

யிரிஷு உபூசனச் சித்திரங்கள்



சுலஸு
யோதாநகரே கபை
சுநநூனாசம்பந்தர்



48

8.8.88



666.P



சிதானந்த யோக

ஆக்கியோன்:

யோகாசனக் கலாநிதி
ஸ்வாமி ஸ்ரீ சிதானந்த யோகி

ஐந்தாம் பதிப்பு

ஸ்வாமிகள்

ஸ்ரீ சிதானந்த யோகி

நல்லை திருஞானசம்பந்தர் ஆதினம்
நல்லூர்-யாழ்ப்பாணம்.

ஆச்சிரமம்: பாண்டிருப்பு,
கல்முனை.

Swami

Sri Sithananda Yogi

Nallai

Thirugnanasambhandar Aazdeenam

NALLUR-JAFFNA.

Ashram: PANDIRUPPU,
KALMUNAI.

பரப்பிரம்மத்தின் தத்துவம்



“ஒன்றே குலம் ஒருவனே தேவன்”

“We all human beings united under one God”

“அரிது அரிது மானிடராதல் அரிது”

—என்று ஓளவையார் கூறினார்.

இவ்வாறான நல்ல அழகான சிறந்த பிறவி நாம் முன்செய்த நல் வினைப்பயனாலேதான் கிடைத்தது என்பதை உணரக்கூடிய சிந்தனையை, எண்ணத்தை நமக்கு - நமக்கு மேற்பட்ட ஒருவர் தந்து அருளிய தென்பதை உணருகின்றோம்.

ஆதியில் உண்டானது எவராலும் கண்டுகொள்ள முடியாத இயக்கும் ஒருவித சக்தி உண்டானதாகவும் அதன் தத்துவத்தால் ஆகாயம், காற்று, அக்கினி, தண்ணீர், மண் என்ற ஐந்து பூதங்கள் உண்டாகி ஆண் பெண் ஒன்று சேர்ந்த உருவம் தோன்றி அதன் மூலம் சகல ஜீவராசிகளையும் உருவாக்கியதாக பல நூல்கள் மூலம் ஞானிகள் சொல்லி வைத்திருக்கிறார்கள். அதில் மனித வர்க்கத்தினரில் ஒருசிலர் சிந்துமாநதிக் கரையில் இருந்துகொண்டு யோகங்களையும் ஞானங்களையும் கடைப்பிடுத்து வெற்றி கண்டு, மனிதனை நல்வழிப்படுத்தப் பல வழிகளைக் கைக்கொண்டு அங்கே இருந்து பல பகுதிகளுக்கும் பிரிந்து சென்று சங்கீதங்களாலும், சித்துக்களாலும், மந்திரங்களாலும் மனிதனை வசப்படுத்தி மனிதனை நாகரீக வாழ்க்கைக்கு இழுத்துச் சென்றார்கள். அவர்களைத்தான் உலகம் போற்றும் உத்தமர்களாகவும் இறைவனின் அம்சமாகவும் வணங்குகிறோம்.

சர்வசக்தி திருட்டிக்கும் பொழுது சகல ஜீவராசிகளின் உள்ளத்தில் இருக்கும் ஆத்மா தத்துவம்பெற ஒரு மந்திரத்தையும் ஆத்மாவுடன் உருவாக்கிவிட்டார். மண், தண்ணீர், நெருப்பு, காற்று ஆகாயம் ஜீவராசிகளுக்கு எப்படிச் சொந்தமோ அப்படிச் செந்தமானது இந்தத் திருமந்திரம் “லோ ஹம்” இதை நம் உயிர் 24 மணித்தியாலங்களுக்கு 21600 மூச்சுகள் விடும்பொழுது இந்த மந்திரமும் அந்த மூச்சிலிருந்து வெளியாகிக்கொண்டிருக்கிறது. ஜீவராசிகள் இயங்குகின்றன. அப்படியான மகிமை பொருந்திய மந்திரத்தை மனதுக்குக் கொடுத்து மனதை வசப்படுத்தி ஆசைகளைக் கட்டுப்படுத்தி இறைவனின் அருளைப் பெறுங்கள். மகா மந்திரத்தின் கருத்து சுவாசம் உள்ளே போகும்போது (பூரகம் செய்யும்போது) இறைவனே நான், சுவாசம் வெளிவரும்போது (ரேசகம் செய்யும் பொழுது) நானே இறைவன் என்று பாராயணம் பண்ணுகிறபடியால் சகல சமயத்தவருக்கும் சகல காரியங்களும் நடந்துகொண்டு இருக்கிறது. இதை மனதுக்கு எடுத்துப் பயிற்சி செய்தால் மனம் அடக்கம் உண்டாகும், சமுதாயம் நன்மை பெறும்.

அன்பே இறைவன்

ஸ்ரீ சிதானந்த யோகி

எனது அறிவுரை

அகில அண்ட சராசரங்களையும் ஆண்டருளும் அன்னை பராசக்தியின் அருஞ்செல்வர்களே, உங்களுக்கு அடியேனாகிய எனது சிற்றறிவுக்கேற்ற விண்ணப்பத்தினை இங்கு சமர்ப்பிக்கின்றேன்.

எனது வாழ்வுக்கு வழிசெய்துதந்த என் குருநாதர் ஓர் கால் என்னை விழித்து “சுவாமி இலங்கைவாழ் மக்களின் அக புறத்தூய்மை நனிசிறக்க, போகம் பிராணயாமம் இவைகளை அவர்களுக்கு கூறி வைத்து மக்களின் வாழ்வை நீ என்றும் நிறைவு செய்வாயாக” என்று அருள்மொழி கூறித்தந்த பிரகாரம் நான் எனது கடமையை 1970ம் ஆண்டிலிருந்து என்னை அண்டிவரும் மக்களுக்கு எவ்விதகளங்கமுமின்றி அவர் இட்ட கட்டளையை முறை செய்து வருகிறேன்.

எனது அன்புச் செல்வங்களாகிய உங்கள் ஒவ்வொருவரையும் நான் வேண்டிக் கொள்வது யாதெனில் இந்த ஆத்மீக வாழ்க்கையில் நீங்களும் ஒத்துழைத்து உங்கள் ஒவ்வொருவரின் உள்ளங்களிலும் படர்ந்து நிற்கும் எண்ணங்கள், கவலைகள், உங்களைப் பீடித்து பின் தொடர்ந்து வரும் நோய்கள் இன்றோரென்ன கொடிய வேதனைகளில்

நின்றும் விலகிக்கொண்டு, மனத்தூய்மையுடனும் உளச்சாந்தியுடனும் வாழ்வை வழிநடத்த சித்தசுத்தி பெற வழிதேடுங்கள். இதனால் உங்கள் பின் சந்ததிகளும் நல்வழி, ஆரோக்கிய நிலையில் வளர்ந்து வர வழிபிறக்கும்.

ஐந்து வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகள் முதல் வாலிபமடைந்தோர் வயோதிபம் எய்தினோர் யாவரும் நோய்வாய்ப்பட்டு படுக்கையில் இருக்கும் காலமானாலும்சரி மிக எளிமையாகச் செய்து உடலையும் உளத்தையும் உறுதி செய்வது மட்டுமல்லாமல், உங்களை பீடித்து ஒளஷதத்திற்கு கட்டுக்கடங்காது காலம் தாழ்த்தும் நோய்கள்கூட ஆதவனைக் கண்ட பணிபோல் நீங்கி நீங்கள் சுகவாழ்வு வாழக்கூடிய வழி செய்யக் கூடிய அரிய பொக்கிஷம் ஆன்றோர் எமக்களித்த இந்த ஆசன வழிகள் ஒன்றேயாகும்.

இதனை நீங்கள் காலை மாலை நெறிதவறாது உங்கள் வசதிக்கேற்றவாறு பயிற்சிசெய்து வருவீர்களானால், உங்கள் உள்ளங்களும் தூய்மையடைந்து இரத்த நாளங்கள் சுத்திகரிக்கப் பெற்று நாளடைவில் நல் ஆரோக்கிய வாழ்வை என்றும் பெறுவீர்கள்.

அன்பே சிவம்

சுவாமி ஸ்ரீ சிதானந்த யோகி

... ..
... ..
... ..

... ..
... ..
... ..

... ..
... ..
... ..

... ..
... ..
... ..

... ..
... ..
... ..

... ..

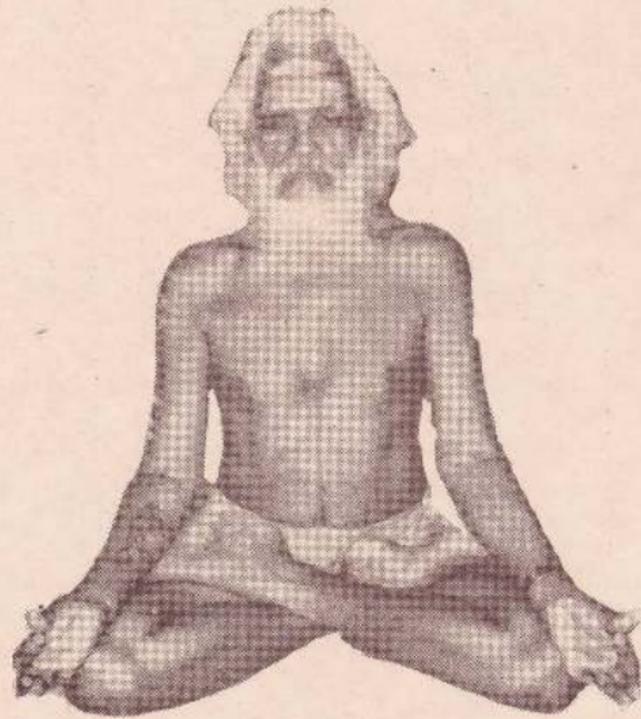


யோகாசனா கவாந்தி
கவாய் ஸ்ரீ சீதாநந்தியோகி
கிருஷ்ணாசமயந்தர் ஆதினாம்
நல்லூர். யாழ்ப்பாணம்.

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
LIBRARY
540 EAST 57TH STREET
CHICAGO, ILL. 60637



1
2
3
4
5
6
7
8
9
10



பத்மசனம்



பத்மாசனம்

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

கண்களை மூடி தியானத்தில் இருக்கும்போது நெற்றிபுருவ மத்தியை மனக்கண்ணால் பார்த்து மனதை அடக்கி வேறெங்கும் செல்லாமல் பாதுகாக்க வேண்டும். ஆசனம் செய்யும்போது மூச்சை உள்ளிளுக்கும்போதுஓம் என்றும் வெளியில் சுவாசம் விடும்போது ஒன்று என்றும் கணக்குப்போட்டு நிமிடம் பதினைந்து. எண்ணவேண்டும். இப்படி பத்மாசனம் ஒரு நிமிடம் முதல் ஐந்து நிமிடம்வரை இருக்கலாம்; பத்து நிமிடம் வரையிலேனும் இருக்கலாம்.

பத்மாசனத்தின் நன்மைகள்

சுவாசப்பையை நேராக இருக்கவைக்கிறது. அதிகமான பிராண வாயுவை உள்ளே இருக்க இடம் எடுக்கிறது. முதுகு எலும்புகள் வலுப்பெறுகின்றன. இரத்த நரம்புகள் துரிதமாக வேலை செய்கின்றன. நல்ல ஞாபகசக்தியையும் ஏற்படுத்துகிறது. முதுகு எலும்புக்குள் இருக்கும் வெள்ளை நரம்பு வலுவடைகிறது. ஆயுளைக்கூட்டுகிறது.

வச்சிராசனம்

அடுத்தபடியாக வச்சிராசனம் செய்யும் விதம். விரிப்பில் இருந்து கால்களை பின்னால் மடக்கி பிருஸ்டபக்கமாக இடுப்புக்குக் கீழ்ப்பகுதியில் இருக்கவேண்டும். படத்தில் காட்டியபடி இருக்கவும் உடம்பு மேற்பகுதி நிமிர்த்தி இருக்கவேண்டும்.

வச்சிராசனத்தின் பலன்கள்

இந்த வச்சிராசனத்தால் அநேக நன்மைகள் உண்டு. இவ்வாசனம் பசியை உண்டுபண்ணும். வச்சிராசனம் வயிற்றில் அஜீரணம் இருக்காது. குதிவாதம் முட்டிவாதம் வராடல் தடுக்கும். பத்யாசனம் போட வராதவர்கள் வச்சிராசனம் போட்டுப் பயனடையலாம்.

அடுத்தபடியாக படுத்துச் செய்வது

முதலாவது புஜங்காசனம் செய்யும் முறை

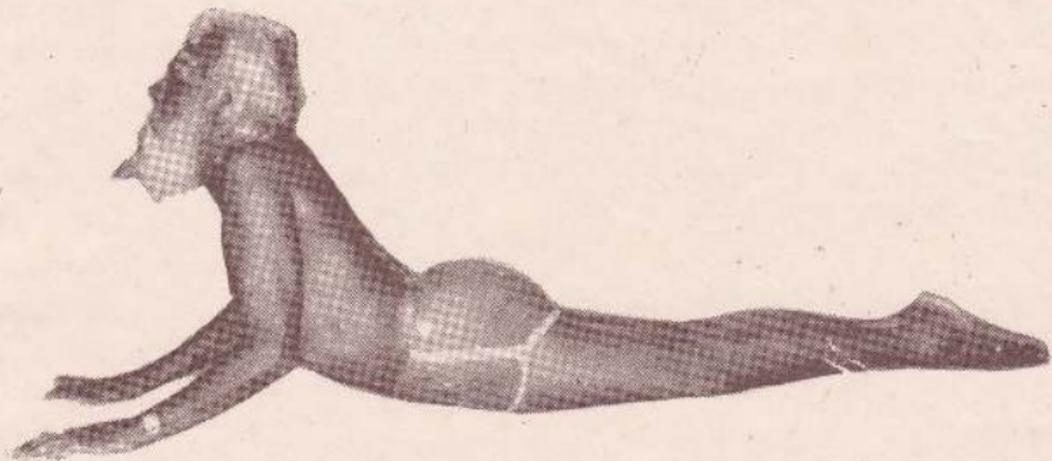
ஆறு அடி நீளமான விரிப்பில் முகம் குப்புறப் படுத்துக்கொண்டு கைகளை மடக்கி உள்ளங்கைகள் நிலத்தில் பட விரல்கள் முன்பார்த்தபடி நிலத்தில் படியவைத்து, புஜங்காசனத்தின் படத்தில் காட்டி



வச்சிராசனம்



दशरथः



புஜங்காசனம்

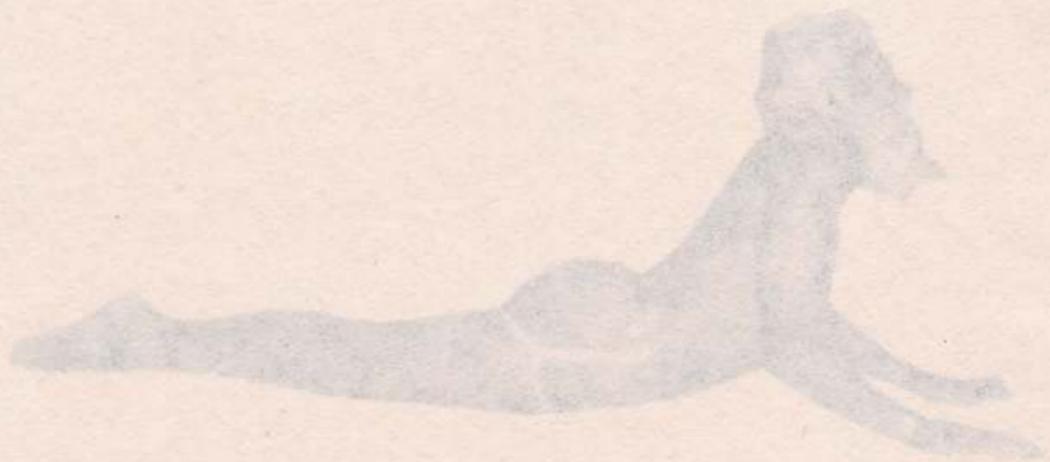


Fig. 100

யவாறு படுக்கவேண்டும். கால்களைப் பின் நீட்டி, குதிக்கால்களை அணைத்தவாறு இருக்கப் புறங் கால்களை நிலத்தில் படியவைக்க வேண்டும். படுத்துக்கொண்டு பின்பு பாம்பு படம் எடுப்பதுபோல மூன் பகுதியை எழுப்பி இடுப்புப் பகுதியை நிலத்தில் படிந்து இருக்கவிட வேண்டும். அடி வயிறும் நிலத்தில் பட இருக்கவேண்டும்: நிலத்தைவிட்டு மேலே எழும்பும்போது சுவாசத்தை மெதுவாக வெளியில் விடவேண்டும். அந்த நிலையில் இருந்துகொண்டு நான்கு சுவாசம் இழுத்துவிட்டபடி இருந்து நான்காவது சுவாசத்தை வெளியில் விட்டபடி நிலத்திற்கு வரவேண்டும். இந்த விதமாக நான்கு தடவைகள் புஜங்காசனத்தில் படத்தில் காட்டியவாறு செய்யவேண்டும். சுவாசமே முக்கியமாகக் கருதியபடி அவதானமாகச் செய்யப்பட வேண்டும்.

புஜங்காசனத்தின்பு பலன்கள்

முக்கியமாக முதுகெலும்பு வளையாது பாதுகாக்கும். சுளுக்கு ஏற்படாது சுளுக்கு ஏற்பட்டாலும் நிற்கமாட்டாது. முதுகுச் சதைகள் இழுக்கப்படுவதால் இளமையைக் கொடுக்கிறது. நரம்புகளில் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகப்படுத்துகிறது. நரம்புகள் வலுவடைகின்றன. புஜங்காசனத்தின்போது முதுகெலும்பு மேல்நோக்கி வளைக்கப்படுவதால் வாயிற்றில் உள்ள ஊளைச்சதைகள் கரைந்து வலுவடைகிறது. பெரும் தொந்திகள் கரைந்துபோகும். பெரும் நன்மையளிக்கும்.

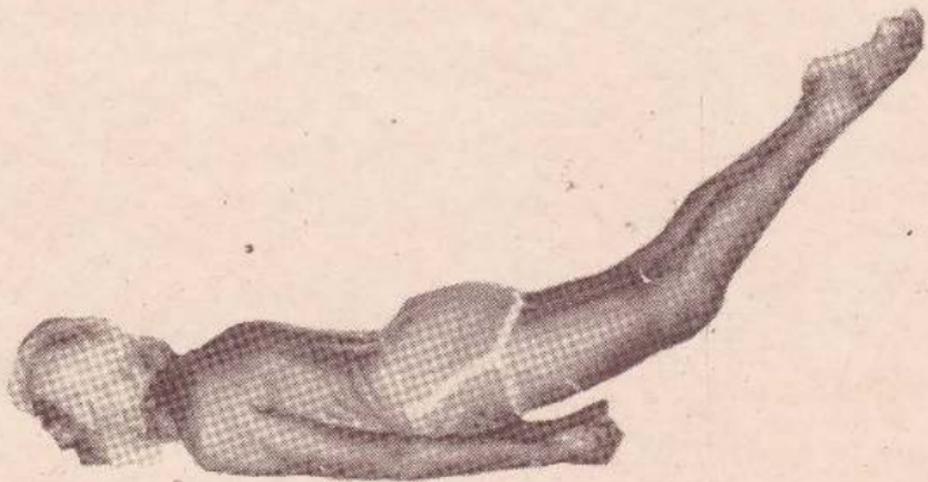
சலபாசனம்

புஜங்காசனம் செய்து ஓய்வு எடுத்து முகம் நிலத்தில் அமர்ந்த வண்ணம் குப்பறப் படுக்கவும், படுத்துக்கொண்டே இரண்டு கைகளையும் பக்கங்களில் இணைத்தவாறு கால்களை நிமிர்த்தி உயரத்தூக்குதல் வேண்டும். தூக்கும்போது சுவாசம் வெளியில் விடவேண்டும். விட்டபடி சலபாசனத்தைச் செய்யவேண்டும்.

படத்தில் காட்டியபடி அந்நிலையில் நின்றுகொண்டு நான்கு சுவாசம் இழுத்து விடவேண்டும். பின் பூமியை நோக்கி அமர்த்த வேண்டும் பின் இரண்டு சுவாசம் ஓய்வு எடுத்து இரண்டாவது தடவையும் செய்யவேண்டும். இப்படி நான்கு தடவைகள் செய்யலாம். புஜங் காசனத்திற்கு எதிர் ஆசனம் சலபாசனம். அனேக நன்மைகள் உண்டு புஜங்காசனத்தின் பலன் உண்டு.

தனூராசனம்

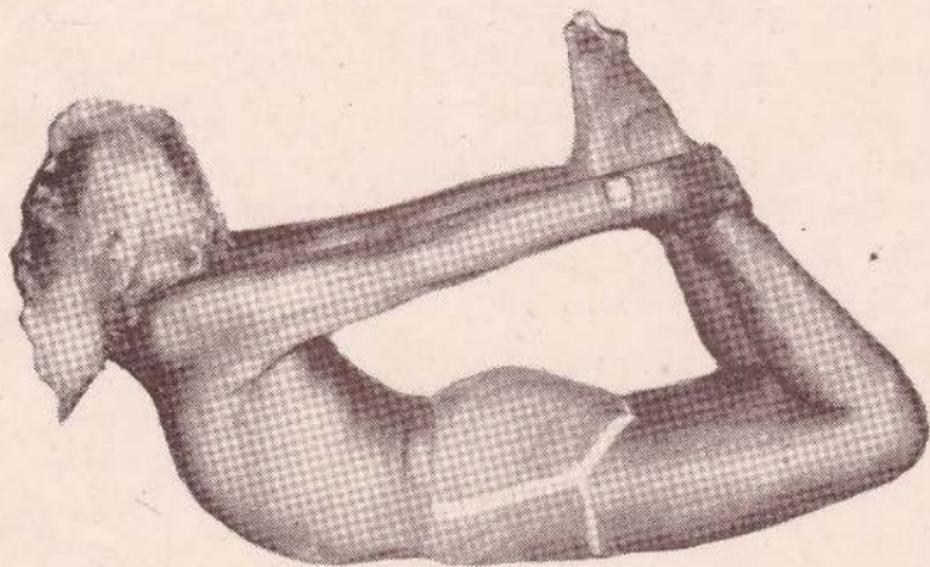
ஓய்வு எடுத்து தனூராசனம் செய்யவேண்டும். செய்யும் விதம்: குப்புறப்படுத்துக்கொண்டே இருகால்களையும் மடக்கி இருகைகளினாலும் பிறங்காலுக்குக் கீழ்ப்பகுதியைப் பிடிக்கவேண்டும். தனூ



சுலபாசனம்



W. H. & C. Co.



தலுராசனம்



©1957 HUGO

ராசனத்தின் படத்தை அவதானித்து இரண்டு கால்களையும் பின்பக்கம் பிடித்துக்கொண்டு உதைத்து, சுவாசம் வெளிவிட்டபடி எழும்பவேண்டும். பூமியைவிட்டு உதைத்து எழும்பும்போது சுவாசத்தை உள்ளும் வெளியுமாக நான்கு சுவாசம் சுவாசிக்கவேண்டும். பின் ஆரம்பநிலைக்குவந்து பூமியில் படுக்கவேண்டும். இதேமாதிரி நான்கு தடவைகள் செய்யவேண்டும். சுவாசம் வேகமாக விடக்கூடாது.

தனூராசனத்தின் பலன்கள்

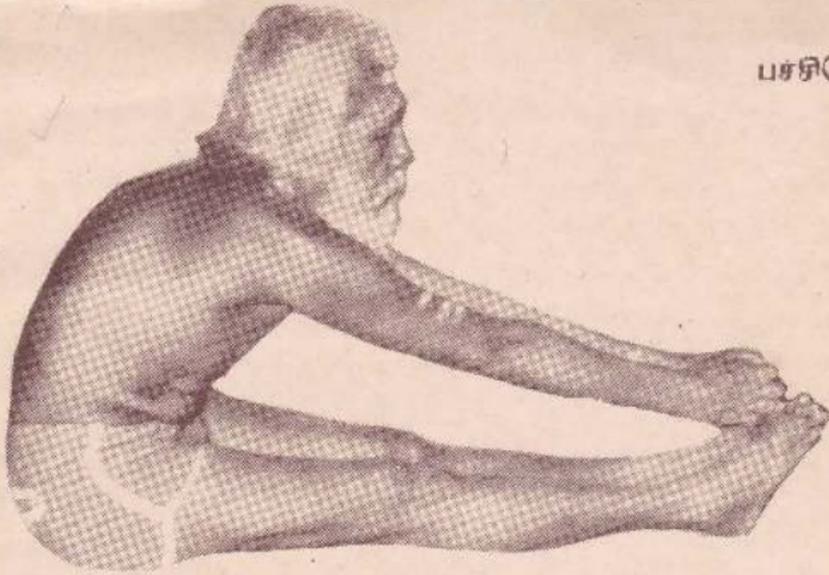
தனூராசனத்தால் முதுகு, முதுகுத்தண்டுத் தோல்கள் அதிகபலத்தைப் பெறுகின்றன. தனூராசனத்தின் பூரணநிலை வயிற்றில் நிற்பது ஆகும். இதனால் வயிறு நசிக்கப்படுகிறது. இதனால் சர்க்கரை வியாதி வராமல் சதய சுரப்பி சாறுகளைக் கக்கிச் சர்க்கரையை அகற்றுகிறது. மிகச்சிறிய நரம்புகள் இரத்தக் குழாய்கள் எல்லாம் உயிர்ப்பிக்கப்படுகின்றன. கழிவுப்பொருட்களை வெளியேற்றும் கருவிகளுக்கு இழுத்துச் சென்று அப்புறப்படுத்துகிறது. மந்தபுத்தி மாற உதவி செய்கிறது. பித்தப்பை தன்வேலையைச் சரிவரச்செய்து பித்தத்தினால் உண்டாகும் நோய் தீரும். வயிற்றுவலி, வயிற்றுப்புண் உண்டாகமாட்டாது. வாய் நாற்றம் அஜீரணம் உண்டாகாது. மலச்சிக்கலைப் போக்கி ஆரோக்கியத்தைக் கொடுத்து, நீரிழிவு வியாதியை அடியோடு போக்குகிறது.

பச்சிமோத்தாசனம்

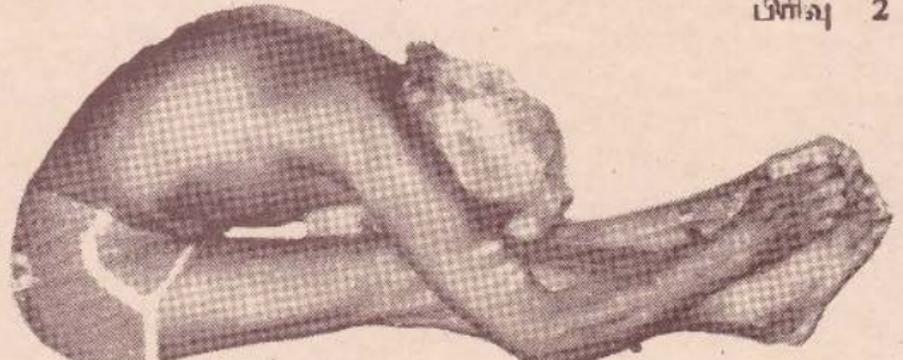
பச்சிமோத்தாசனம் செய்யும் விதம்

மல்லாந்து படுத்துக் கால்களை அணைத்துக்கொண்டு கைகளை இரு பக்கங்களாலும் உள்ளங்கைகள் நிலத்தில் படிந்து இருக்க பச்சிமோத்தாசனத்தைப் படத்தில் காட்டியபடி படுத்திருந்து கைகள் இரண்டும் தலைக்குப்பின்னால் நீட்டியபடி படுத்திருந்து சுவாசத்தை உள்ளிழுத்தவாறு கைகளை காதுகள் ஓரமாக அணைத்துத் தலை உடம்பு கைகள் ஒருமித்து எழும்பிச் சுவாசத்தை வெளியே விட்டபடி முன் குனிந்து, கைகளால் கால் பெருவிரல்களைப் பிடித்து 4 சுவாசம் உள் இழுத்து வெளிவிட்டுத் திரும்பவும் கைகளைக் காது ஓரமாக அணைத்தபடி பின் நோக்கி நிலத்தில் படுக்கவேண்டும். இரண்டு சுவாசம் ஓய்வெடுத்துத் திரும்பவும், சுவாசத்தை உள்ளிழுத்துக் கைகளையும் உடலையும் தூக்கிக் குனிந்து கால் பெருவிரல்களைப் பிடித்தவண்ணம் முழங்கைகள் நிலத்தில் பட, முகம் முழங்கால்களைத் தொட்டுக்கொண்டு 4 மூச்சுகள் விடவேண்டும். பச்சிமோத்தாசனத்தைப் படத்தில் காட்டியவாறு செய்து பின்னோக்கி வரவேண்டும். இதேமாதிரியாக 5 தடவைகள் செய்யவேண்டும். பின்பு ஓய்வு எடுக்கவேண்டும்.

பச்சிமோத்தானம்



பச்சிமோத்தானம்
பிரிவு 2

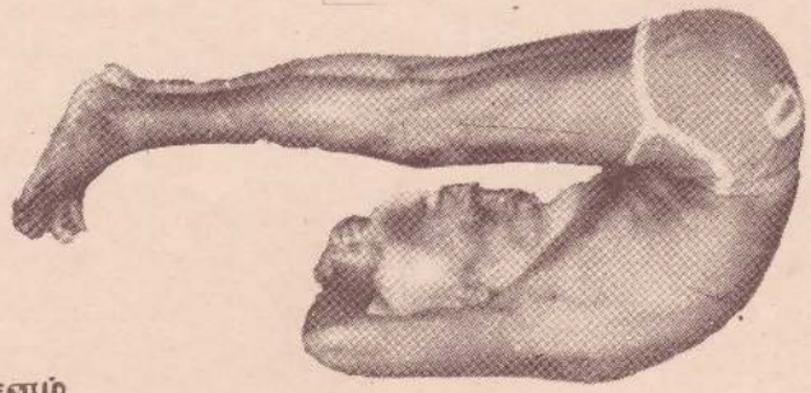
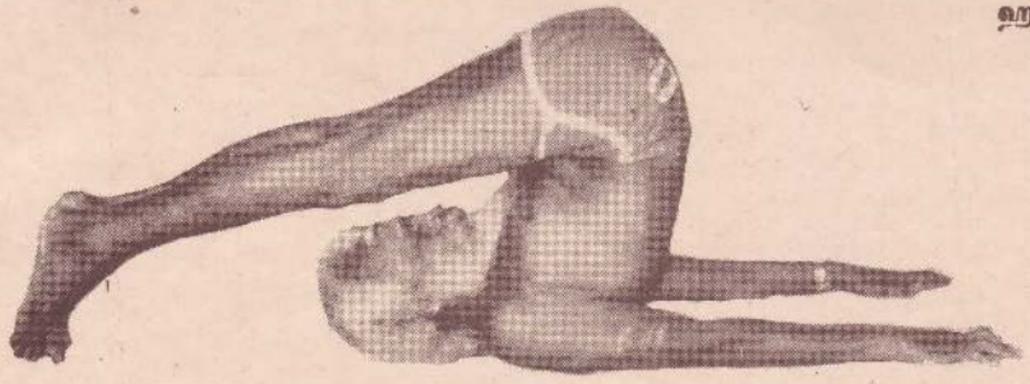


சென்னை



சென்னை
1951







பச்சிமோத்தாசனத்தின் பலன்கள்

ஆண்களைவிட பெண்களுக்கு முக்கியமான மருந்தாகும், கர்ப்பை சுத்திகரிக்கப்படுகிறது, நீரிழிவு நோய் வராமல் தடுக்கப்படுகிறது. மாதவிடாய் காலத்தில் வரும் இடுப்பு வலி, வயிற்று வலி முதலிய நோய்கள் வராமல் தடுக்கும் சக்தி உடையது. பொறுமையுடன் செய்து வந்தால் மலட்டுத்தன்மை நீங்கிப் பிள்ளைப்பேறு உண்டாகும். இளம் தொந்தி, பெருந்தொந்தி, ஊளைச்சதைகள் கரைந்து விடும். இடுப்பை இறுகச் செய்து, அழகைத்தரும், அரும் பெரும் மருந்து பச்சிமோத்தாசனம் மூலவியாதியை வராமல் தடுக்கும்.

ஹலாசனம்

ஹலாசனம் செய்யும் விதம்

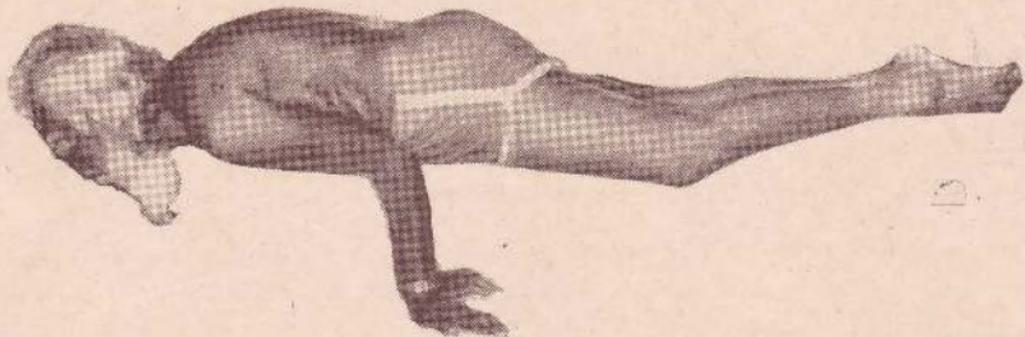
இரண்டு கால்களையும் நீட்டி அணைத்தவண்ணம் இரண்டு கால்களுக்கும் பக்கத்தில் உள்ளங்கைகளை நிலத்தில் அமர்ந்தபடி வைத்துக் கொள்ளல் வேண்டும். ஹலாசனத்தைப் படத்தில் காட்டியவாறு கால்களை மேலே தூக்கி சுவாசத்தை உள் இழுத்து கால்கள் இரண்டும் தலைக்குப் பின்புறம் போகும்போது, சுவாசத்தை வெளிவிடவும். கால்கள் மடங்காமல் பெருவிரல்கள் நிலத்தில் முட்டி

இருக்கவேண்டும். முட்டியபடி 4 சுவாசம் உள் வெளி விட்டபடி இருந்து பின் 4 வது சுவாசத்தை உள்இழுத்தபடி கால்களை மேல் தூக்கியபடி சுவாசத்தை விட்டுக்கொண்டு முன்பக்கம் நிலத்தில் அமர்த்தி விடவேண்டும். ஹலாசனத்தில் இரண்டாவது படத்தின்படி செய்யவும். இதேமாதிரி 4 தடவைகள் செய்து ஓய்வு எடுக்கவேண்டும்.

ஹலாசனத்தின் பலன்கள்

அடிவயிறும் அதனுள் அடங்கியிருக்கும் மலக்குடல், மூத்திரப்பை சுக்கிலம் உறையும் சிறுபை, இந்திரியம் உண்டாகும்வலை அடங்கிய நரம்புச் சக்கரங்கள் கசக்கப்பட்டு கழிவு நீங்கி சுறுசுறுப்பு அடைந்து இரத்த ஓட்டத்தைத் துரிதப்படுத்தி ஆரோக்கிய நிலையை அடைகின்றன. வயிறு இறுக்கம் அடைகின்றது. வயிற்றுச் சதைகள் வலிவு அடைகின்றது. பருத்த தொந்திகளைகின்றது. துடைகள் இரண்டும் ஒன்றுடன் ஒன்று உரோஞ்சப்பட்டு புண்ணாவதும் வராமல் தடைப்படுகிறது. விரைவாக எழும்பவும், நடக்கவும் உதவிபுரிவது ஹலாசனம்.





மயூராசனம்



1919

மயூராசனம்:

மயூராசனம் செய்யும் விதம்

முழங்கால்களை மடித்து, குதிக்கால்களில் இருக்கவும். முழங்கால்கள் இரண்டும் ஒன்றுடன் ஒன்று அணைந்து, முழங்காலுக்கு மத்தியில் கைவிரல்கள் பிறங்கால்களை பார்த்தபடி, நிலத்தில் வைத்து முழங்கைகளை மடித்து தொப்புளில் வைத்து முன்குனிந்து முழங்கையில் படுத்துக்கொண்டு கால்கள் இரண்டையும் பின்புறம் நீட்டி முழங்கையிரண்டும் தொப்பினில் வைத்து, உடம்பைத் தாங்கியவண்ணம் முன்பக்கம் அட்டைபோல் நகர பின்கால் நிலத்தில் இருந்து மேல் தூக்கப்படும் நிலை மயூராசனம் எனப்படும். இது படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது. இந்நிலையில் இருந்துகொண்டு 4 சுவாசம் உள் வெளி இழுத்துவிட்டுக் கொண்டு 4 வது சுவாசத்தை இழுத்துக்கொண்டு ஆரம்பநிலைக்கு வரவேண்டும். இவ் வாசனம் நான்கு ஐந்து தடவைகள் செய்யலாம்.

மயூராசனத்தின் பலன்கள்

ஏறு குடல், குறுக்குக்குடல். இறங்கு குடல், சிறுகுடல் இவைகளின் வேலையைச் சரிவரச் செய்கிறது. மலச்சிக்கல்கள் உண்டாகாதபடி தடை செய்கிறது அஜீரணம், வாயுமுதலிய தொல்லைகள் நீங்குகின்றன மணிக்கட்டும் முன்கைச்சதையும் வலிமையடைகின்றன.

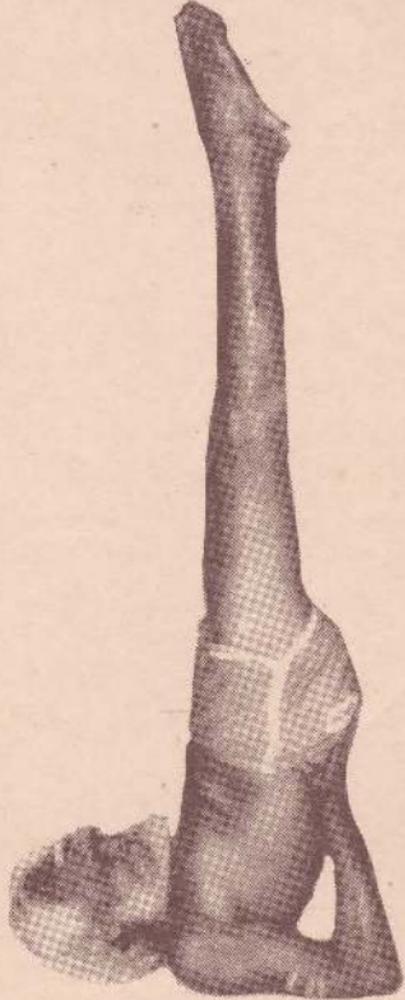
நீரிழிவு, மூலவியாதி முதலிய வியாதிகளா நீக்குகிறது. முதுகு இளமைய அடைகிறது. பித்த நோய்களைத் தடை செய்கிறது. நித்திரையை உண்டாக்கும், நித்திரை அதிகம் உள்ளவர்களுக்கு நித்திரையைக் குறைக்கும் அருமருந்து மயூராசனம்.

சர்வாங்காசனம்

சர்வாங்காசனம் செய்யும் விதம்

விரிப்பில் நிமிர்ந்து படுத்துக்கொண்டு கால்களை மடக்கி முழங்கால்களை நெற்றிக்கு நேரே கொண்டுவந்து பிடரி கழுத்து புஜங்கள் மட்டும் நிலத்தில் பட, மற்ற உறுப்புக்களைச் செங்குத்தாய் மேலே உயர்த்தவேண்டும். சர்வாங்காசனத்தின் படத்தை அவதானித்துப் பார்க்கவேண்டும். படத்தோடு இலகுவாகப் பழகலாம். கால்களை உயரத் தூக்கும்போது சுவாசம் வெளியில் விடவேண்டும். கைகளை மடக்கி முழங்கைகளை நிலத்தில் ஊன்றியபடி கைகளால் இரண்டு விலாவையும் பிடித்துக்கொண்டு 90 பாகைக்கு வந்து நிறுத்தவும். பிடரி மட்டும் நிலத்தில் இருக்கவேண்டும். அதுதான் பூரண நிலை பதினைந்து சுவாசம் ஒரு நிமிட வீதம் 5 நிமிடம் நிற்கலாம். சுவாசம் பூரகரேசகம் செய்துகொண்டு 30 சுவாசம் அல்லது 75 சுவாசம் முடியக் கால்களை மடக்கி ஆரம்ப நிலைக்கு வரவேண்டும் ஓய்வு

சர்வாங்காசனம்



1874



11

12

13

14

15

எடுக்கவண்டும். ஐந்து நிமிடம் செய்தால் ஒரு நிமிடம் ஓய்வெடுக்கலாம். உடம்பு பெருந்தவர்கள் 2 தடவை அல்லது மூன்று தடவைகள் செய்யலாம். உடல் மெலிந்தவர்கள் அதிக நேரம் செய்தல் ஆகாது. நோய் இருந்தால் நோய்க்குத் தகுந்தபடி செய்யவேண்டும். 10 நிமிடங்கள் செய்யலாம். சர்வாங்காசனத்தில் நிற்கும்போது தும்மல் கொட்டாவி, எச்சில் விழுங்குதல் கூடாது அப்படிச் செய்யவேண்டி வந்தால் உடன் ஆசனத்தைக் கழற்றி ஓய்வு நிலைக்கு வரவேண்டும்.

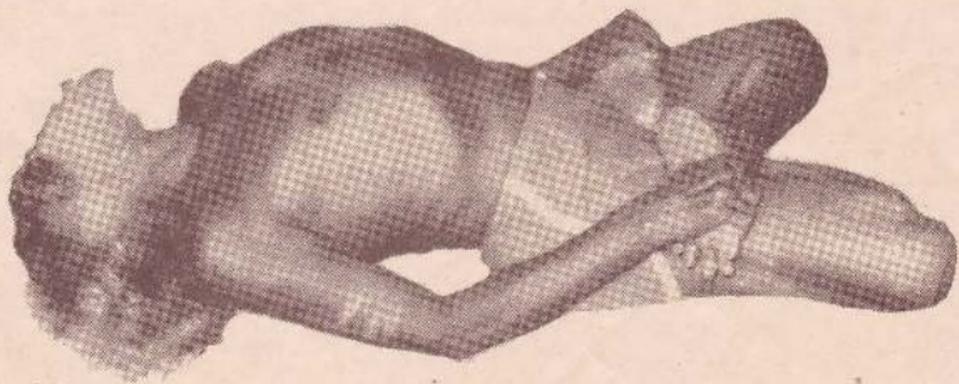
சர்வாங்காசனத்தின் பலன்கள்

இருதயத்திற்கு மேல் இருக்கும் தைராயிற் கோளத்தை இயக்க வைக்கிறது. அதன் ரசம் வெளிக்கக்க வைத்து உயிரற்ற பாகங்களை உயிர்ப்பிக்கிறது. நாம் உண்ணும் உணவில் உண்டாகும் விஷம் நம் முடலைத் தாக்குகின்றது. அப்படித் தாக்கப்படாமல் பாதுகாக்கின்றது. அணுக்கள் சாகவும் அவற்றைப் போக்கிப் புது அணுக்கள் உற்பத்தி பண்ணவும் தைராயிட் ரசம் உதவுகிறது. காக்காய்வலி, குஸ்டரோகம் பாரிசவாதம், சலரோகம், அண்டவாயு, குடல் இறக்கம், குடற் பிரிதி, (அப்பெண்டிசயிற்), வெள்ளைக்குட்டம் வராமல் தடுத்து, ஆரோக்கிய வாழ்வைத் தருகின்றது. சர்வாங்காசனம் என்றால் சர்வ அங்கத்தைக் காப்பாற்றுகின்ற ஒரு ஆசனம். நமது முன்னோர்களாகிய யோகிகள் யோக ஆராச்சியின்படி கண்டுபிடித்து, நமக்கு இந்த அரும் பெரும் மருந்தைத் தந்திருக்கிறார்கள். கையில் வெண்ணையை

வைத்துக்கொண்டு நாம் ஏன் நெய்க்கு அலையவேண்டும். நம் உடலில் இருக்கும் அபூர்வ கோளங்களை இயக்கி அதிசய ரசங்களை வெளிக்கக்கவைத்து உடலை நோய் என்னும் அரக்கனிடத்தில் இருந்து காப்பாற்றுகிறது. சர்வாங்காசனம், சர்வாங்காசனத்திற்குத் துணை ஆசனம் மத்ஸ்யாசனம்.

மத்ஸ்யாசனம்

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



மச்சியாசனம்



1914

மத்ஸ்யாசனத்தின் பலன்

மார்புக்கூடு மேல் உயர்ந்து வளைவதால், நுரையீரல்களில் பிராணவாயுவின் ஓட்டம் நன்கு கிடைக்கிறது கசம், இருமல், சுக்குவான், மார்புக்கூடு முதலிய வியாதிகள் அகன்றுவிடும் ககக் கிருமிகள் நுரையீரலில் ஒழிந்து இருந்தாலும் மத்ஸ்யாசனம் செய்வதால் பிராணவாயு எல்லா இடங்களிலும் நுழைந்து கிருமிகளை நாசம்பண்ணிவிடும் நெஞ்சில் சளி பிடிக்காது, மார்புக்கூடு என்றால் சிலருடைய மார்புக்கூடு கோபுரம்போல் உயர்ந்து மேடுபோல் இருக்கும் மத்ஸ்யாசனம் செய்வதால் நிமிர்ந்துவிடும். மார்புக்கூடு அழகாக இருக்கும்.

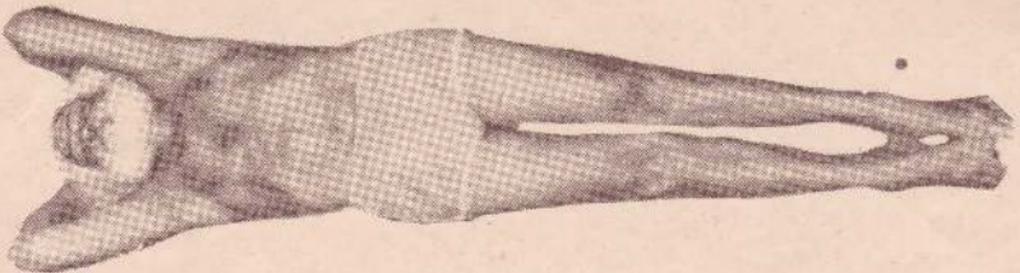
சிரசாசனம்:

சிரசாசனம் செய்யும் விதம்:

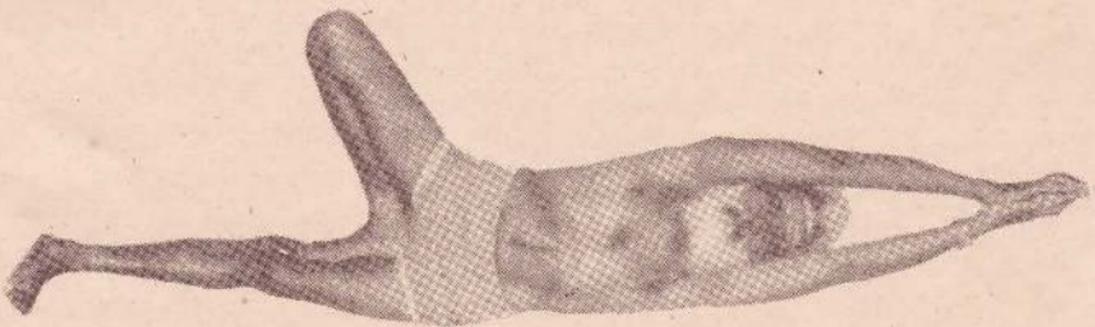
விரிப்பை மடித்து அரை அங்குல மொத்தம் இரண்டடி சதுரம் இருக்கவேண்டும். விரிப்பை சுவரோரமாக விரித்து அதன் ஓரமாக முழங்கால்களில் இருந்து கைகளைக் கோத்து முழங்கைகளை மட்டமாக நிலத்தில் அமரவைத்து புறங்கைகள் சுவரோரமாக வைத்து குனிந்து தலையின் பிடரியை கோத்த கைகளில் படவைத்து உச்சம் தலை

நிலத்தில் படியவைக்கவும், முழங்கால்களை உயரத்தூக்கி குதிக்கால் களையும் முன்கால்களையும் ஒரு உன்னுதல் போட்டு மேலெழுப்பி முன்கால்களை தொடையுடன் அணைத்து, தொடைகளை மேல்தூக்கி கால் விரல், உள்ளங்கால், குதிக்கால் இவைகளை சுவருடன் அணைத்து கால்களால் சுவரைத் தொட்டுக்கொண்டு மேலே எழும்ப வேண்டும். தலைகீழும், கால்மேலுமாக நிற்க வேண்டும். சிரசாசனத்தின் படத்தைப் பார்க்கவும். கால்கள் உயரத் தூக்கும்பொழுது, சுவாசத்தை வெளிவிட்டபடி தூக்கவேண்டும். நிமிஷம் 15 சுவாச வீதம் நிற்க வேண்டும். பின் முடிந்ததும் கால்களையும், தொடைகளையும் மடித்து கீழிறங்கி ஆரம்ப நிலைக்கு வந்து உடனே நிலத்தில் கால் கைகளை நீட்டி நிமிர்ந்து படுத்து ஓய்வெடுக்கவும். 5 நிமிஷம் தலைகீழாய் நின்றால் 1 நிமிஷம் ஓய்வெடுக்கவேண்டும். இதே மாதிரி இரண்டு கிழமை பழகி பின் சுவரை விட்டு ஓர் அடி தள்ளிநின்று செய்யவேண்டும் பின் இரண்டடி தள்ளி நின்று செய்து பழகி வந்தால் சுஷ்டமில்லாமலும் உழுக்கு, சுளுக்கு இல்லாமலும் பழகலாம். எந்த இடத்திலும் நிற்கும் தன்மை வந்துவிடும். ஆரம்பத்தில் ஒரு நிமிடந்தான் நிற்கவேண்டும். மாதம் போகப்போக நிமிஷத்தைக் கூட்டிக்கொண்டு போகலாம். 15 நிமிஷம் வரை நிற்கலாம். சிரசாசனம் செய்கிறவர்கள் முக்கியமாக உறைப்பு, கோப்பி, புகைபிடித்தல், மதுபானம், போதைப்பொருள் சுட்டாயமாக விலக்கவேண்டும். சிரசாசனம் சூடானது. மேல் குறிப்பிட்டவைகளும் சூடானவை. உடம்புக்கு வேதனையைக் கொடுக்கும்.

நிராசனம்



ஏக்பாத ஆசனம்



1875

1875



2

0

0

0

சிரசாசனத்தின் பலன்:

எண் சாண் உடம்பிற்கு சிரசே பிரதானம். எங்கள் தலை டெலி போன் வீடு அதிலிருந்துதான் பல வீடுகளுக்கும் தந்தி பேசப்படுகிறது தந்திக்கம்பிகளும் அதற்குரிய காந்தமும் சரியாக இருந்தால் சுறு சுறுப்பு. ஞாபகசக்தி, நரம்பு நோய்கள் வராது. பொய், களவு, சூது, காமவெறி இவைகளை அகற்றும், தாய் தந்தையர்களுக்குக் கீழ்ப்படிந்து நடப்பார்கள். முக்காலத்தை உணரும் தன்மை உணர்ந்து வழிநடத்தும் மூளை நல்லறிவும் வளர்ச்சியும் ஏற்படுகின்றன. உயரம் கட்டையானவர்கள் சிரசாசனம் செய்தால் வளர்ச்சியடைவார்கள் சிரசாசனம் செய்தால் உமிழ்நீர் அதிகம் ஊறி சர்க்கரை ஜிரணிக்க வைக்கிறது. நீரிழிவு வியாதியைப் போக்குகிறது. தடித்த நரம்புகள் மாறுகின்றது. இரத்த ஓட்டத்தைத் துரிதப்படுத்தி இருதயத்திற்கு நன்மையளிக்கின்றது. இதன் நன்மை சர்வாங்காசனத்திலும் உண்டு. கண் ஒளி பிரகாசம் பெறும். தலைவலி தீரும். தலைவலி இருக்கும் போது செய்யக்கூடாது. மூலவியாதி சுகம் வரும். சிரசாசனத்தில் அதிக நன்மைகள் உண்டு. சிரசாசனம் யோக ஆசிரியரின் உதவியுடன் செய்யவேண்டும். உடம்பின் நிலை அறிந்து சிரசாசனம் செய்யவேண்டும் மூளைக்கு அடியிலிருக்கும் பிட்யூட்டரி, பீனியல் பாடி இவ்விரு கோளங்களும் சரிவர இயக்கும் நன்மை சிரசாசனத்திற்கு உண்டு.

ஏகபாத ஆசனம்

சிரசாசனம் செய்தால் அதற்கு துணை ஆசனமான ஏகபாத ஆசனம் செய்யவேண்டும்.

அர்த்தமஸ்யேந்திராசனம்

விரிப்பில் அமர்ந்து கால்களை நீட்டி இடது காலை மடக்கி வலது துடையின் கீழ்ப் பக்கத்தின் அடியில் பிருஷ்ட பாகத்தின் கீழ் வைக்கவும். பின் வலது காலை மடித்து, இடது துடையின் வெளியோரமாகக் குதிக்கால் பின் பக்கம் பார்த்தபடி இடுப்போரமாக வைத்து, முழங்கால் இடது அக்குளுக்கு வெளியில் வந்தபடி படத்தைப் பார்க்கவும். பின் இடது கையை முழங்காலை பின்னியபடி வலது புறங் காலைப் பிடிக்கவும். வலது கை வலது பக்கமாக இடுப்பிற்குப் பின்னால் கொண்டு வந்து வலது குதிக்கால் அல்லது அதற்கு மேல் பகுதியைப் பிடிக்கவேண்டும். உடம்பை முறுக்கிப் பின்பக்கம் பார்க்கவேண்டும். வலது கை பின்னால் வரும்போது, வலதுபக்கம் முறுக்கிப் பின்னால் பார்க்கவேண்டும். இடது கை பின்னால் வரும் போது, இடதுபக்கம் இடுப்பு மேல் பகுதியை முறுக்கிப் பின்பக்கம்

அர்த்த மச்சேந்திராக்ஷம்



சென்னை 1914



சென்னை 1914

பார்க்க வேண்டும். படத்தைப் பார்க்கவும். அதன்படி செய்ய வேண்டும். இடது வலது மாறிமாறி நான்கு தடவைகள் செய்ய வேண்டும். மேல் பகுதி திரும்பும்போது சுவாசத்தை வெளி விட வேண்டும். நான்கு சுவாசம் நிலையில் நிற்கவேண்டும். சுவாசத்தை உள்ளிழுத்தபடி ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும் பின் மற்றப் பகுதிக்குக் கொடுக்கவும். துவரையை முறுக்கிப் பிளிவதுபோல் உடம்பை முறுக்கி எடுக்கவேண்டும்.

அர்த்தமஸ்யேந்திராசனத்தின் பலன்

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



யோகமுத்ரா

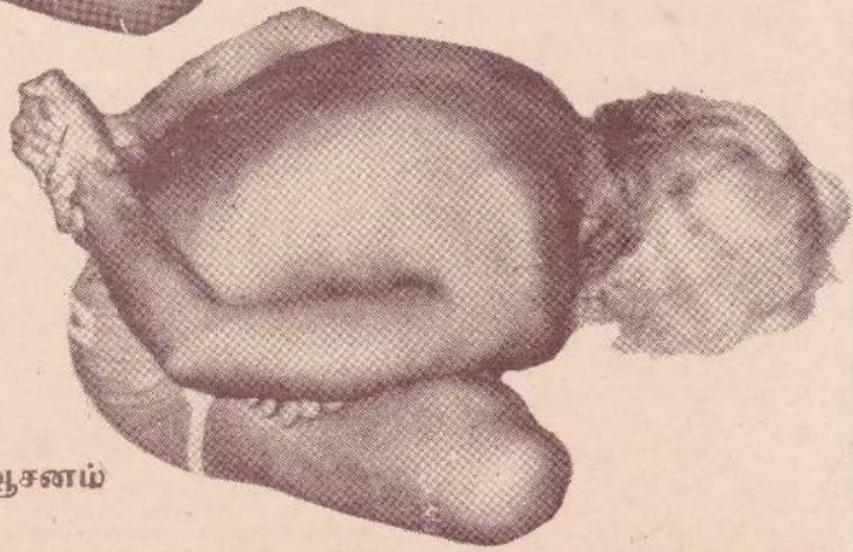
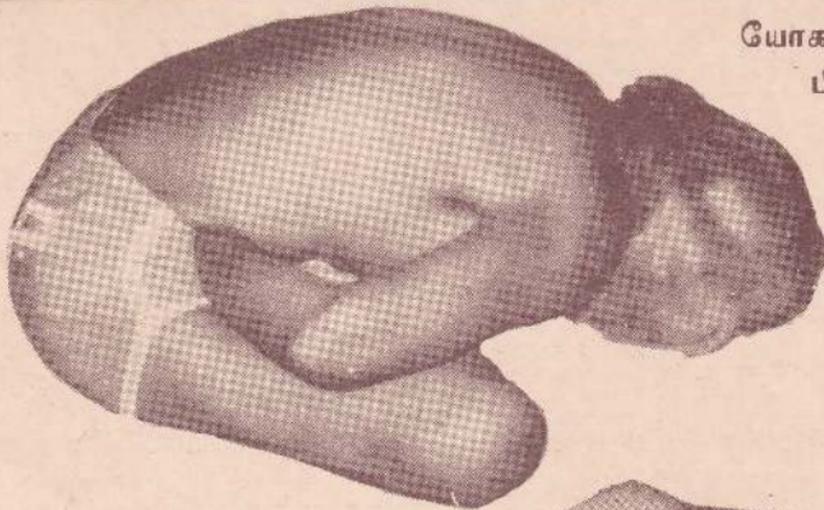
யோகமுத்ரா செய்யும் விதம்

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

யோகமுத்ராவின் பலன்கள்

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

யோக முத்திரா ஆசனம்
பிரிவு 1



யோக முத்திரா ஆசனம்
பிரிவு 2

ஜானுசிராசனம்

இவ்வாசனம் வாலிபர்களுக்கும் பிரமச்சரியத்தை கடைப்பிடிப் பவர்களுக்கும் மிகவும் முக்கியமான ஆசனம். தன்னுடைய இந்தி ரியத்தை வெளிவிடாமல் அதை இறுக்கமடையச் செய்கிறது. இவ் வாசனம் மனம் நினைத்தாலே தவிர மற்றும்படி வெளி வராமல் பாதுகாக்கும். ஆண்மை பலத்தை இழந்துபோன வீரியத்தை விருத் தியடையச் செய்து அழகுறச் செய்யும்.

ஜானுசிராசனம் செய்யும் விதம்

விரிப்பில் இருந்து கால்களை நீட்டி வலது காலை மடித்துக் குதிக் கால் அடி வயிற்றிலும், மர்மஸ்தானத்தின் மேலும் பட வைத்து உள்ளங்கால் அடித்தொடையில் ஒட்டிநாற்போல் வைக்கவும். பின் கைகள் இரண்டையும் தலைக்கு மேல் நீட்டி இரு காதுகளுடன் சேர்த்து முன் குனிந்து நீட்டியிருக்கும் காலின் உள்ளங்காலை இரு கைகளினால் பிடித்து முன் குனிந்து முழங்கைகள் நிலத்தில் பட முகம் முழங்காலைத் தொடவேண்டும். முழங்கால் மடங்கக்கூடாது.

நாலுதரம் சுவாசிக்கவேண்டும் முன் குனியும்போது சுவாசம் வெளி விடவேண்டும். மேல் எழும்பும்போது சுவாசம் உள் இழுக்கவேண்டும் ஜானுசிராசனத்தின் படத்தைப் பார்க்கவும். இடதுபக்கம் 4 தடவை வலதுபக்கம் 4 தடவை செய்யவேண்டும்.

ஜானுசிராசனத்தின் பலன்

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

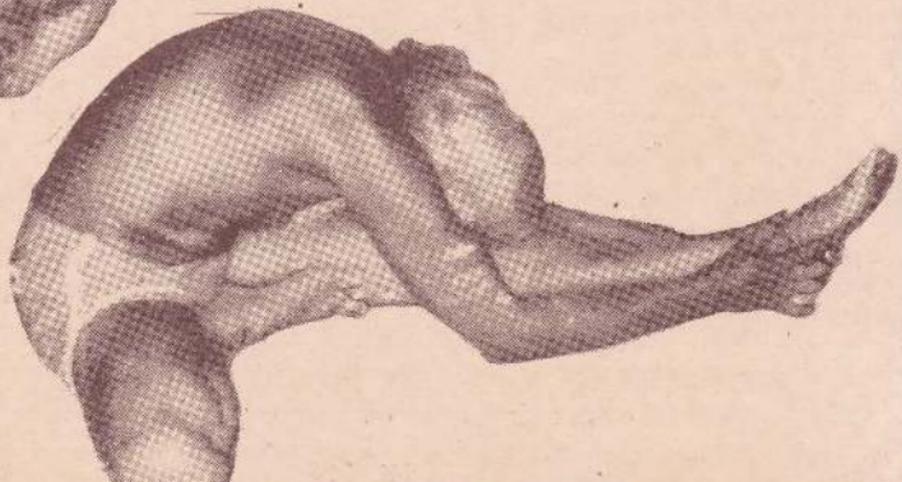
திரிகோணசனம்

திரிகோணசனம் செய்யும் விதம்

நின்று செய்கின்ற ஆசனங்களில் திரிகோணசனமும் ஒன்று. 3 அடி கால்களை விரித்து இரண்டு கைகளையும் அகல விரித்து இடுப்பை

திரிகோசனம்

ஜானுசிராசனம்



© 1994 by [illegible]

[illegible]



இடது பக்கம் திருப்பி திரிகோணசனத்தின் 'படத்தில்' காட்டியபடி முன் குனியும்போது சுவாசம் வெளி விட்டபடி இடது கை வலது குதிக்காலைப் பிடிக்கவேண்டும். வலது கை மேலே உயர்த்தி இருக்க வேண்டும். தலையைத் திருப்பி மேலே இருக்கும் உள்ளங்கையைப் பார்க்கவேண்டும். நாலு சுவாசம் இழுத்து விட்டுப் பின் சுவாசத்தை இழுத்துக்கொண்டு ஆரம்ப நிலைக்கு வந்து பின் மறுபக்கம் இடுப்பை வலது பக்கம் திருப்பிக் குனிந்து வலது கை இடது குதிக்காலைப் பிடித்து இடது கை தலைக்குமேல் இருக்க முகம் இடது உள்ளங்கையைப் பார்க்கவேண்டும். நாலு சுவாசம் ரேசகபூரகம் செய்து ஆரம்ப நிலைக்கு வந்து மறுபடியும் இடது வலது பக்கமாக ஐந்து தடவைகள் செய்யவேண்டும். பின் ஓய்வு எடுக்கவேண்டும்.

திரிகோணசனத்தின் பலன்

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

பாதஹஸ்தாசனம்

பாதஹஸ்தாசனம் செய்யும் விதம்

இரண்டு கால்களையும் ஒரு அடி இடை விரித்து நிமிர்ந்து நின்று கைகளை தலைக்குமேல் இரு காதுகளின் ஓரமாக நீட்டிச் சுவாசத்தை வெளிவிட்டபடி குனிந்து கைகளால் கால் பெருவிரலைப் பிடிக்க வேண்டும். முழங்கால்கள் மடங்கக்கூடாது. நான்கு சுவாசம் இழுத்து விட்டபடி நின்று பின் சுவாசத்தை இழுத்துக்கொண்டு மேல் எழுந்து நிமிர்ந்து நிற்கவேண்டும். பாதஹஸ்தாசனத்தின் படத்தைப் பார்க்கவும். இரண்டு தடவைகள் செய்து பின் மூன்றாவது தடவை முகம் முழங்காலைத் தொட வேண்டும். முழங்கால் பின் மடங்கக்கூடாது. நிமிர்ந்து ஓய்வெடுக்கவேண்டும்.

பாதஹஸ்தாசனத்தின் பலன்

தலைகீழ் குனிவுதால் தலைக்கு இரத்தம் பாயும். 18 வயதுக்குக் கீழ்ப்பட்டவர்கள் இந்த ஆசனம் செய்வதால் சிரசாசனத்தின் பலன் கிட்டும். கால்கள் பலம் பெறும். முகம் அழகடையும். இரைப்



பாதஹஸ்தாசனம்
பிரிவு 1



பாதஹஸ்தாசனம்
பிரிவு 2



AMERICAN HORSE
LIBRARY



AMERICAN HORSE
LIBRARY

பைக்குப் பயிற்சி ஏற்படும். கல்லீரல், மண்ணீரலுக்குப் பயிற்சி உண்டாக்கிறது. முதுகெலும்பு வளைவதால் நரம்புக் கூட்டங்கள் பலன்பெறும். வயிற்றில் கொழுப்பு சேராது. நோயே வராது. அரும் பெரும் மருந்து பாதஹஸ்தாசனம்.

சாந்தியாசனம்

சாந்தியாசனம் மிக முக்கியமானது, மனம் ஓர் நிலையடையும். விரிப்பில் நிமிர்ந்து படுத்துக் கொண்டு சரீரத்தைத் தளர்த்திவிட வேண்டும். உயிரற்ற உறுப்புகள் மாதிரி வைக்கவும், பின் ஒவ்வொரு உறுப்புகளையும் மன்தினால் நினைத்து அந்த உறுப்புகளோடு பேசவேண்டும். வாய் திறக்கக்கூடாது மூக்கினால் சுவாசிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு உறுப்புகளையும் நினைத்து விரல்களே உங்கள் வேலைகளைச் சரிவரச் செய்து நீங்கள் ஆரோக்கியம் அடைவீர்களாக, ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி கால்களே, தொடைகளே, இடுப்பே, மர்மஸ்தானமே, மூலமே, பெருங்குடலே உங்கள் வேலைகளைச் சரிவரச் செய்து நீங்கள் ஆரோக்கியமடைவீர்களாக ஓம் சாந்தி, சாந்தி, சாந்தி

சிறுகுடல், இரைப்பை, கிட்னி, பித்தப்பை, கல்லீரல், மண்ணீரல், இருதயம், சுவாசப்பை இவைகளை மேல் சொன்னதுபோல் சொல்லி கைகள், புஜங்கள், கழுத்து, முறடு, நாடி, வாய், மூக்கு, காதுகள், கண்கள், மூளை, தலை இவைகளைத் தனித்தனியே சொல்லி ஓம் சாந்தி, சாந்தி, சாந்தி என்று சொல்லுதல் வேண்டும். மனம் ஒரு நிலை அடையும்.

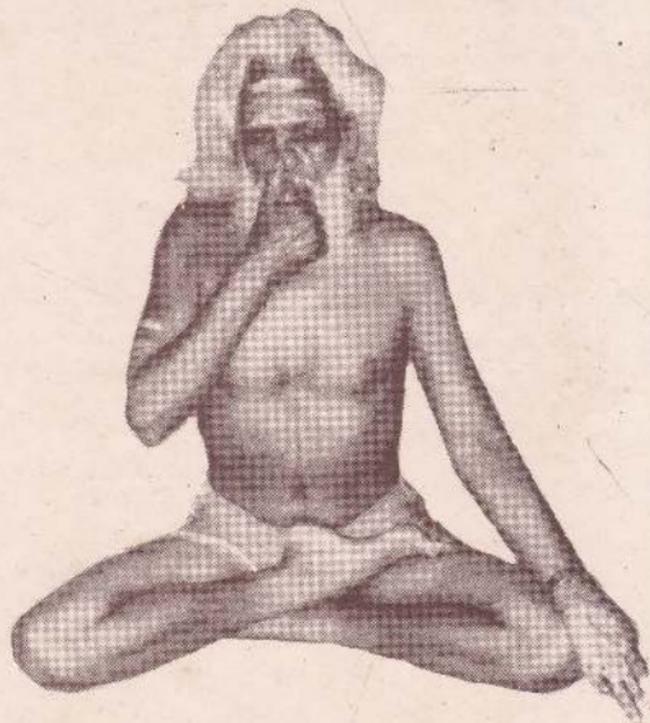
**ஆசனங்கள் செய்து முடிவில் சாந்தி ஆசனம்
யிசுமிக முக்கியமானதாகும்.**

சுவாசப்பயிற்சி

சுவாசப்பயிற்சி செய்யும் விதம்

விரிப்பில் பத்மாசனம் போட்டும் இருக்கலாம் பத்மாசனம் போட வராதவர்கள் சித்தாசனம் அல்லது வச்சிராசனத்தில் இருந்துகொண்டு நிமிர்ந்திருந்து வலது பெருவிரலாலும் மோதிர விரலாலும் மூக்கைப் பிடித்துக் காலையில் பெருவிரலை எடுத்து வலது நாசியால் உள்ளே இருக்கும் சுவாசத்தை வெளி விட்டு உடனே வலது நாசியால் உள்ளே இழுக்கவேண்டும். பின் வலது நாசியைப் பெருவிரலால் மூடிக்கொண்டு

சாந்தி ஆசனம்



நாடி சுத்தி



विष्णु-सुन्दर

இடது நாசியை மூடியிருக்கும் மோதிர விரலை எடுத்து இடது நாசியைத் திறந்து வெளி விடவேண்டும். விட்டு முடிந்தவுடன் அந்த நாசியை திருப்ப இழுக்கவேண்டும். இழுத்த நாசியை மூடி வலது நாசியால் வெளி விடவேண்டும். இப்படிச் செய்தால் ஒரு தடவை இதுபோல் பத்துத்தடவை செய்யவேண்டும். மாலையில் வலது நாசியை மூடி இடது நாசியால் முதல் ஆரம்பிக்கவேண்டும்.

சுவாசப்பயிற்சியால் ஏற்படும் பலன்

உள்ளே இருக்கும் பத்து வாயுக்களும் சுத்தமடைந்து தன் தன் தொழிலைச் சரிவரச் செய்கிறது. சுவாசப்பை சுத்தமடைகிறது. இரத்தம் சுத்தமடைகிறது. குழலற்ற கோளங்கள் சுத்தமடைகிறது. இரத்தக் குழாய்களில் கொழுப்புப் பிடிக்காது, புற்றுநோய் பிடிக்காது வீரம் உண்டாகும். நோய்கள் அணுகாது. பீனிசம், அஸ்மா, கசம், தடிமன் இவைகளைத் தடுக்கும் மருந்து—சுவாசப்பயிற்சியால் முகத்தில் அழகுபெறும் சுக்கிலம். இறுகும், மலட்டுத்தன்மை விலகும், ஞாபக சக்தி உண்டாகும். கல்வி அறிவு வளரும். மன அடக்கம் உண்டாகும். காற்றோட்டமுள்ள இடத்தில் செய்யவேண்டும். ஒரு நாளைக்கு மூன்று தடவை செய்யலாம். காலை, மதியம், அந்தி, பிற்பகல் உணவருந்தி 30 நிமிடங்களின் பின் சுவாசாசனப் பயிற்சி செய்யலாம்.

ஆசனம் செய்பவர்கள் கவனிக்கப்பட

வேண்டியவை

ஆசனம் செய்பவர்களுக்கு உணவுக்கட்டுப்பாடும் ஒழுக்கக்கட்டுப்பாடும் அவசியம் தேவைப்படுவதால் அவைகளை நன்றாகத் தெரிந்து செய்தால்தான் ஆசனங்களால் உண்டாகும் முழுப்பலனையும் விரைவில் அடையலாம் இல்லையேல் எதிர்பார்த்த பலன்கள் கிடைக்காதுவிடும் பல கஷ்டங்களும் நேரிடும் எனவே அவர்கள் முன் எச்சரிக்கையோடு ஆசனங்களைப் பழகவேண்டும்.

1. கோப்பி, தேனீர், மது, புலால் இவைகளைச் சாப்பிடக் கூடாது.
2. புகை பிடித்தல் புகையிலை, மூக்குப்பொடி, கஞ்சா, அபின் இவற்றை உபயோகிக்கக் கூடாது.

3. தீட்டிய அரிசி உணவு, காய்கள், கீரைவகைகள் அவித்து அந்த நீரை வீசக்கூடாது.
4. பிறமாதரை விரும்புதல் மாதம் இருமுறைக்கு மேல் மனைவியோடு கூடுதல் இரவில் அதிக நேரம் விழித்தல் பசி இல்லாது சாப்பிடுதல் இவைகளை தவிர்க்க வேண்டும்.
5. தேகாப்பியாசமும் யோக அப்பியாசமும் ஒரே நேரத்தில் செய்யக் கூடாது.
6. எண்ணெயேய்த்து முழுகிய பின்னும் காய்ச்சல் தலைவலி காதுவலி மூக்குவலி குளித்தவுடனும் சாப்பிட்டவுடனும் ஆசனங்கள் செய்யக் கூடாது. சாப்பிட்டு ஐந்து மணித்தியாலங்களுக்குப் பின்னும் குளித்து அரை மணித்தியாலத்தின் பின்னும் ஆசனங்கள் செய்ய வேண்டும்.
7. எந்த விதமான மருந்துகளையும் குளிர்பானங்களையும் குளிர்க்கட்டிகளையும் பாவிக்கக் கூடாது.

8. காலையிலும் மாலையிலும் ஆசனம் செய்வது நல்லது.
9. பெண்கள் வீட்டு விலக்காய் இருக்கும் போதும் கருவுற்ற இரண்டு மாதங்களின் பின்னும் பிரசவித்த மூன்று மாதங்களுக்குள்ளும் ஆசனங்கள் செய்யக்கூடாது.
10. உண்மையில் ஆசனம் செய்வதால் ஏற்படும் லாபம் உடம்பு நோய்யில்லாமல் சுறுசுறுப்பாயும் நல் உடலோடும் வாழ்வதுதான் என்று உணரவேண்டும். நல்உடலைப் பெறுவதே ஆசனப் பயிற்சியின் இலட்சியம்.

அன்பே சிவம்

சுவாமி ஸ்ரீ. சிதானந்தயோகி







அன்பே சிவம்.

