ACC No. 20304

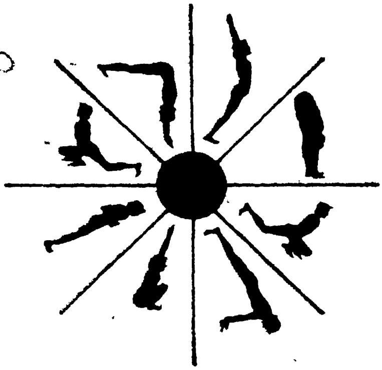
యోగ

*ఆసనములు *ప్రాణాయామము

*ముద్రలు *క్రియలు

24/3-87

3366/R08



వివేకానంద కేంద్రము
3-4-862,
Barkatpura,
Hyderabad-27

వివేకానంద కేంద్ర ప్రచురణ

యోగ

ఆసనములు * ప్రాణాయామము * ముద్రలు * క్రియలు

A.CC No. 20304

ప్రథమ ముద్రణ - జనవరి 1987

© వివేకానంద కేంద్ర, 1987

ప్రచురణ :
వివేకానందకేంద్ర
3, సింగరాచారివీధి
ట్రిప్లికేన్
మద్రాసు – 600 005

ముద్రణ :
వివేకానంద ప్రింటర్సు
లక్డీకాపూల్
హైదరాబాదు – 500004
ఫోను : 85402

వెల రు. 9/-

విషయసూచిక   పేజి నెం.

తొలిపలుకు

కొన్ని సాధారణ నియమములు

ప్రార్థనలు

1 వ అధ్యాయము : శిథిలీకరణ వ్యాయామములు.

1. 1.	పరుగెత్తుట మరియు ఒకే స్థానములో పరుగెత్తుట.	1
1. 2.	చీలమండల కీళ్ళను సడలించుట.	1
1. 3.	మోకాలి కీళ్ళను సడలించుట.	2
1. 4.	తుంటి కీళ్ళను సడలించుట, త్రిప్పుట.	2
1. 5.	నడుమును సడలించుట.	3
1. 6.	ఛాతీ - కండరముల వ్యాయామము.	5
1. 7.	మోచేతులను చాపుట, త్రిప్పుట.	6
1. 8.	కంఠ సంచాలనము.	6
1. 9.	వెన్నెముకను సడలించుట.	8
1. 10.	శరీర కంపనము	9
1. 11.	శరీర సంచాలనము	10

2 వ అధ్యాయము : క్రియలు (శుద్ధిపరచు పద్ధతులు).

2. 1.	కొన్ని సామాన్య క్రియలు.	12
2. 1. 1.	అనునాసిక శ్వాసము.	12
2. 1. 2.	శ్వాన శ్వాసము.	12
2. 1. 3.	ముఖభస్త్రిక.	13
2. 1. 4.	ముఖధౌతి.	13
2. 2.	ప్రధాన క్రియలు.	13
2. 2. 1.	కపాలభాతి.	13

		పేజి నెం.
2. 2. 2.	నేతి	14
2. 2. 3.	ధౌతి	17
2. 2. 4.	నౌలి	19
2. 2. 5.	త్రాటకము	21
2. 3.	ఇతర క్రియలు.	22
2. 3. 1.	విపరీత కరణి క్రియ.	22
2. 3. 2.	శంఖప్రక్షాళన క్రియ.	23

3 వ అధ్యాయము : యోగాసనములు.

3. 1.	సూర్య నమస్కారము.	25
3. 2.	పవన ముక్తాసనము.	29
3. 3.	ఆసనములు.	31

నిలబడి చేయు ఆసనములు.

1.	అర్ధకటి చక్రాసనము.	31
2.	త్రికోణాసనము.	32
3.	పరివృత్త త్రికోణాసనము.	33
4.	పార్శ్వకోణాసనము.	33
5.	అర్ధ చక్రాసనము.	35
6.	పాదహస్తాసనము.	35

కూర్చొని చేయు ఆసనములు.

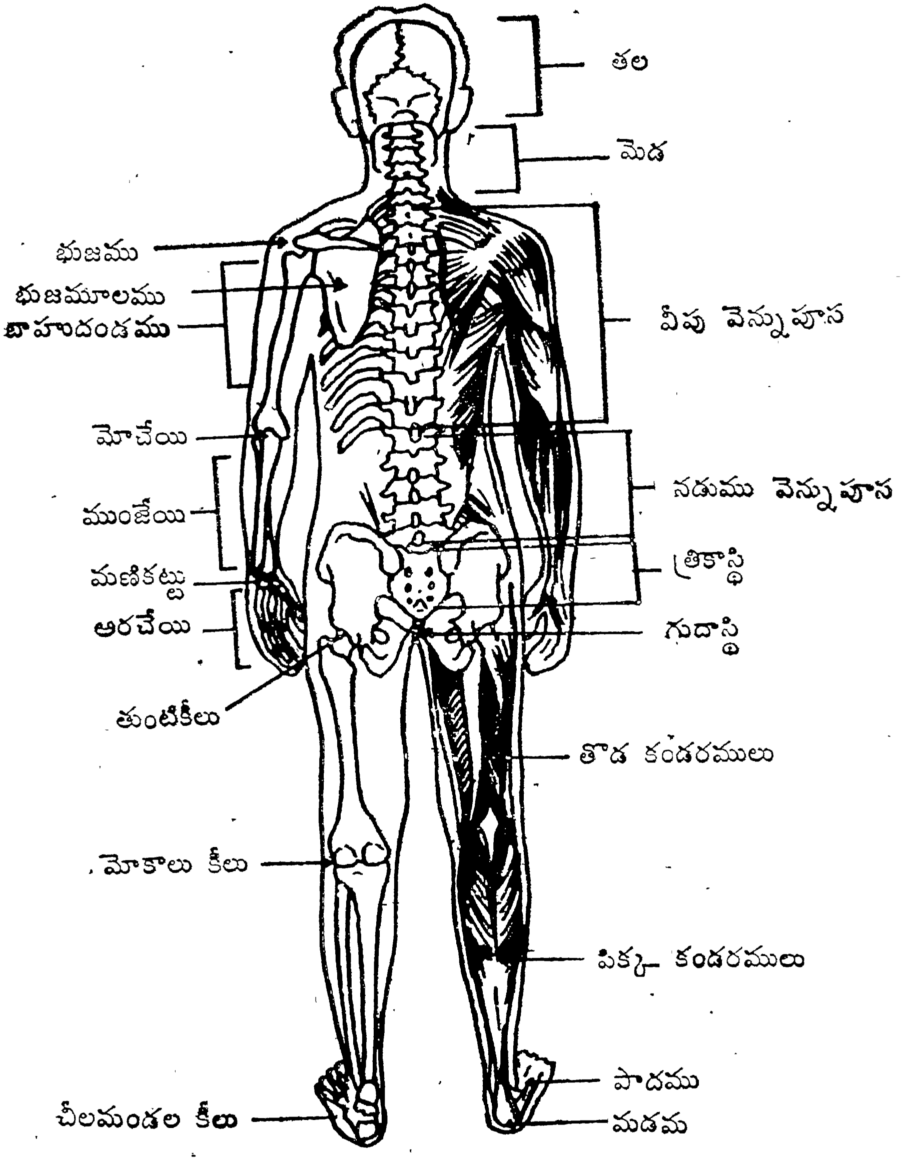
7.	వజ్రాసనము.	37
8.	శశాంకాసనము.	37
9.	సుప్త వజ్రాసనము.	38
10.	పశ్చిమతానాసనము.	39

		పేజి నెం.
11.	ఉష్ట్రాసనము.	40
12.	పద్మాసనము.	41
13.	వక్రాసనము.	42
14.	అర్ధమత్స్యేంద్రాసనము.	43
15.	హంసాసనము.	44
16.	మయూరాసనము	44
	బోర్ల పడుకొని చేయు ఆసనములు.	
17.	భుజంగాసనము.	45
18.	శలభాసనము.	46
19.	మకరాసనము.	47
20.	ధనురాసనము.	48
	వెల్లకిల పడుకొని చేయు ఆసనములు.	
21.	సర్వాంగాసనము.	49
22.	మత్స్యాసనము.	50
23.	హలాసనము	52
24.	చక్రాసనము	52
	ఇతర ఆసనములు.	
25.	శీర్షాసనము.	53
26.	శవాసనము.	54
4 వ అధ్యాయము : ప్రాణాయామము.		
4. 1.	విభాగ శ్వాసక్రియ.	56
4. 2.	అనులోమము – విలోమము.	58
4. 3.	నాడిశుద్ధి.	59

		పేజి నెం.
4. 4.	ఉజ్జాయి.	60
4, 5.	సీత్కారి.	61
4. 6.	శీతలి.	61
4. 7.	సదంతము.	62
4. 8.	భ్రామరి.	62

5 వ అధ్యాయము : బంధములు - ముద్రలు.

5. 1.	ముందుమాట,	63
5. 2.	బంధములలోని రకములు.	63
5. 2. 1.	ఉడ్డీయాన బంధము.	63
5. 2. 2	జాలంధర బంధము	63
5. 2. 3.	మూల బంధము	64
5. 3.	ముద్రలలోని రకములు.	64
5. 3. 1.	మహాముద్ర	65
5. 3. 2.	అశ్వినిముద్ర	66
5. 3. 3.	షణ్ముఖి ముద్ర	66
5. 3. 4.	యోగముద్ర	67
5. 3. 5.	కొన్ని సాధారణ ముద్రలు	68
	తుది పలుకు	69
	దైనందిన యోగాభ్యాస సూచిక.	70


తల
మెడ
భుజము
భుజమూలము
బాహుదండము
వీపు వెన్నుపూస
మోచేయి
ముంజేయి
నడుము వెన్నుపూస
త్రికాస్థి
మణికట్టు
అరచేయి
గుదాస్థి
తుంటికీలు
తొడ కండరములు
మోకాలు కీలు
పిక్క కండరములు
పాదము
చీలమండల కీలు
మడమ

తొలిపలుకు

స్వామి వివేకానందుడు "ప్రతి జీవి యందును దివ్యత్వము గర్భితముగ నున్నది. బాహ్యాంతర ప్రకృతి నంతయు నిరోధించి అంతర్గతమగు నీ దివ్యత్వమును వ్యక్తముజేయుటయే జీవితపరమావధి. ఇందులకై కర్మ, ఉపాసన, యోగ, జ్ఞానమార్గములలో నొకటి గాని, కొన్నిటినిగాని, అన్నిటినిగాని అవలంబించి ముక్తులగుడు" అని వక్కాణించెను. ఈవిధముగ మానవునిలో నంతర్గతముగ నున్న దైవాంశ శక్తిని బహిర్గతము చేసి, మానవుని పరిపూర్ణత వైపు పయనింపజేయు క్రమపద్ధతిని శ్రీ అరవిందులు 'యోగము' అనిరి. ఈ విధముగ యోగ మనునది మానవుని జంతుస్థితి నుండి క్రమముగా దైవస్థితికిచేర్చు పద్ధతి. ఈ పద్ధతిలో మానవుని పరిమిత, సంకుచిత, స్వార్థపూరిత ఆలోచనా సరళి సంపూర్ణముగ పరివర్తన చెంది, సమతా భావముచే అభివ్యక్త మగుచు, సమన్వయ, సమగ్ర, నిస్వార్ధ వ్యక్తిత్వముగా రూపొందును. ఈ దైవత్వము లేక ఆత్మ పరిపక్వ స్థితి అత్యంత శుద్ధ చైతన్యము, సృజనాత్మకము, ఆనందమూను. కనుక యోగము ద్వారా ఆ స్థితికి పయనించుట ఆహ్లాదకరము, ఆనందదాయకము. వ్యక్తిగాని, సమాజముగాని నిత్యము సుఖమును, ఆనందమును, సృజనశీలతను, ఉన్నత మానసిక శక్తిని సాధించుటకు కృషి చేయుచుండుటచేత, వ్యక్తిగత పరిపూర్ణతకు, సామాజిక సమన్వయమునకు యోగమే నిజమైన పరిష్కారము.

ఈ యోగ పద్ధతులు బహు ముఖములు. దానిలో అంతర్గతముగ నున్న ఐక్యతను, సమన్వయమును తెలిసికొనిననేగాని, ఈ బహుముఖత మధ్యలో దారితప్పుట తథ్యము. ఒకసారి భిన్నత్వములోని ఏకత్వమును చూసి అంతర్దృష్టి పెంపొందించినచో, యోగ స్వభావమును తెలియజేయు

సత్యము బయల్పడును. స్వామి వివేకానంద తమ ఉపన్యాసములలో ఈ సమన్వయతను వక్కాణించిరి. ఆయన ఇనుప కండరములు, ఉక్కు నరములు కలిగిన మానవులను కోరిరి. శ్రీ అరవిందులు భౌతిక, మానసిక, వైజ్ఞానిక, భావప్రేరిత, ఆధ్యాత్మిక పెరుగుదలపై దృష్టిని కేంద్రీకరించి చెప్పిరి. మానవుని వ్యక్తిత్వము అన్ని కోణములలో అభివృద్ధి చెందుట కనువుగా, యోగాచరణ పద్ధతులు వివేకానంద కేంద్రము వారిచే పొందు పరుపబడినవి. అందలి ప్రాథమిక యోగ పద్ధతులు ఈ చిన్ని పుస్తకము నందు వివరింపబడినవి. ఇవి మానవుని యొక్క భౌతిక, మానసిక మరియు ఇతర అంగముల అభివృద్ధికి దోహదము చేయును.

ఆసనములు శక్తిని పొదుపు చేసి, దానిని సూక్ష్మ రూపములైన మానసిక శక్తులుగా మార్చుట కుపయోగపడును. అట్టి ఆసనములు చేయుటకు వీలుగా శరీరమును తేలికగాను, సులభముగాను వంచుటకు వీలుగా మొదట కొన్ని వ్యాయామములు వివరింపబడినవి. ఈ ఆసనములు మనిషి యొక్క అంతఃప్రజ్ఞను పెంపొందింపజేసి, మనశ్శాంతిని కలుగ జేయును. రెండవ అధ్యాయములో పరిచయము చేయబడిన క్రియలు శ్వాసకోశ, రక్తచలన, నరముల, జీర్ణకోశ మండలములను శుభ్ర పరచుటకును, శరీర మొక సమతుల క్రమపద్ధతిలో పనిచేసి, తద్వారా సూక్ష్మనాడులను శుభ్రపరచుటకు తోడ్పడును. ఈ మెలకువలు వ్యక్తిని ప్రాణాయామము, ముద్రలు, బంధములు అభ్యసించుటకు సిద్ధపరచును.

ఈ పుస్తకము పరిచయ పుస్తకము మాత్రమే కాని, విపులమైనది కాదు. ఇది కేవలము సాధకులకు వ్యాయామము, క్రియలు, ఆసనములు, ప్రాణాయామము, బంధములు, ముద్రలు అభ్యసించుటకు తోడ్పడును. ఈ సాధనలు సమత్వమును, ఆనందస్థితిని పెంపొందింపజేయగల ఉన్నత మైన మెలకువలను తెలిసికొనుట కుపకరించును.

కొన్ని సాధారణ నియమములు

1. భోజనానంతరము వెంటనే ఆసనములను చేయరాదు. భోజనానంతరము 4 గంటలు, అల్పాహారానంతరము కనీసము రెండు గంటలు వ్యవధి యుండవలెను. ఉత్తేజ కరములైన పానీయములను సేవించరాదు.

2. స్నానమునకు ముందుగాని, తరువాతగాని ఆసనములను చేయ వచ్చును. కాని రెండింటికి మధ్య అరగంట వ్యవధి నుంచవలెను.

3. శారీరక వ్యాయామములను, ఆసనములను వెంటవెంటనే వరుసగా చేయరాదు. వాటిమధ్య అవసరమైనంత కాలము శవాసనమును చేయవలెను.

4. ఆసన స్థితి యందు దేహమును విశ్రమింప జేయుటత్యావశ్యకము. ఆసన తుది స్థితి యందు శారీరక మానసిక ఆందోళనల నొదిలి పెట్టవలెను. రెండు ఆసనముల మధ్య కొలది నిమిషముల వ్యవధి అవసరము.

5. ఆసనాభ్యాసా నంతరము సాధకులు ఉల్లాసమును, నూతన చైతన్యము ననుభవింప వలెనే గాని, ఆయాసము, బడలిక, స్వేదనము పొందరాదు.

6. దీర్ఘకాలము ఆసనము యొక్క చివరి దశలో నుండుటకై శక్తికి మించి ప్రయత్నింపరాదు. ప్రగతి ననుసరించి, కాలమును పెంచుచు పోవలెను.

7. శీఘ్రాభ్యున్నతికి ప్రతిదినము క్రమము తప్పక ఆచరించవలెను.

8. స్త్రీలు ఋతు సమయమునందు ఆసనములు అభ్యసింపరాదు. గర్భిణీ స్త్రీలు 5 వ మాసానంతరము ఆసనముల నభ్యసించుట ఆపవలెను. ప్రసవానంతరము 2 లేక 3 నెలల తరువాత వైద్య నిపుణుని సలహాపై తిరిగి ప్రారంభింపవలెను.

ప్రార్థనలు

ఓం సహనావవతు, సహనౌ భునక్తు, సహవీర్యం కరవావహై
తేజస్వినావధీతమస్తు, మావిద్విషావహై,
ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

"మనల నిరువుర నాతడు రక్షించుగాక! మనల నిరువుర నాతడు పోషించుగాక! మన మిరువురము గొప్ప శక్తితో కలసి పనిచేయుదము గాక! మన విద్యాభ్యాసము (ఆత్మ వికాసమును కలుగజేయునది గాను) ఫలప్రదముగ నుండుగాక! మన మెల్లప్పుడు పరస్పరము ద్వేషరహితుల ముగ నుండుగాక!"

"యోగేన చిత్తస్య పదేన వాచాం
మలం శరీరస్య చవైద్యకేన
యోపాకరోత్తం ప్రవరం మునీనాం
పతంజలిం ప్రాంజలి రానతోస్మి."

"మానసిక కల్మషమును యోగము ద్వారాను, వాగ్దోషములను వ్యాకరణము ద్వారాను, శారీరక రుగ్మతలను ఆయుర్వేదము ద్వారాను తొలగించిన మునిశ్రేష్ఠుడు పతంజలికి ముకుళిత హస్తములతో నా నమస్కృతుల నందజేయుచున్నాను."

1వ అధ్యాయము

శిథిలీకరణ వ్యాయామములు

1.1. పరుగెత్తుట మరియు ఒకే స్థానములో పరుగెత్తుట.

1.1.1. పరుగిడుట.

* ఉద్రేక రహితముగాను, నిదానముగాను పరుగిడుము.
* క్రమముగా వేగమును పెంచుచు, ఒక స్థిరవేగమునకు రమ్ము.
* శ్వాసోచ్ఛ్వాసములను లయబద్ధముగనుంచి, శరీరమును సడలించుము.
* 100 మీటర్లు పరుగిడిన తరువాత ఆగుము. ముందుకు వంగి ముఖధౌతి (2.1. 4) మరియు శ్వానశ్వాసము (2. 1.2) చేయుము. ప్రశాంతముగ నిలబడుము.
* తిరిగి 80 మీటర్లు పై విధానమునే అవలంబింపుము.
* ఈవిధముగా 500 మీటర్లవరకు అభ్యసించుము.
* శవాసనములో (3. 3. 26) విశ్రమించుము.

*** అభ్యాసముద్వారా ఆయాసము లేకుండ పరుగెత్తుట అలవడి, మధ్యలో విశ్రాంతి తీసికొను సమయములు తగ్గును.

1.1.2. ఒకేస్థానములోపరుగెత్తుట.

* ఒకేస్థానములోనుండి పైపద్ధతుల నభ్యసించుము,

1.2. చీలమండ కీళ్ళను సడలించుట.

* తిన్నగా నిలబడుము.
* ఊపిరి పీల్చుచు, చేతులను ముందునుండి పైకెత్తుచు, కాలి వ్రేళ్ళపై నిలబడుము.

* ఊపిరి వదలుచు, చేతులను ముందువైపుగా దించుము.

1.3. మోకాలి కీళ్ళను సడలించుట.

* తిన్నగా నిలబడి ఊపిరి పీల్చుము.
* మోకాళ్ళను కలిపిఉంచి, వానిని వంచుచు క్రిందకు పోవునపుడు నోటిద్వారా ఊపిరి విడువుము.
* నడుమును వంచకుము. ఊపిరి పీల్చుచు పైకిలెమ్ము.

1.4. తుంటికీళ్ళను చాపుట, త్రిప్పుట.

1.4.1. చాపుట.

* తిన్నగా నిలబడి ఊపిరి పీల్చుము.
* మోకాళ్ళను దూరముగను, కాలిమడమలను కలిపి, ఊపిరి వదలుచు కూర్చొనుము.
* అరచేతులతో మోకాళ్ళను దూరముగ నెట్టుము.
* ఊపిరి పీల్చుచు, పైకి లెమ్ము.

1.4.2. త్రిప్పుట.

* గోడకు అరమీటరు దూరముగ అరచేతులను గోడపైనుంచి, తిన్నగా నిలబడుము.
* కుడికాలును సాధ్యమైనంత వెనుకకు తీసికొమ్ము. అప్రదక్షిణ దిశలో కుడికాలును త్రిప్పి, మరల యథాస్థానమునకు రమ్ము.
* కుడికాలునే మరల ప్రదక్షిణ దిశలో త్రిప్పుము.
* ఇటులనే ఎడమకాలుతో చేయుము.
* ఈ విధముగ 5 మార్లు చేయుము.

1.4.3. పాద సంచాలనము.

* శరీరమును వదలుగా నుంచి తిన్నగా నిలబడుము.
* మోకాళ్ళను వంచకుండ ఊపిరి పీల్చుచు, కుడికాలును ముందుకు తెమ్ము, ఆస్థితిలో కొన్ని సెకనులుండుము.
* ఊపిరి వదలుచు, తిరిగి నిలబడిన స్థితికి రమ్ము.
* ఊపిరి పీల్చుచు, కుడికాలును వెనుకకు తీసికొని రమ్ము,
* మోకాళ్ళను వంచకుండ, ఆస్థితిలో కొన్ని సెకనులుండుము.
* (ఊపిరి వదలుచు) యథాస్థితికి రమ్ము.
* తుంటికీలు ఆధారముగ కుడికాలును కుడివైపు ఎత్తుము. (ఊపిరి పీల్చుచు) కాలు తిన్నగా ఉంచుము.
* ఆస్థితిలో కొన్ని సెకనులుండుము.
* ఊపిరి వదలుచు యథాస్థితికి రమ్ము.
* ఇటులనే ఎడమకాలుతో చేయుము.

1.5. నడుమును సడలించుట.

1.5.1. నడుమును ముందుకు, వెనుకకు వంచుట.

1. ఊపిరి పీల్చుచు, చేతులను పైకెత్తి, వెనుకకు వంగుము.
* మరల తిన్నగా నిలబడి ఊపిరి వదలుచు ముందుకు వంగుము.
* సాధ్యమైనచో అరచేతులతో నేలను తాకుము. పైకిలేచి, ఊపిరి పీల్చుచు వెనుకకు వంగుము.
* ఇట్లు 4, 5 సార్లు చేయుము. అభ్యాసము మీద చక్రాసనము (3.3.24) వలె వెనుకవైపు కూడ చేతులతో నేలను తాకవచ్చును.

1.5.2 నడుమును ప్రక్కకు వంచుట, మెలిత్రిప్పుట.

అ) ప్రక్కకు వంచుట.

* పాదములను ఒక మీటరు దూరములో నుంచుము.
ఊపిరి పీల్చుచు, చేతులను నేలకు సమాంతరముగ ప్రక్కల కెత్తుము.

* ఊపిరి వదలుచు, కుడి అరచేయి కుడిమడమను తాకువరకు వంగుము. శరీరము ముందు, వెనుకలకు వంగరాదు.

* ఎడమ అరచేతివైపు చూడుము. ఊపిరి పీల్చుచు పైకి లెమ్ము.

* ఇట్లు 4, 5 మార్లు చేయుము.

* ఎడమవైపు కూడ ఇటులనే చేయుము.

ఆ) వంచుట - మెలిత్రిప్పుట.

* అంతయు 'అ' వలెనే. కాని కుడి మడమను ఎడమ అరచేతితోను, ఎడమ మడమను కుడి అరచేతితోను తాకుము.

ఇ) మెలిత్రిప్పుట.

* చేతులను నేలకు సమాంతరముగ ప్రక్కలకెత్తి, పాదములను అర మీటరు దూరములో నుంచి, నిలబడుము.

* కాళ్ళను నేలపై కదలకుండ ఉంచి, కుడిచేతిని తిన్నగా ఉంచి, ఎడమ చేతిని ఛాతీకి తగులునట్లుగా మోచేతి వద్ద వంచి, కుడి వైపుకు తిరుగుము.

* ఇట్లు తిరుగునపుడు ఆపకుండ, ఊపిరి విడువుము.

* ఊపిరి పీల్చుచు, పూర్వ స్థితికి రమ్ము.

* ఎడమవైపునను అదే విధముగ చేయుము.

* నడుముక్రింది భాగమున శరీరము కదలక స్థిరముగా నుండవలెను. మోకాళ్ళు వంగరాదు.

1.6. ఛాతీ కండరముల వ్యాయామము.

1.6.1. 1 వ రకము.

* తిన్నగా నిలబడుము. చేతివ్రేళ్ళను ఒకదానియందొకటి బంధించుము.
* భుజముల మట్టమునకు సమానముగ ఆవ్రేళ్ళను ఛాతీపై నుంచుము. ఊపిరి పీల్చుము.
* ఊపిరి బంధించి, అరచేతులను ఒకదానితో నొకటి ఒత్తుము.
* ముఖము ప్రశాంతముగ నుండవలెను.
* ఊపిరి వదలి, ఒత్తిడిని వదలుచేయుము.
* ఇట్లు 5 మార్లు చేయుము.

1.6.2. 2 వ రకము.

* మణికట్లను ఒకచేతితో నొకటి పట్టుకొనుము. భుజముల మట్టమునకు సరిగా వానిని ఛాతీపై నుంచుము.
* ఊపిరి పీల్చి, బంధించుము. చేతులను వ్యతిరేక దిశలో లాగుము.
* చేతులను వదలి, ఊపిరి విడువుము. ఇట్లు 4, 5 సార్లు చేయుము.

1.6.3. 3 వ రకము.

* ఛాతీపై వ్రేళ్ళను, అరచేతులను లోపలివైపుండునట్లుగా ఒకదానిలో నొకటి బంధించుము.
* నిదానముగ ఊపిరి పీల్చుము. లోపలివైపునున్న అరచేతులను ముందుకు త్రిప్పి, చేతులను ముందుకు చాపుము. ఊపిరి వదలి, చేతులను వెనుకకు తెమ్ము.
* ఇట్లు 10 మార్లు చేయుము.
* వీనినే ఊర్ధ్వముఖముగను, ఏటవాలుగను చేయుము.

1.7. చేతులను చాపుట, త్రిప్పుట.

1.7.1. చాపుట.

* తిన్నగా నిలబడుము. వ్రేళ్ళు నొకదానిలో నొకటి పెనవేయుము. అరచేతులు ముందువైపునకు తిరిగి యుండునట్లుగా నుంచి, చేతులను తిన్నగా క్రింద ఉంచుము.

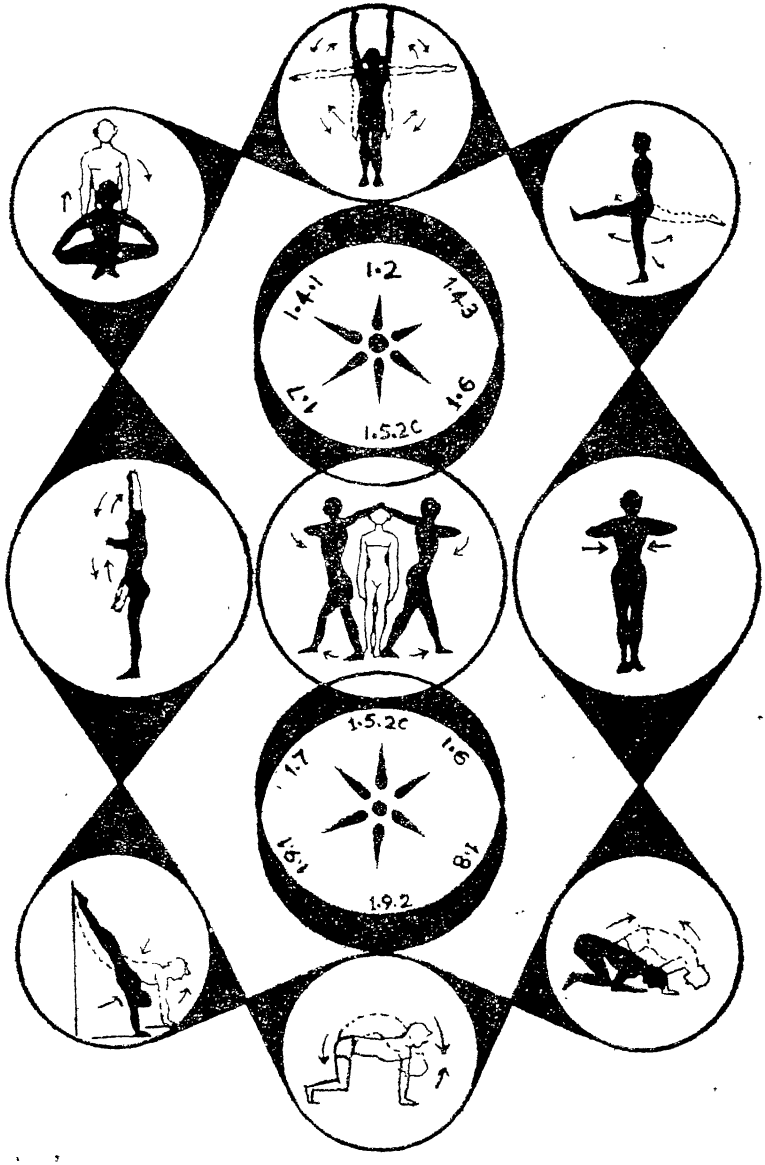
* ఊపిరి పీల్చుచు, అరచేతులు పైకి తిరిగి ఉండునట్లుగా చేతులను పైకెత్తుము.
* ముంజేతులు సమముగా నుండునట్లుగా మోచేతులను వంచి, వ్రేళ్ళను ఛాతీ వద్దకు తీసికొని పొమ్ము.
* అరచేతులు పైకి ఉండునట్లుగా చేతులను పైకెత్తుము.
* పై విధముగనే ఊపిరి వదలుచు, చేతులను క్రిందకు దించుము. ఇటులనే 5 మార్లు చేయుము.

1.7.2. భుజముల కీళ్ళను త్రిప్పుట.

* తిన్నగా నిలబడుము.
* కుడిచేతిని వెనుకగా పైకి తీసికొని, అప్రదక్షిణ దిశలో త్రిప్పుము.
* క్రమముగా వేగమును పెంచుము. యథాస్థితికి రమ్ము.
* అదే విధముగ ఎడమ చేతితోను, మరల రెండు చేతులతోను చేయుము.

1.8. కంఠసంచాలనము.

* మోకాళ్ళు తగులునట్లుగా నుంచి, మోకాళ్ళపై కూర్చొనుము. అరికాళ్ళు పైకి ఉండునట్లుగా కాలి మడమలను కలిపి ఉంచుము.



శిథిలీకరణ వ్యాయామములు

* నుదురు నేలకానునట్లు ముందుకు వంగుము. అరచేతులను తల కిరుప్రక్కల నుంచుము.
* తలను ముందుకు, వెనుకకు కదల్చుము. ముందుకు కదులు నపుడు ఊపిరి పీల్చుము. వెనుకకు వచ్చునప్పుడు ఊపిరిని వదలుము. ఇట్లే 10 మార్లు చేయుము.

1.9. వెన్నెముకను సాగదీయుట.

1.9.1. గోడసహాయముతో సాగదీయుట.

* గోడకు దగ్గరగా నిలబడి ముందుకు వంగుము.
* అరచేతులను ఒకదానికొకటి అరమీటరు దూరములోను, గోడకు ఒక మీటరు దూరముగను నేలపై నుంచుము.
* కాళ్ళు గోడపైనుంచి, గోడమీదుగా నడువుము. శరీరపు బరువును చేతులపై మోపుము. అరికాళ్ళు గోడను తాకుచుండవలెను.
* ఊపిరి పీల్చుచు, తలనుపైకెత్తి, వీపును పల్లముగా చేయుచు, ఉదరమును లోనికి పోనిమ్ము. ఈ స్థితిలో కాలి మడమలు గోడ నుంచి దూరము జరుగును. ఊపిరి వదలుచు, తలను క్రిందకు వంచుము. అట్లు వంచుటచే, వెన్నెముక ఉబ్బెత్తుగా నగును. ఇట్లు 5 మార్లు చేయుము.
* గోడనుంచి అరచేతుల దూరమును మార్చుటద్వారా వెన్నెముక సులువుగా వంగును.
* ఈ సాగుదల నాసికా రంధ్రములను తేటపరచును. శిరసులోనికి రక్తమును బాగుగా ప్రవహింపజేయును. వెన్నెముక సులువుగా వంగునట్లు చేయును.

1.9.2. పులివలె సాగదీయుట.

* అరచేతులు, మోకాళ్ళు నేల కానునట్లుగా నిలబడుము. మోచేతులు వంగకూడదు. కాలి మడమలను దూరముగా నుంచుము.

* వెన్నెముకను ఉబ్బెత్తుగ చేయుచు, నోటిద్వారా ఊపిరిని వేగముగ వదలుచు, శిరసును లోపలివైపుకు తెమ్ము.
* ఊపిరి పీల్చుచు తలను పైకెత్తి వెన్నెముకను నేలవైపు వంచుచు పల్లముగ చేయుము.
* క్రమముగా వేగమును పెంచుచు, మరల చేయుము.
* ఉదరమును, వక్షమును నేలపై ఆనునట్లుగా పడుకొనుము. పూర్తిగా విశ్రాంతిని పొందుము.

1.9.3. వీపును సాగదీయుట.

* కాలివ్రేళ్ళపైన అరచేతులను నేలకానించి కూర్చొనుము. చేతులను తిన్నగానుంచి వెన్నెముకను పల్లముగా వంచుము. ఊపిరి పీల్చుచు శరీరమును ముందునకు చాపి పైకి చూడుము.
* పాదములు అరచేతులకు దగ్గరగా వచ్చునట్లు ముందుకు దూకుము.
* అరచేతులు కదలక, స్థిరముగా నుండవలెను. ఇట్లు కూర్చొని బాగుగా ఊపిరి వదలుము.
* వెనుకకు దూకుము.
* ముందు నెమ్మదిగా ప్రారంభించి, వేగమును పెంచుము. ఇట్లు ముందుకు, వెనుకకు 15 మార్లు దుముకుము.

1.10. శరీర కంపనము.

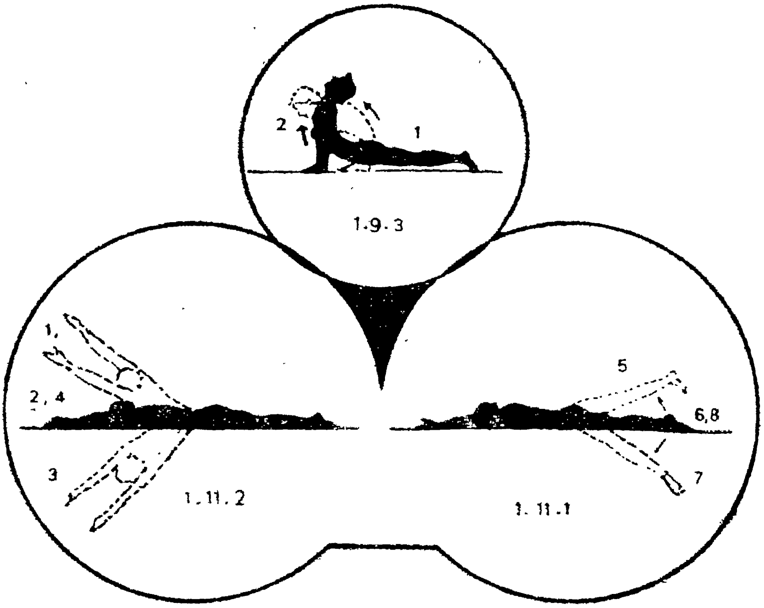
* తిన్నగా నిలబడుము.
* ఎడమ కాలును 10 సెం.మీ. పైకెత్తి ఎడమ మడమతో నేలను తన్నుము.
* ఇటులనే కుడికాలుతోను చేయుము. పిదప ఒక కాలు విడచి ఇంకొక కాలుతో చేయుము.
* అలసినపుడు బోర్లపడుకొని విశ్రాంతి తీసికొనుము.

1.11. శరీర సంచాలనము.

1.11.1. నడుము క్రింది భాగమున.

* బోర్ల పడుకొని, గడ్డమును నేలపై ఆనించుము. కాలి మడమలను కలిపి, కాళ్ళను తిన్నగా చాపుము.
* అరచేతులు నేలపై నుండునట్లుగా చేతులను ముందుకు చాపుము.
* నడుమును కేంద్రముగ చేసికొని, రెండుకాళ్ళను నెమ్మదిగా, కొద్ది కొద్దిగా కుడి వైపుకు జరుపుము. కాలివ్రేళ్ళపై నడువుము.
* ఉచ్ఛస్థితిలో 15-20 సెకను లుండుము.
* పిమ్మట కాళ్ళను యథాస్థితికి తెమ్ము.
* ఎడమవైపున అట్లే చేయుము. 3 మార్లిట్లు చేయుము.

వీపును సాగదీయుట



శరీర సంచాలనము

శిథిలీకరణ వ్యాయామములు

.11.2. నడుము పై భాగమున.

* నడుమును కేంద్రముగ చేసికొని, శరీర పై భాగమును త్రిప్పుచు, నెమ్మదిగా రెండు చేతులను కొద్ది కొద్దిగా కుడి వైపుకు కదల్చుము.
* నడుము క్రింది భాగమును, కాళ్ళను కదలకుండ స్థిరముగ నుంచుము.
* సాధ్యమైనంత వరకు తిరిగిన పిమ్మట, ఆస్థితిలో దాదాపు 20-30 సెకను లుండుము.
* చేతులను, శరీరమును యథాస్థితికి తెమ్ము.
* ఇట్లే ఎడమ ప్రక్కను చేయుము. 3 మార్లిట్లు చేయుము.
* ఈ శరీర సంచాలనమును వెల్లకిల పడుకొని. నిలబడి కూడ చేయ వచ్చును.

2 వ అధ్యాయము

క్రియలు

2.1. కొన్ని సాధారణ క్రియలు.

2.1.1. అనునాసిక శ్వాసక్రియ.

* పూర్తిగా ఉచ్ఛ్వసింపుము. నాసికద్వారా శ్వాసించి, కొన్ని సెకనులు ఊపిరిని బంధించుము.

* ఊపిరితిత్తులు పూర్తిగా ఖాళీయగునంతవరకు కొద్దికొద్దిగా గాలిని నాసికద్వారా వదలుము. ఇట్లు 5 మార్లు చేయుము.

* కుడిచేతి బొటనవ్రేలు నుపయోగించి, కుడి నాసికను మూయుము. ఊపిరి పీల్చి, కొన్ని సెకను లట్లే యుండి, తరువాత కొద్దికొద్దిగా ఊపిరి వదలుము. పలుమార్లిట్లు చేయుము.

* పిమ్మట వామ నాసికను కుడిచేతి ఉంగరపువ్రేలుతోను, చిటికెన వ్రేలుతోను మూయుము. మరల పైన చెప్పిన విధముగనే పలుమార్లిట్లు చేయుము.

* చివరగా, పై విధానము నంతయును రెండు నాసికల నుపయోగించి మరల పలుమార్లు చేయుము.

* ఈ విధమైన శ్వాసోచ్ఛ్వాసములు శ్వాసకోశ మార్గములను, సైనస్‌ల మార్గములను శుద్ధిపరచును.

2.1.2. శ్వాన శ్వాసము

* నోటిని తెరచి, నాలుకను బయటకు చాపి, కొంచెము ముందుకు నిలబడి వంగి, శీఘ్రముగ నోటితో శ్వాసోచ్ఛ్వాసములను జరుపుము. ఇట్లు పలుమార్లు చేయుము.

* ఇది శరీరములోని బొగ్గుపులుసు వాయువును త్వరితముగ తొల గించుటకు తోడ్పడును.

2.1.3. ముఖ భస్త్రిక.

* కాలి మడమలను కలిపి, మోకాళ్ళపైన తిన్నగా కూర్చొనుము.
* ఊపిరిని పూరింపుము. ఆ గాలిని కొంచెము కొంచెముగా, వరుసగా, నోటిద్వారా వదలునపుడు (పెదవులను ఈల వేయబోతున్నట్లుగా దగ్గరకు చేర్చి) ముందుకు వంగి మోకాళ్ళకు ముందువైపున తల నేలకు తాకునట్లుగా నుంచుము. అట్లు గాలిని వదలుట ఉదర కండరముల సహాయముతో జరుగును.
* నెమ్మదిగా గాలిని పీల్చుచు పైకి లెమ్ము.
* అనేక మార్లిట్లు చేయుము.
* శరీరములోని బొగ్గుపులుసు వాయువును తగ్గించుటయే ముఖ భస్త్రిక యొక్క ప్రయోజనము.

2.1.4. ముఖధౌతి.

* పూర్తిగా గాలిని పీల్చుము. నోటిద్వారా వేగముగ వెంట వెంటనే తీవ్రముగ గాలిని వదలుము.
* ఈ పద్ధతులు శ్వాసకోశ ద్వారములను, మరియు శరీరమునందలి దాదాపు అన్ని క్రియలను శుద్ధిపరచును.

2.2. ప్రధాన క్రియలు.

* శరీరమును శుభ్రపరచు 6 పద్ధతులు (షట్క్రియలు) ఏవనగా - కపాలభాతి, నేతి, ధౌతి, నౌలి, త్రాటకము మరియు బస్తి.

2.2.1. కపాలభాతి.

* పద్మాసనము (3.3.12) లో సుఖముగా కూర్చొనుము.

* ఉదర కండరములనుపయోగించి, బలముగా ఉచ్ఛ్వసింపుము.
* ఉదర కండరములను వదులు పరచుచు ఊపిరిని అప్రయత్నముగ పూరింపుము.
* నిమిషమునకు 60 పర్యాయములతో ప్రారంభించి క్రమముగా 120 వరకు పెంచుము. సాధ్యమైనంత వేగముగా తిరిగి చేయుము.
* ఊపిరిని బిగబట్టరాదు.
* ఉదరమును లోనికి, పైకి కదల్చుట ద్వారా బలమైన, వేగమైన ఉచ్ఛ్వాసములు, సాధారణ, ప్రయత్న రాహిత్య పూరకములు జరుగును. ఒక నిమిషము తరువాత ఊపిరి స్వతహాగ ఆగిపోవును. దీని నంటిపెట్టికొనియున్న మానసిక ప్రశాంతి ననుభవింపుము.
* ఈ క్రియ రక్తములోని బొగ్గుపులుసు వాయువును తొలగించును. మెదడునందలి కణములను ఉత్తేజపరచును. వాయు ద్వారములను శుభ్రపరచును. ఉదరావయవములను చైతన్యపరచును.

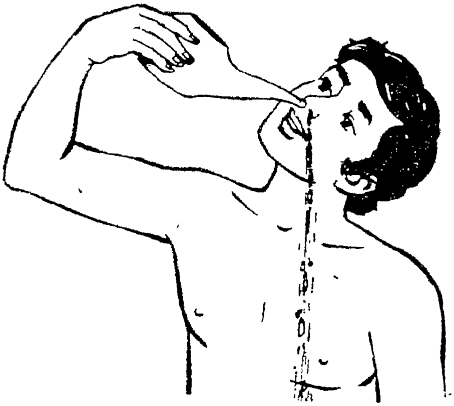
2.2.2. నేతి.

* నేతి - జలనేతి, సూత్రనేతి, దుగ్ధనేతి మరియు ఘృతనేతి - అని 4 విధములు.

(అ) జలనేతి.

* గోరువెచ్చని నీటితో నిండియున్న నేతిపాత్రలో ఇంచుమించు ఒక అరచెంచా ఉప్పును చేర్చుము.
* ఆ పాత్రను కుడిచేతిలో పట్టుకొనుము.
* పాత్ర గొట్టమును కుడి నాసిక లోనికి చొప్పించుము.
* నోటిద్వారా శ్వాసించుము.

* ముందు, తలను కొద్దిగా వెనుకకు, తరువాత ముందుకు మరియు ఎడమప్రక్కకు వంచుము. దానివల్ల పాత్రలోని నీరు కుడి నాసిక ద్వారా లోనికి ప్రవేశించి గురుత్వాకర్షణ ద్వారా ఎడమ నాసిక నుండి బయటకు వచ్చును.
* ఇదే విధముగా ఎడమ ప్రక్కన చేయుము.



* నాసికా రంధ్రములలో మిగిలిన నీటిని తొలగించుటకు కపాలభాతిలో వలె ఒక నాసికను మూసి, ఇంకొక నాసిక ద్వారా వేగముగ ఉచ్ఛ్వసించుము. ముక్కు ద్వారా నీటిని గొంతులోనికి తీసికొని, మ్రింగుటను ఉషః పాన మందురు. దీనిని సూర్యోదయమునకు ముందర అభ్యసించిన మంచి ఫలితము లుండును.

౨) సూత్రనేతి లేక రబ్బరు నాళికనేతి.

* పలుచని, మెత్తని రబ్బరు నాళిక యొక్క వాడి కొనను కుడి నాసిక లోనికి చొప్పించుము.
* గొంతు చివరి భాగము లోనికి దాని కొన తగులు వరకు దానిని నాసిక గుండా లోనికి త్రోయుము.

* కుడిచేతి చూపుడు వ్రేలును, మధ్యవ్రేలును నోటిద్వారా లోనికి చొప్పించి, గొంతు వెనుక భాగమున నున్న నాళికను బయటకు లాగి, రెండు కొనలను పట్టుకొని ముందు, వెనుకలకు లాగుము.

* కుడిచేతిలో నున్న కొనతో నాళికను బయటకు లాగుము.

* ఇదే విధముగ ఎడమవైపు చేయుము.

(ఇ) దుగ్ధనేతి మరియు ఘృతనేతి.

* జలనేతిలోని జలము బదులు, పాలను వాడిన దుగ్ధనేతి యనియు, నేతిని (ఘృతము) ఉపయోగించిన ఘృతనేతి యనియు అందురు.

(ఈ) శీత్కర్మ కపాల నేతి.

* గోరువెచ్చని ఉప్పునీటిని నోటి నిండుగా తీసికొనుము.

* ముందుకు వంగి, మృదు అంగిలిని వదలు చేయుము. దానివల్ల నీరు ముక్కు ద్వారా బయటకు వచ్చును.

* నాసికా ద్వారమును తేటపరచుటకు కపాల భాతిని చేయవలెను.

(ఉ) వ్యుత్క్రమ కపాలనేతి.

* ఇది జలనేతి వంటిదే. భేదమేమన, జలము నాసిక ద్వారా కాక, నోటి ద్వారా వెలుపలకు వచ్చును.
* నేతిక్రియ మొత్తము మీద, తలయందలి, కంఠము నందలి అనేక నిర్మాణములను శుద్ధిపరచును. నాసికా ద్వారములను తేట పరచుటయే గాక, అతి సంవేదనా శీలతను తగ్గించును.

2.2.3. ధౌతి.

* ధౌతి క్రియలు 3 రకములు. (అ) జలధౌతి లేక వమన ధౌతి, (ఆ) వస్త్రధౌతి, (ఇ) దండధౌతి.

(అ) జలధౌతి లేక వమనధౌతి.

* కాలి మడమలపై కూర్చొని త్రాగగలిగినంతవరకు లేదా వాంతి యగు అనుభూతి కలుగునంతవరకు గోరువెచ్చని ఉప్పునీటిని త్రాగుము.
* మెలిత్రిప్పు వ్యాయామముల ద్వారా ఉదరమును కదలించుము. [1.5.2 ఇ]
* పాదములను కలిపిఉంచి నిలబడి, శరీర పైభాగమును 90° ఆకారములో ముందుకు వంచి వాంతి చేసికొనుము.
* ఇపుడు కుడిచేతి మధ్య మూడు వ్రేళ్ళను గొంతు లోపలకు చొప్పించి వాంతి (వమనము) చేసికొనుము.
* త్రాగిన నీరంతయు బయటకు వచ్చువరకు వ్రేళ్ళను లోపల ఉంచుచు వాంతి చేసికొనుము.
* నిరంతరాభ్యాసముచే చేతివ్రేళ్ళ నుపయోగింపకనే వాంతి చేసి కొనవచ్చును. ఇంకను అభ్యసించినచో, నీరంతయు నోటిద్వారా

ధారవలె బయటకు వచ్చును. ఇది ఏనుగు తొండము నుండి బయల్వెడు నీటి ధారను పోలియుండుటచే, 'గజకర్ణి' అని పిలువ బడును.

(ఆ) వస్త్రధౌతి.

* నాలుగువ్రేళ్ళ వెడల్పుగల ఏడుమీటర్ల సున్నితమైన తడివస్త్రమును నెమ్మదిగా నిపుణుల సలహా ప్రకారము మ్రింగుము.

* ఆ వస్త్రమును నెమ్మదిగా బయటకు తీయుము. ఈ పద్ధతిని వస్త్ర ధౌతి యందురు.

* ఒకవేళ ఆవస్త్రము మధ్యలో ఆగిపోవుచు వచ్చినచో, కొంతనీటిని త్రాగుచు బయటకు లాగుము.

(ఇ) దండధౌతి.

* వమన ధౌతిలో వలె గోరువెచ్చని ఉప్పునీటిని త్రాగుము.

* ఒక సెం. మీ. వ్యాసము, ఒకమీటరు పొడవుగల రబ్బరు గొట్టమును (దండమును) తీసికొనుము.

* రబ్బరు గొట్టముయొక్క ఒకచివరను కంఠనాళము గుండా కడుపు లోనికి త్రోయుము. అది కడుపులోనికి చేరిన తరువాత నెమ్మదిగా ముందుకు వంగుము. సైఫన్‌చర్య ద్వారా నీరంతయు బయటకు వచ్చును. అవసరమైనచో కడుపును లోనికి తీసికొనుచు, ఉబ్బించు చుండుము. గొట్టమును మృదువుగా తొలగించుము.

* ఈక్రియలు తెల్లవారు ఝామున కాలకృత్యానంతరము, ఖాళీకడుపుతో చేయవలెను,

* ధౌతిక్రియలు అజీర్ణవాయువు, తీవ్ర ఆమ్లత, ఉబ్బసవ్యాధులకు మంచిది.

2.2.4. నౌలి.

* నౌలి ఉదర సంబంధమైన క్రియ. ఇందు ఉదరమునందలి మధ్య కండరములను మిగిలిన కండరములనుండి వేరుచేసి, మెలిపెట్టి మధింపవలెను.

(అ) ఉడ్డీయాన.

* శరీర ఊర్ధ్వభాగమును కొద్దిగా ముందుకువంచి, అరచేతులను తొడలపై నుంచి, పాదములను ఒకమీటరు దూరములోనుంచి నిలబడుము.

* ఉదర కండరములను తీవ్రముగ సంకోచింప జేయుచు, పూర్తిగా నిశ్వసింపుము. ఛాతీకూడ సంకోచము చెందును.

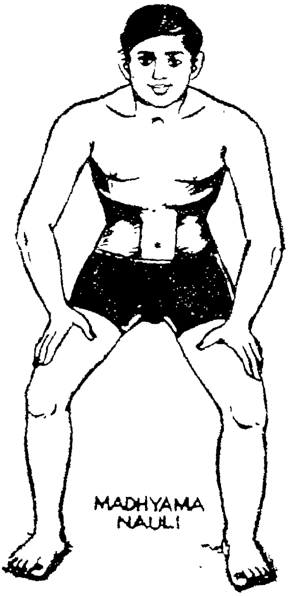
* చేతులను తొడలపై దృఢముగా నొత్తుము. (ఆవిధముగా కంఠకండరములను భుజ కండరములను గట్టిగా నొక్కిపెట్టవచ్చును.)

* ప్రక్కయెముకలను పైకెత్తుచు, వాయువును ఊపిరితిత్తులలోనికి ప్రవేశింప నీయకుండనే, తీవ్రముగా ఊపిరి పీల్చునట్లు నటించుము.

* ఉదర కండరములను వదులుచేయుము. అప్రయత్నముగనే ఉదరము క్రిందకువచ్చి విభాజకము (డయాఫ్రమ్) పైకిలేచును. దీనినే ఉడ్డీయాన మందురు.

* ఈ ఉచ్ఛ్వాసస్థితిలో ఉదరచాలనము చేయుము. ఉచ్ఛ్వాసస్థితి అంతమగువరకు ఇట్లేచేయుము. ఉదరచాలనములను లెక్కింపుము. ఈ పద్ధతి అగ్నిసారక్రియ యని పిలువబడును. దీనివలన జఠరకోశము ఆరోగ్యవంతమగును.

(ఆ) మధ్యమనౌలి.

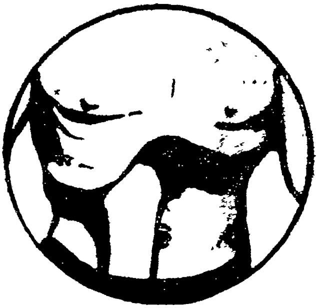


* ఉడ్డీయానమును చేయుచు, ఉదరమధ్య కండరముల మూలస్థానమును, పొత్తికడుపు ఎముకకుపైగా. ఉదరకండరములను ముందుకు, క్రిందకు త్రోయుము. దీనివలన మధ్యలోనున్నటువంటి కండరములు సంకోచించును. మిగిలిన ఉదర కండరములు వదులగును. ఇదియే మధ్యమనౌలి.

(ఇ) దక్షిణ మరియు వామ నౌలి.

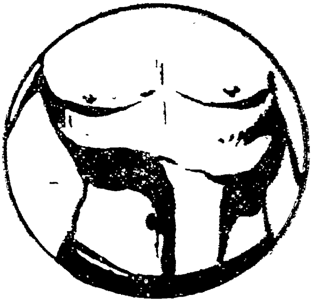
* దక్షిణ నౌలికి, కుడి భాగములో నున్న ఉదర కండరములను మాత్రము సంకోచించి, మిగిలిన కండరములను సడలించవలెను.

* వామనౌలికి, ఎడమభాగమున నున్న ఉదరకండరములను మాత్రము సంకోచించి, మిగిలిన కండరములను సడలించవలెను.



(ఈ) నౌలి చాలనము.

* ఈ మూడు రకములైన నౌలియందు పూర్తి ప్రావీణ్యమును సంపా



దించిన పిమ్మట, ఉదరమధ్యం తర కండరములను ప్రదక్షిణ దిశలోను, అప్రదక్షిణ దిశలోను త్రిప్పుచు నభ్యసింపవచ్చును. దీనినే 'నౌలిచాలన' మందురు.

లాభములు :— ఉదరావయవముల ఆరోగ్యము నభివృద్ధి పరచును. స్వయంప్రేరిత నాడీ కేంద్రములను, ఎండోక్రైన్ గ్రంథులను చురుకుగా వర్తించునట్లు చేయును. గర్భకుహరము నందలి వ్యతిరేక ఒత్తిడి వలన, అందలి అవయవములకు రక్తప్రసరణ మధికమగును. జఠరాగ్నిని ప్రజ్వలింపజేసి, జీర్ణశక్తికి దోహదపడును.

2.2.5. త్రాటకము.

* పద్మాసనమునగాని (3.3,12), వజ్రాసనమునగాని (3.3.7) ధ్యాన ముద్రలో కూర్చొనుము. ఒక మీటరు దూరములో భృకుటి ఎత్తునకు సమానముగ క్రొవ్వొత్తి దీపము నుంచుము.

* కనురెప్పల నార్పకుండ జ్యోతి వైపు చూడుము.
* నేత్రములలో నీరూరినను, చురచురలాడినను లెక్కింపక అభ్యసించుము.
* అభ్యాస వశమున దృష్టిస్థిరపడి, మనసు ఏగాగ్రత నొందును. ఆ సమయమున నేత్రములను విశ్రాంతిగా నుంచవలెను. లేనిచో, నేత్ర కండరములకు అధిక శ్రమ కలిగి, తలనొప్పికి దారి తీయ వచ్చును.
* 10 సెకనులతో ప్రారంభించి, వారమునకు 10 సెకనుల చొ॥న పెంచుచు అభివృద్ధిని సాధించుము.
* ఈక్రియ అశ్రుగ్రంధులను చైతన్య పరచును. దృష్టి శుద్ధమగును. ఏకాగ్రత సిద్ధించి, అంతశ్శక్తి బలపడును. సరిగా అభ్యసించినచో నేత్ర దోషములను తొలగించును.

2.3. ఇతర క్రియలు.

2.3.1. విపరీత కరణిక్రియ.

* దుప్పటిపై వెల్లకిల పడుకొని, చేతులను తలవైపుకు చాపుము.

1. మోకాళ్ళను తిన్నగా ఉంచి, రెండు కాళ్ళను 45° పైకెత్తుము.
2. పిమ్మట 90° పైకెత్తుము.
3. మోచేతులను ఆధారముగ తీసికొని అరచేతులతో నడుమును, పిఱుదులను పైకెత్తుము.
4. శరీరము 45° యందును, కాళ్ళు నిట్టనిలువుగను నుండునట్లు చివరి స్థితికి రమ్ము.
5. ఈస్థితిలో కపాలభాతిని ఆచరించుము.

* క్రమముగా ప్రథమస్థితికి రమ్ము.

* ఈక్రియ ఉదరకోశావయవములను బలపరచి, ఉత్తేజితముచేయును. ఉదరకోశ వ్యాధులతోను, చక్కెర వ్యాధితోను బాధపడువారికి ఈక్రియ చాలా ఉపయోగపడును.

2.3.2. శంఖ ప్రక్షాళనము.

* దాదాపు అరలీటరు గోరువెచ్చని ఉప్పునీటిని నెమ్మదిగా త్రాగుము.
* ఈ క్రింద సూచించిన వ్యాయామములను క్రమానుగుణముగ చేయుము.

1. చేతులను, కాలి మడమలను పైకెత్తి, బొటనువ్రేళ్ళపై నడువుము.
2. వ్యాయామము [1.5.2.(ఇ)] చేయుము.
3. 3 మార్లు భుజంగాసనమును చేయుము. (3.3.17)
4. సూర్య నమస్కారము (3.1) నందలి 7 వ స్థితిలో ఎడమ, కుడి వైపులకు మూడేసి మార్లు చొప్పున తిరుగుము.
5. 3 మార్లు అర్ధ మత్స్యేంద్రాసనము చేయుము. (3.3.14)
6. పవనముక్తాసనము (3.2.)
7. ఉదర కర్షణాసనము.

* మల విసర్జనకు కూర్చొన్న రీతిలో కూర్చొనుము.
* కుడి అరికాలును కీలుగా చేసికొని, కుడి మోకాలు ఎడమ పాదము యొక్క ఎడమ వైపుకు తాకునట్లుగా త్రిప్పుము.
* మొత్తము శరీరమును, ముఖ్యముగా ఉదర కండరములను మెలి త్రిప్పుము.
* యథాస్థితికి రమ్ము.
* ఇటులనే ఎడమకాలితోను చేయుము. పూర్వ స్థితికి రమ్ము.
* ఒక్కొక్క ప్రక్క 3 మార్లు చొప్పున తిరిగి చేయుము.

* మల విసర్జన చేయవలెననిపించిన, విసర్జింపుము.
* మరల అరలీటరు నీటిని త్రాగి, పై పద్ధతులను తిరిగిచేయుము.
* మలవిసర్జన చేయు సూచన కలుగువరకు 3,4 మార్లిట్లు చేయుము.
* కొన్నిసార్లు 3,4 మార్లు తిరిగి చేసినను, ఫలితము లేనిచో చక్రాసనమును (3.3.24) మయూరాసనమును (3.3.16) ఒక్కొక్కటి రెండు మార్ల చొప్పున చేయుము. దీనివలన మలమును బాగుగా విసర్జించుటకు వీలగును.
* మల విసర్జనానంతరము తిరిగి అదే పరిమాణములో నీటిని త్రాగి వ్యాయామములను తిరిగి చేయుము. ఈ మారు మలము పలుచగను, పసుపుపచ్చని నీటితో కూడి వచ్చును.
* కేవలము నీరు మాత్రము వచ్చువరకు తిరిగి తిరిగి చేయుము.
* శవాసనములో ఒక గంట పూర్ణ విశ్రాంతిని పొందుము.
  ఈ సమయములో కొన్ని మార్లు కొద్ది పరిమాణములో నీరే విసర్జింపబడును. శవాసనానంతరము ఖిచిడీ (బియ్యము, పెసరపప్పు కలిపి ఉప్పు లేకుండ ఉడికించినది)ని తినుము. ఈ క్రియానంతరము 12 గంటల వరకు మసాలా ద్రవ్యములతో కూడిన ఆహారమును, సులభముగ జీర్ణముకాని ఆహారమును తీసికొనరాదు. ఒక దినము పూర్ణ విశ్రాంతి ఆవశ్యకము.
* ఈ క్రియను సంవత్సరమునకు 1 లేక 2 మార్లు మాత్రమే చేయవలెను.
* జీర్ణకోశములోని సమస్త మలినముల నీ క్రియ తొలగించును.
* ప్రేవులలోని అన్ని రసగ్రంథులను శంఖప్రక్షాళనము పునశ్శక్తివంతము జేయును. తమస్సు నివారింపబడును. నిపుణుల నేతృత్వములో నీ క్రియ నభ్యసించిన, పెద్దప్రేవులలోని దీర్ఘకాల వ్యాధులను నిర్మూలించుటలో నుపయోగపడును.

3 వ అధ్యాయము

యోగాసనములు

3.1. సూర్య నమస్కారము.

సూర్య నమస్కారము యోగాసనములను, ప్రాణాయామమును రెండింటిని కలుపు సాధనము. అందుచే ఇది శిథిలీకరణ వ్యాయామమునకు, యోగాసనములకు మధ్య వచ్చును. శరీరమును సడలపరచుచు, దానిని మిగిలిన ఆసనములకు, ప్రాణాయామమునకు సిద్ధము చేయును. ఈ క్రింది మంత్రమును చదువుచు దీనిని సాధారణముగ సూర్యున కెదురుగా నిలబడి సంధ్యా సమయములందభ్యసింతురు.

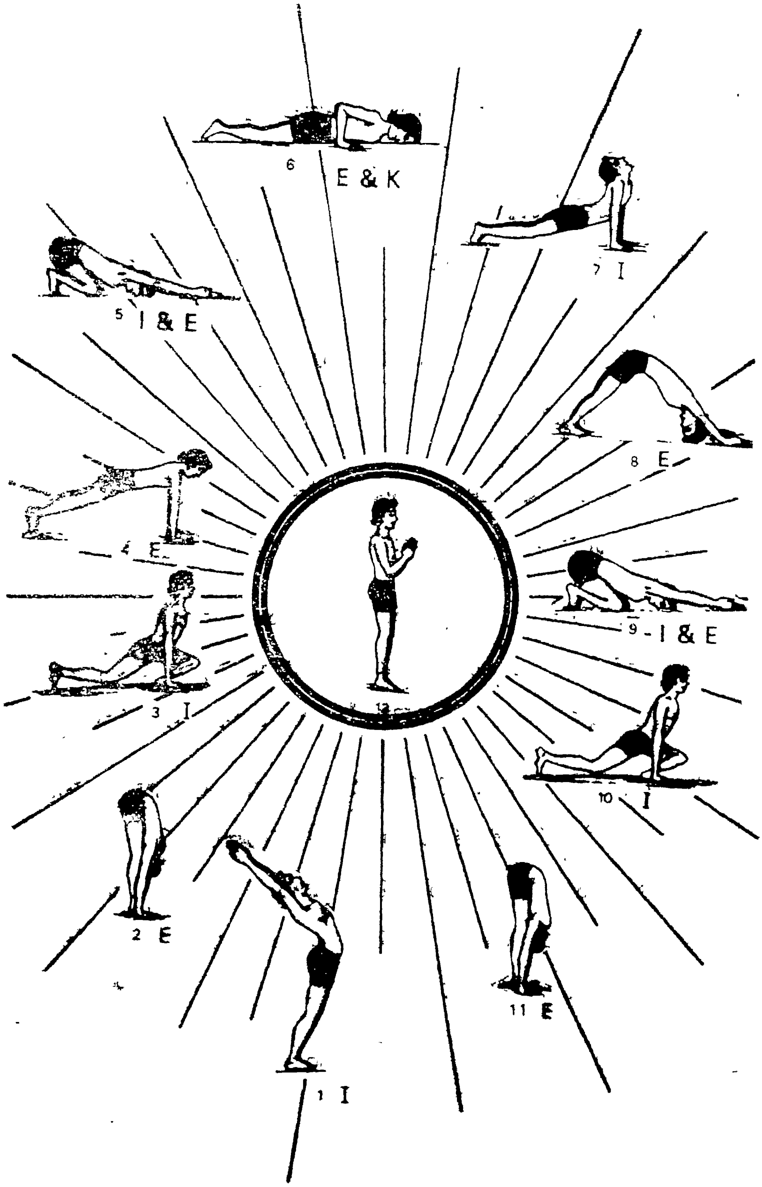
"హిరణ్మయేన పాత్రేణ సత్యస్యాపిహితం ముఖం
తత్త్వం పూషన్ అపావృణు సత్య ధర్మాయదృష్టయే".

"ఓ సూర్యదేవా ! నీ అరుణ బింబము, పాత్రకు మూతవలె సత్యముయొక్క ద్వారమును మూసివేయుచున్నది. నన్ను సత్యము వైపుకు నడిపించుటకు దయచేసి నీ ద్వారమును తెరువుము".

సూర్య నమస్కారము చేయు పద్ధతులు ముఖ్యముగా రెండు. ఒక పద్ధతిలో 12, మరియొక పద్ధతిలో 10 గతులుండును. ఈ సూర్య నమస్కారము "ఓం" కారముతో ప్రారంభింపబడి, దానికి తగిన బీజమంత్రమును, తగిన సూర్యుని యొక్క నామముతో కలపి ఈ క్రింది క్రమములో యుచ్చరింప వలెను.

1. ఓం హ్రాం మిత్రాయనమః
2. ఓం హ్రీం రవయేనమః
3. ఓం హ్రూం సూర్యాయనమః
4. ఓం హ్రైం భానవేనమః

సూర్య నమస్కారము



5. ఓం హ్రౌం ఖగాయనమః
6. ఓం హ్రః పూష్ణేనమః
7. ఓం హ్రాం హిరణ్య గర్భాయనమః
8. ఓం హ్రీం మరీచయే నమః
9. ఓం హ్రూం ఆదిత్యాయనమః
10. ఓం హ్రైం సవిత్రేనమః
11. ఓం హ్రౌం అర్కాయనమః
12. ఓం హ్రః భాస్కరాయనమః

సూర్య నమస్కారముయొక్క ప్రతిగతి శ్వాసోచ్ఛ్వాస నియంత్రణతో కూడియుండును. సూర్య నమస్కారము యొక్క 12 గతులు ఈ క్రింది రీతిలో నుండును.

1. పాదములను దగ్గరగాను, అరచేతులను తలపైగా కలిపి యుంచి, ఊపిరి పీల్చుచు వెనుకకు వంగుము.

2. ఊపిరిని వదలుచు, శరీరమునుముందుకు వంచి, నుదుటితో మోకాళ్ళను తాకుము. అరచేతులను పాదముల కిరుప్రక్కల నేలపై నుంచుము.

3. కుడికాలు వెనుకకు పోనిచ్చి, ఎడమ మోకాలిని అరచేతులమధ్యనుంచి, ఊపిరి పీల్చుచు పైకి చూడుము. ఎడమ తొడను ఎడమ కాలి మడమకు ఆనించుము.

4. అరచేతులపైన, కాలివ్రేళ్ళపైన మాత్రమే శరీర భారముండునట్లు, ఎడమకాలును వెనుకకు తీసికొనుము. శరీరమును తలనుంచి, కాలి వ్రేళ్ళవరకు భూమికి 30° లలో (ఏటవాలుగా) నుంచుము. పూర్తిగా ఊపిరిని వదలుము.

5. అరచేతుల, కాలివ్రేళ్ళయొక్క స్థితిని మార్చకుండ, మోకాళ్ళను వంచి, నేలకు తాకించుము. నుదుటిని నేలపై నుంచుము. ఈ స్థితిలో ఊపిరి పీల్చుచు, పిమ్మట వదలుము.

6. అరచేతులను, కాలివ్రేళ్ళను కదల్చకుండ, శరీరమును ముందుకు తెచ్చి రొమ్మును, నుదుటిని నేలపై ఆనించుము. ఈ స్థితిలో నుదురు, రొమ్ము, అరచేతులు, మోకాళ్ళు, కాళ్ళు మొదలగు అష్టాంగములు

నేలను తాకుము. (సాష్టాంగ నమస్కారము) తుంటిభాగమును పైకెత్త వలెను. ఊపిరిని బిగబట్టుము. (బాహ్య కుంభకము)

7. ఊపిరి పీల్చుచు, అరచేతుల, పాదముల స్థితిని మార్చకుండ, వీపును పల్లముగా నుంచి, తలను, నడుము పైభాగమును పైకెత్తుము. మోకాళ్ళు నేలకు తాకకూడదు.

8. ఊపిరిని వదలుచు, తుంటి భాగమును పైకెత్తి, తలను రెండు చేతుల మధ్య క్రిందకు పోనిచ్చి, శరీరమును ధనురాకారములో క్రిందకు వంచుము. కాలి మడమలు నేలకు తాకుచుండవలెను. అరచేతులు నేలపై ఆనించవలెను.

9. 5 వ గతిలో వలె చేయుము. ఊపిరి పీల్చుచు, వదలుచుండుము.

10. ఊపిరి పీల్చుచు, కుడికాలును రెండు అరచేతుల మధ్యకు తీసికొని రమ్ము. 3 వ గతిలో వలె వీపును పైకి వంచి పైకి చూడుము.

11. ఎడమ పాదమును కుడిపాదము ప్రక్కకు తెమ్ము. (2 వ గతిలో వలె)

12. ఊపిరి పీల్చుచు, తలను పైకెత్తి తిన్నగా నిలబడుము. చేతులను క్రిందకు దించుము.

(10 గతులున్న సూర్య నమస్కారములో 5 వ, 9 వ గతులు విడువబడినవి).

పొడిగించుచు ఉచ్చరించు 'ఓం' కారము, బీజాక్షరమైన 'హ' కారము, ప్రతి మంత్రములో వచ్చు 'ర' కార ధ్వని - వీటితో కూడిన ధ్యానము; శ్వాసకోశ, రక్తప్రసరణ, జీర్ణకోశ మండలములకు సంబంధించిన మెదడులోని నాడీ కేంద్రములను ప్రభావితము చేసి, చురుకు పరచును.

సూర్యుని యొక్క వివిధ నామములు వాని వాని యర్థములను బట్టి, వ్యక్తులలో స్నేహము, భక్తి, శక్తి, ఆరోగ్యము, బలము,

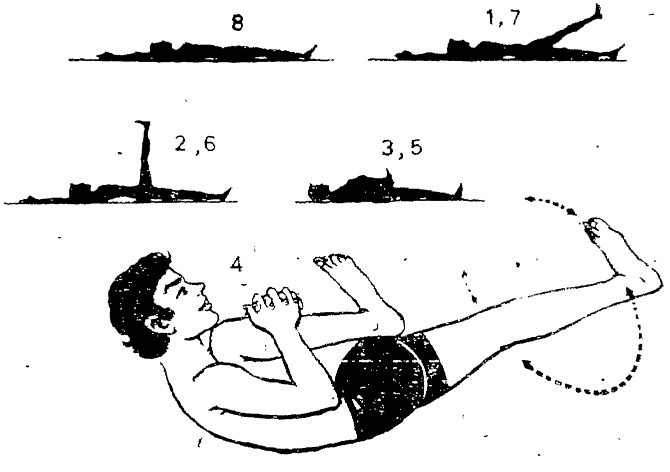
తేజస్సు, పరాక్రమము మొదలగు గుణములను కలుగజేయును. ఏలయన, అభ్యాస కాలమున వ్యక్తి తనను తాను పరమాత్మయైన సూర్య భగవానునిగా భావించి, ఆ గుణములపై ధ్యానించును.

3.2. పవన ముక్తాసనము.

అ) మొదటి రకము.

స్థితి :- (మొదటి భంగిమ) నేలపై పరచిన దుప్పటి పైన వెల్లకిల పరుకొనుము. కాలి మడమలను, బొటనవ్రేళ్ళను జతచేర్చి, చేతులను తల మీదుగా పైకి చాపుము.

1. కుడికాలు నిటారుగా 45° పైకెత్తుము. ఎడమ కాలును కదల్చకుండ నేలపై నుంచుము. కొద్దిగా ఊపిరి పీల్చుము.
2. పూర్ణముగ శ్వాసించుచు, కుడికాలును భూమికి 90° లలో ఉంచుము.
3. మోకాలును వంచి, చేతులతో కుడితొడను ఛాతీపై నొత్తి యుంచుము. ఊపిరి వదలుము.



4. తల ఎత్తి గడ్డమును కుడిమోకాలుకు ఆనించుము. ఎడమ కాలును ప్రదక్షిణ దిశలో 5 మార్లు, అప్రదక్షిణ దిశలో 5 మార్లు త్రిప్పుము. ఈ స్థితిలో ఊపిరి మామూలుగా నుండవలెను.

5 నుండి 8 గతుల ద్వారా స్థితికి రమ్ము.

* ఇదే విధముగా ఎడమకాలితోను చేయుము.

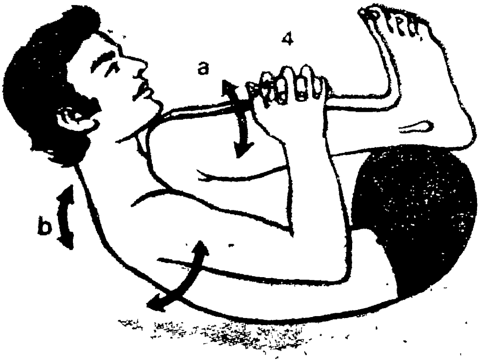
ఆ) రెండవ రకము

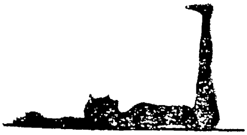
* స్థితితో ఆరంభించుము.

1. రెండు కాళ్ళను 45° లలో పైకెత్తుము. మోకాళ్ళను తిన్నగా ఉంచుము. నెమ్మదిగా ఊపిరిని పీల్చుము.
2. పూర్ణముగ శ్వాసించుచు, కాళ్ళను భూమికి 90° లలో ఉంచుము.
3. ఊపిరిని వదలుచు, మోకాళ్ళను వంచి తొడలను ఛాతీపై చేతులతో నొత్తుము.

8

1, 7





2, 6

3, 5

4. అ) కుడిమోచేయి నేలను తాకునట్లుగా కుడివైపుకు దొర్లుము. అట్లే ఎడమవైపుకు దొర్లుము. ఇట్లు 5 మార్లు చేయుము.

ఆ) శరీరమును ముందువెనుకలకు 5 మార్లు ఊపుము. ఊపిరిని సాధారణముగ నుంచుము. 5 నుండి 8 గతుల ద్వారా స్థితికి రమ్ము.

లాభములు :- ఈ ఆసనములోని శరీర కదలికలు, అజీర్ణ వాయువును నివారించి, జీర్ణశక్తిని వృద్ధి చేయును. మలబద్ధకమును నిర్మూలించును.

3.3. ఆసనములు.

నిలబడి చేయు ఆసనములు.

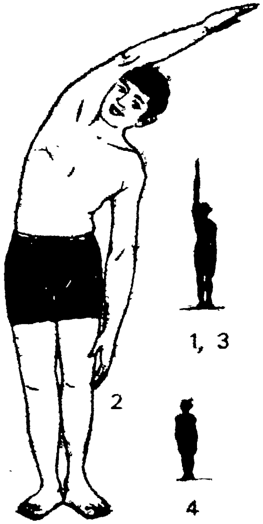
స్థితి :- కాలి మడమలను కలిపి ఉంచి, బొటన వ్రేళ్ళు దూరముగా ఉంచి, తిన్నగా నిలబడుము. చేతులను తొడల ప్రక్కగా క్రిందకు దించి ఉంచుము. 3.3.1 నుండి 3.3.6 వరకు ఇదే స్థితి.

3.3.1. అర్థకటి చక్రాసనము.

* స్థితియందు నిలబడుము.

1. ఊపిరిని పీల్చుచు, కుడిచేయి చెవికి తగులు వరకు తల ప్రక్కగా పైకెత్తుము. అరచేయి ఎడమవైపుకు తిరిగి యుండవలెను.

2. ఊపిరిని వదలుచు, నెమ్మదిగా ఎడమవైపుకు వంగుము.



ఎడమ అరచేతిని సాధ్యమైనంతవరకు ఎడమకాలి మీదుగా క్రిందకుపోనిమ్ము. కుడిచేయి మణికట్టు వద్దను, మోచేయి వద్దను వంగరాదు. మోకాళ్ళు తిన్నగా నుండవలెను. ఉత్కృష్టస్థితిలో ఊపిరిని మామూలుగా నుంచుము. ఒక నిమిష మట్లే యుండుము.

3. 1 వ గతికి రమ్ము.

4. స్థితికి తిరిగి రమ్ము.

* కుడివైపుకు వంగుచు, ఎడమ ప్రక్కను ఇదే విధముగ చేయుము.

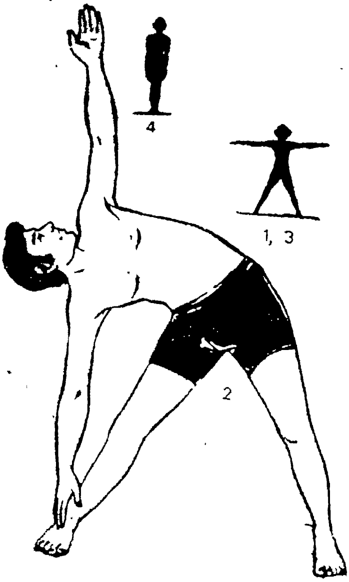
లాభములు :- పార్శ్వ కదలికల వల్ల వెన్నెముక సడలి, శక్తివంతము అగును. కాలేయము యొక్క కార్యమును వృద్ధిపరచును.

3.3.2. త్రికోణాసనము.

* స్థితిలో నిలబడుము.

1. కుడిపాదమును ఎడమ పాదము నుండి ఒక మీటరు దూరమున నుంచుచు, రెండు చేతులను నెమ్మదిగా ప్రక్కలకు సమానమైన స్థితిలోనికి వచ్చువరకు పైకెత్తుము, ఊపిరి పీల్చుము.

2. చేతులు రెండు ఒకే వరుసలో నుంచుచు, కుడి ప్రక్కకు వంగుము. కుడిచేతి వ్రేళ్ళు కుడి పాదమును తాకవలెను. ఎడమచేయి తిన్నగా. పై నుండును. ఎడమ అరచేయి ముందుకు తిరిగి యుండును ఎడమ చేతి వ్రేళ్ళవైపు చూడుము.



3. కొద్దిసేపు అటులే యున్న పిమ్మట, 1 వ గతిలోనికి రమ్ము.

4. తిరిగి స్థితిలోనికి రమ్ము.

* ఎడమ ప్రక్కను ఇదే విధముగ చేయుము.

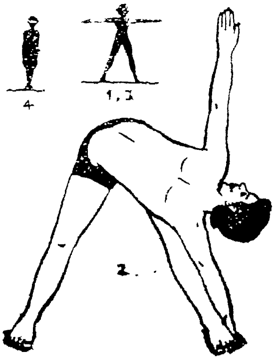
లాభములు :- పిక్కలను, తుంటి కండరములను పుష్టికరముగ

చేయును. వీపునొప్పిని నివారించును. గూనిని చక్కబరచును. చదునుగా నున్న పాదమును చక్కజేయుటలో నుపయోగపడును.

3.3.3. పరివృత్త త్రికోణాసనము.

* స్థితిలో నిలబడుము.

1. త్రికోణాసనములో వలె పాదములను మీటరు దూరములో నుంచి, చేతులను భూమికి సమాంతరముగ నుండునట్లు పైకెత్తుము,



2. నెమ్మదిగా నడుమును వంచి, మోకాళ్ళను వంచకుండ, కుడిచేతిని ఎడమ పాదముపైకి తెమ్ము. ఒక నిమిషమట్లే యుండుము.
3. 1 వ గతిలోనికి రమ్ము.
4. తిరిగి స్థితికి రమ్ము. ఇదే విధముగ ఎడమప్రక్క చేయుము.

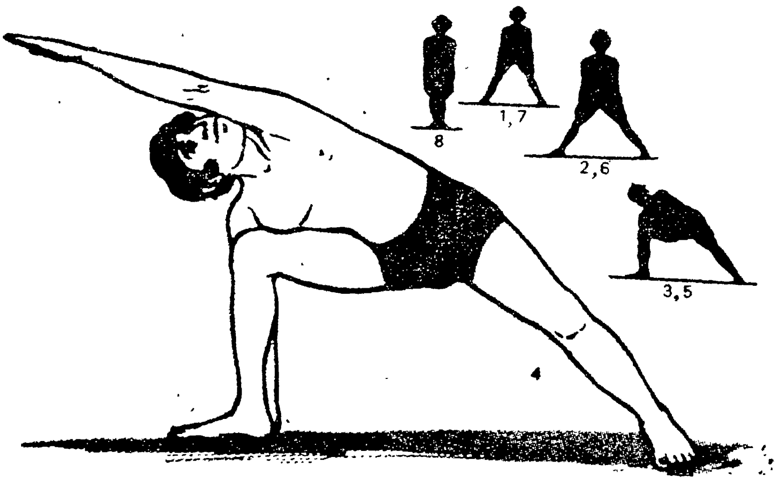
లాభములు :- వెన్నెముక రెండుప్రక్కలకు బాగుగా వంగుట కిది సహకరించును. వెన్నెముక లోని దోషములను సరిచేయును. మూత్రపిండములను చైతన్యవంతము జేయును.

3.3.4. పార్శ్వ కోణాసనము.

* స్థితికి రమ్ము.

1. పాదములను సుమారు 1½ మీటరు దూరములో నుంచుము.
2. కుడిపాదము నెడమ పాదమునకు 90° కోణములో నుండునట్లు కుడిప్రక్కకు త్రిప్పుము.

3. ఎడమ కాలును తిన్నగా ఉంచి, రెండు కాళ్ళ మధ్య దూరమును తగునట్లుగా సర్దుబాటు చేసికొని, కుడికాలును మోకాలివద్ద 90° కోణములో వంచుము. ఊపిరి విడుచుచు, కుడి అరచేతిని కుడిపాదమునకు కుడివైపున నేలపై ఆనించి, శరీరమును కుడితొడ ప్రక్కకు తెమ్ము.

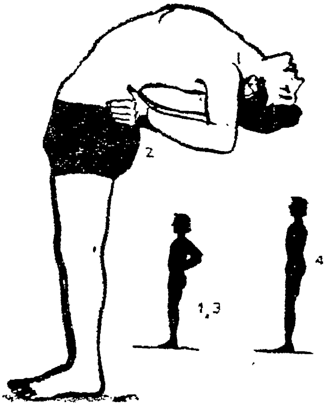


4. ఎడమ చేతిని చెవి మీదుగా శరీరము యొక్క వరసలోనే చాపి, మోచేయి మీదుగా చూడుము. ఊపిరి పీల్చుము. ఎడమ అరి కాలును పూర్తిగా నేలపై నుంచుము.

* ఒక నిమిష మదే స్థితిలో సాధారణ శ్వాసోచ్ఛ్వాసములతో నుండుము.

* 5 నుండి 7 గతుల ద్వారా స్థితికి రమ్ము.

లాభములు :- రొమ్ము కండరములు విస్తరించును. తొడయందలి దోషములు నివారణమగును. వీపు నొప్పిని తొలగించును. మలబద్ధకము నిర్మూలింపబడును.



3.3.5. అర్థ చక్రాసనము.

* స్థితితో ఆరంభింపుము.

1. వీపును నడుము వద్ద అరచేతులతో పట్టియుంచి, ఊపిరిని వదలుము.

2. ఊపిరి పీల్చుచు, నడుము భాగమును వెనుకకు వంచుము. మెడ కండరములను సాగదీయుచు, తల వెనుకకు వంచుము. ఊపిరిని సాధారణముగ పీల్చుచు, ఒక నిమిషమదే స్థితిలోనుండుము.

* 3 వ గతి ద్వారా స్థితికి తిరిగి రమ్ము.

లాభములు :- వెన్నెముకను సులువుగా వంగునట్లు చేయును. వెన్నునందలి నరములను చలింపచేయును. తలలోనికి రక్తప్రసరణము నధికము జేయును.

3.3.6. పాదహస్తాసనము.

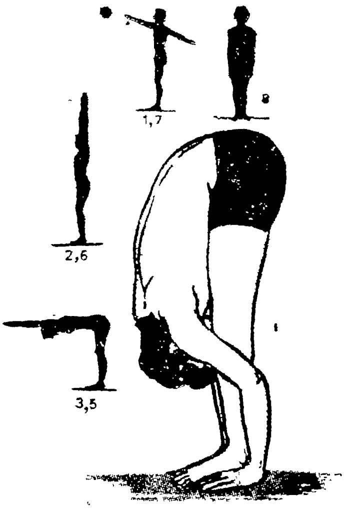
* స్థితిలోనికి రమ్ము.

1. మడమలను కలిపి ఉంచి, చేతులను నేలకు సమాంతరముగ పైకెత్తుము.

2. ఊపిరి పీల్చుచు, చేతులు చెవులకు తాకునట్లుగా, తలమీదుగా పూర్తిగా పైకి తెమ్ము. శరీరమును వెన్నెముక క్రిందనుంచి పైకి సాగదీయుము.

3. వీపును పల్లముగ చేయుచు, శరీరమును నేలకు సమాంతరముగ నుండునట్లు ముందుకు వంగుము. వంగునపుడు వెన్నెముకను పూర్తిగా ముందుకు లాగుటకు ప్రయత్నింపుము. ఊపిరిని వద లుచు వంగి, అనంతరము సమాంతర స్థితియందు ఊపిరిని పీల్చుము.

4. ఊపిరి వదలుచు, అరచేతులను పాదముల ప్రక్కగా నేలపై నుంచుచు, నుదురు మోకాళ్ళను తాకువరకు వంగుము. ఈ స్థితి యందు మోకాళ్ళను వంచ కూడదు. సాధారణ శ్వాసో చ్ఛ్వాసములతో రెండు నిమి షము లట్లే యుండుము.



తదుపరి క్రమ గతులతో తిరిగి స్థితికి రమ్ము.

లాభములు :- వెన్నెముకను సడలించును. వీపు నొప్పినితొలగిం చును. తొడ భాగములను శక్తివంతము జేయును. మలబద్ధకమును నివారించును. స్త్రీలయందు ఋతు సంబంధమైన దోషములను చక్క బరచును.

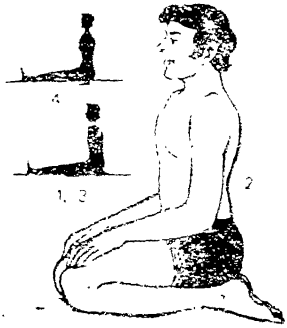
కూర్చొని చేయు ఆసనములు.

స్థితి :- కాలి మడమలను, బొటనవ్రేళ్ళను కలిపి ఉంచి, కాళ్ళను చాపి కూర్చొనుము. అరచేతులను తుంటిభాగముల కిరుప్రక్కల నేలపై నుంచుము. వెన్నెముకను తిన్నగా నుంచుము.

* 7 నుండి 16 వరకు అన్ని ఆసనములకు ఇదియే స్థితి.

3.3.7. వజ్రాసనము

* స్థితితో ప్రారంభింపుము.



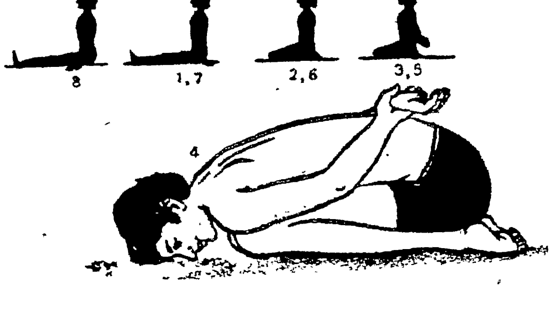
1. కుడికాలును నెమ్మదిగా మడచి, కాలి మడమను కుడితుంటిభాగము క్రింద నుంచుము.

2. ఎడమ మడమను ఎడమ తుంటి క్రిందకు తీసికొని రమ్ము. మోకాళ్ళను ఒకదాని కొకటి ఆనించుము. వెన్నెముక తిన్నగా నుంచుము.తల, వీపు నేలకు లంబకోణములో నుండవలెను. అరచేతులను తొడలపై గాని, లేదా మోకాళ్ళపైగాని ఉంచుము. కన్నులను మూసి ధ్యానించుము.

* స్థితికి తిరిగి రమ్ము.

లాభములు :- దీర్ఘకాలము సుఖముగా కూర్చొనుటకు వీలగును కావున, ఈ ఆసనము ధ్యానమున కుపకరించును. నరముల వాపు తగ్గుట కుపయోగపడును. బిగుతుగా నున్న చీలమండలను, మోకాళ్ళను వదులు చేయును.

3.3.8. శశాంకాసనము.



* 1, 2 గతుల ద్వారా వజ్రాసనమునకు రమ్ము.

3. కుడి మణికట్టును వీపువెనుక పట్టి యుంచుము.

4. నడుము భాగము నుంచి ముందుకు వంగుము. నుదుటిని నేలపై ఆనించుము.

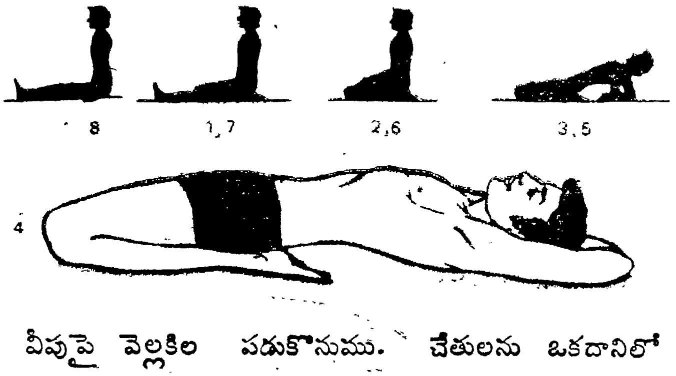
* 5 నుండి 7 గతుల ద్వారా స్థితికి రమ్ము.

లాభములు :- ఉదరమునందలి, పొత్తికడుపునందలి అవయవములకు చేతనత్వమును కలిగించును. నరమండలము, ముఖ్యముగా నడుమును చుట్టియున్న నరములు శక్తివంతమగును. వీర్య నష్టమును తొలగించుటలో తోడ్పడును. యోగముద్ర (5.3.4) కన్నను, దీనినే సులభముగ చేయవచ్చును.

3.3.9. సుప్త వజ్రాసనము.

* వజ్రాసనము లోనికి రమ్ము. (1, 2 గతుల ద్వారా)

3. ముందుగా కుడిమోచేయి మీదను, పిమ్మట ఎడమమోచేయి మీదను శరీర భారమునుంచుచు, నెమ్మదిగా వెనుకకు వాలుము.



4. వీపుపై వెల్లకిల పడుకొనుము. చేతులను ఒకదానిలో నొకటి మడచి, ఉంచి, ఆ మడతపై తలను వాల్చుము. మోకాళ్ళు నేలకు తగులునట్లుగా కలిపియుంచుము.

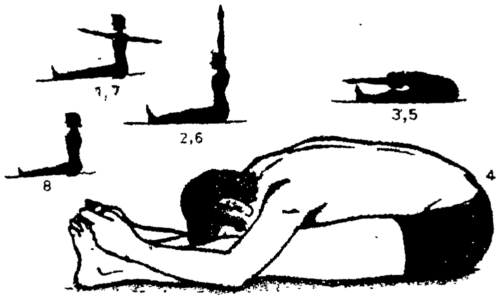
*5 నుండి 7 గతుల ద్వారా స్థితికి తిరిగి రమ్ము.

లాభములు :- నడుమునందలి, పృష్ఠములు, తొడయొక్క వెనుక భాగమునందలి నరములను చైతన్య వంతము జేయును. తుంటి కీళ్ళు, చీల మండల, వీపుయొక్క క్రిందిభాగముల బిగుతును సడలించి నివారించును.

3.3.10. పశ్చిమతానాసనము.

* స్థితి :-

1. రెండు చేతులను నేలకు సమాంతరముగ ఒకే సరళరేఖ లోనికి వచ్చువరకు పైకెత్తుము.



2. భుజములు చెవులకు తాకుచు, అరచేతులు ముందుకు తిరిగి యుండునట్లుగా చేతుల నెత్తుము. శరీరమును మొత్తము నడుముపై భాగమునుంచి పైకి చాపుము. ఊపిరిని పీల్చుము.
3. ఊపిరిని వదలుచు, శరీరమును ముందుకు వంచుము. శరీరము చేతులు నేలకు సమాంతరముగ నుండవలెను.

4. చూపుడు వ్రేళ్ళలో కాలి బొటనవ్రేళ్ళను పట్టుకొనుము. శరీరపు ముందు భాగము ముందుకు సాగునట్లుగా వీపునింకను ముందుకు

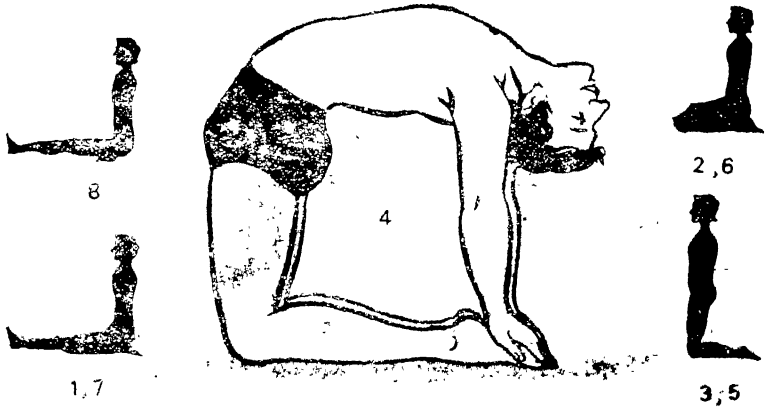
వంచుము. ముఖమును మోకాళ్ళపై ఆన్చుము. మోచేతులు నేలకు తగులునట్లుగా వంచుము. ఉదర కండరములను సడలించుము. మోకాళ్ళను వంచకూడదు. రెండు నిమషము లీస్థితి యందుండుము.

* 5 నుండి 7 గతులతో క్రమముగా స్థితికి రమ్ము.

లాభములు :- వెన్నెముక బాగుగా వంగుట వలన, వెన్నెముకకు సంబంధించిన నరము లన్నియు చైతన్య వంతమగును. జఠరాగ్నిని ప్రజ్వలింపజేయును. పొట్టయందలి క్రొవ్వుపదార్థము కరుగును. కాలేయము, పాన్‌క్రియాస్, చిన్నప్రేవులు మొదలగునవి చురుకుగా పనిచేయును. మల బద్ధకమును నివారించును. మూలాధారము నందు సుప్తావస్థలోనున్న ఆధ్యాత్మిక శక్తులు జాగృతమగును.

3.3.11, ఉష్ట్రాసనము.

* స్థితికి రమ్ము.



* 1. 2 గతుల ద్వారా వజ్రాసనము లోనికి రమ్ము.

3. మోకాళ్ళపైన నిలబడుము.

4. ఊపిరి పీల్చుచు, శరీరమును వెనుకకు వంచుము. అరచేతులను, అరికాళ్ళను కలుపుము.

* ఊపిరి వదలుచు, 5 నుండి 7 గతుల ద్వారా స్థితికి తిరిగిరమ్ము.

లాభములు :- వెన్నెముకను సడలపరచును. మెదడునకు రక్త ప్రసరణమును వృద్ధి జేయును. వీపుకు సంబంధించిన వ్యాధులను నయము జేయును.

3.3.12. పద్మాసనము.

* ఇది ధ్యానమునకు ప్రసిద్ధి చెందిన ఆసనము. తిన్ననైన వెన్నెముక, అవయవముల అనురూపత్వము మనస్సునకు స్థిరత్వమును కలిగించుటలో తోడ్పడును.

* స్థితితో ఆరంభింపుము.

1. కుడి పాదము ఎడమతొడ యొక్క పైభాగమున నుంచుము. అటులనే ఎడమపాదము కుడితొడపై నుంచుము. రెండు మడమలు దాదాపు కలవవలెను.

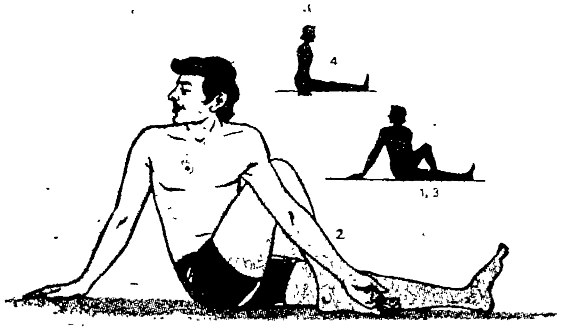
2. తిన్నగా కూర్చొనుము. మోచేతులను మడచి చేతులను తొడలపై నుంచుము. కొద్ది కాల మట్లే ధ్యాన స్థితిలో నుండి, స్థితికి తిరిగి రమ్ము.

లాభములు :- ఇది ధ్యానమునకు సంబంధించిన అధిక ప్రచారము గల ఆసనము. ప్రజ్ఞను కలుగజేయును. దీర్ఘకాలము ఈ ఆసనము నందుండవచ్చును. తొడలయందున్న క్రొవ్వును కరిగించును.

3.3.13. వక్రాసనము,

* స్థితితో ప్రారంభించుము.

1. కుడికాలును వంచి, చాపి ఉన్నటువంటి ఎడమకాలి మోకాలి ప్రక్కగా కుడిపాదము నుంచుము.



2. తిన్నగా కూర్చొనుము. నడుమును కుడివైపుకు వంచి, ఎడమ చేతిని కుడికాలు మీదుగా తీసికొని, కుడికాలు బొటనవ్రేలును పట్టుకొనుము. కుడిచేతిని వెనుకకు తీసికొని, అరచేతిని నేలపై నుంచుము. శరీరమును తిన్నగా నుంచి, త్రిప్పుము. శ్వాసోచ్ఛ్వాసములు సాధారణముగ నుండవలెను. ఒక నిమిషమట్లే యుండి, 3 వ గతిద్వారా స్థితికి తిరిగి రమ్ము.

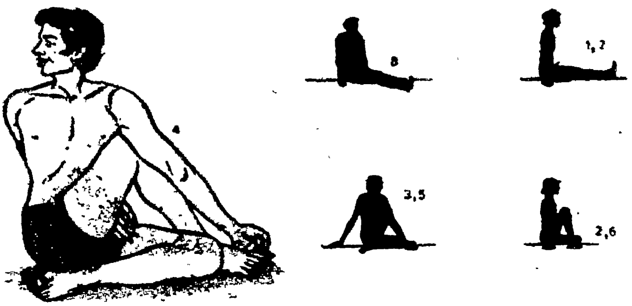
రెండవప్రక్కను అదే విధముగాచేయుము.

లాభములు :- అర్ధమత్స్యేంద్రాసనము వలన కలుగు లాభము లన్నియు దీనివలనను కలుగును. (3.3.14)

3.3.14. అర్ధమత్స్యేంద్రాసనము.

* స్థితితో ఆరంభించుము.
* మత్స్యేంద్రుడను యోగి పేరి ఆసనమునకు వచ్చినది.

1. కుడి మడమను పెరీనియమ్‌నకు అదిమి యుంచుము.



2. ఎడమ పాదమును కుడితొడ ప్రక్కగా, మోకాలికి దగ్గరగా నుంచుము.
3. కుడి చేతిని ఛాతీకి, ఎడమ మోకాలికి మధ్యగా పోనిచ్చి, ఎడమ బొటన వ్రేలును పట్టుకొనుము. కుడిభుజము ఎడమ మోకాలికి వెలుపలనే యుండవలెను.
4. ఎడమ చేతితో వీపు వెనుకగా కుడి తొడను తాకుటకు ప్రయత్నించుము. ఎడమ భుజము మీదుగా వెనుకకు చూడుము. వెన్నెముకను తిన్నగా నుంచుము. కాలి మడమపై కూర్చొనరాదు. కొద్ది కాల మీ స్థితిలో నుండి 5 నుండి 7 గతుల ద్వారా స్థితికి రమ్ము.

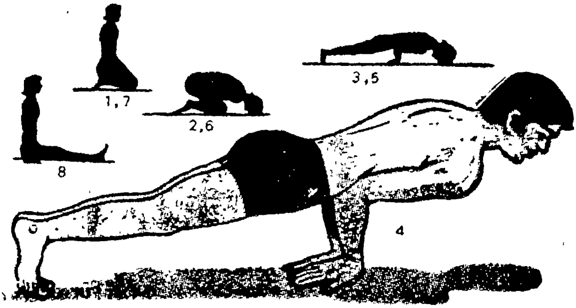
* రెండవ ప్రక్కను అదే విధముగా చేయుము.

లాభములు:- వెన్నెముకకు స్థితి స్థాపకశక్తి కలుగును. మలబద్ధకమును, అరుచిని తొలగించుటలో తోడ్పడును. చక్కెర వ్యాధికిని, మూత్ర

పిండముల వ్యాధికి ఈ ఆసనము ఉపయోగకారి. ఉదరము నందలి క్రొవ్వును తొలగించును.

3.3.15. హంసాసనము.

1. వజ్రాసనములో కూర్చొనుము. మోకాళ్ళను దూరముగ నుంచి, నేలపై మోకాళ్ళపై వంగుము. మోచేతులను దగ్గరగా నుంచి, అరచేతులను మోకాళ్ళ మధ్యగా దూరముగా నుంచుము. చేతి వ్రేళ్ళు పాదములవైపు తిరిగి యుండవలెను.



2. శరీర భారము మోచేతులపై నుండునట్లు నాభిస్థానము వద్ద వంచుము. నుదురు నేలపై తగులవలెను.. కాళ్ళను వెనుకకు చాపుము.
3. కాలి వ్రేళ్ళు నేలపై నుండవలెను.
4. మెడ, వెన్ను సరళరేఖలో నుండునట్లు తలను పైకెత్తుము ముందుకు చూడుము. ఈ స్థితిలో శరీము కాలిమడమల నుంచి తల వరకు సరళ రేఖలో నేలపైకి వాలియుండును.

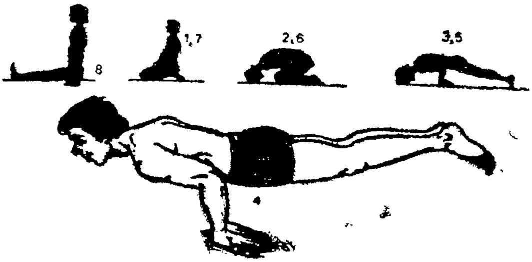
* తిరిగి స్థితిలోనికి రమ్ము.

లాభములు :- మణికట్లను సడలపరచును. చేతులను దృఢపర చును. జీర్ణశక్తి పెరుగును. మలబద్ధకమును నివారించును. పాన్‌క్రియాస్ చైతన్య వంతమగును.

3.3.16. మయూరాసనము.

* హంసాసనము యొక్క మొదటి 3 గతులను తిరిగి చేయుము.

* మోచేతుల నాధారముగ తీసికొని, శరీరమును నేలకు సమాంతర ముగ నుండునట్లు పైకెత్తుము. ముందుకు చూడుము. ముంజేతులు కొద్దిగా ముందుకు వాలియుండును.

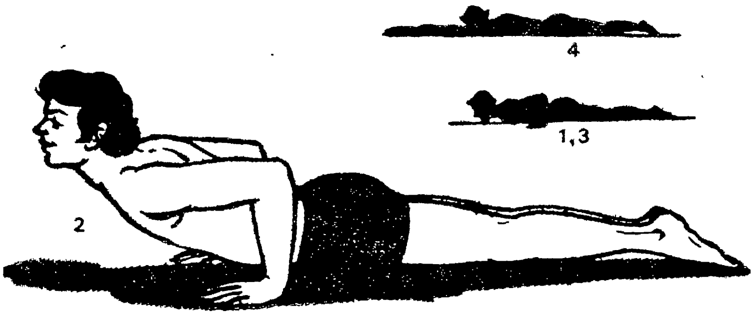


లాభములు :- కడుపుకు సంబంధించిన అన్ని వ్యాధులకు నుపయోగ పడును. ఉదరావయవములను చైతన్యవంతము చేయును. భుజము లను, మణికట్లను, మోచేతులను శక్తివంతము చేయును. వాత వికారములను నివారించును. ఉదరము నందలి ఎండోక్రైన్ గ్రంధులను పుష్టివంతము చేయును.

బోర్ల పడుకుని చేయు ఆసనములు.

3.3.17. భుజంగాసనము.

* స్థితి :- మడమలను, బొటనవ్రేళ్ళను కలిపి ఉంచి, బోర్ల పరుండుము. గడ్డము నేలకు తాకుచుండవలెను. అరికాళ్ళు పైవైపునకు తిరిగి యుండవలెను. అరచేతులను నేలపై నుంచుచు, చేతులను తల కిరు ప్రక్కల ముందునకు చాపుము,



1. మోచేతులను వంచి, అరచేతులను తుది ప్రక్క-పెముక ప్రక్క-గా నుంచుము. మోచేతులు దగ్గరగా నుంచుము. చేతులపై నెక్కు-వ బలముంచరాదు.

2. మొదట తలపైకెత్తుము. పిమ్మట త్రాచుపాము పడగఎత్తు రీతిలో శరీరమును నెమ్మదిగా పైకెత్తుము. ఈ స్థితిలో నాభీ స్థానమును నేలకు తాకీ తాకనట్లుగా నుంచవలెను. తిరిగి 3. వ గతి ద్వారా స్థితికి రమ్ము.

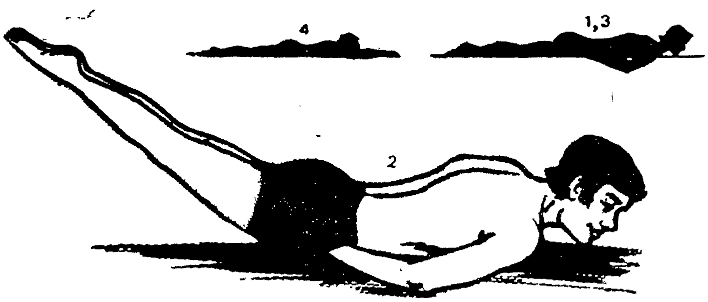
లాభములు :- వెన్నెముక యొక్క- స్థితిస్థాపకత్వము వృద్ధి చెందును. అధిక శ్రమవల్ల కలిగిన వీపునొప్పి నివారణమగును. శ్వాసకోశ సంబంధమగు రొమ్ముపడిసెము, ఉబ్బసము తొలగించుట కుపయోగపడును. సెవికల్ స్పాండిలసిస్‌నకు ఉపయోగకారి.

3.3.18. శలభాసనము.

* స్థితితో ప్రారంభించుము.

1. బొటనవ్రేళ్ళను లోపల ఉంచి, చేతి పిడికెళ్ళను మూసి, పొత్తికడుపు క్రిందుగా నుంచుము.

2. ఊపిరి పీల్చి, నిలుపుము. మోకాళ్ళను వంచకుండ, కాళ్ళను నడుము భాగము నుంచి ఒకే మారు పైకెత్తుము.

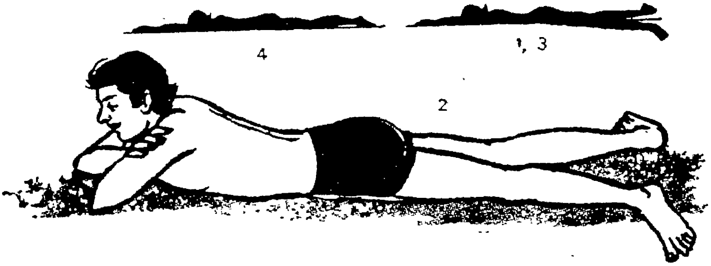


* కొద్దికాలమట్లే యుండి, ఊపిరి వదలుచు, నెమ్మదిగా క్రిందకు దింపుము.

లాభములు :- మలబద్ధకమును నివారించును. మూత్రపిండములు చైతన్యవంతమగును. తుంటి, కటిప్రదేశములందలి కండరములు శక్తివంత మగును.

3.3.19. మకరాసనము.

* స్థితికి రమ్ము.



1. కాలిమడమలు లోపలి వైపునకు త్రిప్పి నేలను తాకునట్లుగను, వ్రేళ్ళు వెలుపల కుండునట్లును పాదములను దూరముగ నుంచుము.
2. కుడి అరచేతిని ఎడమ భుజముపైనను, ఎడమ అరచేతిని కుడి భుజముపైన నుంచుము. రెండు చేతులు కలియుచోట కంఠ మాను నట్లుగా గడ్డమును చేతులకు ముందుగా నుంచవలెను. ఈ స్థితిలో పూర్తిగా విశ్రాంతిని పొందుము.

* 3 వ గతి ద్వారా స్థితికి తిరిగి రమ్ము.

లాభములు :- విశ్రాంతి ప్రదాయకమైన ఈ ఆసనము రక్తపు పోటును, నిద్రలేమిని మున్నగు వ్యాధులను నివారించుటలో నుపయోగ పడును.

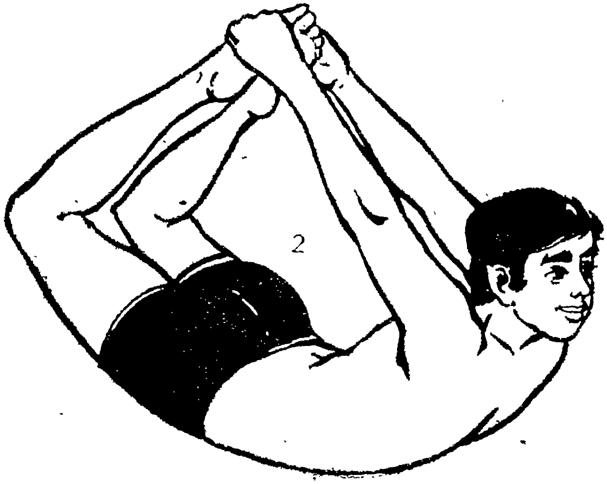
3.3.20. ధనురాసనము.

* స్థితికి రమ్ము.

1. మోకాళ్ళను వెనుకకు మడచి, పాదములను చేతులతో పట్టుకొనుము.
2. వెన్నెముక ధనురాకారములో వంగునట్లుగా, తలను, ఛాతీని, తొడలను పైకెత్తుము. దేహభారము ఉదరముపై నుంచుము. పైకి

1,3

4



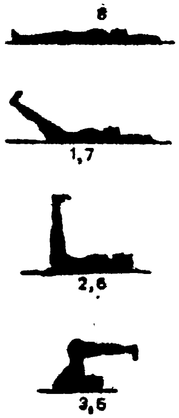
చూడుము. మోచేతులను వంచకూడదు. ప్రాథమిక దశలో మోకాళ్ళు దూరముగా నున్నను, అభ్యాసముచే, ఇంచుమించు దగ్గరకు వచ్చును. సాధారణ శ్వాసోచ్ఛ్వాసములతో అర నిమిష మట్లే యుండుము.

* 3 వ గతి ద్వారా స్థితికి రమ్ము.

లాభములు :- జీర్ణశక్తి వృద్ధినొందును. ఉదరమునందలి క్రొవ్వు కరగి, దేహము సన్నబడును. వీపు, కాళ్ళు, చేతులకు ఉత్తమ వ్యాయామము.

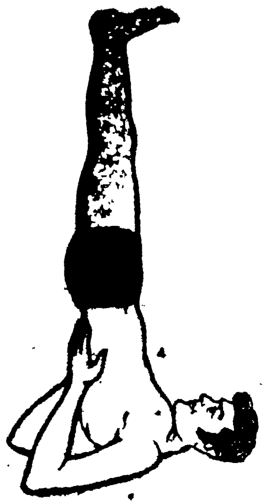
* వెల్లకిల పరుండి చేయు ఆసనములు.

3.3.21. సర్వాంగాసనము.



* స్థితి :- చేతులను తలమీదుగా నేలపైకి చాపి, వెల్లకిల పరుండుము. కాళ్ళను తిన్నగా ఉంచి, పాదములను కలుపుము.

1. రెండు కాళ్ళను నెమ్మదిగా, తిన్నగా భూమికి 45° అలో పైకెత్తుము.
2. కాళ్ళను ఇంకనూ పైకెత్తి 90° లలో నుంచుము. చేతులను శరీరమున కిరు ప్రక్కల భూమిపై నుంచుము.
3. చేతుల సహాయముతో వీపును, కటి ప్రదేశమును (తల ఎత్తకుండ) పైకెత్తుము. మోచేతులు నేలపై నుంచి, వీపును అరచేతులతో నిల బెట్టుము. చేతుల సహాయముతో శరీరమును నడుము వరకు నిట్టనిలువుగా నుంచుము. గడ్డమును కంఠ కూపములో నుంచుము. కాళ్ళు నేలకు సమాంతరముగ నుండవలెను.



4. భుజములపై శరీర భారము నుంచుచు, శరీరమును తిన్నగా పైకిఎత్తుము. ఈ

స్థితిలో రెండు నిమిషము లుండుము. శరీరమును కదల్చకుండ, జాగ్రత్త వహించుము. తలను నేలపై నుంచుము. 5 నుండి 8 గతులద్వారా తిరిగి రమ్ము.

లాభములు :- ఈ ఆసనము థైరాయిడ్ గ్రంధిని ఆరోగ్యవంతముగా నుంచుట వలన, శరీరావయవము లన్నియు ఆరోగ్యవంతమగును. కటి అవయవములపై అత్యుత్తమ ప్రభావమును కలుగ జేయును. రక్తనాళముల వాపును, మూలశంకవ్యాధిని, హెర్నియా, ఋతు సంబంధ వ్యాధులను నివారించుటకు తోడ్పడును. సెవికల్ స్పాండి లాసిస్‌తో బాధపడు వారి ఆసనమును చేయరాదు.

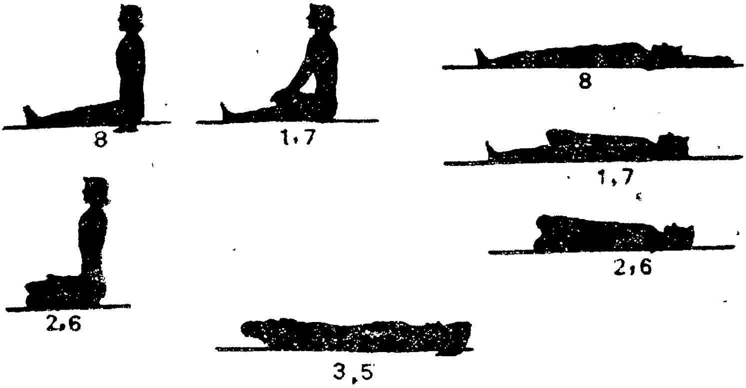
3.3.22. మత్స్యాసనము.

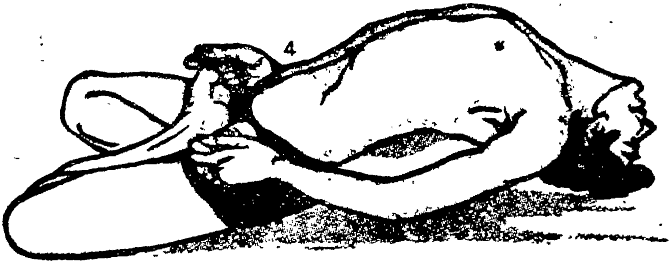
* ఈ ఆసనమును వెల్లకిల పరుండి గాని, లేక కూర్చొని గాని ప్రారంభింపవచ్చును.

(అ) వెల్లకిల పరుండి చేయు పద్ధతి.

* స్థితిలోనికి రమ్ము.

1. కుడి పాదమును ఎడమ తొడపై నుంచుము.
2. ఎడమ పాదమును కుడి తొడపై నుంచుము.
3. అరచేతులను భుజములపైగా నేలపై ఆన్చుము. చేతి వ్రేళ్ళు భుజముల వైపుగా నుండవలెను.
4. శరీర భారమునరచేతులపై నుంచుచు, తలను, ఛాతిని పైకెత్తుము. వెన్నెముకను వెనుకకు వంచుట ద్వారా తల మధ్య భాగమును నేలపైకి తెమ్ము. భారమంతయు తలపై నుంచిన పిమ్మట, చేతులు నేలపై నుంచి తీసి, చూపుడు వ్రేళ్ళతో కాలి బొటన వ్రేళ్ళను పట్టుకొనుము. అర నిమిష మట్లే యుండుము.





5 వ గతినుండి క్రమముగా స్థితికి రమ్ము.

(అ) కూర్చొని చేయు పద్ధతి.

* స్థితినుండి ప్రారంభించి. 1, 2 గతుల ద్వారా పద్మాసనము లోనికి రమ్ము.

(3) మొదట కుడిమోచేతి నాధారముగను, పిమ్మట ఎడమ మోచేతి నాధారముగను శరీరమును వెనుకకు వాల్చుము. తలను నేలపై నుంచుము. అరచేతులను తల కిరుప్రక్కల నుంచుము ('అ') వలె.

4. 'అ' వలె.

* 5 వ గతి నుండి క్రమముగా స్థితికి రమ్ము.

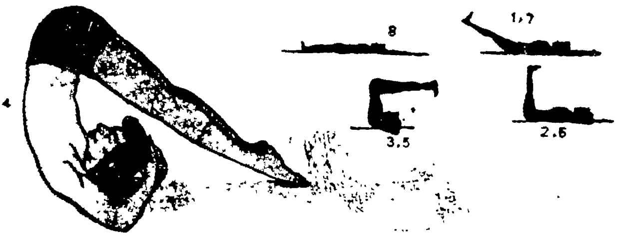
* మత్స్యాసనము సర్వాంగాసనమునకు పూరకము. కావున సర్వాంగాస

నము చేయు కాలములో ¼ వ వంతు కాలము ఈ ఆసనములో నుండవలెను.

లాభములు :- సర్వాంగాసనము తరువాత మత్స్యాసనము చేసిన, సర్వాంగాసన ప్రయోజనము అధిక మగును. చక్కెరవ్యాధి, ఉబ్బసము మున్నగు శ్వాశకోశ వ్యాధులకు చాల శ్రేష్ఠము.

3.3.23. హలాసనము.

* చివరిదైన 4 వ గతి తప్ప, మిగిలిన వన్నియు సర్వాంగాసనము వలెనే చేయుము. 4 వ గతిలో కాళ్ళనుచాపి, బొటన వ్రేళ్ళను నేలకు తాకునట్లుగా నడుము వద్ద వంగుము.

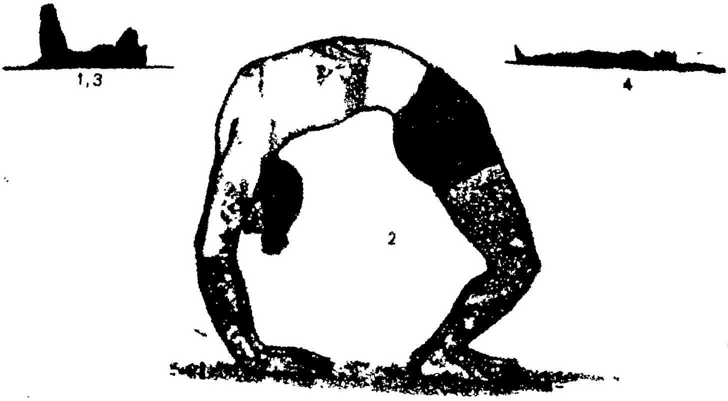


లాభములు :- వీపు కండరములు, కీళ్ళు, కటి ప్రదేశము నందలి నరములు పూర్తిగా సాగుటచే ఆరోగ్యవంత మగును. మెదలోనికి రక్త ప్రసరణ మధికమగును. థైరాయిడ్ గ్రంధి ఉత్తమ ఆరోగ్యమును పొందును. వెన్నెముక స్థితిస్థాపక శక్తి పెరుగును.

3.3.24. చక్రాసనము :-

* స్థితిలోనికి రమ్ము.

1. చేతులను వెనుకకు మడచి, వ్రేళ్ళు భుజముల వైపుండునట్లర చేతులను భుజములకు పైగా, తలకిరుప్రక్కల నేలపై నుంచుము. మోకాళ్ళను మడచి, మడమలను పృష్ఠభాగమునకు ఆనించుము.
1. అరచేతులను, అరికాళ్ళ నాధారముగ చేసికొని, శరీరమును పైకెత్తుము. ఈస్థితిలో శరీరము చక్రాకారములో కన్పట్టును.



* నెమ్మదిగా స్థితికి తిరిగి రమ్ము.

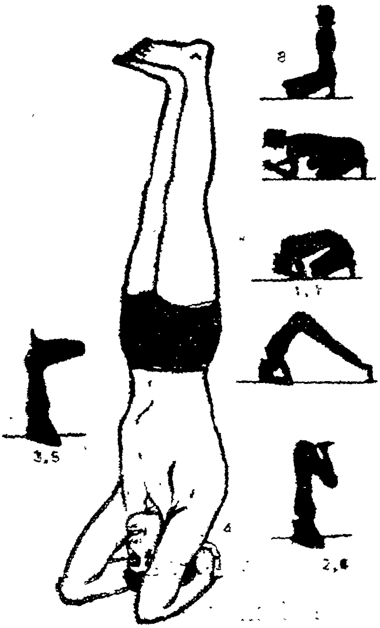
లాభములు :- వెన్నెముక సులువుగా వంగుటకు తోడ్పడును. వెన్ను నరము లన్నియు చైతన్య వంతమగును. వెనుకకు వంగు ఆసనము లన్నింటిలో నిది ఒకశక్తివంతమైనది.

ఇతర ఆసనములు :-

3.3.25. శీర్షాసనము.

* స్థితి:- దుప్పటి 4 మడతలుగా మడచి, దానిపై మోకాళ్ళ మీద కూర్చొనుము.

1. చేతి వ్రేళ్ళ నొకదానిలో నొకటి బిగించి, ముంజేతులను నేలపై త్రికోణాకారముతో నుంచుము. తలమధ్య భాగమును చేతివ్రేళ్ళ మధ్య దుప్పటిపై నుంచుము. తల వెనుక భాగమును చేతివ్రేళ్ళ ఆధారముతో నిలబెట్టుము.



2. కాలివ్రేళ్ళను నేలపై నుంచి, మోకాళ్ళను పైకెత్తుము. తొడలను ఛాతీకి తగులునట్లు ఆన్చి, కాలి వ్రేళ్ళను నెమ్మదిగా పైకెత్తుము. శరీరమును నేలకు లంబముగా తీసికొని రమ్ము. పాదములు పృష్ఠ భాగమునకు తగులు నట్లుగా మోకాళ్ళను వంచుము.

3. తొడలు నేలకు సమాంతరముగ వచ్చువరకు వంచిన మోకాళ్ళనట్లే పైకెత్తుము.

4. శరీరము నేలకు లంబ కోణములో నుండునట్లుగా కాళ్ళను పైకి చాపుము. ఒక నిమిష మీ స్థితిలో విశ్రాంతిగా నుండుము.

* తిరిగి క్రమముగా 5 వ గతినుండి స్థితికి రమ్ము.

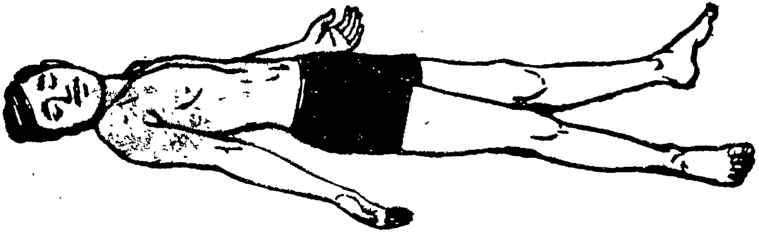
లాభములు :- మెదడునకు రక్త ప్రసరణ మధికమగుటచే, నాడి మండల మంతయు ఆరోగ్యవంత మగును. స్మరణశక్తి పెంపొందును. పిట్యూటరీ, థైరాయిడ్ గ్రంధులు పునఃశ్శక్తివంతమగును. హెర్నియాను నివారించుటలో సహకరించును. వీర్యదోషములు తొలగింప బడును, చిత్తైకాగ్రత పెంపొందును.

హెచ్చరిక :- చెవిలో చీము వచ్చువారు, గుండెనొప్పి, రక్తపుపోటు, బల హీనమైన కంటి రక్తకేశ నాళికలు కలవారి ఆసనమును చేయరాదు.

3.3.26. శవాసనము.

* స్థితి :- కాళ్ళు, చేతులను దూరదూరముగా నుంచి, నేలపై వెల్లకిల పరుండుము.

1. శరీరము నంతటిని బిగించి, పిదప పూర్తిగా విశ్రాంతిని కలుగ చేయుము.



2. మనస్సును కాలి వ్రేళ్ళ నుండి తల వరకు గల శరీరావయవము లన్నింటిపైన కేంద్రీకరించుచు, విశ్రాంతియొక్క భావమ్మునాయా భాగము లన్నింటికి వ్యాపింపజేయ వలెను. ప్రారంభదశలో నిర్దేశకుని సహాయము తోను, పిదప స్వయముగను అభ్యసింపవలెను.

* క్రమముగా విశ్రాంతి స్వాభావికముగ సిద్ధించును. ఈ స్థితిలో దేహభావమునే మరువగల విశ్రాంతి నొందవలెను. మనస్సు ప్రజ్ఞా పూర్వక విశ్రాంతిని వహించును.

లాభములు :- భావోద్రేకము వలన కలుగు రక్తపు పోటును, నిద్రలేమిని మొదలగు వ్యాధులను నివారించుటలో నిది అత్యుత్తమ సాధనము. మనశ్శాంతికిని, ధ్యానమునకు సహకరించును.

4 వ అ ధ్యా య ము

ప్రాణాయామము

4.1. విభాగ శ్వాసక్రియ.

ఇది ప్రాణాయామమును చేయుటకు సిద్ధపరచు అభ్యాసము. ఇది ముఖ్యముగా శ్వాసక్రియ విధానమును చక్కబరచి, ఊపిరి తిత్తుల యొక్క చేతనా సామర్థ్యము నధిక మొనర్చును. ఇందు 3 విభాగములున్నవి.

అ) అధమ (ఉదర) శ్వాసక్రియ.

వజ్రాసనములో కూర్చొని, ఊపిరిని వదలుము. నెమ్మదిగా, పూర్ణముగ, అవిరామముగ పీల్చుము. దీనిని 'పూరక' మందురు. ఊపిరితిత్తుల యందలి క్రింది (అధమ) భాగమునకు గాలి అవిరామముగ ప్రవేశించుచుండుటచే, ఉదరము పైకి ఉబ్బును. ఊపిరిని వదలుటకు ముందు ఒక సెకను కాలము ఊపిరిని అప్రయత్నముగ బిగబట్టుము, (అంతరకుంభకము) ఊపిరిని వదలునపుడు (రేచకము) ఉదరము నెమ్మదిగా లోపలకు పోవును. తిరిగి ఒక సెకను కాలము ఊపిరిని అప్రయత్నముగ బిగపట్టి, (బాహ్యకుంభకము), పిమ్మట ఊపిరి పీల్చుము ఇటులనే పునరావృత్త మొనర్చుము. ఈ అభ్యాసము నిదానముగను, అనాయాసముగను, అవిరామముగను ఉండవలెను. చేతి వ్రేళ్ళను చిన్ముద్ర (పేజి 68)లో నుంచుము.

ఉదరము నుండి ఛాతీని వేరుచేయు కండరములు (విభాజకము) ఊపిరి పీల్చునపుడు క్రిందకు పోవుటచే, ఉదరము పైకి ఉబ్బును. దీని వలన ఊపిరితిత్తులనందలి క్రింది విభాగములలోనికి వాయు ప్రసరణ

మధికమగును. లయబద్ధమైన విభాజకము యొక్క కదలికవల్ల ఉదర భాగములు మృదువుగా కదలింపబడుటచే, అవి క్రమముగా పని చేయుట కవకాశము కలుగును. సామాన్య రక్త ప్రసరణము నీ క్రియ వృద్ధి పరచును.

ఆ) మధ్యమ (ఛాతీ) శ్వాసక్రియ.

ఈ క్రియలో వజ్రాసనములో కూర్చొని, చేతివ్రేళ్ళతో చిన్మయ ముద్ర (పేజి 68) నవలంబించుము. ఛాతీ యొక్క వ్యాకోచసంకోచముల ద్వారా శ్వాసోచ్ఛ్వాసములు జరుపుము. నాసికల ద్వారా అవిరామముగ, నెమ్మదిగా గాలి ప్రవహించును. ఉదరము ఉబ్బకుండ నిగ్రహింపవలెను.

ఈ శ్వాసక్రియ వలన ఊపిరితిత్తుల యందలి మధ్య విభాగములు సంపూర్ణముగ తెరువబడును.

ఇ) ఆద్య (భుజస్కంధముల) శ్వాసక్రియ.

వజ్రాసనములో తిన్నగా కూర్చొని, చేతివ్రేళ్ళతో ఆదిముద్ర (పేజి 68) అవలంబించుము. ఊపిరి పీల్చునపుడు భుజములను పైకి, వెనుకకు తీసికొనుము, ఉదర కండరములను సంకోచించుము. ఊపిరి వదలు నపుడు భుజములను క్రిందకు, ముందుకు తెమ్ము. మామూలుగా వాడుకలో లేని శ్వాసకోశపై భాగములందు కూడ నీ శ్వాసక్రియ వలన వాయు సంచలనము బాగుగా జరుగును.

ఈ మూడు విభాగములను కలిపి చేయు అభ్యాసమునకు "పూర్ణ యోగ శ్వాసమ"ని పేరు. చేతులతో బ్రహ్మముద్ర (పేజి 68)ను అవ లంబించుము. పూరకమునందు గాలి అధమ, మధ్యమ, ఆద్య వరుస క్రమ ములో ఊపిరి తిత్తులందు ప్రవేశించును. రేచకము నందు అదే వరుసలో బయటకు వెలువడును. ఈ అభ్యాసమంతయు ప్రశాంతముగ, నిదానముగ చేయవలెను.

4.2. అనులోమము - విలోమము.

పద్మాసనములో గాని, లేదా వజ్రాసనములో గాని తిన్నగా కూర్చొనుము. కనులను మూసియుంచి, పూర్తిగా ఊపిరి విడువుము.

* నిశ్శబ్దముగను, నెమ్మదిగను, అవిరామముగ ఊపిరిని పీల్చుము,
* అదే విధముగ ఊపిరిని వదలుము.
* పూరకమును, రేచకమును ఒకే ప్రమాణములో నుండవలెను. రేచకము నందు ఛాతీ సంకోచించి, ఉదరము వెనుకకు పోవును. పూరకమందు ఛాతీయు, ఉదరమును వ్యాకోచించును. శ్వాసోచ్ఛ్వాసములు లయబద్ధముగ నుండవలెను.
* ఊపిరిని బిగబట్టరాదు. శ్వాసోచ్ఛ్వాసములతో బాటు, మనసునందు 'ఓం' కారమును జపించవలెను.
* శ్వాస + ఉచ్ఛ్వాస - కలిపి ఒక 'ఆవర్తన' మందురు. మొదట 10 లేక 15 తో ప్రారంభించి, క్రమముగా 30 ఆవర్తనముల వరకు పెంచుము. పూర్తి ఫలితములకు 3 నెలలభ్యసింపుము.

లాభములు :- శ్వాసకోశములు, హృదయము, కడుపు శుద్ధి నొందును. శ్వాసోచ్ఛ్వాసములు లయబద్ధమగును. శ్వాసకోశముల సామర్థ్యము వృద్ధి నొందును. శ్వాసకోశ వ్యాధులను నయము చేయుటలో నిది తోడ్పడును. హృదయ స్పందనములు మామూలు ఆరోగ్యస్థితిలోనికి వచ్చును. అనులోమ, విలోమములు 2 విధములు.

1. చంద్రానులోమము.

ఇందు శ్వాసోచ్ఛ్వాసములు ఎడమ నాసిక (చంద్రనాడి) ద్వారా జరుగును. ఆ సమయమున కుడి నాసికను మూసియుంచవలెను. అను

లోమ, విలోమ మందలి ఇతర విషయము లన్నియు ఇచటను అన్వ యించును.

2. సూర్యానులోమము.

ఇందు ఎడమ నాసికను మూసియుంచి, శ్వాసోచ్ఛ్వాసములు కుడి నాసిక(సూర్యనాడి) ద్వారా మాత్రమే జరుపవలెను. అనులోమ, విలో మములోని విషయములన్నియు దీని కన్వయించును.

లాభములు :- దీర్ఘకాలపు జలుబు, దగ్గు, సైనెసిటిస్, ఉద్రేకము వలన కలుగు తలనొప్పిని నివారించుటకు సహకరించును. జఠరాగ్నిని ప్రజ్వలింప జేయును.

4.3. నాడిశుద్ధి.

ఇందు శ్వాసోచ్ఛ్వాసములు ఒకే నాసిక ద్వారా కాక, ఒకటి విడచి ఇంకొక దానితో, వెంటవెంటనే జరుగును.

* ఏదేని సుఖాసనములో తిన్నగా కూర్చొనుము. పూర్తిగా ఊపిరిని విడువుము.

* కుడి బొటనవ్రేలుతో కుడినాసికను మూయుము. సాధ్యమైనంత సేపు నెమ్మదిగా, స్థిరముగా, లోతుగా ఊపిరి పీల్చుము. శ్వాసో చ్ఛ్వాసముల యొక్క చలనము ననుభవించుము. ఊపిరిని లోపల బంధించకుము.

* కుడి నాసికను వదలి, ఎడమ నాసికను కుడి చిటికెన, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో మూసి, కుడి నాసిక ద్వారా ఊపిరి వదలుము. ఊపిరిని బిగబట్టకుము. తిరిగి కుడి నాసిక ద్వారా పీల్చి, ఎడమ నాసిక ద్వారా వదలుము. దీనిని ఒక 'ఆవర్తన' మందురు.

* శ్వాసోచ్ఛ్వాసములు ఒకే పరిమిత కాలములో జరుపవలెను. మనసులో 'ఓం' కారము నుచ్ఛరింప వచ్చును.

* 9 ఆవర్తనములతో ఆరంభించి, 30 ఆవర్తనముల వరకు క్రమముగా పెంచుము. ఈ అభ్యాసమునకు సంధ్యాసమయము లుత్తమములు.

లాభములు :- ఉత్తమ ప్రాణాయామమున కిది పునాది. ప్రాణమయ కోశములోని ప్రాణవాహినులు అనగా నాడులను (72 లక్షలు), షట్చక్రములను శుద్ధి పరచుటకై దీనిని 3 నుండి 6 నెలల వర కభ్యసింప వలెను. దీని ఫలిత మీక్రింది విధముగ వివరింప బడినది.

"నాడి శుద్ధి వలన శరీరము తేలికగును, కనులు కాంతివంతమ మగును. ఆకలి అధికమగును."

4.4. ఉజ్జాయి ప్రాణాయామము.

* సుఖ ఆసనములో కూర్చొనుము.

* రెండు నాసికల ద్వారా ఊపిరిని పీల్చుచు, అంగిటలో గాలి ప్రవేశించుట ననుభవించుము. ఉపజిహ్వ (గ్లాటిస్)ను పాక్షికముగ మూసియుంచి, గొంతునందు 'స్' అనుశబ్దమును వెలువరువవలెను. మ్రింగుచున్నట్లుగా కంఠమును ముందుకువంచినచో, శ్వాసోచ్ఛ్వాసములు తమంతట తామే అప్రయత్నముగ ఆగిపోవును.

* ఈ స్థితిలో కొంచెము నేపుండునపుడు కంఠమును వదులుచేసి, గొంతు క్రింది భాగమునందు గాలి బంధింపబడియుండుట ననుభవించుము. ఎడమ నాసిక గుండా ఊపిరిని వదలుచు, ఉపజిహ్వను స్వల్పముగ అదుముట ద్వారా గొంతునందు 'స్' అను శబ్దము నవిరామముగ చేయుము.

* తలను వెనుకకు వంచి, నెమ్మదిగా ఊపిరిని వదలుము. ఇది ఒక ఆవర్తనము. ఇట్లు 4, 5 సార్లు చేయుము. ఇతర విధములైన ఉజ్జాయి ప్రాణాయామములలో శ్వాసోచ్ఛ్వాసములు ఒకే నాసిక ద్వారా జరుగును. అంగిలి వద్ద గాలిని బంధించుటయే ఈ ప్రాణాయామ మందలి ప్రత్యేకత. ఇది శ్వాసోచ్ఛ్వాసవేగమును తగ్గించును.

4.5. సీత్కారి.

* వెన్నెముకను తిన్నగా యుంచి, సుఖ ఆసనములో కూర్చొనుము. ఊపిరిని నాసికల ద్వారా వదలుము.

* నాలుకను వెనుకకు మడచి, కొనభాగమును పైనున్న గట్టి అంగిలికి అదుముము. నాలుక కిరుప్రక్కల గాలిపోవుటకు వీలుగా సన్నని మార్గముల నుంచుము. 'స్' అను శబ్దమును చేయుచు, మార్గముల గుండా ఊపిరిని పీల్చుము.

* అటులనే నాసికల ద్వారా ఊపిరి విడువుము. ఇట్లు 5 ఆవర్తనములు చేయుము.

4.6. శీతలి.

* నాలుకను ముందుకు చాపి, ఇరుప్రక్కలను పైకి మడువుము. ఈ స్థితిలో నాలుక పక్షిముక్కును పోలి సన్నని గొట్టముగా నేర్పడును. పెదవులను నాలుక చుట్టు నదుముట వలన, ఈ మార్గమింకను సన్నమగును. 'స్' అను శబ్దమును చేయుచు, ఊపిరి పీల్చుము. చల్లని గాలి యొక్క స్పర్శ ననుభవించుము.

* రెండు నాసికల ద్వారా ఊపిరి వదలుము. ఇట్లయిదు ఆవర్తనములు చేయుము.

4.7. సదంతము.

* పై పలువరుసను క్రింది పలువరుసపై అదుముము.
* పళ్ళసందుల గుండా నెమ్మదిగను, అవిరామముగను గాలి పీల్చుము.
* రెండు నాసికల ద్వారా ఊపిరి వదలుము. ఇట్లు 5 ఆవర్తనములు చేయుము.

లాభములు :- పై మూడింటి లాభము లొకటియే. వాని యొక్క శీతలీకరణ గుణముచే నవి మానసిక ఒత్తిడిని, భావోద్రేకములను తొలగించి, మనశ్శాంతికి దోహదపడును. శ్వాసకోశ వ్యాధులను నిరోధించు సామర్ధ్యము నివి వృద్ధిపరచును. పయోరియా, చిగురుల యొక్క అతి సంవేదనా శీలతకు సదంత ప్రాణాయామ ముపకరించును.

4.8. భ్రామరి.

* సుఖ ఆసనములో కూర్చొనుము. గండుతుమ్మెద ఝుంకారము వలె ధ్వనిని చేయుచు, రెండు నాసికల ద్వారా శ్వాసించుము.
* అనంతరము నోరు, మరియు నాసిక ద్వారా ఆడు తుమ్మెద వలె మధుర సంగీత ధ్వనిని చేయుచు, నెమ్మదిగా ఊపిరిని వదలుము. ఇట్లు పలుమార్లు చేయుము. "ఈ విధమైన యోగాభ్యాసము వలన యోగశ్రేష్ఠుల హృదయములలో వర్ణనాతీతమైన ఆనందము కలుగును" అని భ్రామరిని గూర్చి చెప్పబడినది.

---

5 వ అధ్యాయము

బంధములు - ముద్రలు

.1. ముందుమాట.

గడచిన అధ్యాయములలో నితర అభ్యాసములతో బాటు కొన్ని ఆసనములను, ప్రాణాయామములను వివరించుట జరిగినది. ఇపుడు బంధములను, ముద్రలను పరిశీలించెదము. బంధములు శ్వాసను బంధించు నపుడు ఉపయోగపడు తాళముల వంటివి. ఇవి నరమండల - స్నాయువు లను కలుపు కేంద్రములను ఉత్తేజపరచు పద్ధతులు. ముద్రలు మనోభావ ములను వ్యక్తీకరించు పద్ధతులు. మనశ్శాంతికి దోహదపడును. ఈ బంధములు, ముద్రలు మనోభావములను సంస్కరించు పద్ధతులుగా హఠ యోగమునందు వివరింపబడినవి.

5.2. బంధములందలి రకములు.

5.2.1. ఉడ్డీయాన బంధము.

* 'ఉద్' + 'డి' అను ధాతువుల నుండి ఈ పేరు వచ్చినది. అనగా 'పైకెగురుట' యని అర్థము. ఈ బంధములో ప్రావీణ్యము సంపాదించిన యోగుల ప్రాణము, సూక్ష్మ మార్గముల గుండా ఊర్ధ్వగతిని పయనించును. శ్వాసను నిరోధించును కనుక, దీనిని 'బంధ' మందురు.
* 2.2.4. (అ) వలె అభ్యసించుము.

5.2.2. జాలంధర బంధము.

* అంతర కుంభకము తరువాత శ్వాసను ఉపజిహ్వ వెనుక నిరో ధించుటకు ఈ బంధమును వాడెదరు.
* పూరకానంతరము గొంతును సంకోచ పరచి, గడ్డమును కంఠకూపము నందుంచుము. గొంతు వద్ద ఊపిరి బంధింపబడును. అభ్యాస క్రమ

మున, ఉపజిహ్వ వద్ద బంధింపబడిన గాలి ఒత్తిడి తగ్గి, సులభ సాధ్య మగును.

5.2.3. మూల బంధము.

* పద్మాసన స్థితిలో ఎడమ మడమతో పెరినియమ్‌ను ఒత్తుచు, కుడి మడమను జననేంద్రియ పైభాగమున నుంచి, గుదద్వారమును సంకోచించుము.

ఈమూడు బంధములను కలిపి 'బంధత్రయ' మందురు. కుంభక సమయములలో నీబంధము లుపయోగపడును. బాహ్యకుంభకమునం దుడ్డీయాన బంధమును, అంతర కుంభకమునందు జాలంధర బంధము నుపయోగింతురు. మూలబంధమును పూరకము, కుంభకము, రేచకము, ధ్యానము, జపము మొదలగు అన్ని సమయము లందును చేయవచ్చును. ఈమూలబంధము శిరసునందెట్టి ఒత్తిడియు కలుగకుండ కాపాడును.

5.3. ముద్రల లోని రకములు.

* సాధారణముగ ముద్రలు 3 రంగములలో నుపయోగింతురు.

(అ) నాట్యము (అంగ భంగిమల ద్వారా మనోభావములను వ్యక్త పరచుటకు)

(ఆ) పూజా విధులలో (ఉపాసన సమయము లందు)

(ఇ) హఠయోగము (మనస్థైర్యమునకు)

ఆసనములు, ప్రాణాయామము, షట్క్రియలు, బంధములు, ముద్రలతో కూడిన హఠయోగము నందలి ముద్రలను మాత్రమే మనము చర్చింతము. అనేక యోగ గ్రంథములలో ముద్రలు బంధములు ఒకటిగనే పరిగణింపబడినవి.

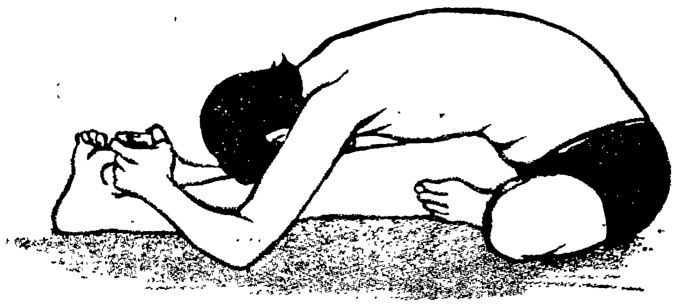
ఘేరండ సంహితలో 25, హఠయోగ ప్రదీపికలో 10 ముద్రలు వివరింపబడినవి. అందీ క్రింది 12 ముఖ్యమైనవి.

1, మహాముద్ర, 2. మహాబంధము, 3. మహావేధ, 4. యోగ ముద్ర, 5. విపరీతకరణి, 6. వజ్రోలి, 7. శక్తి చాలని, 8. ఖేచరి ముద్ర, 9. యోనిముద్ర, 10. ఉడ్డీయాన బంధము, 11. జాలంధర బంధము, 12. మూలబంధము.

ఈ పన్నెండింటిలో యోగముద్రను, యోనిముద్రలను వదలి, మిగిలిన 10 ముద్రలను హఠప్రదీపిక పేర్కొనినది. ప్రస్తుతము పాడుకలో నున్న 4 ముద్రలను ఈ క్రింద చర్చించెదము.

5.3.1. మహాముద్ర.

* కాళ్ళను చాపి కూర్చొనుము. ఎడమ మడమతో పెరినియమ్‌ను అదిమి యుంచుము.



* ఊపిరిని పూర్తిగా పీల్చి, బంధించుము. నడుమును ముందునకు వంచి, రెండు చూపుడు వ్రేళ్ళతో చాపియుంచిన కాలియొక్క బొటన వ్రేళ్ళను పట్టుకొనుము. ఛాతీని పైకి ఎత్తి యుంచుము. మూలబంధమున్ను, మరియు జాలంధర బంధమును పాటించుము.

* శిరసును వదులుగా నుంచి, గొంతు క్రింద బంధింపబడిన గాలి ననుభ
వించుము. కొలది సేపట్లే యుండి, నెమ్మదిగా ఊపిరి వదలుము.

* తలను పైకెత్తి బంధమును విడువుము. నెమ్మదిగా ఊపిరిని వద
లుము. రెండవ ప్రక్కను అదే విధముగ చేయుము. ప్రతి దినము
ఇరు ప్రక్కల సమానమైనన్ని మార్లు చేయుము.

ఉపయోగములు :- ఉదరమునకు సంబంధించిన అనేక వ్యాధులు
దీనివలన నయమగును. వీర్య బలహీనతను చక్కబరచును.

5.3.2. అశ్విని ముద్ర.

* పద్మాసనములో తిన్నగా కూర్చొని, ఊపిరి వదలుము.

* ఊపిరి బంధించి, గుదద్వారమును సంకోచించుము. 10 సెకను లట్లే
యుండి, ఊపిరి పీల్చుము.

* గుదద్వారమును సడలింపుము.

* 10 నుండి 30 మార్లు దీనిని లయబద్ధముగ ఆచరించుము.

లాభములు :- కుండలినీ శక్తి జాగృత మగును. గర్భిణీ స్త్రీల
కుపయోగపడును. మూత్రస్రావము, గుద స్రావమును నయము
చేయును. విపరీత కరణిలో దీని నభ్యసించిన, మూలశంక వ్యాధిని,
గర్భాశయము జారుటను నయము చేయుటలో తోడ్పడును.

5.3.3. షణ్ముఖి ముద్ర.

* ఏదైన సుఖ ఆసనములో తిన్నగా కూర్చొనుము.

* రెండు చూపుడు వ్రేళ్ళతో కళ్ళను, బొటన వ్రేళ్ళతో చెవులను,
మధ్య వ్రేళ్ళతో నాసికలను మూయుము. ఉంగరపు వ్రేళ్ళను

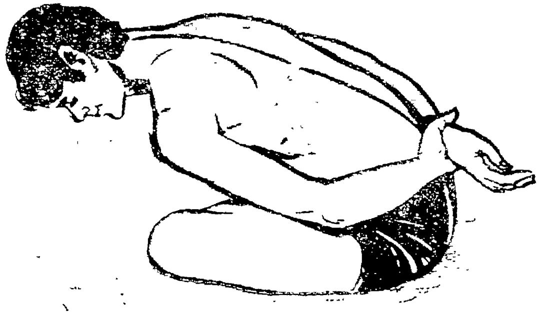
పై పెదవి పైనను, చిటికెన వ్రేళ్ళను క్రింది పెదవి క్రిందను ఉంచుము.

- మధ్యవ్రేళ్ళ నొకటి తరువాతొకటి తెరచుచు, నాడీ శుద్ధిని అభ్యసింపుము.

లాభములు :- మనస్సును ధ్యానావస్థకు తీసికొనిపోవును. కళ్ళు, చెవులు, ముక్కు, నాలుక ద్వారా కలుగు బాహ్య ప్రేరణములను తొలగించును. అందుచే మనస్సు ఊపిరి యొక్క అంతరధ్వని ననుభవించుచు, సులభముగ ధ్యాన నిమగ్నమగును. మానసిక ఒత్తిడుల వల్ల కలుగు తలనొప్పిని నివారించును.

5.3.4. యోగముద్ర.

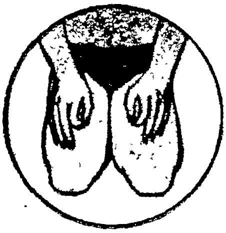
* పద్మాసనములో కూర్చొని, కుడిమణికట్టును వీపు వెనుకగా పట్టి యుంచుము.
* ముందునకు వంగి, నుదుటితో నేలను తాకుము. స్థితికి తిరిగి రమ్ము.
* ముందుకు వంగుటకు ముందు అరచేతులను కాలి మడమలకు, ఉదరమునకు మధ్యయుంచికూడా, యోగముద్ర నాచరింప వచ్చును.



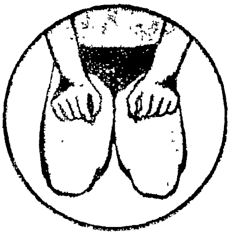
లాభములు :- ఉదర సంబంధ వ్యాధులను నివారించును. కటి ప్రదేశము నందలి నరములను చైతన్య పరచును. వీర్య వృద్ధికి తోడ్పడును.

5.3.5. కొన్ని చిన్న ముద్రలు.

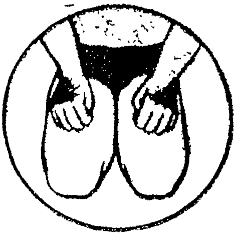
చిన్ముద్ర, చిన్మయ ముద్ర, ఆది ముద్ర, బ్రహ్మ ముద్ర.



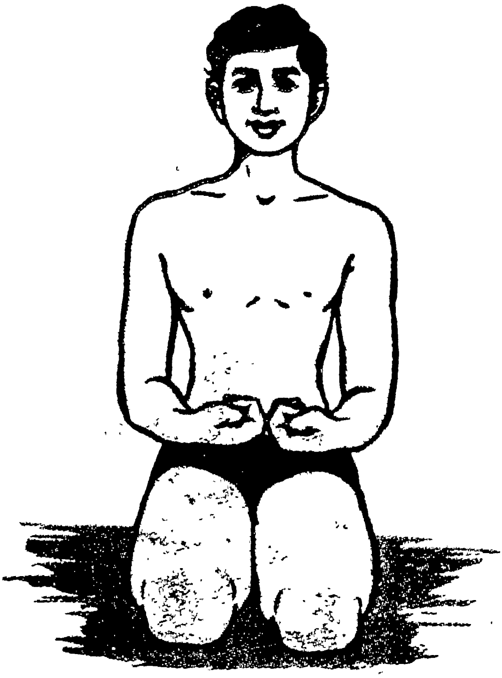
చిన్ముద్ర



చిన్మయముద్ర



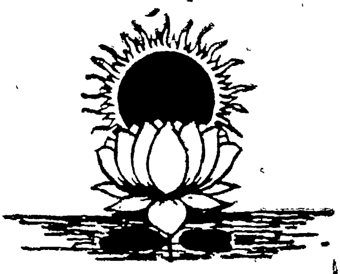
ఆద్ర



బ్రహ్మ ముద్ర

తుది పలుకు

ఈ పుస్తకము నందు క్రియలు, ఆసనములు ప్రాణాయామము బంధములు, ముద్రలు మొదలగు ముఖ్యమైన యోగాభ్యాసములు చూపబడి నవి, శరీరము నీ అభ్యాసములకు తగినట్లుగా సిద్ధపరచుటకు గాను, కొన్ని సాధారణ శరీర వ్యాయామములు, శరీర శుద్ధీకరణ పద్ధతులు కూడ నిందు చూపబడినవి. ఇవన్నియు రేఖాచిత్రముల ద్వారా ఉదాహరింపబడినవి. సాధకునకు ప్రాథమిక దశలో యోగాసనములు, ప్రాణాయామము మున్నగు వాని నభ్యసించుటకు సహాయపడుటయే ఈ పుస్తకము యొక్క ఉద్దేశ్యము. విషయము లిందు విస్తరింపబడలేదు. ఈ అభ్యాసములను క్రమము తప్పక ఆచరించినచో, వ్యక్తిత్వములో మార్పు కలిగి, అది పరిపూర్ణ వికాసమును చెందును. ఈ ప్రాథమిక అభ్యాసములు, సాధకుని ధ్యానము మున్నగు ఉన్నత అభ్యాసములకు సిద్ధ పరచును.



181.48
V1V
Acc NO. 20304

దైనందిన యోగాభ్యాస సూచిక

వివరము	పర్యాయములు	వ్యవధి		వివరము	పర్యాయములు	వ్యవధి	
		అర్ధగంట	గంట			అర్ధగంట	గంట
శిథిలీకరణ వ్యాయామము				9. మయూరాసనము			1
1. ఒకే స్థానములో పరుగెత్తుట			2	శవాసనము			3
2. నడుమును ముందునకు వెనుకకు వంచుట	10	1	1	10. భుజంగాసనము		1	1
3. నడుమును మెలి త్రిప్పుట	10	1	1	11. శలభాసనము లేక		½	½
4. వెన్నె ముకను సాగదీయుట	10		1	12. సర్వాంగాసనము లేక విపరీత కరణి		3	3
శవాసనము			2	13. మత్స్యాసనము			2
అగ్ని సార లేక నౌలి			3	14. హలాసనము		1	1
సూర్య నమస్కారము	3	3		శవాసనము		4	2
	6		6	15. శీర్షాసనము			2
ఆసనములు				శవాసనము			8
1. అర్ధకటి చక్రాసనము		2	2	ప్రాణాయామము			
2. అర్ధ చక్రాసనము		½	½	1. కపాలభాతి	60	½	
3. పాదహస్తాసనము		1	1		120		1
4. పరివృత్త త్రికోణాసనము			2	2. నాడిశుద్ధి	9	2	2
5. పశ్చిమ తానాసనము		1	2	ఓంకారములు			1
6. సుప్త వజ్రాసనము లేక ఉష్ట్రాసనము		½	1	మౌనము		2	2
7. యోగముద్ర లేక శశాంకాసనము		2	2	ప్రార్థన		2	2
8. అర్ధ మత్స్యేంద్రాసనము		2	2		పూర్తి వ్యవధి	30	60