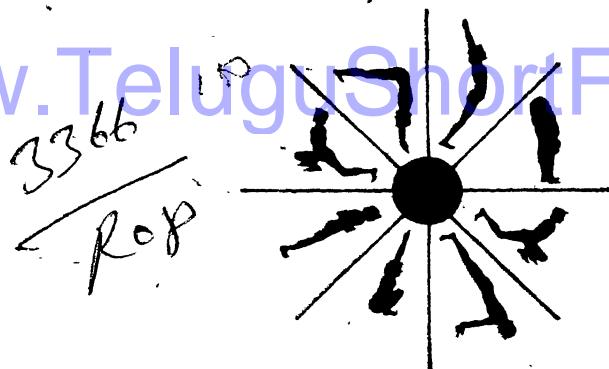
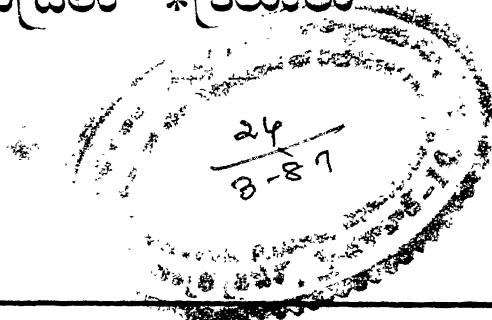


A C C N o . 20304

యోగ

*ఆసనములు *ప్రాణాయామము

*ముద్రలు *క్రియలు



చివ్వికంబదు కెంట్రము

3-4-862,

Barkatpura,

Hyderabad - 27

వివేకానంద కెంద్ర ప్రచురణ

యో గ

అసనములు * ప్రాకాయామము * ముద్రలు * క్రియలు

A.CC.10.20304

ప్రథమ ముద్రణ - జనవరి 1987

© వివేకానంద కెంద్ర, 1987

ప్రచురణ :

వివేకానందకెంద్ర

పీ, సింగరాబారిపీధి

తెల్లికెన్

మద్రాసు - 600 005

ముద్రణ :

వివేకానంద ప్రింటర్స్

లక్కికాపూర్

హైదరాబాదు - 500004

ఫోన్ : 85402

వెల రు. 9/-

తోలిపలుకు

కొన్ని సాధారణ నియమములు

ప్రార్థనలు

1 వ అధ్యాయము : శిథిలీకరణ వ్యాయామములు.

1. 1.	పరుగెత్తుట మరియు ఒకే స్థానములో పరుగెత్తుట.	1
1. 2.	చీలమండల కీళ్ళను సదలించుట.	1
1. 3.	మోకాలి కీళ్ళను సదలించుట.	2
1. 4.	తుంబి కీళ్ళను సదలించుట, త్రిప్పుట.	2
1. 5.	నదుమును సదలించుట.	3
1. 6.	భార్తి కండరముల వ్యాయామము.	5
1. 7.	మౌచేతులను చాపుట, త్రిప్పుట.	6
1. 8.	కంఠ సంచాలనము.	6
1. 9.	వెన్నెముకను సదలించుట.	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.	అమనాసిక శ్యాసనము.	12
2. 1. 2.	శ్యాసన శ్యాసనము.	12
2. 1. 3.	ముఖభ్రంశిక.	13
2. 1. 4.	ముఖధాత.	13
2. 2.	ప్రధాన క్రియలు.	13
2. 2. 1.	కపాలభాతి,	13

పేజీ నెం.

2. 2. 2. సేతి	14
2. 2. 3. ధౌతి	17
2. 2. 4. నోలి	19
2. 2. 5. త్రాటకము	21
2. 3. ఇతర క్రియలు.	22
2. 3. 1. విపరీత కరణి క్రియ.	22
2. 3. 2. శంఖప్రషైళన క్రియ.	23

3 వ అధ్యాయము : యోగాసనములు.

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

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

కూర్చొని చేయు ఆసనములు.

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

పేజీ నెం.

11.	ఉష్ణార్గసనము.	40
12.	వద్దాసనము.	41
13.	వక్రాసనము.	42
14.	అర్ధమత్స్యంద్రాసనము.	43
15.	హంసాసనము.	44
16.	మయూరాసనము	44

బోర్డ పడుకొని చేయు ఆసనములు,

17.	భుజంగాసనము.	45
18.	శలభాసనము.	46
19.	మకరాసనము.	47
20.	ధనురాసనము.	48
	వెల్లకిల్ పడుకొని చేయు ఆసనములు,	
21.	సర్వాంగాసనము.	49
22.	మత్స్యాసనము.	50
23.	హలాసనము	52
24.	చక్రాసనము	52
	ఇతర ఆసనములు.	
25.	శీర్షాసనము.	53
26.	శహసనము.	54

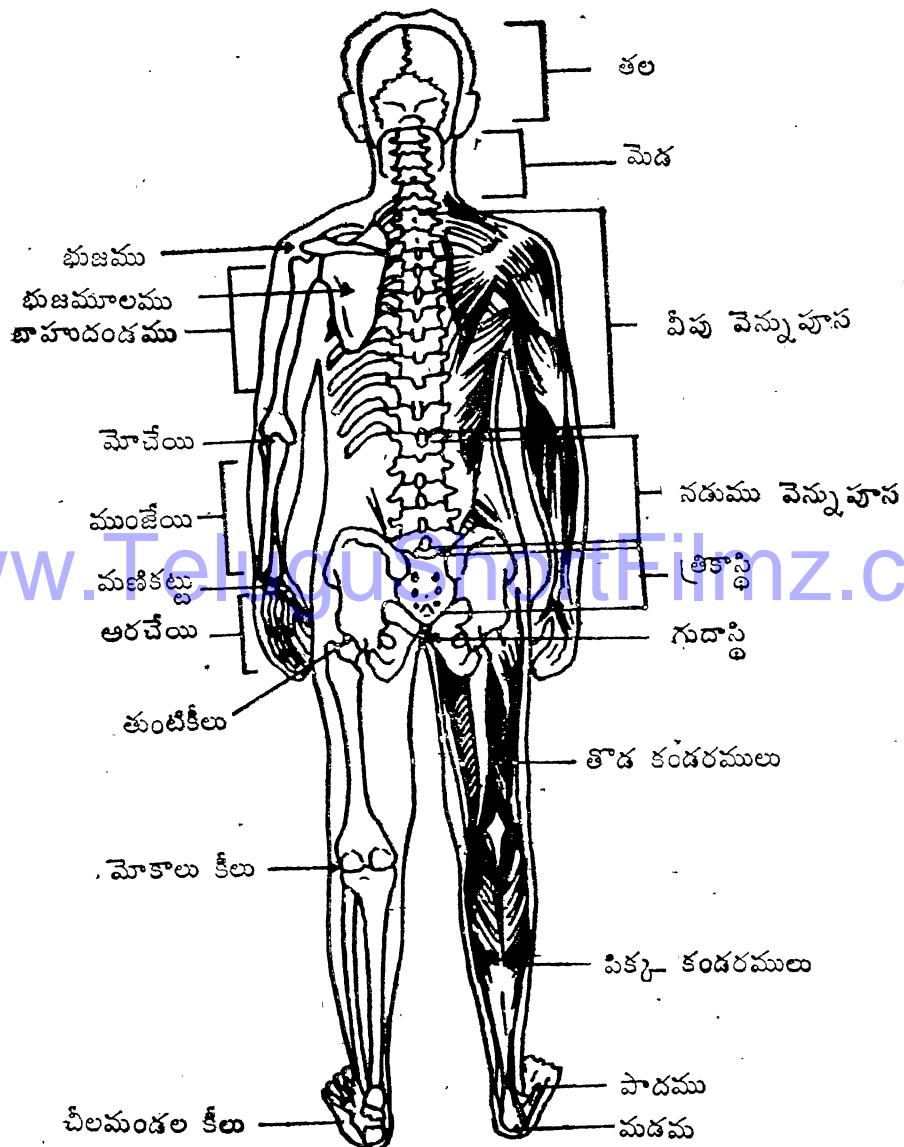
4 వ అధ్యాయము : ప్రాణాయామము.

4. 1.	విభాగ శ్యాసక్రియ.	56
4. 2.	అనులోపము - విలోపము.	58
4. 3.	నాదిశుద్ధి.	59

4. 4.	ఉజ్జ్వలు.	60
4. 5.	సీతాగురు.	61
4. 6.	శితలి.	61
4. 7.	సదంతము.	62
4. 8.	బ్రాహురథి.	62

5 వ అధ్యాయము : బంధములు - ముద్రలు.

5. 1.	ముందుమాట,	63
5. 2.	బంధములలోని రకములు.	63
5. 2. 1.	ఉడ్డియాన 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.	ఆశ్వానిముద్ర	66
5. 3. 3.	షణ్ముఖ ముద్ర	66
5. 3. 4.	యోగముద్ర	67
5. 3. 5.	కొన్ని సాధారణ ముద్రలు	68
	తుది పలుకు	69
	<u>దైనందిన యోగాభ్యాస సూచిక.</u>	70



www.TeluguShortFilmz.com

తో లి ప లు కు

స్వామి వివేకానందుడు “ప్రతి జీవి యందును దివ్యచ్ఛమ్మ గర్భిత
ముగ నున్నది. బాహ్యంతర ప్రకృతి నంతయు నిరోధించి అంతర్గతముగు
నీ దివ్యత్వమును వ్యక్తముజేయుటయే జీవితపరమావధి. ఇందులకై కర్ష,
ఉపాసన, యోగ, జ్ఞానమార్గములలో నొకటి గాని, కొన్నిటినిగాని,
అన్నిటినిగాని ఆవలంబించి ముక్తులగుడు” అని వక్కాణించెను. ఈ విధముగ
మానవునిలో నంతర్గతముగ నున్న దైవంశ శక్తిని బహిర్గతము చేసి,
మానవునిపరిపూర్ణత వైపు పయసింపజేయు క్రమవధుతిని శ్రీ అరవిందులు
‘యోగము’ అనిరి. ఈ విధముగ యోగ మనసది మానవుని జంతుష్ఠి
నుండి క్రమముగా దైవస్థితికిచేర్చు పద్ధతి. ఈ పద్ధతిలో మానవుని పరిమిత,
సంకుచిత, స్వార్థపూర్విత, ఆలోచనాసరళి సంపూర్ణముగ పరిపరన చెంది,
సమాఖ్యాతముచే అభివ్యక్తముగుచు, సమన్వయ, సమగ్ర, నిస్వార్థ
వ్యక్తిత్వముగా రూపొందును. ఈ దైవత్వము లేక ఆక్ష్య పరిపక్వ స్థితి
అత్యంత శుద్ధ చైతన్యము, సృజనాత్మకము, ఆనందమూను. కనుక
యోగము ద్వారా ఆ స్థితికి పయసించుట ఆహోదకరము, ఆనందదాయకము.
వ్యక్తిగాని, సమాజముగాని నిత్యము నుఱమును, ఆనందమును, సృజన
కీలతను, ఉన్నత మానసిక శక్తిని సాధించుటకు కృషి చేయుచుండుటచేత,
వ్యక్తిగత పరిపూర్ణతకు, సామాజిక సమన్వయమునకు యోగమే నిజమైన
పరిష్కారము.

ఈ యోగ పద్ధతులు బహు ముఖములు. దానిలో అంతర్గతముగ
మన్న పక్షుతను, సమవ్యయమును తెలిసికొనిననేగాని. ఈ బహుముఖత
మధ్యలో దారితప్పుట తథ్యము. ఒకసారి భిన్నత్వములోను ఏకత్వమును
చూసి అతర్థాణిష్ట పౌపొందించినచో. యోగ స్వభావమును తెలియజేయు

పక్ష్యము బయలుపడును. స్వామి వివేకానంద తమ ఉపన్యాసములలో ఈ సమన్వయతను వక్కాటించిరి. ఆయన ఇనుప కండరములు, ఉక్కునరములు కలిగిన మానవులను కోరిరి. శ్రీ అరవిందులు భోతిక, మానసిక, వైజ్ఞానిక, భావప్రేరిత, ఆధ్యాత్మిక పెరుగుదల పై దృష్టిని కేంద్రీకరించి చెప్పిరి. మానవుని వ్యక్తిత్వము అన్ని కోణములలో అఖివృధి చెందుట శనువుగా, యోగావరణ పద్ధతులు వివేకానంద కేంద్రము వారిచే పొందు పరుపబడినవి. అందలి ప్రాథమిక యోగ పద్ధతులు ఈ చిన్న పుస్తకము నుదు వివరింపబడినవి. ఇవి మానవుని యొక్క భోతిక, మానసిక మరియు ఇతర అంగముల అభివృద్ధికి దోహదము చేయును.

ఆసనములు శక్తిని పొదుపు చేసి, దానిని సూక్ష్మ రూపములైన మానసిక కులుగా మాఘుట కుపయోగపడును. అట్టి ఆసనములు చేయబడుక వీలుగా శరీరమును తేలికగాను, నులభముగాను వంచుటకు విలుగా మొదట కొన్ని ప్రాయామములు వివరింపబడినవి. ఈ ఆసనములు మనిషి యొక్క అంతాప్రజ్ఞను పెంపొందింపజేసి, మనక్కాంతిని కలుగ జేయును. రెండవ అధ్యాయములో పరిచయము చేయబడిన క్రియలు శ్యాసనకోశ, రక్తపలన, నరముల, జీర్ణకోశ మండలములను శుద్ధ పరమటకును, శరీర మొక సమటుల క్రమపద్ధతిలో పరిచేసి, తద్వారా సూక్ష్మనాడులను శుద్ధపరచుటకు తోడ్పడును. ఈ మెలకువలు వ్యక్తిని ప్రాణాయామము, ముద్రలు, బంధములు అభ్యసించుటకు సిద్ధపరచును.

ఈ పుస్తకము పరిచయ పుస్తకము మాత్రమే కాని, విషులమైనది కాదు. ఇది కేవలము సాధకులకు వ్యాయామము, క్రియలు, అసనములు, ప్రాణాయామము, బంధములు, ముద్రలు అభ్యసించుటకు తోడ్పడును. ఈ సాధనలు సమత్వమును, అనందస్థితిని పెంపొందింపజేయగల ఉన్నత మైన మెలకువలను తెలిసికొనుట కుపక్కించును.

కొన్ని సాధారణ నీటములు

1. భోజనానంతరము వెంటనే ఆసనములసు చేయరాదు. భోజనానంతరము 4 గంటలు, అలాగోరానంతరము కనీసము రెండు గంటలు వ్యవధి యుండవలెను. ఉత్తీజ కరములైన పాసీయములను సేవించరాదు.

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

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

4. ఆసన స్థితి యందు దేహమును విశ్రమింప జీయుటల్యావ శ్వయకము. ఆసన తుది స్థితి యందు శారీరక మానసిక అందోళనల నొదిలి పెట్టవలెను. రెండు ఆసనముల మధ్య కొలది నిమిషముల వ్యవధి అవసరము.

5. ఆసనాభ్యాసా నంతరము సాధకులు ఉల్లాసమును, నూతన చైతన్యము ననుభవింప వలెనే గాని, ఆమాసము, బిరలిక, స్వేదనము పొందరాదు.

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

7. శిశ్రూఫ్యన్నతికి ప్రతిధినము క్రమము తప్పక ఆచరించవలెను.

8. త్రీలు బుతు సమయమునందు ఆసనములు అభ్యసింపరాదు. గర్భిణి త్రీలు 5 వ మాసానంతరము ఆసనముల నభ్యసించుట ఆవవలెను. ప్రసవానంతరము 2 లేక 3 వెలల తరువాత మైదాన్ని పలహాపై తిరిగి ప్రారంభింపవలెను.

ప్రార్థనలు

ఓం సహావవతు, సహానో భువక్తు, సహావీర్యం కరవావహై
తేజస్వినావధీతమస్తు, మావిద్యాపావశై,

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

”మనల నిరువుర నాతడు రక్షించుగాక! మనల నిరువుర నాతడు
హోషించుగాక! మన మిరువురము గౌప్యశక్తితో కలసి పనిచేయదము
గాక! మన విద్యాధ్యాసము (ఆత్మ వికాసమును కలుగజేయనది గాను)
ఫలప్రదముగ నుండుగాక! మన మెల్లప్పుడు పరస్పరము ద్వైపరహితుల
ముగ నుండుగాక!”

“యోగేన చిత్తస్య వదేన వాచం
మలం శరీరస్య చషై ద్వైకైన
యోపాకరోత్తం ప్రవరం మునీనాం
పతంజలిం ప్రాంజలి రానతోస్మి.”

“మానసిక కల్పుషమును యోగము ద్వారాను, హృదయములను.
వ్యక్తరణము ద్వారాను, శారీరక రుగ్మితలను ఆయుర్వేచము ద్వారాను
తొలగించిన మనిక్రేష్టుడు పతంజలికి ముక్కలిత హస్తములతో నా సమ
స్కృతుల నందకేయచన్నాను.”

1 వ అధ్యాయ ము

శిథిలీకరణ వ్యాయామములు

1.1. పరుగెత్తుట మరియు ఒకే స్థానములో పరుగెత్తుట.

1.1.1. పరుగిడుట.

- * ఉద్దేశ రహితముగాను, నిదానముగాను పరుగిడుము.
 - * క్రమముగా వేగమును పెంచుచు, ఒక స్థిరవేగమునకు రమ్ము.
 - * శ్వాసోచ్చాయిసములను లయబధముగనుంచి, శరీరమును సడలించుము.
 - * 100 మీటర్లు పరుగిడిన తరువాత ఆగుము. ముందుకు వంగి ముఖధౌతి (2.1. 4) మరియు శ్వాసశ్వాసము (2. 1. 2) చేయుము. ప్రశాంతముగ నిలబడుము.
 - * తిరిగి 80 మీటర్లు పై విధానమునే అవలంబింపుము.
 - * ఈవిధముగా 500 మీటర్లు వరకు అభ్యసించుము.
 - * శహసనములో (3. 3. 26) విశ్రమించుము.
- *** అభ్యసనముర్వారా అయినము లేకుండ పరుగెత్తుట అలవడి, మధ్యలో విశ్రాంతి తీసికొను సమయములు తగ్గును.

1.1.2. ఒకేస్థానములోపరుగెత్తుట.

- * ఒకేస్థానములోనుండి పై పద్ధతుల నట్యసించుము,

1.2. చీలమండ కీళ్ళను సడలించుట.

- * తిన్నగా నిలబడుము.
- * ఉపిరి పీల్చుచు, చేతులను ముందునుండి పైకెత్తుచు, కాలి ప్రేళ్ళపై నిలబడుము.

- * ఊపిరి వదలుచు, చేతులను ముందువై పుగా దించుము.

1.3. మోకాలి కీళ్ళను సడలించుట.

- * తిన్నగా నిలబడి ఊపిరి పీట్టుము.
- * మోకాళ్ళను కలిపించి, వానిని వంచుచు క్రీందకు పోవునపుడు నోటిద్వారా ఊపిరి విడువుము.
- * సదుమును వంచకుము. ఊపిరి పీట్టుచు పైకిలెమ్ము.

1.4. తుంబికీళ్ళను చాపుట, త్రిప్పుట.

1.4.1. చాపుట.

- * తిన్నగా నిలబడి ఊపిరి పీట్టుము.
- * మోకాళ్ళను దూరముగను, కాలిమడమలను కలిపి, ఊపిరి వదలుచు కూర్చొనుము.
- * అరచేతులతో మోకాళ్ళను దూరముగ నెఱ్ఱుము.
- * ఊపిరి పీట్టుచు, పైకి లెమ్ము.

1.4.2. త్రిప్పుట.

- * గోడకు అరమీటరు దూరముగ అరచేతులను గోడపైసుంచి, తిన్నగా నిలబడుము.
- * కుడికాలును సాధ్యమైనంత వెనుకకు తీసికొమ్ము. అప్రదక్షిణ దిశలో కుడికాలును త్రిప్పి, మరల యథాస్థానమునకు రమ్ము.
- * కుడికాలనే మరల ప్రదక్షిణ దిశలో త్రిప్పుము.
- * ఇటులనే ఎదమకాలుతో చేయుము.
- * ఈ విధముగ 5 మార్లు చేయుము.

శఫీకరణ వ్యాయామములు

1.4.3. పాద సంబాలనము.

- * శరీరమును వదలుగా నుంచి తిన్నగా నిలబడుము.
- * మోకాళ్ళను వంచకుండ ఊపిరి పీల్చుచు, కుడికాలును ముందుకు తెచ్చు, అస్త్రితిలో కొన్ని సెకన్లులందుము.
- * ఊపిరి వదలుచు, తిరిగి నిలబడిన స్థితికి రమ్ము.
- * ఊపిరి పీల్చుచు, కుడికాలును వెనుకకు తీసికాని రమ్ము.
- * మోకాళ్ళను వంచకుండ, అస్త్రితిలో కొన్ని సెకన్లులందుము.
- * (ఊపిరి వదలుచు) యథాస్తితికి రమ్ము.
- * తుంటికీలు ఆధారముగ కుడికాలును కుదివైపు ఎత్తుము.
(ఊపిరి పీల్చుచు) కాలు తిన్నగా ఉంచుము.
- * అస్త్రితిలో కొన్ని సెకన్లులందుము.
- * ఊపిరి వదలుచు యథాస్తితికి రమ్ము.
- * ఇటులనే ఎడమకాలుతో చేయుము.

1.5. నడుమును నడలించుట.

1.5.1. నడుమును ముందుకు, వెనుకకు వంచుట.

1. ఊపిరి పీల్చుచు, చేతులను పైకిత్తు, వెనుకకు వంగుము.
- * మరల తిన్నగా నిలబడి ఊపిరి వదలుచు ముందుకు వంగుము.
- * సాధ్యమైనచో ఆరచేతులతో నేలను తాకుము. పైకిలేచి, ఊపిరి పీల్చుచు వెనుకకు వంగుము.
- * ఇట్లు 4, 5 సార్లు చేయుము. అభ్యాసము మీద చక్కాసనము (1.3.24) వలె వెనుకవైపు కూడ చేతులతో నేలను తాకవచ్చును.

1.5.2 నదుమును ప్రక్క-కు వంచుట, మొలిత్రిప్పుట.

అ) ప్రక్క-కు వంచుట.

- * పాదములను ఒక మీటరు దూరములో నుంచుము. ఊపిరి పీల్చుచు, చేతులను నేలకు సహాంతరముగ ప్రక్క-ల కెత్తుము.
- * ఊపిరి వదలుచు, కుడి అరచేయి కుడిమడమును తాకువరకు వంగుము. శరీరము ముందు, వెనుకలకు వంగరాదు.
- * ఎడమ అరచేతివైపు చూడుము. ఊపిరి పీల్చుచు వైకి లెమ్ము.
- * ఇట్లు 4. 5 మార్లు చేయుము.
- * ఎడమువైపు కూడ ఇటులనే చేయుము.

అ) వంచుట - మొలిత్రిప్పుట.

- * అంతయు 'ఆ' వలెనే. తాని కుడి మడమును ఎడమ అరచేతితోను, ఎడమ మడమును కుడి అరచేతితోను తాకుము.

ఇ) మొలిత్రిప్పుట.

- * చేతులను నేలకు సహాంతరముగ ప్రక్క-లకెత్తి, పాదములను అర మీటరు దూరములో నుంచి, నిలబడుము.
- * కాళ్ళను నేలమై కదలకుండ ఉంచి, కుడిచేతిని తిన్నగా ఉంచి, ఎడమ చేతిని ఛాతీకి తగులునట్లుగా మోచేతి వద్ద వంచి, కుడివైపుకు తిరుగుము.
- * ఇట్లు తిరుగునపుడు ఆపకండ, ఊపిరి విడువుము.
- * ఊపిరి పీల్చుచు, హర్ష స్థితికి రమ్ము.
- * ఎడమవైపును అదే విధముగ చేయుము.
- * నదుముక్కింది భాగమున శరీరము కదలక స్థిరముగా నుండవలెను. మోకాళ్ళు వంగరాదు.

1.6. ఛాతీ కండరముల వ్యాయామము.

1.6.1. 1 వ రకము.

- * తిన్నగా నిలబడుము. చేతిప్రేళ్నను ఒకదానియందొకటి బంధించుము.
- * భుజముల మట్టమునకు సమానముగ ఆప్రేళ్నను ఛాతీపై నుంచుము. ఉపిరి పీట్టుము.
- * ఉపిరి బంధించి, అరచేతులను ఒకదానితో నొకటి ఒత్తుము.
- * ముఖము ప్రశాంతముగ నుండవలెను.
- * ఉపిరి వదలి, ఒత్తిడిని వదలుచేయుము.
- * ఇట్లు 5 మార్లు చేయుము.

1.6.2. 2 వ రకము.

- * మణికట్టను ఒకచేతితో నొకటి పక్కకొనుము. భుజముల మట్టమునకు సరిగా వానిని ఛాతీపై నుంచుము.
- * ఉపిరి పీల్చి, బంధించుము. చేతులను వ్యతిరేక దిక్కలో లాగుము.
- * చేతులను వదలి, ఉపిరి విడువుము. ఇట్లు 4, 5 సార్లు చేయుము.

1.6.3. 3 వ రకము.

- * ఛాతీపై ప్రేళ్నను, అరచేతులను లోపలివైపుండునట్లుగా ఒకదానితో నొకటి బంధించుము.
- * నిదానముగ ఉపిరి పీట్టుము. లోపలివైపునున్న అరచేతులను ముందుకు త్రిప్పి, చేతులను ముందుకు చాపుము. ఉపిరి వదలి, చేతులను వెనుకకు తెచ్చు.
- * ఇట్లు 10 మార్లు చేయుము.
- * వీనినే ఉర్వ్వముఖముగను, ఏటవాలుగను చేయుము.

1.7. చేతులను చాపుట, త్రిప్పుట.

1.7.1. చాపుట.

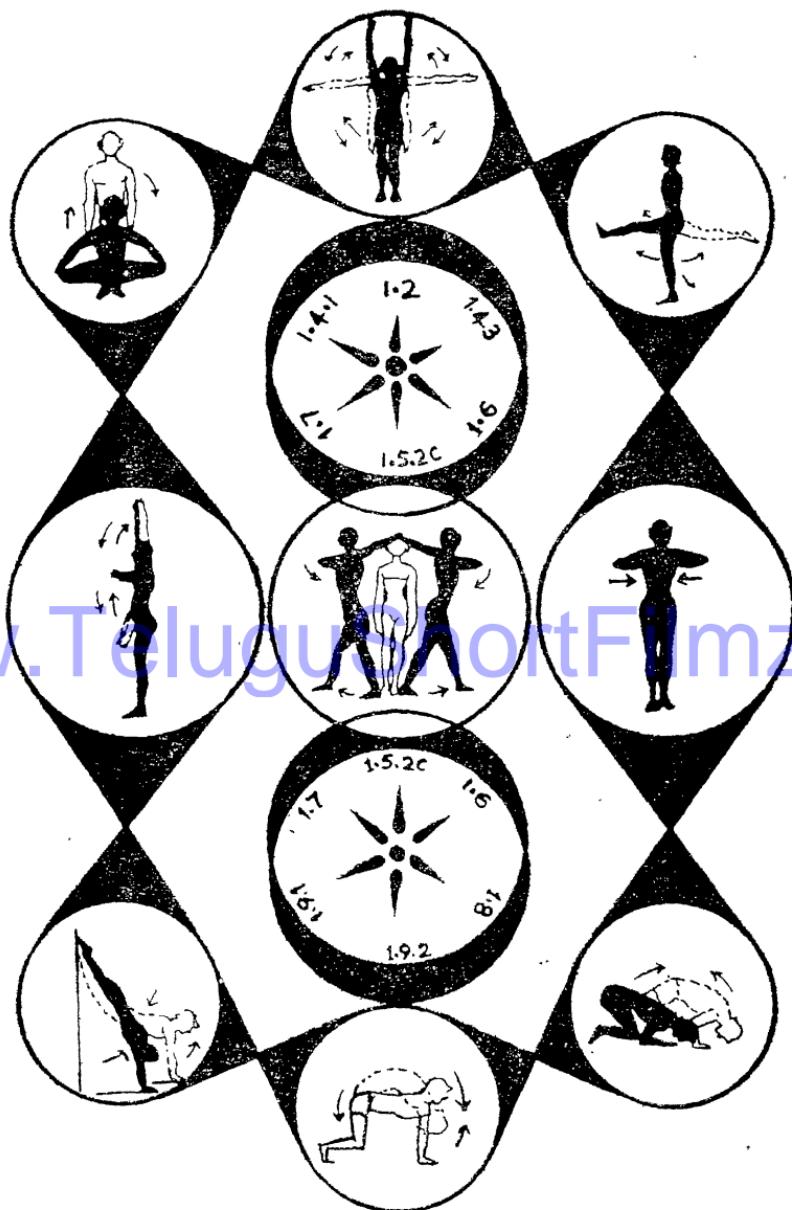
- * తిన్నగా నిలబడుము. వ్రేశ్వర నౌకదానిలో నౌకటి పెనవేయము. అరచేతులు ముందు వైపునకు తిరిగి యుండునట్టుగా నుంచి, చేతులను తిన్నగా క్రింద ఉంచుము.
- * ఊపిరి పీల్చుచు, అరచేతులు పైకి తిరిగి ఉండునట్టుగా చేతులను వైకెత్తుము.
- * ముంజేతులు సమముగా నుండునట్టుగా మోచేతులను వంచి, వ్రేశ్వరును చాతీ వద్దకు తీసికొని పొమ్ము.
- * అరచేతులు పైకి ఉండునట్టుగా చేతులను వైకెత్తుము.
- * పై విధముగనే ఊపిరి వదలుచు, చేతులను క్రిందకు దించుము. ఇటులనే క్రింద వుర్దు చేయము.

1.7.2. భుజముల కీళ్ళను త్రిప్పుట.

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

1.8. కంరసంచాలనము.

- * మోకాళ్ళ తగులునట్టుగా నుంచి, మోకాళ్ళపై కూర్చొనుము. అరికాళ్ళ పైకి ఉండునట్టుగా కాలి మధులను కలిపి ఉంచుము.



శిథిలీకరణ వ్యాయామములు

యోగ

- * నుదురు నేలకానునట్లు ముందుకు వంగుము. అరచేతులను రణ కిరువ్వక్కల 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. గోదసహాయమతో సాగదీయుట.

- * గోదకు దగ్గరగా నిలబడి ముందుకు వంగుము.
- * అరచేతులను ఒకదానికొకటి అరపీటరు దూరములోన్న గోదకు ఒక మీటరు దూరముగను నేలపై నుంచుము.
- * కాళ్ళు గోడ్డుపైనుంచి, గోడమీదుగా నడువుము. శరీరపు బరువును చేతులపై మోపుము. అరికాళ్ళు గోడను తాకుచుండవలెను.
- * ఊపిరి పీల్చుచు, తలనుపైకెత్తి, పీపులు పల్లముగా చేయుచు, ఉదరమును లోనికి పోనిమ్ము. ఈ స్థితిలో కాలి మదమలు గోడ నుంచి దూరము జరుగును. ఊపిరి వదలుచు, తలను త్రీందకు వంచుము. అట్లు వంచుటచే, వెన్నెముక ఉప్పెత్తుగా నగును. ఇట్ల ర మార్లు చేయుము.
- * గోడనుంచి అరచేతుల దూరమును మార్చుటద్వారా వెన్నెముక సులువుగా వంగును.
- * ఈ సాగుదల నాసికా రంధ్రములను తేటపరచును. శిరసులోనికి రక్తమును బాగుగా ప్రవహింపజేయును. వెన్నెముక నులువుగా వంగునట్లు చేయును.

1.9.2. పులివలె సాగదీయుట.

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

శిలీకరణ వ్యాయామములు

- * వెన్నెముకను ఉప్పుతుగ చేయుచు, నోటిద్వారా ఊపిరిని వేగముగ వదలుచు, శిరసును లోపలివైపుకు తెచ్చు.
- * ఊపిరి పీల్చుచు తలను పైకెత్తి వెన్నెముకను నేలవైపు వంచుచు పల్లముగ చేయుము.
- * క్రమముగా వేగమును పెంచుచు, మరల చేయుము.
- * ఉదరమును, వశమును నేలవైపు ఆనునట్లుగా పడుకొనుము. హృతిగా విశ్రాంతిని పొందుము.

1.9.3. పీపును సాగదీయుట.

- * కాలివైళ్ళుపైన అరచేతులను నేలకానించి కూర్చునుము. చేతులను తిన్నగానుంచి వెన్నెముకను పల్లముగా వంచుము. ఊపిరి పీల్చుచు శరీరమును ముందునకు చాపి పైకి చూడుము.
- * పాదములు అరచేతులకు దగరగా వచ్చునట్లు ముందుకు దూకుము.
- * అరచేతులు కడలక, స్థిరముగా నుండవలెను. ఇట్లు కూర్చుని భాగుగా ఊపిరి వదలుము.
- * వెనుకకు దూకుము.
- * ముందు నెమ్ముదిగా ప్రారంభించి, వేగమును పెంచుము. ఇట్లు ముందుకు, వెనుకకు 1కి మూర్ఖు దుముకుము.

1.10. శరీర కంపనము.

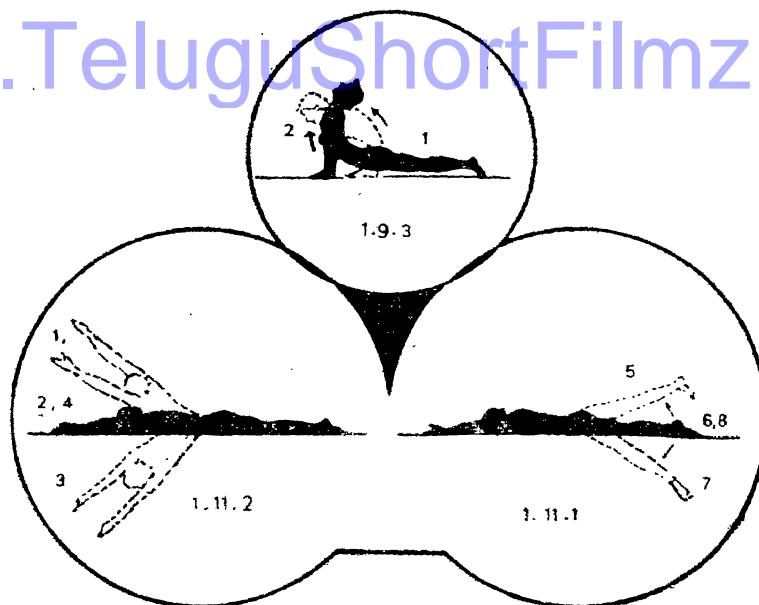
- * తిన్నగా నిలబడుము.
- * ఎడమ కాలును 10 సెం.మీ., పైకెత్తి ఎడమ మడమతో నేలను తన్నుము.
- * ఇటులనే కుడికాలుతోను చేయుము. పిదప ఒక కాలు విడచి ఇంకొక కాలుతో చేయుము.
- * అలసినపడు బోర్గపడుకొని విశ్రాంతి తీసికొనుము.

1.11. శరీర సంచాలనము.

1.11.1. నదుము క్రింది భాగమున.

- * బోర్డు పడుకొని, గడ్డమును నేలపై ఆనించుము. కాలి మధుమలను కలిపి, కాళ్ళను తిన్నగా చాపుము.
- * అరచేతులు నేలపై నుండునట్లుగా చేతులను ముందుకు చాపుము.
- * నదుమును తేంద్రముగ చేసికొని, రెండుకాళ్ళను నెమ్మిదిగా, కొద్ది కొద్దిగా కుటివైపుకు జరుపుము. కాలిప్రేళ్ళపై నదువుము.
- * ఉచ్చస్థితిలో 15-20 సెకన్డుల లుండుము.
- * పిమ్మట కాళ్ళను యథస్థితికి తెఱ్ము.
- * ఎడమవైపున అట్లే చేయము. ఓ మార్గాలు చేయము.

వీపును సాగదీయుట



శరీర సంచాలనము

శిథిలీకరణ వాళ్యములు

.11.2. నదుము పై భాగమున.

- * నదుమును కేంద్రముగ చేసికొని, శరీర పైభాగమును త్రిప్పుచు, నెమ్ముడిగా రెండు చేతులను కొద్ది కొద్దిగా కుడివైపుకు కదల్చుము.
- * నదుము క్రింది భాగమును, కాళ్చును కదలకుండ స్థిరముగ నుంచుము.
- * సాధ్యమైనంత వరకు తిరిగిన పిమ్మటి, అస్థితిలో దాదాపు 20-30 నెకను బండుము.
- * చేతులను, శరీరమును యభాస్థితికి తెచ్చుమ్మటి.
- * ఇస్తే ఎదమ ప్రక్కను చేయుము. ఓ మారిట్లు చేయుము.
- * ఈ శరీర సంచాలనమును వెల్లకిల పడుకొని. విలబడి కూడ చేయ వచ్చుము.

2 వ అధ్యాయము

క్రియలు

2.1. కొన్ని సాధారణ క్రియలు.

2.1.1. అంసునాసిక శ్వాసక్రియ.

- * హృతిగా ఉచ్ఛవసింపుము. నాసికద్వారా శ్వాసించి, కొన్ని సెకనులు ఉపిరిని బంధించుము.
- * ఉపిరితిత్తులు హృతిగా ఫాథియగునంతవరకు కొద్దికొద్దిగా గాలిని నాసికద్వారా వదలుము. ఇట్లు 5 మార్లు చేయుము.
- * కుడిచేతి బొటనవైలు నుపయోగించి, కుడి నాసికను మూయుము. ఉపిరి పీల్పి, కొన్ని సెకను లాట్టే యండి, తరువాత కొద్దికొద్దిగా ఉపిరి వదలుము. పలుమారిట్లు చేయుము.
- * పిమ్మటు వామ నాసికను కుడిచేతి ఉంగరపువైలుతోను, చిట్టికెన వైలుతోను మూయుము. మరల పైన చెప్పిన విధముగానే పలు మారిట్లు చేయుము.
- * చివరగా, పై విధానము నంతయును రెండు నాసికల నుపయోగించి మరల పలుమార్లు చేయుము.
- * ఈ విధమైన శ్వాసోచ్చావసనములు శ్వాసకోళ మార్గములను, సైనవల మార్గములను శుద్ధివరచును.

2.1.2. శ్వాసశ్వాసము

- * నోటిని తెరచి, నాలుకను బయటకు చాపి, కొంచెము ముందుకు నిలబడి వంగి, శిష్టముగ నోటితో శ్వాసోచ్చావసనములను జరుపుము. ఇట్లు పలుమార్లు చేయుము.

క్రియల

- * ఇది శరీరములోని బొగ్గుపులును వాయువును త్వరితముగ తొలించుటకు తోచ్చడును.

2.1.3. ముఖ థిఫ్టిక.

- * కాలి మడమలను కలిపి, మోకాళ్ళుపైన తిన్నగా కూర్చునుము.
- * ఊపిరిని పూరింపుము. ఆ గాలిని కొంచెము కొంచెముగా, వరువగా, నోటిద్వారా వదలునపురు (పెదఫులను ఈల వేయబోతున్నట్లుగా దగ్గరకు చేరించి) ముందుకు వంగి మోకాళ్ళకు ముందువైపున తల నేలకు తాకునట్లుగా నుంచుము. అట్లు గాలిని వదలుట ఉదర కండరముల సహాయముతో జరుగును.
- * నెమ్ముదిగా గాలిని పీల్చుచు పైకి తెచ్చుక్క.
- * అనేక మార్లట్లు చేయుము.
- * శరీరములోని బొగ్గుపులును వాయువును తగించుటయే ముఖ థిఫ్టిక యొక్క ప్రయోజనము.

2.1.4. ముఖధోతి.

- * హర్షిగా గాలిని పీల్చుము. నోటిద్వారా వేగముగ వెంట వెంటనే తీవ్రముగ గాలిని వదలము.
- * ఈ పద్ధతులు క్యాసకోశ ద్వారములను, మరియు శరీరమునందలి దాదాపు ఆన్ని క్రియలను కుట్టిపరచును.

2.2. ప్రధాన క్రియలు.

- * శరీరమును కుత్రిపరచు లే పద్ధతులు (ప్రత్యేకియలు) ఏవనగా - కపాలభాతి, నేతి, ధాతి, నౌలి, త్రాటకము మరియు బసి.

2.2.1. కపాలభాతి.

- * పద్మాసనము (3.3.12) లో సుఖముగా కూర్చునుము.

- * ఉదర కండరములను పయోగించి, బలముగా ఉచ్చార్య సింపుము.
- * ఉదర కండరములను వదులు పరచుచు ఊపిరిని అప్రయత్నముగా శూరింపుము.
- * నిమిషమునకు 60 పర్యాయములతో నాచాభించి క్రమముగా 120 వరకు పెంచుము. సాధ్యమైనంత వేగముగా తిరిగి చేయుము.
- * ఊపిరిని బిగబట్టరాదు.
- * ఉదరమును లోనికి, పైకి కనలుచుట ద్వారా బలమైన, వేగమైన ఉచ్చార్యసములు, సాధారణ, ప్రయత్న రాహిత్య హరకములు జరుగును. ఒక నిమిషము తరువాత ఊపిరి స్వీతపోగ ఆగిపోవును. దీని నంటిపెట్టికొనియున్న మానసిక ప్రశాంతి ననుభవింపుము.
- * ఈ క్రియ రక్తములోని బొగ్గువులను పాయువును తొలగించును. మెదడునందలి కణములను ఉత్సేజిపరచును. పాయు ద్వారములను కుట్రిపరచును. ఉదరావయవములను చైతన్యపరచును.

2.2.2. నేతి.

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

(అ) జలనేతి.

- * గోరుపెచ్చని నీటిలో నిండియున్న నేతిపాత్రలో ఇంచుమించు ఒక అరచెంచా ఉప్పును చేర్చుము.
- * ఆ పాత్రను కుడిచేతిలో వట్టుకొనుము.
- * పాత్ర గొట్టమును కుడి స్నానిక లోనికి చొప్పించుము.
- * నోరీద్వారా శ్వాసించుము.

క్రియలు

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



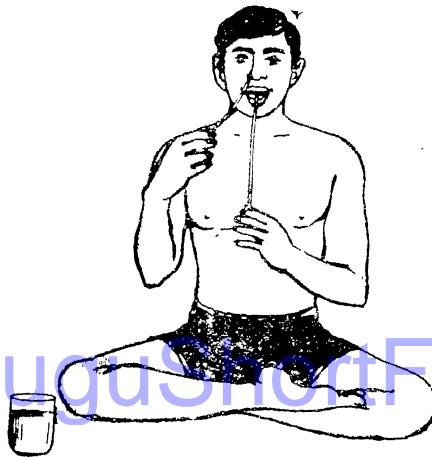
- * నాసికా రంధ్రములలో మిగిలిన సీబిని తొలగించుటకు కపాలభాతిలో వలె ఒక నాసికను మూసి, ఇంకాక నాసిక ద్వారా వేగముగ ఉచ్చ్వసించుము. ముక్కు ద్వారా సీబిని గొంతులోనికి తీసికాని. ప్రిమింగుటను ఉషః పాన మందురు. దీనిని సూర్యోదయమునకు ముందర అభ్యసించిన మంచి ఫలితము లందును.

a) సూత్రనేతి రేక రఱ్పిరు నాళికనేతి.

- * పఱచని, మెత్తని రఱ్పిరు నాళిక యొక్క వాడి కొనను కుడి నాసిక లోనికి చొప్పించుము.
- * గొంతు చివరి భాగము లోనికి దాని కొన తగులు వరకు దానిని నాసిక గుండా లోనికి క్రైయుము.

యోగ

- * కుడిచేతి చూపడు వ్రేలను, మధ్యవ్రేలను నోటిద్వారా లోనికి చొప్పించి, గొంతు వెనుక భాగమన నున్న నాళికను బయటకు లాగి, రెండు కొనలను పట్టుకొని ముందు, వెనుకలకు లాగుము.
- * కుడిచేతిలో సున్న కొనతో నాళికను బయటకు లాగుము.



* ఇదే విధముగ ఎడమువై పు చేయుము.

(ఇ) దుగ్గనేతి మరియు ఘృతనేతి.

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

(ఈ) శిత్కురక్త కపాల నేతి.

- * గోదుపెచ్చని ఉప్పునీటిని నోటి నిండుగా తీసికొనుము.
- * ముందుకు వంగి, మృదు అంగిలిని వదలు చేయుము. దానివల్ల నీరు ముక్కు ద్వారా బయటకు వచ్చును.
- * నాసికా ద్వారమును తేటపరచుటకు కపాల భాతిని చేయవలెను.

క్రియలు

(అ) వ్యత్సర్ప కపాలనేతి.

- * ఇది జలనేతి వంటిదే. భేదమేమన, జలము నాసిక ద్వారా కాక, నోటి ద్వారా వెలుపలకు వచ్చును.
- * నేతిక్రియ మొత్తము మీద, తలయందలి, కంతము నందలి అనేక నిరాకృతములను కుట్టిపరచును. నాసికా ద్వారములను తేట పరచు ఉంటే గాక, అతి సంవేదనా శిలపాలను తగ్గించును.

2.2.3. ధౌతి.

- * ధౌత క్రియలు కి రకములు. (అ) జలధౌతి లేక వమన ధౌతి, (అ) వష్టధౌతి, (ఇ) దండధౌతి.

(అ) జలధౌతి లేక వమనధౌతి.

- * కాలి మడముల పై కూర్చుని త్రాగగలిగినంతవరకు లేదా వాంతి యగు అసుఖుతి కలుగునంతవరకు గోరువెచ్చుని ఉప్పునీటని త్రాగుము.
- * మెలిత్రిప్పు వ్యాయామముల ద్వారా ఉదరమును కదలించుము. [1.5.2 ఇ]
- * పాదములను కలిపిఉంచి నిలబడి, శరీర పై భాగమును 90° అకార ములో ముందుకు వంచి వాంతి చేసికొనుము.
- * ఇప్పడు కుడిచేతి మధ్య మూడు ప్రేశ్చును గొంతు లోపలకు చొప్పించి వాంతి (వమనము) చేసికొనుము.
- * త్రాగిన సీరంతయు బయటకు వచ్చువరకు ప్రేశ్చును లోపల ఉంచుచు వాంతి చేసికొనుము.
- * నిరంతరాభ్యాసముచే చేతిప్రేశ్చు నువ్వుగింపకనే వాంతి చేసి కొన వచ్చును. ఇంకను అభ్యసించినచో, సీరంతయు నోటిద్వారా

ధారవలె బయటకు వచ్చును. ఇది ఏనుగు తొండము నుండి బయల్పెదు బీటి ధారసు పోలియుండుచే, ‘గజకర్ణి’ అని పిలువ బడును.

(ఆ) వప్తుధౌతి.

- * నాలుగు వ్రేళ్ళ వెదల్పుగల ఏడుమీటర్ల సున్నితమైన తడివప్తుమును నెమ్ముదిగా నిపుణుల సలహా ప్రకారము మ్రొంగుము.
- * ఆ వప్తుమును నెమ్ముదిగా బయటకు తీయుము. ఈ పద్ధతిని వప్తుధౌతి యందుచు.
- * ఒకవేళ ఆవప్తుము మధ్యలో ఆగిపోవుచు వచ్చినచో, కొంతసీటిని త్రాగుచు బయటకు లాగుము.

(ఇ) దండధౌతి.

- * వమన ధౌతిలో వలె గోరువెచ్చని ఉప్పునీటిని త్రాగుము.
- * ఒక సెం. మీ. వ్యాసము, ఒకమీటరు పొత్తుగల రబ్బురు గొట్టమును (దండమును) తీసికొనుము.
- * రబ్బురు గొట్టముయొక్క ఒకచివరను కంతనాళము గుండా కడుపులోనికి త్రోయుము. అది కడుపులోనికి చేరిన తరువాత నెమ్ముదిగా ముందుకు వంగుము. సైఫన్ చర్య ద్వారా నీరంతయు బయటకు వచ్చును. అవసరమైనచో కడుపును లోనికి తీసికొనుచు, ఉచ్చించు చుండుము. గొట్టమును మృదువుగా తొలగించుము.
- * ఈక్రియలు తెల్లహారు రూమున కాలకృత్యానంతరము, ఘాషికడుపులో చేయవలెను,
- * ధౌతిక్రియలు అజీర్ణహాయువు, తీవ్ర ఆమ్లత, ఉబ్బప్పుధులకు మంచిది.

2.2.4. నోలి.

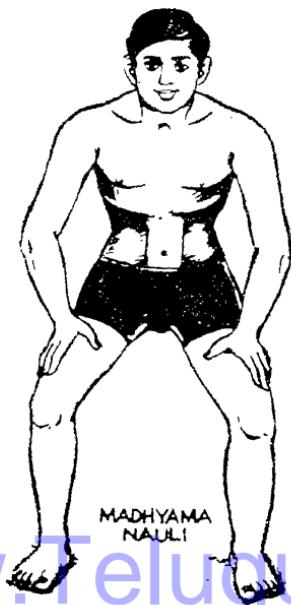
- * నోలి ఉదర సంబంధమైన క్రియ. ఇందు ఉదరమునందలి మధ్య కండరములను మిగిలిన కండరములనుండి వేరుచేసి, ఘెలిపెట్టి మధింపవలెను.

(ల) ఉప్పియాన.

- * శరీర ఊర్ధ్వభాగమును కొద్దిగా ముందుకువంచి, అరచేతులను తొడ లపై నుంచి, పాదములను ఒకమీటరు దూరములోనుంచి నిలచడము.
- * ఉదర కండరములను తీవ్రముగ సంకోచింప జేయుచు, హూర్తిగా నిశ్శసింపుము. ఛాతికూడ సంకోచము చెందును.
- * చేతులను తొడలపై దృఢముగా నొతుము. (ఆవిధముగా కంఠకండ రములను ఖుజ కండరములను గబ్బిగా నొక్కిపెట్టివచ్చును.)
- * ప్రక్కుతెముకలను పైకెతుచు, వాయువును ఉపిరితిత్తులలోనికి ప్రవేశింప నీయకుండనే, తీవ్రముగా ఉపిరి పీల్చునట్టు నటించుము.
- * ఉదర కండరములను వదులుచేయుము. అప్రయత్నముగనే ఉదరము క్రిందకువచ్చి విధాజకము (డయాప్రమ్) పైకిలేచును. దీనినే ఉడ్డియాన మందురు.
- * ఈ ఉచ్చానసస్థితిలో ఉదరచాలనము చేయుము. ఉచ్చానసస్థితి అంత మగువరకు ఇట్టేచేయుము. ఉదరచాలనములను లెక్కింపుము. ఈ పద్ధతి అగ్నిసారక్రియ యని పిలువబడును. దీనివలన జరర కోళము ఆరోగ్యవంతమగును.



(ఆ) మధ్యమనౌలి.



* ఉద్దియానమును చేయుచు, ఉదరమధ్య కండరముల మూలస్తానమును, పొత్తుకు దుషు ఎముకుపైగా. ఉదరకండరములను ముందుకు, త్రీందకు త్రీంయుము. దీనివ లన మధ్యలోనున్నటువంటి కండరములు సంకోచించును. మిగిలిన ఉదర కండర ములు వదులగును. ఇదియే మధ్యమనౌలి.

(ఇ) దక్షిణ మరియు హామ నౌలి.

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

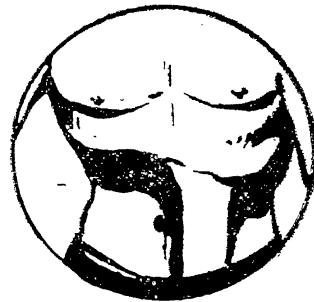
* హామనౌలికి, ఎడమభాగమున నున్న ఉదరకండరములను మాత్రము సంకోచించి, మిగిలిన కండరములను సడలించ వలెను.



(ఈ) నౌలి చాలనము.

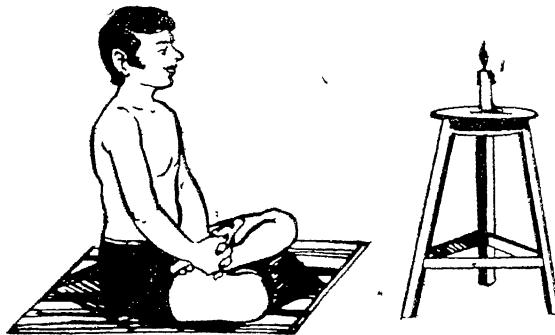
* ఈ మూడు రకము తైన నౌలియందు పూర్తి ప్రాపీణ్యమును సంపూ

దీంచిన పెమ్మట, ఉదరమధ్యం
తర కండరములను ప్రదక్షిణ
దిక్కలోను, అప్రదక్షిణ దిక్కలోను
త్రిపుచు నభ్యసేంపవచ్చును.
దీనినే 'నొలిబాలన' మందురు.



ఉథములు :— ఉదరావయవముల అరోగ్యము నభివృధ్యి పరచును.
స్వయంప్రేరిత నాడి కేంద్రములను, ఎండోక్రైన్ గ్రంథులను చురుకుగా
వ్యుతించునట్లు చేయును. గర్భమహారము నందలి వ్యతిరేక బ్లత్తిడి వలన,
అందలి అవయవములకు రక్తప్రసరణ మధికమగును. ఇశరాగ్నిని ప్రజ్ఞ్య
లింపజేసి, జీర్ణకికి దోహాదపడును.

2.2.5. త్రాటకము.



- * వద్దాసనమునగాని (3.3.12), వజ్రాసనమునగాని (3.3.7) ధ్యాన
ముద్రలో తూర్పునుము, ఒక మీటరు దూరములో ధృతుటి ఎత్తు
నకు సమానముగ క్రొవ్వోత్తి దీపము నుంచము.

- * కనురెప్పల నార్పకుండ బోయిటి వైపు చూడుము.
- * నేత్రములలో సీరూరినను, చురచురలాధినను లెక్కింపక అభ్యసించుము.
- * అభ్యాస వశమున దృష్టిసీరవడి, మను ఏగాగ్రత నొందును. ఆ సమయమున నేత్రములను విశ్రాంతిగా నుంచవలెను. లేనివో, నేత్ర కండరములకు అధిక శ్రవమ కలిగి, తలనొప్పిక దారి తీయవచ్చును.
- * 10 సెకనులలో ప్రారంభించి, వారమునకు 10 సెకనుల చోణ పెంచుచు అభివృద్ధిని సాధించుము.
- * ఈక్రియ అత్యుగ్రంథులను చైతన్య పరచును. దృష్టి శుద్ధమగును. ఏకాగ్రత సిద్ధించి, అంతశ్శక్తి బిలపడును. నరిగా అభ్యసించినచో సేత దోషములను తొలగించును.

www.TeluguShortFilmz.com

2.3. ఇతర క్రియలు.

- 2.3.1. విపరీత కరణిక్రియ.
- * దుప్పబీపై వెల్లకిల పడుకొని. చేతులను తలవైపుకు చాపుము.
1. మోకాళ్ళను తిన్నగా ఉంచి, తెండు కాళ్ళను 45° వైకెత్తుము.
2. పిమ్మటు 90° వైకెత్తుము.
3. మోచేతులను ఆధారముగ తీసికొని అరచేతులలో నడుమును, పిఱుదులను వైకెత్తుము.
4. శరీరము 45° యందును, కాళ్ళ నిట్టనిలుపుగను నుండునట్లు చివరిస్థితికి రమ్ము.
5. ఈస్థితిలో కపాలభాతిని ఆచరించుము.
- * క్రమముగా ప్రథమస్థితికి రమ్ము.

క్రియలు

- * ఈ క్రియ ఉదరకోశావయవములను బలపరచి, ఉత్సేభితముచేయును. ఉదరకోశ వ్యాధులతోను, చక్కెర వ్యాధితోను భాధపడువారికి ఈ క్రియ చాలా ఉపయోగపడును.

2.3.2. కంట ప్రశ్ననము.

- * దాదాపు అరలీటరు గోరుపెచ్చని ఉప్పునీటిని నెమ్మదిగా త్రాగుము.
- * ఈ క్రింద సూచించిన వ్యాయామములను ప్రమానుగుణముగా చేయుము.
- 1. చేతులను, తాలి మడములను పై కెత్తి, బొటను ప్రేశ్క్రూపై నడువుము.
- 2. వ్యాయామము [1.5.2.(ఇ)] చేయుము.
- 3. ఓ మార్లు భుజంగాసనమును చేయుము. (3.3.17)
- 4. సూర్య నమస్కారము (3.1) నందలి 7 వ స్థితితో ఎడమ, కుడి వెపులకు మూడేసి మార్ల చౌపున తిరుగుము.
- 5. ఓ మార్లు అర్ధ మత్సేయంద్రాసనము చేయుము. (3.3.14)
- 6. పవనముక్తాసనము (3.2.)
- 7. ఉదర క్రూషాసనము.
- * మల విసర్జనకు కూర్చున్న రీతిలో కూర్చునుము.
- * కుడి అరికాలును కీలుగా చేసికొని, కుడి, మోకాలు ఎడమ పాదము యొక్క ఎడమ వెపుకు తాకునబ్బుగా త్రిపుము.
- * మొత్తము శరీరమును, ముఖ్యముగా ఉదర కండరములను మెలిత్రిపుము.
- * యథాస్థితికి రమ్ము.
- * ఇటులనే ఎడమకాలితోను చేయుము. హూర్య స్థితికి రమ్ము.
- * ఒక్కొక్క ప్రక్క ఓ మార్ల చౌపున తిరిగి చేయుము.

- * మరల విసర్జన చేయవలెననిపించిన, విసర్జింపుము.
- * మరల అరలీటరు నీటిని త్రాగి, పై పద్ధతులను తిరిగి చేయము.
- * మరలవిసర్జన చేయు సూచన కలుగువరకు 3,4 మార్లిటు చేయము.
- * కొన్నిసార్లు 3,4 మార్లు తిరిగి చేసినను, ఫలితము లేనిచో చక్రాననమును (3.3.24) మయూరాననమును (3.3.16) ఒక్కటి రెండు మార్ల చొప్పున చేయము. దీనివలన మరలమును బాగుగా విసర్జించుటకు వీలగును.
- * మరల విసర్జనానంతరము తిరిగి అదే పరిమాణములో నీటిని త్రాగి వ్యాయామములను తిరిగి చేయము. ఈ మారు మరలము పలువుగను, పసుపుపవ్వుని నీటితో కూడి వచ్చును.
- * కేవలము నీరు మాత్రము వచ్చువరకు తిరిగి తిరిగి చేయము.
- * శఘననములో ఒక గంట హూర్టు విశ్రాంతిని పొందుము. ఈ సమయములో కొన్ని మార్లు కొద్ది పరిమాణములో నీరే విసరించుటను. శఘననానంతరము భిచిడి (బియ్యము, పెసరపప్పు కలిపి ఉప్పు లేకుండ ఉడికించినది)ని తినుము. ఈ క్రియానంతరము 12 గంటల వరకు మసాలాద్రవ్యములతో కూడిన ఆహారమును, నులభముగ జీర్ణముకాని ఆహారమును తీసికొనరాదు. ఒక దినము హూర్టు విశ్రాంతి ఆవళ్యకము.
- * ఈ క్రియను సంవత్సరమునకు 1 రేక 2 మార్లు మాత్రమే చేయవలెను.
- * జీర్ణకోశములోని సమస్త మలినముల నీ క్రియ తొలగించును.
- * ప్రేవులలోని అన్ని రసగ్రంథులను శంఖప్రుషులనము పునశ్చక్తి వంతము జీయను. తమస్సు నివారింపబడును. నిషుళలనేతృత్వములో నీ క్రియ నభ్యసించిన, పెద్దప్రేవులలోని దీర్ఘకాల వ్యాధులను నిరూపించుటలో నుపయోగపడును.

3 వ అ ధ్యాయ ము

యోగాసనములు

3.1. సూర్య నమస్కారము.

సూర్య నమస్కారము యోగాసనములను, ప్రాణాయామమును రెండింటిని కలుపు సాధనము. అందుచే ఇది శిథిలీకరణ వ్యాయామమునకు, యోగాసనములకు మధ్య వచ్చును. ఈ రీరమును సదలపరచు, దానిని మిగిలిన ఆసనములకు, ప్రాణాయామము నకు సిద్ధము చేయును. ఈ క్రింది మంత్రమును చదువుచు దీనిని సాధారణముగ సూర్యున తెడుగుగా నిలబడి సంధ్యా సమయములందభ్యసింతురు.

“హిరణ్యమేన పాత్రేణ సత్యస్యాపిహితం ముఖం తత్వం హషణ అపావృతు సత్య దర్శియర్పణయే”.

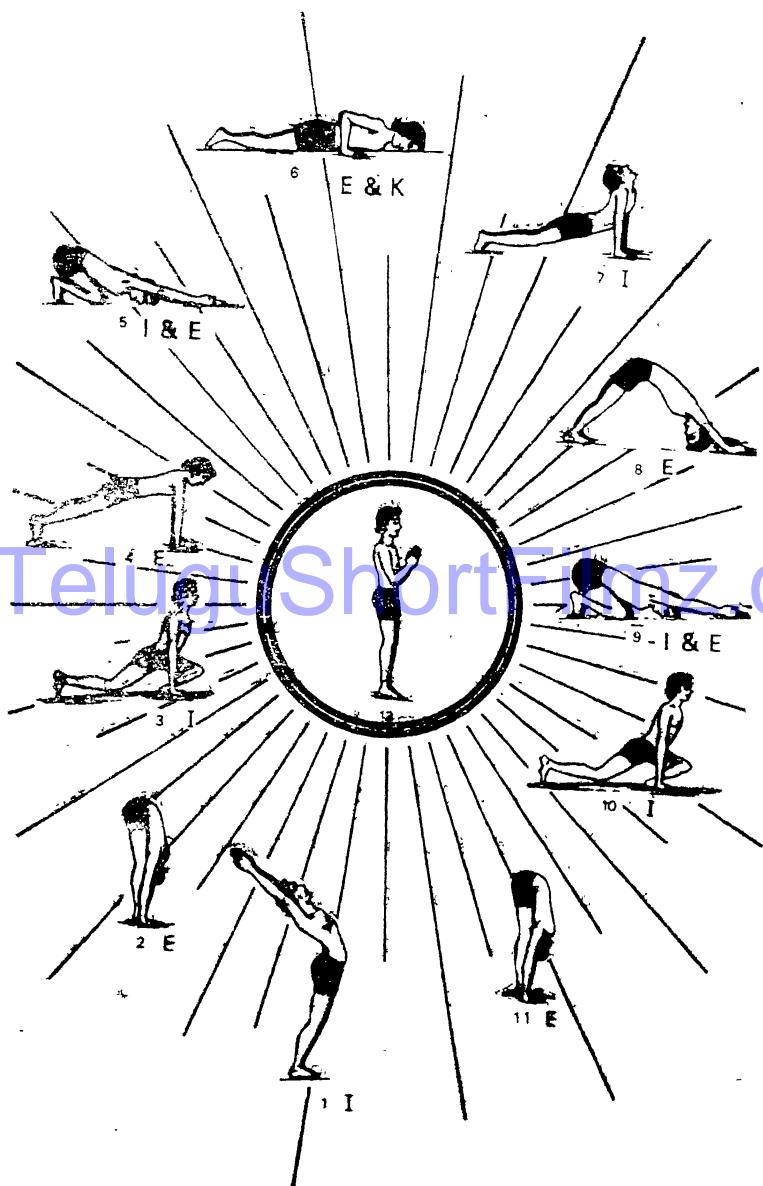
“ఓ సూర్యదేవా : నీ అరుణ బింబము, పాత్రకు మూతవలె సత్యముయొక్క ద్వారమును మూసివేయుచున్నది. నన్న సత్యము వైపుకు నదిపించుటకు దయచేసి నీ ద్వారమును శేరువుము”.

సూర్య నమస్కారము చేయు పద్ధతులు ముఖ్యముగా రెండు. ఒక పద్ధతిలో 12. మరియొక పద్ధతిలో 10 గతులుండును. ఈ సూర్య నమస్కారము “ఓ” కారముతో ప్రారంభింపబడి, దానికి తగిన ఫీజమంత్రమును, తగిన సూర్యుని యొక్క నామముతో కలపి ఈ క్రింది క్రమములో యుచ్చరింప వలెను.

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| 1. ఓం ప్రాం మిత్రాయనమః | 3. ఓం ప్రశాం సూర్యాయనమః |
| 2. ఓం ప్రీం రవయేనమః | 4. ఓం ప్రైం భానవేనమః |

హీగ

సూర్య నవసౌరము



మోగాసనములు

- | | |
|------------------------------|----------------------------|
| 5. ఓం ప్రాం ఖగాయనమః | 9. ఓం ప్రాం ఆదిశ్యాయనమః |
| 6. ఓం ప్రాః శూష్ణేనమః | 10. ఓం హైంపిం సవిత్రేనమః |
| 7. ఓం ప్రాం హిరణ్య గర్భాయనమః | 11. ఓం ప్రాం అర్చాయనమః |
| 8. ఓం ప్రీం మరీచయే నమః | 12. ఓం ప్రాః భాన్స్కరాయనమః |

సూర్య నమస్కారముయొక్క ప్రతిగతి క్యాటోబ్స్విస నియంత్ర ఇతో కూడియండును. సూర్య నమస్కారము యొక్క 12 గతులు ఈ క్రింది రీతిలో నుండును.

1. పాదములను దగ్గరగాను, అరచేతులను తలపైగా తలిపి యుంచి, ఈపెరి పీట్చు వెనుకకు వంగుము.
2. ఈపెరిని వదలుచు, శరీరమునుముండుకు వంచి, నుటుతితో మోకాళ్ళను కాకుము. అరచేతులను పాదముల కిరుప్రక్రూత నేలపై నుంచుము.
3. కుడికాలు వెనుకకు పోసిచ్చి, ఎడకు మోతాలిని అరచేతులమధ్యనుంచి, ఈపెరి పీట్చు పైకి చూడుము. ఎదమ తొడను ఎదమ కాలి మదమకు అనించుము.
4. అరచేతులపైన, కాలిప్రేళ్ళపైన మాత్రమే శరీర భారముండునట్లు. ఎదమకాలను వెనుకకు తీసికొనుము. శరీరముపు తలనుంచి, కాలి ప్రేళ్ళవరకు భూమికి కింగ్ లర్జ్ (ఏటవాలగా) నుంచుము. శార్టీగా ఈపెరిని వదలుతు.
5. అరచేతుల, కాలిప్రేళ్ళయొక్క స్థితిని మార్చుకుండ, మోకాళ్ళను వంచి, నేలకు తాకించుము. నుదుబీని నేలపై నుంచుము. ఈ స్థితిలో ఈపెరి పీట్చు, పిమ్మట వదలుము.
6. అరచేతులను, కాలిప్రేళ్ళను కదల్చుకుండ, శరీరమును ముండుకు తెచ్చి రొషుగైను. నుదుబీని నేలపై అనించుము. ఈ స్థితిలో నుదురు, రొషుగై, అరచేతులు, మోకాళ్ళ, కాళ్ళ మొదలశు అష్టాంగములు

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

7. ఊపిరి పీల్చుచు, అరచేతుల, పాదముల స్థితిని మార్చుకుండ, వీపును వల్లముగా నుంచి, తలను, నడుము పైభాగమును పైకెతుము. మోకాళ్ళు నేలకు తాకకూడదు.

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

9. 5 వ గతిలో వశి 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 నిలఱడుము. చేతులను క్రిందకు దించుము.

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

పొదిగించుచు ఉచ్చరించు ‘ఓం’ కారము, శీజాష్టరమైన ‘హ’ కారము, ప్రతి మంత్రములో వచ్చు ‘ర’ కార ద్వాని - పీటితో కూడిన ధ్యానము; శ్వాసకోశ, రక్తప్రసరణ, జీర్ణకోశ మండలములకు సంబంధించిన మెదడులోని నాడి కేంద్రములను ప్రభావితము చేసి, చురుకు వరచును.

సూర్యని యొక్క వివిధ నామములు వాని వాని యర్థములను బిట్టి, వ్యక్తులలో నేన్న హము, తక్కి, శక్కి, అరోగ్యము, బలము,

యోగాసనములు

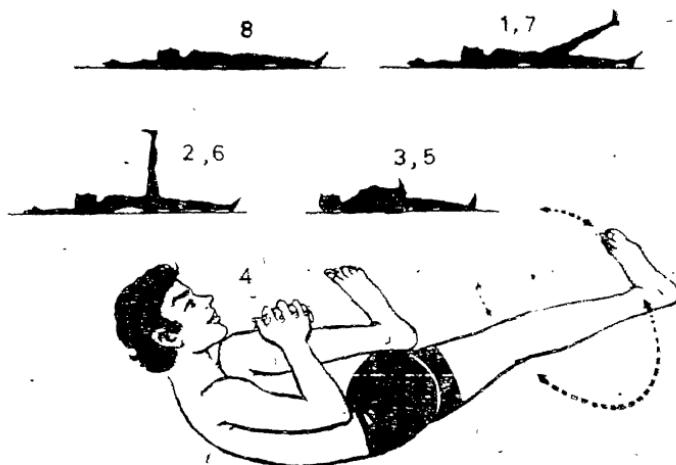
తేజస్సు, పరాక్రమము మొదలగు గుణములను కలుగజేయును. ఏలయన, అభ్యాస కాలమున వ్యక్తి తనను తాను పరమాత్మయైన సూర్య భగవానునిగా భావించి, ఆ గుణముల పై ధ్యానించును.

3.2. పవన ముక్తాసనము.

అ) మొదటి రకము.

ఫోటో :- (మొదటి దంగిమ) నేలపై పరచిన దుప్పటి పైన వెల్లకీం పదుకొనుము. కాలి ముదమలను, బొఱనవైశ్యమ జకచేర్చి, చేతులను తల మీదగా పైకి చాపుము.

1. కుడికాలు నిటారుగా 45° పైకెత్తుము. ఎడమ కాలును కదల్చికుండ నేలపై నుంచుము. కొర్కిగా ఉపిరి పీల్చుము.
2. హూర్జముగ క్యాసించుచు, కుడికాలును భూమికి 90° లలో ఉంచుము.
3. మోకాలును వంచి, చేతులతో కుడితొడు భాతీపై వొత్తి యుంచుము. ఉపిరి వదలుము.

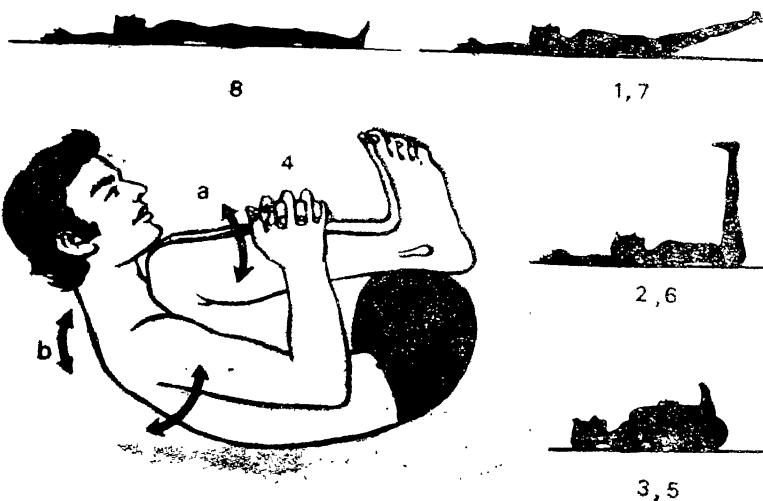


4. ఈ లోపితా గద్దమును కుడిమోకాలుతు అనించుము. ఎదువు కాలును ప్రదక్షిణ దిశలో 5 మార్లు, అప్రదక్షిణ దిశలో 5 మార్లు త్రిప్పుము. ఈ స్థితిలో ఉపిరి మామూలుగా నుండి వరెను.
5 నుండి 8 గటుల ద్వారా స్థితికి రమ్ము.
- * ఇదే విధముగా ఎదువుకాలితోను చేయుము.

అ) రెండవ రకము

* ఫీలితో అరంబించుము.

1. రెందు కొళ్ళను 45° లలో పైకెత్తుము. మోకాళ్ళను తిన్నగా ఉంచుము. నెమ్ముదిగా ఉపిరిని పీట్చుము.
2. హృదముగ శ్వాసించుము, కొళ్ళను భూషించి 90° లలో ఉంచుము.
3. ఉపిరిని వదలుడు, మోకాళ్ళను వరచి తొచులను ఛాతీపై చేతులతో నొప్పుము.



4. అ) కుడిమోచేయి నేలను తాకునట్టుగా కుడివైపుకు దొర్కుము. అట్లే ఎదువైపుకు దొర్కుము. ఇట్లు 5 మార్గు చేయము.

బ) శరీరమను ముందువెనుకలకు 5 మార్గు ఉపుము. ఊపిరిని సాధారణముగ నుంచుము. 5 నుండి 8 గతుల ద్వారా స్థితికి రమ్ము. లాభములు :- ఈ ఆసనములోని శరీర కదలికలు, అణ్ణేళ్ళ వాయువును నివారించి, జీర్ణక్రితిని వృద్ధి చేయము. మలంద్రకమును నిర్మాలించుము.

3.3. ఆసనములు.

నిలబడి చేయు ఆసనములు.

స్థితి :- కూలి మడమలను కలిపి ఉంచి, బొటన ప్రేచ్చు దూరముగా ఉంచి, తిన్నగా నిఱించుము. చేతులను తొడల ప్రక్కగా క్రిందకు దించి ఉంచుము. 3.3.1 నుండి 3.3.6 వరకు ఇదే స్థితి.

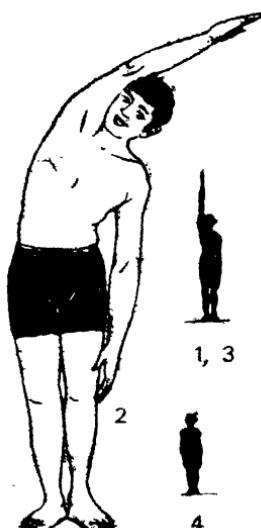
3.3.1. అర్థకటి వకొసనము.

* స్థితియందు నిలబడుము.

1. ఊపిరిని పీల్చుచు, కుడిచేయి చెవికి తగులు వరకు తల ప్రక్కగా వైకెత్తు ము. అరచేయి ఎదువైపుకు తిరిగి యించవలెను.

2. ఊపిరిని వదలుచు, సెమ్ముదిగా ఎదువైపుకు వంగుము.

ఎదు అరచేతిని సాధ్యమైనంతవరకు ఎదుకూలి మీదుగా క్రిందకుపోనిమ్ము. కుడిచేయి మణికట్టు వద్దను. మోచేయి వద్దను వంగరాదు. మోతాక్క తిన్నగా నుండవలెను. ఉచ్చస్థితిలో ఊపిరిని మామూలుగా నుంచుము. ఒక నిమిష మల్లే యుండుము.



3. 1 వ గతికి రమ్ము.

4. స్థితికి తిరిగి రమ్ము.

* కుడివైపుకు వంగుచు, ఎదుమ ప్రక్కను ఇదే విధముగ చేయము.

లాభములు :- పార్శ్వ కదలికల వల్ల వెన్నెముక సదలి, శక్తి వంతము అగును. కాలేయము యొక్క కార్యమును వృధిపరచును.

3.8.2. త్రైకోణాసనము.

* స్థితిలో నిలబడుము.

1. కుడిపాదమును ఎదుమ పాదము నుండి ఒక మీటరు దూరమున నుంచుచు, రెండు చేతులను నెమ్ముదిగా ప్రక్కలకు సమానమైన స్థితిలోనికి వచ్చువరకు పైకెతుము, ఊపిరి పీల్చుము.

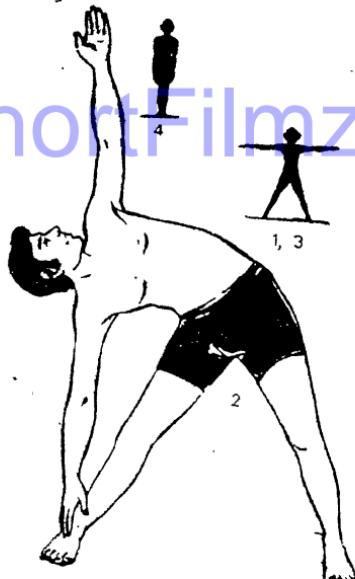
2. చేతులు రెండు ఒకే వరువలో నుంచుచు, కుడి ప్రక్కకు వంగుము. కుడిచేతి వైశ్వా కుడి పాదమును తాకవలెను. ఎదుమచేయి తిన్నగా. పై నుండును. ఎదుమ అరచేయి ముందుకు తిరిగి యుండును ఎదుమ చేతి వైశ్వావైపు చూడుము.

3. కొద్దివేపు అటురే యున్న పిమ్మట, 1 వ గతిలోనికి రమ్ము.

4. తిరిగి స్థితిలోనికి రమ్ము.

* ఎదుమ ప్రక్కను ఇదే విధముగ చేయము.

లాభములు :- పిక్కలను, కుంటి కండరములను పుష్టికరముగ



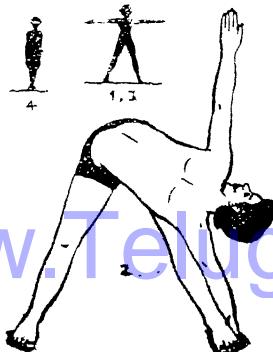
యోగాననములు

చేయును. పీషునొప్పిని నివారించును. గూనిని చక్కనిరచును. చదునగా నన్న పాదమును చక్కజేయుటలో నుపయోగపడును.

3.3.3. వరివృత్త త్రికోణాననము.

* స్థితిలో నిలబడుము.

1. త్రికోణాననములో వలె పాదములను మీటరు దూరములో నుంచి, చేతులను భూమికి సమాంతరముగ నుండునట్లు పైకెతుము,



2. నెమ్ముదిగా నడుమును వంచి, మోకాళ్ళను వంచకుండ, కుడిచేతిని ఎడమ పాదముపైకి తెచ్చు. ఒక నిమిష మాట్లాడి యండుము.

3. 1 వ గతిలోనికి రమ్ము.

4. తిరిగి స్థితికి రమ్ము. ఇదే విధముగ ఎడమప్రక్క చేయుము.

లాఘములు : - లైవెన్నె ముక రెండు ప్రక్కలకు బాగుగా వంగుట కిది సహకరించును. వెన్నె ముక లోని దోషములను సరిచేయును. మూత్ర పిండములను చేతన్యవంతము జేయును.

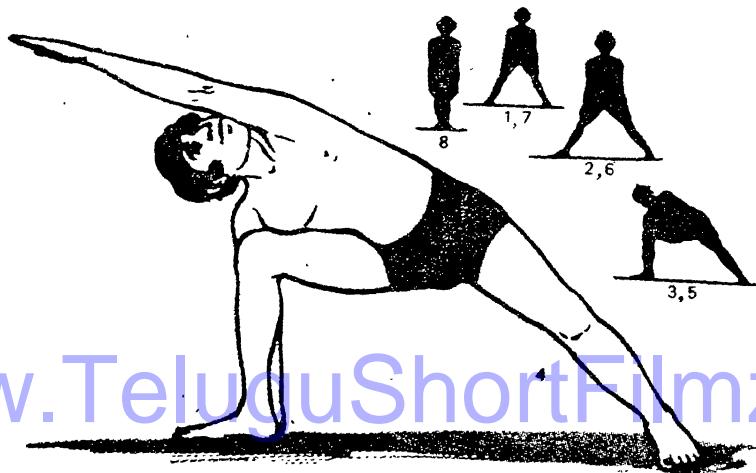
3.3.4. పార్వ్య కోణాననము.

* స్థితికి రమ్ము.

1. పాదములను నుమారు $1\frac{1}{2}$ మీటరు దూరములో నుంచుము.

2. కుడిపాదము నెడమ పాదమునకు 90° కోణములో నుండునట్లు కుడిప్రక్కకు త్రిప్పుము.

3. ఎడమ కాలును తిన్నగా ఉంచి, రెండు కొళ్ళు మధ్య దూరమును తగునట్టుగా సద్గుణాటు చేసికొని, కుడికాలును మోకాలివద్ద 90° కోణములో వంచుము. ఊపిరి విడుచుచు, కుడి అరచేతిని కుడిపాదము నకు కుడివైపైపున నేలపై ఆనించి, శరీరమును కుడితోడ ప్రకృతు తెచ్చు.



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

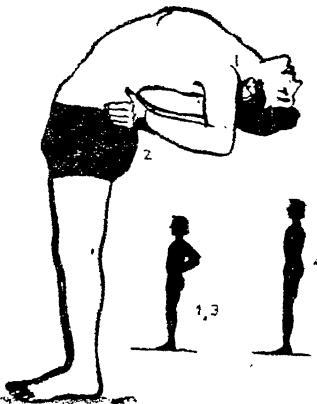
- * ఒక నిమిష మదే స్థితిలో సాధారణ శ్వాసాచ్ఛావనములతో నుండుము.
- * 5 నుండి 7 గటుల ద్వారా స్థితికి రమ్ము.

లాభములు : - రొమ్ము కండరములు విస్తరించును. తొడయందలి దోషములు నివారణమగును. వీపు నొప్పిని తొలగించును. మల బ్లాక్షము నిరూపింపబడును.

3.3.5. అర్ధ చక్రానసనము.

* స్థితితో ఆరంభింపుము.

1. వీపును నడుము వద్ద అరచేతులతో పట్టియుంచి, ఊపిరిని వదలుము.
2. ఊపిరి పీల్చుచు, నడుము భాగమును వెనుకకు వంచుము. మెద కండర ములను సాగదీయుచు, తల వెనుకకు వంచుము. ఊపిరిని సాధారణ ముగ పీల్చుచు, ఒక నిమిషముదే స్థితితోనుండుము.



* 3 వ గతి ద్వారా స్థితికి తిరిగి రమ్ము.

లాభములు : - వెన్నెముకను సులువుగా వంగునట్టు చేయును. వెన్నెనందలి నరములను చలింపజేయును. తలలోనికి రక్తప్రసరణము నధికము జేయును.

3.3.6. పాదహస్తానసనము.

* స్థితిలోనికి రమ్ము.

1. మహములను కలిపి ఉంచి, చేతులను నేలకు సమాంతరముగ పైకెత్తుము.
2. ఊపిరి పీల్చుచు, చేతులు చెవులకు తాకునట్టుగా, తలమీదుగా పూర్తిగా పైకి తెచ్చుమ్ము. శరీరమును వెన్నెముక క్రిందసుంచి పైకి సాగదీయుము.

3. పీపును పల్లముగ చేయుచు, శరీరమును నేలకు సమాంతరముగ నుండునట్లు ముందుకు వంగుము. వంగునపుడు పెన్నెముకను హర్షిగా ముందుకు లాగుటకు ప్రయత్నింపుము. ఈపెరిని వదలుచు వంగి, అనంతరము సమాంతర స్థితియందు ఈపెరిని పీల్చుము.

4. ఈపెరి వదలుచు, అరచేతులను పాదముల ప్రక్కగా నేలపై నుంచుచు, సుదురు మోకాళ్ళను తాకువరకు వంగుము. ఈ స్థితియందు మోకాళ్ళను వంచకూడదు. సాధారణ శ్యాసో చ్ఛాయసములతో రెండు నిమిషము లాటై రుండుము.



లాభములు : - పెన్నెముకను సదలించును. పీపు నొప్పినిలొలగించును. తొడ భాగములను శక్తివంతము జేయును. మలబిధ్యకమును నివారించును. త్రీలయందు బుతు సంబంధమైన దోషములను చక్కించును.

కూర్చొని చేయు ఆసనములు.

స్థితి : - కాలి మడములను, బొటనవ్రేళ్ళను కలిపి ఉంచి, కాళ్ళను చాపి కూర్చొనుము. అరచేతులను తుంటీభాగముల కిరుప్రక్కల నేలపై నుంచుము. పెన్నెముకను తిన్నగా నుంచుము.

* 7 నుండి 16 వరకు అన్ని ఆసనములకు ఇదియే స్థితి.

యోగాననములు

3.3.7. వజ్రాసననము

* స్థితి ప్రారంభింపుము.

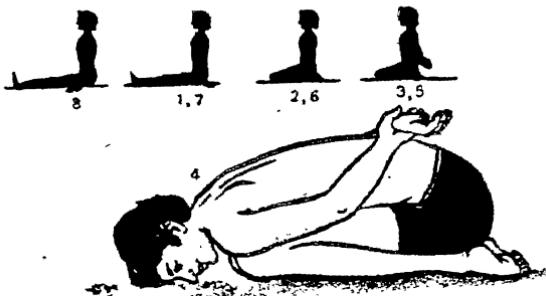
1. కుదికొలును నెమ్ముదిగా మడచి, కాలి మడమను కుదితుంటిభాగము క్రింద నుంచుము.
2. ఎదు మడమను ఎదు తుంటి క్రిందకు తీసికొని రమ్ము. మోకాళ్ళను ఒకదాని కొకటి అనించుము. వెన్నెముక తిన్నగా నుంచుము. తల, పీపు నేలకు లంబకోణములో నుండవలెను. ఆరచేతులను తొడలపై గాని, రేదా మోకాళ్లపైగాని ఉంచుము. కన్నులను మూసి ధ్యానించుము.



* స్థితి తరిగి రమ్ము.

లాభములు :- దీర్ఘ కాలము నుహముగా కూర్చునుటకు వీలగును తాపున, ఈ అసనము ధ్యానమున కుపకరించును. నరముల వాపు తగ్గుట కుపయోగపడును. బిగుతుగా నున్న చీలమండలను, మోకాళ్లను వదులు చేయును.

3.3.8. శశాంకాసననము.



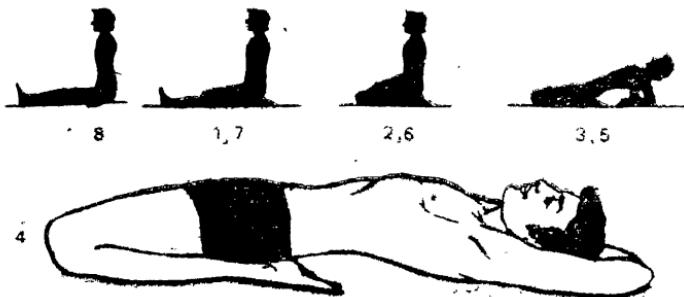
యోగ

- * 1, 2 గతుల ద్వారా వజ్రాసనమునకు రఘ్యమై.
- 3. కుడి మణికట్టును పీపువెనుక పట్టి యుంచుము.
- 4. నడుము భాగము నుచి ముందుకు వంగుము. నడుటేని నేలపై ఆనించుము.
- * 5 నుండి 7 గతుల ద్వారా స్థితికి రఘ్యమై.

లాభములు :- ఉదరమునందలి, పొత్తుకడుపునందలి అవయవములకు చేతనత్వమును కలిగించును. నరమండలము, ముఖ్యముగా నడుమును చుట్టియున్న నరములు శక్తివంతమగును. వీర్య నష్టమును తొలగించుటలో తోడ్పదును. యోగముద్ర (ర.3.4) కన్నను, ధీనినే సులభముగ చేయవచ్చును.

3.3.9. సుప్త వజ్రాసనము.

- * వజ్రాసనము లోనికి రఘ్యమై. (1, 2 గతుల ద్వారా)
- 3. ముందుగా కుడిమోచేయి మీదను, పిమ్మట ఎదుము మోచేయి మీదను శరీర భారమునుంచుచు, నెమ్ముదిగా వెనుకకు వాలము,



- 4. పీపుపై వెల్లకిల పడుకొనుము. చేతులను ఒకదానిలో నొకటి మణచి, ఉంచి, ఆ మడతపై తలను వాల్చుము. మోకాశ్మ నేలకు తగుబునట్టగా కలిపియుంచుము.

యోగాసనములు

* १ నుండి ७ గతుల ద్వారా స్థితికి తిరిగి రఘ్యమై.

లాఘములు :- నదుమునందలి, పృష్ఠములు, శొదయ్యెక్కు వెనుక భాగమునందలి నరములను చైతన్య వంతము జేయును. తుంబి కీళ్ళు, చీల మండల, వీపుయ్యెక్కు క్రీందిభాగముల బిగుతును సదలించి నివారించును.

3.3.10. వశిష్టమతానాసనము.

* స్థితి :-

1. రెండు చేతులను నేలకు సమాంతరముగ ఒకే సరళారేఖ లోనికి వచ్చువరకు పైకి తెఱ్పుము.



2. భుజములు చెవులకు తాకుచు, అరచేతులు ముందుకు తిరిగి యుండునట్టుగా చేతుల నెతుము. శరీరమును మొత్తము నదుముపై భాగమునుంచి పైకి చాపుము. ఉపిరిని పీల్చుము.
3. ఉపిరిని వదలచు, శరీరమును ముందుకు వంచుము. శరీరము చేతులు నేలకు సమాంతరముగ నుండవలెను.
4. చూపడు ప్రేశ్యలో కాలి బొటనప్రేశ్యను వట్టుకొనుము. శరీరపు ముందు భాగము ముందుకు సాగునట్టుగా వీపునింకను ముందుకు

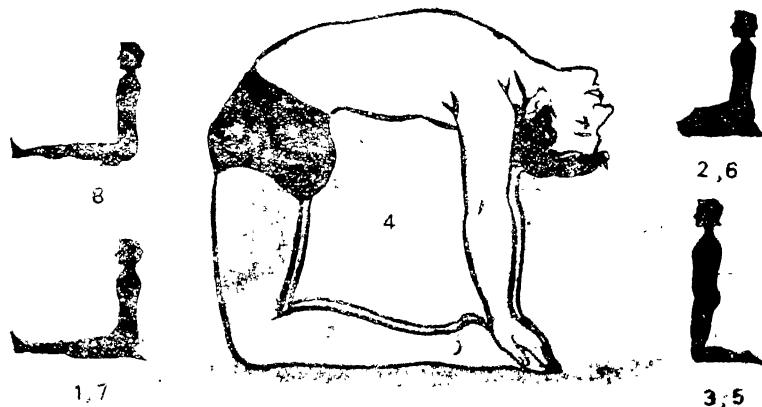
వంచుము. ముకుమును మోకాళ్ళుపై ఆన్చుము. మోచేతులు నేలకు తగులునట్టుగా వంచుము. ఉదర కండరములను సదలించుము. మోకాళ్ళను వంచకూడదు. రెండు నిష్పము లీస్టికి యందుండుము.

* 5 నుండి 7 గటులతో క్రమముగా స్థితికి రమ్ము.

లాభములు : - వెన్నెముక టాగుగా వంగుట వలన, వెన్నెముకు సంంధించిన నరము ఱన్నియు చైతన్య వంతమగును. జరరాగ్నిని ప్రజ్ఞ్యలింపజేయును. హాట్లయిందలి క్రొవ్వుపద్ధరము కరుగును. కాలేయము, పానక్రియాన్, చిన్నప్రేషులు మొదలగునవి చురుకుగా వనిచేయును. మల బద్ధకమును నిపారించును. మూలాధారము నందు సుప్తావస్తలోనున్న అధ్యాత్మిక శక్తులు టాగ్గుతమగును.

3.3.11. ఉప్పార్జిననము.

* ఫీటింగ్ రమ్ము.



* 1, 2 గటు ద్వారా వక్రాసనము లోనికి రమ్ము.

3. మోకాళ్ళుపైన నింపదుము.

యోగాసనములు

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

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

లాభములు : - వెన్నెముకను సదలవరచును. మెదడునకు రక్తప్రసరణమును వృద్ధి జేయును. పీపుకు సంబంధించిన వ్యాధులను నయము జేయును.

3.3.12. వద్దాసనము.

- * ఇది ద్వానమునకు ప్రసిద్ధి చెందిన ఆసనము. తిన్ననైన వెన్నెముక, అవయవముల అనురూపత్వము మనస్సునకు స్థిరత్వమును కలిగించుటలో తోడ్పడును.
- * స్తోత్రాల ఆరంభింపుము.



1. కుడి పాదము ఎడమతోడ యొక్క పైభాగమున నుంచుము.. అటులనే ఎడమపాదము కుడితోడపై నుంచుము. రెండు మధుమలు దాదాపు కలవవలెను.
2. తిన్నగా కూర్చునుము. మోచేతులను మధు చేతులను తోడలపై నుంచుము. కొద్ది కాల మట్టి ద్వాన స్థితిలో నుండి, స్థితికి తిరిగిరమ్ము.

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

3.3.13. వక్రాసనము,

* స్థితితో ప్రారంభించుము.

1. కుడికాలును వంచి, చాపి ఉన్నటువంటి ఎదముకాలి ఫోకాలి ప్రక్కగా కుడిపాదము నుంచుము.



2. తిన్నగా కూర్చునుము. నడుమును కుడివైపు వంచి, ఎదము చేతిని కుడికాలు మీదుగా తీసికొని, కుడికాలు బొఱనవేలను పట్టుకొనుము. కుడిచేతిని వెనుకకు తీసికొని, అరచేతిని నేలపై నుంచుము. శరీరమును తిన్నగా నుంచి, త్రిపుము. శ్యాసోచ్చాన్ సములు సాధారణముగ నుండవలెను. ఒక నిమిషముట్టే యుండి, ఓ న గతిద్వారా స్థితికి తిరిగి రమ్ము.

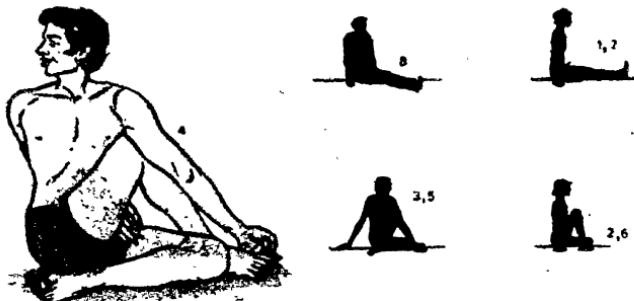
రెండవప్రక్కను ఆదే విధముగాచేయుము.

లాభములు : - అర్థమత్తేయింద్రాసనము వలన కలుగు లాభము ఉన్నియు దీనివలనను కలుగును. (3.3.14)

యోగాసనములు

3.3.14. అర్ధమత్స్యంద్రాసనము.

- * స్థితితో ఆరంభించుము.
 - * మత్స్యంద్రుడను యోగి పేరీ ఆసనమునకు వచ్చినది.
1. కుడి మధుమను పేరీనియమ్మనకు అదిమి యుంచుము.



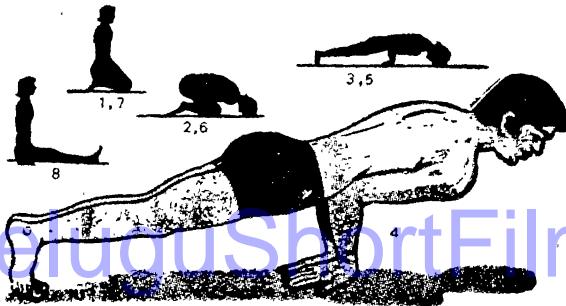
2. ఎడమ పాదమును కుడితొడ ప్రక్కగా, మోకాలికి దగ్గరగా నుంచుము.
3. కుడి చేతిని ఛాతీకి, ఎడమ మోకాలికి మధ్యగా పోనిచ్చి. ఎడమ బొటన వ్రేలను షట్టుకొనుము. కుడిభుజము ఎడమ మోకాలికి. వెలువలనే యుండవలెను.
4. ఎడమ చేతితో పీపు వెనుకగా కుడి తొడను తాకుటకు ప్రయత్నించుము. ఎడమ భుజము మీదుగా వెనుకకు చూడుము. వెన్నెము కను తిన్నగా నుంచుము. కాలి మధుమషై కూర్చునరాదు. కొద్ది కాల మీ స్థితిలో నుండి 5 నుండి 7 గటుల ద్వారా స్థితికి రమ్ము.
- * రెండవ ప్రక్కను అదే విధముగా చేయుము.

లాభములు:- వెన్నెముకు స్థితి స్థాపకశక్తి కలుగును. మలబద్ధక మును, ఆరుచిని తొలగించుటలో తోడ్చుదును. చక్కెర వ్యాధికిని, మూత్ర

పిండముల వ్యాధికి ఈ ఆననదు ఉపయోగకారి. ఉదరము నందలి క్రొవ్వును తొలగించును.

3.3.15. హంసాననము.

1. విజ్ఞానవములో కూర్చొనము. మోకాళ్ళను దూరముగ నుంచి, నేలపై మోకాళ్ళపై వంగుము. మోచేతులను దగ్గరగా నుంచి, అరచేతులను మోకాళ్ళ మధ్యగా దూరముగా నుంచుము. చేతి ప్రేశ్న పాదములపై తిరిగి యుండవలెను.



2. శరీర భారము మోతేతులపై నుండునట్లు నాభిస్థానము వద్ద వంచుము, నుదురు నేలపై తగులవలెను.. కాళ్ళను వెనుకకు చాపుము.
 3. కాలి ప్రేశ్చు నేలపై నుండవలెను.
 4. మెద, వెన్ను సరళరేఖలో నుండునట్లు తలను పైకెత్తము నుండుకు చూడుము. ఈ స్థితిలో శరీరము కాలిమడమల నుంచి తల వరకు సరళ రేఖలో నేలపేకి వాలియుండును.

* తిరిగి సీతిలోనికి రమ్య.

లాభములు : - మణికట్టను సదలవరచును. చేతులను దృఢపరచును. జీర్ణక్రితి పెనుగును. మలటాడకమును నివారించును. పాన్ క్రియాన్ చెతులన్ను వంతముగును.

3.3.16. మయ్యారాసనము.

* హంసాననము యొక్క మొదటి పి గతులను తిరిగి చేయుము.

యోగాసనములు

- * మోచేతుల నాధారముగ తీసికొని, శరీరమును నేలకు సమాంతరముగ నుండునట్టు పైకెత్తుము. ముందుకు చూడుము, ముంజేతులు కొద్దిగా ముందుకు వాలియుండును.

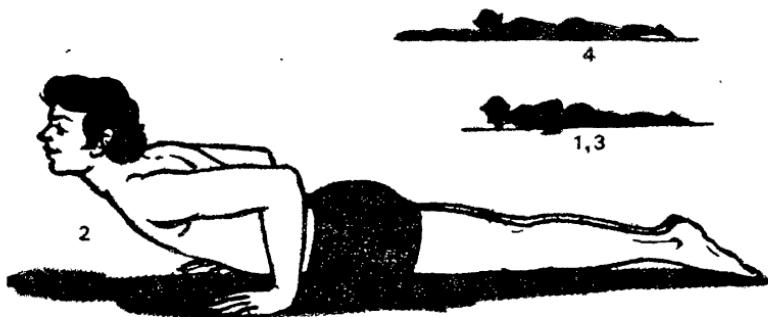


లాభములు : - కడుపుకు సంబంధించిన అన్ని వ్యాఘలకు నుపయోగ పడును. ఉదరావయవములను చైతన్యవంతము చేయును. భూజము లను, మణికట్టును, మోచేతులను శక్తివంతము చేయును. వాత వికారములను నివారించును. ఉదరము నందలి ఎండోక్రైన్ గ్రంథులను పుష్టివంతము చేయును.

బోర్ల పడుకును చేయు ఆనసములు.

3.3.17. భూజంగాసనము.

- * స్తుతి : - మధుమలను, బొటునప్రేళ్నను కలిపి ఉంచి, బోర్ల పరుండుము. గడ్డము నేలకు తాకుచుండవలెను. అరికాళ్న పైవై పునకు తిరిగి యుండవలెను. అరచేతులను నేలపై : నుంచు, చేతులను తలకిరు ప్రక్కల ముందునకు చాపుము,

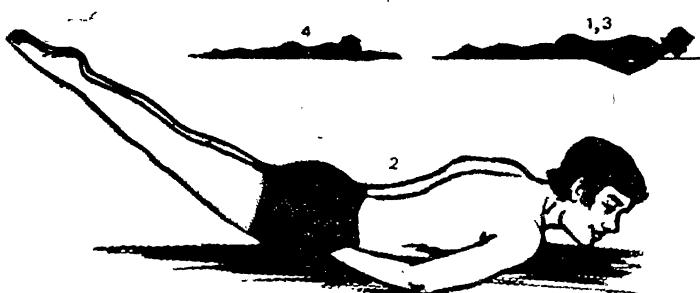


1. మోచేతులను వంచి, అరచేతులను తుది ప్రక్కాపెముక ప్రక్కగా నుంచము. మోచేతులు దగ్గరగా నుంచము. చేతులపై నెక్కువ బిలముంచరాదు.
2. మొదట తలపై కెత్తుము. పిష్టుటి త్రాచుపాము పడగఎత్త రీతిలో శరీరమును నెమ్ముదిగా పైకెత్తుము. ఈ స్థితిలో నాభి స్థానమును నేలకు శాకీ శాకసట్లుగా నుంచవలెను. తిరిగి వి.వ గతి ద్వారా స్థితికి రమ్ము.

లాభములు :- వెన్నెముక యొక్క స్థితిస్థాపకత్వము వృద్ధి చెందును. అధిక శ్రమవల్ల కలిగిన వీపునొప్పి నిపారణమగును. శ్యాసకోశ సంబంధమగు రొమ్ముపడినెము, ఉఖ్యానము తొలగించుట కుపచ్చోగపడును. నెవికల్ స్పృండిలసిన్నకు ఉపయోగకారి.

3.8.18. శలభాసనము.

- * స్థితిలో ప్రారంభించుము.
1. బొటనప్రేళ్ళను లోపల ఉంచి, చేతి పిడికెళ్ళను మూసి, పొత్తికడువు క్రిందుగా నుంచుము.
 2. ఉపిరి పీలిప్పి, నిలుపుము. మోకాళ్ళను వంచకుండ, కాళ్ళను నడుము భాగము నుంచి ఒకే మారు పైకెత్తుము.



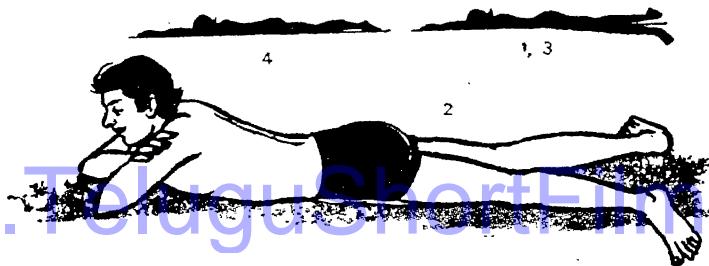
యోగాసనములు

- * కొద్దికాలమ్మటే యుండి, ఊపిరి వదలుచు, నెమ్ముదిగా క్రిందకు దింపుము.

లాభములు : - మలబ్రధకమును నిపారించును. మూత్రపించములు చేసే తన్యవంతమగును. తుంటి, కటీప్రదేశములందలి కండరములు ఈ క్రివంత మగును.

3.3.19. మకరాసనము.

- * స్థితి రమ్మై.



1. కాలిమధములు లోపలి వైపునకు త్రిప్పి నేరను శకునట్లుగను. వైపు వెలుపల కుండునట్లును పాదములను దూరముగ నుంచుము.
2. కుడి అరచేతిని ఎడవు భుజమువైపును. ఎడవు అరచేతిని కురి భుజమువైపునుంచుము. రెండు చేతులు కలియుచోటు కంఠ మాను నట్లుగా గడ్డమును చేతులకు ముందుగా నుంచవరెను. ఈ స్థితిలో హరిగా విక్రాంతిని పొందుము.

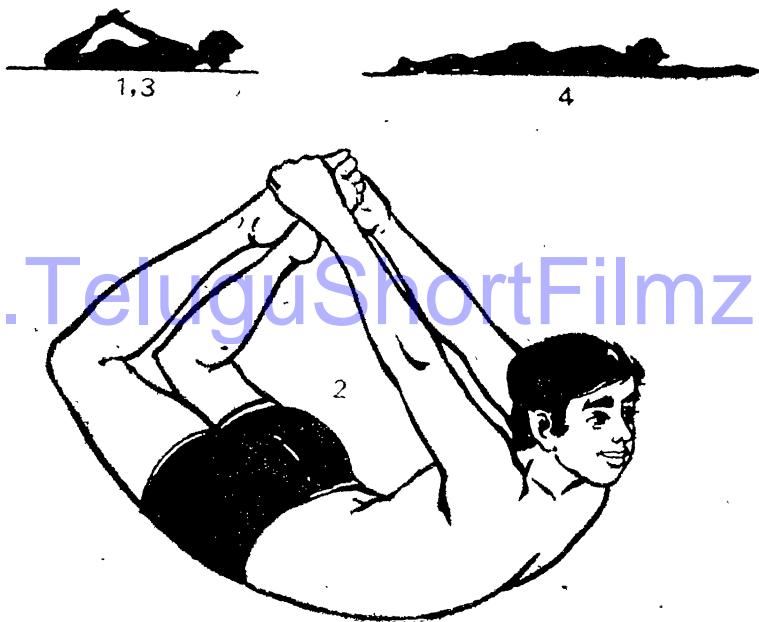
- * 3 వ గతి ద్వారా స్థితికి తిరిగి రమ్మై.

లాభములు : - విక్రాంతి ప్రదాయకమైన ఈ అసనము రక్తపోటును. నిద్రలేపిని మున్నగు వ్యాధులను నిపారించుటలో నుపయోగ వదును.

3.3.20. ధనురాసనము.

* స్థితికి రఘున్త.

1. మోకాళ్ళను వెనుకకు పడచి, పాదములను చేతులతో పట్టుకొనుము.
2. వెన్నెముక ధనురాకారములో వంగునట్టుగా, తలను, ఛాతీని, శోదలను పైకెత్తుము. దేహారము ఉదరమ్మిపై నుంచుము. పైకి



చూడుము. మోచేతులను వంచకూడదు. ప్రాథమిక దళలో మోకాళ్ళ దూరముగా నున్నను. అభ్యాసముచే, ఇంచుమించు దగ్గరకు వచ్చును. సాధారణ శ్వాసోచ్చాయసములతో అర నిమిష మల్లే యుండుము.

* 3 వ గతి ద్వారా స్థితికి రఘున్త.

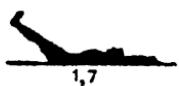
యోగాసనములు

లాభములు :- జీర్ణక్రితి వృద్ధినొందును. ఉదరమునందలి క్రొష్వకరగి, దేహము సన్మిళించును. వీపు, కాళ్ళు, చేతులకు ఉత్తమ వ్యాయామము.

* వెల్లకిల పరుండి చేయు ఆసనములు.

3.3.21. సర్వాంగాసనము.

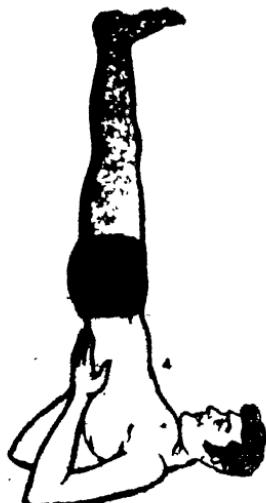
* స్థితి :- చేతులను తలమీదుగా నేలపైకి చాపి, వెల్లకిల పరుందుము. కాళ్ళను తిన్నగా ఉంచి, పాదములను కలుపుము.



1. రెండు కాళ్ళను నెమ్మిదిగా. తిన్నగా భూమికి 45° అలో పైకెత్తుము.
2. కాళ్ళను ఇంకనూ పైకెత్తి 90° అలో సుంచుము. చేతులను శరీరమున కిరుప్రక్రూతి భూమిపై నుంచుము.



3. చేతుల సహాయముతో వీపును, కటిప్రదేశమును (తల ఎత్తుకుండ) పైకెత్తుము. మోచేతులు నేలపై నుంచి, వీపును అరచేతులతో నిల బెట్టుము. చేతుల సహాయముతో శరీరమును నడుము వరకు నిట్టనిలవుగా నుంచుము. గడ్డమును కంఠ కూపములో నుంచుము. కాళ్ళ నేలకు సమాంతరముగ నుండ వరెను.
4. భుజములపై శరీర భారము సుంచుచు, శరీరమును తిన్నగా పైకిఎత్తుము. ఈ



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

లాభములు : - ఈ ఆసనము తైరాయిడ్ గ్రగంధిని ఆరోగ్యవంతముగా నుంచుట వలన, శరీరావయవము లన్నియు ఆరోగ్యవంతమగును. కటీ అవయవములపై అశ్వత్తమ ప్రభావమును కలఁగజేయును. రక్తనాళముల వాపును, మూలకంకవ్యాధిని, హెర్పియా, బుకు సంబంధ వ్యాధులను నివారించుటకు తోద్వాగును. నెవికర్ స్పృండి లాసిన్ తో బాధపడు వారి ఆసనమును చేయరాదు.

3.3.22. మత్స్యానము.

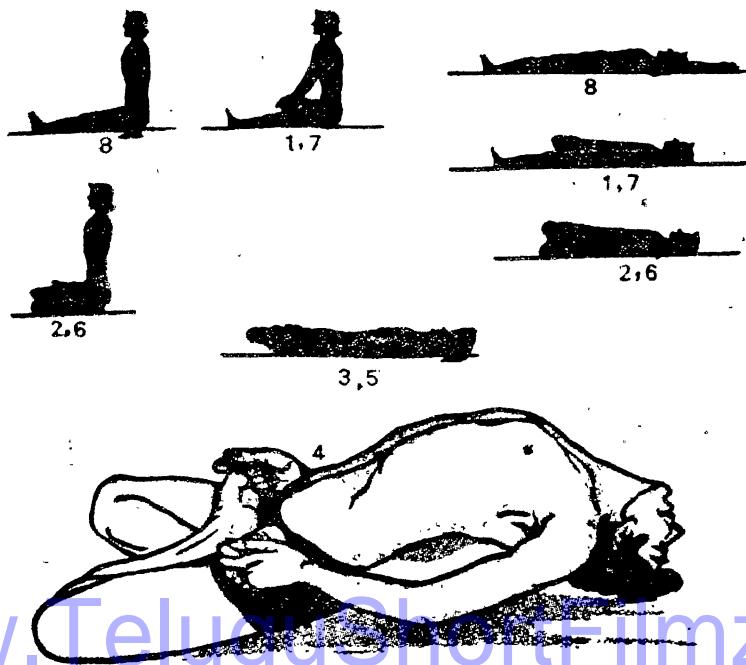
* ఈ ఆసనమును వెల్లకిల పరుండి గాని, లేక కూర్చొని గాని ప్రారంభింపవచ్చును.

(అ) వెల్లకిల పరుండి చేయు పద్ధతి.

* స్థితిలోనికి రమ్ము.

1. కుడి పాదమును ఎడమ తొడపై నుంచుము.
2. ఎదమ పాదమును కుడి తొడపై నుంచుము.
3. అచేతులను భుజములపైగా నేలపై అన్నము. చేతి ప్రేశు భుజముల వైపుగా నుండవరెను.
4. శరీర భారమునరచేతులపై నుంచుచు, తలను, భాతిని పైకెతుము. వెన్నెముకను వెనుకకు వంచుట ద్వారా తల మధ్య భాగమును నేలపైకి తెచ్చు. భారమంతయు తలపై నుంచిన విమ్మట, చేతులు నేలపై నుంచి తీసి, చూపుడు ప్రేశుతో కాలి భొటన ప్రేశును పట్టుకొనుము. అర నిమిష మాట్లాడి యుండుము.

యోగాసనములు



5 వ గతినుండి క్రమముగా స్థితికి రఘ్యమై.

(ఆ) కూర్చొని చేయు పద్ధతి.

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

(శి) మొదట కుడిమోచేతి నాధారముగను, పిమైటు ఎదమ మోచేతి నాధారముగను శరీరమును వెనుకకు వాయ్పుము. తలను నేల పై నుంచుము. అరచేతులను తల కిరుప్రకృతిల నుంచుము ('అ') వరె.

4. 'అ' వరె.

* 5 వ గతి నుండి క్రమముగా స్థితికి రఘ్యమై.

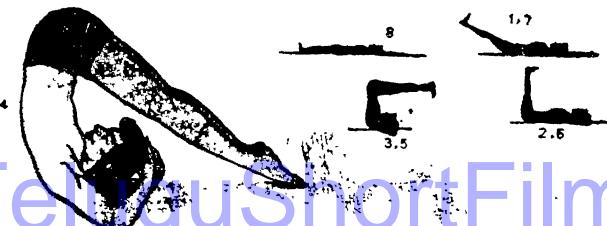
* మత్స్యాసనము సర్వాంగాసనమునకు ఫారకము. కౌశల సర్వాంగాస

నము చేయు కాలములో క్షేత్ర వ వంతు కాలము ఈ ఆసనములో నుండివలెను.

లాభములు :- సర్వాంగాసనము తరువాత మత్స్యసనము చేసిన, సర్వాంగాసన ప్రయోజనము లధిక మగును. చక్కెరహ్యాధి, ఉబ్బాసనము మున్నగు శాఖకోళ వ్యాఘలకు చాల శ్రేష్ఠము.

3.3.23. హలాసనము.

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



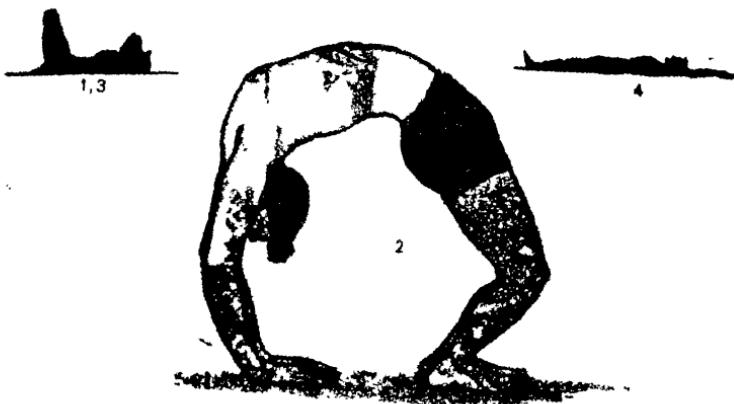
లాభములు :- ఏపు కండరములు, కీళ్ళు, కటి ప్రదేశము నందలి నరముల హృదీగా సాగుటచే ఆరోగ్యవంత మగును. మొదలోనికి రక్త ప్రసరణ మధికమగును. తైరాయ్డ్ గ్రంథి ఉత్తమ ఆరోగ్యమును పొందును. వెన్నెముక స్థితిస్థాపక శక్తి పెరుగును.

3.3.24. చక్రాసనము :-

* స్థితిలోనికి రమ్ము.

1. చేతులను వెనుకకు మడచి, ప్రేశ్చ భుజముల వైపుండునట్లర చేతులను భుజములకు పైగా, తలకిరుప్రక్కల నేలపై నుంచుము. మోకాళ్ళను మడచి, మడములను పృష్ఠభాగమునకు ఆనించుము.
1. అరచేతులను, అరికాళ్ళ నాధారముగ చేసికాని, శరీరమును పైతుము. ఈస్థితిలో శరీరము చక్రాకారములో కన్పట్టును.

యోగాననములు



* నెమ్మడిగా స్తుతికి తిరిగి రఘ్య.

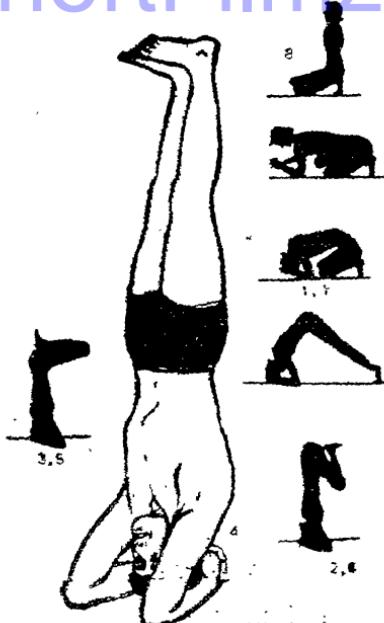
లాభములు : - వెన్నెమక సులవుగా వంగుటక్కే తోద్వరును. వెన్నె సరము లన్నియు చైతన్య వంతమగును. వెనుకకు వంగ్స్క్రితము లన్నింటిలో నిది ఒకశక్కి వంతమైనది.

ఇతర అననములు : -

3.3.25. శీర్షాననము.

* స్తుతి:- దుప్పటి 4 మదతలగా మదచి, దానిపై మోకాళ్ళ మీద కూర్చునుము.

1. చేతిప్రేళ్ళ నాకదానిలో నాకటి బిగించి, ముంజేతులను నేలపై త్రికోణాకారములో సుంచుము. తలమధ్యాఖగమును చేతిప్రేళ్ళ మధ్య దుప్పటిపై సుంచుము. తల వెనుక భాగమును చేతిప్రేళ్ళ ఆధారముతో నిలిపిట్టుము.



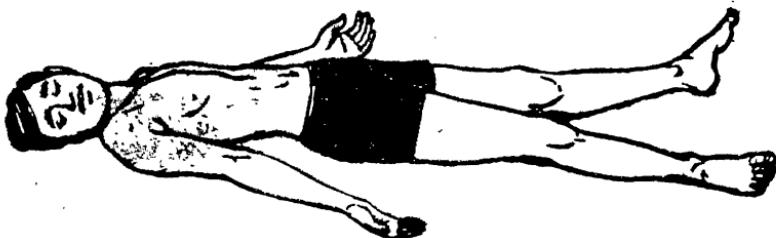
2. కాలివ్రేష్టను నేలపై నుంచి, మోకాళ్నను పైకెత్తము. తొడలప ఛాతీకి తగుబునట్లు అన్ని, కాలి వ్రేష్టను నెమ్మదిగా పైకెత్తము. శరీరమును నేలకు లంబముగా తీసికొని రమ్ము. మచమలు వృష్టి భాగమునకు తగులు నట్లుగా మోకాళ్నను వంచుము.
 3. తొడలు నేలకు సమాంతరముగ వచ్చువరకు వంచిన మోకాళ్నన్నీ పైకెత్తము.
 4. శరీరము నేలకు లంబి కోణములో నుండునట్లుగా కాళ్నను పైకి చూపుము. ఒక నీమిష మీ స్థితిలో విక్రాంతిగా నుండుము.
- * తిరిగి క్రమముగా 5 వ గతినుండి స్థితికి రమ్ము.

లాభములు : - మెదడునకు రక్త ప్రసరణ మధికమగుటచే, నాడి మందల మంతయు ఆరోగ్యవంత మగును. స్క్రించక్కి పెంపొందును. పిట్ట్యాటురీ, క్రైయాడ్ గ్రంథులు ఎన్నశక్కి వంతమగును. హార్న్యూయాను నివారించుటలో సహకరించును. వీర్యదోషములు తొలగింప బడును, చిత్తక్రూరత పెంపొందును.

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

3.3.26. శవాసనము.

- * స్థితి : - కాళ్న. చేతులను దూరదూరముగా నుంచి, నేలపై వెల్లికిల పరుండుము.
1. శరీరము నంతరిని లిగించి, పిరప హర్తిగా విక్రాంతిని కలగ లేయము.



2. మనస్సును కాలి ప్రేశ్చ నుండి తల వరకు గ్రంతి శరీరావయవము లన్నీంటిపైన కెంట్రికరించుచు, విశ్రాంతిమొక్కలావమ్ము నాయు భాగము లన్నీంటికి వ్యాపింపజేయ వచ్చెను. ప్రారంభదశలో నిర్దేశకుని సహాయము తోను, పిదపైన్యయముగను అభ్యసింపవవలెను.

* క్రమముగా విశ్రాంతి స్వాభావికముగ సిద్ధించును. ఈ స్థితిలో దేహభావమునే మరువగల విశ్రాంతి నొందవలెను. మనస్సుప్రత్యామ్రాయక విశ్రాంతిని వహించును.

లాభములు :- భావోద్రేకము వలన కలుగు రక్తష పోటును, ఉద్రోధించుని మొదలగు వ్యాధులను నిహారించుటలో నిది అఱ్యతమ సాధనము. మనక్కాంతికిని, ధ్యానమునకు సహకరించును.

4.1. విభాగ శ్యాస్తక్రియ.

ఇది ప్రాణాయామమును చేయుటకు సిద్ధపరచు అభ్యాసము. ఇది ముఖ్యముగా శ్యాస్తక్రియ విధానమును చక్కబరచి, ఉపిరి తిత్తల యొక్క చేతనా సామర్థ్యము నథిక మొనర్చును. ఇందు కి విభాగములున్నవి.

అ) అధమ (ఉదర) శ్యాస్తక్రియ.

వజ్రాసనములో కూర్చుని, ఉపిరిని వదలము. నెమ్మడిగా, ఘ్రాషపుగ, అవిరామముగ పీట్యుము. దీనిని ‘ఘ్రారక’ మందురు. ఉపిరితిత్తల యందలి క్రింది (అధమ) భాగమునకు గాలి అవిరామముగ ప్రవేశించుండుటచే, ఉదరము పైకి ఉఱ్చును. ఉపిరిని వదలుటకు ముందు ఒక నెకను కాలము ఉపిరిని అప్రయత్నముగ బిగబట్టము, (అంతరకుంఠకము) ఉపిరిని వదలునపుడు (రేచకము) ఉదరము నెమ్మడిగా లోపలకు పోవును. తరిగి ఒక నెకను కాలము ఉపిరిని అప్రయత్నముగ బిగబట్టి, (బాహ్యకుంఠకము). పిమ్మట ఉపిరి పీట్యుము ఇటులనే పునరావృత్త మొనర్చుము. ఈ అభ్యాసము నిదానముగను, అనాయాసముగను, అవిరామముగను ఉండవలెను. చేతిప్రేళను చిన్నద్రు (పేజి 68)లో నుంచుము.

ఉదరము నుండి ఘాతీని వేరుచేయు కండరములు (విభాజకము) ఉపిరి పీట్యునపుడు క్రిందకు పోవుటచే, ఉదరము పైకి ఉఱ్చును. దీని వలన ఉపిరితిత్తలనందలి క్రింది విభాగములలోనికి వాయ ప్రసరణ

వధికమగును. లయబ్రద్మేన విభాజకము యొక్క కదలికవల్ల ఉదర భాగములు మృదువుగా కదలింపబడుటచే, అపి క్రమముగా పని చేయుట కవకాళము కలుగును. సామాన్య రక్త ప్రసరణము నీ క్రియ వృద్ధి పరచును.

ఆ) మధ్యము (భాతీ) శ్వాసప్రక్రియ.

ఈ క్రియలో వజ్రాసనములో కూర్చుని, చెతిప్రేశ్నతో చిన్నయ ముద్ర (పేజి 68) నవలంబించుము. భాతీ యొక్క హ్యాకోచసంకోచముల ద్వారా శ్వాసోచ్చాప్తసములు. జరుపుము. నాసికల ద్వారా అవిరామముగ, నెమ్మడిగా గాలి ప్రవహించును. ఉదరము ఉబ్బకుండ నిగ్రహింపవలెను.

ఈ శ్వాసప్రక్రియ వలన ఊపిరితిత్తుల యందలి మధ్య విభాగములు సంపూర్ణముగ తెరువబడును.

ఇ) ఆద్య (భుజస్త్రంథముల) శ్వాసప్రక్రియ.

వజ్రాసనములో తిన్నగా కూర్చుని, చెతిప్రేశ్నతో అదిముద్ర (పేజి 68) అవలంబించుము. ఊపిరి పిల్చునపుడు భుజములను పైకి, వెనుకకు తీసికొనుము. ఉదర కండరములను సంకోచించుము. ఊపిరి వదలు నపుడు భుజములను క్రిందకు, ముందుకు తెచ్చుకై. మామూలుగా పాడుకలో లేని శ్వాసకోశపై భాగములందు కూడ నీ శ్వాసప్రక్రియ వలన వాయు సంవలనము బాగుగా జరుగును.

ఈ మూడు విభాగములను కలిపి చేయు అధ్యాసమునకు “పూర్ణ యోగ శ్వాసమ”ని పేరు. చేతులతో బ్రహ్మముద్ర (పేజి 68)ను అవ లంబించుము. పూరకమునందు గాలి అధమ, మధ్యము, అద్య వరుసక్రమ ములో ఊపిరి తిత్తులందు ప్రవేశించును. రేచకము నందు అదే వరుసలో బయటకు పెలువడును. ఈ అధ్యాసమంతయు ప్రశాంతముగ, నిదానముగ చేయవలెను.

4.2. అనులోపము - విలోపము.

పద్మాసనములో గాని, లేదా వజ్రాసనములో గాని తిన్నగా కూర్చునము. కనులను మూసియంచి, హూర్తిగా ఊపిరి విడువుము.

- * నిశ్చయిషముగసు. నెమ్ముదిగను, అవిరామముగ ఊపిరిని పీల్చుము,
- * అదే విధముగ ఊపిరిని వదఱుము.
- * హూరకమును, రేచకమును ఒకే ప్రమాణములో నుండవలెను. రేచకము నందు ఛాతీ సంకోచించి, ఉదరము వెనుకకు పోవును. హూరకమందు ఛాతీయు, ఉదరమును హ్యాకోచించును. శ్వాసోచ్ఛవిసములు ల్యాయిబద్ధముగ నుండవలెను.
- * ఊపిరిని బిగబట్టరాదు. శ్వాసోచ్ఛవిసములతో బాటు, మనసునందు ‘టం’ కారమును జపించవలెను.
- * శ్వాసత్త్వం ఉచ్ఛవిస - కలిపి ఒక ‘అవర్తన’ మందురు. మొదట 10 లేక 15 తో ప్రారంభించి, క్రమముగా 30 ఆవర్తనముల వరకు పెంచుము. హూర్తి ఫలితములకు కి నెలలభ్యసింపుము.

లాభములు :- శ్వాసకోళములు, హృదయము, కడుపు శుద్ధి నొందును. శ్వాసోచ్ఛవిసములు లయబద్ధమగును. శ్వాసకోళముల సామర్థ్యము వృధి నొందును. శ్వాసకోళ హ్యాథులను నయము చేయుటలో నిది తోడ్పడును. హృదయ స్పందనములు మామూలు ఆరోగ్యస్థితిలోనికి వచ్చును. అనులోపు, విలోపములు కి విధములు.

1. చంద్రాసులోపము.

ఇందు శ్వాసోచ్ఛవిసములు ఎడమ నాసిక (చంద్రనాడి) ద్వారా జరుగును. ఆ సమయమున కుడి నాసికను మూసియంచవలెను. అను

లోమ, విలోమ మందలి ఇతర విషయము లన్నియు ఇచటను ఆన్వీ యించును.

2. సూర్యానులోమము.

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

లాఘవములు : - దీర్ఘకాలపు జలుబు, రగ్గు, సైనిటీస్, ఉద్దేకము వలన కలుగు తలనొప్పిని నివారించుటకు సహకరించును. జతరాగ్నిని ప్రజ్ఞ్యలింపజీయును.

4.3. నాడిశుద్ధి.

ఇందు శ్వాసోచ్ఛ్వాసములు ఒకే నాసిక ద్వారా కాక, ఒకటి విషచి ఇంకాక దానితో, వెంటవెంటనే జరుగును.

- * ఏదేని సుఖానములో తిన్నగా కూర్చొనుము. వూర్తిగా ఊపిరిని విడువుము.
- * కుడి బొటనప్రేయతో కుడినాసికను మూయము. సాధ్యమైనంత సేపు నెమ్ముదిగా, స్థిరముగా, లోతుగా ఊపిరి పీల్చుము. శ్వాసోచ్ఛ్వాసముల యొక్క చలనము ననుభవించుము. ఊపిరిని లోపల బింధించకుము.
- * కుడి నాసికను వదలి, ఎడమ నాసికను కుడి చిటీకెన, ఉంగరపు ప్రేళ్ళతో మూసి, కుడి నాసిక ద్వారా ఊపిరి వదలము. ఊపిరిని బిగబట్టకుము. తిరిగి కుడి నాసిక ద్వారా పీల్చి. ఎడమ నాసిక ద్వారా వదలము. దీనిని ఒక ‘ఆవర్తన’ మందురు.

- * శ్వాసోచ్ఛ్వాసములు ఒకే పరిమిత కాలములో ఇరువవలెను. మనసులో ‘ఓం’ కారము నుచ్చరింప వచ్చును.
- * గి ఆవర్తనములతో అనంభించి, 30 ఆవర్తనముల వరకు క్రమముగా పెంచుము. ఈ అభ్యాసమునకు సంధ్యాసమయము లు తుములు.

లాభములు : - ఉత్తమ ప్రాణాయామమున కిది పురాది. ప్రాణమయ కోశములోని ప్రాణవహినులు అనగా నాడులను (72 లక్షలు), షట్టుక్రములను కుద్ది పరచుటకై దీనిని తె మండి టె నెలల వరక కథ్యసింప వలెను. దీని ఘలిత మీక్రింది విధముగ వివరింప బడినది.

“నాడి కుద్ది వలన శరీరము తేలికగును, కనులు కాంతివంతమ మగును. ఆకలి అధికమగును.”

4.4. ఉజ్జ్వల్ ప్రాణాయామము.

- * సుఖ ఆసనములో కూర్చొనుము.
- * రెండు నాసికల ద్వారా ఊఫిరిని పీల్చుచు, అంగిటలో గాలి ప్రవేశించుట ననుభవించుము. ఉపజిహ్వ (గ్లాటిన్)ను పాక్షికముగ మూసియుంచి, గొంతునందు ‘న్’ అను శబ్దమును వెలువరువవలెను. ప్రొంగుచున్న ట్లుగా కంఠమును ముందుకువంచినవో, శ్వాసోచ్ఛ్వాసములు తమంతట తామే అప్రయత్నముగ ఆగిపోవును.
- * ఈ స్థితిలో కొంచెము నేపుడునపుడు కంకమును వదులుచేసి, గొంతు క్రింది భాగమునందు గాలి బంధింపబడి ముందుట ననుభవించుము. ఎడమ నాసిక గుండా ఊఫిరిని వదలుచు, ఉపజిహ్వను స్వల్పముగ అటుముల ద్వారా గొంతునందు ‘న్’ అను శబ్దమునవిరామముగ చేయుము.

ప్రాణాయామము

- * తలను వెనుకకు వంచి, నెమ్ముదిగా ఊపిరిని వదలుము. ఇది ఒక ఆవర్తనము. ఇట్లు 4, 5 సార్లు చేయుము. ఇతర విధములైన ఉఛ్ఛాయి ప్రాణాయామములలో శ్వాసోచ్ఛవిసములు ఒకే నాసిక ద్వారా జరుగును. అంగిలి వద్ద గాలిని బంధించుటయే ఈ ప్రాణాయామ మందలి ప్రత్యేకత. ఇది శ్వాసోచ్ఛవిసమేగమును తగ్గించును.

4.5. సీత్కృతి.

- * వెన్నెముకను తిన్నగా యుంచి, సుఖ ఆసనములో కూర్చొనుము. ఊపిరిని నాసికల ద్వారా వదలుము.
- * నాలుకను వెనుకకు మడచి, కొనబూగమును పైనున్న గట్టి అంగిలికి అడుముము. నాలుక కిరుప్రక్రూల గాలిపోవుటకు పీలుగా సన్నని మారముల నుంచుము. ‘నే’ అను శబ్దమును చేయుచు, మారముల గుండొ ఊపిరిని పీల్చుము.
- * అటులనే నాసికల ద్వారా ఊపిరి విడువుము. ఇట్లు 5 ఆవర్తనములు చేయుము.

4.6. శీతలి.

- * నాలుకను ముందుకు చాపి, ఇరుప్రక్రూలను పైకి మడువుము. ఈ స్థితిలో నాలుక పష్టిముక్కును పోలి సన్నని గొట్టముగా సేర్చుదును. పెదవులను నాలుక చుట్టు నదుముట వలన, ఈ మార్గమింకను సన్నమగును. ‘నే’ అను శబ్దమును చేయుచు, ఊపిరి పీల్చుము. చల్లని గాలి యొక్క స్ఫుర్తి ననుభవించుము.
- * రెండు నాసికల ద్వారా ఊపిరి వదలుము. ఇట్లయిదు ఆవర్తనములు చేయుము.

4.7. సదంతము.

- * పై పలువరుసను క్రీంది పలువరుసైపె అదుముము.
- * వళ్ళసందుల గుండా నెమ్మెదిగను, అవిరామముగను గాలి పీల్చుము.
- * రెండు నాసికల ద్వారా ఊపిరి వదలుము. ఇట్లు 5 ఆవర్తనములు చేయుము.

లాభములు : - పై మూడించే లాభము లోకటియే. హాని యొక్క శితలీకరణ గుణముచే నవి మానసిక ఒత్తిడిని, థావో ద్రేకములను తొల గించి, మనక్కాంతికి దోషాదపడును. శ్వాసకోళ వ్యాధులను నిరోధించు సామర్థ్యము నివి వృద్ధిపరచును. పయోరియా, చిగురుల యొక్క అతి సంవేదనా శీలతకు సదంత ప్రాణాయామ ముపకరించును.

4.8. బ్రామరి.

- * సుఖ ఆసనములో కూర్చొనుము. గండుతుమ్మెద రుంకారము. వలె ధ్వనిని చేయుచు, రెండు నాసికల ద్వారా శ్వాసించుము.
- * అనంతరము నోరు, మరియు నాసిక ద్వారా అడు తుమ్మెద వలె మథుర సంగీత ధ్వనిని చేయుచు, నెమ్మెదిగా ఊపిరిని వదలుము. ఇట్లు పలుమార్లు చేయుము. “ఈ విధమైన యోగాభ్యాసము వలన యోగశ్రేష్ఠుల హృదయములలో వర్ణసాతీతమైన అనందము కలుగును” అని బ్రామరిని గూర్చి చెప్పబడినది.

5 వ అ ధ్యా య ము

బంధములు - ముద్రలు

.1. ముందుమోట.

గడవిన అధ్యాయములలో నితర అభ్యాసములలో బాటు కొన్ని శసనములను, ప్రాణాయామములను వివరించుట జరిగినది. ఇప్పుడు బంధములను, ముద్రలను పరిశీలించెదము. బంధములు శ్యాసనము బంధించు రపుడు ఉపయోగపడు తాళముల వంటివి. ఇవి నరమండల - స్నాయువు ను కలుపు కేంద్రములను ఉత్సేషపరచు పద్ధతులు. ముద్రలు మనోభావ ములను వ్యక్తికరించు పద్ధతులు. మనశ్శాంతికి దోహదపడును. ఈ బంధములు, ముద్రలు మనోభావములను సంస్కరించు పద్ధతులుగా హార యోగమునందు వివరింపబడినవి.

.2. బంధములందలి రకములు.

.2.1. ఉట్టియాన బంధము.

- * ‘ఉద్’ + ‘ది’ అను ధాతువుల నుండి ఈ పేరు వచ్చినది. అనగా ‘పైకెగురుట’ యని ఆర్థము. ఈ బంధములో ప్రాపీణ్యము సంపాదించిన యోగుల ప్రాణము, సూక్ష్మ మార్గముల గుండా ఉట్టయగతిని వయనించును. శ్యాసను నిరోధించును కనుక. దీనిని ‘బంధ’ మందురు.
- * 2.2.4. (అ) వలె అభ్యసించుము.

5.2.2. జాలంధర బంధము.

- * అంతర కుంభకము తరువాత శ్యాసను ఉపజిహ్వ వెనుక నిరోధించుకు ఈ బంధమును వాడెదరు.
- * ఘూర్చానంతరము గొంతును సంకోచ పరచి, గడ్డమును కంఠకూపము నందుంచుము. గొంతు వద్ద ఉపిరి బంధింపబడును. అభ్యాస క్రమ

మున. ఉపజిహ్వ వద్ద బంధింపబడిన గాలి ఒత్తిడి తగి. సుంభ
సాధ్య మగును.

5.2.3. మూల బంధము.

* పద్మానస స్థితిలో ఎడమ మదమతో పెరినియమును ఒత్తుచు, కడి
మదమను జననేంద్రియ పైభాగమున నుంచి, గుద్దారమును
సంకోచించుము.

ఈమూడు బంధములను కలిపి ‘బంధత్రయ’ మందురు. కుంభక
సమయములలో సీబంధము లుపయోగపడును. బాహ్యకుంభకమునం
దృష్టియాన బంధమును, అంతర కుంభకమునందు జాలంధర
బంధము నుపయోగింతురు. మూలబంధమును. హూరకము, కుంభ
కము, రేచకము, ధ్యానము, జపము మొదలగు అన్ని సమయము
లందును చేయవచ్చును. ఈమూలబంధము శిరసునందెట్టి ఒత్తిడియు
కలుగుండ కొపాడును.

5.3. ముద్రల లోని రకములు.

* సాధారణముగ ముద్రలు కి రంగములలో నుపయోగింతురు.

(అ) నాట్యము (అంగ భంగిమల ధ్వరా మనోభావములను
వ్యక్త పరచుటక)

(ఆ) హాజా విధులలో (ఉపాసన సమయము లందు)

(ఇ) హరయోగము (మనస్థేర్యమునకు)

ఆసనములు, ప్రాణాయామము, షట్టీయలు, బంధములు, ముద్ర
లతో కూడిన హరయోగము నందలి ముద్రలను మాత్రమే
మనము చర్చింతము. అనేక యోగ గ్రంథములలో ముద్రల
బంధములు ఒకటిగనే పరిగణింపబడినవి.

బంధములు - ముద్రలు

శేరండ సంహితలో 25, హక్కొగ ప్రదీపికలో 10 ముద్రలు వివరింపబడినవి. అందీ క్రింద 12 ముఖ్యమైనవి.

1. మహాముద్ర, 2. మహాబంధము, 3. మహావేద, 4. యోగ ముద్ర, 5. విషరీతకరణ, 6. వట్టోలి, 7. శక్తి చాలని, 8. ఛేచరి ముద్ర, 9. యోనిముద్ర, 10. ఉద్దీయాన బంధము, 11. జాలంధర బంధము, 12. మూలబంధము.

ఈ పన్నెండింటో యోగముద్రను, యోనిముద్రలను వదలి, మిగిలిన 10 ముద్రలను హక్కొగ ప్రదీపిక పేర్కొనినథి. ప్రస్తుతము హాదుకలో నున్న 4 ముద్రలను ఈ క్రింద చర్చించేదము.

5.3.1. మహాముద్ర.

* కాళ్ళను చాపి కూర్చొనుము. ఎడమ మడపతో పెరినియమ్మను అదిమి యుంచుము.



* ఊపిరిని హూర్తిగా పీలిప్పి, బంధించుము. నడుమును ముందునకు వంచి, రెండు చూపుడు ప్రేశ్చుతో చాపియుచిన కాలియొక్క బొటన ప్రేశ్చును పట్టుకొనుము. భార్తిని పైకి ఎత్తి యుంచుము. మూలబంధమును, మరియు జాలంధర బంధమును పొటీంచుము.

- * శిరసును వదలుగా నుంచి, గొంతు క్రీంద బంధింపబడిన గాలి సమయము. కొలది సేవకై యుండి, నెమ్మడిగా ఊపిరి వదలుము.
- * తలను పైకి త్రై బంధమును విడువుము. నెమ్మడిగా ఊపిరిని వభయము. రెండవ ప్రక్కను అదే విధముగ చేయుము. ప్రతి దినము ఇరు ప్రక్కల సమానమైనన్ని మార్లు చేయుము.
- ఉపయోగములు : - ఉదరమునకు సంబంధించిన అనేక వ్యాధుల దీనివలన నయమగును. వీర్య బలహీనతను చక్కబరచును.

5.3.2. అశ్విని ముద్ర.

- * పద్మాసనములో తిన్నగా కూర్చొని, ఊపిరి వదలుము.
- ♦ ఊపిరి బంధించి, గుదద్వారమును సంకోచించుము. 10 సెకను లక్ష్మీయుండి, ఊపిరి పీల్చుము.
- * గుదద్వారమును సడలింపుము.
- ♦ 10 సుండి 30 మార్లు దీనిని లయబద్ధముగ ఆవరించుము.
- లాభములు : - కుండలినీ శక్తి జాగ్రత మగును. గర్భిణీ ప్రతీ కుపయోగపదును. మూత్రప్రావము, గుద ప్రావమును నయము చేయును. విపరిత కరణిలో దీని నట్టసించిన, మూలశంక వ్యాదిని. గర్వశయము జారుటను నయము చేయుటలో తోడ్పడును.

5.3.3. షష్మాభి ముద్ర.

- ♦ ఏదైన సుఖ అసనములో తిన్నగా కూర్చొనుము .
- ♦ రెండు చూపుడు వ్రేళ్ళతో కళ్ళను, భోటన వ్రేళ్ళతో చెవులను, ముధ్య వ్రేళ్ళతో నాసికలను మాయము. ఉంగరపు వ్రేళ్ళను

ఒంధములు – ముద్రలు

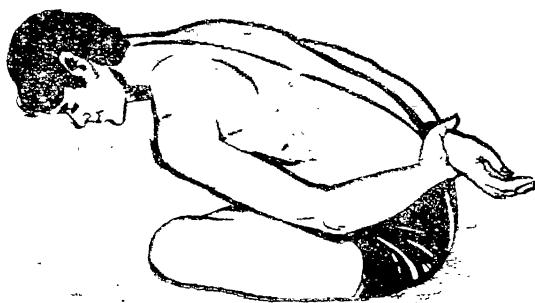
వై పెదవి వైనను, చిటికెన ప్రేళను క్రింది పెదవి క్రిందను ఉంచుము.

- * మధ్యప్రేళ నొకటి తరువాతొకటి తెరచుచు, నాడీ శ్థాని అభ్యసింపుము.

లాభములు : - మనస్సును ధ్యానావస్థకు తీసికొనిపోస్తును. కథ్య, చెప్పలు, ముక్కు, నాలుక ధ్యారా కలుగు బాహ్య ప్రేరణములను తొలగించును. అందుచే మనస్సు ఊపిరి యొక్క అంతరధ్యని ననుభవించుచు, సులభముగ ధ్యాన నిమగ్నమగును. మానసిక ఓ తీర్చుల వల్ల కలుగు తలనొప్పిని నిపారించును.

5.3.4. యోగముద్ర.

- * పద్మాసనములో కూర్చుని, కుడిమణికట్టును వీపు పెముకగా పట్టి యుంచుము.
- * ముందునకు వంగి, నుదుబితో నేలను తాకుము. స్థితికి తిరిగి రమ్ము.
- * ముందుకు వంగుటకు ముందు అరచేతులను కాలి మధుమలకు, ఉదరమునకు మధ్యయుంచికూడా, యోగముద్ర నావరింప వచ్చును.

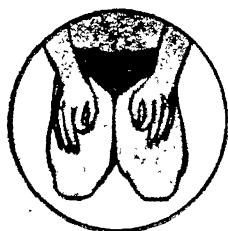


యోగ

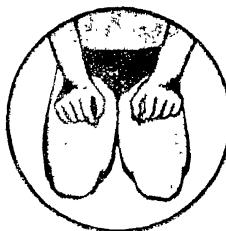
లాభములు :- ఉదర సంబంధ వ్యాధులను నివారించును. కటీ ప్రదేశము నందలి నరములను చైతన్య పరచును. పీర్ణ వృద్ధికి తోడ్చుడును.

5.3.5. కొన్ని చిన్న ముద్రలు.

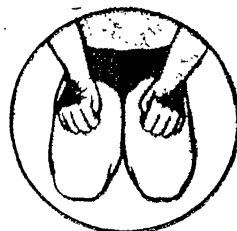
చిన్నముద్ర, చిన్నయముద్ర, ఆది ముద్ర, బ్రహ్మ ముద్ర.



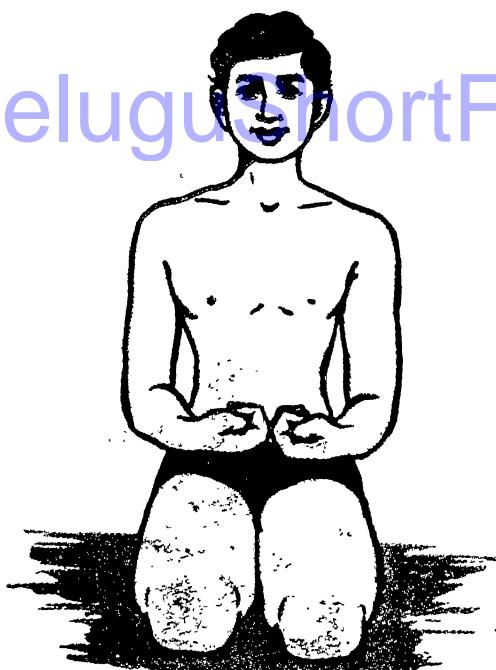
చిన్నముద్ర



చిన్నయముద్ర



ఆది

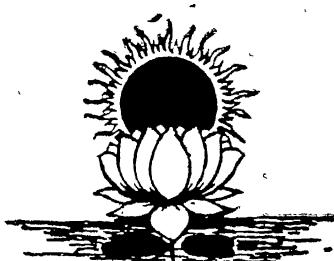


బ్రాహ్మ ముద్ర

తుది పలుకు

ఈ పుస్తకము నుదు క్రియలు, ఆసనములు ప్రాణాయామము బంధములు, ముద్రలు మొదలగు ముఖ్యమైన యోగాబ్యాసములు చూపబడి నవి, శరీరము నీ అభ్యాసములకు తగినట్లుగా సిద్ధపరచుటకు గాను, కొన్ని సాధారణ శరీర వ్యాయామములు, శరీర శుద్ధికరణ పద్ధతులు కూడా నిండు చూపబడినవి. ఇవన్నియు రేఖాచిత్రముల ద్వారా ఉదహరింపబడినవి. సాధకునకు ప్రాథమిక దశలో యోగాసనములు, ప్రాణాయామము మున్నగు వాని నభ్యసించుటకు సహాయపడుటయే ఈ పుస్తకము యొక్క ఉద్దేశ్యము. విషయము లిందు విస్తరింపబడలేదు. ఈ అభ్యాసములను క్రమము తప్పక ఆవరించినచో, వ్యక్తిత్వములో మార్పి కలిగి, అది పరిపూర్జి వికాసమును చెందును. ఈ ప్రాథమిక అభ్యాసములు, సాధకుని ధ్యానము మున్నగు ఉన్నత అభ్యాసములకు సిద్ధ పరచును.

www.TeluguShortFilmz.com



181.48
U/V

Acc No. 20304

డైనండ్ యెర్గాభ్యున్ పూర్విక

ఉపయోగి	సమయము	పూజలు		ఉత్సవము	పూజలు	పూజలు
		ఆర్గంల	గండ			
శిఖర ఒ లాయి వీచు				9. సమయాలాసనము		ఆర్గంల
1. ఒకే సానులో ఉపయోగితో			2	శిఖసనము		గండ
2. సమయము మందుకు వెనుక వంచు	10	1	1	10. కుంఠసనము	1	1
3. సమయము తెలి ప్రయోగ	10	1	1	11. శలాసనము శేక	1/2	1/2
4. వెన్నె ముక్కను సాగియుట	10		1	12. సమయాలాసనము శేక విపరీత కరణ	3	3
ఇంసనము			2	13. షాఖ్యసనము	2	
అప్పి సార శేక నారి			3	14. వాలాసనము	1	1
సూర్య సమస్యాగ్రము	6		6	15. శిలాసనము	4	2
అసనములు				శిఖసనము		2
1. అంతర్గత దృకసనము		2	2	ప్రాణయామము		8
2. అంగ వ్రక్షసనము		1/2	1/2			
3. ప్రాణము లొనసనము		1	1	1. కపోలాపాతి	60	1/2
4. పరిపు శ్రీ కోణసనము			2	2. సాపోలి	120	1
5. ప్రాణము లొనసనము		1	2	ఓంకోసనము		
6. సుక్క వ్రాసనము శేక లొపోసనము		1/2	1		2	2
7. యోగయూద శేక రాంకసనము		2	2	ప్రార్థన	2	2
8. అర్ధ మహాయోగసనము		2	2		పూర్తి సంఘర్షి	30

www.TeluguShortFilmz.com