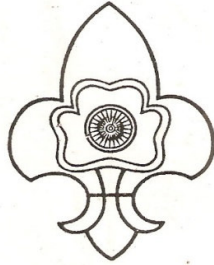


PROFICIENCY BADGE



YOGA



K.P.M. ABDURAHIMAN ALT(S)
DISTRICT TRAINING COMMISSIONER
MALAPPURAM

യോഗ



1. യോഗാസനത്തെക്കുറിച്ച് പൊതുവായ അറിവും പരമ്പരാഗതമായി അത് മനസ്സിനേയും ശരീരത്തേയും എങ്ങിനെ ഉപകരിക്കുന്നു എന്നും അറിയുക.
2. 6 മാസക്കാലം തുടർച്ചയായി യോഗ പരിശീലിക്കുകയും അതിന്റെ തെളിവ് ഹാജരാക്കുകയും ചെയ്യുക.
3. താഴെ പറയുന്ന ആസനകൾ ശരിയായ രീതിയിലും പരിശോധകന് തൃപ്തികരമായൊരു വിധവും പ്രദർശിപ്പിക്കുക.

നിർബ്ബന്ധമായവ

1. പത്മാസനം
2. ഉൽകാസനം
3. ത്രികോണാസനം
4. വജ്രാസനം

താഴെ പറയുന്നവയിൽ ഓരോ ഗ്രൂപ്പിൽനിന്നും മൂന്നെണ്ണം വീതം:

(ഗ്രൂപ്പ് - 1)

1. ഗോമുഖാസനം
2. പശ്ചിമോത്താനാസനം
3. നൗകാസനം
4. ചക്രാസനം
5. ശവാസനം
6. ഉഷ്ടാസനം

(ഗ്രൂപ്പ് - 2)

1. സപ്തവജ്രാസനം
2. ഹലാസനം
3. മത്യാസനം
4. ഭുജംഗാസനം
5. ധനുരാസനം
6. മയൂരാസനം

യോഗ

1. യോഗാസനത്തെക്കുറിച്ച് പൊതുവായ അറിവും പരമ്പരാഗതമായി അത് മനസ്സിനേയും ശരീരത്തേയും എങ്ങനെ ഉപകരിക്കുന്നു എന്നും അറിയുക.

മനുഷ്യനിൽ അന്തർലീനമായിരിക്കുന്ന അനന്തവും അത്ഭുതകരവുമായ കഴിവുകളെയും ചിന്തകളെയും നേർരേഖയിലേക്ക് നയിച്ച് അവനെ പരിപൂർണ്ണനാക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക എന്നുള്ളതാണ് യോഗശാസ്ത്രങ്ങളുടെ അന്ത്യതിക ലക്ഷ്യം. യോഗ എന്ന വാക്കിന്റെ അർത്ഥം തന്നെ യോജിപ്പിക്കുക അഥവാ ഐക്യപ്പെടുത്തുക എന്നുള്ളതാണ്. നമ്മുടെ ശരീരമാകുന്ന ബാറ്ററിയെ ചാർജ്ജ് ചെയ്യുന്ന ചക്രിയയാണ് യോഗ എന്നത്. ശരീരം, മനസ്സ്, ആത്മാവ് എന്നിവയുടെ കൂടിച്ചേരലാണ് യോഗ എന്നതുകൊണ്ടുദ്ദേശിക്കുന്നത്. മനുഷ്യന്റെ ശാരീരികവും മാനസികവും സാമൂഹിക വുമായ നിരവധി പ്രശ്നങ്ങൾക്കുള്ള ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായ പരിഹാര മാർഗ്ഗമാണ് യോഗ എന്നത്. ജീവിതകാലം മുഴുവൻ അഭ്യസിക്കേണ്ട ജീവിതചര്യയാണ് യോഗ എന്നത്. നല്ല മനോഭാവത്തോടു കൂടി യോഗശാസ്ത്രത്തെ സമീപിക്കുകയും ക്ഷമയോടുകൂടി യോഗാസനങ്ങൾ ചെയ്യുവാൻ ശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യുക എന്നുള്ളതാണ് യോഗ പഠിതാവ് എന്ന നിലയിൽ നാം ചെയ്യേണ്ടത്.

യോഗാസനം ചെയ്യുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടകാര്യങ്ങൾ

1. പ്രഭാതകർമ്മങ്ങൾക്കു ശേഷം (മലശോധനാദി നിത്യകർമ്മങ്ങൾക്ക് ശേഷം) യോഗാസനം ചെയ്യുക.
2. പ്രഭാതത്തിൽ ചെയ്യുന്നതാണ് ഉത്തമം. അതിന് സാധിക്കാത്തവർ വൈകുന്നേരങ്ങളിൽ ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കുക.
3. എല്ലാ ദിവസവും ആ നിശ്ചിത സമയത്ത് ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കുക.
4. യോഗാമാറ്റ് അല്ലെങ്കിൽ നല്ല നീളവും വീതിയും കട്ടിയുമുള്ള ബെഡ്ഷീറ്റ് യോഗാസനം ചെയ്യുവാൻ ഉപയോഗിക്കുക.
5. യോഗാസനം ചെയ്യുമ്പോൾ ശരീരത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗവും ഭൂമിയെ സ്പർശിക്കാത്ത വിധം യോഗാമാറ്റിൽ ഇരുന്നോ, കിടന്നോ, നിന്നോ വേണം യോഗാസനങ്ങൾ അനുഷ്ഠിക്കാൻ.
6. നല്ല വായുസഞ്ചാരമുള്ള മറ്റ് ശബ്ദ ശല്യങ്ങളൊന്നുമില്ലാത്ത സ്ഥലമോ മുറിയോ ഇതിനായി ഉപയോഗിക്കുക.
7. യോഗാസനം ചെയ്യുമ്പോൾ ധരിക്കാനുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ ഇന്ന് ലഭ്യമാണ്. ശരീരത്തിന്റെ യോ കൈകളുടെയോ ചലനങ്ങൾക്ക് വിഘാതം സൃഷ്ടിക്കാത്ത വസ്ത്രങ്ങൾ ഇതിനായി ഉപയോഗിക്കുക.

8. ഏതെങ്കിലും ആസനം ചെയ്യുമ്പോൾ ക്ഷീണമോ മറ്റോ തോന്നിയാൽ തൽക്കാലം അതിൽനിന്നും മാറി ശവാസനത്തിലോ മറ്റു സുഖകരമായ ആസനത്തിലോ ആയിരിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക.
9. യോഗാസനം കഴിഞ്ഞ് കുറഞ്ഞത് 15 മിനുട്ട് കഴിഞ്ഞശേഷം മാത്രം ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.
10. വൈകുന്നേരം യോഗാസനം ചെയ്യുന്നവർ 30 മിനുട്ട് വയറിനു വിശ്രമം നൽകിയശേഷം യോഗാസനങ്ങൾ ചെയ്യുക.

2. 6 മാസക്കാലം തുടർച്ചയായി യോഗ പരിശീലിക്കുകയും അതിന്റെ തെളിവ് ഹാജരാക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഞാൻ 6 മാസം തുടർച്ചയായി യോഗ പരിശീലിച്ചിട്ടുണ്ട്. അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട സർട്ടിഫിക്കറ്റ് ഹാജരാക്കുന്നുണ്ട്.

3. താഴെ പറയുന്ന ആസനകൾ ശരിയായ രീതിയിലും പരിശോധകൻ തൃപ്തികരയമാകുന്നവിധവും പ്രദർശിപ്പിക്കുക.

നിർബന്ധമായവ

പത്മാസനം, ഉൽകാസനം, ത്രികോണാസനം, വജ്രാസനം

പത്മാസനം



ചെയ്യുന്ന രീതി:

- ബെഡ്ഷീറ്റിൽ നിവർന്നിരിക്കുക.
- വലതുകാൽ മടക്കി ഇടതു തുടയുടെ മേലെ വയ്ക്കുക.
- ഇടതുകാൽ മടക്കി വലതു തുടയുടെ മേലെ വയ്ക്കുക.
- കാൽ പാദങ്ങളുടെ അടിവശം മുകളിലേക്കായിരിക്കണം.
- ഉപ്പുറ്റി വയറിനോട് ചേർന്നിരിക്കണം.
- കാൽമുട്ടുകൾ തറയിൽ തൊട്ടിരിക്കണം.
- കൈകൾ ചിന്മുദ്രയിൽ പിടിച്ച് അതത് കാൽമുട്ടുകളിൽ വയ്ക്കുക.
- കണ്ണുകൾ അടച്ചു പിടിക്കുക.

പ്രയോജനം:

- മനസ്സ് വളരെ ശാന്തമാകുന്നു.
- കാലുകൾ മടക്കുന്നതുകൊണ്ട് സാധാരണ ഗതിയിൽ കാലുകളിലേക്ക് പോകുന്ന രക്തഗതി തടഞ്ഞുനിർത്തി ആടിവയറിലേക്കും അരക്കെട്ടിലേക്കും പ്രവഹിക്കുന്നു.
- രക്തസഞ്ചാരം, ശ്വാസഗതി, പൾസ് എന്നിവ ക്രമീകരിക്കുന്നു.
- ബ്ലഡ് പ്രഷർ കുറയുന്നു.
- ശരീരത്തിന് നല്ല വടിവും തേജസ്സും ഉണ്ടാകുന്നു.

ഉത്കാശനം

ചെയ്യേണ്ട വിധം:

- പാദങ്ങൾ ചേർത്തുവെച്ച് നീണ്ടു നിവർന്നു നിൽക്കണം.
- ദൃഷ്ടികൾ നേരെ മുമ്പോട്ടാകണം
- നിവർന്നു നിൽക്കുന്ന കൈകൾ അതാതു വശങ്ങളിൽ തുടയോട് ചേർത്തു വയ്ക്കുക.
- ശ്വാസം എടുക്കുന്നതിനോടൊപ്പം തന്നെ കൈകൾ മുട്ടു വളയ്ക്കാതെ അതാത് വശങ്ങളിൽകൂടി ശിരസിനു മുകളിലേക്കെടുത്ത് തൊഴുതു പിടിക്കുക.
- കൈൾ ചെവിയോട് ചേർന്നിരിക്കണം
- ശ്വാസം സാകാശം പുറത്തു വിട്ടുകൊണ്ട് കുത്തുകാലിൽ ഇരിക്കുന്നവിധം കാൽ മുട്ടുകൾ അൽപം മടക്കി ഉടൽ താഴോട്ട് കൊണ്ടുവരിക.
- തുടകൾ നിവർന്നു സമാന്തരമാകുന്നതുവരെ പിൻഭാഗം താഴ്തിയാൽ മതി

- നെഞ്ച് നേരെ നിവർന്നു നിൽക്കണം.
- ഈ നിലയിൽ ബാലൻസ് തെറ്റാതെ നിൽക്കാൻ പറ്റുന്ന സമയത്തോളം നിൽക്കുക.
- ശ്വാസം എടുത്തുകൊണ്ട് സാവധാനം നിവരുക.
- കൈകൾ താഴേക്ക് കൊണ്ടുവരിക.
- മൂന്നു നാലു തവണ ചെയ്യുക.



(പയോജനം:

- അരക്കെട്ടിനും, കാലുകൾക്കും, സന്ധികൾക്കും ഇത് യോജനപ്പെടുന്നു.
- കാൽകടച്ചിൽ, സന്ധിവേദന, കാലിന്റെ പിള്ള ഉരുണ്ടുകയറ്റം തുടങ്ങിയ കാലിലെ പല അസുഖങ്ങൾക്കും ഈ ആസനം ഒരു നല്ല പരിഹാരമാർഗ്ഗമാണ്.

ത്രികോണാസനം

ചെയ്യേണ്ടവിധം:

- കാലുകൾ 3 അടി അകലത്തിൽ കവച്ച് നിൽക്കുക
- കൈകൾ അതാതു വശങ്ങളിൽ ഇടത്തോട്ടും വലത്തോട്ടും നീട്ടി ഉള്ളുകൈ കീഴ്പോട്ടാക്കി തേളിന്റെ ലെവലിൽ നീട്ടിപ്പിടിക്കുക.
- ദീർഘമായി ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് വലിക്കുക. ശ്വാസം സാവധാനം പുറത്തേക്കു വിട്ടുകൊണ്ട് ശരീരവും വലതു കൈയും താഴ്തി വലതു കൈ വലതു പാദത്തിൽ തൊടുക. ഈ സമയം ഇടതു കൈ മുകളിലേക്കായിരിക്കണം
- ഇടതു കൈപ്പത്തിയുടെ കൈ വെള്ളയിൽ ദൃഷ്ടി പതിപ്പിക്കുക.
- പിന്നീട് ശ്വാസം എടുത്തുകൊണ്ട് പൂർവ്വസ്ഥിതിയിൽ എത്തുക.

- വലതു കാൽപാദത്തിലും ഈ പ്രവൃത്തി ചെയ്യുക.
- ഇങ്ങനെ മാറിമാറി 10 പ്രാവശ്യം ചെയ്യുക.



പ്രയോജനം:

- പുറത്തെ നാടി ഞരമ്പുകൾ സുശക്തങ്ങളാകുന്നു.
- അടിവയറ്റിലെ അവയവങ്ങൾക്കും ഇടുപ്പിലെ മാംസപേശികൾക്കും പുഷ്ടിയും ബലവും വർദ്ധിക്കുന്നു.
- അരക്കെട്ട് ഒരുങ്ങി വണ്ണം കുറഞ്ഞുവരുന്നു.

വജ്രാസനം

ചെയ്യേണ്ട വിധം:

- മുട്ടുകുത്തി നിൽക്കുക. മുട്ടുകൾ ചേർന്നും പാദങ്ങൾ പിൻഭാഗത്ത് അകന്നും ഇരിക്കണം.
- സാവധാനം പുറകോട്ടിരിക്കുക. ഇരിക്കുന്നത് പാദങ്ങളുടെ മുകളിലല്ല, അവയുടെ നടുവിൽ അമർന്നിരിക്കണം.
- പാദങ്ങൾ അതാത് വശത്തുള്ള പൃഷ്ഠ ഭാഗത്തോട് അടുപ്പിച്ച് വെയ്ക്കുക.
- കൈകൾ നീട്ടി ഉള്ളും കൈകൊണ്ട് കാൽമുട്ടുകൾ പൊതിയുന്ന പേലെ കമഴ്ത്തി വെയ്ക്കുക.

- നട്ടെല്ലു മുമ്പോട്ട് വളയാതെ നിവർന്നുതന്നെ ഇരിക്കണം
- കൈകൾ വളയാതെ വടിപോലെ നീണ്ടിരിക്കുകയാണെങ്കിൽ നട്ടെല്ല് വളഞ്ഞിട്ടില്ലെന്ന് അനുമാനിക്കാം.



പ്രയോജനം:

- ഇൻസുലിൻ ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്ന പാൻക്രിയാസിന്റെ പ്രവർത്തനശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങളെ ശക്തിപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.
- പ്രമോഹ രോഗികളും, ദഹനശക്തിക്കുറവുള്ളവരും ആഹാരത്തിനുശേഷം 10 മിനുട്ട് വ്യാസനത്തിൽ ഇരിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്

((ശുഷ് 1))

താഴെ പറയുന്നവയിൽ നിന്നും മൂന്നെണ്ണം വീതം:

ഗോമുഖാസനം, പശ്ചിമോത്താനാസനം, നൗകാസനം, ചക്രാസനം, ശവാസനം, ഉഷ്ട്രാസനം

നൗകാസനം



ചെയ്യേണ്ട വിധം:

- മലർന്നുകിടക്കുക, കാലുകൾ ചേർത്തും കൈകൾ നീട്ടി അതാതു വശങ്ങളിൽ ശരീരത്തോട് തൊട്ടടുത്തും വിരലുകൾ മടക്കാതെ കമിഴ്തിയും വെക്കുക.
- ശ്വാസം എടുത്തുകൊണ്ട് ശരീരം മുഴുവൻ ബലപ്പെടുത്തി ഒരു ആയത്തിൽ കൈകാലുകളും തലയും നെഞ്ചും ഒപ്പം നിലത്തുനീയും ഉയരുക.
- ഓരോ കൈയുടേയും വിരലുകൾ നീട്ടി അതാത് കാലിന്റെ വിരലുകളുടെ നേരെയും അതേ ഉയരത്തിലുമായിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- ഇപ്പോൾ പൃഷ്ഠഭാഗം മാത്രമാണ് നിലത്തമർന്നിരിക്കുന്നത്.
- ക്ലേശം കൂടാതെ രണ്ട് സെക്കന്റ് ആ നിലയിൽ നിന്നിട്ട് ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് പൂർവ്വസ്ഥിതിയിലേക്ക് മടങ്ങുക.
- തുടർന്ന് ശരീരം മുഴുവനും തളർത്തുക.
- അഞ്ചാം സെക്കന്റ് വിശ്രമിച്ചിട്ട് ആവർത്തിക്കുക.
- അഞ്ചു പ്രാവശ്യം ചെയ്യുക.

പ്രയോജനം:

- വയറ്റിലെ വിര, ക്രിമി മുതലായവ നശിക്കുന്നു.
- ദഹനശക്തി വർദ്ധിക്കുന്നു.
- ഗ്യാസ്‌ട്രബിൾ ശമിക്കുന്നു
- ശ്വാസകോശവും ശ്വാസകുഴലുകളും വികസിച്ചു സംപുഷ്ടമാകുന്നു.
- നട്ടെല്ലിലെ ഞരമ്പുകൾ ശക്തമാകുന്നു.

പശ്ചിമോത്താനാസനം



ചെയ്യേണ്ട വിധം:

- കാലുകൾ നേരെ മുന്നോട്ടുനീട്ടി അകറ്റി ഉപ്പുറ്റി നിലത്തുനി വിരലുകൾ മുകളിലേക്കാക്കി ഇരിക്കുക.
- ക്വാസം എടുത്തുകൊണ്ട് മുട്ടുവളയ്ക്കാതെ ശരീരം മുൻഭാഗത്തുകൂടി മുകളിലേക്കുയർത്തുക. നട്ടെല്ലു നിവർന്നിരിക്കണം.
- ഈ വിധത്തിൽ നേരെ പുറകോട്ട് ചായുക.
- കാലുകൾ നിലത്തുനിന്നും പൊങ്ങരുത്.
- രണ്ടു സെക്കന്റിനകം ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് ഉടലും തലയും താഴ്ത്തി കൈകൊണ്ട് കാൽ പാദത്തിനു മുകളിൽ പിടിക്കണം
- അതോടൊപ്പം തന്നെ കൈമുട്ടുകൾ വളച്ച് ഉടൽ തുടകളിലും തല കാൽ മുട്ടിനും ഇടയിലായും നിലത്തു മുട്ടിക്കുക.
- കാൽ മുട്ടുകൾ നിരപ്പിൽനിന്നും ഉയർത്തരുത്.
- ഏതാനും സെക്കന്റുകൾക്കകം ശ്വാസം എടുത്തുകൊണ്ട് പഴയ നിലയിലേക്കുയരുക.
- 5 പ്രാവശ്യം ഇത് ആവർത്തിക്കുക.

പ്രയോജനം:

- പേശികൾക്കും, ഞരമ്പുകളുടെയും ശരിയായ വ്യായാമം ലഭിക്കുന്നു.
- ഉപ്പുറ്റി മുതൽ പിൻഭാഗം കഴുത്തുവരെയുള്ള സകല സന്ധികൾക്കും, പേശികൾക്കും ഞരമ്പുകൾക്കും ശരിയായ വ്യായാമം ലഭിക്കുന്നു.
- വയർ, ലിവർ, കിഡ്നി, പാൻക്രിയാസ്, ഓവറീസ്, ബ്ലാഡർ ഇവയെല്ലാം പ്രവർത്തന സമർത്ഥങ്ങളും ശക്തവുമായിത്തീരുന്നു.

ശവാസനം

ശരീരം പേലെ തന്നെ മനസ്സും നിർജീവമായതുപോലെ കിടക്കുന്ന രീതിയാണ് ശവാസനം. പ്രധാനമായും ഇതിനു ചെയ്യേണ്ടത് ശരീരം മുഴുവനും യാതൊരു ബലവും പ്രയോഗിക്കാതെ തളർത്തിയിടുക എന്നതാണ്. ശാരീരിക മാനസ്സിക ആരോഗ്യത്തിനു വ്യായാമത്തെപ്പോലെ തന്നെ വിശ്രമവും ആവശ്യമാണ്. ഓരോ ആസനങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാവുന്ന ക്ഷീണം കൈകാലുകൾ അയച്ചിട്ടോ, ശവാസനം നടത്തിയോ, അതുമല്ലെങ്കിൽ ദീർഘമായി ശ്വാസോച്ഛവാസം നടത്തിയോ ലഘൂകരിക്കാവുന്നതാണ്. ശരീരക്ഷീണവും മാനസിക പിരിമുറുക്കവും വേഗത്തിൽ നശിപ്പിക്കുവാനുള്ള ഒരു എളുപ്പ മാർഗ്ഗമാണിത്. ആസനങ്ങൾ അവസാനിപ്പിക്കേണ്ടത് ശവാസനം ചെയ്തുകൊണ്ടായിരിക്കണം.



ചെയ്യേണ്ട വിധം:

- മലർന്നു കിടക്കുക
- കാലുകൾ പരസ്പരം രണ്ടടി അകലത്തിൽ വെക്കണം.
- കൈകൾ രണ്ടും ശരീരത്തിന് ഇരുവശങ്ങളിലുമായി മലർത്തി വെക്കണം.
- ശിരസുകൾ നേരെവെച്ച് കണ്ണുകൾ മെല്ലെ അടയ്ക്കുക.
- ശരീരം തളർത്തിയിടുക.
- മുഖപേശികൾ അയച്ചിട്ട്, ശ്വാസോച്ഛവാസം സാധാരണപോലെ ചെയ്യുക.
- കാൽപാദം, കണ്ണുകാൽ, കാൽമുട്ട്, തുടകൾ, അരക്കെട്ട്, അടിവയർ, നെഞ്ചിന്റെ ഭാഗം, കഴുത്ത്, കവിളുകൾ, കണ്ണുകൾ, നെറ്റി, മുതുകു, പുറകുഭാഗം, തോളുകൾ, കൈമസിലുകൾ, കൈമുട്ട്, കൈതണ്ട, മുഷ്ടി, കൈവിരലുകൾ തുടങ്ങിയ ശരീരത്തിലെ മുഴുവൻ ഭാഗങ്ങളും, മനസ്സും, അയച്ച് തളർത്തിയിടുക.
- ശ്വാസോച്ഛവാസത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കുക. സാവധാനം വിശ്രമത്തിലേക്കെത്തും വിധം കണ്ണുകൾ അടച്ചു വിശ്രമിക്കണം.
- ആ ക്ഷീണം മാറി ഉന്മേഷം ലഭിക്കുന്നതുവരെ കിടക്കുക.

(ശ്രേഷ്ഠ 2)

താഴെ പറയുന്നവയിൽ നിന്നും മൂന്നെണ്ണം വീതം:

സപ്തവജ്രാസനം , ഹലാസനം, മത്ത്യാസനം, ഭുജംഗാസനം, ധനുരാസനം, മയൂരാസനം

മത്ത്യാസനം



ചെയ്യേണ്ട വിധം:

- പത്മാസനത്തിൽ ഇരിക്കുക. ഇതു പ്രയാസമാണെങ്കിൽ സുഖമായിട്ടിരിക്കാവുന്ന ആസനം സ്വീകരിക്കാം.
- കൈമുട്ടുകളുടെ സഹായത്തോടെ പുറകോട്ടു ചാഞ്ഞ് മലർന്നു കിടക്കുക.
- പത്മാസനസ്ഥിതിക്ക് മാറ്റം ഉണ്ടാവാൻ പാടില്ല.
- കാൽമുട്ടുകൾ താഴെ പതിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതാണ്.
- കൈകളോ കൈമുട്ടുകളോ ഉപയോഗിച്ച് ഉടലും തലയും നിലത്തുനിന്നും ഉയർത്തിവെച്ച് ശിരസ്സുമാത്രം നിലത്തുറപ്പിക്കുക.
- ഇപ്പോൾ തുടകളും അരക്കെട്ടും ശിരസ്സും മാത്രമാണ് നിലത്തു തൊട്ടിരിക്കുന്നത്.
- നട്ടെല്ലും നെഞ്ചും ആകാവുന്നത്ര പൊങ്ങി വളഞ്ഞ് വില്ലുപോലെ ഇരിക്കും.
- ശിരസ്സ് തെന്നിപ്പോകാതെ ശ്രദ്ധിക്കണം.
- കൈകൾ നീട്ടി അതാതുവശത്തുള്ള കാലിന്റെ തള്ളവിരലുകളിൽ പിടിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുക.
- ഈ കിടപ്പിൽ സാവധാനത്തിൽ ദീർഘമായി ശ്വാസോച്ഛവാസം നടത്തുക. ഇതാണ് മത്ത്യാസനം.

- തുടക്കത്തിൽ അഞ്ചു പ്രാവശ്യം ദീർഘശ്വാസം ചെയ്യുക. ക്രമേണ കുട്ടിക്കുട്ടി 15-20 വരെ ആകാം.
- മത്സ്യാസനത്തിലേക്ക് പോയ വഴിയെതന്നെ തിരിച്ചുവന്ന് പത്മാസനസ്ഥനാവണം.

പ്രയോജനം:

- ശ്വാസക്കുഴലുകളും ശ്വാസകോശങ്ങളും വികസിച്ച് അവയിൽ പറ്റിപ്പിടിച്ചിരിക്കുന്ന കഫത്തെ ഇളക്കി പുറത്തേക്ക് കളയാൻ സഹായിക്കുകയും കഴുത്തിലും തലയിലും ഉണ്ടായിരിക്കാവുന്ന രക്തസഞ്ചാരത്തിന്റെ ന്യൂനതകൾ പരിഹരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- ആസ്തമയ്ക്കും ബ്രോങ്കയ്റ്റിസിനും ഉദര സംബന്ധമായ പല രോഗാചക്ഷുക്കും ഈ ആസനം ഫലപ്രദമാണ്.

ഭുജംഗാസനം

ചെയ്യേണ്ട വിധം:

- കാലുകൾ നീട്ടി കമഴ്ന്നു കിടക്കുക.
- കാൽവീരലുകളും നീട്ടി വിരിപ്പിനോട് പതിഞ്ഞിരിക്കണം.
- കൈകൾ അതാതു വശത്തെ തോളിനു താഴെ പതിച്ചു കമഴ്ത്തി വെക്കുക.
- വീരലുകൾ ഒതുക്കി ചേർത്തു വെക്കുക.
- തല കുനിച്ച് നെറ്റി തറയിൽ മുട്ടിക്കുക.
- കൈ മുട്ടുകൾ നേരെ പുറകോട്ടായിരിക്കണം. കരീരം മുഴുവനും തളർത്തിയിടുക.
- ശ്വാസം എടുക്കുക.
- തല നിലത്തുനിന്നും ഉയർത്തി കഴിയുന്നത്ര പുറകോട്ടു വളച്ചുകൊണ്ട്, നെഞ്ചും തോളും കൈകളിൽ ഊന്നു കൊടുക്കാതെ പൊക്കുക.
- പൊക്കിൾവരെയാണ് തറയിൽനിന്നും പൊങ്ങി നിൽക്കേണ്ടത്.
- അത്ര കൃത്യമായി പൊക്കിൾവരെ മാത്രം പൊക്കുക.
- ഉയർന്നു കഴിഞ്ഞാൽ പ്രയാസം കൂടാതെ എത്ര സമയം നിൽക്കാമോ അത്രസമയം അങ്ങനെ നിന്നിട്ട് സാവധാനം ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് പൂർവ്വസ്ഥിതിയിലെത്തുക.
- ഒന്നു രണ്ടു പ്രാവശ്യം ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ചെയ്യുക.
- വീണ്ടും ആവർത്തിക്കുക.



(പ്രയോജനം:

- ദഹനശക്തി വർദ്ധിക്കുന്നു.
- നട്ടെല്ലിന് ദൃഢതയും നല്ല അയവും കിട്ടുന്നു.
- നടുവേദന, നടുമിന്നൽ, നടുവെട്ടൽ മുതലായ ശല്യങ്ങളൊന്നും ഉണ്ടാകുന്നതല്ല.
- ലിവർ, കിഡ്നി മുതലായ ആന്തരാവയവങ്ങൾ ശക്തങ്ങളാകുന്നു.
- ഒരു മാസത്തെ നിരന്തരമായ അഭ്യാസം കൊണ്ട് 'കുടവയറുകൾ' ഇല്ലാതാവും.

ധനുരാസനം

- കമഴ്ന്നു കിടക്കുക.
- രണ്ടു കാലും പുറകോട്ടു മടക്കിക്കൊണ്ടുവന്ന് അതാത് വശത്തെ കൈകൾ എത്തിച്ച് കണ്ണയിൽ (Ankles) മുറുക്കി പിടിക്കുക.
- ഇനി തലയും നെഞ്ചും തുടകളും നിലത്തുനിന്നും പൊക്കുക. (കഴിയുന്നത്ര). പൊങ്ങി കഴിഞ്ഞാൽ മന്ദമായി ശ്വാസോച്ഛവാസം ചെയ്യുകയോ ശ്വാസം ഉള്ളിൽ പിടിച്ചിരിക്കുകയോ ചെയ്യുക. (കൈയും കാലും തമ്മിൽ ഒരു വടംവലിയാണ് നടത്തേണ്ടത്. അപ്പോൾ സ്വാഭാവികമായും രണ്ടു വശവും താന്നെ നിലത്തുനിന്നും പൊങ്ങിക്കൊള്ളും.)



പ്രയോജനം:

- കൈയിനും കാലിനും കഴുത്തിനും പുറത്തിനും നല്ല ഒരു വ്യായാമമാണ്.
- സന്ധികൾക്കും അരക്കെട്ടിനും ഉള്ള മറുക്കു മാറുന്നു.
- നെഞ്ചിനു വിരിവും ശ്വാസകോശങ്ങൾക്കു വികാസവും സിദ്ധിക്കുന്നു.
- സുപ്രധാന ഗ്രന്ഥികൾക്ക് ഉണർവും ഉത്തേജനവും ഉണ്ടാകുന്നു.
- പ്രമേഹ രോഗികൾക്ക് നല്ലതാണ്.