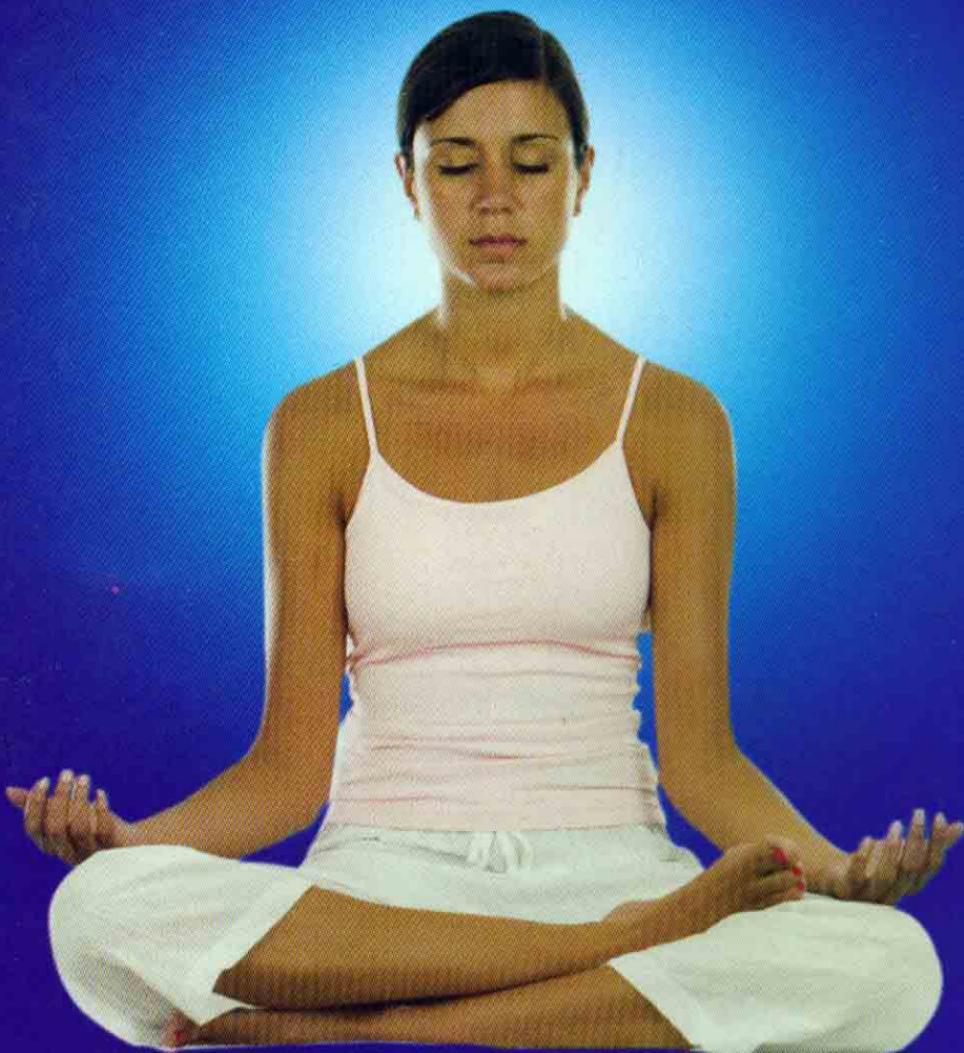


దైనందిన జీవితంలో

యోగాస్థానము - ఆరంగ్స్ రక్షణ



INDEX

సూర్యానుమసేశవములు	7
ప్రాణాయాముము	10
ప్రాణాయామునికి సన్మద్దాలు	11
ప్రాణాయామం ఎలా చెయ్యాలి	12
పూరక-కుంభక-రేచనము	13
ప్రాణ శక్తినిచ్చేనాడులు	13
ప్రాణాయామ బంధనలు	13
నాడీ శుద్ధి	15
కపాల భాతి	15
కుంభక విధానాలు	15
ఆరోగ్య యోగములు	19
అష్టాంగ యోగములు	20
షట్పుర్షులు	22
యోగాసనములు	28
పద్మాసనం	28
ఉద్ధిత పద్మాసనం	29
కండ ఫీడాసనం	29
కుక్కుటాసనం	30
సిద్ధాసనం	31
పశ్చిమాత్స్తాసనం	31
గర్జాసనం	32
పర్వతాసనం	32
బుద్ధ పద్మాసనం	33
సింహాసనం	33
మంచూకాసనం	34
జాను శీర్ఘాసనం	35
వక్రాసనం	35
గోముఖాసనం	36
పూర్ణమత్స్యంద్రాసనం	36
పాదాంగుష్టానాసనం	37
ఏకపాద ఉత్థానాసనం	37
శవాసనం	38

ఉత్తాన పద్మసనం	38
సేతు బంధనాసనం	39
పవన ముక్తాసనం	39
తీలంగులాసనం	40
ఆకర్ష్ణధనురాసనం	41
మతాస్థాసనం	41
శుష్టు భద్రాసనం	42
కబీ ఆసనం	43
విలోమాసనం	44
వర్షులాసనం	44
హలాసనం	45
లింగశలభాసనం	46
భుజంగాసనం	46
పూర్వశలభాసనం	47
మకరాసనం	48
మయూరాసనం	49
షృంగారాసనం	50
వజ్రాసనం	52
శకాంబ్రాసనం	53
శుష్టవజ్రాసనం	53
ఉష్ణాసనం	54
గరుడాసనం	54
షృంగభాసనం	55
షృంగాసనం	55
సంతులాసనం	56
వాతాయనాసనం	56
వటురాజాసనం	57
తారాసనం	57
త్రికోణాసనం	58
చక్రాసనం	58
పాద పాస్తోసనం	59
శీర్శాసనం	60
వ్యాఘుల నివారణకు ఆసనాలు	61

సూర్యస్థారములు

అజ్ఞానమనే చీకట్టను తొలగిస్తూ మానవాళికి విజ్ఞానమనే వెలుగును ప్రసాదించే సూర్యభగవానుని ప్రభావం అతీతమైనది....అనంతమైనది. రాత్రియుగం నుండి, రాకెట్స్ యుగం వరకూ మనిషిలో ఎంతో విజ్ఞానాన్ని నింపుతోంది సూర్యశక్తి.

సూర్యోదయ సమయంలో సూర్యకిరణాలు మానవశరీరాన్ని తాకడం వలన ఎన్నో రకాలైన వ్యాధులు దరిజేరకుండా వుంటాయనే ఎన్నో విషయాలు, కాస్త్రోమాణికమయ్యాయి.

పతంజలి యోగశాస్త్రంలో సూర్యస్థారముల వలన ఎన్నో ఆరోగ్యవిషయాలకు ప్రాధాన్యతనివ్వుదం జరిగింది.

ఉదయాన్నే కాలక్రత్యాలు తీర్చుకుని, సూర్యోదయ ఆరంభం నుండి సూర్యస్థార విధానాలను ప్రారంభించాలి. సూర్యస్థార ఆసనాలను ఆరుబలయట కొంచెం ఎత్తైన ప్రదేశంలో సూర్యోదయాన్నికి అభిముఖంగా వుండి చేయాలి. ఈ ఆసనాలు చేస్తున్నప్పుడు సూర్యాన్ని పన్చెందు నామాలను పారాయణం చేయడం ప్రధానం.

1. ఓం మిత్రాయ నమః
2. ఓం రవయే నమః
3. ఓం సూర్యాయ నమః
4. ఓం భావనే నమః
5. ఓం భగాయ నమః
6. ఓం షూష్మా నమః
7. ఓం హిరణ్య గర్భాయనమః
8. ఓం మరీచాయ నమః
9. ఓం ఆదిత్యాయ నమః
10. ఓం సవిత్రే నమః
11. ఓం ఆర్యాయ నమః
12. ఓం భాస్కరాయ నమః

I. ప్రమాణాసనము:



నేల మీద నించుని, రెండు పాదాలు బాగా దగ్గరగా ఆనుకునేట్లు కాళ్ళను, దగ్గరికు చేర్చాలి. కాళ్ళనుండి తల వరకూ శరీరాన్ని నిటారుగా వుంచాలి. శ్యాసను బాగా తీసుకుంటూ రెండు చేతులనూ జోడించి, ధాతికి మధ్యభాగంలో బొటనవేళ్ళు ఆనుకునేలా నమస్కారముద్ర వేయాలి. వీలయినంత ఎక్కువ సేపు శ్యాసను కుంభించి వుంచి, నిదానంగా వడలాలి.

దీని వలన ఎంతో మానసిక ప్రశాంతత కలుగుతుంది. ఎలాంటి ఆలోచనలు, అందోళనలు లేకుండా ఏకాగ్రత వ్యక్తి చెందుతుంది. శరీరమంతారక్తప్రసరణ బాగుంటుంది. శ్యాసక్రియ వలన ఊపిరితిత్తులు, గుండె శక్తివంతమవుతాయి. శరీరం లావుకాకుండా వుంటుంది.

2. హాస్త ఉత్తానాసనము :



ముందుగా నేల మీద నిటారుగా నించున్న తరువాత బాగా శ్యాసను తీసుకుంటూ, రెండు చేతులను నిటారుగా లేపుతూ కాళ్ళను నిటారుగానే వుంచి, నడుమునుండి తల పరకూ భాగాన్ని వీలయినంత వెనక్కి వంచుతూ, శ్యాసను వీలయినంతసేవు కుంభించి వుంచి, నిదానంగా విడుదల చేస్తూ యథాస్తానానికి రావాలి.

దీని వలన శ్యాన ప్రక్రియ వలన కలిగే ప్రయోజనాలతోపాటు, నడుము సన్మిద్ధ తుంది. శరీరంలోని కండరాలన్నీ శక్తి వంతమవుతాయి. నడుము నొప్పి వీపునొప్పులు నివారణ అవుతాయి. జీర్ణశక్తి వృద్ధిచెందుతుంది. శరీర సౌష్టవం వృద్ధిచెందుతూ, నిత్యనూతన యవ్వునులుగా కనబడతారు.

3. పాద హాస్తస్తానము :

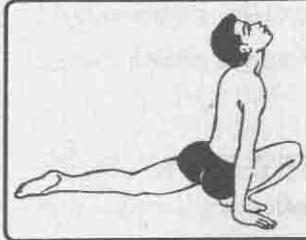


ముందు నేల మీద నిటారుగా నుంచొని, కాళ్ళను దగ్గరకు చేసుకుని, బాగా శ్యాసను తీసుకుని, కుంభించి కాళ్ళ వంగకుండా రెండుచేతులను క్రిందికి చాస్తూ, వంగుంటూ, రెండు అరిచేతులనూ రెండు పాదాల ప్రక్కన నేలమీద ఆనించాలి. ముఖం మోకాళ్ళకు చేరుకొచాలి. నిదానంగా కుంభించిన శ్యాసను వదులుతూ యథాస్తానికి రావాలి. ఈ ఆసనాన్ని సంపూర్ణంగా చేయడానికి రోజు కొంత సాధన కావాలి.

దీని వలన నడుము లావుగావుంటే సన్మిద్ధతుంది. పొట్ట పెరిగే అవకాశం వుండదు. కాళ్ళూ, చేతులు శక్తివంతమవుతాయి. జీర్ణశక్తి బాగుంటుంది. జీర్ణశక్తి శసంబంధమైన వ్యాధులు నివారణ అవుతాయి. శరీరం ఎప్పుడూ నాజుగ్గావుంటుంది. ఎప్పుడూ చురుకుగా వుండగలుగుతారు.

4. ఏకపాద శ్రూణారాసనమం

ముందుగా నేల మీద పాదాల ఆధారంగా కూర్చుని, రెండు చేతులనూ క్రిందికి దించి, అరిచేతులను పాదాల ప్రక్కన నేలమీద దన్ముగా ఆనించాలి. శ్యాసను బాగాతీసుకుంటూ ఒక కాలును తీసుకొని వెనక్కి చాచుతూ...తలను బాగా పైకిత్తుతూ

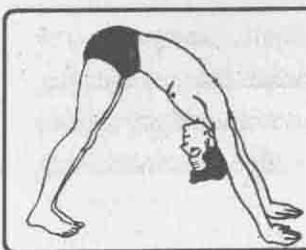


ఆకాకాన్ని చూస్తుండాలి. కుంభించిన శ్యానను నిదానంగా వదులుతాయి. వెనకి చాచిన కాలును యథాస్తానానికి తెచ్చి రెండవ కాలుతో మళ్ళీ ఇదే విధంగా చేయాలి.

ఈ ఆసనం వలన కాళ్ళూ, చేతులు బాగా శక్తివంతమవుతాయి. శరీరంలోని కండరాలన్నీ

పటుత్యంగా వుంటాయి. కండానికి చక్కని వ్యాయామం కలుగుతుంది. గొంతు నొప్పులూ, గవడబిళ్ళలూ తగ్గిపోతాయి. శరీర సౌష్టవం బాగుంటుంది. చాతి వికాలమవుతూ, నడుము సన్మిద్ధతుంది. ఉదర సంబంధమైన వ్యాధులు దరిజేరవు.

5. పెర్చుతాసనము

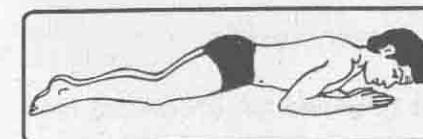


ముందుగా నేల మీద నిటారుగా నించుని, రెండు పాదాలనూ దగ్గరకూ చేర్చుకుని, శాఖల తీసుకుంటూ, పాదాల ఆధారంగా రెండు చేతులనూ తిన్నగా ముందుకు చాచి, అరిచేతులను నేలమీద ఆనిస్తూ వంగోవాలి. కుంభించిన శ్యాసను నిదానంగా వదులుతూ, యథాస్తానానికి రావాలి.

దీని వలన, శరీరంలో రక్త ప్రసరణ చురుకుగా వుంటుంది. కాళ్ళూ - చేతులకు, వెన్నుపూసకు మంచి శక్తి కలుగుతుంది. నడుము సన్మిద్ధతుంది. ఉదర సంబంధమైన వ్యాధులన్నీ నివారణ అవుతాయి. శరీరంలో అనవసరమైన కొప్ప కరిగిపోతుంది. నిత్యయవ్యానంగా వుంటారు. ఈ ఆసనం నిత్యం చేయడం వలన యుచ్ఛి, యువకులు వారి ఎదుగుదలకు తగినంత ఎత్తు పెరుగుతాయి. కండరాలు బాగా సాగుతాయి.

6. అష్టాంగ సమస్తారాసనము

నేల మీద బోర్ల పడకోవాలి. శరీరాన్ని మొత్తం తీసుకొని, బాగా శ్యాసను తీసుకుంటూ చేతులను సమస్కరించాలి. కాళ్ళనుండి చాతి వరకూ నేలకు ఆనుకుని వుండాలి. కుంభించిన శ్యానను నిదానంగా వదులుతూ, వీలైనంత ఎక్కువసేపు చేయాలి.



దీని వలన శరీరంలోని కండరాలన్నీ



చేసే విధానం :-

నిటారుగా నేల మిాద కూర్చుని అరికాళ్ళు కలిసేలా దగ్గరకు చేర్చుకోవాలి. కుడి చేత్తో కుడి కాలును, ఎడమ చేత్తో ఎడమకాలును పట్టుకొని, అరికాళ్ళు వక్కానికి తగిరేలా అన్నాలి, పీపు బంగకుండా నిటారుగా చేసుకొని, శ్యాస తీసుకుంటూ నిచానంగా వదలాలి. ఈపిరిని ఎంత బీగ బట్టి వుంచితే అంత మంచిరి.

ఉపయోగములు :-

ఈ ఆసనం వేయడం వలన శరీర భాగాలన్నిటికి రక్తపుసరణ బాగా జరుగుతుంది. కీళ్ళ నొప్పులు, మోకాళ్ళ నొప్పులు వంటి వ్యాధులన్నీ నిపారిస్తాయి. కుండలిని శక్తి బాగా వ్యాధి చెందుతుంది. పద్మాసనంలో ఎన్ని ఉపయోగాలు అయితే ఉన్నాయో అన్ని ఈ ఆసనంలో ఉన్నాయి.

4. కుక్కటాసనం



'కుక్కటం' అనే పదానికి సంస్కృతంలో 'కోడి' అనే అర్థం వుంది. ఈ ఆసనం వేసిన తరువాత ఆకారం కోడి శరీరం లాగా వుంటుంది.

వేసే విధానం :-

పద్మాసన ఆసనంలో కూర్చుని చేతులను వీక్కులా తొడల సందుల్లోంచి క్రిందికి తేవాలి. ఆ తరువాత అరచేతులను నేల మిాద ఆనించి, శ్యాస పీల్చుకుంటూ శరీరాన్ని ప్రెకి లేపాలి. కొద్ది క్షణాలు అలాగే వుండి, ఈపిరి వదులుతూ శరీరాన్ని క్రిందికి దించాలి. ఈ ఆసనాన్ని ఓదారు సార్లు చేస్తూ వుండాలి.

ఉపయోగములు :-

ఈ ఆసనం వేయడం వలన కడువులో పురుగులను నిపారిస్తుంది. శారీరక నొప్పులు కూడా తగ్గుతాయి. ముఖ్యంగా స్నీలలో ఈ ఆసనం వేయటం వలన బహిష్మ సమయంలో వచ్చే అన్ని రకాల నొప్పులు నిపారిస్తాయి. సహాన్ని కూడా పెంచి, అత్యవిశ్వాసాన్ని వ్యాధి చేస్తుంది.



5. సిద్ధాసనం

ఈ ఆసనానికి సిద్ధాసనం అనే పేరు ఎలా వచ్చిందంటే దీనిని ముఖ్యంగా సిద్ధులు వేస్తారు. కావున దీనికి 'సిద్ధాసనం' అని పేరు వచ్చింది. ఇది పురుషులు మాత్రమే వేయడగన ఆసనం. అన్ని ఆసనాలోకి ఈ సిద్ధాసనం ఎంతో శ్రేష్ఠమైన ఆసనం. సిద్ధాసనం ధ్యానం చేసేవారికి బాగా ఉపయోగపడుతుంది.

వేసే విధానము :-

నేల మిాద కూర్చుని, రెండు కాళ్ళు చాపుకుని, ఎడమ కాలిని మడిచి, ఆ కాలి మడమను జన్మాంగ, తొడ భాగముల మర్య అదిమి పెట్టుంచి కుడికాలిని మడిచి, ఆ పాదాన్ని ఎడమ కాలు పిక్కుపై వుంచాలి. వెన్నెముక ఏ మాత్రం వంగకుండా నిటారుగా చేయాలి. దృష్టిని పూర్తిగా భూమి మిాదకు సారించి, చేతులను తొడల మిాద ఆనించి ధ్యాన ముద్ర వేయాలి.

ఉపయోగాలు :-

ఈ ఆసనం వేయడం వలన నడుంనొప్పి వంటి రోగాలను అరికడుతుంది. ముసలితనం పై బదుతున్నా నడుం వంగకుండా చేస్తుంది. కండరాలకు శక్తినిస్తుంది. ఎన్నో సాధారణమైన వ్యాధులు కూడా తగ్గుతాయి. మానసిక చాంచల్యం వంటివి నిపారించబడి, తలపెట్టిన కార్యం ఫలిస్తుంది.

6. ప్రశ్నమోత్సాసనం



ఈ ఆసనం వేసేవారు ఎంతో సాధన చేయాలనే చేపాలి. దీనిని సంపూర్ణంగా వేయడం చాలా కష్టం. కావున దీనిని ఉగ్రాసనం అని కూడా అంటారు.

ప్రతిరోజు కొంచెం సాధన చేస్తూ సాధుమైనత సంపూర్ణంగా వేయడానికి ప్రయత్నించాలి.

వేసే విధానము :-

నేల మిాద కూర్చుని, కాళ్ళు వండా నిటారుగా వుంటేట్లు ముందుకు చాపాలి. సాధుమైనత ముందుకు నడుమును వంచి, గడ్డము మోకాళ్ళు అనేలా చేస్తూ రెండు చేతులను ముందుకు పోనిచ్చి, చేతుల ఫ్రేష్చుతో రెండు పాదాల బొటన

సాధన చేసే ప్రతివారు కొన్ని సూచనలను పొటించాలి.

వాతావరణం ప్రశాంతంగా వుండాలి. సహజంగా మంచి గాలివచ్చే గదిని గానీ, ప్రకృతి ప్రదేశాన్ని గానీ వీలును బట్టి నిర్ణయించుకోవాలి.

సూర్యోదయ సమయంలోనే ప్రాణాయామ సాధన పూర్తి ఫలితాలనిస్తుంది. వీలుకాక పోతే సూర్యాస్తమయం తర్వాత చేయవచ్చును.

ప్రాణాయామం చేయడానికి శరీర భాగాలు చురుకుగా వుండాలి. అందువలన యోగాసనాలు చేసిన తర్వాత ప్రత్యేకంగా దీని సాధన చేయడం చాలా మంచిది.

ప్రాణాయామ సాధనకు ముందు కడుపు ఖాళీగా వుండాలి. ఆకలి వేస్తుందను కుంటే ఒక కప్పుపాలు త్రాగోచ్చు. ఆహార పదార్థాల మాత్రం తినకూడదు.

వీవైనా అనారోగ్యాలపుడు నీరసంగా వుండడం, లేదా మానసిక వత్తిశ్వ అధికంగా వున్నపుడు ప్రాణాయామం సాధన చేయకూడదు.

ప్రాణాయామం చేయడానికి పద్మసనం, సిద్ధాసనం బాగా అనుకూలంగా వుంటుంది. సుఖంగా కూర్చోగలిగే ఏ ఆసనమైనా కూడా పర్మాలేదు.

ప్రాణాయామ సాధన ప్రారంభంలో శ్యాసను తీసుకోవడం, కుంభించడం, వదలటం చాలా నిదానంగా ఆచరించాలి. ప్రారంభధశలో శ్యాస తీసుకోవడానికి ఐదు సెకండ్లయితే, శ్యాస నిదానంగా వదలడాన్ని పదిసెకండ్లను నిర్ణయించుకోవాలి.

కొంత సాధన అనంతరం శ్యాసను తీసుకున్న తర్వాత శ్యాసను కుంభించి వుంచే సమయాన్ని త్రమంగా పెంచుతూ వుండాలి. ఇదివారి వారి శక్తి మీద ఆధారపడివుంటుంది.

ప్రాణాయామానికి సంస్కృతమైనపుడు కడుపులో ఎలాంటి వికారాలు, అశాకర్యం ఉండకూడదు. అటువంటి పరిస్థితుల్లో చేయకూడదు.

ప్రాణాయామ సాధన చివరి దశలో కొచ్చేసరికి 16:64:32 నిష్పత్తి ప్రకారం సమయాన్ని కేటాయించుకోవాలి. అంటే శ్యాస తీసుకోవడం పదపోరు సెకండ్లయితే, అరవైనాలుగు సెకండ్ కుంభించి వుంచాలి. ముప్పైరెండు సెకండ్ శ్యాసను వదలాలి. ఇందుకు చేయిచ్చును కూడా ఈ నిష్పత్తి ప్రకారం లెక్కించుకోవచ్చును.

ప్రాణాయామం చేసిన తర్వాత వెంటనే స్నానం చేయకూడదు. కనీసం ఆరగంట సేవుపుండాలి.

ప్రాణాయామం ఎలా చేయాల్సి ?

ప్రాణాయామం చేయడానికి సన్మధమైనవారికి సుఖాసనాల మీద కొంత అవగాహన కావాలి. పద్మసనం, సిద్ధాసనం, స్వస్థికాసనం, సుఖాసనం అనుకూలమైన అసనాలు. వీటిలో దేస్సుయినా ఆచరించవచ్చును.

ప్రాణాయామ సాధనలో ముక్కు రంధ్రాలను మార్చి మార్చి శ్యాసను తీసుకుంటూ

వుండాలి. ఒక ముక్కు రంధ్రం ద్వారా శ్యాసను తీసుకునేటపుడు, రెండోముక్కు రంధ్రాన్ని మూడు వేళల ఆధారంతో మూసివుంచాలి. రెండు ముక్కు రంధ్రాలతో శ్యాసను తీసుకునేటపుడు మామూలుగానే శ్యాసను తీసుకోవచ్చు.

పూర్క - కుంభక - రేచనము

ప్రాణాయామ ప్రధాన చర్య శ్యాసను తీసుకోవడం పూర్కం, శ్యాసను కుంభించి వుంచడం కుంభకం, శ్యాసను విదుదల చేయడం రేచకం. ఈ చర్య మొత్తాన్ని సహాతకుంభకం అంటారు. ముందు దీన్ని బాగా సాధన చేయాలి.

తర్వాత తేవలం కుంభకం సాధన చేయాలి. అంటే, ఎక్కువ సమయం శ్యాసను బంధించి వుంచడం. ఈ స్థితిలో కొచ్చిన సాధకుడు శ్యాసను ఎంతసేపయినా కుంభించి వుంచగలడు. రాజ యోగ స్థితిని పొందగలడు. దీని వలన కండలినీ శక్తి మేల్చొంటుంది. ఈ స్థితిలో కొచ్చినా కూడా ప్రాణాయామాన్ని చేస్తూనే వుండాలి.

ప్రాణ శక్తి లిచ్చే నాటులు

మనిషికి ప్రాణశక్తి నిచ్చే చర్యలో ప్రధానమైనవి ఇద, పింగళ, సుఫుమ్మ నాలుడని, యోగశాస్త్ర నిపుణులు చెప్పారు.

‘ఇద’ నాడి ఎడమ ముక్కు రంధ్రంలో వుంటుంది. ‘పింగళ’ నాడి కుడి ముక్కు రంధ్రంలో వుంటుంది. ‘సుఫుమ్మ’ నాడి రెండు ముక్కు రంధ్రాలు కలిసే భాగంలో వుంటుంది.

ఇడనాడికి తమోగుణం, చలువ చేసే గుణం, మనలోని ఆలోచనలను మనసుపై ఆధిపత్యం వహించే గుణం కలిగివుంటుంది.

పింగళనాడికి రజోగుణం, వేడిని కలిగించే గుణం కలిగి, శరీరం మీద, ప్రాణశక్తి విషయంలో ఆధిపత్యం చెలాయస్తూ వుంటుంది.

సుఫుమ్మ నాడి : దీనినే బ్రహ్మానాడి అని అంటారు. ఇది మనిషి విజ్ఞానం మీద ఆధిపత్యం వహిస్తుంది. మనిషిని విజ్ఞానిగా, మౌక్కగామి గానూ వికాసింపజ్జేస్తుంది. ఈ మూడునాడుల ప్రభావము మీద సునీషి ఆరోగ్యం, విజ్ఞానం, ఆయుర్ధాయం ఆధారపడి వుంటాయని యోగశాస్త్రవివరం !

ప్రాణాయామ బంధనలు

ప్రాణాయామం చేసేటపుడు యోగ శాస్త్రప్రకారం కొన్ని బంధనలను వివరించారు. వాటిని ఆచరిస్తూ అందులో ప్రయోజనాలను కూడా తెలుసుకోవాలి.

I. మూల బంధం:

ముందుగా స్థిరానన్న వేయాలి. ఆననంలో స్థితికుదిన తర్వాత కడువు అడుగు భాగంలో గల కండరాలను పైకిమడిచే ప్రయత్నం చేస్తూ వుండాలి. అంటే కండరనముదాయాన్ని వెన్ను తైపుకు మచ్చాలి. దీని వలన అపానవాయువు పైకితన్నుకొచ్చినట్టువుతుంది. ఈ విధంగా కనీసం ఐదు సారయినా చేయాలి.

దీని వలన ఉదరంలోని నాళములు, గ్రంథులు శక్తివంతమవుతాయి. మొలలు గలపారికి అవి నివారణ అవుతాయి. ముఖ్యంగా కామనిగ్రహశక్తి వృద్ధిచెందుతుంది. బ్రహ్మచర్యం పాటించే రోజుల్లో ఇది చాలా దోషదమపుతుంది. ప్రాణశక్తి అదికమవుతుంది.

2. ಜಾಲಂಧರಬಂಡಂ:

ముందుగా పద్మానందో కూర్చుని రెండు చేతులను భూజముల ప్రక్కలకు మడిచి, చిటికెన వేళ్ళను రెండు భూజముల మిాద ఆనించి, చబుకాన్ని చాతిథాగం మిాదకు సొక్కుకునేట్లు చేయాలి. తర్వాత శ్వాసను బాగా తీసుకుని, చాతి మిాద చబుకాన్ని బాగా అదుషుతూ, శ్వాసను కుంభించి వుంచాలి. వీలైనంత సేవు శ్వాసను కుంభించి తర్వాత నిదానంగా శ్వాసను వదులుతూ యథాస్తిత్వికి రావాలి. ఈ విధంగా కనీసం పదిసారు శ్వాసకియ జరపాలి.

దీని వలన క్రమక్రమంగా ప్రాణ శక్తి వ్యద్ది చెందుతూ వుంటుంది. ముక్కులోని ప్రాణవాడులు చైతన్యవంతమవుతూ వుంటాయి. శరీరానికి విక్రాంతి కలుగుతూ వుంటుంది. దీని వలన కుండలినీ శక్తి మేలుకొంటుంది.

3. ఉద్దిష్టాన బంధం:

నేల మిాద నించుని, రెండు కాళ్ళముద్య ఒక అదుగు దూరం వుండేట్లు చేసుకుని, కాళ్ళముదుకులను కొంచెం ముందుకు వంచి, అరచేతులను తొడల భాగంలో ఆనించుకుని, బాగా శ్వాసను తీసుకుంటూ, చుబుకాన్ని ఛాతి మధ్యకు అదుముతూ వుండాలి. ఇలా శ్వాసను బాగా కుంభించి, కడుపులోని కండరాలను మడిచి, పొట్టసులోపలికి లాగి వుంచాలి. ఇలా వీలయినంత ఎక్కువ సేపువుండి, శ్వాసను నిదానంగా వదులుతూ సాధన చేయాలి.

దీని వలన ఇంద్రియ నిగ్రహం వృద్ధి చెందుతుంది. ఎడ్డినాల్ గ్రంథి బాగా చురుకుగా పని చేస్తుంది. మధుమైహవ్యాధి అదుపులో వుంటుంది. మలబడకం

నివారిస్తుంది. శరీర సౌష్టవం వ్యక్తి చెందుతుంది. ఆలోగ్యంగా వుంటారు. కుండలినీ శక్తి పెంపాందుతుంది.

ನಾಡೆ ಹಳ್ಳಿ

ప్రాణాయామ సాధనలో చాలా ఉపయోగకరమైనది, అతి సులువైనది నాడీశుద్ధి విధానం. దీనినే 'అసులోమ, విలోమ ప్రాణాయామం' అంటారు.

ఈ విధానంలో ఒక ముక్కు రంధ్రాన్ని మూడి, రెండవ ముక్కు రంధ్రంతో శ్యాసను మెల్లగా తీసుకోవాలి. కనీసం పదుసెకించు తక్కువ కాకుండా కుంభించి వుంచి, తర్వాత శ్యాస తీసుకున్న రంధ్రాన్ని మూడి, వేరే రంధ్రం ద్వారా నిదానంగా శ్యాసను వదలాలి. ఇలా రెండు ముక్కు రంధ్రాల ద్వారా కనీసం పది నిమిషాలు చేయాలి. క్రమక్రమంగా శాసను కుంభించి వుంచే సమయాన్ని అధికం చేస్తూ వుండాలి.

దీని పలన నాడి మండలం శుద్ధి చెందుతుంది, ఉపిరితిత్తులు శక్తివంత మవుతాయి. అనేక వ్యాఘ్రులు నివారించబడతాయి. రక్తం శుద్ధపడుతుంది. ఎక్కువ రకపోటు పుండ్రవారు ఈ విధానాన్ని చేయకూడదు.

કલોલ ભાગ

ముందుగా వజ్రాసనంలోనుండి శ్యాసను వేగంగా తీసుకోవాలి. వీలైనంత ఎక్కువ పేపు శాసను కుంటించి పుంచి, వేగంగా శాసను వదలాలి.

దీని వలన మెదడులోని రక్తకణాలు శుద్ధిచెందుతాయి. స్వచ్ఛమైన గాలి డఃపిరితిత్తులకు అందటం వలన క్షుయ, ఆస్తమా వంటి వ్యాధలు నివారణవుతాయి. డఃపిరితిత్తులకు, గుండెకు బలం చేకూరుతుంది. రక్తపోటు అధికంగా నున్నపారు దీనిని చేయుకూడదు.

కుంభక విధానాలు

ప్రాణాయామంలో శ్చాసను ఎక్కువ సమయం బంధించి వుంచే 'కంభక క్రియ' చాలా ప్రధానమైనది. యోగ లాసనంలో దీనిని ఎనిమిది రకాలుగా విభజించి వివరించారు.

క. సూర్య భేదనము:

ఈ విధానము వలన ముఖ్యంగా పింగళ సాడిని ప్రేరేపించడం జరుగుతుంది. అందువలన మెడడులోని శక్తిని వెలికి తీయడం సాధ్యమవుతుంది. ప్రాణశక్తి వృద్ధిచెందుతుంది. దీని సాధన వలన శరీరానికి వేడి అధికం అవుతుంది. కాబట్టి ఈ

సాధనను శీతాకాలంలోనే చేయాలి.

ముందుగా పద్మాసనంలోగానీ, సిద్ధాసనంలోగానీ కూర్చుని కళ్ళమూసుకోవాలి.

ఎదుమ ముక్కు రంధ్రాన్ని మూసి, చుబుక భాగాన్ని చాతి మిాదకు బాగా అదిమిపెట్టి శ్యాసను తీసుకుని, శ్యాసను కుంభించి వుంచగలిగినంత్సేపు వుంచి, కుడి రంధ్రాన్ని మూసి, ఎదుమ రంధ్రంలోంచే శ్యాసను వదలాలి.

దీనివలన మూనసిక ప్రథాంతత వృద్ధి చెందుతుంది. ప్రేగులకు సంబంధించిన అన్ని వ్యాధులు నిపారిస్తాయి. వాతపు వ్యాధులు నయమవుతాయి. కీళ్ళ నొప్పులు తగ్గిపోతాయి. చర్పవ్యాధులు నిపారించి, చర్పసౌందర్యం వృద్ధి చెందుతుంది. కుండలినీ శక్తి మేల్కొంటుంది. దీనిని సూర్యోదయ కాలంలోనే చేయడం మంచిది.

2. ఉజ్జాయి:

ఈ సాధన వలన శరీరములో వేడి అధికం అవుతుంది. అందువలన దీనిని శీతాకాలంలోనే చేయడం మంచిది.

ముందుగా పద్మాసనంలోగానీ, సిద్ధాసనంలో గానీ కూర్చువాలి. రెండు ముక్కు రంధ్రాలతో బాగా గాలిని తీసుకుని, వీలైనంత ఎక్కువసేపు కుంభించివుంచాలి. చుబుకాన్ని బాగా చాతికి అదిమివుంచాలి. తర్వాత ఒక ముక్కు రంధ్రాన్ని మూసి, రెండవ ముక్కు రంధ్రంతో శ్యాసను నిదానంగా వదలాలి. తర్వాత రెండో ముక్కు రంధ్రాన్ని ఉపయోగించి చేయాలి. నోటిలో తడి ఆరిపోకుండా నాలుకను వెనుకకు మడిచి వుంచాలి.

దీని వలన అతిదాహం అరికడుతుంది. ఈపిరితిత్తులకు సంబంధించిన అన్ని వ్యాధులు నయమవుతాయి. క్షయ, ఉష్ణస, శ్లాఘ్యవ్యాధులు నిపారిస్తాయి. శరీరంలో నరాలు వైతన్యవంతమవుతాయి. ఇది జరరాగ్నిని వృద్ధిచేస్తుంది.

3. సీతాక్షురి:

ఈ సాధన వలన శరీరంలో చల్లదనం కలుగుతుంది. కాబట్టి దీనిని వేసవి కాలంలో చేయడం మంచిది.

ఈ విధాసనంలో పద్మాసనం లేదా సిద్ధాసనంలో కూర్చుని, నోట్లోని నాలుకను వెనక్కి మడిచి, అంగుళికి తగిలేట్లు పట్టుతో కలిచి పట్టుకోవాలి. రెండు పెదవులను బాగా వీడమర్చి, పంటి సందుల్లోంచి శ్యాసను బాగా పీలుస్తా, సాధ్యమైనంత సేపు

కుంభిస్తూ, చుబుకాన్ని చాతి మిాదకు బాగా అదిమి వుంచాలి. తరువాత తలను బాగా పైకి లేపి శ్యాసను వదలాలి.

దీని వలన శరీరంలో పైత్య వికారాలు తగ్గిపోతాయి. గ్రంథులన్నీ బాగా వసి చేస్తాయి. ప్రాణశక్తి వృద్ధి చెందుతుంది.

4. శీతాశితా:

ఇది కూడా శరీరానికి బాగా చలువనిస్తుంది. దీనిని వేసవి కాలంలోనే సాధన చేయడం మంచిది.

పద్మాసనం, లేదా సిద్ధాసనంలో కూర్చుని, నాలుకను బాగా బయటికి చాచి, గొట్టంలా వంపు తిప్పాలి. నోటిలో బాగా వేగంగా శ్యాసను తీసుకుని, చుబుకాన్ని బాగా చాతి మిాదకు అదుముకుంటూ వీలైనంత ఎక్కువసేపు కుంభించి, తర్వాత శ్యాసను వదలాలి.

ఈ సాధన వలన అతిదాహం తగ్గుతుంది. శరీరంలోని మలినాలు బయటికి పోతాయి. ప్రథాలను పోగొటుతుంది. చర్పవ్యాధులను, అజీర్తి వ్యాధిని నిపారిస్తుంది. ఈ సాధన బాగా చేయడం వలన విషం కూడా విరుగడతుంది. వెన్నెముక శక్తి వంతమవుతుంది.

5. భస్మిక:

ముందుగా పద్మాసనంలో గానీ, సిద్ధాసనంలో గానీ కూర్చువాలి. తరువాత ఒకముక్కు మూసి వుంచి, రెండో ముక్కు రంధ్రం ద్వారా బాగా శ్యాసను తీసుకుని, కుంభించి అదే ముక్కు రంధ్రం ద్వారా శ్యాసను వదలాలి. తరువాత తలను బాగా పైకిత్తి రెండు ముక్కు రంధ్రాల ద్వారా శ్యాసను వేగంగా తీసుకుని, కుంభించి, వేగంగా వదులుతూ పొత్తి కడుపును మడస్తూ వీపును నిటారుగా చేస్తూ వుండాలి.

దీని వలన ఈపిరి తిత్తులు, గొంతుకు సంబంధించిన అనేక వ్యాధులు నయమవుతాయి. వాత, పిత్ర, కఫ వ్యాధులు నిపారిస్తాయి. ఆస్తమా వ్యాధి తగ్గిపోతుంది. ఈ సాధనను శీతాకాలంలో ఉదయం, వేసవిలో సాయంత్రం చేయడం మంచిది.

6. ఖ్రామాలి:

పద్మాసనం లేదా విషాదాసనంలో కూర్చుని, శ్యాసను వేగంగా తీసుకుని, కుంభించి చుబుకాన్ని చాతి మిాదకు బాగా అదిమి, తరువాత తలను బాగా పైకితేపి, శ్యాసను

బాగా నిదానంగా వదలాలి. దీని వలన శరీరం బాగా వేడెక్కుతుంది.

ఈ కుంభక విధానం వలన శరీరంలో రక్త ప్రసరణ అధికం అవుతుంది, అందోళనలు తగి మానసిక ప్రశాంతత వ్యక్తి చెందుతుంది. దీనిని బాగా సాధన చేసిన వారు సమాధి స్థితిని పొందగలుగుతారు.

7. మూర్ఖాల్చా:

వజ్రాసనం లేదా సుభాసనంలో కూర్చుని, తలను వెనక్కి వాల్యూతూ బాగా శ్యాసను తీసుకుని వీలైనంత ఎక్కువేష శ్యాసను కుంభించి వుంచి, తలను ముందుకు వంచుతూ నిదానంగా శ్యాసను వదలాలి. ఈ సాధన వలన బౌగ్న్య పులును వాయువు ఎక్కువగా విడుదలవుతూ తనను తాను మర్మిపోయే అలోకికమైకం ఆహిస్తుంది.

దీని వలన - శరీరానికి ఎంతో హాయి, మానసిక ప్రశాంతత కలుగుతుంది. అందోళనలు తగ్గిపోతాయి. సుఖ నిద్ర పడుతుంది.

8. ష్టోవని :

ఈ విధానాన్ని బాగా సాధన చేయడం వలన శరీరం బాగా తేలిక చేయడానికి వీలవుతుంది. సీటి మిాద బాగా ఈదవచ్చును.

పద్మాసనం, వజ్రాసనం, లేదా సుభాసనంలో కూర్చుని పడి సెకెండ్లు శ్యాసను తీసుకుంటే ఇరవైసెకండ్లుపొటు శ్యాసను కుంభించి, తర్వాత ఇరవైసెకండ్లుపొటు శ్యాసను వదలాలి.

రెండవ సారి పదిసెకండ్లు శ్యాసను తీసుకుంటే నలభై సెకండ్లు శ్యాసను కుంభించి, తిరిగి ఇరవై సెకండ్లు శ్యాసను వదలాలి. మూడవ సారి పదిసెకండ్లు శ్యాసను తీసుకుంటే ఆరవై సెకండ్లు కుంభించి, నలభై సెకండ్లు శ్యాసను వదలాలి. నాలుగవ సారి పదిసెకండ్లు శ్యాసను తీసుకుంటే ఎనభై సెకండ్లు కుంభించి, ఆరవై సెకండ్లు శ్యాసను వదలాలి.

దీని వలన ఆకలిని అధిగమించ వచ్చు.

శరీరాన్ని కావలసినపుడు బాగా తేలిక చేసుకోవచ్చును.

క్రీడాకారులకు చాలా ప్రయోజకరమైనది.

ఆరోగ్యయోగములు

అందం, ఆరోగ్యం బాగుండాలనే ప్రతిమనిషి కొరుకునేది. మానవుని సాంకేతిక పరిజ్ఞానం ప్రపంచమంతా వ్యాపించి ఊహకందని ఎన్నో అద్భుతాలను మనిషి ఇవాళ నిరూపిస్తున్నాడు.

ఈ ఆధునికయగం రాకెట్కన్నా వేగంగా దూసుకుపోతానేవుంది. కంప్యూటర్లుగం కూడా వచ్చింది. కానీ సాంకేతిక పరంగా పెరిగిన అభివృద్ధితో పాటు.... వాతావరణ కాల్యాంపం, ప్రకృతి వైపరీత్యాలు కూడా అంతగానే అభివృద్ధి చెందాయి. వీటిలో ప్రతిమనిషి జీవితంలోను అనారోగ్యం కూడా చేటు చేసుకుంది. రోజుకో కొత్తరోగం పుట్టుకొస్తూనే వుంది. మానవులు రకరకాల వ్యాధులకు గురవుతున్నారు.

మనిషి జీవించడానికి ముఖ్యమైనవి గాలి, సీరు, ఆఫోరం, కానీ గాలి కలుపితం, సీరు కలుపితం, సారంలేని పంటలు ! ఇవన్నీ అనారోగ్యానికి ప్రధాన కారణాలవుతున్నాయి.

ఈనాడు మానవుడు పూర్తి సుఖ-సంతోషాలను అనుభవించడానికి ఎన్నో అవకాశాలున్నాయి. కానీ...అనారోగ్యంతో మంచంపట్టిన మనిషి ఈ సుఖ-సంతోషాలను ఎలా అనుభవించగలడు ?

ఎంతో అభివృద్ధిని సాధించిన మానవుడు మరి ఆరోగ్యచిపయంలో అభివృద్ధి సాధించలేదా అంటే...ఎంతో సాధించాడనే చెప్పాలి. ఎన్నో రకాల వ్యాధులను కనుగొన్నారు. ఆ వ్యాధుల లక్ష్యాలను తెలుసుకున్నారు. ఆ వ్యాధుల నివారణకు రకరకాల మందులను కూడా కనిపెట్టారు. వ్యాధిని గుర్తించి, దాని మిాద పరిశోధనలు చేసి, ఆ వ్యాధి తిరిగి ఎవరికి రాకుండా వాక్సిన్లు కూడా కనిపెడుతున్నారు.

ఈ వ్యాధులకు వాడే మందుల వలన రోగం పెరగకుండా అపుతున్నారే గానీ, పూర్తిగా నివారించ లేక పోతున్నారు. కొన్ని వ్యాధులతో మరణానికి చేరువైన వారిని మరికొంతకాలం జీవించే విధంగా మాత్రమే ఉంచగలుగుతున్నారు.

ఇటువంటి పరిస్థితులలో ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం అని ప్రతివ్యక్తి గుర్తించాలి. గుర్తించడమేకాదు... ఊహ తెలిసిన నాటి సుందే తన ఆరోగ్యంపట్ల అవగాహన పెంపాందించుకోవాలి. ఏదో వ్యాధి సోకితే మందుల వాడుతున్నాం అని కాకుండా - అసలు వ్యాధులు రాకుండా వుండేందుకు తగిన ఆఫోరాన్ని వ్యాయామాన్ని అలవాటు చేసుకోవాలి.

ఇక యోగాసనాల విషయానికి వస్తే ఆరోగ్యానికి ఇది ఒక యోగం! ఒక

మనిషి శక్తివంతుడైనేగానీ ఏ పనిచేయలేదు. ఈ శక్తివలన వ్యాధులు దరిజేరవు. ఎంతక్రమ చేసినా అలనటరాదు. అటువంటప్పదే మానవుడు సమర్పంతంగా మనుగడను సాగించడం జరుగుతుంది.

పుట్టిన ప్రతి మనిషికి ప్రకృతి ప్రసాదించిన శక్తి వంటుంది. ఈ శక్తిని నిరంతరం కాపాడుకోవడం కోసం మన పూర్తికులు మానవ శరీర నిర్మాణాన్ని పరిశీలించి, పరిశేధించి, ఆరోగ్యానికి ఎన్నోపకృతి మార్గాలను సూచించారు. వాటిలో ముఖ్యమైనవి “హారయోగం”

ఈ హారయోగంలో - షట్కర్మలు, ప్రాణాయామము, ‘యోగాసనాలు’, ధ్యానం ముఖ్యమైనవి. వీటిలో ‘యోగాసనాలు’ మానవుల శారీరక పర్యంగా ఎంతో ప్రభావాన్ని చూపుతూ సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి బాగా ఉపయోగపడుతున్నాయి.

యోగాసనాల వలన శరీరంలోని కండరాలు, నరాలు శక్తి వంతమవుతాయి. రక్తప్రసరణ బొగావ్యాధి చెంది, శుద్ధపడుతుంది. కొవ్వు కరిగిపోయి శరీరం దృఢంగా తయారవుతుంది. వీటివలన కొన్ని అనారోగ్యాలు సమసిషోవడం, అసలు అనారోగ్యాలే దరిజేరకపోవడంతో పాటు మానసికంగా బద్ది, బలాలు కూడా పెరుగుతాయి. ఇవి చేయడం వలన మనిషిలో బుద్ధివికసించి చేసేపనిమిద ఏకాగ్రత, త్రష్ట పెరగటం వలన ఆ వని సంపూర్ణంగా ఫలితాన్నిస్తుంది. ఇక్కడ వీటికి సంబంధించిన ఆప్యాంగయోగాలుమందుగా తెలుసుకోగలరు.

అప్యాంగ యోగములు

ఈ ప్రపంచంలో ప్రతిమనిషి కేవలం భూక్రికసమే కాకుండా ముక్కికోసం కూడా పాటువడడం జరుగుతుంది. ఈ ప్రయత్నంలో కొన్ని అంతరాయములు కలుగుతుంటాయి. మహర్షులు ఆప్యాంగయోగములనే ‘ఎనిమిది’ మార్గాలను చెప్పారు. ఆ ఎనిమిది

యోగములు:-

- యమము : సామాజిక క్రమశిక్షణ
- నియమము : వ్యక్తిగత క్రమశిక్షణ
- ఆసనము : కుర్చుండ బెట్టునది
- ప్రాణాయామము: శ్వాసను కుంభించుట
- ప్రత్యుషారము : ఇంద్రియ నిగ్రహం
- ధారణ : ఏకదీక్ష కలిగివుండుట

7. ధ్యానము : మానసిక చింతనము

8. సమాధి : స్వతపోగా మనసును గ్రహించుట

ఈ అప్యాంగములలో మొదటి నాలుగు పూర్వాంగములని, మిగిలిన నాలుగింటిని ఉత్తరాంగములని భావించడం జరుగుతుంది.

I. యమము :-

ఈ యమమును ఐదువిషయములుగా చెపుతున్నారు. ఇందులో మొదటిది - ‘అప్పింస’ తాను బాధపడినా ఇతరులను బాధించకూడదనే దీని అర్థం. రెండవది - “సత్యం” మన మనసులో ఉన్నది పున్మత్తే మాట్లాడటం. మూడవది - ‘అస్తేయం’ వేరొక్కరి వస్తున్నలను అశించకపోవట, దొంగిలించక పోవట, నాల్గవది - ‘బ్రహ్మచర్యము’ కామవికారము లేకుండా ప్రతి స్నేహి గౌరవించుట, ఐదవది - ‘అపరిగ్రహము’ దానాలను స్వీకరించకూడదని దీని అర్థం. దీని వలన సామాజిక క్రమశిక్షణ కలుగుతుంది.

2. నియమము :-

శాస్త్రాలను గౌరవించి, వాటి నియమ-నిబంధనలు పాటిస్తూ వ్యక్తిగత క్రమశిక్షణ కలిగివుండుటవంటిది. వీటి గురించి కూడా ఐదు విషయాలు చెప్పబడివున్నాయి. మొదటిది-‘శాచం’ ఎవరి మటుకువారు, వారి పరిసరాలను శుద్ధంగా వుంచుట. రెండవది - “సంతోషం” ప్రతిక్షణం మానసికంగా సంతోషంగా ఉండుట, ఉన్నతిలోనే సంతృప్తి చెందుట. మూడవది-‘తపస్సు’-ఇంద్రియ నిగ్రహంతో ఆకలి దప్పులు, చీకటి-వెలుగులు సహించగలుగుట. నాలుగవది - ‘స్వాధ్యాయనం’. స్వంతగా మంచి గ్రంథములను అధ్యయనం చేయుట, ఇందువలన ఎన్నో మంచి విషయములను గ్రహించడం జరుగుతుంది. ఐదవది - ‘ఉంశ్యరార్జుణం’ మనంచేసే ప్రతిపాయికప్పితితాన్ని ఆ సర్వేశ్వరుడికి అర్పించుట అంటే ఏ ప్రయోజనము అశించకుండా పనిచేయాలని దీని అర్థం. ఏపైనా నిస్సుర్ణంగా చేయడం మానసిక ప్రశాంతిని కల్పిస్తుంది.

3. ఆసనము :-

ఆసనం అంటే కుర్చుండచెట్టునది, సుఖంగా కూర్చునువిధానం అనే అర్దాలు వస్తాయి. దీని వలన శరీరభాగాలకు శక్తి లభిస్తుంది.

4. ప్రాణాయామము:-

శ్వాసమలోనికి తీసుకొనుట, కుంభించివుంచుట, మళ్ళీ విడుదల చేయుట. దీనిని ఒక క్రమపద్ధతిగా చేయుటవలన శ్వాసక్రియ వృద్ధి చెందుతుంది. దీనివలన నాడీ వ్యవస్థకూడా ఆరోగ్యంగా వుంటుంది.

5. త్రైత్యహారము:-

ఏహిక సుఖాల కోసం దృష్టిమరలడాన్ని నిరోధించడం, శరీరావయవాలను ఆధినంతోనుంచుకుని నిగ్రహం కలిగివుండటం. దీని వలన ఎన్నో దుర్ఘససాలకు దూరంగా వుండుట జరుగుతుంది.

6. ధారణ:-

ఏక దృష్టికరిగి, మనసును దేనిమాదనైనా కేంద్రికరించివుండుట. దీని వలన - మానసికశక్తి కలుగుతుంది. అత్యస్నేహం పీర్పదుతుంది. మంచి ఫలితాలు పొందుతారు.

7. ధ్యానము :-

ఏదోక విషయాన్ని ఎంచుకుని మరే ఇతర విషయాలను పట్టించుకోకుండా ఎన్నుకున్న విషయం గురించే ఆలోచించడం. మానసిక ప్రశాంతత శరీరానికి బలాన్నిస్తుంది. అనారోగ్యాలను దరిచేరనివ్వదు.

8. సమాధి:-

అష్టాంగ యోగాలలో ప్రధానమైన స్థితి ఇది. దీనిని కేవలం అసుఖపూర్వకంగానే తెలుసుకోవాలి. రెండవ ఆలోచనకు తాతు లేకుండా అనుకున్న ఫలితాన్ని పొందటమే సమాధి. శ్రీరామకృష్ణ పరమహంస, స్నామి వివేకనంద వంటి వారు ఈ స్థితి పొందినవారిలో ప్రముఖులు. ఈ స్థితిని పొందిన వారు జ్యోతి స్వరూపులుగా ప్రకాశిస్తారని మహర్షులు అభిప్రాయము.

పొట్టుర్కులు

యోగసనములు, ప్రాణాయామము, ధ్యానము వీటిని మొదలు పెట్టడానికి ముందు దేహాన్ని బాహ్యపరంగానూ, అంతర్గతంగానూ శుద్ధిం చేసుకోవాలి. వీటిని శుద్ధి చేయడం వలన ప్రధాన రోగాలుతువులైన వాత, పిత్ర, స్నేహులు తొలగిపోతాయి. ఇవి ఆరు రకాలనీ మన మహర్షులు తెలియజేసారు. అనే పట్టుర్కులు.

1. ధాతి :

ఇందులో నాలుగు విధానములు ఉన్నాయి. అవి 1. జలధాతి, 2. వృష్టధాతి, 3. పవనధాతి, 4. సూత్రధాతి.

2. హన్మి

3. త్రాంకం

6. కపాలభోతి : ఇవి ఆరు పట్టుర్కులు

4. నేతి

5. నౌజి

1. ధాతి :

1. జలధాతి :- ఒక పాత్రంలోకి రెండులీటర్ల గోరు వెళ్ళని నీరు తీసుకుని, అందులో



మూడు, నాలుగు చెంచాల ఉప్పు కలపాలి. ఉప్పు బాగా కరిగిచోయిన తర్వాత ఒకగ్లాసు తీసుకుని వీలును బట్టి ఆగాగి ఆరుగ్లాసులు నీళ్ళయినా త్రాగాలి. నీరు త్రాగిన తరువాత నిలబడి పొట్లును ఊపిరి ఆధారంగానే ముందుకు వెనుకకు కదలాడించాలి. అంటే పొట్లులోనే ఊపిరి తీసుకుంటూ వదలాలి. ఈ విధమైన ధాతి చేయడం వలన పొట్లులో ఉన్న పసరు, శ్లేష్మం వంటి వ్యుతపదార్థాలు ఉప్పునీటిలోనే కలిసిపోయి, బయటికిపస్తాయి. ఈ విధానాన్ని ఖాళీ కడువుతో మాత్రమే చేయాలి. ఉప్పునీటిని మెల్లగా త్రాగటం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఇది చేసిన తరువాత గంట వరకూ ఎలాంటి అపోరం తీసుకోకూడదు.

దీనివలన పొట్ల భాగమంతా పుట్టుంగా కడగపడుతుంది. కాబట్టి జీర్ణకోశ రసములు ఎక్కువగుట వలన కలిగే కురుపులు, నొప్పులు తగ్గిపోతాయి.

2. వస్తుధాతి :- ఇది మెత్తని నూలు వృష్టముతో మలిన పదార్థములను పొగొట్టువిధానము. మెత్తని నూలు వస్తుము పొదవు 8 గజములు, వెడల్పు 4 అంగుళములు వుండేట్లు తీసుకుని ఈ వస్తునీ బాగా నీటిలో ఉడికించాలి. ఇలా ఉడికించిన వస్తునీ బాగాపిండి, ఒక పాత్రంలోకి గోరు వెళ్ళని నీటిలో వస్తుని వేసివుంచి వస్తుం యొక్క ఒక కొను వేళ్ళతో పట్టుకుని గొంతురగ్గరకు చేర్చి నిదానంగా మింగాలి. వస్తుం మింగుడు పదుడు కాబట్టి కొంచెం ఉప్పు నీటిని మింగుతుండాలి. ఈ విధంగా సాధన చేస్తుంటే నెలరోజుల్లో ఏడున్నరగజాల గుడ్డను మింగే స్థాయికి రాగలరు.

గుడ్డను ప్రింగిన తరువాత నిదానంగా బయటకు తీయాలి. దీనివలన కడుపులోని మరిన పదార్థాలు, కఫ్ఫం, పసరు మొదలైనవి బయటికి వచ్చేసాయి.

ప్రారంభంలో వస్తునీ వీలయినంత వరకే మింగాలి. మింగేటపుడు నిదానాన్ని పాటించాలి.

చెడు వాయువులు, కథం, పనదు మొదలైనవి గుడ్లలోనికి పీల్పుకొనబడి బయటికి రావడం వలన కథరోగములు కలుగు అవకాశము లేదు. ఇది పొట్టనుకూడా శుద్ధం చేసుకుంటుంది.

3. పవన ధౌతి :- ఇది గాలితో పొట్టలోని భాగాలను శుద్ధం చేస్తుంది. నేల మిాద కూర్చుని ఒక కాలుని మడిచి పొదాన్ని పీరుదుల క్రిందికి చేర్చి మరొకకాలిని మడిచి ముందు కాలుమిాద వేయాలి. ఒక చేతిని పీపు మిదగా క్రిందకి మడిచి వుంచి, మరొక చేతిని ప్రకెత్తి మడిచి రెండు చేతి ప్రేళ్ళనూ పట్టుకోవాలి. పీలయినంత సేవు ఈ విధంగా వుంచి తరువాత నోటి ద్వారానే బయటికి విడవాలి. ఇలా ప్రతిరోజు క్రమం తప్పకుండా పడిసార్లు చేయండి. దీని వలన కఫరోగాలు పూర్తిగా తగ్గిపోతాయి. రకరకాల దగ్గులు నివారిస్తాయి. గ్యాస్‌ట్రబుల్, కుష్టువ్యాధి, ఎగ్గిమా మొదలైన వ్యాధులు నిదానంగా పుష్టిపోతాయి.

4. సూతనేతి :-

కొంచెం లావుపూడి దారాన్ని తీసుకున్ని దాని కొనను ఒక ముక్కురంద్రంలోకి ప్రవేశింపజేసి, లోనికి పోనిస్తూ రెండవ ముక్కు రంద్రంలో నుండి బయటికి వచ్చేలా చేసి, బయటకు వచ్చిన దారపు కొనను పట్టుకున్ని నిదానంగా లాగాలి. అలా దారాని అట్టుఇట్టు నిదానంగా లారుతూపుండాలి

ముక్కలో నుండి సూక్ష్మికిములు తొలగిపోయి, ముక్కవ్యాధులు తగ్గిపోతాయి. జలబు, దగ్గర నివారిసాయి. ముక్కలో ఉండే మరీనాలు కూడా తొలగిపోతాయి

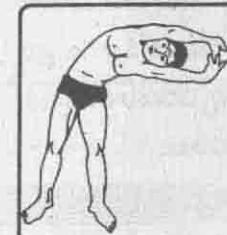
2. వ్స్తికర్త (శంఖ ప్రకాశనము)

వస్తి విధానములో మనిషి మొలలోతు సీళ్ళరోకి దిగి, మలద్వారములో చిటికిన వేలంత వెడల్పు గొట్టమును ప్రవేశపెట్టటం చేయుట జరుగుతుంది. ఇది చాలా కష్టమైన విధానం కాబట్టి వస్తుకర్మ చేయడానికి 'శరభు ప్రకూళనము' అనే విధానాన్ని పాటిస్తారు. దాని గురించి వివరంగా తెలుసుకుండాం.

ఉదయాన్నే స్వానం చేసిన తరువాత పదిహేనుగ్రాసుల గోరువెచ్చని నీరు ఒక పొత్తలో పోసి అందులో త్రాగడానికి కావలసినంత ఉపు కలిపిన తరువాత నిదానంగా ఏడినిమిది గ్రాసుల నీరుత్రాగాలి. నీరు త్రాగిన తరువాత విధిగా కొచ్చి ఆసనాలు వేయాలి. వాటిని ఇక్కడ చూడగలరు.

ఉర్ధ్వ వొన్సన్ నము

చేయు విధానం:-



ఉండి, యథాస్తానానికి రావాలి. దాని తరువాత మళ్ళీ ఊపిరి తీసుకుంటూ ఎదనువైపుకు వంగి శాసను వదలాలి. ఈ విధంగా పదిసార్లు చేయాలి.

కడి చక్కాసనం

ఈ ఆసనం వేసే విధానం : -



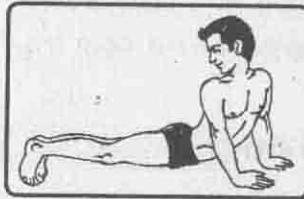
 రెండుకాళ్ళను ఎడంగా వుంచి నిలబడి, చేతులు ముందుకు చాచి, పీపును చూసే విధంగా ఎడమప్రక్కకు తిరుగుతూ తిరిగినవైపు చేతిని మడిచి పీపుమాద వేసుకుని, కుడిచేతితో ఎడంవైపు భుజం పట్టుకుని నిదానంగా శ్వాసను వదలాలి. మళ్ళీ యుధాప్రకారం అదేసానానికి వచ్చి కుడివైపుకు తిరుగాలి. ఈ ఆసనం రోజుకు పదిసార్లు వేయాలి.

ఉదురూకర్మజానినం

కాళ్ళ ముడుకుల మిాద కూర్చుని, ఎదముకాలు మాత్రం పైకి మదిచి పాదాన్ని నేలమిాద ఆనించాలి. కుడిచేతిని కుడికాలి ముడుకు మిాద వేసుకుని, ఎదము మొచేతిని ఎదముకాలి ముడుకు మిాద ఆనించి, ఎదము తొద పోట్టుకు బాగా హత్తుకునేలా ఎదమువైపుకు తిరగాలి. తరువాత కాలుతో ఇదే నొచ్చులూ తేర్చాలి. ఈ ఆవశం పరిపారు వేయాలి.



తర్వక భుజంగాసనం



వేసే విధానం :-

నేలమిద మోకాళ్ళు ఆన్ని, అరచేతులను నేలమిద దన్నుగా ఉంచుకని ముందుకు వంగి, రెండు కాళ్ళను నిటారుగా వెనక్కుచాచి, పాండాల మడమల మిద కాళ్ళను లేపాలి. ఇలా చేసిన తరువాత చూపును కుదీభాగం వైపు తిప్పి పాండాలను చూడాలి. మళ్ళీ యుధాస్నానానికి చూపును మరల్చి ఎడమభాగం వైపుకు చూపును తిప్పి పాండాలను చూడాలి. ఈ ఆసనం పదిసార్లు వేయాలి.

3. త్రాటకం



మనం వేసే ఈ త్రాటక ఆసనం వలన ఏకదృష్టి వృద్ధిచెంది, స్థిరత్వం కూడా అలవాటు అవుతుంది. అవుడు ఏ పనయనా చాలా శ్రద్ధగా చేయగలము. ఈ ఆసనాలు వేసే సమయంలో మనకు సహనం పెరిగి, వీటి మిద ఇష్టం పెరుగుతుంది. వీటి వలన ఎన్నో మంచి ప్రయోజనములు ఉంటాయి.

నేల మిద నిటారుగా కూర్చుని చూపును సూటిగా సారించేంత ఎత్తులో ఒక క్యాండిల్ వెలిగించి, ఆ వెలిగించిన క్యాండిల్కి పది అడుగుల దూరంలో కూర్చుని పద్మాసనం వేయాలి. ఈ ఆసనం వేసేటప్పుడు సదుమును ఏ మాత్రం వంచుకుండా కూర్చుని ఉండాలి. మనసును పూర్తిగా ఆ కాంతి వైపే లగ్గుం చేసి తదేక దృష్టితో చూస్తుండాలి. మొదట్లో ఎక్కువనేపు కూర్చేవదం కొంచెం కష్టం అనిపించిన ప్రతిరోజు కొంచెం సమయాన్ని దీనికి ఉపయోగించడం వలన దృష్టి బాగా పెరుగుతుంది. ఈ ఆసనం రోజు క్రమం తప్పకుండా వేయాలి.

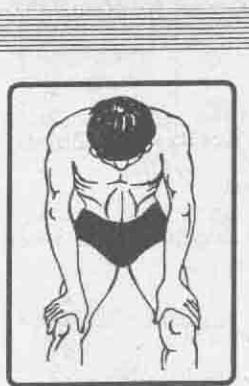
ఇది వేయడం వలన ముఖ్యంగా కంటీకి సంబంధించిన వ్యాధులు దరిజేరవు. మెదడు చురుకుగా పనిచేస్తూ ఉంటుంది. నిర్మలమైన దృష్టి కలిగి, జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది.

4. నేతి



ఈ విధానంలో ముఖ్యంగా కొమ్ముచెంబును ఉపయోగించాలి. ఈ చెంబులో గోరువెచ్చుని నీరుపోసి అందులో కొంచెం ఉప్పు కలపాలి. ఉప్పు బాగా కరిగాక తలను ఒకవైపుకు వంచి, నోరు తెరచి పెట్టి, చెంబు యొక్క కొమ్మును ముక్కురుండ్రంలో పెట్టి నీటిని వంచుతూఉంటే, అప్పడు ఆ నీరు లోపలికి పోయి, రెండవ వైపునుండి బయటకు వస్తాయి. దీని ద్వారా ముక్కురుండ్రం నుంచి శ్వాస తీసుకుటే వదం కుదరదు కావున నోటిద్వారా తీసుకోవచ్చు.

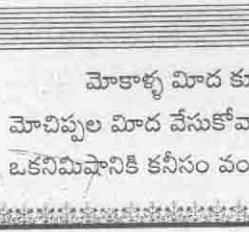
ఇదిచేయడం వలన రంధ్రాల్లో పేరుకున్న దుమ్ము, ధూళి బయటపడుతుంది. పైగా ముక్కు దిబ్బడకూడా తగ్గుతుంది. ఏ విధమైన జలబు, దగ్గ అయినా సరే తగ్గిపోతాయి. శాస్క్రియ బాగుంటుంది, తలపోటు కూడా నివారిస్తుంది.



5. నోళి

నొళి ఆసనం వేసే పొట్టబాగా తగ్గి, మిగతా యోగాసనాలు వేయడానికి పీలుగా ఉంటుంది. ఈ ఆసనం వేయడానికి ముందు పొట్టను భాళీగా వుంచాలి.

నిటారుగా నిలబడి రెండు కాళ్ళను కొంచెందూరం చేసుకుని ముందుకు వంగి రెండుచేతులు మోకాళ్ళ మిదవేసి వుంచాలి. పొట్టను బాగా కదలాడించి, శ్వాసను పీలుస్తూ, వదులుతూ వుండాలి. మనకు ఎంతసేపు సాధ్యమయితే అంతసేపు పొట్టలో ప్రేగులు, కుడి ఎడమ వైపులకు కదిలేట్టుగా చేయాలి. ఈ ఆసనం వేస్తూ ఉంటే బాగా అలవాటవుతుంది. దీని వలన మూలశంఖ, మధుమేహం వంటిరోగాలు అరికాడతాయి. ఆకలి బాగా పెరుగుతుంది. వాత, పిత్ర, కఫాలను కూడా తగ్గిస్తుంది.



6. కశోల భౌతి

మోకాళ్ళ మిద కూర్చుని, పాండాలను పిరుదుల క్రిందికి చేర్చి, రెండు చేతులను మోచిపుల మిద వేసుకోవాలి. గాలిని బాగా వేగంగా పీలుస్తూ మెల్లిగా వదలాలి. ఇది ఒకనీమిఘానికి కనీసం వందసార్లు వేయాలి. రక్తపోటు ఉన్నవారు దీనిని చేయకూడదు.

ఆలా చేయడం వలన ఊపిరితిత్తులు బాగా పనిచేసి కండరాలు బాగా శక్తిని వుండుకుంటాయి. పొట్ట, మలబద్రకం వంటివి తగ్గుతాయి.

యోగాసనములు

యోగాసనములు వేసేముందు ఈ నియమాలను తప్పక పాటించాలి.

ఈ ఉదయం స్నానం చేసిన తరువాత యోగాసనాలు వేయడం మంచిది. దీని వలన శరీరం కాంతిగా తయారవుతుంది.

ఈ ఎక్కువ శబ్దులు, గొడవలు లేనిచోట, గాలి, వెలుతురు బాగావచ్చేచోట వేయాలి.

ఈ యోగాసనాలు వేసేటప్పుడు మాట్లాడకుండా ఉండాలి. ఇతరమైపు దృష్టి వుండకూడదు.

ఈ దృష్టింతా ఉపిరి వదులుట, బిగపట్టుట మిాద వుండాలి.

ఈ నేలను శుభ్రం చేసుకుని యోగాసనాలు వేయాలి. క్రీంద కావాలంబే గుడ్డ వేసుకోవచ్చు.

ఈ యోగాసనాలు వేసేటప్పుడు ఆహారం స్వల్పంగా తీసుకోవడం మంచిది, అతిగా తినకూడదు.

ఈ ఒంట్లో బాగలేనప్పుడు యోగాసనాలు వేయకూడదు.

ఈ యోగాసనాలు వేసే ముందుకని అయిన తరువాత గాని కవాసనం తప్పక వేయాలి.

ఈ మన అవసరాన్నిబట్టి, ఆ యోగాసనాలు ఎక్కువవేయాలి.

ఈ శాందర్భగా ఆసనాలను వేయకూడదు. ఒక్కొక ఆసనానికి ముందు కొంచెం విక్రాంతి వుండాలి.

ఈ మనం వేసే ఆసనాలను ఒట్టీ చూపు అనుగుణంగా వుండాలి.

ఈ స్నేలయితే ఈ ఆసనాలను బటుసమయంలో వేయకూడదు.

I. పద్మాసనం



యోగాసనములలోనే ప్రథమ, ముఖ్యమైన ఆసనం ఇది. ఈ ఆసనం వేయడం వలన ముఖం ‘చంద్రవింబింలూ’ మెరుస్తూ ఉంటుంది. దీనికి పద్మాసనం అనేపేరు ఎలా వచ్చింది అంటే, ఈ పద్మాసనం వేసిన తరువాత ముఖం ‘వికసించిన’ తామరపువులు’ వికసిస్తుంది. కావున దీనిని పద్మాసనం అని అంటారు. ధ్యానం చేయడానికి, ప్రాణాయామం చేయడానికి అనువైన ఆసనం పద్మాసనం.

వేసే విధానం :- ఈ ఆసనం వేసేముందు నేలమిాద కూర్చుని రెండు కాళ్ళునూ ముందుకుచాలి, కుడిపాదాన్ని ఎదుమ తొడమిాదకు, ఎదుమపాదాన్ని కుడి తొడమిాదకు చేర్చాలి. వెన్ను భాగం వంచుండా నిటారుగా చేసి అరచేతులను మోకాళ్ళ మిాద అనిచి ధ్యాన ముద్రవేసి నిదానంగా గాలిని పీలుస్తూ, వదలుతూ వుండాలి.

ఉపయోగములు :- ఈ పద్మాసనం వలన శరీరభాగాలను రక్తప్రసరణ బాగుంటుంది. ఎంట్రోలైన్ గ్రంథులు చురుకుగా పనిచేస్తూ వుంటాయి. ఆస్ట్రోరోగాలను, హిస్టోరియా పంటి రోగాలను అరికడుతుంది. నిద్రపట్టక పోవడాన్ని కూడా నిపారిస్తుంది. శరీరంలోని కొవ్వు కరిగి, జీర్ణశక్తి వృద్ధిచెంది మానసిక క్రైర్యాన్ని పెంచాందింపజేస్తుంది.

2. ఉంటిత పద్మాసనం



పద్మాసనంలోనే ఇది మరొక్క రకమైన ఆసనం. చేతుల అధారంలో శరీరాన్ని పైకి లేపడం ఇందులోని ప్రత్యేకత. ఈ ఆసనాన్ని ‘లోలాసనం’, ‘డోలాసనం’, అని కూడా అంటారు.

వేసే విధానం :-

పద్మాసనం వేసిన తరువాత రెండు చేతులనూ తొడల ప్రక్కగా అరచేతులను నేల మిాద అనిచి, ఊపిరి పీల్చుకుని శరీరాన్ని చేతుల అధారంలో పైకి లేపాలి. ఈ ఆసనం వేసే ముందు శాసను బాగా సాధ్యమైనంత వరకు బిగబట్టాలి.

ఉపయోగములు :

ఈ ఆసనం వలన చేతులకు, మణికట్టుకు, భుజాలకు మంచి బలం కలగుతుంది. శరీరంలోని కొవ్వును తగ్గి, లావయ్యే అవకాశం వుండదు. అట్టి వ్యాధిని అరికడుతుంది. విరేచనాలు అయ్యెవారు ఈ ఆసనం వేసే విరేచనాలు తగ్గుతాయి. ఆకలిని కూడా బాగా పెంచుతుంది.

3. కండ పీడాసనం

ఈ ఆసనం వేయడానికి కొంచెం సాధన చేయక తప్పదు. అరికాళ్ళ రెండు బొడ్డుకు చేరువలో ఆసడం వలన దీనికి ‘కండ పీడాసనం’ అనే పేరు వచ్చింది. ఈ ఆసనం వేసే ముందు నిదానం ఉండాలి.



చేసే విధానం :

నిటారుగా నేల మిద కూర్చుని అరికాళ్ళు కలిసేలా దగ్గరకు చేర్చుకోవాలి. కుడి చేత్తో కుడి కాలును, ఎడమ చేత్తో ఎడమకాలును పట్టుతుని, అరికాళ్ళు వ్యక్తానికి తగిలేలా ఆన్నాలి, వీపు ఒంగకుండా నిటారుగా చేసుకొని, శ్వాస తీసుకుంటూ నిదానంగా వదలాలి. ఈపిరిని ఎంత బిగ ఐట్టి వుంచితే అంత మంచిరి.

ఉపయోగములు :-

ఈ ఆసనం వేయడం వలన శరీర భాగాలన్నిటికి రక్తప్రసరణ బాగా జరుగుతుంది. కీళ్ళ నొప్పులు, మోకాళ్ళ నొప్పులు వంటి వ్యాధులన్నీ నివారిస్తాయి. కుండలిని శక్తి బాగా వృద్ధి చెందుతుంది. పద్మాసనంలో ఎన్ని ఉపయోగాలు అయితే ఉన్నాయో అన్ని ఈ ఆసనంలో ఉన్నాయి.

4. కుక్కుటాసనం



'కుక్కుటం' అనే పదానికి సంస్కృతంలో 'కోడి' అనే అర్థం వుంది. ఈ ఆసనం వేసిన తరువాత ఆకారం కోడి శరీరం లాగా వుంటుంది.

వేసే విధానం :-

పద్మాసన ఆసనంలో కూర్చుని చేతులను పిక్కల తొడల సందర్భంలో క్రిందికి తేపాలి. ఆ తరువాత అరచేతులను నేల మిద ఆనించి, శ్వాస పీల్చుకుంటూ శరీరాన్ని పైకి లేపాలి. కొద్ది క్షణాలు అలాగే వుండి, ఈపిరి వదులుతూ శరీరాన్ని క్రిందికి దించాలి. ఈ ఆసనాన్ని ఐదారు సార్లు చేస్తూ వుండాలి.

ఉపయోగములు :-

ఈ ఆసనం వేయడం వలన కడుపులో ఫురుగులను నివారిస్తుంది. శారీరక నొప్పులు కూడా తగ్గుతాయి. ముఖ్యంగా స్త్రీలలో ఈ ఆసనం వేయటం వలన బహిపు సమయంలో వచ్చే అన్ని రకాల నొప్పులు నివారిస్తాయి. సహాన్ని కూడా పెంచి, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని వృద్ధి చేసుంది.



5. సిద్ధాసనం

ఈ ఆసనానికి సిద్ధాసనం అనే పేరు ఎలా వచ్చిందంటే దీనిని ముఖ్యంగా సిద్ధులు వేస్తారు. కావున దీనికి 'సిద్ధాసనం' అని పేరు వచ్చింది. ఇది పురుషులు మాత్రమే వేయడగన ఆసనం. అన్ని ఆసనాలోకి ఈ సిద్ధాసనం ఎంతో శ్రేష్ఠమైన ఆసనం. సిద్ధాసనం ధ్యానం చేసేవారికి బాగా ఉపయోగపడుతుంది.

వేసే విధానము :-

నేల మిద కూర్చుని, రెండు కాళ్ళు చాపుకుని, ఎడమ కాలిని మడిచి, ఆ కాలి మడమను జన్మాంగ, తొడ భాగముల మధ్య అదిమి పెట్టుంచి కుడికాలిని మడిచి, ఆ పాదాన్ని ఎడమ కాలు పిక్కపై వుంచాలి. వెన్నెముక ఏ మాత్రం వంగకుండా నిటారుగా చేయాలి. దృష్టిని పూర్తిగా భూమి మిదకు సారించి, చేతులను తొడల మిద ఆనించి ధ్యాన ముద్ర వేయాలి.

ఉపయోగాలు :-

ఈ ఆసనం వేయడం వలన నడుంనొప్పి వంటి రోగాలను అరికడుతుంది. ముసలితనం పై బదుతున్నా నడుం వంగకుండా చేస్తుంది. కందరాలకు శక్తినిస్తుంది. ఎన్నో సాధారణమైన వ్యాధులు కూడా తగ్గుతాయి. మానసిక చాంచల్యం వంటివి నివారించబడి, తలపెట్టిన కార్యం ఘలిస్తుంది.



6. హస్తమోత్తాసనం



ఈ ఆసనం వేసేవారు ఎంతో సాధన చేయాలనే చేప్పాలి. దీనిని సంపూర్ణంగా వేయడం చాలా కషాం. కావున దీనిని ఉగ్రాసనం అని కూడా అంటారు.

ప్రతిరోజు కొంచెం సాధన చేస్తూ సాధ్యమైనంత సంపూర్ణంగా వేయడానికి ప్రయత్నించాలి.

వేసే విధానము :-

నేల మిద కూర్చుని, కాళ్ళు వంగ కుండా నిటారుగా వుంటేట్లు ముందుకు చాపాలి. సాధ్యమైనంత ముందుకు నడుమును వంచి, గొడ్డము మోకాళ్ళకు అనేలా చేస్తూ రెండు చేతులను ముందుకు పోనిచ్చి, చేతుల ప్రేక్షతో రెండు పాదాల బోటన

ప్రేత్యు పట్టకోవాలి. నడుం వంచేపుదు గాలి బాగా పీల్చుకుని, అసనంలోకి వెళ్లిన తరువాత నిదానంగా గాలిని వదలాలి. ఈ ఆసనంలో కనీసం షడారు నిమిషాలు వుండాలి.

ఉపయోగాలు : -

ఈ ఆసనం వేయడం వలన నడుంచుట్టు చేరుకున్న కొవ్వు బాగా కలిగి, స్త్రీలకు నడుం నొప్పి వచ్చే అపకారం లేదా, పైగా పారికి నడుం మీద తొసలు జారే అపకారమండదు. నడుం ఎంతో అందంగా, నాజుకుగా ఉంటుంది. ఇరారాగ్ని వృద్ధి చేసి, శీర్షశక్తిని పెంచుతుంది. శరీరక్కతి చాలా బాగుంటుంది. వెన్నెముకు బలం చేకూరుతుంది. కాలేయ మూత్ర పీండాలు బాగా పనిచేస్తాయి. కఫాన్ని నిపారిస్తుంది. రక్తపోటు, అతిమూత్రం వంటివి తగ్గుతాయి.

7. గర్భాసనం



ఈ గర్భాసనం ఆకారం ఎలా ఉంటుందంటే గర్భంలో శితుష్ప పున్సుట్లుగా వుంటుంది. దీనిని వేయడానికి బాగా సాధన చేయాలి.

వేసే విధానం :

ఈ ఆసనం వేయడానికి ముందు కుక్కటాసనం వేసి, ఆ తరువాత తొడ, పిక్కల సందుల్లో ముందే చేతులను మోచేతుల వరకూ పోసివాలి. మళ్ళీ చేతులను పైకి మడిచి, వేళ్ళతో చెవులను పట్టుకోవాలి. వూపిరి బాగా ఓగ బట్టివుంచి, శ్వాసను నిదానంగా వదులుతూ వుండాలి.

8. పర్వతాసనం



పర్వతాసనాన్ని 'వియోగాసనం' అని కూడా పీలుస్తారు. ప్రాణాయామానికి ఇది అనుకూలమైన ఆసనం.

వేసే విధానము :

ఈ ఆసనం వేయడానికి ముందు పద్మాసనంలో కూర్చుని పిరుదులు, ఛాతి, తల నిటారుగా వుంచి చేతులను నిదానంగా పైకి ఎల్లి నమస్కరించాలి. ఓపిరిని బాగా సాధుమైనంత తీసుకుని, శ్వాసను బంధించి నిదానంగా వదలాలి.

ఉపయోగాలు : -

దీని వలన కాళ్ళు, చేతులకు మంచి శక్తి పెస్తుంది. నాడీ మందలం బాగా పని చేసుంది. శ్వాసకోశాలలోకి ఎక్కువ గాలి ప్రసరించడం వలన కథ వ్యాధులు తగ్గుతాయి. చేతి కండరాలు దృఢంగా కూడా వుంటాయి.

9. బుద్ధ పద్మాసనం



పద్మాసనంలోనే బుద్ధ పద్మాసనం మరొక రకమైన ఆసనం. కొంచెం సాధన చేసిన తరువాత ఈ ఆసనం వేయడం సంపూర్ణంగా జరుగుతుంది. వెందరట్లో కనీసం రెండు నిమిషాలయినా ఉండేట్లు ప్రయత్నించాలి.

వేసే విధానం :

ఈ ఆసనం వేయడానికి ముందు పద్మాసనం వేసి చేతులను వీపు వైపుకు మెలిపెట్టి, కుడిచేతిలో ఎదుమకాలి హాటును, ఎదుమ చేతిలో కుడికాలి హాటును పట్టుకోవాలి. శ్వాస బాగా తీసుకుని, కొంచెం సేపు బంధించి, నిదానంగా గాలిని వదలాలి.

ఉపయోగాలు : -

ఈ ఆసనం వేయడం వలన గూనిని సరియేసుకోవచ్చును. కాళ్ళకు, కీళ్ళకు మంచి బలం కలుగుతుంది. పొట్ట కూడా పెరగకుండా వుంటుంది. వీపు నిటారుగా తయారపుతుంది. అట్టేరి, పుల్లని త్రేసుపులు మొదలైన పాటిని కూడా అరికదుతుంది. స్త్రీలకయితే స్థన సౌందర్యం వృద్ధి చెందుతుంది.

10. సింహాసనం



ఈ ఆసనం సింహాసన యొక్క ఆకారము పోలి వుండటం వలన సింహాసనం అని పేరు వచ్చింది. దీనినే కైరవాసనం అని కూడా అంటారు. ఈ ఆసనాన్ని వజ్రాసనం, భద్రాసనం తరువాత వేయడం మంచిది.

వేసే విధానము :

నీల మీద మోకాళ్ళై కూర్చుని, పొదాలను పీరుదుల

క్రిందన వుంచాలి. రెండు చేతులను మోకాళ్ళ మిాద వేసుకోవాలి. బాగా నోరు తెలిచి, నాలుకను వీలయినంత పరకూ బయటికి చాపాలి. కండరాలను బిగించకుండా తేలిక చేయాలి. చూపును తిన్నగా వుంచాలి. ప్రక్కలకు కదలినవ్వకూడదు. ఈ ఆసనాన్ని పదిహేసు సెకెన్స్ చొప్పున రోజుకు రెండు సార్లు వేయాలి. ఆ తరువాత సమయాన్ని పెంచుతూ వుండాలి.

ఉపయోగాలు : -

ఈ ఆసనం వేయడం వలన టాన్సీల్ కరిగిపోతాయి. నత్తిని కూడా నివారిస్తుంది. ముఖంలో మంచి తేజస్సు పెరుగుతుంది. మానసిక బలాన్ని అత్యవిశ్వాసాన్ని జ్ఞాపక శక్తిని బాగా వృద్ధి చేస్తుంది. మోకాళ్ళు, కాళ్ళు బలంగా తయారవుతాయి. శరీరములో గ్రింథులన్నీ చురుకుగా పనిచేస్తాయి. సాధారణ వ్యాధులు నివారించబడి, జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది.

12. మండూకాసనం



ఈ ఆసనం చూడటానికి కప్పులా ఉంటుంది. అందువలన దీనికి 'మండూకాసనం' అనే పేరు వచ్చింది.

వేసే విధానము :

ఇది వేయడానికి ముందు తొడలను బాగా ఎడం చేసి, మోకాళ్ళ మిాద కూర్చుని, రెండు అరికాళ్ళ వేళ్ళను కలిపి వుంచాలి. ఆ తరువాత చేతులను తొడల క్రిందకు చేర్చి నేలకు ఆనించి వుంచాలి. ఈ విధంగా చేయడం వలన ముందుకు వంగినట్లు కనబడుతుంది. ఈ ఆసనాన్ని పాతిక సెకండ్ పరకూ చేస్తూ నిదానంగా సమయాన్ని పెంచుతూ వుండాలి.

ఉపయోగాలు : -

బరువు ఎక్కువగా వున్నహాళ్ళకు, శరీరం బరువు తగ్గుతుంది. జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. చేతి కండరాలు కూడా శక్తివంతమవుతాయి. శరీరంలో కొప్పును కరిగిస్తుంది. పురుషులలో లైంగిక పటుత్వాన్ని పెంచుతుంది. హిస్ట్రియా, అస్ట్రోవ్యాధులను అరికదుతుంది. ఈ ఆసనం వేయడం వలన స్నేల గర్భశయ లోపాలు కూడా సపరించబడతాయి.

13. జాను శిర్శాసనం



ఈ ఆసనం చాలా కష్టముతో కూడినది. ప్రతిరోజు కొంచెం సేవు ప్రయత్నం చేస్తూ ఉంటే, కొద్ది రోజులలో దీనిని సాధించగలరు.

వేసే విధానం :

మొదట రెండు కాళ్ళు చాపుకుని కూర్చువాలి. ఆ తరువాత ఎడమ కాలు మంచి, పాదాన్ని కుడికాలి తోడై ఒక మూలగా వుంచాలి. నడుమును కొంచెం మెల్లిగా వంచుతూ తలను కాళ్ళ ముడుకుల మిాద ఆనించి, రెండు చేతుల వేళ్ళనూ కుడి కాళ్ళ చుట్టూ త్రిప్పి పట్టుకోవాలి. నుదురు కుడి మోకాలు ఎడమ వైపుకు వచ్చి భూమిని తాకేలా వంచాలి. ఈ ఆసనం కనీసం ఐదారు సార్లు తప్పక వేయాలి.

ఉపయోగాలు : -

ఈ ఆసనం వేయడం వలన ఎన్నో ఉపయోగములు ఉన్నాయి. అజ్ఞ్ఞ వ్యాధిని నివారించి, జీర్ణశక్తి పెంచి, కదులు నోప్పిని కూడా తగ్గిస్తుంది. నడుము చుట్టూ చేరిన కొప్పును పూర్తిగా కరిగిస్తుంది. మూత్ర హిందాలు, కాలేయం బాగా పని చేస్తాయి. శరీరములోని భాగాలు ఎంతో సాంధర్యంగా కనిపిస్తాయి.

14. వక్రాసనం



ఈ వక్రాసనం కండరాల బలహీనతకు ఎంతగానో ఉపకరిస్తుంది. దీనిని ప్రతిరోజు క్రమం తప్పకుండా వేయడం వలన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

వేసే విధానం :

నేల మిాద నిటారుగా కూర్చుని, కుడికాలును బారుగా ముందుకు చాపి, ఎడం కాలు మంచి, పాదాన్ని కుడి మోకాళ్ళ వద్దకు చేర్చాలి. ఎడమ చేతిని వీపు వెనుకవైపు నేలమిాద ఆనించాలి. కుడిచేతిని ఎడమ పాదం దగ్గరకు చేర్చి, తరువాత తలను కుడి, ఎడమలకు త్రిప్పుతూ ఉండాలి. ఈ విధంగా రెండు కాళ్ళను మంచి కూడా చేయడం మంచిది.

ఉపయోగాలు : -

ఈ ఆసనం వేయడం వలన వెన్ను పూసలకు బలాన్ని కలిగిస్తుంది. నరాల పటుత్తుం బాగా పెరుగుతుంది. నడుము లాఘవ వుండేమార్కి కొప్పును తగ్గించి సున్గా చేస్తుంది.

15. గోముఖాసనం



గోముఖాసనం వేసిన తరువాత చూడటానికి ఆప్త ముఖంవలి ఉంటుంది. కాబట్టి దీనిని గోముఖాసనం అని అంటారు.

వేసే విధానం :

నేల మీద నిటారుగా కూర్చున్న తరువాత, ఎడమ కాలిని మడిచి మడమను మోకాళ్ళు, పీరుదులకు తగిలేలా చేయాలి. కుడికాలుని ఎడమ తొడవై వేసి వుంచాలి. తరువాత ఎడమ చేతిని వీపు వెనక్కి పోనిచ్చి కుడి చేతిని పైకెత్తి వెనక్కి మడిచి, ఎడమ చేత్తో పట్టుకోవాలి. నదుం దగ్గర భాగం మాత్రం నిటారుగా వుంచాలి. ఈ ఆసనం ప్రతిరోజు ఎంతో కొంత సమయం కేటాయించి వేయడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది.

ఉపయోగాలు :-

శరీరములో కొవ్వు ఉన్నవారు ప్రతిరోజు ఈ ఆసనాన్ని క్రమం తప్పకుండా వేయడం వలన శరీరం బాగా సన్మిలించుతుంది. ప్రాణావాయువు కూడా బాగా అందుతుంది. చేతులు, భూజాలు కూడా బలపడతాయి. ఆకలి బాగా కలిగి, ఉపిరితిత్తులు పుట్టమవుతాయి. కీళ్ళనొప్పులు, నదుం నొప్పులు వంటివి తగ్గుతాయి.

16. పూర్వార్థమత్సోంద్రాసనం



యోగి పుంగవుడు ఆసనం ఇది. ఇది కొంత కష్టంలో కూడుకున్న ఆసనం అనే చేపాచి.

వేసే విధానం :

నేల మీద కూర్చున తరువాత ఎడమ కాలు పాదాన్ని కుడితొడ మీద వేయాలి. తరువాత కుడికాలును ఎడమ కాళ్ళకి అవతల వైపు వేసి, పాదాన్ని నేలకు అనించాలి. శ్యాస బాగా పీల్చుకుంటూ శరీరాన్ని కుడివైపుకు త్రిపుతూ కుడి చేతిని వీపు వెనుక నుండి పోనిచ్చి కుడి మడమను పట్టుకోవాలి. ఎడమ చేత్తో కుడికాలు దొఱన వేలను పట్టుకోవాలి. గాలిని నిదానంగా పడుతూ వుండాలి.

ఉపయోగాలు :-

ఈ ఆసనం వలన మధుమేహ వ్యాధితో బాధపడేవారికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. వెన్ను పూస కూడా మంచి శక్తిని పుంజమంచుంది. కీళ్ళనొప్పులు, ఒక్క నొప్పులు తగ్గిపోతాయి. జీర్ణక్రతీ బాగా వృద్ధిచెందుతుంది.

17. పాదాంగుప్రోనాసనం



ఈ ఆసనం విద్యార్థులకు బాగా ఉపయోగపడుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి బాగా వృద్ధి చేస్తుంది. సిద్ధులు, యోగులు మంచివారు ఎక్కువగా దీనిని వేస్తారు.

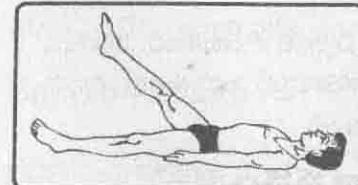
వేసే విధానం :

ఇది కుడి కాలి మడమ మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. కుడి మడమ మీద కూర్చుని, ఎడమ పాదాన్ని కుడి తొడ మీద వేసి నమస్కారం చేయాలి. ఏదైనా వస్తువు మీద ర్ఘష్ణి ఉంచి ఈ ఆసనం వేయడం మంచిది.

ఉపయోగాలు :-

దీని వలన శరీరము బాగా బరువు తగ్గుతుంది. ఈ ఆసనం కాళ్ళకు బలం చేకూరుతుంది. ఏకాగ్రత పెంపాందుతుంది. మానసిక ప్రశాంతత కూడా కలుగుతుంది. జ్ఞాపక శక్తి వృద్ధి చెందుతుంది. మధుమేహ వ్యాధిని కూడా తగ్గిస్తుంది.

18. ఏకపాద ఉత్సాహాసనం



ఈ ఆసనం వేయడం వలన కండరాలకు ఉత్సేజం కలగడమే కాకుండా మానసిక ప్రశాంతత కలుగుతుంది.

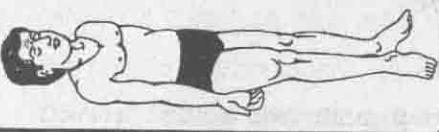
వేసే విధానం :

నేల మీద పడుతుని కాళ్ళు జాపి రెండు చేతులను తొడల ప్రక్కగా అనించి ఉంచాలి. బాగా శ్యాస తీసుకుంటూ కుడి కాలును నిటారుగా పైకి లేపాలి. కాలును ఏ మాత్రం వంచకుండా వుండాలి. ఇదే విధంగా ఎడమ కాలుతో కూడా చేయాలి. ఈ ఆసనం ఎంత సేపు వేయగలిగితే అంత మంచిది.

ఉపయోగాలు :-

ఈ ఆసనం వలన శరీరంలోని కొవ్వు కరిగి బాగా సన్మిలించారు. దీనిని ప్రతిరోజు వేసేవారు బరువు పెరగగలిగిన కదులు నొప్పి వంటివి తగ్గుతాయి. వెన్ను కూడా బలపడుతుంది. గ్యాస్‌ట్రిబుల్ తగ్గుతుంది. ఈపీరి తిత్తలు చక్కగా శుభ్రపడతాయి: స్థీలకు బహిష్మ సమయంలో వచ్చే నొప్పులు కూడా తగ్గుతాయి. ఇందువలన ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది.

19. శవాసనం



ఈ ఆసనం వేయడం వలన శరీర అయివాలలోని అలసట తీరుతుంది. అందువలన యోగాసనాలు వేసిన తరువాత శరీరానికి కొంత విశ్రాంతి వేస్తున్నదం ఎంతో మంచిది. కావున విశ్రాంతి కోసం వేసే ఆసనమే శవాసనం. దీనిని 'అమృతాసనం' 'శాంతి ఆసనం' అని కూడా అంటారు. ఈ ఆసనం వేయడానికి ఏకాగ్రత చాలా అవసరం.

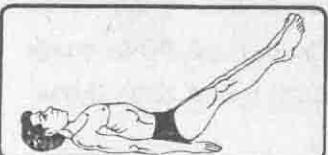
వేసే విధానం :

నేల మిాద వెల్లకిలా పడుకుని శరీరావయవాల బిగువును సడలించి, చేతులు, కాళ్ళను భారుగా చాచి తేలిక చేసుకోవాలి. చేతులను తొడప్రక్కగా ఉంచి రెండు కాళ్ళను దగ్గరకు చేసుకోవాలి. కట్టు మూసుకుని, నిదానంగా గాలిని పీట్టుకోవాలి. ఈ సమయంలో దైవప్రార్థన ఏకాగ్రతను పెంపాందిస్తుంది.

ఉపయోగములు :

ఈ ఆసనం వేయడం వలన శరీరం మొత్తం విశ్రాంతి పొందుతుంది. రక్తపోటు, అజ్ఞ్యవ్యాధి వంటివి కూడా తగ్గిస్తుంది. అందోకసంకరమైన పరిస్థితులలో మనసు కుదురుపడుతుంది. మానసిక ప్రశాంతత కలుగుతుంది.

20. ఉత్సాన ప్రచ్ఛాసనం



శరీరం లావుగా వున్నవారు ఈ ఆసనం వేయడం వలన శరీరము బాగా తగ్గుతుంది. వీలైనంత ఎక్కువ సమయం ఈ ఆసనం వేయడం మంచిది.

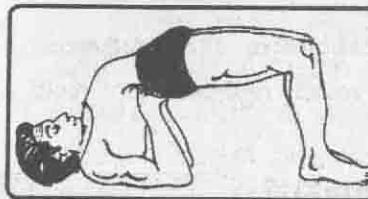
వేసే విధానం :

నేలపై వెల్లకిలా పడుకుని, కాళ్ళను భారజాపి, దగ్గరగా చేర్చుకోవాలి. ఆ తరువాత చేతులు తొడల ప్రక్కగా నేల మిాద అరచేతులను ఆనించి, ఈపీరి తీసుకుంటూ రెండు కాళ్ళను ఒకేసారే బాగా పైకి లేపాలి. ఇలా కొంత సేపు ఉన్న తరువాత మళ్ళీ యధాస్థానానికి వచ్చేయాలి. ఎన్ని సార్లు కుదిరితే అన్నిసార్లు దీనిని వేయడం మంచిది.

ఉపయోగాలు :

ఈ ఆసనం వేయడం వలన పొట్ట తగ్గుతుంది. చాతి విశాలంగా తయారపడుతుంది. నడుం నొప్పి, తొడలనొప్పి వంటివి కూడా తగ్గుతాయి. కదులులో క్రిములు నశిస్తాయి. వయసు పై బడుతున్నా యవ్వన వంతుల్లా కనబడతారు.

21. సేతు బంధనాసనం



ఈ ఆసనం చూడడానికి వంతెనలా కనిపిస్తుంది. అందుకని దీనిని సేతు బంధనాసనం అని అంటారు. సేతువు అంటే 'వంతెన' అని అర్థం.

వేసే విధానం :

నేల మిాద వెల్లకిలా పడుకుని కాళ్ళను మడిచి, రెండు చేతులలో కాళ్ళ మచులను పట్టుకోవాలి. దాని తరువాత, పీపు భాగాన్ని, తలను పాండాలను ఆధారం చేసుకుని శరీరం పైకి లేచిన తర్వాత నడుం క్రింద చేతులు రెండు ఉంచి ఆధారంగా పట్టుకోవాలి.

ఉపయోగములు :

ఈ ఆసనం వలన వెన్నుముక ధృద పడుతుంది. భూజాలు, చేతులు, మెదకు మంచి బలము కలుగుతుంది. పొట్టలో చెడు వాయువులు బయటకు వచ్చేస్తాయి.

22. పవన ముక్తాసనం

ఈ ఆసనం వలన గ్యాస్‌ట్రిబుల్తో బాధపడేవారికి మంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది. దీనిని రెండు విధాలుగా వేయవచ్చు.

ఆసన విధానం : 1



సేల మాద వెలకీలా పయవుని కాళ్ల రెండు బార ఆపాలి. మందు ఇక కాలును లై లేపి మదిలి, చాతి మాద అనెట్లు చేసునని తలను పైకి పొకాలును రెండు చేతులలో పట్టుకోలాలి. మొకాల్కి మబుకం తగిలేలా అదిమి పెట్టాలి. ఆలా కొంచెం సెష్టాండి, కాళ్లను మర్మీ యథాస్టోనానికి తీసుకుపెచ్చి రెండో కాలును ఈ విధానానే చేయాలి.

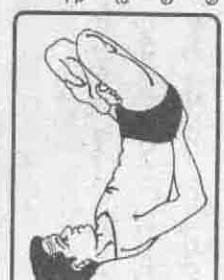
ఆసన విధానం : 2

వెలకీలా పయకుని కాళ్లురెండు ముదిలి పొట్టుమాయా, చాతి మిదుకు చేస్తే దేశాలో అదిపయుభుని, తలను పైకి పొకాళ్లుకు ముబుకున్ని అనించాలి.

ఉపరోగపయులు :

దీనిపలన పరీకు లావు తగ్గుతుంది, ఊహిరిత్తులు శక్తిపెంతముతుంచాయి, ములబ్జుక్ నివారింపబడి అకలి దొంగా కబుగుతుంది, గ్రౌన్లులుల్ తగ్గి, గుండ జమ్ములు తగ్గుతుంచాయి.

23. తాసిలంయిలాసనం



ఈ ఆసనాన్ని పేయుడం పలన ఉదరంలో చెయుబాయుపులు బయటికి బోచాయి. శరీరమాలోని ఆగాలు కూడా పుత్రమచుకొయి. ఇది తలాదండ లాగువుంటారి. అందులన దీనికి తోలంగులాసనం అనిపేరు వచ్చింది.

వేసే విధానం :-

సేలమిద కూర్చుని ముందుగూ పుచ్చానం వేయాలి. తరువాత పద్మాసనం విడిపోకుండా మాద లెనక్కిపూలాలి. రండుచేతులు కిరుకులు లైండ ఆధారంగా చెప్పి, తలను, చాతి ఖాగ్గాన్ని లైక్కి పుంచి, చుబుకున్ని ఫాలిమిద తినించాలి. పయ్యాసనమల్నిసుపుస్తు మొకాళ్లి లైక్కి లేపాలి. ఈ ఆసనం వేసేసప్పుడు నిదానంగా తాసును తీసుకుంచుయా చేయాలి.

ఉపరోగమూలాలు :-

సీమి పేయుడం పలన శరీరాలలు రక్తప్రసరణ జరుగుతుంది. నదుము సులుళ్లగా ఏ వైపుకయా చుంగీలా తయారపుతుంది. క్షుయ, మధుమేహం వ్యాధులు నివారించడచాయి. థజలు, కండరాలు పంచివి శక్తి పంచమముతుంచాయి.

24. లక్ష భాసురాసనం



ఈ ఆసనం దొక్కు, ఆకారం చూడగానికి విభూకాడు విల్లు ఎక్కువైప్పునుట్టుగూ ఉంటుంది. ఇది రెండు విధానాలు, మొదియ ఫానిక్కన్నా రిండప్పిల్లానం చాలా కష్టంగా ఉంటుంది. కాతున కొంచెం సాధన చేస్తే సాధించవచ్చును.

ఆసన విధానం :-

సేలమిద నియారూగా కూర్చుని, కాళ్లను ముందుకు చూపాలి, ఎదుమ చేతితో కుడికాలి భోగుపెలిని పుట్టుకొని శాసును తీసుకుంచుయా ఎదుకుకూలును వంచి చెపి దగ్గరకు తీసుకురాచాలి. ఈ ఆసనంలో కొడ కష్టపుకి సమాచంగా ఉంటుంది. దాని తరువాత కుడివెళ్లుతో ఎదుకుంచు బోహుసేయును పట్టుకుని శాసును నిదానంగా వదులుతూ బయనిమిజోల పాటు అలాగే పుంచాలి.

ఆసన విధానం 2 :-

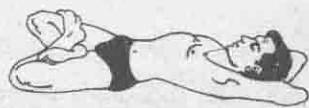
రెండు కాళ్లను సేలమిద చూపి పుంచాలి. ఎదుకుచేత్తు కుడి పొట్టాన్ని పుట్టుకూని నిదానంగా శాసును తీసుకుంచుయా మళ్ళీ ఎదుపుకూలీని పొడ పెసుక సుండి లైక్కిపుట్టి. మొకాలు ఆగం ఎదుపుఖుబునికి తాకేలా చేసి, పాదాన్ని కుడిభుజం మాద్రా చేర్చి కుడి చేత్తు పుట్టుకోవాలి.

ఉపరోగమూలాలు :-

కండరాలు లక్ష్మిపంతముతుంది. పొళ్లు పెరగుకుండా ఉంటుంది. అస్తు, క్షుయవ్యాధులను తగ్గిస్తంది.

25 ముత్రాసనం

ఈ ఆసనం మత్కుమార్కారాన్ని పోలి ఉంటుంది. కాబ్దీ దీనిని పుట్టుకూనం అనించారు. ఇది బాగా సాధన చేయడంపులన సిటివిశాదవువు సమయం చేలపుచ్చును.

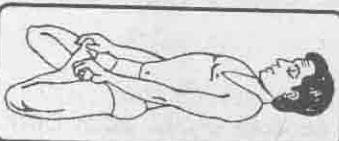


ధ్యానం చేసేవారికి ఈ ఆసనం బాగా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఇందులో మూడు రకాలున్నాయి.

ఆసన విధానం 1 :-

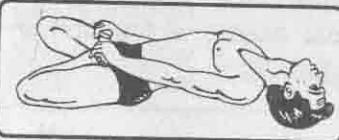
నేలమిద కుర్చుని పద్మాసనం వేయాలి. తరువాత పద్మాసనం విదిషోకుండా వెల్లకిల్లా వాలి, చేతులు రెండు తలక్రింద వేసుకుని పదుకోవాలి. మెల్లిగా శ్యాస తీసుకుంటూ వదలాలి.

ఆసన విధానం 2 :-



ముందుగా పద్మాసనం వేసి, వెనక్కివాలి పదుకొని, రెండుచేతులు ముందుకు చాచి పాదాలు రెండు పట్టుకుని శ్యాస తీసుకుని నిదానంగా వదలాలి.

ఆసన విధానం 3 :-



ముందు పద్మాసనం వేయాలి. తరువాత వెనక్కివాలి పద్మాసనం విదిషోకుండా పదుకోవాలి. రెండు చేతులతో పాదాల్ని పట్టుకుని తలను ఆధారంగా చేసుకొని వీపు భాగాన్ని పైకి లేపాలి.

ఉపయోగాలు :-

ఈ ఆసనాలు వేయడం వలన గొంతు కండరాలకు శక్తి కలుగుతుంది. టాన్సీల్స్ వంటివి కరిగిపోతాయి. కంఠం శుభ్రమమ్మతుంది. స్వరం మృదువుగా మారుతుంది. సంగీతసాధన చేసేవారికి ఈ ఆసనం బాగా ఉపయోగపడుతుంది. వీటివలన ఉదర సంబంధమ్మాఘులు నిపారించబడతాయి. ముఖంలో తేజస్వ కనిపింస్తుంది.

26. శుభ్ర భద్రాసనం

ఈ ఆసనానికి “శుభ్రగోరక్షణాసనం” అని కూడా పేరువచ్చింది. ధ్యానం, ప్రాణాయామం వంటివి ఇందులో బాగా చేయవచ్చను. దీనిని రెండు విధాలుగా చేయవచ్చను.



ఆసన విధానం 1:-

నేలమిద కుర్చుని, తొడలు బాగా విశాలం చేసి తరువాత కాళ్ళను వంచి, రెండు అరికాళ్ళ కలిపివుంచాలి. మళ్ళీ ఇదే స్థితిలో వెనక్కువాలి వెల్లకిలా పదుకుని చేతులు రెండు తొడలమిద ఆనించి వుంచాలి.

ఆసన విధానం 2 :-



నేలమిద కుర్చుని తొడలు బాగా ఎడంగా చేసి, రెండు పాదాలను కలిసేట్లు కాళ్ళను వంచి, వెనక్కువైపుకు వాలి పదుకొవాలి. ఆ తరువాత వీపు ఆధారంగా చేసుకుని తలను కొంచెం పైకెత్తి చేతులు రెండుబాగా ముందుకు చాచి రెండు పాదాలను కలిపి పట్టుకోవాలి. ఊపిరిని పీల్చి నిదానంగా వదులుతూ ఎంతసేపు ఉదిరితే అంతసేపు వుండడం మంచిది.

ఉపయోగాలు :-

ఈ ఆసనాలు వేయడం వలన కండరాలు శక్తివంతమవుతాయి. శరీరంలో రక్తప్రసరణ ఎక్కువ కావడం వలన గ్రంథులన్నీ బాగా చురుతుగా పనిచేసే ఆవశయం ఉంది. ఇందువలన గుండెకూడా బలపడుతుంది. శ్యాసకోశాన్ని శుభ్రపరచి వ్యాధి నిరోధకశక్తిని కలిగిస్తుంది. ఆస్నేష్ ఉండే వారు ఈ ఆసనాన్ని వేయడం వలన వ్యాధి పూర్తిగా నయమవుతుంది. వెన్నెముకు బలం కలుగుతుంది. ఉదర సంబంధమైన వ్యాధులు కూడా నిపారించబడతాయి.

27. కటి ఆసనం



ఈ ఆసనం వేయడం వల్ల నడువు, ఉదరావయవములకు మేలు కలుగుతుంది. రక్తాన్ని కూడా శుభ్రం చేస్తుంది. గుండెకు సంబంధించిన వ్యాధులకూడా తగ్గుతాయి.

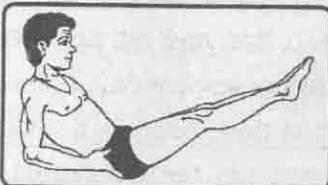
ఆసన విధానము :-

మందు నేలమిద వెల్లకిలా పడుకుని కాళ్ళురెండు సాధ్యమైనంత పైకిత్తి, రెండుచేతులతో రెండుకాళ్ళ బొటనప్రేణ్ణు పట్టుకోవాలి. కాళ్ళు వంగకుండా జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. తలను కూడా పైకిలేపకుండా నేలను తాకుతూనే వుండాలి.

ఉపయోగములు :-

ఈ ఆసనం వేయడం వలన గుండె సంబంధమైన వ్యాధులు నివారించబడతాయి. సదుంసొప్పి, ఇతరనొప్పులు కూడా తగ్గిస్తుంది. శూల నొప్పులను హరిస్తుంది. సదుముకు మంచిశక్తిని ఇస్తుంది.

28. విలోమాసనం



ఈ ఆసనం వలన ఎన్నో ఉపయోగాలున్నాయి. విలోమాసనం వేయడం వల్ల రక్త ప్రసరణ బాగా జరిగి రక్తం శుద్ధి అవుతుంది. శరీరములో అవయములు చురుకుగా పనిచేస్తాయి.

ఆసనవిధానం :

నేలమిద వెల్లకిలా పడుకోవాలి. కాళ్ళు రెండు నిటారుగా చాచి, రెండు పాదాలను దగ్గరగా చేర్చి, తరువాత కాళ్ళు నిటారుగా పైకిత్తి చేతులు రెండు పిరుదుల క్రింద ఆధారంగా వుంచి నడుమను పైకి లేపాలి. మోచేతులు నేలమిద అదునుగా ఉంచుకోవాలి. గడ్డపు భాగాన్ని ఛాతి మిద అదిమివుంచి కట్టు మూసుకుని, శ్యాస పీల్చుకుంటూ వదలాలి. పీలయినంత సేపు ఇలా వుండాలి.

ఉపయోగములు : -

ఈ ఆసనం వేయడం వలన గ్రౌస్ ట్రయబల్స్ తగ్గించి, జీర్ణమందలం బాగా పనిచేస్తుంది. రక్తప్రసరణ కూడా బాగా జరుగుతుంది. దైరాయిడ్ దోషాలు తొలగుతాయి. వయసు పై బడ్డినా జాట్టు నెరవకుండా ఉంటుంది. దీని వలన చర్యానికి సంబంధించిన వ్యాధులు కూడా నయమవుతాయి.

29. వర్షులాసనం



ఈ ఆసనం వేయడానికి మందు హలాసనంలో బాగా సామర్థ్యం కావాలి. అప్పుడు వర్షులాసనం వేయడం చాలా సులవుగా ఉంటుంది. దీని ఆకారం వృత్తంలూ ఉంటుంది. కాబట్టి 'వర్షులాసనం' అని అంటారు.

ఆసనవిధానం :-

నేలమిద వెల్లకిలాపడుకుని, హలాసనం వేసి, ఆ తరువాత చేతులు రెండు పెనక్కి పొనిచ్చి రెండు కాళ్ళు యొక్క బొటనప్రేణ్ణును పట్టుకుని శ్యాసతీసుకుంటూ, నిదానంగా వదులుతూ వుండాలి. అటూ, ఇటూ ఓగేలా చేయాలి.

ఉపయోగాలు :-

ఈ ఆసనం ప్రతిరోజు క్రమం తప్పకుండా వేయడం వలన శరీరంలోని పేరుకున్న కొవ్వు పూర్తిగా కరిగిపోయి లావు తగ్గుతారు. సదుము కూడా నాజూకుగా తయారావుతుంది. శరీరములో నొప్పులు కూడా తగ్గుతాయి. లైంగిక పటుత్యం పెరిగి, యవ్వనం వృద్ధి చెందుతుంది.

30. హలాసనం



ఈ హలాసనం చూడటానికి నాగలి ఆకారంలో ఉంటుంది. హల అంటే 'నాగలి' అని అర్థం కావున దీనిని 'హలాసనం' అని అంటారు.

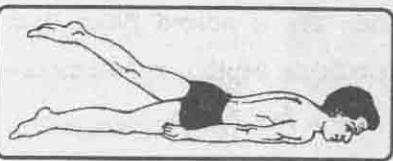
ఆసనవిధానం :-

నేలమిద వెల్లకిలా పడుకుని, పాదాలు దగ్గరికి చేర్చి బాగా పైకిత్తి, రెండు చేతులు పిరుదులు మిద ఆధారంగా వేసి నడుమను బాగా ఎత్తుతూ, కాళ్ళు ముఖం మిదుగా తలవెనుకకు వచ్చి పాదాలు, అరచేతులు నేలకు ఆనించి, ఉపిరి పీలుస్తూ, మళ్ళీ నిదానంగా వదలాలి. ఇలా ఎంతసేపు కుదిరితే అంతసేపు ఉండి మళ్ళీ యధాస్తికి రావాలి.

ఉపయోగాలు :-

ఈ ఆసనం వేయడం కొంచెం కష్టమయినప్పటికి దీని వలన ఎన్నో లాభాలున్నాయి. వెన్నెముక బాగా శక్తివంతమవుతుంది. మలబద్ధకం, అట్టు వ్యాధులు వంటివి తగ్గుతాయి. శరీరములో కొవ్వు తగ్గి గట్టి పడుతుంది. ఎల్లపుడు యవ్వనవంతులుగా కనబడతారు. ఈ ఆసనం క్రమం తప్పకుండా వేయడం వలన ఒక్క వచ్చే అవకాశం కూడా లేదు.

31. అర్ధశలభాసనం



ఈ ఆసనం వేయడం వలన ఎన్నో ప్రయోజనాలున్నాయి. దీని వేసిన తరువాత చూసే 'మిదత' ఆకారంలో ఉంటుంది. కాబట్టి దీనిని అర్ధశలభాసనం అని అంటారు. శలభ అంటే మిదత అని అర్థము,

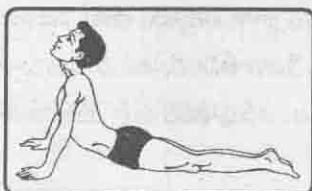
అసన విధానం :-

నేలమిాద బోర్లా పదుకుని రెండుకాళ్ళు, చేతులు నిటారుగా ఉంచాలి. తరువాత మెల్లగా శ్వాసము తీసుకుంటూ, ఒక కాలిని మాత్రమే వీలయినంత ఎత్తుకు ఎత్తి వీలయినంత సేపు వుండి, మళ్ళీ యధాస్తాసానికి వచ్చేయాలి. అదే విధంగా మళ్ళీ రెండవ కాలును కూడా చేయాలి. ఇలా పదిసార్లు చేయాలి.

ఉపయోగాలు :-

ఈ ఆసనం వేయడం వలన పొట్ట పెరగకుండా అరికడుతుంది. కాళ్ళకు మంచి బలం ఇస్తుంది. వెన్నెముక కూడా గల్లి పదుతుంది. ప్రేగులు పుట్టపడతాయి. మూలవ్యాధి వంటివి నివారించబడతాయి.

32. భుజంగాసనం



దీనిని వేసిన తరువాత పాము పడగఎత్తినట్టు ఉంటుంది. 'భుజంగం' అంటే పాము అని అర్థము. కావున ఈ ఆసనానికి భుజంగాసనం అని పేరు వచ్చింది.

వేసే విధానం :-

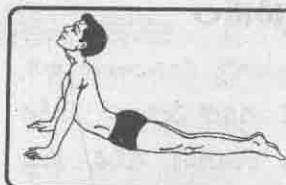
నేలమిాద బోర్లా పదుకుని, అరచేతులు ఆనించి ఉపిరి ఫీల్చుకుంటూ, చేతుల ఆధారంతో శరీరాన్ని పైకి లేపాలి. తల ఎంత ఎక్కువగా వెనక్కి వాల్ఫ్రైటే అంతలా వాల్ఫ్రై. ఈ ఆసనం ఎంతసేపు వేయగలిగితే అంత మంచిది.

ఉపయోగాలు :-

ఈ ఆసనం వేయడం వల్ల అజీర్ణ వ్యాధిహారిస్తుంది. నదుమునొప్పి వంటివి

తగ్గిపోతాయి. ఉదర సంబంధమైన ఎన్నో వ్యాధులు కూడా నివారించబడతాయి. ప్రైలకు బహిష్మా సమయంలో వచ్చే నొప్పులు తగ్గిపోతాయి. పొట్ట తగ్గి ఛాతి విశాలమువుతుంది, మూత్రపీండాలు చురుకుగా పనిచేస్తాయి.

33. పూర్వార్ధశలభాసనం



ఈ ఆసనం వేయడం వెన్నెముక బాగా శక్తి వంతమవుతుంది. ఇది పశ్చిమాత్రసనానికి వ్యతిరేకంగా ఉంటుంది.

అసన విధానం :-

నేలమిాద బోర్లా పదుకుని, కాళ్ళు, చేతులు నిటారుగా చాచిన తరువాత ఊపిరి తీసుకుంటూ, రెండు కాళ్ళు వంగకుండా సాధ్యమైనంత ఛాతిని పైకి లేపాలి. తరువాత ఊపిరి బిగబట్టి గాలిని నిచానంగా పదులుతూ ఛాతిని క్రిందికి దించాలి. ఈ విధంగా పదిసార్లు వేయాలి.

ఉపయోగాలు :-

దీనిని వేయడం వలన మూత్రపీండాలు చక్కగా పనిచేసి, వ్యాధి నిలోధక శక్తిని కలిగిస్తాయి. కాలేయం, జీర్ణశయం వంటివి శక్తివంతంగా పనిచేస్తాయి. వెన్ను క్రింది భాగానికి కూడా మంచిబలం చేకూరుతుంది.

34. ధనుశాసనం



ఈ ధనుశాసనం యొక్క ఆకారం ధనుస్తూలాగా వుంటుంది. కాబట్టి దీనికి ధనుశాసనం అని పేరు వచ్చింది. ఈ ఆసనం హలాసనానికి వ్యతిరేకంగా వుంటుంది.

అసన విధానం :-

ముందుగా నేలమిాద బోర్లా పదుకుని, ఊపిరి తీసుకుంటూ రెండుకాళ్ళు పైకిత్తి మడవాలి. దాని తరువాత చేతులు వెనక్కి చాచి చీలమండలను పట్టుకునే ప్రయుత్తుంలో పొట్టనుంది, తల పరకూ వెనక్కు ఎత్తాలి. ఈ విధంగానే కాళ్ళ చీల మండలను చేతుల్లో పట్టుకుని, గాలిని పదులుతూ ఉండగలిగినంత సేపు ఉండాలి.

ఉపయోగాలు :-

దీనిని వేయడం వలన దీర్ఘంగా ఉన్న జీర్జోశ వ్యాధులు నివారించబడతాయి. ప్రైవలలో నొప్పి తగ్గిపోతుంది. లావుగా ఉన్నవారు తొందరగా సన్నబడతారు. కాళ్ళకు, చేతులకు, మెడకు మంచి బలం చేకూరుతుంది.

35. విపరీత మత్స్యాసనం



ఇందులో మత్స్యాసనాన్ని మామూలుగా కాక, దానికి పూర్తి వ్యతిరేక పథ్ఫలిలో వేయడానే 'విపరీత మత్స్యాసనం' అని అంటారు. దీనికి 'శుష్టు పద్మాసనం' అనే పేరు కూడా ఉంది.

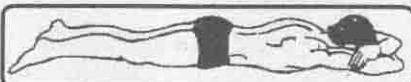
ఆసనవిధానం:-

మందుగా వెల్లికిలా పడుకోవాలి. పద్మాసనం వేసిన తరువాత పద్మాసనం విడిపోకుండా, భోర్లూతిరగాలి. పొట్ట, ఛాతి, తొడలు, చుబుకం నేలకు అనేల చేయాలి. రెండు చేతుల్లో రెండు కాళ్ళ ప్రేళ్ళను పట్టుకోవాలి. ఊపిరిని మెల్లిగా పీల్చుకుంచూ పదులుతూ కనీసం ముప్పుయిసేకండ్లు పాటయినా ఉండాలి. తరువాత పెంచుతూ ఉండాచ్చు.

ఉపయోగాలు :-

ఇది వేయడం వలన మెడ కండరాలు శక్తివంతమవుతాయి. ఊపిరితిత్తులకు మంచి బలం చేకూరుతుంది. జలుబు, జ్వరం వంచేవి దరిచేరవు. అజీర్జవ్యాధి తొలగిపోతుంది, క్రూయ, ఆస్ట్రో వంటి వ్యాధులు కూడా సులభంగా నయమవుతాయి.

36. మకరాసనం



ఈ ఆసనం యెఱక్క ఆకారం 'మొసలి'ని పోలి ఉంటుంది. అందుకే దీనికి మకరాసనం అనే పేరు వచ్చింది. 'మకరం' అంటే మొసలి అని అర్థము.

వేసి విధానం:-

నేలమిద భోర్లూపడుకొని కాళ్ళు రెండు నిటారుగా వుంచి, తొడలు, పొట్టా, ఛాతి వంటి భాగాలు నేలకు బాగా అనేట్లు పడుకోవాలి. దాని తరువాత చేతులను తలవైపుకు

పోనిచ్చి కుడి చేతిలో ఎదుమభుజాన్ని, ఎదుమ చేత్తో కుడి భుజాన్ని పట్టుకోవాలి. రెండు చేతుల మిద తల ఉంచి నుదురును ఆనించి కళ్ళు మూసుకుని శ్వాసను వీలయినంత సేపు బంధించి, తరువాత నిదానంగా వదలాలి.

ఉపయోగాలు :-

ఈ ఆసనం వలన శారీరక భాగాలు పూర్తిగా విక్రాంతి చెందుతాయి. మనసు తేలిక పడుతుంది. శ్వాసకోశ వ్యాధులు నివారించబడతాయి. నిద్ర లేపని పోగొదుతుంది. కోపం తగ్గి శాంత స్వభావం అలవడుతుంది.

37. మయురాసనం

ఈ ఆసనం 'నెమలి' ఆకారములో ఉంటుంది. కావున దీనికి 'మయురాసనం' అని పేరు వచ్చింది. ఇది ఎంతో కష్టంతో కూడిన ఆసనం. ప్రతిరోజూ సాధన చేస్తూ ఆసన పూర్తి దశకు చేరుకోవచ్చు.

మయురాసనం మెదటిదశ



మయురాసనం రెండవదశ



మయురాసనం మూడవదశ



ఉపయోగాలు :-

మొదటిదశలో చూపించినట్లు ముడుకుల మిద కూర్చ్చన్ని, అరచేతులు తిన్నగా నేలమిద అనేలా మందుకు వంగాలి. దాని తరువాత మోచేతులను నడుము వద్ద

ఆధారం చేసుకొని కాళ్ళను భారుగా చాపాలి. అరచేతుల మీద పూర్తి భారాన్నంచి కాళ్ళ తలకు బేలన్న అయ్యెటట్లు పైకి లేపాలి. ఇది వేయడానికి ఎంతో ఏకాగ్రత కావాలి.

ఉపయోగాలు :-

ఈ ఆసనం వేయడం వలన శరీరం మొత్తం ప్రమ పదుతుంది. కథం వంటివి నివారించబడతాయి. మొలలు తగ్గుతాయి. జీర్ణశక్తి పెరిగి, ప్రైవులలోని మలిన పదార్థాలు ఓయలికి విసర్జించబడతాయి. దీని వలన శరీరం లావు తగ్గి తేలిక పదుతుంది. ముఖం కూడా ఎంతో అందంగా, కాంతి వంతంగా తయారవుతుంది.

38. బకాసనం



ఈ ఆసనం వేశాక కొంగను చూసినట్లు ఉంటుంది. బకము అంటే కొంగ, కాబట్టి ఈ ఆసనానికి 'బకాసనం' అని పేరు వచ్చింది.

అసన విధానం :-

పాదాలమిద గొంతుక్కాచుని, చేతులు రెండు ముందుకు చాచి, నేలమిద ఆనించి ఉంచాలి. చేతులు ఆధారం చేసుకుని కెరీరాస్మి వీలయినంత పైకి లేపాలి. ఈ ఆసనం వేయడానికి ఎంతో ఏకాగ్రత కావాలి. ఇందులో ఉండగలిగి నంత నేపు ఉండి మళ్ళీ యుధాస్థితికి రావాలి.

ఉపయోగాలు :-

ఈ ఆసనం వేయడం వల్ల శ్వాసక్రియ బాగా జరుగుతుంది. వెన్నెముకకు శక్తి పెరుగుతుంది. శరీరములో అవయవులు ఎంతో చురుకుగా పనిచేస్తాయి. మెడ, సరాలకు కూడా చక్కని రక్తప్రసరణ జరుగుతుంది.

39. వృశ్చికాసనం



ఈ వృశ్చికాసనం యొక్క ఆకారం తేలును పోలినట్లు ఉంటుంది. అందువలన దీనిని 'వృశ్చికాసనం' అనే పేరు వచ్చింది. 'వృశ్చికం' అంటే తేలు. ఇది బాగా సాధన చేయాలి.

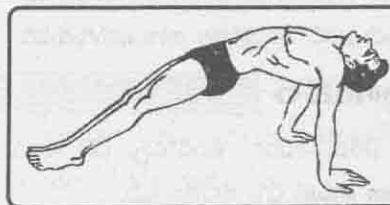
అసన విధానం :-

శీర్షాసనం నేర్చుకున్నపారికి ఈ ఆసనం చాలా తేలికగా ఉంటుంది. అలాకనివారు ముందుగా గోడను ఆధారం చేసుకుని వేయాలి. మోకాళ్ళ మీద ఒంగుని వుండి, దాని తరువాత మోకచేతులు ఆధారం చేసుకుని నడుము భాగం నుండి కాళ్ళ పరకూ పైకి లేపాలి. రెండు కాళ్ళు వంచి పాదాలను శిరస్సు మీద ఆనించి వుంచాలి. ఇలా ఎంతసేపు కుదిరితే అంతసేపు ఉండియ్యు.

ఉపయోగాలు :-

నడుం భాగం, వెన్నెముక ఎలా కావాలనుకుంటే అలా ఒంగుతాయి. ఒంట్లో కొప్పు కరిగిపోయి శరీరం గల్లి పడుతుంది. జీర్ణకోశ వ్యాధులు అంతరిస్తాయి. దీనిని వేయడం వలన ఎప్పుడు నిత్యయఘనవంతుల్లా కనిపిస్తారు. మెదడు కూడా చురుకుగా పనిచేస్తుంది.

40. కోణాసనం



ఈ ఆసనం వేసిన తరువాత చూస్తే కోణారంగా ఉంటుంది. అందువలన దీనికి 'కోణాసనం' అని అంటారు. ఈ ఆసనంలో శరీరం పూర్తిగా అరికాళ్ళు, అరచేతులు మీద ఆధారపడి వుంటుంది.

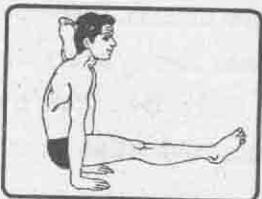
అసన విధానం :-

నేలమిద కూర్చుని రెండుకాళ్ళు ముందుకు చాపాలి. కాళ్ళు రెండూ దగ్గరగా చేసుకుని వెనుకకు వాలి, అరచేతులను నేలమిద ఆనించి, అరికాళ్ళు, అరచేతులు దున్నగా వుంచి శరీరం మొత్తాన్ని పైకి లేపాలి. తలను బాగా వెనక్కి వంచాలి.

ఉపయోగాలు :-

చేతులకు, కాళ్ళకు మంచి బలం కలుగుతుంది. భుజములు బాగా శక్తివంత మవుతాయి. నడుము చుట్టూ ఉండే కొప్పుకూడా కరిగిపోతుంది. మూత్రపిండాలు, కాలేయం చురుకుగా పనిచేస్తాయి. పొట్టపెరగకుండా అరికడుతుంది. ఆకలిని కూడా పెంచుతుంది.

41. ఉండ్రిత వికపాద శిరాసనం



ఈ ఆసనం వేయడం ఎంతో కష్టమైన పని. ఎంతో కృషి చేస్తేనే గానీ దీనిని పరిపూర్ణంగా వేయలేదు. ఇది వేయడానికి ఏక రీక్షతో ప్రయత్నం చేయాలి.

అసనవిధానం:-

నేల మిాద నిటారుగా కూర్చోని, కాళ్ళు దూరంచేసి చాపి ఉంచాలి. ఆ తరువాత చేతులను ఎడమకాలికి అటు, ఇటు వేసి అరచేతులు నేలకు ఆనించాలి. మళ్ళీకుడికాళ్ళు మదిచి, ఎడమ భజం ఆపు వచ్చేలా మెలిపట్టి అరచేతుల మిాద భారాన్నంచి శరీరాన్ని పైకిలేపాలి. ఈ విధంగా ఎంతసేపు ఉండగలిగితే అంతమంచిది.

ఉపయోగాలు :-

దీనిని క్రమం తప్పకుండా వేయడం వలన జీర్ణశయములలో ఆఘ్యములను వ్యాధిచేసి తీర్మళియను పెంపాందిస్తుంది. ఉదరవ్యాధులు కూడా నివారించబడతాయి. శరీరములో కొవ్వు కరిగిపోయి, శరీరం గట్టిపడుతుంది. రక్తప్రసరణ బాగా ఇరుగుతుంది.

42. వజ్రాసనం



ఈ ఆసనంలో ఎంతసేపయినా ఉండొచ్చు. దీని వలన శరీరములో కడలికలు ఎక్కువ చేసే ఆసనం ఇది.

అసనవిధానం:-

ముందుగా మోకాలును నేలపై ఆనించాలి. కూర్చోని పాదాలను పిరుడుల క్రింద ఉంచుకోవాలి. చేతులు రెండు కాళ్ళు ముడుకులు పట్టుకుని నడుము ఎంత మాత్రం వంగకుండా నిటారుగా ఉంచి, కంఠ మూసుకుని ఊపిరి పీట్టుకుంటూ, సాధ్యమైనంత సేపు ఇలా శ్యాసను బంధించి, మెల్లిగా వదలాలి.

ఉపయోగాలు :-

భోజనం ముగించిన తరువాత ఈ ఆసనం వేయడం వలన ఆహారం బాగా అరుగుతుంది. కుండలినే శక్తి వ్యాధి చెందుతుంది. ప్రతిరోజు ఈ ఆసనం వేయడం వలన అజ్ఞీర్చి వ్యాధి వచ్చే అవకాశం లేదు. శరీరములో గ్రంథులన్నీ చక్కగా పనిచేస్తాయి.

స్థిలు ఈ ఆసనం వేయడం వలన సుఖప్రసవం జరుగుతుంది.

43. శశాంఖాసనం



ఈ ఆసనం వజ్రాసనంలో ఒకరకమైనది. వప్పవజ్రాసనానికి వ్యతిరేకమైన ఆసనం ఇది. ఈ ఆసనాన్ని భోజనానికి ముందే వేయాలి.

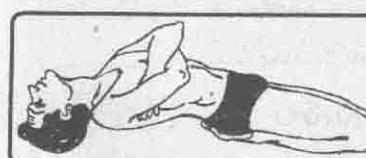
అసనవిధానం:-

మోకాళ్ళ మిాద కూర్చోని, పాదాలను పిరుడుల క్రిందకు వేర్చి, చేతులను వీపు మిాద ఉండేలా కట్టుకొని శ్యాసను తీసుకుంటూ ముందుకు ఒంగి, సుదురు భాగం నేలకు ఆనించే ప్రయత్నం చేయాలి. మోకాళ్ళ మిాదకు ఛాతి వచ్చేలా చేసి, ఆసనంలోకి వచ్చిన తరువాత ఊపిరిని మెల్లిగా వదలాలి. ఈ ఆసనం వేసినప్పుడు కనీసం పదిసెకండ్లుయినా ఉండాలి.

ఉపయోగాలు :-

ఈ ఆసనం వలన ఎన్నో ఉపయోగాలున్నాయి. దీనివలన పొట్టపెరిగే అవకాశంలేదు. నడుము ప్రక్కన కొవ్వును పూర్తిగా కరిగిస్తుంది. స్థిల నడుము ఎంతో నాజాకుగా, చూడచక్కగా తయారపుతుంది. మధుమేహ వ్యాధి ఉన్నపారికి ఈ ఆసనం ఎంతగానే తోడ్పడుతుంది.

44. శుష్టువజ్రాసనం



వజ్రాసనంలోనే ఇది ఒక ఆసనం. వజ్రాసనం ఎంత సులువుగా వేయవచ్చే, దీనికి కొంచెం కష్టపడాలి. కొంత సాధన చేస్తే ఈ ఆసనం తప్పకుండా వేయగలుగుతారు.

అసనవిధానం:-

ముందుగా వజ్రాసనంలో కూర్చోని, చేతులు రెండూ కట్టుకుని మెల్లిగా వెనక్కి వంగతూ, తలను నేలపై ఆనించాలి. ఊపిరి పీట్టుకుంటూ పొట్టునూ, ఛాతినీ కడిరిసంతో పైకి ఎత్తుతూ శ్యాసను నిదానంగా వదలాలి. ఇలా రోజుకు నాలుగైదు సార్లు చేయాలి.

ఉపయోగాలు :-

ఈ ఆసనం వేయడం వలన వెన్నముక బాగా సాగుతుంది. మొద కండరాలు నరములు కూడా శక్తివంతమవుతాయి. కాలేయం పేగులలోని అసారోగ్యాలు తొలగిపోతాయి. ఎప్పుడూ నదుము నొప్పీతో బాధపడేవారికి ఇది మంచి ఫలితాన్నిస్తుంది. ఇది వేయడం వల్ల శరీరములో రక్తప్రసరణ కూడా బావుంటుంది.

45. ఉష్టాసనం



ఆ ఆసనం వేసిన తరువాత చూస్తే ఒంటే ఆకారంలా కనిపిస్తుంది. అందువలన దీనికి ఉష్టాసనం అనిపేరు వచ్చింది. ఉష్టం అంటే 'బంటే' అని అర్థం. ఇది కూడా వజ్రాసనంలో ఒక రకమే.

అసనవిధానము:-

ముందుగా ముడుకులను నేలమిాద అనించి, తరువాత మెల్లిగా వెనక్కి వాలుతూ రెండు చేతులతో రెండు కాళ్ళు చీలమండలను పట్టుకుని, తలను పీలయినంత వెనక్కి వంచాలి. నిదానంగా శ్యాస తీసుకుంటూ వదులుతూ ఉండాలి.

ఉపయోగాలు :-

దీన్ని వేయడం వలన ఛాతి విశాలమవుతుంది. కాళ్ళకు, చేతులకు కూడా బలం కలుగుతుంది. మొద కండరాలు చురుకుగా పనిచేస్తాయి. ర్ఘృష్ణిదోషాలు నివారించి, చూపు వ్యాధి చెందుతుంది. టాప్పిల్స్ వంటివి కూడా తగ్గిపోతాయి. పొట్టతగ్గి, నదుం సన్విభదుతుంది. ఆస్త్ర్య వ్యాధి కూడా త్వరలో నివారణమవుతుంది.

46. గురుడాసనం



ఈ ఆసనం వేసిన తరువాత చూడటానికి గ్రద్ధ ఆకారంలో ఉంటుంది. కాబట్టి దీనిని గురుడాసనం అని అంచారు. గురుడు అంటే గ్రద్ధ అని అర్థము.

అసనవిధానం:-

రెండు కాళ్ళు దగ్గరకు చేర్చి నిల్చున్న తరువాత కుడితొడను ఎడమ తొడ మిాదకి చేర్చికాలుని మెలిబట్టి, పాచాన్ని ఎడమకాలు చీలమండలం

వద్ద ఆనించి ఉంచాలి. ఎడమ చేతిని కుడిచేతితో చుట్టి, రెండు అర్చేతులను నమస్కరిస్తుట్టు చేయాలి. వీపును, తలను నిటారుగా వుంచాలి.

ఉపయోగాలు :-

రక్తసాళాలు బాగా సాగి, బిలపెడతాయి. వృషణాలు, వాపులు, నొప్పులు, హరిస్తాయి. వరిబీజం తగ్గిపోతుంది. కాళ్ళకండరాలు, నరాలు శక్తివంతమవుతాయి. కీళ్ళ నొప్పులు నివారిస్తాయి.

47. వృషభాసనం



వృషభం అంటే ఎద్దు. ఈ ఆసనం దీని ఆకారంలో ఉంటుంది. కాబట్టి ఈ ఆసనానికి 'వృషభాసనం' అనే పేరు వచ్చింది. ఈ ఆసనం వేయడం వలన బిలహినంగా ఉన్నవారికి బలాన్ని చేకారుస్తుంది.

అసనవిధానం:-

కుడి కాలు వెనక్కి మడిచి పిరుదులు క్రిందకి పొదము వచ్చేలా కూర్చోవాలి. ఎడమకాలిని కుడి తొడ మిాదుగా పాచాన్ని ప్రక్కకు చేర్చాలి. నదుమును నిటారుగా నిలబట్టి రెండు చేతులను ఎడమ మోకాలు మిాద వేసి ఊపిరిని పీలస్తూ మెల్లిగా వదలాలి.

ఉపయోగాలు :-

శరీరంలో రక్తప్రసరణ బాగుండి మంచి బలం కలుగుతుంది. గ్రాస్టీక్వాధి బాధలు తగ్గిపోతాయి. ఆజీర్జం నివారణమవుతుంది. ఆస్త్ర్యవ్యాధి కూడా అంతరిస్తుంది. స్నేలకు బుతు సంబంధమైన దోషాలు సమసిపోతాయి.



48. వాక్షాసనం

ఇది ఒంటికాలు మిాద వేసే ఆసనం ముందుగా గోడను అనుకుని అసనం వేయటం వల్ల ఒంటికాలు మిాద నించునే శక్తి కూడా వస్తుంది.

అసనవిధానం:-

రెండు కాళ్ళనూ దగ్గరకు చేర్చి ఉంచుకోవాలి. దాని తరువాత ఒక కాలి పాచాన్ని రెండోకాలి ప్రక్కన అన్ని పాచాన్ని ప్రైకి తీసుకుంటూ

రెండవకాలి తొడపై వరకూ పోనివ్వాలి. మళ్ళీ రెండుచేతులనూ నిటారుగా పైకెత్తి నమస్కరించి ఎక్కడవంగకుండా నిటారుగా నుంచేవాలి.

ఉపయోగాలు :-

కండరాలకు, కీళ్ళకు మంచి బలాన్ని కలగజేస్తుంది. కాళ్ళు, చేతులు శక్తి వంతమవుతాయి. పొట్టము తగ్గించి, చాతిని పెంచుతుంది. శరీరం మొత్తానికి రక్తప్రసరణ భాగా జరుగుతుంది. ఏవిధమైన నొప్పులు దరిజేరకుండా వుంటాయి.

49. సంతులాసనం

ఈ ఆసనం కూడా ఒంటికాలి మిాద శరీరం పూర్తి జరువును ఉంచి వేసే ఆసనమిది. మొదట్లో కొంత సాధన చేయాలి.



అసనవిధానం :-

పొదాలు రెండూ దగ్గరగా చేసి, నిటారుగా నుంచేవాలి. ఒక కాలు వెనక్కి మడిచి పొదాన్ని చేత్తే పట్టుకొని మరో చేతిని నిటారుగా పైకి లేపాలి. కొంచెం సేపయిన తరువాత ఇంకో కాలుతో కూడా ఇలాగే చేయాలి.

ఉపయోగాలు :-

మోకాళ్ళకు, మోచేతులకు, చేతివేళ్ళకు మంచిబలం కలుగుతుంది. శరీరములో అన్ని భాగాలకు రక్తప్రసరణ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. శరీరం కూడా నాజూకుగా ఉంటుంది.

50. వాతాయనాసనం

ఇది కష్టమైన ఆసనం. కొంత ప్రమాదితే ఈ ఆసనం వేయడం సులయవుతుంది.



అసనవిధానం :-

ముందుగా రెండు మోకాళ్ళ మిాద నుంచేని కుడికాలును నేలమిాద అనించి, ఎడమకాలిని మడిచి, కుడి తొడపై పొదాన్ని ఉంచాలి. రెండు చేతులను మెలివేసి నమస్కారం చేయాలి. మొదట్లో చేతుల అధారాన్ని బట్టి ఆసనం వేయవచ్చు.

ఉపయోగాలు :-

కాళ్ళకి, మోకాలి చిప్పులకు కూడా బలం చేకూరుతుంది. కీళ్ళనొప్పులు, కాళ్ళనొప్పులు వంటివి కూడా తగ్గుతాయి. శరీరం లాపు పెరక్కుండా చేస్తుంది. మెదడు జరుకుగా పనిచేస్తుంది.

51. సంరాజాసనం



పరమేశ్వరుడి న్యాట స్తోత్రి తెలియజేసే ఆసనం ఇది. అందువలనే దీనికి సంరాజాసనం ఆని పేరు పచ్చింది.

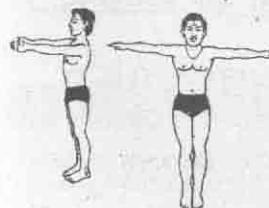
అసనవిధానం :-

నిటారుగా రెండు కాళ్ళనూ దగ్గరకు చేర్చి నుంచేవాలి. మళ్ళీ కుడికాలును వెనక్కి మడిచి, కుడిచేతిని చాచి కుడికాలు పొదాన్ని అందుకోవాలి. ఇలా కుడిచేతిని బాగా చాచిన తరువాత కొంచెం ముందుకు వంగడం జరుగుతుంది. దానీ తరువాత ఎడమవేత్తే తిన్నగా ముందుకు కుటోవాలి. తలభాగం వీలయినంత వెనక్కి వంచి వేయాలి. ఇలా కొంచెం సేపు ఉన్న తరువాత యథాస్థానానికి పచ్చి, కాలు మార్చి ఇలాగే చేయాలి.

ఉపయోగాలు :-

ఈ ఆసనం వేయడం వలన మోకాళ్ళకు, చేతులకు శక్తి వృధి చెందుతుంది. శరీర అవయవాలకి మంచి బలం కలుగుతుంది. నడుముకు మంచి వ్యాయామం కలిగి సన్మహితుంది.

52. తారాసనం



ఈ ఆసనం చాలా తెలికైన, సులయవైన ఆసనం, ఊపిరిని బాగా తీసుకుని, వీలయినంత సేపు శ్వాసను బంధించి మెల్లిగా వదలటం మంచిది.

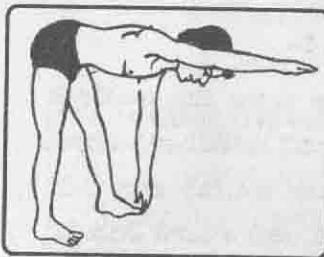
అసనవిధానం :-

రెండు కాళ్ళ దగ్గరగా జరిపి నిటారుగా నిలబడి, రెండు చేతులను భుజాలకు సమానంగా చాచాలి. కొంచెం సేపు ఉండి, మాములు స్తోత్రికి వచ్చేయాలి. మళ్ళీ చేతులను భుజాలకు సమానంగా ప్రక్కకు చాపి ఊపిరి

తీసుకుంటూ మెల్లిగా వదలాలి. ఇలా మార్చి మార్చి ఎంతసేపు వీలయితే అంతసేపు చేయవచ్చును.

ఉపయోగములు:-

ఇది వేయడం వలన ఈపిరి తిత్తుల వ్యాధి నివారించబడుతుంది. శ్వాసక్రియ కూడా వ్యాధిచెంది, పొట్ట తగ్గి ఛాతి బాగా విశాలమవుతుంది. శరీరం పొడుగు పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. అమ్మాయి, అబ్బాయిలకు బాగా ఉపయోగపడే ఆసనం ఇది.



ఈ ఆసనం వేయడం వల్ల శరీరభాగాలలో మూడుకోణాలు ఏర్పడతాయి. అందువలన దీనికి 'త్రికోణాసనం' అనిపేరు వచ్చింది.

అసన విధానం:-

రెండు కాళ్ళు వీలయినంత దూరంగా చేసుకుని సుంచోవాలి. రెండుచేతులను భుజాలకు సమాన ఎత్తులో ప్రత్కు చాపిన తరువాత కుది చేత్తో కుడికాలి బొటన వ్రేలిని తాకే ప్రయత్నంలో ముందుకు ఒంగి, కాళ్ళు వంగకుండా చేతి వ్రేళ్ళతో కాలి బొటన వ్రేళిని పట్టుకుని తిరిగి యథాస్థితిలోకి వచ్చి ఎడమ చేతితో ఎడమకాలి బొటనవ్రేలును పట్టుకోవాలి. ప్రతిరోజు ఇలా కనీసం పదిసార్లయినా దీనిని వేయాలి.

ఉపయోగములు:-

దీనిని వేయడం వలన వెన్నెముక ధృదపడుతుంది. మెడ కండరాలు, కాళ్ళు, చేతులు, భుజములకు శక్తి పెంపొందుతుంది. సేత దృష్టి వ్యాధి చెందుతుంది. సదుమఖాగంలో ఉన్న కొవ్వు ఘర్షిగా కరిగిపోతుంది.

54. చక్రాసనం

ఈ చక్రాసనం వేయడం చాలా కష్టంతో కూడిన ఆసనం. ఇది బాగా సాధన చేస్తూ మెల్లిగా అభివ్యక్తి సాధించాలి.

అసన విధానం:-

నేలమిద వెల్లకిలా పడుకుని, కాళ్ళురెండూ మడిచి, తొడలకు కాలి పిక్కలు

అనుకుని వుండేలా చేయాలి. చేతులు తలమైపు ఒంచి, అరచేతులను నేలకు ఆనించి ఉంచాలి. ఈ స్థితిలో అరచేతులు, అరాకాళ్ళు దున్నగా ఆనుకుని ఉంటాయి. మళ్ళీ అరచేతులు ఆరికాళ్ళు ఆధారం చేసుకొని శరీరం మొత్తం పైకెత్తాలి, తలను సాధ్యమైనంత క్రిందకు వంచాలి. ఈ ఆసనంలో ఎంత సేపయినా ఉండ్చు.



ఉపయోగాలు:-

ఈ ఆసనం వేయడం వలన కాళ్ళకి, చేతులకి మంచి బలం వసుంది. మెడ కండరాలు కూడా శక్తివంతమవుతాయి. వయసు పై బడిన యఘ్నస్థలూ కనబడతారు. శరీరం మొత్తం నాజూకుగా మారుతుంది. రక్తప్రసరణ బాగుంటుంది.

55. పాద హాస్తాసనం



ఈ ఆసనము వేయడం వలన ఎముకలకు మంచి బలం వసుంది. గతములో కాళ్ళు విరగటం వంచివలన ఏర్పడిన తేడాలు ఇప్పుడు నివారించబడతాయి.

అసన విధానం:-

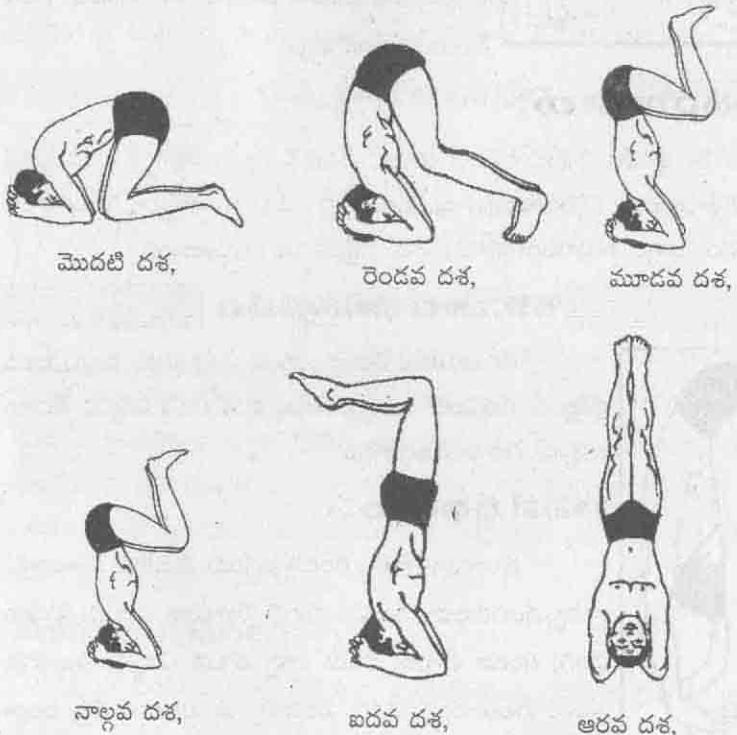
ముందుగా కాళ్ళు రెండూ దగ్గరకు చేసుకొని నిలబడాలి. కాళ్ళు వంచకుండా, నడుము సుంచి నిటారుగా ముందు పైపుకు వంగి, రెండూ చేతుల్లో రెండు కాళ్ళు బొటన వ్రేళ్ళను పట్టుకొని, తలను వీలయినంత వెనక్కి వంచాలి. ఈ విధంగా చేస్తే ఇంకా బాగా అంటే తల మోకాళ్ళ మాదకు ఆనుకునేలా చేయాలి.

ఉపయోగాలు:-

శరీరములో నీరసం, అలసట వంచివి తగ్గిపోతాయి. లావుగా వున్నవారు సన్నబడతారు. పొట్టలోని వ్యాధమైన పదార్థాలు తొలగిపోతాయి. కాళ్ళకండరాలకు ఎముకలకు మంచి శక్తి వసుంది. ఎప్పుడైనా విరిగిపోయి కలిసిన ఎముకలు కూడా సరిగా అవుతాయి. శరీరం ఎంతో సాందర్భంగా తయారవుతుంది.

56. శీర్ఘాసనం

ఈ ఆసనాలలో ఎంతో మంచి ఫలితానిట్టు గొప్ప ఆసనం శీర్ఘాసనం. శీర్ఘాసనం నేర్చుకునే వారు అనుభవం ఉన్నహారి వద్దసుంచి తెల్పుకోవాలి. లేదా శీర్ఘాసనం మిాద పూర్తి అవగాహన పెంపొందించుకుని ఎంతో జాగ్రత్తగా ఆసనం వేయాలి.



ఆసనవిధానం :-

నేలమీద మోకాళ్ళపై కూర్చొని, రెండు చేతులు తలచుట్టూ పటుకుని బాగా ముందుకు వంగి, తల భాగం నేలకు ఆనించాలి. తరువాత మోచేతులు అధారంగా చేసుకొని, మెల్లిగా కాళ్ళను పైకి ఎత్తాలి. అలాగే కాళ్ళ నిటారుగా పైకి చేరేంత వరకూ శరీరాన్ని బేలన్నే చేస్తూ ఉండాలి. ఈ ఆసనం వేసేటప్పుడు ఏభాగం వంపు లేకుండా నిటారుగా వుండేలా శరీరాన్ని బిగబట్టి వుంచాలి. ఆసనంలోకి పూర్తిగా

చేరినాక ఊపిరిని నెమ్మిదిగా వీల్పుతూ మెల్లిగా వదులుతూ ఉండాలి. ఈ ఆసనంలో ఉన్నంతసేపు కళ్ళు మూన్సే వుంచాలి. తలభాగం పైపు రక్తప్రసరణ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ శీర్ఘాసనంలో ఉన్నంతసేపు ఏకద్వష్టి కలిగి ఉండాలి. సాధ్యమైనంత సేపు ఈ ఆసనంలో వుండి, తిరిగి యథాస్థానానికి వచ్చేయాలి.

శీర్ఘాసనం వేసిన తరువాత 'శవాసనం' వేయాలి. ఇందువలన శరీర భాగాలన్నీ బాగా వీక్రాంతి చెందుతాయి.

ఉపమోగములు:-

శీర్ఘాసనము వల్ల అన్ని అవయవాలు శక్తిని పుంజకుంటాయి. ఒంట్లోనీ గ్రంథులన్నీ కూడా చక్కా పనిచేస్తాయి. శరీరంలోకి రక్తం బాగా ప్రనరిస్తుంది. గుండె వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం కూడా లేదు. మెదడు చురుకుగా పనిచేయడం వలన జ్ఞాపక శక్తి పెరుగుతుంది. ఈ ఆసనం వల్ల చదువుకునే పిల్లలకు ఎన్నో ఉపయోగాలు ఉన్నాయి. చదువు మిాద త్రద్ధ పెరుగుతుంది. శరీరం బాగా కాంతిపంతంగా కనిపిస్తుంది.

శీర్ఘాసనం వలన ఆస్త్ర్మ, మధుమేహవ్యాధులు త్వరలో తగ్గిపోతాయి. లాపుగా ఉన్నవారు తొందరలోనే సన్నబదతారు. ఎండ్రోక్రైన్ గ్రంథులు సమర్పింతంగా పని చేయడం వల్ల ఎన్నో సామాన్య వ్యాధులు తొందరగా నయమవుతాయి. నిద్ర లేపిని పూర్తిగా దూరం చేస్తుంది. జీర్ణశక్తి వృద్ధి చేసి, బాగా ఆకలిని పెంచుతుంది.

గమనిక :-

కొన్ని దీర్ఘ అనారోగ్యాలతో బాధపడే వారు, దృష్టి లోపం ఉన్నవారు, మానసిక అందోళన, బలహీనతతో ఉన్నవారు, డాక్టర్ సలహాను తీసుకొని అప్పాడు ఈ శీర్ఘాసనం వేయవచ్చు. శీర్ఘాసనాన్ని నేర్చుకునేవారు మెల్లిగా ఒక్కో మెట్టు సాధన చేయడం మంచిది. అంతే గాని ఒక్క వుదుటున ఆసనాలన్నీ వేయాలని అనుకోకూడదు.

వ్యాధుల నివారణకు ఆసనాలు

యోగాసనాలు వేయడం వలన శరీరంలోని లోగములు పూర్తిగా నివారణమవుతాయి. శాస్త్రీయపరంగా కూడా ఈ విషయము నిరూపణ అయింది. మనం ఆహార విషయంలో కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటిస్తూ ఆసనాలతో, ప్రాణాయమంతో రోగినివారణ పొందవచ్చను. ఇప్పటి వరకూ తెలివిన ఆసనాలలో వలన ఏర్పడే ఫలితాలు ఇక్కడ

వివరంగా తెలుకోగలరు.

1. కళ్వాప్పులు, వాప్పులు, చెవి-ముక్క వ్యాధులు :- సిద్ధాసనం, శీర్షాసనం, సర్వాంగాసనం, మత్స్యాసనం, అర్థమత్స్యంప్రాసనం, పాచ్చాసనం, వజ్రాసనం, పశ్చిమోత్తాసనం.
2. తలవొప్పులు, కణతల వొప్పులు :- పశ్చిమోత్తాసనం, హలాసనం, సర్వాంగాసనం, శవాసనం.
3. హాస్టీరియా, మత్తిబ్రమజం, మత్తిమరుపు :- పద్మాసనం, వక్రాసనం, వృఘాసనం, మండూక, వజ్రాసనములు, మత్స్యంప్రాసనము.
4. నిద్రలేకపేడం, శరీరవొప్పులు :- సర్వాంగాసనం, శవాసనం, సూర్యాసనమస్యారములు.
5. నరములకు సంబంధించిన అన్ని వ్యాధులు :- లోలాసనం, ఉర్దుత ఏకపాద శీర్షాసనం.
6. గొంతువొప్పులు, టాన్పిల్స్, ట్యాపకోశ వ్యాధులు :- మత్స్యాసనం, సింహాసనం, సుష్టువజ్రాసనం, సర్వాంగాసనం.
7. క్షయి, దగ్గు, ఊపెరితిత్తుల వ్యాధులు :- మత్స్యాసనం, శలభాసనం
8. ధాతిలో నోప్పి :- బద్ధపద్మాసనం, ఉత్సాహాసనం.
9. ఊపెరితిత్తుల వొప్పులు, ట్యాపకోశవ్యాధులు :- సర్వాంగాసనం, విపరీతకరణ ముద్ర, శీర్షాసనం, వృక్షాసనం, సూర్యాసనమస్యారములు.
10. అధిక రక్తపోటు :- వజ్రాసనం, సిద్ధాసనం, పద్మాసనం, మత్స్యాసనం, శవాసనం.
11. గుంఢెకు సంబంధించిన వ్యాధులు :- సర్వాంగాసనం, హలాసనం, వజ్రాసనం, పద్మాసనం, పశ్చిమోత్తాసనం.
12. రక్తహీనత, రక్తదోషములు, నరముల బలహీనతలు :- లోలాసనం, కుక్కటాసనం, బకాసనం, ఉత్సాహాసనం, సర్వాంగాసనం, శీర్షాపునం, వృక్షాసనం.
13. మధుమేహవ్యాధి :- సిద్ధాసనం, శీర్షాపునం, వక్రాసనం, హలాసనం మత్స్యాసనం, సర్వాంగాసనం, మయురాసనం, అర్థమత్స్యంప్రాసనం.
14. జీర్ణకోశ వ్యాధులు :- సర్వాంగాసనం, వజ్రాసనం, పశ్చిమోత్తాసనం, బుద్ధ పాచ్చాసనం.
15. అఛీర్వివ్యాధి :- హలాసనం, మయురాసనం, ధనురాసనం, మత్స్యాసనం, పాచాహస్తాసనం,
16. విరోచనములు :- బద్ధపద్మాసనం, కుక్కటాసనం
17. ప్రైగుల సంబంధ వ్యాధులు :- లోలాసనం, గర్భాసనం, బుద్ధహస్తాసనం, పద్మాసనం,

సూర్యాసనమస్యారములు.

18. మూర్తాపిండాలలో రాత్రు :- మత్స్యంప్రాసనం, మత్స్యాసనం,
19. కాలేయ వ్యాధులు :- హలాసనం, వర్తులాసనం, శలభాసనం,
20. కాలేయం, వెన్న పెరుగుదల :- సర్వాంగాసనం, హలాసనం, మయురాసనం, బద్ధపద్మాసనం.
21. నడుము నొప్పులు, కీళ్వాప్పులు :- వక్రాసనం, తోలంగాసనం, సూర్యాసనమస్యారములు, హలాసనం.
22. పౌర్ణియా, బోద్ధకాలు :- గరుడాసనం, త్రికోణాసనం, ఉత్సాహాసనం, మత్స్యంప్రాధిసనం.
23. నపుంసకత్వం, నరముల బలహీనత, శిష్పప్పులావం :- పద్మాసనం, సిద్ధాసనం, వజ్రాసనం, సింహాసనం, మండూకాసనం, గోముఖాసనం, సుష్టువజ్రాసనం,
24. బుముతు సంబంధవ్యాధులు, గర్భాశయ వ్యాధులు :- సర్వాంగాసనం, శలభాసనం, పశ్చిమోత్తాసనం, భుజంగాసనం
25. బహిష్మలో అప్రక్రమము :- ధనురాసనం, మత్స్యాసనం, సుష్టువజ్రాసనం, పశ్చిమోత్తాసనం, భుజంగాసనం.
26. కీళ్వాప్పులు, ఇతర నొప్పులు :- బద్ధపద్మాసనం, ఉత్సాహాసనం, ఆకర్ష ధనురాసనం, పద్మాసనం, తోలంగసనం,
27. చర్మవ్యాధులు :- శీర్షాసనం, పద్మాసనం, సిద్ధాసనం, సింహాసనం, గోముఖాసనం, వక్రాసనం, వృక్షాసనం
28. చెదువాపులు, కురుపులు :- సిద్ధాసనం, సింహాసనం, మండూకాసనం, సుష్టువజ్రాసనం.
29. కుష్మావ్యాధి :- మత్స్యంప్రాసనం, సింహాసనం, గోముఖాసనం, వీరాసనం,
30. స్వాలకాయం :- మండూకాసనం, పశ్చిమోత్తాసనం, మయురాసనం, సుష్టువజ్రాసనం, ధనురాసనం, అర్థమత్స్యంప్రాసనం.

31. అలసట, బద్రకం :- లోలాసనం, కుక్కుటాసనం, ఉత్తమాంగాసనం, బకాసనం, ఉధితపాద శీర్షాసనం, లోలాసనం.
 32. అన్వి రకాల జ్యోరములు :- గర్భాసనం, సిద్ధాసనం, తహాసనం, గోముఖాసనం.
 33. పక్షవాతం, కాణ్చిచేతుల సలుపులు :- వద్యాసనం, వీరాసనం, సిద్ధాసనం, పర్వతాసనం, మత్స్యాంద్రాసనం, సింహాసనం, మండూకాసనం.
 34. మొలల వ్యాధి :- సిద్ధాసనం, శీర్షాసనం, పశ్చిమోత్తాసనం, గోముఖాసనం,
 35. నిరాసక్తి, నీరసం :- లోలాసనం, కుక్కుటాసనం, బకాసనం, తోలాసనం, ఉత్తిత ఏకాపాద శీర్షాసనం.

మా నూతన ప్రచురణలు

డా. అయ్యాధ్వర్య ఆర్.కె. గారు “మానసతరంగాలు” శీర్షికన రచించిన వ్యేద్య పుస్తకములు

1. డిప్రెషన్ (రకములు, కారణములు, లక్షణములు, నివారణ)
 2. యాంగ్స్టాయటి (రకములు, కారణములు, లక్షణములు, నివారణ)
 3. స్క్రోఫ్రినియా (రకములు, కారణములు, లక్షణములు, నివారణ)
 4. యహ్వనంలో వచ్చే శరీర మార్పులు (అందోళనలు, సందేహాలు, సమాధానాలు)
 5. ఆధునిక ధ్యానం
 6. రక్తపోటు డా. కె.రామలక్ష్మి ఎమ్.డి.
 7. స్ఫూలకాయం డా. కె.రామలక్ష్మి ఎమ్.డి.
 8. హర్షన్ డా. కె.రామలక్ష్మి ఎమ్.డి.
 9. మధుమేహంతో జీవితం సాగించడం ఎలా డా. ఎన్.వి. కృష్ణరావు ఎమ్.డి.
 10. ప్రాణంతక వ్యాధి క్యాన్సర్ డా. ఎమ్. గోపిచంద్ర ఎమ్.ఎన్.
 11. టాన్సిల్స్ - సైనసైటీన్ డా. ఎమ్. జగన్మహానరావు ఎమ్.ఎన్. డి.ఎల్.ట.
 12. దాంపత్య దీపిక డా. కొత్త రవీంద్రబాబు ఎమ్.ఎన్.
 13. పైల్ట్ పోల్ట్ డా. ఎమ్. వెంకటప్పారెడ్డి ఎమ్.డి. డి.సి.పోల్ట్
 14. హోమియో దర్శని డా. కె.వి.ఎన్.డి. ప్రసాద్ డి.పోల్ట్.ఎమ్.ఎన్., ఎమ్.పోల్ట్.ఎస్.