

# நோய் தீர்க்கும் யோகாசனங்கள்



திரு. ஆ. பொ. மு. ஏரம்பழார்த்தி  
MASTER OF YOGA

தமிழ் சோதிட ஆராய்ச்சிக் கழக வெளியீடு









# நோய் தீர்க்கும் யோகாசனங்கள்

ஆக்கியோன்:

திரு. ஆ. பொ. மு. ஏறம்பழார்த்தி

Master of YOGA

வெளியீடு:

தமிழர் சோதிட ஆராய்ச்சிக் கழகம்

கொக்குவில்,

யாழ்ப்பாணம்.

## நோய் தீர்க்கும் யோகாசனங்கள்

ஆசிரியர்: திரு. ஆ. பொ. மு. ஏரம்புரத்தி

முகவரி: 412, கே. கே. எஸ். வீதி,  
யாழ்ப்பாணம்.

முதலாம் பதிப்பு: மே - 2009.

விலை: ரூபா  250/-

வெளியீடு:

தமிழர் சோதிட ஆராய்ச்சிக் கழகம்  
குளப்பிட்டி வைரவர் கோவிலடி,  
கொக்குவில் கிழக்கு,  
கொக்குவில்.

அச்சுப்பதிவு:

ஸ்ரீ சத்ய சாயி பிறண்டேர்ஸ்,  
கே. கே. எஸ். வீதி,  
பூநாறிமரத்தடி,  
யாழ்ப்பாணம்

எனது குருநாதன்



முகையுதீன் குருமாயா



## முகவுரை

நோய் அற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் இச் செல்வத்தைத் தேட நித்திரை விட்டு எழுந்தவுடனே, உடல் சுத்தி, தேகசுத்தி செய்து யோக ஆசனங்களை செய்யும் விதமே யோகாசனமாகும். சைவமாம் சமயம் சாரும் ஊழ் பெறல் அரிது சைவசமயத்தில் தான் கடயோகத்தின் விரிவும் பல ஆண்டு உயிர் வாழும் கலையும், கலைவல்லுனர்களும் இங்கு இருந்திருக்கின்றார்கள், இருக்கின்றார்கள். இமயமலைச் சாரலில் இன்றும் இருக்கிறார்கள். இதைப் பார்த்த ஒரு யாத்திரிகரிடம் கேட்டேன் அவர்கள் எப்படி இருக்கிறார்கள் என்று. அவர் சொன்னார் பல பேர்கள் பத்மாசனத்தில் இருக்கிறார்கள் என்றும், ஓரிருவர் வச்சிராசனத்தில் இருக்கிறார்கள் என்றும் சொன்னார்.

பிறந்த அன்றே எங்களுக்கு இறப்பு நிச்சம் என்று கண்டோம். இறக்கும் வரை அடுத்தவரின் உதவியின்றி எமது கருமங்களை நாம் செய்து வாழவேண்டும். அடுத்தவருக்குப் பாரமாக நாம் இராமல் வாழவழி செய்கின்றது இந்த யோகாசனம். இயன்ற அளவு இயன்ற ஆசனங்களைப் பயின்று பயின்றவர்களின் ஆலோசனைகளையும் அறிவுரைகளையும் கேட்டு அதன்படி நடந்து முழுப்பலனையும் பெற்று நோயற்ற வாழ்வு வாழ முயலுங்கள்.

பக்க உதவிகளுடன் யோகாசனங்களை செய்யுங்கள் எந்த ஆசனத்துக்கு எதன் உதவி தேவை என தெரிவு செய்து அந்த ஆசனங்களைச் செய்யுங்கள். சுவரின் உதவியுடன் பல ஆசனங்கள் செய்யலாம். தலையணையின் உதவியுடனும் சில ஆசனங்களைச் செய்யலாம். சிரசாசனம் செய்வதற்கு தலையணையும், சுவரும் தேவை.

இந்த யோகாசனங்களை நீங்களும் பயின்று மற்றவர்களுக்கும் இதை செய்யத் தூண்டி எல்லோரும் இதைச் செய்து, நோயற்றவர்களாக வாழவேண்டும் என விரும்பி இந்நூலை உங்களுக்கு சமர்ப்பணம் செய்கின்றேன். இந் நூலாக்கத்துக்கு உந்து சக்தியாக இருந்த ஆ. சண்முகலிங்கம் (சண்மாஸ்தர்) அவர்களுக்கு எனது நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்ளுகின்றோம்.

## நோய் தீர்க்கும் யோகாசனம்

யோகம் என்றால் அதிஷ்டம் என்பதாகும். மனிதனுடைய தேகத்தை நீண்ட காலத்துக்கு அழியாமல் பாதுகாக்கும் திறனுடையது யோகம் தரும் யோகாசனங்களாகும்.

யோகாசனங்களை அறிந்து பயிற்சி செய்வதால் மனித உடலில் அவயவங்கள் நேர் சீராக இயங்கி வரும் நிலையில் உடலிலுள்ள தசைகள், நரம்பு மண்டலங்கள் சுவாசம், இரத்தச் சுற்றோட்டம் போன்றவை சிறப்பாக தொழில் பட்டு வர ஆரம்பிக்கின்றன. இவற்றால் மனிதனுடைய உடல்நலம் மேம்படுகிறது. இதே நேரம் மன நலன்களும் மாண்புறுகின்றன. இந்த நிலையில் மனிதனுடைய ஆயுள் நன்மை விருதியடைந்து வரும் என்பது உண்மை.

நமது புராதன ஞானிகளில் முதன்மையானவர் திருமூலர் ஆவார். இவரின் திருமந்திரப் பாடல்களின் மூலமாக அருள் ஞானத்தையும், யோக முறைகளையும் நமக்கும் உலகிற்கும் அருளியுள்ளார். இவற்றை உலகிற்கு அளித்த ஞானசீலராக இவரைக் காண்கிறோம்.

இவர் நமக்கு விட்டுச் சென்ற ஞான யோக விடயங்கள் காலப் போக்கில் உலக மாற்றங்களால் உலகில் தோன்றிய பல இனங்களிடையே பரவியதுடன் சில மாற்றங்களுடன் இன்று காணப்படுகின்றன.

இக் காலத்தில் வாழும் ஞானிகள், யோகிகள் இவரின் வழிவந்த யோகாசன முறைகளையே சிறி சில மாறுதல்களுடன் செய்து வருவதை அவதானிக்கலாம்

யோகாசனங்களைப் பயிற்சி செய்து வரும்போது நன்மைகள் பல நமக்குக் கிடைக்கின்றன. இவற்றால் நமது உடம்பில் நோய் நொடிகள் அணுகாமல் சுக நலன்கள் விருத்தியாகின்றன. நோய் நலிகள் இல்லாது வாழும் போது நமது தேகம் நீண்ட காலம் சீவிக்கும் நிலை அமையும்.



இதனால் நூறாண்டுகளுக்கு மேல் வாழும் நீடித்த ஆயுள் நன்மையை மனிதன் பெறுகின்றான். நமது புராதன ஞானிகள் ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகள் வாழ்ந்திருந்த செய்திகளை நாம் அறிகின்றோம்.

யோகமும் கடவுள் தியானமும் ஒருங்கிணைந்த நிலையில் நமது ஞானிகள் நீண்ட காலம் வாழ்ந்து வழிகாட்டி இருக்கிறார்கள்.

யோகாசனங்களைப்பற்றி பலர் அறிந்திருந்தாலும் அவற்றால் கிடைக்கும் பயன்களை அறிதிருப்போர் மிகச் சிலரே. யோகாசனங்கள் செய்வதால், தோன்றும் நோய்கள் குணமாகின்றன. நோய்கள் அணுகாமல் இருக்கின்றன. இப்படியான விடயங்களை எனது நண்பரும் தமிழர் சோதிட ஆராய்ச்சிக்கழக உறுப்பினருமாகிய திரு. மு. ஏரம்புர்த்தி அவர்கள் எழுத வேண்டுமென்ற எண்ணத்தை வெளியிட்டு அவருக்கு இந்த நூலாக்கத்திற்கு ஊக்கத்தையும், உற்சாகத்தையும் ஊட்டினேன்.

இவர் மகா ஞானி முகைர்த்தீன் குருபாபா அவர்களின் சீடர் என்பதையும், சுவாமிகளிடம் இவர் நிறைந்த ஞானத்தைப் பெற்றவர் என்பதையும் குறிப்பிட வேண்டும். இன்றைய காலத்தில் உலகில் வாழ்வியலில் நிலவி வரும் மனித நேயமற்ற செயற்பாடுகளிலிருந்து மனிதன் விடுதலை பெற்று உய்ய வேண்டுமாயின் யோகமும், தியானமும் அவனுக்கு நன்மையுடன் வாழ வழிகாட்டும் என்பது உண்மை.

மேலும் யோகாசனங்களை பயிற்சி செய்து வருபவர்களுக்கு பல நோய்கள் குணமாகுகின்றன. என்பதை அறிகின்றோம். யோகாசனங்களை நீங்கள் செய்வதால் சுக வாழ்வை அடையலாம். எல்லா யோகாசனங்களையும் அறிந்து கொண்டு சில முக்கியமான ஆசனங்களை நீங்கள்



நாளாந்தம் இரண்டு நிமிடம் தொடங்கி ஐந்து நிமிடங்கள் வரை செய்து வரலாம். படிப்படியாக காலப் போக்கில் இவற்றால் நன்மை கிடைப்பதை அறிவீர்கள். யோகாசனம் செய்து கொண்டு கடவுளை நினைத்து தியானம் செய்து வரவேண்டும். இதனால் அதிகமான நன்மைகள் கிடைக்கும். கடவுளின் அருள் லாபமும் தோன்றும். யோகதசனங்கள் செய்து வந்தால் மருந்து மாத்திரைகளைத் தேடி மருத்துவ மனைகளுக்கு அலைய வேண்டிய தேவை படிப்படியாக நீங்கி வருவதை உணர்வீர்கள். இதே நேரம் மனித நேயத்துடன் வாழ்வியலையும் வளர்த்துக் கொள்ள முடியும். சமுதாயத்துக்கும் வழிகாட்டியாகவும் ஆகும் நிலைமை உருவாகும். யோகமும் கடவுள் தியானமும் மனித வாழ்வியலை பிரகாசிக்கச் செய்யும். இதனால் மனிதன் நூற்றாண்டு காலம் நோய் நொடிகளி இல்லாமல் வாழும் நன்மை தோன்றும்.

மேலும் இந்நூலை ஆர்வத்துடன் ஆக்கி வெளியிடும் இந்நூலாசிரியருடைய மனித நேயத்தோடு கூடிய ஆக்க முயற்சி மிகவும் பாராட்ட வேண்டிய தொன்றாகும்.

இந்நூல் மனித சமுதாய வாழ்வுக்கு மிக்க பயன்தரும் என்பதால் இதனை ஆர்வமுள்ள எல்வோரும் வாங்கி படித்துப் பயனடைய வேண்டுமென விரும்புகிறேன். நீங்கள் அனைவரும் நலம்பெற்று இன்புற்று வாழவேண்டுமென்று வாழ்த்துகின்றேன்.

நலம் நன்றி.

தலைவர்:

சோதிட ஆராய்ச்சிக் கழகம்  
கொக்குவில்,  
யாழ்ப்பாணம்.

சோதிட ஞானி  
சண் - மாஸ்ரர்  
ஆ. சண்முகலிங்கம்  
சோதிடப் பேராசிரியர்.

சி. சி. ரி. எம். ஸ்கூல் லேன்,  
கொக்குவில் மேற்கு,  
கொக்குவில்.  
இலங்கை.

## பொருளடக்கம்

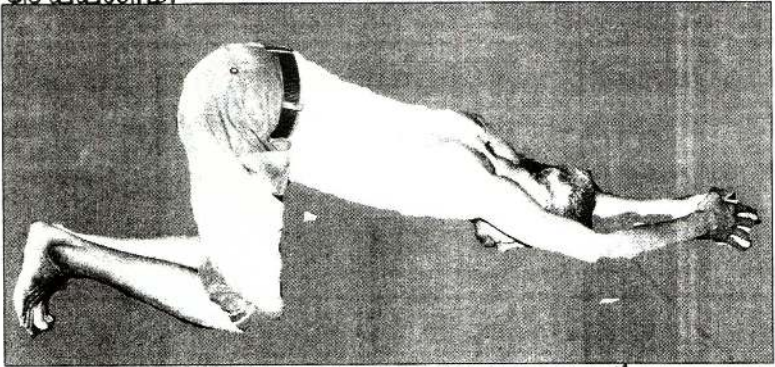
இல	விபம்	பக்கம்
01.	நிகுஞ்சாசனம்	01
02.	சர்ப்பாசனம்	02
03.	வட்டக்கோணாசனம்	03 - 04
04.	வச்சிராசனம்	05 - 06
05.	பத்மாசனம்	07 - 08
06.	புஜங்காசனம்	09 - 10
07.	சலபாசனம்	11 - 12
08.	தனுராசனம்	13 - 15
09.	பச்சிமோத்தாசனம்	16 - 18
10.	அரை ஹலாசனம்	19
11.	ஹலாசனம்	20
12..	மயூராசனம்	21 - 22
13.	சர்வாங்காசனம்	23 - 25
14.	மச்சாசனம்	26 - 28
15.	சிரசாசனம்	29 - 33
16.	ஏகபாதாசனம்	34
17.	விபரீதகாரணி	35
18.	அரை மத்ஸ்யேந்திராசனம்	36 - 38
19.	யோகமுத்ரா	39
20.	சப்பட்டாசனம்	40
21.	ஆகர்ஷண தனுராசனம்	41 - 42
22.	ஒட்டகாசனம்	43

23.	வஜ்ரமுத்தா	43
24	பாதஹஸ்தாசனம்	44
25.	திரிகோணாசனம்	45 - 47
26.	பவனமுத்தாசனம்	48
27.	மலையாசனம்	49
28.	சக்கராசனம்	50
29.	கலைவாணி ஆசனம்	51
30.	பிறையாசனம்	52
31.	ரடாசனம்	53
32.	கட்டுக்கோணாசனம்	54
33.	வாமதேவர் ஆசனம்	55
34.	அனந்த சயனாசனம்	56
35.	மருந்துப்பெட்டி ஆசனம்	57
36.	நெளலி	58
37.	உட்டியாணா	59
38.	சாந்தி ஆசனம்	60 - 61
39.	மூச்சுப்பயிற்சி	62
40.	நாடி சுத்தி	63 - 64
41.	பத்மாசனத்தின் சிறப்பு	65 - 67
42.	சூரிய நமஸ்காரம்	68 - 72
43.	கண்பயிற்சி	73 - 77
44.	திருப்புகழ்	78 - 84
45.	ஆசுவாசப்பயிற்சி	85
46.	வச்சிராசனத்தின் சிறப்பு	86

## நிகுஞ்சாசனம் (பஞ்சாங்க நமஸ்காரம்)

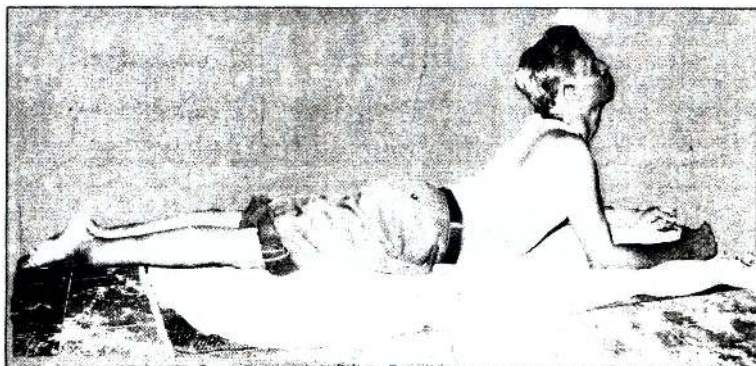
சைவ சமயத்தைச் சேர்ந்த பெண்கள் கோவிலுக்குச் சென்று கும்பிடும் விதமாவது பஞ்சாங்க நமஸ்காரம் ஆகும். பஞ்ச அங்கமாவது இரண்டு முழங்கால், இரண்டு முழங்கை, நெற்றி இவை ஐந்தும் நிலத்தில் பட இருப்பதே ஆகும். இது யோக நூலில் நிகுஞ்சாசனம் என்று சொல்லப்படுகிறது.

முஸ்லீம் சமயத்தவர்கள் இதை ஒரு நாளைக்கு ஐந்து தடவைகள் செய்கிறார்கள். இதைப் பலமணி நேரங்கட்கும் செய்யலாம். படுத்த பாயிலும் செய்யலாம்.



**பலன்கள்:**

குடலிறக்கம் வராது, புத்திச் சோர்வு ஏற்படாது, இருதய பெலவீனம் அற்றுவிடும். நெஞ்சுப் பெலம் கூடும். இருதயம் பெலம் பெறும். தொழில் சித்தி ஏற்படும். இருபாலாரும் செய்யலாம். பெண்களுக்கு பிள்ளைப்பேற்றால் வரும் இழப்பீட்டை ஈடு செய்து இளமைக்குத் தள்ளும். அருள் கிடைக்கும். வாய்வுத் தொல்லையினாலும், பில்லி, சூனியம், பேய் பிசாசு இவைகள் கிட்ட நெருங்காது. கெட்ட கனவுகள் வராது. தலைமயிர் உதிர்தல் நிற்கும். இளநரை வராது. இளமை நிலைக்கும். இயம பயம் இராது, அவமிருத்து ஆகாது. மெய் வாய் கண் மூக்கு என்ற பஞ்ச இந்திரியங்களும் இளமை பெறும். முகம் பொலிவு தரும். நோயற்ற வாழ்வுக்கு இது இன்றியமையாதது.

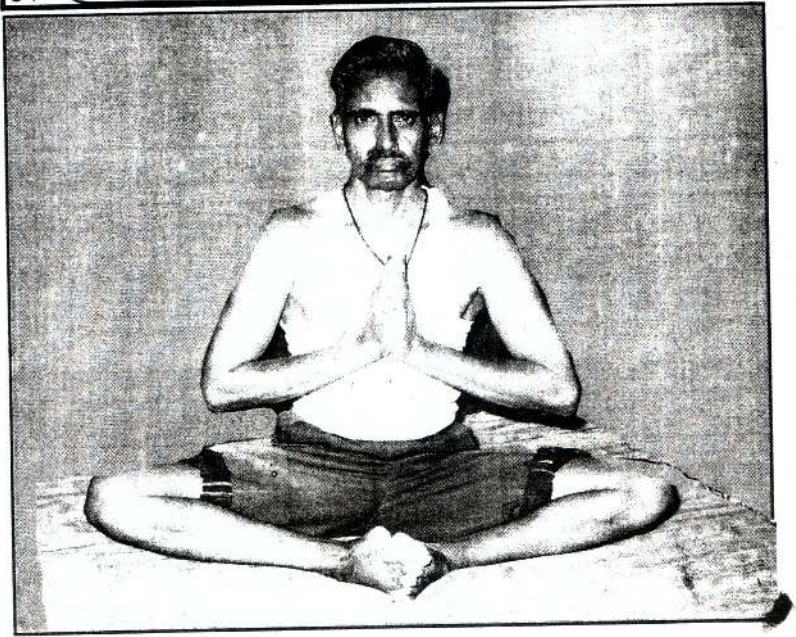
**சரீர்பாசனம்**



கழுத்துக்கும் மார்புக்கும் இடையில் வரும் உள் வளைவை எடுக்கும். குனியும் மாணவர் எழுத்து வேலை செய்பவர்களுக்கு இது நன்மையாகும். சைவமாம் சமயம் சாரும் ஊழ் பெறல் அரிது. சைவசமயத்தின் சிறப்பு கடயோகம். அதில் இருப்பது தான் சற்பாசனத்தில் படுத்து அர்த்தநாரீஸ்வரர் உணர்வை அறிந்தால் என்றும் இளமையோடிருக்கலாம். அங்க பிரதிஷ்டை செய்வதாலும், இவ் ஆசனத்தால் வரும் நன்மையை பெற முடியும். குழந்தைகள் உடம்பு பிரட்டி நழுவும் நிலைதான் இவ் ஆசனம்.

## வட்டக்கோணாசனம்

வட்டக் கோணாசனம். இவ் ஆசனம் செய்தால் மூல வியாதி, சலரோகம், பெண்களுக்கு குழந்தைப்பேற்றால் வரும் ஆப்பரேசன் (சத்திரசிகிச்சை) இன்னோரன்ன பல வியாதிகள் வராது தடுக்கும். நீடித்த ஆரோக்கியம் தரும். மூலாதாரம், (இடுப்பு) சுவாதிஷ்டானம், (அடிவயிறு) மணிபூரகம், (தொப்புள்) அநாதகம், (இதயம்) விசுத்தம் (தொண்டை) ஆக்ஞை, (புருவமத்தி) ஆகிய ஆறு ஆதாரங்களும் நன்கு இயங்குவதால் இளமை நிலைக்கும்.



செல்லுமுறை:

கால் பாதங்கள் இரண்டையும் ஒன்று சேர்த்து கைகளால் கும்பிடுவது போல் கும்பிட்ட வண்ணம் கால்களை பூமியை நோக்கி சிறிது சிறிதாக அசைத்து படத்தில் உள்ள நிலைக்கு கொண்டு வர வேண்டியது தான். இந்த ஆசனம் செய்தால் பத்மாசனம் செய்வது சுலபமாக வரும். ஆகவே இவ் ஆசனம் பத்மாசனத்துக்கு நிகரான ஆசனம் ஆகும். குழந்தைகள் இவ் ஆசனம் செய்த நிலையில் விளையாடுதல் கண்டிருப்பீர்கள்.



## வச்சிராசனம்

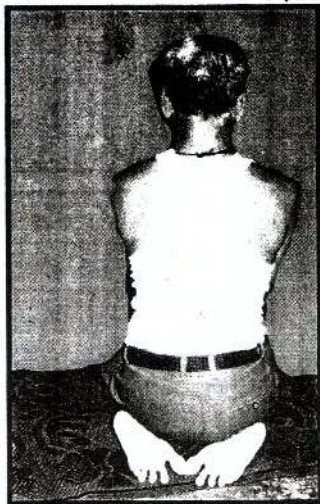
இந்த ஆசனம் முஸ்லீம்கள் செய்கிறார்கள். பிற மதத்தவர்களும் பஜனை செய்யும் பொழுது உட்கார்ந்து பஜனை செய்கிறார்கள். இந்த ஆசனம் செய்தால் தேக பாரம் குறையும் நரம்பு சம்பந்தமான வியாதிகள் வராது. செமியாக்குணம் (அஜீரணம்) இராது. இரைப்பை (குடல் அல்ல) அரை மணித்தியாலம் வச்சிராசனம் செய்ய தூயதாகும். நடக்கச் சுகம், கால் உழைவு வராது. பாதம் கணுக்கால் வலி தீரும். உணவு உண்டதும் அரை மணித்தியாலம் இவ் ஆசனத்தில் இருந்தால் வயிற்றுப்பாரம் அகன்று விடும். பெரு நோய்கள் மிக நலியா. குழந்தைகள் உடம்பு பிடிக்கும்போது எழுந்து உட்காருவது இந்த ஆசனத்தில் தான். படத்தைப் பார்த்து அதன்படி செய்யவும் 2 நிமிடம் முதல் 10 நிமிடங்கள் வரை செய்யலாம். பல மணி நேரம் செய்தாலும் தீமை இல்லை. எழுந்து இருக்கும்போது மெதுவாக எழும்புதல் வேண்டும். ஜப்பான் நாட்டு மக்கள் இந்த ஆசனத்தில் இருந்து தான் உணவு உண்ணுகிறார்கள். இருந்து பிற கருமங்களையும் செய்கிறார்கள்.



வச்சிராசனம் -1.



வச்சிராசனம் -2.



வச்சிராசனம் -3.



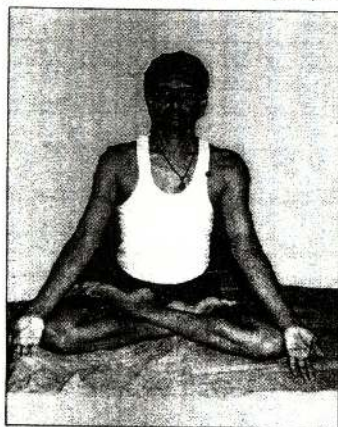
வச்சிராசனம் -4.

செய்முறை:

தரையிலே ஒரு விரிப்பை மடித்துப் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். படத்தில் காட்டியபடி முழங்கால்களை மடித்து இரண்டு பாதங்களையும் மலர்த்தி பிருட்டங்களைப் பாதங்களுக்கு இடையில் வசமாகப் பொருத்தி அமர்ந்து கொள்ள வேண்டும். நன்கு நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து இரண்டு உள்ளங் கைகளையும், இரண்டு முழங்கால் முட்டிகளின் மேல் கவழ்த்துப் பொருத்திக் கொள்ள வேண்டும். இயல்பாக சுவாசித்துக் கொண்டு இருக்கலாம். இவ்வாறு இரண்டு நிமிடம் முதல் வசதிப்படி பத்து நிமிடங்கள் வரை இருக்கலாம். சிரமம் இல்லாத பட்சத்திலோ அல்லது தேவைப்படும் பட்சத்திலோ அரை மணி நேரம் கூட வஜ்ராசனத்தில் இருக்கலாம்.

## பத்மாசனம்

மன அமைதிக்கு நல்லது. நிமிர்ந்து உட்கார , தியானம் செய்ய சிறந்தது. நீடித்த ஆயுள் நன்மை தரும். இருக்கப் பழகி விட்டால் பல மணி நேரம் இவ் ஆசனத்தில் இருக்கலாம். நிமிர்ந்து இருக்கும் ஆற்றலைக் கொடுக்கும். கிரக தோஷங்கள் நீங்கும். எண்ணியவைகள் நிறைவேறும். நல்ல குடும்ப அமைப்பு ஏற்படும். கல்வி, ஞானம், ஒழுக்கம், தேகசுகம், நிறைந்த ஆயுள், நல்ல சந்ததி, இவைகளை அருளும். நல்ல குணநலன்கள் ஏற்படும். அதிக நேரம் இருக்கப் பழகினால் இறைவனோடு இரண்டறக்கலக்க முடியும். சமதிநிலை கைகூடும். மரணமற்ற பெருவாழ்வு வாழலாம். தியானம் செய்ய சிறந்த ஆசனம் என முனிவர்களும், ரிஷிகளும் சித்தர்களும் தேர்ந்தெடுத்தனர். மனச்சஞ்சலம், மனநோய், மனஉழைச்சல், சிந்தனைச் சிறையிலிருந்து விடுபட இவ் ஆசனம் உதவும்.



பத்மாசனம்

செய்யும்முறை:

தரையில் ஒரு போர்வையை மடித்துப் போடவேண்டும் அல்லது ஒரு பாயை மடித்துப் போட்டுக் கொண்டு அதன் மேல் ஒரு போர்வையை மெத்தைபோல் போட்டுக் கொண்டு போர்வையில் படிய அமர்ந்து கொண்டு வலது பாதம் இடது தொடை மேலும், இடது பாதம் வலது தொடை மேலும் பொருந்தும் படியாக அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பாதங்கள் மலர்ந்து தாமரை மலர் போல் தோற்றம் தருவதால் இதனை பத்மாசனம், கமலாசனம், தாமரை ஆசனம் என்று சொல்வார்கள். அமரும்போது எத்திசை வேண்டுமானாலும் அமரலாம். என்றாலும் வடக்கு, அல்லது கிழக்கு நோக்கி அமர்வது உத்தமம். வளையாமல் நிமிர்ந்து அமர வேண்டும். அதே சமயம் உடம்புக்குத் தேவையற்ற விறைப்பைத் தரவேண்டாம்.

சிவன் இருப்பது பத்மாசனம்

பிள்ளையார் இருப்பது: பொற்தாமரை

இலக்குமி இருப்பது: செந்தாமரை

சரஸ்வதி இருப்பது: வெண்தாமரை

முருகன் இருப்பது: ஆறுதாமரை

தெய்வங்கள் யாவும் தாமரையில் இருப்பதன் உட்பொருள் இவ் ஆசனமே. இது சைவசயத்தின் சிறப்பு ஆசனமாகும்.



## புஜங்காசனம்

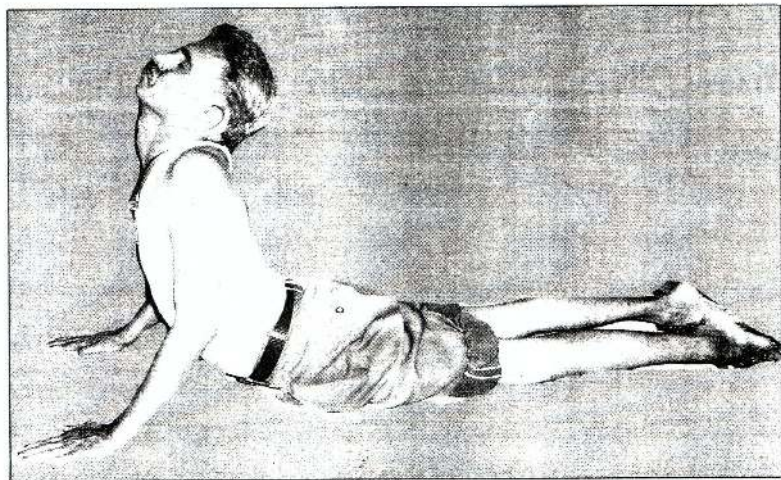
முதுகெலும்பின் உள் வளைவை அகற்றும். கூண் வராது தடுக்கும். வண்டி, தொந்தி குறையும். உற்சாகம், ஊக்கம் ஏற்படும். இது பச்சிமோத்தாசனத்திற்கு மாற்றாசனம் ஆகும் இது சலரோகம் வராது தடுக்கும்.

செல்லுறை:

விரிபில் குப்புறப்படுத்து, சரீரத்தை அதிகம் விறைக்காமல், இளக்காமல் பூமியில் தாங்கி விடவும். பிறகு கைகள் இரண்டையும் தூக்கி உள்ளங்கைகளை புஜங்களின் பக்கமாக அக்குளுக்குக் கீழாக ஊன்றி மெல்லத் தலையை தூக்கி நிமிரவும். தொப்புளிலிருந்து கால் வரைக்கும் சரீரத்தை இளக்கத்துடனேயே முடிந்த மட்டும் தரையில் ஒட்டியவாறே வைத்துக் கொள்ளவும். தலையையும் கழுத்தையும் தூக்கி பின்னால் வளைத்து ஊன்றிய கைகளை சற்று அமுக்கி முகத்தைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பின்னால் வளைத்து சித்திரத்தில் உள்ளதுபோல நிலைக்கு வர எத்தனிக்க வேண்டும். முடிந்த மட்டில் கழுத்துக்குக் கீழும், தோழுக்கு மத்தியிலுமுள்ள முதுகுத் தண்டெலும்பை அதிகமாக வளைக்க எத்தனிக்க வேண்டும்.

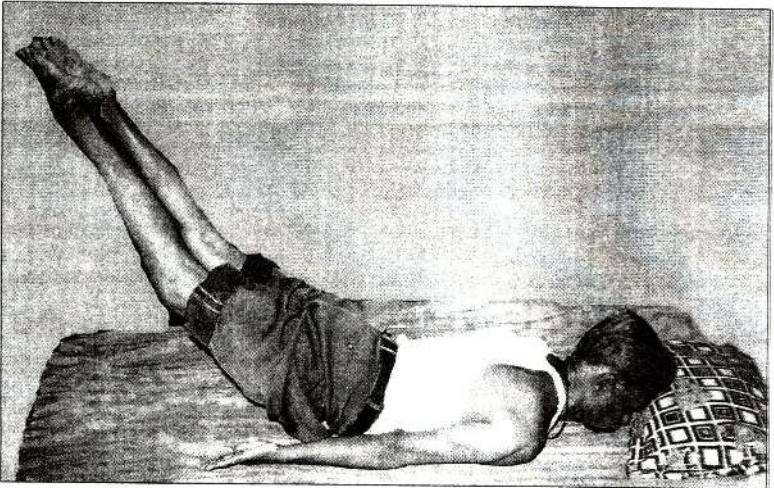
சுவாசத்தை தலையை நிமிர ஆரம்பத்திலிருந்து சித்திரத்தில் காட்டியவாறு உயர்த்தும் வரைக்கும் சிறு வினாடிகளுக்கு மூச்சை வெளிவிட்டே செய்ய வேண்டும். நன்றாகப் பயிற்சியாகி முதுகெலும்பு இளமைப்பட்ட பிறகு புஜங்காசனத்தின்போது சுவாசத்தைக் கட்டுப்படுத்தாமல் மெல்ல மெல்ல விடவும் இழுக்கவும் செய்யலாம்.

புஜங்காசனத்தை இரண்டு மூன்று வினாடிகள் நிறுத்திய பிறகு மெதுவாய் கீழே இறக்கி முகத்தை விரிப்புடன் வைத்து சில வினாடிகள் ஓய்வு எடுக்கவும்.



## சலபாசனம்

சலபாசனம் செய்தால் சலரோகம் வராது. இதைச் சுவரில் வைத்தும் செய்யலாம். ஒவ்வொரு காலாக வைத்தும் செய்து பழகலாம். முதுகெலும்பு, பின் கீழ் வளைவை அகற்றி. செமிபாட்டை ஊக்குவிக்கும். அடிவயிற்றின் பின் பக்கத்தில் முதுகெலும்பு அடிவயிற்றுப் பக்கம் உள் வளைவதால் சலரோகம் வராது. கண் பார்வை மிகும். 2 வயதுக் குழந்தைகள் நடக்கும் பொழுது தொப்புளுக்கு மேலே முன்புறம் தள்ளிப்பிடித்து நடப்பது அழகாயிருக்கும்.





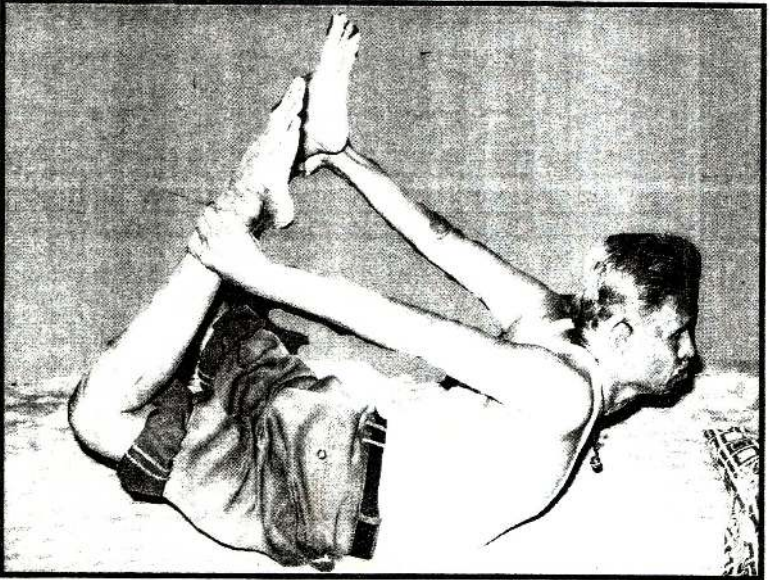
செல்லுதல்:

கால்களை உயர்த்தி குப்புறப் படுக்க வேண்டும். நெற்றி அல்லது மோவாயை தரையில் பொருத்திக் கொள்ள வேண்டும் இரண்டு கைகளையும் உடம்பை ஒட்டி பக்கத்தில் நீட்டிக் கொண்டு கைகளை இறுக்கமாக மூடி பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். மூச்சை இழுத்து உள்ளே அடக்கிக் கொண்டு முஷ்டி பிடித்த கைகளைத் தேவைப்பட்டால் தரையில் ஊன்றிக் கொண்டு இரண்டு கால்களையும் நீட்டியபடி பளிச்சென்று மேலே உயர்த்த வேண்டும் இந்த நிலையில் பத்து நொடிகள் இருந்தால் போதும் கால்களை கீழே இறக்கி விடலாம். கொஞ்சம் இளைப்பாறிக் கொண்டு இம்மாதிரியே நான்கு முறைகள் செய்ய வேண்டும்.

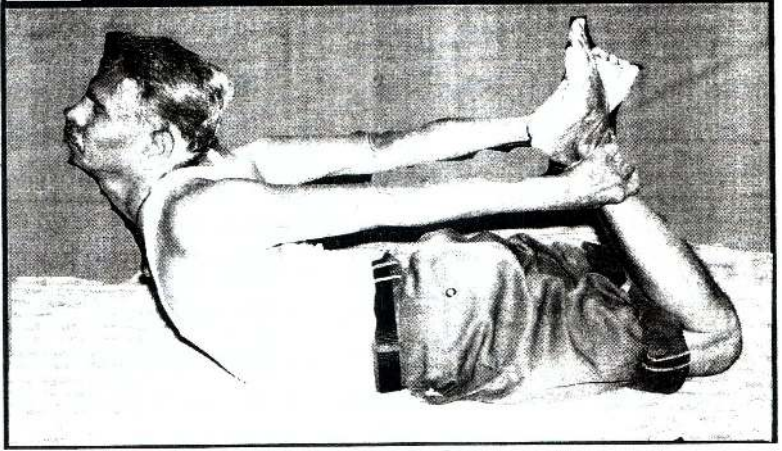
## தனூராசனம்

முதுகெலும்பின் உள் வளைவை முற்றும் நீக்கும். என்றும் இளமையோடு இருக்கலாம். சுறுசுறுப்பு ஏற்படும். ரத்தவோட்டம் புதுப்பிக்கவும் உயிர்ப்பிக்கவும் நரம்பு வீரியப்படவும் கோடிக் கணக்கான அணுக்களும் இளமையோங்கி இருக்கச் செய்யும். தொந்தி கரையும். மெதுவாக சிறிது சிறிதாக செய்து பழக வேண்டும். இது தூங்கும் நாடி, நரம்புகளை தட்டி செயல் படுத்த உதவும். சோம்பல் அகலும். செயல்திறன் ஏற்படும்.

செய்முறை:



தனூராசனம் 1.



### தனுராசனம் 2.

விரிப்பில் குப்புறப் படுத்து கைகளைப் பக்கத்தில் வைத்து கால்களை நீட்டி முகம் கீழே பட சரீரத்தை இளக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். இரண்டு கால்களையும் மடித்து முதுகின் பக்கமாய் வளைத்து, இரு கைகளாலும் இரு கால்களையும் படத்தில் காட்டியவாறு பிடித்துக் கொள்ளவும். சுவாசத்தை மெல்ல மெல்ல வெளிவிட்டவாறே தலையையும், கழுத்தையும் மேல் தூக்கி வளைத்து கைகளால் கால்களை மேலே தூக்கி இழுத்து சரீரத்தை வளைக்கவும். கால்கள், தொடைகள் வளைந்து உயரவேண்டும். எவ்வளவு தூரம் முடியுமோ அவ்வளவு தூரம் உயர்த்தி, இரண்டு மூன்று வினாடிகள் நிறுத்திய பிறகு மெதுவாய்க் கைகால்களையும், வயிற்றையும் கீழே இறக்கி சுவாசத்தை இழுத்துக் களைப்பாறவும்.



பழகப் பழக சுவாசத்தை ஆசனம் செய்யும் பொழுது விடவும், இழுக்கவும் செய்யலாம். அப்பியாசம் செய்யும் பொழுது வில்லின் வளைவையும், அமைப்பையும் மனதில் வைத்துக் கொண்டே செய்யவும். வயிற்றின் மேலே சாரம் வளைந்து நிற்பது போல் தோன்ற வேண்டும். இப்பயிற்சி நன்றாக வந்த பிறகு கால்களை அகட்டாமல் தொடை முழங்கால் பாதங்களை ஒட்டியவாறே உயர்த்த வேண்டும்.

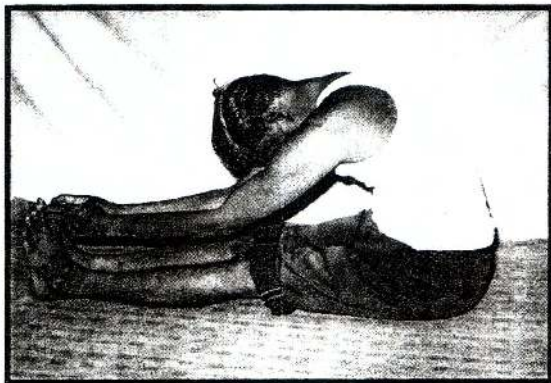


## பச்சிமோத்தாசனம்

கால் நேர் சீராகும்., தொந்தி குறையும். சலரோகத்தைக் கட்டுப்படுத்தும். தொழில் செய்யும் ஆற்றல்தரும். தனராசனத்துக்கு இது மாற்றாசனம் ஆகும். மண்ணீரல், கல்லீரலுக்கும் கிட்னிக்கும் நன்மை தரும்.

செய்முறை:

இரண்டு கால்களையும், நன்கு நீட்டி உட்கார வேண்டும். இரண்டு கைகளையும் மேலே உயர்த்தியபடி மூச்சை ஆழ்ந்து உள்ளே இழுக்க வேண்டும். இழுத்த காற்று முழுவதையும் வெளியேற்றிவிட்டு வயிற்றை கொஞ்சமாக உள்ளே எக்கிக்கொண்டு இரண்டு கைகளையும் நீட்டி, இரண்டு பாதங்களையும் பிடித்துக் கொள்ளவேண்டும். இப்போது அப்படியே முன்னால் குனிந்து நெற்றியை முழங்கால் முட்டிகளில் பொருத்த வேண்டும். இந்த நிலையில் பத்து நொடிகள் இருந்தால் போதும். பிறகு நிமிர்ந்து மூர்ச்சை உள்ளே இழுத்துக் கொள்ளலாம். கொஞ்சம் இளைப்பாறிக் கொண்டு



**பச்சிமோத்தாசனம் 1 .**

மேலும் மூன்று முறை இவ்வாசனத்தைச் செய்யலாம். நான்கு அல்லது ஐந்து முறை இவ்வாசனத்தைச் செய்தால் போதும் சர்க்கரை நோயாளிகள். கல்லீரல் தொல்லைகள் மலச்சிக்கல் உள்ளவர்கள் பயிற்சி கைவந்தபிறகு மேலும் இரண்டு தடவை இதைக் கூடுதலாகச் செய்தால் போதும். கருவுற்ற பெண்கள் இதைச் செய்யக் கூடாது.

சிலருக்கு இவ் ஆசனத்தை சரியாகச் செய்வது ரெம்பவும் கடினமாக இருக்கும். அவர்கள் சிரமத்தைத் தாங்கிக் கொண்டு உடம்பை வருத்தி இவ் ஆசனத்தைச் செய்ய வேண்டாம். அவர்களால் முடிந்தவரை முயற்சி செய்தால் போதும். கீழே தரப்பட்டுள்ள படத்தைப் பார்க்கவும். இந்த அளவுக்கு கைகளை நீட்டி, கால்ப் பாதங்களைத் தொட்டாலோ அல்லது தொட முயன்றாலோ போதும். பழகப்பழக உடல் இசைந்து வளைந்து ஒருநாள் ஆசனநிலை சரியாக வந்து விடும்.



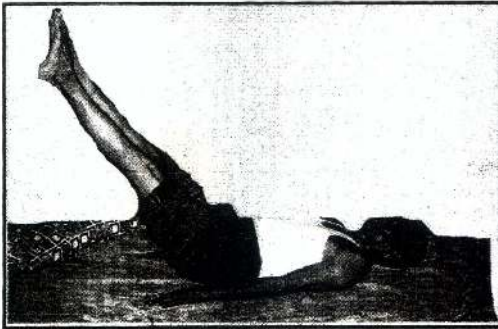
**பச்சிமோத்தாசனம் 2.**

## உத்தான பாதாசனம்

பூரண ஹலாசனத்தின் முதற் படிகளே உத்தானபாதாசனம். அரை ஹலாசனங்கள்.

ஒசங்குறை:

சம தளத்தில் விரிப்பின் மேல் மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ளவும். கைகளை உடலுக்கருகே நீட்டி, விரிப்பின் மேல் அமைத்துக் கொள்ளவும். படத்தில் காட்டியபடி கால்களை விறைத்து நன்றாக நீட்டியபடி மேலே உயர்த்தித் தூக்கவும். கால்களைத் தரைக்கு சுமார் 45 பாகை உண்டாகும் வரை உயர்த்தவும். (இதை சுவரில் வைத்தும் செய்யலாம்) இதை ஆறு வினாடிகளிலிருந்து அரை நிமிடம் வரை நிற்கலாம். பின் கால்களை கீழிறக்கி தரையில் அமர்த்தி இரண்டொரு வினாடி ஓய்வு எடுக்கவும். மறுபடியும் செய்யவும். மேலே காலைத் தூக்கும் பொழுது சுவாசத்தை வெளிவிடவும். கீழிறக்கும் பொழுது சுவாசத்தை உள்ளிழுக்கவும். தரையில் நிறுத்தி ஓய்வு எடுக்கும் காலத்தில் சுவாசம் சாதாரணமாக நடக்க வேண்டும். மேலே தூக்கி அதிக நேரம் நிறுத்தும் பொழுது சாதாரண சுவாசத்தை குறைத்து விடலாம்.



உத்தான பாதாசனம்



## அரை ஹலாசனம்

உத்தானபாதாசன நிலையில் நிற்பதற்குப் பதிலாக கால்களை உயர்த்தி தரைக்கு நெட்டுக் குத்தாக நிறுத்தினால் அதுவே அரைக் ஹலாசனம் இந்த நிலை ஹலாசனத்தின் பாதி நிலையானதால் அர்த்த ஹலாசனம் எனப் பெயர் பெற்றது. பழகும் வகை மூச்சுக் கட்டுப்பாடு நிறுத்தும் காலம் எல்லாம் உத்தானபாதாசனத்தைப் போலவே பலன் சற்றேறக் குறைய ஒன்றையாயினும், இவ்வாசனத்தில் இடுப்பிற்கும் கீழ்முதுகிற்கும் உழைப்பால் மிகப் பலனுண்டு. இது நன்றாக வந்தால் முழு ஹலாசனம் செய்ய வசதி உண்டாகும்.

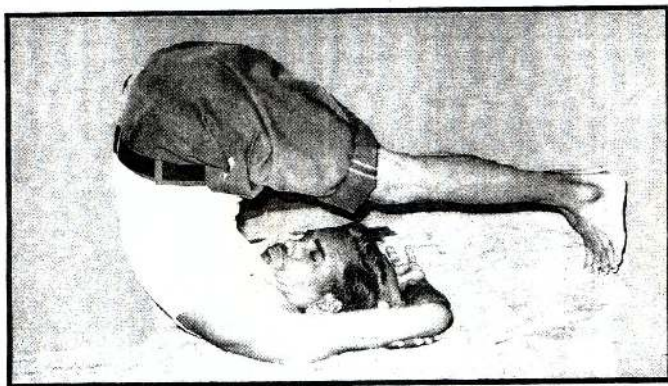
இவ்விரு ஆசனங்களாலும் ஊழைச்சதை மலச்சிக்கல் குணமாகும். பித்தகோசம் விழிப்புற்று வேலைசெய்யும். ஜீரணம் நன்கு நடைபெறும். உத்தானபாதாசனம், அரை ஹலாசனங்களில் வெற்றி கிட்டிய பிறகு ஹலாசனத்தைப் பழகவும்.



**அரைக் ஹலாசனம்**

## ஹலாசனம்

ஹலாசனம் இது பின் முளையை விருத்தி செய்து ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்யும். தொந்தி குறையும். கால் உழைவு வராது. இதுவும் தனூராசனத்துக்கு மாற்றாசனமாகும். சர்வாங்காசனத்தின் பலன் இதிலும் வரும். உள்ளங்கை, விரல்கள், முழங்கை, தோழ் வலிகளும் நீங்கும். முதுகுப் பிடிப்பு, ஆகயவற்றால் ஏற்படும் வலி நோவு நீங்கும். அஜீரணம் ஏற்படாது தடுக்கும். உடம்பு பாரம் குறைந்து லேசாக இருக்கும். உயர் இரத்த அழுத்தம் வராது தடுக்கும். தலைக்கு அதிக இரத்தம் ஓடுவதால் ஞாபகசக்தி மிகும். கண், காது, மூக்கு, தொண்டை, வாய் ஆகிய ஐம்பொறிகளையும் நன்கு இயங்க வைக்கும். இது சலபாசனத்துக்கு மாற்றாசனமாகும்.



## ஹலாசனம்



ஹலாசனம்

## மயூராசனம்

முகம் அழகுபெறும், வாயுத் தொல்லை குணமாகிறது. மணிக்கட்டுக்களும் முன் கைச் சதைகளும் வலிவடைகின்றன. முதுகின் உட்சதைகளும் ஆரோக்கியம் அடைகின்றது. மூல தொந்தரவு, நீரழிவு நோய் குணப்படுகின்றது. வயிறு பெலன் பெறும். இவ் ஆசனத்தை சுவரில் பாதங்களை வைத்து செய்து பழகலாம். உற்சாகம், சுறுசுறுப்பாக வேலை செய்ய துணை செய்யும். அஜீரணம் விலகும். வாயுத் தொல்லை இராது. உட்டியாணா, நெளலி போன்ற ஆசனங்களைச் செய்ய தகுதி கிடைக்கும். இரத்த ஓட்டத்தை கூட்டும். உடல் அழகு பெற்று இளமை மெருகேறும்.



விரிப்பின் மேல் மண்டி யிட்டுக் கொண்டு அமரவும். முழங்கால்கள் கீழ் அமர்ந்திருக்கும் பாதங்கள், கட்டை விரல்கள் தரையில் ஊன்றப்பட்டு நெட்டுயரமாக நிற்க, குதிக் கால்கள் மேல் குண்டிக்காய்கள் அமர வேண்டும். முழங்காலிலிருந்து கைகள் இரண்டையும் சேர்த்து சுண்டுவிரல் ஒட்ட



மயூராசனம் - 1

உள்ளங்கைகளை விரித்து சித்திரம் - 1ல் உள்ளது போல் அமைக்கவும். பிறகு கைகளை கீழமர்த்தவும். உள்ளங்கைகள் தரையில் அமர, விரல் நுனிகள் முழங்கால்களை அண்டி நிற்கும். உடலையும் மாப்பையும் சற்று முன்னால் நீட்டி முதுகைத் தாழ்த்தி, வயிற்றை முழங்கைகளின் மேல் அமர்த்தவும். கால்களை ஒவ்வொன்றாகப் பின்னால் நீட்டி மூச்சைச் சற்று உள்ளிழுத்து வயிற்றை கெட்டி செய்து, உடலை முன்னால் நீட்டி கால்களை உயர 2-வது சித்திரத்தில் காட்டியவாறு மயூராசனத்தை அடையவும்.



மயூராசனம் - 2



## சர்வாங்காசனம்

எல்லா அங்கங்களுக்கும் இரத்த ஓட்டத்தை ஓடச் செய்து அங்கங்களை இளமையாக வைத்திருக்கும் ஆற்றல் படைத்தது. முளைச் சோர்வு இருக்காது. மறதி இருக்காது. காச்சல் அடிக்கடி வராது. சளிப்பிடிப்பு ஏற்பாடாது. நெஞ்சுக்கு மிகுந்த தைரியம் வரும். வேலைகளைச் செய்ய சுலபமாக இருக்கும். காது நோய் குணம் தரும். செய்யும் முறையை படத்தில் பார்க்கவும். நாடி நெஞ்சில் முட்டினால் தான் சர்வாங்காசனம் பலன் முழுமையாகக் கிட்டும்.

செய்முறை:

இவ்வாசனத்தைக் கைக்கொள்ளுவது எவ்வாறு பயிலுவோர், சமமான தரையில் விரிப்பை விரித்து அதில் மல்லாந்து படுக்க வேண்டும்.



சர்வாங்காசனம் 1.

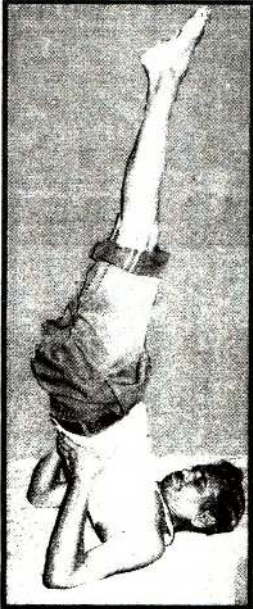
2-வது சித்திரத்தில் உள்ளவாறு பின்கால்கள் ஒன்றோடொன்று ஒட்டியவாறே முழங்கால்களை உயர்த்தி மடித்து தொடைகள் வயிற்றை அணுகித் தொடவும்.



சர்வாங்காசனம் 2.

2-வது படத்தில் உள்ளது போல் உயர நோக்கும் படியாகவும் உயர்த்த வேண்டும். முன்கைகளை இடுப்பின் இருபக்கங்களுக்கும் முதுகு சார்பாக ஆதாரமாகக் கொடுத்து இடுப்பையும் முதுகையும் சிறிது சிறிதாகத் தரையிலிருந்து உயர்த்தாக்கி கால்களை முகத்தின் இரு புறங்களில் மடிக்கவும். கால்கள் உயர நோக்க வேண்டும்.

3-வது படத்தைப் பார்க்கவும். முதுகு, இடுப்பு, கால்கள் உயரக் கைகளின் ஆதாரத்தை மேல் முதுகுக்குத் தள்ளிக் கொடுக்கவும். புஜம் முழங்கைகளை கீழுன்றிக் கைவிரல்களை விரித்து உள்ளங்கைகளால் 3-வது படத்தில் காட்டியபடி உடலைத் தாங்க வேண்டும். இம்மாதிரித் தாங்கிக் கொண்டு உடலை நெட்டுக் குத்தலாக நிறுத்தி அதை நன்றாக நீட்டி மேவாய்கட்டையை நோக்கி அழுத்தி, கால்களை ஒட்டி 3-வது படத்தில் இருக்கும் நிலைக்கு வரவும். இதற்கே சர்வாங்காசனம் என்று பெயர். சாதாரணமாக மூச்சை இழுத்து விடவும்.



சர்வாங்காசனம்.

உடல் தோள் மேல் தலை கீழாக நிற்கிறது. முழங்கைகளால் தாங்கப்படுகிறது. கழுத்தை நன்றாக நீட்டி, பிடரி விரிப்பை இடை வெளியில்லாமல் தொட வேண்டும். நாடி நெஞ்சை அழுத்திய வாறே இருக்கவேண்டும். மூச்சைக் கட்டாது மெதுவாக உள்ளிழுக்கவும். வெளி விடவும் வேண்டும். கால்கள் தொய்ந்து மடியக் கூடாது. கண்களை மூடிக்கொண்டும் இருக்கலாம். பாதிதிறந்து கொண்டும் இருக்கலாம். மூக்கு நுனியில் பார்வைவைப்பதால் மனதும் மூச்சும் ஒடுங்கும்.வாய் மூடிய



வாறு இருக்க வேண்டும். ஒரு காலை மடக்கி ஒரு காலை நீட்டி செய்வதும் சுலபம். பலன் ஒன்றே. உமிழ்நீர் விழுங்குவதோ தும்புவதோ தேவையானால் ஆசனத்தைக் கலைத்து கீழே வந்த பிறகே செய்ய வேண்டும்.

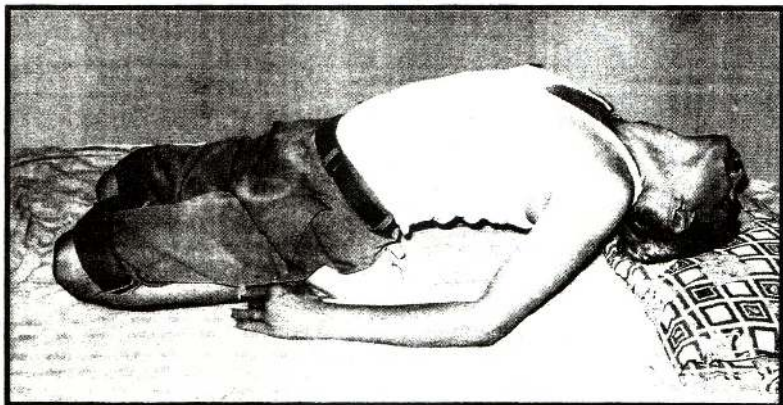
இவ்வாறு சில வினாடிகள் நின்ற பிறகு முழங்கால்களைப் மடித்து முதுகைத் தாழ்த்தி கைகளை இடுப்புப் பக்கம் வழுக்கித் தாங்கி மெதுவாக முதுகு இடுப்பை விரிப்பில் அமர்த்தவும். பின் கால்களை நீட்டி கைகளை பக்கத்தில் அமர்த்தி இளைப்பாறிக் கொள்ளவும்.

## மச்சாசனம்

மச்சாசனம் இவ் ஆசனத்தில் கிடந்து கொண்டு தண்ணீரில் ஓர் அங்கமும் ஆடாமல் தண்ணீரில் மிதக்கலாம். இது சர்வாங்காசனத்துக்கு மாற்று ஆசனம். மச்சாசனம் செய்ய நல்ல தூக்கம் வரும், சளி பிடிக்காது, வலிப்பு நோய் நீங்கும். பசி தாங்கும் சக்தி ஏற்படும். குடல் புண் ஆறும். புற்று நோய் நீங்கும். நுரையீரலில் உள்ள பூச்சி புழு வெல்லாம் செத்து மடியும். நுரையீரலில் காற்று உள்ளடங்கிய பிராணவாயுவும் கோடிக்கணக்கான சிறு சிறு இடங்களை சுத்தம் செய்து ரத்தத்தைப் புதுப்பித்து உயிரைக் காப்பாற்றுகின்றது.



பிராணவாயு எங்கு சரியாக அடிக் கடி செல்லுகின்றதோ அங்கு பூச்சி அணுகாது. பூச்சி இருந்தாலும் பிராண வாயுவை ஏவினால் எரிந்து விடும். இயல்பாய் மூச்சுவிடும் போது நெஞ்சு சரியாக விரிவதில்லை. காற்று நுரையீரல் முழுவதையும் நிரப்புவதில்லை. காற்றில்லாத இடத்தில் பூச்சிகள் குடிகொண்டு உள் உடலையே தின்று நோயாளியாக்கி விடும். மூச்சும் அரைகுறையாக சுவாசிப்பதால் கூனல் நடை, வளைந்த முதுகு இதனால் பல நோய்கள் ஏற்படுகின்றது. ஆகவே இந்த மச்சாசனம் செய்வதற்கு பழகுங்கள்.



மச்சாசனம் 1.

செய்முறை:

விரிப்பில் அமர்ந்தபடி பத்மாசனம் போடவும். அல்லது வச்சிராசனம் படத்தைப் பார்க்கவும் பின் கைகளை பின்னால் ஊன்றி முழங்கைகளை மடித்துத் தாங்கவும். சாதாரணமாகவே மூச்சை இழுத்து விடலாம். அடுத்த படத்தைப் பார்க்கவும்.



### மச்சாசனம் 2.

பத்மாசனத்தில் நன்றாய் இருந்து மல்லாந்து விரிப்பில் படுத்துக் கொள்ளவும். கைகளைத் தலை அருகே ஊன்றிக் கொள்ளவும். இப்பொழுது முதுகை விரிப்பின் மேல் வளைத்து கழுத்தைப் பின்னால் வளைத்து தலையை உள்பக்கம் தள்ள வேண்டும். முதலில் படத்தை நன்றாகக் கவனித்து பாருங்கள். எவ்வாறு எப்பக்கம் வளைந்திருக்கின்றன என்று ஆராய்ந்து செய்ய வேண்டும். இப்படி வளைப்பதற்கு கைகளைப் பின்புறம் வளைத்து தலைக்குப் பின்னால் ஊன்றி. இடுப்பிலிருந்து முதுகு உடல் முழுவதும் உயரக் கிழப்பி, தலையைப் பின்னால் வளைத்து உச்சியைத் தரையில் அமர்த்திப் பளுவைத் தாங்கி வைக்க வேண்டும். நன்றாக நேராக கோணலின்றி அமர்த்தியவுடன் மெதுவாகக் கைகளைத் தரையினின்றும் நீக்கி முன்னால் கொண்டு வந்து

கால் கட்டை விரல்களைப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். இதுவே மச்சாசனம்.

இவ்வாறு சில வினாடிகள் இருக்கும் பொழுது நெஞ்சை நன்றாய் உயரத் தூக்கி மெதுவாக மார்பு விம்மும் வண்ணம் மூச்சை உள்ளிழுத்து பின் இன்னும் சற்று மெதுவாய் வெளியே விடவும். எக்காரணம் கொண்டும் மூச்சை உள்ளே அடக்காதீர்கள். முதன் முதலாகப் பழகுகிறவர்கள் அரை நிமிடமிருந்து முன்போல் கைகளை வளைத்து பின்னால் அமர்த்தி உடலைத் தாங்கி தலையை வெளியே இழுத்து நீட்டி, முதுகையும் தலையையும் விரிப்பில் அமர்த்தி சிறிது ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளவும். களைப்பாறியதும் இந்த ஆசனத்தை முன்கூறியபடி மூன்று அல்லது ஆறு தடவைகள் செய்யலாம். சில நாட்கள் பழகி உடல் வளைந்து முதுகுத்தண்டு இளகி வந்தவுடன் மச்சாசனத்தை ஒரு நிமிடத்திலிருந்து ஐந்து நிமிடங்கள் வரை செய்யலாம். பத்மாசனம் வச்சிராசனம் செய்ய முடியாதவர்கள் சுக ஆசனத்தில் இன்றேல் காலை நீட்டியும் செய்யலாம் காலை நீட்டி செய்யும் பொழுது கைகளிரண்டும் நெஞ்சுக்கு நேரில் சும்பிட வேண்டும். ஒரு கால் தூக்க வேண்டும்.

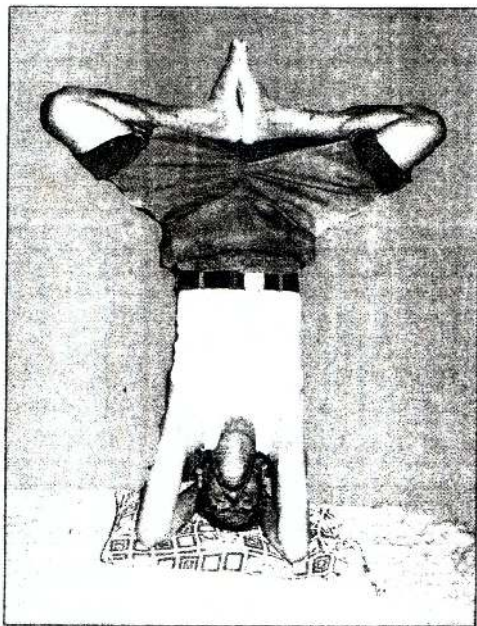
## சிரசாசனம்

எண்சாண் உடம்பிற்கு சிரசே பிரதானம். இது யோகாசனங்களின் தலைவன். காரைக்கால் அம்மையார் சிரசால் நடந்து கைலாயம் சென்றார். சிவபெருமானே அவரை அம்மா என்றார். இவ்ஆசனம் செய்தால் மூளைக்கு நல்ல ஆரோக்கியத்தையும்



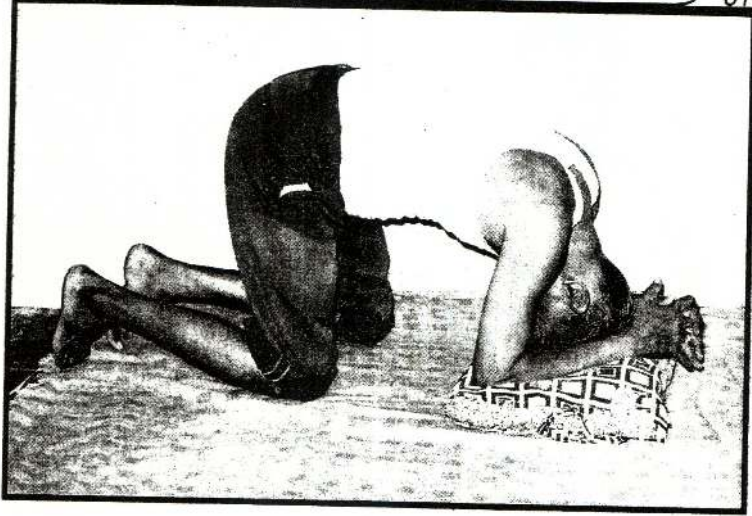
பெலத்தையும் கொடுக்கும். எல்லா செய்திகளையும் உடனுக்குடன் கிரகித்து தொழிற்படவும் மூளையை நன்கு பலமாக்குகின்றது அதுமட்டுமல்ல கண்பார்வை நன்கு தெளிவடையும். சளிப்பிடித்தல், தொய்வு நோய், அஜீரணம் முதலிய நோய்களும் தசாவதானம், அட்டாவதானம் போன்ற அவதான சித்தி உண்டாகும். படிக்கும் மாணவர்களுக்கு மிக்க நண்பனாய் உதவும். கண் சோர்வடையாது அதிக நேரம் படிப்பதற்கு உதவும். இதன் மாற்றாசனம் ஏகபாதாசனம்.

செய்முறை:

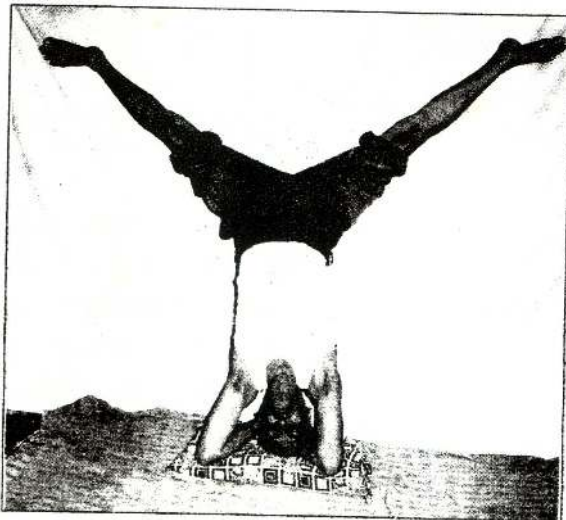


அஸ்வினிமுத்திரை

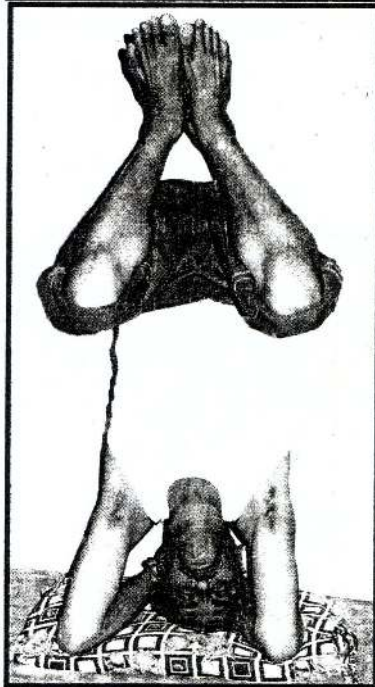




படம்: 1.

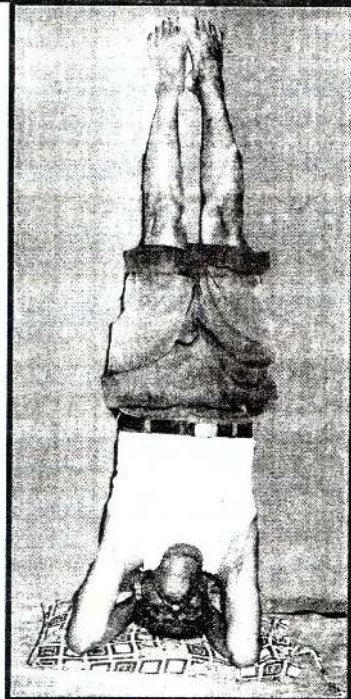


சிரசாசனத்தில் சமகோணாசனம்



சிரசாசனம் படம் 2.

செல்லுதல்:



சிரசாசனம்

சுவருக்குப் பக்கத்தில் தலையணையை வைத்து கைகளை மடித்து தலைக்குப் பக்கத்தில் வைத்து தலையையும் தலையணைமேல் வைத்து கால்களை மடக்கி உடம்பைத் தூக்கி குத்தாக நிற்கவும் படத்தை நன்கு கவனித்த பின் செய்ய முயலுக. உடம்பு சுவரில் முட்டியும் முட்டாமலும் செய்யலாம். சுவர்ப்பக்கத்தில் முதுகு வரவேண்டும். தலையணைமேல் இருக்கும் மடித்த முழங்கைகளில் முழுப்பாரமும் இருக்கும்.



சிரசாசனம்  
கையில் 1.



சிரசாசனம்  
கையில் 2.

அஸ்வினிமுத்திரை பலன்கள்:

மலவாசலை உள்ளும் புறமும் இயக்க வேண்டும். (மூச்சு அற்ற நிலையில்) இதனால் மூலாதாரம் பலப்படுகிறது. உடலிலுள்ள சகல சுரப்பிகளும் வேலை செய்யத் தூண்டி சுரப்புக்களை சுரக்கச் செய்கிறது. அட்டாவதானம், தசாவதானம் போன்ற அட்டாவதான சக்திகள் ஏற்படுகிறது. சிரசுக்கும் மூளைக்கும் பெலம் அளிக்கிறது. கண் பார்வை சீராகிறது. அஜீரணம், வயிற்றுத் தொல்லை குணமடைகிறது. உடல் பாரம்குறையும். ஆண்மை பெருகும்.

சமகோணாசனம் முக்கியமாக கண்பார்வைக்குச் சிறந்தது.

## ஏகபாதாசனம்

அருச்சுனன் பாசுபதாத்திரம் பெற தவம் செய்த நிலை சைவசமயத்தில் அர்த்தநாரீஸ்வர தத்துவ விளக்கம் இதனால் உணரப்படும். புதுமணப் பெண் வீட்டுக்கு வரும்பொழுது வலது காலை முதலில் தூக்கி வைத்து வர வேண்டும் என்பதும் (சூரிய நாடி)யை இயக்க வைப்பதும் அதன் விளக்கமேயாகும். தில்லை நடராஜப் பெருமான் ஒருகாலில் நின்று திருநடம் புரிவதாக அறிகிறோம். ஏகபாதாசனம் கால் மாறிச் செய்ய வேண்டும். அதிக நேரம் செய்ய வேண்டியதில்லை. சிரசாசனத்துக்கு இது மாற்றாசனம்.

புத்தி கூர்மையாதல் எண்ணிய கருமம் நிறைவேற இவ் ஆசனம் உதவும். உடம்பின் அரைப்பகுதிக்கு முழப் பாரமும் மாறிமாறி செல்வதால் ஒரு வகை தைரியம் காலுக்கு ஏற்பட்டு தேக பலத்தைக் கூட்டுகிறது. நடை நடந்து செல்லும் பொழுது சுலபமாக இருக்கும். பாதம் பெலன் பெறும். கெந்தியடித்தல் விளையாட்டில் இவ்ஆசனத்தின் பலன் கிடைக்கிறது. இளம் பிள்ளைகள் இதை விளையாடிப் பலன் பெறுகிறார்கள்.



ஏகபாதாசனம்  
(மராசனம்)



## விபரீத கரணி

இந்த ஆசனம் யோக சாஸ்திரத்தில் கூறியபடி அறுபது வயது முதியவர்களையும் இளைஞனாக மாற்றும் சக்தி வாய்ந்தது. அத்தகைய உயர்பலனைக் கொண்ட இதைப் பழக எத்தகைய கடின முயற்சியும் தேவையில்லை. பிறர் உதவியும் வேண்டியதில்லை. துவக்கத்திலிருந்தே நீண்ட நேரம் நிற்கத் துன்பமிராது.



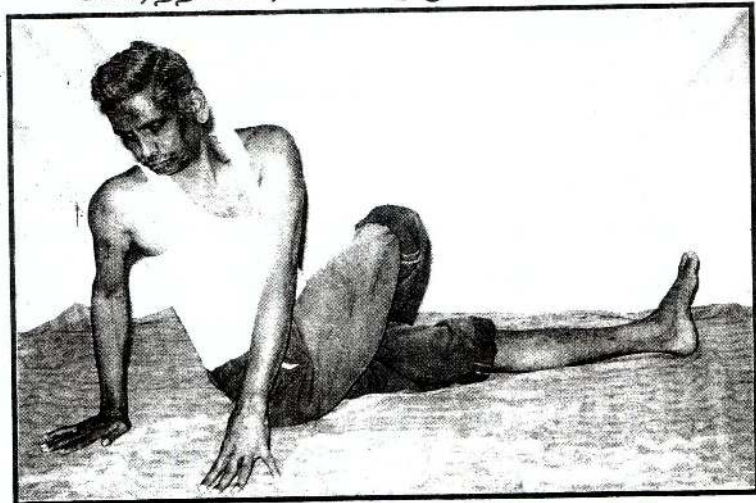
விபரீத கரணி

இவ் வாசனமானது சர்வாங்காசனத்தின் பலனையும் சிரசாசனத்தின் பலனையும் கலந்து கொடுக்கும் இவ் விபரீதகரணியானது படத்தில் விளக்கப்பட்டுள்ளது. சுவரில் கால்களை வைத்தும் செய்யலாம். சாதகர் தம் கைகளாலேயே உடலைத் தாங்குகிறார். இடுப்பும் முதுகும் பெலன் பெறும் துன்பமும் குறையும். நோய்வாய்ப்பட்டவர்களும் இதைச் செய்து பலன் பெறலாம்.

## அரை மதஸ்யேந்த்ராசனம்



அரைத்தாமரை உடல் முறுக்கி ஆசனம் 1.



அரைத்தாமரை உடல் முறுக்கி ஆசனம் 2.



### அரை மதஸ்யேந்த்ராசனம்

மத்யேந்த்ராசனம் என்பது மதஸ்யேந்த்ரா என்ற பெயர் வாய்ந்த ஒரு யோகியால் கண்டு பிடிக்கப்பட்டதென்று யோகமீமாம்சா பத்திரிகை கூறுகிறது. இவ் ஆசனம் மதஸ்யேந்த்ராசனத்தில் பாதியாக அமைந்துள்ளதால் “அர்த்த” அல்லது அரை மதஸ்யேந்த்ராசனமெனப் பெயர் பெற்றது. முழு ஆசனம் மிகவும் கடினம். பலரால் செய்ய முடியாதது. அதனுடைய பலன் சற்று வேறு.

### பழகும் விதம்

சித்திரத்தை நன்றாகக் கவனித்து எப்படி முதுகைத் திருப்பி கசக்க வேண்டுமென்று அறிந்து

இடது காலை மடக்கி முழங்காலை வலது கமக்கட்டுக்குள் வைக்கவும். அதே நேரம் வலது கால் தரையை ஒட்டியவாறு மடக்கி, இடது தொடைக்கு கீழ் வைக்கவும். வலது உள்ளங்கையை நிலத்தில் படிய வைத்து இடது கையால் முதுகின் பின் புறமாக வந்து இடது காலைப் பிடிக்கவும். இவ் ஆசனத்தை கால்களை மாற்றியும் செய்ய வேண்டும்.

இந்த ஆசனம் நன்றாய் வரும் வரைக்கும் திரும்பத் திரும்பப் பயில வேண்டும். நன்றாய் வந்தபிறகு இவ் ஆசனம் முதுகைத் திருப்பியவாறு கால் நிமிடம் வரை இருக்கலாம். மூன்று முதல் ஆறு தடவை ஒவ்வொரு பக்கத்திற்கும் பழகலாம். நன்றாய் முதகைத் திருப்பி அந்நிலையில் இருக்க வேண்டுமேயானால் மூச்சை முழுவதும் விட்டு விடுவதே நலம்.

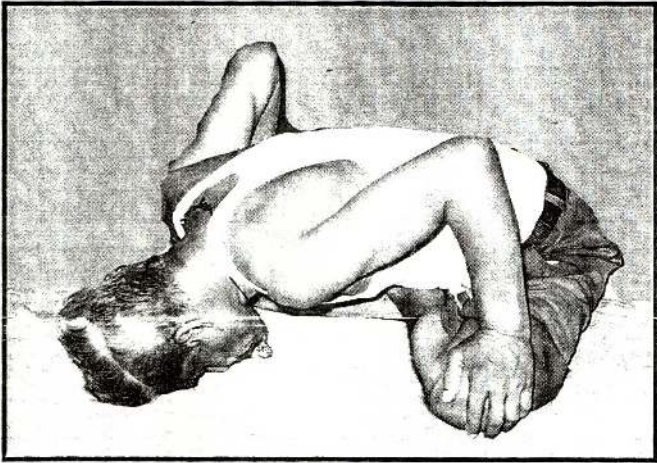
**பலன்கள்:**

இவ் ஆசனத்தால் முதுகெலும்பின் கோணலும் முதுகுக் கோணலும் சரிசெய்யப்படுகிறது. புஜங்காசனத்தினால் மேல் எலும்புக் கோணல், சலபாசனத்தால் கீழ் பாகத்துக் கோணல், தனுராசனத்தினால் நடுப்பாகக்கோணல் ஒழுங்கு செய்யப்படுகிறது. திரிகோணாசனத்திலாலும் இருபக்கக் கோணல் நீங்கும்.



## யோகமுத்ரா

பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து கொண்டு குனிந்து தலையால் நிலத்தைத் தொட்டுக் கொண்டிருத்தல் யோகமுத்ராசனா ஆகும். அரைப் பத்மாசனத்தில் இருந்து கொண்டும் இதைச் செய்யலாம். சுகவாசனத்தில் இருந்தும் இதைச் செய்யலாம்.



யோகமுத்ரா

இவ்ஆசனம் தலை, கழுத்து, மார்பு, வயிறு, இடுப்பு ஆகிய பகுதிகளுக்கு நன்மை செய்யும். தைராய்டு, பராதைராய்டு, தைமஸ், அடரினல், பாங்கிரியாஸ், ஆகிய சுரப்பிகள் நன்கு வேலை செய்யும். கும்பகத்துடன் இவ் ஆசனம் செய்யும் பொழுது மார்பு விரிவடையும். கும்பகம் என்பது மூச்சை உள்ளடக்குதல் அல்லது மூச்சை வெளியே விட்டு மூச்சு அற்று இருத்தலாகும்.

## சப்பட்டாசனம்

முன்புறம் ஒரு காலையும் பின்புறம் ஒரு காலையும் மடித்து உட்காருவது சப்பட்டாசனம் ஆகும்.

மடித்த இரண்டு கால்களும் தரையிலே படிந்திருக்கும். முன்புறம் வலது காலை மடித்திருந்தால் வலது சப்பட்டாசனம் என்றும் முன்புறம் இடது காலை மடித்திருந்தால் இடது சப்பட்டாசனம் என்று அழைக்கப்படும். இதற்கு துக்க நிவர்த்தி ஆசனம் என்றும் பெயர். இதைக் கால் மாறியும் செய்ய வேண்டும்.



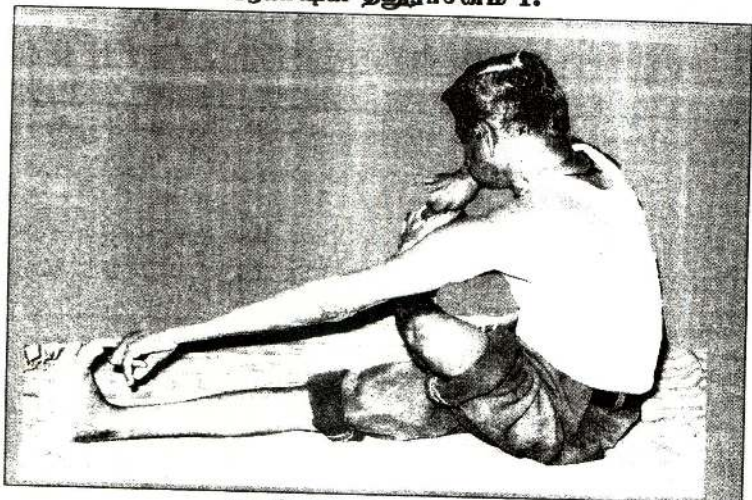
### சப்பட்டாசனம்

துன்பம் கலந்த பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு கணாண்பதற்கு இவ் ஆசனத்தில் இருந்து சிந்திப்பது நல்ல முடிவைத்தரும் என யோக நூல்கள் கூறுகின்றன.

## ஆகர்ஷன் தனுராசனம்



ஆகர்ஷன் தனுராசனம் 1.



ஆகர்ஷன் தனுராசனம் 2.



இந்த ஆசனம் மிகக் கடினமும் அல்ல. மிக எளிதும் அல்ல. இதைச் சிலர் வேறு மாதிரியாகவும், செய்வார்கள். இந்த ஆசனத்தை நாணேற்றப்பட்டு இழுக்கப்பட்ட வில் ஆசனம். என்றும் விபரிக்கலாம். வளைந்து குறுக்கி, இழுக்கப்பட்ட உடல் பாகங்கள் இந்த தோற்றத்தை அளிக்கின்றன. இதை நன்றாகச் செய்ய ஹலாசன, பச்சிமோத்தானாசனங்களை முயன்று சிறிதளவாவது வெற்றி பெற்றிருக்க வேண்டும். இல்லையேல் கால் கட்டை விரல்களை எட்டிப் பிடிக்க இயலாது. இருகால்களையும் முன் நீட்டி உட்காரவும். இடது பாதத்தை வலக்கையால் பிடித்து மடக்கிக் கொள்ளவும். இடது கையால் வலது கட்டை விரல்களைப் பற்றவும். வலது முழங்கால் வளையக் கூடாது. இடது கட்டை விரல்களையும் வலது கையையும் காதுவரை கொண்டு போக முயற்சிக்க வேண்டும். தலையை நிமிர்த்தவும். மூச்சை மெதுவாக விட்டு இழுக்கவும். இந்த நிலையை படத்தில் பார்க்கவும்.

ஆறிலிருந்து பதினைந்து விநாடிகள் நிறுத்தி மூன்று நான்கு தடவைகள் செய்யவும். இதே மாதிரி இடது காலை நீட்டிப் பிடித்து வலது காலை மடக்கி காதண்டை நிறுத்திச் செய்யவும். இந்த ஆசனப் பழக்கத்தால் முதுகுச் சதைகள் இளகி விழிப்புற்று சுறுசுறுப்பாக வேலை செய்யும். முதுகு நரம்புகள் வீரியமடையும். உடல் யௌவனமாகும்.



## ஒட்டகாசனம்

முழங்காலில் நின்று பின்புறம் உடலை வளைத்து கைகளால் குதிக்கால்களைப் பிடித்து அண்ணாந்து பார்த்தல் ஒட்டகாசனம் ஆகும்.

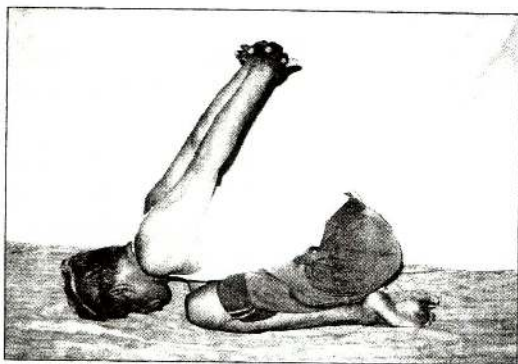
இதனால் மார்பு, முதுகு, தண்டுவடம், வயிறு, ஆகியவை நன்மையடைகின்றன. இந்த நிலையில் மூச்சை வேகமாக இழுத்து விடவும்.



ஒட்டகாசனம்

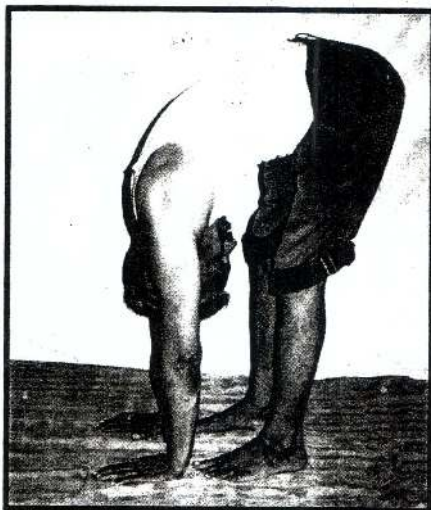
## வஜ்ரமுத்திரா

இவ் ஆசனத்தால் இடுப்பு எலும்புகள் முதுகெலும்பு, தோள்பட்டை எலும்புகள் முழங்கால், கணுக்கால்கள் வலிமை பெறுகின்றன. யானைக்கால் நோய் ஆரம்பநிலையிலிருந்தால் அதை இவ்வாசனம் முற்றும் குணப்படுத்துகிறது.



வஜ்ரமுத்திரா

## பாதஹஸ்தாசனம்



பாதஹஸ்தாசனம்

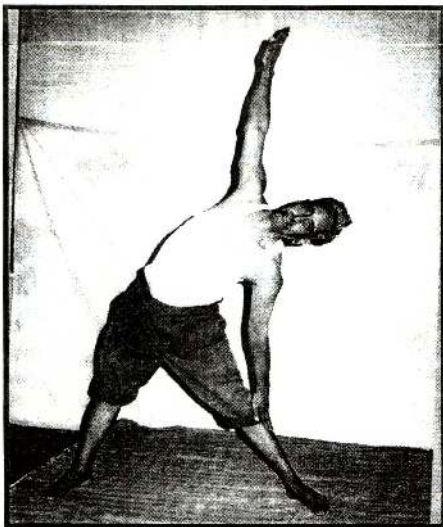
இது நின்ற நிலையிலான பச்சிமோத்தாசனம் ஆகும். கால்களைச் சேர்த்து நின்று கொண்டு குனிந்து கைகளால் கால் விரல்களைப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். தலை முழங்கால்களில் படியும். வண்ணம் செய்ய முயற்சிக்க வேண்டும். இவ் ஆசனத்தால் தலை, மார்பு, இருதயம், வயிறு, இடுப்பு, கால்கள் ஆகிய உறுப்புக்கள் நன்மை அடைகின்றன.

சர்வாங்காசனப் பலன்களும் பச்சிமோத்தாசனப் பலன்களும் பாதி பாதி இவ் ஆசனத்தால் கிடைக்கின்றன. தொந்தி பக்கச் சதைகளைக் கரைத்து வயிற்றுக்கு அழகையும், வலிவையும் கொடுக்கிறது. முதுகெலும்பை இளமைப்படுத்தி நரம்புகளை யெல்லாம் உயிர்ப்பித்து உன்னதமாய் வேலை செய்யச் செய்கிறது.

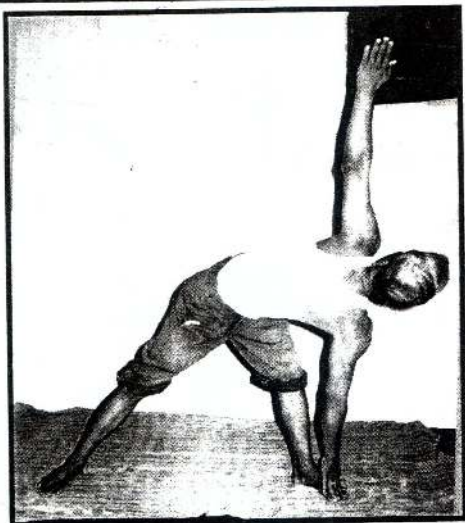
## திரிகோணாசனம்



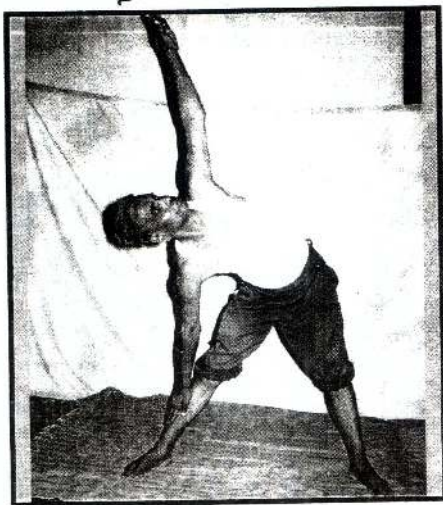
திரிகோணாசனம் 1.



திரிகோணாசனம் 2.

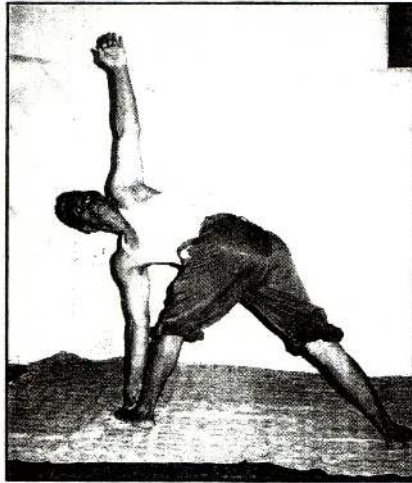


திரிகோணாசனம் 3.



திரிகோணாசனம் 4.





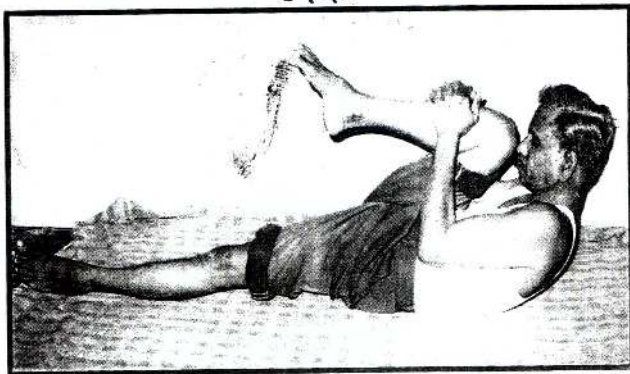
திரிகோணாசனம் 5.

உடலை மடித்து கைகள் கீழே இறங்கும் பொழுது மூச்சை மெதுவாக விடவேண்டும். விரல் பாதத்தை தொடும் நேரத்தில் வெளியில் மூச்சையெல்லாம் விட்டுவிட வேண்டும். திரும்ப உயரக் கிளம்பும் பொழுது மூச்சை உள்ளிழுக்க வேண்டும். படங்களைப் பார்த்து செய்ய வேண்டும்.

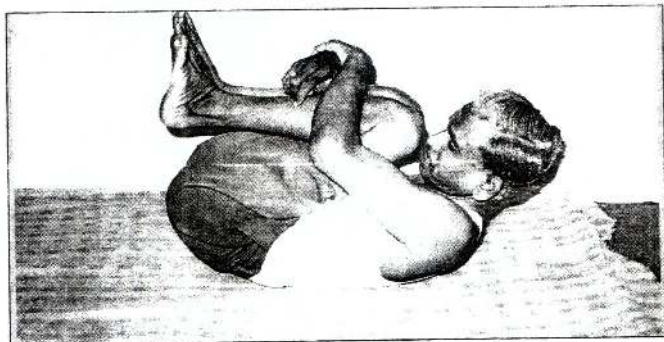
**பலன்கள்:**

இவ்வாசனம் முதுகெலும்பை பக்கவாட்டில் வளைத்து அதை இளமைப்படுத்துகிறது. முதுகிலுள்ள சதைகளுக்கு இரத்தப் பாய்ச்சலை விரைவு படுத்துகிறது. முதுகிலுள்ள நரம்புகள், நரம்பு வலைகள், நரம்புச் சக்கரங்கள், உயிர்ப்பும் விழிப்பும் பெற்று வேலை செய்கின்றன. மடிந்து தொங்கும் ஊழைச்சதைகளை கட்டுப்படுத்துகிறது. இடுப்பைச் சிறுகச் செய்கிறது.

## பவனமுத்தாசனம்



பவனமுத்தாசனம் 1.



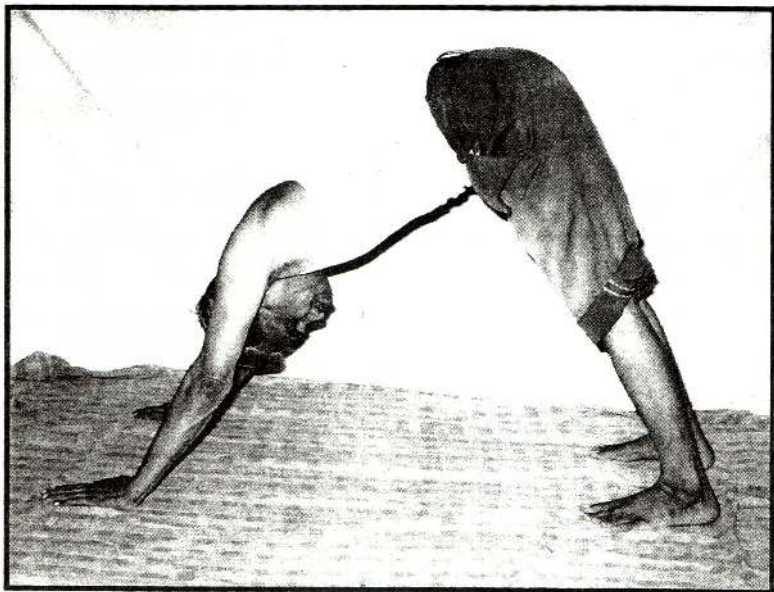
பவனமுத்தாசனம் 2.

மல்லாது படுத்து ஒரு கால் அல்லது இரு கால்களையும் மடக்கி வயிற்றில் அமுக்கி முழங்காலை தலையால் தொட முயற்சிக்கவும். இயலாதவர்கள் தலையால் முழங்காலைத் தொட முயற்சிக்கத் தேவையில்லை.

**பலன்கள்:**

இதனால் கல்லீரல் இரைப்பை குடல் சீராகிறது. அஜீரணத்தைப் போக்குவதில் இவ்வாசனம் தலை சிறந்தது.

மலையாசனம்



மலையாசனம்

படத்தில் காட்டிவாறு குனிந்து கைகளையும் கால்களையும் அகட்டி மலைபோல நிற்க வேண்டும் இதன் பலன்கள் சிரசாசனத்தின் பாதிப் பலனைச் செய்யும்.

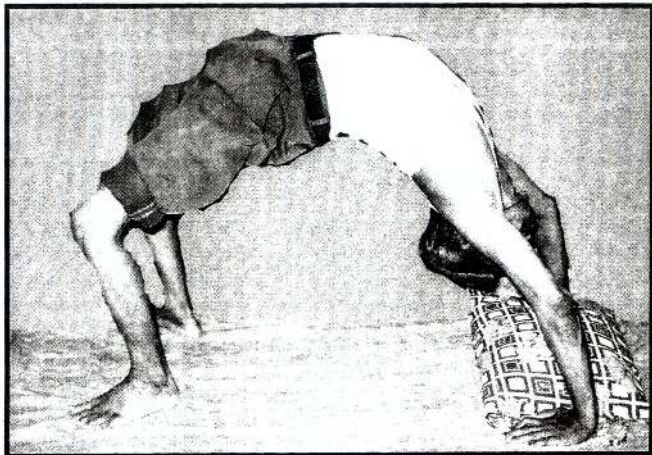
தலையைத் தலையணை மேல் வைத்தும் செய்யலாம். படிப்படியாக நேரத்தைக் கூட்டிச் செய்யலாம். இந்த ஆசனத்தை நன்கு செய்யக்கூடிய தகுதி வந்ததும் சிரசாசனம் செய்வது மிகவும் சுலபமாக இருக்கும்.

## சக்கராசனம்

தரையில் மல்லாந்து படுத்து கைகளையும் கால்களையும் பின்புறமாகத் தரையில் ஊன்றி உடலை உயரமாக உயர்த்தி வளைத்து நிற்பது சக்கராசனம் ஆகும்.

நன்கு பயிற்சி பெற்றவர்கள் நின்று கொண்டு பின் புறமாக வளைந்து தரையில் கைகளை ஊன்றி இச்சக்கராசனத்தைச் செய்வார்கள். நன்கு பயிற்சியடைந்தவர்களும் கூட இம்முறையில் செய்வது ஒரு நாளைக்கு விபத்தை உண்டு பண்ணும். ஆகவே படுத்து உயர்ந்து செய்வதே சாலச் சிறந்தது.

இவ் ஆசனத்தால் முதுகெலும்பு நிமிரும். இளமைத் தோற்றம் கிடைக்கும். உடலின் அனைத்துப் பகுதிகளும் பயிற்சியும் நன்மையும் பெறுகின்றன.



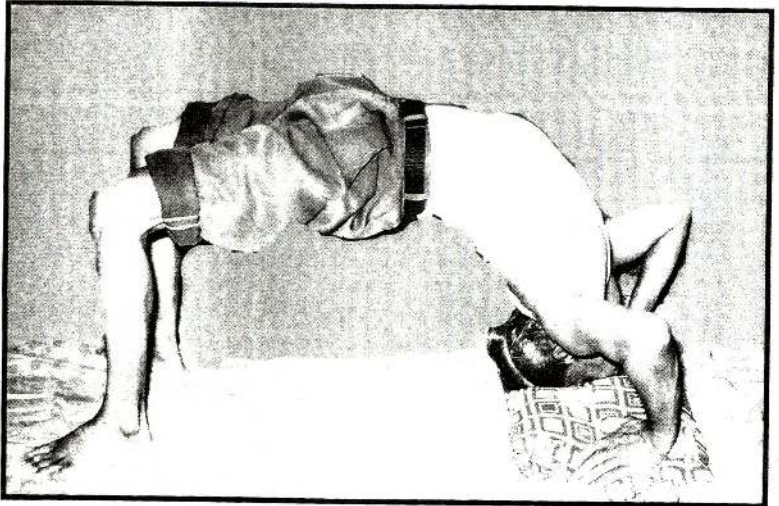
சக்கராசனம்



## கலைவாணி ஆசனம்

சக்கராசனம் போல இதையும் செய்ய வேண்டும். தலையைத் தலையணைமேல் வைத்து தலையை பின் பக்கம் முடிந்தமட்டும் திருப்புதல் வேண்டும். இதனால் எந்த எந்த கலையில் வல்லவர்களோ அந்தக் கலையில் உன்னதமான நிலைக்குக் கொண்டு செல்லும் இந்த ஆசனம்.

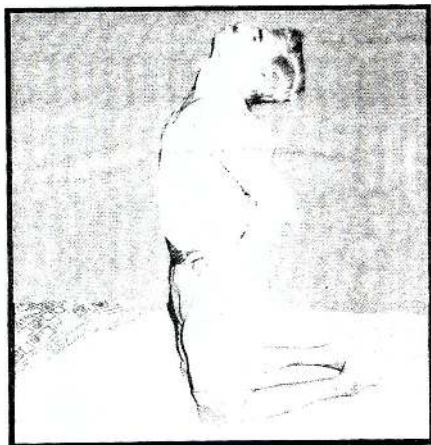
பரதநாட்டியம் பயில்வோரும், சங்கீத விற்பன்னர்களும் இதை விரும்பிச் செய்கிறார்கள். இதனால் முகம் வசீகரமும் அழகு பெறும்.



## பிறையாசனம் (முழங்காலில்)

முழங்காலில் நின்று கொண்டு இடுப்பில் இரு கைகளையும் வைத்துக் கொண்டு முடிந்தவரை தலையை பின்னால் வளைத்து நிற்க வேண்டும்.

அண்ணாருவதால் பசியைத் தாங்கும் சக்தி கூடுகிறது. முழங்காலில் நிற்பதால் தொழில் செய்யும் ஆற்றல் மேலோங்குகிறது. முற்காலத்தில் மாணவர்கள் செய்யும் பிழைகளுக்கு தண்டனையாக இப்படி செய்ய வைத்தார்கள். மாணிக்க வாசக சுவாமிகளுக்கு அரசன் தண்டனையாக இவ்வாசனத்தை செய்வித்தார். இறைவன் பரிமேலழகராய் வந்து மாணிக்கவாசகரை ஆட்கொண்டார். கிறிஸ்தவர்கள் இந்த ஆசனத்தில் நின்று கொண்டே செபம் செய்கிறார்கள்.



பிறையாசனம் (முழங்காலில்)

## பாரிஸ்வோற்றாசனம் (ரடாசனம்)

படத்தைப் பார்த்து பின்பக்கம் (முதுகுப் பக்கத்தில் கைகளைக் கூப்பி கும்பிடுதலே இவ் ஆசனம் ஒவ்வொரு கையாக வைத்தும் பழகி இவ்வாசனத்தைச் செய்யலாம். இன்னொருவரின் உதவியுடனும் இவ் ஆசனத்தை செய்து முடிக்கலாம்.

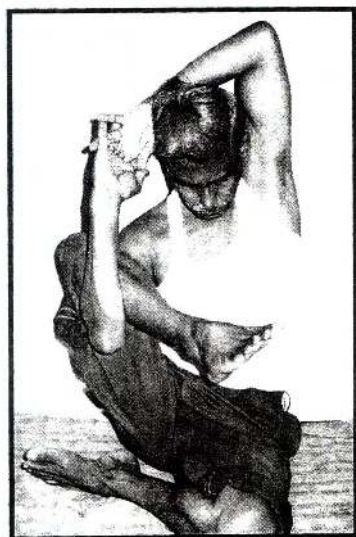
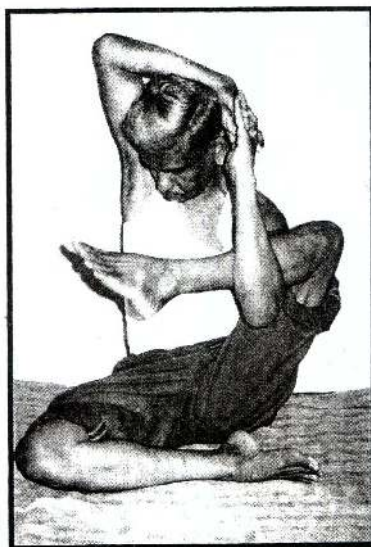
இது ஆழமான சுவாசத்தை ஏற்படுத்தும் இந்த ஆசனம் சளித் தொல்லையில் இருந்து நம்மைப் பாதுகாக்கும். கைகளிலும் முழங்கைகளிலும் வரும் எந்தவொரு பிரச்சனையையும் மாற்றி அருளும். தோள், முழங்கை, கை இவைகளுக்கு ஏற்ற ஒரு ஆசனமாகும்.



பாரிஸ்வோற்றாசனம் (ரடாசனம்)

## கட்டுக்கோணாசனம்

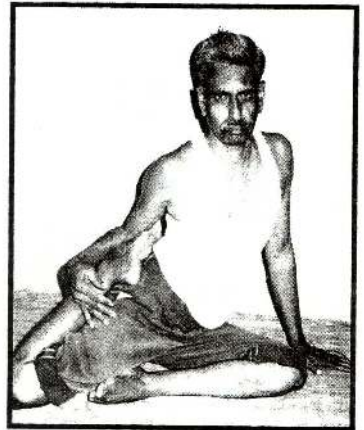
இவ் ஆசனம் செய்வதால் உடலிலுள்ள மன அழுத்தங்கள் குறைவடைகிறது. (ரென்சன்) குறைவடையும். மன அழுத்தத்தால் அநேகமான நோய்கள் ஏற்படுகின்றது. இதனால் ஏற்படும் தொல்லைகளை விலக்க இவ் ஆசனம் செய்வது நல்லது. மன நோயாளிகளுக்கும் இந்த ஆசனம் சிறந்தது. இது முக அழகைக் கூட்டுகிறது. குழந்தைக் கண்ணன் இப்படியாக காலைத் தூக்கி கால் பெருவிரலைக் கடிப்பது போல பாவனை செய்வதை கண்டிருப்பீர்கள். பெண்களுக்கு இவ்வாசனம் செய்வது சாலவும் சிறந்தது.



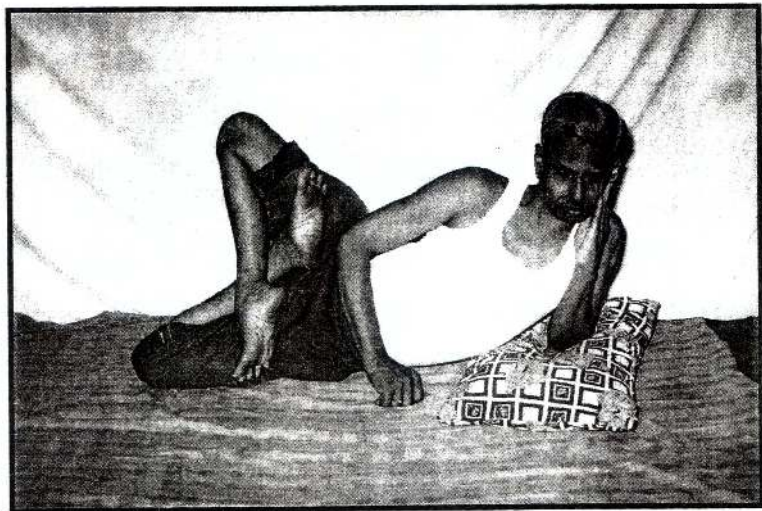


## வாமதேவர் ஆசனம்

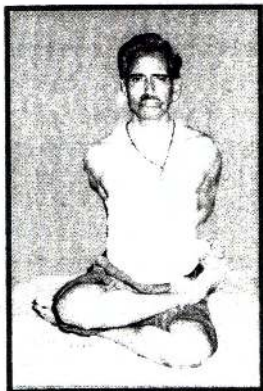
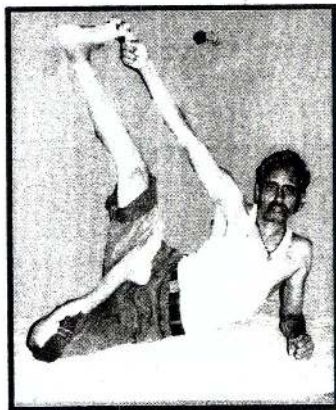
வாமதேவன் என்ற முனிவரால் கண்டுபிடிக்கப் பட்டது இவ் ஆசனம். இடுப்பு, முழங்கால், குதிக்கால் ஆகிய அங்கங்களுக்கு இந்த ஆசனம் நன்கு பலன் கொடுக்கும். குழச்சுக்களுக்கு வலிமையையும் பெலத்தையும் இளமையையும் கொடுக்கிறது. கால்களை மாற்றி செய்ய வேண்டும். மூச்சு சம்பந்தமான வியாதிகளைத் தீர்க்கும். இந்த ஆசனத்தில் இருந்து தியானம் செய்யலாம் சுவாசப்பயிற்சியும் செய்யலாம்



## அனந்தசயனாசனம்



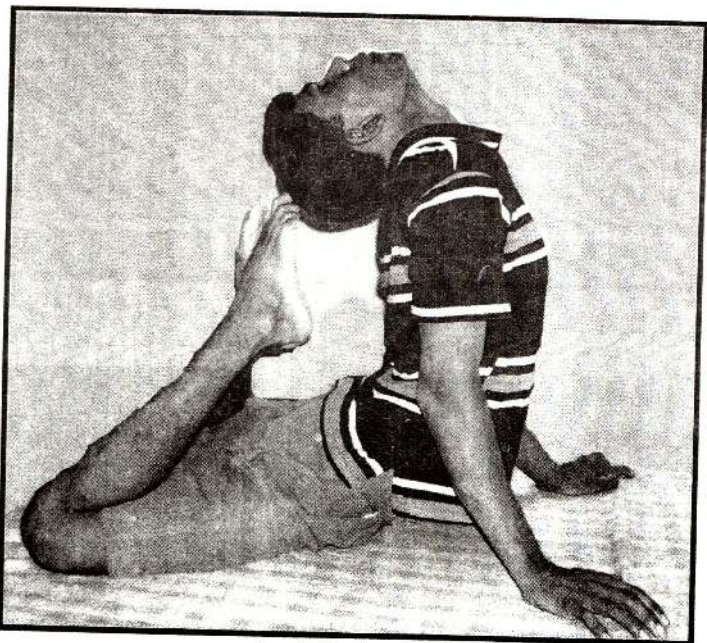
கையில் தலையை வைத்து பத்மாசனத்திலோ அல்லது அரைப்பத்மாசனத்திலோ இருந்து நித்திரை செய்ய முயலுவது இவ் ஆசனம்.



## மருந்துப்பெட்டி ஆசனம்

(பறவை நாகாசனம்)

இவ் ஆசனம் சகல நோய் பிணிகளையும் தீர்த்து வைக்கக்கூடிய நன்மை இவ் ஆசனத்தில் உண்டு. ஆகவே யோகிகள் இதற்கு மருந்துப் பெட்டி ஆசனம் என்று பெயர் சூட்டியுள்ளனர். இதை செய்வதால் இளமையும் எழிலும் பெற்று வாழலாம். பரதநாட்டியம் ஆடும் பெண்கள் இவ்வாசனத்தை செய்வார்கள். முதியோர்கள் இவ் ஆசனத்தை செய்ய வேண்டாம். உடலிலுள்ள விஷ தன்மைகளை வேரோடு அகற்றி விடும் தன்மை வாய்ந்தது.

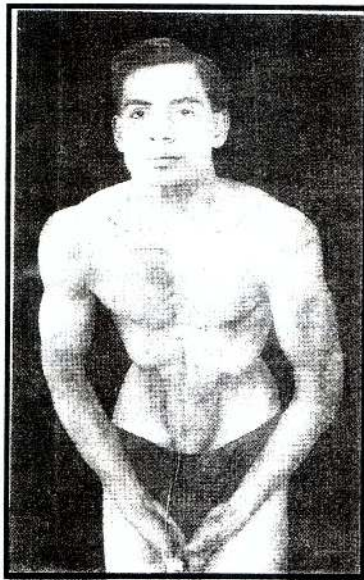




## நெளலி

இந்த ஆசனம் செய்யும் போது மூச்சை வெளியே விட்டு எக்குதல். கைகள் இரண்டும் தொடைமீது வைக்க வேண்டும். படத்தில் காட்டியபடி கையை இறுக்கி அமர்த்த நெளலி தோன்றும்.

இதைச் செய்வதால் குடல் பெலம் பெறும். இந்த ஆசனம் செய்வதால் யோகிகள் தங்களது குடலைக் கழுவி சுத்தம் செய்கிறார்கள். குடலிலுள்ள தேவையற்ற பொருட்கள் எல்லாம் வெளியேறிவிடும்.

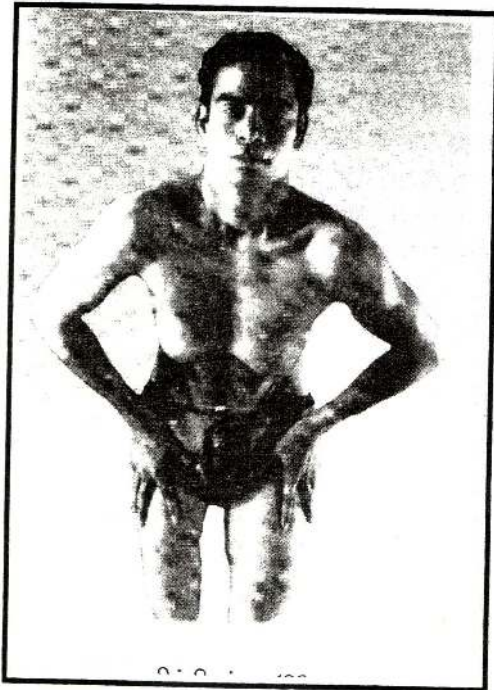


நெளலி



உட்டியாணா

இந்த ஆசனத்தை செய்வதால் நெளலியின் பலனும் அதோடு வண்டி, தொந்தி முதலிய பிரச்சினைகளை இல்லாதொழிக்கும். சிறுவர்கள் சிறுமிகள் இவ் ஆசனத்தை செய்யாது தவிர்ப்பது நல்லது.



உட்டியாணா

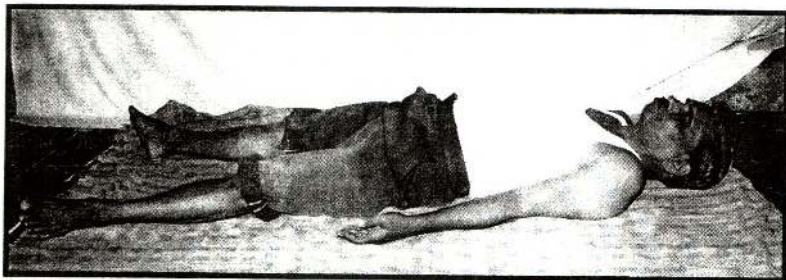
## சாந்தி ஆசனம்

[ஓய்வாசனம்]

உங்களுக்கு தேவையான யோகாசனங்களை செய்துவிட்டு இறுதியில் இந்த ஓய்வாசனத்தை செய்ய வேண்டும் படத்திலுள்ளபடி செய்யவும்.

யோகாசனம் செய்து முடித்தவுடன் விரிப்பில் மல்லாந்து படுக்கவும். தலைக்கோ காலுக்கோ தலையணை எதுவும் வைத்துக் கொள்ளக்கூடாது. யோகாசனங்களைச் செய்த அதே விரிப்பில் மல்லாந்து படுத்திருந்தால் போதும். சுவாசம் செளகரியப்படி இயல்பான கதியில் இருக்கலாம். இந்த நிலையில் இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிடங்கள் வரையோ அல்லது இன்னும் கொஞ்சம் கூடுதலாகவோ அவரவர் செளகரியப்படி ஓய்வெடுத்துக் கொண்டு எழுந்து கொள்ளலாம்.

சிலர் ஓய்வாசனத்திலேயே படுத்துத் தூங்கி விடுகிறார்கள் அப்படித் தூங்கக்கூடாது. தூங்கி விட்டாலும் பிழை ஒன்றும் இல்லை என்றாலும் தூக்கம் வரும் போல் இருந்தால் எழுந்து விட வேண்டும். ஒவ்வொரு அங்கங்களையும் நன்கு தளர்த்தி அவ்வவ் அங்கங்களை ஓய்வுபெறச் செய்யவும்



ஓய்வாசனம்

இந்த ஆசனத்தின் பலன்கள் யோகாசனங்களைச் செய்கிற போது விரைவாக ஓடிய ரத்தம் இப்போது சுகமான ஆறதலைப் பெறுகிறது. பயிற்சியால் பினைபட்ட உள்உறுப்புகளும் சாந்தி பெறுகின்றன. முக்கியமாக சுவாசமும், இதயத்துடிப்பும் சமன்படுகின்றன. இதயப்பிணிகள் உள்ளவர்களுக்கு இவ்வாசனம் நல்ல மருந்தைப் போன்றதாகும். இதனால் இதயம் வளம் பெறுவதாகவும் இதயத் துடிப்பு சீர்பெறுவதாகவும் யோக சாஸ்திரம் கூறுகின்றது. யோகப்பயிற்சிக்குப் பின்னர் செய்யும் ஓய்வாசனத்தால் உடம்பிலுள்ள ஒவ்வொரு அணுவும் நலம் பெறுகிறது.

## மூச்சுப் பயிற்சி

மூச்சுப் பயிற்சி என்பது தேவாரம் பாடுவதாலும், பஜனை, திருப்புகழ் பாடுவதாலும், சங்கீதம் பழகுவதாலும் இயற்கையாக நடைபெறுகிறது. மூச்சை மெதுவாக இழுத்து நுரையீரலை முழுமையாக நிரப்பி மிக மிக மெதுவாக வெளியே மூச்சை விடுதல் ஆகும்.

எட்டு எண்ணும் நேர அளவு மூச்சை உள்ளே இழுத்து நிரப்பி 16 எண்ணும் நேர அளவில் வெளியே விட வேண்டும். இது ஒரு மூச்சுப் பயிற்சி ஆகும். இப்படியாக இந்தப் பயிற்சியை தினமும் ஏழு அல்லது ஒன்பது முறை செய்யலாம்.

இந்தப் பயிற்சியை வச்சிராசனத்தில் இருந்தோ அல்லது பத்மாசனத்தில் இருந்தோ சுகாசனத்தில் இருந்தோ அல்லது ஓய்வாசனத்தில் இருந்தோ செய்யலாம்.



நாடி சுத்தி செய்யும் முறை



## நாடிசுத்தி செய்யும் முறை

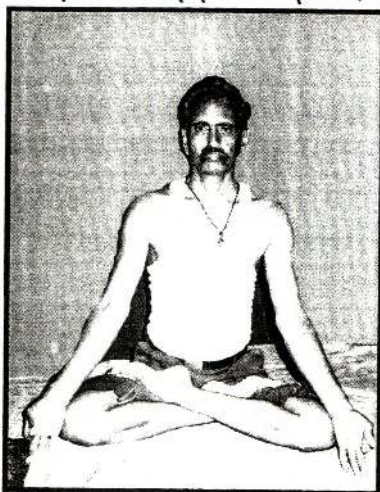
பத்மாசனத்திலோ வச்சிராசனத்திலோ, சகாசனத்திலோ அமர்ந்து படத்தில் காட்டியபடி கதிரையில் கையை வைத்து, இடதுபக்க நாசித்தொழையை மூடிக் கொண்டு வலது பக்க நாசித்துழை வளியே முதலில் உள்ளே இருக்கிற காற்றை சுத்தமாக வெளியேற்ற வேண்டும். வலது நாசித்துழை வளியே காற்றை ஒரு நிதானமான கதியில் காற்றை உள்ளே இழுக்க வேண்டும். நுரையீரல் காற்றால் நிரம்பியதும் வலது பக்க நாசித்துழையை மூடிக் கொண்டு இடதுபக்க நாசித்துழை வளியே காற்று முழுவதையும் வெளியேற்ற வேண்டும். இப்பொழுது இடதுபக்க நாசித்துழை வளியே காற்றை நுரையீரல் நிரம்பும் அளவுக்கு உள் இழுத்துக் கொண்டு இடதுபக்க நாசித்துழையை மூடிக் கொண்டு வலதுபக்க நாசித்துழை வளியே காற்று முழுவதையும் வெளியேற்ற வேண்டும் இது ஒரு சுற்று நாடிசுத்தியாகும். இவ்வாறு பத்து சுற்றுக்கள் முதல் இருபது சுற்றுக்கள் செய்யலாம். விரும்பினால் இன்னும் பத்து சுற்றுக்கள் கூடுதலாகவும் செய்யலாம். மூச்சை 8 எண்ணும் நேர அளவு உள் இழுத்து 16 எண்ணும் நேர அளவு வெளிவிட வேண்டும்.

உள்ளிழுக்கும் இயக்கம் காரணமாக இதயத் துக்குள்ளே இரத்தம் பிரவேசிக்கிறது. நாம் உண்ட உணவு ஜீரணமாகி அதிலே உள்ள சத்துக்கள் கிரகிக்கப்படுகின்றன.

வெளித்தள்ளும் இயக்கத்தின் காரணமாக உள்ளே போன காற்று கரியமில் வாயுவாக வெளிவருகிறது. ரத்தம் உடம்பின் எல்லாப் பாகங்களுக்கும் செலுத்தப்படுகின்றது. உணவின் ஊட்டம் உடம்பின் எல்லாப் பகுதிக்கும் எடுத்துச் செல்லப்படுகின்றது. எஞ்சிய கழிவுகள் திடநிலை, திரவநிலை, வாயுநிலை கழிவுகளாக வெளியேற்றப்படுகிறது. யோகாசனங்களாலும் நாடிசுத்திப் பயிற்சியாலும் மூச்சுப்பயிற்சியாலும் இந்த இருவகை இயக்கங்களும் ஒழுங்குபடுகின்றன.

பெண்களைப் பெறுத்தவரை எல்லாப் பயன்களும் கிட்டுவதோடு எண்ணிப் பார்க்க முடியாத ஒரு அற்புதப் பயனும் கிட்டுகிறது. பெண்கள் கருவுற்று இருக்கிற காலத்தில் யோகாசனங்களைச் செய்யக் கூடாது. நான்கு அல்லது ஐந்து மாத காலம் வரை யோகாசனப் பழக்கமுள்ளவர்கள் செய்யலாம். அதற்கு மேல் நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டும். கருவுற்ற பெண்கள் நாடிசுத்தியை ஆரம்பித்து பிரசவம் வரைக்கும் காலை மாலை இரண்டு வேளையும் செய்து வரலாம். இதனால் பிறக்கின்ற குழந்தை சிவப்பாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கும்.

## பத்மாசனத்தின் சிறப்பு



பத்மாசனத்தின் நரம்பியல் ரீதியான விளக்கங்களையும், பயன்களையும் படிக்கும் வாசகர்களுக்கு, இவ்வளவு நல்ல ஆசனத்தை நீண்ட நேரம் பழகினால் நன்றாக இருக்குமே என்ற எண்ணம் வரலாம். பொதுவாக மானுட உடல் நலத்துக்கு இதிலுள்ள ஆசனங்களை செய்வது போதுமானது. இப்படி ஆசனங்களைப் பயிலுபவர் பத்மாசனத்தில் ஒரு நிமிடம் இருந்து குருவணக்கத்தை முடித்துக் கொண்டு கடைசியாக தியானம் செய்வதற்காகப் பத்மாசனத்தில் எவ்வளவு நேரம் வேண்டுமானாலும் கால்கள் வலிக்காத வகையில் இருக்கலாம்.

பத்மாசனத்தில் ஒரு நிமிடம் முதல் சாதாரணமாக அரைமணி நேரம் வரைக்கும் இருக்கலாம் இதனால் மானுட உடம்பும் மனமும் அற்புதமான

இயற்கைப் பயன்களைப் பெற்றுக் கொள்ளுகின்றன. இப்படி அரைமணி நேரம் பத்மாசனம் செய்யும் சாதகனை கமலசாதகன் என்றும். ஒரு பெண் இப்படிப் பழகினால் அவளைக் கமலசாதகி என்றும் யோகசாஸ்திரம் குறிப்பிடுகிறது. இவனது உடம்பும், நரம்பு மண்டலமும் உன்னதமாக இயங்கும். அதுமட்டுமல்லாமல் இவனைச்சுற்றி ஒரு காந்தசக்தி வளையம் உருவாகி இவனுக்கு தெய்வ சக்திகளைத் தரும். இவனுக்கு வாழ்க்கையில் துன்பங்கள் வரமாட்டா. வந்தாலும் அவை எளிதாக நசிந்து போகும். என்றும் யோகசாஸ்திரம் வாக்களிக்கிறது.

ஒரு கமலசாதகன் அரைமணிநேர பத்மாசன சாதகத்தில் தெய்வீக சக்திகளைப் பெற்றுக் கொள்ளுகிறான். இந்தப் பயிற்சியை ஒரு ஆணோ அல்லது பெண்ணோ ஒன்றரை மணிநேரம் (ஒரு முகூர்த்தகாலம்) பத்மாசனம் பழகி அதைக் காலை, மாலை தினசரி பழக்கமாகிக் கொண்டுவிட்டால் இவனைக் கமலபீபத்சு என்று யோகசாஸ்திரம் போற்றுகிறது.

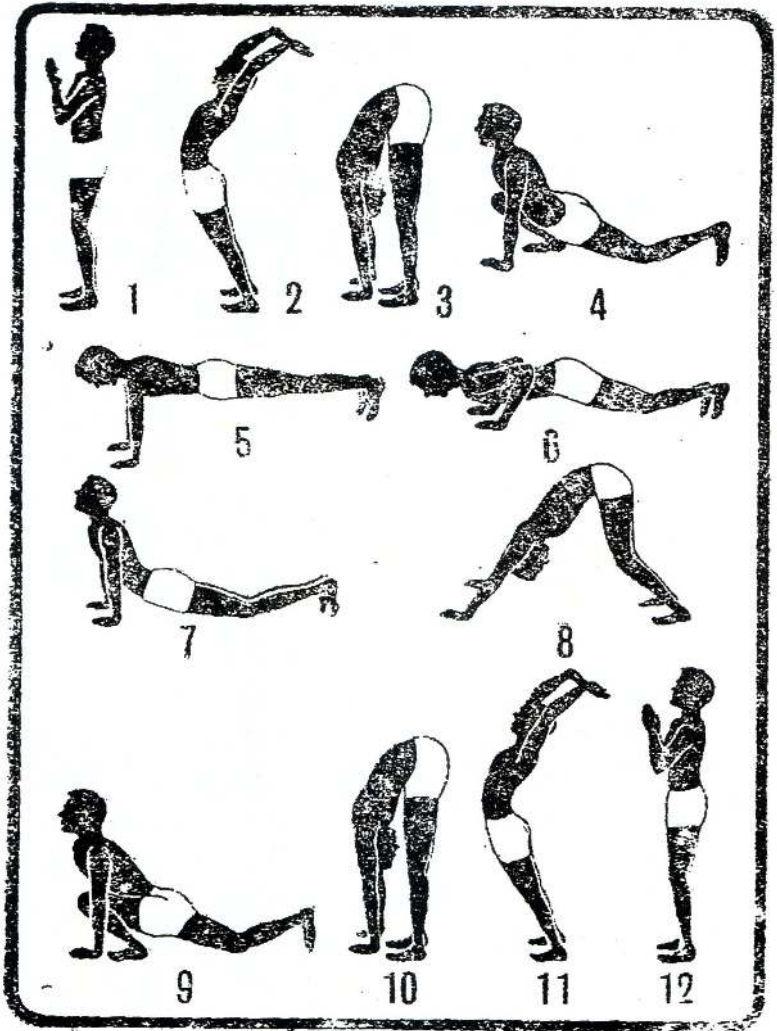
இவன நியாயத்தை மட்டுமே பேசுவான் இவனது பேச்சில் அன்பும், கருணையும், சத்தியமும் சாந்தமும் வெளிப்படும். உலக மக்களின் துன்பத்தைக் கண்டு கண்ணீர் விடும் இளகிய சித்தம் உடையவனாக இருப்பான். நாட்டில் இடி, மின்னல் இல்லாமல் நிதானமாக போதிய மழைபொழியும். எங்கும் பயன் மரங்களும் அபூர்வ சக்தியுடைய மூலிகைச் செடிகளும் தளைத்து வளரும் நாட்டில் கள்ளர் பயம் இருக்காது. ஸ்திரிகள் இம்சைக்கு ஆளாக மாட்டார்கள்.



ஜனங்கள் தர்மிஸ்டர்களாக இருப்பார்கள். மோசம், திருட்டு, கற்பழிப்பு, அறம் பிறழ்ந்த செங்கோல், வலிய அரசர்களிடையே போர், இனத்துவேஷம், ஆகியவை நேரமாட்டா. இந்த கமலப்பீத்சன் தெய்வத்துக்குச் சமனானவன் இவன் கைபட்டால் துயரங்கள் அகலும். இவன் பாதம்பட்ட இடம் தோஷங்கள் அகன்று சுபம் பெறும். இவன் ஊருணி (ஊர் பொதுக்குளம்) யில் இறங்கி நீர் வேட்கை தணித்தால் அந்தக் குளத்து நீர் சக்திமிக்க தீர்த்தமாக மாறும்.

பெண்கள் இதே நேரம் இந்தப் பத்மாசனத்தைக் காலை மாலை இரண்டு வேளையும் அப்பியாசம் செய்து வந்தால் அவள் எல்லாவிதப் பலன்களையும் அடைவதோடு தெய்வீக சக்திகள் மிகுந்து தேவதைக்கு ஈடானவள் ஆவாள். இவளே ஒரு கன்னிப் பெண்ணாக இருந்தால் நல்ல கணவனும் நவநிதியங்களும் சற்புத்திரப் பேறும் உண்டாகும். இப்படி கமல சாதகம் செய்கிற பெண் எவளும் அமங்கலி ஆக மாட்டாள். இருக்கும் காலம் வரை மஞ்சள் குங்குமம், புஷ்ப பூசணாதிகளோடு தீர்க்க சுமங்கலியாகவே இருப்பாள். கல்வியும் ஞானமும் ஒழுக்கமும் தேக சுகமும் நிறைய ஆயுளும் கொண்ட சந்ததிகள் அவள் வயிற்றில் பிறப்பார்கள். இவர்களின் கர்ம பந்தங்கள் நசிது போகும். இவர்களின் காந்த சக்தியானது கோள்களின் தீய சக்திகளை வென்று விடுவதால் ஜாதக ரீதியான கிரகங்களின் தீய பலன்களும் மாறி விடுகின்றன என்று யோக சாஸ்திரம் கூறுகின்றது.

## சூரிய நமஸ்காரம்



சூரிய நமஸ்காரத்தின் பன்னிரு நிலைகள்

## சூரிய நமஸ்காரம்

உடல் ஆரோக்கியமும், அழகும், சுறுசுறுப்பும் ஏற்பட்டு இளமை ஓங்கி வளரும்

இது எளிய ஆசனங்களும் பிராணாயாமமும் இணைந்த சிறந்த பயிற்சி. இதில் பன்னிரண்டு நிலைகள் உள்ளன. ஒவ்வொரு நிலையிலும் முச்சை எப்படி வைக்க வேண்டும் என்ற நியமமுண்டு. நேரம் கிடைக்காத போது, ஓரிரு நாட்களுக்கு ஆசனங்கள், கண்பயிற்சிகள் மற்றும் தியானப் பயிற்சிகளைத் தவிர்த்துவிட்டு வெறும் சூரிய நமஸ்காரம் மிகவும் கூடுதல் எண்ணிக்கையில் செய்து கொள்ளலாம்.

### 01. நிலை ஒன்று: வணங்கு நிலை

கிழக்கு முகமாக பாதங்களை நெருக்கி இணைத்து அல்லது இணையாக வைத்து நின்று கொண்டு இரு கைகளாலும் மாற்பைத் தொட்டு வணங்கி நிற்க வேண்டும்.

முச்சை நன்றாக உள்ளிழுத்து அடக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

### 02. நிலை இரண்டு: (யின்) வளைந்த நிலை

முதல் நிலையிலிருந்தபடி கைகளிரண்டையும் உயரே தூக்கி, சற்றுப் பின்னால் வளைந்து நிற்க வேண்டும்.

முச்சை அடக்கிக் கொண்டே நிற்க வேண்டும்.

### 03. நிலை மூன்று: குனிந்த நிலை

இரண்டாம் நிலையிலிருந்து முன்பக்கம் குனிந்து கைகளால் தரையைத் தொட்டுக் கொண்டு நிற்க வேண்டும்.

குணியும் பொழுதே முச்சை வெளியில் விட வேண்டும், பின் இழுக்கக் கூடாது.

04. நிலை நான்கு: ஓட ஆயத்த நிலை - வலது

முன்றாம் நிலையிலிருந்தபடி இரு கைகளையும் ஊன்றி, வலது காலை மடித்து ஊன்றி இடது காலை பின் புறம் நீட்டி ஓடுவதற்கு ஆயத்தமான நிலை போன்று இருக்க வேண்டும்.

முச்சை நன்கு இழுத்துக் கொள்ள வேண்டும்

05. நிலை ஐந்து: சாய்தள நிலை

நான்காம் நிலையிலிருந்தபடி வலது காலை பின்புறம் நீட்டி, கைகள் மற்றும் கால்களின் நுனிகள் மட்டும் தரையில் ஊன்றி, தலை, உடம்பு தரையில் படாது சாய்தளம் போல் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

முச்சை அடக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

06. நிலை ஆறு: பிட்ட நிலை

ஐந்தாம் நிலையிலிருந்தபடி தரையில் குப்புறப்படுத்து பிட்டத்தை மட்டும் உயர்த்திக் கொள்ள வேண்டும். கால் நுனிகள், முழங்கால்கள், மார்பு, தலை, கைகள் முதலியன தரையில் பட்டுக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

முச்சை வெளியே விட்டுவிட வேண்டும்

07. நிலை ஏழு: புஜங்க நிலை

ஆறாம் நிலையிலிருந்தபடி தலை, மார்பை உயர்த்தி பின்புறம் வளைத்து புஜங்காசனத்தில் இருக்க வேண்டும். கால்களும் கைப்படமும் தரையில் இருக்க வேண்டும்.



08. நிலை எட்டு: பாலம் நிலை

ஏழாம் நிலையிலிருந்தபடி கால் பாதங்கள் மற்றும் கைகளைத் தரையில் ஊன்றி உடம்புடன் தலையைப் பாலம் போன்று உயர்த்தி நிறுத்த வேண்டும்.

மூச்சை அடக்கிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும்

09. நிலை ஒன்பது: ஓட ஆயத்த நிலை - ஓடது

ஒன்பதாம் நிலை நான்காம் நிலை போன்றே இருக்கும். ஆனால் இந்த ஒன்பதாம் நிலையில் இடது காலை மடித்து ஊன்ற வேண்டும். நான்காம் நிலையில் வலது கால் மடித்து ஊன்றப்பட்டிருக்கும். எட்டாம் நிலையிலிருந்தபடி ஒன்பதாம் நிலைக்கு வரவேண்டும்

இந்நிலையில் மூச்சை வெளியே விட்டுவிட வேண்டும்.

10. நிலை பத்து: குனிந்த நிலை

முன்றாம் நிலை போன்று முன்பக்கம் குனிந்து தரையைத் தொட்டுக் கொண்டு நிற்க வேண்டும். ஒன்பதாம் நிலையிலிருந்தபடி இப் பத்தாம் நிலைக்கு வரவேண்டும்.

மூச்சை இழுக்கக் கூடாது. மார்புக்குள் காற்றில்லாது இருக்க வேண்டும். இந்நிலை வெளிக்கும்பகம் எனப்படும். மூச்சை அடக்குதல் கும்பகம், உள்ளே அடக்குதல் உள் கும்பகம். வெளியே அடக்குதல் வெளிக் கும்பகம் எனப்படும்.

11. நிலை பதினொன்று: வளைந்த நிலை  
 இரண்டாம் நிலை போன்று பின்புறம்  
 உடலையும் கைகளையும் வளைத்து நிற்க  
 வேண்டும்.

பத்தாம் நிலையிலிருந்தபடி பதினொராம்  
 நிலைக்கு நிமிர்ந்து வளைய வேண்டும்.

நிமிரும் பொழுது மூச்சை உள்ளுக்கு  
 இழுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

12. நிலை பன்னிரண்டு: வணங்கும் நிலை  
 முதல் நிலை போன்று வணங்கி நிற்க  
 வேண்டும். பதினொராம் நிலையிலிருந்தபடி  
 இந்நிலைக்கு வர வேண்டும்.

வணங்கி நிற்கும் பொழுது மூச்சை வெளியே  
 விட வேண்டும்.

இப்படியாகச் சூரிய நமஸ்காரத்தின் ஒரு  
 சுற்றுப் பயிற்சி முடித்தவுடன் அடுத்த சுற்றை  
 தொடர்ந்து அப்படியே செய்ய வேண்டும்.

**குறிப்பு:**

சூரிய நமஸ்காரத்தை கிழக்கு அல்லது  
 வடக்கு முகமாக 5 முறை 20 தடவைகள் வரை  
 செய்யலாம். மூச்சுப்பயிற்சி சேர்வதால் நிதானமாகச்  
 செய்ய வேண்டும். இப்பயிற்சி தலை, கழுத்து, கை,  
 கால்கள், மார்பு, வயிறு ஆகிய புற  
 உறுப்புக்களுக்கும் முழுமையான பயிற்சி  
 கொடுக்கிறது. இரத்த ஓட்டம் மற்றும் சுவாசப்  
 பயிற்சிகளை ஒழுங்குபடுத்துகிறது.

## கண் பயிற்சி

### 1. சித்தாசனம்: தெளிவ பாவனை

இரு கால்களையும் மடக்கி விரித்து ஒரு கணுக்கால் மீது இன்னொரு கணுக்காலை வைத்து நிமிர்ந்து அமர்வது அரைப் பத்மாசனம். (சித்தாசனம்) ஆகும். கைகளிரண்டையும் கோர்த்தமுடிச்சு காலில் இருக்க வேண்டும். இது மிக எளியதும் மிக உறுதியானதும் மிகுந்த சுகமானதும் ஆகும். தியானத்திற்குரிய ஆசனங்களில் இது தலை சிறந்தது. சித்தாசனத்தின் போது உடலில் அனைத்து உறுப்புக்களும் எளிதாக இயங்குகின்றன. தியானம், கண் பயிற்சிகள், வாசித்தல் சதா அமர்தல் மற்றும் யோக சாதனைகள் ஆகியவற்றை சித்தாசனத்திலேயே செய்வதால் யோக சாதகர்கள் இவ்வாசனத்தை நன்கு படியச் செய்து பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

### 2. கண் பயிற்சிகள்: 5.

கண் பயிற்சிகளை சூரிய உதயத்துக்குப் பிறகு சித்தாசனத்தில் அமர்ந்து அதிகாலையில் செய்ய வேண்டும். கிழக்கு அல்லது வேறு திசை நோக்கி அமர்ந்து சூரியனை நேரடியாகப் பார்க்காது இக்கண் பயிற்சிகளை செய்ய வேண்டும். கண் பயிற்சிகள் கண் தசைகளையும், நரம்புகளையும் வலிமைப்படுத்தி பார்வையை கூர்மைப்படுத்துவன. பார்வைக் குறைகளை நிவர்த்தி செய்வன. ஆளத்திலிருக்கும் பொந்துக் கண்கள் மேடான கண்களுக்கும் சுருக்கமான கண்கள் அழகும் வசீகரமும் பெறும்.

### 1. முதல் கண்டியந்தி - மூக்கு நுனி

மூக்கு நுனியையும் தூரத்துப் பொருள் ஒன்றையும் இரு கண்களாலும் மாறி மாறி பன்னிரண்டு முறை பார்க்க வேண்டும். இப்பயிற்சியால் கார்வையும் மனமும் கூர்மையடையும்.

### 2. திரண்டாவது கண்டியந்தி - கடைக்கண்:

கடைக்கண் மற்றும் ஓரக்கண்களில் விழிகளைக் கொண்டு வந்து பக்கவாட்டில் பன்னிரண்டு பன்னிரண்டு முறைமாறி மாறிப் பார்க்க வேண்டும்.

### 3. மூன்றாவது கண்டியந்தி - சுழலும் விழிகள்:

இப்பயற்சி கண்களின் விழிகளைச் சுழற்றுவதாகும். இடமிருந்து வலமாக பன்னிரண்டு முறையும் வலமிருந்து இடமாக பன்னிரண்டு முறையும் விழிகளை சுழற்றிச் சுழற்றிப் பார்க்க வேண்டும். தொடர்ந்த பன்னிரண்டு முறை செய்வதனால் சிலருக்கு மனம் குழம்பும். அப்போது அவர்கள் ஆறு ஆறு முறையாகச் சுழற்றலாம். இப்பயிற்சியால் நிலைத்த பார்வையும் பார்வையில் வசீகரமும் ஏற்படும். கண் தசைகளும் நரம்புகளும் வலிமை பெறும். திடசித்தம் உண்டாகும்.

### 4. நான்காவது கண்டியந்தி - புருஷத்தி:

இரண்டு கண்களாலும் மூக்கு நுனியையும், புருவ மத்தியையும் மாற் மாறிப் பன்னிரண்டு பன்னிரண்டு முறை பார்க்க வேண்டும். இப்பயிற்சியின் போது ஒரு சிலருக்கு கண்கள்



நோகலாம். அப்போது பயிற்சியின் இடையே தூரத்துப் பொருளைப் பார்த்துக் கண்களுக்கு ஓய்வு கொடுத்து நோவைப் போக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

இப்பயிற்சியால் கண்கள் வலிமை அடைகின்றன. களைப்படையாமல் நீண்ட நேரம் பார்க்கும் தன்மையை கண்கள் பெறுகின்றன.

5. ஐந்தாவது கண் பயிற்சி - ஓளியும் கிருமும்:

இது கண்கள் ஒளியையும், இருளையும் மாறி மாறிப் பார்க்கும் பயிற்சியாகும். கண்களுக்கு இது நல்ல ஓய்வைத் தருகிறது. திடீர் வெளிச்சமும் மிருட்டு

போன்ற சமயங்களில் சிரமமில்லாது கண்கள் சமாளிப்பதற்கு இப்பயிற்சி உதவுகிறது.

கண்களால் தூரத்துப் பொருள் ஒன்றை நன்கு பார்க்க வேண்டும் பின்பு கண்களை மிருதுவாக மூடிக்கொண்டு அதற்கு மேல் உள்ளங்கைகளால் பொத்திக் கொள்ள வேண்டும். உள்ளே இருளை நன்கு பார்க்க வேண்டும். பிறகு கைகளை எடுத்து விட்டுக் கண்களைத் திறந்து தூரத்துப் பொருளைப் பார்க்க வேண்டும். பதினெட்டு முறை இப்படி பயிற்சி தரலாம்.

கண் பயிற்சிகள் அயர்ந்த தூக்கத்திற்கும் மனதை ஒருநிலைப்படுத்தவும் உதவுகின்றன.

தினசரி காலமணி நேரம் மூக்கு நுனியின் மீது மட்டும் பார்வையை செலுத்தி பயிற்சி பெற்றால்

மனோசக்தி அதிகரிக்கும். கரும்புள்ளியை கண்ணிமைக்காது பார்த்து பழகுவதால் அபாரமான பார்வை சக்தி கிடைக்கும்.

கண்பயிற்சிகளுக்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ள எண்ணிக்கை இங்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ளவாறு ஒரே சீராக இருந்தால் நல்லது. விரும்பினால் 12 என்பதை 16 அல்லது 20 என்றோ, பதினெட்டு என்பதை 27 என்றோ கூட்டிக் கொள்ளலாம். ஆனால் தினசரி செய்பவர்களுக்கு இங்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ள அளவு போதுமானது. சூரிய நமஸ்காரம், கண்பயிற்சிகள், ஆசனங்கள், கிரியைகள், தியானம் அல்லது இங்கு சொல்லப்பட்ட வேறு பயிற்சிகளை வாரக் கணக்கில் தொடர்ந்து செய்யாது விட்டாலும் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை, பயப்பட வேண்டியதில்லை, ஒன்றுமே வராது. பயிற்சி செய்யாது விடுதலால் சோம்பல் அடித்துக் கொண்டே இருக்கும் வேறு எதுவும் வராது. பயிற்சியை விடுதலால் நம்மை அறியாது எதுவும் ஆபத்துக்கள் வந்துவிடுமோ என்று அஞ்சவும் வேண்டாம். கண்பயிற்சியின் போது தேர்ந்தெடுக்கப்படும் தூரத்துப் பொருட்கள் ஒளிராதவையாகவும், கண் கூசாதவையாகவும் இருக்க வேண்டும். எக்காரணத்தைக் கொண்டும் சூரியனை நேரடியாகப் பார்க்க வேண்டாம்.

பார்வைக் குறை உள்ளவர்கள் கண்களுக்கான சத்துள்ள உணவுகளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது அவசியம். பயிற்சி மேற் கொள்ளும் காலங்களில் பார்வையில் முன்னேற்றம் ஏற்பட்டிருப்பதைக் கண்களைப் பரீட்சித்து அறிந்து கொள்ள வேண்டும். தேவைப்பட்டால் கண்கண்ணாடிகளை குறைந்த சக்தி உடையவையாக மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.

யோகப் பயிற்சிகளை வாழ்நாள் முழுவதும் தொடர்ந்து செய்து வருவதால் உடலுக்கும் வாழ்க்கைக்கும் நல்லது. யோகப் பயிற்சி செய்யும் காலங்களில் ஆசனங்கள் அதிகமாகச் செய்தாலும் ஞானம் பெற்றவுடன் அனைத்தையும் வெகுவாகக் குறைத்து குறைந்த எண்ணிக்கை கால அளவில் ஒரே சீராக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஐம்பது அல்லது நூறு எண்ணிக்கை அளவில் வைத்துக் கொள்ளுதல் எல்லோருக்கும் பொருந்தும். தியானம் செய்யும் நேரத்தை எவ்வளவும் கூட்டிக் கொள்ளலாம். ஞானம் கிடைத்தவர்கள் கூட ஆசனப் பயிற்சிகளை முழுமையாக விட்டுவிடுவார்களானால் அப்போது உடலுக்குப் பலவீனம் வர வாய்ப்புள்ளது.

## திருப்புகழ்

### திருமயிலை

அமரும மமரரினி லதிக னயனுமரி யவரும் வெருவவரு	மதிகாளம்
அதனை யதகரண விதன பரிபுரண மமைய னவர்கரண	அகிலேச
நிமிர வருள்சரண நிபிட மதெனவுன நிமிர சமிரமய	நியமாய
நிமிட மதனிவூண வலசி வசுதவர நினது பதவிதர	வருவாயே
சமர சமரசுர அசுர விதரபர சரத விரதஅயில்	விடுவோனே
தகுர்த தகுர்ததிசு திகுர்த திகுர்ததிசு தரர ரரரிரி	தகுர்தாத
எமர நடனவித மயிலின் முதுகில்வரு மிமைய மகள்குமர	எமதீச
இயலி னியல்மயிலை நகரி லினிதுறையு மெமது பரகுரவ	பெருமாளே.

### வடுகூர்

அரியய னறியா தவரெரி புரமூ ணதுபுக நகையே	வியநாதர்
அவிர்சடை மிசையோர் வனிதையர் பதிசீ றழலையு மமுநேர்	பிடிநாதர்
வரைமக ளொருகூ றுடையவர் மதனா கமும்விழ விழியே	வியநாதர்
மனமகிழ் குமரா எனவுன திருதாள் மலரடி தொழுமா	அருள்வாயே
அருவரை யிருகூ றிடவொரு மயில்மேல் அவனியை வலமாய்	வருவோனே
அமரார்க ளிகல்நீ டசுரர்கள் சிரமேல் அயில்தனை விசையாய்	விடுவோனே
வரிசையொ டொருமா தினைதரு வனமே மருவியொர் குறமா	தணைவேடா
மலைகளில் மகிழ்வாய் மருவிநல் வடுகூர் வருதவ முனிவோர்	பெருமாளே.



**அத்திக்கரை**

தொக்கைக்கழு விப்பொற்றகுமுடை	
சுற்றிக்கல னிட்டுக் கடிதரு	
சொக்குப்புலி யப்பிப் புகமுறு	களியாலே
சுத்தத்தைய கற்றிப் பெரியவர்	
சொற்றப்பிய கத்தைப் புரிபுல	
சுற்றத்துட னுற்றிப் புவியிடை	யலையாமல்
முக்குற்றம கற்றிப் பலகலை	
கற்றுப்பிழை யற்றுத் தனையுணர்	
முத்தர்க்கடி மைப்பட் டிலகிய	அறிவாலே
முத்தித்தவ சுற்றுக் கதியுறு	
சத்தைத்தெரி சித்துக் கரையகல்	
முத்திப்புண ரிக்குட் புகவர	மருள்வாயே
திக்கெட்டும டக்கிக் கடவுள	
ருக்குப்பணி கற்பித் தருளறு	
சித்தத்தொட டுத்துப் படைகொடு	பொருசூரர்
செச்சைப்புய மற்றுப் புகவொரு	
சத்திப்படை விட்டுச் சுரர்பதி	
சித்தத்துயர் கெட்டுப் பதிபெற	அருள்வோனே
அக்கைப்புனை கொச்சைக் குறமக	
ளச்சத்தையொ ழித்துக் கரிவரும்	
அத்தத்தி லழைத்துப் பரிவுட	னணைவோனே
அப்பைப்பிறை யைக்கட் டியசடை	
அத்தர்க்கரு மைப்புத் திரவிரி	
அத்திக்கரை யிச்சித் துறைதரு	பெருமாளே.

## தீருச்செந்தூர்

தந்த தனன தனனா தனனதன தனதான

தொந்திசரிய மயிரே வெளிற்றிறை

தந்தமசைய முதுகே வளையஇதழ்

தொங்க ஒருகை தடிமேல் வரமகளிர் நகையாடித்

தொண்டு கிழவ னிவனா ரெனஇருமல்

கிண்கி னெனமு னுரையே குழறவிழி

துஞ்சு குருடு படவே செவிடுபடு

செவியாகி

வந்த பிணியு மதிலே மிடையுமொரு

பண்டி தனுமெ யறுவே தனையுமிள

மைந்த ருடைமை கடனே தெனமுடுகு

துயர்மேவி

மங்கை யமுது விழவே யமபடர்கள்

நின்று சருவ மலமே ஒழுகவுயிர்

மங்கு பொழுது கடிதே மயிலின்மிசை

வரவேணும்

எந்தை வருக ரகுநா யகவருக

மைந்த வருக மகனே யினிவருக

என்கண் வருக எனதா ருயிர்வருக

அபிராம

இங்கு வருக அரசே வருகமுலை

உண்க வருக மலர்கூ டிடவருக

என்று பரிவி னொடுகோ சலைபுகல

வருமாயன்

சிந்தை மகிழு மருகா குறவரிள

வஞ்சி மருவு மழகா அமரர்சிறை

சிந்த அசுரர் கிளைவே ரொடுமடிய

அடுதீரா

திங்க ளரவு நதிசூ டியபரமர்

தந்த குமர அலையே கரைபொருத

செந்தி ன்கரிலினிதே மருவிவளர் பெருமாளே.

**முருகன் துத்**

தத்தத்தன தத்தத் தனதன  
 தத்தத்தன தத்தத் தனதன  
 தத்தத்தன தத்தத் தனதன - தனதான

முத்தைத்தரு பத்தித் திருநகை  
 அத்திக்கிறை சத்திச் சரவண  
 முத்திக்கொரு வித்துக் குரபர - எனவோதும்  
 முக்கட்பர மற்றுச் சுருதியின்  
 முற்பட்டது கற்பித் திருவரும்  
 முப்பத்துமு வாக்கத் தமரரும் - அடிபேணப்  
 பத்துத்தலை தத்தக் கணைதொடு  
 ஒற்றைக்கிரி மத்தைப் பொருதொரு  
 பட்டப்பகல் வட்டத் திகிரியில் - இரவாகப்  
 பத்தற்கிர தத்தைக் கடவிய  
 பச்சைப்புயல் மெச்சத் தகுபொருள்  
 பட்சத்துடன் ரட்சித் தருளுவ - தொருநாளே  
 தித்தித்தெய ஒத்தப் பரிபுர  
 நித்தப்பதம் வைத்துப் பயிரவி  
 திக்கொட்கந டிக்கக் கழுகொடு - கழுதாட  
 திக்குப்பரி அட்டப் பயிரவர்  
 தொக்குத்தொகு தொக்குத் தொகுதொகு  
 சிதர்ப்பவு ரிக்குத் திகடக - எனவோதக்  
 கொத்துப்பறை கொட்டக் களமிசை  
 குக்குக்கு குக்குக் குகுக்கு  
 குத்திப்புதை புக்குப் பிடியென - முதுகுகை  
 கொட்புற்றெழு நட்புற் றவுணரை  
 வெட்டிப்பலி யிடடுப் குலகிரி  
 குத்துப்பட ஒத்துப் பொரவல - பெருமாளே.

## எண்கணி

சந்த னந்தி மிரந்த ணைந்து குங்கு மங்க டம்பி லங்கு  
 சண்ப கஞ்செ றிந்தி லங்கு திரடோளுந்  
 தண்டை யஞ்சி லம்ப லம்ப வெண்டை யஞ்ச லன்ச  
 லென்று  
 சஞ்சி தஞ்ச தங்கை கொஞ்ச மயிலேறித்  
 திந்தி மிந்தி மிந்தி மிந்தி தந்த னந்த னந்த னென்று  
 சென்ற சைந்து கந்து வந்து கிருபையோடே  
 சிந்தை யங்குலம்பு குந்து சந்த தம்பு கழந்து ணாந்து  
 செம்ப தம்ப ணிந்தி ரென்று மொழிவாயே.

அந்த மந்தி கொண்டி லங்கை வெந்த ழிந்தி டும்ப கண்டன்  
 அங்க முங்கு லைந்த ரங்கொள் பொடியாக  
 அம்ப சும்ப னுங்க லங்க வெஞ்சி ணம்பு ரிந்து நின்று  
 அம்பு கொண்டு வென்ற கொண்டல் மருகோனே.

இந்து வங்க ரந்தை தும்பை கொன்றை யஞ்ச லம்பு னைந்தி  
 டும்ப ரன்ற னன்பில் வந்த குமரசா  
 இந்தி ரன்ப தம்பெ றண்டர் தம்ப யங்க டிந்த பின்பு  
 எண்க ணங்க மர்ந்தி ருந்த பெருமாளே.



**திருப்புகழ்**  
அருணகிரிநாதர்

ஏறுமயி லேறிவிளை யாடுமுக மொன்றே  
 ஈசருடன் ஞானமொழி பேசுமுக மொன்றே  
 கூறுமடி யார்கள்வினை தீர்குமுக மொன்றே  
 குன்றுருவ வேல்வாங்கி நின்ற முகமொன்றே  
 மாறுபடு சூராவ தைத்தமுக மொன்றே  
 வள்ளியைம ணம்புணர வந்தமுக மொன்றே  
 ஆறுமுக மானபொருள் நீயருளல் வேண்டும்  
 ஆதியரு ணாசலம மர்ந்த பெருமாளே.

தனனதந்த தத்தத்த தந்த

தன தான

கருவடைந்து பத்துற்ற திங்கள்  
 வயிறிருந்து முற்றிப்ப யின்று  
 கடையில்வந்து தித்துக்கு ழந்தை  
 கழுவியங்கெ டுத்துச்ச ரந்த  
 முலையருந்து விக்கக்கி டந்து  
 கதறியங்கை கொட்டித்த வழந்து

வடிவாகிக்

நடமாடி

அரைவடங்கள் கட்டிச்ச தங்கை

இடு குதம்பை பொற்சுட்டி தண்டை  
 அவையணிந்து முற்றிக்கி ளர்ந்து  
 அரிய பெண்கள் நட்பைப்பு ணர்ந்து  
 பிணியுமுன்று சுற்றித்தி ரிந்த

வயதேறி

தமையுமுன்குர யைச்சித்த மென்று பெறுவேனோ

இாலியிந் தான் வெற்றிக்கு ரங்கி

னாசரென்று ஒப்பற்ற வந்தி

இறைவன் என்கி னக்கார்த்த னென்று

நெடுநீலன்

எரியதென் றும் ருத்ரற்சி றந்த

அனுமனென்றும் ஒப்பற்ற அண்டர்

எவரும்ந்த வர்க்கத்தில் வந்து

புனமேவ

அரியதன்ப டைக்கார்த்த ரென்று

அசுரர்தங்கி னைக்கடடை வென்ற

அரிமுகிழ்ந்கன் மெச்சுற்ற பண்பின் மருகோனே

அபாயையும்பு டைத்துச்சி னந்து

உலகமும்ப டைத்துப்ப ரிந்துன

அருள்பரங்கி ரிக்குட்சி றந்த பெருமாளே.

## ஆசுவாசப் பயிற்சி

ஓடிக் களைத்த ஒருவன் வாயினால்தான் சுவாசித்து களைப்பாறுகிறான். வண்டியிழுக்கும் மாடுகள் களைத்துப் போனால் நாக்கைக் கையால் இழுத்து வெளியில் வைத்திருந்து அந்தக் களைப்பைப் போக்கினர் முன்னோர்கள்.

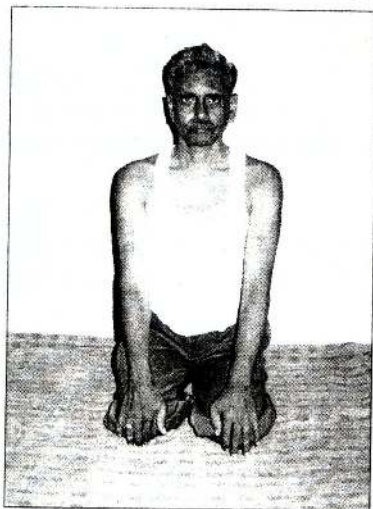
சங்கீதம் சாரீரம், சாரீரம் சங்கீதம் சாரீரம் சரியாக இருந்தால் சங்கீதம் வரும். சங்கீதம் சரிவரப் பழகினால் சாரீரம் திருந்தும். இது வழமையான ஒரு விடயம்.

சுவாசப் பயிற்சி என்பது பிறந்த குழந்தை அழுது “கத்தி” தனது பேசும் சக்தியை வெளிப்படுத்துகின்றது. பேசும் சக்தியிழந்த பின்தான் மரணிக்கிறான் (நாக்கு விழுந்து விட்டது) என்பர்.

பேசும் சக்தியை ஊக்குவிக்க வேண்டும் என்பதற்காகவே முஸ்லீம்கள் விடியுமுன் அல்லாகு அக்பர் என்று கத்தி ஒதுகிறார்கள். கிறிஸ்தவர்களோ அல்லேலூயா என்று கத்தி கர்த்தருக்கு செபம் செய்கிறார்கள். சைவ மக்களோ அரோகரா என்று உரக்கக் கத்திக் கும்பிடுகிறார்கள்.

பேசும் சக்தி பெருகிட பஜனை செய்வர். திருப்புகழில் உள்ள பஜனைச் சக்தி சிந்தையை வலுப்படுத்தும். இதனால் ஏற்படும் ஆசுவாசப் பயிற்சி சிறப்புடையது. ஒரே மூச்சில் ஒரே வரி எழுத்துப் பிழையற்று வாசித்தால் போதும். இது மிக சிறந்த சுவாசப் பயிற்சியாக யோக வல்லுனர்கள் கூறுகின்றனர். “திருப்புகழ் படிப்பவர்கள் சிந்தை வலுவாலே ஒருத்தரை மதிப்பதில்லை உந்தன் அருளாலே” என்றனர். அத்திருப்புகழை நீங்களும் படித்துப் பயன் பெறுங்கள்.

## வச்சிராசனத்தின் சிறப்பு



### சுகம்பிராணாயாமம்

மூச்சு உள்ளிழுத்து நிறுத்தி வெளிவடுதல் ஆகம். மூச்சை உள்ளிழுக்கும் நேரம் 8 எண்ணுகின்ற நேர அளவாகும். நிறுத்தும் நேரம் 8 எண்ணுகின்ற அளவாகும். மூச்சை வெளிவிடும் நேரம் பதினாறு எண்ணுகின்ற அளவாகும்.

### மிராணாயாமம்

எட்டுத் தரம் இழுத்து எண்ணெட்டுத்தரம் நிறுத்தி எண்ணிருதரம் விடுதல் ஒரு பிராணாயாமம் என யோக சுவாமிகளின் நற்சிந்தனை கூறுகிறது.

கும்பகம் என்பது சுவாசக் காற்றை உள்ளிழுத்துவது வெளிநிறுத்துவது என இரு வகைப்படும்.











ஏகபாதாசனம்