

சிதானந்த யோகாசன செய்முறை - 22



ஆக்கியோன் :

யோகாசன கலாநிதி

ஸ்வாமி ஸ்ரீ சிதானந்த சரஸ்வதி யோகி

04 - 04 - 1994

THE UNIVERSITY OF CHICAGO

1911



1981-2-2 மலர்: 100 ரூபாய்

சிதானந்த யோகாசன

செய் முறை - 22



ஆக்கியோன்:

யோகாசன சலாநிதி

ஸ்வாமி ஸ்ரீ சிதானந்த சரஸ்வதி யோகி



ஸ்வாமி
ஸ்ரீ சிதானந்த சரஸ்வதி யோகி

SWAMI
SRI SITHANAND,
SARASWATHY YOGI

ஆச்சிரமம்:
பாண்டிச்சேரி,
கல்முனை.

Ashram:
PANDICHERI,
KALAMUNAI.

முன்றாவது பதிப்பு: 4-4-1994

நவாபாபி கர்னாதி

22 - மூலப் பதிப்பு

பதிப்புரிமை ஆக்கியோனுக்கே

சுருதி நவாபாபி

செய்தி இயற்றுக கர்னாதி இயற்றும்

இப் புத்தகம் யாழ்ப்பாணம், திவ்விய ஜீவன சங்கம் நல்லூரைச் சேர்ந்த சுவாமி ஸ்ரீ சிதானந்த சரஸ்வதி யோகி அவர்களால் யாழ்ப்பாணம் மகேந்திரா வீதியிலுள்ள தாசன் அச்சகத்தில் அச்சிடப்பட்டது.

விடய சூசிகை

பரப்பிரம்மத்தின் தத்துவம்

முன்னுரை

யோக மார்க்கம்

Foreword

வாழ்த்துரை

அணிந்துரை

பாராட்டுரை

நல்லுரை

சிறார்க்கு நல்கும் தேன் அமுது

சுவாமி ஸ்ரீ சிவானந்தராச்சிரமத்தில்

தீட்சை பெற்றார் சுவாமி ஸ்ரீ சிதானந்த சரஸ்வதி

அம்மா என்ற சொல்லின் தத்துவம்

யோகாசனமும் பெண்களும்

முடிவுரை

ஒன்றே குலம் ஒருவனே தேவன்

1

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்

3

Yoga Asanas

7

சூரிய நமஸ்காரத்தின் தத்துவம்

10

பரப்பிரம்மத்தின் தத்துவம்



“ஒன்றே குலம் ஒருவனே தேவன்”

“We all human beings united under one God”

“அரிது அரிது மாஸிடர் ஆதல் அரிது”

—என்று ஓளவைப்பிராட்டியார் கூறினார்.

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

இன்னும் இந்த உடலை நோய்நொடியில்லாமல் சந்தோஷமாய் வைத்திருக்க ஒவ்வொருவரும் ஆசைப்படுகிறோம். இதேபோலவே, நம் மூன்னோரும் ஆசைப்பட்டார்கள். அதற்கான பல வழிகளை ஆராய்ந்து கண்டார்கள். அதன்படி நடந்தார்கள். நடந்து காட்டினார்கள். இவ்வாறாக வாழும் வழிகளைத் தன்னைச் சேர்ந்தவர்களுக்கும் செய்து காட்டியும் செய்வித்தும் வந்தார்கள். அதனைப் பின்பற்றியவர்களும் நாளடைவில் அதில் பல சுகங்களைக் கண்டனர்.

அதனாலேதான் அவைகளை மற்றையோருக்கும் கூறினர். 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. நாளடைவில் அதுவே அவர்கள் சமயமுமாக மாறிவிட்டன.

கூட்டத்திற்கு கூட்டம், இடத்திற்கு இடம், காலத்திற்குக் காலம் ஒவ்வொருவரும் வேறு வகையில் வேறுவேறான கொள்கைகளைக் கைப்பற்றினாலும் அவையெல்லாம் முக்கியமாக ஒரு சிறந்த மேலான ஒரு கொள்கைக்குள்ளே அமைந்திருக்கக் காணப்பட்டன. அதாவது தீமையை நீக்கி நன்மையைச் செய்வதே என்பதுதான் அவர்களின் மூலக் கொள்கையாகும். இன்னும் மனிதன் மனம் விரிவடைய விரிவடைய ஆராய ஆராய இயற்கை மாற்றங்களைக் காணக் காணத் தனக்கு மேலான ஒரு பொருள் இருக்கிறதாக உணரலானான். அப்படி உணர்ந்தவன் அதற்கு ஒரு பெயரையும் வைத்தான். இவ்வாறு வைத்த பெயர்கள்தான் இப்போதுள்ள சமயத் தெய்வங்களின் பல்வேறு பெயர்களுமாகும். எது எவ்வாறிருந்தாலும் நமக்கு மேற்பட்ட ஒரு சக்தி இருந்து எல்லாவற்றையும் இயக்குகிறது என்பதை எவரும் 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 தத்துவத்தால் ஆசாயம், காற்று, அக்கிவி, தண்ணீர், மண் என்ற ஐந்து பூதங்கள் உண்டாகி ஆண் பெண் ஒன்று சேர்ந்த உருவம் தோன்றி அதன் மூலம் சகல ஜீவராசிகளையும் உருவாக்கியதாக பல நூல்கள் மூலம் நூனிகள் சொல்லி வைத்திருக்கிறார்கள். அதில் மனித வர்க்கத்தினர்

சில் ஒருசிலர் சிந்துமாநதிக் கரையில் இருந்து கொண்டு யோகங்களை யும் ஞானங்களையும் கடைப்பிடித்து வெற்றிகண்டு, மனிதனை நலிவுபிப்படுத்த பல வழிகளைக் கைக்கொண்டு அங்கே இருந்து பல பகுதிகளுக்கும் பிரிந்துசென்று சங்கீதங்களாலும் சித்துக்களாலும் மந்திரங்களாலும் மனிதனை வசியப்படுத்தி மனிதனை நாகரீக வாழ்க்கைக்கு இழுத்துச் சென்றார்கள். அவர்களைத்தான் உலகம் போற்றும் உத்தமர்களாவும் இறைவனின் அம்சமாகவும் வணங்குகிறோம். நாயன்மார் என்றும் புத்த பெருமான் என்றும் நபிநாயகம் என்றும் யேசுபெருமான் என்றும் பெயர்கள் கொடுத்துப் பணிசின்றோம். அவர்கள் போதித்த நல்வழிகள் மக்களால் வேதங்களாகப் போற்றப் படுகின்றன. எனவே நாமும் அவ்வழியே சென்று அப்பொருளைப் போற்றி சிறக்க நீடுழிவாழ வழிகாட்டுவோமாக. சர்வசக்தி சிருட்டிக்கும் பொழுது சகலஜீவராசிகளின் உள்ளத்தில் இருக்கும் ஆத்மாதத்துவம்பெற ஒரு மந்திரத்தையும் ஆத்மாவுடன் உருவாக்கிவிட்டார். மண், தண்ணீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம் ஜீவராசிகளுக்கு எப்படிச் சொந்தமோ அப்படிச் சொந்தமானது இந்தத் திருமந்திரம். "ஸோஹம்" இதை நம் உயிர் 24 மணித்தியாலங்களுக்கு 21600 மூச்சுக்கள் விடும் பொழுது இந்த மந்திரமும் சொல்லப்படுகிறது. ஜீவராசிகள் இயங்குகின்றன. அப்படியான மனமை பொருந்திய மந்திரத்தை மனதுக்குக் கொடுத்து மனதை வசப்படுத்தி ஆசைகளைக் கட்டுப்படுத்தி இறைவனின் அருளைப் பெறுங்கள். மகாமந்திரத்தின் கருத்து சுவாசம் உள்ளே போகும்போது (பூசும் செய்யும்போது) இறைவனே நான், சுவாசம் வெளிவரும் போது (ரேசும்செய்யும் பொழுது) நானே இறைவன் என்று பாராயணம் பண்ணுகிறபடியால் சகல சமயத்தவருக்கும் சகல காரியங்களும் நடந்து கொண்டு இருக்கிறது. இதை மனதுக்கு எடுத்துப் பயிற்சி செய்தால் மனம் அடக்கம் உண்டாகும், சமாதாயம் நன்மை பெறும்.

அன்பே இறைவன்

ஸ்ரீ சிதாந்த சரஸ்வதி யோகி

16th November 1970

Bearer Swami Sri S'iddanda Yogi of Pandiruppu, 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. B. Danapala
Superintendent of Police,
Technical Branches, C. I. D.
Colombo 7.

சென்னை 1917



அகில இலங்கை சர்வமத யோகாசன ஸ்தாபனம்

யோகாசன சலாந்தி கலாமி ஸ்ரீ சிதானந்த சரஸ்வதி யோகி
(டண்டாளர் அகில இலங்கை சர்வமத யோகாசன ஸ்தாபகர்)

திவ்ய ஜீவனசங்கம்
நல்லூர்
யாழ்ப்பாணம்.

ஆச்சிரமம்:
பாண்டிருப்பு
கல்முனை.

முன்னுரை

இறை அருள் பெற்று வாழும் இறைவனின் குழந்தைகள் அனைவருக்கும் எமது அன்பு நிறைந்த ஆசீர், அன்பு வணக்கம், உலகத்தை ஆள்பவன் இறைவன், மண்ணை ஆள்பவன் மனிதன், மனிதன் இல்லற வாழ்வை நல்லறமாக வாழ்ந்து கடைத்தேறி இலைவன் அருள் பெற்று இறைவனின் அடி சேர்வதே மனிதனின் குறிக்கோள். மனிதன் வாழ்ந்தால்தான் ஜீவராசியும் வாழும், ஆண்டவன் முதலாவது, மனிதன் இரண்டாவது. ஆண்டவன் நேடியோ நிலையத்திற்குச் சமானம். மனிதன் நேடியோவிற்குச் சமானம். இறைவனிடத்தில் காந்தசக்தியைப் பெற்று நல்வாழ்வு வாழ்ந்து அவர் ட்டத்தில் பெற்ற காந்தசக்தியை அவரிடத்தில் சேர்ப்பதே மோட்சம். அதற்கு உதவியாக 'சிதானந்தயோகாசன செய்முறை' என்னும் புத்தகத்தை அடியேன் வெளியில் பரப்புகிறேன்.

மனிதன் தன் உடலுக்குள்ளே இருக்கும் இருதயம் - நுரையீரல் கள் - சுரப்பிகள் - நாளங்கள் - நாடிகள் - நரம்புகள் - ஐம்பொறிகள் - தசைநார்கள் - இரைப்பை - டியோடினம் - சிறுகுடல் - பெருங்குடல் - கல்லீரல் - மீத்திட்பை - பண்ணீரல் - பங்கிரயால் - மூத்திரக்காய்கள் - பசுசல வாசல்கள் இப்படியே உடலின் இத்தியாதி அங்கங்களையும் சுரப்பிகள் பூமபாசவும் - தனியாசவும் யோகாசனம்மூலம் - இயற்கையாக மரணம் எய்தவேண்டிய காலம் வரை இளமையோடு வைத்திருப்பதே யோகாசனத்தின் மகிமையாகும். இந்த உயர்ந்த கலையை ஒவ்வொரு குடும்பத்தவரும் - தங்கள் இல்லத்தில் இருந்தே பயிலவும், மாணவர்கள் - வாலிபர்கள் - மாணவிகள் - செல்விகள் - முதியோர் வரை பயன் பெறவும் அடியேன் இந்த முயற்சியில் ஈடுபட்டேன். அடியேன் முதன்முதலாக டாத்தளை மாசியம்மன் கோவிலில் இருந்து கொண்டு - யோகக்கலைப் பயிற்சி நடத்திக்கொண்டு வந்தேன். 1970-ம் ஆண்டு எங்கள் பதிப்பிற்சூரிய ஆதினசர்த்தா ஸ்ரீஸ்ரீ சுவாமிநாத தேசிக ஞான சம்பந்த பரமாச்சாரிய ஸ்வாமிகளும் அடியேனும் முதன்முதலாக மாத்தளையில் சந்தித்தோம். ஸ்வாமிகள் என்னிடம் கேட்டது ஸ்வாமி யாழ்ப்பாணம் வரவேண்டும், யோகாசன வகுப்பு நடத்தவேண்டும் என்று என்னை அழைத்தார்கள். அதற்கு இணங்க யான் யாழ்ப்பாணம் 1970-ம் ஆண்டு ஆவணி மாதம் நல்லூர்த் திருவிழாக் காலத்தில் வந்தேன். அன்று தொட்டு இற்றைவரை ஸ்வாமி சளின் ஆணைப்படி, அவர்களின் ஆதரவில் - வகுப்புக்களை நடத்திக் கொண்டு வருகின்றேன். ஒரு யோகியை அழைத்து வந்து ஆசனங்கள்

நடத்துவதற்கு ஆக்கமும் ஊக்கமும் தந்துதவிப் பெருங் கைங்கரியத்
தைச் செய்த ஸ்வாமி அவர்களுக்கு யாழ்ப்பாணப் பெருமக்கள் பெரும்
நன்றியும் கடப்பாடும் உடையவர்களாக விளங்குவார்களாக,

இளம் வயதில் இருந்தே அடியேனுக்கு இந்த யோக்கைமையில்
ஆர்வம் இருந்தது. அதை அண்மைக் காலத்தில் நன்த ஆய்ந்த
ஸ்ரீஸ்ரீ ஸ்வாமிகள் - சிவானந்த மகரிஜி, யோகி சுத்தானந்த பாரதி,
யோகி சுந்தரம் - திரு. V. N. குமாரசாமி ஆகியோரின் அறிவுரைகளி
லிருந்து பல உண்மைகளைக் கற்றுக் கொண்டேன். பின்னர் அடி
யேனின் மதிப்பிற்குரிய குரு ஸ்ரீஸ்ரீ சிவயோகி பகவலிங்க ஸ்வாமி
கள் அவர்களிடத்தில் கடப்பாடித்தர் ஆச்சிரமத்தில் போகதிட்டை
பெற்றேன். பின்னர் திருமுலர் திருமந்திரம் முதலிய நூல்களினு
மிருந்து ஜீவப் பிரம்ம ஐக்கிய வேதாந்த ரகசியம் என்னும் நூலில்
முறைகளைக் கற்றறிந்தேன். போகாசனத் தொண்டு செய்யும்படி
கடப்பா சித்தர் ஆச்சிரமத்தில் இருந்த குருவின் ஆணைப்படி இடம்
பட்ட பணியை நிறைவேற்றும் வண்ணம் போகப் பயிற்சியைக்
கொடுக்கும் தொண்டில் ஈடுபட்டுள்ளேன். அடியேன் - மக்களின்
வேண்டுகோளுக்கிணங்க "சிதானந்தயோகாசன செய்முறை" என்னும்
இப்புத்தகத்தை வெளியிட்டு - மேற்படி மதிப்பிற்குரிய பெரியோர்
களின் கூற்றுக்களை அவரவர் கூறிவரவே வெளியிட்டுள்ளேன்.

தற்காலத்தில் யோகாசன முறையை விஞ்ஞான ரீதியில் ஆராய்ந்த
பல பெரியார்கள் இருக்கிறார்கள்.

பண்டைய முறைகளில் குறைபாடுகள் தென்படின் அடியேனுக்கு
குத் தெரியப்பண்ணும் வண்ணம் வேண்டுகின்றேன்.

அப்படித் தெரியப்படுத்துமிடத்து தகுந்த திருத்தங்கள் செய்து
மறுபதிப்பைப் பயன்படுத்துதல் எனது தலையாய கடனாகும்.

அன்பே இறைவன்
ஸ்ரீ சிதானந்த சரஸ்வதி யோகி

யோக மார்க்கம்

ஆண்டவனையடைய, நான்கு மார்க்கங்கள். அலை, சரியா மார்க்கம், கிரியா மார்க்கம், யோக மார்க்கம், ஞான மார்க்கம் என்று நால்வகையாகும். யோக மார்க்கம் மூன்றாம் இடத்தை வகிக்கின்றது. யோகத்துக்கு அப்பாற்பட்டதுவே ஞானம். இந்த யோகக் கலை இந்துக்களிடையே பல சாலமாக வழங்கி வருகிறது. வேதம், இதிகாசம், புராணம், ஆகியவை இக் கலையைப் பற்றிக் கூறுகின்றன. பாரதம் என்ற இதிகாசத்தில், பீஷ்மாச்சாரியர், உத்தராயணம் வரைத் தன்னுயிரைப் பிரிய வொட்டாமல் யோகத்தால் தடுத்து வைத்திருந்ததும், இராமாடணத்தில், சரபங்கர், சபரி ஆகியோர் யோக ரீதியில் தம்முடைய உயிரை நீக்கியது இதற்குச் சான்று பகர்கிறது. யோசத்தில் எட்டுவகை, அட்வை மூன்றாவதுபடி, யோகாசனம், அட்டாங்கயோகம் என்று கூறப்படுவது, இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி என்று எண்வகைப்படும்.

இயமம் என்பது, யாருக்கும் இம்சை புரியாமை, சத்தியத்தைக் கடைப்பிடித்தல், சளவு செய்யாமை, புலன்சளையடக்குதல், பொருளாசையின்றி வாழ்தல்.

நியமம் என்பது, தூய்மை (உடல், உள்ளம்) திருப்தி: விரதங்கள் 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 செல்ல வொட்டாது தடுத்து நிறுத்தல்.

தாரணை என்பது மனதை ஒருவழிப்படுத்தல்.

தியானம் என்பது ஒன்றையே சிந்தித்தல்.

சமாதி என்பது நலவு நிலைக்கு அத்தமான நித்திரை.

இந்த எட்டும் மனிதனைத் தெய்வ நிலைக்கு அழைத்தேதும் எட்டு ஏணிப் படிகளாகும்.

யோகாசனம் என்றால் சிலர், உடற்பயிற்சிக்கே முக்கியத்துவம் கொடுக்கின்றார்கள். இதனால் எதுவித பயனுமில்லை.

“துருத்தியெனும்படி குறித்து, வாயுவைச் சுற்றி முறித்து உடம்பை ஒழுக்கில் என்னாம்?” என்று இவர்களுையே அருணகிரியார் சாடுகின்றார்.

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

இக் கலையை உடலையும் உள்ளத்தையும் வளர்க்கும் கலையாக எதிர்காலச் சந்ததிகள், உடல் உள விருத்திபுள்ளவர்களாக வாழ்வாங்கு வாழவேண்டுமென்று எமது ஆதீனத்தில் யோகாசன வகுப்புகளை ஏற்படுத்தினோம்.

இப்பயிற்சியில், வல்லுநரும், எமது ஆதீன யோகாசன ஆசானுமாக விளங்கும் ஸ்ரீ சிதானந்தயோகியவர்கள், கற்றாரும் மற்றாரும் பயன்பெறப் பல காலம் ஆப்து கமது அநுபவங்களைச் சேர்த்து, இந்த நூலை எழுதியுள்ளார். அவர்களுடைய யோகக் கலைத்தொண்டு வளரவும், பலர் அவரிடம் பயின்று - ஆரோக்கிய வாழ்வு பெறவும் ஆலவாயண்ணல் திருவடிகளை இறைஞ்சி ஆசீர்வதிக்கின்றோம்.

- ஸ்ரீலக்ஷ்மி ஸ்வாமிநாத தேசிக ஞானசம்பந்த பரமாச்சார்ய ஸ்வாமிகள்

நல்லை ஞானசம்பந்தர் ஆதீனம்;

பருத்தித்திறை 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 Liliás 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 it 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 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 daildy 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 termendous. This is evinced by the vast change that has come over my personality.

Swami Sri Siddhananda Yogi is a disclpe of on 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 Yoya 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 was a toddler struggling to walk in its path.

Fr. F. J. Stanislaus O. m. I.
M. A (Ed), B. A. (Hons.) (Lond),
Dip. in Ed. (Cey.).

வாழ்த்துரை



மக்கள் எல்லோரும் யோகாசனம் பழகுதல் வேண்டும் என்பது என் நீண்டநாளைய ஆசை. யோகக்கலை உடல் அப்பியாசமும் உள்தூய்மையும் தருவது. இளமையிலேயே இதனைப் பயின்று பழகி வந்தால் பல நன்மைகள் உண்டாவதை அறியலாம். உணவுக்கட்டும் பாடு, உள்ளக் கட்டுப்பாடு, உடற் 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 பழகி வரும் அருட்டிரு ஸ்வாமிகள் இவற்றை எல்லோருக்கும் பயன் தரும் வகையில் நூல்வடிவில் வெளிக்கொணர்தல் எமக்கு மட்டற்ற மகிழ்ச்சி. யாவரும் இந்நூலை நன்கு பயன்படுத்துவார்கள் என நம்புகிறேன்.

மில்லைந்
16-6-76

க. கனகராசன்
திருஆலவாய்,
யாழ்ப்பாணம்.

ஒணர்ந்துரை

இறைவன் படைத்த உயிர்சளனனத்தும் இன்பத்தையே நாடுகின்றன. இன்பம் வேண்டாம் என்று கூறும் ஓர் உயிரைத்தானும் தாம் இவ்வுலகில் காண்டல் அரிது.

நீண்ட ஆயுளுடன் வாழவேண்டும். வாழ ஆரோக்கியமான உடல் வேண்டும். ஆனந்தமும், அமைதியும் அதிற் கலந்திட வேண்டும். அன்றியும் அனைவராலும் போற்றப்படவும் வேண்டும் என்று அரும்பாடு படாதார் ஆர் உனர்?

கடந்துளோர்சளுங்கூட ‘‘நோயற்ற வாழ்வில் நான் வாழவேண்டும்’’ என்றும் ‘பிறவாத நிலை வேண்டும், பிறந்துவிட்டால் இறவாத வாழ்வு வேண்டும்’ என்றும் இறைவனையே வேண்டுகின்றனர்.

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

இவற்றையெல்லாம் நன்கறிந்த எம்முன்னோர்கள். இதற்கென்றே ‘‘யோகாசனம்’’ என்னும் அரிய சஞ்சீவியை எமக்கு ஆக்கித் தந்துள்ளனர். யோகாசனம் பயிற்சி, இளையவர், முதியவர், ஆண்கள், பெண்கள் எவருக்கும் பொதுவானது. சிறப்பானதுகூட. இப்பயிற்சி உடலுக்கு நோய் வராது தடுப்பதுடன், உடலிலுள்ள நோய்களையும் ஒட்டிவிடும் என்பதற்குச் சந்தேகமே இல்லை.

இவ்வாறான அரும்பெரும் கலையைக் குரு மூலமே இதுவரை சசலரும் கற்றும், பழகியும் வந்தனர் என்பதும் உண்மை. இன்றைய உலக வளர்ச்சியின் போக்கில், நிலையில் அகப்பட்டுள்ள மக்கள் எல்லோரும், அவ்வாறு குருமூலம் சற்பதென்பது இயலாத காரியமாயிற்று. எனவேதான், தேர்ச்சிபெற்ற குருவானவர்கள், தங்களின் அனுபவங்களின் உண்மைகளையும், இக்கலையின் நன்மை தீமைகளையும், செய்கை முறைகளையும், புத்தக வடிவில் (படங்களுடன்) ஆக்கிப் பலருங்கற்று பயனடையக்கூடிய வாய்ப்பை ஆக்கி வருகின்றனர்.

இதே வழியிலே வந்தவர்தான் எங்கள் ஸ்வாமி ஸ்ரீ சிதானந்த யோகி அவர்களும் ஆவர். பாண்டிருப்பு என்னும் பழம் பகுதியைத் தன் தாய்மகாக்கொண்ட சுவாமியவர்கள், இற்றைக்கு இருபது

ஆண்டுக்கு மேலாய் இவ்வாசனப் பயிற்சியில் தேர்ந்து, இந்தியா சென்று, தம் குறையும் ஆசீர்வதிக்கப் பெற்றுத் திரும்பி வந்து, சிறந்த தொண்டாற்றி வருகிறார்கள் என்பது இவங்கை எங்கும் அறிந்த உண்மை.

யாழ். நல்லூரிலே நடாத்திவரும் அவர்களின் நற்பணிகள் அன்னாரின் பிறப்பிடமாம் பாண்டிருப்பில், ஒரு பெரும் பனியாக மிளிர் ஆக்கப்பட்டுவரும் "யோகாசனப் பயிற்சி நிலையம்" முடிவுறும் நிலையில் இருக்கின்றது.

அது நிறைவேறக்கூடிய வாய்ப்பைச் சகல அன்பர்களும் ஆக்கித் தரும் டணியில் இப்புத்தசத்தச்சென அட்வளிப்புச் செய்து ஆதரிக்குமாறு அன்பாய் வேண்டுகின்றேன்.

வளர்க அவர் நற்பணிகள்

அன்பே சிவம்

பாண்டிருப்பு,
கல்முனை.

வி. இரத்தினசிங்கம்

வாழ்க்கை

யான் ஓர் அன்பரின் சிபாரிசுக்கிணங்க சுவாமி ஸ்ரீ சிதானந்த யோகி அவர்களைச் சந்தித்து அவருடன் கலந்துரையாடி யோகாசனங்களே ஆரோக்கியத்திற்குச் சிறந்த வழிகளாகும் என்னும் அறிவுரையைப் பெற்று அன்னாரிடம் சிறிது காலமாக யோகாசனங்கள் பயின்ற வருகின்றேன். அதனால் எனது உடல் வலிவும் வனப்பும் பெற்று விளங்குகின்றது.

பன்னாட்களாகக் காலையில் இரைக்கழல் வழிபாக வாய்க்குப் பித்த நீரானது சுரந்துவரும் வழக்கமும் எனக்கு இருந்து வந்ததனால் அதனால் மனம் வியாகூலப்பட்டிருந்தேன். அந்நேரானது சுவாமி அவர்கள் பயிலச் செய்த யோகாசனங்களின் பயனால் அந்நேரமான முறையில் உடலைவிட்டு விலகியதால் மகிழ்ச்சியடைந்துள்ளேன். நான் அறிந்தவரையில் தீராதநோயினால் அவஸ்தைப்பட்ட வேறுசிலரும் சுவாமி அவர்களின் அறிவுறுத்தலின்பேரில் யோகாசனங்கள் பயின்ற நோய்கள் நீங்கிச் சுகம் பெற்றுள்ளனர்.

வாழ்க சுவாமி ஸ்ரீ சிதானந்த சரஸ்வதி யோகி

வாழ்க யோகக்கலை

375, கே. கே. எஸ், வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.

E. K. தங்கராசா

நல்லூரை

இயற்கை தந்த இநதப் பிறவியை, இயற்கைமூலம் பரிசுத்த மாக்கி, இயற்கையுடன் ஒன்று சேரவேண்டும் என வர்ணித்துள்ளார்கள். ஆதிகாலத்து யோக விஞ்ஞானிகள் எவின் அது மிகையாகாது;

ஆதிகாலத்திலே அதாவது என்பத்துநான்கு இலட்சம் சீவராசிகளில், நான்கு இலட்சம் மனிதவர்க்கமாகும், அந்த நான்கு இலட்சத்துக்கும் நான்கு விஞ்ஞானிகள்தான் இருந்தார்கள். அவர்கள் பெயர் சனகர், சனாதவர், சனந்தனர், சைற்குமாரர். அவர்களது மெய்ஞ்ஞான விஞ்ஞான ஆராய்ச்சியில் கண்டு பிடித்துள்ள உணவு, உடை, கல்வி கலைகள் என்பனவற்றை இன்று நாம் பெற்றுள்ளோம். அவற்றை நாம் ஒருபோதும் மறந்துவிடக்கூடாது. அவை என்றென்றும் நிலையாக உள்ளவையாகும் என்பது நிண்ணம்.

எங்களை நாகரீக வாழ்க்கைக்குக் கொண்டு சென்றவர்கள் ஞானிகள். அவர்களுடைய சீடர்களே! நிருமலர் பதஞ்சலி, தொல் காப்பியர், தேரையர், அசுத்தியர், வள்ளுவர் புத்தபகவான், நபி நாயகம், யேசுபிரான், என்போர். இவர்களுடைய போதனைகள் மனிதனை நல் வாழ்க்கைக்கு இட்டுச் செல்கின்றன.

இக் காலத்தச் சிறுவர் உலகம் மிகமிக மோசமான நிலையில் சென்று கொண்டிருக்கின்றது. இதன் காரணம் அவர்களின் உடலில் உள்ள விஷத்தின் தன்மைதான் என்று சொல்லலாம். உணவிலே காற்றிலே!!... அதாவது தீய புகைகள் வாயுவில் கலந்து வருகின்ற மையால் புகை, வாய்வுடன் கலந்து உடலில் விஷத்தன்மையைக் கொடுக்கிறது. தீய எண்ணங்கள் ஏற்படுவதால் அவற்றைப் போக்க இன்றியமையாதது யோகாசனப் பயிற்சி.

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

வைத்திய மேதாவி்களாலும் ஆராய்ந்து முடிவுகாணாத பல விஷ நோய்களையும் குணமாக்க வல்லதென்ற சிறப்பைப் பெறுவது யோகாசனம். மன அமைதியைத் தருவதும், சாந்தியைத் தருவதும் இவை என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

யோகாசனம் மூலம் மேலை நாட்டவர்கள் எளிதில், அதனால் பல சுகங்களைக் கண்டுள்ளார்கள்.

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

நம் நாடு முன்னேற்றமடைய மக்கள் சேவை அவசியம். அதற்கு நல்லாரோக்கியம், வீரம், உள்ளக்கட்டுப்பாடு என்பவை அவசியம் இவற்றிற்கு யோகாசனம் மிகவும் இன்றியமையாததாகும். பேராசனத்தப் பெருவாழ்வுபெற வேண்டும் என்பதே யோகிகளின் கருத்து.

சிறார்களுக்கு நல்கும் தேன் அமுது

தெய்வீக வாழ்க்கையின் சுருக்கம் அருளிய
ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்த சரஸ்வதி.

இறைவன் புகழ் ஒங்குக!

இறைவன் உண்னையும் உணது சகோதரன், சகோதரி, தந்தை, தாய், நண்பன் மற்றும் உறவினர்களையும் படைத்தார். அவர் சூரியன், சந்திரன் மற்றும் நட்சத்திரங்களையும் 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 சக்தி வாய்ந்தவர். 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, விடுதலை 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 அகற்றிவிடு. என்னை நற்குணம் படைத்தவனாக ஆக்கு. என்னை ஒரு தேச பக்தனாக ஆக்கு. நான் எனது தாய் நாட்டின்மீது அன்பு செலுத்த அருள்செய்வாயாக.

இரவில் கடவுள் வணக்கம்.

ஓ! இனிய 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.

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

அழகே ஆண்டவன்.

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

அழகிய மலரைப் படைத்தவர் யார்? இதனைப் படைத்தவர் இறைவன். அவர் அழகிலும் அழகாவவர். அவர் நிலையான அழகு படைத்தவர். அவரை அடைந்தவிடு. உனக்கு திரந்தர 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. சூய்மை, 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 சடவுளே மையப்பொருளாக அமைந்திருக்கிறார். மதங்களைப் பற்றி வாக்குவாதம் பண்ணுவது பெரும் பாவம். ஒரு இடத்தை அடைவதற்கு எந்தப் பாதையாலும் போய் அடையலாம். இதனை மனதில் வைத்துக்கொள்.

ஒன்றே மதம் ஒருவனே தேவன்

உசிஷ்டர் ஒரு உண்மையான மகா மகரிஷி. அவரது உபதேசங்கள் அனைத்தும் யோகவாசிஷ்டம் என்ற நூலில் உள்ளது. தவத்தில் பெரிய தவம் தன்னுடைய மனோ பலத்தால் விசுவா மித்திரரை வென்றது. மகான் உசிஷ்டரின் மனோபலம் வளருக, உசிஷ்டரின் புகழ் ஒங்குக.

ஔநாதர்.

ஔநாதர் கிறிஸ்தவ மதத்தைத் தோற்றுவித்தார். அவர் ஒரு மசத்தான யோக ஞானி. அவர் ஒரு தேவதூதர் அல்லது தீர்க்கதரிசி. அவர் பல அதிசயங்களைப் புரிந்தார். அவர் ஏழையாளுக்கும் தொழுநோய் பிடித்தவர்களுக்கும் தொண்டு செய்தார்.

புத்தபகவான்.

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

முகம்மது நபிகள்.

முசும்மது நபி இஸ்லாம் மதத்தைத் தோற்றுவித்தார். அவரும் ஒரு மசான். தீர்ச்சதாசி, எல்லா மதமும் ஒன்றே, எந்த மதத்தையும் வெறுக்காதே, யாரையும் வெறுக்காதே. அனைவரிடத்திலும் அன்பு செலுத்து. ஒவ்வொரு மதமும் நல்லதுதான். அவை இறைவனை அடைவதற்கான வழியைக் காட்டுகின்றன. துறவிகளின் வாழ்க்கை வரலாற்றை அறிந்து கொண்டு உன்னை உயர்த்திக்கொள். நீ நல்ல வனாக மாறுவாயாக, நீ நல்ல குணங்களை வளர்த்துக்கொள், நீ இறைவனை நேருக்கு நேராகக் காண்பாய். காண்பாய்.

அன்பே இறைவன் அன்பே பிரதானம்
அன்பே சமாதானம் அன்பே சகோதர பாசம்

ஸ்ரீ சிதானந்த சரஸ்வதி.

சுவாமி ஸ்ரீ சிவானந்தராச்சிரமத்தில் தீட்சை பெற்றார்

சுவாமி ஸ்ரீ சிதானந்த சரஸ்வதி

இத்தனை காலமும் கடப்பை சித்தரின் சிஷ்யராக இருந்து போகத் தொண்டு புரிந்து வந்த சுவாமி சிதானந்த யோகி அவர்கள் அண்மையில் 10 - 8 - 78ல் ரிஷிகேசத்துக்கு யாத்திரைசெய்து, சுவாமி ஸ்ரீ சிவானந்தரின் அருவினால் அவரின் சூக்தம் தீட்சையும், தற்சமயம் ரிஷிகேச சுவாமிகளாக அருள் பாலிக்கும் சுவாமி ஸ்ரீ சிவானந்தரின் சரஸ்வதியின் அருட்தீட்சையும் பெற்று அவரால் சூட்டப்பெற்ற ரிஷிகேச தொண்டர் சபையின் சிஷ்யனா 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 இருபத்தினாலு வயதினிருந்து யோகத் தொண்டு கைவரப் பெற்றபின் இருபத்தாறு வயதில் சம்சார வலையிலுட்பட்டார். இருந்தும் தொடர்ந்து சரியை, கிரியை, யோகத்திலும் ஈடுபட்டிருந்தது. தனது ஐம்பதாவது வயலவே இல்லற வாழ்விலிருந்து பூரணமாக விடுபட்டு கடப்பைசித்தர் ஆச்சிரமத்தில் தீட்சை பெற்று பதின் மூன்று ஆண்டுகள் யோகத் தொண்டு புரிந்தபின் இப்பொழுது ரிஷிகேஷ் போகும் அனுக்கிரகம் கிட்டியதனால் புனித தீட்சை பெற்று சுவாமி ஸ்ரீ சிவானந்த சரஸ்வதியின் புனித தொண்டனாய் தொடர்ந்து இறைவழி நின்று நமக்குத் தொண்டு செய்யவும், பக்தியைப் பரப்பவும் இங்கு வருகைத்தந்திருக்கும் ஸ்ரீ சுவாமி அவர்களின் வரவு ஈழத்திரு மக்களுக்கு பேருவகை அளிப்பதோடு பெருந்துணையாயிருக்குமென நம்புவோமாக.

நல்லை ஆதினம்,
நல்லூர் - யாழ்ப்பாணம்.

இங்ஙனம்,
சைவத்தொண்டர்கள்.

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 இருக்கும்போது மனதில் சுவாசத்தோடு மூச்சோடு சேர்த்து உச்சரித்துக்கொண்டு இருந்தால் மனம் சுவீர்த ஒரு நிலை அடையும் ஆனந்தம் அடைவாய். அம்மா என்ற மந்திரம் ஆண்டவனை அடையவைக்கும். இது யோகவிஞ்ஞானிகளின் உண்மையான கருத்து சண்களைமூடிக்கொண்டு மூக்குநுனியில் வைக்கக் களை நிறுத்தி மூச்சு உள்ளே போகும்போது அம் என்று மனதிலே நினைவேண்டும். மூச்சு வெளி வரும்போது மா, என்று மனம் நினைக்க வெளி விடவேண்டும். மூச்சு உள்வெளி நடக்கும் போது அம்மா, என்று உச்சரிக்கவும். பனம் அடங்கித் தியானம் சித்திக்கும் சகல பாக்தியங்களும் கிடைக்கும்.

மனம் ஒரு குரங்கு

அதிகாரி ஒருவன் தனி அரையில், கதவுகளைப் பூட்டிக்கொண்டு வேலையில் ஈடுபடுவதுபோல் பனமும் புலன்சளின் வாயில்களை மூடி விட்டுத் தனியாகக் களையில் வேலை செய்கிறது. ஆத்மாவில் பிறந்த சக்தியே மனது. மனதில்மூலமாகத்தான் நானாவிதப் பொருட்கள் கொண்ட வேற்றுமைகள் நிகறந்த பிரபஞ்சமாகப் பகவான் தம்மைத் தோற்றுவிக்கிறார்.

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

மனோலோசத்தில் உண்டாகும் ரகசிய மாறுதல்கள் யாவும் விஞ்ஞான எந்திகளை அடிப்படையாகக் கொண்டவை. ரகசியவாதிகளும், ராஜயோகிகளும் இச் சட்டங்களைப் பூரணமாக அறிவைச் செலுத்தி அறிந்தகொள்ளவேண்டும். கட்போதுதான் அவர்கள் மனோ சக்திகளை சுலபமாகச் சட்டுப்படுத்த முடியும்.

மனதின் மூன்று பனதுக்குச் செய்தி அனுப்புதல், பிறர் மனத்தை அறிதல் பனோவகி ம. தூரத்தினின்று பணியை நிவர்த்தித்தல் மனோ சக்தியால் பணி தீர்த்தல் முதலியவை மனத்திற்கு உண்டு. நன்கு படிந்த பனம் சீழ்ப்பட்ட பனதை அடக்கியாள முடியும். ஆனதில் பனதை அடக்கி ஆண்டு பேர்வ்ப வாழ்வு பெறுங்கள்.

ஸ்ரீ சிதானந்த சரஸ்வதி

யோகாசனமும் பெண்களும்

சாதாரணமாகப் 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. சிரசாசனம் - சர்வாங்காசனம் முதலிய கடுமையான ஆசனங்களைச் செய்ய முடியாதவர்கள்கூட பாதஹஸ்தாசனம், விபரீத கரணி முதலிய இலகுவான பயிற்சிகளைச் செய்வதன் மூலம் பல பயன்களைப் பெறலாம். சுவாசனம் அல்லது சாந்தி ஆசனம் - நாடிசுத்தி போன்றவை யாவராலும் சிரமமின்றி எளிதாகச் செய்யக்கூடிய பயிற்சிகளாகும். இவை இரண்டையும் தினம் காலையிலும் மாலையிலும் ஒழுங்காகச் செய்தவர்பெண்கள் புத்துயிர் பெற்று, தமது கருமங்களைச் சிரத்தையுடன் செய்யக்கூடிய நிலையைடைவார்கள் - தங்கள் தினசரி கடமைகள் பணிகளுக்கிடையில் இவ்விரண்டு முறைகளையும் தவறாது கைக்கொள்வதில் சிரமம் ஏதும் இருக்கமாட்டாது. இவற்றிற்கு அன்றாடம் ஒரு சில நிமிடம் ஒதுக்கினாலே போதும், ஆகவே ஆசனங்களின் பலபலன்களை 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 சொத்தாக இருக்கின்றது என்ற உரிமையைப் பெருமையுடன் கொண்டாடுவதைத் தவிர நம் சீமைத்தேயப் பெண்கள் அவற்றைக் கற்றுக்கொள்வ லோ பயிற்சி செய்வதிலோ ஆர்வம் காட்டாதிருப்பது ஒரு பெரிய குறைபாடாகும். இந்த நிலை மாறி நம் பெண்மணிகள் இக்கலையைப் பயின்று அதன் மூலம் நாம் மட்டுமல்ல வருங்கால மக்கள் சமுதாயமே பயன் பெறச்செய்வது மக்கள் சமுதாயத்தின் எம்பகுதியினரான மகளிரது கடனாகும்.

செல்லி புஷ்பா செல்வநாயகம்

முடிவுரை

“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்”

இச்சடலம் எடுத்ததன் பயன் இறைவனையடைந்து - நிறைந்த-
எல்லையற்ற - பேரின்பத்தையடைந்து இறைவனுடன் இரண்டறக்
கலத்தலே அவற்றிற்கு முக்கியத்துவம். உடலும் மனமும் திடமுனிடருப்
பின் எச்சாரியங்களையும் சாதித்து வாழ்க்கையில் முன்னோக்கிச்
சென்று பேராணந்தத்தை அடையலாம்.

இதோ! எத்தனைகாலம் இம் மனோவியாதி. உடல்வியாதி,
இவற்றால் மிகவும் துக்கித்து அதில் திளைத்து வாழ்நாளான வீணாக்
குகின்றோம் ஐயோ! நோய் வந்துவிட்டதே! சீக்கிரம் வைத்தி
யரை அல்லது டாக்டரைக் கூப்பிடுங்கள் - மருந்து வாங்கி வாருங்கள்,
ஊசி போடுங்கள் என்று நோய் வந்தவுடன் அழுகின்றோம். மற்ற
வர்களையும் கவலைக்குள்ளாக்குகின்றோம். மனோவியாதிக்கு ஆளாக்கி
வாழ்நாளாகக் குறுகிய கால அளவில் குறுக்கிவிடுகின்றோம். நமக்குப்
பெரும் ஆயத்தத்தையும், ஆதீக வாழ்க்கையில் முன்னோக்கிச்
சென்று தெய்வீக வழிபாட்டிற்கும் ஞான அறிவைப் பெறவும் யோகா
சனம் - பிராணாயாமம் மிகவும் உதவுகின்றது.

மனநோய் - உடல்நோய் - கவலைநோய் - கஷ்டநோய் - துக்க
நோய் - தன்நோய் - காமநோய் இவ்வகைப்பட்ட ஏழுநோய்களிலும்
மிகப்பெரிய நோய் மனநோய் இதை ஆசனமென்னும் மருந்தால்
தீர்த்து நீடித்த ஆயுளையும் - நல்லுடலையும் ஆதீக வாழ்வையும்
பெற்று வாழ்வீர்களாக!

“நல்லுடல் பெற்றால்
இன்ப வாழ்வைப் பெறலாம்
இன்ப வாழ்வைப் பெறுவதே
மனிதப் பிறவியின் பயன்”
இரைகளோடிசைந்த இன்பம்
இன்பத்தோடிசைந்த வாழ்வு.

-சுந்தரர்

இன்பமே சூழ்க எவ்வாரும் வாழ்க!
அன்பே இறைவன் - வணக்கம்.

ஸ்ரீ சிதானந்த சரஸ்வதி யோகி

ஓம் தத்தத பரப்பிரம்மணேநம
ஓன்றே குலம் ஒருவனே தேவன்

ஒரு பூரணப் பொருள் ஒன்று உள்ளது. அதுவே சுத்தபிரம்மம், அதுவே கடவுள், பரமபிதா, அல்லா, பெருமான், தெய்யோ என்று பலவாக வணக்கம் செய்வர்.

பரம்பொருள் அது ஒவ்வொருவர் உள்ளத்திலும் சுத்தான்மாவாக விளங்குகின்றது. உடலெங்கும் அது அகண்டாத்தாவாக நிறைந்துள்ளது. அந்தப் பூரணப் பொருளை உள்ளத்திலும் உலகத்திலும் பூரணமாகக் கலந்து அதனுடன் ஒன்றுபட்டு அதன் இன்பத்தில் வளரும் பூரணவாழ்வே யோகத்தின் பொருளாகும் ஆதம் சுத்திபெற்று ஆத்ம சக்தியால் இயற்கையை வென்று மனதைபடக்கியாண்டு சுகநகர் வாழ்வில் ஒவ்வொரு நுட்பத்தையும் பூரணமாக்குவதே யோகத்தின் பலனாகும்.

ஒரு மின்சார விளக்கு எரிவதற்கு மின்சக்தி மட்டும் இருந்தால் போதாது. மின்சாரத்தைக் கொண்டுவரும் கம்பி, ஆளி, மின்சூரிழ், பல்பு அடைத் தொடர்ந்தும் உறுய்ப்புக்கள் எல்லாம் பூரணமாக இருந்தால் தான் விளக்கெரியும். அதுபோல் உயிர் மட்டும் இருந்தால் போதாது, அந்தக் கரணம் உடல் இவையும் உறுதியாய் இருந்தால்தான் ஜீவன் வாழ முடியும். அதேபோல் யோகத்திற்குத் தன்னாட்சி அல்லது ஆத்ம சக்தி மட்டும் போதாது. உடல் காட்சியும் வேண்டும். இறைவனைக் கலந்து இயற்கையை வென்று வாழவேண்டும். பூரணப் பொருளைக் கொண்டு வாழ்வையும் பூரணப்படுத்துவதே சுத்தான்ம டோகமாகும்

உடலுறுதி

தூலாதாரமாகிய உடலை அசட்டை செய்யக்கூடாது. உடலை உறுதிசெய்க. உடலை ஒளிவீச்சுசெய்க. உடலே உயிர் குடியிருக்கும் வீடு என்பதைக் கருதுக. "உடம்பினாலன்றி உணர்வு தானில்லை உடம்பினில் உத்தமனைக் காண்" என்றார் ஓளவையார். "உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே" திருமூலர் 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 கண்ணறையிலும் உயிர்க் துளியுள்ளது. அதன் நடுவே உயிர் கருவுள்ளது. ஒவ்வொரு உயிர்க் துளியிலும் 4/3 பங்கு நீரும் மீதிப்பங்கில் உயிர்க்காற்று, நீர்க்காற்றும், உப்புக்காற்றும், கந்தகம் பாஸ்பரம், கண்ணம், ஸோடியம், பொட்டுலுப்பு முதலிய தாதுப்பொருட்களும் உள்

என. நாம் உண்ணும் தாவரப்பொருட்களில் இவை கலந்து இவ்வுடல் வளர்கின்றன.

எலும்புக் கூடுகள், தசைநார்கள், ஜீரணக் கருவிகள் காற்றுல் கருவிகள், மூளை நரம்புத் 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 அங்குலமுள்ள காற்றுக்கொள்ளும் சுவாசப் பையுள், 33 அடி நீளமான குடலும் நமது நிறையில் 145 ஒரு பங்கு கொண்ட மூளையும் 72,000 ஆயிரம் நரம்புகளும் அடங்கி உள்ளன. இந்த நரம்புகளில் முக்கியம் பெற்றது முள்ளந்தண்டு. அகன் நடுவே உள்ளது வெள்ள நரம்பு அல்லது சுகம்நா நாடி. அது முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. அதன் இரு மருங்கிலும் இடகலை பிங்கலை என இரு நாம நாடிகளும் உள்ளன. இடகலை, பிங்கலை, சுழுமுனை எனும் மூன்று நாடிகளும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. சுழுமுனையாகிய நடுநரம்பே உடலின், இச் சூத்திரககயிறு.

நரம்புகளை இயக்குவது பொறிகள், பொறிகளை இயக்குவது மனம். மனதை இயக்குவது புத்தி. புத்தியை இயக்குவது ஆன்மாவாகும் உடலையும் மனத்தையும் இணைப்பதே உயிர் அல்லது பிராணாயாமம் ஞ்ச பிராணங்களாகும். பிராணா சக்தியை வளர்த்தால் உடலுறுதி பெறும். தூயமனத்தால் உடல் தெய்வப் பொலிவுறும். "மாசற்ற கொள்கை மனத்தில் அடைந்த பிற்கால் ஈசணக் காட்டும் உடம்பு" ஓளவை கூறியது. ஆசனம் செய்முறைக்குக் கட்டுப்பாடு அவசியம். காரம், கடுகு, புகை குடித்தல், மதுபானம், கோப்பி, தேனீர் விலக் கல் வேண்டும். சூளிப்பானம், பால், இளநீர், தேசிக்காய் நீர் (சாறு வல்லாரல் இவை உடலுக்கு நன்மை தரும். காலையில் வெறுவயிற்றில் ஆசனம் செய்வது காலச் சிறந்தது ஆகும். காலையில் நித்திரைவிட்டு எழுந்து காலைக்கடன் முடித்துக் கொஞ்சம் அல்லது 10 விழுங்குசலம் குடித்து ஆசனம் தொடங்குவது நன்மை. பிற்பகல் ஆசனம் செய்ய விரும்புவோர் பகல் போசனம் உண்டு ஐந்து மணித்திபாலங்கள் சென்றபின் ஆசனங்கள் செய்தால் நன்மை. உணவுச் சரிபாட்டுக்கு 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 ஆசனங்களைச் செய்துதான் தலைகீழ் ஆசனம் ஆரம்பிக்கவேண்டும். இரத்தக் கொதிப்பு இரத்த அழுக்கம் இருப்பவர்கள் ஒரு யோகியின் ஆலோசனையின்படி செய்வது நன்மை பெண்கள் பெண்களுக்கூரிய மாடு விடாய் காலத்தில் ஆசனம் செய்யக்கூடாது.

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்

அன்பர்களே இவ்வுடம்பு காற்றடைத்த பையே. இந்த உடம்பு என்னும் வீட்டுக்குள்ளே உயிர் என்னும் ஆத்மர் விடப்பட்டு இருக்கிறது. இந்த உயிருக்கு இவ்வுடம்பு நிரந்தரமானது அல்ல. ஆனால் இதனைக் கருவியாகக் கொண்டு ஆவன புரிந்து இவ்வுடம்பைக்கொண்டு முத்திப் பேற்றினை அடைய வேண்டும். அருள் இல்லாரீக்கு அவ்வுலகம் இல்லை. இந்த உடலுக்கு நே யென்னும் பழுது வராமல் பாதுகாப்புத் தேவை. பாதுகாத்தால்தான் பிறப்பினால் ஆய பலனை அடைய முடியும். இதற்கு இளமை முதல் ஆசனம் பிராணாயாமம் என்னும் யோகத்தை அப்பியாகித்து வரவேண்டும்.

பிராணாயாமத்தின் முத்தியம் ஞானவாயுக்களையும் கன்ம வாயுக்களையும் நம் வசப்படுத்திமாறு செய்துகொள்ளவேண்டும் நம் உடம்பினுள்ளே பத்து வாயுக்கள் தொழில்புரிந்து வருகின்றன. அவைகளின் விபரம் பிராணன், அபானன், உதானன், வியானன், சமானன், நாகன், கூர்மன், தன்ன்செயன், கிருகரன், தேவதத்தன். பத்து வாயுக்களுள் பிராணவாயு முக்கியமான பூத வாயு. இந்தப் பிராணவாயு மூலாதாரத்தில் அடங்கும்பொழுது அபானன் என்றும், கண்டத்தில் வரும்பொழுது வியானனும். உதானனும் என்றும், புறப்படு நேரம் சமானனும், புருவ மத்தியில் வரும்போது நாகனும், கூர்மனு கிருகரனும். கண் -த்தின்மேல் வரும்பொழுது தேவதத்தனும், உடல் தீக்கிரையாகும்போது தன்ன் செயன் என்றும் தொழில்புரியும் வண்ணம் உடலோடு உயிர்கூடும் காலத்தில் என்றால் ஆறாவது மாதத்தில் உயிரானது வரும்போது அமையப்பெறுகிறது.

பிராணன், அபானன், வியானன், உதானன், சமானன் என்னும் ஐந்து வாயுக்களும் ஞான வாயுக்கள், நாகன், கூர்மன், கிருகரன், தேவ தத்தன் தன்ன்செயன் என்னும் வாயுக்கள் கன்ம வாயுக்களாம்.

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. ரேசு பூரகம் செய்யும் பொழுது பன்னிரண்டு அங்குலம் பாய்வதும் பிராண வாயுவே. இவைகளை நாம் நன்கு அறிந்து கொண்டிருக்கவேண்டும் உடலுள் இருக்கும் அட்டகாயம், பத்து வாயுக்கள் அட்ட விகாரம் குண்டலி என்னும் பாப்பு பன்னிரண்டு கலை, சூரியர் சந்திரர் நவத்துவாரம் ஆகியவை முறைகெடாதபடி பார்த்துக்கொண்டால் தேகம் நீடிக்கும். அபானன் என்கின்ற வாயு இடங் கொடுக்காது தடைசெய்யுமானால் அதுவே உடல் முழுதும் பரவும். இதனால் ரேசு அக்கினி மயமாகி தீர்ந்துவிடும். ஆகவே பத்து வாயுக்களில் பிராண, அபான, வாயுக்களையே சரிப்படுத்தி நடத்திக் கொள்ள வேண்டியுள்ளோம். இந்த பிராண வாயுவே நமனை யோட்டும் வல்லமை உடைய சுருவிராகும். இந்த, பிராணனை நாம் சரிவரக் கையாளா விட்டால் நம் சரீரம் தளர்ச்சியடையுமே நோய் வாய்ப்பிணியி சாக்காடு இவற்றை அடையும். நம் உடம்பு தளர்ச்சி அடையாதபடி நாம் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பத்து வாயுக்களைவிட நம் உடலில் நாடிகளும் பத்து உள்ளது. அவைகளின் விபரம்

இடகலை, பிங்கலை, சுழுமுனை, காந்தாரி, அத்தி, சிங்குலை, அலம்புடை, புருடன், சங்கினி, குகு எனப்பத்து நாடிகளாம். இவைகளையும் தொழிற்படவைப்பதும் உரம் கொடுப்பதும், பிராண வாயுவேயாம். நாம் பிராண வாயுவை சரிவர நிரப்புவோமானால் தசநாடிகள் சரிவர நடந்து எழுபத்திராயிரம் நரம்பு+னும் சரிவர நடந்து ஆயுட் பாகத்தைக் காட்டும். உடம்பு சுகமாய் வாழும். உடம்பில் நடுக்கம் இல்லாமல் உள் இழுத்தல் வெளிவிடுதல் இவை சரிவர நடைபெறவேண்டும். ஆசனம், பிராணாயாமம் நன்மை பயக்கும்.

மரண காலத்தில் சுவாசம் வெளிக்கிட்டுப்போனால் திரும்பி வராததன் காரணம்:-

வெளிக்கிட்டுப்போன காற்று ஏன் திரும்பி வரவில்லை. அதை நாம் சிந்திக்கவேண்டும். வெளியே சென்ற காற்றைத் திரும்பி இழுக்க ஒரு காந்த சக்தி உண்டு. இரும்பைக் காந்தம் இழுக்குமாப்போல ஏதோ ஒரு சக்தி இருக்க வேண்டும். சக்திகளின் பெயர் பொதுவாக ஐடசக்தி, ஜீவசக்தி சிவசக்தி, என மூன்றினுள் அடங்கும் நம் உடம்பினுள் பூத வாயுவினாலும் அன்னத்தினாலும் அதாவது சடசக்தியினால் ஏற்படுத்தி வளர்க்கப்படுவதே முதலாவது சடசக்தியாகும் இச் சடசக்தி என்பது இறைவனுடைய கிரியாசக்தி அம்சமே. ஜீவசக்தி என்பது ஆன்ம சக்தியாகும். இந்த சக்தி அறிவுடன் கூடியது.

ஆகலால் சித்தசக்தி அம்சமானதாகும். இது உடம்பாகிய சடசக்தியுடன் கூட்டப்பட்டு அதன் வழியிலே நடப்பதாகவுள்ளது. இப்படி சடசக்தியுடன் கூடி நடக்கும் சித்தசக்தி அம்சமான ஜீவசக்தியை நித்தியத்துவ சமத்துவமடமையால் சிவசக்தியானது உள்ளிருந்து தன் ஞானசக்தி அம்சத்தால் நடத்துகின்றது. இப்படியே சிவசக்தியான ஜீவசக்தியை உடம்போடு கூட்டி அசைப்பித்தம் உயிருக்கு உயிராயிருந்து அறிவித்தும் செய்தும் வருகின்றது. இதனால் ஜீவசக்தியைப் பற்றிய முழுப்பொறுப்பும் 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 சுவாசத்திறம்பவும் உள்ளுக்குத் திறம்புகிறது. இந்த பரணாத பரவிந்துகளின் இருப்பைக் கண்ணிடத்தே ஜீவசக்தி எப்பொழுதுமே கொண்டுள்ளது. இப்படி இருந்ததனால்தான் உயிருள்ள உடம்பு இயங்குகிறது. உயிர் நீக்கிய பிறகு அசைவற்று விடுகிறது.

யோகியானவன் சடசக்தியென்னும் மூச்சுக்காற்றைக்கொண்டு ஜீவசக்திக்குள் அடங்கிப் பிருக்கும் நாதவிந்து சக்திகளை வெளிப்படுத்தி இணைக்கிறான். இந்த இணைப்பின்போது ஏற்படுகின்ற அமுத தாரையால் எலும்பு முகனான எல்லாத் தாதுக்களையும் பரிசுத்தப்படுத்தி விடுகிறான். அப்போதே அவனுடைய தாதுக்கள் புத்துயிர்பெற்று வாட்டம்நீங்கப் பெறுகின்றன. வாடிய பயிர்மீது மேகத்திலிருந்து மழை செரிவதனால் செழுமை கொண்டு அப்பயிர்கள் வளரத்தொடங்குகின்றன. அதுபோல் உடம்பும் தாதுவிந்து செயற்கையால் பெருகிப் பிழியப்படும் அமுததாரையை அருந்தலுற்று பிரகாசம் பெறுகின்றது. உள்ளே வெளியே செல்லும் பிராணவாயுவின் சக்தியே சக்தியை அடக்கி பிராணாயாமம் செய்து வரவேண்டும். நமனையும் வெல்லும், என்றும் இளமை பெறும்.

யோகாசனங்கள் பழகுவதால்

ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கும், இயற்கை வாழ்க்கைக்கும், புலனடக்கத்திற்கும், மனச்சாந்திக்கும் வீராதமாகவே அமைந்து இருக்கிறது இயங்கிரயுக் நகரீக அவசர வாழ்க்கை, உணவு, ஒழுக்கம், உழைப்பு மட்டும் நன்றையாக இருந்தால் போதாதது, இதனால் மட்டும் நோய்களைத் தடுத்து நிறுத்த இயலாது. வாழ்க்கையின் ஏற்றத்தாழ்வு சிதைக்கப்படாத நோய், கடுக்கும் சீர்திருத்தம் இவைகளுக்கு சக்தி வாய்க்காத ஒரு கவசம் வேண்டும். அந்தக் கவசம்தான் யோகாசனம், பிராணா

யாமம் இந்தக் கவசத்தின் சக்தியையும் இது வேலை செய்யும் முறையையும் கீழ்க்கண்ட குறிப்புகளில் இருந்து அறிந்து கொள்ளலாம் ஆண் பெண் ஒரு சமூகத்தினரும் தவறாமல் ஆசனங்களைச் செய்து ஆரோக்கியம் அடைவீர்களாக.

1. உயிர்க்கருவிகளான இருதயம், சுவாசப்பைகளை நேராகத் தாக்கி வீரிய நிலையில் வைக்கிறது. 2 இரத்தோட்டத்தைச் சுறுசுறுப்பாக்கி அசுத்த இரத்தத்தை முற்றிலும் போக்குகிறது 3. குழலந்த சதைக்கோள ரசங்களை ஒழுங்கான முறையில் கக்கச் செய்கிறது. இரத்தத்தில் கலக்கச் செய்கிறது. 4. நோய்க்கிருமிகளைக் கொண்டு ஜீவ அணுக்களை உயிர்ப்பிக்கும் சக்தியை எண்ணற்ற மடங்கு அதிகரிக்கச் செய்கிறது 5. வளர்ச்சி, ஆண்மை, பெண்மை உன்னதம் பெற உதவுகிறது 6 உடலை வனப்புறச் செய்கிறது. 7. ஊனாச்சதை பற்றாது தடுக்கிறது 8. ஆயுளை அதிகரிக்கச் செய்கின்றது. 9. மூளையை அபிவிருத்தி செய்கின்றது 10. நரம்புகள், நரம்பு வலைகள், நரம்புச் சங்கரங்களை விழிப்பித்து வீரியப்படுத்தி நன்கு வேலைசெய்யத் தூண்டுகிறது. 11. காம, குரோத, லோப, மோக, மத, மார்ச்சரியங்களை பரிசுத்தஞ் செய்து ஆட்சி புரிகிறது 12. மனதிற்கு சாந்தி அளிக்கிறது. 13. பிரணவாயுவ உடலில் சமாதானமாக இயற்கைக்கு உகந்த வாறு பரவி நிலைத்து வேலைசெய்யத் தூண்டுகிறது 14. சளைக்காது அதிகவேலை, அதிகபடிப்பு, அதிக சிந்தனை செய்ய உதவுகிறது. 15. ஒவ்வொருவரையும் அவரவர் தொழிலில், வாழ்வில் வெற்றி பெறப்படுத்தி சாதாரியத்தை அளிக்கிறது.

அன்பின் சகோதர, சகோதரிகளே

யோகாசனங்களை முறைப்படி பயின்றால், நோயற்ற வாழ்வு பெறவும், இல்லற வாழ்வில் இன்பம் பெறவும், நலிந்துபோன வலிமையை மீண்டு பெறவும், சிறுவர்களின் மூளையை விருத்தி செய்யவும் அவை உதவி செய்கின்றன அனை 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 in nate 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 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 transmuting 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 counterparts 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 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 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 Asanas 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 in 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 where ever he moves. He will look very young even at the age of sixty.

The posters 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

மூன்றாவது பதிப்பாக இந்நூலை வெளியிட எமக்கு ஆக்கமும் ஊக்கமும் தந்து அரிய உதவிகள் நல்கிய பெரியார்களுக்கு எல்லாம் வல்ல பரப்பிரம்மத்தின் சார்பில் எமது ஆசிகள்.

சுவாமி ஸ்ரீ சீதானந்த சரஸ்வதி யோகி
ஸ்தாபகர்.

அகில இலங்கை சர்வமத யோகாசன ஸ்தாபனம்

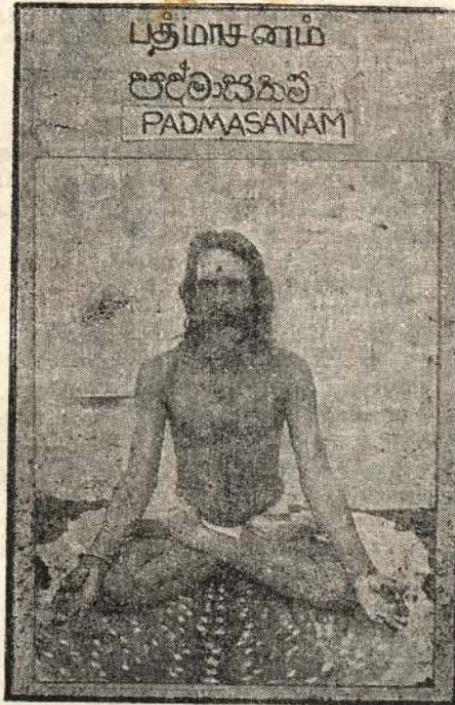
சூரிய நமஸ்காரத்தின் தத்துவம்

சூரியன் உதிக்கிறான். உலகம் மலர்கிறது. மரம், செடி, கொடி, புல், பூண்டுகள் மலர்கின்றன. பட்சிகள் ஆடிப்பாடிபறந்து மலர்கின்றன. மனிதனும் மலர்கிறான். அதற்கு காலையில் ஒரு பயிற்சி செய்து தன் உடலை மலரவைக்கிறான். உடல் மலர்ந்தால் நல்ல சுறுசுறுப்பு ஆரோக்கியம் கிடைக்கும். அதற்காகவே மனிதனை வாழவைப்பதற்கு யோகிகள் தங்கள் விஞ்ஞான ஆராய்ச்சியில் 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 ஒளியாக்குகிறது. எங்கள் உள்ளத்தில் இருக்கும் ஒளிக்குழம்பு மனத்தை ஒளியாக்கி எங்கள் வாழ்க்கையை ஒளிவீசச் செய்கிறது. மனிதன் மனிதனாகவே வாழ வேண்டும். திருவள்ளுவர் ஒரு யோகி. தாயுமானவர் ஒரு யோகி புத்த பகவான் ஒரு யோகனானி, முகம்மது நபிகள் ஒரு யோகனானி, பேசுகிறிஸ்து ஒருயோகனானி, விவேகானந்தர் ஒரு யோகனானி, அவர்கள் தீர்க்கரிசிகளாகப் பிறந்து உலகத்தை எவ்வளவோ சீர்திருத்தம் செய்திருக்கிறார்கள். அதுபோலவே நாங்களும் மக்களை நல்வாழ்வு, நல் ஆரோக்கியம், நற்சிந்தனை என்பவற்றிற்கு அழைக்கின்றோம். சூரிய நமஸ்காரம் என்றும் நல்வாழ்வை நல்கும்.

பாடசாலையில் செய்கிற தேகப்பயிற்சி வீட்டில் செய்வதில்லை. அதுவும் அல்லாமல் ஒரு கணக்கான வயது வரைதான் செய்யலாம். பிறகு செய்யமுடியாத. பின்னும் வீட்டில் செய்கக் கூடியதும். உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தை தரக்கூடியதுமான வேலைகள் இப்போது இயந்திரம் மூலமாக நடைபெறுகிறது. ஆண்களுக்கு, பெண்களுக்கும் ஆரோக்கியம் எப்படி வரும். நாங்கள் இப்போது கண்கூடாகப்பார்க்கிறோம் எதற்கும் அறுவை சிகிச்சைதான் நடைபெறுகிறது அதைத் தடுத்து நிறுத்துவதும், பீனிசம், அஸ்மா, நீழிவு, காசரோகம், மூலவியாகி கண்வியாதி போன்ற நோய்களை தடுத்து நிறுத்தவும், மாமிசமலை போன்ற உடல் பெருத்தவாசனையும், குணப்படுத்தவும், நோய் வராமல் தடுத்து நிறுத்தவும். ஆகிய நான்கைப் பிடிக்கவும் அடியேன் இந்த யோகக்கலையை பாடசாலைகளில் கொண்டு வந்தேன். ஏழைகளும், பணக்காரர்களும் செய்யக்கூடியது. சிறுவயதில் படிப்பிசத்தாக்தான் அவர்கள் பெரியவர்களாலும், சூரம்ப வாழ்க்கையில் ஈடுபட்டாலும் சதா செய்து கொண்டு வருவார்கள். இந்த யோகக்கலை தேகப்பயிற்சியையோ, மதத்தையோ பாடிக் மாட்டாது. அவ்வாறு தங்கள் மனத்தில் பற்றுடையவராக இருக்க வேண்டும் என்று கேட்டுக்கொள்கிறேன். அன்பு சக்தி.

மு சிதானந்த சரஸ்வதி

பத்மாசனம்



முதலாவது பத்மாசனம். இதைச் செய்யும் வீதம் சமமான தரையில் நீளமான விரிப்பை விரித்து அதில் இருந்து கால்களை நீட்டி வலது காலை மடக்கி இடது தொடையின்மேல் குதிகால் அடிவயிற்றில் படவைக்கவேண்டும். இரண்டாவது இடது காலை மடக்கி வலது தொடையின்மேல் வைத்து நிமிர்ந்து அழகாக இருத்தல் வேண்டும்.

கண்களை மூடி தியானத்தில் இருக்கும்போது நெற்றி புருவ மந்தைய மனக்கண்ணால் பார்த்து மனதை அடக்கி வேறெங்கும் செல்லாமல் பாதுகாக்கவேண்டும். ஆசனம் செய்யும்போது மூச்சை உள்ளிழுக்கும்போது ஒர் என்றும் வெளியில் கவாசம் விடும்போது ஒன்று என்றும் கண்கூப்போட்டு நிமிடம் பதினைந்து எண்ணவேண்டும் இப்படி பத்மாசனம் ஒரு நிமிடம் முால் ஐந்து நிமிடம் வரை இருக்கலாம்; பத்து நிமிடம் வரையிலேனும் இருக்கலாம்.

பத்மாசனத்தின் நன்மைகள்

கவாசப்பையை நோக இருக்க வைக்கிறது. அதிகமான பிராண வாயுவை உள்ளே இருக்க இடம் எடுக்கிறது. முதுகு எலும்புகள் வலுப்பெறுகின்றன. இரத்தநரம்புகள் துரிதமாக வேலை செய்கின்றன. நல்லொபகசக்தியையும் ஏற்படுத்துகிறது முதுகு எலும்புகளுக்கு இருக்குமெள்ளை நரம்பு வலுவடைகிறது. ஆயுஷைக் கூட்டுகிறது.

சித்தாசனம் செய்யும் விதம்

வலது காலை மடக்கி குதியை மூலத்திற்கும் மர்மஸ்தானத்திற்கும் இடையில் வைத்து இடதுகால வலது குத்காலுக்குமேல் வைத்து நிமிர்ந்து இருக்கவேண்டும். மனதை வேறெங்கும் செல்லவிடாமல் ஒருநிலைப்படுத்தி இருக்கவேண்டும்.

சித்தாசனத்தின் நன்மைகள்

தாதுவாகிய சுத்த இரத்தம் இறுக்கமடைகிறது. அதன் விருப்பத்திற்கு வெளியில் வராது. இல்லறத்திற்கு நன்மை அளிக்கிறது. பிரமச்சரியத்திற்கு நன்மை அளிக்கிறது. அதிகமாக சாதுக்கள், சன்னியாசிகள் சித்தாசனத்தையே முதல் ஆரம்பகாலத்தில் பயன்படுத்தி வருவார்கள். இல்லறத்தவர் ஒருநிமிடம் அல்லது இரண்டு நிமிட நேரமாக இருக்கவேண்டும். இப்படி இருந்து வந்தால் அநேக நன்மைகள் உண்டாகும்.

வச்சிராசனம்



அடுத்தபடியாக வச்சிராசனம் செய்யும் விதம் விரிப்பில் இருந்து கால்களை பின்னால் மடக்கி பிருஸ்ட பக்கமாக இடுப்டக்குக் கீழ்ப்பகுதியில் இருக்கவேண்டும். படத்தில் காட்டியமடி இருக்கவும். உடம்பு மேற்பகுதி நமிர்ந்து இருக்கவேண்டும்.

வச்சிராசனத்தின் பலன்கள்

இந்த வச்சிராசனத்தால் அனேக நன்மைகள் உண்டு. இவ்வாசனம் பசியை உண்டு பண்ணும். வச்சிராசனம் வயிற்றில் அஜீரணம் இருக்காது. குடவாதம் புட்டிவாதம் இருக்காது. வராமல் தடுக்கும் பத்மாசனம்போட வராதவர்கள் வச்சிராசனம் போட்டு பயனடையலாம்.

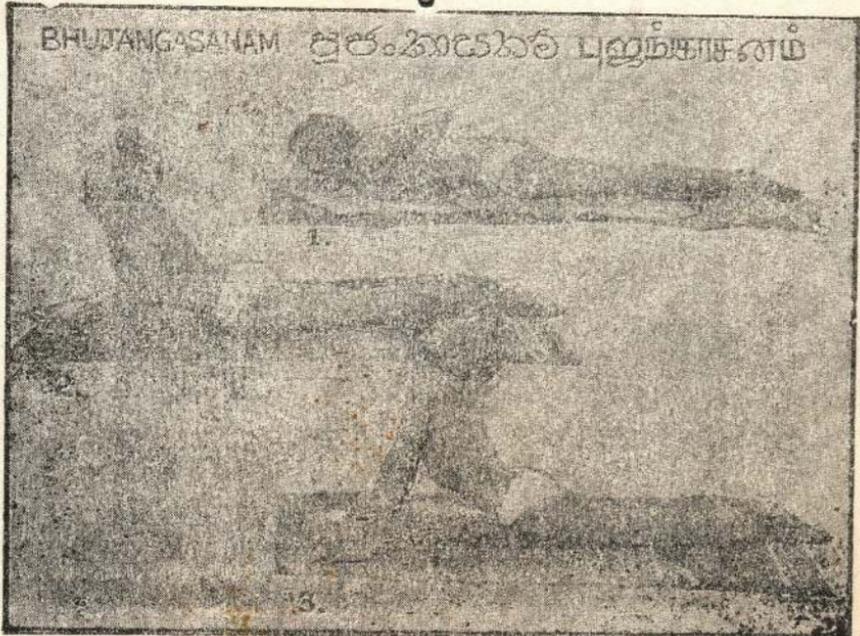
ஆசனத்தில் நான்கு முறைகள் உள்ளன

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

அதில் இருந்து செய்வதில் மூன்று ஆசனங்கள் சொல்லப்பட்டு இருக்கின்றன

அடுத்தபடியாக படுத்து செய்வது

முதலாவது புஜங்காசனம் செய்யும் முறை



ஆறு அடி நீளமான விரிப்பில் முகம் குப்புற படுத்துக்கொண்டு கைகளை மடக்கி உள்ளங்கைகள் நிலத்தில் பட வர்ல்கள் முன்பார்த்த படி நிலத்தில் படியவைத்து, புஜங்காசனத்தின் படத்தில் காட்டிய வாறுபடுக்கவேண்டும். கால்களைப்பினை நீட்டி, குதிகால்களை அணைத்த வாறு இருக்கபுறங்கால்களை நிலத்தில் படியவைக்க வேண்டும். படுத்துக்கொண்டு பின்பு பாம்பு படம் எடுப்பதுபோல முன்பகுதியை எழுப்பி இடுப்புப் பகுதியை நிலத்தில படிந்து இருக்கவிடவேண்டும். அடிவயிறும் நிலத்தில்பட இருக்கவேண்டும். நிலத்தைவிட்டு மேலே எழும்பும் போது சுவாசத்தை மெதுவாக வெளியில் விடவேண்டும். அந்த நிலையில் இருந்துகொண்டு நான்கு சுவாசம் இழுத்து விட்டபடி இருந்து நான்காவது சுவாசத்தை வெளியில் விட்டபடி நிலத்திற்கு வரவேண்டும். இரண்டு சுவாசம் ஓய்வு எடுத்தபின் திரும்ப ஆரம்பிக்க வேண்டும். இந்த விதமாக நான்கு தடவைகள் புஜங்காசனத்தில் படத்தில் காட்டியவாறு செய்யவேண்டும். சுவாசமே முக்கியமாகக் கருதியபடி அவதானமாகச் செய்யப்படவேண்டும்.

புஜங்காசனத்தின் பலன்கள்

முக்கியமாக முதுகெலும்பு வளையாது பாதுகாக்கும். களுக்கு ஏற்படாது. சுளுக்கு ஏற்பட்டாலும் நிற்கமாட்டாது. முதுகுச்சதைகள் இழுக்கப்படுவதால் இளமையைக் கொடுக்கிறது நரம்புகளில் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகப்படுத்துகிறது. நரம்புகள் வலுவடைகின்றன. புஜங்காசனத்தின்போது முதுகெலும்பு மேல்நாக்கி வளைக்கப்படுவதால் வயிற்றில் உள்ள ஊளைச்சதைகள் கரைந்து வலுவடைகின்றன. பெரும்தொந்திகள் கரைந்துபோகும். பெரும் நன்மையளிக்கும்.

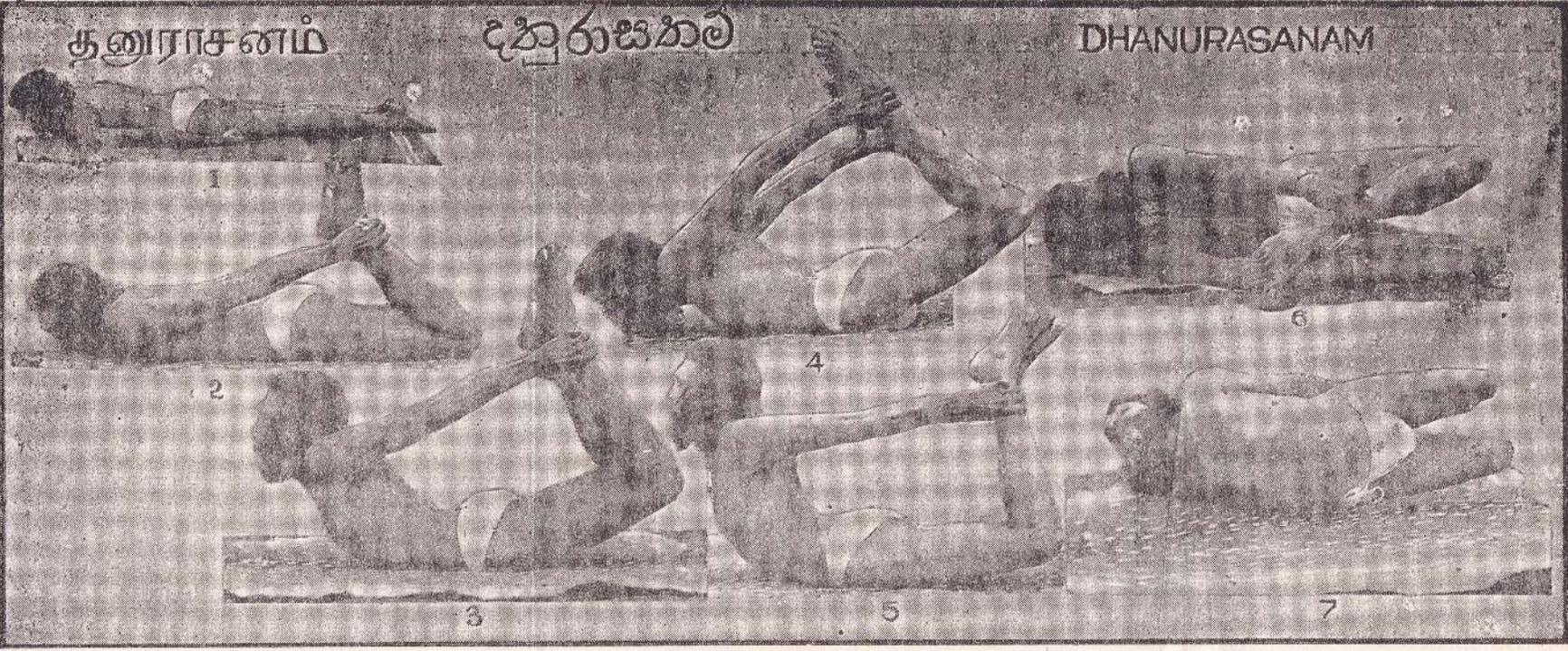
சலபாசனம்



குனராசனம்

தேவரஜகலை

DHANURASANAM



புஜங்காசனம் செய்து ஓய்வு எடுத்து முகம் நிலத்தில் அமர்ந்த வண்ணம் குடும்பப்படுக்கவும், படுத்தக்கொண்டு இரண்டு கைகளையும் பக்கங்களில் இணைத்தவாறு கால்களை நிர்ந்தி உயரத்துக்குதல் வேண்டும். தூசும்போது சுவாசம்வெளியில் விடவேண்டும். விட்ட படி சலபாசனத்தைச் செய்யவேண்டும். படத்தில் காட்டியபடி அந் நிலையில் நின்றுகொண்டு 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

ஓய்வு எடுத்து தனுராசனம் செய்யவேண்டும். செய்யும்விதம்: குப்புறப்படுத்துக்கொண்டு இரு கால்களையும் மடக்கி இருகைகளினாலும் புறங்காலுக்குக் கீழ்ப்பகுதியைப் பிடிக்கவேண்டும். தனுராசனத்தின் படத்தை அவதானித்து இரண்டு கால்களையும் பின்பக்கம் பிடித்துக்கொண்டு உடைகது, சுவாசம் வெளிவிட்டபடி எழும்பவேண்டும். இனி தனுராசனத்தின் இரண்டாவது படத்தை பார்க்கவும். பூமியைவிட்டு உடைகது எழும்பும்போது சுவாசத்தை உள்ளும் வெளியுமாக நான்கு சுவாசம் சுவாசிக்க வேண்டும். பின் ஆரம்ப நிலைக்கு வந்து பூமியில் படுக்கவேண்டும். இதேமாதிரி நான்கு தடவைகள் செய்யவேண்டும். சுவாசம் வேகமாக விடக்கூடாது.

தனுராசனத்தின் பலன்கள்

தனுராசனத்தால் முதுகு, முதுகுத்தண்டுத் தோள்கள் அதிக பலத்தைப் பெறுகின்றன. தனுராசனத்தின் பூரணநிலை வயிற்றில் நிற்பது ஆகும். இதனால் வயிறு நசுக்கப்படுகின்றது. இதனால் சர்க்கரை வியாதி வராமல் சதய சுரப்பி சாறுகளைக் கக்கிச் சர்க்கரையை அகற்றுகிறது. மிச்சிறிய நரம்புகள் இரத்தக் குழாய்கள் எல்லாம் உயிர்ப்பிக்கப்படுகின்றன. கழிவுப் பொருட்களை வெளிப்பேற்றும் கருவிகளுக்கு இழுத்துச் சென்று அப்புறப்படுத்துகிறது. மந்தபுத்தி மாற உதவி செய்கிறது. பித்தத்தை தன் வேலையைச் சரிவரச் செய்து பித்தத்தினால் உண்டாகும் நோய் தீரும். வயிற்றுவளி, வயிற்றுப்புண் உண்டாக மாட்டாது. வாய் நாற்றம் அஜீரணம் உண்டாகாது. மலச்சிக்கலைப் போக்கி ஆரோக்கியத்தைக்கொடுத்து, நீரிழிவு வியாதியை அடியோடு போக்குகிறது.

பஸ்சிமோத்தாசனம்

பஸ்சிமோத்தாசனம் செய்யும் விதம்

மல்லாந்து படுத்துக் கால்களை அணைத்துக் கொண்டுகைகளை இரு பக்கங்களாலும் உள்ளங்கைகள் நிலத்தில் படிந்து இருக்க பஸ்சிமோத் தாசனத்தைப் படத்தில் காட்டியபடி படுத்திருந்து கைகள் இரண்டும் தலைக்குப்பின்னால் நீட்டியபடி படுத்திருந்து சுவாசத்தை உள்ளிழுத்த வாறு கைகளை காதுகள் ஓரமாக அணைத்துத் தலை உடம்பு கைகள் ஒருமித்து எழும்பி சுவாசத்தை வெளியே விட்டபடி முன்குவிந்து, கைகளால் கால் பெருவிரல்களைப் பிடித்து 4 சுவாசம் உள் இழுத்து வெளிவிட்டுத் திரும்பவும், கைகளை காது ஓரமாக அணைத்தபடி பின் நோக்கி நிலத்தில் படுக்க வேண்டும். இரண்டு சுவாசம் ஓய்வெடுத்து திரும்பவும், சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து கைகளையும் உடலையும் தூக்கி குவிந்து கால் பெருவிரல்களைப் பிடித்துக் கவண்ணம் முழங்கைகள் நிலத்தில் பட முகம் முழங்கால்களைத் தொட்டுக்கொண்டு 4 மூச்சுகள் விட வேண்டும். பஸ்சிமோத்தாசனத்தைப் படத்தில் காட்டியவாறு செய்து பின்னோக்கி வரவேண்டும். இதேமாதிரியாக 5 தடவைகள் செய்ய வேண்டும். பின்பு ஓய்வு எடுக்கவேண்டும்.

பஸ்சிமோத்தாசனத்தின் பலன்கள்

ஆண்களைவிட பெண்களுக்கு முக்கியமான மருந்தாகும். கெற்பப் பை சுத்திகரிக்கப்படுகிறது. நீரிழிவு நோய் வராமல் தடுக்கப்படுகிறது. மாதசீடாய் காலத்தில் வரும் இடுப்பு வலி, வயிற்று வலி முதலிய நோய்கள் வராமல் தடுக்கும் சக்தி உடையது. பொறுமையுடன் செய்து வந்தால் மலட்டுத்தன்மை நீங்கிப் பிள்ளைப்பேறு உண்டாகும். இனம் தொந்தி, பெரும் தொந்தி, ஊளைச்சதைகள் கரைத்துவிடும். இடுப்பை இறுகச்செய்து அழகைத்தரும். அரும் பெரும் மருந்து பஸ்சிமோத் தாசனம் மூலவியாதியை வராமல் தடுக்கும்.

ஹலாசனம்

ஹலாசனம் செய்யும் விதம்

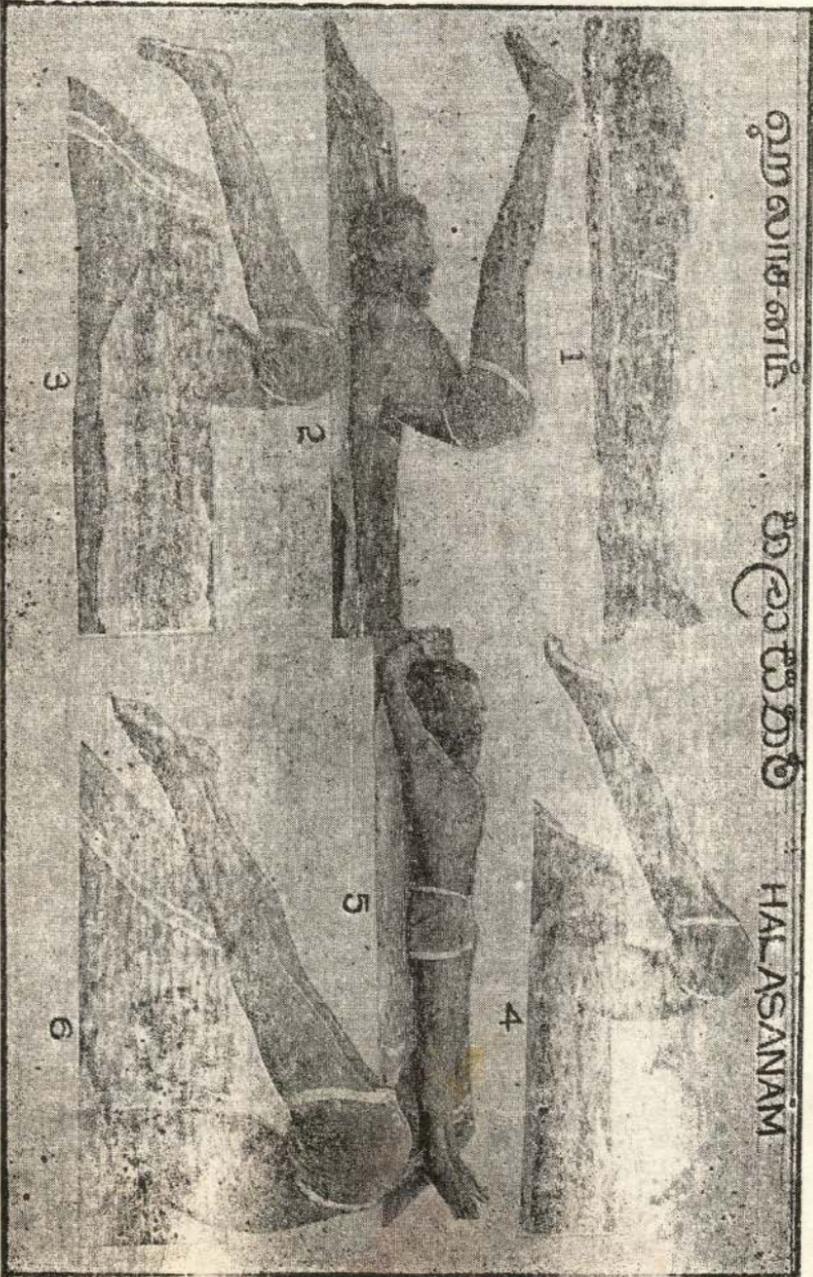
இரண்டு கால்களையும் நீட்டி அணைத்த வண்ணம் இரண்டு கால் களுக்கும் பக்கத்தில் உள்ளங் கைகளை நிலத்தில் அமர்ந்தபடி வைத்துக் கொள்ளல் வேண்டும். ஹலாசனத்தைப் படத்தில் காட்டியவாறு கால்களை மேலே தூக்கி சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து கால்கள் இரண்டும் தலைக்குப்பின்புறம் போரும்போது, சுவாசத்தை வெளிவிடவும். கால் கள் மடங்காமல் பெருவிரல்கள் நிலத்தில் முட்டி இருக்கவேண்டும். முட்டியபடி 4 சுவாசம் உள்வெளி விட்டபடி இருந்து பின் 4 வது

பஸ்சிமோத்தாசனம் பஸ்சிமோத் தாநாஸனம்

PASCHIMOTHANASANAM



എല്ലാ അടി . . . തിരയ്ക്കൽ . . . HALASANAM

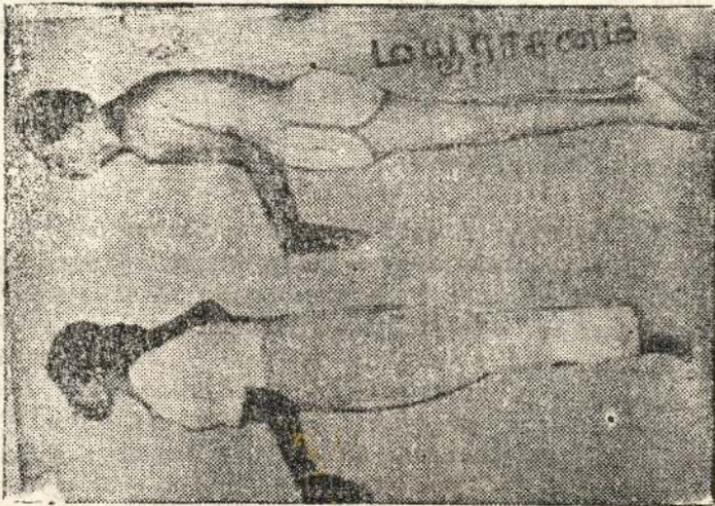


சுவாசத்தை உள்இழுத்தபடி கால்களை மேல் தூக்கியபடி சுவாசத்தை விட்டுக்கொண்டு முன்பக்கம் நிலத்தில் அமர்த்தி விட்டு வண்டும். ஹலாசனத்தின் இரண்டாவது படத்தின்படி செய்யவும். இஃதமாதிரி 4 தடவைகள் செய்து ஒய்வு எடுக்கவேண்டும்.

ஹலாசனத்தின் பலன்கள்

அடிவயிறும் அதனுள் அடங்கியிருக்கும் மலக்குடல், மூத்திரப்பை, சக்கிலம் உறையும் சிறுபை, இந்திரியம் உண்டாகும் வலை அடங்கிய நரம்புச் சக்கரங்கள் கசக்கப்பட்டு கழிவு நீக்கி சுறுசுறுப்பு அடைந்து இரத்த ஓட்டத்தைத் துரிதப்படுத்தி ஆரோகிய நிலையை அடைகின்றன. வயிறு இறுக்கம் அடைகின்றது. வயிற்றுச் சதைகள் வலிவு அடைகின்றன. பருத்த தொந்தி கரைகின்றது. தடைகளை இரண்டும் ஒன்றுடன் ஒன்று உரோஞ்சப்பட்டு புண்ணாவதும் வராமல் தடைபடுகிறது. விரைவாக எழும்பவும், நடக்கவும் உதவிபுரிவது ஹலாசனம்.

மயூராசனம்



மயூராசனம் செய்யும் விதம்

முழங்கால்களையடித்து, சதிகாக்களில் இருக்கவும். முழங்கால்கள் இரண்டும் ஒன்றுடன் ஒன்று அணைத்து, முழங் கால்க்கு மத்தியில் கை விரல்கள் முழங்கால்களை பார்த்தபடி, நிலத்தில் வைத்து முழங்கால்களை யடித்து தொப்புளில் வைத்து முன்புறமிருந்து முழங்கையில் படுத்துகி

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 4 வது சுவாசத்தை இழுத்துக்கொண்டு ஆரம்பநிலைக்கு வர வேண்டும். இந்த ஆசனம் நான்கு ஐந்து தடவைகள் செய்யலாம்.

மயூராசனத்தின் பலன்கள்

ஏறு குடல், குறுக்குக்குடல், இறங்கு குடல், சிறுகுடல் இவைகளின் வேலையைச் சரிவரச் செய்கிறது. மலச்சிக்கல்கள் உண்டாகாதபடி தடை செய்கிறது. அஜீரணம், வாயு முதலிய தொல்லைகள் நீங்குகின்றன. மணிக்கடும் முள் கைச்சதையும் வலிமை அடக்கின்றன. மூல வியாதி, நீரிழிவு வியாதி முதலிய வியாதிகளை நீக்குகிறது. முதுகு இளமையை அடைகிறது. பித்த நோய்களைத் தடை செய்கிறது. நித்திகரையை உண்டாக்கும். நித்திகர அதிகம் உள்ளவர்களுக்கு நித்திரையைக் குறைக்கும் அருமருந்து மயூராசனம்.

சர்வாங்காசனம்

சர்வாங்காசனம் செய்யும் விதம்

விரிப்பில் நிமிர்ந்து படுத்துக்கொண்டு கால்களை மடக்கி முழங்கால்களை நெற்றிக்கருநேரே கொண்டுவந்து பிடரி, கழுத்து, புஜங்கள் மட்டும் நிலத்திலடையாது உறுப்புகளைச் செங்குதகாய்மேலே உயர்த்தல் வேண்டும். சர்வாங்காசனத்தின் படத்தை அவதானித்துப் பார்க்க வேண்டும். படத்தோடு இலகுவாகப் பழகலாம். கால்களை உயரத் தூக்கம்போது சுவாசம் வெளியில்நீட்டல்வேண்டும். கைகளை மடக்கி முழங்கைகளை நிலத்தில் ஊன்றியபடி கைகளால் இரண்டு விலாவையும் பிடித்துக்கொண்டு 90 பாகைக்கு வந்து நிறுத்தவும். பிடரி மட்டும் நிலத்தில் இருக்கவேண்டும். அதுதான் பூரணநிலை. பதினைந்து சுவாசம் ஒரு நிமிடவீதம் 5 நிமிடம் நிரகலாம். 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 செய்யலாம். உடல் மெலிந்தவர்கள் அதிக நேரம் செய்தல் ஆகாது. நோய் இருந்தால் நோய்க்குத் தகுந்தபடி செய்யவேண்டும். 10 நிமி

சர்வாங்காசனம்



டங்கள் செய்யலாம். சர்வாங்காசனத்தில் நிற்கும்போது தும் மல், கொட்டாவு, எச்சில் விழுங்குதல் கூடாது. அப்படிச் செய்யவேண்டி வந்தால் உடன் ஆசனத்தைக் கழற்றி ஓய்வு நிலைக்கு வரவேண்டும்

சர்வாங்காசனத்தின் பலன்

இருதயத்திற்கு மேல் இருக்கும் தைராயிட் கோளத்தை இயக்க வைக்கிறது அதன் ரசம் வெளிக்கக்கவைத்து உயிரற்ற பாகங்களை உயிர்ப்பிக்கிறது. நாம் உண்ணும் உணவில் உண்டாகும் விஷம் நம் முடலைத் தாக்குகின்றது. அப்படித் தாக்குப்படாமல் பாதுகாக்கின்றது. அணுக்கள் சரகவும் அவற்றைப்போக்கி புது அணுக்கள் உற்பத்தி பண்ணவும் தைராயிட் ரசம் உதவுகின்றது காக்காய் வலி குஸ்டரோகம், பாரிசவாதம், சலரோகம், சிண்ட்வாயு, குடல் இறக்கம் குடற்பிரிதி, (அப்பெண்டிசயிற்), வெள்ளைக்குட்டம் வராமல் தடுத்து, ஆரோக்கிய வாழ்வை தருகின்றது சர்வாங்காசனம் என்றால் சர்வ அங்கத்தை காப்பாற்றுகின்ற ஒரு ஆசனம். நமது முன்னோர்களாகிய யோகிகள் யோக ஆராய்ச்சியின்படி கண்டுபிடித்து, நமக்கு இந்த அரும்பெரும் மருந்தைத் தந்திருக்கிறார்கள். கையில் வெண்ணையை வைத்துக்கொண்டு நாம் ஏன் நெய்க்கு அலைய வேண்டும். நம் உடலில் இருக்கும் ஆபூர்வகோளங்களை இயக்கி அதிசய ரசங்களை வெளிக்கக்கவைத்து உடலை நோய் என்னும் அரக்கனிடத்தில் இருந்து காப்பாற்றுகிறது. சர்வாங்காசனம், சர்வாங்காசனத்திற்குத் துணை ஆசனம்- மதஸ்யாசனம்.

மத்யஸ்யாசனம்

மத்தியஸ்யாசனம்

MATSYASANA



மத்யாசனம்

மத்யாசனம் பழகும் விதம்:- விரிப்பில் பத்மாசனம் போட்டு கைகளை பின்பக்கமாக ஊன்றி முழங்கைகளை மடித்து நிலத்தில் படிய படுத்துக்கொள்ளவும். கைகளை காது ஓரமாக உள்ளங்கைகள் நிலத்தில் படிய வைத்து முதுகை விட்போல் வளைத்து கழுத்தைப் பின்னால் வளைத்து தலையை அண்ணாந்து. மத்யாசனத்தின் படத்தில் காட்டியபடி செய்து கைகளை எடுத்து, கால் பெருவிரலைப் பிடித்து நான்கு மூச்சுகள் இருந்து பின் கைகளை பின்புறமாக வைத்து எழுப்பி ஆரம்ப நிலைக்கு வரவேண்டும். இந்த விதமாக நான்கு தடவைகள் செய்யலாம். சுவாசத்தை வெளிவிட்டபடி நெஞ்சுக்கூட்டை எழும்பி தலையின் பின்பக்கம் அண்ணாந்தபடி வைக்கவேண்டும். பின் நான்கு மூச்சுகள் அந்த நிலையிலிருந்து சுவாசத்தை உள்ளிழுத்தபடி ஆரம்ப நிலைக்கு வரவேண்டும். நான்கு தடவைகள் செய்க.

மத்யாசனத்தின் பலன்

மார்புக்கூடு மேல் உயர்ந்து வளைவதால், நுரையீரல்களில் பிராணவாயுவின் ஓட்டம் நன்கு கிடைக்கிறது. கசம், இருமல், கக்குவான், மார்புக்கூடு முதலிய வியாதிகள் அகன்று விடும். கசக் கிருமிகள் நுரையீரலில் ஒளிந்து இருந்தாலும் மத்யாசனம் செய்தால் பிராணவாயு எல்லா இடங்களிலும் நுழைந்து கிருமிகளை நாசம் பண்ணிவிடும். நெஞ்சில் சளி பிடிக்காது. மார்புக்கூடு என்றால் சிலருடைய மார்புக்கூடு கோபுரம்போல் உயர்ந்து மேடுபோட இருக்கும் மத்யாசனம் செய்துவந்தால் நிமிர்ந்துவிடும். மார்புக்கூடு அழகாக இருக்கும்.

சிரசாசனம்

எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே யல்வாமல் வேறொன்றறியேன் பராபரமே.

உருகண்டு எள்ளாமை வேண்டும்.

உருள் பெருந் தேர்க்கு

அச்சாணி அன்னார் உடைத்து

என்று அறுதியீட்டுக் கூறியிருக்கிறார்

பொய்யா மொழிப் புலவரான

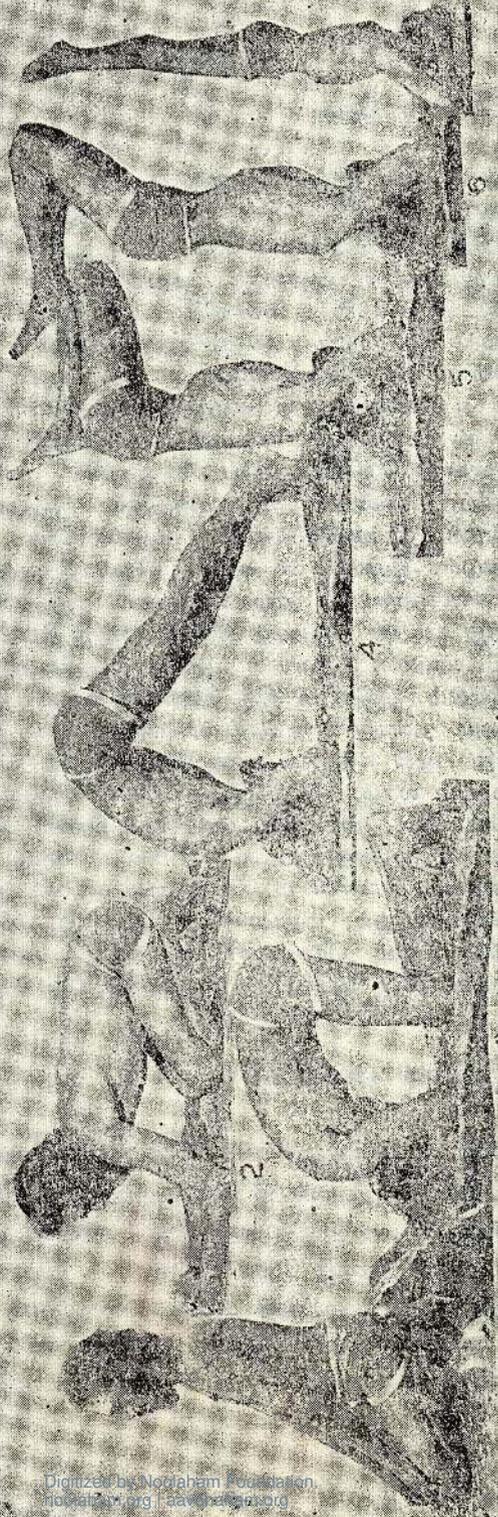
திருவள்ளுவர்

அவ்வளவு பிரதானமான மூளை மனிதனுக்கே உரித்தாய் இருக்கிறது.

சிரமபாசனம்

பீரகாசனம்

சிரசாசனம்



சிரசாசனம் செய்யும் விதம்

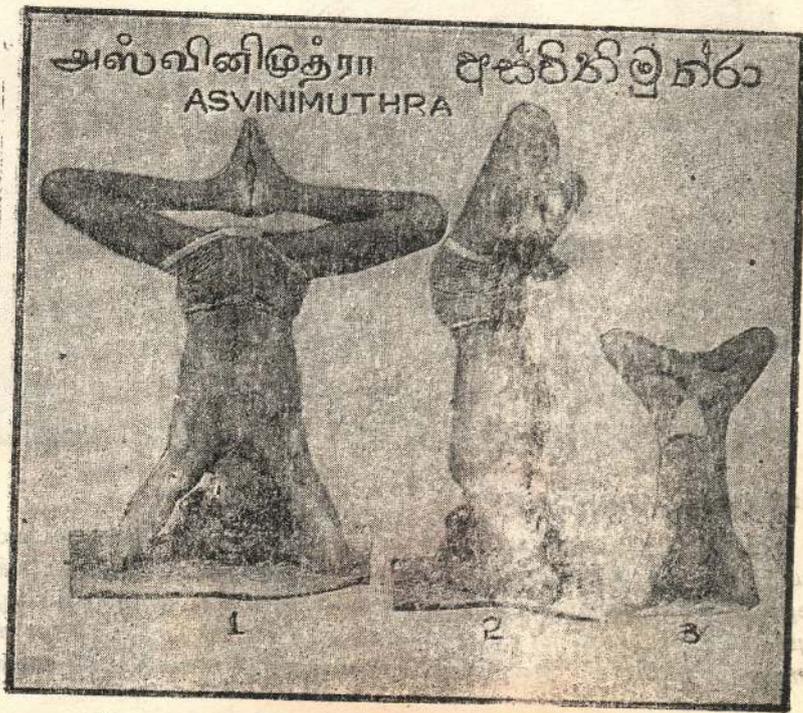
விரிப்பை மடித்து அதை அங்குல கொத்தம் இரண்டடி சுதரம் இருக்கவேண்டும். விரிப்பை சுவரோரமாக விரித்து அதன் ஓரமாக முழங்கா சுளில் உருந்து கைகளைக்கொத்தும் முழங்கைகளை மட்டமாக நிலத்தில் அரவைத்து புறங்கைகள் சுவரோரமாக வைத்து குனிந்து தலையின் பிடரியை கோத்த கைகளில் படவைத்து உச்சம் கலை நிலத்தில் படியவைக்கவும். முழங்கைகளை உயரத்துக்குக் கடுக்காலைகளையும் முன்கால்களையும் ஒரு உன்னுதல்போட்டு வேலெழுப்பி முன்கால்களை துடையுடன் அணைத்து, துடைகளை மேல்தூக்கி கால்நிரல், உள்ளங்கால், குவிக்கால் இவைகளை சுவருடன் அணைத்து கால்சளால் சுவரைத் தொட்டுக்கொண்டு மேலே எழும்ப வேண்டும். தலைகீழும், கால் மேலுமாக நிற்க வேண்டும். சிரசாசனத்தின் படத்தைப் பார்க்கவும். கால்கள் உயரத் தூக்கும்பொழுது, சுவாசத்தை வெளிவிட்டபடி தூக்க வேண்டும். நிமிஷம் 15 சுவாச வீதம் நிற்கவேண்டும். பின் முடிந்ததும் கால்களையும், துடைகளையும் மடித்து கீழிறங்கி ஆரம் நிலைக்கு வந்து உடனே நிலத்தில் கால் கைகளை நீட்டி நின்று படுத்து ஒய்வெடுக்கவேண்டும் 5 நிமிடம் தலைகீழாய் நின்று 1 நிமிஷம் ஒய்வெடுக்கவேண்டும். இதே மாதிரி இரண்டுகிழமை பழகி பின் சுவரை விட்டு ஓர் அடி தள்ளிநின்று செய்யவேண்டும். பின் இரண்டடி தள்ளி நின்று செய்து பழகி வந்தால் கஷ்டமில்லாமலும் உழுக்கு, சுளுக்கு இல்லாமலும் பழாலாம். எந்த இடத்திலும் நிற்கும் தன்மை வந்து விடும். ஆரம்பத்தில் ஒரு நிமிடம்தான் நிற்கவேண்டும் மாதம் போகப்போக நிமிஷத்தைக் கூட்டிக் கொண்டு போகலாம். 15 நிமிஷம் வரை நிற்கலாம். சிரசாசனம் செய்கிறவர்கள் முக்கியமாக உறைபு கோப்பி, புகைபிடித்தல், மதுபானம் போதைப்பொருள் கட்டாயமாக விடக்கேண்டும் சிரசாசனம் சூடானது. மேல் குறிப்பிட்டவைகளும் சூடானவை. உடம்புக்கு வேதனையைக் கொடுக்கும்.

சிரசாசனத்தின் பலன்கள்

எண் சாண் உடம்பிற்கு சிரசே பிரதானம். எங்கள் தலை டெவி போன் வீடு அதிலிருந்துதான் பல வீடுகளுக்கும் தந்தி போசப்படுகிறது. தந்திக் கம்பிகளும் அதற்குரிய காந்தமுல் சரியாக இருந்தால் சுறு சுறுப்பு, ஞாபகசக்தி, நரம்பு நோய்கள் வராது. பொய், கஷவு, குதுகாமவெறி இவைகளை அசற்றும். தாய் தந்தைகளுக்குக் கீழ்ப்படிந்து நடப்பார்கள். முக்காலத்தை உண்கும் சாணம் உணர்ந்து வறிகடத்தும் முளை நல்லறிவும் வளர்ச்சியும் ஏற்படுகின்றன. உயரம் கட்டையான

வர்கள் சிரசாசனம் செய்தால் வளர்ச்சியடைவார்கள். சிரசாசனம் செய்தால் உமிழ்நீர் அதிகம் ஊறி சர்க்கரை ஜீரணிக்க வைக்கிறது. நீரிழிவு வியாதியைப் போக்குகின்றது தடித்த நரம்புகள் மாறுகின்றது. இரத்த ஓட்டத்தைத் துரிதப்படுத்தி இருதயத்திற்கு நன்மையளிக்கின்றது. இதன் நன்மை சர்வாங்காசனத்திலும் உண்டு. கண் ஒளி பிரகாசம் பெறும், உலைவலி தீரும். தலைவலி இருக்கும்போது செய்யக் கூடாது. மூலவியாதி சுகம் வரும். சிசுசாசனத்தில் அதிக நன்மைகள் உண்டு. சிரசாசனம் யோக ஆசிரியரின் உதவியுடன் செய்பவண்டும். உடம்பின் நிலை அறிந்து சிரசாசனம் செய்ய வேண்டும். மூளைக்கு அடியிலிருக்கும் மிடயூட்டரி, பீனியல் பாடி இவற்று கோளாசனம் சரிவர இயங்கும் நன்மை சிரசாசனத்திற்கு உண்டு.

அஸ்வினிமுத்திரை



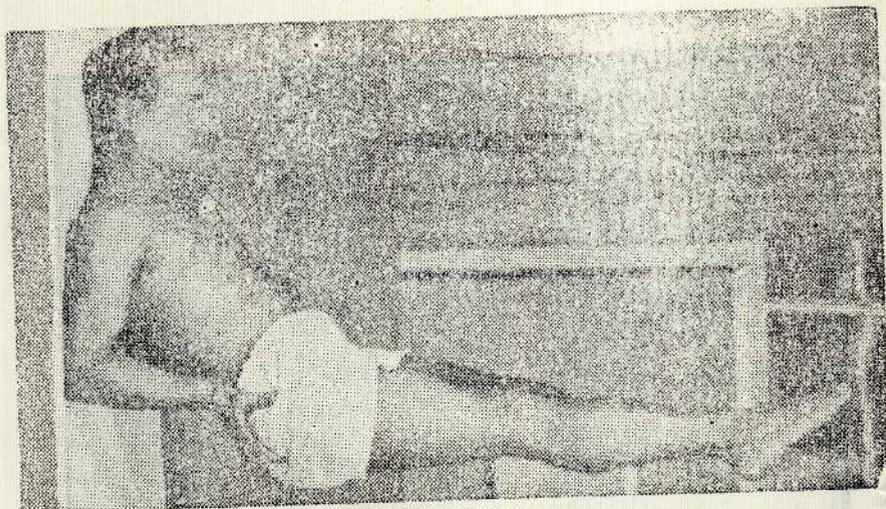
அஸ்வினி முத்ரா செய்யும் முறை

சிரசாசனத்தில் நின்று கால்களை மடக்கி இரண்டு உள்ளங்கால் களையும் ஒன்றாய் உணர்த்து மூட்டி மாதிரி வைத்து கொண்டு சுவாசத்தை வெளியிடுவீட்டு மூன்று அங்குல கவாசம் உள் தழுத்து அடக்கி குட்பகம் செய்த மூலசதை உள்ளும் வெளியாய் அசைக்க வேண்டி. சுவாசத்தை அடக்கும் சக்தி இருக்கும்வரை அசைத்து பின் ஓய்வெடுத்து பின்பும் செய்யலாம். ஐந்து தடவைகள் செய்யவும்.

அஸ்வினிமுத்ராவின் பலன்

அஸ்வினிமுத்ராவில் மூலம் அசையும்போது மலச்சக்தி பெருங்குடல் அசைக்கப்படுகிறது மலச்சக்தி நீங்கி மூலவியாதியை ஒழிக்கிறது. மூலத்தில் உண்டாகும் நோய்கள் சீவடிவமுள்ள முளை உண்டாகிற தன்மை நீங்கப்பெறுகிறது. மூலவியாதியை வராமல் மூலத்தால் இரத்தம் போதல் உடன நீங்கும். வியாதியே வராமல் மலச்சக்திக்கு இது ஒரு இராமபாணம் போன்றது. இரத்தமூலம், உள் மூலம், வெளி மூலம் வராமல் தடுக்கும்.

விபரிதகரணி

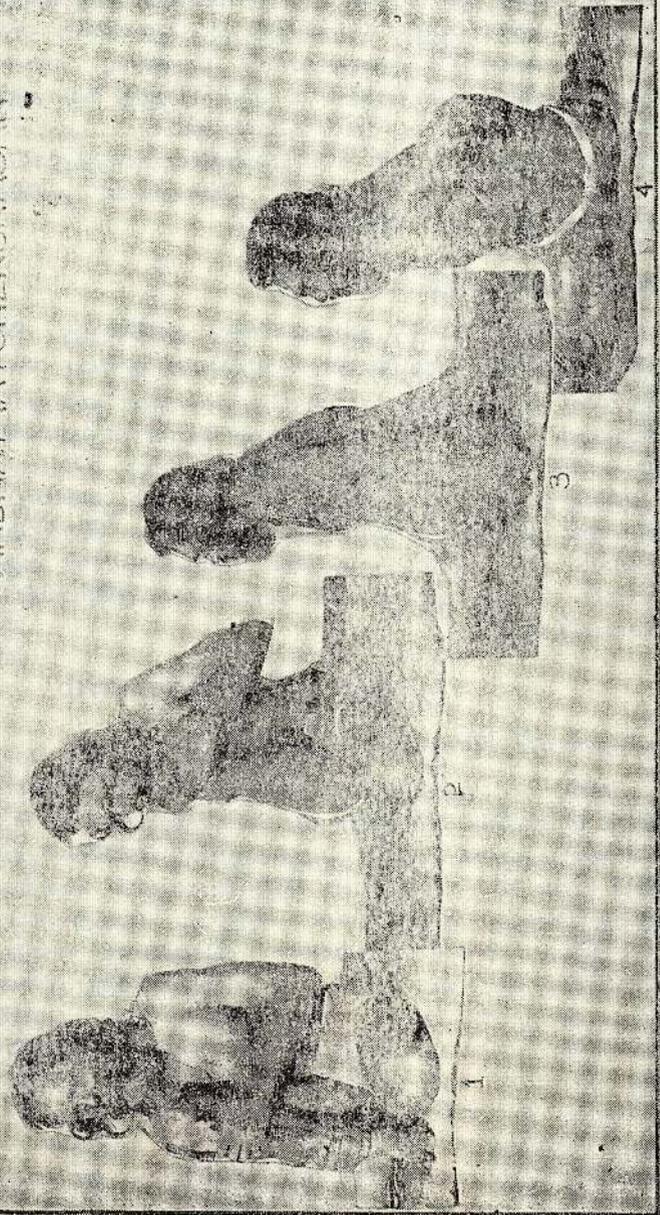


விபரிதகரணி செய்யும் விதம்

விபரிதகரணி நிமிர்ந்து படுக்கவேண்டும். கால்கள் இரண்டையும் நிமிர்ந்து மாதிரி இடுகையையும் உடர்த்தி கைகள் இரண்டையும் மடங்கி முழங்கைகளை நிலத்தில் ஊன்றியபடி உள்ளங்கைகள் நிமிர்ந்திருக்கீழ் அடித் தொடையைப் பிடித்து கால்களை உயர நிறுத்தவும் சர்வாங்காசனத்தைப்போல். ஆனால் சர்வாங்காசனத்தின் மாதிரி இல்லாமல்

அர்த்தமஸ்யேந்திரசனம் ஷ்ரீகாலகேசவோஷகாதீ

ARDHA MATCHENDRAGAN



அதன் அரை நிலைக்கு வரவேண்டும். நாற்பத்தைந்து பாகை நிலைக்கு வரவேண்டும். இதை வேறு முறைபாகவும் செய்யலாம். தலையணை மூன்று அடுக்கி அதன் மேல் இடுப்புப் பாகத்தை வைத்து பிடரியை நிலத்தில் வைத்து கால்களை உயரத் தூக்கவும், கைகளைத் தலையணையை பிடிக்கவும், கால்கள் உயரும்பொழுது சுவாசத்தை வெளிவிட வேண்டும். பின் மூச்சு உள் வெளி விட்டபடி ஐந்து அல்லது பத்து நிமிஷம் நிற்கவும். பின் தலையணையை எடுத்துவிட்டு ஓய்வு பெற வேண்டும். நோய் உள்ளவர்கள் யோகாசன ஆசிரியரின் ஆலோசனைப்படி செய்ய வேண்டும்.

விபரித கரணியின் பலன்

இவ்வாசனம் கிதிக நன்மைகளைத் தருகின்றது. பீஸிச வியாதியை வெருட்டுகிறது, அடியோடு மாற்றுகிறது. அஸ்தி என்னும் முட்டு நோயை மாற்றுகிறது. கந்த நோயை சுகளை என்று சொல்வதுண்டு. இருதயம் சுவாசப்பை சம்பந்தமான நோய்கள் வராமல் உடுக்கின்றது. மூளைக்கு, சுவாசப்பைக்கு, இருதயத்திற்கு மெதுவாக இரத்தம் செல்கிறது. இருதய பலவீனத்தை மாற்றும், சுவாசப்பையின் அழுக்குகளைப் போக்கி நரம்புத் தவிர்ச்சி, குடல் இறக்கம், விரைவீக்கம் இவைகளைப் போக்கி குணமடைய விபரிதகரணி அரும்பெரும் மருந்தாகும். நோய் உள்ளவர்கள் யோகாசன ஆசிரியரின் உதவியுடன் செய்யவேண்டும்.

அர்த்தமத்த்சேந்திராசனம்

அர்த்தமத்த்சேந்திராசனம் செய்யும் விதம்

விரிப்பில் அமர்ந்து கால்களை நீட்டி இடது காலை மடக்கி வலது துடையுடன் கீழ்ப்பக்கத்தின் அடியில் பிடுஷ்டபாகத்தின் கீழ்வைக்கவும். பின் வலது காலை மடித்து இடது தொடையின் வெளி யாரமாகக் குதிக்கால் பின்பக்கம் பார்க்கபடி இடுப்போரமாக வைத்து, முழங்கால் இடது அக்குளுக்கு வெளியின் வந்தபடி (படத்தைப் பார்க்கவும்.) பின் இடது கையை முழங்காலை பின்விப்படி 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 மாஸிமாறி நான்கு தடவைகள் செய்யவேண்டும். மேல் பகுதி திரும்பும்போது சுவாசத்தை வெளிவிடவேண்டும். நான்கு சுவாசம் நிலையில் நிிற்க

வேண்டும். சுவாசத்தை உள்விழுத்தபடி ஆரம்பநிலைக்கு வரவும், பின் மற்ற்பகுதிக்குக் கொடுக்கவும். துவாயை முறுக்கிப் பிழிவதுபோல் உடம்பை முறுக்கி எடுக்கவேண்டும்.

அடுத்தமத்சேந்திராசனத்தின் பலன்

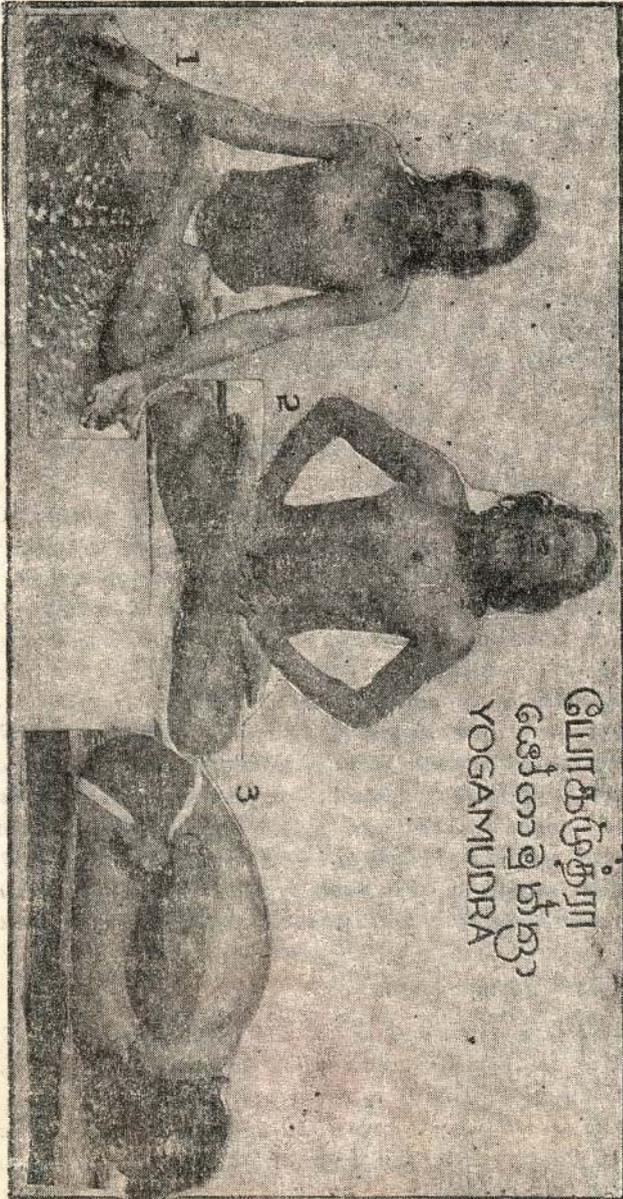
இவ்வாசனம் செய்வதால் முதுகெலும்பு மாறிமாறி இரண்டு பக்கமும் முறுக்கப்படுவதால், இரத்தோட்டம் அதிகப்படுகின்றது. சுறுசுறுப்பு அதிகமாகின்றது. இளமை ஓங்குகின்றது. இடுப்பு வலி தீரும். நெஞ்சில் சளி பிடிக்காது சமுத்தது எலும்பும் சதைகளும் வலி வறும. சமீபமும் பெறுர், வயிற்றில் ஊளைச்சதை பிடிக்காது, சிறுநீரகம் ஒழுங்காகத் தன் வேலையைச் செய்யும்.

யோகமுத்திரா

இவ்வுடல் இயற்கையாகவே அமையும்போது நாக்கு வேண்டிய மருந்தப் பெட்டிகளும் அமைந்திருக்கின்றன. நோய் வந்தால் நோயைத் தீர்ப்பதற்கு மருந்துப்பெட்டியைத் திறக்கவைத்து உடன் மருந்தை உபயோகிக்க வேண்டும். அம்மருந்துளைப் பாவிக்காமல் பழுதடைய விட்டுவிட்டு வெளி மருந்துகளைப் பாவிக்கிறோம். வெளி மருந்துகளை விட்டுவிடுங்கள். அம்மருந்து தைராயிற் (கேடயச் சுரப்பி) சுரக்க வைக்க சர்வாங்காசனமும் பிறவுட்டரி பீனியல் பாடியைச் சுரப்பிக்க இதைப் பாவிக்க. சிரசானமும் இதேமாகிரி எங்கள் உடலில் இருக்கும் மருந்தை ஆசனங்கள் செய்து பாவியுங்கள். அதுபோல் யோக முத்திரா மிகத்திறமான ஆசனம். அறுசுவை பண்டங்களின் சுகம் இன்னும் தன்பண்டங்களும் இந்த வயிற்றில்தான் போகின்றது. இவைகளைச் சரிவர ஜீரணித்து அந்த ரசங்கள் ரத்தமாகி உடலை வளர்க்கிறது. வயிற்றில் பிழைகள் ஏற்படாமல் பாதுகாப்பது நமது கடமை. யோகமுத்திரா செய்து வயிற்றைக் காப்பாற்றுங்கள்.

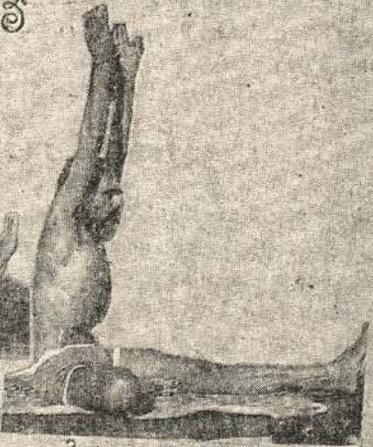
யோகமுத்திரா செய்யும் விதம்

விரிப்பில் பத்மாசனம் போட்டு நிமிர்ந்து இருக்கவும். பின் யோக முத்திராவின் படத்தைப் பார்க்கவும். கைகளால் ஒரு குதிக் கால் களையும்பிடித்துக்கொண்டு சுவாசத்தை வெளிவிட்டபடி நிலத்தில் முகம் தொடவேண்டும். 3 முறை 10 விநாடிகள் சுவாசம் உள்வெளி இழுத்தபடி நின்று, பின் நிலத்தை விட்டு மேல் எழுந்து சுவாசத்தை இழுத்தபடி ஆரம்பநிலைக்கு வரவும். இதேபோல ஐந்து தடவை செய்யவேண்டும்.



யோகமுத்தரா
யோகமுத்தரா
YOGAMUDRA

ஜானுசீராசனம் JANUSEERASANAM
ரீதுபீரபகலீ



சுவாமிநாதர் இயற்றியது
சுவாமிநாதர் இயற்றியது
சுவாமிநாதர் இயற்றியது
சுவாமிநாதர் இயற்றியது
சுவாமிநாதர் இயற்றியது

யோகமுத்திராவின் பலன்

முன் குனிவதால் முதுகெலும்பு பலன் பெறுகிறது. அதைத் தொட்ட நரம்புகளும் விரிவடைகிறது. கல்லீரல், மண்ணீரல், பங்கிரியாஸ், பித்தப்பை, சிறுகுடல், இரைப்பை, பெருங்குடல், நசுக்கப்பட்டு அழுக்குகள் வெளியாகி சுத்தமடைந்து பலமடைகிறது. மலச்சிக்கல் போகிறது. குடல்வளரி நசுக்கப்பட்டு வெளியாகி அப்பன்டிஸ் வராமல் பாதுகாக்கிறது.

ஜானு சீராசனம்

இவ்வாசனம் வாலிபர்களுக்கும் பிரமச்சரியத்தை கடைப்பிடிப்பவர்களுக்கும் மிகவும் முக்கியமான ஆசனம். தன்னுடைய ஓந்நிரியத்தை வெளிவிடாமல் அதை இறுக்கமடையச் செய்கிறது. இவ்வாசனம் மனம் நினைத்தாலேதவிர மற்றும்படி வெளிவராமல் பாதுகாக்கும் ஆண்மை பலத்தை இழந்துபோன விரியத்தை விருத்தியடையச் செய்து அழகுறச் செய்யும்.

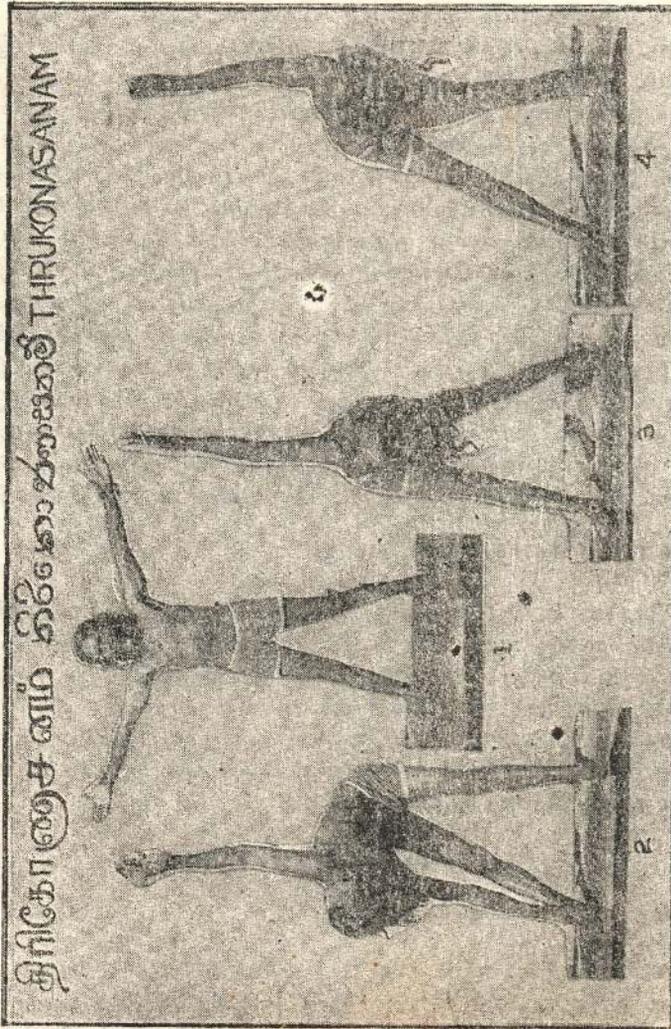
ஜானுசீராசனம் செய்யும் விதம்

விரிப்பில் இருந்து கால்களை நீட்டி வலதுகாலை மடித்து குகிக் கால் அடிவயிற்றிலும், மர்மஸ்தானத்தின்மேலும் படவைத்து உள்ளங்கால் அடித்தொடையில் ஒட்டினாற்போல் வைக்கவும். பிங்கைகள் இரண்டையும் தலைக்குமேல் நீட்டி இரு காதுகளுடன் சேர்த்து முன் குனிந்து நீட்டியிருக்கும் காலின் உள்ளங்காலை இரு கைகளினால் பிடித்து முன் குனிந்து முழங்கைகள் நிலத்தின்பட முகம் முழங்காலைத் தொடவேண்டும். முழங்கால் மடக்கக்கூடாது. நாலுதாம் சுவாசிக்க வேண்டும். முன் குனியும்போது சுவாசம் வெளிவிடவேண்டும். நேல் எழும்பும் போது சுவாசம் உள்ளிழுக்க வேண்டும். ஜானுசீராசனத்தின் படக்கைப் பார்க்கவும். இடது பக்கம் 4 தடவை, வலது பக்கம் 4 தடவை செய்யவேண்டும்.

ஜானுசீராசனத்தின் பலன்

தாதுபலன் ஏற்படும், மூத்திர எரிச்சல் நிற்கும். மூத்திர அடைப்பத் தீரும். காய்ச்சல் வராது, அசோணம் தீரும். கலைப்பாரம், கண்ணெரிச்சல், வாதம், சந்துவாகம், வெள்ளை படுதல் தீவம் பிண்களைக் கர்ப்பப்பை சம்பந்தமான வியாதிகள் தீரும். அறுவை சிகிச்சை செய்தவர்கள் ஆலோசனையின்பேரில் செய்யவேண்டும்.

திரிகோணாசனம்



திரிகோணாசனம் செய்யும் விதம்

நின்று செய்கின்ற ஆசனங்களில் திரிகோணாசனமும் ஒன்று. அரை நிலை பூரணநிலை என இரண்டு முறைகள். முதல் அரை திரிகோணாசனம் செய்யவேண்டும். இரண்டி காலங்களையும் மூன்று அடி தூரம் அகட்டி, விரித்து நின்று வலது கையை மேல்தாக்கி காது ஓரமாக

அணைத்து நீட்டி உள்ளங்கைகள் நிலத்தைப் பார்க்கவும். கால் மடங்
காமல் இடது பக்கம் சரிந்து இடதுகை இடது குதிக்காலைத் தொட
வேண்டும். குனியும்போது சுவாசம் வெளிவிட்டபடி குனிந்து பின்
நாலு தடவை சுவாசிக்க வேண்டும், முகம் முன்பார்ச்சபடி இருக்க
வேண்டும். அரை திரிகோணாசனத்தின் படத்தைப் பார்க்கவும். வலம்
இடமாக நாலு நாலு தடவைகள் செய்யவேண்டும் பின் பூரண திரி
கோணாசனம் செய் வேண்டும். 3 அடி கால்களை விரித்து இரண்டு கை
களையும் அகல விரித்து இடுப்பை இடது பக்கம் திருப்பி திரிகோண
சனத்தின் படத்தில் காட்டியபடி முன்குனியும்போது சுவாசம் வெளி
விட்டபடி இடதுகை வலது குதிக்காலைப் பிடிக்கவேண்டும். வலதுகை
மேலே உயர்த்து இருக்கவேண்டும். தலையைத் திருப்பி மேலே இருக்க
உள்ளங்கையைப் பார்க்கவேண்டும். நாலு சுவாசம் இழுத்துவிட்டு
பின் சுவாசத்தை இழுத்துக்கொண்டு ஆரம்ப நிலைக்கு வந்து பின் மறு
பக்கம் இடுப்பை வலது பக்கம் திருப்பி குனிந்து வலது கை இடது
குதிக்காலைப் பிடித்து இடது கை தலைக்குமேல் இருக்க முகம் இடது
உள்ளங்கையைப் பார்க்கவேண்டும். நாலு சுவாசம் போசு பூரகம்
செய்து ஆரம்ப நிலைக்கு வந்து மறுபடியும் இடது வலது பக்கமாக
ஐந்து தடவைகள் செய்யவேண்டும். பின் ஓய்வு எடுக்க வேண்டும்.

திரிகோணாசனத்தின் பலன்

திரிகோணாசனம் செய்துவந்தால் இடுப்பு வலி, முதுகுவலி சீக்கிரம்
குணப்படும் முதுகு நரம்புகள் கழுத்து நரம்புகள் பெலப்படும். தலை
நார்கள் விழி படையும். இரத்தோட்டம் நன்கு நடைபெறும். பிராண
வாயுவின் பலன் அதிம கிடைக்கும். கால் நரம்புகள், தொடைகள்
வலுவடைகிறது. குண்டிக்காய்களுக்கு உடனடியாய்ப் பயிற்சி அளிக்கப்
படுகிறது. குண்டிக்காய்கள் தன் வேலையைச் சரிவரச் செய்கின்றன.
அரும் மருந்து திரிகோணாசனம்.

பாதஹஸ்தாசனம்

பாதஹஸ்தாசனம் பெய்யும் விதம்

இரண்டு கால்களையும் ஒரு அடி இடைவிரித்து நிமிர்ந்து நின்று
கைகளை தலைக்குமேல் இரு காதுகளின் ஓரமாக நீட்டி சுவாசத்தை
வெளிவிட்டபடி குனிந்து கைகளால் கால் பெருவிரலைப் பிடிக்கவேண்
டும். முழங்கால்கள் மடக்கக் கூடாது நான்கு சுவாசம் இழுத்து விட்
டபடி நின்று பின் சுவாசத்தை இழுத்துக்கொண்டு மேல் எழுந்து
நிமிர்ந்து நிற்கவேண்டும். பாதஹஸ்தாசனத்தின் படத்தைப் பார்க்க
வும். இரண்டு தடவைகள் செய்து பின் மூன்றாவது தடவை மூய்
முழங்காலைக் கொடவேண்டும் முழங்கால் முன்மடக்கக்கூடாது
நிமிர்ந்து ஓய்வெடுக்க வேண்டும்

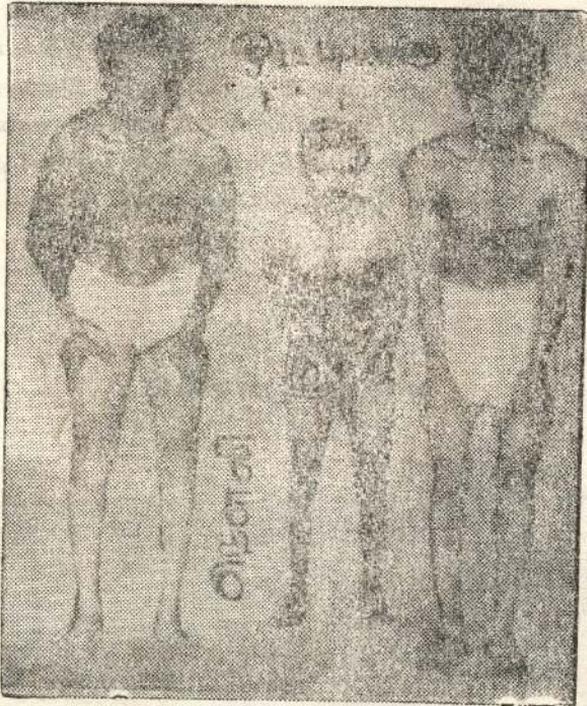
பாதஹஸ்தாசனத்தின் பலன்

தலைகீழ் குனிவதால் தலைக்கு இரத்தம் பாயும். 18 வயதுக்கு கீழ்ப்பட்டவர்கள் இந்தஆசனம் செய்வதால் சிரசாசனத்தின் பலன் கிட்டும் கால்சை பலம் பெறும் முகம் அழகடையும் இரைக்குடலுக்கு பயிற்சி ஏற்படும் கலீரல் மண்ணீரலுக்குப் பயிற்சி உண்டாகிறது முதுகெலும்பு வளைவதால் நரம்புக் கூட்டங்கள் பலன்பெறும் வயிற்றில் கொழுப்பு சேராது, நோயே வராது அரும் பெரும் மருந்து பாதஹஸ்தாசனம்

பாதஹஸ்தாசனம்



ஒட்டியாணா செய்தியும் விதம்



ஒட்டியாணா செய்யும் விதம்

கைகள் இரண்டும் இடுப்புப் பாகத்தைப் பிடித்துக்கொண்டு சுவாசத்தை வெளிவிட்டபடி முன் குனிந்து சுவாசம் வெளியில் போகும் போது வயிற்றை இறுக்கமாக வைக்காமல் தொள தொளப்பாசை வைத்துக்கொண்டு வயிற்றை எக்தி குடல்களை மேலே தூக்க வேண்டும் சுவாசம் உள் இழுக்கக்கூடாது 15 விநாடிகள் அந்த நிலையில் நின்று பின் மெதுவாக தளர்த்தி சுவாசத்தை உள் இழுத்து ஆரம் நிலைக்கு வந்து நிமிர்ந்து ஓய்வெடுக்கவேண்டும் பின் ஆரம்பிக் வேண்டும் மூன்று தடவைகள் செய்யால் போதும் காலையில் தரன் செய்யவேண்டும் உணவருந்தி ஆரம்பித்து பாலங்கள் கழித்துச்செய்யலாம். குடலை எக்கும்போது சுவாசம் உள் இழுக்கக் கூடாது சுவாசம் இல்லாமல் 16 விநாடிகள் இருந் வேண்டும் பின் ஆரம்ப நிலைக்கு வந்து சுவாசம் உள் இழுத்து ஓய்வெடுக்க வேண்டும். படத்தைப் பார்க்கவும்

ஒட்டியாணாவின் பலன்

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

நெளலி

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

நெளலியின் பலன்

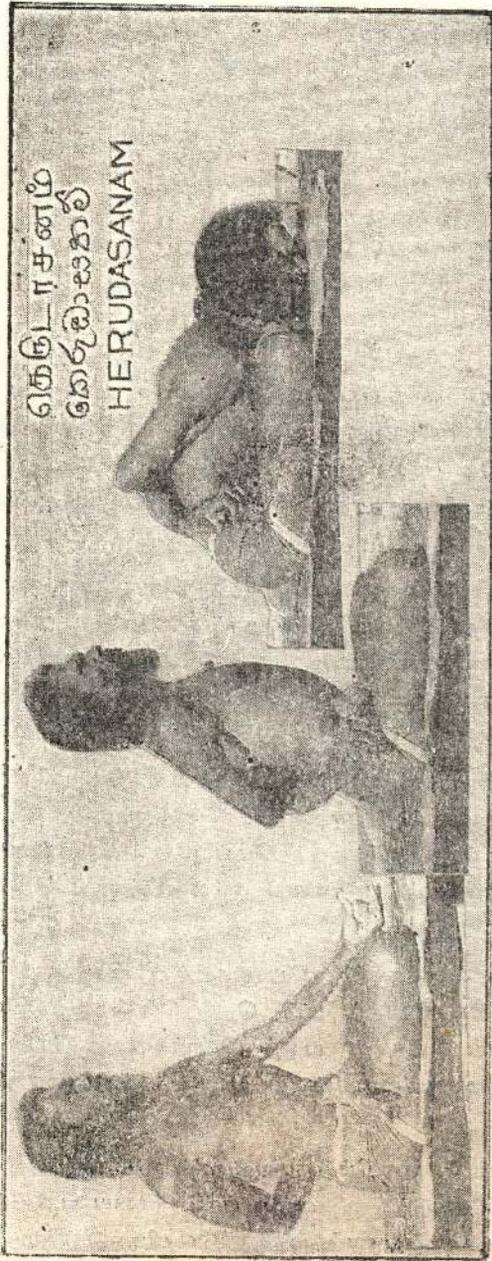
பேதிக்கு மருந்து குடிக்கத் தேவையில்லை. புளித்த ஏற்பம், வாய்வு குடலில் உள்ள விசநீர், குடலில் பூச்சிகள், குடல் கேணியா இறக்கம், மூலம் பவுத்திரம் இவைகள் வராமல் தடுக்கும். நித்திரையில் இந்திரியம் வெளிவராது. ஆண்மை ஒங்கும். இந்திரியத் தொடர்புள்ள நோய்கள் வராமல் தடுக்கும். இளமை ஒங்கும். ஆயுள் விருத்தி.

சாந்தியாசனம்



சாந்தியாசனம் மிக முக்கியமானது. மனம் ஓர்நிலையடையும். விரிப்பில் நிமிர்ந்து படுத்துக் கொண்டு சரீரத்தைத் தளர்த்தி விட வேண்டும். உயிர்அற்ற உறுப்புகள் மாதிரி வைக்கவும். பின் ஒவ்வொரு உறுப்புக்களை மனதினால் நினைத்து அந்தஉறுப்புக்களோடுபேச வேண்டும். வாய் திறக்கக் கூடாது. மூக்கினால் சுவாசிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு உறுப்புக்களை நினைத்து வீரல்களே உங்கள் வேலைகளை சரிவரச் செய்து நீங்கள் ஆரோக்கியம் அடைவீர்களாக, ஒம்சாந்தி சாந்தி. சாந்தி. கால்களே, துடைகளே. இடுப்பே, மர்மஸ்தானமே, மூலமே, பெருங்குடலே உங்கள் வேலைகளைச் சரிவரச்செய்கு நீங்கள் ஆரோக்கியமடைவீர்களாக. ஒம் சாந்தி. சாந்தி, சாந்தி, பெருங்குடல், சிறுகுடல், இரைக்குடல் கிட்னி பித்தப்பை, கல்லீரல், மண்ணீரல் இருதயம் சுவாசப்பதை இவைகளை மேல் சொன்னது போல் சொல்லி. கைகள், புஜங்கள், கழுத்து, மிடறு, நாடி, வாய், மூக்கு, காதுகள், கண்கள், மூளை, தலை இவைகளைத் கனிதானியே சொல்லி ஒம் சாந்தி, சாந்தி, சாந்தி, சாந்தி, சொல்லுதல் வேண்டும். மனம் ஒருநிலை அடையும்.

“சங்கு ரெண்டு தாரை யொன்று
சன்னல்பின்ன வாகையால்
மங்கிமாறாதே யுலகில்
மானிடர்களைத்தனை?
சங்கு ரெண்டையும்
தவிர்த்து தாரையு கலர்வீரேல்
கொங்கை மங்கை பங்ரோடு
கூடிவாழலாகுமே.”



நெருப்பைமூட்டி நெய்யைவிட்டு
நித்தந்திசுதம் நீரிலை
விருப்பமோடு நீ குளிக்கும் வேதவாக்
யம் கேளும்ன்

நெருப்புநீர் மும்முளே நினை
ந்துகூற வகலிரேல்
சுருக்கமற்ற சோதியை தொடர்ந்து
கூட லாகுமே.

.. உருத்தரித்த நாடியில் ஒடுங்குகின்ற வாயுவை
கருத்தினால் இருத்தியே கபாலமேற்ற வல்லிரேல்
விருத்தருமே பாலராவர் மேனியுஞ் சிவந்திடும்
அருட்டரித்த நாதர்பாதம் அம்மைபாதம் உண்மையே.."

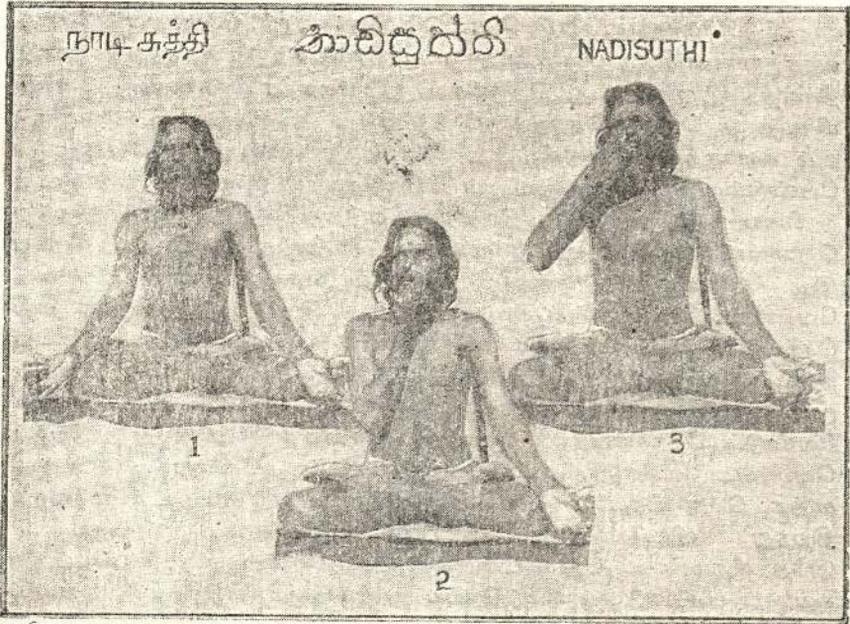
" ஓடி ஓடி ஓடி ஓடி உள்கலந்த ஜோதியை
நாடி நாடி நாடி நாடி நாள்களும் கழிந்துபோய்
வாடி வாடி வாடி வாடி மாண்டுபோன மானிடர்
கோடி கோடி கோடி கோடி எண்ணிறந்த கோடியே.

காணவேணும் என்றநீர் கடல்மலைக ளேறுவீர்
ஆணவமதல்லவோ அறிவிவ்வாத மூடரே
வேணுமென்று ஈசர்பாதம் மெய்யுளே விளங்கினால்
காணலாகும் நாதனைக் கடந்துநின்ற சோதியே.

புத்தகங்களைச்சுடந்து பொய்களைப் பிதற்றுவிர்
செத்திடம் பிறந்திடம் தெங்கெனன் றற்கிலீர்
அத்தனைய சித்தனை யறிந்துநோக்க வல்லிரேல்
உத்தமத்து ளாயசோதி யுணரும்யோக மாகுமே.

நாலுவேக மோதுவீர் ஞானமொன்று சொல்லுவீர்
பாலினோடு நெய்சலந்த பான்மையை யறிவிரோ
ஆலமுண்ட கண்டனும் மகக்குளே யிருக்கையில்
காலனென்று சொல்லுவீர் கனாவிலு மங்கிள்ளையே...

பிராணாயாமம்



பிராணாயாமம் என்றால் மனிதன் பெரியநினைப்பநினைக்கிறான் அகாயத்தில் பறப்பது நீரில் கிடப்பது, நீரில் நடப்பது, யாருங் காணாமல் உலகத்தில் உலவுவது. இவைகள் நமக்கு வேண்டாம். நாம் ஆரோக்கியமாக மட்டும் வாழ்ந்தால் போதும் இல்லற வாழ்க்கைக்கு ஆண் பெண் இரபாலாரும் முக்கியமானதுபோல் உடலுக்கு ஆசனம் பிராணாயாமம் முக்கியம், தூலசரீரத்திற்கு ஆசனம், சூக்கும சரீரத்தில் பிராணாயாமம் ஆனதால் இரண்டும் செய்து வந்தால் இரண்டும் தொழிற்பட்டு ஆரோக்கிய வாழ்வு வாழ்ந்து மோட்சத்தை அடையலாம். நாம் காற்று நிறைந்த மண்டலத்தில் இருக்கின்றோம். இந்தக் காற்றை வசியப்படுத்தி அதன் சக்தியை நாம் கூடுதலாகப் பாவிக்க வேண்டும். பாவித்தால் நோயற்ற வாழ்க்கை நீடிய ஆயுளுடன் வாழலாம். இதற்கு சுவாசப் பயிற்சி என்று சொல்லலாம் டூரகம் என்றால் உள்ளியுப்பது. டூரகம் என்றால் வெள்ளிடுவது, சூப்பகம் என்றால் அடக்கவகம் பிராணாயாமம் செய்யும்போதுபரிசுத்தமான அறையொன்றுக்குள் இருந்து செய்யவேண்டும். எறும்பு, நுளம்பு, மூட்டைப்பூச்சி, கொசு கொண்டைகள் இல்லாமல் இருக்கவேண்டும். வாசனை ஊதுபத்தி வைத்து பிராணாயாமம் செய்யலாம். ஆசனங்கள் செய்யும் போதும் சுவாசப் பயிற்சி செய்யலாம்.

சுவாசப்பயிற்சி செய்யும் விதம்

விரிப்பில் பத்மாசனம் போட்டும் இருக்கலாம். பத்மாசனம் போட வராதவர்கள் சித்தாசனம் அல்லது வச்சிராசனத்தில் இருந்து கொண்டு நிமிர்ந்திருந்து வலது பெருவிரலாலும் மோதிரவிரலாலும் மூக்கைப் பிடித்து பெருவிரலை எடுத்து வலது நாசியால் உள்ளே இருக்கும் சுவாசத்தை வெளிவிட்டு உடனே வலது நாசியால் உள்ளே இழுக்க வேண்டும். பின் வலது நாசியை பெருவிரலால் மூடிக்கொண்டு இடது நாசியை மூடியிருக்கும் மோதிரவிரலை எடுத்து இடது நாசியைத் திறந்து வெளிவிடவேண்டும். விட்டு முடிந்தவுடன் அந்த நாசியை திரும்ப இழுக்க வேண்டும். இழுத்த நாசியை மூடி வலது நாசியால் வெளிவிட வேண்டும். இப்படிச் செய்தால் ஒரு தடவை. இதுபோல் பத்துத் தடவை செய்ய வேண்டும். காலையில், மாலையில் வலது நாசியை மூடி இடது நாசியால் முதல் ஆரம்பிக்க வேண்டும். பெருவிரலால் வலது நாசியை மூடி இடது நாசியால் காற்றை வெளிவிட்ட பின் உள் இழுக்க வேண்டும். மோதிரவிரலால் மூடி பெருவிரலை எடுத்து வலது நாசியால் வெளிவிட வேண்டும். விட்டு முடிந்த உடன் அதே நாசியால் உள்ளிழுத்து பெருவிரலால் மூடி மோதிரவிரலை எடுத்து இடது மூக்கைத் திறந்து 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 சுத்தமடைகின்றன. இரத்தக் குழாய்களில் கொழுப்பு பிடிக்காது. புற்றுநோய் பிடிக்காது. வீரம் உண்டாகும். நோய்கள் அணுகாது. பிண்சம், அஸ்மா, கசம், காசம், தடுமல் இவைகளைத் தடுக்கும் மருந்து — சுவாசப்பயிற்சியால் முகத்தில் அழகு பெறும். சுக்கிலம் இறுகும். மலட்டுத்தன்மை விலகும், ரூபக சக்தி உண்டாகும். கல்வி அறிவு வளரும். மனவலக்கம் உண்டாகும். காற்றோட்டம் உள்ள இடத்தில் செய்ய வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு மூன்று தடவை செய்யலாம். காலை, மதியம், அந்தி, பிற்பகல் உணவருந்தி 30 நிமிடங்களின்பின் சுவாசப்பயிற்சி செய்யலாம். ஆசனப் பயிற்சிக்கு 5 மணித்தியாலங்கள் கழிவு வேண்டும். உணவு, காரம், கடுகு, உறைப்பு, தேனீர், கோபி இவைகளைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விடவேண்டும். தாவர உணவு நன்மை தரும் புலல் உணவுக்கு நூற்றுக்கு ஐப்பதுதான் பலன் கிடைக்கும். சில்லற வாழ்க்கைக்கு மிகவும் முக்கியமானது சுவாசப் பயிற்சியாகும்.

பிராணாயாம சூம்பகம்

சூம்பகம் செய்யும் விதம்

ஆசானின் உதவியுடன் செய்யவேண்டும், இல்லையேல் புத்தகத்தில் சொல்லியபடி வேகமாகப் போகாமல் இலேசாகப் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பழக வேண்டும். பிரத்தியேகமான அறை ஒன்று தயாரித்து அந்த அறை பரிசுத்தமாக, இருக்கவேண்டும். வாசனைக் குச்சிகள் புகைத்தால் நலம். சுவாசப்பயிற்சி செய்து 45 நாள் கழித்து பூரித்த வாயுவை உள்ளே இழுத்து வாயுவை மெதுவாக விடவேண்டும். சுவாசம் இழுக்கும்போது ஏழு எண்ணிக்கை இழுக்கவேண்டும். ரேசுக்கும்போது பதினான்கு எண்ணிக்கை விடவேண்டும். அப்பியாசம் செய்து 40 நாள் கழித்து 7 எண்ணிக்கை பூரகம் பூரிக்கச் செய்து 7 எண்ணிக்கை சூம்பகம் பதினான்கு எண்ணிக்கை ரேசுக்கவேண்டும். எப்படி என்றால் ஏழு எண்ணிக்கை இழுத்து ஏழுஎண்ணிக்கை உள் அடக்கி பதினான்கு 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 11மணி, மாலை 6 மணி இப்படி ஒருநாளாகக் 3 தடவைகள் செய்யலாம். இருபது நாள் கழித்து, ஒரு எண்ணிக்கை விதங் கூட்டிக்கொண்டு வரவேண்டும். 7 எண்ணிக்கையை அடக்கத் தொடங்கிய காலமிருந்து, 5 மாதத்தில் உள்ளிழுப்பது பதினொன்றும், 11 அடக்குதலும், 22 வெளிவிடுவதும் ஆக வந்து விடுவீர்கள். 6 வது மாதத்தில் ஆகவும் கவனமாக 10 எண்ணிக்கை உள்ளிழுத்து, 30 எண்ணிக்கையை அடக்கி, 20 எண்ணிக்கையை வெளிவிடவேண்டும். 40 நாளுக்கு ஒருமுறை சூம்பகம் செய்வதை, அடக்குவதை எண்ணிக்கை ஒன்று கூட்டிக்கொள்ளவேண்டும். 4 மாதம் வரும்போது, நாற்பது சூம்பகம் செய்யவேண்டும். $6 + 4 = 10$ வது மாதம் 12 உம், 40 உம் 24 உம் ஆக இருக்கவேண்டும், 10 மாதத்தில் $12 = 40 = 24$ இழுப்பது பன்னிரண்டு. அடக்குவது 40 , விடுவது 24 ஆக இருக்கவேண்டும். 40 நாளைக்கு ஒன்று கூட்டிக்கொண்டுவந்து, மேல் குறிப்பிட்ட 10வது மாதத்தோடு $10 + 4 = 14$ வது மாதத்தில் $14 = 56$, 28 ஆக இருக்கவேண்டும். 14 வது மாதத்தில், 14 இழுப்பது, அடக்குவது 56, வெளிவிடுவது. 28 ஆக இருக்கவேண்டும். 18 வது மாதத்தில் 16 இழுக்கவும் 64 அடக்கவும், 32 வெளிவிடவும் பழகிக்கொள்ளவேண்டும். 112 வருடம் பிடிக்கவேண்டும். 16, 64, 32 இந்த நிலைக்கு வர, இப்படி சூம்பகம் செய்யும்போது உடலுக்கு மாற்றங்கள் வரும். ஆரம்பத்தில் வர்வை வரும், அதை எண்ணெய் தேய்க் துமாப்போல், உடம்பைத்

தேய்த்துவிடவேண்டும். சுவாசம் அடக்கும்போது, மயக்கம் வரும் கவனமாக இருந்து சுவாசத்தை வெளிவிட்டுவிடவேண்டும். மயக்கம் வந்தால் நிறுத்திவிடவேண்டும். சரீரம் அக்கினிபோல் இருக்கும்; பயப்படக்கூடாது. மற்றவர்கள் நம் உடம்பைத் தொடக்கூடாது. குளிர்ந்த சாப்பாடு சாப்பிட வேண்டும். “பிராணாயாமம்” செய்கிறவர்கள் துப்பரவாக உறைப்பு, காரம், கடுகு, விலக்கிவிடவேண்டும். மிகுபாவிக்கலாம், இஞ்சி பாவிக்கலாம், பச்சையரிசி, பயறு, எள்ளு சாப்பிடவேண்டும். பழவகை, கீரைவகை, காய்கள் சாப்பிடலாம். நாள் தவறாமல் தலையில் தோயவேண்டும். உடம்பில் வில்வம்பிஞ்சுக்காய் அரைத்துத் தேய்த்துக் குளிக்கலாம். வில்வம் இலை, ஊறவைத்த தண்ணீர் குடிக்கலாம். பால், நெய் பாவிக்கலாம். வில்வம் இலையை இரண்டுபிடி கொண்டுவந்து மண்சட்டியில் தண்ணீர்விட்டு ஊறப்போடவேண்டும். இரவு 12 மணித்தியாலம் ஊறியபின் காலை 6 மணிக்குக் குடிக்க வேண்டும். உடல் குடு தணியும், வல்லாரல் இலையைப் பசுப்பாலில் அரைத்துக் குடிக்க வேண்டும். பொன்னாங்காணி இலையை பசுப்பாலில் அரைத்துக் குடிக்கவேண்டும். சுவாசம் உள்ளே போகும்போது ஓம், ஓம் என்று உள்இருக்கவேண்டும் வெளிவிடும் போது ஓம் ஓம் என்று வெளிவிட வேண்டும் ஒருவித சக்தி இரத்தத்தில் கலக்கும். அநுபவத்தில் தெரியும். கிறீஸ்தவர்கள் யேசுவே இரட்சியும் என்று சுவாசம் உள்ளே போகும் போதும் வெளிவரும் போதும் சொல்லவேண்டும். முஸ்லீம் சமயத்தவர்கள் ஹல்லாகு என்றும், சுவாசம் இழுக்கும்போதும் வெளிவிடும்போதும் சொல்ல வேண்டும். மனம் கட்டுப்பாட்டுக்குவரும். சகல காரியங்களும் சித்தியாகும்

வாழ்க்கைக்கு தேவையான முக்கியமான விசயங்கள்.

அன்பர்களே மிகவும் ரகசியமாக இருந்த விசயங்களை உங்களுக்கு வெளியில் தருகிறேன். எமது குருவின் ஆணைப்படி, சுட்டளைப்படி உங்கள் வாழ்க்கை இல்லறம், நல்லறமாக அமைந்தால்தான் உலகத்தில் வாழமுடியும். நீங்கள் வாழ்ந்தால்தான் ஜீவராசிக்கும், யோகிகளும் சாதுக்களும் வாழமுடியும், ஆனபடியால் நீங்கள் இல்லறத்தை நல்லறமாக்கி வாழவேண்டும்.

முதலாவதாக சுவாசம் மாற்றும்

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

வும். இடது காலின்மேல் வலது காலைச் சமமாக வைத்துக்கொண்டு இடது கையை பூமியில் ஊன்றி வலது கையினால் வலதுகால் பெரு விரலின் நரம்பை கைவிரல் மூன்றினாலேயும் அசைக்க வேண்டும். இடது நாசியில் ஓடும் சுவாசம் வலது நாசியில் ஓடும். 5, 10 நிமிஷங்கள் அசைக்கவேண்டும். இதே இருப்பை மகாத்மாகாந்திமகான் இந்த இருப்பில் இருப்பதை அவதானித்திருப்பீர்கள். வலது நாசிக்கு மாறியவுடன் வலது காலை மடித்து அதன்மேல் இடது காலை மடித்து சமமாக வைத்து இடது கெண்டைக்காலில் கால் பெருவிரல் நரம்பை கையினால் ஆள்காட்டும் விரல், நடுவிரல், மோதிரவிரல் இம்மூன்று விரல்களால் அசைக்க இடது நாசியில் சுவாசம் மாறும். இதேமாதிரி சுவாசத்தை மாற்றிப் பழக்கவேண்டும். இது ஒரு முறை. வேறொர் முறை தூடப்பக்கம் 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 கொள்ளவும். எங்களுக்கு நற்காரியங்கள் கைகூடவேண்டுமானால், வலது நாசியில் சுவாசத்தை எடுத்துக்கொண்டுபோனால் காரியம் கைகூடும். இடது நாசியில் சுவாசத்தை எடுத்துக்கொண்டு திங்கள், புதன், வெள்ளிக் கிழமைகளில் தானியங்கள் விதைக்க, மரங்கள் நட, தோப்புக்கள் வைக்க, கடைகள் விடுகள் குடிபோக, புதுக்கணக்குப்பதிய, துணிகள் வாங்க, நகைகள் வாங்க, நல்ல பலன் கொடுக்கும், வங்கியில் சேமிப்பு, தொழில் ஆரம்பிக்கவும், செல்வம் லெட்சுமிசுரம் சந்தோஷமான வாழ்க்கையில் ஈடுபடுவர். அடுத்தபடியாக திங்கள், புதன், வெள்ளி இருடாலாருக்கும் காலை நாலு மணியிலிருந்து காலை ஆறு மணிவரை இடக்கலை ஓடவேண்டும். (இடது நாசியில் சுவாசம் ஓடவேண்டும்) அது தவறி வலது நாசியில் ஓடினால் அன்றைக்கு ஏதோ ஓர் விசயம் நடக்கப்போகிறது என்று நினைக்கவும். சனி ஞாயிறு செவ்வாய் மூன்று நாடும் காலை 4 மணியில் இருந்து காலை ஆறு மணி வரை வலது நாசியில் சுவாசம் ஓடவேண்டும். அது தவறி இடது நாசியில் ஓடினால் ஏதோ ஓர் விசயம் நடக்கப்போகிறது என்று நினைத்துக்கொள்வோம். வியாழக்கிழமை வளர்பிறை காலத்தில் இடது நாசியில் சுவாசம் ஓடவேண்டும். மாறி ஓடினால் சுவஸித்து நடக்க வேண்டும். வியாழக்கிழமை தேய்பிறையில் வலது நாசி ஓடவேண்டும் மாறி ஓடினால் சுவஸித்து நடந்துகொள்ளவும். அமாவாசை 3 நாடும் பிங்கலை வலது நாசியில் சுவாசம் ஓடவேண்டும். ஓடினால் அந்சமாதம் நல்ல பலனைக் காட்டும் ஒரு பயணம் அல்லது ஒரு காரியமாக ஒருவரைச் சந்திக்கப்போதும்பெருமுது தெருவில் போய்க் கொண்டிருக்கையில் வலது பக்கமாக ஆண் வந்தால் காரியம் சித்தியாகும். இடது பக்கமாக ஆண் வந்தால் போகிற காரியம் கைகூடாது. தோல்வி என்று அறியக்கூடவீர்களாக. அதுபோல் வழியில் இடது பக்கம் பெண் வந்தால் காரியம் வெற்றி, வலது பக்கம் பெண் வந்தால் காரியம் தோல்வி என்று அறிக. வாழ்க்கைக்குத் தேவையான முறைகளை உங்களுக்குத் தந்திருக்கிறோம்.

தியானம்

தியானம் என்றால் கண்களை மூடிக்கொண்டு மெளனமாய் இருப்பது தியானம் அல்ல. தியான யோகத்தில் எட்டுப்படிகள் உண்டு. அதில் எட்டாவது படிதான் சமாதி. அது புலன்களை அடக்கி சுவமாக இருப்பது. ஆனால் சவம் அல்ல. அதுதான் கடைசி நிலை. அந்த நிலைக்கு வருவதற்கு ஏழுபடிகள் தாண்ட வேண்டும். ஏழாவது படிதான் தியானம். தியானம் சித்திக்க இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்தியாகாரம், தாரணை என்னும் யோகங்களைச் செய்துவந்தால் தான் தியானம் சித்திக்கும். இந்த ஆறுபடிகளில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மனதைக் கட்டுப்படுத்தி வந்தால் தான் தியானத்தில் இருக்கும் பொழுது மனம் அடங்கும். மனமானது மான்போல்துள்ளிக் குதித்து ஓடக்கூடியது. தியானத்தில் இருக்கும்பொழுது மனம் ஓடிவிடும். மனம் காற்றருவமானது. ஆனபடியால் காற்றினால் மனதைக் காட்டவேண்டும். அதுதான் பிராணாயாமம், மனம், மந்திரம், மூச்சு மூன்றும் ஒன்றாக வேலை செய்தால்தான் மனம் அடக்கம் பெறும். கண்களை மூடிக்கொண்டு லோஹம் சுவாசத்தோடு அப்பியாசம் செய்ய வேண்டும். லோ என்றும் மனம் நினைக்க சுவாசம் உள்ளே போகவேண்டும், ஹம் என்னும் மந்திரத்தை மனம் நினைக்க சுவாசம் வெளியே வரவேண்டும். இதே விதமாக செபிக்க தியானம் சித்திக்கும், ஆத்துமாவின் ஒளியைக் காணலாம், சுத்தப்பிரம்மமாக இருக்கலாம்.

யோகக் கலையும் செல்வந்தர்களும்

யோகக் கலையை அப்பியாசித்து வந்தால், பொருட் செல்வம், கல்விச் செல்வம், அருட்செல்வம் சகலம் சித்தியாகும். தொழில் அதிகமாகும், பொருளும் தொழிலும் அதிகமானால் அருட்செல்வமான கடவுள் பக்தியும் அதிகரிக்கும். உடலில் நோய் கொண்டால், பணத்தின் செலவும், தொழிற் குறைவும், புக்திக் குறைவும் ஏற்படும்.

ஆசனம் செய்வதால் இவற்றைத் தடுக்கலாம். செல்வந்தர்களில் மில்க்வைற் கனகராஜா அவர்களை எடுப்போம். அவர், ஆசனங்கள் செய்து வருவதால், பெரும் மகாண்களுடைய புகழையும் பட்டத்தை யும் எடுத்துள்ளார்.

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

ஒருவர் E. K தங்கரகஜா, எம்மிடத்தில் ஆசனங்கள் பயின்று வருகிறார். ஆரோக்கியமாக இருப்பதே அவர் நோக்கம். அதக்கு ஏற்றதாக, ஆசனங்கள் நன்மை கொடுக்கின்றன. அவரிடத்தில் நற்குணங்கள் அமைந்துள்ளன. அவரும் கொடைவள்ளலாக, பக்திமானாக, வாழ்கிறார். நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்.

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

சித்தர்களின் மூலிகை வைத்தியம்

இருதய நோய்க்கு

இருதய நோய்க்குச் சிவப்பு நோசாப்பூ ஒன்று மாலையிற் பிடுங்கி சுத்தமாக எடுத்து, ஒரு கோப்பைக்குள் வைத்து அதை மூடும்படியாக தேன்விடவேண்டும், இரவு முழுவதும் அப்படியே ஊறவிடவேண்டும். காலையில் 6 மணிக்குப் பூவை எடுத்து உண்ண வேண்டும். பூஆதிமாகக் கிடைத்தால், 10 பூக்களை ஒன்றாகப் போட்டு, ஒரு நாளைக்கு ஒன்றாக உண்ணவேண்டும். தேனுடைய சக்தி தானும் கெடாது, தன்னைச் சார்ந்தவற்றையும் கெடவிடாது. முட்டுநோய் உள்ளவர்களும் இப்பூவை சாப்பிடலாம், நோசாப்பூ கிடைக்காவிடின் அடுக்குச் செம்பரத்தம் பூவை இவ்வாறாகச் செய்து சாப்பிடலாம்.

தொய்வு எனும் அஸ்மாவிற்கு

சுண்டங்கத்தரிப் பழம் இரண்டு காலையிலும், இரண்டு மாலையிலும் உண்ணவேண்டும். சுண்டங்காயும், பருப்பும் போட்டு, புளி இல்லாமல் சமைத்து, உண்ணவேண்டும், தேத்தாங் கொட்டையை, சந்தனம் போல அரைத்துச் சாப்பிட்டால், நெஞ்சில் உள்ள சளி கழன்று விடும். சளி பிடிக்காது. மிளகைச் சுட்டு, அந்தச் சாம்பலில் தேன்விட்டுச் சாப்பிட்டால், சளி கக்கும். மிளகை ஊசியிற் குற்றி தேங்காய் எண்ணெய் விளக்கிற் பிடித்துச் சாம்பல் எடுக்கலாம்.

தோல்வியாதி கிரந்திகளுக்கு

பூவரசம் பட்டையும், அதன் இலையும் சமனாக எடுத்து இடித்து, அவித்து 4 சுண்டு நீர்விட்டு, அதை ஒரு சுண்டாக வற்ற வைக்கவேண்டும். அதை 8 நேரம் குடிக்க வேண்டும். பிள்ளைகளுக்கு, காலை ஒரு கரண்டி, மாலை ஒருகரண்டி வீதம் கொடுக்கவும், செம்பரத்தம் பூவை அவித்து, அந்தக் கசாயத்தில் தேன்விட்டுக் குடிக்கவும்.

சொறிக்கு, கிரந்திக்கு வெளிப்புச்சு மருந்து

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

பீளிசத்திற்கு முழுக்கு

மருகந்துளிர் ஒருபிடி, ஒரு கரண்டி சிறு பயறு, பயறை இரவு முழுதும் ஊறவைக்க, ஊறின பயறையும் இலையையும் பத்து மிளகையும் ஒன்றாகத் தேய்த்துப் பசுப்பால் விட்டு சந்தனம் போல் அரைத்து அதை காலை ஆறு மணியளவில் உச்சம் தலையில் அப்ரிவிடவும் அரைமணி நேரம் ஊறியபின் தண்ணீரில் தோயவேண்டும். சுடுதண்ணீர் கூடாது. முழுகி வந்தால் மூக்கு அடைப்பு தும்மல் போகும். ஆகனங்கள் செய்து வரவேண்டும்.

அதிக மூத்திரம் போனால்

பொன்முசுட்டைக் கீரையைப் பாலில் அரைத்துச் சாப்பிட்டால் மலக்கட்டு, விக்கல, அதிக மூத்திரம் போதல் இவைகள் குணமாகும்.

பாம்புக் கடிக்கு

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

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

இருமலுக்கு

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

இருமலுக்கு வேறுமுறை

இஞ்சிச்சாறு ஒருகரண்டி, வெங்காயச்சாறு ஒரு கரண்டி, எலுமிச்சம் புளி ஒரு கரண்டி இவை மூன்றும் ஒன்றாகச் சேர்த்துக் குடிக்கவும். காலை மாலை மூன்று வேளை குடிக்க சுகமாகும்.

காய்ச்சலுக்கு

பேய்புடலும் விஷ்ணுகிராந்தியும் சமனாக எடுத்து அவித்து அரைக்கோப்பை கசாயத்தில் பக்தச் சொட்டுத் தேன், ஆட்டுப்பால் விட்டுக் குடிக்கவும் காய்ச்சல் தீரும்.

காயமே கோயிலாகக் கடிமனம் அடிமையாக
வாய்மையே தாய்மையாக மனமணி இலிங்கமாக
நேயமே நெய்யும்பாலா நிறையநீர் அமைய அட்டிப்
பூசணை ஈசனார்க்குப் போற்றவிக் காட்டினோமே.

