம் கீழைத்தேயைப் பெண்கள் அவற்றைக் கற்றுக்கொள்வதிலோ பயிற்சி செய்வதிலோ ஆர்வம் காட்டாதிருப்பது ஒரு பெரிய குறைபாடாகும். இந்த நிலை மாறி நம் பெண்மனிகள் இக்கலையைப் பயின்று அதன் மூலம் நாம் மட்டுமல்ல வருங்கால மக்கள் சமுதாயமே பயன் பெறக்கூடியது மக்கள் சமுதாயத்தின் எம் பாதியிரான மகளிரது கடனாகும்.

முடிவுரை

“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்”

இச்சடலம் எடுத்ததன் பயன் இறைவனையடைந்து — நிறைந்த— எல்லையற்ற—பேரின்பத்தையடைந்து, இறைவனுடன் இரண்டறக் கல்லுடையில் அவற்றிற்கு முக்கியத்துவம். உடலும் மனமும் திடமுடனிருப்பின் எக்காரியங்களையும் சாதித்து வாழ்க்கையில் முன்னேக்கிக் கொண்டு பேரானந்தத்தை அடையலாம்.

இதோ! எத்தனைகாலம் இம் முனைவியாதி, உடல்வியாதி, இவற்றால் மிகவும் துக்கித்து அதில் திளைத்து வாழ்நாளை விழுளாக்கின் ரேம். ஜேயோ! நோய் வந்துவிட்டதே! சீக்கிரம் வைத்தியரை அல்லது டாக்டரைக் கூப்பிடுங்கள் - மருந்து வாங்கி வாருங்கள், ஊசி போடுங்கள் என்று நோய் வந்தவுடன் அழுகின்றேம். மற்றவர்களையும் கவலைக்குள்ளாக்குகின்றேம். முனைவியாதிக்கு ஆளாக்கி வாழ்நாளைக் குறுகிய கால அளவில் குறுக்கிவிடுகின்றேம். நமக்குப் பெரும் ஆண்தத்தையும், ஆத்மீக வாழ்க்கையில் முன்னேக்கிக் கொண்டு தெய்வீக வழிபாட்டிற்கும் ஞான அறிவைப் பெறவும் யோகாசனம் — பிராணையாமம் மிகவும் உதவுகின்றது

மனநோய்— உடல்நோய்— கவலைநோய்— கஷ்டநோய்— துக்கநோய் துன்பநோய்— காமநோய் இவ்வகைப்பட்ட ஏழுநோய்களிலும் மிகப் பெரிய நோய் மனநோய். இதை ஆசனமென்னும் மருந்தால் தீர்த்து நீடித்த ஆயுளையும் — நல்லுடலையும் ஆத்மீக வாழ்வையும் பெற்று வாழ்வீர்களாக!

“நல்லுடல் பெற்றால்
இன்ப வாழ்வைப் பெறலாம்
இன்ப வாழ்வைப் பெறவதே
மனிதப் பிறவியீன் பயன்”
இறைகளோடிசைந்த இன்பம்
இன்பத்தோடிசைந்த வாழ்வு —
கந்தரா
இன்பமே குழ்க... எல்லோரும் வாழ்க!
அன்பே இறைவன் — வணக்கம்.

ஸ்ரீ சிதானந்த யோகி

“ஓம் தத்தூத் பரப்பிரம்மணேநம்
ஒன்றே குலம் ஒருவனே தேவன்”

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

பரமபொருள் அது ஒவ்வொருவர் உள்ளத்திலும் சுத்தான் மாவாக விளங்குகின்றது. உலகெங்கும் அது அகண்டாத்மாவாக நிறைந்துள்ளது. அந்தப் பூரணப்பொருளை உள்ளளத்திலும் உலகத்திலும் பூரணமாகக் கலந்து அதனுடன் ஒன்றுபட்டு அதன் இன்பத்தில் வளரும் பூரணவாழ்வே யோகத்தின் பொருளாகும் ஆத்ம சுத்திபெற்று ஆத்ம சக்தியால் இயற்கையை வென்று மனதையடக்கியான்டு சுகதுக்க வாழ்வில் ஒவ்வொரு நுட்பத்தையும் பூரணமாக்குவதே யோகத்தின் பல ஞாமுகம்:

ஒரு மின்சார விளக்கு எரிவதற்கு மின்சக்தி மட்டும் இருந்தால் போதாது. மின்சாரத்தைக் கொண்டுவரும் கம்பி, ஆளி, மின்குமிழ், பலப் பிரதைத் தொடர்ந்தும் உறுப்புக்கள் எல்லாம் பூரணமாக இருந்தால் தான் விளக்கெரியும் அதுபோல் உயிர் மட்டும் இருந்தால்போதாது, அந்தக் கரணம் உடல் இவையும் உறுதியாய் இருந்தால்த்தான் ஜீவன் வாழ முடியும். அதுபோல் யோகத்திற்குத் தன்னுட்சி அல்லது ஆத்ம சுத்தி மட்டும்போதாது. உடல் காட்சியும் வேண்டும். இறைவனைக் கலந்து இயற்கையைவென்று வாழ்வேண்டும். பூரணப் பொருளைக் கொண்டு வாழ்வையும் பூரணப்படுத்துவதே சுத்தான்மை யோகமாகும்.

உடலுறுதி

தூலாதாரமாகிய உடலை அசட்டை செய்யக்கூடாது. உடலை உறுதி செய்க. உடலை ஒளிவீசக்கெய்க. உடலே உயிர் குடியிருக்கும் வீடு என்பதைக் கருதுக. “உடம்பினாலென்றி உணர்வு தானில்லை உடம்பினில் உத்தமனைக் காண்” என்றார் ஒளவையார். “உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே” திருமூலர்வாக்கு இப்புறவுடல் அன்னமயகோசம். இதில் எத்தனையோ நுட்பங்கள் உள்ளன. நாது விந்துக்கள் கலந்து அவற்றில் பூர்வ வாசனையுடன் ஜீவன் கலந்து உருவாகி 280 நாட்கள் தாயின் கெற்பப்பைக்குள் வளர்ந்து வெளிவருகிறது. இவ்வுடல் எண்ணிறந்த கண்ணறைகளால் உருவானது. ஒவ்வொரு கண்ணறையிலும் உயிர்த் துளியுள்ளது, அதன் நடுவே உயிர்

கருவள்ளது. ஒவ்வோர் உயிர்த் நுனியிலும் கீபங்கு நீரும் மீதிப்பங்கில் உயிர்க்காற்று, நீர்க்காற்றும், உப்புக்காற்றும், கந்தகம் பாஸ்பரம், சன்னம், ஸோடியம், பொட்டுலுப்பு முதலிய தாதுப்பொருட்களும் உள்ளன. நாம் உண்ணும் தாவரப்பொருட்களில் இவை கலந்து இவ்வுடல் வளர்கின்றன.

எலும்புக் கூடுகள், தசைநார்கள், ஜீரணக், கருவிகள் காற்றுக் கருவிகள், மூளை நரம்புத் தொகுதிகள், ஜம்பொறிகள், இரத்தாசயம், நாடி நாளங்கள், கழிவுக் கருவிகள் இவை சேர்ந்தது இந்த உடல். இதில் 206 எலும்புகள், 32 பற்கள், 555 தசைகள், 25,00,000 லட்சம் வியர்வைப் பைகள் 250 கன அங்குலமுள்ள காற்றுக்கொள்ளும் சுவாசப் பையும், 33 அடி நீளமான குடலும் நமது நிறையில் கீடு ஒரு பங்கு கொண்ட மூளையும் 72,000 ஆயிரம் நரம்புகளும் அடங்கி உள்ளன. இந்த நரம்புகளில் முக்கியம் பெற்றது மூளாந்தன்று அதன் நடுவே உள்ளது வெள்ள நரம்பு அல்லது சுசம்நா நாடி அது முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. அதன் இரு மடங்கிலும் இடகலை பிங்கலை என இரு நாம நாடிகளும் உள்ளன. இடகலை, பிங்கலை, சளிமுளை எனும் மூன்று நாடிகளும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. சளிமுளையாகிய நடுநரம்பே உடலின், இச்-குத்திரக்கயிறு.

நரம்புகளை இயக்குவது பொறிகள். பொறிகளை இயக்குவது மனம் மனதை இயக்குவது புத்தி. புத்தியை இயக்குவது ஆன்மாவாகும் உடலையும் மனததையும் இலைப்பதே உயிர் அல்லது பிராண்யாமம் பஞ்ச பிராணங்களாகும். பிராணை சக்தியை வளர்த்தால் உடலுறுதி பெறும். தூயமனத்தால் உடல் தெய்வப் பொலிவுறும். "மாசற்ற கொள்கை மனத்தில் அடைந்த பிற்கால் சக்னைக் காட்டும் உடம்பு" ஒளவை கூறியது. ஆசனம் செய்முறைக்குக் கட்டுப்பாடு அவசியம்? காரம், கடுகு, புகை குடித்தல், மதுபானம், கோப்பி, தேனீர் விலக் கல் வேண்டும். குளிர்பானம், பால், இளநீர், தேசிக்காய் நீர் (சாறு) வல்லாரல் இவை உடலுக்கு நன்மை தரும். காலையில் வெறுவயிற்றில் ஆசனம் செய்வது சாலச் சிறந்தது ஆகும். காலையில் நித்திரைவிட்டு எழுந்து காலைக்கடன் முடித்துக் கொஞ்சம் அல்லது 10 விழுங்குசலம் குடித்து ஆசனம் தொடங்குவது நன்மை. பிற்பகல் ஆசனம் செய்ய விரும்புவோர் பகல் போசனம் உண்டு ஜிந்து மணித்தியாலங்கள் சென்றபின் ஆசனங்கள் செய்தால் நன்மை. உணவுச் சமிபாட்டுக்கு முதல் ஆசனம் செய்தால் குடலில் நோ உண்டாகும், வெடிப்பு உண்டாகும். ஆசன முறைகளைக் கவனித்துச் செய்வது நன்மை. 18வயதுக்குக் குறைந்தவர்கள் தலைகீழ் ஆசனம் செய்யக்கூடாது. பெரியவர்கள் சிரசாசனம் எடுத்தவுடன் செய்யக்கூடாது. ஒரு மாதம் மற்ற ஆசனங்களை செய்துதான் தலைகீழ் ஆசனம் ஆரம்பிக்கவேண்டும். இரத்தக-

கொதிப்பு இரத்த அமுக்கம் இருப்பவர்கள் ஒரு யோகியின் ஆலோ சணியின்படி செய்வது நன்மை. பெண்கள் பெண்களுக்குரிய மாதவிடாய் காலத்தில் ஆசனம் செய்யக்கூடாது.

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்

அன்பர்களே இவ்வுடம்பு காற்றைத்த பையே. இந்த உடம்பு என்னும் வீட்டுக்குள்ளே உயிர் என்னும் ஆத்மா விடப்பட்டு இருக்கிறது. இந்த உயிருக்கு இவ்வுடம்பு நிரந்தரமானது அல்ல ஆனால் இதனைக் கருவியாகக் கொண்டு ஆவன்புரிந்து இவ்வுடம்பைக் கொண்டு முத்திப் பேற்றினை அடைய வேண்டும். அருள் இல்லார்க்கு அவ்வுலகம் இல்லை. இந்த உடலுக்கு நோயென்னும் பழுது வராமல் பாதுகாப்புத் தேவை. பாதுகாத்தால்தான் பிறப்பினால் ஆய பலனை அடைய முடியும் இதற்கு இளமை முதல் ஆசனம் பிராண்யாமம் என்னும் யோகத்தை அப்பியாசித்து வரவேண்டும்.

பிராண்யாமத்தின் முக்கியம் ஞானவாயுக்களையும் கனம் வாயுக்களையும் நம் வசப்படுத்துமாறு செய்துகொள்ளவேண்டும். நம் உடம்பினுள்ளே பத்து வாயுக்கள் தொழில்புரிந்து வருகின்றன. அவைகளின் விபரம் பிராணன், அபானன், உதானன், வியானன், சமானன், நாகன், கூர்மன், தனன் செயன், கிருகரன், தேவதத்தன். பத்து வாயுக்களுள் பிராணவாயு முக்கியமான பூத வாயு. இந்த பிராணவாயு மூலாதாரத்தில் அடங்கும்பொழுது அபானன் என்றும், கண்டத்தில் வரும்பொழுது வியானனும். உதானனும் என்றும், புறப்படும் நேரம் சமானனும், புருவ மத்தியில் வரும்போது நாகனும், கூர்மனும், கிருகரனும், கண்டத்தினமேல் வரும்பொழுது தேவதத்தனும், உடல் தீக்கிரையாகும்போது தனன் செயன் என்று தொழில்புரியும் வள்ளும்: உடலோடு உயிர்கூடும் காலத்தில் என்றால் ஆருவது மாதத்தில் உயிரானது வரும்போது அமையப்பெறுகிறது.

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

உடம்பில் உயிருக்கு ஆதாரமாக இருக்கும் இடங்கள் பத்து எனப்படும்.

- | | | | |
|-----|-------------------|--------------|-----------|
| அவை | 1. சிரம் | 2. நாக்கு | 3. தொண்டை |
| | 4. இரத்தம் | 5. இதயம் | 6. நாபி |
| | 7. முத்திர அவயவம் | 8. சுக்கிலம் | 9. ஒஸல் |
| | 10. குதம் | | |

ஓஸ்ஸ் 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. சல் என்று இடது வலது நாசிகளில் ஒடுவதும் கபாலத்தினைச் சுற்று வதும் இதுவே. ரேசக பூரகம் செய்யும் பொழுது பண்ணிரண்டு அங்கு ஸம் பாய்வதும் பிராண வாயுவே. இவைகளை நாம் நன்கு அறிந்து கொண்டிருக்கவேண்டும். உடலுள் இருக்கும் அட்டகாயம், பத்து வாயுக்கள் அட்ட விகாரம் குண்டலி என்னும் பாம்பு. பண்ணிரெண்டு கலை, சூரியர் சந்திரர் நவத்துவாரம் ஆகியவை முறைகெடாதபடி பார்த்துக்கொண்டால் தேகம் நீடிக்கும். அபானன் என்கின்ற வாயு இடங்கொடுக்காது தடைசெய்யுமானால் அதுவே உடல் முழுதும் பரவும் இதனால் திரேகம் அக்கினி மயமாகி தீர்ந்துவிடும். ஆகவே பத்து வாயுக்களில் பிராண, அபான, வாயுக்களையே சரிப்படுத்தி நடத்திக் கொள்ள வேண்டியுள்ளோம். இந்த பிராண வாயுவே நமனை யோட்டும் வல்லமை உடைய கருவியாகும். இந்த, பிராணனை நாம் சரிவரக் கையாளா விட்டால் நம் சரீரம் தளர்ச்சியடையும் நோய் வாய்ப்பினி சாக்காடு இவற்றை அடையும். நம் உடம்பு தளர்ச்சி அடையாதபடி நாம் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பத்து வாயுக்களைவிட நம் உடலில் நாடிகளும் பத்து உள்ளது. அவைகளின் விபரம்

இடகலை, பிங்கலை, சூழிமுனை, காந்தாரி, அத்தி, சிங்குவை, அலம் புடை, புருடன், சங்கினி, குகு என பத்து நாடிகளாம். இவைகளை யும் தொழிற் படவைப்பதும் உரம் கொடுப்பதும், பிராண வாயுவே யாம் நாம் பிராண வாயுவை சரிவர நிரப்புவோமானால் தசநாடி கள் சரிவர நடந்து எழுபத்தீராயிரம் நரம்புகளும் சரிவர நடந்து ஆயுட் பாகத்தைக் காட்டும். உடம்பு சுகமாய் வாழும். உடம்பில் நடுக்கம் இல்லாமல் உள் இழுத்தல் வெளிவிடுதல் இவை சரிவர நடை பெறவேண்டும். ஆசனம், பிராணுயாமம் நன்மை பயக்கும்.

மரண காலத்தில் சுவாசம் வெளிக்கிட்டுப்போனால் திரும்பி வராத ததன் காரணம்:-

வெளிக்கிட்டுப்போன காற்று ஏன் திரும்பி வரவில்லை. அதை நாம் சிந்திக்கவேண்டும். வெளியே சென்ற காற்றைத் திருப்பி இழுக்க ஒரு காந்த சக்தி உண்டு. இரும்பைக் காந்தம் இழுக்குமாப்போல் ஏதோ ஒரு சக்தி இருக்க வேண்டும். சக்திகளின் பெயர் பொதுவாக ஜடசக்தி, ஜீவசக்தி, சிவசக்தி என மூன்றினுள் அடங்கும். நம் உடம்

பினுள் பூத வாயுவினாலும் அன்னத்தினாலும் அதாவது சடசக்தியினால் ஏற்படுத்தி வளர்க்கப்படுவதே முதலாவது சடசக்தியாகும். இச்சடசக்தி 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 நிதி தியத்துவ சமத்துவமுட்டமையால் சிவசக்தியானது உள்ளிருந்து தன் ஞான சக்தி அம்சத்தால் நடத்துகின்றது. இப்படியே சிவசக்தியான ஜீவ சக்தியை உடம்போடு கூட்டி அசைப்பித்தும் உயிருக்கு உயிராயிருந்து அறிவித்தும் செய்தும் வருகின்றது. இதனால் ஜீவ சக்தியைப் பற்றிய முழுப்பொறுப்பும் சிவ சக்தியினுடையது என்பதை நாம் அறியக்கூடும். இந்த உயிருக்கு உயிராய் விளங்கும் சிவசக்தி ஆன்மா சித்தசக்தியுள் பரஞ்சை பரவிந்து அம்சங்களாகி மூலாதாரத்தையும் பிறப்பிடக் கமலத்தையும் அடக்கியுள்ளது. இவ்விதமாகிய பரஞ்சைபராவிந்து அம்சமானது உடம்பினுள் உள்ள ஜீவனிடையே தங்கி உடம்பின் சடசக்தியை அசைப்பிக்கின்றமையால் வெளியே புறப்பட்டுப் போகும் சுவாசம் திரும்பவும் உள்ளுக்குத் திரும்புகிறது. இந்த பரஞ்சை பரவிந்துகளின் இருப்பைத் தன்னிடத்தே ஜீவசக்தி எப்பொழுதுமே கொண்டுள்ளது. இப்படி இருந்ததனால்த்தான் உயிருள்ள உடம்பு இயங்குகிறது. உயிர் நீங்கிப் பிறகு அசைவற்று விடுகிறது.

யோகியானவன் சடசக்தியென்னும் மூச்சக்காற்றைக்கொண்டு ஜீவ சக்திக்குள் அடங்கியிருக்கும் நாதவிந்து சக்திகளை வெளிப்படுத்தி இணைக்கிறான். இந்த இணைப்பின்போது ஏற்படுகின்ற அமுத தாரையால் எலும்பு முதலான எல்லாத் தாதுக்களையும் பரிசுத்தப்படுத்தி விடுகிறான். அப்போதே அவனுடைய தாதுக்கள் புத்துயிர்பெற்று வாட்டம்நீங்கப் பெறுகின்றன. வாடிய பயிர்மீது மேகத்திலிருந்து மழை சொரிவதனால் செழுமை கொண்டு அப்பயிர்கள் வளர்த்தொடங்குகின்றன. அதுபோல் உடம்பும் தாது விந்து செயற்கையால் பெருகிப் புளியப்படும் அமுததாரையை அருந்தலுற்று பிரகாசம் பெறுகின்றது, உள்ளே வெளியே செல்லும் பிராணவாயு வின் சக்தியே. சக்தியை அடக்கி பிராணுயாமம் செய்து வரவேண்டும் நமனையும் வெல்லும், என்றும் இளமை பெறும்.

யോകാചണങ്കൾ പദ്ധതിയാണ്?

ആരോക്കിയ വാർഷകക്കുമും, ഇയർക്കെ വാർഷകക്കുമും, പുണ്ടക്കുക്കുമും, മനസ്സാന്തിക്കുമും വിരോധമാകവേ അമെന്തു ഇരുക്കിരുതു ഇയന്തിരയുക നാക്കീക അവസര വാർഷകകെ, ഉൺവു, ഒമ്പുക്കുമും, ഉമ്പുപ്പു മട്ടുമും നഞ്ഞമുന്നൈയാക ഇരുന്താലു പോതാതു, ഇതാലു മട്ടുമും നോയകിനാൽ തടുത്തു റിഹൃത്തു ഇയലാതു. വാർഷകക്കെയിൻ ഏറ്റരത്താർവ്വ ചിത്രക്കെ കപ്പടാത നോയ, തടുക്കുമും ചീര്തിരുത്തതുമും ഇവൈക്കരുക്കു ചക്കി വാർന്നതു ഓരു കവസമും വേണ്ടുമും. അന്തക്കു കവസമും താൻ യോകാചണമും, പിരാന്നു യാമമും ഇന്തക്കു കവസത്തിനു ചക്കിയെയുമും ഇതു വേലി ചെയ്യുമും മുന്നൈയുമും കീഴുക്കുന്നു കുറിപ്പുകളിൽ ഇരുന്തു അറിന്തു കൊണ്ടാം. ആണ് പെൻ ഇരു ചമുകത്തിനാരുമും തവരുമലു ആചണങ്കിനാൽ ചെയ്തു ആരോക്കിയ ആട്ടവീരകളാക.

1. ഉയിർക്കരുവികളാണ് ഇരുതയമും, കവാസപ്പൈക്കിണ നേരാകത്തോക്കി വീരിയ നിലായിലും വൈക്കിരുതു. 2. ഇരത്തോട്ടാത്തതോ സരുകരുപ്പാക്കി അസത്ത ഇരത്തത്തോ മുർഹിലുമും പോക്കുകിരുതു. 3. കുമലർ ചതേതക്കോൾ രശങ്കിനാ ഓമുംകാൻ മുന്നൈയിലു കക്കക്കു ചെയ്ക്കിരുതു. ഇരത്തത്തിലു കലക്കക്കു ചെയ്ക്കിരുതു. 4. നോയക്കിരുമിക്കിനാക കൊണ്ടു ജീവ അന്നുക്കിനാ ഉയിർപ്പീക്കുമും ചക്കിയെ എൻണ്ണർ മടങ്കു അതികരിക്കകു ചെയ്ക്കിരുതു. 5. വാരാർക്കി, ആണ്മൈ, പെൻമൈ ഉൻനതമും പെന്നു ഉത്വകിരുതു. 6. ഉടലിൽ വണപ്പുരശകു ചെയ്ക്കിരുതു. 7. ഊണാക്കതോ പർശ്ശരുതു തടുക്കിരുതു. 8. ആധ്യാത്മികക്കു ചെയ്ക്കിന്നുതു. 9. മുഖായൈ അപിവിരുത്തി ചെയ്ക്കിന്നുതു. 10. നരമ്പുകൾ, നരമ്പു വലൈകൾ, നരമ്പു ചന്കരങ്കിനാ ലിപിപ്പിത്തു വീരിയപ്പുട്ടുത്തി നഞ്ഞകു വേലി ചെയ്യുതു താൻഞുകിരുതു. 11. കാമ, ഗുരോത, ലോപ, മോക, മത, മാരാർക്കാരിയങ്ങകിനാ പരിക്കുതു തന്നു ചെയ്തു ആട്ടകി പുരികിരുതു. 12. മനതിന്റു ചാന്തി അണിക്കിരുതു. 13. പിരാഞ്ഞവായുവു ഉടലിൽ ചമാതാനമാക ഇയർക്കെക്കു ഉകന്തവാരു പരവി നിലാത്തു വേലി ചെയ്യുതു താൻഞുകിരുതു. 14. ചിനാക്കകാതു അതിക വേലി, അതികപടിപ്പു, അതിക ചിന്തിനെ ചെയ്യു ഉത്വകിരുതു. 15. ഓവി വൊരുവരൈയുമും അവരവർ തൊழിലിലു, വാർഷിലു വെന്ന്റു പെന്നു പെന്നു ചാതുരിയത്തെ അണിക്കിരുതു.

അണ്പിൻ കകോതര, കകോതവിക്കണം,

യോകാചണങ്കിനാ മുന്നൈപ്പടി പയിൻഞുലു, നോയർ വാർവ്വു പെന്നു വുമും, ഇല്ലര വാർഷിലു ഇൻപാമും പെന്നുവുമും, നവിന്തുപോൻ വലിമൈയൈ മീൻഞുമും പെന്നുവുമും, ചിരുവരകളിൽ മുഖായൈ വിരുത്തി ചെയ്യുവുമും അവൈ ഉത്വി ചെയ്ക്കിന്നു. അതിനെ മുന്നൈപ്പടി പയിൻഞു അതിനു പലാപലണകിനാ നഞ്ഞകു അറിയുമ്പടി വേണ്ടുകിന്നേറും.

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 shuns pain. No one teaches any one to seek happiness. It is the innate inherent 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 existence 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 JNANA 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. Jnana Yoga removes the evil of innocence, develops will and reason and brings in knowledge of self. Therefore, one should

practice the four 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 its 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 practise 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.

YOGA ASANA

Padmasana/ Siddhasana/ Swastikasana/ Sukhasana :

You must be able to sit in one of these four Asanas at a stretch for full three hours without shaking the Body. Without securing a steady Asana you cannot get on well in meditation. The more steady you are in your Asana the more you will be able to concentrate and make your mind one-pointed. Select any one of the four that is suitable to you and sit for 15 minutes and gradually increase the period for 3 hours. When you sit in the Asana keep the Head, the Neck and the Trunk in one straight line. Do not bend the Neck. When you sit for meditation in the Asana, close your eyes and gently concentrate on Trikute (the space between the two eye-brows). Tip of the Nose, Anahata Chakra (the Lotus of the Heart) are other points for concentration. When Padmasana is demonstrated it gives the appearance of a Lotus. The two feet on the opposite Thighs represent the petals of a Lotus. Padmasana is the best Asana for contemplation. This is suitable for Household Men and Women. In your meditation room, in front of the picture of your Ishta Devata or Gam, spread a Kusa Seat (Mat made of Kusa Grass) and over this a Deer or Tiger Skin. You can spread a piece of Cotton Cloth on this Deer or Tigher skin and then sit for meditation. Or spread on the ground a four folded Blanket and over it a cloth. This meditative pose is highly suitable for Japa and contemplative purposes. They increase the Digestive Fire and give good appetite, health and happiness. They remove Rheumatism. They keep the wind blow and phlegm in proper proportions. They purify and strengthen the Muscles of the Legs and Thighs. Suitable for keeping the Brahmacharya.

Bhujangasana

All the Abdominal Viscera are turned up. Every Vertebra and its Ligament are pulled backwards and they get a rich Blood supply. It increases Bodily Heat and destroys a host of Ailments. It revives good appetite. This Asana is particularly useful for Ladies for Toning up their Ovaries and Uterus. It is a powerful Tonic.

Salabhasana:

It relieves constipation and Tones up the Liver, Pancreas and Kidneys. All the Abdominal Muscles are strengthened to a very great degree. Owing to the Kumbhak done during this Pose, the Lungs expand and become strong.

Dhanurasana:

Dhanur means a Bow. This Asana removes constipation and cures dyspepsia, rheumatism and gastro intestinal disorders. It reduces fat, energises digestion, invigorates appetite and relieves congestion of the blood in the abdominal viscera. This Asana is highly suitable for Ladies. The back muscles are well massaged.

Paschimothasana:

This is the powerful abdominal exercise. This Asana stimulates the abdominal viscera such as the Kidneys, Liver and Pancreas. It cures Piles and Diabetes. This Asana is a good preventive of nocturnal emissions.

Halasana:

On completion this Pose gives the exact appearance of a Plough. "Hala" means plough. All the 31 pairs of Spinal Nerves and the Sympathetic System are well nourished by a Copious Blood Supply and so are toned up. He who practises this Asana is very nimble, agile and with full energy. Various sorts of Myalgia, Lumbago, Sprain in the Neck, Neuralgia etc. are cured.

Mayurasana:

This is the best Asana known for all Stomach Disorders. The Biles, Pancreas, Stomach, Kidneys etc. are toned up. Mayurasana awakes the KUNDALINI SAKTHI. It braces you up quickly. It serves like a Hypodermic Injection of Adrenalin or Digitation. This will improve Digestion. Sluggishness of the Liver or Hepatic Torpidity disappears.

Sarvangasana:

Sarvang' means all parts. So the very name suggests that this Pose is concerned with all the parts of the body. It is one of the unique Poses which rejuvenates the whole system. In this

Asana the Thyroid Glands receive a rich supply of blood. It cures the dreadful Leprosy. Sarvangasana cures Dyspepsia, Constipation, Appendicitis, and other Gastric Intestinal disorders of Varicose Veins

Sirashasana:

In Sanskrit 'Sirash' means Head, As you have to stand in this Asana on your Head in a Topsy-Turvy manner, it is called Sirashasana. The practitioner gets the maximum physical and spiritual benefits through this Asana. So this is the most important one. This is the king of all Asanas. All the defects of the Nerves, Eyes, Nose, Throat and Ears are completely removed by the practice of the Asana.

Ardha- Matsyendrasana

'Ardha' means half. This is half of Matsyendrasana. Lumbago and all sorts of muscular rheumatism of the back muscles are cured. This is a very good Asana for Constipation and Dyspepsia. In this Asana every Vertebra is rotated on both sides. All the Spinal Nerves are toned up.

Yoga Mudra:

This Pose removes all kinds of disorders of the Abdominal Viscera. The pleasant and exhilarating feeling can only be realised by those who can successfully perform this Asana. Words cannot adequately describe the peace which the practitioner enjoys. If you are tired from hardwork perform this Asana for five minutes you will be fit again to consider your hard work with the same old vigour.

Janusirasana:

When you practise retain the nerves of the Anus upwards. Feel the Seminal Energy is flowing to the Brain as OJAS SAKTHI or Spiritual Force. Those who practise this Asana will find it easy to practise Paschimottanasana.

Thirikonasana:

This Asana tones up the Spinal Nerves and the Abdominal Organs, increases Peristalsis of the Bowels and invigorates the appetite. Constipation is relieved. Those who suffer from shortening of the Legs due to a Fracture of the Hip or Thigh Bone or Bones of the Leg will be benefited by this Asana. This Asana keeps the Spine very elastic.

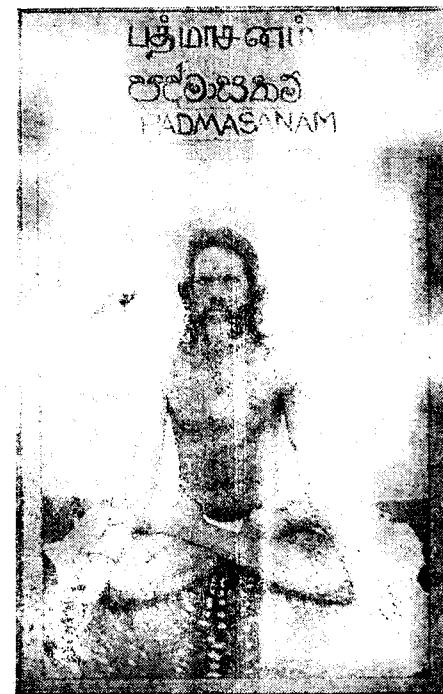
ಯෝගාසන අභ්‍යන්තරයෙන් ?

83

**ଶ୍ରୀମତୀ ଶ୍ରୀ କିଳ୍ପିନାନ୍ଦ ଯୋଗି
ଯେହିଙ୍କୁ ଜନୀଲି ଶିଖ**

ଜାତ୍ୟକିନୀରେଖା କମିଶନ୍ ଲିଙ୍ଗଦର
ଫୁରୁତ୍ୟ, ଜାତ୍ୟକ୍ଷେତ୍ର, ଯାପନା ଯ.

பத்மாசனம்



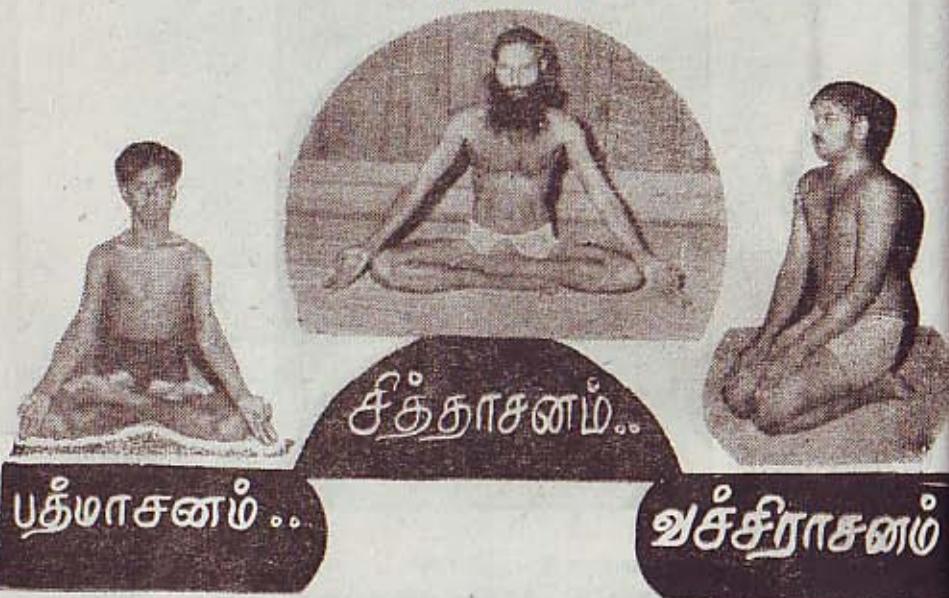
முதலாவது பத்மாசனம் இதைச் செய்யும் விதம் சமமான தரையில் நீளமான விரிப்பை விரித்து அதில் இருந்து கால்களை நீட்டி வலது காலை மடக்கி இடது தொடையின்மேல் குதிகால் அடிவயிற் றில் படவைக்கவேண்டும், இரண்டாவது இடது காலை மடக்கி வலது தொடையின்மேல் வைத்து நியிர்ந்து அழகாக இருத்தல் வேண்டும்;

கண்களை முடி தியான்த்தில் இருக்கும்போது நெற்றி புருவ மத்தேய மனக்கண்ணால் பார்த்து மனதை அடக்கி வேறொங்கும் செல்லா மல் பாதுகாக்கவேண்டும். ஆசனம் செய்யும்போது முச்சை உள்ளிழுக்கும்போது ஒம் என்றும் வெளியில் சுலாசம் விடும்போது ஒன்று என்றும் கணக்குப்போட்டு நிமிடம் பதினெந்து எண்ணவேண்டும். இப்படி பத்மாசனம் ஒரு நிமிடம் முதல் ஐந்து நிமிடம் வரை இருக்கலாம்; பத்து நிமிடம் வரையிலேனும் இருக்கலாம்.

பத்மாசனத்தின் நன்மைகள்

சுவாசப்பையை நேராக இருக்க வைக்கிறது. அதிகமான பிராண வாய்வை உள்ளே இருக்க இடம் எடுக்கிறது. முதுகு எலும்புகள் கள் வறுப்பெறுகின்றன. இரத்தநரம்புகள் துரிதமாக வேலை செய்கின்றன. நல்லஞாபகச்தியையும் ஏற்படுத்துகிறது. முதுகு எலும்புக்குள் இருக்கும் வெள்ளை நரம்பு வறுவடைகிறது. ஆயுணைக் கூட்டுகிறது.

சித்தாசனம்



சித்தாசனம் செய்யும் விதம்

வலது காலை மடக்கி குதியை மூலத்திற்கும் மர்மஸ்தாவத்திற்கும் இடையில் வைத்து இதுகாலை வலது குதிக்காலுக்குமேல் வைத்து நிமிர்ந்து இருக்கவேண்டும். மனதை வேறொங்கும் செல்லவிடாமல், ஒருநிலைப்படுத்தி இருக்கவேண்டும்.

சித்தாசனத்தின் நன்மைகள்

தாதுவாகிய சுத்த இரத்தம் இறுக்கம் அடைகிறது. அதன் விருப்பத்திற்கு வெளியில் வராது. இல்லறத்திற்கு நன்மை அளிக்கிறது. பிரம்மசரியத்திற்கும் நன்மை அளிக்கிறது. அதிகமாக சாதுக்கள், சன்னியாகிகள் சித்தாசனத்தையே முதல் ஆரம்பகாலத்தில் பயன்படுத்தி வருவார்கள். இல்லறத்தவர்கள் ஒருநிமிடம் அல்லது இரண்டு நிமிட நேரம்தான் இருக்கவேண்டும். இப்படி இருந்து வந்தால் அநேக நன்மைகள் உண்டாகும்.

வச்சிராசனம்



வச்சிராசனம்
வத்சிராசனம்
VATCHE RASANAM

அடுத்தபடியாக வச்சிராசனம் செய்யும் விதம். விரிப்பில் இருந்து கால்களை பின்னால் மடக்கி பிருஸ்ட் பக்கமாக இடுப்புக்குக் கீழ்ப்பகுதி யில் இருக்கவேண்டும். படத்தில் காட்டியபடி இருக்கவும் உடம்பு மேற்பகுதி நிமிர்ந்து இருக்கவேண்டும்.

வச்சிராசனத்தின் பலன்கள்

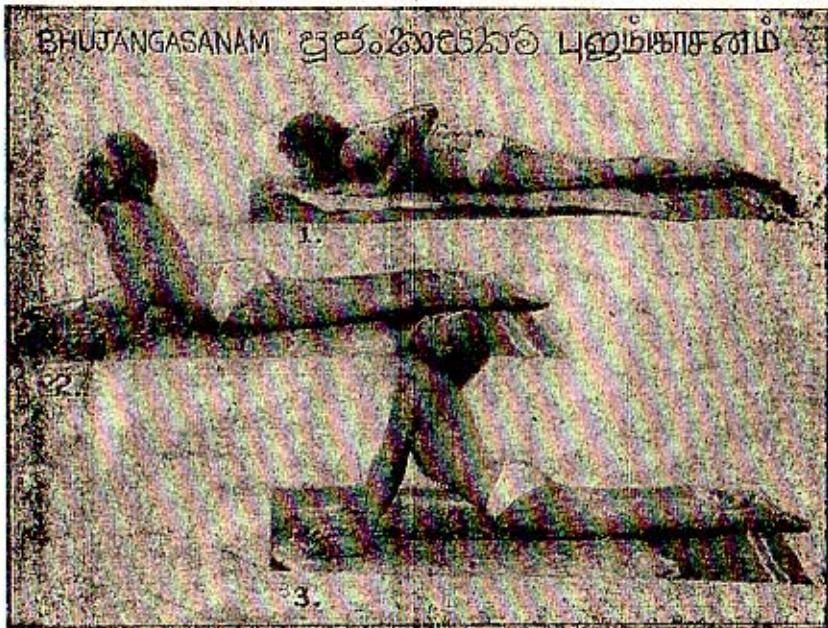
இந்த வச்சிராசனத்தால் அநேக நன்மைகள் உண்டு. இவ்வாசம் பசியை உண்டு பண்ணும் வச்சிராசனம் வயிற்றில் அஜீரணம் இருக்காது, குதிவாதம் முட்டிவாதம் இருக்காது. வராமல் தடுக்கும் பத்மாசனம்போடு வராதவர்கள் வச்சிராசனம் போட்டு பயன்படையலாம்.

ஆசனத்தில் நான்கு முறைகள் உள்ளன

1. இருந்து செய்வது
2. படுத்துச் செய்வது
3. தலைகீழாகச் செய்வது
4. நின்று செய்வது

அதில் இருந்து செய்வதில் மூன்று ஆசனங்கள் சொல்லப்பட்டு இருக்கின்றன.

அடுத்தபடியாக படுத்து செய்வது
உரத்ஸாவது புஜங்காசனம் ரெப்பும் முறை



இறு அடி நீளமான விரிப்பில் முகம் குப்புற படுத்துக்கொண்டு கைகளை மடக்கி உள்ளங்கைகள் நிலத்தில் பட விரல்கள் முன்பார்த்த படி நிலத்தில் படியவைத்து, புஜங்காசனத்தின் படத்தில் காட்டிய வாறு படுக்கவேண்டும். கால்களைப் பின்நீட்டி, குதிக்கால்களை அணைத்த வாறு இருக்க புறங்கால்களை நிலத்தில் படியவைக்க வேண்டும். படுத்துக்கொண்டு பின்பு பாம்பு படம் எடுப்பதுபோல முன்பகுதியை எழுப்பி இடுப்புப் பகுதியை நிலத்தில் படிந்து இருக்கவிடவேண்டும். அடியை நுழைப்பும் நிலத்தில்பட இருக்கவேண்டும். நிலத்தைவிட்டு மேலே எழும்பும் போது சவாசத்தை மெதுவாக வெளியில் விடவேண்டும். அந்த நிலையில் இருந்துகொண்டு நான்கு சவாசம் இருந்து விட்டபடி இருந்து நான்காவது சவாசத்தை வெளியில் விட்டபடி நிலத்திற்கு வரவேண்டும். இரண்டு சவாசம் ஒய்வு எடுத்தபின் திரும்ப ஆரம்பிக்க வேண்டும். இந்த விதமாக நான்கு தடவைகள் புஜங்காசனத்தில் படத்தில் காட்டியவாறு செய்யவேண்டும். சவாசமே முக்கியமாகக் கருதியபடி அவதானமாகச் செய்யப்படவேண்டும்.

புஜங்காசனத்தின் பலன்கள்

முக்கியமாக முதுகெலும்பு வளையாது பாதுகாக்கும். சனுக்கு ஏற்படாது. சனுக்கு ஏற்பட்டாலும், நிற்கமாட்டாது. முதுகுச்சலைகள் இழுக்கப்படுவதால் இளையைக் கொடுக்கிறது. நரம்புகள் வலுவடைகின்றன. புஜங்காசனத்தின்போது முதுகெலும்பு மேல்நோக்கி வளைக்கப் படுவதால் வயிற்றில் உள்ள ஹளைச்சலைகள் கரைந்து வலுவடைகிறது. பெரும் தொந்திகள் கரைந்துபோகும். பெரும் நன்மையளிக்கும்.

சலபாசனம்



புஜங்காசனம்] செய்து ஒய்வு எடுத்து முகம் நிலத்தில் அமர்ந்த வண்ணம் குப்பறப் படுக்கவும், படுத்துக்கொண்டே இரண்டு கைகளை யும் பக்கங்களில் இணைத்தவாறு கால்களை நிமிர்த்தி உயரத்துக்குதல் வேண்டும். தூக்கும்போது சவாசம் வெளியில் விடவேண்டும், விட்டபடி சலபாசனத்தைச் செய்யவேண்டும். படத்தில் காட்டியபடி அந்த நிலையில் நிலைகொண்டு நான்கு சவாசம் இருந்து விடவேண்டும். பின் பூமியை நோக்கி அமர்ந்த வேண்டும். பின் இரண்டு சவாசம் ஒய்வு எடுத்து இரண்டாவது தடவையும் செய்யவேண்டும். இப்படி நான்கு தடவைகள் செய்யலாம். புஜங்காசனத்திற்கு எதிர் ஆசனம் சலபாசனம். அனேக நன்மைகள் உண்டு. புஜங்காசனத்தின் பலன்கள்.

தனுராசனம்

இயல் எடுத்து தனுராசனம் செய்யவேண்டும் செய்யும்விதம்:-

குப்புறப்படுத்துக்கொண்டே இரு கால்களையும் மடக்கி இருகை களினாலும் பிறங்காலுக்குக் கீழ்ப்பகுதியைப் பிடிக்கவேண்டும். தனுராச னத்தின் படத்தை அவதானித்து இரண்டு கால்களையும் பின்பக்கம் பிடித்துக்கொண்டு உதைத்து, சுவாசம் வெளிவிட்டபடி எழும்பவேண்டும். இனி தனுராசனத்தின் இரண்டாவது படத்தைப் பார்க்கவும். பூமியைவிட்டு உதைத்து எழும்பும்போது சுவாசத்தை உள்ளும் வெளியுமாக நான்கு சுவாசம் சுவாசிக்க வேண்டும். பின் ஆரம்ப நிலைக்கு வந்து பூமியில் படுக்கவேண்டும். இதேமாதிரி நான்கு தடவைகள் செய்யவேண்டும். சுவாசம் வேகமாக விடக்கூடாது.

தனுராசனத்தின் பல்ளகள்

தனுராசனத்தால் முதுகு, முதுகுத்தண்டுத் தோள்கள் அதிக பலத்தைப் பெறுகின்றன. தனுராசனத்தின் பூரணநிலை வயிற்றில் நிற்பது ஆகும். இதனால் வயிறு நசிக்கப்படுகிறது. இதனால் சர்க்கரை வியாதி வராமல் சதய சுரப்பி சாறுகளைக் கக்கிச் சர்க்கரையை அகற்றுகிறது. மிகச்சிறிய நரம்புகள் இரத்தக் குழாய்கள் எல்லாம் உயிர்ப்பிக் கப்படுகின்றன. கழிவுப் பொருட்களை வெளியேற்றும் கருவிகளுக்கு இழுத்துக்கொண்டு அப்புறப்படுத்துகிறது. மந்தபுத்தி மாற உதவி செய்கிறது. பித்தப்பை தண்வேலையைச் சரிவரச்செய்து பித்தத்தினால் உண்டாகும் நோய் தீரும். வயிற்றுவலி, வயிற்றுப்புண் உண்டாக மாட்டாது. வாய் நாற்றம் அஜீரணம் உண்டாகாது. மலச்சிக்கலைப் போக்கி ஆரோக்கியத்தைக்கொடுத்து, நீரிழிவு வியாதியை அடியோடு போக்குகிறது.

பஸ்சிமோத்தாசனம்

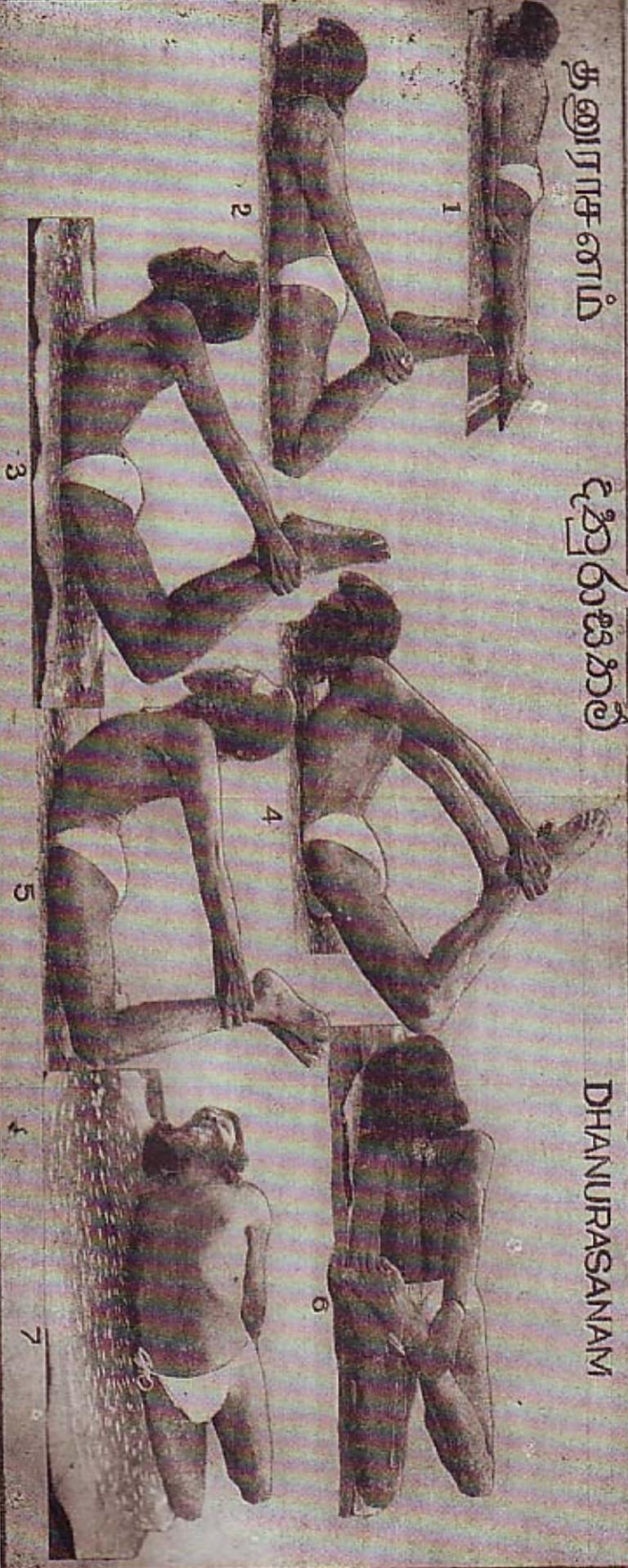
பஸ்சிமோத்தாசனம் செய்யும் விதம்

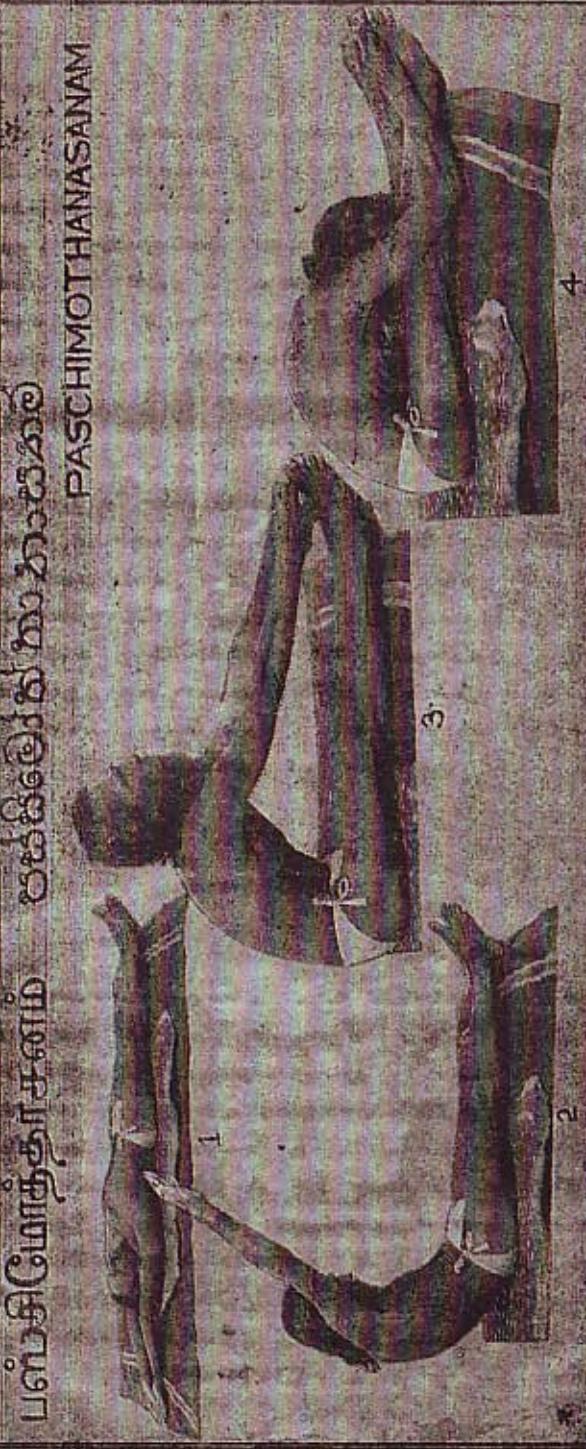
மல்லாந்து படுத்துக் கால்களை அணைத்துக்கொண்டு கைகளை இருப்பக்கங்களாலும் உள்ளங்கைகள் நிலத்தில் படிந்து இருக்க பஸ்சிமோத்தாசனத்தைப் படத்தில் காட்டியபடி படுத்திருந்து கைகள் இரண்டும் தலைக்குப்பின்னால் நீட்டியபடி படுத்திருந்து சுவாசத்தை உள்ளிழுத்த வாறு கைகளை காதுகள் ஒரமாக அணைத்துத் தலை உடம்பு கைகள் ஒருமித்து எழும்பி சுவாசத்தை வெளியே விட்டபடி முன்குணிந்து, கைகளால் கால் பெருவிரல்களைப் பிடித்து 4 சுவாசம் உள் இழுத்து வெளிவிட்டுத் திரும்பவும் கைகளை காது ஒரமாக அணைத்தபடி பின்

தானுராசனம்

ஏந்திராசனம்

DHANURASANAM





பாஷ்மியோத்தாசனம் பாஷ்மியோத்தாசனம்
PASCHIMOTTANASANAM

நோக்கி நிலத்தில் படுக்க வேண்டும். இரண்டு சுவாசம் ஓய்வெடுத்து திரும்பவும், சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து கைகளையும் உடலையும் தூக்கி குனிந்து கால் பெருவிரல்களைப் பிடித்தவண்ணம் முழுங்கைகள் நிலத்தில் பட, முகம் முழுங்கால்களைத் தொட்டுக்கொண்டு 4 முச்சகள் விட வேண்டும். பஸ்சிமோத்தாசனத்தைப் படத்தில் காட்டியவாறு செய்து பின்னேங்கி வரவேண்டும். இதேமாதிரியாக 5 தடவைகள் செய்ய வேண்டும். பின்பு ஓய்வு எடுக்கவேண்டும்.

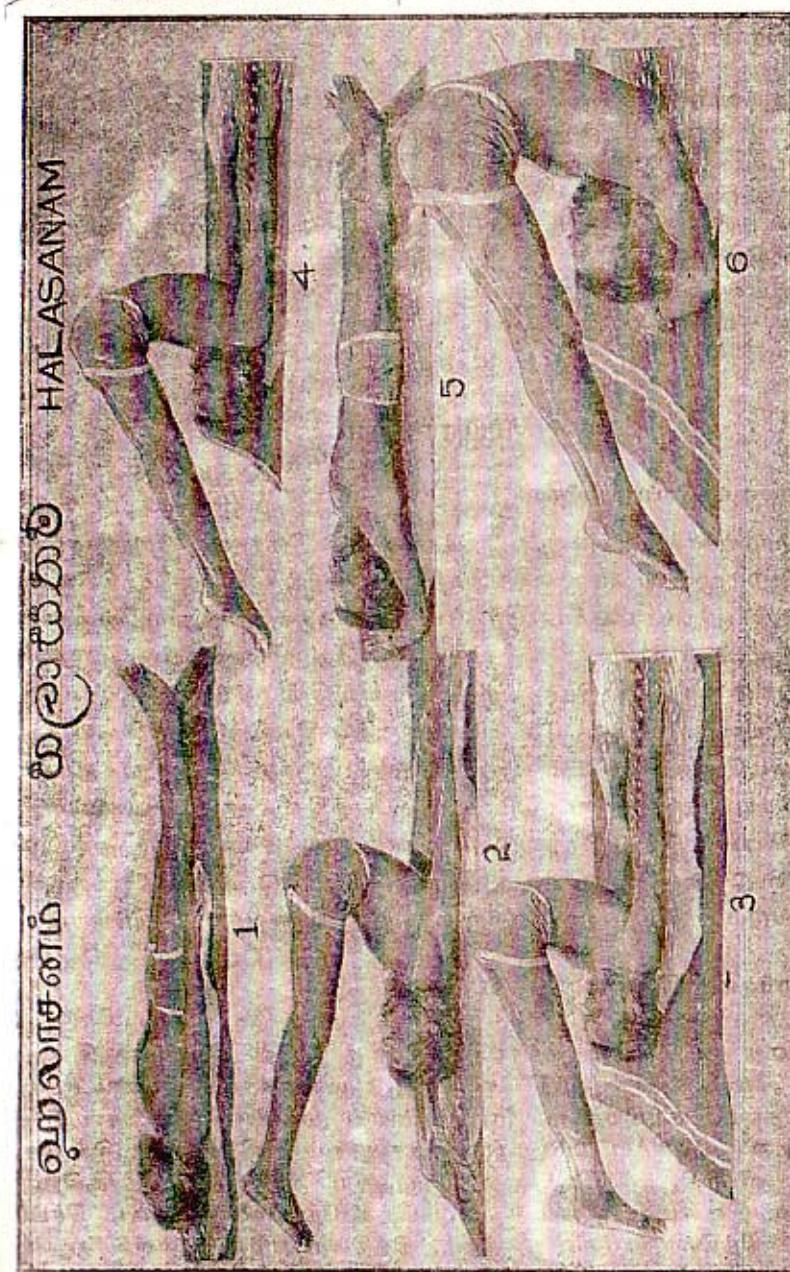
பஸ்சிமோத்தாசனத்தின் பலன்கள்

ஆண்களைவிட பெண்களுக்கு முக்கியமான மருந்தாரும். கெறப்பை சுத்திகரிக்கப்படுகிறது. நீரிழிவு நோய் வராமல் தடுக்கப்படுகிறது. மாதவிடாய் காலத்தில் வரும் இடுப்புவளி, வயிற்றுவளி முதலிய நோய் கள் வராமல் தடுக்கும் சக்தி உடையது. பொறுமையுடன் செய்து வந்தால் மலட்டுத்தன்மைநிங்கிப் பின்னைப்பேறு உண்டாரும். இளம் தொந்தி, பெரும் நொந்தி, ஊனோச்சதைகள் கரைத்துவிடும். இடுப்பை இறுக்கசெய்து, அழகைத்தரும். அரும் பெரும் மருந்து பஸ்சிமோத்தாசனம் மூலவியாதியை வராமல் தடுக்கும்,

ஹலாசனம்

ஹலாசனம் செய்யும் விதம்

இரண்டு கால்களையும் நீட்டி அணைத்த வண்ணம் இரண்டு கால்களுக்கும் பக்கத்தில் உள்ளங் கைகளை நிலத்தில் அமர்ந்தபடி வைத்துக் கொள்ளல் வேண்டும். ஹலாசனத்தைப் படத்தில் காட்டியவாறு கால்களை மேலேதாக்கி சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து கால்கள் இரண்டும் தலைக்குப்பின்புறம் போகும்போது, சுவாசத்தை வெளிவிடவும். கால்கள் மாடங்காமல் பெருவிரல்கள் நிலத்தில் மூட்டி இருக்கவேண்டும், மூட்டியபடி. 4 சுவாசம் உன்வெளி விட்டபடி இருந்து பின் 4 வது சுவாசத்தை உள்ளிழுத்தபடி கால்களை மேல்தாக்கியபடி சுவாசத்தை விட்டுக்கொண்டு முன்பக்கம் நிலத்தில் அமர்ந்தி விடங்கேண்டும். ஹலாசனத்தின் இரண்டாவது படத்தின்படி செய்யவும். இதேமாதிரி 4 தடவைகள் செய்து ஓய்வு எடுக்கவேண்டும்.



ஹாலாசனத்தின் பலன்கள்

அடிவயிறும் அதனுள் அடங்கியிருக்கும். மலக்குடல், முத்திரப்பை, சக்கிலம் உறையும் சிறுபை, இந்திரியம் உண்டாகும் வளை அடங்கிய நரம்புச் சக்கரங்கள் கசங்கப்பட்டு கழிவு நீங்கி சுறுசுறுப்பு அடைந்து இரத்த ஓட்டத்தைத் துருதப்படுத்தி ஆரோக்கிய நிலையை அடைகின்றன. வயிறு இறுக்கம் அடைகின்றது. வயிற்றுச் சதைகள் வலிவு அடைகின்றது. பருத்த தொந்தி கரைகின்றது. துடைகள் இரண்டும் ஒன்றுடன் ஒன்று உரோஞ்சப்பட்டு புண்ணுவதும் வராமல் தடைப்படுகிறது. விரைவாக எழும்பவும், நடக்கவும் உதவிபுரிவது ஹலாசனம்.

மயூராசனம்

மயூராசனம் செய்யும் விதம்

முழங்கால்களை மடித்து, குதிக்கால்களில் இருக்கவும். முழங்கால்கள் இரண்டும் ஒன்றுடன் ஒன்று அணைத்து, முழங்காலுக்கு மத்தியில் கை விரல்கள் பிறங்கால்களை பார்த்தபடி, நிலத்தில் வைத்து முழங்கைகளை மடித்து தொப்புளில் வைத்து முன்குணிந்து முழங்கையில் படுத்துக் கொண்டு கால்கள் இரண்டையும் பின்புறம் நீட்டி முழங்கையிரண்டும் தொப்புளில் வைத்து. உடம்பைத் தாங்கியவண்ணம் முன்பக்கம் அட்டைபோல் நகர பின்கால் நிலத்தில் இருந்து மேல் தூக்கப்படும் நிலை மயூராசனம் எனப்படும். இது படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது. அந்நிலையில் இருந்துகொண்டு 4 சுவாசம் உள் வெளி இழுத்துவிட்டுக் கொண்டு 4வது சுவாசத்தை இழுத்துக்கொண்டு ஆரம்பநிலைக்கு வர வேண்டும். இவ் ஆசனம் நான்கு ஐந்து தடவைகள் செய்யலாம்.

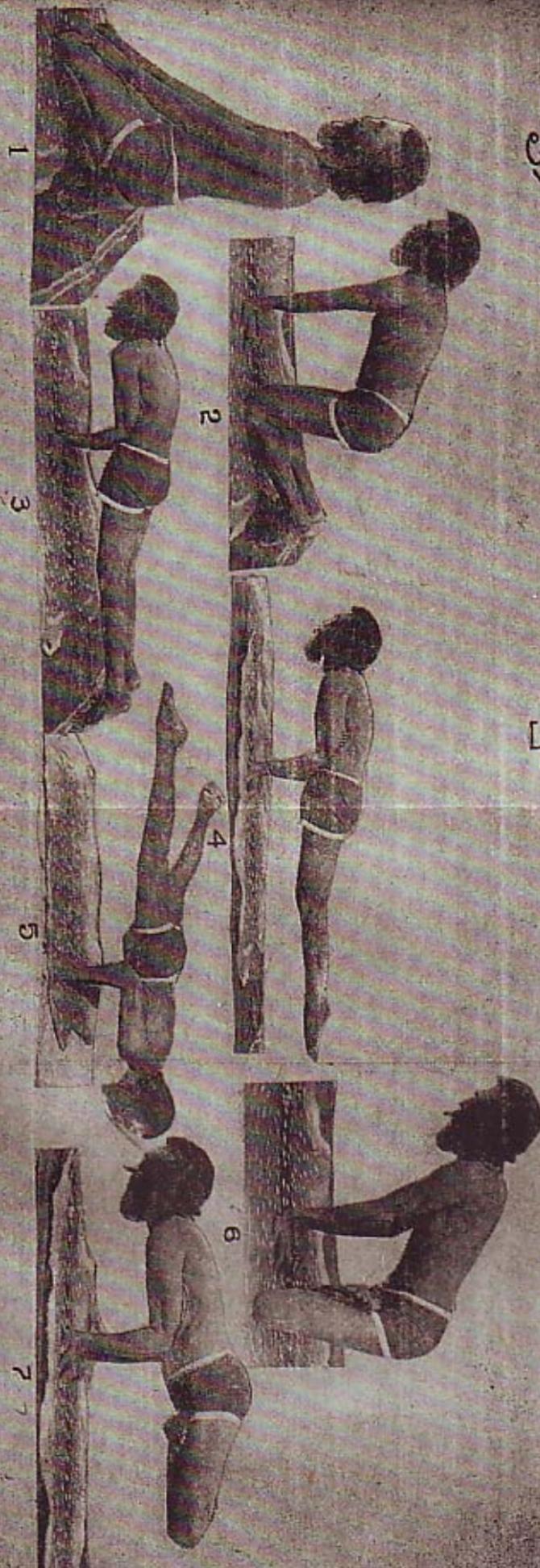
மயூராசனத்தின் பலன்கள்

ஏறு குடல், குறுக்குக்குடல், இறங்கு குடல், சிறுகுடல் இவைகளின் வேலையைச் சரிவரச் செய்கிறது. மலச்சிக்கல்கள் உண்டாகாத படி தடை செய்கிறது. அஜீரணம், வாயு முதலிய தொல்லைகள் நீங்குகின்றன. மணிக்கட்டும் முன் கைச்சதையும் வலிமை அடைகின்றன. மூல வியாதி, நீரிழிவு வியாதி முதலிய வியாதிகளை நீக்குகிறது. முதுகு இளமையை அடைகிறது. பித்த நோய்களைத் தடை செய்கிறது. நித்திரையை உண்டாக்கும், நித்திரை அதிகம் உள்ளவர்களுக்கு நித்திரையைக் குறைக்கும். அரும்மருந்து மயூராசனம்.

மயுராசனம்

திருநூட்டங்கல்

MAYURASANAM



சர்வாங்காசனம்



சர்வாங்காசனம் செய்யும் விதம்

விரிப்பில் நிமிர்ந்து படுத்துக்கொண்டு கால்களை மடக்கி முழங்கால்களை நெற்றிக்குநேரே கொண்டுவந்து பிடரி கழுத்து புஜங்கள் மட்டும் நிலத்தில்பட மற்ற உறுப்புகளைச் செங்குத்தாய் மேலே

உயர்த்த வேண்டும். சர்வாங்காசனத்தின் படத்தை அவதானித்துப் பார்க்க வேண்டும். படத்தோடு இலகுவாகப் பழகலாம். கால்களை உயரத் தூக்கும்போது சுவாசம் வெளியில் விடவேண்டும். கைகளை மடக்கி முழங்கைகளை நிலத்தில் ஊன்றியபடி கைகளால் இரண்டு விலாவையும் பிடித்துக்கொண்டு 90 பாகைக்கு வந்து நிறுத் தவும். பிடரி மட்டும் நிலத்தில் இருக்கவேண்டும். அதுதான் பூரண நிலை. பதினெந்து சுவாசம் ஒரு நிமிடலீதம் 5 நிமிடம் நிற்கலாம். சுவாசம் பூரகரேசகம் செய்துகொண்டு 30 சுவாசம் அல்லது 75 சுவாசம் முடிய கால்களைமடக்கி ஆரம்பநிலைக்கு வரவேண்டும். ஓய்வு எடுக்க வேண்டும். ஐந்து நிமிடம் செய்தால் ஒரு நிமிடம் ஓய்வு எடுக்கலாம் உடம்பு பெருத்தவர்கள் 2 தடவை அல்லது மூன்று தடவைகள் செல்யலாம். உடல் மெலிந்தவர்கள் அதிக நேரம் செய்தல் ஆகாது நோய் இருந்தால் நோய்க்குத் தகுந்தபடி செய்யவேண்டும். 10 நிமிடங்கள் செய்யலாம். சர்வாங்காசனத்தில் நிற்கும்போது தும்மல், கொட்டாவி, எச்சில் விழுங்குதல் கூடாது. அப்படிச் செய்யவேண்டி வந்தால் உடன் ஆசனத்தைக் கழற்றி ஓய்வு நிலைக்கு வரவேண்டும்.

சர்வாங்காசனத்தின் பலன்

இருதயத்திற்கு மேல் இருக்கும் தெராயிட் கோளத்தை இயக்க வைக்கிறது. அதன் ரசம் வெளிக்கக்கவைத்து உயிரற்ற பாகங்களை உயிர்ப்பிக்கிறது. நாம் உண்ணும் உணவில் உண்டாகும் விஷம் நம் முடலைத் தாக்குகின்றது; அப்படித் தாக்குப்படாமல் பாதுகாக்கின்றது. அணுக்கள் சாகவும் அவற்றைப்போக்கி புது அணுக்கள் உற்பத்தி பண்ணவும் தெராயிட் ரசம் உதவுகின்றது. காக்காய்வலி, குள்டரோகம், பாரிசவாதம், சலரோகம், அண்டவாயு, குடல் இறக்கம், குடற்பிரிதி, (அப்பென்டிசயிற்), வெள்ளைக்குட்டம் வராமல் தடுத்து, ஆரோக்கிய வாழ்வைத் தருகின்றது, சர்வாங்காசனம் என்றால் சர்வ அங்கத்தைக் காப்பாற்றுகின்ற ஒரு ஆசனம். நமது முன்னேர்களாகிய யோகிகள் யோக ஆராய்ச்சியின்படி கண்டுபிடித்து, நமக்கு இந்த அரும்பெரும் மருந்தைத் தந்திருக்கிறார்கள். கையில் வெண்ணையை வைத்துக்கொண்டு நாம் ஏன் நெய்க்கு அலைய வேண்டும். நம் உடலில் இருக்கும் அபூர்வகோளங்களை இயக்கி அதிசய ரசங்களை வெளிக்கக்கவைத்து உடலை நோய் என்னும் அரக்கனிடத்தில் இருந்து காப்பாற்றுகிறது. சர்வாங்காசனம், சர்வாங்காசனத்திற்குத் துணை ஆசனம்.— மத்ஸ்யாசனம்.

மத்ஸ்யாசனம்

மத்ஸ்யாசனம் பழகும் விதம்:- விரிப்பில் பத்மாசனம் போட்டு கைகளை பின்பக்கமாக ஊன்றி முழங்கைகளை மடித்து நிலத்தில் படிய படுத்துக்கொள்ளவும், கைகளை காது ஓரமாசு உள்ளங்கைகள் நிலத்தில் படிய வைத்து முதுகை வில்போல் வளைத்து சமுத்தைப் பின்னால் வளைத்து தலையை அண்ணுந்து, மத்தியாசனத்தின் படத்தில் காட்டிய படி செய்து கைகளை எடுத்து, கால் பெருவிரலைப் பிடித்து நான்கு மூச்சகள் இருந்து பின் கைகளை பின்புறமாக வைத்து எழும்பி ஆரம்ப நிலைக்கு வரவேண்டும். இந்த விதமாக நான்கு தடவைகள் செய்யலாம். சுவாசத்தை வெளிவிட்டபடி நெஞ்சுக்கூட்டடை எழுப்பி தலையின் பின்பக்கம் அண்ணுந்தபடி வைக்கவேண்டும். பின் நான்கு மூச்சகள் அந்த நிலையிலிருந்து சுவாசத்தை உள்ளிழுத்தபடி ஆரம்ப நிலைக்கு வரவேண்டும். நான்கு தடவைகள் செய்க.

மத்தியாசனத்தின் பலன்

மார்புக்கூடு மேல் உயர்ந்து வளைவதால், நுரையீரல்களில் பிரான் வாயுவின் ஓட்டம் நன்கு கிடைக்கிறது. கசம், இருமல், சுக்குவான், மார்புக்கூடு முதலிய வியாதிகள் அகன்று விடும். கசக் கிருமிகள், நுரையீரலில் ஓழிந்து இருந்தாலும் மத்ஸ்யாசனம் செய்வதால் பிரான் வாயு எல்லா இடங்களிலும் நுழைந்து கிருமிகளை நாசம் பண்ணி விடும் நெஞ்சில் சளி பிடிக்காது. மார்புக்கூடு என்றால் சிலருடைய மார்புக்கூடு கோபுரப்போல் உயர்ந்து மேடுபோல் இருக்கும் மத்ஸ்யாசனம் செய்துவந்தால் நிமிர்ந்துவிடும். மார்புக்கூடு அழகாக இருக்கும்.

சிரசாசனம்

எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே யல்லாமல் வேறொன்றியேன் பராபரமே.

உருகண்டு என்னர்மை வேண்டும்.

உருள் பெருந் தேர்க்கு

அச்சாணி அன்னர் உடைத்து

என்று அறுதியிட்டுக் கூறியிருக்கிறார் பொய்யா மொழிப் புலவரான்

திருவள்ளுவர்

அவ்வளவு பிரதானமான மூளை மனிதனுக்கே உரித்தாய் இருக்கிறது.

ପଦ୍ମମାଲା

ପଦ୍ମମାଲା

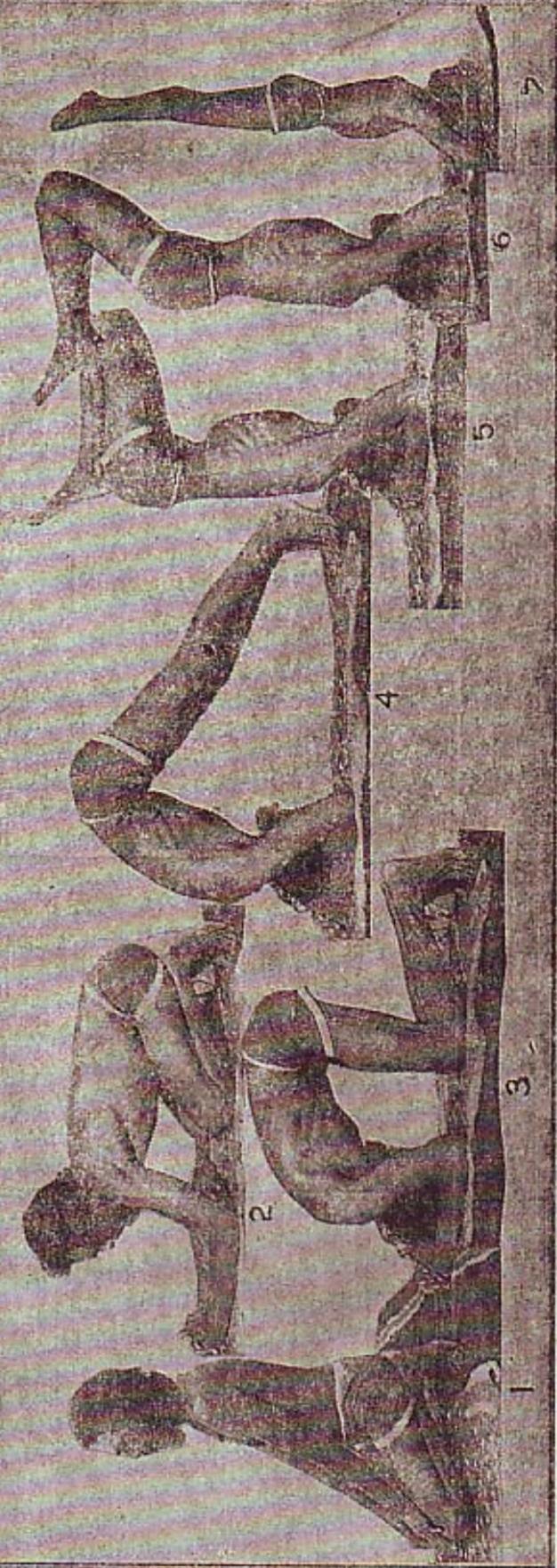
MATSYASAN



ధ్యానమీ

శ్రీ లక్ష్మీ బ్రహ్మ

SIRSHASANAM



சிரசாசனம் செய்யும் விதம்

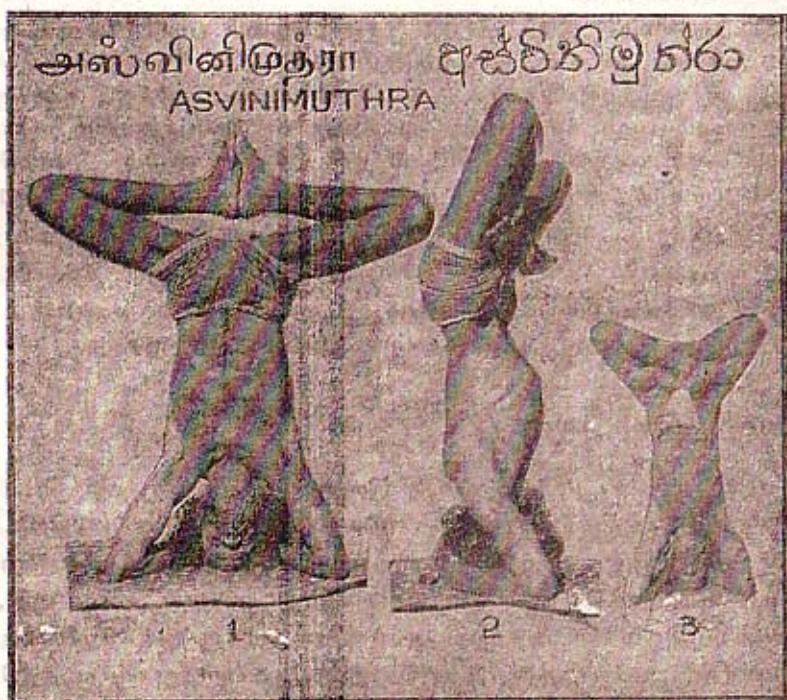
விரிப்பை மடித்து அரை அங்குல மொத்தம் இரண்டடி சதுரம் இருக்கவேண்டும். விரிப்பை சுவரோரமாக விரித்து அதன் ஓரமாக முழங்கால்களில் இருந்து கைகளைக் கோத்து முழங்கைகளை மட்டமாக நிலத்தில் அமரவைத்து புறங்கைகள் சுவரோரமாக வைத்து குனிந்து தலையின் பிடரியை கோத்த கைகளில் படவைத்து உச்சம் தலை நிலத்தில் படியவைக்கவும், முழங்கால்களை உயரத்தாக்கி குதிக்கால்களையும் முன்கால்களையும் ஒரு உன்னுதல்போட்டு மேலெழுப்பி முன்கால்களை துடையுடன் அணைத்து, துடைகளை மேல்தாக்கி கால்விரல், உள்ளங்கால், குதிக்கால் இவைகளை சுவருடன் அணைத்து கால்களால் சுவரைத் தொட்டுக்கொண்டு மேலே எழும்ப வேண்டும். தலைகிழமும், கால் மேலுமாக நிற்க வேண்டும். சிரசாசனத்தின் படத்தைப் பார்க்கவும். கால்கள் உயரத் தாக்கும்பொழுது, சுவாசத்தை வெளிவிட்டபடி தாக்க வேண்டும். நிமிஷம் 15 சுவாச விதம் நிற்கவேண்டும். பின் முடிந்ததும் கால்களையும், துடைகளையும் மடித்து கீழிறங்கி ஆரம்ப நிலைக்கு வந்து உடனே நிலத்தில் கால் கைகளை நீட்டி நிமிர்ந்து படுத்து ஒய்வெடுக்கவேண்டும். 5 நிமியம் தலைகிழாய் நின்றால் 1 நிமிஷம் ஓய் வெடுக்கவேண்டும். இதே மாதிரி இரண்டுகிழமை பழகி பின் சுவரை விட்டு ஓர் அடி தள்ளிந்று செய்யவேண்டும். பின் இரண்டடி தள்ளி நின்று செய்து பழகி வந்தால் கஷ்டமில்லாமலும் உழுக்கு, சுருக்கு இல்லாமலும் பழகலாம். எந்த இடத்திலும் நிற்கும் தன்மை வந்து விடும். ஆரம்பத்தில் ஒரு நிமிடம்தான் நிற்கவேண்டும். மாதம் போகப்போக நிமிஷத்தைக் கூட்டிக்கொண்டு போகலாம். 15 நிமிஷம் வரை நிற்கலாம். சிரசாசனம் செய்கிறவர்கள் முக்கியமாக உறைப்பு, கோப்பி, புகைபிடித்தல், மதுபானம், போதைப்பொருள் கட்டாயமாக விலக்கவேண்டும். சிரசாசனம் சூடானது. மேல் குறிப்பிட்ட வைகளும் சூடானவை. உடர்புக்கு வேதனையைக் கொடுக்கும்.

சிரசாசனத்தின் பலன்

என் சான் உடம்பிற்கு சிரசே பிரதானம். எங்கள் தலை பெடவி போன் வீடு அதிலிருந்துதான் பல வீடுகளுக்கும் தந்தி பேசப்படுகிறது. தந்திக் கம்பிகளும் அதற்குரிய காந்தமும் சரியாக இருந்தால் சுறுசுறுப்பு, ஞாபகசக்தி, நரம்பு நோய்கள் வராது. பொய், களவு, குது, காமவெறி இவைகளை அகற்றும் தாய் தந்தையர்களுக்குக் கீழ்ப்படிந்து நடப்பார்கள். முக்காலத்தை உணரும் தன்மை உணர்ந்து வழிநடத்தும் மூனை நல்லறிவுவும் வளர்ச்சியும் ஏற்படுகின்றன. உயரம் கட்டையான

வர்கள் சிரசாசனம் செய்தால் வளர்ச்சியடைவார்கள். சிரசாசனம் செய்தால் உமிழ்நீர் அதிகம் வாறி சர்க்கரை ஜீரணிக்க வைக்கிறது. நீரி ழிவு வியாதியைப் போக்குவின்றது. தடித்த நரம்புகள் மாறுகின்றது. இரத்த ஓட்டத்தைத் துரிதப்படுத்தி இருதயத்திற்கு நன்மையளிக்கின்றது. இதன் நன்மை சர்வாங்காசனத்திலும் உண்டு. கன் ஓளி பிரகாசம் பெறும். தலைவலி திரும். தலைவலி இருக்கும்பேர்து செய்யக்கூடாது. மூலவியாதி ககம் வரும். சிரசாசனத்தில் அதிக நன்மைகள் உண்டு. சிரசாசனம் யோக ஆசிரியரின் உதவியுடன் செய்யவேண்டும். உடம்பின் நிலை அறிந்து சிரசாசனம் செய்யவேண்டும். மூளைக்கு அடியிலிருக்கும் பிட்டியுட்டபி, பீனியல் பாடி இவ்விரு கோளங்களும் சரிவர இயக்கும். நன்மை சிரசாசனத்திற்கு உண்டு.

அஸ்வினிமுத்திரா



அஸ்வினி முத்திரா செய்யும் முறை

சிரசாசனத்தில் நின்று கால்களை மடக்கி இரண்டு உள்ளங்கால் களையும் ஒன்றூய் இணைத்து கும்பிட்ட மாதிரி வைத்துக்கொண்டு சுவாசத்தை வெளியில் விட்டு மூன்று அங்குல சுவாசம் உள்ளிழுத்து அடக்கி கும்பகம் செய்து மூலத்தை உள்ளும் வெளியுமாக அசைக்க வேண்டும். சுவாசத்தை அடக்கும் சக்தி இருக்கும் வரை அசைத்து பின் ஒய்வெடுத்து பின்பும் செய்யலாம். ஆந்து தடவைகள் செய்யவும்.

அஸ்வினிமுத்திராவின் பலன்

அஸ்வினிமுத்திராவில் மூலம் அசையும்பொது மலக்குடல் பெருங்குடல் அசைக்கப்படுகிறது. மலச்சிக்கல் நீங்கி மூலவியாதியை ஒழிக்கிறது மூலத்தில் உண்டாகும் நோய்கள் சவ்வு வளருதல் மூளை உண்டாகிற தன்மை நீங்கப்பெறுகிறது, மூலவியாதியே வராது. மூலத்தால் இரத்தம் போதல், உடன் நீங்கும் வியாதியே வராது. மலச்சிக்கலுக்கு இது ஒரு இராமபாணம் போன்றது. இரத்தமூலம், உள்ரூலம், வெளி மூலம் வராமல் தடுக்கும்.

விபரிதகரணி



விபரிதகரணி செய்யும் விதம்

விரிப்பில் நிமிர்ந்து படுக்கவேண்டும். கால்கள் இரண்டையும் நிமிர்ந்தமாதிரி இடுப்பையும் உயர்த்தி கைகள் இரண்டும் மடக்கி முழங்கைகளை நிலத்தில் ஊன்றியபடி உள்ளங்கைகள் இடுப்பிற்குக் கீழ் அடித் தொடையைப் பிடித்து கால்களை உயர் நிறுத்தவும். சர்வாங்காசனத்தைப்போல். ஆனால் சர்வாங்காசனத்தின் மாதிரி இல்லாமல் அதன் அரை நிலைக்கு வரவேண்டும். நாற்பத்தைந்து பாகை நிலைக்கு வரவேண்டும். இதை வேறு முறையாகவும் செய்யலாம். தலையெணை மூன்று அடுக்கி அதன் மேல் இடுப்புப் பாகத்தை வைத்து பிடரியை நிலத்தில் வைத்து கால்களை உயர்த் தாக்கவும், கைகளால் தலையெணையை பிடிக்கவும். கால்கள் உயரும்பொழுது கவாசத்தை வெளிவிடவேண்டும். பின் மூச்சு உள் வெளி விட்டபடி ஜந்து அல்லது பத்து நிமிஷம் நிற்கவும். பின் தலையெணையை எடுத்துவிட்டு ஓய்வு பெறவேண்டும். நோய் உள்ளவர்கள் யோகாசன ஆசிரியரின் ஆலோசனையின்படி செய்ய வேண்டும்.

விபரிதகரணியின் பலன்

இவ்வாசனம் அதிக நன்மைகளைத் தருகின்றது. பினிச வியாதியை வெருட்டுகிறது, அடியோடு மாற்றுகிறது. அஸ்மா என்னும் முட்டு நோயை மாற்றுகிறது. அந்த நோயை ஈனை என்று சொல்வதுண்டு இருதயம் கவாசப்பை சம்பந்தமான நோய்கள் வராமல் தடுக்கின்றது. மூனைக்கு, கவாசப்பைக்கு, இருதயத்திற்கு மேதுவாக இரத்தம் செல்கிறது. இருதய பலவின்தை மாற்றும், கவாசப்பையின் அழுகுகளைப் போக்கும். நரம்புத் தளர்ச்சி, குடல் இறக்கம், விரைவிக்கம் இவைகளைப் போக்கி குணமடைய விபரிதகரணி அரும்பெரும் மருந்தாரும். நோய் உள்ளவர்கள் யோகாசன ஆசிரியரின் உதவியுடன் செய்யவேண்டும்.

அர்த்தமத்சேந்திராசனம்

அர்த்தமத்சேந்திராசனம் செய்யும் விதம்

விரிப்பில் அமர்ந்து கால்களை நீட்டி இடது காலை மடக்கி வலது துடையின் கீழ்ப்பக்கத்தின் அடியில் பிருஷ்டபாகத்தின் கீழ் வைக்கவும். பின் வலது காலை மடித்து, இடது தொடையின் வெளியோரமாகக் குதிக் கால் பின்பக்கம் பார்த்தபடி இடுப்போரமாக வைத்து, முழங்கால் இடது அக்குஞ்கு வெளியின் வந்தபடி படத்தைப் பார்க்கவும். பின் இடது கையை முழங்காலை பின்னியபடி வலது புறங்காலைப் பிடிக்கவும் வலதுகை வலதுபக்கமாக இடுப்பிற்குப் பின்னால் கொண்டு



வந்து வலது குதிக்கால் அல்லது அதற்குமேல் பகுதியைப் பிடிக்க வேண்டும். உடம்பை முறுக்கிப் பின்பக்கம் பார்க்கவேண்டும். வலது கை பின்னால் வரும்போது, வலது பக்கம் முறுக்கிப் பின்னால் பார்க்க வேண்டும். இடதுகை பின்னால் வரும்போது, இடது பக்கம் இடுப்பு மேல் பகுதியை முறுக்கி பின்பக்கம் பார்க்கவேண்டும். படத்தைப் பார்க்கவும். அதன்படி செய்யவேண்டும். இடது வலது மாறிமாறி நான்கு தடவைகள் செய்யவேண்டும். மேல் பகுதி திரும்பும்போது சுவாசத்தை வெளிவிடவேண்டும். நான்கு சுவாசம் நிலையில் நிற்க வேண்டும் சுவாசத்தை உள்ளிழுத்தபடி ஆரம்பநிலைக்கு வரவும் பின் மற்றப் பகுதிக்குக் கொடுக்கவும். துவாயை முறுக்கிப் பின்விடுபோல் உடம்பை முறுக்கி எடுக்கவேண்டும்.

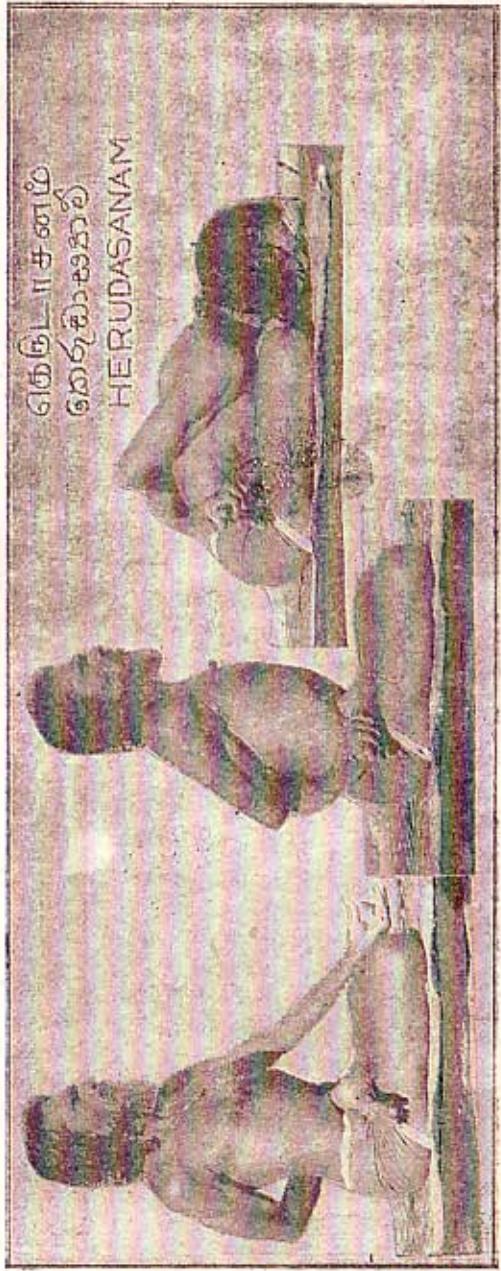
அர்த்தமத்செந்திராசனத்தின் பலன்

இவ்வாசனம் செய்வதால் முதுகெலும்பு மாறிமாறி இரண்டு பக்கமும் முறுக்கப்படுவதால், இரத்தோட்டம் அதிகப்படுகின்றது. கூறக்கூறுப்பு அதிகமாகின்றது. இளமை ஒங்குகின்றது. இடுப்புவளி தீரும், நெஞ்சில் சளி பிடிக்காது. கழுத்து எலும்பும் சுதைகளும் வளியுறும். அழகும் பெறும், வயிற்றில் ஊனைச்சுதை பிடிக்காது சிறுநீர் கம் ஒழுங்காகத் தன் வேலையைச் செய்யும்.

யோகமுத்திரா

இவ்வடல் இயற்றைக்காகவே அமையும்போது நமக்கு வேண்டிய மருந்துப் பெட்டிகளும் அமைக்கின்றன. நோய் வந்தால் நோயைத் தீர்ப்பதற்கு மருந்துப் பெட்டியைத் திறக்கவைத்து உடன் மருந்தை உபயோகிக்க வேண்டும். அம்மருந்துகளைப் பாலிக்காமல் பழுதடைய விட்டுவிட்டு வெளி மருந்துகளைப் பாலிக்கிறோம். வெளி மருந்துகளை விட்டுவிடுங்கள். அம்மருந்து தெராயிற் (கேடையச் சரப்பி) சரக்க வைக்க சர்வாங்காசனமும் பிற்வுட்டரி மீனியல் பாடியைச் சரப்பிக்க இதைப் பாலிக்க. சிரசாசனமும் இதேமாதிரி எங்கள் உடலில் இருக்கும் மருந்தை ஆசனங்கள் செய்து பாலியுங்கள். அதுபோல் யோகமுத்திரா மிகத்திறமான ஆசனம், அறுசுவை பண்டங்களின் சுகம் இன்னும் தீன் பண்டங்களும் இந்த வயிற்றில்தான் போகின்றது. இவைகளைச் சரிவர ஜீரணித்து அந்த ரசங்கள் ரத்தமாகி உடலை வளர்க்கிறது. வயிற்றில் பிழைகள் ஏற்படாமல் பாதுகாப்பது நமது கடமை. யோகமுத்திரா செய்து வயிற்றைக் காப்பாற்றுக்கள்.

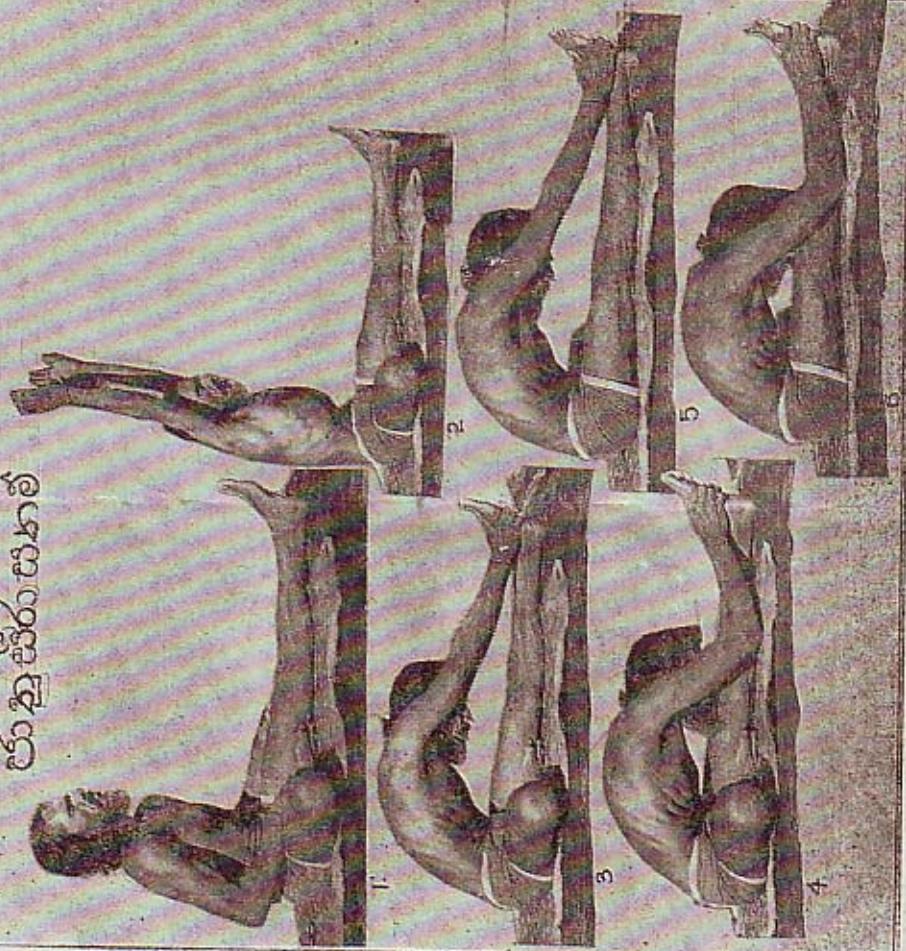




ହେରୁଡ଼ ପାତଙ୍ଗାର୍
ନେରୁଡ଼ ଚନ୍ଦ୍ରାର୍
HERUDASANAM

జానుశీరాసనమ్

ఖండాల్లిపు జుంబు చెఱువులు



யോക്മുത്തിരാ ചെയ്യുമ് വിത്ത്

വിറിപ്പില് പത്മാസനമ് പോട്ടു നിമിർന്തു ഇരുക്കവുമ്. പിൻ യോക്മുത്തിരാവിൻ പടത്തെപ്പ് പാര്ക്കവുമ്. കൈകളാല് ഇരു കുതിക് കാല് കൊണ്ടുപിടിത്തുകെകാണ്ടു സവാസത്തെ വെബിലിട്ടപ്പടി നിലത്തില് മുകമ്തോടവേണ്ടുമ്. 3 മുത്ര 10 വിനാധികൾ സവാസമ് ഉംവെബി ഇമുത്തപ്പടി നിന്റു, പിൻ നിലത്തെ വിട്ടു മേൽ എழുന്തു സവാസത്തെ ഇമുത്തപ്പടി ആരമ്പനിലിക്കു വരവുമ്. ഇതേപോലെ ജീന്തു തടവെ ചെയ്യവേണ്ടുമ്.

യോക്മുത്തിരാവിൻ പലൻ

മുൻകുനിവത്താല് മുതുകെളുമ്പു പലൻ പെരുകിരുതു. അതെത്തോട്ട നരമ്പുകളുമ് വിരിവടെകിരുതു കല്ലീരല്, മൺഞ്ഞീരല്, പങ്കിരിയാൾ പിത്തപ്പൈ ചിരുകുടല്, ഇരെപ്പൈ, പെരുങ്കുടല്, നക്കപ്പാട്ടു അമുക്കുകൾ വെബിയാകി സത്തമമെടന്തു പലമമെടക്കിരുതു മലച്ചിക്കല് പോകിരുതു, കുടല്വാരി നക്കപ്പാട്ടു വെബിയാകി അപ്പണ്ടിൾ വരാമല് പാതുകാക്കിരുതു.

ജാനു ചീരാസനമ്

ഇവാസനമുഖം വാലിപരകളുകുമുക്കിയമാനം ആചന്നമ്. തണ്ണും തെരഞ്ഞെടുയിൽ ഇന്തിരിയത്തെ വെബിലിട്ടാമല് അതെ ഇരുക്കമെടയശ്ച ചെയ്ക്കിരുതു. ഇവാസനമുഖം നിന്നെത്താലേതവിര മർദ്ദുമ്പാടി വെബിവരാമല് പാതുകാക്കുമുഖം ആണ്മൈ പലത്തെ ഇമുന്തുപോണ വീരിയത്തെ വിരുത്തിയെടയശ്ചെയ്തു ആമുക്കരശ്ച ചെയ്യുമുഖം.

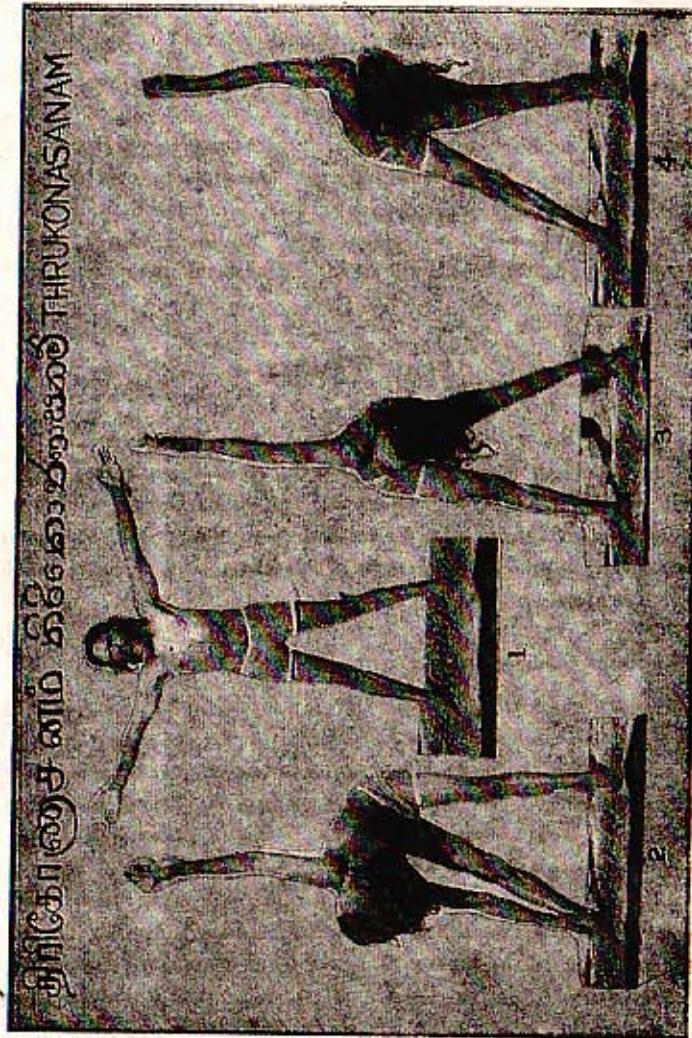
ജാനുചീരാസനമ് ചെയ്യുമ് വിത്ത്

വിറിപ്പില് ഇരുന്തു കാലക്കൊണ്ടിരിയാഡി മാടിത്തു കുതിക്കാല് അടിവയിന്നരിലുമ്, മാർമാംതാനത്തിന്മേലുമ് പടവെത്തു ഉംളാംകാല് അടിത്തോടെയില് ഒട്ടിന്നെന്നപോലെ വൈക്കവുമുഖം. പിൻകൈകകൾ ഇരഞ്ഞെടയുമുഖം താലിക്കുമേല് നീട്ടി ഇരു കാതുകളുടൻ ചേര്ത്തു മുൻ കുന്നിന്തു നീട്ടിയിരുക്കുമുഖം കാലിൻ ഉംളാംകാഡി ഇരു കൈകൾിനുലെ പ്രിയത്തു മുൻ കുന്നിന്തു മുമ്പന്കൈകൾ നിലത്തില്ലപ്പെടു മുകമ്പുമുമ്പന്കാഡിതു തോടവേണ്ടുമുഖം മടക്കക്കൂടാതു. നാലുതരമുഖം സവാസിക്ക വേണ്ടുമുഖം കുന്നിയുമ്പോതു സവാസമുഖം വെബിലിട്ടവേണ്ടുമുഖം. മേൽ എഴുമ്പുമുഖം പോതു സവാസമുഖം ഉംബിയുക്കുവേണ്ടുമുഖം. ജാനുചീരാസനത്തിന് പടത്തെപ്പ് പാര്ക്കവുമുഖം. ഇതു പക്കമുഖം 4 തടവെ വലതു പക്കമുഖം 4 തടവെ ചെയ്യവേണ്ടുമുഖം.

ஜானுசிராசனத்தின் பலன்

தாதுபலன் ஏற்படும், மூத்திர எரிச்சல் நிற்கும். மூத்திர அடைப்புத் திரும். காய்ச்சல் வராது, அசீரணம் திரும். தலைப்பாரம், கண்ணெரிச்சல், வாதம், சந்துவாதம், வெள்ளொடுதல் திரும். பெண்களுக்கு கற்பப்பை சம்பந்தமான வியாதிகள் திரும். அறுவை சிகிச்சை செய்தவர்கள் ஆலோசனையில் பேரில் செய்யவேண்டும்.

திரிகோணசனம்



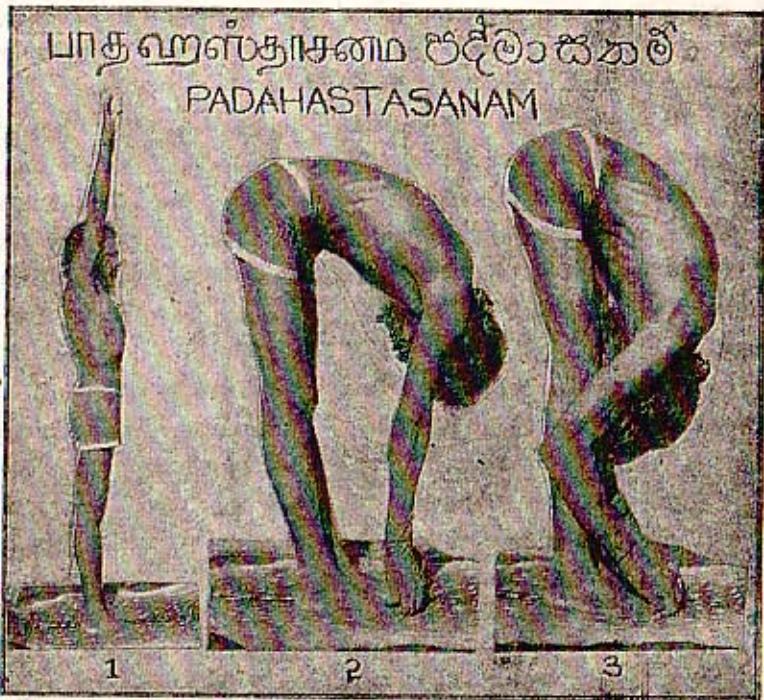
திரிகோணசனம் செய்யும் வீதம்

நின்று செய்கின்ற ஆசனங்களில் திரிகோணசனமும் ஒன்று அரை நிலை பூரணநிலை என இரண்டு முறைகள். முதல் அரை திரிகோணசனம் செய்யவேண்டும். இரண்டு கால்களையும் மூன்று அடி தூரம் அகட்டி, விரித்துநின்று வலது கையை மேல்தூக்கி காது ஓரமாக அணிந்து நீட்டி உள்ளங்கைகள் நிலத்தைப் பார்க்கவும். கால் மடங்காமல் இடது பக்கம் சரிந்து இடது கை இடது குதிக்காலைத் தொடவேண்டும். குனியும்போது சவாசம் வெளிவிட்டபடி குனிந்து பின்நாலு தடவை சவாசிக்க வேண்டும். முகம் முன்பார்த்தபடி 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 காட்டிபடி முன்குனியும்போது சவாசம் வெளிவிட்டபடி இடதுகை வலது குதிக்காலைப் பிடிக்கவேண்டும். வலது கை மேலே உயர்த்தி இருக்கவேண்டும் தலையைத் திருப்பி மேலே இருக்க உள்ளங்கையைப் பார்க்கவேண்டும். நாலு சவாசம் இழுத்துவிட்டு பின் சவாசத்தை இழுத்துக்கொண்டு ஆரம்ப நிலைக்கு வந்து பின்மறு பக்கம் இடுப்பை வலது பக்கம் திருப்பி குனிந்து வலது கை இடது குதிக்காலைப் பிடித்து இடது கை தலைக்குமேல் இருக்க முகம் இடது உள்ளங்கையைப் பார்க்கவேண்டும். நாலு சவாசம் ரேசக பூரகம் செய்து ஆரம்ப நிலைக்கு வந்து மறுபடியும் இடது வலது பக்கமாக ஐந்து தடவைகள் செய்யவேண்டும். பின் ஓய்வு எடுக்க வேண்டும்.

திரிகோணசனத்தின் பலன்

திரிகோணசனம் செய்துவந்தால் இடுப்புவளி, முதுகுவளி சீக்கிரம் குணப்படும். முதுகு நரம்புகள் கழுத்து நரம்புகள் பெலப்படும். தஸை நார்கள் விழிப்படையும். இரத்தோட்டம் நன்கு நடைபெறும். பிராண்வாயுளின் பலன் அதிகம் கிடைக்கும். கால் நரம்புகள் தொட்டைகள் வலுவடைகிறது. குண்டிக்காய்களுக்கு உடனடியாகப் பயிற்சி அளிக்கப் படுகிறது. குண்டிக்காய்கள் தன் வேலையைச் சரிவரச் செய்கின்றன. அரும் மருந்து திரிகோணசனம்.

பாதவூஸ்தாசனம்



பாதறுஸ்தாகனம் செய்யும் விதம்

இரண்டு "கால்களையும் ஒரு அடி இடைவிரித்து நிமிர்ந்து நின்று கைகளை தலைக்குமேல் இரு காதுகளின் ஓரமாக நீட்டி சுவாசத்தை வெளிவிட்டபடி குனிந்து கைகளால் கால் பெருவிரலைப் பிடிக்கவேண்டும். முழங்கால்கள் மடக்கக் கூடாது. நான்கு சுவாசம் இழுத்து விடப்படி நின்று பின் சுவாசத்தை இழுத்துக்கொண்டு மேல் எழுந்து நிமிர்ந்து நிற்கவேண்டும். பாதஹல்ஸ்தாசனத்தின் படத்தைப் பார்க்கவும். இரண்டு தடவைகள் செய்து பின் ரூஸ்ரூவது தடவை முகம் முழங்காலைத் தொடவேண்டும். முழங்கால் முன்மடக்கக்கூடாது. நிமிர்ந்து ஒய்வெடுக்க வேண்டும்.

பாதுவற்றதாசன த்தின் பலன்

தலைகிழ் குளிவதால் தலைக்கு இரத்தம் பாயும். 18 வயதுக்குச் சிறப்பட்டவர்கள் இந்த ஆசனம் செய்வதால் சிரசாசனத்தின் பலன் கிட

மும், கால்கள் பலம் பெறும். முகம் அழகடையும் இரைக்குடலுக்கு பயிற்சி ஏற்படும். கல்லீரல், மன்னீரலுக்குப் பயிற்சி உண்டாகிறது. முதுகெலும்பு வள்ளவதால் நரம்புக் கூட்டங்கள் பலன்பெறும். வயிற் நில் கொழுப்பு சேராது, நோயே வராது. அரும் பெரும் மருந்து பாதஹல்தாசனம்.

ଓଡ଼ିଆ



ஒட்டியான செய்யும் விதம்

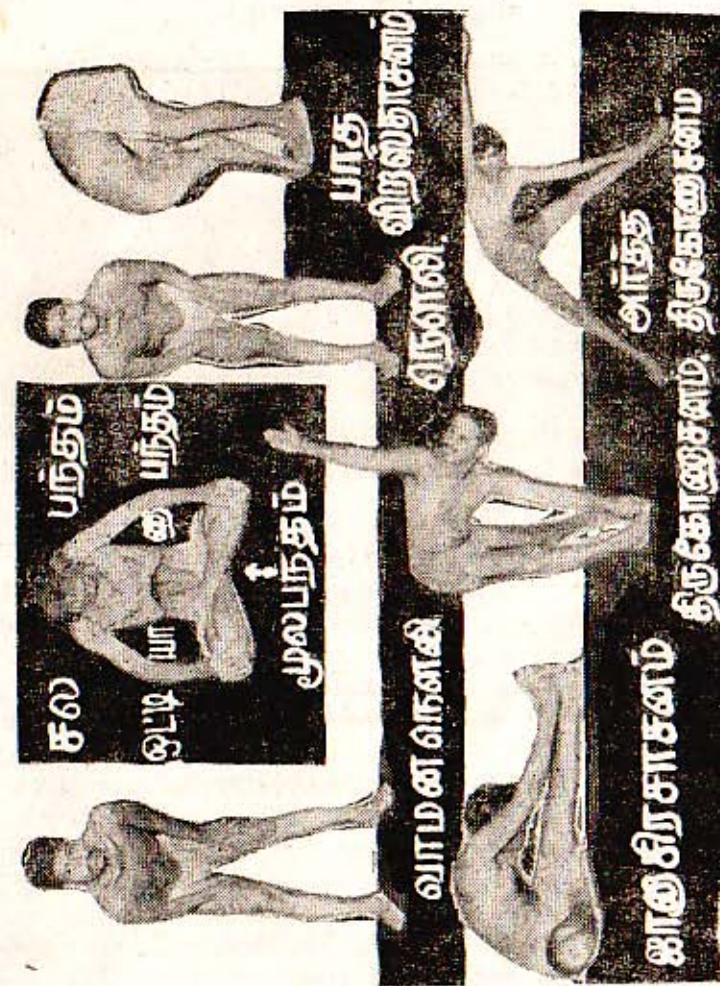
கைகள் இரண்டும் இடுப்புப் பாகத்தைப் பிடித்துக்கொண்டு சுவாசத்தை வெளிவிட்டபடி மூன் குனிந்து சுவாசம் வெளியில் போகும் போது வயிற்றை இறுக்கமாக வைக்காமல் தொள் தொளப்பாக வைத்துக்கொண்டு வயிற்றை எக்னி குடல்களை மேலே தூக்க வேண்டும். சுவாசம் உள் இழுக்கக்கூடாது. 15 விநாடிகள் அந்த நிலையில் நின்று பின் மெதுவாக தளர்த்தி சுவாசத்தை உள் இழுத்து ஆரம்ப நிலைக்கு வந்து நியிர்ந்து ஒய்வெடுக்கவேண்டும். பின் ஆரம்பிக்க வேண்டும். மூன்று தடவைகள் செய்தால் போதும். காலையில்ததான் செய்யவேண்டும். உணவாருந்தி ஆறு மணித்தியாலங்கள் கழித்துக் கொட்ட செய்யலாம். குடலை எக்கும்போது சுவாசம் உள் இழுக்கக் கூடாது. சுவாசம் இல்லாமல் 16 வினாடிகள் இருக்கவேண்டும். பின் ஆரம்ப நிலைக்கு வந்து சுவாசம் உள் இழுத்து ஒய்வெடுக்க வேண்டும். படத்தைப் பார்க்கவும்.

ചുട്ടിയാന്തേരിൻ് പലൻ

குடல் சுத்தம் அடையும், இருக்கம் அடையும் மலச்சிக்கல் இருக்காது. சிறுகுடல், பெருங்குடல் அசைக்கப்படுவதால் குடலில் ஒருவித அழுக்கும் இருக்காது. விதானம் நன்றாக வேலை செய்யும், குடலில் நீர் ஊற்று அளவோடு சுரக்கும் சீரண சக்தியைக் கொடுக்கும், குடல் வளரி அளர்ச்சி என்னும் டயபிற்றில்நோய் வராது. வயிற்றில் கொழுப்பு, ஹளைச்சதை வராமல் தடுக்கிறது. உணவின் சாறை உள் இழுத்து இரத்தத்தில் கக்க வைக்கிறது. நரம்புகளை வேலை செய்யத் தூண்டுகிறது. இந்திரியத்தைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. வயிற்றுக்கு மறந்து இதுவே.

ନେଟ୍‌ଵି

நெளவி செய்யும் விதம். நெளவி செய்ய வீரும்புவோர் ஓட்டியானு செய்து பழக வேண்டும். ஓட்டியானு செய்தால்ததான் நெளவி சித்திக்கும். ஓட்டியானு செய்வதுபோல் குனிந்து நின்று கைகள் இரண்டும் தொடைகளைப் பிடித்த வண்ணம் சுவாசம் வெளிவிட்டு ஓட்டியானு செய்து நடுவில் இருக்கும் சிறுகுடல் திரட்சியை முன்தள்ள வேண்டும், முன்தள்ளி இருபக்கங்களிலும் இருபள்ளங்கள் இருக்கவேண்டும். பதி கூந்து விஞாதிகள் இருந்து பின் தளர்த்தி விடவும். இதற்கு நெளவி என்று பெயர், முன்துருத்திய குடலை இடதுபக்கம் வலதுபக்கம் மாறி மாறி அசைக்கவும், இதற்கு வாமன நெளவி தட்சண நெளவி என்று பெயர் படத்தைப் பார்க்கவும். சுவாசத்தை உள்ளிருத்து ஓய்வெடுத்து நிமிர்ந்து நிற்கவும் பின் ஆரம்பிக்கவும் இவ்விதமாக மூன்று தடவை செய்யவேண்டும்.



ବେଳାଲି ଯିନ୍ତା ପାଇନ୍ତା

பேதிக்கு மருந்து குடிக்கத் தேவையில்லை. புளித்த ஏப்பம், வாய்வு, குடலில் உள்ள விசநீர் குடலில் பூசிகள் குடல் கேள்வியாறிறக்கும், மூலம் பவுத்திரம் இவைகள் வராமல் தடுக்கும், நித்திரையில் இந்திரியம் வெளிவராது. ஆண்மை ஒங்கும் இந்திரியத் தொடர்புள்ள நோய் கள் வராமல் தடுக்கும் இளமை ஒங்கும் ஆயுள் விருத்தி.

சாந்தியாசனம்

ஷாந்தியாசனம்
ஸாந்தி வீரை சீதை
SANTHIASANAM



சாந்தியாசனம் மிக முக்கியமானது மனம் ஓர்ந்திலையடையும். விரிப்பில் நிமிர்ந்து படுத்துக் கொண்டு சரீரத்தைத் தளர்த்தி விட வேண்டும். உயிர் அற்ற உறுப்புகள் மாதிரி வைக்கவும், பின் ஒவ்வொரு உறுப்புகளை மனதினால் நினைத்து அந்த உறுப்புக்களோடு பேச வேண்டும் வாய் திறக்கக் கூடாது மூக்கினால் சுவாசிக்க வேண்டும், ஒவ்வொரு உறுப்புக்களை நினைத்து விரல்களே உங்கள் வேலைகளைச் சரிவரச் செய்து நீங்கள் ஆரோக்கியம் அடைவீர்களாக, ஒம்சாந்தி சாந்தி கால்களே, துடைகளே, இடுப்பே, மர்மஸ்தானமே, மூலமே, பெருங்குடலே உங்கள் வேலைகளைச் சரிவரச் செய்து நீங்கள் ஆரோக்கியமடைவீர்களாக. ஒம் சாந்தி, சாந்தி, சாந்தி, பெருங்குடல், சிறுகுடல், இரைக்குடல், கிட்டி, பித்தப்பை, கல்லீரல், மண்ணீரல், இருந்தயம், சுவாசப்பை இவைகளை மேல் சொன்னது போல் சொல்லி, கைகள், புழுங்கள், கழுத்து, முறடு, நாடி, வாய், மூக்கு, காதுகள், கண்கள், மூளை, தலை இவைகளைத் தனித்தனியே சொல்லி ஒம் காந்தி, சாந்தி, சாந்தி சொல்லுதல் வேண்டும். மனம் ஒருநிலை அடையும்.

“சங்கு ரெண்டு தாரை யொன்று
சன்னல்பின்ன வாகையாள்
மங்கிமாருதே யுலகில்
மானிடர்க்களெத்துக்கீ?/
சங்கு ரெண்டையும்
தவிர்த்து தாரையூதவல்லிரேல்
கொங்கை மங்கை பங்கரோடு
கூடிவாழலாகுமே.”

“நெருப்பைமுட்டி நெய்கையிட்டு
நித்தத்தம் நீரிலே
விருப்பமோடு நீ குளிக்கும் வேதவாக்
யம் கேளுமீன்

நெருப்புந்து யும்முளே நினை
ந்துசுற வல்லிரேல்
சுருக்கமற்ற சோதியை தூடர்ந்து
கூட வாகுமே.”

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

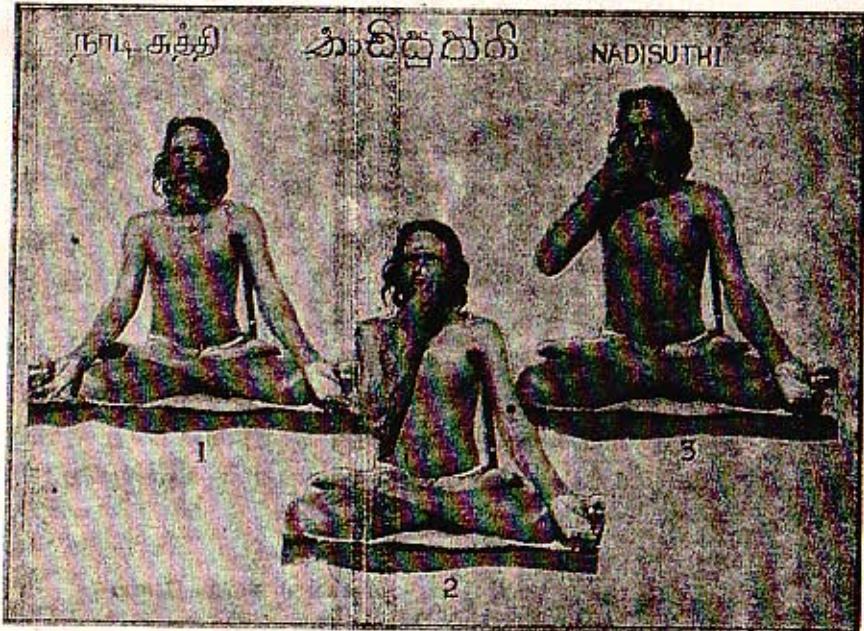
“ஓடி ஓடி ஓடி உள்கலந்த ஜோதியை
நாடி நாடி நாடி நாள்களும் கழிந்துபோய்
வாடி வாடி வாடி மாண்டுபோன மாணிடர்
கோடி கோடி கோடி கோடி எண்ணிறந்த கோடியே.

காணவேணும் என்றுநீர் கடல்மலைக் கேறுவீர்
ஆனுவமதல்லவோ அறிவில்லாத முடரே
வேணுமென்று சுர்பாதம் மெய்யுளே விளங்கினால்
காணலாகும் நாதனைக் கடந்துநின்ற சோதியே.

புத்தகங்க ழோச்கமந்து பொய்க்கோப் பிதற்றுவீர்
செத்திடம் பிறந்திடம் தெங்களென் நறிவிலீர்
அத்தனைய சித்தனை யறிந்துநோக்க வல்லிரேல்
உத்தமத்து ஊயசோதி யுணரும்யோக மாகுமே.

நாலுவேத மோதுவீர் ஞாவுமொன்று சொல்லுவீர்
பாலினேஞ்சு நெய்கலந்த பான்னமையை யறிவீரோ
ஆலமுண்ட கண்டனு மகத்துவே யிருக்கையில்
காலனென்று சொல்லுவீர் கனுவிலு மங்கில்கையே.”

பிராணுயாமம்



பிராணுயாமம் என்றால் மனிதன் பெரிய நினைப்பு நினைக்கிறான். ஆகாயத்தில் பறப்பது, நீரில் சிடப்பது, நீரில் நடப்பது, யாருங் காணுமல் உலகத்தில் உலாவுவது இவைகள் தமக்கு வேண்டாம், நாம் ஆரோக்கியமாக மட்டும் வாழ்ந்தால் போதும், இல்லற வாழ்க்கைக்கு ஆண் பெண் இருபாலரும் முக்கியமானதுபோல் உடலுக்கு ஆசனம் பிராணுயாமம் முக்கியம், நூல் சரிரத்திற்கு ஆசனம், ஆக்கும் சரிரத் தில் பிராணுயாமம் ஆவதால் இரண்டும் செய்து வந்தால் இரண்டும் தொழிற்பட்டு ஆரோக்கிய வாழ்வு வாழ்ந்து மோட்சத்தை அடையலாம். நாம் காற்று நிறைந்த மண்டலத்தில் இருக்கிறோம், இந்தக் காற்றை வசியப்படுத்தி அதன் சக்தியை நாம் கூடுதலாகப் பாவிக்க வேண்டும், பாவித்தால் நோயற்ற வாழ்க்கை நீடிய ஆயுஞ்சன் வாழலாம் இதற்கு சுவாசப் பயிற்சி என்று சொல்லலாம் பூரகம் என்றால் உள்ளிழப்பது, ரேசகம் என்றால் வெளிவிடுவது, கும்பகம் என்றால் அடக்குவது. பிராணுயாமம் செய்யும்போது பரிசுத்தமான அறையொன்றுக்குள் இருந்து செய்யவேண்டும். ஏறும்பு, நுளம்பு, மூட்டைப்பூச்சி, கொக்கு தொல்லைகள் இல்லாமல் இருக்கவேண்டும், வாசனை ஊதுபத்திவைத்து பிராணுயாமம் செய்யலாம். ஆசனங்கள் செய்யும்போதும் சுவாசப்பயிற்சி செய்யலாம்.

சுவாசப்பயிற்சி செய்யும் விதம்

விரிப்பில் பத்மாசனம் போட்டும் இருக்கலாம் பத்மாசனம் போடவராதவர்கள் சித்தாசனம் அல்லது வச்சிராசனத்தில் இருந்துகொண்டு நிமிஸந்திருந்து வலது பெருவிரலாலும் மோதிரவிரலாலும் மூக்கைப் பிடித்து காலையில் பெருவிரலை எடுத்து வலது நாசியால் உள்ளே இருக்கும் சுவாசத்தை வெளிவிட்டு உடனே வலது நாசியால் உள்ளே இருக்க வேண்டும் பின் வலது நாசியை பெருவிரலால் மூடிக்கொண்டு இடது நாசியை மூடியிருக்கும் மோதிரவிரலை எடுத்து இடது நாசியைத் துறந்து வெளிவிடவேண்டும், விட்டு மூடிந்தவுடன் அந்த நாசியை திரும்ப இழுக்க வேண்டும் இழுத்த நாசியை மூடி வலது நாசியால் வெளிவிடவேண்டும் இப்படிச் செய்தால் ஒருதடவை. இதுபோல் பத்துத் தடவை செய்ய வேண்டும் காலையில், மாலையில் வலது நாசியை மூடி இடது நாசியால் முதல் ஆரம்பிக்க வேண்டும் பெருவிரலால் வலது நாசியை மூடி இடது நாசியால் காற்றை வெளிவிட்ட பின் உள்ளிழுக்க வேண்டும் மோதிரவிரலால் மூடி பெருவிரலை எடுத்து வலது நாசியால் வெளிவிடவேண்டும். விட்டு மூடித்த உடன் அதே நாசியால் உள்ளிழுத்து பெருவிரலால் மூடி மோதிரவிரலை எடுத்து இடது மூக்கைத் துறந்து விடவேண்டும். இப்படிச் செய்தால் ஒரு தடவை இதே விதமாக பத்து தடவைகள் செய்யலாம் இப்படிச் செய்வது சுவாசப் பயிற்சி, ஆசனம்— செய்ய முடியாதவர்கள் இந்தச் சுவாசப் பயிற்சி ஆசனம் செய்து வரலாம்.

சுவாசப்பயிற்சியால் ஏற்படும் பலன்

உள்ளே இருக்கும் பத்து வாயுக்களும் சுத்தமடைந்து தன் தன் தொழிலைச் சரிவரச் செய்கிறது. சுவாசப்பை சுத்தமடைகிறது, இரத்தம் சுத்தமடைகிறது குழலற்ற கோளங்கள் சுத்தமடைகிறது. இரத்தக் குழாய்களில் கொழுப்புப் பிடிக்காது புற்றுநோய் பிடிக்காது. வீரம் உண்டாகும் நோய்கள் அணுகாது. பீனிசம், அஸ்மா, கசம், காசம், தடுமல் இவைகளைத் தடுக்கும் மருந்து—சுவாசப்பயிற்சியால் மூக்கத்தில் அழுகு பெறும். சக்கிலம் இறுகும், மலட்டுத்தன்மை விலகும், ஞாபகச்சதி உண்டாகும். கல்வி அறிவு வளரும், மனவடக்கம் உண்டாகும். காற்றேருட்டம் உள்ள இடத்தில் செய்ய வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு மூன்று தடவை செய்யலாம், காலை, பதியம், அந்தி. பிற்பகல் உணவருந்தி 30 நிமிடங்களின் பின்சுவாசனப் பயிற்சிச் செல்யலாம், ஆசனப் பயிற்சிக்கு மனித்தியாலங்கள் கழிய வேண்டும், உணவு, காறம், கடுகு, உறைப்பு, தேனீர், கோப்பி இவைகளைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விடவேண்டும். தாவர உணவு நன்மை தரும். புலால் உணவுக்கு நூற்றுக்கு ஜம்பதுதான் பலன் கிடைக்கும். இல்லற வாழ்க்கைக்கு மிகவும் முக்கியமானது சுவாசப் பயிற்சியாகும்.

பிராணூயாம் கும்பகம்

கும்பகம் செய்யும் விதம்

ஆசானின் உதவியுடன் செய்யவேண்டும், இல்லையேல் புத்தகத்தில் சொல்லியபடி வேகமாகப் போகாமல் இலேசாகக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பழக வேண்டும். பிரத்தியேகமான அறை ஒன்று தயாரித்து அந்த அறை பரிசுத்தமாகவும், இருக்கவேண்டும். வாசனைக் குசிகள் புகைத் தால் நலம். சுவாசப்பயிற்சி செய்து 45 நாள் கழித்து பூரித்த வாய்வை உள்ளே இழுத்து வாய்வை மெதுவாக விடவேண்டும். சுவாசம் இழுக்கும்போது ஏழு எண்ணிக்கை இழுக்கவேண்டும். ரேசிக்கும்போது பதி நான்கு எண்ணிக்கை விடவேண்டும். அப்பியாசம் செய்து 40 நாள் கழித்து 7 எண்ணிக்கை பூரகம் பூரிக்கச் செய்து 7 எண்ணிக்கை கும்பகம் பதிநான்கு எண்ணிக்கை ரேசிக்கவேண்டும். எப்படி என்றால் ஏழு எண்ணிக்கை இழுத்து எழுஎண்ணிக்கை உள்அடக்கி பதிநான்கு எண்ணிக்கை வெளிவிட வேண்டும். வலது நாசியால் இழுத்து அடக்கினால் இடது நாசியால் விடவேண்டும் விட்ட நாசியால் இழுத்து அடக்கி வலது நாசியால் விடவேண்டும், இப்படி ஒரு நேரம் ஒரு தடவைக்கு மேல் செய்யக்கூடாது.

காலை 6 மணி, பகல் 11 மணி, மாலை 6 மணி இப்படி ஒருநாளைக்கு 3 தடவைகள் செய்யலாம். இருபது நாள் கழித்து, ஒரு எண்ணிக்கை விதங் கூட்டிக்கொண்டு வரவேண்டும். 7 எண்ணிக்கையை அடக்கத் தொடந்திய காலமிருந்து, 5 மாதத்தில் உள்ளிழுப்பது பதினெண்றும், 11 அடக்குதலும், 22 வெளிவிடுவதும் ஆக வந்து விடுவீர்கள். 6 வது மாதத்தில் மிகவும் கவனமாக 10 எண்ணிக்கை உள்ளிழுத்து, 30 எண்ணிக்கையை அடக்கி, 20 எண்ணிக்கையை வெளிவிடல்வேண்டும். 40 நாளுக்கு ஒருமுறை கும்பகம் செய்வதை, அடக்குவதை எண்ணிக்கை ஒன்று கூட்டிக்கொள்ளவேண்டும். 4 மாதம் வரும்போது, நாற்பது கும்பகம் செய்யவேண்டும். $6+4=10$ வது மாதம் 12 உம், 40 உம் 24 உம் ஆக இருக்கவேண்டும். 10 மாதத்தில் $12+40=24$. இழுப்பது பன்னிரெண்டு. அடக்குவது 40 விடுவது 24 ஆக இருக்கவேண்டும். 40 நாளைக்கு ஒன்று கூட்டிக்கொண்டுவந்து, மேல் குறிப்பிட்ட 10 வது மாதத்தோடு $10+4=14$ வது மாதத்தில் $14=56\cdot28$ ஆக இருக்கவேண்டும். 14 வது மாதத்தில், 14 இழுப்பது, அடக்குவது 56, வெளி விடுவது, 28 மாக இருக்கவேண்டும். 18 வது மாதத்தில் 16 இழுக்கவும், 64 அடக்கவும் 32 வெளிவிடவும் பழகிக்கொள்ளவேண்டும். $\frac{1}{2}$ வருடம் பிடிக்கவேண்டும். 16, 64, 32 இந்தநிலைக்கு வர, இப்படிக்கும்பகம் செய்யும்போது உடலுக்கு மாற்றங்கள் வரும். ஆரம்பத்தில் வேர்வை வரும், அதை எண்ணைய் தேக்குமாப்போல், உடம்பைத்

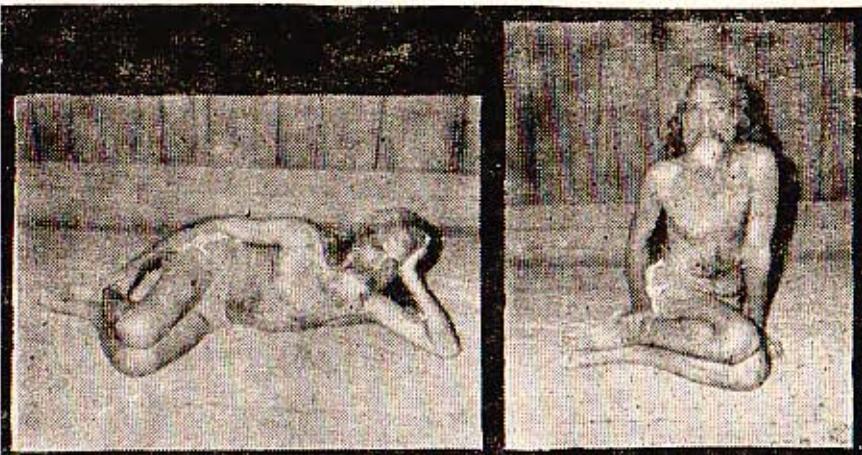
தேய்த்துவிடவேண்டும். சுவாசம் அடக்கும்போது, மயக்கம் வரும். கவனமாக இருந்து சுவாசத்தை வெளிவிட்டுவிட வேண்டும், மயக்கம் வந்தால் நிறுத்துவிடவேண்டும், சரீரம் அக்கினிபோல் இருக்கும் பயப்படக்கூடாது. மற்றவர்கள் நம் உடம்பைத் தொடக்கூடாது, குளிர்ந்த சாப்பாடு சாப்பிடவேண்டும், “பிராணூயாம்” செய்கிறவர்கள் துப்பரவாக உறைப்பு, காரம், கடுகு விலக்கிவிடவேண்டும் மிளகு பாலிக்கலாம். இஞ்சி பாவிக்கலாம் — பச்சையரிசி, பயறு, என்னு சாப்பிட வேண்டும். பழவகை, கீரவகை, காய்கள் சாப்பிடலாம். நாள் தவறுமல் தலையில் குளிக்கவேண்டும். உடம்பில் வில்வப்பிஞ்சுக்காய் அரைத்துத் தேய்த்துக் குளிக்கலாம். பால், நெய் பாவிக்கலாம். வில்வம் இலையை இரண்டுபிடி கொண்டுவந்து மன்சட்டியில் தண்ணீர்விட்டு ஹரப்போட வேண்டும், இரவு 12 மணித் தியாலம் ஹரியியின் காலை 6 மணிக்குக் குடிக்கலாம். உடல் சூடு தணியும். வல்லாரல் இலையைப் பசுப்பாவில் அரைத்துக் குடிக்கவேண்டும். பொன்னங்காணி இலையை பாலில் அரைத்துக் குடிக்கவேண்டும். சுவாசம் உள்ளே போகும்போது ஒம், ஒம் என்று உள்ளி முக்கவேண்டும். வெளிவிடும்போது ஒம், ஒம் என்று வெளிவிடவேண்டும். ஒருவித சக்தி இரத்தத்தில் கலக்கும். அநுபவத்தில் தெரியும் கிறிஸ்தவர்கள் யேகவே இரட்சியும் என்று சுவாசம் உள்ளே போகும் போதும் வெளிவரும்போது சொல்லவேண்டும். முஸ்லீம் சமயத்தவர்கள் ஹல்லாகு என்றும், சுவாசம் இழுக்கும்போதும் வெளிவிடும்போதும் சொல்ல வேண்டும். மனம் கட்டுப்பாட்டுக்குவரும். சகல காரியங்களும் சித்தியாகும்.

வாழ்க்கைக்குத் தேவையான முக்கியமான விசயங்கள்

அன்பர்களே மிகவும் ரகசியமாக இருந்த விசயங்களை உங்களுக்கு வெளியில் தருகிறேன். எமது குருவின் ஆணைப்படி, கட்டளைப்படி உங்கள் வாழ்க்கை இல்லறம், நல்லறமாக வாழ்ந்தால்தான் உலகத்தில் வாழமுடியும். நீங்கள் வாழ்ந்தால்தான் ஜீவராசிகளும், யோகிகளும், சாதுக்களும் வாழமுடியும். ஆபந்தியால் நீங்கள் இல்லறத்தை நல்லறமாக்கி வாழவேண்டும்.

முதலாவதாக சுவாசம் மாற்றம்

அதிகாலை 4 மணிக்குமுதல் நித்திரை விட்டெழுந்து கால் முகம் சுத்தம் செய்து, ஸ்தானம் செய்து அவரவர் மத ஆசாரப்படி இறைவனைத் துதிசெய்து பின் 4 மணிக்கு விரிப்பில் இருக்கவும், சுவாசம் மாற்றம் படத்தை அவதானிக்கவும். இடது நாசியில் இருக்கும் சுவாசத்தை வலது நாசியில் மாற்றவேண்டும்போது படத்தைப் பார்க்க



இடகலையில் ஒடும் சுவாசத்தை இங்களிலக்கு மாற்றும் விதம்

வும். இடது காலின்மேல் வலது காலீச் சமமாக வைத்துக்கொண்டு இடது கையை பூமியில் ஊன்றி வலது கையினால் வலதுகால் பெரு சிரலின் நரம்பை கைவிரல் மூன்றினாலேயும் அசைக்க வேண்டும் இடது நாசியில் ஒடும் சுவாசம் வலது நாசியில் ஒடும். 5, 10 நிமிஷங்கள் அசைக்கவேண்டும். இதே இருப்பை மகாத்மாகாந்திமகாள் இந்த இருப்பில் இருப்பதை அவதானித்திருப்பீர்கள். வலது நாசிக்கு மாறியவுடன் வலது காலீ மடித்து அதன்பேல் இடது காலீ மடித்து சமமாக வைத்து இடது கெண்டைக்காலில் கால் பெருவிரல் நரம்பை கையினால் ஆஸ்காட்டும் விரல், நடுவிரல், மோதிரவிரல் இம்மூன்று விரல்களால் அசைக்க இடது நாசியில் சுவாசம் மாறும். இதேமாதிரி சுவாசத்தை மாற்றிப் பழக்கவேண்டும். இது ஒரு முறை. வேறேர் முறை இடப்பக்கம். ஒச்சரிந்துப் படுத்துக்கொண்டு இடது கையை இடது கன்னத்துக்குக் கீழ் வைத்துக்கொண்டு படுக்கவும். உடல் வலது நாசியில் சுவாசம் மாறும். பின் வலது கையை வலது கன்னத்துக்குக் கீழ்வைத்துப் படுக்கவும். இடது நாசியில் சுவாசம் மாறும். படத்தை அவதானிக்கவும். சுவாசத்தை மாற்றிப் பயிற்சி எடுத்துக் கொள்ளலும் எங்களுக்கு நற்காரியங்கள் கைகூடவேண்டுமானால், வலது நாசியில் சுவாசத்தை எடுத்துக்கொண்டு திங்கள், புதன், வெள்ளிக் கிழமைகளில் தானியங்கள் விதைக்க, மரங்கள் நட, தோப்புக்கள்

வைக்க, கடைகள் விடுகள் குடிபோக, புதுக்கணக்கும்பதிய, துணிகள் வாங்க, நகைகள் வாங்க, நல்ல பலன் கொடுக்கும். வங்கியில் சேமிப்பு, தொழில் ஆரம்பிக்கவும், செல்வம் லெட்சுமிகரம் சந்தோஷமான வாழ்க்கையில் ஈடுபடுவர் அடுத்தபடியாக திங்கள், புதன், வெள்ளி இருபாலாருக்கும் காலை நாலு மனியிலிருந்து காலை ஆறு மணிவரை இடகலை ஒடவேண்டும். (இடது நாசியில் சுவாசம் ஒடவேண்டும்) அது தவறி வலது நாசியில் ஓடினால் அன்றைக்கு ஏதோ ஒர் விசயம் நடக்கப்போகிறது என்று நினைக்கவும். சனி, ஞாயிறு, செவ்வாய் மூன்று நாளும் காலை 4 மணியில் இருந்து காலை ஆறு மணிவரை வலது நாசியில் சுவாசம் ஒடவேண்டும். அது தவறி இடது நாசியில் ஓடினால் ஏதோ ஒர் விசயம் நடக்கப்போகிறது என்று நினைத்துக்கொள்வோம். வியாழக்கிழமை வளர்ப்பிறை காலத்தில் இடது நாசியில் சுவாசம் ஒடவேண்டும், மாறி ஓடினால் கவனித்து நடக்கவேண்டும். வியாழக்கிழமை தேய்பிறையில் வலது நாசி ஒடவேண்டும், மாறி ஓடினால் கவனித்து நடந்துகொள்ளவும். அமாவாசை 3 நாளும் பிங்கலை வலது நாசியில் சுவாசம் ஒடவேண்டும். ஓடினால் அந்தமாதம் நல்ல பல்கைக் காட்டும். ஒரு பயணம் அல்லது ஒரு காரியமாக ஒரு வரைச் சந்திக்கப்போகும்பொழுது தெருவில் போய்க்கொண்டிருக்கையில் வலது பக்கமாக ஆண் வந்தால் காரியம் சித்தியாகும். இடது பக்கமாக ஆண் வந்தால் போகிற காரியம் கைகூடாது. தோல்வி என்று அறியக்கடவீர்களாக. அதுபோல் வழியில் இடது பக்கம் பெண் வந்தால் காரியம் வெற்றி, வலது பக்கம் பெண் வந்தால் காரியம் தோல்வி என்று அறிக. வாழ்க்கைக்குத் தேவையான முறைகளை உங்களுக்குத் தந்திருக்கிறோம்.

தியானம்

தியானம் என்றால் கணக்கீரை முடிக்கொண்டு மெளனமாய் இருப்பது தியானம் அல்ல. தியான யோகத்தில் எட்டுப்படிகள் உண்டு. அதில் எட்டாவது படிதான் சமாதி. அது புலன்களை அடக்கி சுவமாக இருப்பது. ஆனால் சுவம் அல்ல. அதுதான் கடைசி நிலை அந்த நிலைக்கு வருவதற்கு ஏழுபடிகள் தான்ட வேண்டும், ஏழாவது படிதான் தியானம். தியானம் சிந்திக்க இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணையமம், பிரத்தியாகாரம், தாரணை என்னும் யோகங்களைச் செய்து வந்தால் தான் தியானம் சித்திக்கும். இந்த ஆறுபடிகளில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மனதைக் கட்டுப்படுத்தி வந்தால் தான் தியானத்தில் இருக்கும் பொழுது மனம் அடங்கும். மனமானது மான்போல் துள்ளிக் குதித்து ஓடக்கூடியது. தியானத்தில் இருக்கும்பொழுது மனம் ஓடி விடும் மனம் காற்றுருவமானது, ஆனபடியால் காற்றினால் மனதைக் கட்டவேண்டும், அதுதான் பிராணையாமம், மனம், மந்திரம், மூச்ச மூன்றும் ஒன்றாக வேலை செய்தால் தான் மனம் அடக்கம் பெறும் கணக்கீரை முடிக்கொண்டு ஸோஹும் சுவாசத்தோடு அப்பியாசம் செய்ய வேண்டும். ஸோ என்றுமனம் நினைக்க சுவாசம் உள்ளே போகவேண்டும், ஹும் என்னும் மந்திரத்தை மனம் நினைக்க சுவாசம் வெளியே வரவேண்டும். இதே விதமாக செபிக்க தியானம் சித்திக்கும், ஆத்துமாவின் ஓளியைக் காணலாம், சுத்தப்பிரம்மமாக இருக்கலாம்.

யோகக் கலையும் செல்வந்தர்களும்

யோகக் கலையை அப்பியாசித்து வந்தால், பொருட் செல்வம், கல்விக் கலையும், அருட்செல்வம் சுகலவும் சித்தியாகும். தொழில் அதிகமாகும், பொருளும் தொழிலும் அதிகமானால் அருட்செல்வமான கடவுள் பக்தியும் அதிகரிக்கும். உடலில் நோய் கொண்டால், பணத்தின் செலவும், தொழிற் குறைவும், பக்திக் குறைவும் ஏற்படும்.

ஆசனம் செய்வதால் இவற்றைத் தடுக்கலாம். செல்வந்தர்களில் மில்க்வைற் கனகராஜா அவர்களை எடுப்போம். அவர், ஆசனங்கள் செய்து வருவதால், பெரும் மகாங்களுடைய புகழையும் பட்டத்தையும் எடுத்துள்ளார்.

சிவநெறிப்புவர், சிவதர்மவள்ளல், திருமுறைக் காவலர், என்பன அவையாகும். இதுமட்டுமல்ல, குறையாத செல்வமும், நோயற்ற வாழ்வும் பெற்று மதிப்பாக இருக்கிறார். இன்னும், அவர்போல எத்தனையோ செல்வந்தர்கள் இதே வாழ்க்கையில் இருக்கிறார்கள். அதில்

ஒருவர் E. K. தங்கராஜா, எம்மிடத்தில் ஆசனங்கள் பயின்று வருகிறார். ஆரோக்கியமாக இருப்பதே அவர் நோக்கம். அதற்கு ஏற்ற தாக, ஆசனங்கள் நன்மை கொடுக்கின்றன. அவரிடத்தில் நற்குணங்கள் அமைந்துள்ளன. அவரும் கொடைவள்ளலாக, பக்திமானாக, வாழ்கிறார். நோயற்ற வாழ்வே, குறைவற்ற செல்வம்

யோகக் கலை பயிலும் செல்வர்கள், இலைமறைவு காய்போல் உள்ளார்கள். அனைவருக்கும் இறையருள் கிடைக்கப் பெற்றட்டும்.

சித்தர்களின் மூலிகை வைத்தியம்

இருதய நோய்க்கு

இருதய நோய்க்குச் சிவப்பு ரேசாப்பூ ஒன்று மாலையிற் பிடுங்கி சுத்தமாக எடுத்து, ஒரு கோப்பைக்குள் வைத்து அதை மூடும்படியாக தேன்விடவேண்டும், இரவு முழுவதும் அப்படியே ஊறவிடவேண்டும். காலையில் 6 மணிக்குப் பூவை எடுத்து உண்ண வேண்டும். பூ அதிகமாகக் கிடைத்தால், 10 பூக்களை ஒன்றாகப் போட்டு, ஒருநாளைக்கு ஒன்றாக உண்ண வேண்டும். தேனுடைய சக்தி தானும் கெடாது, தன்னைச் சார்ந்தவற்றையும் கெடவிடாது. முட்டுநோய் உள்ளவர்களும் இப்பூவை சாப்பிடலாம். ரேசாப்பூ கிடைக்காவிடின் அடுக்குச் செம்பரத் தம் பூவை இவ்வாறுக்க செய்து சாப்பிடலாம்.

தோய்வு எனும் அஸ்மாவிற்கு

சண்டங்கத்தரிப் பழம் இரண்டு காலையிலும், இரண்டு மாலையிலும் உண்ணவேண்டும். சண்டங்காயும், பருப்பும் போட்டு, புளி இல்லாமல் சுமைத்து, உண்ணவேண்டும், தேத்தாங் கொட்டையை, சந்தனம் போல அரைத்துச் சாப்பிட்டால், நெஞ்சில்லுள்ள சளி கழன்று விடும் சளி பிடிக்காது. மிளகைச் சுட்டு, அந்தச் சாம்பவில் தேன்விட்டுச் சாப்பிட்டால், சளி கக்கும். மிளகை ஊசியிற் குற்றி தேங்காய் என்னைய் சிளக்கிற பிடித்துச் சாம்பல் எடுக்கலாம்.

தோல்வியாதி, கிரந்திகளுக்கு

பூவரசம் பட்டையும், அதன் இலையும் சமஞக எடுத்து இடித்து, அவித்துச் சன்னு நீர்விட்டு, அதை ஒரு சன்டாக வற்ற வைக்கவேண்டும். அதை 8 நேரம் குடிக்க வேண்டும், பிள்ளைகளுக்கு, காலை ஒரு கரண்டி, மாலை ஒருக்ரண்டி வீதம் கொடுக்கவும். செம்பரத்தம் பூவை அவித்து, அந்தக் கஶாயத்தில் தேன்விட்டுக் குடிக்கவும்.

சொறிக்கு, சிரந்திக்கு வெளிப்புக்கு மருந்து

மருதோன்றி இலையும், கரும் சீரகமும், மோரில் அரைத்து வெளிப் பகுதிக்குப் பூசவும். குப்பைமேனியை சிற்று உப்பும் கலந்து அரைத்துப் பூசலாம், வேப்பம் இலையும் மஞ்சளும் சிரங்குக்கு அரைத்துப் பூசவும்.

பீனிசத்திற்கு முழுக்கு

மருத்துவிர் ஒருபிடி ஒரு கரண்டி சிறு பயறு. பயறை இராத்திரி முழுதும் ஊறவைத்து, ஊறின பயறும் இலையையும் பத்து மிளகும் ஒன்றுகத் தேய்த்துப் பசப்பால் விட்டு சந்தனம் போல் அரைத்து அதை காலை ஆறு மணியளவில் உச்சம் தலையில் அப்பிவிடவும் அரைமணி நேரம் ஊறியபின் தண்ணீரில் தோயவேண்டும், சுடுதண்ணீர் கூடாது. முழுகி வந்தால் மூக்கு அடைப்பு தும்மல் போகும் ஆசனங்கள் செய்து வரவேண்டும்.

அதிக முத்திரம் போன்று

பொன்முகட்டைக் கிரையைப் பாவில் அரைத்துச் சாப்பிட்டால் மலக்கட்டு விக்கல் அதிக முத்திரம் போறது இவைகள் குணமாகும்.

பாம்புக்கடிக்கு

பாம்பு கடித்தவுடன் தன்னுடைய சிறுநீரை (முத்திரத்தை) ஒரு அவுண்ஸ் குடிக்க விஷம் தீரும். வாழை மரத்தின் சாறு ஒரு அவுண்ஸ் குடிக்க விஷம் தீரும். வாழை மரத்தை ஐந்து அடிக்கு மேல் வெட்டி விட்டு சரிநடுவில் கொஞ்சம் தோண்டிவிட சாறு ஊறும், அதை எடுத்து குடிக்கவும். பொன்னுவரசு வேர் பட்டையுடன் பத்து 15 மிளகு கூட்டி அரைத்துத் தின்றால் விஷம் தீரும். பாம்பு கடித்த இடத்தை மன்னெண்ணையில் தாழ்த்தி வைக்க விஷம் இறங்கும்.

தீப்பட்டவுடன் நெருப்புச் சுட்ட உடன் மண்ணெண்ணையில் வைக்க மாறிவிடும். கொதிதண்ணீர் ஊற்றுப்பட்டாலும் மண்ணெண்ணையில் வைக்கவும்.

இருமலுக்கு

பொற்றலைக்கையான் சமூலத்தை பாவில் அரைத்துச் சாப்பிட்டால் இருமல் காசம், சோகை, பாண்டு இவை தீரும். பொன்னுங்காணி கொழுந்து ஒருபிடி எடுத்து யாரும் காணுமல் அதிகாலை சூரியன் உதிக்கு முன் சாப்பிட்டால் கண்ணெணி பிரகாசிக்கும், சரீரத்தில் உஸ்னம் தணியும், சரீரம் குளிர்ச்சி அடையும்.

இருமலுக்கு வேறுமறை

இஞ்சிச்சாறு ஒரு கரண்டி வெங்காயச்சாறு ஒரு கரண்டி எலுமிக்கம் புளி ஒரு கரண்டி மூன்றும் ஒன்றாகச் சேர்த்துக் குடிக்கவும். காலை மாலை மூன்று வேளை குடிக்க சுகமாகும்.

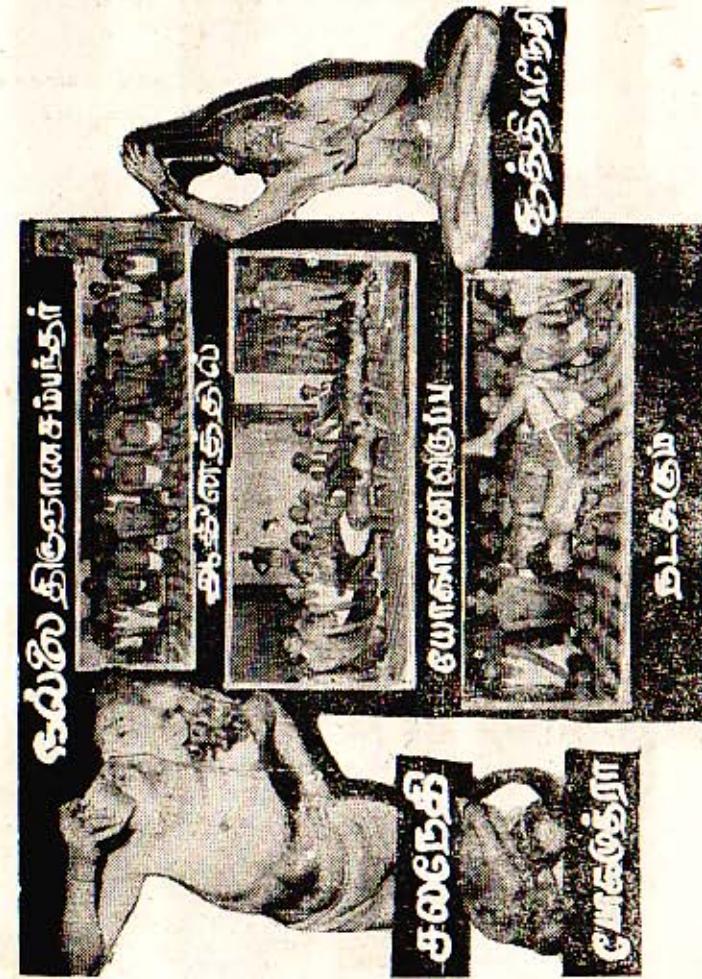
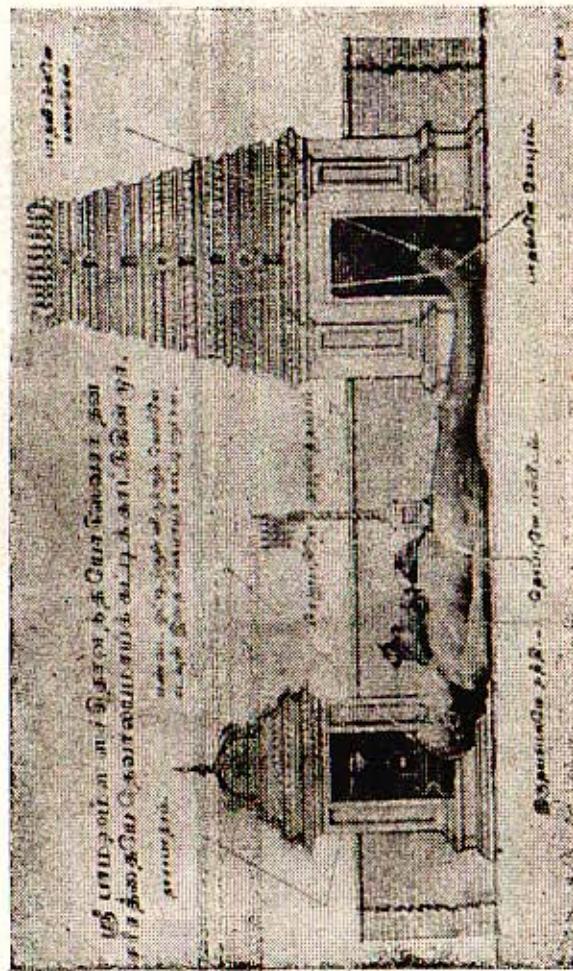
காய்ச்சலுக்கு

பேப்புடலும் விஷங்கு கிராந்தியும் சமஞக எடுத்து அவித்து அரைக் கோப்பை சுசாயத்தில் பத்துச் சொட்டுத் தேன், முலைப்பால் விட்டுக் குடிக்கவும் காய்ச்சல் தீரும்.



காயமே கோவிலாகக் கடிமனாம் அடிமையாக
வாய்மையே தூய்மையாக மனமனி இலிங்கமாக
நெயமே நெய்யும்பாலா நிறையநீர் அமைய ஆட்டிப்
பூசனை ஈசனார்க்குப் போற்றவிக் காட்டினாமே.

கடப்பாச் சித்தர் பெங்களூர் பூலைபூ பரம அம்ச சக்திதான்த
யோகிஸ்வரர் தன் சரிரத்தைக் கோவிலாகக் கட்டிக் காட்டும் படம்.





பலூராசனம்

குற்றாசனம்

துறையாசனம்

சுதாசனம்

உறவளாகாசனம்

சாவளங்காசனம்

ஸ்ரீதகாசனி

நிதியாசனம்

கிருஷ்ணகாசனம்



நந்தியாசனம்

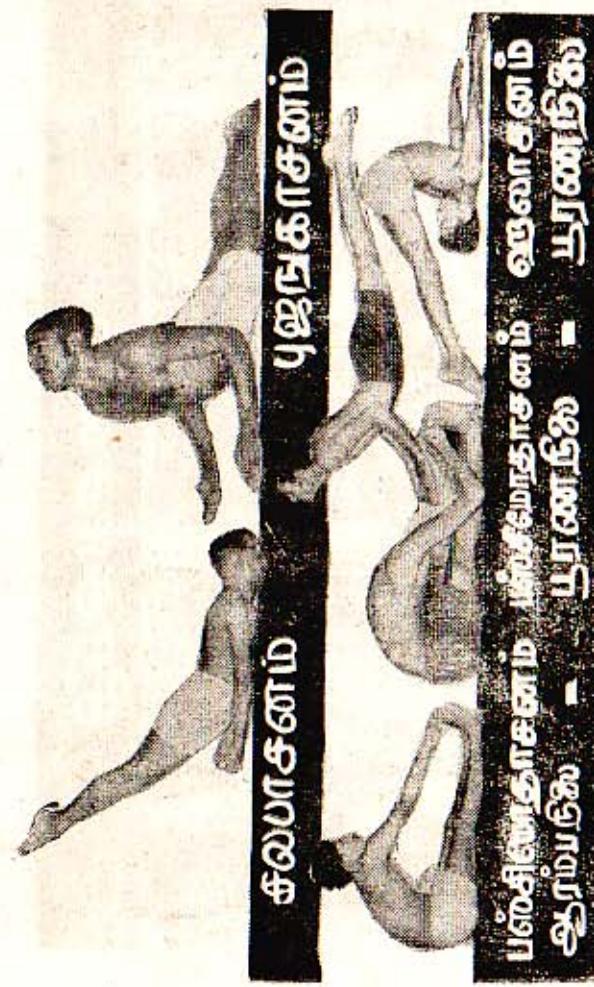
மச்செந்திராசனம்

தனுராசனம்
முண் எழும்பிய
நிலை.

தனுராசனம்
எழும்பிய நிலை

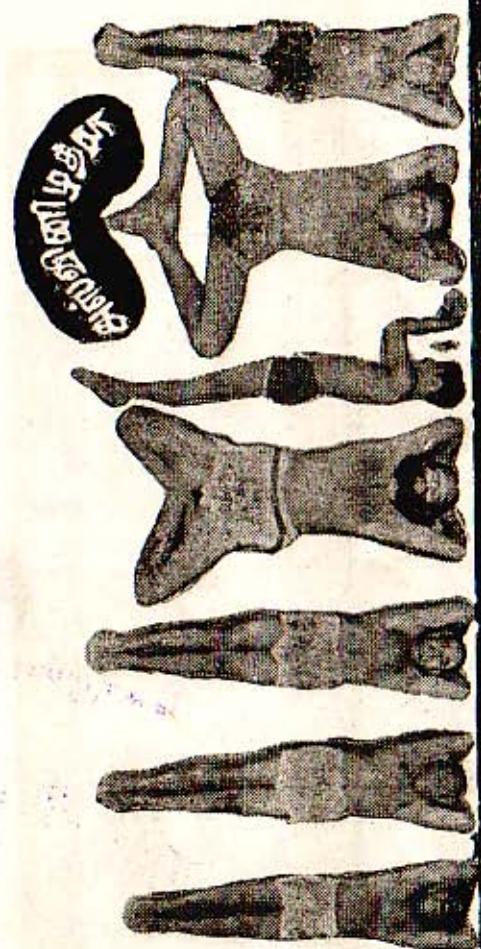


இங்காரசனம் நிஜுக்ஞஸாரம், காஞ்சாசனம், விதங்கி
நாகநம்



புஜங்காசனம்

பஞ்சாங்காசனம் பஞ்சாங்காசனம் பெவாங்காசனம்
ஐரம்படி - ப்ரயோந்தி - ப்ரயோந்தி



தொசா சனாத்

கொழும்புதமிழ்ச்சக்கு
நாலூம்

