

పూజ్యశ్రీ యోగా గురువు బాబరామ్ దేవ్ వారి దివ్య ఆశీస్సులతో...

మహర్షి పతంజలి

యోగ - ప్రాణాయామం
నిత్యసాధన క్రమం



సంపూర్ణ ఆరోగ్యం - ఆనందం - ఆయుష్షు

కోసం.

సంకలనం

నూకల సూర్య పక్రాష్

పూజ్యశ్రీ యోగా సురువు బాబారామ్‌దేవ్
నారి దివ్య ఆశీస్సులతో...

మహర్షి పతంజలి

యోగ - ప్రాణాయామం

నిత్యసాధన క్రమం

సంపూర్ణ

ఆరోగ్యం - ఆనందం - ఆయుష్షు

కోసం

సూకల సూర్యప్రకాష్

ప్రథమ ముద్రణ : 2017

ప్రతులు : 1,000

వెల : రూ॥ 35-00

ప్రతులకు :

అత్రేయస పబ్లికేషన్స్

డోర్ నెం. 2-42-10/5, ఫ్లాట్ నెం. 203,

‘శ్రీ సాయి మానస అపార్ట్మెంట్’

సెక్టార్ - 11, యమ్.వి.పి. కోలని,

విశాఖపట్నం - 530 017.

సెల్ : 8522825622

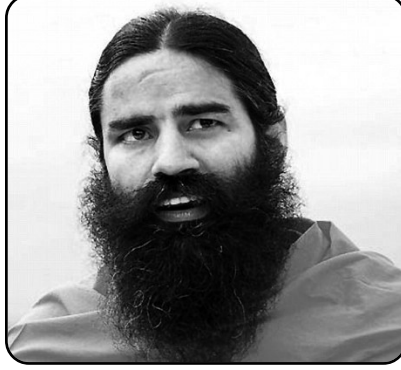
ముద్రణ :

సత్యం ఆఫ్సెట్ ఇంప్రింట్స్

బృందావనం, మధురానగర్, విశాఖపట్నం.

ఫోన్ : 0891-2796538, 984 999 6538.

అంకితం



వేల సంవత్సరాల మన భారతీయ యోగ విజ్ఞాన సంపదను గురుపరంపరగా, శిష్య ప్రశిష్యులకు అందించిన ప్రాచీన ఋషులకు, ముఖ్యంగా అంతరించిపోతున్న యోగా, ప్రాణాయామ, ఆయుర్వేదం విజ్ఞానంపై విశేష అధ్యయనం, పరిశోధన చేసి ప్రచారం చేస్తూ, దేశ వ్యాప్తంగాను మరియు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా కోట్ల మందికి కుల, మత, జాతి బేధాలను చూపకుండా అందరికీ యోగశిక్షణను ఉచితంగా అందిస్తున్న అపర మహర్షి పతంజలి నా గురువర్యులు

శ్రీశ్రీశ్రీ పూజ్యస్వామి బాబారామ్ దేవ్ మహారాజ్ గారికి

అంకితం ఇస్తున్నాను.

- నూకల సూర్యప్రకాష్



ప్రార్థన

యోగేన చిత్తస్య పదేనవాచాం
 మలం శరీరస్య చ వైద్యకేన
 యోపా కరోత్తం ప్రవరం మునీనాం
 పతంజలిం ప్రాంజలిరానతోస్మి

భావం : యోగశాస్త్రము చేత మనస్సు యొక్క మాలిన్యములు, వ్యాకరణ శాస్త్రము చేత వాక్కు యొక్క మాలిన్యములు, వైద్యశాస్త్రము చేత శరీర మాలిన్యములు పోగొట్టునట్టి మునిశ్రేష్ఠుడైన పతంజలి మహర్షికి నమస్కరించుచున్నాను.

యోగ ధర్మం

ఆసేతు హిమాచలపర్యంతం భరతఖండం నలుమూలలా వేల సంవత్సరాలుగా ప్రజావాహినిలో అంతర్లీనంగా వినిపిస్తున్న పదం 'యోగ'. భారతీయ జ్ఞాన సంపదలైన వేదాలు, ఉపనిషత్తులు, భగవద్గీత, పురాణాలలో 'యోగ' గురించి విశేషంగా ప్రస్తావించబడింది.

ప్రాచీనమైన, విస్తృతమైన యోగ విషయాలను మహర్షులు వివిధములుగా సూత్రీకరించారు. పతంజలి మహర్షి తన యోగ దర్శనములో “యోగశ్చిత్త వృత్తి నిరోధః॥” అంటే యోగ సాధన చిత్త వృత్తి నిరోధము అని వివరించారు. మనసును అధీనములో ఉంచుకొనునట్టి విధానమే యోగ. అలాగే “ప్రమాణ విపర్యయ వికల్ప నిద్రాస్మృతి” అంటే ప్రమాణము, విపర్యయము, వికల్పము, నిద్ర, స్మృతి అని చూపినారు. ఈ 5 విధములగు వృత్తులు అభ్యాసము మరియు మైత్ర్యము చెందినప్పుడు సాధనచే మనస్సునందు లయత్వము ప్రాప్తించును. మనస్సు, ఆత్మ యొక్క స్వరూపములో స్థిరమై పోవునప్పుడు యోగము కలుగును.

వ్యాస మహర్షి “యోగః సమాధిః” అని చెప్పిరి. వ్యాకరణ శాస్త్రములో 'యుజ్' అను ధాతువుచే భావార్థములో 'ఘృజ్' ప్రత్యయమును చేర్చుటవల్ల 'యోగ' శబ్దము యొక్క వ్యుత్పత్తియగును.

తాత్విక దృష్టితో చెప్పవలెనన్న సంయమ పూర్వక సాధన నొనర్చుచు ఆత్మను పరమాత్మతో పాటు కలిపివేసి సమాధి యొక్క ఆనందమును పొందుటయే యోగము.

“యోగస్థ కురు కర్మాణి సంగం త్యక్త్వా ధనంజయ ।

సిద్ధ్య సిద్ధ్యోః సమో భూత్వా సమత్వం యోగ ఉచ్చతే॥” గీత 2-48

అసంగ భావముతో ద్రష్టగానై అంతర్గత దివ్యప్రేరణచే ప్రేరితుడై కౌశల్యత పూర్వకముగ కర్మలొనర్చుట గీతయందు 'యోగ' మని చెప్పబడినది.

దత్తాత్రేయ యోగ శాస్త్రము, యోగరాజ ఉపనిషత్తులో యోగమును 4 రకములుగా వర్ణించబడినవి. అవి :

1) మంత్రయోగము :- సాధకుడు ఉపదేశం పొందిన మంత్రమును 12 సంవత్సరములు విధి పూర్వకముగ జపించినచో సిద్ధులన్నియు లభించ గలవు.

2) లయయోగము: దైనందిన క్రియలన్నింటిని ఆచరించుచు నిరంతరము ఈశ్వరుని ధ్యానమొనర్చుట లయయోగము.

3) హఠయోగము : ముద్రలు, ఆసనములు, ప్రాణాయామము మరియు బంధముల అభ్యాసముచే శరీరమును నిర్మలము, మనస్సును ఏకాగ్ర మొనర్చుట హఠయోగము అనబడును.

4) రాజయోగము : యమ, నియమములు మున్నగువాని అభ్యాసముచే చిత్తమును నిర్మలమొనర్చి, జ్యోతిర్మయ ఆత్మ యొక్క సాక్షాత్కార మొనర్చుకొనుట రాజయోగమనబడును.

అష్టాంగయోగము :

యోగసాధన వల్ల శక్తి వంతమైన అహోరపదార్థములు జీర్ణమై, మలవిసర్జన సాఫీగా జరగటం వల్ల శరీరభారము తగ్గిపోయి, శరీర ఆరోగ్యము చక్కబడి సుందరముగ అగును. ఇంతేకాక యోగము స్థూల శరీరముతో పాటు సూక్ష్మ శరీరము మరియు మనస్సుకు కూడా శక్తినిచ్చును. యోగము వల్ల ఇంద్రియ నిగ్రహము మరియు మనో నిగ్రహము కూడా కలుగును. అష్టాంగ యోగము యొక్క అభ్యాసముచే సాధకులు అసత్యము, అవిద్య యొక్క తామసగుణముల నుండి రక్షింపబడి తన దివ్యస్వరూపము, జ్యోతిర్మయము, ఆనందమయము, శాంతిమయము, పరమ చైతన్యమైన జీవాత్మ పరమాత్మను చేరుటకు కావలసిన శక్తిని పొందును.

ఈ ప్రకారముగ మనము యోగ మార్గము అవలంబించి శారీరక, మానసిక, బౌద్ధిక, ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతిని పొందుచు మన లక్ష్యమైన ఈశ్వర సాక్షాత్కారము మరియు పూర్ణానందము యొక్క అనుభూతిని పొందగలము.

వ్యక్తి శాంతియే ప్రపంచశాంతికి మూలము. కానీ నేటి సమాజంలో అనేక ఆధునిక సౌకర్యములు, సేవలు, వినోదములు ఉన్నప్పటికీ ఎవరికీ శాంతి లేదు. 'శాంతియులేక సౌఖ్యమూ లేదు' అన్నారు వాగ్గేయకారులు త్యాగయ్య. దీనికి చక్కని పరిష్కారం యోగ.

మానవ తత్వము శరీరము, మనస్సు అను రెండు అంశాలను కలిగియున్నది. శరీరము చక్కని ఆరోగ్యము, సౌష్ఠవము, దృఢత్వము కలిగి ఉండవలెను. అలాగే మనస్సు మంచి భావాలు కలిగి ఉండి సక్రమమైన ఆలోచనాసరళిని, శాస్త్రీయ దృక్పథమును కలిగి ఉండవలెను. అట్టి శరీరము, మనస్సుల కలయికతో వ్యక్తి తనలోని అలౌకికశక్తులను, దివ్యజ్ఞానమును అనుభవములోనికి తెచ్చుకొనును. అటువంటి వ్యక్తి పరిపూర్ణుడై దుఃఖరాహిత్యమును పొందుటయే కాక ఆనందప్రాప్తిని పొందును.

అనేక యోగ విధానములున్ననూ కర్మ, భక్తి, జ్ఞాన, రాజయోగములే ప్రధానమైనవి. ఏ యోగ విధానము సాధన చేయవలెనన్న సాధకుడు మొదటగా 'అష్టాంగ యోగము' సాధన చేయవలెను. శరీరము ఏవిధంగా వివిధ అంగములు కలసి పనిచేయుచున్నదో అదే విధముగా 8 విషయములతో కూడిన సమగ్ర యోగ సంగ్రహమే **అష్టాంగ యోగము**.

అవి : 1) యమము 2) నియమము 3) ఆసనము 4) ప్రాణాయామము 5) ప్రత్యాహారము 6) ధారణ 7) ధ్యానము 8) సమాధి.

ఇందులో యమము, నియమము వ్యక్తి శ్రేయస్సుకేకాక సమాజశ్రేయస్సుకు కూడా తోడ్పడును. ఆసనములు సాధకుని శారీరక దృఢత్వం కొరకు. ప్రాణాయామము, ప్రత్యాహారము సాధకుని మానసిక వికాసమునకు. ధారణ, ధ్యానము, సమాధి, సాధకుని ఆధ్యాత్మిక వికాసమునకు తోడ్పడును.

యమము

యమము వ్యక్తి యొక్క క్షేమమునకే కాక సమాజశ్రేయస్సునకు కూడా ఉపయోగపడును.

1. అహింస : మాటలతో కాని, పనులతో కాని, చివరకు మనస్సునందు కాని దేనికి హాని తలంచకుండుట లేక హింస చేయకుండుట అహింస.

2. సత్యము : మనము చూడటం, వినటం ద్వారా తెలిసికొనుచున్నాము. చూసినది చూసినట్లు, విన్నది విన్నట్లు మనస్సు నందుంచుకొని పలుకునదే సత్యమనబడును. ఎల్లప్పుడూ ప్రియమైన సత్యమునే పలుకవలెను. ప్రియము కదా అని అసత్యమును పలుకరాదు. అలాగే కఠినపు మాటలు, మోసము, బ్రాంతిని, దుఃఖమును కలిగించు మాటలు మాట్లాడరాదు. అదే విధంగా హానికరమైన సత్యములు కూడా పలుకరాదు.

3. అస్తేయము(దొంగతనం): శాస్త్ర విరుద్ధముగా ఇతరుల సోమ్మును లేక వస్తువులను మనస్సునందు కాని, చేతలలోకాని గ్రహించకుండుట, కోరకుండుట అస్తేయము.

4. బ్రహ్మచర్యము: కామవాసనలను ఉత్తేజితమొనర్చు మరియు రెచ్చగొట్టునట్టి ఆహారపానీయములు, దృశ్యములు, శ్రావ్యములు, శృంగారములు మొదలగు వానిని పరిత్యజించి నిరంతరము వీర్య రక్షణ మొనర్చుచు తమ సమస్త ఇంద్రియములు అనగా కనులు, చెవులు, నాసికము, త్వచ, నాలుక నిరంతరము శుభములవైపు ప్రేరేపించుచు మనస్సు ఎప్పుడును భద్రమగు ఉత్తమ ఆలోచనలు కలిగియుండుటమే బ్రహ్మచర్యము అనబడును. నియమబద్ధంగా భార్యతో శాస్త్ర ప్రకారం సంసారము చేయుచు ఇతర స్త్రీలను తల్లితో సమానముగా తలంచుచుండుట కూడా బ్రహ్మచర్యము అనబడును.

‘ధర్మార్థ కామ మోక్ష’ సాధనము చేయుచు, శాస్త్ర సమ్మతంగా కర్మలను ఆచరించటం కూడా బ్రహ్మచర్యమే.

5. అపరిగ్రహము : జీవించుటకు కావలసిన కనీసధనము, వస్త్రములు

మొదలగు పదార్థములు మరియు గృహముతో సంతృప్తి చెంది మానవ జీవితము యొక్క ముఖ్య లక్ష్యములగు పరమాత్మను చేరుటకు సాధన చేయటం అపరిగ్రహము. అవసరాలకు మించి కూడబెట్టటమే పరిగ్రహము. ఇదే దుఃఖ హేతువు. కావున ప్రతి మానవుడు అపరిగ్రహము పాటించవలెను.

నియమములు

నియమములు వ్యక్తి యొక్క శ్రేయస్సు కొరకు చేయబడినవి.

1) శౌచము: శౌచమనగా శుచి - పవిత్రత. ఈ శౌచము, శుచిత్వము లేక పవిత్రతయనునది కూడ రెండు విధములుగ నుండును. ఒకటి బాహ్యము, రెండవది అంతర్గతము. అనగా సాధకుడు ప్రతిదినము జలముచే శరీర శుద్ధి, సత్యాచరణముచే మనస్సు శుద్ధిని మరియు విద్య, తపస్సుల ద్వారా ఆత్మశుద్ధి మరియు జ్ఞానము ద్వారా బుద్ధిని శుద్ధి పరచుకొనవలెను.

2) సంతోషము : మన వద్దగల సమస్త సాధనములచే సంపూర్ణముగా ప్రయత్నము చేయవలెను. అదే పురుషార్థము మన ప్రయత్నమునకు ప్రతి ఫలముగా ఏమి లభించినను పూర్తిగా సంతృప్తి చెందవలెను, లభించని దానిని కోరుకొనరాదు.

అనగా మన పురుషార్థము, పరమాత్మకృపచే మనకు లభించిన దానిని తిరస్కరించుట మరియు లభించని దానికై ఆశ పడకుండా ఉండటమే సంతోషము.

3) తపము : సుఖదుఃఖములు జయాపజయములు, లాభనష్టాలు, మానావమానములు, ఆకలిదప్పులు, శీతోష్ణములు మొదలగు ద్వంద్వములను సహించుటను అభ్యాసము చేయుటే తపస్సు. కర్తవ్యపాలనలో ఎట్టి బాధలు వచ్చినను వానిని సహించుచు నిరంతరము తమ స్వధర్మమును పాటించుటయే తపము (లేక) తపస్సు. అంతే కానీ! అగ్ని మధ్యన నిలుచుట, అగ్నిగుండములో నడుచుట, ఒంటి కాలుపై నిలిచి శరీరమునకు కష్టము కలిగించుకోవటం తపము కానే కాదు.

4) స్వాధ్యాయము : ప్రణవం (ఓంకార) జపమొనర్చుట మరియు మోక్షము వైపునకు కొనిపోవునట్టి వేదములు, ఉపనిషత్తులు, యోగాది దర్శనములు, భగవద్గీత మొదలగు శాస్త్రములను శ్రద్ధాపూర్వకముగ అధ్యయన మొనర్చుటయే స్వాధ్యాయము అని మహర్షి వ్యాసులు తెల్పిరి. స్వాధ్యాయము వల్ల ఆలోచనలలో, సంస్కారములలో పవిత్రత, దివ్యత్వము మరియు ధృఢత్వము కలుగును.

రెండవ అర్థము స్వ + అధ్యయనము అనగా తనను తాను అధ్యయన మొనర్చుకొనుట.

5) ఈశ్వర ప్రణి ధానము : నాకు జీవితములో శరీరము, మనస్సు, బుద్ధి, శక్తి, రూపము, యవ్వనము, సమృద్ధి, ఐశ్వర్యములు, పదవి, అధికారము, గౌరవము, వైభవము మొదలగునవన్నీ ఆ పరమేశ్వరుని కృప వల్లనే లభించినవి. కావున నేను నా సమస్త కర్మలను ఈశ్వరునికి సమర్పించెదను అను దృఢమగు సంకల్పమే ఈశ్వర ప్రణి ధానము.

ఆసనము

“స్థిరమ్ సుఖం ఆసనమ్” అని యోగ సూత్రములలో పతంజలి మహర్షి నిర్వచించెను. అనగా ఆసనము స్థిరముగాను, సుఖముగాను ఉండవలెనని అర్థము. శరీరమును, మనస్సును, శక్తిమంతం చేసి అంతర్గత శక్తిని మేల్కొలుపుటకు ఆసనములు ఉపయోగపడును. మనస్సు, శ్వాస పొందికగా కలిసి పనిచేయుటకు ఆసనములు ఎంతో ఉపకరించును.

సాధకుడు జపము, ధ్యానము, అధ్యయనం, పూజాది విధులు మరియు విద్య, ఉద్యోగ, వ్యాపార, వ్యవహారాది పనులు నిర్వహించుటకు ఒకే స్థలంలో ఆసనమందు స్థిరముగ, సుఖముగ ఎక్కువసేపు కూర్చొనే శక్తి ఆసనముల వలన వచ్చును.

హఠయోగ ప్రదీపికలో సృష్టిలో 84 లక్షల జీవరాశులను పోలిన 84 లక్షల ఆసనములు కలవని తెలుపబడినవి. వాటి నుండి 84 విధములగు

ఆసనములు చూపబడియున్నవి. లక్షల మంది రోగులకు సేవలందించిన అనుభవంతో ఎక్కువ వ్యాధులకు కేవలం 8 ప్రాణాయామాలు, 12 ఆసనాలతో నయం చేయవచ్చని యోగా గురువు స్వామీ రామ్‌దేవ్ బాబా ఋజువు చేశారు. వీటినే సాధనా క్రమంలో ఇవ్వబడినవి.

యోగ సాధకులకు ముఖ్యసూచనలు :

- 1) ఆసనములు వేయుటకు మొత్తని వస్త్రము, కంబళి లేక యోగా మేట్ మొదలగు విద్యుద్వాహకము కాని దానిని నేలపై పరుచుకోవలెను.
- 2) సాధన కొరకు ఏకాంత ప్రదేశము, స్వచ్ఛమైన గాలి వచ్చు ప్రదేశము మరియు ఈగలు, దోమలు, చీమలు బాధించని ప్రదేశమును ఎంచుకోవలెను.
- 3) ప్రార్థనతో ప్రారంభించి ప్రార్థనతో ముగించవలెను.
- 4) ఆకలితో ఉన్నప్పుడు, ఆయాసంతో ఉన్నప్పుడు, అలసిపోయి ఉన్నప్పుడు, ఆందోళనగా ఉన్నప్పుడు ఆసనములు వేయరాదు.
- 5) శారీరకంగా, మానసికంగా పూర్తిగా విశ్రాంతి పొందిన తరువాత మాత్రమే ఆసనములు వేయవలెను.
- 6) ఆసనములు వేయుటకు 30 నిమిషాల ముందు కొద్దిగా నీళ్ళు త్రాగుట మంచిది.
- 7) ఆసనములు సాధన ప్రారంభించుటకు ముందు మల, మూత్ర విసర్జన చేయవలెను. మలబద్ధకం కలవారు దానిని పోగొట్టుకొనవలెను.
- 8) యోగ సాధకులు ఆసనములు వేయుటకు 1) భోజనం తరువాత - 4 గంటలు, 2) అల్పాహారము (టిఫిన్) తరువాత - 3 గంటలు 3) పాలు త్రాగిన తరువాత - 2 గంటలు, 4) టీ / కాఫీ మొదలైనవి త్రాగిన తరువాత - 1 గంట సమయం ఖాళీ ఇవ్వవలెను.

- 9) స్నానము చేసిన తరువాత యోగ సాధన చేయటం మంచిది. అలాగే యోగ సాధన పూర్తి అయిన 15 నిమిషాల తరువాత స్నానము చేసి, అనంతరం 30 నిమిషాలకు ఆహారం తీసుకోవాలి.
- 10) యోగ సాధన ఉదయం లేక సాయంత్రం చేయవచ్చును.
- 11) వదులుగాను, తేలికగాను ఉన్న శుభ్రమైన వస్త్రాలను ధరించవలెను.
- 12) వజ్రాసనము మాత్రమే భోజనం చేసిన తరువాత కూడా వేయవచ్చును.
- 13) వృద్ధులు, దీర్ఘకాలిక రోగాలతో బాధపడువారు సుశిక్షితులైన యోగా శిక్షకుల సమక్షములో సాధన చేయవలెను.

స్త్రీలకు ప్రత్యేక సూచనలు :

- 1) స్త్రీలు ఋతుక్రమ మందు (పిరీడ్స్ సమయం) ఎట్టి యోగాసనములు వేయరాదు.
- 2) స్త్రీలు గర్భము ధరించిన తరువాత యోగ అధ్యాపకుని పర్యవేక్షణలో తగిన సూచనలతో మాత్రమే యోగ సాధన చేయవలెను.
- 3) స్త్రీలు ప్రసవానంతరం ఒక నెల రోజుల వరకు ఎట్టి యోగాసనాలు వేయరాదు. 3 నెలలు తరువాత ఇబ్బంది లేని అసనాలు వేయవచ్చును.

అంతస్రావ గ్రంథులను (ఎండోక్రైన్ గ్లాండ్స్) ప్రభావితం చేసే ఆసనాలు :

1. పీనియల్ గ్రంథి : శీర్షాసనం, సర్వాంగాసనం, వృక్షాసనం.
2. పిట్యూటరీ గ్రంథి : శీర్షాసనం, సర్వాంగాసనం, వృక్షాసనం.
3. థైరాయిడ్ గ్రంథి : సర్వాంగాసనం, హలాసనం, మత్స్యాసనం.
4. పాంక్రియాస్ : మత్స్యేంద్రాసనం, చక్రాసనం
5. మూత్ర పిండాలు : భుజంగాసనం, యోగముద్రాసనం, మత్స్యేంద్రాసనం.
6. అధివృక్కగ్రంథి : మయూరాసనం, భుజంగాసనం, యోగముద్రాసనం, మత్స్యేంద్రాసనం.

7) జననేంద్రియాల గ్రంథులు : వజ్రాసనం, సిద్ధాసనం, శల్భాసనం, ఉత్తానపాదాసనం.

వివిధ వ్యాధులకు ఉపయోగించే ఆసనాలు :

1. ఊబకాయం : పశ్చిమోత్తాసనం, గోముఖాసనం, మత్స్యేంద్రాసనం, ధనురాసనం, హస్తపాదాసనం.
2. కీళ్ళ వ్యాధులు : వీరాసనం, భుజంగాసనం, శలభాసనం, ధనురాసనం, వజ్రాసనం, మత్స్యాసనం, సప్తవజ్రాసనం.
3. అధిక రక్తపోటు : శవాసనం, పద్మాసనం, స్వసికాసనం.
4. తక్కువ రక్తపోటు : సర్వాంగాసనం, శీర్షాసనం, భుజంగాసనం, యోగముద్రాసనం.
5. శ్వాసవ్యాధులు / దీర్ఘకాలిక దగ్గు : భుజంగాసనం, సర్వాంగాసనం, పశ్చిమోత్తాసనం, మత్స్యాసనం, వజ్రాసనం, సింహాసనం.
6. మధుమేహం : మయూరాసనం, భుజంగాసనం, మత్స్యేంద్రాసనం, గోముఖాసనం, చక్రాసనం.
7. అజీర్ణం / అజీర్తి / ఎసిడిటి : వజ్రాసనం, వీరాసనం, పవనముక్తాసనం, ఉత్తాన పాదాసనం, మయూరాసనం, అర్ధమత్స్యేంద్రాసనం, గోముఖాసనం.
8. గ్యాస్ట్రిక్ రుగ్మతలు : పవనముక్తాసనం, జానుశిరాసనం, భుజంగాసనం, ధనురాసనం, ఉత్తానపాదాసనం.
9. మెదడు వ్యాధి / నిద్ర లేమి / ఏంగైయిటీ : శవాసనం, శీర్షాసనం, యోగముద్రాసనం, పద్మాసనం, స్వసికాసనం.
10. స్త్రీల ఋతు రుగ్మతలు / గర్భాశయ రుగ్మతలు : శలభాసనం, వీరాసనం, ఉత్తాన పాదాసనం, పశ్చిమోత్తాసనం, మత్స్యాసనం, సుప్తవజ్రాసనం.

11. మూలవ్యాధి / మొలలు : శీర్షాసనం, సర్వాంగాసనం, హలాసనం, ఉత్తానపాదాసనం.

ప్రాణాయామము

ప్రాణానికి మూలాధారం శ్వాసక్రియ. ఈ శ్వాసక్రియలో తీసుకొనే వాయువు ప్రాణాన్ని నిలబెడుతుంది. కాబట్టి ప్రాణవాయువును అదుపులో ఉంచటం అనే క్రియని ప్రాణాయామం అని చెప్పవచ్చు. ప్రాణాయామం వల్ల మనస్సు, బుద్ధిలోని లోపాల్ని పారద్రోలబడును. మలనిక్షేపాలను శరీరం నుండి విసర్జించటానికి ప్రాణాయామానికి మించినది మరొకటి లేదు. విభిన్న ప్రాణాయామాలు చేయటం వలన శరీరం, మనస్సు మరియు ఇంద్రియాలకు చెందిన మలినాలన్నీ దూరం అవుతాయి.

ప్రాణవాయువుకు, మనస్సుకి అవినాభావ సంబంధం వుంది. ప్రాణవాయువును స్థిరీకరించటం వల్ల మనస్సుకి ఏకాగ్రత కలుగుతుంది. ప్రాణాయామాన్ని పాటించటం వలన దుష్టత్వం పోవును. మనస్సుని స్థిరీకరించటం వల్ల యోగము యొక్క సోపానాలైన ధ్యానం, సమాధి స్థితులు కలుగును.

ప్రాణాయామాన్ని నిరంతరంగా చేయటం వల్ల మనస్సులో నిండివున్న పూర్వజన్మపు పాపాలన్నీ నశింపజేయబడతాయి. యోగాసనాలు ద్వారా స్థూల శరీరపు అనారోగ్యాన్ని, వ్యాధులను నయం చేసుకోవచ్చు. యోగాసనాల కంటే ప్రాణాయామ ప్రభావం ఎక్కువగా పడుతుంది. ప్రాణాయామము వల్ల స్థూల, సూక్ష్మ శరీరంపై కూడా స్పష్టమైన రీతిలో ప్రభావం చూపిస్తుంది.

స్థూలంగా చెప్పాలంటే ప్రాణాయామం అనేది ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసాలను ఒక పద్ధతిలో అభ్యసించటం వల్ల ఊపిరితిత్తులు బలబడి రక్త ప్రసారాన్ని క్రమబద్ధం చేయటం వలన శరీరానికి పూర్తి స్వస్థతను, పూర్ణ ఆయుర్ధాయాన్ని కలిగిస్తుంది.

సాధారణంగా చాలా మందికి గట్టిగా ఊపిరి తీసుకోవటం అలవాటు లేదు. దీనివల్ల శరీరంలో ఒక పావు భాగం ఊపిరితిత్తులు మాత్రమే పని చేసి, మిగతా మూడు వంతుల భాగం వ్యర్థంగా ఉంటుంది. ఫలితంగా అవి స్తబ్ధతకు అలవాటు పడి మలిన, వ్యర్థపదార్థాలు అందులో పోగుపడతాయి. దీనివల్ల క్షయ, కోరింత దగ్గు, నెమ్ముచేరటం వంటి వ్యాధుల బారినపడతారు.

ఊపిరితిత్తుల ఈ అసంపూర్తి చర్యవలన రక్త ప్రసరణంలో, శుభ్రపరచటంలో అటంకం కలుగుతుంది. ప్రాణాయామం వల్ల మానసిక వ్యాధులు, ఆందోళనలు, ఆదుర్దా, నిరాశ, నిస్పృహ, భీతి మొదలైనవన్నీ తొలగిపోతాయి. ప్రాణాయామం వల్ల మానసిక స్థితి మెరుగుదలే కాకుండా జ్ఞాపక శక్తి, చురుకుదనం, లోక జ్ఞానం, దూరదృష్టి, నిశితపరిశీలనాశక్తి, ఏకాగ్రత, మేధస్సు మొదలైనవి కూడా పెంచుకుని సుదీర్ఘకాలం ఆనందంగా, హాయిగా బ్రతక వచ్చు.

ఒక ప్రాణి తాను తీసుకొనే శ్వాసవేగం దాని జీవితకాలాన్ని నిర్ణయించటంలో ముఖ్యాంశం. సాధారణ మానవుడు సగటున నిమిషానికి 16 సార్లు శ్వాస తీసుకుంటాడు. ప్రాణాయామం ద్వారా యోగ సాధకుడు ప్రారంభంలో 8 నుండి 10 సార్లు శ్వాసించటం, తర్వాత తర్వాత సాధన వల్ల నిమిషానికి 4 - 6 సార్లకు తగ్గుతుంది. ఇదే ఋషుల, యోగుల జీవితకాల పరిమితి యొక్క రహస్యం.

ప్రాణాయామ సాధనకు కొన్ని నియమాలు :

- 1) ప్రాణాయామమును ఒక పరిశుభ్రమైన, ప్రశాంతమైన ప్రదేశంలో చేయాలి. సాధ్యమైతే జలాశయానికి సమీపంలో కూర్చొని చేయాలి.
- 2) నగరాలలో కాలుష్య ప్రభావం ఉన్నట్లయితే ముందు ఆవునేతి దీపాన్ని వెలిగించి ఉంచాలి.
- 3) పద్మాసనం, సిద్ధాసనం, వజ్రాసనంలో గాని కూర్చొని సాధన చేయవచ్చు. విద్యుద్వాహం కాని ఉన్ని, నూలు, చాపపట్టాను క్రింద వేసుకొని కూర్చోవాలి. నేలపై కూర్చోలేని వారు కుర్చీలో సుఖాసనంలో కూర్చొని చేయవచ్చు.

- 4) శ్వాసక్రియ ముక్కుతో మాత్రమే చేయాలి. ముక్కుతో చేసే శ్వాసక్రియ ఇడ (చంద్ర), పింగళ (సూర్య) నాడుల ద్వారా ఉష్ణోగ్రతని సమస్థితిలో ఉంచుతుంది. అలాగే గాలిలోని దుమ్ము, ధూళిని ఊపిరితిత్తులలోకి వెళ్ళ కుండా కాపాడుతుంది.
- 5) ప్రాణాయామం చేసేటప్పుడు మనస్సును ప్రశాంతంగా, ఏకాగ్రంగా ఉంచుకోవాలి.
- 6) ప్రాణాయామం చేసేటప్పుడు అలసిపోయినట్టుగా అనిపిస్తే మధ్యలో సూక్ష్మ వ్యాయామాలు చేయవచ్చు (లేక) విశ్రాంతి తీసుకోవచ్చు.
- 7) ప్రాణాయామం చేసేటప్పుడు శ్వాసను శ్రమ కలిగే విధంగా నిలుపరాదు. ప్రాణాయామం చేసేటప్పుడు గాలిపీల్చుకోవడం 'పూరకం' అనీ ఆ గాలిని లోపల నిలిపివుంచటం 'కుంభకం' అనీ గాలిని వదిలి వేయడం 'రేచకం' అని, శ్వాసను బయటే నిలిపి ఉంచడాన్ని "బాహ్యకుంభకం" అని అంటారు.
- 8) ప్రాణాయామం అంటే పూరక, కుంభక, రేచకాలు మాత్రమే కాదు. దాని అర్థం శ్వాసక్రియను పూర్తిగా ఆధీనం చేయడం, మనస్సును సమతౌల్యస్థితిలో ఉంచటం, ఏకాగ్రత సాధించడం.
- 9) ప్రాణాయామ సాధన ప్రారంభించే ముందు వీలైనన్ని సార్లు ఓంకారం ఉచ్చరించడం ఎంతో ప్రయోజనకరం.
- 10) ప్రాణాయామం చేసేటప్పుడు వెన్నముక, మెడ, తల నిటారుగా వుంచాలి. ప్రాణాయామం చేసేటప్పుడు ఏవిధమైన శ్రమ, ఇబ్బంది లేకుండా చేయాలి.
- 11) ఏవిధమైన కంగారు పడకుండా విశ్వాసంతో జాగ్రత్తగా ప్రాణాయామం సాధన చేయాలి.
- 12) ప్రాణాయామాన్ని ఉదయం సాఫీగా విరోచనం అయిన తరువాత కాలకృత్యాలు తీర్చుకొని చేయాలి.
- 13) ప్రాణాయామం పూర్తి చేసిన తరువాత 15 నిమిషాలు తరువాత స్నానం

చేయాలి, అలాగే 15 నిమిషాల తరువాత పళ్ళరసాలు, మొలకలు మొదలైన పదార్థాలు తీసుకోవచ్చు.

- 14) ప్రాణాయామం చేసిన వెంటనే టీ, కాఫీ లేదా ఇతర ఉత్తేజకర పదార్థాలను సేవించరాదు.
- 15) ప్రాణాయామం చేసిన తరువాత పాలు, పెరుగు, మజ్జిగ, లస్సీ, పండ్లరసం, కూరగాయల రసం, బొప్పాయి, ఆపిల్, జామ మొదలైన పండ్లను తీసుకోవటం మంచిది.
- 16) యోగాభ్యాసం చేసేవారు సాత్విక భోజనం చేయాలి. శాఖాహార భోజనమే శ్రేష్టమైనది, సంపూర్ణమైనది మరియు శాస్త్రీయమైనది.
- 17) ఉదయం లేచిన తరువాత నీళ్ళు త్రాగటం, చల్లని నీటితో కళ్ళను కడుక్కోవటం వల్ల ఉదరం మరియు నేత్రాలకు మంచిది.
- 18) గర్భవతులైన మహిళలు కపాలభాతి, బాహ్యప్రాణాయామం మరియు అగ్నిసార క్రియలు తప్పించి సూక్ష్మ వ్యాయామాలు చేయాలి.

ప్రత్యాహారము

ఇంద్రియములను జయించునది మనస్సు. ధ్యేయమునందు నిలుపుకున్న మనస్సు, ఇంద్రియ వాంఛలకై ధ్యేయమును విడిచి తన ఇష్టము వచ్చినట్లు ఇతరత్రా పోవునపుడు విషయముల నుండి మరల్చి మనస్సు మరియు ఇంద్రియములను అంతర్ముఖము చేయటమే ప్రత్యాహారము. ప్రత్యాహారము ద్వారా సాధకునకు ఇంద్రియముల పై పూర్తి అధికారము కలుగును.

ధారణ

ప్రత్యాహారమును అభ్యసించు ధ్యేయమునందు మనస్సు కట్టుబడి ఉండే అవస్థయే ధారణ. భ్రూమధ్యము, హృదయకమలము, నాభిచక్రం, నాసికాగ్రం మొదలగు ప్రదేశముల నుండి ఏదో ఒకస్థానము పై మనస్సును నిగ్రహమొనర్చుట, ఏకాగ్రత నొనర్చుట ధారణము అనబడును. ప్రత్యాహారము

ద్వారా ఇంద్రియములు మరియు మనస్సు అంతర్ముఖమగునప్పుడు దానిని ఏదో ఒక స్థానము నందు స్థిరమొనర్చునదిమే ధారణము. ధారణము ధ్యానమునకు పునాది.

ధ్యానము

మన యొక్క ధ్యేయము (చేయవలసిన పని) పైనే ధ్యాస (ఆలోచన) పూర్తిగా ఏకాగ్రమైనచో అదియే ధ్యానము. ధ్యానము మానవ జీవితములో అతి ముఖ్యమైనది. భారతీయ సంస్కృతి నందు ధ్యానము ప్రతిక్రియలోను అంతర్భాగమై ఉన్నది. ధ్యానము లేకుండా జీవితము అసంపూర్ణం. ధ్యానము లేకుండా మన యొక్క భౌతిక మరియు ఆధ్యాత్మిక లక్ష్యములు సఫలము కావు. ధ్యానముతోనే మనము నిరంతరము ఆనందమయ, శాంతిమయ జీవితము గడపగలము. కావున ధ్యానాన్ని నిరంతరం ఆచరించవలెను.

సమాధి

ధ్యేయముపైనే ధ్యాసనుంచుట ధ్యానము. ధ్యానము చేసిన మనస్సు ఆధ్యానమునందు లీనమై తనను తాను మరచును. అప్పుడు ధ్యాత (ధ్యానించువాడు), ధ్యేయము (ధ్యానింపబడునది) ధ్యానము (క్రియ) ఏకమగుటయే సమాధి.

అంటే ధ్యానము సిద్ధించిన తరువాత తన యొక్క వ్యక్తిత్వమును మరచి, ఆత్మస్థితిని పొందును. ఇదే మానవ జీవిత గమ్యమైన 'యోగ సమాధి'. సమాధి సిద్ధించిన వానికి తను కేవలం సాక్షి అని ఈ చరాచర సృష్టిమొత్తం విశ్వ చైతన్యముచే నడపబడుటను దర్శించును. దుఃఖము నశించి శరీరం, మనస్సుల ద్వారా వచ్చు దుఃఖముల నుండి విముక్తిని పొంది, శాశ్వత ఆనందమును పొందును.

నిత్య యోగ సాధనా క్రమం

సుఖాసనంలో కూర్చొని 3 సార్లు 'ఓం కారాన్ని' గట్టిగా ఉచ్చరించాలి

‘ప్రార్థన’ :

1. సహజ వ్యాయామం :
2. సూర్య నమస్కారాలు :
3. ఆసనాలు :
- ఎ) కూర్చొని చేసేవి : 1) మండూకాసనం (I, II) 2) శశకాసనం 3) గోముఖాసన్ 4) అర్ధమత్స్యేంద్రాసనము
- బి) బోర్లాపడుకొని చేసేవి : 1) మకరాసనం 2) శలభాసనం (I, II, III) 3) భుజంగాసనము (I, II).
- సి) వెల్లకిలపడుకొని చేసేవి : 1) ఉత్తానపాదాసనం 2) అర్థహాలా సనము 3) పాదవృత్తాసనము 4) ద్విచక్రికాసనము (1, 2) 5) పవనముక్తాసనము 6) మర్కటాసనము (1, 2, 3) 7) శవాసనము.
4. సూక్ష్మవ్యాయామం :
5. ముఖ్య ప్రాణాయామాలు : 1) భస్తిక ప్రాణాయామం 2) కపాల భాతి ప్రాణాయామం 3) బాహ్య ప్రాణాయామం 4) ఉజ్జ్వీ ప్రాణాయామం 5) అనులోమ - విలోమ ప్రాణాయామం 6) భ్రామరీ ప్రాణాయామం 7) ఉద్గీఢ ప్రాణాయామం.
- 6) ముగింపు : 1) సింహాసన్ 2) హాస్యాసన్
- 7) శాంతి మంత్రం : ఓం ద్యౌః శాంతిః అంతరిక్షం శాంతిః పృథ్వీశాంతిః, ఆపః శాంతిః ఓషధయః శాంతిః వనస్పతయః శాంతిః ద్విశ్వేదేవాః శాంతిర్బ్రహ్మ శాంతిః సర్వగ్ం శాంతిః శాంతిరేవ శాంతిః సామా శాంతి రేధి ।

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

నిత్య యోగ సాధన

అన్ని వయస్సుల వారు ప్రతినిత్యం యోగసాధన చేయటం వల్ల శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని పొందవచ్చు. ప్రతి ఒక్కరు అంటే స్త్రీలు, పురుషులు, పిల్లలు, వృద్ధులు సాధన చేసి సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని పొందటానికి అనుగుణంగా 60 నిమిషాల నిత్యసాధన క్రమం (సిలబస్)ను తెలుసుకుందాం.

I ప్రార్థన : యోగ సాధనను ప్రార్థనతో ప్రారంభించాలి. ఏ పనిని ప్రారంభించినా ప్రార్థనతో మొదలుపెడతాము. ప్రార్థన చేయటం వల్ల మనస్సు, శరీరం సంసిద్ధమవుతాయి. స్థిరంగా సుఖాసనంలో కూర్చొని క్రింది ప్రార్థన చేయవలెను.

1) 3 సార్లు ఓంకారం ఉచ్చరించటంతో మొదలుపెట్టాలి.

ప్రాముఖ్యం : ఆద్యంత రహితమైన శబ్దం 'ఓంకారం'. విశ్వమంతా వ్యాపించిన అనంతశక్తి 'ఓంకారం'. ఏకాగ్రతతో వింటే తిరిగే ప్రతీదానినుండి ఓంకారం ఉద్భవిస్తూ నిరంతరంగా ప్రతిధ్వనిస్తూ ఉంటుంది. ఆ ఓంకారంపైన మన మనస్సును నిలవగలిగితే మనం ఏ పనిచేస్తున్నా మన మనస్సు మాత్రం ధ్యానంలో లయిస్తూ బ్రహ్మానందాన్ని పొందుతూ ఉంటుంది.

2) క్రింది మంత్రాలను ఒక్కొక్క సారి ఉచ్చరించాలి.

1) గాయత్రీ మహా మంత్రం :

ఓం భూర్భువ స్సువః । తథ్న వితుర్వరేణ్యం ।

భర్గో దేవస్య భీమహి । భియోయోనః ప్రచోదయాత్ ॥

తాత్పర్యము : మెలకువ, కల, గాఢ నిద్ర అనేది మూడు లోకములలో సంచరించుచున్న నేను శ్రేష్ఠమైన సవితాలోకమును అనగా తురీయ స్థితిని పొందుటకు గాను, నా బుద్ధికి ప్రేరణ ఇచ్చేది భర్గో దేవుని ధ్యానింతును.

2) మహా మృత్యుంజయ మంత్రం :

ఓం త్ర్యంబకం యజామహే సుగంధిం పుష్టివర్ధనమ్ ।

ఉర్వారుక మివ బంధనాత్ మృత్యోర్ముక్షీయ మామృతాత్ ॥

తాత్పర్యము : మంచి సువాసన కలిగి, బాగుగా పక్వమైన దోసపండు ఏ రీతిగా దాని తొడియ నుండి విడివడునో అట్లే మృత్యువు నుండి విడివడి అమృతత్వమును పొందుటకు గాను ఆ మృత్యుంజయుని ప్రార్థింతును.

3) సంకల్ప మంత్రం :

ఓం సహనావతు సహనౌభునక్తు । సహవీర్యం కరవావహై ॥

తేజస్వి నా వభీతమస్తు । మా విద్విషావహై ॥

తాత్పర్యము : గురు శిష్యులమగు మనలకు రక్షణ కలుగు గాక! ఉభయులము యుక్తమగు సాత్వికమైన ఆహారమును గైకొందుము గాక! (మన జ్ఞానేంద్రియముల ద్వారా గ్రహింపబడునదంతము ఆహారమే అగును) మన విద్యాభ్యాసముచే ఉభయులము బుద్ధి, ధైర్యము, జ్ఞానములను పొందుదుము గాక! ఉభయులము జ్ఞాన తేజస్సుచే ప్రకాశించెదము గాక! మన అవగాహనలో భేదము ఎన్నడును కలుగకుండుగాక! (అనగా ఏ భావము భాషలో వ్యక్తీకరింపబడినదో దానిని యథాతథముగా గైకొనునట్లు ఆశీర్వదింప బడుతుము గాక!)

4) ప్రార్థనా మంత్రం :

ఓం అసతోమా సద్గమయ । తమసోమా జ్యోతిర్గమయ ।

మృత్యోర్మా అమృతంగమయ ॥

తాత్పర్యము : సదా మార్పు చెందుచున్నట్టి అసత్ పదార్థము నుండి మార్పు చెందని సత్ పదార్థము వైపు నడిపింపుము. అజ్ఞానము అను చీకటి నుండి జ్ఞాన స్వరూపమగు వెలుతురు లోనికి ప్రవేశింపచేయుము. మృత్యువు నుండి అమరత్వ స్థితికి పోవునట్లు చేయుము.

5) ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

తాత్పర్యము : ఓంకార స్వరూపమైన ఆ పరబ్రహ్మము అధిదైవిక, అధిభౌతిక, ఆధ్యాత్మిక బాధలను శాంతింప చేయును గాక!

II సహజ వ్యాయామం (లేక) యోగిక్ జాగింగ్ : 12 అభ్యాసాలు (ప్రక్రియలు)

చేయు విధానము : 12 ప్రక్రియలు వరుసగా 30 సెకనులు చొప్పున చేయాలి.

లేదా 10 సార్లుతో మొదలపెట్టి 20 సార్లు చేయాలి. ఇందులో

1. 3 ప్రక్రియలు నిలుచున్నచోటే పరుగెత్తేవి.
 2. 3 ప్రక్రియలు నిలుచున్న దగ్గరే మోకాళ్ళు వంచి కూర్చొని చేసేవి.
 3. 4 ప్రక్రియలు నిలుచున్న దగ్గరే శరీరాన్ని వంచుతూ చేసేవి.
 4. 2 ప్రక్రియలు నిలుచున్న చోటే గెంతుతూ చేసేవి.
- 1) **సాధారణ స్పాట్ జాగింగ్ :** నిలుచున్న దగ్గరే చేతులు మోచేతి వరకు మడుస్తూ కాళ్ళు మడమలు పిరుదులకు తగిలే విధంగా పరిగెత్తాలి.
 2. **స్పాట్ జాగింగ్ :** నిలుచున్న దగ్గరే చేతులు పైకి ఎత్తుతూ కాళ్ళ మడమలు పిరుదులకు తగిలే విధంగా పరుగెత్తాలి.
 3. **ఫ్రంట్ స్పాట్ జాగింగ్ :** నడుము పై చేతులు పెట్టుకొని మోకాళ్ళు ఛాతీకి తగిలే విధంగా కాళ్ళు ముందుకు పైకెత్తుతూ నిలబడిన చోటే జాగింగ్ చేయాలి.
 4. **గుంజీలు :** చేతులు నడుము పైన ఉంచి మోకాళ్ళ పై గుంజీలు తీసే విధంగా సగం వరకు గానీ పూర్తిగా కానీ కూర్చొని పైకి లేవాలి.
 5. **హనుమాన్ పైడ్ సిటింగ్స్ :** రెండు కాళ్ళు $2\frac{1}{2}$ లేక 3 అడుగుల దూరం ఉంచి నిలబడి రెండు చేతులు బుజానికి సమాంతరంగా చూపి ఒక కాలువంచి ఇంకోకాలిపై కూర్చోవాలి. తరువాత కాలు మారుస్తూ చేయాలి.
 6. **హన్మాన్ ఫ్రంట్ సిటింగ్స్ :** రెండు కాళ్ళ మధ్య 1 అడుగు దూరం ఉంచి నిలబడి రెండు చేతులు నడుము పై ఉంచి ఒక కాలు వెనుకకు తిన్నగా చాపి ముందు కాలు మోకాలిపై కూర్చోవాలి. ఇలా కాలు మారుస్తూ చేయాలి.

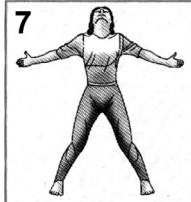
7. ముందుకు వెనుకకు

వంగటం : సాధారణ స్థితిలో నిలబడి రెండు కాళ్ళు మధ్య ఒక అడుగు దూరం వుంచి, రెండు చేతులు భుజాలకు సమాంతరంగా ముందుకు చాపి గాలిని పీలుస్తూ నడుము పైభాగం వెనక్కివంగుతూ, చేతులను వెనక్కి చాపాలి. గాలిని వదులుతూ సాధారణ స్థితికి రావాలి.



8. త్రికోణాసనం ప్రక్కకు

వంగటం : కాళ్ళ మధ్య 2 అడుగుల దూరంతో నిలబడి, రెండు చేతులు భూమికి సమాంతరంగా చాపి, నడుము నుండి శరీరాన్ని ప్రక్కకు వంచుతూ, వంగేవైపు చేతిని మోకాలు పై ఉంచి పై చేతిని చెవికి తాకిస్తూ భూమికి సమాంతరంగా చాపాలి. ఇలా రెండవ వైపు కూడా చేయాలి.



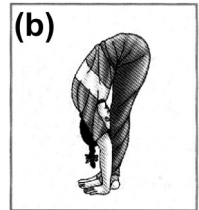
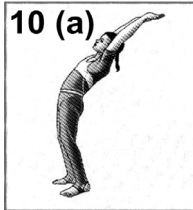
9. కోణాసనం : కాళ్ళ మధ్య 3 అడుగుల దూరంతో నిలబడి, రెండు చేతులు భూమికి సమాంతరంగా చాపి, ముందుకు వంగి



కుడిచేతితో ఎడమకాలు బొటనవేలును, ఎడమ చేతితో కుడికాలు బొటనవేలును తాకుతూ వేగంగా చేయాలి.

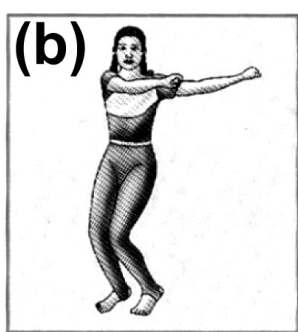
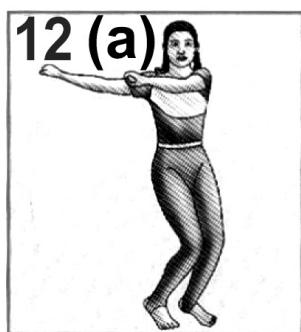
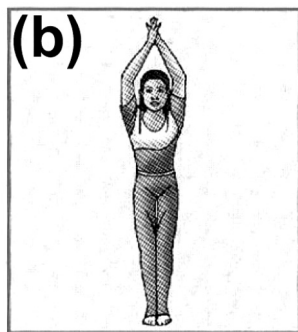
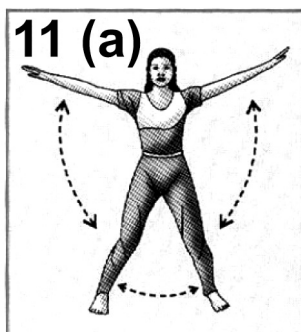
10. ఊర్ధ్వ హస్తాసనం (లేక) హస్తాసనం : సాధారణ స్థితిలో నిలబడి రెండు చేతులను పైకి లాగుతూ వెనుకకు వీలైనంత వరకు వెళ్ళాలి. తిరిగి సాధారణ స్థితికి రావాలి.

- బి. పాదహస్తాసనం : సాధారణ స్థితిలో నిలబడి రెండు చేతులను ముందుకు చాపి, నడుము పై శరీరాన్ని ముందుకు వంచి రెండు చేతులతో రెండూ కాళ్ళను పట్టుకోవాలి. తిరిగి సాధారణ స్థితికి రావాలి.



11. వీరభద్రాసనం : రెండు కాళ్ళ మధ్య రెండు అడుగుల దూరంతో నిలబడి రెండు చేతులను భూమికి సమాంతరంగా ఉంచి, రెండు కాళ్ళను గెంతుతూ దగ్గరకి తెస్తూ, రెండు చేతులను పైకి ఎత్తి కలపాలి. అలాగే గెంతుతూ రెండు కాళ్ళను దూరం చేస్తూ, చేతులను కిందకు కాళ్ళకు తాకించాలి. ఇలా వేగంగా చేయాలి.

- 12) స్పాట్ డాన్సింగ్ : కాళ్ళు రెండు దగ్గరగా ఉంచి పాదాలు కదపకుండా చేతులు భుజాల ఎత్తులో భూమికి సమాంతరంగా ఉంచి కాలిమడాలు రెండూ పైకి లేపి, పాదాలు ఎడమవైపుకు, చేతులు కుడివైపుకు మరియు చేతులు ఎడమవైపుకు, పాదాలు కుడివైపుకు తిప్పుతూ కాళ్ళు కదపకుండా నడుము మాత్రమే తిప్పుతూ వేగంగా చేయాలి. ఇలా 10 నుండి 20 సార్లు చేయాలి.



సూర్యనమస్కారము

సూర్యుడు సమస్త జగత్తుకు శక్తి ప్రధాత. అలాగే మానవునికి శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక శక్తులను ఇచ్చేవి సూర్యనమస్కారాలు. యోగాసనాలు, ప్రాణాయామములు కలిపి ఏకకాలంలో చేసేదే సూర్యనమస్కారాలు. ఇవి మన శరీరానికి నూతనోత్తేజాన్ని ఇస్తాయి. శరీరంలోని అన్ని వ్యవస్థలు, అంతః స్రావగ్రంథులు విడుదలచేయు హార్మోనులను సరిచేయును.

సూర్యోదయం, సూర్యాస్తమయ సమయాలలో చేయవచ్చు. ఎక్కువ సమయం లేనప్పుడు కనీసం సూర్యనమస్కారాలు చేయటం ద్వారా సంపూర్ణ ఫలితాలు పొందవచ్చు. ఈ క్రింది మంత్రం చదివి సూర్యనమస్కారాలు ప్రారంభించాలి.

హిరణ్మయేణ పాత్రేణ, సత్యస్వాపిహితమ్ ముఖం ।

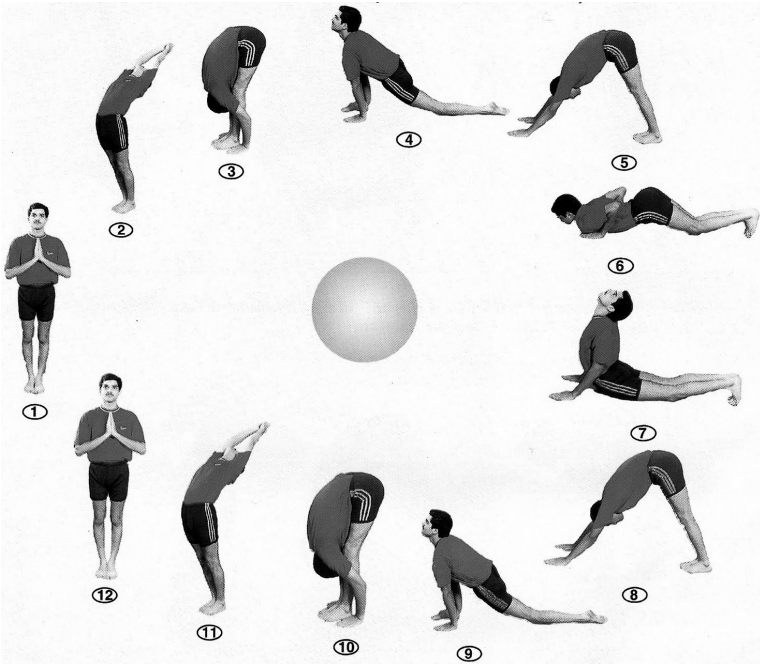
తత్ త్వం పూషన్ అపావృణు సత్యధర్మాయ దృష్టయే ॥

ప్రతిస్థాయి ప్రారంభానికి ముందు బీజాక్షరమైన 'ఓం కార' మంత్రంతో సూర్యనామాన్ని జపిస్తూ సూర్యనమస్కారాన్ని ఆచరించాలి.

- | | |
|-------------------|------------------------|
| 1) ఓం మిత్రాయ నమః | 7) ఓం హిరణ్యగర్భాయ నమః |
| 2) ఓం రవయే నమః | 8) ఓం మరీచయే నమః |
| 3) ఓం సూర్యాయ నమః | 9) ఓం ఆదిత్యాయ నమః |
| 4) ఓం భానవే నమః | 10) ఓం సవిత్రే నమః |
| 5) ఓం ఖగాయ నమః | 11) ఓం అర్కాయ నమః |
| 6) ఓం పూష్టే నమః | 12) ఓం భాస్కరాయ నమః |

12 భంగిమలు వరుసక్రమంలో పూర్తి చేస్తే ఒక సూర్యనమస్కారం పూర్తి అవుతుంది. అవి :

1. చేతులు జోడించి, కాళ్ళు కలిపి నిలబడాలి.
2. చేతులు పైకెత్తుతూ, గాలిని పీలుస్తూ నడుముని వెనక్కివంచాలి.
3. శరీరాన్ని ముందుకి వంచి నుదుటిని మోకాలికి దగ్గరగా తెచ్చి, అర చేతులు కాళ్ళకు ఇరువైపుల నేలకి ఆనించాలి. ఇప్పుడు గాలిని బయటకు వదలాలి.
- 4) కుడి కాలిని వెనక్కి చాపి, ఎడమకాలిపై కూర్చొని ఛాతీని పైకెత్తి, తలని పైకెత్తి చూడాలి. గాలిని బాగా పీల్చాలి.
- 5) ఎడమ కాలిని కూడా వెనక్కిచాపి కుడికాలితో చేర్చి, చేతులు కాళ్ళపై శరీరాన్ని నిలిపి పిరుదులను పై కెత్తి 'Λ' ఆకారంలో ఉంచి గాలిని బయటకు వదలాలి.



- 6) చేతులు, కాళ్ళు కదపకుండా శరీరం బరువును చేతులు కాళ్ళపై ఉంచి నేలను తాకేటట్లు శరీరాన్ని నేలకు సమాంతరంగా 'సాష్టాంగ నమస్కారం' లా ఉంచాలి. శ్వాసరహిత స్థితిలో ఉండాలి.
- 7) శ్వాస తీసుకొని తలపైకెత్తి చేతులు, కాళ్ళు, ఏ మాత్రం కదపకుండా వెన్నెముకను ధనస్సులా వంచాలి. మోకాళ్ళు నేలను తాకరాదు.
- 8) శ్వాసవిడిచిపెట్టి, పిరుదులు పైకి లేపుతూ తలను నేలకిదించాలి. అర చేతులు, పాదాలు నేలను తాకుతూ 'A' ఆకారంగా శరీరం ఉంచాలి.
- 9) ఎడమకాలిని వెనక్కి చాపి, కుడి కాలిని రెండు చేతుల మధ్యకు తీసుకువచ్చి ఛాతీని, తలని పై కెత్తి చూడాలి. గాలిని బాగా సీల్చాలి.
- 10) ఎడమ కాలిని కూడా చేతుల మధ్యకు తీసుకొని వచ్చి తలను మోకాళ్ళకు తాకించాలి గాలిని బయటకు వదలాలి.
- 11) పైకి లేచి నిలబడి చేతులను పైకి ఎత్తుతూ, గాలిని పీలుస్తూ నడుమును వెనక్కి వంచాలి.
- 12) తిన్నగా నిలబడి చేతులు జోడించి సూర్యనమస్కార స్థితికి రావాలి.

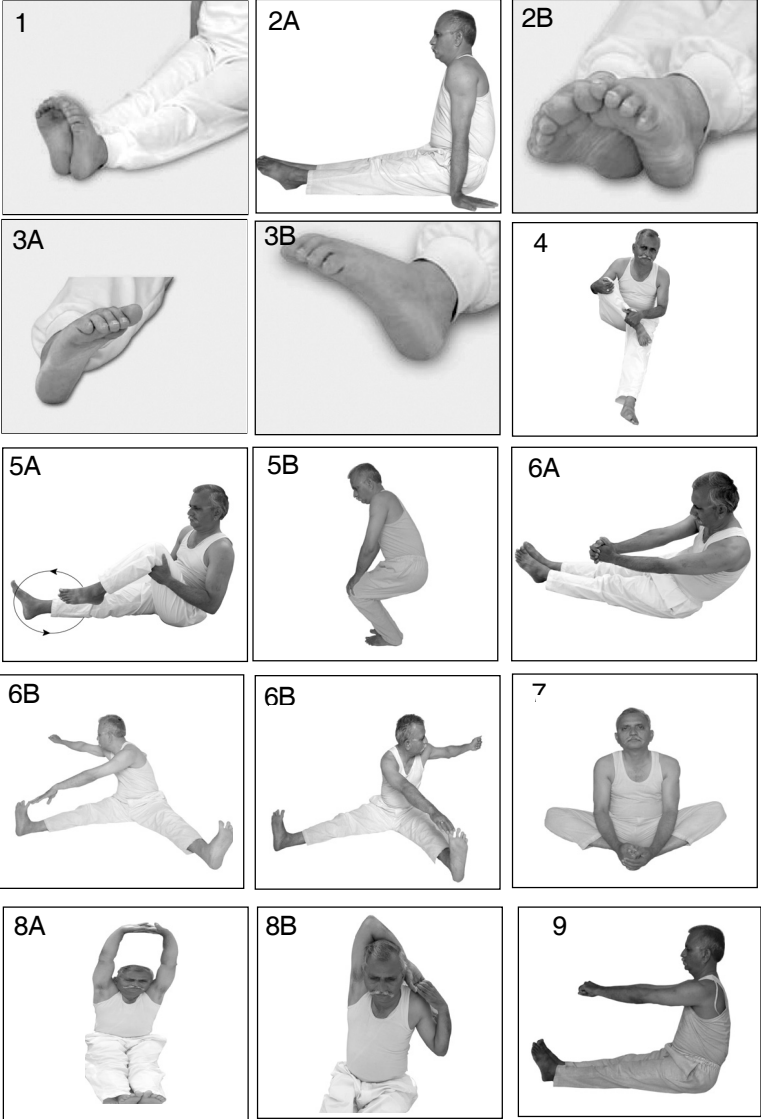
సూక్ష్మ వ్యాయామము

శరీరము నందలి అన్ని ఎముకలు కీళ్ళతో జతపరచబడి ఉండును. ఈ కీళ్ళు ఆరోగ్యకరముగా ఉన్నప్పుడు మన శరీర భాగములు మృదువుగా ఏ ఇబ్బంది లేకుండా వంగును. ఈ విధంగా అన్ని భాగములు వంగుటకు సూక్ష్మ వ్యాయామములు దోహదం చేయును.

దండాసనములో కూర్చుండు స్థితి :

కూర్చొని చేయు ఆసనములు, సూక్ష్మవ్యాయామములు దండాసన స్థితితో ప్రారంభించెదరు. రెండు కాళ్ళు ముందుకు చాపి, పాదములు రెండు కలిపి కూర్చొనవలెను. నడుమునకు రెండు వైపుల అరచేతులను భూమిపై ఆనించి నడుమును తిన్నగా ఉంచవలెను.

- 1) **పాదముల వ్రేళ్ళ కొరకు :** రెండు పాదముల మడమలు స్థిరంగా ఉంచి కాలివేళ్ళను ముందుకు, వెనుకకు మెల్ల మెల్లగా వంచవలెను. ఈ విధంగా పదిసార్లు చేయవలెను.
- 2) **మడమ, పాదాల కొరకు :** రెండు కాళ్ళ పాదాలు మడమలు నుండి ముందుకు, వెనుకకు వంచవలెను. ఈ విధంగా 10 సార్లు చేయవలెను.
- 3) **పాదముల వేళ్ళ కొరకు :** రెండు పాదములను కొంత దూరంలో ఉంచవలెను. కుడి పాదము వేళ్ళను వృత్తాకారంలో 5 - 10 సార్లు త్రిప్పవలెను. తరువాత వ్యతిరేకదిశలో త్రిప్పవలెను. అలాగే ఎడమ పాదముతో కూడా చేయవలెను.
- 4) **మోకాలు, నడుము, పిరుదుల కొరకు :** కూర్చోండి కుడి పాదాన్ని ఎడమ తొడపై ఉంచి, కుడి పాదాన్ని ఎడమ చేతితో పట్టుకొని మోకాలిని కుడి చేతితో పట్టుకొని మోకాలిని ఛాతికి ఆనించవలెను. ఇలా 5 - 10 సార్లు చేయాలి. అదే విధంగా ఎడమ పాదాన్ని కుడి తొడపై ఉంచి చేయాలి. దీనివల్ల పిరుదులలో అధిక క్రొవ్వు తగ్గి, పద్మాసనం వేయటానికి సులభమవుతుంది.
- 5.ఎ. **మోకాలి చిప్పల కొరకు :** రెండు కాళ్ళు ముందుకు చాపి, కుడి కాలిని మోకాలి వద్దకు మడిచి, దాని క్రింద భాగంలో రెండు అరచేతులను ఉంచి అదిమిపట్టి పాదమును ముందరి వైపు నుండి గుండ్రంగా సైక్లింగ్ చేస్తున్నట్లు త్రిప్పాలి. ఇలా రెండవ కాలితో కూడా చేయాలి. దీని వల్ల మోకాళ్ళనెప్పులు రావు.
- 5.బి. రెండు కాళ్ళు దగ్గరగా ఉంచి రెండు చేతులు మోకాళ్ళ పై ఉంచి ముందుకు వంగి నిలబడి రెండు మోకాలి చిప్పలను కుడిపైపు నుండి వృత్తాకారంగా త్రిప్పాలి. తరువాత ఎడమవైపు నుండి వృత్తాకారంగా త్రిప్పాలి. ఈ వ్యాయామం వల్ల మోకాళ్ళు బలంగా అవుతాయి.

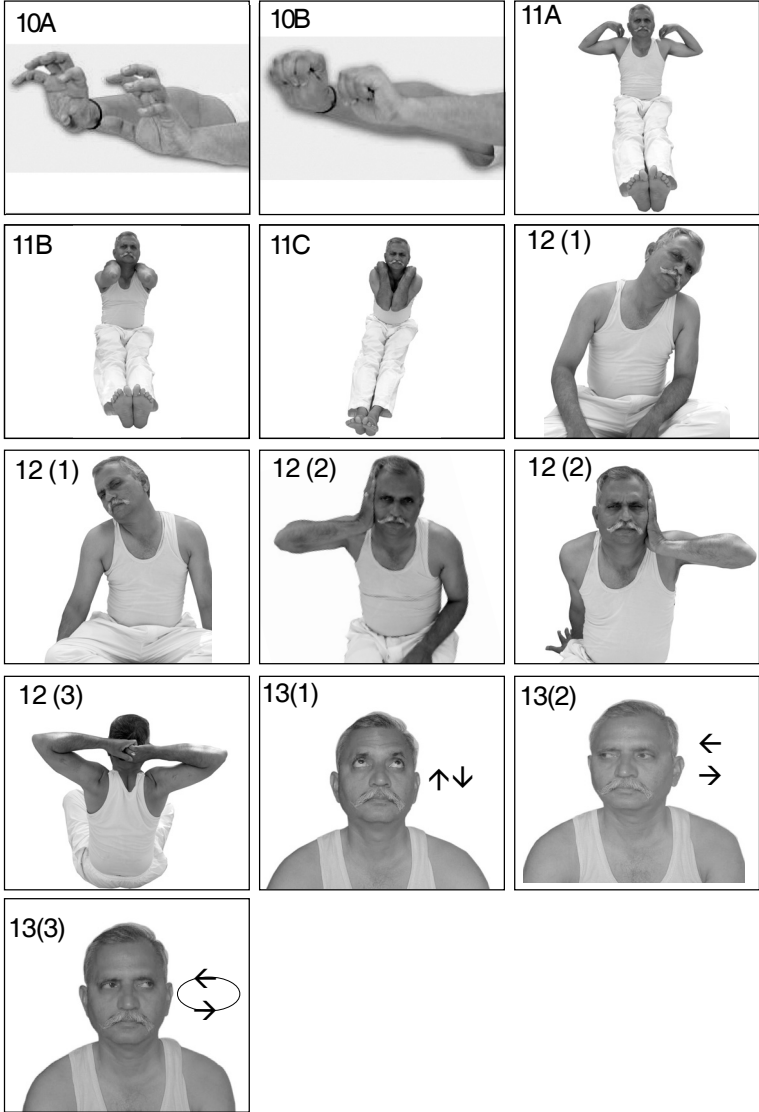


6) పొట్ట మరియు నడుము కొరకు (రుబ్బడం)

(ఎ) కూర్చొని కాళ్ళను ముందుకు చాపి, రెండు చేతుల వేళ్ళను పట్టుకొని పాదాలు వెనుకకు త్రిప్పుచూ నడుమును వెనుకకు వంచవలెను అలా తిరిగి ముందుకు వంగి చేతులను పాదాల వద్దకు తేవాలి ఇలా తిరగలి

రుబ్బు తున్నట్లు గుండ్రంగా తిప్పాలి. ఈ విధంగా సవ్యదిశలో 10 సార్లు అపసవ్యదిశలో 10 సార్లు తిప్పాలి. దీనివల్ల పొట్ట, నడుము దగ్గర ఉండే క్రొవ్వు కరుగును.

- బి) రెండు కాళ్ళు ఎడంగా చాపి, రెండు చేతులు భుజాలకు సమాంతరంగా చాపి, కుడి చేత్తో ఎడమకాలి బొటన వేలు పట్టుకొని, ఎడమ చేతిని, తలని వెనుకకు త్రిప్పి చూడాలి. అదే విధంగా రెండవవైపు చెయ్యాలి ఈ విధంగా 10 నుండి 20 సార్లు చేయాలి. దీని వల్ల కూడా పొట్ట, నడుము భాగాలలో క్రొవ్వు తొలగిపోవును.
- 7) బటర్ ఫ్లై : కూర్చొని రెండు పాదాలతో నమస్కారం పెట్టే విధంగా కలిపి చేతులతో పాదాలను దగ్గరకు లాగి కాళ్ళను క్రిందకు పైకి ఆడించాలి. ఇలా 20 - 30 సార్లు చేయాలి. దీనివల్ల పొత్తి కడుపు కండరాలు దృఢంగా అవుతాయి. పద్మాసనం వేయటానికి కావలసిన శక్తి లభిస్తుంది.
- 8) వీపు కొరకు : రెండు చేతులతో మణికట్టలను పట్టుకొని పైకి లేపి తలవెనుక వైపునకు పోనివ్వవలెను. శ్వాసను లోపలకు నింపుకొనుచు కుడి చేతితో ఎడమ చేతిని తలకు కుడివైపు నుండి లాగవలెను. మెడ మరియు తలను స్థిరముగ ఉంచవలెను. శ్వాసను వదులుతూ చేతులు పైకి తేవలెను. ఇదే విధంగా రెండవ వైపు చేయవలెను. ఈ విధంగా 10 సార్లు చేయవలెను.
- 9) చేతులు సర్వైకల్ స్పాండి లైటిస్ మరియు ఫ్రోజన్ సోల్డర్ కొరకు : రెండు కాళ్ళు ముందుకు చాపి కూర్చొని చేతులు రెండూ భుజాలకు సమాంతరంగా ముందుకు చాచి, బొటన వేలు అరచేతిలో ఉంచి పిడికిళ్ళు బిగించి చేతులు వంచకుండా సవ్య, అప సవ్య దిశలలో గుండ్రంగా 10 - 20 సార్లు తిప్పాలి.
- 10) చేతి వేళ్ళ కొరకు : అలాగే పిడికిళ్ళు బిగించి తెరచి ఇలా 10 సార్లు చేయాలి. దీనివల్ల చేతి వేళ్ళు మణికట్టు సమస్యలు పోవును.



- 11) మోచేతులు, గుండె, సర్వాంగికల్ మరియు భుజాల నొప్పుల కొరకు:
కాళ్ళను ముందుకు చాపి కూర్చోని చేతులను ముందుకు చాపి
మోచేతులు మడిచి చేతి వేళ్ళు భుజాలకు తగిలించి మోచేతులు కలుపుతూ

శ్వాస తీసికొని పై నుండి వెనుకకు గుండ్రంగా తిప్పువలెను ఇలా 5 - 10 సార్లు చేయాలి. తరువాత వ్యతిరేక దిశలో చేయాలి.

- 12) **మెడ గొంతు కొరకు :** 1) కూర్చొని మెడను కుడివైపుకు వంచి కుడి భుజముతో కలపవలెను. అలాగే ఎడమ భుజముతో కలపాలి. అలాగే మెడను ముందుకు వంచి గడ్డమును ఛాతీకి తగిలించాలి, తరువాత మెడను వెనుకకు వంచాలి ఇలా 10 సార్లు చేయాలి. చివరగా మెడను సవ్య, అప సవ్య దిశలలో వృత్తాకారంగా తిప్పాలి.
- 2) కుడి అరచేతిని కుడి చెవిపైని తలపైన వంచి చేతితో శిరస్సును ఒత్తవలెను. మరల తల నుండి చేతివైపు ఒత్తిడి చేయవలెను. ఈ ప్రకారంగా చేతితో శిరస్సును, శిరస్సుతో చేతిని ఒత్తిడి చేయటం వల్ల మెడయందు ఒక కంపనము కలుగును. ఇలా 4, 5 సార్లు చేయవలెను.
- 3) రెండు చేతుల వేళ్ళను ఒక దానితో ఒకటి పెనవేసి తల వెనుక భాగమున ఉంచి చేతులతో తలను మరియు తలతో చేతులను ఒత్తిడి చేయవలెను. ఇట్లు చేయుటవలన తల మరియు మెడకు ఆరోగ్య కరము.
- 13) **కన్నుల కొరకు :** సుఖాసనములో కూర్చొని తలను కదపకుండా 1) కళ్ళను పైకి, క్రిందకి కదపవలెను 2) కళ్ళను కుడి వైపుకు, ఎడమవైపుకు కదపవలెను. 3) కళ్ళను వలయా కృతిలో సవ్య మరియు అపసవ్య దిశలలో త్రిప్పువలెను. నెమ్మదిగా త్రిప్పాలి. వేగంగా త్రిప్పి నట్లయితే కళ్ళు తిరిగినట్లు అనిపించును.

ఆ తరువాత రెండు అరచేతులను రాపిడిచేసి కళ్ళకు ఒత్తిడి కలిగించ కుండా కళ్ళకు అరచేతులు తగిలించాలి. ఇలా చేయటం వల్ల కంటినరాలు, కళ్ళు శక్తిమంతమవును. కంటి అలసట పోవును.

ప్రాణాయామము

1. భస్మికా ప్రాణాయామం : సులువైన, సుఖమైన ఆసనంలో కూర్చొని, రెండు నాసికా రంధ్రాల ద్వారా రెండున్నర సెకండ్ల పాట శ్వాసను లోపలికి తీసుకొని మరల రెండున్నర సెకండ్ల పాటు ఒక క్రమ పద్ధతిలో బయటికి వదలాలి. ఈ విధంగా ఒక్క నిమిషంలో ఆగకుండా 12 సార్లు భస్మికా ప్రాణాయాన్ని చేయాలి. ఒక అవ్యతంలో 5 నిమిషాల పాటు చేయాలి.

జాగ్రత్తలు : 1) అధిక రక్తపోటు, గుండె జబ్బులతో బాధ పడేవారు వేగంగా చేయరాదు. 2) శ్వాస పీల్చేటప్పుడు కడుపు భాగం పైకి రాకూడదు. హృదయ తానం వరకు గుండె భాగంలో గుండెలోని ఎముకల అంచుల వరకు పొంగేటట్లు శ్వాసనింపాలి. డయాఫ్రామ్మేటిక్ డీప్ బ్రీతింగ్ పేరే భస్మిక ప్రాణాయామం 3) వేసవి కాలంలో ఈ ప్రాణాయామాల సంఖ్యను తగ్గించాలి.

ప్రయోజనాలు : 1) జలుబు, దగ్గు, అలర్జీ, ఆస్థ్మా, అన్ని రకాల శ్వాస సంబంధ వ్యాధులు తగ్గుతాయి. ఊపిరితిత్తులు బలపడతాయి, గుండె, మెదడుకు తగినంత ప్రాణవాయువు అందటం వల్ల ఆరోగ్యవంతం అవుతాయి.

2) డైరాయిడ్, టాన్ సిల్స్ మొదలైన గొంతు సంబంధ వ్యాధులు నయమవుతాయి.

3) రక్తం శుద్ధి అవుతుంది. వాత, పిత్త, కఫాల సమతౌల్యం అవుతుంది.

4) ప్రాణాన్ని, మనస్సును స్థిర పరుస్తుంది.

2) కపాల భాతి ప్రాణాయామం : కపాలం అంటే నుదురు. భాతి అంటే కాంతి, తేజం, ప్రకాశం. మన నుదుటి భాగాన్ని కాంతిమంతం, ప్రకాశవంతం చేసే ప్రాణాయామమే కపాల భాతి.

కపాల భాతిలో శ్వాసను బలంగా బయటకు వదలాలి. అంటే నిచ్వాసం (రేచకం) మన శక్తితో వీలైనంత వేగంగా చేస్తాం. అప్పుడు లోపలికి గాలి దానంతట అదే వస్తుంది. కపాలభాతిని నిరంతరాయంగా ఒక సెకనుకు

ఒకసారి, ఒక నిమిషంలో 60 సార్లు చొప్పున ఆపకుండా ప్రారంభంలో 5 నిమిషాలు చేయాలి. తరువాత 15 నిమిషాలకు పెంచాలి.

ప్రయోజనాలు : 1) ముఖం కాంతివంతం, తేజోవంతం అవుతుంది. 2) ఆస్థమా, శ్వాసక్రియ వ్యాధులు, అలర్జీలు, సైనస్ మొదలైన రోగాలు నయమౌతాయి. 3) గుండె, ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు, స్థూలకాయం, మధుమేహం, మలబద్ధకం, ఎసిడిటీ, కిడ్నీవ్యాధులు, ప్రోస్టేట్ గ్రంథి వ్యాధులు నయమవుతాయి. 4) శరీర ప్రాణాధార చక్రాలు శుద్ధి అవుతాయి. మానసిక ప్రశాంతత, నిశ్చలత లభిస్తాయి.

జాగ్రత్తలు : 1) అధిక రక్తపోటు, గుండెజబ్బులు, హెర్నియా, సయాటికా సమస్యలు ఉన్నవారు నెమ్మదిగా చేయాలి.

3) బాహ్య ప్రాణాయామము : పద్మాసనంలో కాని సిద్ధాసనంలో కాని కూర్చొని శ్వాసను వీలైనంత వరకూ గాలిని బయటకు వదలాలి. తరువాత తలను ముందుకు వంచి గడ్డాన్ని ఛాతికి తగిలేటట్లు నొక్కి పెట్టాలి దీనినే “జలంధర బంధం” అంటారు. ఆ తరువాత పొట్టను తోపలికి లాగి వెన్నెముకకు నొక్కిపెట్టాలి దీనినే ‘ఉద్యాణ బంధం’ అంటారు. ఆ తరువాత మలద్వారం (గుదభాగాన్నీ) మూత్రేంద్రియాన్ని పైకిలాగి ఉంచాలి దీనినే ‘మూలబంధం’ అంటారు. ఈ మూడు బంధాలను ఒకేసారి చేయటాన్ని ‘మహాబంధం’ అంటారు.



ఈ విధంగా గాలిని పీల్చుకుండా ఆపగలిగినంత సమయం ఆపాలి. గాలి పీల్చవలెనన్నప్పుడు ముందు మూల బంధాన్ని తరువాత ఉద్యాణ బంధాన్ని తరువాత జలందర బంధాలను నెమ్మదిగా వదిలి, నెమ్మదిగా గాలి పీల్చాలి. ఈ విధంగా బాహ్య ప్రాణాయామాన్ని బంధాలతో కలిపి 3 సార్లు చేయాలి.

ప్రయోజనాలు : 1) మలద్వారం జారటం, మూలశంఖ, ఫిషర్, ఫిస్టులా, యోని జారుట, అధిక మూత్రవిసర్జన, మూత్రంలో స్రావాలు మరియు యోని సమస్యలతో ఉన్నవారు దీనిని 11 సార్లు అభ్యాసం చేయాలి.

- 2) శరీరాన్ని పరిశుభ్రపరచి, వీర్య గమనాన్ని వృద్ధి చేసి, శ్రీఘ్రస్థులనం వంటి వైపరీత్యాలను నయంచేస్తుంది.
- 3) కుండలినీ మేల్కొలుపుతుంది.
- 4) మధుమేహ వ్యాధి నియంత్రణలో బాగా పనిచేస్తుంది.

జాగ్రత్తలు : 1) గుండె జబ్బులున్నవారు, అధిక రక్తపోటు కలవారు నిపుణుల సూచనలతో చేయాలి. 2) ఋతుక్రమం, గర్భిణీ స్త్రీలు చేయరాదు.

అగ్నిసారక్రియ : గాలిని ఒక్క సారి బయటకు వదలి, ఉపిరి బంధించి పొట్టను లోపలికి లాగుతూ, బయటకు వదులుతూ, గాలిని ఆపగలిగినంత సమయం ఇలా చేయాలి. ఆ తరువాత పూర్తిగా శ్వాస తీసుకోవాలి. ఇలా మూడుసార్లు చేయాలి.

4. ఉజ్జయి ప్రాణాయామము :

ఏ ఆసనంలో అయినా కూర్చొని వీలైనంతగా గొంతు కండరాలను బిగించి, రెండు నాసికా రంధ్రాల గుండా శబ్దంతో ఊపిరితిత్తుల నిండా గాలిని పీల్చి తలను ముందుకు దించి గడ్డంతో ఛాతికి తగిలించి 'జలందర బంధం' వేయాలి. అలా 10 సెకనులు ఉంచిన తరువాత బంధం వదలి ఎల్లప్పుడూ కుడి ముక్కు రంధ్రం మూసి ఎడమ ముక్కు రంధ్రం ద్వారా మాత్రమే ధీర్ఘంగా శ్వాసను వదలాలి. ఈ విధంగా ఉజ్జయి ప్రాణాయామం కనీసం 5 సార్లు చేయాలి. సమస్యలు ఉన్నవారు 11 సార్లు చేయాలి.

ప్రయోజనాలు :

- 1) థైరాయిడ్, గురక, నిద్రలేమి, హృదయరోగాలు, ఆస్థమా, టాన్సిల్స్, గొంతుకకు సంబంధించిన వ్యాధులు నయమవుతాయి.
- 2) మానసిక వత్తిడి, రక్తపోటు, అజీర్ణం, కీళ్ళ వ్యాధులు, జలోదరం, క్షయ, జ్వరం, ప్లిహ సంబంధ వ్యాధులు కూడా నయమవుతాయి.

5) అనులోమ, విలోమ ప్రాణాయామము :

ఈ ప్రాణాయామానికి స్థిరంగా సుఖాసనంలో కూర్చొని కుడిచేతి

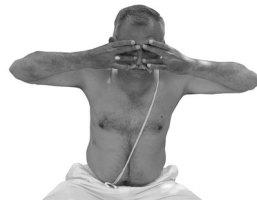
బొటనవేలుతో కుడి నాసికారంధ్రాన్ని మూసి ఊపిరి తిత్తులు పూర్తిగా నిండే వరకు ఎడమ రంధ్రంతో మెల్లగా శ్వాసపీల్చి ఎడమ రంధ్రాన్ని ఉంగరం వేలుతో మూసి, కుడి రంధ్రాన్ని తెరచి గాలిని పూర్తిగా మెల్లగా వదలాలి. తరువాత కుడి ముక్కుతో గాలి పీల్చి ఎడమ ముక్కుతో వదలాలి. ఈ విధంగా ఒక దాని తర్వాత ఒకటిగా కుడి, ఎడమ నాసికారంధ్రాల ద్వారా అనులోమ, విలోమ ప్రాణాయామాన్ని 3 నిమిషాలుతో మొదలు పెట్టి సమయాన్ని పెంచాలి.

ప్రయోజనాలు :

- 1) క్రమం తప్పకుండా సాధన చేస్తే శరీర మంతటికీ ప్రాణశక్తి సరఫరా చేసే అన్ని నాడులూ పరిశుద్ధమవుతాయి.
- 2) శరీరంలో అధికంగా పేరుకుపోయిన కొవ్వు కరిగి రక్తనాళాలు పూర్తిగా తెరుచుకొని గుండెకు రక్త ప్రసరణ నిరంతరాయంగా సాగుతుంది.
- 3) వాత, పిత్త, కఫ దోషాలు తగ్గుతాయి.
- 4) వాత దోషం వల్ల ఏర్పడే కీళ్ళనొప్పులు, థైరాయిడ్ వ్యాధులు, నొప్పులు, మూత్ర, జననేంద్రియ సంబంధ వ్యాధులు నయమవుతాయి.
- 5) జీవితంలో వ్యతిరేక భావాలు తొలగి విశ్వాసం, ఉత్సాహం, ఆసక్తి, ధైర్యం పెరుగుతాయి.

6) భ్రామరీ ప్రాణాయామము :

సుఖాసనంలో కూర్చొని కళ్ళు మూసుకొని రెండు చేతుల బొటన వేళ్ళతో చెవులు మూసి, చూపుడు వేళ్ళను నుదిటిపై ఉంచి మిగిలిన మూడు వేళ్ళతో కళ్ళను మూసిఉంచి నాసికారంధ్రాల ద్వారా పూర్తిగా గాలిని పీల్చి, నోరుమూసి మెల్లగా



శ్వాస వదులుతూ తుమ్మెద రుంకారం చేసే రీతిలో ఓంకారం చేయాలి. ఈ విధంగా 3 సార్లు చేయాలి. క్యాన్సర్, డిప్రెషన్, పార్కిన్సన్స్ వ్యాధి, మైగ్రేన్,

గుండె సంబంధ వ్యాధులు, కంటి జబ్బులు ఉన్నవారు 11 నుండి 21 సార్లు సాధన చేయాలి.

ప్రయోజనం : 1) మనస్సు నిశ్చలస్థితి పొందుతుంది. మానసిక ఆందోళన, అధిక రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు వంటి వ్యాధులు నయమవుతాయి.

7) ఉద్గీత ప్రాణాయామం : స్థిరంగా కూర్చొని లయబద్ధంగా 3 నుండి 5 సెకన్ల పాటు రెండు నాసికల ద్వారా శ్వాసను లోనికి తీసుకొని ఓం కారాన్ని ఉచ్చరిస్తూ సుమారు 15 నుండి 20 సెకన్లలో శ్వాసను బయటికి వదలాలి. ఈ విధంగా 5 నుండి 10 నిమిషాలు చేయాలి.

8) ప్రణవ ప్రాణాయామం (ధ్యానం) : పై ప్రాణాయామాలు సాధన చేసిన తరువాత కళ్ళు మూసుకొని ధ్యాన ముద్రలో మనస్సును శ్వాసక్రియ పై లగ్నం చేసి పవిత్ర ఓంకార ప్రణవ మంత్రాన్ని శ్రద్ధగా జపించాలి. మంచి యోగ శక్తి ఉద్భవిస్తుంది. ఇలా వీలైనంత సేపు ధ్యానం చేయాలి.

ఆసనాలు

I. కూర్చొని చేసేవి :

మండూకాసనం :

విధానం : వజ్రాసనంలో కూర్చొని చేతి బొటన వేళ్ళు మడిచి పిడికిళ్ళు



1(a)



1(b)

బిగించి రెండు పిడికిళ్ళను నాభి (బొడ్డు)కి ఇరువైపుల ఉంచి శ్వాసను బయటకు వదులుతూ ముందుకు వంగి తలను పైకెత్తి ముందుకు చూడాలి. కొంత సేపు వరకు ఈ స్థితిలో ఉండి తరువాత తిరిగి వజ్రాసనం లోకిరావాలి. ఇలా 3, 4 సార్లు చేయాలి.

లాభాలు : 1) జీర్ణాశయమును, పాంక్రియాస్‌ను క్రియావంత మొనర్చును. కావున ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి పెరుగును. డయాబిటీస్ నయమగును. 3) హృదయమునకు మంచిది.

శశాంకాసనము

విధానం : వజ్రాసనములో కూర్చొని శ్వాస తీసుకుంటూ రెండు చేతులను పైకి ఎత్తాలి.

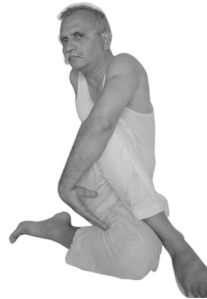


ముందుకు వంగుచు శ్వాసను బయటకి వదులుతూ చేతులు నేలపై ఆనిస్తూ మోచేతులు తల నుదురు కూడా నేలను తాకేటట్లు మోపాలి. పిరుదులు పైకి లేవకూడదు. ఇలా కొంత సమయం ఉండి తిరిగి వజ్రాసన స్థితికి రావాలి.

లాభాలు : 1) హృదయమునకు ఆరోగ్యం ఇచ్చును. 2) ప్రేగులు, జీర్ణాశయము, మూత్రపిండాలుకు బలమునిచ్చును. 3) స్త్రీల గర్భాశయమునకు బలము నిచ్చును పొట్ట, నడుము చుట్టూ ఉన్న అధిక క్రొవ్వును తగ్గించును. 4) మానసిక వ్యాధులు, విసుగు, కోపము తగ్గును.

అర్ధమత్స్యేంద్రాసనము

విధానం : దండాసనమున కూర్చొని (రెండు కాళ్ళు ముందుకు చాపి) ఎడమకాలిని మడిచి కాలిమడమను పిరుదుల వద్దకు తేవాలి, కుడి కాలును మడిచి కూడి మోకాలును ఎడమ చేతికి, ఛాతికి మధ్య నుంచి కుడి పాదమును ఎడమ మోకాలు వద్ద బయటివైపు భూమిపై ఉంచి ఎడమ చేతితో పట్టుకోవాలి. కుడి చేతిని నడుము



వెనుక నుండి త్రిప్పి కుడివైపునకు తిరిగి చూడాలి. ఈ విధంగా కొంత సమయం ఉండి తరువాత రెండవ వైపు కూడా చేయాలి.

లాభాలు : 1) మధుమేహము మరియు నడుము నొప్పి వ్యాధుల నివారణ అగును. 2) హృదయవికారమును తొలగించి ప్రేవులకు బలమిచ్చును. 3) వీపు, వెన్నెముక భాగాలలో రక్త ప్రసరణ సవ్యంగా అవును.

గోముఖాసనము

విధానం : దండాసనములో కూర్చొని, ఎడమకాలిని మడిచి దాని మడమపై కూర్చొని, కుడికాలు పైన ఉంచి మోకాళ్ళు ఒక దానిపై ఒకటి ఉండునట్లు అంటే ఎడమ మోకాలుపై కుడి మోకాలు ఉండాలి. కుడి చేతిని పై కెత్తి వెనుకకు అంటే వీపువైపుకు క్రిందకు చాపాలి. ఎడమ చేతిని క్రింది నుండి వెనుకకు అంటే వీపు వైపుకు పైకి చాపాలి. మెడ, నడుము తిన్నగా ఉంచి, కూడి చేతిని ఎడమ చేతిని వేళ్ళతో బంధించి ఒకటి రెండు నిమిషాలు ఉంచాలి. ఆ తరువాత కాళ్ళు, చేతులు మార్చి రెండవ వైపు కూడా చేయాలి.



లాభములు : 1) అండకోశవృద్ధి, ధాతురోగములు, బహుమూత్రము, స్త్రీ గర్భాశయ, ఋతుక్రమ రోగములపై విశేష ప్రభావము. 2) కాలేయము, మూత్ర పిండములకు బలమునిచ్చును. కీళ్ళవాతములను తొలగించును

II బోర్లాపడుకొని చేసేవి :

మకరాసనం

విధానం : పొట్టపై బోర్లా పడుకొని రెండు కాళ్ళు దగ్గరగా చాపి, తలను పైకి లేపి, రెండు మొచేతులు క్రిందకి ఆన్చి రెండు అరచేతులపై గడ్డము ఆన్చి ముందుకు చూడవలెను. శ్వాస పీలుస్తూ ముందు ఒక్కొక్క కాలు తరువాత రెండు కాళ్ళు వెనుకకు మడిచి పిరుదులకు తాకించవలెను. శ్వాసను విడూస్తూ

కాళ్ళను తిన్నగా చాపవలెను. ఈ విధంగా 20 నుండి 25 సార్లు చేయవలెను.



లాభములు : 1) నడుము నొప్పి, సయాటికా, స్పాయికల్ స్పాండిలైటిస్ మొదలైన సమస్యలకు ఎంతో ఉపసమనం కలిగించును. 2) ఆస్తమా, శ్వాస సంబంధ రోగములు, మోకాళ్ళ నొప్పుల నివారణలో ఎంతో ఉపయోగపడును.



భుజంగాననము (I & II)

1. విధానం : పొట్టపై బోర్లా పడుకొని

అరచేతులను ఛాతీకి ఇరువైపులా నేలపై ఉంచి గాలిపీలుస్తూ నాభిపై భాగాన్ని పైకి లేపుతూ ఆకాశాన్ని చూడాలి. నాభికి క్రింది భాగం భూమిపై ఆనించి, కాళ్ళను చాపి పాదములు రెండూ దగ్గరగా కలిపి



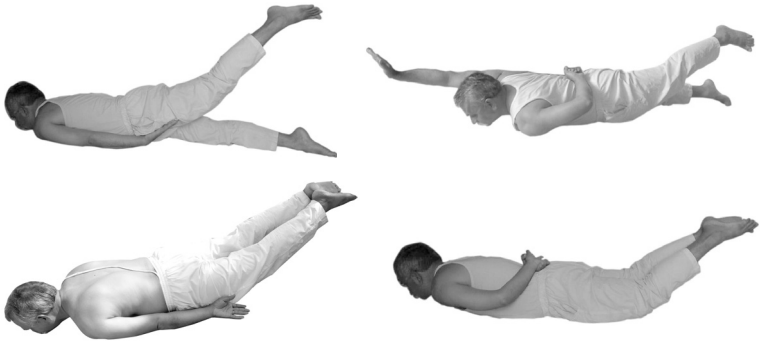
ఉంచాలి. ఇలా 30 సెకన్లు ఉండి గాలిని వదులుతు మామూలు స్థితికి రావాలి. ఇలా 4, 5 సార్లు చేయాలి.

2. విధానము : చేసే విధానం అంతా ఒక్కటే దీనిలో రెండు అరచేతులు ఒక దానిపై ఒకటి ఉంచి ఛాతీకి క్రిందన ఉంచి ఛాతీని పైకి లేపుతాము.

లాభం : 1) స్పాయికల్ స్పాండిలైటిస్, స్లిప్ డిస్క్ మరియు సమస్త వెన్నెముక సమస్యలకు చక్కని పరిష్కారం.

శీలభాసనము - 1

విధానం : పొట్టపై బోర్లా పడుకుని రెండు అరచేతులను తొడల క్రింద ఉంచి శ్వాసను లోపలికి తీసుకొని కుడికాలు మోకాలి వద్ద వంచకుండా పైకి లేపాలి. గడ్డాన్ని భూమిపై ఆనించాలి. శ్వాసను వదులుతూ కాలిని నేలపైకి



తీసుకురావాలి. అదే విధంగా ఎడమ కాలితో కూడా చేయాలి. ఇలా 3 - 4 సార్లు చేయాలి.

అదే తీవ్ర నడుము నొప్పిగాని, గుండె జబ్బులు గాని లేనట్లయితే రెండు కాళ్ళు కలిపి ఒకే సారి చేయాలి.

ఉయోగములు : 1) నడుము నొప్పి, సయాటికా, వెన్నెముక క్రింద భాగంలో కలుగు రోగముల పై విశేషముగా పనిచేయును.

శిలభాసనము - 2

విధానము : పొట్టపై బోర్లా పడుకొని కుడి చేతిని చెవి మరియు తల సృశించేటట్లు తిన్నగా చాపవలెను. ఎడమ చేతిని వెనుక వీపు పై ఉంచవలెను. శ్వాసను లోపలికి తీసుకుంటూ ముందరి నుండి తలను కుడి చేతిని, వెనుక నుండి ఎడమ పాదమును భూమిపై నుండి పైకి లేపవలెను. ఈ స్థితిలో కొంత సేపు ఉండి యధాస్థితికి రావలెను. ఇలాగే చేతిని మార్చి చేయవలెను.

శిలభాసనము - 3

విధానం : పొట్టపై బోర్లా పడుకొని రెండు చేతులు వీపు వెనుక ఒక దానితో రెండవ చేయి మణికట్టును పట్టుకొనవలెను. శ్వాసను లోపలికి తీసుకుంటూ మొదట ఛాతీ, తలను యధాశక్తి పైకి లేపి పైకి చూడవలెను. శ్వాసను వదులుతూ పూర్వస్థితికి రావలెను.

లాభాలు : శలభాసనం - 1 కు ఏవిధమైన లాభాలు ఉన్నాయో అవే వీటికి కూడా ఉండును.

III వెల్లకిల పడుకొని చేసేవి :

ఉత్తాన పాదాసనము

విధానం : వెల్లకిలా పడుకొని అరచేతులు తొడల ప్రక్కన నేలపై ఆనించి, కాళ్ళు రెండూ తిన్నగా చాపి పాదాలు రెండూ కలిపి ఉంచాలి. ఇప్పుడు శ్వాసను లోపలికి తీసుకొని కాళ్ళను మడవకుండా తిన్నగా 30 డిగ్రీల వరకు నెమ్మదిగా పైకి ఎత్తి కొంత సేపు ఉండాలి. నెమ్మదిగా కాళ్ళను నేలపైకి తేవాలి శ్వాసను బయటికి వదలాలి. కొంత విశ్రాంతి తీసుకొని మరలా చేయాలి ఇలా 5, 6 సార్లు చేయాలి. నడుము నొప్పి అధికంగా ఉన్న వారు ఒక్కొక్క కాలితో ఈ ఆసనం చేయాలి.



లాభాలు : 1) దీని వలన సోలార్ ఫ్లెక్స్ (నాభి చక్రం) సరి చేయబడును. 2) మలబద్ధకము, గ్యాస్ ట్రబుల్, స్థూలకాయము దూరమగును. జీర్ణ శక్తి పెరుగును.

అర్ధ హాలాసనము

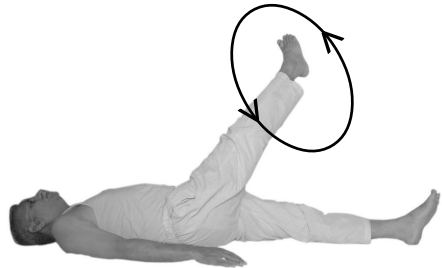
విధానం : ఈ ఆసనము ఉత్తాన పాదాసనము వలెనే యుండును. భేదము కేవలము ఉత్తాన పాదాసనములో రెండు కాళ్ళు సుమారు 30⁰ డిగ్రీలు పైకి లేపుతారు. కాని అర్ధ హాలాసనములో 90⁰ డిగ్రీలు లేపబడును.



లాభములు : ఉత్తాన పాదాసనమునకు కలుగు లాభములన్నీ కలుగును. స్థూలకాయం తగ్గించుటలో ఉపయోగపడును.

పాద వృత్తాసనము

విధానం : వెల్లకిలా పడుకొని చేతులు రెండూ శరీరానికి దగ్గరగానేల పై ఉంచాలి. కాళ్ళు రెండూ దగ్గరగా ఉంచాలి. కుడికాలిని పై కెత్తి వృత్తాకారంలో త్రిప్పాలి. ఇలా 5 - 10 సార్లు

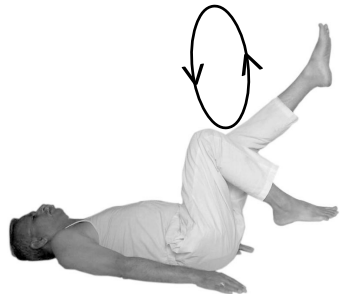


చేయాలి. తరువాత వ్యతిరేక దిశలో త్రిప్పాలి. తరువాత కుడి కాలును దింపి ఎడమకాలు పై కెత్తి పై విధంగా చేయాలి. తరువాత రెండూ కాళ్ళును కలిపి ఒకేసారి పైకెత్తి గుండ్రంగా క్లాక్ వైజ్, ఏంటీ క్లాక్ వైజ్ తిప్పాలి.

లాభాలు : తొడలు, పిరుదులు, నడుము భాగాలలో పెరిగిన క్రొవ్వును కరిగించును. పొట్టను తేలికగా, పలుచగా చేయును.

బృచక్రికాసనము

విధానం : వెల్లకిలా పడుకొని చేతులు రెండూ శరీరానికి దగ్గరగా నేలపై ఉంచాలి. శ్వాసను పీల్చుకొని ఒక కాలును పూర్తిగా పైకి లేపి ఉంచి రెండవ కాలు మడిచి మడమను తొడలవద్ద నుండి గుండ్రంగా సైకిల్ చక్రము వలె తిప్పువలెను. ఈ విధంగా శక్తిని బట్టి 10 - 20 సార్లు చేయాలి. తరువాత కాలు మార్చి చేయాలి. ఈ విధంగానే రెండు కాళ్ళు ఒకే సారి తిప్పుతూ సైకిల్ తొక్కే విధంగా కాళ్ళను త్రిప్పువలెను. తరువాత వ్యతిరేక దిశలో చేయాలి. ఇలా 10 - 15 సార్లు శక్తిని బట్టి చేయాలి.



లాభాలు : 1) స్థూలకాయం తగ్గించును, అనావశ్యకముగా పెరిగిన బరువును శీఘ్రమున తగ్గించును. 2) మలబద్ధకము, అజీర్ణము, ఆమ్లపిత్తము మొదలగునవి తొలగించును.

పవనముక్తాసనము

విధానం : వెల్లకిలా పడుకొని కుడికాలిని మడిచి శ్వాసవదులుతూ మోకాలిని చేతుల సహాయముతో ఛాతి వద్దకు తేవాలి. ముక్కును మోకాలితో తాకాలి. ఎడమ కాలును తిన్నగా నేలపై చాచి ఉంచాలి. కొంత సమయం తరువాత యధాస్థితికి రావాలి. తరువాత ఎడమ కాలితో చేయాలి. ఆ తరువాత రెండు కాళ్ళతో ఈ ఆసనము చేయాలి.



లాభాలు : పొట్ట భాగంలో పెరిగిన క్రొవ్వును తగ్గించును. 2) ఆమ్లపిత్తము (ఎసిడిటీ) గుండె జబ్బులు, కీళ్ళరోగములు మరియు నడుము నొప్పి మొదలగు వాటికి ఉపయోగము. 3) కడుపులో వాయు వికారమును తొలగించును. 4) స్త్రీల వ్యాధులు, గర్భాశయ సంబంధిత వ్యాధులు తగ్గించును.

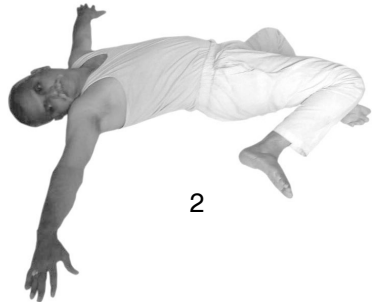
మర్కటాసనము

విధానం : వెల్లకిలా పడుకొని రెండు చేతులు భుజాలకు సమాంతరంగా చాపాలి. అర చేతులు ఆకాశం వైపునకు తిప్పియుంచాలి. రెండు కాళ్ళు మోకాళ్ళ వద్ద మడిచి పాదాలను పిరుదులకు తగిలేటట్లు ఉంచాలి. ఇప్పుడు మోకాళ్ళను కుడివైపునకు వంచి కుడి మోకాలిని నేలపై ఆనించాలి. ఎడమ మోకాలు కుడి మోకాలిపై ఉంచాలి. కుడి పాదం పై ఎడమ పాదాన్ని ఉంచాలి. తలను ఎడమవైపు తిప్పి ఎడమ అరచేయిని చూడాలి. ఇదే విధంగా ఎడమవైపు నుండి కూడా చేయాలి.

విధానం 2 : మొదటి అసనం వలె వేయాలి. కానీ దీనిలో రెండు మోకాళ్ళ మధ్య అడుగున్నర దూరం ఉంచాలి. ఇప్పుడు కుడి మోకాలిని కుడివైపునకు వంచుకొనుచు భూమిపై మోపాలి. ఎడమ మోకాలిని కుడి పాదముపై ఉంచాలి. మెడను ఎడమవైపు వంచి యుంచుము. ఇదే విధంగా రెండవ పాదముతో కూడా చేయాలి.

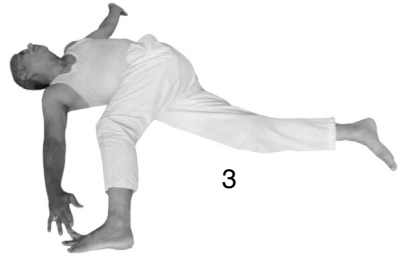


1



2

విధానం 3 : వెల్లకిలా పడూకొని రెండు హస్తములను భుజములకు సమాంతరముగ చాపి, అరచేతులు ఆకాశము వైపు ఉంచాలి. కుడి కాలిని నెమ్మదిగా పైకి 90° డిగ్రీల వరకు ఎత్తి మోకాలి దగ్గర వంచకుండా కుడి పాదాన్ని ఎడమ అరచేయి వద్దకు తీసుకొని వెళ్ళవలెను.



3

అప్పుడు శ్వాస లోపలికి నింపి తలను కుడివైపుకు తిప్పి కుడి అరచేయిని చూడాలి. ఎడమ కాలును తిన్నగా ఉంచాలి. ఈ స్థితిలో కొంత సేపు ఉండి కుడికాలును 90° వరకు పైకెత్తి నెమ్మదిగా ఎడమ కాలి పక్కకు తెచ్చి యధాస్థితికి రావాలి. ఇదే విధంగా ఎడమ కాలితో కూడా చేయాలి. ఈ విధంగా 3, 4 సార్లు చేయాలి.

లాభాలు : 1) నడుము నొప్పి, స్పర్వైకల్ స్పాండి లైటిస్, స్లిప్ డిస్క్, మరియు సయాటికాల నివారణకు ఉపయోగపడును. 2) మలబద్ధకం, గ్యాస్, పొట్ట నొప్పులు, విరోచనములు తొలగిపోవును.

శేవాసనము

విధానం : వెల్లకిలా పడుకొని చేతులు, కాళ్ళు ఎడంగా చాపి కళ్ళు మూసుకొని నెమ్మదిగా 4 - 5 శ్వాసలు ధీర్ఘంగా తీసుకొని వదలాలి. మనసులో ఏ ఆలోచన రానీయకుండా విశ్రాంతిని, ఆనందాన్ని పొందాలి.



లాభాలు : 1) మానసిక ఒత్తిడి, హై.బి.పి., నిద్రలేమి మొదలైన వాటిని పోగొట్టును. 2) శరీరము, మనస్సు, మస్తిష్కము మరియు ఆత్మకు పూర్ణ విశ్రాంతి, శక్తి, ఉత్సాహము, ఆనందములు లభించును. 3) ధ్యాన స్థితి వికాసము నొందును. 4) ఆసనములు వేయునపుడు మధ్య మధ్యలో శవాసనము వేయటం వల్ల కొద్ది సమయమునందే శరీరము యొక్క బడలిక తొలగిపోవును.

సింహాసనము

విధానం : వజ్రాసనములో కూర్చొని మోకాళ్ళను వెడల్పుగా ఉంచి చేతి వేళ్ళు వెనుకకు ఉండే విధంగా అరచేతులు తొడలు దగ్గరకు పోనివ్వాలి. గాలి బాగా పీల్చి నాలుకను బయటకు చాపి కనుబొమ్మల మధ్య చూస్తూ సింహమువలె గర్జించవలెను. ఈ విధంగా 3 - 4 సార్లు చేయవలెను. సింహాసనము వేసిన తరువాత కంఠము నుండి చొంగవదులుతూ చేతితో కంఠమును మసాజ్ చేయాలి.



లాభాలు : 1) థైరాయిడ్, టాన్సిల్స్ మరియు ఇతర గొంతు సంబంధ

రోగములందు ఉపయోగకరము. 2) కర్ణరోగములు మరియు నత్తి ఉన్న పిల్లలకు ఇది ఎంతో ఉపయోగకరము.

హఠస్యోసనము

విధానం : సుఖాసనములో కూర్చొని శ్వాసను బాగా పీల్చుకొని బిగ్గరగా నవ్వాలి. ఈ విధంగా 5, 6 సార్లు చేయాలి.

లాభాలు : నవ్వుటం వల్ల మానసిక వత్తిడి దూర మవుతుంది. శరీరంలోని టాక్సిన్స్ తొలగిపోతాయి.

ముగింపు ప్రార్థన

సర్వే భవంతు సుఖిణః సర్వే సంతునిరామయాః

సర్వే భద్రాణి పశ్యంతు మాకశ్చిత్ దుఃఖ భాగ్భవేత్ ॥

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

భావం : అందరు సుఖముగా నుందురు గాక అందరు ఆరోగ్యవంతులుగా నుందురు గాక సృష్టిలో అన్నింటిని పవిత్ర దృష్టితో చూచుదురు గాక ఎవరు దుఃఖముల బారిన పడకుందురు గాక.

విన్నపం : ఇందులోని అంశాలు ఏవీ నేను స్వంతంగా వ్రాసినవి కావు. నేను నేర్చుకొని, అర్థం చేసుకొన్న విషయాలను క్రోడీకరించి యోగా నేర్చుకొను ప్రారంభకుల ఉపయోగార్థం వ్రాయటం జరిగింది. ఇందులో ఏమైనా పొరపాట్లు ఉన్నట్లయితే పెద్ద మనస్సుతో మన్నించి, ఆశీర్వాదిస్తారని, అలాగే తప్పులను తెలియచేస్తే తదుపరి ముద్రణలో సవరించుకోగలనని సవినయంగా కోరుకుంటున్నాను.

ఇట్లు

మీ నూకల సూర్యప్రకాష్



పరిచయం

- పేరు : నూకల సూర్యప్రకాష్, M.Sc., B.Ed.
- తల్లిదండ్రులు : శ్రీ విశ్వనాథం, శ్రీమతి శారదాదేవి
- భార్య : శ్రీమతి నాగలక్ష్మి
- సంతానం : చి॥ ఆదిత్య విశ్వనాథం, చి॥ కనకమహాలక్ష్మి రమ్య
- వృత్తి : స్కూల్ అసిస్టెంట్ (ఉపాధ్యాయులు)
- ప్రవృత్తి : ఆక్యుప్రెజర్ వైద్యం, సామాజిక సేవా కార్యక్రమాలు
- బాధ్యతలు : ఫైర్మన్ & మేనేజింగ్ ట్రస్టీ, ఆరోగ్య భారత్ ట్రస్ట్
- రచనలు : నాపదం - నాపథం (కవితా సంకలనం),
మనచేతుల్లో - చేతల్లో ఆరోగ్యం
మహర్షి పతంజలి యోగా-ప్రాణాయామం
ముద్రలతో సహజ చికిత్స
అందరం ఆలోచిద్దాం
- అడ్రస్ : డోర్ నెం. 2-42-10/5, ఫ్లాట్ నెం. 203,
శ్రీ సాయి మానస అపార్ట్మెంట్, సెక్టర్ - 11,
ఎమ్.వి.పి. కోలని, విశాఖపట్నం-17,
చరవాణి : 8522825622