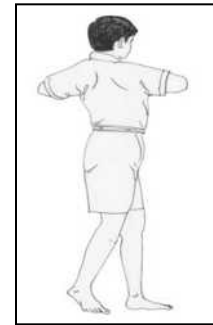
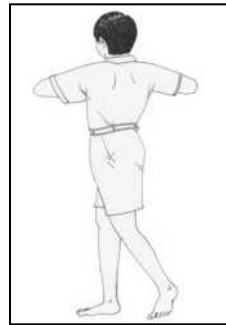
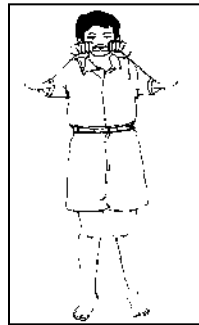
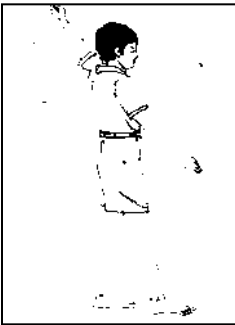
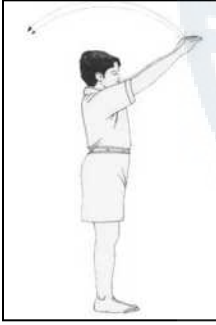
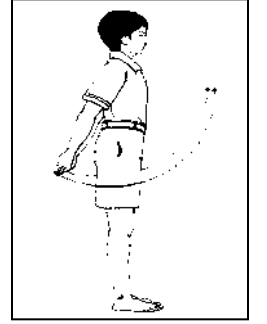
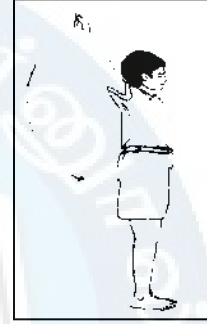
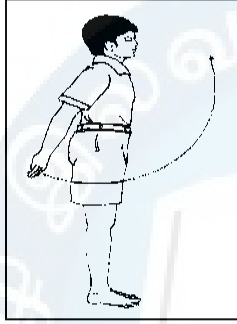
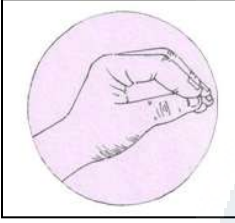
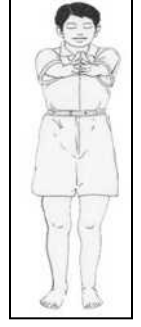
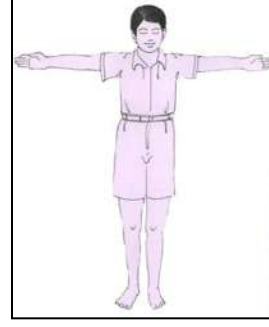
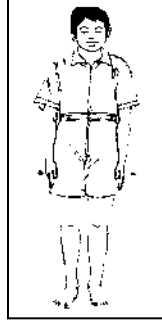
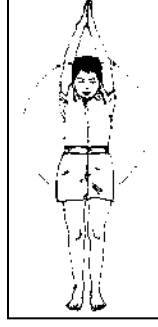


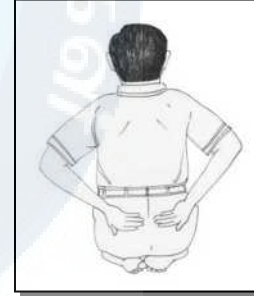
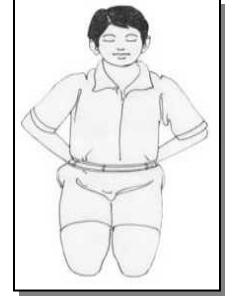
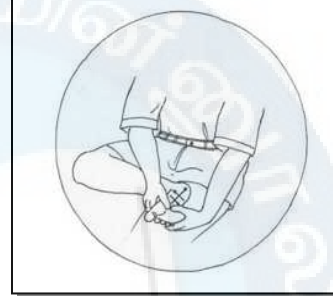
1. கைப்பயிற்சி



நன்மைகள்

1. கை நடுக்கம், கை வலி முதலியன குணமடைகின்றன.
2. தோள்பட்டை வலி, முழங்கால் வலி குணமடைகின்றன.

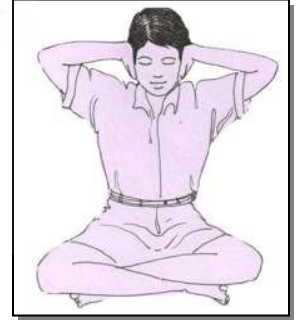
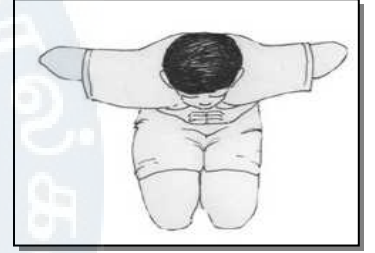
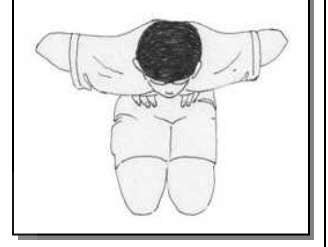
2. கால் பயிற்சி



நன்மைகள்

1. கால்கள் வலிமையடைகின்றன.
3. நரம்புகள் ஊக்குவிக்கப்படுகின்றன.

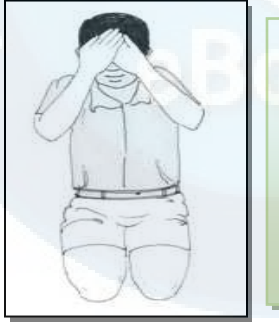
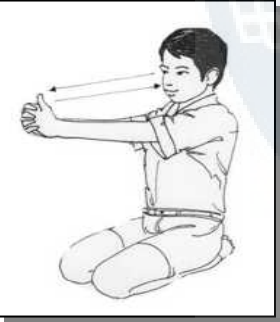
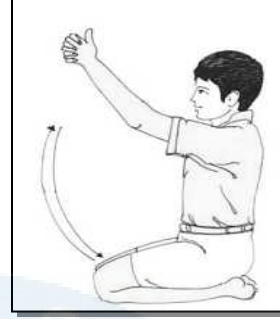
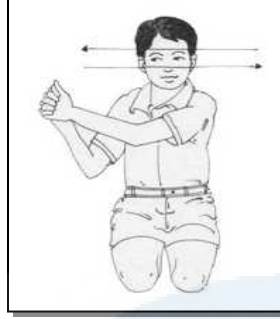
3. மூச்சுப் பயிற்சி



நன்மைகள்

1. நுரையீரலின் காற்று உட்கொள்ளும் திறன் அதிகரிக்கிறது.
2. பள்ளி மாணவர்களுக்கு பாடங்கள் படிப்பதில், கிரகிக்கும் திறன், பதிவு கொள்ளும் திறன், நினைவு கூறும் திறன் ஆகியன அதிகரித்து, படிப்பது எளிதாகும். தேர்வுகளில் மதிப்பெண் கூடும்.

4. கண் பயிற்சி



நன்மைகள்

1. கண்மணியைச் சுற்றியுள்ள தசைகள் வலுப்பெற்று கண் பார்வை சீராகிறது.
2. கண்ணிற்குக் கண்ணாடி அணிந்தவர்கள் தொடர்ந்து கண் பயிற்சி செய்து வந்தால், கண்ணாடி தேவையில்லாமல் போய்விடும்.

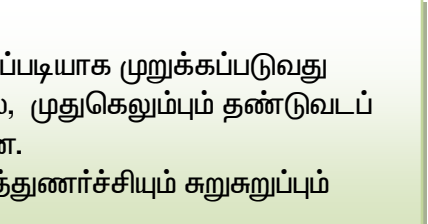
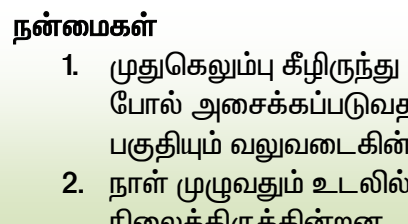
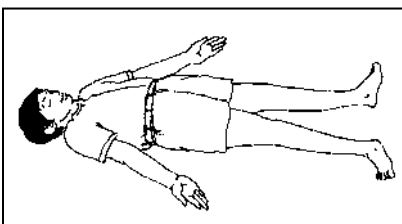
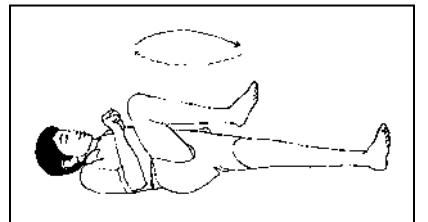
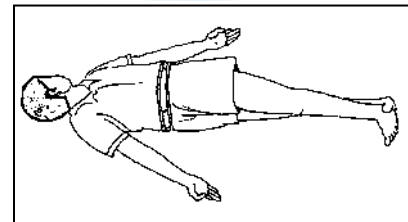
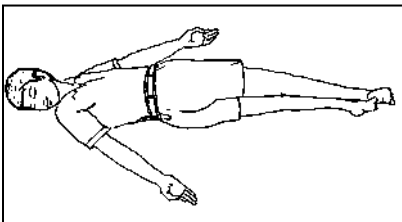
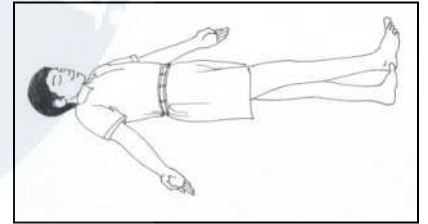
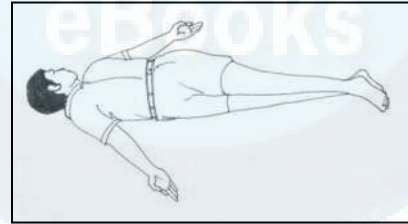
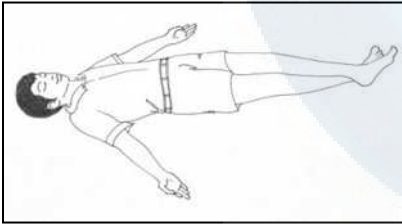
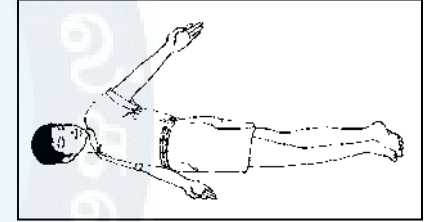
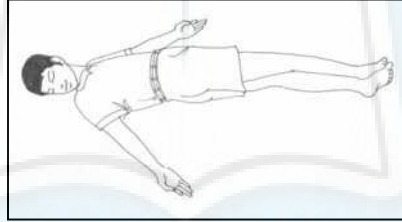
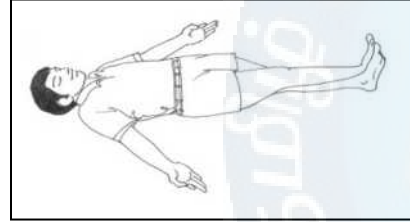
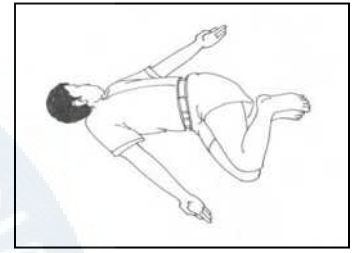
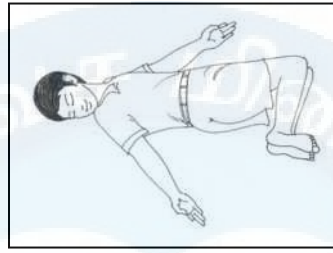
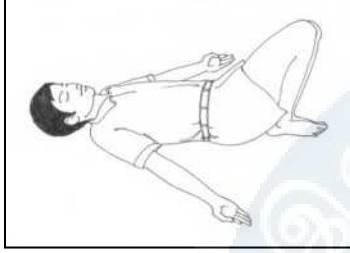
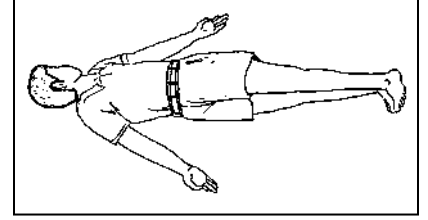
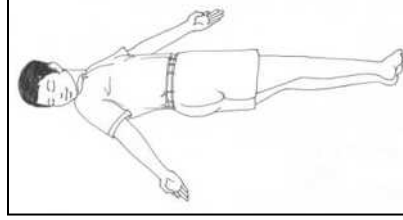
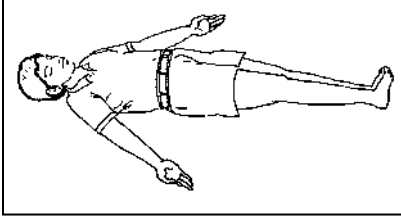
5. மூக்குத் தூய்மை பயிற்சி



நன்மைகள்

1. மூக்கடைப்பு, மூச்சிரைப்பு நீங்குகின்றன.
2. மூளைக்கு இரத்தம் நன்கு பாய்கிறது.

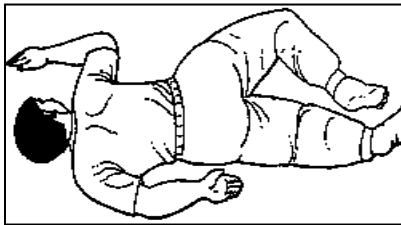
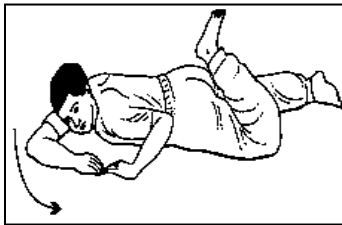
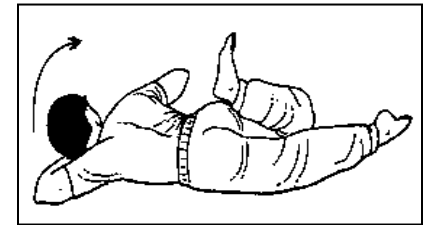
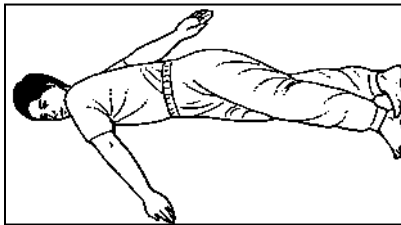
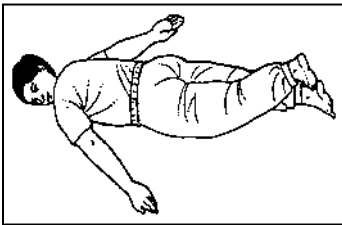
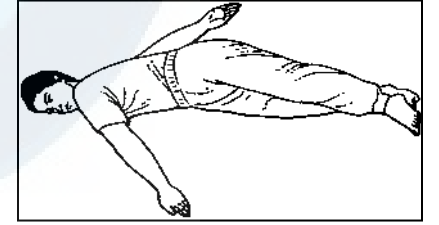
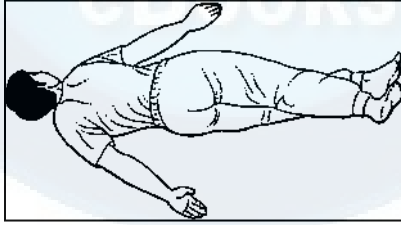
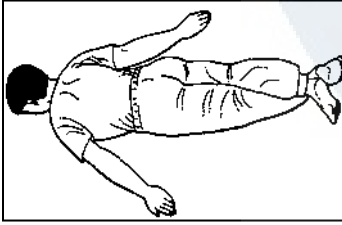
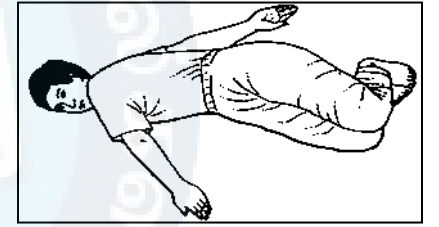
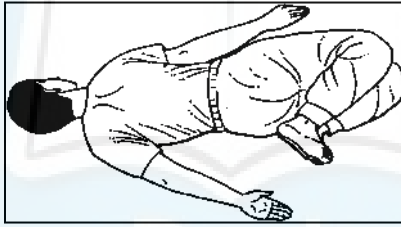
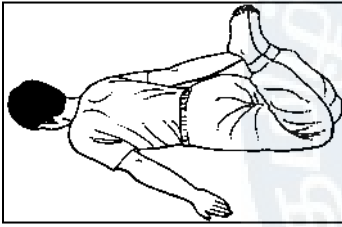
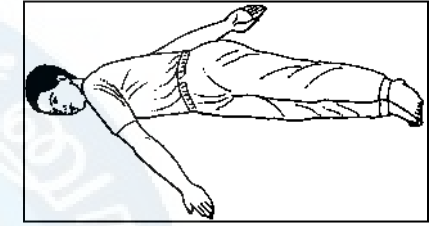
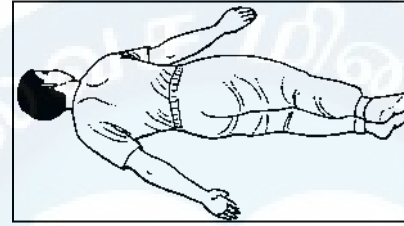
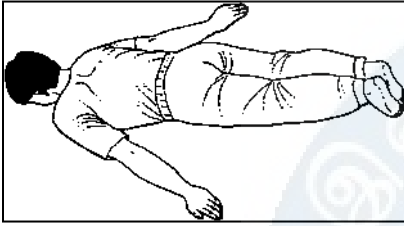
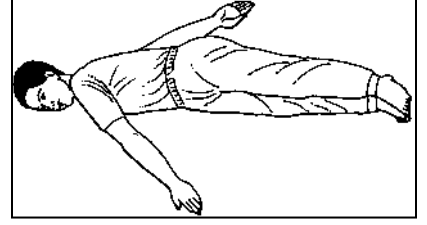
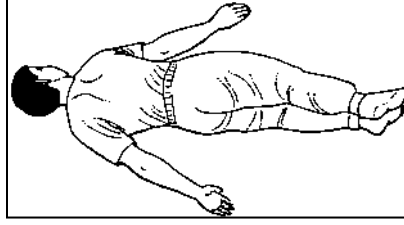
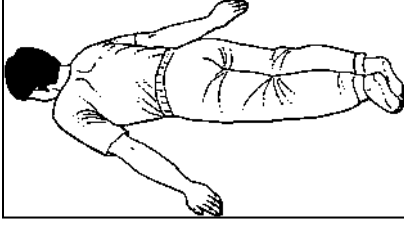
6. (அ) மகராசனம் – முதற் பகுதி



நன்மைகள்

1. முதுகெலும்பு கீழிருந்து படிப்படியாக முறுக்கப்படுவது போல் அசைக்கப்படுவதால், முதுகெலும்பும் தண்டுவடப் பகுதியும் வலுவடைகின்றன.
2. நாள் முழுவதும் உடலில் புத்துணர்ச்சியும் சுறுசுறுப்பும் நிலைத்திருக்கின்றன.

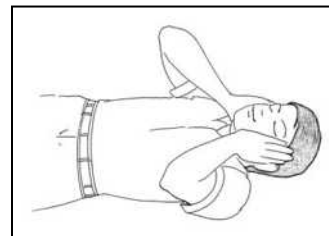
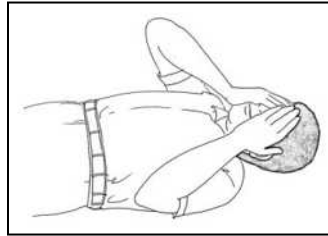
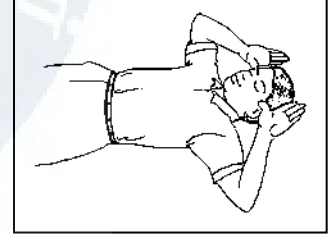
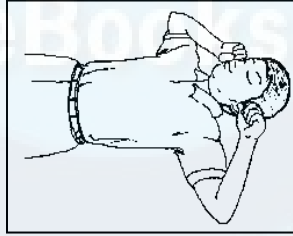
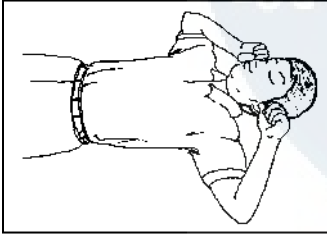
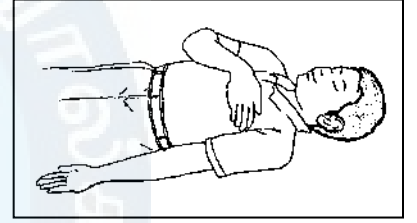
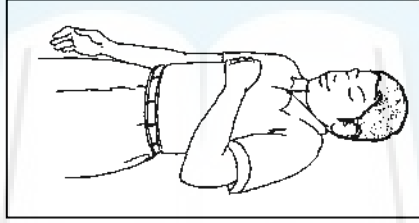
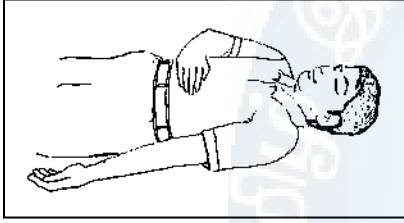
6. (ஆ) மகராசனம் – இரண்டாம் பகுதி



மகராசனம் பயிற்சியின் நன்மைகள்

1. முதுகெலும்பு கீழிருந்து படிப்படியாக முறுக்கப்படுவது போல் அசைக்கப்படுவதால், முதுகெலும்பும் தண்டுவடப் பகுதியும் வலுவடைகின்றன.
2. நாள் முழுவதும் உடலில் புத்துணர்ச்சியும் சுறுசுறுப்பும் நிலைத்திருக்கின்றன.
3. நாளமில்லாச் சுரப்பிகளின் பணிகள் ஒழுங்குபடுத்தப்படுகின்றன.
4. நாள் முழுவதும் உடலில் புத்துணர்ச்சியும் சுறுசுறுப்பும் நிலைத்திருக்கிறது.

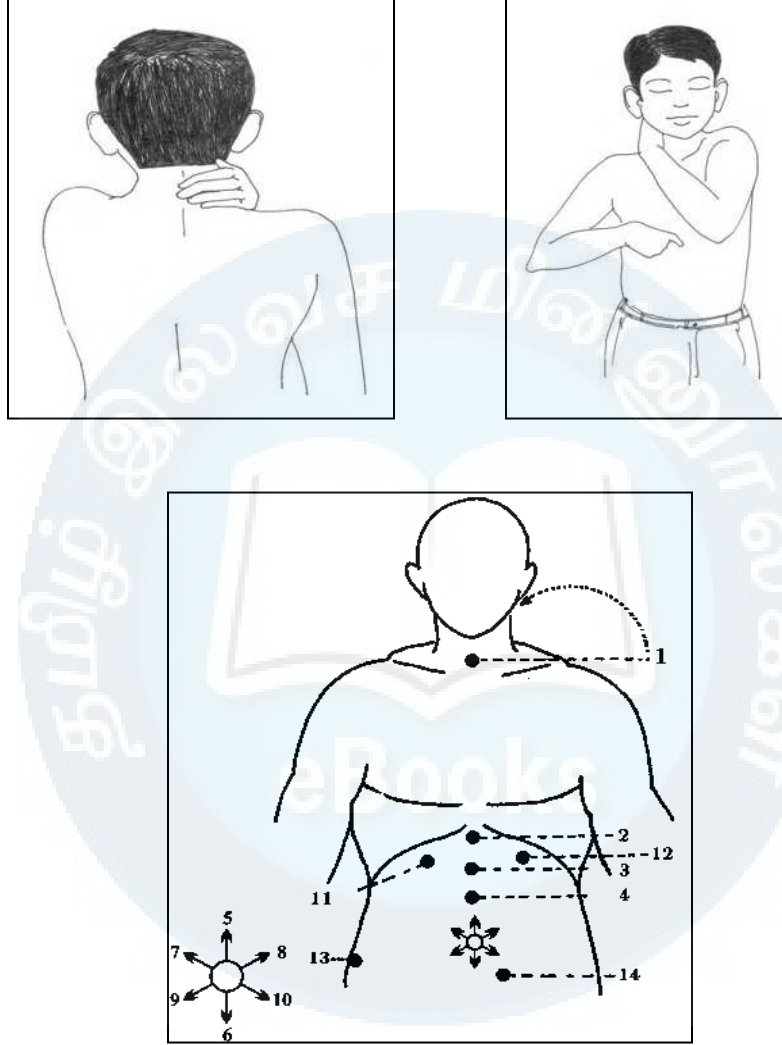
7. உடம்பைத் தேய்த்து விடுதல் (மசாஜ்)



உடம்பைத் தேய்த்து விடுதல் பயிற்சியின் நன்மைகள்

1. வயிறு, நெஞ்சு ஆகிய பகுதிகளில் சீவகாந்த ஓட்டம் சீரடைகிறது. உள்ளுறுப்புகள் வலிமையடைகின்றன.

8. உடலை அழுத்தி விடுதல் (அக்குபிரஷர் பயிற்சி)



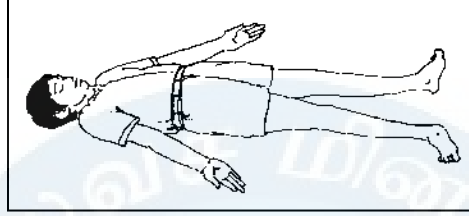
உடலை அழுத்தி விடுதல் பயிற்சியின் நன்மைகள்

1. நரம்பு மண்டலத்தை ஒழுங்குபடுத்திச் சீராக இயங்கச் செய்கிறது.
2. நல்ல உறக்கம் வரும். தொடர்ந்து செய்து வர, தூக்கமின்மை நீங்கும்.

9. உடலைத் தளர்த்தல் (ஓய்வு தரும் பயிற்சி)

பயிற்சி செய்முறை

விரிப்பின் மீது மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ளவும். முகத்தை மேல் நோக்கியவாறு வைத்துக் கொள்ளவும். கண்களை மூடிக்கொள்ளவும். கால்களைப் பிரிந்திருக்கும்படியாகத் தளர்வாக வைத்துக் கொள்ளவும் (படம் 9.1).



கால் பாதங்களில் தொடங்கி தலைப் பகுதி வரை உடலின் ஒவ்வொரு பகுதியையும் மனதினால் தளர்த்திக் கொண்டே வர வேண்டும்.

உடலை 10 பகுதிகளாகப் பிரித்துக் கொண்டு ஒவ்வொரு பகுதியாகத் தளர்த்த வேண்டும். உடலின் 10 பகுதிகள்.

(1) பாதங்கள் (2) கால்கள் (3) முழங்கால்கள் (4) தொடைகள் (5) இடுப்பு (6) வயிறு (7) மார்பு (8) கைகள் (9) கழுத்து (10) தலை.

1. முதலில் பாதங்களை நினைத்துக் கொண்டு உடல் தளர்த்தும் பயிற்சியைத் தொடங்கவும். பாதங்களைத் தளர்த்தும்போது மனதிற்குள்ளே கீழ்க்கண்ட குறிப்புகளைச் சொல்லவும்.

- எனது பாதங்களைத் தளர்த்திக் கொள்கிறேன்.
- பாதங்களில் இரத்த ஓட்டம் சீராக உள்ளது.
- பாதங்களில் வெப்ப ஓட்டம் சீராக உள்ளது.
- பாதங்களில் காற்று ஓட்டம் சீராக உள்ளது.
- பாதங்களில் உயிர் ஓட்டம் சீராக உள்ளது.
- பாதங்களில் காந்த ஓட்டம் சீராக உள்ளது.
- பாதங்கள் போதிய வலிமை பெறுகின்றன.
- பாதங்கள் நன்கு ஓய்வு பெறுகின்றன.

ஓய்வு, ஓய்வு, ஓய்வு.

1. இயற்கை வணக்கம்

நோக்கம்

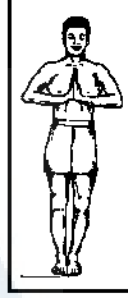
நாளில்லாச் சுரப்பிகள், தசைகள் பகுதிகளை வலுப்படுத்துதல்.

பயிற்சி செய்முறை

இயற்கை வணக்கத்தின் 12 நிலைகள்

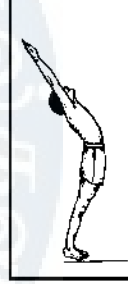
நிலை 1 (பிராணாமாசனம்)

விரிப்பின் மீது கிழக்க திசை நோக்கிக் கைகளைக் கூப்பி வணக்கம் முத்திரையுடன் கால்களை இரண்டையும் சேர்த்து இயல்பான மூச்சுடன் நிற்கவும்.



நிலை 2 (ஹஸ்த உட்பாஸாசனம்)

மூச்சை இழுத்துக் கொண்டே கைகள் இரண்டையும் தலைக்கு மேல் தூக்கி உடல் பகுதியை உடல் முட்டி மடங்காமல் பின்னோக்கி வளைக்கவும்.



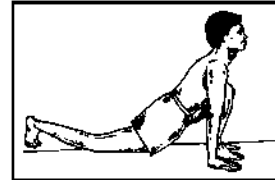
நிலை 3 (பாத ஹஸ்தாசனம்)

மூச்சை விட்டுக்கொண்டே கால்களை மடக்காமல் முன்புறமாக குனிந்து கைகளை பாதங்களின் பக்கவாட்டில் தரையில் வைத்துக் கொள்ளவும். நெற்றி முழங்காலைத் தொட முயற்சி செய்யவும்.



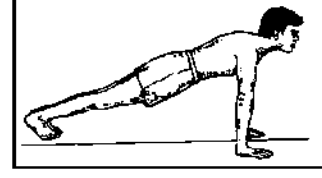
நிலை 4 (அஸ்வ சஞ்சலாசன ஆசனம்)

மூச்சை இழுத்துக்கொண்டே வலக் காலை எடுத்துப் பின்னால் தள்ளி வைக்கவும். இடக் காலை இரண்டு கைகளுக்கு இடையில் வைத்து, முகம் நேராகப் பார்க்கவும்.



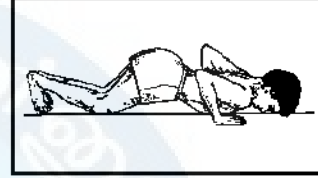
நிலை 5 (துவி பாத அஸ்வ சஞ்சலான ஆசனம்)

இடது காலை பின்னால் எடுத்துச் சென்று இரண்டு கால்களையும் சேர்த்து வைக்கவும். உடல் தரையில் படாமல் இருந்து கால் வரை நோக்கோட்டில் இருக்க வேண்டும்.



நிலை 6 (அஸ்டாங்க நமஸ்காரம்)

மூச்சை விட்டுக்கொண்டே கைகளை நகர்த்தாமல் உடலை முன்புறம் எடுத்துச் சென்று நெற்றி, முழங்கால், மார்பு ஆகியவை மட்டும் தரையில் படும்படி செய்யவும்.



புட்டங்களை மேலே உயர்த்தி நிறுத்தவும். இரு பாதங்கள், இரு முழங்கால் மூட்டுகள், நெற்றி, மார்பு ஆகிய எட்டுப் பகுதிகள் தரையில் பட வேண்டும்.

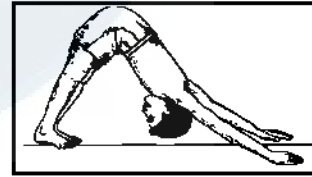
நிலை 7 (புஜங்காசனம்)

மூச்சை இழுத்துக்கொண்டே தலையையும் மார்பு பகுதியையும் மேலே தூக்க வேண்டும். அடிவயிற்றுப் பகுதி தரையில் இருக்க வேண்டும்.



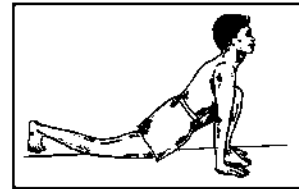
நிலை 8 (அக முத்த சாவாசனம்)

மூச்சை விட்டுக்கொண்டே கைகளையும், கால்களையும் இருந்த இடத்திலிருந்து நகர்த்தாமல் இடுப்பை மேலே தூக்கி, தலையைத் தரையை நோக்கிக் கொண்டு வரவும். பாதம் தரையில் பதிந்திருக்க வேண்டும். கவிழ்க்கப்பட்ட ஆங்கில எழுத்து போன்று இருக்க வேண்டும். "A".



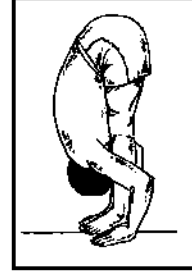
நிலை 9 (அஸ்வ சஞ்சலான ஆசனம்)

மூச்சை இழுத்துக் கொண்டு கைகளை நகர்த்தாமல் இடக் காலை முன்னோக்கி கொண்டு வந்து இரு கைகளுக்கு இடையில் வைத்துக் கொண்டு தலையை மேலே தூக்கவும். (நான்காவது நிலையை ஒப்பிடுக).



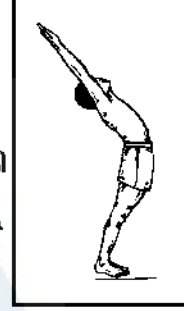
நிலை 10 (பாத ஹஸ்தாசனம்)

மூச்சை விட்டுக்கொண்டே வலக் காலையும், முன்னோக்கிக் கொண்டு வந்து இரு கைகளுக்கு இடையே இடக் காலையும் பக்கத்தில் வைத்து பிறகு நிற்கவும். நெற்றி முழங்காலைத் தொட வேண்டும். இப்பொழுது இரு கைகளும், கால்களும் இணையாக இருக்க வேண்டும். (மூன்றாவது நிலையை ஒப்பிடுக)



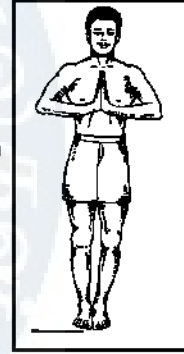
நிலை 11 (ஹஸ்த உட்டாசனம்)

மூச்சை இழுத்துக்கொண்டே கைகளைத் தலைக்கு மேல் தூக்கி உடலைப் பின்புறமாக வளைக்க வேண்டும். (இரண்டாவது நிலையை ஒப்பிடுக)



நிலை 12 (பிராணாமாசனம்)

நிமிர்ந்து நின்ற இரு கைகளையும் கூப்பியவாற வணங்கிப்பின உடலை தளர்த்திக் கொள்ளவும். (முதல் நிலையை ஒப்பிடுக)



நன்மைகள்

1. உடல் வலுவடைகிறது.
2. நோய் வராமல் தடுக்கிறது.
3. மற்ற ஆசனங்கள் செய்வதற்கு உடல் தசைகளை தளர்வுபடுத்துகிறது.

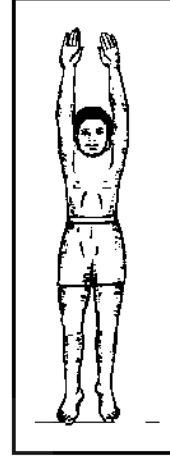
2. நின்ற நிலையில் செய்யும் ஆசனங்கள்

2.1 தாடாசனம்

நன்மைகள்

1. நுரையீரல் நன்கு விரிவடைகிறது.
2. மார்புப் பகுதி தசைகள் வலுபெறுகின்றன.

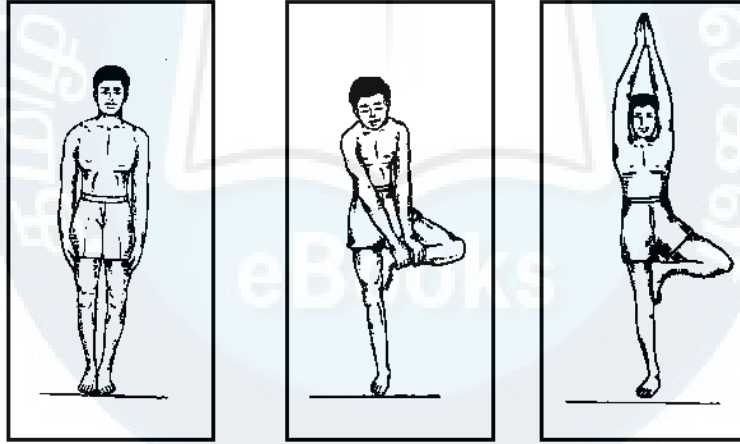
* * * * *



2.2 ஏகபாத ஆசனம்

நன்மைகள்

1. மன ஒருமைப்பாடும், திட சிந்தனையும் உண்டாகும்.
2. வாதநோய், நரம்புத் தளர்ச்சி போன்ற நோய்கள் குணமாகும்.

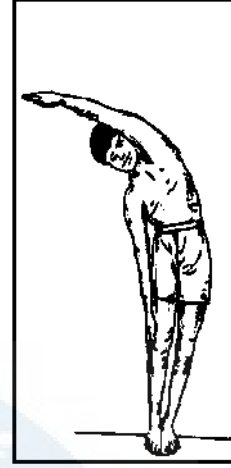
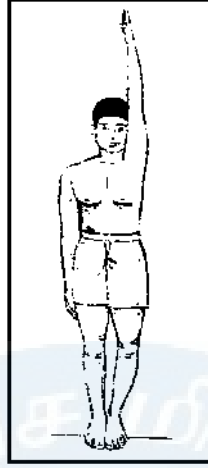
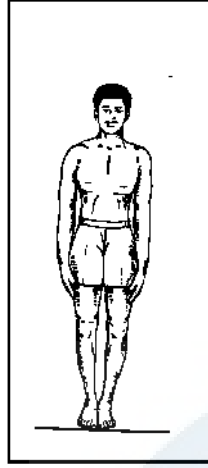


* * * * *

2.3 சக்கராசனம் (பக்கவாட்டில்)

நன்மைகள்

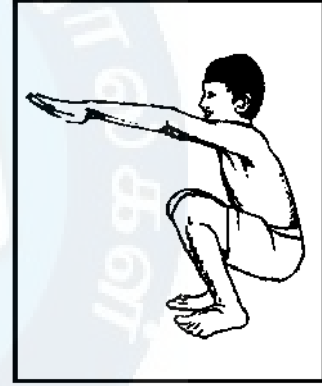
1. முதுகுத்தண்டு வளையும் தன்மை பெறுகிறது.
2. கல்லீரல், மண்ணீரல் இயக்கம் சீரா கிறது.



2.4 உத்கடாசனம்

நன்மைகள்

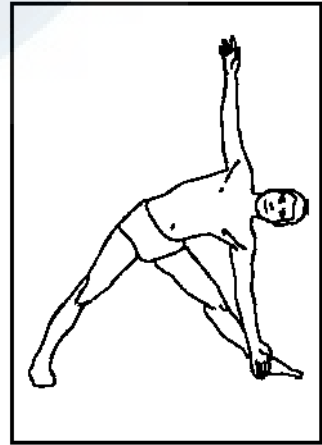
1. கால் பகுதி வலுப்பெறும்
2. முழங்கால் ஜவ்வப்படலம், இடுப்புப் பகுதி வலிமை பெறும்.



2.5 திரிகோணாசம்

நன்மைகள்

1. முதுகெலும்பு நன்றாக வளைந்து செயல்படுவதால் இளமையோடு இருக்க உதவுகிறது.
2. முதுகுத் தசைகள், நரம்பு வலுப்படுகின்றன. கழுத்துத் தசையும், கழுத்தெலும்பும் மேன்மையடைகின்றன.



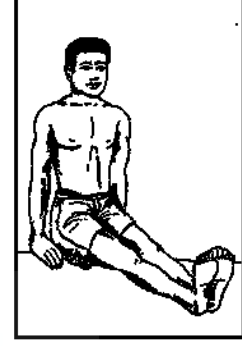
3. உட்கார்ந்த நிலையில் செய்யும் ஆசனங்கள்

3.1 தண்டாசனம்

நன்மைகள்

1. உட்கார்ந்து செய்யும் ஆசனங்கள் அனைத்தும் தண்டாசனத்தில் தொடங்க வேண்டும்.

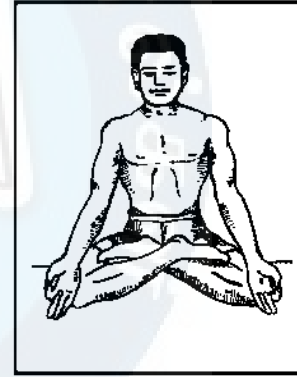
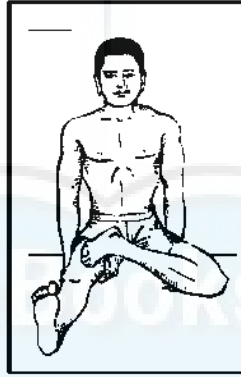
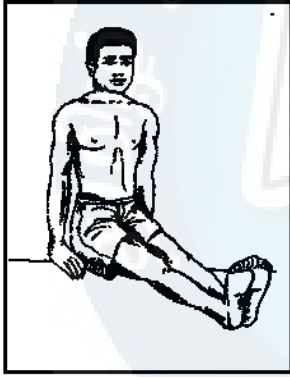
* * * * *



3.2 பத்மாசனம்

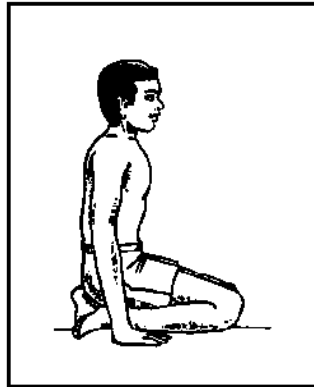
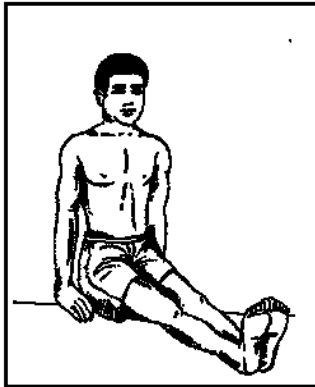
நன்மைகள்

1. இது மன ஒருமைப்பாட்டிற்குச் சிறந்த ஆசனம்.



* * * * *

3.3 வஜ்ராசனம்



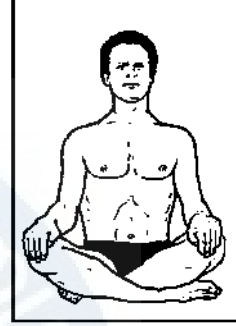
நன்மைகள்

1. அசீரணத் தொல்லைகள், வாயுக் கோளாறுகளைத் தீர்க்கும். சாப்பிட்டவுடன் செய்யக்கூடிய ஒரே ஆசனம் இது.
2. தண்டுவடம் நேராக இருக்கவும், இடுப்பு, முழங்கால்கள், கணுக்கால்கள் வலுப்பெறவும் உதவுகிறது.

3.4 சுகாசனம்

நன்மைகள்

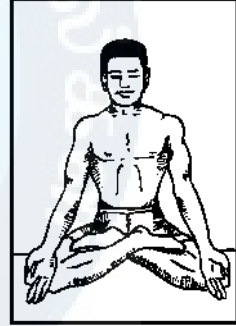
1. மனம் அமைதி நிலையடைகிறது.
2. நினைவாற்றல் ஓங்குகிறது
3. முகப்பொலிவு அதிகரிக்கிறது.



3.5 சித்தாசனம்

நன்மைகள்

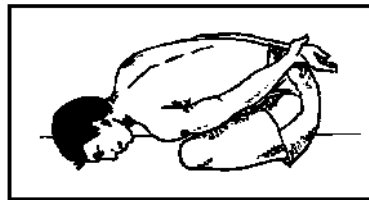
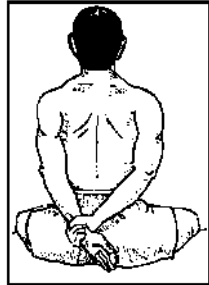
1. மனம் அமைதிநிலை அடைகிறது.



3.6 யோகமுத்ரா

நன்மைகள்

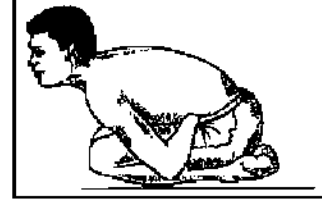
1. கல்லீரல், மண்ணீரல் சீராக இயங்க உதவுகிறது.
2. தொந்தி குறையும், மலச்சிக்கல், அசீரணம் போக்கும். மூலாதாரப்பகுதி பலம் பெறும்.



3.7 மண்டுகாசனம்

நன்மைகள்

1. கணையத்தை ஊக்குவிக்கிறது.
2. வயிறு சார்ந்த நோய்கள் தீர வழியுண்டாகும்.
3. இதயம் நல்ல முறையில் செயல்படும்.



* * * * *

3.8 மகாமுத்ரா

நன்மைகள்

1. வயிற்று உறுப்புகளும் அட்ரீனல் சுரப்புகளும் மேன்மை அடைகின்றன.
2. உணவு சீரணத்தை மேம்படுத்துகிறது.

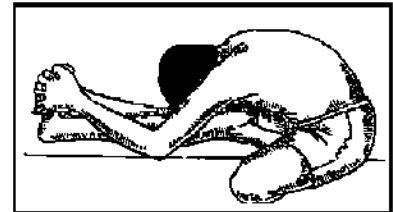


* * * * *

3.9 ஜானுசீராசனம்

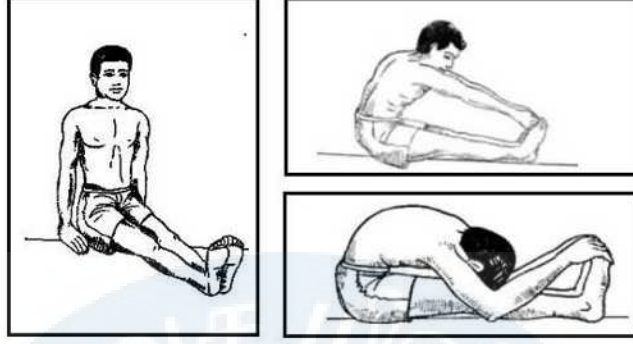
நன்மைகள்

1. வயிற்றுத் தசைகள் வலுப்பெறுகின்றன.
2. சீரண உறுப்புகள் மேம்படுகின்றன.
3. இடுப்புத் தசைகள் வலுப்பெறுகின்றன.



* * * * *

3.10 பச்சி மோத்தாசனம்



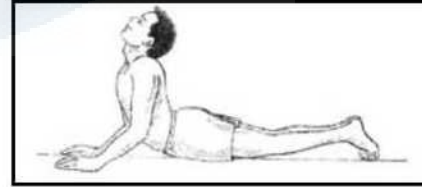
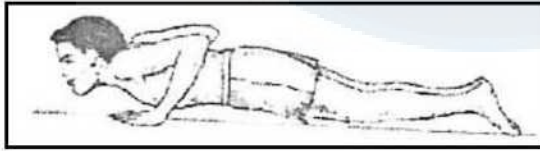
நன்மைகள்

1. சர்க்கரை நோய் மற்றும் சிறுநீரகப் பிரச்சினைகளைச் சரி செய்கிறது.
2. இடுப்பு வலி சரி செய்கிறது.

* * * * *

4. குப்புறப்படுத்த நிலையில் செய்யும் ஆசனங்கள்

4.1 புஜங்காசனம்

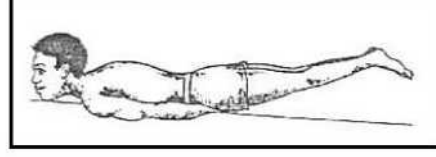
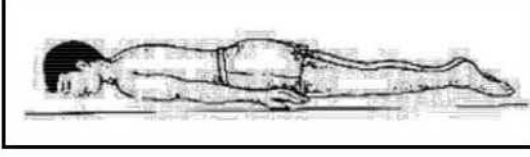


நன்மைகள்

1. முதுகு வலி நீங்குகிறது.
2. நுரையீரல் மார்பு பகுதிகளின் பலவீனத்தைப் போக்குகிறது.

* * * * *

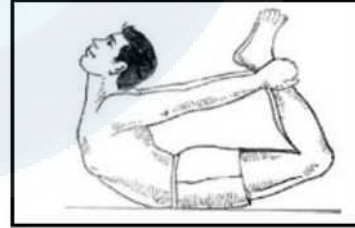
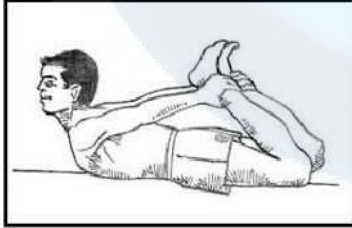
4.2 சலபாசனம்



நன்மைகள்

1. கல்லீரல், கணையம், சிறுநீர்ப்பை போன்ற உறுப்புகள் வலிமை அடைகின்றன. சிறுநீரகம் நன்கு செயல்படுகிறது.
2. இடுப்புத் தசைகள் வலுவடைகின்றன. தொந்தி குறைகிறது.

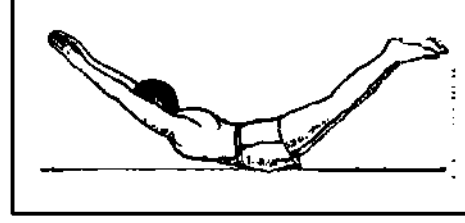
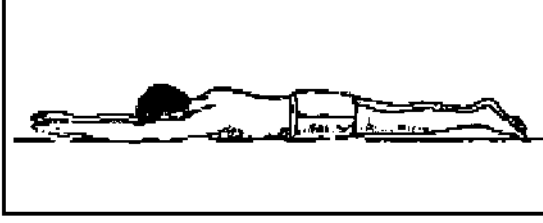
4.3 தனூராசனம்



நன்மைகள்

1. முதுகெலும்பின் இறுக்கம் தளர்த்தப்பட்டு, வளையும் தன்மை ஏற்படுகிறது. கூன் முதுகு சரி செய்யப்படுகிறது.
2. வயிற்றின் உள்ளுறுப்புகள் கோளாறுகள் சீராகின்றன.

4.4 நவக்காசனம்



நன்மைகள்

1. நரம்புத் தளர்ச்சியைப் போக்கும்
2. வயிற்றுப் பகுதிகள் உள்ளுறுப்புகள் பலம் பெறுகின்றன.
3. அசீரணத்தைப் போக்கும்.

4.5 மக்கராசனம்

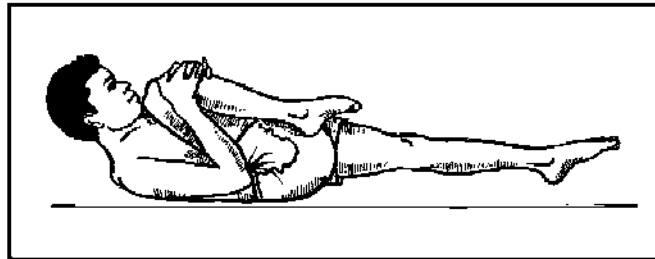


நன்மைகள்

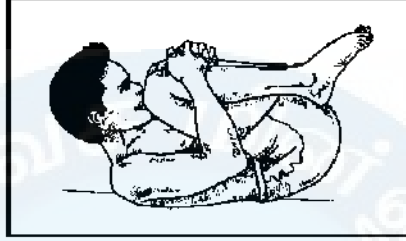
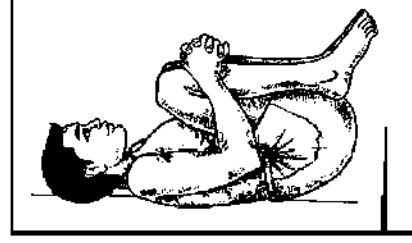
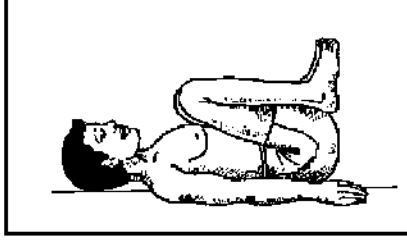
1. உடல் உறுப்புகளைத் தளர்த்துகிறது. மன அழுத்தம், தூக்கமின்மையைப் போக்குகிறது.
2. இதய பலவீனம், இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்க ஓய்வைத் தருகிறது.

5. மல்லாந்து படுத்த நிலையில் செய்யப்படும் ஆசனங்கள்

5.1 அர்த்தபவன முக்தாசனம்



5.2 பவன முக்தாசனம்



நன்மைகள்

1. வயிற்றுப்பகுதி, நுரையீரல் பகுதிகள் நன்கு சுருங்கி விரிகின்றன. உள்ஓடுப்புகள் பலம் பெறுகின்றன.

* * * * *

5.3 சுப்ர வஜ்ராசனம்

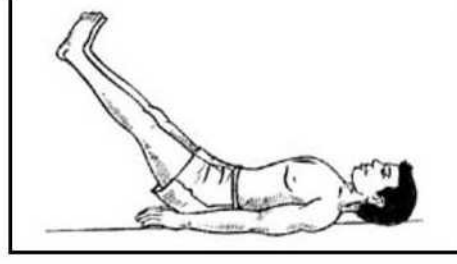


நன்மைகள்

1. மலச்சிக்கல் நீங்குகிறது.
2. வயிற்றிலுள்ள உறுப்புகள் மேம்படுகின்றன.
3. இடுப்புத் தசைகள் உறுதி பெறுகின்றன.

* * * * *

5.3 உத்தான பாதாசனம்

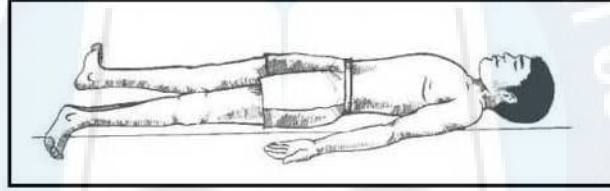


நன்மைகள்

1. வயிற்றுப்பகுதி வலுப்பெறுகிறது.
2. தொடைப் பகுதியில் உள்ள அதிகத் தசைகளைக் குறைக்கிறது.

* * * * *

5.4 சவாசனம் எனும் சாந்தி ஆசனம்



நன்மைகள்

1. உடலும், மனமும் பூரண ஓய்வு பெறுகின்றன.
2. உடல் களைப்பு நீங்குகிறது.
3. உடற்செல்கள் புத்துணர்ச்சி பெறுகின்றன.
4. உறக்கம் வராதவர்களுக்கு ஆழ்ந்த உறக்கம் வரும்.

* * * * *

6 பிராணாயாமம்

6.1 நாடி சுத்தி

நன்மைகள்

1. உடல் மற்றும் மூளைச் செல்கள் புத்துணர்ச்சி பெறுகின்றன.
2. நாடி சுத்தியாவதால் தியானம் செய்ய ஏற்றதாகிறது.
3. நாடிகள் தூய்மை அடையும்போது உடல் இலேசாகிறது.

* * * * *

