

வரிசை எண்	உள்ளடக்கம்	பக்க எண்
1	ஓகம் என்றால் என்ன?	2
2	ஓகத்தின் வரலாறு (அட்டாங்கஓகம்)	7
3	யமம்	24
4	நியமம்	40
5	ஆதனம்	
5.1	ஆதன விதிகள்	81
5.2	ஆரம்பப் பயிற்சிகள்	96
5.3	பொன் ஆதனங்கள்	112
5.4	ஆசிரியர் நிலை ஆதனங்கள்	165
5.5	.ஆச்சார்ய ஆதனங்கள்	201
5.6	சூரிய-சந்திர வணக்கம் (ஹத யோகா)	245
6	பிராணாயாமம்	
6.1	பிராணாயாம விதிகள்	272
6.2	பிராணாயாமப் பயிற்சிகள்	275

வரிசை எண்	உள்ளடக்கம்	பக்க எண்
5.3	பொன் ஆதனங்கள்	
	நாக ஆதனம் (புஜங்காசனம்)	112
	முயலாதனம் (முயலாசனம்)	113
	ஒட்டக ஆதனம் (உசர்டாசனம்)	115
	வில்லாதனம் (தனுராசனம்)	117
	பாதி நிலை தலை ஆதனம் (அர்த்த சிரசாசனம்)	121
	பாதி நிலை வெட்டுக்கிளி ஆதனம் (அர்த்த சலபாசனம்)	124
	வண்ணத்துப் பூச்சி ஆதனம் (குதபாத ஆசனம்)	128
	வீர ஆதனம் (வஜ்ராசனம்)	130
	பூரண தாமரை ஆதனம் (சித்த பத்மாசனம்)	132
	முழந்தாள் மேல் தலை ஆதனம் (ஜானு சிரசாசனம்)	134
	தாமரை ஆதனம் (பத்மாசனம்)	138
	நின்ற பாத ஆதனம் (ஏக பாத ஆசனம்)	140

வரிசை எண்	உள்ளடக்கம்	பக்க எண்
	போர் வீரர் ஆதனம்- நிலை 1 (வீரபத்ராசனம்- நிலை 1)	142
	நாற்காலி ஆதனம் - நிலை 1 (உட்கடாசனம்- நிலை 1)	146
	முக்கோண ஆதனம்- நிலை 1 (திரிகோணாசனம்- நிலை 1)	148
	சந்திர பிறை ஆதனம் (பிறை ஆசனம்)	151
	மீன் ஆதனம் (மச்சாசனம்)	153
	உயர்த்திய பாத ஆதனம் (உத்தான பாத ஆசனம்)	155
	காற்று வெளியிடும் ஆதனம் (பவன முக்தாசனம்)	157
	முழு உடல் ஆதனம் (சர்வாங்காசனம்)	161
	சாந்தி ஆதனம்/அமைதி ஆதனம் (யோக நித்ரா)	163
5.4	ஆசிரியர் நிலை ஆதனங்கள்	
	பாதி இடை சக்கர ஆதனம் (அர்த்தகடி சக்கராசனம்)	165
	போர் வீரர் ஆதனம்- நிலை 2 (வீரபத்திராசனம்- நிலை 2)	168

வரிசை எண்	உள்ளடக்கம்	பக்க எண்
	போர் வீரர் ஆதனம்- நிலை 3 (வீரபத்திராசனம்- நிலை 3)	171
	முக்கோண ஆதனம்- நிலை 2 (திரிகோணாசனம்- நிலை 2)	174
	முக்கோண ஆதனம்- நிலை 3 (திரிகோணாசனம்- நிலை 3)	177
	நாற்காலி ஆதனம்- நிலை நிலை 2 (உட்கட்டாசனம்- நிலை 2)	181
	மலை ஆதனம் (தடாசனம்)	183
	பாதம் மேல் கை ஆதனம் (பாத ஹஸ்தாசனம்)	184
	கோணம் ஆதனம் (கோணாசனம்)	186
	பாதி நிலை நடன ஆதனம் (சாந்தூலால் ஆசனம்)	188
	நடன அரசர் ஆதனம் (நடராஜ ஆசனம்)	189
	சிங்க ஆதனம் (சிம்ம ஆசனம்)	192
	உக்ர ஆதனம் (பக்ஷி மோத்தாசனம்)	193
	நாய் வாய் மேல் நோக்கிய ஆதனம் (ஊர்த்துவ முக ஆசனம்)	195

வரிசை எண்	உள்ளடக்கம்	பக்க எண்
	நாய் வாய் கீழ் நோக்கிய ஆதனம் (அகமுக சவனாசனம்)	197
	நித்திரை ஆதனம் (சாந்தி ஆசனம்)	199
5.5	ஆச்சார்ய நிலை ஆதனங்கள்	
	மாரீச முனிவர் ஆதனம் (மாரீச்சாசனம்)	201
	படுத்த நிலை வீர ஆதனம் (சுபித்த வஜ்ராசனம்)	206
	கோபுராதனத்தில்யோகமுத்திரை (கோபுராசனத்தில்யோகமுத்திரை)	208
	பாத தாமரை தனம் (பாத பத்மாசனம்)	210
	பாதி நிலை மச்சேந்திரர் ஆதனம் (அர்த்த மச்சேந்திராசனம்)	213
	தாமரை ஆதனத்தில் யோகமுத்திரை (பத்மாசனத்தில் யோகமுத்திரை)	217

வரிசை எண்	உள்ளடக்கம்	பக்க எண்
	தலை கீழ் இயக்கம் (விபரீதகரணி)	219
	பாலம் கட்டும் வில்லாதனம் (சேதுபந்த தனுராசனம்)	222
	உடல் மேல் நோக்கிய தாமரை ஆதனம் (சர்வாங்க ஊர்த்துவ பத்மாசனம்)	223
	முழு உடல் குதிரை முத்திரை ஆதனம் (சர்வாங்க அஸ்வினி முத்ராசனம்)	226
	ஏர் கலப்பை ஆதனம் (ஹலாசனம்)	228
	சக்கர ஆதனம் (சக்கர ஆசனம்)	231
	தாமரை நிலை மீனாதனம் (சுபித்த மச்சாசனம்)	233
	பசு முக ஆதனம் (கோமுகாசனம்)	236
	தராசு ஆதனம் (தோலாங்கு ஆசனம்)	241
	சாந்தி ஆதனம்/ அமைதி ஆதனம் (யோக நித்திரா)	243

வரிசை எண்	உள்ளடக்கம்	பக்க எண்
5.6	சூரிய-சந்திர வணக்கம் (ஹத யோகா)	245
6	பிராணாயாமம்	
6.1	பிராணாயாம விதிகள்	272
6.2	பிராணாயாமப் பயிற்சிகள்	
	நாடி சுத்தி-1 (நாசி குழல் சுத்திகரிப்பு பிராணாயாமம் - நிலை-1)	275
	நாடி சுத்தி-2 (நாசி குழல் சுத்திகரிப்பு பிராணாயாமம் - நிலை-2)	277
	நாடி சுத்தி-3 (நாசி குழல் சுத்திகரிப்பு பிராணாயாமம் - நிலை-3)	280
	சூரிய-சந்திர நாடி பிராணாயாமம் (சூரிய சந்திரப் பாதை பிராணாயாமம்)	283

வரிசை எண்	உள்ளடக்கம்	பக்க எண்
	கபாலபதி பிராணாயாமம் (ஒளிரும் கபால பிராணாயாமம்)	284
	சீத்களி பிராணாயாமம் (குளிர்ச்சியூட்டும் பிராணாயாமம்)	286
	சீத்கடி பிராணாயாமம் (மூச்சை உறிஞ்சுதல்)	289
	பஸ்திரிகா பிராணாயாமம் (உலை துருத்தி மூச்சுப் பயிற்சி / நெருப்பு சுவாசம்)	291
	உஜ்ஜை பிராணாயாமம் (கடல் சுவாசம்)	292
	பிரம்மாரி பிராணாயாமம் (தேனீ மூச்சு, ஓங்கர ஹ்ரீங்கார சுவாசம்)	294

அட்டாங்க ஓகம்

திருமொத்திரம்
முன்றாவது தாத்திரம்
மொத்திரம் - 552

யம நியமமே எண்ணிலா ஆதனம்
நயமுரு பிராணாயா மட்ப்ரதி யாகாரம்
சயமிசு தாரணை தியானன் சமாதி
அயமுறு அட்டாங்கமாவது ஆமே

தமிழ் சித்தர்கள் உருவாக்கிய
அஷ்டாங்க யோகத்தின் மூல் ஏடு

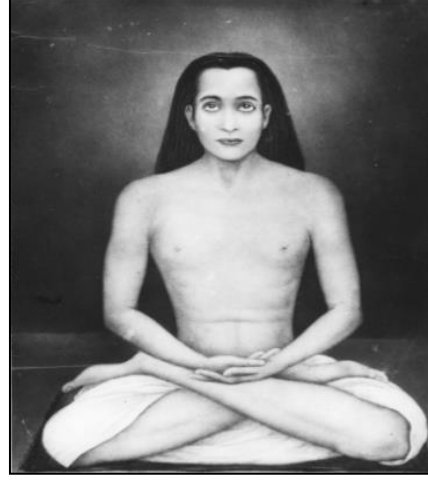
இந்தப் புத்தகத்தைப் படிப்பதால் உங்கள் வாழ்நாளில் எந்தவித நோயுமற்ற ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை வாழ முடியும்!

அட்டாங்க ஓகம்
(பாரம்பரிய இந்திய யோகா)

அட்டாங்க ஓகத்தின் வரலாறு

நான் எனக்குத் தெரிந்த இரு உண்மைகளை உங்களுடன் பகிர்ந்துக் கொள்ள விரும்புகிறேன்.

- தற்காலத்தில், 'யோகா' என்று பிரபலமாக அழைக்கப்படும் கலையானது, அஷ்டாங்க யோகத்திலிருந்து உருவானதாகக் கருதப்படுகிறது. ஆனால் அது 'அட்டாங்க ஓகத்திலிருந்து' உருவானது ஆகும்.
- இன்றைய நவீன சகாப்தத்தில் வாழும் தகுதி வாய்ந்த மருத்துவ விஞ்ஞானிகள், முறையான மருத்துவ ஆராய்ச்சிகள் வாயிலாக, அவர்கள் பெற்ற தரவுகளிலிருந்து, தக்க ஆதாரங்களுடன், "யோகா, நோயற்ற ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை வாழ உதவுகிறது" என்பதை நிரூபித்துள்ளனர்.



நீங்கள் படத்தில் காண்பவர், “ஸ்ரீ மஹா அவதார் பாபாஜி” ஆவார். அவர் உலகம் முழுவதும் உள்ள மக்களால் போற்றப் படுகிறார். அவர் ஒரு தமிழர். அவர் தமிழ் பேசும் நல்லுலகாம் சிதம்பரத்தின் அருகில் இருக்கும் பரங்கிப்பேட்டையில் பிறந்தார். கடந்த இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளாக, இந்த உலகில், பாரம்பரிய யோகா அவரது தெய்வீக ஆசீர்வாதங்களால், அவருடைய சீடர்கள் மூலமாகப் பயிற்றுவிக்கப்படுகிறது.

அட்டாங்க ஓகம்

பாரம்பரியமான இந்திய யோகப் பயிற்சியானது அட்டாங்க ஓகத்திலிருந்து உருவானது. அட்டாங்க ஓகம் தமிழ் சித்தர்களால் பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பு படைக்கப்பட்டது.

தமிழ் சித்தர்கள்

தமிழ் தீர்க்கதரிசிகளின் தொலைநோக்குப் பார்வை, இப்பொழுதுதான் சிற்சில துறைகளில் நிரூபிக்கப் பட்டுள்ளது,

உதாரணங்கள்:-

வானியல் ஆராய்ச்சி

பழங்கால தமிழ்க் கோயிகளில், நவகிரகங்களின் நிலைகளும், திசைகளும் பல்லாண்டுகளுக்கு முன்பே செதுக்கப் பட்டுள்ளன. அவை மேற்க்கத்திய தொழில்நுட்பத்தால், அண்மையில் தான் நிரூபிக்கப் பட்டுள்ளன.

மருத்துவம்

பழங்காலத்தில், சித்தர்கள் ஆராய்ச்சிகள் மூலம், நோய்கள் மருத்துவ குணம் கொண்ட மூலிகைகளால் குணப்படுத்தப்பட்டன.

நோக்கம்

சித்தர்கள் அட்டாங்க ஓகத்தை உருவாக்கியதன் நோக்கம் என்ன?

நவீன காலக்கட்டத்தில், மாசு படுதல் காரணமாக தரமான மூலிகைகள் கிடைக்காமல் போகலாம்.

மேலும் மனிதர்கள்,பல்வேறுவிதமான சாதனங்களை உபயோகிப்பதன் மூலம், உடல் உள்ளூறுப்புகளைத் தேவையான அளவு உபயோகப் படுத்தாமல் விட்டு விடுவார்கள்.

அதனால், மனித உடலுக்கு, மகப்பேறு மையங்கள், பன்னோக்கு உயர் சிறப்பு மருத்துவமனைகள் போன்றவைத் தேவைப்படும். மனிதர்கள் மருந்தையே உணவாகப் பயன் படுத்துவார்கள். தமிழ் சித்தர்கள், எல்லாவிதமான நவீன நோய்களுக்கும் ஒரு தீர்வாக அட்டாங்க ஓகத்தைப் பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே, தொலைநோக்குப் பார்வையுடன் கொடுத்தார்கள். தமிழ் கோயில்களில் யோகாசன நிலைகள் தூண்களில் செதுக்கப் பட்டுள்ளதைக் காணலாம்.



யோகப் பயிற்சி ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு வழிகோலும் என்பது அறிவியல் பூர்வமாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. மருத்துவ ஆராய்ச்சியாளர்கள் யோகப்பயிற்சியால் விளையும் நன்மைகளை முறைப் படியான ஆராய்ச்சிகள் மூலம் நிரூபித்துள்ளனர்.

உதாரணங்கள்:

டாக்டர் திமோதி மெக்கால் - “மருந்தாகப் பயன்படும் யோகப்பயிற்சி ” என்னும் நூலில் 117 ஆராய்ச்சி கட்டுரைகளைத் தொகுத்துள்ளார்.

நோபல் பரிசு பெற்ற டாக்டர் எலிசபெத் ப்ளாக் பர்ன் என்பவரின் யோகம் சம்பந்தப் பட்ட ஆராய்ச்சிகள் குறிப்பிடத் தக்கவை.

பல வீட்டுப் பிராணிகளும், சமூக விலங்குகளும் எந்தவிதமான நோயுமில்லாமல் வாழ்கின்றன. அதற்குக் காரணம், அவற்றிற்காக வகுக்கப் பட்ட வாழ்வியல் முறையில் வாழ்கின்றன - தூங்குதல், இறை தேடுதல், உண்ணுதல், போன்றவை.

பின்பு ஏன் உயர்ந்த அறிவைப் பெற்றுள்ள மனிதன் இத்தனை நவீன நோய்களால் பாதிக்கப் படுகிறான்?

காரணம்:

பல நவீன சாதனங்களின் பயன்பாட்டாலும், முறையற்ற உணவுப் பழக்கங்களினாலும், ஊள்ளூறுப்புகள் ஒழுங்காக வேலை செய்வதில்லை. அட்டாங்க ஓகம் உள்ளூறுப்புகளைப் பிசைந்து, உருவி விடும் பயிற்சியாகும்.

தினமும், தவறாமல் அட்டாங்க ஓகப் பயிற்சி செய்வதன் மூலம், ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையைப் பெறலாம்.

நமது அமைப்பின் நோக்கம்:

“மனிதர்களின் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை மட்டுமே நோக்கமாகக் கொண்டு அட்டாங்க ஓக ஞானத்தைப் பகிர்வது”

நாங்கள் அட்டாங்க ஓகப் பயிற்சியை நிகழ் நிலை சமூக ஊடகங்கள் வாயிலாகவும், நேர்முகமாகவும் பயிற்றுவிக்கிறோம்.

“அட்டாங்க ஓகம் பயிற்றுவிக்க எந்த விதமானக் கட்டணமும் வசூலிக்கக் கூடாது” என்பது பாரம்பரியமான விதியாகும். ஆகவே, எந்த விதமான கட்டணமோ, வேறு எதிர்பார்ப்புகளோ இல்லாமல், வகுப்புகள் நடத்தப் படுகின்றன.

- www.sriagathiar.com
- www.attangaogam.com
- www.paartv.com

அட்டாங்க ஓகம்

(பாரம்பரிய இந்திய யோகா)

அட்டாங்க ஓகம் எட்டு நிலைகளைக் கொண்டது:

யமம்: (பின்பற்றப்பட வேண்டியது) இதில் “சுய ஒழுக்கம்” அடங்கும்.

ஒரு நபர் வழக்கமான நேரத்தில் பின்பற்ற வேண்டிய நல்ல நடைமுறைகள், அதாவது, அதிகாலையில் எழுந்திருப்பது, பல் துலக்குதல், வயிற்றை சுத்தப்படுத்துதல், குளித்தல், உடற்பயிற்சிகள் செய்வது, பசித்த பின் உணவை உட்கொள்வது, ஒதுக்கப்பட்ட நேரத்தில் தூங்குவது போன்றவையாகும். யமம் நிலை, உடலை சரியாக கவனிப்பதில் அக்கறை கொண்டுள்ளது.

நியமம் : இதில் “சமூக ஒழுக்கம்” அடங்கும்.

அஹிம்சை, அதாவது, நம் உடலால் மற்ற ஆத்மாக்கள் அல்லது இயற்கைக்கு எந்தத் தீங்கும் செய்யக்கூடாது என்னும் விதி இதில் அடங்கும். உதாரணமாக, முகம், கைகள் மற்றும்

கால்களைக் கழுவிய பின், தண்ணீரைப் பிறர் மேல் படும்படியாக உதரக்கூடாது, உங்கள் இல்லத்தில் சரியான முறையில் வடிகால் அமைப்பைக் கட்டி, வடிகால் நீர் பெருகுவதைத் தடுக்க வேண்டும்.மற்றும் மற்றவர்களுக்குத் தொந்தரவு கொடுக்காமல் வாழ்வது, அதாவது வாகனத்தை சரியாக ஓட்டுவது, இனிமையான சொற்கள் பேசுவது, இயற்கையை மாசுபடுத்தாமல் வாழ்வது, வேலையில் நேர்மையுடன் இருப்பது, உறவினர் மற்றும் நண்பர்களுடன் பகை இல்லாமல் வாழ்வது போன்றவை அடங்கும்.

ஆதனம்:

ஆதனம் என்றால் 'அமர்தல்' அல்லது 'உடலை ஒரு நிலையில் வைத்தல்' என்று பொருள் படும். 83 லட்சத்திற்கும் மேற்பட்ட ஆதனங்கள் உள்ளன.

பிராணாயாமம்:

இது சுவாசத்தைக் கட்டுப்படுத்துதல் அல்லது ஒழுங்குப் படுத்துதல் என்று பொருள் படும்.

இந்த நான்கு நிலைகள் உங்கள் தனிப்பட்ட முயற்சியைப் பொறுத்தது, அதேசமயம், அடுத்த நான்கு நிலைகள், அதாவது, பிரத்தியாஹாரம், தாரணை, தியானம் மற்றும் சமாதி ஆகியவை கடவுளின் அருளைச் சார்ந்துள்ளது. முதல் நான்கு நிலைகளில் நாம் நிபுணத்துவம் பெற்றவுடன், அடுத்த நான்கு நிலைகள் கடவுளின் கருணையால் அடையப்பட வேண்டும்.

பிரத்தியாஹாரம் (வைராக்கியம்):

இது மனதைத் தாண்டிய நிலை. ஐந்து புலன்களின் மீதும் முழுமையான கட்டுப்பாடு இருக்கும். இந்த கட்டத்தில், உடல், மனம் மற்றும் ஆன்மா ஆகியவை வெளி உலகின் தாக்கங்களிலிருந்து விடுபட்டிருக்கும்.

தாரணை:

மந்திரம் மற்றும் யந்திர வழிபாடு ஆகியவை அடங்கும்.

தியானம்:

தியானம் என்றால், ஒரு குறிப்பிட்ட பொருளின் மீது முழுமையான கவனத்தை வைத்தல் மற்றும் தியானப் பொருளின் உண்மையான சாரத்தை ஆழமாகச் சிந்திப்பது. பொருள் என்றால், விளக்கு ஒளி, இறைவன், இறைவி, இயற்கை, அதாவது, சூரியன், சந்திரன், நட்சத்திரம், மேலும் பல.

சமதி:

தியானிக்கப்படும் பொருளுடன் ஒன்றாகக் கலப்பது. அதாவது பரபிரம்மத்துடன் ஒன்றுபட்டிருப்பது.

ஸ்ரீ திருமூலர் பதினெட்டு தமிழ் சித்தர்களில் ஒருவர்.

அவர் இயற்றிய 'திருமந்திரத்தில்', அவர் பாடிய, ஒரு தமிழ் பாடலைக் காண்போம்: மூன்றாவது தந்திரம், மந்திரம் 552

யமநியமமே எண்ணிலா ஆதனம்

நயமுறு பிராணயா மம்பிரதி யாகாரம்

சயமிகு தாரணை தியானஞ் சமதி

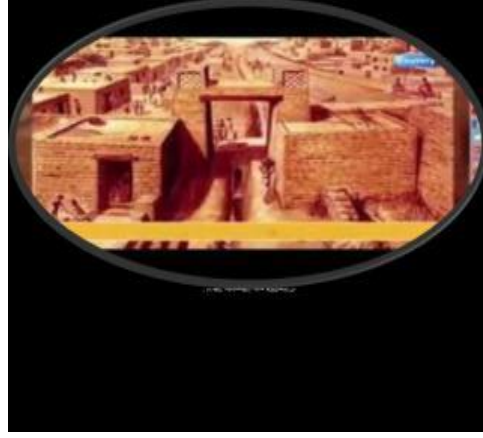
அயமுறும் ஆட்டாங்கமாவது மாமே,

மேலே உள்ள பாடல் அட்டாங்க ஓகத்தின் எட்டு நிலைகளையும் குறிப்பிடும் சான்றாகும்.

தமிழ் மொழி:

தமிழ் உலகின் பழமையான மற்றும் முன்னோடி மொழியாகும்.

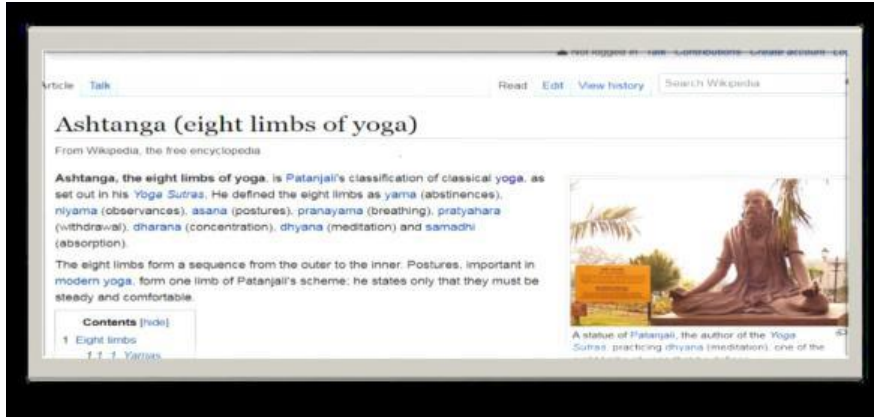
ஆதிச்சனல்லூர் தொல்பொருள் தளம்.



ஆதி தச்ச நல்லூர், அல்லது ஆதிச்சனல்லூர் என்று அழைக்கப்படும் தளம், உலக அளவில் பல முறை தொல்பொருள் ஆய்வுக்கு உட்படுத்தப்பட்டத் தளங்களில் ஒன்றாகும், 1876, 1896 மற்றும் 1904 ஆம் ஆண்டுகளில் பல முறை தொல்பொருள் ஆய்வுக்கு உட்படுத்தப்பட்டது.

இந்த ஆண்டுகளில், பல வெளிநாட்டு ஆராய்ச்சியாளர்கள் மதிப்பாய்வு மேற்கொண்டு, இரும்பு, தங்கம் உள்ளிட்ட 3800 ஆண்டுகள் பழமையான கலைப்பொருட்கள் பலவற்றைக் கண்டுபிடித்தனர்.

- ஒரு யூடியூப் சேனல் மூலம் “ஹிப் ஹாப் தமிழா” ஆதி என்பவர் ஒரு சிறந்த சேவையைச் செய்துள்ளார்.
- அவர் மூலமாக, “தமிழ்” என்பது உலகின் மிகப் பழமையான மொழி என்பது நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த கண்டுபிடிப்பு இந்த உலகத்திற்கு ஒரு அருமையான சான்றாகவும் பரிசாகவும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது . (Tamil @ YOUTUBE காண்க).
- நமக்குக் கிடைத்த இன்னொரு புதியது ‘பத்மாசன நிலையில் அமர்ந்திருக்கும் ஒரு யோகியைக் காட்டும் சிற்பம்’. இது ஒரு மிகப் பெரிய சான்று. பண்டைய ஆதனத்தில் பத்மாசனம் மிக முக்கியமான ஆசனம். இந்த சேனல் நமக்குக் கிடைத்த மிகப்பெரிய பொக்கிஷங்களில் ஒன்றாகும்.
- உலகின் பழமையான மொழி தமிழ் என்பதை மற்றொரு பழங்காலக் கல்வெட்டு தெளிவாகக் காட்டுகிறது.



ஸ்ரீ பதஞ்சலி மற்றும் அஷ்டாங்க யோகம்: அறுபத்து நான்கு நுண்கலைகளில் மிக முக்கியமானது அட்டாங்கயோகம். சமஸ்கிருதத்தில் 'அஷ்டாங்க யோகா' என்றும் இப்போது 'யோகா' என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

பண்டைய காலத்தில் வாழ்ந்த உண்மை ஞானிகளான பதினெட்டு சித்தர்களுள் ஒருவரான 'பதஞ்சலி' என்பவரால் 'அஷ்டாங்க யோக சூத்திரம்' உருவாக்கப்பட்டது. அவருக்குப் 'பதஞ்சலி' என்று பெயரிடப்பட்டக் காரணத்தைப் பற்றி பார்ப்போம்.

சமஸ்கிருதத்தில் 'பதஞ்சலி' என்பதற்கு எந்த அர்த்தமும் இல்லை. 'பதஞ்சலி' என்பது சமஸ்கிருதத்தில் உபயோகப் படுத்தப் பட்ட ஒரு பெயராக இருந்தாலும், இது சரியாக 'பாத அஞ்சலி' என்று உச்சரிக்கப்படவேண்டும்.

'தாயின் காலடியில் வணங்கிய நிலையில் குழந்தையாக இருந்த போது அவர் தந்தை, அவருக்கு பாத அஞ்சலி எனப் பெயரிட்டார்'.

பாத அஞ்சலியின் தாயின் பெயர் ஸ்ரீமதி அனுசயாம்மா மற்றும் அவரது தந்தையின் பெயர் ஸ்ரீ அத்ரி மகரிஷி.

ஸ்ரீ பாத அஞ்சலி, ஒரு தமிழ் சித்தர். அட்டாங்க ஓகத்தை தமிழிலிருந்து சமஸ்கிருதத்திற்கு மொழிபெயர்த்தவர்.

'ஓகக்கலை' தமிழிலிருந்து தோன்றியது என்பதைக் காட்ட இந்த ஆதாரம் மட்டும் போதுமானது.

அஷ்டாங்கயோக மொழிபெயர்ப்பு விழா சிதம்பரத்தில் நடைபெற்றது

சித்த மருத்துவம்

சித்த மருத்துவத்தில் ஒரு நபர் 'சித்த நாடி நூலில்' நன்கு தேர்ந்தவராக இருந்தால் மட்டுமே சித்த வைத்தியர் (சித்த மருத்துவர்) என்று ஏற்றுக்கொள்ளப்படுகிறார்.

சித்த நாடி நூலில் பின்வரும் துறைகள் உள்ளன: ஜோதிடம், பஞ்ச பக்ஷி, சார நூல் மார்கம், கோடரு வகார வித்தை, குருமுனி ஓது பாடல், தீதில்லா கக்கடங்கள், கண்ம காண்டம்.

மேற்கண்டது ஒரு தமிழ் கவிதை, இது பாரம்பரிய மருத்துவரின் தகுதிகள் பற்றி விளக்குகிறது.

ஜோதிடத்தை மட்டும் எடுத்துக்கொள்வோம்.

ஜோதிடத்தில் ஒரு நபரின் வாழ்க்கையின் முன்கணிப்பு பற்றி மட்டுமல்லாமல், பிரபஞ்ச ஞானம் பற்றியும் அறிந்திருக்க வேண்டும்.

ஆனால் இக்காலத்தில், குறைந்தபட்சம் இந்த ஜோதிடக் கலையை முழுமையாக அறிந்த ஒரு வைத்தியரைப் பார்ப்பதே சாத்தியமில்லை.

முற்றிலும் தேர்ச்சி பெற்ற சித்த வைத்தியரை நாம் சந்திக்க முடிந்தாலும், அவர் ஒரு சித்த மருந்தைத் தயாரிக்க விரும்பும்போது, அதற்கு தேவையானப் பொருட்களை தூய வடிவத்தில் பெற முடியாது.

உதாரணமாக அவருக்கு நன்னீர், கடல் நீர், நீரூற்று நீர், கிணற்று நீர் போன்ற பல்வேறு வகையான நீர் தேவைப்படுகிறது. அவை இக்காலத்தில் தூய்மையாகக் கிடைப்பதில்லை. மற்றொரு உதாரணம் அவருக்கு மஞ்சள் மற்றும் பிற மூலிகைகள் தேவைப்படலாம். ஆனால் தற்போது அவை பல்வேறு ரசாயனங்களால் கலப்படம் செய்யப்படுகின்றன. எனவே உண்மையான சித்த மருந்தைப் பெற முடியாது.

மருத்துவ மூலிகைகள் மற்றும் கீரைகள் பற்றி சரியான அறிவைக் கொண்ட சித்த நிபுணர்களை நாம் சந்திப்பது, மிகவும் சந்தேகத்திற்குரியது, ஒருவேலை, அவர்களுக்குத் தெரிந்திருந்தாலும், அவர்கள் காடுகளுக்குச் சென்று அவற்றை சரியான நேரத்தில் சேகரிக்க முடியுமா என்பது சந்தேகமே.

அலோபதி / ஆங்கில மருத்துவம்

ஆங்கில மருத்துவத்தில் தயாரிக்கப்படும் மருந்துகள் முக்கியமாக இரசாயன பொருட்களைப் பயன்படுத்தி தயாரிக்கப்படுகின்றன. அவை பக்க விளைவுகளை கொண்டு வரக்கூடும், எனவே அவை உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும்.

ஆனால் ஈ.சி.ஜி, ஸ்கேன், ஆய்வக விசாரணைகள் போன்ற நோய் கண்டறியும் கருவிகள் அற்புதமான அறிவியல் கண்டுபிடிப்புகள் ஆகும்.

அட்டாங்க ஓகம் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கான ஒரே தீர்வு.

அவற்றைப் பற்றி ஒவ்வொன்றாகப் பார்ப்போம்:

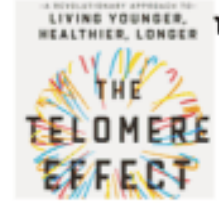
வழக்கமான யோகப் பயிற்சியின் மூலம், நோய்கள் இல்லாமல் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை வாழ முடியும், என்பதற்கான சான்றுகள், ஏராளமான மருத்துவ ஆராய்ச்சிகள் மூலமாக, நம்மிடம் உள்ளன.

Nobel Prize winner 2009 YOGA to live longer

- **Scientists at the University of California at Los Angeles**
- **Found 12 minutes of daily yoga meditation for eight weeks increased telomerase activity by 43 percent, suggesting an improvement in stress-induced aging.**
- **<https://www.theglobeandmail.com/life/health-and-fitness/health/how-maintaining-your-telomeres-can-help-you-agehealthily/article33618022>**



Dr. Elizabeth



நோபல் பரிசு வென்ற டாக்டர் எலிசபெத் பிளாக்பர்னின் கூற்றுப்படி, எட்டு வாரங்களுக்கு 12 நிமிட ஓகப் பயிற்சி மற்றும் தியான பயிற்சி, வயதைக் குறைக்கிறது அல்லது முதுமையை தடுக்கிறது. ஓகப் பயிற்சியால் ஒருவர் இளமையாக இருக்க முடியும் என்பதை அறிவியல் சான்றுகள் தெளிவாகக் காட்டுகின்றன.



117 Health Conditions Helped by Yoga

(as found in scientific studies as of June 2020)

- | | | | |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 1 Alcoholism and Other Drug Abuse | 31 Endometriosis | 60 Muscular Dystrophy | (Normal and Complicated) |
| 2 Alzheimer's Disease | 32 Epilepsy | 61 Myofascial Pain Dysfunction Syndrome | 86 Premenstrual Syndrome (PMS) |
| 3 Ankylosing Spondylitis | 33 Fatigue | 62 Neck Pain, Chronic | 87 Prenatal/Postpartum Depression |
| 4 Anxiety | 34 Fibromyalgia | 63 Neurocardiogenic Syncope (Fainting) | 88 Pre-Operative Rehabilitation |
| 5 Asthma | 35 Frozen Shoulder (Periarthritis) | 64 Neuroses (e.g. Phobias) | 89 Pressure Ulcers |
| 6 Atrial Fibrillation | 36 Gait (Walking) Problems | 65 Obesity/Overweight | 90 Prostate Cancer |
| 7 Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) | 37 Gastrointestinal Disorders | 66 Obsessive Compulsive Disorder (OCD) | 91 Psoriasis |
| 8 Autism Spectrum Disorder | 38 Guillain Barre Syndrome | 67 Organ Transplant | 92 Pulmonary Hypertension |
| 9 Back Pain, Chronic | 39 Heart Disease | 68 Osteoarthritis (Degenerative Arthritis) | 93 Restless Leg Syndrome |
| 10 Balance Problems | 40 Hemophilia | 69 Osteoporosis | 94 Rheumatoid Arthritis (RA) |
| 11 Breast Cancer | 41 Hemorrhoids | 70 Ovarian Cancer | 95 Scleroderma (Scleromatosis of the Skin) |
| 12 Burnout | 42 High Blood Pressure | 71 Pain, Chronic | 96 Schizophrenia |
| 13 Burns | 43 HIV/AIDS | 72 Panic Disorder | 97 Spondilo |
| 14 Cancer (General) | 44 Hypothyroidism | 73 Parkinson's Disease | (Curvature of the Spine) |
| 15 Carpal Tunnel Syndrome | 45 Infertility | 74 Pelvic Organ Prolapse | 98 Sexual Dysfunction |
| 16 Cerebral Palsy | 46 Infectious Bowel Disease (IBD) | 75 Pelvic Pain | 99 Sexual Trauma |
| 17 Chronic Fatigue Syndrome | 47 Inguinal Hernia | 76 Performance Anxiety | 100 Sexuality |
| 18 Chronic Obstructive Pulmonary Disease (e.g. Emphysema) | 48 Ischemia | 77 Peripheral Neuropathy | 101 Skeletal Muscle Pain Syndrome |
| 19 Cognitive Impairment | 49 Irritable Bowel Syndrome | 78 Periodontitis | 102 Smoking Cessation |
| 20 Computer Vision Syndrome | 50 Kidney Disease, Chronic | 79 Pleural Effusion (Fluid in the Lining of the Lung) | 103 Sensation Disorders |
| 21 Cognitive Heart Failure | 51 Lung Cancer | 80 Polycystic Ovarian Syndrome | 104 Spinal Cord Injury |
| 22 Cystic Fibrosis | 52 Lymphedema | 81 Post Coronary Artery Bypass Surgery | 105 Stress |
| 23 Depression | 53 Synchone | 82 Post-Heart Attack | 106 Stroke |
| 24 Diabetes | 54 Menopausal (and Perimenopausal) Symptoms | 83 Post-Implantable Cardioverter Defibrillator | 107 Stuttering |
| 25 Diabetic Lung | 55 Menstrual Disorders (Dysmenorrhea) | 84 Post-Joint Replacement | 108 Traumatic Hyperkyphosis |
| 26 Drug Withdrawal | 56 Mental Developmental Impairment | 85 Post-Operative Recovery | 109 Vertigo |
| 27 Duchenne Muscular Dystrophy | 57 Metabolic Syndrome | 86 Post-Polio Syndrome | 110 Total Knee Arthroplasty (Replacement) |
| 28 Dysfunctional Uterine Bleeding | 58 Migraine and Tension Headaches | 87 Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) | 111 Traumatic Brain Injury |
| 29 Eating Disorders | 59 Multiple Sclerosis (MS) | 88 Pregnancy | 112 Tinnitus, Essential |
| | | | 113 Tuberculosis |
| | | | 114 Urinary Incontinence |



©2020 Timothy McCall, MD + www.DrMcCall.com

டெலோமரேஸ் என்ற நொதி இளமையாக இருக்க அவசியம் தேவை. அதன் செயல்பாடு, மன அழுத்தத்தால் குறைகிறது, இதன் காரணமாக மக்கள் வயதாகிறார்கள். யோகப் பயிற்சியின் மூலம், மன அழுத்தம் குறைகிறது. எனவே இந்த நொதி செயல்படுத்தப் பட்டு, ஓகப் பயிற்சி செய்பவர் இளமையாக இருக்கிறார். இது ஒரு அற்புதமான கண்டுப்பிடிப்பாகும். டாக்டர் திமோதி மெக்கால், ஆராய்ச்சி கட்டுரைகளின் அற்புதமான தொகுப்பைச் செய்துள்ளார், இது இன்றுவரை 117 நோய்களை ஓகக்கலையால் தடுக்கலாம் அல்லது குணப்படுத்தலாம் என்பதை நிரூபிக்கிறது. இந்த எண்ணிக்கை எதிர்காலத்தில் அதிகரிக்கக்கூடும்.

நம் நாட்டில் புகழ்பெற்ற மருத்துவ நிறுவனங்களான, எய்ம்ஸ், ஜிப்மர் போன்றவை, ஓகக் கலை தொடர்பான பல ஆராய்ச்சிகளை மேற்கொண்டன.

அவற்றுள் ஒரு ஆராய்ச்சி, 'சர்க்கரை நோய்' அல்லது 'நீரிழிவு நோய்' எனப் பிரபலமாக அழைக்கப்படும் நோயை ஓகப்பயிற்சி குணப்படுத்தும் என்பதைக் காட்டுகிறது.

ஓகப்பயிற்சி, தம்பதியருக்குக் குழந்தைப் பிறக்கும் வாய்ப்பை அதிகப்படுத்துகிறது என்று மற்றொரு ஆய்வு காட்டுகிறது.

யோகப் பயிற்சி இதய நோய்கள் மற்றும் மாரடைப்பைத் தடுக்கிறது. 'உலக மருத்துவ மற்றும் சுகாதார தரவுத் தளத்திலிருந்து' எடுக்கப்பட்ட 'இருதய நோய்களைத் தடுப்பதற்கான யோகா' என்று அழைக்கப்படும் ஒரு கட்டுரை, ஓகக்கலை 'இரத்த அழுத்த நோயை' குணப்படுத்துகிறது, கொலஸ்ட்ராலைக் குறைக்கிறது மற்றும் இதயம் தொடர்பான நோய்களைத் தடுக்கிறது என்பதை நிரூபிக்கிறது.

அமெரிக்காவில் உள்ள மேயோ கிளினிக் (Mayo Clinic), 3517 நபர்களை உள்ளடக்கிய ஒரு பெரிய ஆராய்ச்சிப் பணியைச் செய்துள்ளது. இது யோகப்பயிற்சி இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது என்பதைக் காட்டுகிறது. யோகாவின் சர்வதேச இதழ், 'ஓகக்கலை ஆராய்ச்சி தொடர்பான ஏராளமான கட்டுரைகளை வெளியிட்டுள்ளது. அவற்றில் சில 'யோகப் பயிற்சி, கருப்பை தொடர்பான நோய்களை குணப்படுத்துகிறது' என்பதற்கான ஆதாரங்களை அளிக்கிறது. மனிதனாகப் பிறந்த ஒவ்வொரு ஆத்மாவிற்கும் ஆரோக்கியமாக வாழ உரிமை உண்டு. ஒருவர் தினமும் யோகப் பயிற்சி செய்தால், ஆரோக்கியமாக வாழ முடியும். பல் துலக்குவது, குளிப்பது போல, தினசரி யோகப் பயிற்சி மிக முக்கியமானது. யோகப் பயிற்சி ஒரு நல்ல தகுதி வாய்ந்த ஆசிரியரிடமிருந்து கற்றுக்கொள்ளப்பட வேண்டும். ஒருவர் விதிமுறைகளைக் கவனமாகக் கற்றுக் கொண்டு அவற்றை தினமும் பின்பற்ற வேண்டும். பின்னர் ஒரு தகுதி வாய்ந்த ஓகக்கலை பயிற்றுவிக்கும் குருவை அணுகி நீங்கள் ஓகக் கலை ஆதனம் மற்றும் பிராணாயாமம் சரியாக பயிற்சி செய்கிறீர்களா என்பதை சரிபார்ப்பது நல்லது.

எங்கள் இணையதளம் வாயிலாக ஓகக்கலையைப் பற்றித் தெரிந்துக் கொள்ளலாம்.

www.sriagathiar.com

www.attangaogam.com

www.paartv.com

யோகாசனங்களைக் கற்றுக்கொள்ள பிற வலைத்தளங்களும் உள்ளன.

பின்னர் ஒரு தகுதி வாய்ந்த ஓகக்கலை பயிற்றுவிக்கும் குருவை அணுகி நீங்கள் ஓகம் மற்றும் பிராணாயாமம் சரியாக பயிற்சி செய்கிறீர்களா என்பதை சரிபார்ப்பது நல்லது.

OLDEST YOGA GURU'S / MASTER'S



நம் வாழ்நாளில் வாழ்ந்த சிறந்த ஓக்கலை ஆசிரியர்களைப் பார்க்கிறோம்.
அவர்கள் இந்தியாவிலும் பிற வெளிநாடுகளிலும் வசித்து வந்தனர்.

இந்த பெரிய குழுக்கள் ஒரு பொதுவான அறிக்கையை அளிக்கிறார்கள் - அது என்னவென்றால், “அவர்கள் தினமும் யோகப் பயிற்சி செய்வதால், - அவர்கள் வாழ்நாளில் அவர்கள் ஒருபோதும் மருத்துவமனைகளுக்குச் சென்றதில்லை, எந்த மருத்துவரையும் சந்தித்ததில்லை அல்லது எந்த மருந்தையும் உட்கொண்டதில்லை” என்பதாகும்.



நன்றியுரை

தயவுசெய்து என் மனமார்ந்த நன்றியையும் தாழ்மையான வணக்கங்களையும் ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்:

உலகளாவிய குழுமார்கள்.

உயர்ந்த சித்தர்கள்.

மரியாதைக்குரிய தமிழ் பேசும் மக்கள் மற்றும் தமிழை மதிக்கும் அனைவருக்கும்.

வேலம்மாள் மருத்துவக் கல்லூரி மற்றும் விநாயகா மிஷன்ஸ் மருத்துவக் கல்லூரியின் ஆசிரியர்கள் மற்றும் நிர்வாக ஊழியர்கள்.

கூகிள்-சிறந்த கண்டுபிடிப்புகளுக்காக நான் என் ஆன்மாவைக் கொண்டு வணங்குகிறேன்.

டாக்டர் திமோதி மெக்கால் தனது தொகுப்பின் மூலம்: “யோகமே மருந்தாக” என்னும் புத்தகத்தில் யோகப் பயிற்சி 117 நோய்களை குணப்படுத்துகிறது என்பதற்கு மருத்துவ அறிவியல் ஆதாரங்களை அளித்துள்ளார்.

விக்கிபீடியா-தமிழ் மற்றும் ஆங்கிலம்.

தமிழ் பண்டைய மொழி என்பதை நிறுவிய தமிழ் யூடியூப் சேனல், ஹிப் ஹாப் தமிழா ஆதி.

யூடியூப், ட்விட்டர், பேஸ்புக், இன்ஸ்டாகிராம், விமியோ போன்ற சமூக ஊடகங்கள்.

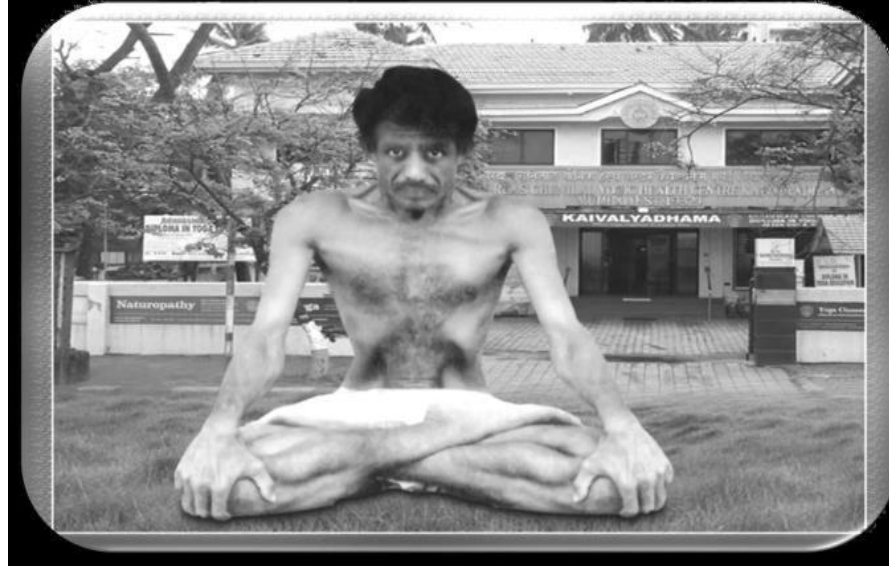
நமக்குப் பல வழிகளில் உதவுகின்ற அனைத்து உயிரினங்களுக்கும், அஃறினைப் பொருட்களுக்கும் எனது வணக்கங்கள்.

இராம்கோ சிமென்ட்.

ஐ.சி.ஐ.சி.ஐ வங்கி

என்.எஸ்.இ.ஐ.டி .
மிக விரைவில் மற்ற மொழிகளிலும் உங்களை அணுக வேண்டும் என்று நான் கடவுளிடம் பிரார்த்திக்கிறேன்.

குரு ஸ்ரீ வீரபாகு அவர்கள்



புனேவில் இருக்கும் கைவல்யாதாம் யோகா நிறுவனத்திற்கு எனது சிறப்பு நன்றி மற்றும் பிரணாம். கைவல்யதாமில் ஸ்ரீ ஆச்சார்யா சந்திரஹாஸ் ஷர்மாவின் சீடர், எங்கள் குரு ஸ்ரீ வீரபாகுவுக்கு, 1980 இல் யோகாசனம் மற்றும் பிராணாயாமம் கற்பித்தார்.

யமம்

யமம் (சுய ஒழுக்கம்) நவீன நாட்களுக்குப் பொருந்தும் வகையில் கீழே விளக்கப்பட்டுள்ளது.

ஆனால் அவை பண்டைய கால சித்தர்கள் கற்பித்த கருத்துக்களை அடிப்படையாகக் கொண்டவை. இந்த நவீன உலகில், ஒரு சிறந்த மனிதனால் பின்பற்றப்பட வேண்டிய வாழ்க்கை முறையை விளக்கி இருந்தாலும், அவை உண்மையில் பழங்கால சித்தர்களின் பண்டைய மரபுகளில் உள்ள கருத்துக்களிலிருந்து பெறப்பட்டவை.

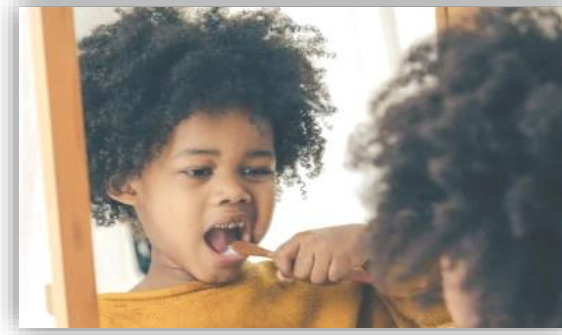
யமம் என்பது வழக்கமாக பின்பற்ற வேண்டிய நல்ல பழக்க வழக்கங்கள் ஆகும். அதிகாலையில் எழுந்திருப்பது, பல் துலக்குதல், வயிற்றை சுத்தப்படுத்துதல், குளித்தல், உடற்பயிற்சி செய்தல், பசிக்கும் போது உணவு உண்பது, ஒதுக்கப்பட்ட நேரத்தில் தூங்குதல் போன்றவை அடங்கும். யமம் நிலை உடலை சரியாக கவனிப்பதில் அக்கறை கொள்வதாகும்.

1.அதிகாலை எழுந்திருத்தல் (காலை 05.00 மணிக்கு)



விடியற்காலை, சூர்யோதயத்திற்கு முன்பு எழ வேண்டும். நீங்கள் கழிவு அறையைப் பயன்படுத்த நினைக்கும் போதெல்லாம் வயிற்றை சுத்தப் படுத்துவதைக் கட்டுப்படுத்தக்கூடாது. அலுவலகம், பயணம் போன்றவை காரணமாக நவீன நாட்களில் கழிப்பறை பயன்பாட்டை ஒத்திவைக்கிறீர்கள். அப்படி ஒருபோதும் கட்டுப்படுத்த வேண்டாம்.

2. பல் துலக்குதல்



மேல் பற்களுக்கு பற்களை மேலிருந்து கீழாக துலக்க வேண்டும். கீழே உள்ள பற்களை கீழே இருந்து துலக்க வேண்டும். ஒருபோதும் பக்கவாட்டில் துலக்கக் கூடாது. துலக்கிய பிறகு, உங்கள் ஆள்காட்டி விரலால் ஈறுகளை மசாஜ் செய்யவும். நாக்கு சுத்திகரிப்பு செய்ய வேண்டும். இந்த பழக்க வழக்கங்கள், ஈறு

நோய்களைத் தடுக்க வழிவகுக்கிறது மற்றும் பற்களின் கறைகளை நீக்குகிறது. ஆறு மாதங்களுக்கு ஒரு முறை உங்கள் பல் மருத்துவரை அணுகவும்

3. குளித்தல் (அதிகாலை மற்றும் இரவு)



தசைகளைத் தளர்த்துகிறது.

இரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்துகிறது.

நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது.

நுரையீரல் செயல்பாட்டை

மேம்படுத்துகிறது.

தூக்கத்தைத் தூண்டுகிறது.

4. கை கழுவுதல்



எப்போது கைகளை கழுவ வேண்டும்?

உணவு தயாரிப்பதற்கு முன், தயாரிக்கும் போது, மற்றும் தயாரித்தப் பிறகு.

உணவு சாப்பிடுவதற்கு முன்.

நோய்வாய்ப்பட்ட ஒருவரை கவனித்துக்கொள்வதற்கு முன்னும் பின்னும்.

வெட்டுக் காயம் அல்லது பிற காயங்களுக்கு சிகிச்சையளிப்பதற்கு முன்னும் பின்னும்.

கழிப்பறையைப் பயன்படுத்திய பிறகு.

டயப்பர்களை மாற்றிய பின் அல்லது கழிப்பறையைப் பயன்படுத்திய குழந்தையை சுத்தம் செய்த பிறகு.

உங்கள் மூக்கை சீந்தியப் பிறகு, இருமல் அல்லது தும்மலுக்குப் பிறகு.
ஒரு விலங்கு, விலங்குகளின் தீவனம் அல்லது விலங்குகளின் கழிவுகளைத் தொட்ட பிறகு.
செல்லப்பிராணிகளின் உணவைக் கையாண்ட பிறகு.
குப்பைகளைத் தொட்ட பிறகு.

உங்கள் கைகளை எப்படி கழுவ வேண்டும்?

உங்கள் கைகளை சுத்தமான, ஓடும் நீரில் (சூடான அல்லது குளிர்ந்த) நனைத்து, குழாயை அணைத்தப் பிறகு சோப்பை தடவவும்.

உங்கள் கைகளை சோப்பால் தேய்க்கவும். கைகளின் பின்பக்கத்திலும், விரல்களுக்கிடையிலும், மற்றும் நக இடுக்கிலும் தேய்க்க மறக்காதீர்கள்.

குறைந்தது 20 விநாடிகளுக்கு உங்கள் கைகளைத் தேய்க்கவும்.

சுத்தமான, ஓடும் நீரின் கீழ் உங்கள் கைகளை நன்றாகக் கழுவவும்.

சுத்தமான துண்டு அல்லது சூடான காற்றைப் பயன்படுத்தி உங்கள் கைகளை உலர வைக்கவும்.

5. நடை பயிற்சி (30 நிமிடங்கள்)



நடைபயிற்சி உங்கள் இதயத்தை பலப்படுத்துகிறது.
நடைபயிற்சி நோய் அபாயத்தை குறைக்கிறது.
நடைபயிற்சி உடல் எடையை குறைக்க உதவுகிறது.
நடைபயிற்சி கால்களை உறுதிப் படுத்துகிறது.
நடைபயிற்சி உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியைத் தருகிறது.
நடைபயிற்சி இரத்தச் சுழற்சியை மேம்படுத்துகிறது.
நடைபயிற்சி உங்கள் எலும்புகளை உறுதிப் படுத்துகிறது.

6. ஊட்டச்சத்து மிக்க உணவு



காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள் நிறைந்த ஆரோக்கியமான உணவு இதயத்தை பலப்படுத்தும்.

நார்ச்சத்து கொண்ட காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களை உண்பதால், இதய நோய், உடல் பருமன் மற்றும் நீரிழிவு நோய் வராமல் தடுக்கலாம்.

பொட்டாசியம் நிறைந்த காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள் உண்பதால், இரத்த அழுத்தத்தை குறைக்கலாம், மற்றும் சிறுநீரக கற்கள் உருவாகும் அபாயத்தையும் குறைக்கலாம் மற்றும் எலும்பு இழப்பைத் தடுக்கலாம்.

பேக் செய்யப்பட்ட உணவுகள், பானங்கள் மற்றும் பாட்டில்களில் அடைக்கப்பட்ட பானங்களைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்.

ஆரோக்கியமான எடையை பராமரிக்க உதவுகிறது.

நோயெதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது.
வயதாவதில் தாமதம் உண்டாகிறது.
பற்கள் மற்றும் எலும்புகளை பாதுகாக்கிறது.
ஆற்றலை மேம்படுத்துகிறது.
ஆரோக்கியமான இதயம்.
முதன்மையானவரைப் போல சாப்பிடுங்கள்.
புகைபிடித்தல் மற்றும் மது அருந்துவதை விட்டுவிடுங்கள்.
உங்கள் கொழுப்பை சரிபார்க்கவும்.
உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தைப் பாருங்கள்.
இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவை சரியாக வைத்திருங்கள்.
ஒரு சிறந்த உடல் நிலையைப் பேணுங்கள்.
சுகாதார பரிசோதனைகளை முறையாக செய்யவும்.

7. நிறைய தண்ணீர் குடிக்கவும்



தண்ணீர் குடிப்பது, உடல் திரவங்களைச் சமநிலையில் பராமரிக்க உதவுகிறது.

தண்ணீர், கலோரிகளைக் கட்டுப்படுத்த உதவும்.

தண்ணீர் தசைகளை உற்சாகப்படுத்த உதவுகிறது.

நீர், தோலை அழகாக வைத்திருக்க உதவுகிறது.

தண்ணீர் உங்கள் சிறுநீரகங்களுக்கு உதவுகிறது.

தண்ணீர் குடல் செயல்பாட்டை பராமரிக்க உதவுகிறது.

தண்ணீர் செரிமான அமைப்பு இயல்பாக இருக்க உதவுகிறது.

எடை இழப்பிற்கு உதவுகிறது.
ஆற்றலை அதிகரிக்கிறது, சோர்வை நீக்குகிறது.
தோல் நிறத்தை மேம்படுத்துகிறது.

8. ஆடை



சுகாதாரம் தரும்.
மரியாதைக்குரியது.
சுய நம்பிக்கைத் தரும்.
வசதியானது.
நல்ல தோற்றம் கொடுக்கும்.

9. நகங்கள் மற்றும் தலை முடி



வாரந்தோறும் உங்கள் வளர்ந்த நகங்களை வெட்டி விட வேண்டும்.

ஆண்கள் வாரத்திற்கு மூன்று முறையாவது தாடி முடியை சவரம் செய்யுங்கள்.

நகங்களைக் கடித்தல் கூடாது.

நகம், முடி மற்றும் தாடியை வளர்க்க வேண்டாம்.

10. வீட்டு சுத்தம்



ஒவ்வாமையைக் குறைக்கிறது: ஒரு சுத்தமான சூழல் நுண்ணிய உயிரினங்களை நீக்கி, உங்கள் குடும்பத்தை அலர்ஜிகளிலிருந்து பாதுகாக்கிறது.

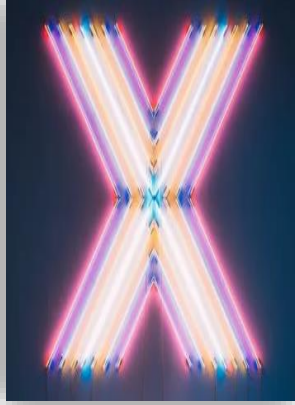
மகிழ்ச்சியான வீடு: ஒரு சுத்தமான வீடு புதிய காற்றை சுவாசிக்க அனுமதிக்கிறது. எல்லாமே ஒழுங்காக இருப்பதால், மகிழ்ச்சியான மனதை உருவாக்குகிறது.

மன நிலையை மேம்படுத்துகிறது.

சுத்தமான வீடு சுதந்திரமாக சிந்திக்க உதவுகிறது.

இது குறிக்கோள்களில் தெளிவை அளிப்பதன் மூலம் மன சக்தியை பலப்படுத்துகிறது மற்றும் தெளிவான கவனம் செலுத்த உதவுகிறது.

11.மோசமான பழக்கவழக்கங்களைத் தவிர்த்து, நல்ல விஷயங்களை உருவாக்குங்கள்



1. அதிகாரத்திற்கும் புகழுக்கும் ஆசைபட வேண்டாம்.
2. புகைபிடிப்பதை விட்டு விடுங்கள்.
3. நகங்களைக் கடிக்க வேண்டாம்.
4. முடி மற்றும் தாடியை வளர்க்க வேண்டாம்.

5. பேராசை, பொறாமை, வஞ்சகம், தந்திரம், கொடுமை ஆகியவை வேண்டாம்.
6. பள்ளிகள் மற்றும் கல்லூரிகளில் சரியாகப் படிக்கவும்.
7. பணியிடத்தில் நேர்மையாக வேலை செய்யவும்.

முதலாளிகள் / பணியாளர்கள்

வேலை செய்யும் இடத்தில் நேர்மையாகவும் முழு மனதுடனும் வேலை செய்யுங்கள். சம்பள உயர்வுக்காகவோ அல்லது பதவி உயர்வுக்காகவோ வேலை செய்ய வேண்டாம். மிகவும் நேர்மையுடன் செய்யப்படும் ஒரு நீதியான வேலை, இந்த உலகத்திற்கும் மேலுலகுக்கும், நிச்சயமாக தேவையான எல்லாவற்றையும் கொடுக்கும்.

முதலாளித்துவம் / வணிகர்கள் / முதலாளிகள்

மேலும் மேலும் இலாபம் அடைய பேராசைப் படக்கூடாது. பிற போட்டி வணிகங்களை நசுக்க முயற்சிக்கக்கூடாது. ஒரு குடும்பத்தைப் போலவே தங்கள் ஊழியர்களையும் கருத வேண்டும். அவர்களின் சமூக, நிதி மற்றும் சுகாதார நன்மைகளைப் பேண வேண்டும்.

12. பணம் மேலாண்மை (சேமித்தல் மற்றும் செலவு செய்தல்)



நீங்கள் வாங்க வேண்டியவற்றை முன்கூட்டியே திட்டமிடுங்கள்.

கண நேர ஆசையால், பொருட்கள் வாங்குவதைத் தவிர்க்கவும். முழுமையாகவும் ரொக்கமாகவும் செலுத்துங்கள்.

மார்க்கெட்டிங் மூலம் ஏமாற வேண்டாம்.

மொத்த விற்பனை மற்றும் தள்ளுபடிகளுக்குக் காத்திருங்கள்.

அனைத்து செலவுகளையும் கணக்கில் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

வாராந்திர மெனு மற்றும் ஷாப்பிங் பட்டியலைத் தொகுக்கவும்.

ஒரு வரவு செலவுப் பட்டியலை உருவாக்கி, தேவையின்றி பணத்தை செலவிடுவதைத் தவிர்க்கவும்.

சேமிப்பதற்காக பணத்தை ஒதுக்குங்கள், பின்னர் செலவு செய்யுங்கள்.
கடன் பெறுவதைத் தவிர்க்கவும்.

13. உறக்கம்



ஒதுக்கப்பட்ட நேரத்தில் உறங்கவும்.
(இரவு 9.00 மணி முதல் காலை 5.00
மணி வரை).

நியமம்

நியமம் (சமூக ஒழுக்கம்) நவீன நாட்களுக்குப் பொருந்தும் வகையில் கீழே விளக்கப்பட்டுள்ளது.

ஆனால் அவை பண்டைய கால சித்தர்கள் கற்பித்த கருத்துக்களை அடிப்படையாகக் கொண்டவை. இந்த நவீன உலகில், ஒரு சிறந்த மனிதனால் பின்பற்றப்பட வேண்டிய வாழ்க்கை முறையை விளக்கி இருந்தாலும், அவை உண்மையில் பழங்கால சித்தர்களின் பண்டைய மரபுகளில் உள்ள கருத்துக்களிலிருந்து பெறப்பட்டவை.

நீர் மேலாண்மை



உங்கள் வீட்டில் கழிவு நீர் பாசன கிணற்றை அமைக்கவும். எனவே அந்த கழிவு நீர் உங்கள் ஊரில் உள்ள நதியையோ குளத்தையோ மாசுபடுத்தாது.

நாம் ஆற்றில் அல்லது நீர்வீழ்ச்சியில் குளிக்கலாம், ஆனால் குளத்தில் அல்ல.

நதி அல்லது நீர்வீழ்ச்சியில் குளிக்கும்போது சிறுநீர் கழிக்கக்கூடாது.

நதி அல்லது குளத்தில் துணிகளைக் துவைக்கக் கூடாது.

குளத்து நீரை குடிநீர் தேவைக்கோ அல்லது விவசாய நோக்கத்திற்காக மட்டுமே உபயோகிக்க வேண்டும்.

குளத்து நீரில் குளிக்கவோ அல்லது கை கால்களை சுத்தம் செய்யவோக் கூடாது.



1. பற்களைத் துலக்கும்போது குழாயை மூடவும்.
2. இது நிமிடத்திற்கு 6 லிட்டர் தண்ணீரைச் சேமிக்கும்.
3. உங்கள் கழிப்பறை தொட்டியில், ஒரு தொட்டி இடப்பெயர்வு சாதனத்தை வைக்கவும். ஒவ்வொருமுறை நீரை பீய்ச்சும் பொழுதும், பயன்படுத்தப் படும் நீரின் அளவை அது குறைக்கும். நீங்கள் இவற்றில் ஒன்றை உங்கள் நீர் வழங்குனரிடமிருந்து பெறலாம்.

4. குறுகிய நேரத்தில் குளித்து முடிக்கவும்.
5. உங்கள் சலவை இயந்திரம் மற்றும் சாமான் கழுவும் இயந்திரம் உபயோகிக்கும் பொழுது, எப்போதும் எல்லா உருப்படிகளையும் ஒரே சமயத்தில் சுத்தம் செய்யுங்கள். இவை இடையில் தேவையற்ற உபயோகத்தைக் குறைக்கின்றன.
6. குழாயில் நீர் சொட்டினால், உடனே சரி செய்யவும். ஒரு "நீர் சொட்டும் குழாய்", ஒரு நாளுக்கு, 15 லிட்டர் தண்ணீரை வீணாக்கலாம் அல்லது வருடத்திற்கு 5,500 லிட்டர் தண்ணீரை வீணாக்கலாம்.
7. உங்கள் வடிகால் குழாயில் ஒரு பெரிய நீர் தொட்டியை நிறுவவும் மற்றும் சேகரிக்கப்பட்ட தண்ணீரை உங்கள் தாவரங்களுக்கு தண்ணீர் ஊற்ற, உங்கள் காரை சுத்தம் செய்ய, ஜன்னல்களைக் கழுவவும் பயன்படுத்தவும்.
8. உங்கள் தோட்டத்தில் நீர் பாய்ச்ச, நீர் தெளிக்கும் வாளியைப் பயன் படுத்துங்கள். ஒரு ஹோஸ்பைப் ஒரு மணி நேரத்திற்கு 1000 லிட்டர் தண்ணீரைப் பயன்படுத்துகிறது.
9. பட்டை சில்லுகள், கனமான உரம் அல்லது வைக்கோலால், தழைக் கூளம் செய்து, செடியைச் சுற்றி மூட வேண்டும். மற்றும் நீர்ப்பாசனத்தை, அதிகாலை மற்றும் பிற்பகல் செய்தால், ஆவியாதல் குறையும் மற்றும், நீரைச் சேமிக்கலாம்.
10. நீர் கூஜாவில் தண்ணீரை நிரப்பி உபயோகிக்கவும். சில பாட்டில்களில் நீரைப் பிடித்து வைத்துக் கொள்ளலாம். இப்படிச் செய்வதால், அடிக்கடி குழாயைத் திறந்து நீர் வீணாவதைத் தடுக்கலாம்.
11. நீர் மீட்டரை நிறுவவும். உங்கள் நீர் பயன்பாட்டிற்கு நீங்கள் பணம் செலுத்தும் போது, குறைவாக நீர் பயன்படுத்தியமைக்காக, உங்களுக்கு ஊக்கத் தொகை கிடைக்கும்.
12. நீங்கள் வீட்டுப் பொருட்களை மாற்ற வேண்டியிருந்தால், நீர் சேமிக்கும் திறன் கொண்ட பொருட்களில் முதலீடு செய்யுங்கள். நீர் சேமிக்கும் திறன் கொண்ட தூவாலைக் குழாய், குழாய்கள், கழிப்பறைகள், சலவை இயந்திரங்கள், பாத்திரங்களைக் கழுவும் இயந்திரம் மற்றும் பல நீர் சேமிப்பு பொருட்கள் வாங்கலாம்.



தாவர மேலாண்மை



1. ஒரு சராசரி அளவு மரம் ஒரு வருடத்தில், நான்கு பேர் கொண்ட குடும்பத்திற்கு போதுமான ஆக்ஸிஜனை உருவாக்குகிறது.
2. கட்டிடங்கள் மற்றும் வீடுகளைச் சுற்றி சரியான இடங்களில் மரங்களை நடவு செய்தால், ஏர் கண்டிஷனிங் செலவுகளை 50 சதவீதம் வரை குறைக்க முடியும்.
3. சுற்றுச்சூழலுக்காக மரங்களை நடவு செய்வது நல்லது. ஏனென்றால், அவை புதுப்பிக்கத்தக்க, மக்கும் மற்றும் மறுசுழற்சி செய்யக்கூடியவை ஆகும்.
4. நாம் 20 மில்லியன் மரங்களை நடடால், பூமிக்கு 260 மில்லியனுக்கும் அதிக டன் ஆக்ஸிஜன் கிடைக்கும்.
5. ஒரு ஏக்கர் மரங்கள், ஆண்டுக்கு, சுமார் 2.6 டன் கார்பன் டை ஆக்சைடை அகற்றும்.



6. ஒளிச்சேர்க்கையின் போது, மரங்களும் பிற தாவரங்களும் கார்பன் டை ஆக்சைடை உறிஞ்சிக் கொண்டு, ஆக்ஸிஜனை வெளியிடுகின்றன.

7. மரங்கள், காற்று மற்றும் நீர் மாசுபாட்டைக் கட்டுப்படுத்துகின்றன.
8. மரங்களை நடவு செய்வது ஏன் முக்கியம் என்பது தெளிவாகத் தெரிகிறது. ஏனென்றால், அவை விலங்குகள், பறவைகள் மற்றும் அழியும் நிலையில் உள்ள இனங்களின் இயற்கை வாழ்விடமாக உள்ளன.
9. மரங்களை நடவு செய்வதால் அதிக மரம் மற்றும் காகித பொருட்கள் செய்ய முடியும். அவற்றை எளிதாக மறுசுழற்சி செய்யலாம்.
10. புதிதாக நடப்பட்ட முழு காடு, வளிமண்டலத்திலிருந்து டன் கணக்கில் கார்பனை, மரமாகவும் மற்றும் பிற நார்ச்சத்து பொருட்களாகவும், மாற்றும். இதனால் உலக வெப்பமயமாதல் குறைகிறது.

மொட்டை மாடி தோட்டம்: மொட்டை மாடி தோட்டம் வளர்ப்பதால், உங்களுக்குத் தேவையான பழங்களையும், காய்கறிகளையும் நீங்களே பயிரிடலாம்.

கழிவு மேலாண்மை



1. கடையில் பொருட்கள் வாங்கும் பொழுது, பயணம் செய்யும் போது அல்லது மதிய உணவுகள் அல்லது எஞ்சியவற்றை கட்டி வைக்கும் போது, மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடிய பைகள் மற்றும் கொள்கலன்களை உபயோகியுங்கள்.
2. ஒரு முறை உபயோகித்துத் தூக்கிப் போடும் பைகள், கொள்கலன்களை விட, மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடிய அல்லது மீண்டும் நிரப்பக்கூடிய பொருட்களை உபயோகியுங்கள்.
3. தனித்தனியாகக் கட்டப்பட்டப் பொருட்கள், திண்பண்ட பொட்டலங்கள் மற்றும் ஒரு முறை மட்டுமே பயன்படுத்தப் படும் தட்டு, குவளைகளை உபயோகிக்கக் கூடாது.
4. பொருட்களை, மொத்த வியாபாரம் செய்யும் கடைகளிலிருந்து, பெரிய மூட்டைகளாக வாங்குவது நல்லது.
5. இரட்டைப் பொட்டலம் கட்டி ஏமாற்றுபவர்களைப் பற்றி எச்சரிக்கையாக இருங்கள்- ஒரு பொருளையே இரு முறைக் கட்டி பெரிதாக இருப்பது போல் காட்டுவது.
6. சாமான் கழுவ பயன் படுத்தப் படும் சவர்க்காரம் மற்றும் சலவை சவர்க்காரம் போன்ற பொருட்களை செறிவான வடிவங்களில் (அடர்த்தியாக) வாங்கவும்.
7. உணவுக் கழிவுகள் மற்றும் வீட்டுக் குப்பைகள்போன்றவற்றை உரமாக மாற்றவும். மெட்ரோ பகுதி நகரங்களில் 11 சதவீதம் கழிவுப் பொருட்கள், உணவுக் கழிவுகள் மற்றும் வீட்டுக் குப்பைகளால் ஆனது. உணவுக் கழிவுகளையும், முற்றத்தில் கொட்டும் இலை தழைகளையும், வீட்டுக்குப் பின் புறம் அமைக்கப் பட்ட உரத் தொட்டியில் போடவும்.



8. நீங்கள் பெறும் தேவையற்ற அஞ்சலின் அளவைக் குறைக்கவும். அமெரிக்காவில் சராசரியாக வசிப்பவர், வருடத்திற்கு முப்பது பவுண்டுகளுக்கு மேல் குப்பை அஞ்சல் பெறுகிறார்.
9. சீக்கிரம் கிழியாத நல்ல தரமான ஆடைகளை வாங்குங்கள். அதனால், கிழிந்த துணிகளைக் குப்பையில் போடுவதைத் தவிர்க்கலாம்.
10. மறுசுழற்சி செய்யப்பட்ட பொருட்களை வாங்கவும், மற்றும் பயன்படுத்தவும். உங்களால் முடிந்தவரை அவற்றை மீண்டும் பயன்படுத்தவும். உதாரணமாக, ஒரு நோட்புக்கின் ஒவ்வொரு பக்கத்தையும் வீணாக்காமல் பயன்படுத்தவும். அதன் பிறகே புது நோட்புக்கை எடுக்கவும். மேலும், கிறூக்கல் வேலைகளுக்கு, உபயோகமற்ற காகிதங்களையும், ஒரு பக்கம் அச்சடிக்கப்பட்ட, தேவையற்றகாகிதங்களையும் உபயோகிக்கலாம்.

11. பொருட்களை சில்லறையாக வாங்குவதை விட, மொத்தமாக வாங்குவதால், செலவும் குறையும், குப்பை சேருவதும் குறையும். பொட்டலம் கட்டுவது, 30% வரை எடையை அதிகரிக்கிறது, 50% வரை குப்பையை உண்டாக்குகிறது. பழச்சாறு, திண்பண்டங்கள், மற்றும் உணவு வாங்கும் பொழுது, மொத்தமாக, மீண்டும் உபயோகிக்கக் கூடிய பாத்திரங்களில் வாங்கவும்.

கரிம (இயற்கை வேளாண்மை) மேலாண்மை



1. பண்ணை தொழிலாளர்கள் ஆரோக்கியம் காக்கப்படும். இயற்கை வேளாண்மை தாவர வளர்ச்சி மற்றும் தாவரவியல் செயல்பாடுகளை மேம்படுத்துகின்றது.
2. நீண்ட கால அடிப்படையில், கரிம பண்ணைகள் ஆற்றலைச் சேமித்து சுற்றுச்சூழலைப் பாதுகாக்கின்றன.
3. இது புவி வெப்பமடைதலைக் குறைக்கும்.

4. அதிகரித்து வரும் நுகர்வோர், கரிம உணவுகளுக்கு அதிக கட்டணம் செலுத்த தாயாராக உள்ளனர்.
5. அதிக விலங்குகள் மற்றும் தாவரங்கள் ஒரே இடத்தில் இயற்கையாக வாழலாம். இது “உயிரினப் பன்மயம்” என்று அழைக்கப்படுகிறது.
6. நிலத்தடி நீர் மாசுபாடு குறையும்.
7. விவசாயத்திற்காக, இரசாயன உரம் மற்றும் பணம் கொடுத்து வாங்க வேண்டிய இதர பொருட்களின் தேவையை அவை குறைக்கின்றன.
8. விஷம் இல்லாத உணவு செய்ய முடியும். உணவின் சுவை அதிகரிக்கும். உணவை நீண்ட நேரம் வைத்திருக்க முடியும்.
9. கரிம உரம் முழுமையான தாவர உணவாக கருதப்படுகிறது.
10. கரிம உரங்கள் அதிக மகசூல் மற்றும் நல்ல தரமான பயிர்கள் விளைய, மண்ணில் உகந்த நிலையை உருவாக்குகின்றன.

பிளாஸ்டிக் நிறைந்த சுற்றுச்சூழலை தவிர்க்கவும்



1. மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடிய பொருட்கள் வாங்கும் பைகளை எடுத்துச் செல்லுங்கள்.
2. மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடிய பானக் குவளைகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.
3. மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடிய / துணியால் செய்யப் பட்ட பைகளைப் பொருட்கள் வாங்கி பயன்படுத்தவும்.
4. பிளாஸ்டிக் பாட்டில்களிலிருந்து தண்ணீர் / சாறு குடிக்க வேண்டாம்.
5. கரிம ஆடைகளையே வாங்குங்கள்.
6. பதிலாக ஸ்பாஞ்சை உபயோகிகலாம்.
7. சுகந்தமான காற்றுக்கு மெழுகுவர்த்திகள் / தூபக் குச்சிகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.
8. பிளாஸ்டிக் உறிஞ்சு குழலுக்கு- “ வேண்டாம்” என்று சொல்லுங்கள்.
9. எலக்ட்ரானிக்ஸ் பயன்பாட்டைக் குறைக்கவும்.
10. துணி டயப்பர்கள் வசதியானவை மற்றும் 'இயற்கையானவை'.
11. டப்பாவில் அடைக்கப்பட்ட உணவுகளைத் தவிர்க்கவும்.

மாசு கட்டுப்பாடு

1. புகையை உருவாக்காத எரி பொருட்களைப் பயன்படுத்துங்கள். உயிரிவாயு, சூரிய சக்தி போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தும் புகை வராத அடுப்புகள் உபயோகித்தல்.
2. தொழிற்சாலைகள் மற்றும் மின்உற்பத்திச் சாலை போன்ற இடங்களில் இருக்கும் புகைபோக்கிகளில் புகையை வடிகட்ட சாதனங்களைப் பயன்படுத்துதல்.
3. அதிக மரங்களை நடவு செய்தல்.
4. குடியிருப்பு பகுதிகளிலிருந்து தொலைவில் தொழிற் சாலைகளை அமைத்தல்.

5. தானியங்கி மோட்டார் வாகனங்களில் உபயோகிக்கப் படும் புகை போக்குக் குழாயிலிருந்து வெளிப்படும் மாசு அளவை கண்டிப்பாக சரிபார்த்தல்.
6. கழிவுநீர் சுத்திகரிப்பு நிலையங்களில், கழிவுநீர் மற்றும் தொழில்துறை கழிவுகளை, ஆற்றில் கொட்டுவதற்கு முன் போதுமான சுத்திகரிப்பு செய்ய வேண்டும்.
7. மறுசுழற்சி செய்யக் கூடிய கழிவுகளை, ஆற்றில் கொட்டாமல், மறுசுழற்சி செய்ய வேண்டும். உதாரணமாக, நகர கழிவுகளிலிருந்து உயிரிவாயு தயாரிக்கலாம்.
8. திடக்கழிவுகளை ஆற்றில் கொட்டாமல், திண்மக் கழிவு நிரப்புதல், சுகாதார நிலப்பரப்பு போன்ற சரியான முறையைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.
9. குறைந்த அளவு உரங்கள் மற்றும் பூச்சிக்கொல்லிகளைப் பயன்படுத்துதல் வேண்டும்.
10. பாலிதீன் பைகளைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

சாலை மேலாண்மை

போக்குவரத்து குறியீடுகள் மற்றும் சாலை பாதுகாப்பு



போக்குவரத்து குறியீடுகள் சாலையின் அமைதியான வழிகாட்டிகளாகும். சாலைகளைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு, வண்டி ஓட்டுபவரோ அல்லது ஒரு பாதசாரியோ, சாலை பாதுகாப்பு குறித்த தெளிந்த அறிவு பெற்றிருத்தல் முற்றிலும் அவசியம்.

போக்குவரத்துக் குறியீடுகள், முன் வரப்போகும் சாலையின் நிலைமைகள் பற்றிய தகவல்களைத் தருகின்றன, குறுக்கு சாலைகள் அல்லது சந்திப்புகளில் ஓட்டுனர் முக்கியமாக பின்பற்ற வேண்டிய வழிமுறைகளை வழங்குகிறது, ஓட்டுனர்களை எச்சரிக்கவும் அல்லது வழிகாட்டவும் செய்கிறது, சாலை போக்குவரத்தின் சரியான செயல்பாட்டை உறுதிப்படுத்துகிறது.

சாலை குறியீடுகள் பற்றி தெரியாமல் இருப்பது, எச்சரிக்கையை காற்றில் பறக்க விடுவதற்கு ஒத்ததாகும். அதனால் உயிர் மற்றும் சொத்து இழப்பு ஏற்படும். ஒரு நபர், போக்குவரத்துக் குறியீடுகள் மற்றும் சின்னங்கள் பற்றி அறிந்திருக்க வேண்டும்.

சாலை பாதுகாப்பு குறியீடுகள் மூன்று வகைகளாகும்:

1. அத்தியாவசியமான குறியீடுகள்
2. எச்சரிக்கை குறியீடுகள்
3. தகவல் குறியீடுகள்

1. அத்தியாவசியமான குறியீடுகள்

இந்த வகையான குறியீடுகள், பாதுகாப்பான போக்குவரத்து இயக்கத்தை உறுதிப்படுத்தவும், சாலையை உபயோகிப்பவர்கள், போக்குவரத்து சட்டதிட்டங்களையும், கட்டுப்பாடுகள் மற்றும் தடைகள் பற்றிய அறிவை பெறவும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இக்குறியீடுகளை மதிக்காமல் நடப்பது சட்டப்படி குற்றமாகும்.

2. எச்சரிக்கை குறியீடுகள்:

இந்த குறியீடுகள், சாலை பயனர்களுக்கு, சாலையில் உள்ள அபாயகரமான நிலைமைகளை முன்பே உணர வைக்கின்றன. அதன்படி ஓட்டுநர்கள், , நிலைமையைக் கையாள தேவையான நடவடிக்கைகளை எடுக்கிறார்கள்.

3.தகவல் குறியீடுகள்

இவை சாலை பயனர்களுக்கு, இலக்குகள், தூரம், மாற்று வழிகள், மற்றும் உணவு விடுதிகள், பொது கழிப்பறைகள், அருகிலுள்ள மருத்துவமனைகள் போன்ற முக்கிய இடங்கள் பற்றிய தகவல்களைத் தருகின்றன.

1. அத்தியாவசியமான குறியீடுகள்



வழி
கொடுக்கவும்



நிறுத்தவும்



அனுமதி
இல்லை



ஒரு வழி
போக தடை,
வரலாம்



இரு
வழியும்
தடை



மிதி
வண்டி
செல்ல
தடை



லாரி
செல்ல
தடை



பாதசாரிகள்
செல்ல தடை



மாட்டு
வண்டி
செல்ல
தடை



கை வண்டி
செல்ல
தடை



மோட்டார்
வாகனங்கள்
செல்ல தடை



இடது
புறம்
திரும்ப
தடை



வலது
புறம்
திரும்ப
தடை



முந்தி
செல்ல
தடை



ஒலி
எழுப்ப
தடை



வாகனங்கள்
நிறுத்தி
வைக்க தடை



வாகனங்கள்
நிற்க அல்லது
நிறுத்தி
வைக்க தடை



வேக
வரம்பு
முடிவு



வேக வரம்பு
(50 கி.மீ.)



உயர
வரம்பு
(3.5 மீ)



எடை அளவு
5 டன்



ஆக்ஸில்
எடை அளவு
2 டன்



நீள வரம்பு
10 மீ



கண்டிப்பாக
நேராக
செல்லவும்



கண்டிப்பாக
இடது புறம்
திரும்பவும்



கண்டிப்பாக
வலது புறம்
திரும்பவும்



கண்டிப்பாக
வளைந்த
பின் இடது
புறம்
திரும்பவும்



கண்டிப்பாக
வளைந்த
பின் வலது
புறம்
திரும்பவும்



கண்டிப்பாக
நேராக
அல்லது
இடது புறம்
திரும்பவும்



கண்டிப்பாக
நேராக அல்லது
வலது புறம்
திரும்பவும்



கண்டிப்பாக
இடது பக்கம்
போகவும்



கண்டிப்பாக
சைக்கிள்
பாதையில்
செல்லவும்

2. எச்சரிக்கை குறியீடுகள்



சாலை
இடதுபுறம்
வளைவு



சாலை
வலதுபுறம்
வளைவு



சரிவான
சாலை
இறக்கம்



செங்குத்தான
சாலை
ஏற்றம்



முன்னால்
குறுகிய
சாலை



குறுகிய
பாலம்

பாதுகாப்பற்ற
குவாரி

மேடு பள்ள
சாலை

வேகத்தடை

ஆபத்தான
பள்ளம்



வழுக்கும்
வழி பாதை

தளர்ந்த
கப்பி
ஜல்லி
சாலை

பாறைகள்
உருளும்
கவனம்

பாதசாரிகள்
குறுக்கீடு

பள்ளிக்கூடம்/
கல்விக் கூடம்



மிதி வண்டி
குறுக்கீடு

விலங்குகள்
கவனம்

ஆட்கள்
வேலை
செய்கிறார்

போக்குவரத்து
சமிக்கை

குறுக்குச்
சாலை



பக்கவீதி
(இடது)

பக்கவீதி
(வலது)

துண்டித்து
இடதும்
நேராகவும்
போகும்
சாலை

துண்டித்து
வலதும்
நேராகவும்
போகும்
சாலை

முன்னால்
பெரிய
சாலை
வருகிறது



துண்டித்து
இடதும்
வலதும்
போகும்
பாதை

அடுத்தடுத்து
இடது புறம்
மற்றும்
வலதுபுறம்
போகும்
சாலை

அடுத்தடுத்து
இடது புறம்
மற்றும்
வலதுபுறம்
போகும்
சாலை

வட்ட
சுற்று

பாதுகாப்பான
இரயில்
பாதை



பாதுகாப்பற்ற
இரயில்
பாதை

இரயில்
பாதை
(200 மீ)

இரயில்
பாதை
(200 மீ)

இரயில்
பாதை
(50-100 மீ)

இரயில்
பாதை
(50-100 மீ)

3. தகவல் குறியீடுகள்



வாகனங்கள்
நிறுத்தவும்



பேருந்து
நிறுத்துமிடம்



முதலுதவி



தொலைபேசி



மருத்துவமனை



ஓய்வகம்



உணவு
விடுதி



சிற்றுண்டி
விடுதி



பெட்ரோல்
பங்க்

செய்ய வேண்டியவை



எப்போதும் உங்கள் சீட் பெல்ட்டை அணியுங்கள்.

1. குழந்தைகளை, சோதனை செய்து அங்கீகரிக்கப்பட்ட கார் இருக்கைகளில் அமரவையுங்கள். அவர்கள் அதிலிருந்து விடுவிக்க வேண்டும் என்று கெஞ்சினாலும் அனுமதிக்காதீர்கள். அடிக்கடி பயணத்தை நிறுத்தி குழந்தைகளைக் கால்களை நீட்டிக் கொள்ள செய்யுங்கள்.
2. உங்கள் அதிகார வரம்பிற்குட்பட்ட சாலையின் அதிகாரபூர்வ விதிகளை அவ்வப்போது மதிப்பாய்வு செய்யுங்கள். அவற்றை எப்போதும் பின்பற்றுங்கள்.
3. வேக வரம்புகளைப் பின்பற்றவும்.
4. நீங்கள் வாகனம் ஓட்டும்போது உங்களுக்குப் பழகிய இடமாக இருந்தாலும் கவனமாக வாகனத்தை ஓட்டவும். வீட்டுக்கு அருகில் தான் பெரும்பாலான விபத்துக்கள் நடக்கின்றன.
5. மற்ற ஓட்டுனர்களிடம் மரியாதையாக இருங்கள்.
6. பாதசாரிகள் பாதையைக் கடக்கும் போது, அவர்களுக்கு முன்னுரிமை கொடுக்கவும்.
7. மிதிவண்டிகளுக்கு இடம் கொடுங்கள்.
8. உங்கள் பார்க்கிங் டிக்கெட்டுகள் அல்லது போக்குவரத்து டிக்கெட்டுகளுக்கு சரியான நேரத்தில் பணம் செலுத்துங்கள்.
9. மோசமான வானிலைக்காக, உங்கள் காரில் குளிர்கால பயன்பாட்டிற்கான பெட்டியை வைத்திருங்கள். ஒரு நல்ல கருவிபெட்டியில், ஒரு செல்போன், நெருப்பு பெட்டி, சுடரொளி குச்சி, வேலை செய்யும் கை மின்விளக்கு, உணவு, நீர் மற்றும் போர்வைகள் இருக்க வேண்டும்.

10. முதலுதவிப் பெட்டி, உதிரி டயர் மற்றும் பலு தூக்கி கருவியும் உங்கள் காரில் இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
11. நீண்ட கார் பயணங்களுக்கு உங்கள் வழியை முன்கூட்டியே திட்டமிட்டு வைத்திருங்கள். நீங்கள் தொலைந்து போனால் உதவுவதற்காக காரில் ஜிபிஆர்எஸ் சிஸ்டம் வைத்திருங்கள்.

செய்யக் கூடாதவை



செய்யக் கூடாதனவை:

1. மதுபானம் குடித்துவிட்டு வாகனம் ஓட்ட வேண்டாம். குடிபோதையில் அல்லது போதைப்பொருளைப் பயன்படுத்திய ஓட்டுநருடன் வாகனத்தில் ஏற வேண்டாம்.
2. மற்ற ஓட்டுனர்கள் என்ன செய்யப் போகிறார்கள் என்பது குறித்து அனுமானங்களைச் செய்ய வேண்டாம். ஒருவர் தங்கள் வாகனத்தைத் திருப்பும் சமிக்ஞை விளக்கை ஒளிர வைத்திருப்பதால் அவர்கள் உண்மையில் திரும்பப் போகிறார்கள் என்று அர்த்தமல்ல. அவர்கள் அதை அணைக்க மறந்திருக்கலாம்!
3. நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள் என்பது மற்ற கார் ஓட்டுனர்களுக்குத் தெரியும் என்று கருத வேண்டாம். உங்கள் சமிக்ஞை விளக்குகளைப் பயன் படுத்துகிறீர்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். நீங்களே, உங்களைச் சுற்றியுள்ள கார்கள், திரும்ப நிறைய இடம் கொடுங்கள்.
4. மற்ற வாகனங்களை பின்பற்றி செல்லாதீர்கள். பழுதடைந்த வாகனங்களுக்கான பக்க சாலையில் செல்ல வேண்டாம். சிகப்பு விளக்கு எரியும் பொழுது கடந்து செல்ல வேண்டாம் (வேறு யாரும் இல்லை என்று தோன்றினாலும் கூட), அல்லது சாலையின் வேறு எந்த விதிகளையும் நோக்கத்துடன் மீற வேண்டாம். நீங்கள் ஒரு காரை இயக்கும்போது நீங்கள் சட்டத்திற்கு மேற்பட்டவரைப் போல செயல்பட்டால், விரைவில் அது பொய் என்பதை அறிந்து கொள்வீர்கள்.
5. மற்றவர்களுக்கு இடையூறு விளைவிக்கும்படி உங்கள் கார் ஸ்டீரியோவை மிகவும் சத்தமாக வைக்க வேண்டாம். ரயில் சிக்னல்களை அல்லது அவசர வாகன சைரன்களை கேட்க முடியாத அளவுக்கு சத்தமாக பாட்டு வைக்க வேண்டாம்.

6. வாகனம் ஓட்டிக் கொண்டே செல்போனில் பேச வேண்டாம். நீங்கள் வாகனம் ஓட்டும்போது ஒரு தொலைபேசி அழைப்பை ஏற்கவோ அல்லது பதிலளிக்கவோ தேவைப்பட்டால், பாதுகாப்பான இடத்தில் காரை நிறுத்திய பிறகு, தொலைபேசியைப் பயன்படுத்தவும், பின்னர் உங்கள் பயணத்தை மீண்டும் தொடங்கவும்.
7. வாகனம் ஓட்டும்போது, உங்கள் கவனத்தைத் திசைதிருப்பும் அல்லது உங்கள் அனிச்சை செயலின் நேரத்தைக் குறைக்கும் பிற செயல்களில் ஈடுபட வேண்டாம். வாகனம் ஓட்டும்போது சாப்பிடுவது, உடைகளை மாற்றுவது அல்லது மேக்கப் போடுவது ஆபத்தானது. சில மாநிலங்களில், வாகனம் ஓட்டும்போது இந்த விஷயங்களைச் செய்யும் போது பிடிபட்டால் "ஓட்டுனர் கவனக்குறைவு" என்பதற்கு மேற்கோள் காட்டப்பட்டு டிக்கெட் கொடுக்கப்படும்.
8. ஒரு காரை ஒரு பொம்மை போல நடத்த வேண்டாம். மற்ற வாகனத்துடன் பந்தயம் போடுவதற்கோ அல்லது மற்றொரு காரை நட்புரீதியாக தட்டுவதற்கோ உங்கள் காரைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்.
9. உங்கள் உணர்ச்சிகளும், கோபங்களும் கட்டுபாட்டை மீற அனுமதிக்காதீர்கள். மற்ற வாகன ஓட்டிகள் உங்களை எவ்வளவு எரிச்சலூட்டினாலும், ஆத்திரப்பட வேண்டாம்.
10. உங்கள் காரை, எங்கு நிறுத்தியிருந்தாலும், விலையுயர்ந்த பொருட்களை காரில் விட வேண்டாம். முக்கியமாக மற்றவர் கண்களில் படும்படி வைக்க வேண்டாம்.

கண்மூடித்தனமாக வாகனம் ஓட்டுவதைத் தவிர்க்கவும்



உங்கள் இறுதி இலக்கை அடைய நிறைய நேரம் ஒதுக்குங்கள்.

1. வாகனம் ஓட்டும்போது எப்போதும் உங்கள்கண்ணாடி அல்லது காண்டாக்ட் லென்ஸ்கள் அணியுங்கள்.
2. சாலை போக்குவரத்தால் ஏற்படும் ஆத்திரத்தை கட்டுக்குள் வைத்திருங்கள்.
3. உங்கள் சுற்றுப்புறங்களைப் பற்றி எச்சரிக்கையாக இருங்கள்.
4. மற்ற வாகனங்களில் இருந்து பாதுகாப்பான தூரத்தை வைத்திருங்கள்.
5. கவனக் குறைவாக வாகனம் ஓட்ட வேண்டாம்.
6. போக்குவரத்து சட்டங்களைப் பின்பற்றவும்.
7. ஸ்டிரிங் சக்கரத்தின் மேல் உங்கள் கைகளை சரியாக வைக்கவும்.

வாகன மேலாண்மை



வழக்கமான வாகன பராமரிப்புக்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள்.

பயணத்தைத் தொடங்குவதற்கு முன் ஒவ்வொரு முறையும் கார் டயர்அழுத்தத்தை சரிபார்க்கவும். வாகனப் பழுது ஆபத்தானவை மற்றும் விலை உயர்ந்தவை.கார் பதிவு, பொது காப்பீடு மற்றும் பிற காருக்கான அரசு பரிந்துரைத்த ஆவணங்கள் சரியாக இருக்க வேண்டும்.

கை மின் விளக்கு, நல்ல உதிரி டயர் ஆகியவற்றை வேலை செய்யும் நிலையில் வைத்திருங்கள். உங்கள் காரை தவறாமல் சுத்தமாக பராமரிக்கவும்.

வாகனத்தை எவ்வாறு நிறுத்தலாம்



1. குழந்தை இருக்கை கொண்ட ஒரு வாகனத்தின் அருகே நிறுத்துவதை தவிர்க்கவும்,. காருக்குத் திரும்பும் ஒரு சிறு குழந்தை யோசிக்காமல் விரைவாக ஒரு கதவைத் திறந்து, அருகில் நிறுத்தப்பட்டுள்ள உங்கள் காரை இடித்து விடும்.
2. வேன் அல்லது 4 டபிள்யூ.டி போன்ற பெரிய வாகனத்தின் அருகே நிறுத்துவதைத் தவிர்க்கவும், நீங்கள் பார்க்கிங் இடத்தை விட்டு வெளியேறச் செல்லும்போது உங்கள் வாகனத்தைப் பார்க்க முடியாது.
3. இரவில் வாகனம் நிறுத்தினால் அல்லது திரும்பும்போது இருட்டாக இருக்குமென்றால் நன்கு வெளிச்சம் உள்ள பகுதியில் வாகனத்தை நிறுத்தவும். இது தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு மற்றும் திருட்டு தடுப்பு ஆகிய இரண்டிற்காகவும் ஆகும் .

4. சாலையோர தோட்டம் அல்லது சாலையோர கல் அருகே, வரிசையின் முடிவில் ஒரு கார் மட்டுமே நிறுத்தக்கூடிய இடத்தில் வாகனத்தை நிறுத்துவது நல்லது.
5. ஒதுக்கப்பட்ட இடத்தின் நடுவில் வாகனத்தை நிறுத்தவும். ஒரு பக்கமாக நிறுத்த வேண்டாம். பிற கார்கள் வந்து உங்கள் காருக்கு அருகில் நிறுத்தக்கூடும். வாகனத்தை நிறுத்த இரண்டு இடங்களை எடுத்துக்கொள்வதை ஒருபோதும் செய்ய வேண்டாம், எப்போதும் யாராவது முயற்சி செய்து இருக்கும் இடைவெளியை நிரப்புவார்கள்.
6. உங்கள் காப்பீட்டு நிறுவனம் நீங்கள் ஒருபோதும் இரவில் வாகனத்தைத் தெருவில் நிறுத்தக்கூடாது என்று விரும்புகிறது, ஆனால் அவ்வாறு செய்ய வேண்டியிருந்தால், சரியான திசையில் நிறுத்தவும். உங்கள் வாகனத்தின் பின்பக்க விளக்குகள், பின்னால் வரும் காரின் வெளிச்சத்தைப் பிரதிபலித்து, உங்கள் காரை தெளிவாகக் காணும்படி செய்யும். தவறான வழியில் உங்கள் கார் சேதமடைந்தால், உங்கள் காப்பீடு செல்லுபடியாகாது.
7. வாகனம் ஓடும் பாதையில் உங்கள் காரை ஒருபோதும் நிறுத்த வேண்டாம்.
8. உங்களுக்கு முன் நிறுத்தப்பட்ட பிற வாகனங்களுக்கு உங்கள் வாகனம் தொந்தரவு செய்யக்கூடாது.

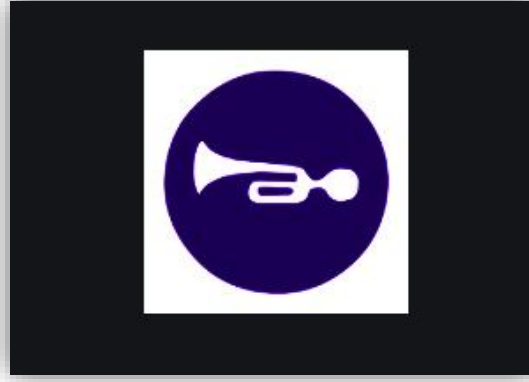
வாகனம் ஓட்டும் போது பிற வாகனங்களை முந்துதல்



நேரான சாலைகளில் மட்டுமே முந்த வேண்டும். முந்திக்கொள்ள சரியான சமிக்ஞை கொடுங்கள். பின்னால் வரும் வாகனங்கள் குறித்து உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். அவற்றின் வேகத்தைக் கருத்தில் கொண்டு முந்திக் கொள்ளுங்கள்.

சாலை - பந்தய பாதை அல்ல என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

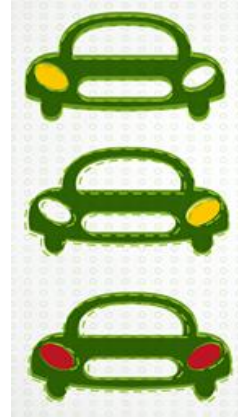
சத்தமாக ஒலியெழுப்பவும்



சரியான நேரத்தில் ஒலி கொம்பைப் பயன் படுத்தவும். ஒருபோதும் அறியாமல் பயன்படுத்த வேண்டாம், பிற பயணிகளை, குறிப்பாக நீங்கள் பின்பற்றும் வாகன ஓட்டுநரை எரிச்சலூட்ட வேண்டாம்.

ஒளி மற்றும் சமிக்ஞை ஒளி

நகரத்திற்குள் வாகனம் ஓட்டும்போது மங்கலான ஒளியைப் பயன்படுத்துங்கள். நெடுஞ் சாலைகளில் மட்டுமே பிரகாசமான ஒளி பயன் படுத்தவும் நெடுஞ் சாலைகளில் உங்களுக்கு எதிரே இருந்து வாகனங்கள் கடக்கும் போது மங்கலான ஒளிக்கு மாற்றவும்.



சிக்னல்

முந்தும்போது, திருப்பும்போது மற்றும் நிறுத்தும்

போதும் சரியான சமிக்குச்சை ஒளியைப் பயன்படுத்துங்கள்.

அரசாங்க விதிகள்

அரசு ஏற்படுத்திய வாகனம் ஓட்டுவது பற்றிய விதிகள் மற்றும் ஒழுங்குமுறைகளை அறிந்து கொள்ளுங்கள். அவற்றைக் கண்டிப்பாக பின்பற்றுங்கள்.

பந்தயம் கட்டுதல், சூதாட்டம் மற்றும் குலுக்குச் சீட்டு வாங்குவதைத் தவிர்க்கவும்

இப்போது இவை இணையம் மூலம் கைபேசி வழியாக கைகளில் நுழைய முயற்சிக்கிறது. பந்தயத்தையும் சூதாட்ட தளங்களையும் தவிர்ப்பதன் மூலம் உங்களையும் உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களையும் காப்பாற்றுவது உங்கள் கையில் உள்ளது. பங்குச் சந்தையையும். கடப்பாடுடைய மற்றும் கடப்பாடற்ற பங்கு விற்பனை, வாங்கல், ஆன்லைன் பொருட்கள் வர்த்தகம், பண வர்த்தகம் போன்றவற்றைத் தவிர்க்கவும்.

முதலீட்டாக பங்கை வாங்குவது நல்லது, ஆனால் உள் நாள் வர்த்தகம் மற்றும் . கடப்பாடுடைய மற்றும் கடப்பாடற்ற பங்கு விற்பனை, வாங்கல், ஆகியவை பந்தயம் மற்றும் சூதாட்டத்திற்கு ஒத்தவை.

புகைபிடித்தல், மதுபானம் குடிப்பது போதை மருந்து துஷ்பிரயோகம், பந்தயம் கட்டுதல் மற்றும் சூதாட்ட அடிமையாதல் போன்ற பழக்கவழக்கங்களுடைய நண்பர்களைக் கொண்டிருக்க வேண்டாம்.

ஆளுமைத்தன்மை மேம்பாடு



உங்களை நீங்களே அறிந்து கொள்ளுங்கள்.
உங்கள் பலங்களைக் கண்டறியுங்கள் -
அதை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்
மற்றும் பலவீனங்களைத்-தவிர்க்கவும்.
நேர்மறை சிந்தனையின் திறனை பயிற்சி செய்யுங்கள்.
பயத்தை அடையாளம் கண்டு அதை வெல்லுங்கள்.

உங்கள் நம்பிக்கையின் அளவை அதிகரிக்கவும்.
உங்கள் சமூக வாழ்க்கையை உயர்த்தவும்.
நகைச்சுவையாகவும் வேடிக்கையாகவும் இருங்கள்.
ஆதனம் மற்றும் பிராணாயாமம் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.
நீங்கள் நீங்களாக இருங்கள்- (உங்கள் 'சிறந்த' நீங்களாக)
நிறைந்த நன்றியுணர்வினை உருவாக்குங்கள்.

திறன் மேம்பாடு



ஆர்வமாக இருங்கள்.
உங்கள் கற்றல் திறனை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

பல்துறை அறிவோடு இருங்கள்.

உங்கள் முன்மாதிரிகளைக் கண்டுபிடியுங்கள்.

(சினிமா ஹீரோக்கள், விளையாட்டு வீரர்கள் அல்ல).

உங்கள் வழிகாட்டிகளைக் கண்டறியவும்.

உண்மையான புத்தகங்கள் மூலம் கருத்துகளைப் பெறுங்கள்.

உங்கள் கற்றல் சுழற்சியை வளப்படுத்தவும். அதை மற்றவர்களுக்கு கற்பிக்க உங்களுக்கு நீங்களே சவாலாக இருங்கள்.

பொறுமையாய் இருங்கள்.

நீங்கள் எவ்வாறு சிறப்பாகக் கற்றுக் கொள்கிறீர்கள் என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

தகவல் தொடர்பு மேலாண்மை



பேசும் போது நல்ல சொற்களையும், நம்பிக்கையான சொற்களையும் பயன் படுத்துங்கள்.
ஒருபோதும் கெட்ட வார்த்தைகளைப் பயன் படுத்த வேண்டாம்,
எந்த மனிதர்களையும் காயப் படுத்தாதீர்கள்.
மென்மையாக பேசுங்கள்.

நீங்கள் பேசுவதில் கவனமாக இருங்கள்,, குறிப்பாக

மற்றவர்களால் நீங்கள் சொல்வதைக் கேட்க முடியும் போது.

ஒரு பொது இடத்தில் தனிப்பட்ட அல்லது ரகசிய தலைப்புகளைப் பற்றி பேசுவதைத் தவிர்க்கவும்.
உங்கள் மேசையிலிருந்து சத்தமிட்டு பேச வேண்டமற்ற மனிதர்களை கிண்டல் செய்ய வேண்டாம்.

தொலைபேசி நடத்தை



உங்கள் தொலைபேசியை உங்கள் கட்டுப் பாட்டில் வைத்திருங்கள்,

அது உங்களை கட்டுப்படுத்த அனுமதிக்காதீர்கள்.

உங்களுடன் இருப்பவர்களிடம் மரியாதையாக இருங்கள். உங்கள் தொலைபேசி, உங்கள் உரையாடல் அல்லது செயல்பாட்டிற்கு இடையூறாக இருந்தால், அதை அணைத்து வைக்கவும்.

அது தொடர்ந்து செயல்பாட்டில் இருக்க வேண்டும், அதே சமயம் மற்றவர்களைத் தொந்தரவு செய்யக்கூடாது என்றால், "அமைதியான" (ஸைலென்ட்) பயன்முறையைப் பயன்படுத்தி, தொலைபேசி அழைப்பு வந்தால், விலகிச் சென்று பேசுங்கள்.

வகுப்பின் போதோ அல்லது உங்கள் வேலையில் ஒரு கூட்டத்தின் போதோ தொலைபேசியில் உரையை அச்சடிக்க வேண்டாம்.

தனிப்பட்ட தகவல்களை நேரில் அனுப்பலாம், எனவே அதை தொலைபேசியில் உரை செய்ய வேண்டாம்.

ஒரே நேரத்தில் வாகனத்தை ஓட்டவும், உங்கள் தொலைபேசியை பயன்படுத்தவும் வேண்டாம்.

அழைக்கப்பட்ட நபர் வேறு ஒருவருடன் பேசிக் கொண்டிருந்தால், உடனடியாக அழைப்பை வெட்டுங்கள்.

எந்தவொரு முக்கியமான தகவலையும் தொலைபேசியில் பேச வேண்டாம். எந்தவொரு தனிப்பட்ட புகைப்படங்களையும் ஒருபோதும் சமூக ஊடகங்களால் அனுப்ப வேண்டாம். அழைக்கப்பட்டவரால் அது பதிவு செய்யப்படலாம்.

தொலைபேசியுடன் குறைந்தபட்ச நேரத்தையும் குடும்பத்துடன் அதிகபட்ச நேரத்தையும் செலவிடுங்கள்.

மற்றவரை அழைப்பதற்கு முன், முதலில் எஸ்.எம்.எஸ் அல்லது வாட்ஸ்அப்பை (ஐயா, பேசுவதற்கு இது சரியான நேரமா?) அனுப்பவும். அவர் பேசுவதற்கு தயாராக இருந்தால், அவருடன் பேசுங்கள்.

நீங்கள் மற்றவர்களுடன் பேசும்போது ஒருபோதும் அழைப்புகளைத் துண்டிக்க வேண்டாம்.
அலுவலக நேரங்களுக்குப் பிறகு உங்கள் சகாக்களை ஒருபோதும் அழைக்க வேண்டாம். இரவு 9 மணி முதல் காலை 9 மணி வரை கண்டிப்பாக அழைக்க வேண்டாம்.

அர்ப்பணிப்பு மேலாண்மை



காலந்தவறாமல் இருங்கள்.

பள்ளி / பணியிடத்திற்கு சரியான நேரத்தில் செல்லுங்கள்.

பணியிடத்தில் சரியாக வேலை செய்தல் / பள்ளி / கல்லூரியில் சரியாகப் படிப்பது.

வார்த்தைத் தவறாதீர்கள்.

உங்கள் பெற்றோருக்கு சேவை செய்ய வேண்டிய கடமை,

உங்கள் குழந்தைகளுக்கு சரியான வழிகாட்டுதல் மற்றும் கல்வி கற்பித்தல்.

சமுதாய பொறுப்பு



மரங்களை வளர்க்கவும்.

யாரையும் தொந்தரவு செய்யாமல் இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.

லஞ்சம் பெற வேண்டாம்.

உங்கள் குடும்பத்தினர், நண்பர்கள், யாரையும் ஆதிக்கம் செலுத்த முயற்சிக்காதீர்கள், அல்லது நீங்கள் அரசியலில் இருந்தால் பொது மக்கள் மீது ஆதிக்கம் செலுத்த வேண்டாம்.

ஏமாற்றவோ அல்லது திருட்டில் ஈடுபடவோ வேண்டாம். உங்கள் மனதில் உதவி செய்யும் தன்மையை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

பணம் தானம்: நன்கு ஆராய்ந்த பிறகு, கல்வி செலவு மற்றும் மருத்துவமனை செலவுகளுக்கு மட்டுமே பணம் கொடுக்கவும்.

பொருள் தானம்: தேவைப்படுபவர்களுக்கு சரியான நேரத்தில் சரியான பரிசை கொடுங்கள் உதாரணமாக இயற்கை பேரழிவின் போது உதவுவது.

அறிவு பகிர்வு

அரசியல்வாதிகளுக்கு ஒரு குறிப்பு - தயவுசெய்து எந்தவொரு சட்டத்தையும் பொது மக்களைப் பாதுகாக்க இயற்றுங்கள், . மக்களை தொந்தரவு செய்ய அல்ல.

வட்டித் தொழில்

வட்டிக்குப் பணம் கொடுப்பதும் வாங்குவதும் பெரும் தவறாகும். ஒருவருக்கு உதவ நினைத்தால், பணத்தை தானமாகவோ கடனாகவோ கொடுக்கலாம். ஆனால் பிறருடைய இயலாமையை பயன் படுத்திக் கொண்டு, அதிக வட்டிகுப் பணம் விடுவது பாவச்செயலாகும். அவ்வாறு சேர்க்கப்படும் பணம் தனக்கும் உதவாது, தன் பரம்பரைக்கும் உதவாமல் போவதோடு, பெரும் துன்பத்தையும் கொண்டு சேர்க்கும்.

ஆதனம்/ஆசனாஸ்

- ஆதனத்தின் பொருள் “அமர்தல்” அல்லது “நம் உடலை ஒரு நிலையில் வைத்திருத்தல்” ஆகும்.
- 83 லட்சத்திற்கும் மேலான ஆதனங்கள் உள்ளன.
- ஆதன நிலைகள், தாவரங்கள், மரங்கள், புழு, பூச்சிகள், பறவைகள், நீர்வாழ் உயிரினங்கள் மற்றும் விலங்குகள் ஆகியவற்றிலிருந்து தமிழ் சித்தர்களால் எடுக்கப்பட்டன.
- இந்த ஆதனங்கள் நான்கு நிலைகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன:
- நின்ற நிலை, உட்கார்ந்த நிலை, குப்புறப் படுக்கும் நிலை, மல்லாந்த நிலையில் படுக்கும் நிலைகள்.

ஆதன நிலைகள்

- ஆதனங்கள் நான்கு நிலைகளாகப் பிரிக்கப் படுகின்றன.

நின்ற நிலை ஆதனம்

அமர்ந்த நிலை ஆதனம்



மண் நோக்கிய நிலை
ஆதனம்

வான் நோக்கிய நிலை ஆதனம்

ஆதனப் பயிற்சிகளுக்கான விதிகள்

- குரு / ஆசிரியர்
- குளியல்
- நேரம்
- இடம்
- விரிப்பு
- உடை
- வயது
- தகுதி
- உணவு
- சுவாசம்
- உடல் அமைவு (போஸ்)
- திசை
- முற்பயிற்சி

குரு/ஆசிரியர்

- தகுதிவாய்ந்த யோகா ஆசிரியரின் சரியான வழிகாட்டுதலின் கீழ் யோகப் பயிற்சி செய்வது நல்லது.
- யோகப் பயிற்சி என்பது ஒரு உன்னதமானப் பயிற்சியாகும்.
- யோகா ஆசிரியர் எப்படி இருக்க வேண்டும்?
- ஆசிரியர் குறைந்தபட்சம் 12 ஆண்டுகள், தினசரி, நித்தியமாகப் பயிற்சி செய்திருக்க வேண்டும்.
- அத்தகைய ஆசிரியர் தனது சீடரின் நல்ல ஆரோக்கியம் மற்றும் மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கையை மட்டுமே எதிர்பார்க்க வேண்டும்.
- நிச்சயமாக அவர் தனது மாணவர்களிடமிருந்து பணம் அல்லது பிற நன்மைகளைப் பெறக்கூடாது.

திரு வீரபாகு சார்.



- நீங்கள் புகைப்படத்தில் பார்க்கும் நபர் யோகா பேராசிரியர், குரு, திரு வீரபாகு சார். அவர் பாபநாசத்தில் வசிக்கிறார். அவரிடம், திருநெல்வேலி மாவட்டம் மற்றும் தமிழ்நாட்டைச் சேர்ந்த ஆயிரக்கணக்கான மாணவர்கள் யோகா கற்றுக்கொண்டுப் பயனடைந்துள்ளனர்.
- இவர் ஒரு உதாரணம்.. உங்கள் பகுதியில் உள்ள இதுபோன்ற ஆசிரியர்களிடமிருந்து பயிற்சி பெறுவது நல்லது.

குளியல்

யோகப் பயிற்சியைச் செய்த முப்பது நிமிடங்களுக்கு முன்பு அல்லது முப்பது நிமிடங்களுக்குப் பிறகு நீங்கள் குளிக்கலாம்.

வெறும் வயிறு, பயிற்சிக்கு நல்லது, எனவே பயிற்சியைத் தொடங்குவதற்கு முன் வயிற்றைத் தூய்மையாக்குவது அவசியம்.



யோகப் பயிற்சிக்கான நேரம்

• காலை 6 மணி:



காலை ஆறு மணி அல்லது மாலை ஆறு மணி யோகா செய்ய சிறந்த நேரம்.



இடம்

- சம தரையாக இருக்க வேண்டும்.
- சுத்தமான அறை யாக இருக்க வேண்டும்.
- காற்றோட்டமான அறையாக இருக்க வேண்டும்.

விரிப்பு

பருத்தி விரிப்பு (துண்டு மற்றும் போர்வை)



தர்பை பாய்

கோரைப் பாய்



பருத்தி விரிப்பு அல்லது துண்டு
போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தலாம்.
அல்லது கோரைப் புல் பாய் அல்லது
தர்பைப் புல் பாய்
பயன்படுத்தலாம்.பயன்படுத்தலாம்.

உடைகள்



வேட்டி



அரைக்கால் நிஜார்



ஓட்டப் பயிற்சி
நிஜார்

- பெண்கள் சுடிதார் அல்லது எந்த தளர்வான உடையும் அணியலாம்.
- ஆண்கள் உள்ளாடை அணிவது மிகவும் அவசியம். உள்ளாடை இல்லாமல் ஆண்கள் பயிற்சி செய்யக் கூடாது.

வயது



- யோகப் பயிற்சி ஆரம்பிக்கும் வயது: ஐந்து வயது
- ஐந்து ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு எந்த வயதினரும் யோகப் பயிற்சி செய்யலாம்.
- ஐந்து வயதுக்குப் பிறகு, எவ்விதமான வயது வரம்பும் இல்லை.

தகுதி

- ஆதனம் (ஆசனம்) அல்லது பிராணாயாமம் கற்கொள்ளும் முன் உங்கள் குடும்ப மருத்துவரை ஆலோசிக்கவும்.
- குடும்ப மருத்துவரை கலந்தாலோசித்து, யோகப் பயிற்சிகள் மற்றும் பிராணாயாமப் பயிற்சிகளை செய்ய நீங்கள் தகுதியானவரா என்பதை உறுதிப்படுத்தவும்.
இது மிகவும் முக்கியமானது..



கவனிக்க வேண்டிய முக்கியமான விஷயம்

- கர்ப்பிணிப் பெண்கள் எந்தவிதமான யோகப்பயிற்சியோ அல்லது உடற் பயிற்சிகளையோ செய்வதற்கு முன் தங்கள் மருத்துவர்களிடம் ஆலோசிக்க வேண்டும்.
- கர்ப காலத்தில் யோகப் பயிற்சிகள் செய்யாமலிருக்க அறிவுறுத்தப் படுகிறது.
- நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்கும் போது, மட்டுமே பயிற்சிகள் செய்ய வேண்டும் என்று அறிவுறுத்தப்படுகிறது.

உணவு



- உணவுக்குப் பின் மூன்று மணி நேரத்திற்குப் பிறகு பயிற்சி செய்யவும்.
- திட உணவு உட்கொண்டப் பின் மூன்று மணி நேரத்திற்குப் பிறகு பயிற்சி செய்யவும்.
- காபி, டீ போன்ற திரவ உணவுக்குப் பின் அரை மணி நேரத்திற்குப் பிறகு பயிற்சி செய்யலாம்.

சுவாசம்

முக்கியமாக கவனிக்க வேண்டியது:

- ஆதனம் செய்யும் போது எக்காரணம் கொண்டும் மூச்சைப் பிடிக்கக் கூடாது.
- யோகப் பயிற்சியின் போது, முன்புறம் குனியும் போது மூச்சை வெளியே விடவும்.
- பின்புறம் வளையும் போது மூச்சை உள்ளே இழுக்கவும்.

யோகாசன நிலைகள்

- ஆரம்ப காலத்தில் யூ ட்யூபில் காணப்படும் ஆசிரியரைப் போல யோகா செய்ய முடியாமல் போகலாம்.
- அதிக எடை கொண்டவர்களுக்கு, ஆரம்பத்தில் சரியான முறையில் யோகா செய்ய முடியாமல் போகலாம்.
- ஆனால், யோகா போஸ்களைச் செய்ய முற்படும் முயற்சியே யோகத்திற்கான முழு பலனையும் தரவல்லது.

- தவறாமல், முறையாக, யோகப் பயிற்சி மேற்கொண்டால், இரண்டு அல்லது மூன்று மாதங்களில் , சரியாக யோகா செய்ய முடியும்.
- ஒவ்வொரு ஆதனத்திற்கும் மாற்று ஆதனம் செய்வது அவசியம். (உதாரணத்திற்கு, இடப்பக்கம்- வலப்பக்கம், முன்புறம்- பின்புறம் வளைவது).
- ஒவ்வொரு ஆதனத்தையும் மெதுவாகவும், உணர்ந்தும் செய்ய வேண்டும்.
- வேகமாகச் செய்யக் கூடாது.
- எந்தவொரு ஆதன நிலையிலும், அதிக பட்சமாக மூன்று நிமிடங்கள் இருக்கலாம்.

நித்திரை ஆதனம் (சாந்தி ஆசனம்)

- நித்திரை ஆதனம் (சாந்தி ஆசனம்), ஆதனப் பயிற்சியின் முடிவில் செய்யப்பட வேண்டும்.
- யோகப் பயிற்சிகளின் முழு நன்மையையும் பிராணாயாமம் செய்த பின்னரே அனுபவிக்க முடியும்.
 - ஒவ்வொரு ஆதனத்திற்கும் பிறகு, “மாற்று போஸ்” செய்ய வேண்டும்.
 - ஆதனங்களை மெதுவாகச் செய்யவும்*



திசைகள்



ஆதனங்களை கிழக்கு நோக்கிச் செய்வது சிறப்பு.

உடல் தளர்வடைய யோகப்பயிற்சிக்கு முன் செய்யும் முற்பயிற்சிகள்

பயிற்சி தொடங்குவதற்கு முன் ஆரம்ப கட்ட பயிற்சிகளை முதலில் செய்யுங்கள்.

(கால் முதல் கழுத்து வரை சுழலும் பயிற்சிகள்)

- யோகப் பயிற்சியைத் தொடங்குவதற்கு முன், உடலைத் தளர்த்துவதற்கு முற்- பயிற்சிகள் அல்லது வெப்பமூட்டும் பயிற்சிகள் செய்யப்பட வேண்டும்..
- வாரம் அப் உடற்பயிற்சி செய்ய நீங்கள் கால் விரல்களை நீட்டி, காலை சுழற்றலாம், மேல்நோக்கி நகர்த்தலாம், ஒவ்வொரு மூட்டும், கழுத்து வரை சுழற்றலாம் மற்றும் நகர்த்தலாம்..
- இந்த முன் பயிற்சிகள் மூலம் உடலை நன்றாக தளர்த்த முடியும், அதனால் யோகப் பயிற்சி எளிதாக செய்ய முடியும்.

ஆதனத்திற்கான ஆரம்பப் பயிற்சிகள்

உடல் தளர்வடைய யோகப்பயிற்சிக்கு முன் செய்யும் முற்பயிற்சிகள்.

ஆதனப் பயிற்சி தொடங்குவதற்கு முன் ஆரம்ப கட்ட பயிற்சிகளை முதலில் செய்யுங்கள்.

(கால் முதல் கழுத்து வரை மூட்டுக்களை சுழற்றும் பயிற்சிகள்)

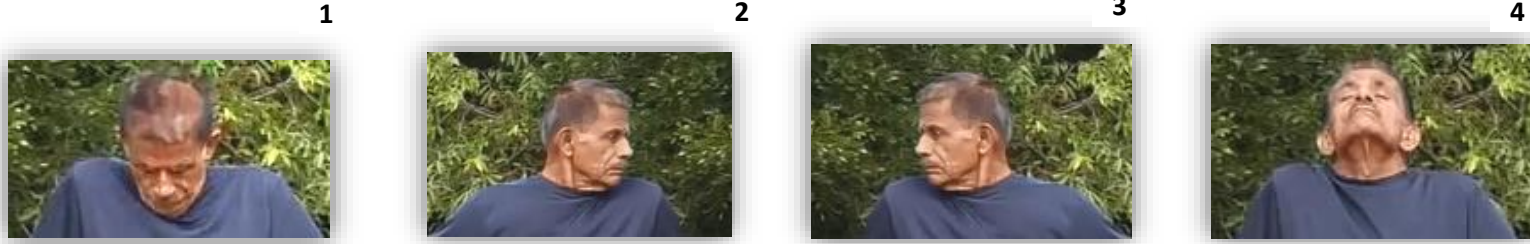
- யோகப் பயிற்சியைத் தொடங்குவதற்கு முன், உடலைத் தளர்த்துவதற்கு முற்- பயிற்சிகள் அல்லது வெப்பமூட்டும் பயிற்சிகள் செய்யப்பட வேண்டும்..
- வாரம் அப் உடற்பயிற்சி செய்ய நீங்கள் கால் விரல்களை நீட்டி, காலை சுழற்றலாம், மேல்நோக்கி நகர்த்தலாம், ஒவ்வொரு மூட்டையும், கழுத்து வரை சுழற்றலாம் மற்றும் அசைக்கலாம்.
- இந்த முன் பயிற்சிகள் மூலம் உடலை நன்றாக தளர்த்த முடியும், அதனால் யோகப் பயிற்சி எளிதாக செய்ய முடியும்.

ஆதனத்திற்கான ஆரம்பப் பயிற்சிகள்

நீட்டி-சுருக்கும் பயிற்சிகள்

யோகா செய்வதற்கு முன் ஆரம்பக் கட்டத்தில் செய்யும் நீட்டி-சுருக்கும் பயிற்சியானது, உடல் தசைகளைத் தளர்த்தி, மேற்கொண்டு பயிற்சிகள் செய்ய உதவுகிறது.

நின்று செய்யும் பயிற்சிகள்
தலை மற்றும் கழுத்துப் பகுதி



- நேராக நிற்கவும்.
- தலையை முழு வட்டமாக, கடிகார திசையில், வலஞ்சுழியாகவும், இடஞ்சுழியாகவும் சுழற்றவும், சுழலும் போது, காதுகள் தோள்களைத் தொட வேண்டும் .
- தலையை முன்னோக்கியும் பின்னோக்கியும் வளைக்கவும்.. தலை முன்னால் வரும்போது, தலையை வளைத்து மார்பில் தாடையைத் தொடவும் .
- தலையை வலது பக்கம் வளைத்து வலது காதை வலது தோள்பட்டை மேல் படும்படித் தொடவும்.
- பின்னர், தலையை இடது புறமாக வளைத்து இடது தோள்பட்டையைத் தொடவும்.
- தலையை அரை வட்டமாக, முதலில் பின் பக்கமாகவும், பிறகு முன் பக்கமாகவும், சுழற்றவும்.

கைகள்



- கைகளை முன்னால் நீட்டி, மணிக்கட்டு மட்டத்தில், கைகளை, முன்னும் பின்னும் ஆட்டவும்- முதலில் உள்ளங்கை வெளிப்புறம் நோக்கியும், அடுத்து, உட்புறம் நோக்கியும் செய்ய வேண்டும்.
- கைகளை மணிக்கட்டு மட்டத்தில், வலது மற்றும் இடது பக்கங்களில், முதலில் உள்நோக்கியும், அடுத்து வெளிப்புறமாகவும் ஆட்டவும்.
- கைகளை மணிக்கட்டு மட்டத்தில் சுழற்றவும், முதலில் உள்நோக்கியும், அடுத்த வெளிப்புறமாகவும் சுழற்றவும்.
- முழங்கை மட்டத்தில் கையை மீண்டும் மீண்டும் மடக்கி, நீட்டவும்.
- கையை முன்னால் நீட்டி, விரல்களை மீண்டும் மீண்டும், திறந்து மூடவும்..



- இரண்டு கட்டைவிரல்களையும் சேர்த்து, கைகளைத் தலைக்கு மேலே உயர்த்தி, பிறகு கீழே கொண்டு வரவும்.
- இப்போது கட்டைவிரல்களைப் பிரித்து விட்டு, தோள்பட்டை மட்டத்தில் கைகளைப்பக்கவாட்டில் நீட்டவும். பிறகு, முட்டிகளை மடக்கி, முன்பக்கம் கொண்டு வரவும். பின்பு விரிக்கவும். மீண்டும் மீண்டும் செய்யவும்.
- கைகள் முன்பக்கம் வரும் போது, இரண்டு கைகளையும் தொடவும்., கைகளைப் பக்கவாட்டில் நீட்டும் போது மார்பு விரிவடைய வேண்டும்.

- தோள் மட்டத்தில் இரு கைகளையும் பக்கவாட்டில் நீட்டி, மேல்நோக்கித் தூக்கி, தலைக்கு மேலே இரு உள்ளங்கைகளையும் வணக்கம் செய்வது போல் சேர்க்கவும். பிறகு, கைகளை கீழே கொண்டு வந்து தொடைகளின் பக்கங்களைத் தொடவும்.
- தோள் மட்டத்தில் இரு கைகளையும் பக்கவாட்டில் நீட்டவும். முழங்கைகளை மடக்கி, மார்புக்கு முன்னால் கொண்டு வரவும். பிறகு, தோள்களை , முதலில் முன்னோக்கியும், அடுத்து பின்னோக்கியும் சுழற்றவும்.



- நேராக நிற்கவும். வலது புறமாக வளையவும். இடது கையைத் தலைக்கு மேலாக, வலம் நோக்கி நீட்டவும். பிறகு, நேராக நிற்கவும். இடது புறமாக வளையவும். வலது கையைத் தலைக்கு மேலாக, இடப்புறமாக நீட்டவும்.

இடுப்பு:



- நேராக நிற்கவும். இடுப்பு மட்டத்தில் உடலை சுழற்றவும், முதலில் வலது புறம் மற்றும் இடப்புறம்.
 - இடுப்பு மட்டத்தில் மீண்டும் மீண்டும் , குனிந்து பின் நிமிரவும்.
 - இடுப்பு மீது கைகளை வைத்து, முதலில் வலது மற்றும் இடது புறம், மீண்டும் மீண்டும் சுழற்றவும்
- முழுங்கால்கள்:



- முழங்கால்களைச் சற்று வளைத்து, கைகளால் பிடித்து, முழங்கால்களின் மட்டத்தில், முதலில் வலது புறம் மற்றும் இடது புறம், மீண்டும் மீண்டும் சுழற்றவும்.

கால் விரல்கள்



- கால்களை நீட்டிக் கொள்ளவும். பின்பு, கால் விரல்களை முன்னும் பின்னுமாக அசைக்கவும்.

கணுக்கால்:



- வலது காலைத் தூக்கி, கணுக்கால் மட்டத்தில் பாதத்தைச் சுழற்றவும், முதலில் உள்நோக்கியும், பின்னர் வெளிப்புறமாகவும் .சுழற்றவும் .
- இடது காலைத் தூக்கி, கணுக்கால் மட்டத்தில் காலை சுழற்றவும், முதலில் உள்நோக்கியும், பின்னர் வெளிப்புறமாகவும் சுழற்றவும் .

உட்கார்ந்த நிலையில் செய்யும் பயிற்சிகள்



- கால்களை முன்னால் நீட்டி, உடலின் பக்கவாட்டில் கைகளை நீட்டித் தரையைத் தொடவும். பின்பு, கணுக்கால் மட்டத்தில், முதலில் உள்ளோக்கியும், பின்னர் வெளிப்புறமாகவும் கால்களை அசைக்கவும்.
- அடுத்து கால் விரல்களை முன்னும் பின்னும் அசைக்கவும்.



- இப்போது, காலை முழங்கால்கள் மட்டத்தில் மடக்கவும், முதலில் வலது கால், அடுத்து இடது கால். காலை மடக்கும் போது, இரண்டு கைகளாலும் காலைப் பிடித்துக் கொள்ளவும், பின்னர் விடுவித்து, காலை நீட்டவும்.
- அடுத்து, இரண்டு கால்களையும் ஒரே நேரத்தில் மடக்கவும், கால்களை மார்புக்கு அருகாக இரண்டு கைகளாலும் கட்டிக்கொள்ளவும். பின்னர் விடுவித்து, கால்களை நீட்டவும். மீண்டும் செய்யவும்.
- வலது காலை எடுத்து இடது தொடையில் வைக்கவும். பிறகு, காலை நீட்டவும். பின்பு, இடது பாதத்தை வலது தொடையில் வைக்கவும். பிறகு, காலை நீட்டவும்.

- மீண்டும் இடது தொடையில் வலது காலை வைக்கவும், ஒரு நேரத்தில் ஒரு காலை நீட்டவும்.



- நேராக உட்காரவும் கைகளைப் பக்கவாட்டில் தரையில் ஊன்றி பட்டாம்பூச்சிப் போல் பயிற்சி செய்யுங்கள். முழங்கால்களை மடக்கி, உள்ளங்கால்கள் இரண்டையும் ஒன்றாக அழுத்தி, முழங்கால்களை மேலேயும் கீழேயும் அசைக்கவும்.
- நேராக உட்காரவும். இடது காலை நீட்டி வலது காலை உட்பக்கமாக மடிக்கவும். இரண்டு கைகளையும் தலைக்கு மேலே உயர்த்தி, இடுப்பு மட்டத்தில் குனிந்து இடது பாதத்தை கைகளால் தொடவும்.
- நேராக உட்காரவும். வலது காலை நீட்டி இடது காலை உட்பக்கமாக மடிக்கவும். இரண்டு கைகளையும் தலைக்கு மேலே உயர்த்தி, இடுப்பு மட்டத்தில் குனிந்து வலது பாதத்தைக் கைகளால் தொடவும்.

- கால்களை பக்கவாட்டில் அகலமாக நீட்டவும். இடது கையால் வலது காலைத் தொடவும். வலது கையைத் தரையில் ஊன்றவும். இடது காலை வலது கையால் தொடவும் இடது கையைத் தரையில் ஊன்றவும்.



- அதே நிலையில், முன்னோக்கி வளைந்து இரண்டு கைகளாலும் முன்னால் தரையைத் தொடவும், பின்னர் நேராக உட்கார்ந்து கைகளை தலைக்கு மேலே உயர்த்தி பின்னோக்கி வளையவும். மீண்டும் முன்னோக்கி வளையவும். மீண்டும் செய்யவும்.

படுத்திருக்கும் நிலையில் செய்யும் பயிற்சிகள்





- நேராகப் படுக்கவும். இரு கைகளையும் பக்கவாட்டில் நீட்டவும். வலது காலைத் தூக்கி இடது காலைக் கடந்து வலது காலால் தரையைத் தொடவும். பின்பு முந்தைய நிலைக்குத் திரும்பவும். இப்போது இடது காலைத் தூக்கி வலது காலைக் கடந்து இடது காலால் தரையைத் தொடவும். பின்பு முந்தைய நிலைக்குத் திரும்பவும்.
- நேராகப் படுத்துக் கொள்ளவும். இரண்டு கால்களையும் முழங்கால் மட்டத்தில் மடித்து இடுப்பை வலது புறம் சுழற்றவும், முழங்கால்களால் தரையைத் தொடவும் அதே நேரத்தில், முகத்தை இடது புறம் திருப்பவும். பிறகு இடுப்பை இடது புறமாக சுழற்றவும், முழங்கால்களால் தரையைத் தொடவும், அதே நேரத்தில் முகத்தை வலதுபுறம் திருப்பவும்.



- நேராக படுத்துக் கொள்ளவும்.வலது காலை முழங்கால் மட்டத்தில் மடிக்கவும். இரண்டு கைகளாலும் அதைப் பிடித்து தாடையுடன் முழங்காலைத் தொடவும்.
- நேராகப் படுத்துக் கொள்ளவும். இடது காலை முழங்கால் மட்டத்தில் மடிக்கவும் இரண்டு கைகளாலும் அதை பிடித்து தாடையுடன் முழங்காலைத் தொடவும்.
- நேராகப் படுக்கவும். முழங்கால் மட்டத்தில் இரண்டு கால்களையும் மடக்கவும். இரண்டு கைகளாலும் முழங்கால்களைப் பிடித்து தாடையுடன் தொடவும்.



- நேராகப் படுத்து இரு கால்களையும் இடுப்பு மட்டத்தில் வளைத்து, தலைக்கு அப்பால் கால்களைக் கொண்டு செல்லவும். பின்னர் கால்களை அவற்றின் அசல் நிலைக்குக் கொண்டு வாருங்கள்.
- நேராகப் படுத்துக்கொள்ளுங்கள் உட்காரும் நிலைக்கு வாருங்கள், இடுப்பு மட்டத்தில் முன்னோக்கி குனிந்து, இரண்டு கைகளாலும் கால் விரல்களைத் தொடவும். மீண்டும் நேராக உட்கார்ந்து பின்னர் படுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- நேராகப் படுக்கவும். வலது பக்கம் திரும்பி, இடது கையையும் இடது காலையும் உயர்த்தவும். பின்பு இடது கையால் இடது காலைத் தொடவும்.

பொன் ஆதனங்கள்
முதல் நிலை

நாக ஆதனம் (புஜங்காஸனம்)
தன்னம்பிக்கைக்குச் சிறந்தது



1



2

பக்கவாட்டுத் தோற்றம்



- குப்புறப் படுத்துக் கொள்ளவும்.
- உள்ளங்கைகளை ஊன்றியபடி மெதுவாக உடலை மேல்நோக்கி தொப்புள் மட்டத்திற்கு உயர்த்தவும்.
- தலையை இடது புறம் திருப்பி, பின்னர் மெதுவாக வலது புறம் திருப்பவும். இதை சில முறை செய்யலாம். அடுத்து, மேல்நோக்கி பாருங்கள்.
- இப்போது தலையை கீழே குனிந்து, மெதுவாக, கைகளைத் தளர்த்தி, சிறிது நேரம் அந்த நிலையில் இருங்கள். இந்த நிலையில் சிறிது நேரம் ஓய்வெடுப்பது மிகுந்த நன்மை பயக்கும்.

முயல் ஆதனம் (முயலாசனம்)
இடுப்பு வலியை குணப்படுத்துகிறது



1



2



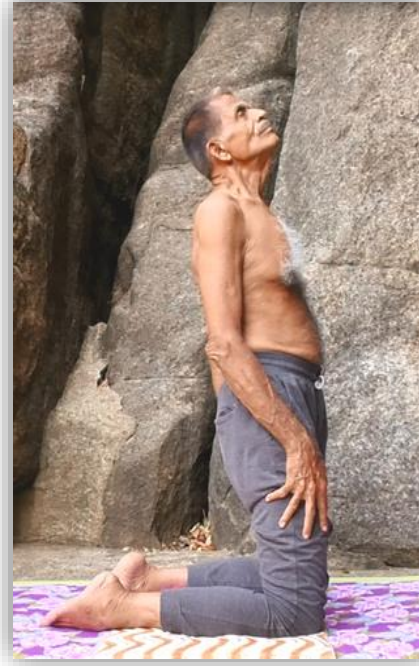
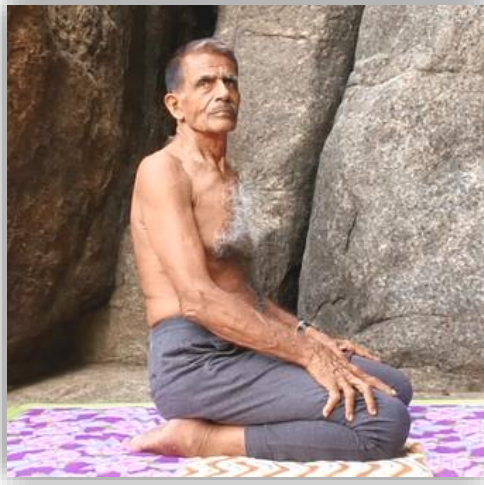
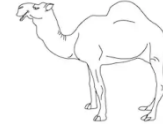
3

- வஜ்ராசனத்தில் அமரவும்.
- குனிந்து நெற்றியால் தரையைத் தொடவும் .

- இப்போது மெதுவாக தலையையும் உடலையும் உயர்த்தி, முழங்கால்கள் வரை மெதுவாக முன்னோக்கி நகர்ந்து, தரையில் உள்ளங்கைகளைத் தாங்கி காலை முழுமையாக நீட்டி பின்னோக்கி வளைத்து வானத்தைப் பாருங்கள்.
- உள்ளங்கைகளும், பாதத்தின் மேல் பகுதியும் மட்டுமே தரையில் பட வேண்டும்.
- குனிந்து மெதுவாக பின்னோக்கி நகர்ந்து மீண்டும் ஆரம்ப நிலைக்கு வந்து வஜ்ராசனத்தில் அமரவும்.

ஒட்டக ஆதனம் (உசர்டாசனம்)

தொண்டை தசை வலியை குணப்படுத்துகிறது

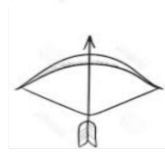




3

- நேராக வீர ஆதனத்தில் (வஜ்ராஸன நிலையில்) உட்காரவும்.
- உடலை மெதுவாக உயர்த்தி மண்டியிடும் நிலையில் இருக்கவும்.
- முதுகு எலும்பு நேராக இருக்க வேண்டும்.
- மெதுவாக பின்பக்கம் வளைந்து இரண்டு குதிகால்களையும் கைகளால் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- முகம் வானத்தைப் பார்க்க வேண்டும்..
- பின்னர் கைகளை எடுத்து, மெதுவாக உயர்த்தி முன்னோக்கி சாய்ந்து குதிகால்களில் உட்காரவும், கைகளை முழங்கால்களில் வைத்து, முன்பக்கம் குனிந்து, தலையைத் தரையில் தொடவும்

வில் ஆதனம் (தனுராசனம்)
நீரிழிவு நோயை குணப்படுத்துகிறது



1



2





3



- குப்புறப்படுத்துக் கொள்ளவும்.
- இரண்டு கால்களையும் மேலே உயர்த்தவும்.
- இரண்டு கைகளால் இரண்டு கணுக்கால்களை பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- கால்களைப் பிடித்துக்கொள்ள முயற்சிக்கும் போது உடலும் தலையும் பின்னோக்கி வளைக்கப் படுகின்றன. கால்களும் மேல்நோக்கி வளைகின்றன.





- அடிவயிறு மட்டும் தரையைத் தொடுகிறது. இந்த நிலையில், முன்னோக்கியும் பின்னோக்கியும் ஊசலாட வேண்டும்.
- அதே நிலையில் மெதுவாக உடலை இடது புறத்திலும், பின்னர் வலது புறத்திலும் திருப்பவும்.
- கால்களை விடுவித்து சிறிது நேரம் படுத்த நிலையில் இருக்க வேண்டும்.
- இந்த ஆதனம் செய்வதன் மூலம், சர்க்கரை நோயிலிருந்து நீங்கள் விடுபடலாம்.

(யோகா பேராசிரியர் திரு வீரபாகு சார் பாபநாசத்தில் வசிக்கிறார். ஆயிரக்கணக்கான மாணவர்கள், அம்பாசமுத்திரம், திருநெல்வேலி போன்ற ஊர்களிலிருந்து வந்து அவரிடமிருந்து யோகா கற்றுக் கொள்கின்றனர். நடைமுறையில் சர்க்கரை, பிபி, தைராய்டு பிரச்சனை போன்ற நோய்களிலிருந்து

அவர்கள் குணமடைகிறார்கள். யோகா பயிற்சியின் மூலம் பல நோய்களை நாம் குணப்படுத்தி ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை வாழ முடியும் என்பதை இந்த உலகிற்குக் காட்ட அவர்கள் வாழும் சான்றுகளாக இருக்கிறார்கள்).

பாதி-தலையாதனம் (அர்த்த சிரசாசனம்)

வாயு பிரச்சனையை குணப்படுத்துகிறது

- நேராக வஜ்ராசனத்தில் அமரவும்.
- மெதுவாக குனிந்து, உச்சந்தலையால் தரையைத் தொடவும்.
- அதே நேரத்தில் இரண்டு கை விரல்களையும் ஒன்றோடொன்று பிணைத்து, தலையின் பின்புறத்தில் சேர்க்கவும். முன் கை தரையில் ஊன்றி இருக்கும்.

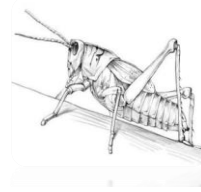


- இப்போது முன் கையில் எடையை வைத்து, இடுப்பை மேலே உயர்த்தவும்.கால்கள் நேராக இருக்க வேண்டும். உள்ளங்கால்களின் மேல் பகுதி மட்டுமே தரையில் இருக்க வேண்டும்.குதிகால் தரையைத் தொடக்கூடாது.
- உடல் தலைகீழான V வடிவத்தில் இருக்கும். சிறிது நேரம் அந்த நிலையில் இருங்கள்.
- கால்களை வளைத்து, இடுப்பை கீழே கொண்டு வந்து, கைகளை விடுவித்து, எழுந்து மீண்டும் வீர ஆதனத்தில் (வஜ்ராஸனத்தில்) உட்காருங்கள்.



- சிரசாசனம் “ஆசனங்களின் ராஜா” என்று அழைக்கப்படுகிறது. அர்த்த சிரசாசனம் செய்வதன் மூலம் சிரசாசனத்தின் முழுமையான பலனைப் பெறலாம். மெதுவாகவும் கவனமாகவும் அதை செய்யவும். நீங்கள் அந்த நிலையில் 3 நிமிடங்கள் மட்டுமே இருக்க வேண்டும்.

பாதி வெட்டுக்கிளி ஆதனம் (அர்த்த சலபாசனம்)
இருதய இரத்த நாள அடைப்பு விடுவிக்கப் படும்



- குப்புறப் படுத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- உள்ளங்கைகளை தொடைகளுக்கு அடியில் வைக்கவும்.



- வலது காலை பின்னோக்கி மேலே தூக்கவும்.
- பிறகு கீழே கொண்டு வரவும்.
- இப்போது இடது காலை மேலே தூக்கவும்.
- கீழே கொண்டு வரவும்.



- அடுத்து, இரண்டு கால்களையும் வானத்தை நோக்கி மேலே தூக்கவும்.
- தாடையிலிருந்து உள்ளங்கை வரையிலான உடலின் பகுதி தரையின் மீது தங்கியிருக்க வேண்டும்.

- கால்களை கீழே கொண்டு வரவும்.
- கைகளை வெளியே எடுத்து தோள் மட்டத்தில் தரையில் உள்ளங்கைகளை வைக்கவும்.
- மெதுவாக மண்டியிட்டு வஜ்ராஸன நிலையில் அமரவேண்டும்.



மிகவும் மெதுவாக ஆசனங்கள் செய்யுங்கள்.

(இப்போது நாம் அர்த்த சலபாசனத்தின் முன் காட்சியைப் பார்க்கிறோம்.தாடை தரையில் எப்படி பதிந்திருக்கிறது, வலது கால் எப்படி மேலே தூக்கப்படுகிறது, பின்னர் இடது கால். பின்னர் இரண்டு

கால்களும் கவனமாக மேலே எழும்புகின்றன. நீங்கள் இப்படி செய்தால், நிச்சயமாக வயிறு பெரிதாகாது. தோள் மட்டத்தில் தரையில் உள்ளங்கைகளை வைக்கவும் மெதுவாக முழங்காலிட்டு எழுந்து உட்காருங்கள்).

வண்ணத்துப் பூச்சி ஆதனம் (குதபாத ஆதனம்)
கருப்பை சம்பந்தமான நோய்களை குணப்படுத்துகிற



1



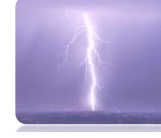
2



3



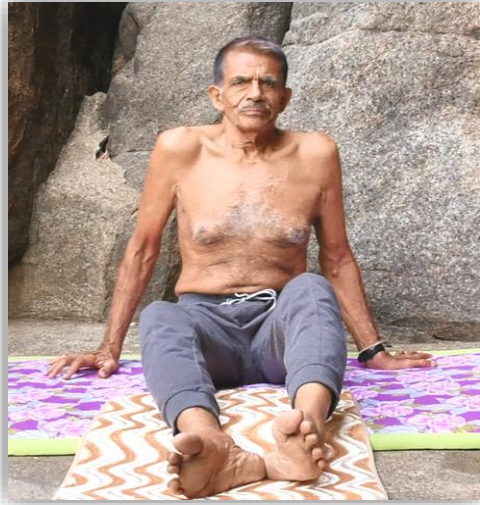
- கால்களை முன்னோக்கி நீட்டி நேராக உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள்.
- கால்களை உடலுக்கு நெருக்கமாக மடித்துக் கொள்ளுங்கள், இரண்டு பாதங்களும் ஒன்றை ஒன்று அழுந்தி தொடும் வகையில், இரண்டு கைகளாலும் கால்களைப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- கீழே குனிந்து முன் தலையால் தரையைத் தொடவும்.
- இந்த ஆசனம் கருப்பை தொடர்பான அனைத்து நோய்களையும் குணப்படுத்துகிறது. இது மாதவிடாயின் அதீத வலியைத் தடுக்கிறது.



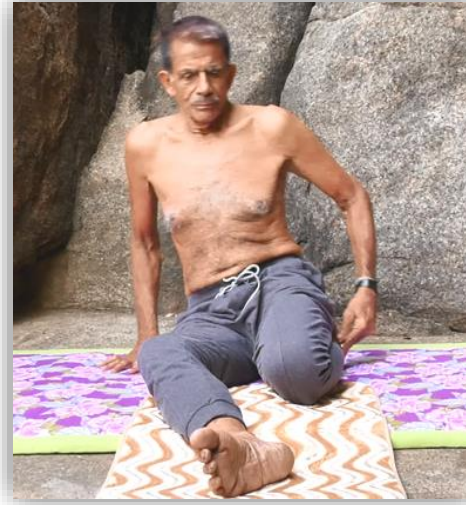
வீர ஆதனம் (வஜ்ராசனம்)

மலச்சிக்கலை குணப்படுத்துகிறது

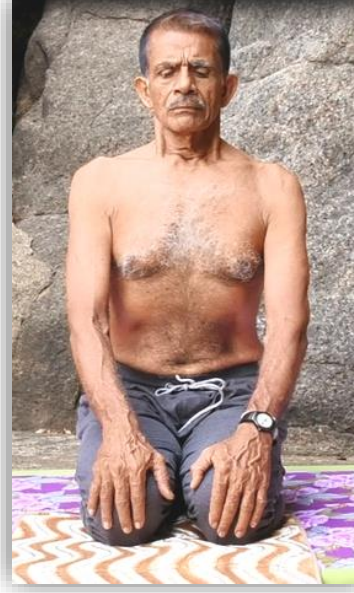
1



2



3



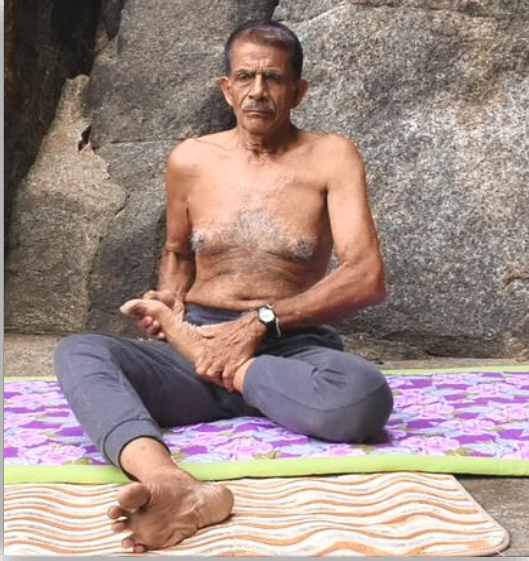
- அமர்ந்த நிலையில் இருங்கள்.
- கால்களை ஒவ்வொன்றாகப் பின்புறம் மடியுங்கள்.
- குதிகால் மீது பிட்டம் அமரும்படியாக, நேராக உட்காரவும்.
- கைகளை நேராக முன்னால் நீட்டி, முழங்கால்கள் மீது உள்ளங்கைகளை வைக்கவும்.
- எந்த நேரத்திலும் செய்யக்கூடிய ஒரே ஆசனம் இதுதான். உணவு எடுத்துக் கொண்ட பிறகும் இவ்வாசனத்தைச் செய்யலாம்.
- இது மலச்சிக்கலைத் தடுக்கிறது.

பூரண தாமரை ஆதனம் (சித்த பத்மாசனம்)

மனதை ஒருமுகப்படுத்த சிறந்தது



- கால்களை முன்னோக்கி நீட்டி நேராக உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள்.
- இடது காலை மடித்து வலது தொடையின் மேல் வைக்கவும்.
- வலது காலை இடது தொடையின் கீழ் வைக்கவும்.
- கைகளை நேராக முழங்கால்களின் மேல் சின் முத்திரையில் வைக்கவும்.
- முதுகு எலும்பு நேராக இருக்க வேண்டும்.



1



2

3



- பின்னர் கால்களை விரித்து முன்னால் நேராக நீட்டவும்.
- இப்போது வலது காலை மடித்து இடது தொடையின் மேல் வைக்கவும்.
- இடது கால் வலது தொடையின் அடியில் இருக்க வேண்டும்
- கைகளை நேராக முழங்கால்களின் மேல் சின் முத்திரையில் வைக்கவும்.
- சின் முத்திரை என்பது ஆள்காட்டி விரலை வளைத்து கட்டை விரலின் நுனியைத் தொட வேண்டும். மற்ற மூன்று விரல்கள் நீட்டி இருக்கும்.

முழந்தாள் - தலை ஆதனம் (ஜானுசிரசாசனம்)

முழந்தாள் வலியை குணமாக்கும்

- நேராக கால்களை நீட்டி உட்காரவும்.
- வலது காலை மடித்து, பாதத்தால் இடது கால் உள் தொடையைத் தொடவும்.
- இடது காலை நீட்டி இருக்கவும்.
- கைகளை தலைக்கு மேலே தூக்குங்கள்.
- மெதுவாக முன்னோக்கி குனிந்து இரு கைகளாலும் இடது காலின் பாதத்தைப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- இடது முழங்கால் மடங்கக் கூடாது.
- மேலும் குனிந்து முகத்தால் இடது முழங்காலைத் தொடவும்.
- இப்போது, மெதுவாக எழுந்து, நேராக உட்கார்ந்து, கைகளைத் தலைக்கு மேலே உயர்த்தவும். வலது காலை நீட்டவும். கைகளை கீழே இறக்கவும்.

1



2



3



- அடுத்து, இடது காலை மடித்து உள் தொடையைத் தொடவும்.
- வலது காலை நீட்டவும்.
- கைகளை தலைக்கு மேலே தூக்குங்கள்.
- மெதுவாக முன்னோக்கி குனிந்து இரு கைகளாலும் வலது காலின் பாதத்தைப் பிடித்துக் கொள்ளவும்.
- வலது முழங்கால் மடங்கக்கூடாது.
- மேலும் குனிந்து முகத்தால் வலது முழங்காலைத் தொடவும்.



- இப்போது, மெதுவாக எழுந்து, நேராக உட்கார்ந்து, தலைக்கு மேலே கைகளை உயர்த்தவும், இடது காலை நீட்டவும்.
- படத்திலிருப்பது போல்,யோகா குரு காட்டியபடி உடலை வளைக்க, ஆரம்பத்தில் உங்களால் முடியாமல் போகலாம். ஆனால் மனதார அந்த ஆதன நிலையை அடைய எடுக்கும் முயற்சியே அதற்கானப் பலனைக் கொடுக்கும்.
- தினமும், விடாமல், முறையாகப் பயிற்சி செய்வதன் மூலம், மிகவும் சரியாக அவ்வாதனத்தைச் செய்ய முடியும்.

தாமரை ஆதனம் (பத்மாசனம்)
தியானத்திற்கு சிறந்தது



1



2



3

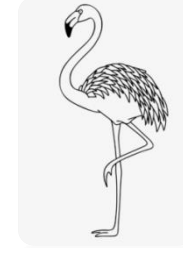
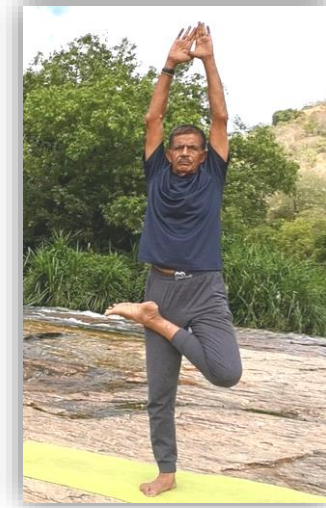


- அனைத்து ஆசனங்களிலும் தாமரை ஆதனம் (பத்மாசனம்) மிக முக்கியமானது.
- “ஆதனம்” என்ற இந்நிலைக்குத் தான் அனைத்து ஆதனப் பயிற்சியும் மேற்கோள்கிறோம்.
- இறை நிலை உணர்வதற்கு உள்ள ஆதனம் தாமரை ஆதனம் (பத்மாசனம்) ஆகும்.
- நேராக உட்காரவும்.
- கால்களை நீட்டவும்.
- இடது காலை மடித்து வலது தொடையின் மேல் வைக்கவும்.
- வலது காலை மடித்து இடது தொடையின் மேல் வைக்கவும்.
- கால்களின் பாதங்கள் மேல்நோக்கியும், மற்றும் குதிகால் அடிவயிற்றுக்கு அருகிலும் இருக்க வேண்டும்.
- கைகளை நீட்டி முழங்கால்களில் சின்முத்திரையில் வைக்கவும்.

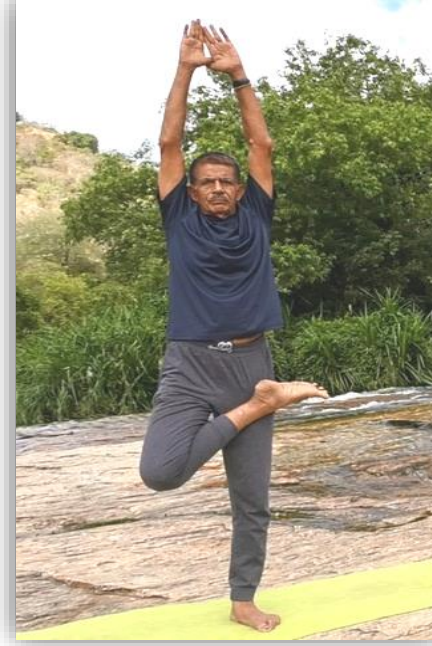
- சின் முத்திரை என்பது ஆள்காட்டி விரலை வளைத்து கட்டைவிரலின் நுனியைத் தொட வெண்டும். மற்ற மூன்று விரல்கள் நீட்டியிருக்க வேண்டும்.
- முதுகெலும்பு, கழுத்து மற்றும் தலையை நேராக வைத்து நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள்.

நின்ற பாத ஆதனம் (ஏக பாத ஆதனம்)

மன ஒருமைபாட்டிற்கு நல்லது



- நேராக நிற்கவும்.
- இடது காலை மேலே மடக்கி வலது தொடையில் வைத்து, வலது காலில் நிற்கவும்.
- இரு கைகளையும் தலைக்கு மேலே உயர்த்தி, உள்ளங்கைகள் இரண்டையும் சேர்த்து வணக்கம் செய்யவும்.
- சிறிது நேரம் அந்த நிலையில் இருங்கள்.
- கைகள் இரண்டையும் இறக்கி, மற்றும் இடது காலையும் இறக்கி நேராக நிற்கவும்.



- இப்போது வலது காலை மேலே மடக்கி இடது தொடையில் வைத்து, இடது காலில் நிற்கவும்.
- இரு கைகளையும் தலைக்கு மேலே உயர்த்தி, உள்ளங்கைகள் இரண்டையும் சேர்த்து வணக்கம் செய்யவும்.
- சிறிது நேரம் அந்த நிலையில் இருங்கள்
- கைகள் இரண்டையும் மற்றும் வலது காலையும் இறக்கி நேராக நிற்கவும்.

போர் வீரர் ஆதனம் (வீரபத்ராசனம்) (முதல் நிலை)

சிறுநீரகக் கல் நோயை குணமாக்கும்



- நேராக நிற்கவும்.
- உங்களால் முடிந்தவரை கால்களை அகல விரித்து நிற்கவும்.
- கைகளை நேராக மேலே தூக்கி, தலைக்கு மேலே உள்ளங்கைகளை இணைத்து, வணக்கம் செய்யவும்.
- உடலை இடுப்பு மட்டத்தில் மெதுவாக இடது பக்கம் திருப்பவும்.

1



2



3



- இடது கால் இடது பக்கம் திரும்பியிருக்க வேண்டும். வலது கால் நிலை மாற்றக் கூடாது, முன்னோக்கியிருக்க வேண்டும்.
- பாதி அமர்ந்த நிலையில், மெதுவாக உட்காரவும். இடது முழங்கால் தலைகீழ் 'L' போல் இருக்க வேண்டும். இடது பாதம் இடது பக்கமாக நோக்க வேண்டும். , வலது கால் வளையாமல் நேராக இருக்க வேண்டும்.
- இப்போது மெதுவாக எழுந்திருங்கள் அதே நேரத்தில் உடலை முன்னால் திருப்புங்கள். கால்களை விரித்து, நேராக நில்லுங்கள். கைகள் தலைக்கு மேல் வணக்கம் செய்தபடி இருக்க வேண்டும்.



- இப்போது இடுப்பு மட்டத்தில் மெதுவாக வலதுபுறம் திரும்பவும்.
- வலது கால் வலது பக்கம் திரும்பியிருக்க வேண்டும். இடது கால் நிலை மாற்றக் கூடாது, முன்னோக்கியிருக்க வேண்டும்.
- பாதி அமர்ந்த நிலையில், மெதுவாக உட்காரவும். வலது முழங்கால் தலைகீழ் 'L' போல் இருக்க வேண்டும். வலது பாதம் வலது பக்கமாக நோக்க வேண்டும். , இடது கால் வளையாமல் நேராக இருக்க வேண்டும்.
- இப்போது மெதுவாக எழுந்திருங்கள் அதே நேரத்தில் உடலை முன்னால் திருப்புகள். கால்களை விரித்து, நேராக நில்லுங்கள். கைகள் தலைக்கு மேல் வணக்கம் செய்தபடி இருக்க வேண்டும்.
- இந்த நிலையில் சிறிது நேரம் இருக்கவும்.

- பின்பு, கைகளை கீழே கொண்டு வந்து சாதாரணமாக நேராக நிற்கவும்.

நாற்காலி ஆதனம் (உட்கட் ஆசனம்) (முதல் நிலை)

முட்டி வலியை குணமாக்கும்



- நேராக நிற்கவும்.
- கைகளை முன்னால் நீட்டவும்.
- மெதுவாக முழங்கால்களை வளைத்து, பாதி அமர்ந்த நிலைக்கு வாருங்கள்.
- அதே நேரத்தில் கால்களை உயர்த்தி, முழு உடல் எடையையும் கால்விரல்களில் மட்டும் தாங்குங்கள்.
- மெதுவாக எழுந்து நேராக நின்று கைகளை இறக்கவும்.

1



2



3



பக்கவாட்டுத் தோற்றம்

முக்கோண ஆதனம் (திரிகோண ஆசனம்) (முதல் நிலை)
இடுப்பு வலியை குணமாக்கும்

1



2



3



- நேராக நிற்கவும்.
- உங்களால் முடிந்தவரை கால்களைப் பக்கவாட்டில் விரிக்கவும்.
- இரு கைகளையும் பக்கவாட்டில் உயர்த்தவும்.
- இடதுபுறமாக குனிந்து, இடது கையால் காலைத் தொடவும்.
- வலது கையை நேராக மேலே நீட்டுங்கள்.
- முகத்தைத் தூக்கி வானத்தைப் பாருங்கள்.

4



- இப்போது, கைகளை பக்கவாட்டில் நீட்டியபடி நேராக நிற்கவும்.
- வலதுபுறம் குனிந்து, வலது கையால் காலைத் தொடவும்.
- இடது கையை நேராக மேலே நீட்டுங்கள்.
- முகத்தைத் தூக்கி வானத்தைப் பாருங்கள் .

சந்திர பிறை ஆதனம் (பிறை ஆசனம்)

தோள்பட்டை வலியை குணமாக்கும்



- நேராக நிற்கவும்.
- உங்களால் முடிந்தவரை கால்களைப் பக்கவாட்டில் விரிக்கவும்.
- பின்பக்கத்தை கைகளால் தாங்கியபடி, பின்புறம் வளையவும்.
- முழங்கால்கள் கொஞ்சம் மடங்கும்.
- நீங்கள் வளையும் போது, இரு கைகளையும் மெதுவாக கீழ்நோக்கி நகர்த்தவும். நீங்கள் பிறை வடிவத்தை அடைந்தவுடன் கைகளை எடுத்து விடவும்.
- மெதுவாக இயல்பு நிலைக்கு வாருங்கள்
- கால்களை விரித்து வையுங்கள்.
- இப்போது கால்கள் மேல் கைகளைச் சறுக்கி, கணுக்காலை அடையும் வரை, மெதுவாக முன்னோக்கி குனிந்து, தலையைக் கிட்டத்தட்ட தரையை அடையும் வரை குனியவும்.
- இப்போது மெதுவாக எழுந்து நேராக நிற்கவும்



1

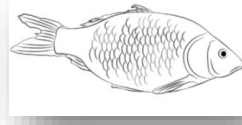
2



பக்கவாட்டுத் தோற்றம்

மீன் ஆதனம் (மச்சாசனம்)

தைராய்டு கோளாறுகளுக்குத் தீர்வு



1



2



3



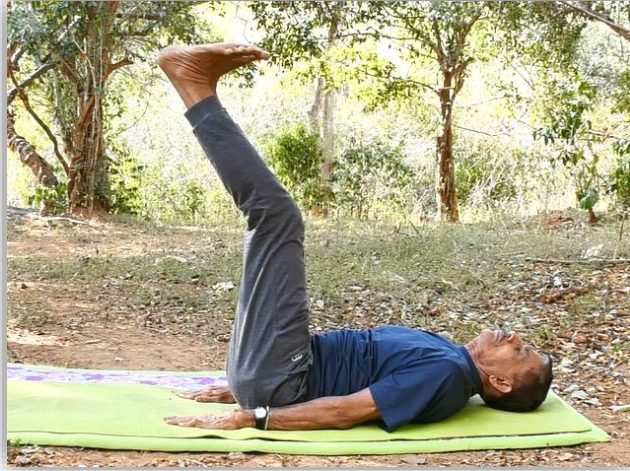
- வான் நோக்கிப் படுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- உடலின் மேல் பகுதியைத் தூக்கி, தலையின் உச்சியை தரையில் தொடவும், அதே நேரத்தில், தொடைகளின் பக்கங்களை கையால் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- முழங்கையில் இருந்து கை வரையும், இடுப்பிலிருந்து கால் வரையும், தரையில் தொடும்.
- உடலின் மேல் பகுதி, இடுப்புக்கு மேலே, தரையில் இருந்து சிறிது உயர்த்தப்படும்.
- இப்போது, மெதுவாக தலையை கீழே வைத்து, உடலின் மேல் பகுதி தரையில் படும்படி படுக்கவும். மெதுவாக எழவும்.

உயர்த்தியப் பாத ஆதனம் (உத்தான பாத ஆசனம்)

உடல் எடையைக் குறைக்கும்

1





2



3

- வான் நோக்கிப் படுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- உள்ளங்கைகளை கீழே அழுத்தி, இரு கால்களையும் மேலே தூக்கவும்.
- இப்போது, மெதுவாக கால்களை பாதியளவு கீழே கொண்டு வந்து, ஒரு கோணத்தில், நீட்டி வைக்கவும்.
- இடுப்புக்குக் கீழே உள்ள பகுதி தரையில் தொடக்கூடாது.
- இப்போது காலை மேலும் உயர்த்தி, முழங்கால்களை வளைத்து மடியுங்கள். கால்களை இரு கைகளாலும் பிடித்து கொண்டு முகத்தை நோக்கிக் கொண்டு வாருங்கள்.
- தலையை முன்னோக்கித் தூக்கி, முகத்தால் முழங்கால்களைத் தொடவும். பின்னர் உடலை ஆரம்பத்தில் இருந்தபடி தளர்த்துங்கள்.

காற்று வெளியிடும் ஆதனம் (பவனமுக்தாசனம்)

தொடை வலிக்குத் தீர்வு

1





2

- வானத்தை நோக்கிப் படுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- இடது காலைத் தூக்கி, முழங்காலை மடித்து, இரு கைகளாலும் பிடித்து, முகத்தை நோக்கிக் கொண்டு வாருங்கள்.
- தலையைத் தூக்கி, முன்னோக்கி வளைத்து, முகத்தை முழங்கால் நோக்கி கொண்டு வாருங்கள். முகத்துடன் முழங்காலைத் தொடவும்.
- கைகளை விடுவிக்கவும். காலை நீட்டி அதை பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வாருங்கள்.

3



- இப்போது வலது காலைத் தூக்கி, முழங்காலை மடித்து, இரு கைகளாலும் பிடித்து, அதை முகத்தை நோக்கி கொண்டு வாருங்கள்.
- தலையைத் தூக்கி, முன்னோக்கி வளைத்து, முகத்தை முழங்கால் நோக்கி கொண்டு வாருங்கள். முகத்துடன் முழங்காலைத் தொடவும்.
- கைகளை விடுவிக்கவும் காலை நீட்டி அதை மீண்டும் பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வாருங்கள்.

4



- அடுத்து, இரண்டு கால்களையும் மடித்து, கைகளால் பிடித்து கொண்டு முகத்தை நோக்கிக் கொண்டு வாருங்கள்.
- தலையைத் தூக்கி, முன்னோக்கி வளைத்து, முழங்கால்களை நோக்கி முகத்தைக் கொண்டு வாருங்கள். முகத்துடன் முழங்கால்களைத் தொடவும்.
- கைகளை விடுவிக்கவும் கால்களை நீட்டி அவற்றை மீண்டும் பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வாருங்கள்.
- ஆரம்பத்தில், இவ்வாதனத்தைச் செய்ய எடுக்கும் முயற்சி கூட, நல்ல நன்மை பெற போதுமானது.
- தினமும் பயிற்சி செய்து பழகிய பிறகு, சரியான முறையில் ஆதனத்தைச் செய்ய முடியும்.

முழு உடல் ஆதனம் (சர்வாங்காசனம்)
எல்லா நோய்களையும் குணமாக்கும்

1



2



3



- இந்த ஆசனம் "ஆசனங்களின் ராணி" என்று அழைக்கப்படுகிறது.
- இந்த ஆசனத்தை மூன்று நிமிடங்கள் மட்டுமே செய்யுங்கள்
- வான் நோக்கிப் படுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

- தரையில் உள்ளங்கைகளை அழுத்தி, மெதுவாக கால்களை உயர்த்தவும். பிறகு அதிக அழுத்தம் கொடுத்து இடுப்பையும் பிட்டத்தையும் உயர்த்தவும். கால்களை மேல்நோக்கி உயர்த்தி வைக்கவும். ஆதாரத்துக்காக இடுப்பை கைகளால் பிடிக்கவும்.
- கழுத்து, தோள்பட்டை மற்றும் மேல் கையின் பின்புறம் மட்டுமே, முழங்கை வரை தரையில் அழுந்த வேண்டும்.
- ஆரம்பத்தில் நீங்கள் ஆதாரத்துக்காக, கால்களை ஒரு சுவரில் வைத்துப் பயிற்சி செய்யுங்கள்.
- கைகளைக் கீழே கொண்டு வாருங்கள்.
- ஆதரவுக்காக உள்ளங்கைகளை கீழே வைத்து, உடல் மற்றும் கால்களை மெதுவாக கீழே கொண்டு வாருங்கள். கால்கள் எப்போதும் நீட்டியே இருக்க வேண்டும், மடக்கக் கூடாது. கால்களை நீட்டி நேராக படுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

நித்திரை ஆதனம் (சாந்தி ஆசனம்)

உறக்கத்திற்கு நல்லது



1



2

- அனைத்து ஆசனங்களையும் முடித்த பிறகு, சாந்தி ஆசனம் செய்யுங்கள்.
- தளர்வான நிலையில் வான் நோக்கி படுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- கைகள் மற்றும் கால்களை உடலை விட்டு சிறிது தள்ளி நீட்டி, விரித்து வைக்கவும். கண்களை மூடி, ஓய்வெடுங்கள்.
- சாந்தி ஆசனம் முடிந்து, நீங்கள் எழும் போது, நேராக எழுந்திருக்கக்கூடாது. ஒரு பக்கம் திரும்பி, வலது அல்லது இடது பக்கம் திரும்பி, மெதுவாக எழுந்திருக்கவும்.

ஆசிரியர் நிலை ஆதனங்கள்
இரண்டாம் நிலை

பாதி இடை சக்கர ஆதனம் (அர்த்தகடி சக்கராசனம்)
கழுத்து வலியை குணமாக்கும்



- நேராக நிற்கவும்.
- வலது கையை பக்கவாட்டில் உயர்த்தி, உள்ளங்கை கீழ் நோக்கும்படி வைக்கவும்.
- பின்னர் உள்ளங்கையை மேல் நோக்கித் திருப்பி, கையை முழுமையாக, வலது காதைத் தொடும் வரை உயர்த்தவும். கை நேராக இருக்க வேண்டும்.
- இப்போது முடிந்தவரை உடலை இடதுபுறமாக வளைக்கவும்.
- வலது கையைத் தலைக்கு மேல் இடதுபுறமாக வளைக்கவும்.
- இப்பொழுது, நேரான நிலைக்கு வரவும்.
- வலது கையை இறக்கி, பக்கவாட்டில், உள்ளங்கை மேல் நோக்கி இருக்கும் படியாக நீட்டவும்.
- இப்போது, உள்ளங்கையைத் திருப்பி, கீழ்நோக்கியிருக்கும்படி வைக்கவும்.
- கையை இறக்கவும்.



3



4

- நேராக நிற்கவும்.
- இடது கையை பக்கவாட்டில் உயர்த்தி, உள்ளங்கை கீழ் நோக்கும்படி வைக்கவும்.
- பின்னர் உள்ளங்கையை மேல் நோக்கித் திருப்பி, கையை முழுமையாக, இடது காதைத் தொடும் வரை உயர்த்தவும். கை நேராக இருக்க வேண்டும்.
- இப்போது முடிந்தவரை உடலை வடதுபுறமாக வளைக்கவும்.
- இடது கையைத் தலைக்கு மேல் வலதுபுறமாக வளைக்கவும்.
- இப்பொழுது, நேரான நிலைக்கு வரவும்.
- இடது கையை இறக்கி, பக்கவாட்டில், உள்ளங்கை மேல் நோக்கி இருக்கும் படியாக நீட்டவும்.

- இப்போது, உள்ளங்கையைத் திருப்பி, கீழ் நோக்கியிருக்கும்படி வைக்கவும்.
- கையை இறக்கவும்.

போர்வீரர் ஆதனம் (இரண்டாம் நிலை) (வீரபத்ராசனம்)

பயணிகளுக்கு நல்லது

- நேராக நிற்கவும்.
- உங்களால் முடிந்தவரை கால்களை அகல விரித்து நிற்கவும்.
- இரு கைகளையும் பக்கவாட்டில் நீட்டவும்.
- உடலை இடுப்பு மட்டத்தில் மெதுவாக இடது பக்கம் திருப்பவும்.



1



2

- இடது கால் இடது பக்கம் திரும்பியிருக்க வேண்டும். வலது கால் நிலை மாற்றக் கூடாது, முன்னோக்கியிருக்க வேண்டும்.
- பாதி அமர்ந்த நிலையில், மெதுவாக உட்காரவும். இடது முழங்கால் தலைகீழ் 'L', போல் இருக்க வேண்டும். இடது பாதம் இடது பக்கமாக நோக்க வேண்டும். வலது கால் வளையாமல் நேராக இருக்க வேண்டும்.
- இப்போது மெதுவாக எழுந்திருங்கள் அதே நேரத்தில் உடலை முன்னால் திருப்புகள். கால்களை விரித்து, நேராக நில்லுங்கள். கைகள் பக்கவாட்டில் நீட்டியபடி இருக்க வேண்டும்.



3

- நேராக நிற்கவும்.
- உங்களால் முடிந்தவரை கால்களை அகல விரித்து நிற்கவும்.
- இரு கைகளையும் பக்கவாட்டில் நீட்டவும்.
- உடலை இடுப்பு மட்டத்தில் மெதுவாக வலது பக்கம் திருப்பவும்.
- வலது கால் வலது பக்கம் திரும்பியிருக்க வேண்டும். இடது கால் நிலை மாற்றக் கூடாது, முன்னோக்கியிருக்க வேண்டும்.
- பாதி அமர்ந்த நிலையில், மெதுவாக உட்காரவும். வலது முழங்கால் தலைகீழ் 'L', போல் இருக்க வேண்டும். வலது பாதம் வலது பக்கமாக நோக்க வேண்டும். , இடது கால் வளையாமல் நேராக இருக்க வேண்டும்.
- இப்போது மெதுவாக எழுந்திருங்கள் அதே நேரத்தில் உடலை முன்னால் திருப்புங்கள். கால்களை விரித்து, நேராக நில்லுங்கள். கைகள் பக்கவாட்டில் நீட்டியபடி இருக்க வேண்டும்.
- கைகளை இறக்கி சாதாரணமாக நிற்கவும்.



முன்பக்கத் தோற்றம்



பின்பக்கத் தோற்றம்

வீரபத்ராசனம் (முன்றாம் நிலை) (போர்வீரர் ஆதனம்)

கை வலியை குணமாக்கும்

- நேராக நிற்கவும்.
- உங்களால் முடிந்தவரை கால்களை அகல விரித்து நிற்கவும்.
- இரு கைகளையும் பக்கவாட்டில் நீட்டவும்.
- உடலை இடதுபுறமாக, உங்களால் எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு சுழற்றுங்கள்.
- உடலின் இடுப்பு மேல் பகுதி மட்டுமே திரும்ப வேண்டும்.





1



2

- இதை மிகவும் கவனமாகவும் மிக மெதுவாகவும் செய்யுங்கள்.
- பிறகு இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பவும்.

3



- இப்போது உடலை வலதுபுறமாக, உங்களால் முடிந்தவரை சுழற்றுங்கள்.
- உடலின் இடுப்பு மேல் பகுதி மட்டுமே திரும்ப வேண்டும்.
- பின்னர் இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பவும்.
- கைகளை கீழே கொண்டு வந்து கால்களை இயல்பு நிலைக்கு கொண்டு வாருங்கள். நேராக நிற்கவும்.

முக்கோண ஆதனம் (இரண்டாம் நிலை) (திரிகோணாசனம்)



1



2





3

- நேராக நிற்கவும்.
- உங்களால் முடிந்தவரை கால்களை அகல விரித்து நிற்கவும்.
- இரு கைகளையும் பக்கவாட்டில் நீட்டவும்.
- உடலை இடது பக்கம் சுழற்றவும்.
- இடது காலை வலது கையால் தொடவும்.
- இடது கை நேராக மேல் நோக்கி உள்ளது.
- முகத்தைத் தூக்கி வானத்தைப் பாருங்கள்.
- இப்போது, உடம்பை நிமிர்த்தி, முன்பிருந்த நிலைக்கு வாருங்கள்.
- உடலை வலப்புறம் சுழற்றவும்.

- இடது கையால் வலது காலைத் தொடவும்.
- வலது கை நேராக மேல் நோக்கி உள்ளது.
- முகத்தைத் தூக்கி வானத்தைப் பாருங்கள்.
- இப்போது, நேராக நின்று இருபுறமும் கைகளை நீட்டவும். இயல்பான நிலைக்கு வரவும்.

பின்பக்கத் தோற்றம்



பின்னால் இருந்து ஆசனத்தைப் பார்ப்போம். கைகள் எப்படி நீட்டப்பட்டுள்ளன என்று பாருங்கள், திரும்பிய நிலையில், வலது கை எப்படி இடது காலைப் பிடித்திருக்கிறது, , எப்படி வானத்தைப் பார்த்து தலை திரும்புகிறது, வலது காலை இடது கை எப்படி பிடித்திருக்கிறது, பிறகு மறுபடியும் எப்படி வானத்தைப் பார்த்து தலை திரும்புகிறது, இறுதியில் இயல்பு நிலைக்கு வருகிறது என்பதை கவனியுங்கள்.

முக்கோண ஆதனம் (மூன்றாம் நிலை) (திரிகோணாசனம்)



- நேராக நிற்கவும்.
- உங்களால் முடிந்தவரை கால்களை அகல விரித்து நிற்கவும்.
- நெஞ்சுக்கு நேராக, கைகளை இணைத்து, வணக்கம் செய்யவும்.
- உடலை இடுப்பு மட்டத்தில் மெதுவாக இடது பக்கம் திருப்பவும்.



1



2

- இடது கால் இடது பக்கம் திரும்பியிருக்க வேண்டும். வலது கால் நிலை மாற்றக் கூடாது, முன்னோக்கியிருக்க வேண்டும்.
- பாதி அமர்ந்த நிலையில், மெதுவாக உட்காரவும். இடது முழங்கால் தலைகீழ் 'L' போல் இருக்க வேண்டும். இடது பாதம் இடது பக்கமாக நோக்க வேண்டும். , வலது கால் வளையாமல் நேராக இருக்க வேண்டும்.
- இப்போது, மேலும் திரும்பி, வணங்கிய நிலையில் உள்ள கைகளை இடது தொடையின் பின்பக்கத்தில் வைத்து, பின் நோக்கிப் பார்க்கவும்.

- இப்போது மெதுவாக எழுந்திருங்கள் அதே நேரத்தில் உடலை முன்னால் திருப்புங்கள். கால்களை விரித்து, நேராக நில்லுங்கள். கைகள் வணக்கம் செய்தபடி இருக்க வேண்டும்.

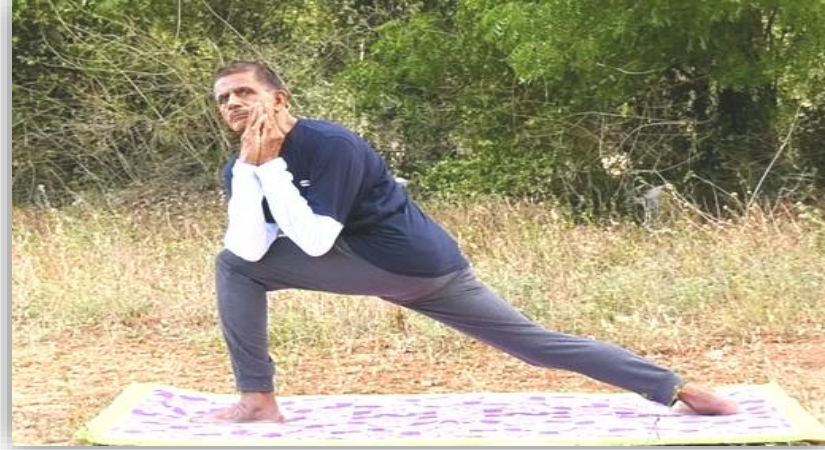


3

- இப்போது இடுப்பு மட்டத்தில் மெதுவாக வலதுபுறம் திரும்பவும்.
- வலது கால் வலது பக்கம் திரும்பியிருக்க வேண்டும். இடது கால் நிலை மாற்றக் கூடாது, முன்னோக்கியிருக்க வேண்டும்.
- பாதி அமர்ந்த நிலையில், மெதுவாக உட்காரவும். வலது முழங்கால் தலைகீழ் 'L' போல் இருக்க வேண்டும். வலது பாதம் வலது பக்கமாக நோக்க வேண்டும். , இடது கால் வளையாமல் நேராக இருக்க வேண்டும்.
- இப்போது, மேலும் திரும்பி, வணங்கிய நிலையில் உள்ள கைகளை வலது தொடையின் பின்பக்கத்தில் வைத்து, பின் நோக்கிப் பார்க்கவும்.

- இப்போது மெதுவாக எழுந்திருங்கள் அதே நேரத்தில் உடலை முன்னால் திருப்புங்கள். கால்களை விரித்து, நேராக நில்லுங்கள். கைகள் வணக்கம் செய்தபடி இருக்க வேண்டும்.
- இந்த நிலையில் சிறிது நேரம் இருக்கவும்.
- பின்பு, கைகளை கீழே கொண்டு வந்து சாதாரணமாக நேராக நிற்கவும்.

பின்பக்கத் தோற்றம்



நாற்காலி ஆதனம் (இரண்டாம் நிலை) (ஊட்கட் ஆசனம்)
கால் விரல்கள் வலியை குணமாக்கும்

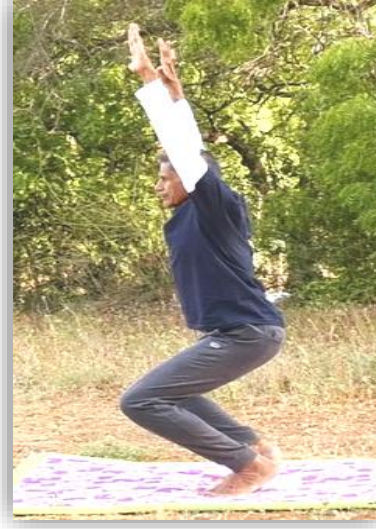


1



2

பக்கவாட்டுத் தோற்றம்



- நேராக நிற்கவும்.
- கைகளைத் தலைக்கு மேல் நேராக நீட்டவும்.
- மெதுவாக முழங்கால்களை வளைத்து, பாதி அமர்ந்த நிலைக்கு வாருங்கள்.
- அதே நேரத்தில் கால்களை மெதுவாக உயர்த்தி, முழு உடல் எடையையும் கால்விரல்களில் மட்டும் தாங்குங்கள்.
- கால்களைத் தரையில் பதித்து, மெதுவாக எழுந்து, நேராக நின்று கைகளை இறக்கவும்.

மலை ஆதனம் (தடா ஆசனம்)
குதிகால் வலியை குணமாக்கும்



- நேராக நிற்கவும்.
- இரண்டு கைகளையும் பக்கவாட்டில் உயர்த்தி, உள்ளங்கை கீழ் நோக்கும்படி வைக்கவும்.

- பின்னர் உள்ளங்கையை மேல் நோக்கித் திருப்பி, கைகளை முழுமையாக, காதைத் தொடும் வரை உயர்த்தவும். கைகள் நேராக இருக்க வேண்டும்.
- இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் இணைத்து வணக்கம் செய்யவும்.
- அதே நேரத்தில் கால்களை உயர்த்தி, முழு உடல் எடையையும் கால்விரல்களில் மட்டும் தாங்குங்கள். குதிகால் தரையில் படக்கூடாது.
- கால்களைத் தரையில் பதித்து, மெதுவாக எழுந்து நேராக நின்று கைகளை இறக்கவும்.

பாதம் மேல் கை ஆதனம் (பாதஹஸ்தாசனம்)

உள்ளங்கால் மற்றும் கை வலியை குணமாக்கும்



பக்கவாட்டுத் தோற்றம்



- நேராக நிற்கவும்.
- இரண்டு கைகளையும் உயர்த்தி, தலைக்கு மேல் நேராக நீட்டவும்.
- உங்களால் முடிந்தவரை பின்னோக்கி வளையவும்.
- பின்னர் மிக மெதுவாக எழுந்து முன்னோக்கி குனியுங்கள்.
- கைகளால் குதிகால்களைத் தொடவும். முழங்கால்கள் வளையக்கூடாது.
- முகம் முழங்கால்களைத் தொட வேண்டும்.
- ஒரு நிமிடம் அந்த நிலையில் இருங்கள்.
- இப்போது, மிக மெதுவாக எழுந்திருங்கள்.

- கைகளை நீட்டி மீண்டும் பின்னோக்கி வளையவும்.
- பிறகு முன்னோக்கி சாய்ந்து, நேராக நிற்கவும். இரு பக்கங்களிலும் கைகளை இறக்கவும்.
- நீங்கள் பின்னோக்கி வளைக்கும்போது, மூச்சை வெளியே விடவும் மற்றும் நீங்கள் முன்னோக்கி வளைக்கும் போது, மூச்சை உள்ளே இழுக்கவும்.
- இந்த ஆசனம் உயர் இரத்த அழுத்த நோய்க்கு சிறந்த சிகிச்சையாகும்.

கோணம் ஆதனம் (கோணாசனம்)

பின்பக்கத் தொடை வலியை குணமாக்கும்



- நேராக நிற்கவும்.
- உங்களால் முடிந்தவரை கால்களை விரிக்கவும்.
- கால்களின் மேல் கைகளை வைக்கவும். (வலது காலின் மேல் வலது கையையும், இடது காலின் மேல் இடது கையையும் வையுங்கள்).
- கைகள் கால்கள் மேல் சறுக்கி, வர, மெதுவாக கீழே குனிந்து, தலை நிலத்திற்கு மிக அருகில் வரும் வரை குனியுங்கள். ஆனால் தரையைத் தொடக்கூடாது.
- கைகள் இப்போது கணுக்கால்கள் மேல் வைத்திருக்க வேண்டும்.
- பிறகு, கைகளை மேல்நோக்கி சறுக்கிய படி மெதுவாக எழுந்து நேராக நிற்கவும்.
- ஆரம்பத்தில் உங்களால் முடிந்த வரை இவ்வாசனத்தைச் செய்ய முயற்சி செய்யலாம்.
- மீண்டும் மீண்டும் செய்வதன் மூலம், நீங்கள் இந்த ஆசனத்தை சரியாக செய்யலாம்.



பின்பக்கத் தோற்றம்

பாதி நிலை நடன ஆதனம் (சாந்துலால் ஆசனம்)

பாதத்தின் மேல் பகுதி வலியை குணமாக்கும்



- நேராக நிற்கவும்.
- வலது கையை நேராக, தலைக்கு மேலே தூக்குங்கள்.
- இடது காலை பின்னோக்கி, மடிக்கவும்.
- அதை இடது கையால் பிடித்துக் கொண்டு ஒற்றைக் காலில் நிற்கவும்.
- இப்போது இடது காலை விடுவிக்கவும். வலதுகையை கீழே கொண்டு வரவும்.
- மீண்டும் நேராக நிற்கவும்.
- இப்பொழுது இடது கையை நேராக மேலே தூக்குங்கள்.

- வலது காலை பின்னோக்கி மடியுங்கள்.
- அதை வலது கையால் பிடித்துக் கொண்டு, ஒற்றைக் காலில் நிற்கவும்.
- இப்போது வலது காலை விடுவிக்கவும், இடது கையை கீழே கொண்டு வரவும்.
- மீண்டும் நேராக நிற்கவும்.

நடன அரசர் ஆதனம் (நடராஜாசனம்)
விலா எலும்புகள் வலியை குணமாக்கும்



1



2



3



- நேராக நிற்கவும்.
- வலது கையை நேராக, தலைக்கு மேலே தூக்குங்கள்.
- இடது காலை பின்னோக்கி, மடிக்கவும்.
- அதை இடது கையால் பிடித்துக் கொண்டு ஒற்றைக் காலில் நிற்கவும்.
- உங்களால் முடிந்த வரை முனோக்கி வளையவும். இப்பொழுது வலது கை முனோக்கி நீண்டிருக்கும்.
- இப்போது நேராக நிமிரவும். இடது காலை விடுவிக்கவும். வலதுகையை கீழே கொண்டு வரவும்.
- மீண்டும் நேராக நிற்கவும்.
- இப்பொழுது இடது கையை நேராக மேலே தூக்குங்கள்.
- முழங்கால் மட்டத்தில், வலது காலை பின்னோக்கி மடியுங்கள்.
- அதை வலது கையால் பிடித்துக் கொண்டு, ஒற்றைக் காலில் நிற்கவும்.

- உங்களால் முடிந்த வரை முன்னோக்கி வளையவும். இப்பொழுது இடது கை முன்னோக்கி நீண்டிருக்கும்.
- இப்போது நேராக நிமிரவும். வலது காலை விடுவிக்கவும், இடது கையை கீழே கொண்டு வரவும்.
- மீண்டும் நேராக நிற்கவும்.



சிங்க ஆதனம் (சிம்ம ஆசனம்)
நாக்குக்கும் உள் தொண்டைக்கும் நல்லது



1



2



- இரண்டு பாதங்கள் மட்டும் தரையில் படும்படியாகக் குத்துக்காலிட்டு நேராக உட்காரவும்.
- இப்போது, உடலை உயர்த்தி, கால் விரல்களில் உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள். பத்து கால்விரல்கள் மட்டும் உடல் எடையை தாங்குகின்றன. குதிகால் தரையைத் தொடக்கூடாது.
- இரு கைகளையும் நேராக நீட்டி முழங்கால்களின் மேல் வைத்து, அவற்றை சின்முத்ரா நிலையில் வைத்திருங்கள். ஆள்காட்டி விரலை வளைத்து கட்டைவிரல் நுனியைத் தொடுவதே சின்முத்ரா. மற்ற மூன்று விரல்கள் நீட்டப்பட்டுள்ளன.

- நாக்கை வெளியே தொங்கவிட்டு மூக்கின் நுனியில் பார்வையைச் செலுத்தி அன்புடன் உலகத்தைப் பார்க்கவும்.



சிம்ம ஆதனத்தில்
காலின் நிலை

உக்ர ஆதனம் (பக்ஷிமோத்தாசனம்) தண்டுவட வலியை நீக்கும்

1



2

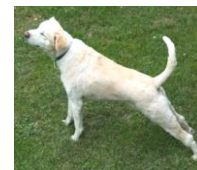


3



- நேராக உட்காரவும்.
- இரண்டு கால்களையும் முன்னோக்கி நீட்டவும்.
- இரு கைகளையும் தலைக்கு மேலே நேராகத் தூக்குங்கள்.
- முன்னோக்கி வளைந்து, இரண்டு கைகளாலும் உள்ளங்கால்களைப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். முழங்கால்கள் வளையக்கூடாது.
- மேலும் குனிந்து முகத்தை முழங்கால்களின் மேல் வையுங்கள்.
- இப்போது கைகளை விடுவித்து முகத்தை உயர்த்தி நேராக உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள்.

நாய் வாய் மேல் நோக்கிய ஆதனம் (ஊர்துவ முக ஆசனம்)
ஆஸ்துமாவை குணமாக்கும்



1



2



3



4



- குப்புறப்படுத்துக்கொள்ளவும்.
- தோள்பட்டை அருகில், உள்ளங்கைகளைத் தரையில் ஊன்றி, உடம்பை மேலே எழுப்பவும். பிறகு பின்னோக்கி வளையவும்.
- முகத்தை மேலே நிமிர்த்தி, வானத்தைப் பார்க்கவும்.
- இரண்டு உள்ளங்கைகளும், கால் விரல்களும் மட்டுமே உடம்பின் பாரத்தைத் தாங்க வேண்டும். பாதத்தின் மேற்புறம் தரையில் படக் கூடாது.
- இப்போது முன்னோக்கி சாய்ந்து, உடலை மெதுவாகக் கீழே கொண்டு வாருங்கள். முந்தைய இயல்பான நிலைக்குத் திரும்புங்கள்.



பக்கவாட்டுத் தோற்றம்

நாய் வாய் கீழ் நோக்கிய ஆதனம் (அகமுக சவனாசனம்)
உள் உறுப்புகளை உறுதியாக்கும்



1



2



3



- குப்புறப் படுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- தோள்பட்டை அருகில், உள்ளங்கைகளைத் தரையில் ஊன்றி, உடம்பை மேலே எழுப்பவும். பிறகு பின்னோக்கி வளையவும்.
- முகத்தை மேலே நிமிர்த்தி, வானத்தைப் பார்க்கவும்.
- இரண்டு உள்ளங்கைகளும், பாதங்களும் மட்டுமே உடம்பின் பாரத்தைத் தாங்க வேண்டும்.
- இப்போது, மெதுவாக முன்னோக்கி வளைந்து, உச்சந்தலையை , தரையை நோக்கி கொண்டு வரவும்.
- அதே நேரத்தில் தலைகீழ் 'v' போல இடுப்பை மேலே தூக்குங்கள். இரண்டு உள்ளங்கைகள் மற்றும் இரண்டு கால்கள் மட்டுமே தரையைத் தொட வேண்டும்.
- தலை, கிடத்தட்ட தரையை தொடும் நிலையில், உள்நோக்கினாற் போல் இருக்க வேண்டும்.
- இப்போது மீண்டும் இடுப்பை கீழ்நோக்கி கொண்டு வாருங்கள்.
- முன்பு போல குப்புறப் படுத்த நிலையில், , உள்ளங்கைகளைத் தரையில் ஊன்றி, உடம்பை மேலே எழுப்பவும். பிறகு பின்னோக்கி வளையவும்.
- முகத்தை மேலே நிமிர்த்தி, வானத்தைப் பார்க்கவும்.

- பிறகு, உடற்பகுதியை முன்னோக்கி வளைத்து, இயல்பான நிலைக்குத் திரும்புங்கள்.

நித்திரை ஆதனம் (சாந்தி ஆசனம்)

உறக்கத்திற்கு நல்லது



1



2

- அனைத்து ஆசனங்களையும் முடித்த பிறகு, சாந்தி ஆசனம் செய்யுங்கள்.
- தளர்வான நிலையில் மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- கைகள் மற்றும் கால்களை உடலை விட்டு சிறிது தள்ளி நீட்டி, விரித்து வைக்கவும். கண்களை மூடி, ஓய்வெடுங்கள்.
- நித்திரை ஆதனம் (சாந்தி ஆசனம்) முடிந்து, நீங்கள் எழும் போது, நேராக எழுந்திருக்கக்கூடாது. ஒரு பக்கம் திரும்பி, வலது அல்லது இடது பக்கம் திரும்பி, மெதுவாக எழுந்திருக்கவும்.

ஆச்சார்ய நிலை ஆதனங்கள்

முன்றாம் நிலை

மாரீச்ச முனிவர் ஆதனம் (மாரீச்சாசனம்)
முதுகுத் தண்டுவடம் வலுப்படுத்தும்



1



- இரண்டு கால்களையும் நீட்டி, நேராக உட்காரவும்.
- வலது காலை மடியுங்கள். இடது காலை முன்னால் நீட்டவும்.

2



- இரு கைகளையும் தலைக்கு மேலே உயர்த்தவும்.
- முன்னோக்கி குனிந்து இடது உள்ளங்காலை இரு கைகளாலும் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். மேலும் குனிந்து தலையை இடது முட்டியின் மேல் வைக்கவும்.

3



- மடிந்த வலது காலை தரையில் இருந்து தூக்கி, நேராக வைத்து, பாதம் தரையில் படும்படி வைக்கவும்.
- இப்போது, வலது காலை, ஒரு பிடிப்புக்காக உங்கள் இடது கையால் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- வலது கையை, கால் முட்டி உள்ளே இருக்கும்படியாக, பின்னால், சுற்றி வளைத்து, மடித்த வலது காலைப் பிடித்துக் கொள்ளவும்.
- அதே நேரத்தில் இடது கையை, பின்னால்சுற்றி வளைத்து, வலது கையைப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- மெதுவாக எழும்பி, உடலையும் தலையையும் இடது பக்கமாக சுழற்றி, திரும்பி பார்க்கவும்.
- இப்போது முன்னால் திரும்பி, முழங்காலை நெற்றியால் தொடவும்.
- பின்பு, நிமிர்ந்து, வலது காலை நீட்டி, இயல்பான நிலைக்கு வரவும்.



மாரீச்சாசனம்.....

- இரண்டு கால்களையும் நீட்டி, நேராக உட்காரவும்.
- இடது காலை மடியுங்கள். வலது காலை முன்னால் நீட்டவும்.
- இரு கைகளையும் தலைக்கு மேலே உயர்த்தவும்.
- முன்னோக்கி குனிந்து வலது ஊள்ளங்காலை இரு கைகளாலும் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். மேலும் குனிந்து தலையை வலது முட்டியின் மேல் வைக்கவும்.

பின்பக்கத் தோற்றம்



- மடிந்த இடது காலை தரையில் இருந்து தூக்கி, நேராக வைத்து, பாதம் தரையில் படும்படி வைக்கவும்.
- இப்போது, இடது காலை, ஒரு பிடிப்புக்காக உங்கள் வலது கையால் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- இடது கையை, கால் முட்டி ஊள்ளிருக்கும்படியாக, பின்னால், சுற்றி வளைத்து மடித்த இடது காலைப் பிடித்துக் கொள்ளவும்.
- அதே நேரத்தில் வலது கையை, பின்னால்குற்றி வளைத்து, இடது கையைப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- மெதுவாக எழும்பி, உடலையும் தலையையும் வலது பக்கமாக சுழற்றி, திரும்பி பார்க்கவும்.
- இப்போது முன்னால் திரும்பி, முழங்காலைத் நெற்றியால் தொடவும்.
- பின்பு, நிமிர்ந்து, இடது காலை நீட்டி, இயல்பான நிலைக்கு வரவும்.

படுத்த நிலை வீர ஆதனம் (சுப்த வஜ்ராசனம்)
தலையையும், கழுத்தையும் வலுப்படுத்தும்



1



2



3



- வஜ்ராசன நிலையில் அமர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
- பிடிமானத்திற்கு, முன் கையைத் தரையில் ஊன்றிக் கொண்டு, மெதுவாக பின்னோக்கி வளையவும்.
- கழுத்தை வளைத்து, உச்சந்தலையைத் தரையில் படும்படி வைக்கவும்.
- கைகளைத் தலைக்கு மேலே தூக்கி தரையைத் தொடவும்.
- முதுகு பகுதி வளைந்து தரையில் தொடாமல் இருக்க வீண்டும்.
- இப்போது மெதுவாக தலையை தரையில் சாதாரணமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- கைகளை அதன் பழைய நிலைக்கு மீண்டும் கொண்டு வாருங்கள்.
- பிடிமானத்திற்காக கால்களைப் பிடித்துக் கொண்டு, மெதுவாக எழுந்து உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள்.
- மாற்று ஆதனமாக, உடலை முன்னோக்கி வளைத்து, நெற்றியால் தரையைத் தொடவும்.
- அதே நேரத்தில் கைகள் இரண்டையும் கொண்டு கால்களைப் பின்புறம் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- மீண்டும் வஜ்ராசன நிலையில் அமர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

கோபுர ஆதனத்தில் யோக முத்திரை (கோபுர ஆசனத்தில் யோக முத்ரா)
கை முட்டியையும், விரல்களையும் வலுவடையச் செய்யும்



1



பத்மாசன நிலையில் உட்காரவும். பக்கவாட்டில் கைகளை உயர்த்துங்கள், தலைக்கு மேலே தூக்கி, உள்ளங்கைகளைச் சேர்த்து, வணக்கம் செய்யுங்கள். இரு கை விரல்களும் பிணைந்து இருக்க வேண்டும்

- கைகளை, முன்னால் கீழே, மெதுவாக கொண்டு வந்து தரையில் தொடவும்.
- இப்போது கைகளை விடுவித்து அவற்றை பின்புறமாக எடுத்துக் செல்லுங்கள், பிறகு, பின்புறத்தில் மீண்டும் உள்ளங்கைகளைச் சேர்த்து விரல்களைப் பிணைக்கவும்.



2



3



4



5

- முகத்தைத் தூக்கி வானத்தைப் பாருங்கள்.
- பின்னர் மெதுவாக கீழே குனிந்து நெற்றியால் தரையைத் தொடவும்.
- நீங்கள் அவ்வாறு செய்யும்போது, இணைக்கப்பட்ட கைகள் மேலே உயரும்.
- இப்போது மீண்டும் நிமிர்ந்து உட்காருங்கள்., கைகள் பின்புறம் இணைந்து உள்ளன. மேலே நோக்கி வானத்தைப் பாருங்கள்.
- கைகளை விடுவித்து முன்னோக்கி கொண்டு வாருங்கள். மேலே உயர்த்தி தலை மேல் வணக்கம் செய்யுங்கள்.
- கைகளை கீழே கொண்டு வந்து பத்மாசனத்தில் உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள்

பாத தாமரை ஆதனம் (பாத பத்மாசனம்)
தோள்பட்டைகளை வலுவாக்கும்



1



2



3



4

- பத்மாசன நிலையில் அமர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
- இடது கையை பின்புறமாக எடுத்து சென்று, பின்னால் இருந்து, வலது காலைப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- வலது கையை பின்புறமாக எடுத்து சென்று பின்னால் இருந்து இடதுகாலைப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- மெதுவாக உடலை முன்னோக்கி குனிந்து, உங்கள் நெற்றியால் தரையைத் தொடவும்.
- மெதுவாக நிமிர்ந்து, நேராக உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள்.
- ஆசனத்தைப் பின்னால் இருந்து பார்ப்போம்:



பின் பக்கத்தில், இரு கைகளும் குறுக்காக மாற்றி, இரு கால்களையும் பிடித்திருப்பதைப் பார்க்கவும். மெதுவாக முன்பக்கம் குனிந்து நெற்றியால் தரையைத் தொடுவதைப் பாருங்கள்.

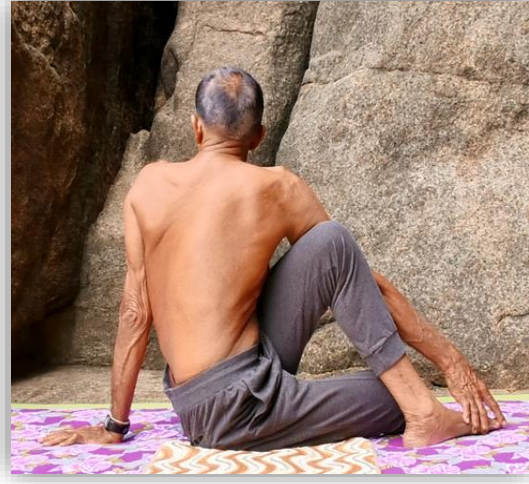
பாதி மச்சேந்திரர் ஆதனம் (அர்த்த மச்சேந்திர ஆசனம்)
வயிற்றை வலிமையாக்கும்

- நேராக அமரவும். இரண்டு கால்களையும் முன்னால் நீட்டிக் கொள்ளவும்.

1



- வலது காலை மடித்து, இடது காலின் அடிப்பக்கமாகச் சென்று, வலது குதிகால் இடது தொடைக்கு அடுத்ததாக இருக்கும் வகையில் வைக்கவும்.
- பின்னர் இடது காலை முன்னால் கொண்டு வந்து , வலது காலைக் கடந்து, வலது முழங்காலுக்கு அடுத்ததாக வைக்கவும்.

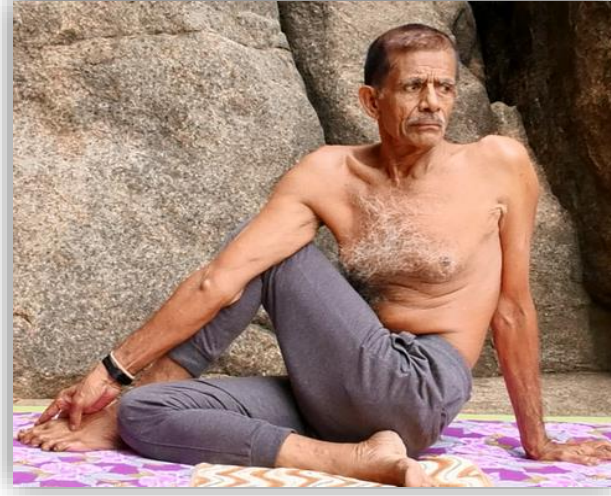


2



3

- உடலை இடதுபுறமாக திருப்பவும். அப்பொழுது, வலது தோள்பட்டை இடது முழங்காலுக்கு மேல்இருக்க வேண்டும். பின்னர் வலது கையால் இடது காலைப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். வலது கை நேராக இருக்க வேண்டும்.
- இடது பக்கம் முகத்தைத் திருப்பி, பின்னால் பார்க்கவும்.
- இடது கையை நேராக தரையில், பின்புறம் வைக்கவேண்டும்.
- உடலை முன்னால் திருப்பி, வலது கையை விடுவிக்கவும், இரண்டு கால்களையும் முன்னால் நீட்டி இயல்பான நிலைக்கு வரவும்.
- நேராக அமரவும். இரண்டு கால்களையும் முன்னால் நீட்டிக் கொள்ளவும்.



பின்பக்கத் தோற்றம்

- அடுத்து, இடது காலை மடித்து, வலது காலின் அடிப்பக்கமாகச் சென்று, இடது குதிகால் வலது தொடைக்கு அடுத்ததாக இருக்கும் வகையில் வைக்கவும்.
- பின்னர் வலது காலை முன்னால் கொண்டு வந்து , இடது காலைக் கடந்து, இடது முழங்காலுக்கு அடுத்ததாக வைக்கவும்.
- உடலை வலதுபுறமாக திருப்பவும். அப்பொழுது, இடது தோள்பட்டை வலது முழங்காலுக்கு மேல்இருக்க வேண்டும். பின்னர் இடது கையால் வலது காலைப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். இடது கை நேராக இருக்க வேண்டும்.
- வலது பக்கம் முகத்தைத் திருப்பி, பின்னால் பார்க்கவும்.
- வலது கையை நேராக தரையில், பின்புறம் வைக்கவேண்டும்.

- உடலை முன்னால் திருப்பி, இடது கையை விடுவிக்கவும், இரண்டு கால்களையும் முன்னால் நீட்டி இயல்பான நிலைக்கு வரவும்.



பக்கவாட்டுத் தோற்றம்

பக்கவாட்டுக் காட்சியைப் பார்ப்போம்: முழங்கால் மற்றும் முழங்கை நிலைகளைக் கவனமாக பார்க்கவும். வலது கை, பின்னால் இருக்க வேண்டும். இடது கை, வலது முழங்கால் முன்னால் இருக்க வேண்டும். மற்றும் வலது காலைப் பிடித்திருக்க வேண்டும்.

இப்போது பின் பக்கக் காட்சியைப் பாருங்கள்: வலது கை எப்படி தரையில் வைக்கப்பட்டு இருக்கிறது என்று பாருங்கள். முகம் எவ்வாறு திரும்பியிருக்கிறது, என்று பாருங்கள். இப்போது இடது கை எவ்வாறு வைக்கப்பட்டுள்ளது என்று பாருங்கள்.

தாமரை ஆதனத்தில் யோக முத்திரை(பத்மாசனத்தில் யோக முத்திரை)
இதயத்தையும் நுரையீரலையும் வலிமையாக்கும்



1



2

3



- பத்மாசன நிலையில் அமர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
- மெதுவாக உடலை முன்னோக்கி குனிந்து, உங்கள் நெற்றியால் தரையைத் தொடவும்.
- அதே சமயத்தில், கைகளைப் பின்புறமாக எடுத்துச் சென்று, இரு கை விரல்களையும் பிணைக்கவும்
- கைகளை விடுவித்து, மெதுவாக நிமிர்ந்து, பத்மாசன நிலையில் அமரவும்.

- பின்பக்கக் காட்சி: கை விரல்கள் எப்படி பிணைக்கப் பட்டுள்ளன என்பதை பாருங்கள். மெதுவாக எழும்பவும்.



- பக்கவாட்டுக் காட்சியைக் காண்கிறோம். ஒவ்வொரு ஆதனத்தையும் மெதுவாகச் செய்யவும். எந்த சமயத்திலும் மூச்சைப் பிடிக்காதீர்கள். மெதுவாக எழும்பவும்.

தலை கீழ் இயக்கம் (விபரீதகரணி)

நெஞ்சை வலுவாக்கும்

- வான் நோக்கி படுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

- தரையில் உள்ளங்கைகளை அழுத்தி, மெதுவாக கால்களை உயர்த்தவும். பிறகு அதிக அழுத்தம் கொடுத்து இடுப்பையும் பிட்டத்தையும் உயர்த்தவும். கால்களை மேல்நோக்கி உயர்த்தி வைக்கவும். ஆதாரத்துக்காக இடுப்பை கைகளால் பிடிக்கவும்.



1

2



- கழுத்து, தோள்பட்டை மற்றும் மேல் கையின் பின்புறம் மட்டுமே, முழங்கை வரை தரையில் அழுந்த வேண்டும்.
- இடுப்பு மட்டத்தில் கால்களைப் பின்னோக்கி வளைத்து, உடலை "C" வடிவத்தில் கொண்டு வரவும். கைகளைத் தரையில் நேராக வைக்கவும். சிறிது நேரம் அந்த நிலையில் இருங்கள்.
- கால்களைப் பழையபடி நீட்டி தரையில் வைக்கவும்.
- இது சர்வாங்காசனம் இல்லை. சர்வாகாசனத்தில், கால்கள் நேராக உயர்த்தி இருக்கும். இந்த ஆசனத்தில், கால்களைப் பின்னோக்கி வளைத்து, "C" வடிவத்தில் வைக்க வேண்டும்.

பாலம் கட்டும் வில் ஆதனம் (சேது பந்தன வில் ஆசனம்)
உள்ளங்கால்களை வலிவாக்கும்

1

2



- வான் நோக்கி படுக்கவும்.
- படுத்த நிலையிலேயே முட்டியை மடித்து, பாதங்கள் தரையில் படும்படி வைக்கவும்.
- கைகளை உயர்த்தி, தலைக்கு இரு பக்கங்களிலும் ஊன்றிக் கொள்ளவும்.
- கைகளை ஊன்றி, உடம்பைத் தரையிலிருந்து தூக்கவும்.

- தலையை வளைத்து உச்சந்தலையால் தரையைத் தொடவும்.
- இடுப்பை மேல் நோக்கி உயர்த்தவும்.
- தலையருகில் இருந்த கைகளை எடுத்து, வலது கணுக்காலை வலது கையாலும், இடது கணுக்காலை இடது கையாலும் பிடித்துக் கொள்ளவும்.
- இந்நிலையில் சிறிது நேரம் இருக்கவும்.
- பிறகு, தலையைத் தாழ்த்தி, உடலைத் திறக்கி, தரையில் படுக்கவும். கைகளை விடுவித்து, கால்களை நீட்டி, நேராகப் படுக்கவும்.

உடல் மேல் நோக்கிய தாமரை ஆதனம் (சர்வாங்க ஊர்த்துவ பத்மாசனம்)
விலா எலும்புகளை வலுப்படுத்தும்



- வான் நோக்கி படுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- தரையில் உள்ளங்கைகளை அழுத்தி, மெதுவாக கால்களை உயர்த்தவும். பிறகு அதிக அழுத்தம் கொடுத்து இடுப்பையும் பிட்டத்தையும் உயர்த்தவும். கால்களை மேல்நோக்கி உயர்த்தி வைக்கவும். ஆதாரத்துக்காக இடுப்பை கைகளால் பிடிக்கவும்.

1



2



- கழுத்து, தோள்பட்டை மற்றும் மேல் கையின் பின்புறம் மட்டுமே, முழங்கை வரை தரையில் அழுந்த வேண்டும்.



3



4

- இப்பொழுது பத்மாசன நிலையில் கால்களை மடிக்கவும்.
- மடித்தக் கால்களை, இடுப்பு மட்டத்தில் வளைத்து, நெற்றிக்கு அருகில் கொண்டு வரவும்.
- பிறகு, மடித்த கால்களை உயர்த்தவும்.
- கால்களைப் பிரித்து, மேல் நோக்கி நேராக நீட்டவும்.

- கைகளால் இடுப்பை பிடித்தபடி இருக்கவும்.
- இப்பொழுது, கால்களையும், இடுப்பையும் கீழே கொண்டு வந்து, பக்கவாட்டில் கைகள் இருக்கும்படியாக, நேராகப் படுக்கவும்.

முழு உடல் குதிரை முத்திரை ஆதனம் (சர்வாங்க அஷ்வினி முத்ரா ஆசனம்)
இடுப்பு எலும்புகளை வலுவாக்கும்

2



1



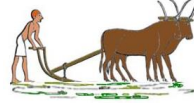
- வான் நோக்கி படுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- தரையில் உள்ளங்கைகளை அழுத்தி, மெதுவாக கால்களை உயர்த்தவும். பிறகு அதிக அழுத்தம் கொடுத்து இடுப்பையும் பிட்டத்தையும் உயர்த்தவும். கால்களை மேல்நோக்கி உயர்த்தி வைக்கவும். ஆதாரத்துக்காக இடுப்பை கைகளால் பிடிக்கவும்.
- கழுத்து, தோள்பட்டை மற்றும் மேல் கையின் பின்புறம் மட்டுமே, முழங்கை வரை தரையில் அழுந்த வேண்டும்
- கால்களை நேராக உயர்த்தி வைக்கவும்.

3



- முட்டியை மடித்து, கால்களை இறக்கி, இரண்டு உள்ளங்கால்களையும் சேர்த்து, வணக்கம் செய்வது போல் செய்யவும்.
- பிறகு, கால்களைத் தளர்த்தி, மேல் நோக்கி நீட்டவும். கைகள் இடுப்பைப் பிடித்தபடி இருக்கட்டும்.
- இப்பொழுது, கால்களையும், இடுப்பையும் கீழே கொண்டு வந்து, பக்கவாட்டில் கைகள் இருக்கும்படியாக, நேராகப் படுக்கவும்

ஏர் கலப்பை ஆதனம் (ஹல ஆசனம்)
இடுப்பை உறுதிப்படுத்தும்



- ஹல ஆசனம் என்றால், ஏர் கலப்பை ஆதனம்.

1



- வான் நோக்கி படுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

2



- தரையில் உள்ளங்கைகளை அழுத்தி, மெதுவாக கால்களை உயர்த்தவும். பிறகு அதிக அழுத்தம் கொடுத்து இடுப்பையும் பிட்டத்தையும் உயர்த்தவும். கால்களை மேல்நோக்கி உயர்த்தி வைக்கவும். ஆதாரத்துக்காக இடுப்பை கைகளால் பிடிக்கவும்.



3

- இடுப்பு மட்டத்தில் கால்களைப் பின்னோக்கி வளைத்து, உடலை “C” வடிவத்தில் கொண்டு வந்து, கால்களைத் தரையில் தொடவும்.
- கைகளை நேராக வைக்கவும்.
- இப்பொழுது, கால்களை முன்பிருந்தபடி நேராக உயர்த்தவும்.
- கால்களையும், இடுப்பையும் கீழே கொண்டு வந்து, பக்கவாட்டில் கைகள் இருக்கும்படியாக, நேராகப் படுக்கவும்

சக்கர ஆதனம் (சக்கராசனம்)
கைகளையும் கால்களையும் வலிமையாக்கும்



1

- வான் நோக்கி படுக்கவும்.
- முட்டியை மடக்கி, பாதங்கள் தரையில் பதியும்படி வைக்கவும்.
- கைகளைத் தூக்கி தலையின் இரு பக்கங்களிலும் ஊன்றவும்.

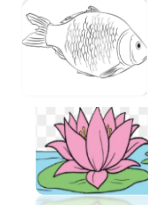


2

- கைகளை ஊன்றி உடலைத் தரையிலிருந்து தூக்கவும்.
- உடலை மேலும் உயர்த்தி, மேல் நோக்கி வளைக்கவும்.
- உள்ளங்கைகளும், கால் விரல்களும் மட்டுமே உடம்பின் பாரத்தைத் தாங்க வேண்டும்.
- குதிகால்கள் தரையைத் தொடக் கூடாது.
- உடம்பை மெதுவாக இறக்கி, தலையைத் தரையில் வைக்கவும்.
- முழு பாதங்களும் தரையில் பதியும் படி வைக்கவும்.
- தலையில் பாரத்தை வைத்து, கைகளை எடுக்கவும்.

- கணுக்கால்களைக் கைகளால் பிடித்துக் கொள்ளவும்.
- மெதுவாக உடம்பை இறக்கி தரையில் வைக்கவும்.
- கால்களை நீட்டி, கைகள் பக்கவாட்டில் இருக்கும்படி நன்றாகப் படுக்கவும்.

தாமரை நிலை மீன் ஆதனம் (பத்மாசனதுடனான மச்சாசனம்)
கீழ் வயிற்றை வலிமையாக்கும்



- இது பத்மாசன நிலையுடன் கூடிய மச்சாசனம்.
- பத்மாசனத்தில் அமரவும்.



1



2

- பத்மாசனத்தில் இருந்த படியே வான் நோக்கி படுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

3



- உடலின் மேல் பகுதியைத் தூக்கி, தலையின் உச்சியை தரையில் தொடவும், அதே நேரத்தில், இரண்டு கால்களையும் கைகளால் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- உடம்பு, மேல் நோக்கி சிறிது வளையும்.
- இடுப்பிலிருந்து கழுத்து வரைத் தரையில் தொடக்கூடாது.

4



- இப்போது, மெதுவாக தலையை கீழே வைத்து, படுக்கவும்.கைகளைத் தலைக்கு மேல் நீட்டவும்.
- பிறகு கைகளைக் கீழே கொண்டு வந்து இரு கால்களையும் பிடிக்கவும்.
- எழுந்து, பத்மாசனத்தில் அமரவும்.
- மாற்று ஆசனமாக, கால்களைப் பிடித்த படியே முன்னால் குனிந்து தரையை நெற்றியால் தொடவும். பிறகு நிமிர்ந்து நேராக உட்காரவும்.



பசுமுக ஆதனம் (கோமுகாசனம்)

தோள்பட்டைகளையும், முட்டிகளையும் வலிவாக்கும்



1



- அமர்ந்த நிலையில், இடது காலை பின்னோக்கி மடிக்கவும். அதற்கு மேல் வலது காலை பின்னோக்கி மடிக்கவும். இரண்டு கால் முட்டிகளும் முன் பக்கம் நோக்கியபடி இருக்க வேண்டும்.



2



3

- இப்பொழுது, இடது கையைத் தூக்கி, முதுகுக்குப் பின் கொண்டு சென்று, வலது கையைப் பிடிக்கவும்
- அடுத்து, கைகளை மாற்றிக்கொள்ளவும். வலது கையைத் தூக்கி இடது கையைப் பிடிக்கவும்.
- இப்பொழுது, கால்களின் நிலையை மாற்றவும். வலது காலைக் கீழேயும், இடது காலை மேலேயும் வைத்து மடிக்கவும். இரண்டு கால் முட்டிகளும் முன் பக்கம் நோக்கியபடி இருக்க வேண்டும்.



4



5

- இடது கையைத் தூக்கி, முதுகுக்குப் பின் கொண்டு சென்று, வலது கையைப் பிடிக்கவும்.

6



- பிறகு, வலது கையைத் தூக்கி இடது கையைப் பிடிக்கவும்.

பின்பக்கத் தோற்றம்



- பின்பக்கத்திலிருந்து பார்க்கும் போது, இரு கைகளும் எப்படி பிணைந்திருக்கின்றன என்பதைத் தெளிவாகக் காணலாம்.
- விரல்கள் எப்படிப் பின்னி இருக்கின்றன என்பதைப் பாருங்கள்.

தராசு ஆதனம் (தோலாங்கு ஆசனம்)
உள்ளங்கால்களையும் உள்ளங்கைகளையும்
வலிவாக்கும்



1



- பத்மாசனத்தில் அமரவும்.
- இரண்டு கைகளையும் உடம்பின் இரு பக்கமும் வைத்துக் கொள்ளவும்.

2



3



- உள்ளங்கைகளைத் தரையில் ஊன்றி, விசையுடன் அழுத்தி, மெதுவாக, உடலை மேலே தூக்கவும்.
- அந்நிலையில் சிறிது நேரம் இருக்கவும். பின்பு இயல்பான நிலைக்கு வரவும்.
- இது “உதித்த பத்மாசனம்” அல்லது “தோலாங்கு ஆசனம்” ஆகும்.

நித்திரை ஆதனம் (சாந்தி ஆசனம்)

உறக்கத்திற்கு நல்லது



1

2



- அனைத்து ஆசனங்களையும் முடித்த பிறகு, சாந்தி ஆசனம் செய்யுங்கள்.
- தளர்வான நிலையில் வான் நோக்கி படுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- கைகள் மற்றும் கால்களை உடலை விட்டு சிறிது தள்ளி நீட்டி, விரித்து வைக்கவும். உள்ளங்கை மேல் நோக்கி இருக்க வேண்டும். கண்களை மூடி, ஓய்வெடுங்கள்.
- சாந்தி ஆசனம் முடிந்து, நீங்கள் எழும் போது, நேராக எழுந்திருக்கக்கூடாது. ஒரு பக்கம் திரும்பி, வலது அல்லது இடது பக்கம், மெதுவாக எழுந்திருக்கவும்.

ஹத யோகா (சூரிய- சந்திர நமஸ்காரம்/வணக்கம்)
“ஹ” என்றால் சூரியன், “த” என்றால் சந்திரன்

சூரிய-சந்திர வணக்கம்

- அனைத்து உயிரினங்களுக்கும் சூரியனே அடிப்படை ஆதாரம்.
- சூரிய வணக்கம் பயிற்சி செய்வதன் மூலம் பல்வேறு நன்மைகளைப் பெறலாம்.
- காலை 6 00 மணிக்கு சூரிய வணக்கமும், மாலை 6 00 மணிக்கு, சந்திர வணக்கமும் செய்யப்படுகிறது.
- சூர்ய வணக்கமும் சந்திர வணக்கமும் யோகாசனம் மற்றும் பிராணயாமம் சேர்த்து செய்யப்படுவது.
- இது யோகாசனங்களைத் தொடங்குவதற்கு முன்பு செய்யப்படுகிறது, இதன் மூலம் உடல் தளர்வாகிறது.
- சூர்ய வணக்கமும் சந்திர வணக்கமும், 12 யோகாசனங்களின் சுழற்சியைக் கொண்டுள்ளன.
- சூரிய வணக்கமும், சந்திர வணக்கமும் 12 முறை செய்யலாம்.
- சூரிய வணக்கத்திற்கும் சந்திர வணக்கத்திற்கும் ஒரே ஒரு வித்தியாசம் தான் இருக்கிறது அஸ்வசஞ்சாலாசனத்தில் வலது காலை முன்னால் வைத்திருந்தால், சூரிய நாடி தூண்டப்பட்டு, அதை சூர்ய வணக்கம் என்று அழைக்கிறோம். இடது காலை முன்னால் வைத்திருந்தால், சந்திர நாடி தூண்டப்பட்டு சந்திர வணக்கம் என்று அழைக்கிறோம்.

- பகல் நேரத்தில் 12 மணிநேரமும், இரவு நேரத்தில் 12 மணிநேரமும் உள்ளன. அவற்றைக் குறிக்கவே 12 ஆசனங்கள் செய்யப்படுகின்றன.
- பகல் நேரத்தில் சூரிய நாடி உடலின் சரியான செயல்பாட்டிற்கு உதவுகிறது இரவு நேரம் சந்திரநாடி ஆனந்த நிலையை அடைய உதவுகிறது அதனால்தான் கால்களின் நிலையில் இந்த சிறிய வேறுபாடு உள்ளது
- சூரிய வணக்கத்தையும் சந்திர வணக்கத்தையும் செய்யும்போது, கிழக்கு திசை நோக்கி செய்வது நல்லது.
- நீங்கள் உடலை முன்னோக்கி வளைக்கும்போது மூச்சை வெளியே விடுங்கள், பின்னோக்கி வளைக்கும் போது, மூச்சை உள்ளிழுக்கவும். மற்ற கட்டங்களில், ஒருபோதும் மூச்சைப் பிடிக்க வேண்டாம்.

1. தூரிய வணக்கம்
வணக்கம் ஆதனம்
(ப்ரணாமாசனம்)



நேராக நிற்கவும். நெஞ்சுக்கு நேராக இரு உள்ளங்கைகளையும் சேர்த்து வணக்கம் செய்யவும்.

2. தீவிர நீட்ச்சி கர ஆதனம்
(ஹஸ்த உட்டானாசனம்)



இரு கைகளையும் தலைக்கு மேல், நேராக நீட்டி, பின்புறம் வளையவும்.

3. பாத-கர ஆதனம்
(பாத ஹஸ்தாசனம்)



- பிறகு மிக மெதுவாக முன்னோக்கி சாய்ந்து, பின்னர், கீழே குனியவும்.
- கைகளால், குதிகால்களைத் தொடவும். முழங்கால்கள் வளையக்கூடாது.
- மேலும் குனிந்து, முகத்தால் முழங்கால்களைத் தொடவும்.

4. குதிரை சவாரி ஆதனம் (அஸ்வ சஞ்சாலனாசனம்)



இப்போது உடலை உயர்த்தி, அரை மட்டத்தில் உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள், குனிந்து இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் முன் தரையில் பதியுங்கள், வலது காலை தலைகீழ் “எல்” போல வளைத்து, முன்னால், இரு கைகளுக்கும் நடுவில் வைக்கவும். முழங்கால்கள் உயர்ந்து, மார்பைத் தொட்டுக் கொண்டு இருக்க வேண்டும். இடது காலை பின்னால் நீட்டவும்., கால்விரல்கள் மட்டுமே தரையைத் தொட வேண்டும். மேல்நோக்கி வளைந்து வானத்தைப் பாருங்கள்

5. தண்ட ஆதனம்
(திரி பாத அஸ்வ சஞ்சாலனாசனம்)



முன்னால் சாய்ந்து , வலது காலைப் பின்னோக்கி நீட்டவும். இப்பொழுது, இரு உள்ளங்கைகளும், இரு கால் விரல்களும் மட்டுமே தரையைத் தொட வேண்டும். பின்னால் வளையவும்.

6. எட்டு அங்கங்கள் ஆதனம்
(அஷ்டாங்க வணக்கம்)



இப்பொழுது முன்னால் குனிந்து, தாடையால் தரையைத் தொடவும். இந்த நிலையில், 1. தாடை 2 & 3. இரு உள்ளங்கைகள் 4. நெஞ்சு 5 & 6. இரு கால் முட்டிகள் 7 & 8 இரு கால் விரல்கள் ஆகியவை தரையில் அழுந்த வேண்டும். பிட்டம் தரையிலிருந்து சற்று உயர்த்தி இருக்க வேண்டும்.

7. நாக ஆதனம்
(புஜங்காசனம்)



இப்பொழுது, உடம்பின் மேற்பக்கத்தை உயர்த்தி பின்னால் வளையவும். இரு உள்ளங்க்கைகளும், இரு கால்களும் மட்டும் தரையைத் தொட வேண்டும்.

8. நாய் வாய் கீழ் நோக்கிய ஆதனம்
(அகமுக சவனாசனம்)



இப்பொழுது, மெதுவாக முன்னால் குனிந்து உச்சந்தலையை கீழ் நோக்கிக் கொண்டு வரவும். அதே சமயத்தில், தலைகீழ் 'v'. போல, இடுப்பை உயர்த்தவும். இரு உள்ளங்கைகளும், இரு உள்ளங்கால்களும் மட்டும் தரையைத் தொட வேண்டும். தலை, உள்நோக்கியவாறு கிடத்தட்ட தரையைத் தொடும்படி இருக்க வேண்டும்.

9. குதிரை சவாரி ஆதனம் (அஸ்வ சஞ்சாலனாசனம்)



இப்போது மீண்டும் இடுப்பைக் கீழே கொண்டு வரவும்., உடம்பை உயர்த்தவும். அரை மட்டத்தில் உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள், குனிந்து இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் முன் தரையில் பதியுங்கள், இடது காலை தலைகீழ் “எல்” போல வளைத்து, முன்னால், இரு கைகளுக்கும் நடுவில் வைக்கவும். முழங்கால் உயர்ந்து, மார்பைத் தொட்டுக் கொண்டு இருக்க வேண்டும். இடது காலை பின்னால் நீட்டவும்., கால்விரல்கள் மட்டுமே தரையைத் தொட வேண்டும். மேல்நோக்கி வளைந்து வானத்தைப் பாருங்கள்.

10. பாத-கர ஆதனம்
(பாத ஹஸ்தாசனம்)



வலது காலை நிமிர்த்தவும். இடது காலை முன்னால் கொண்டு வரவும்.குதிகால்களைக் கைகளால் தொடவும். கால் முட்டிகள் வளயக்கூடாது. மேலும் குனிந்து, முழங்கால்களின் மேல் முகத்தை வைக்கவும்.

11. உயர்த்தப்பட்ட கர ஆதனம்
(ஹஸ்த உட்டானாசனம்)



எழுந்து நேராக நிற்கவும். இரு கைகளையும் தலைக்கு மேல் நேராகத் தூக்கி, பின்னால் வளையவும்.

12. வணக்கம் ஆதனம்
(ப்ரணாமாசனம்)



முன்னால் சாய்ந்து, நேராக நின்று, இரு உள்ளங்கைகளையும் ஒன்றாக சேர்த்து, நெஞ்சுக்கு நேராக வணக்கம் செய்யவும்.

சந்திர வணக்கம்

1. வணக்கம் ஆதனம் (ப்ரணாமாசனம்)



நேராக நிற்கவும். நெஞ்சுக்கு நேராக இரு உள்ளங்கைகளையும் சேர்த்து வணக்கம் செய்யவும்.

2. தீவிர நீட்ச்சி கர ஆதனம்
(ஹஸ்த உட்டானாசனம்)



இரு கைகளையும் தலைக்கு மேல், நேராக நீட்டி, பின்புறம் வளையவும்.

3. பாத-கர ஆதனம் (பாத ஹஸ்தாசனம்)



- பிறகு மிக மெதுவாக முன்னோக்கி சாய்ந்து, பின்னர், கீழே குனியவும்.
- கைகளால், குதிகால்களைத் தொடவும். முழங்கால்கள் வளையக்கூடாது.
- மேலும் குனிந்து, முகத்தால் முழங்கால்களைத் தொடவும்.

4. குதிரை சவாரி ஆதனம் (அஸ்வ சஞ்சாலனாசனம்)



இப்போது உடலை உயர்த்தி, அரை மட்டத்தில் உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள், குனிந்து இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் முன் தரையில் பதியுங்கள், இடது காலை தலைகீழ் “எல்” போல வளைத்து, முன்னால், இரு கைகளுக்கும் நடுவில் வைக்கவும். முழங்கால் உயர்ந்து, மார்பைத் தொட்டுக் கொண்டு இருக்க வேண்டும். வலது காலை பின்னால் நீட்டவும்., கால்விரல்கள் மட்டுமே தரையைத் தொட வேண்டும். மேல்நோக்கி வளைந்து வானத்தைப் பாருங்கள்

5 தண்ட ஆதனம்
(திரி பாத அஸ்வ சஞ்சாலனாசனம்)



முன்னால் சாய்ந்து , இடது காலைப் பின்னோக்கி நீட்டவும். இப்பொழுது, இரு உள்ளங்கைகளும், இரு கால் விரல்களும் மட்டுமே தரையைத் தொட வேண்டும். பின்னால் வளையவும்.

6. எட்டு அங்கங்கள் ஆதனம்
(அஷ்டாங்க வணக்கம்)



இப்பொழுது முன்னால் குனிந்து, தாடையால் தரையைத் தொடவும். இந்த நிலையில், 1. தாடை 2 & 3. இரு உள்ளங்கைகள் 4. நெஞ்சு 5 & 6. இரு கால் முட்டிகள் 7 & 8 இரு கால் விரல்கள் ஆகியவை தரையில் அழுந்த வேண்டும். பிட்டம் தரையிலிருந்து சற்று உயர்த்தி இருக்க வேண்டும்.

7. நாக ஆதனம்
(புஜங்காசனம்)



இப்பொழுது, உடம்பின் மேற்பக்கத்தை உயர்த்தி பின்னால் வளையவும். இரு உள்ளங்க்கைகளும், இரு கால்களும் மட்டும் தரையைத் தொட வேண்டும்.

8. நாய் வாய் கீழ் நோக்கிய ஆதனம்
(அகமுக சவனாசனம்)



இப்பொழுது, மெதுவாக முன்னால் குனிந்து உச்சந்தலையை கீழ் நோக்கிக் கொண்டு வரவும். அதே சமயத்தில், தலைகீழ் 'V' போல, இடுப்பை உயர்த்தவும். இரு உள்ளங்கைகளும், இரு உள்ளங்கால்களும் மட்டும் தரையைத் தொட வேண்டும். தலை, உள்நோக்கியவாறு கிடத்தட்ட தரையைத் தொடும்படி இருக்க வேண்டும்.

9. குதிரை சவாரி ஆதனம்
(அஸ்வ சஞ்சாலனாசனம்)



இப்போது மீண்டும் இடுப்பைக் கீழே கொண்டு வரவும்., உடம்பை உயர்த்தவும். அரை மட்டத்தில் உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள், குனிந்து இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் முன் தரையில் பதியுங்கள், இடது காலை தலைகீழ் “எல்” போல வளைத்து, முன்னால், இரு கைகளுக்கும் நடுவில் வைக்கவும். முழங்கால் உயர்ந்து, மார்பைத் தொட்டுக் கொண்டு இருக்க வேண்டும். வலது காலை பின்னால் நீட்டவும்., கால்விரல்கள் மட்டுமே தரையைத் தொட வேண்டும். மேல்நோக்கி வளைந்து வானத்தைப் பாருங்கள்.

10. பாத-கர ஆதனம்
(பாத ஹஸ்தாசனம்)



இடது காலை நிமிர்த்தவும். வலது காலை முன்னால் கொண்டு வரவும்.குதிகால்களைக் கைகளால் தொடவும். கால் முட்டிகள் வளயக்கூடாது. மேலும் குனிந்து, முழங்கால்களின் மேல் முகத்தை வைக்கவும்.

11. உயர்த்தப்பட்ட கர ஆதனம்
(ஹஸ்த உட்டானாசனம்)



எழுந்து நேராக நிற்கவும். இரு கைகளையும் தலைக்கு மேல் நேராகத் தூக்கி, பின்னால் வளையவும்.

12. வணக்கம் ஆதனம்
(ப்ரணாமாசனம்)



முன்னால் சாய்ந்து, நேராக நின்று, இரு உள்ளங்கைகளையும் ஒன்றாக சேர்த்து, நெஞ்சுக்கு நேராக வணக்கம் செய்யவும்.

பிராணாயாமம்

பிராணாயாமம் என்றால் “மூச்சை சீர் படுத்துவது அல்லது ஒழுங்குப் படுத்துவது” அதாவது பிராண வாயுவை சீர் படுத்துவது.

பிராண வாயு பற்றிய ஆராய்ச்சிகளுக்கான நோபல் பரிசுகள்:

2019: வில்லியம் ஜி கேலின், சர் பீட்டர் ஜெ ராட்கிலிஃப்.

ஆராய்ச்சி: செல் எப்படி பிராண வாயுவின் அளவை அறிந்து, அதற்கேற்ப வாழப் பழகிக் கொள்கிறது?

1931: ஓட்டோ வார்பர்க்

ஆராய்ச்சி --"உணவைப் பயனுள்ள ஆற்றலாக மாற்ற ஆக்ஸிஜன் அவசியம்".

1938: கோர்நீல் ஹேமன்ஸ்

ஆராய்ச்சி --"கழுத்தில் உள்ள கரோட்டிட்கள் இரத்தத்தில் ஆக்ஸிஜன் அளவை உணர்ந்து சுவாசத்தை ஒழுங்குபடுத்துகின்றன".

ஆக்ஸிஜன் அளவை உணர்தல் பின்வருவனவற்றிற்கு இன்றியமையாதது:

- புதிய இரத்த நாளங்கள் உருவாகுதல்.
- சிகப்பு அணுக்கள் உற்பத்தி.
- நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைச்சரிசெய்தல்.
- சரியான கரு வளர்ச்சி.
- இரத்த சோகை, புற்றுநோய் போன்றவற்றில் பங்கு.

பிராணாயாமம்

- திசுக்களின் ஒவ்வொரு மூலை முடுக்குகளுக்கும் ஆக்ஸிஜன் ஒழுங்குபட வழங்குவதற்கு உதவுகிறது.
- மனதை க் கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது
- பிரத்யாகாரம், தாரனை, தியானம் மற்றும் சமாதி நிலைக்கு முன் முக்கியமாக செய்ய வேண்டியது.

பிராணாயாமம் செய்ய - பின்பற்ற வேண்டிய விதிகள்

குரு (ஆசிரியர்) வழிகாட்டுதலின் கீழ் மட்டுமே செய்ய வேண்டும் .

ஆதனம் (ஆசனம் / யோகா) செய்த பின் பிராணாயாமப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

வலது கை கட்டைவிரலை வலது நாசித்துவாரத்தை மூட பயன்படுத்தவும்.



மோதிர விரலை இடது நாசித்துவாரத்தை மூட பயன்படுத்தவும்.

உட்காரும் நிலைகள்



வஜ்ராசனம்



பத்மாசனம்



இடது கால் சித்த
பத்மாசனம்

5. அவரவர்
வசதிக்கேற்ப
அமர்தல்

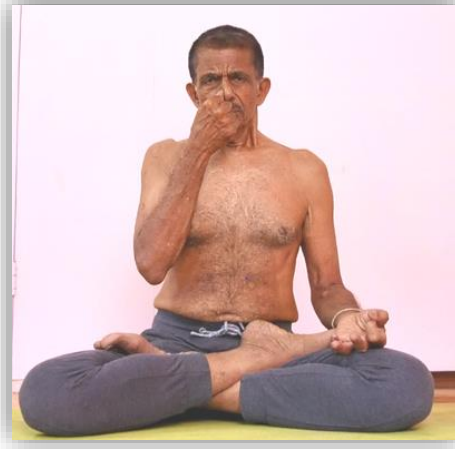
வயதானவர்களும்,
மேற்கூறியஆதன
நிலைகளில் அமர
முடியாதவர்களும்,



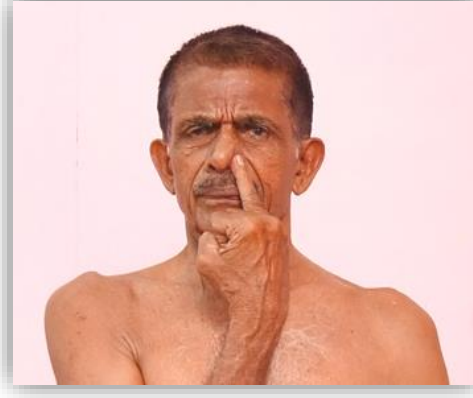
வலது கால் சித்த
பத்மாசனம்

நாடி சுத்தி நிலை - 1

நாசி குழல் சுத்திகரிப்பு பிராணாயாமம் - நிலை 1
(நாசி வழி சுவாசத்தை ஒழுங்குபடுத்தும் பயிற்சி)



- வலது கை கட்டைவிரலால் வலது நாசியை மூடவும்.
- இடது நாசி வழியாக சுவாசிக்கவும்



- இடது நாசித்துவாரத்தை மோதிர விரலால் மூடி, அதே நேரத்தில் கட்டை விரலை விடுவித்து வலது நாசித்துவாரத்தைத் திறக்கவும்.
- வலது நாசி வழியாக மூச்சை வெளிவிடவும்.
- இப்போது வலது நாசி வழியாக சுவாசிக்கவும்.



- வலது கை கட்டைவிரலால் வலது நாசித்துவாரத்தை மூடி, அதே நேரத்திலமோதிர விரலை விடுவித்து இடது நாசித்துவாரத்தைத் திறக்கவும்

- இடது நாசித்துவாரத்தின் வழியாக மூச்சை வெளியே தள்ளி, மீண்டும் செய்யவும்.

நாடி சுத்தி 1, 2 மற்றும் 3ன் நன்மைகள் மற்றும் நாடி சுத்தி செய்வதற்கான காரணம்:

- 72000 சேனல்கள், முதுகெலும்பு கால்வாய், இரத்த நாளங்கள், நரம்புகள், மேலும், எலும்புகள் மற்றும் தசைகள் ஒழுங்குபடுத்தவும், சுத்தப்படுத்தவும் மற்றும் வலுப்படுத்தவும் செய்கிறது.
- இவை பிராணாயாமம் செய்வதற்கு முன் செய்ய வேண்டிய பயிற்சிகள்.
- பிராணாயாமப் பயிற்சிகளுக்கு முன் நாடி சுத்தி1,2 மற்றும் 3 கட்டாயமாகச் செய்ய வேண்டும்.

நாடி சுத்தி நிலை 2

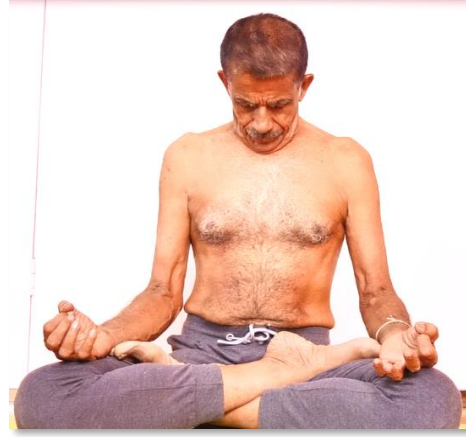
நாசி குழல் சுத்திகரிப்பு பிராணாயாமம் - நிலை 2

(நாசி வழி சுவாசத்தை ஒழுங்குபடுத்தும் பயிற்சி)

- வலது நாசித்துவாரத்தை கட்டைவிரலால் மூடவும்.
- இடது நாசி வழியாக மூச்சை உள்ளே இழுக்கவும்.



• இடது நாசியை மோதிர விரலால் மூடவும் (இரண்டு நாசித்துவாரங்களும் மூடிய நிலையில் இருக்க வேண்டும்).



- கும்பகம் செய்ய தலையை குனிந்து தாடையை மார்பில் அழுத்தி மூச்சைப் பிடியுங்கள்.
- தலையை உயர்த்தவும்.
- கட்டைவிரலை விடுவித்து வலது நாசியைத் திறக்கவும்.
- வலது நாசி வழியாக மூச்சை வெளியே விடவும்.
- இப்போது வலது நாசித்துவாரத்தின் வழியாக சுவாசிக்கவும்.
- கட்டைவிரலால் வலது நாசித்துவாரத்தை மூடவும் (இரண்டு நாசித்துவாரங்களும் மூடிய நிலையில் இருக்க வேண்டும்)
- கும்பகம் செய்யவும் (தலையைக் கீழே வளைத்து, தாடையை மார்பில் அழுத்தி மூச்சைப் பிடியுங்கள்).
- தலையை உயர்த்தவும்.
- மோதிர விரலை விடுவித்து இடது நாசித்துவாரத்தைத் திறக்கவும்.
- இடது நாசி வழியாக மூச்சை வெளியே விடவும்.
- ஆரம்பத்தில் இருந்து மீண்டும் செய்யவும்.

நாடி சுத்தி நிலை 3

குழல் சுத்திகரிப்பு பிராணாயாமம் - நிலை 3
(நாசி வழி சுவாசத்தை ஒழுங்குபடுத்தும் பயிற்சி)



- இரு நாசிகள் வழியாக சுவாசிக்கவும்.



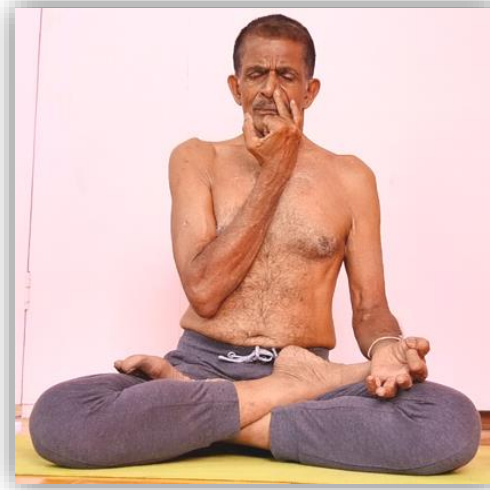
- இரண்டு நாசிகளையும் மூடவும் (கட்டைவிரலால் வலது நாசித்துவாரத்தையும், இடது நாசித்துவாரத்தை மோதிர விரலாலும் மூடி, கும்பகம் செய்யவும் (தலையை கீழே வளைத்து, தாடையை மார்பில் அழுத்தி மூச்சைப் பிடிக்கவும்).
- தலையை உயர்த்தவும்.



- மோதிர விரலை விடுவித்து இடது நாசித்துவாரத்தைத் திறக்கவும் .இடது நாசித்துவாரத்தின் வழியாக மூச்சை வெளியே விடவும்.
- கட்டைவிரலை விடுவித்து வலது நாசியைத் திறக்கவும் (இரண்டு நாசித்துவாரங்களும் இப்போது திறந்திருக்கின்றன) .
- இரண்டு நாசிகள் வழியாகவும் சுவாசிக்கவும் .
- இரண்டு நாசிகளையும் மூடவும் (கட்டைவிரலால் வலது நாசித்துவாரத்தையும், இடது நாசித்துவாரத்தை மோதிர விரலாலும் மூடி, மார்பில் நாடியைப் அழுத்தி கும்பகம் செய்யவும் (உங்கள் தலையைக் குனிந்து, தாடையை மார்பில் அழுத்தி மூச்சைப் பிடியுங்கள்) .
- தலையைத் தூக்கவும்.
- கட்டைவிரலை விடுவித்து வலது நாசித்துவாரத்தைத் திறக்கவும்.
- வலது நாசி வழியாக மூச்சை விடவும்.
- மோதிர விரல் மற்றும் இடது நாசித்துவாரத்தைத் திறக்கவும் (இரண்டு நாசித்துவாரங்களும் இப்போது திறந்திருக்கின்றன).
- இரண்டு நாசித்துவாரங்களுடன் மீண்டும் சுவாசிக்கவும் மற்றும் செயல்முறையை மீண்டும் செய்யவும்.

**சூரிய நாடி சந்திர நாடி பிராணாயாமம்
சூரிய சந்திரப் பாதை பிராணாயாமம்
அனுலோம்-விலோம் பிராணாயாமம்**

- மோதிர விரலால் இடது நாசியை மூடவும்.
- முழுமையாக மூச்சை உள்ளே இழுத்து வலது நாசி வழியாக முழுமையாக சுவாசிக்கவும் இது சூரிய நாடி பிராணாயாமம்.



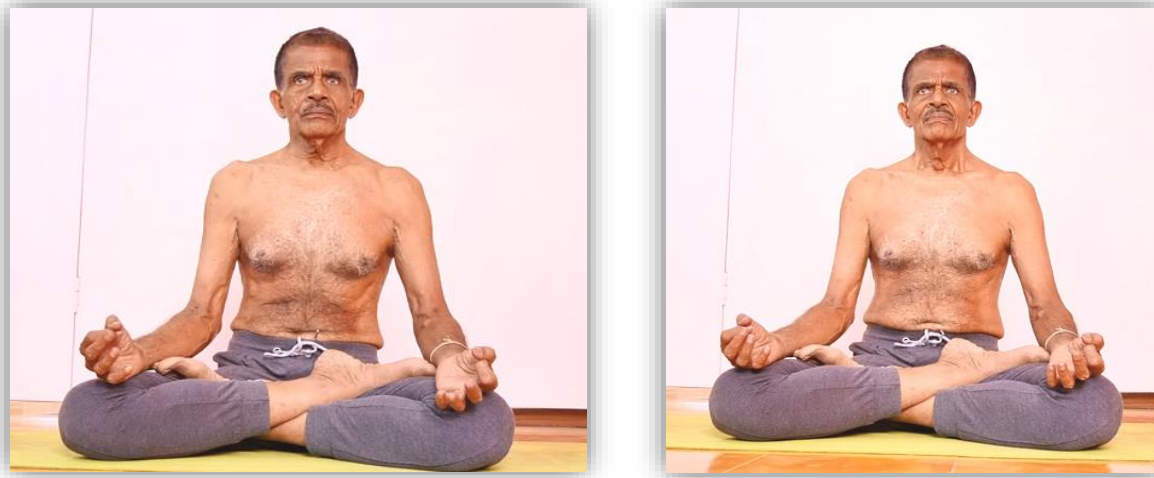
- மோதிர விரலை விடுவித்து இடது நாசியை இப்போது திறக்கவும். வலது நாசியை கட்டைவிரலால் மூடவும்.
- மூச்சை முழுமையாக சுவாசித்து இடது நாசி வழியாக முழுமையாக சுவாசிக்கவும் இது சந்திர நாடி பிராணாயாமம்.

- கட்டைவிரலை விடுவித்து வலது நாசியை திறந்து , வலது நாசி வழியாக உள்ளேயும் வெளியேயும் சுவாசித்தல் " பிங்கலை" என்று அழைக்கப்படுகிறது. இது சூரிய நாடி பிராணாயாமம்.
- இடது நாசி வழியாக உள்ளேயும் வெளியேயும் சுவாசிப்பது "இடகலை". இது சந்திர நாடி பிராணாயாமம்.
- நன்மைகள் : மனம் மற்றும் புத்தி உட்பட முழு உடலையும் கட்டுப்படுத்தி ஒழுங்குபடுத்துகிறது.

கபாலபதி பிராணாயாமம்

ஒளிரும் கபால பிராணாயாமம்

(மண்டை ஓடு நுரையீரல் சுத்திகரிப்பு பிராணாயாமம்)



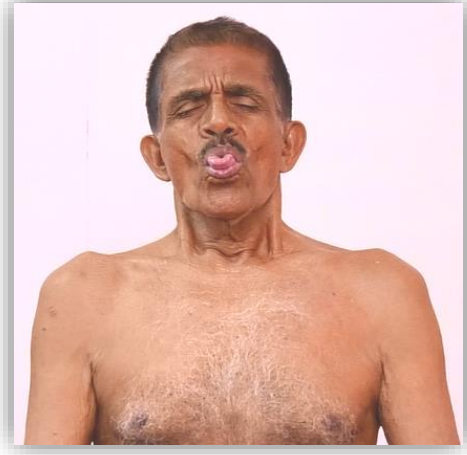
- இந்த பிராணாயாமம் மண்டை ஓடு மற்றும் நுரையீரலை சுத்திகரிக்கிறது.
- மூச்சை உள்ளே இழுத்து, அடியிற்றின் ஒருங்கிணைந்த தாள கதியில், வெளிமற்றும் உள்அசைவுகளுடன் இரண்டு நாசித்துவாரங்கள் வழியாக வேகமாக சுவாசிக்கவும். (வாய் மற்றும் குதத்தை இறுக்கமாக மூட வேண்டும்).

- அடிவயிற்றை அழுத்தி, காற்றை வலுக்கட்டாயமாக வெளியேற்றவேண்டும் (மூச்சை வெளியே விடவும்) உடனடியாக, அடிவயிற்றை தளர்த்தி முழுமையாக , விசையுடன் சுவாசிக்கவும் (அடிவயிறு வெளியே தள்ளப்படுகிறது) .
- காற்று மூக்கிற்கு உள்ளேயும் வெளியேயும் வேகத்துடன் செல்லும் சத்தத்தைக் கேட்க வேண்டும்.

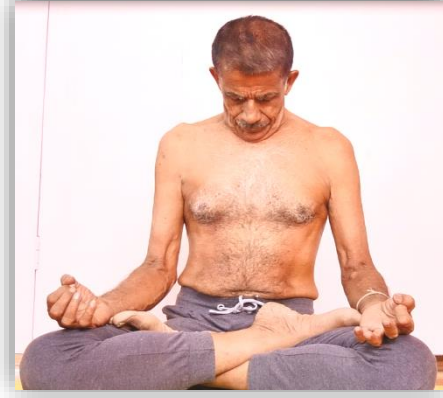
கபாலபதியின் நன்மைகள்:

- மண்டையோட்டில் வெப்பநிலைசமநிலை அடைகிறது.
- மூளை செல்கள் சரியான முறையில் செயல்படுகின்றன.
- மூளை தொடர்பான அனைத்து நோய்களையும் குணப்படுத்துகிறது.
- பிட்யூட்டரி சுரப்பியின் சரியான செயல்பாட்டிற்கு நல்லது.
- நுரையீரலை வலுப்படுத்துகிறது.

சீத்களி பிராணாயாமம் (குளிர்ச்சியூட்டும் பிராணாயாமம்)



- நாக்கையத் துருத்திக் கொண்டு ஒரு சுரங்கப்பாதையைப் போல உருட்டவும்.
- நாக்கு உருவாக்கிய கால்வாய் வழியாக மூச்சை உள்ளிழுக்கவும்.
- நாக்கை இயல்பான நிலைக்கு கொண்டு வந்து வாயை மூடவும் .



- சும்பகம் செய்யவும் (தலையை வளைத்து தாடையை மார்பில் அழுத்தி மூச்சைப் பிடிக்கவும்).
- தலையை உயர்த்தவும் .



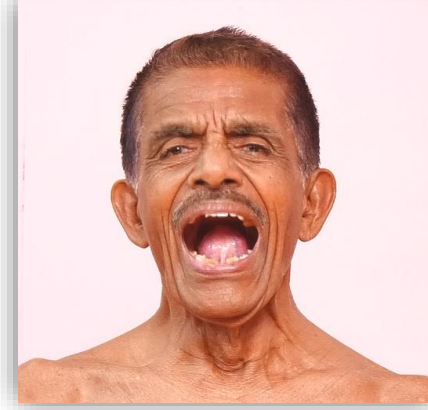
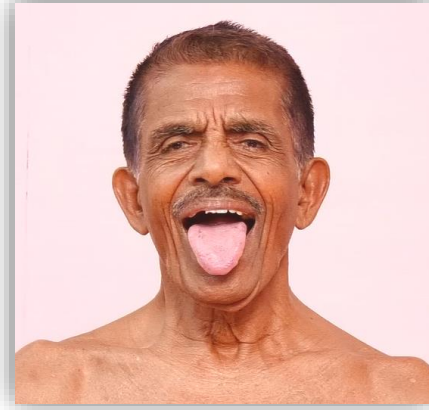
- நாசிகளை கட்டைவிரல் மற்றும் மோதிர விரலால் லேசாக அழுத்தி மெதுவாக சுவாசிக்கவும் .

- இப்பயிற்சியை மீண்டும் செய்யவும்.
- வெப்பமான காலநிலையில் சீத்களி பிராணாயாமம் செய்வதால், உடல் உள் உற்ப்புகள் சீரான நிலையில் இயங்கும்.
- சீத்களி பிராணாயாமம் தொடர்ந்து செய்தால், வயிற்றுப்புண் மற்றும் வயிற்று நோய்கள் உருவாவதைத் தடுக்கிறது.

நன்மைகள்:

- வயிற்றுப்புண்களை குணப்படுத்துகிறது.
- உடலைக் குளிர்விக்கிறது.

சீத்காரி பிராணாயாமம் (முச்சை உறிஞ்சுதல்)



- நாக்கை துருத்திக் கொள்ளவும்.
- நாவின் நுனியை உள்நோக்கி வளைத்து நாக்கின் உட்புறத்தைத் தொடவும். மேல் மற்றும் கீழ் தாடைகளின் பற்களை இறுக்கமாகக் கடியுங்கள்.
- வாயை அகலமாக திறந்து வைக்கவும்.
- பற்கள் வழியாக (வாயின் இரண்டு கோணங்களில்) வலுக்கட்டாயமாக காற்றை உறிஞ்சவும்.
- வாயை இயல்பான நிலைக்கு கொண்டு வரவும்.
- தலையை வளைத்து, தாடையை மார்பில் இறுக்கமாக அழுத்தி, மூச்சைப் பிடித்துக் கொள்ளவும்.
- தலையைத் தூக்கவும் .
- கட்டைவிரல் மற்றும் மோதிர விரலால் நாசியை சிறிது அழுத்தி மெதுவாக சுவாசிக்கவும் .

நன்மைகள்:

குடல்வால் அழற்சி, வாயு தொடர்பான பிரச்சினைகள் போன்ற வயிறு தொடர்பான நோய்களை குணப்படுத்துகிறது.

பஸ்த்திரிகா பிராணாயாமம் (உலை துருத்தி மூச்சுப் பயிற்சி / நெருப்பு சுவாசம்)



- அடிவயிற்றை அழுத்துவதன் மூலம் காற்று விசையுடன் , நாசிகள் வழியாக வெளியேற்றப்படுகிறது (அடிவயிற்றை உள்நோக்கி இழுக்க வேண்டும்).
- அடிவயிற்றை தளர்த்தி, காற்றை , நாசிகள் வழியாக, உள் நோக்கி உறிஞ்ச வேண்டும் (வயிறு தளர்வாக உள்ளது) .
- இந்த பிராணாயாமம், கிட்டத்தட்ட கபலபதியைப் போலவே உள்ளது, ஆனால் மெதுவாகவும் தாளரீதியாகவும் செய்யப்பட வேண்டும்.

நன்மைகள்:

- மண்டையோட்டின் வெப்பநிலையை சமப்படுத்துகிறது.
- மூளை செல்களின் சரியான செயல்பாடு.
- மூளை தொடர்பான அனைத்து நோய்களையும் குணப்படுத்துகிறது.
- பிட்யூட்டரி சுரப்பியின் சரியான செயல்பாட்டிற்கு நல்லது.
- நுரையீரலை வலுப்படுத்துகிறது.

**உஜ்ஜை பிராணயாமம்
(கடல் சுவாசம்)**



- வாயை மூடி, தொண்டை வழியாக காற்று செல்லும் வகையில் நாசித்துவாரங்கள் வழியாக மூச்சை உள்ளே இழுக்கவும்.
- தலையை வளைத்து, தாடையை மார்பில் அழுத்தி, சும்பகம் செய்யவும்.



- தலையை நிமிர்த்தவும்.
- மூச்சைத் தொண்டை வழியாக வெளியேற்றி, , நாசித்துவாரங்கள் வழியாக விடவும். வாய் மூடி இருக்க வேண்டும்.

நன்மைகள்:

- உடல் வெப்பத்தை முறைப்படுத்துகிறது.
- தொண்டை தொடர்பான நோய்களைத் தடுக்கிறது.
- குரல் வளைக்கு நல்லது.
- பல நோய்களைத் தடுக்கும் மிக முக்கியமான பிராணாயாமம் இது.

பிரம்மாரி பிராணாயாமம்

(தேனீ மூச்சு, ஓங்கர ஹ்ரீங்கார சுவாசம்)

- பிரம்மாரி என்றால் தேனீக்கள் என்று பொருள்.



- ஹ்ரீங் ஒலி தொண்டையால் (கழுத்தின் கீழ்ப் பகுதியில்) செய்யப்படுகிறது, அடிவயிறு உள்நோக்கி அழுத்தப்படுகிறது, மெதுவாக முழு மண்டையோட்டுக்கும் அதிர்வு பரவுகிறது .



- தலையை வளைத்து மார்பில் தாடையை இறுக்கமாக அழுத்தி மூச்சைப் பிடிக்கவும் .
- தலையை நிமிர்த்தவும்.
- ஓம் ஒலியை எழுப்புங்கள். காற்று மேல் நோக்கி எழும்புவதை உணருங்கள். வயிற்றைத் தளர்வாக வைக்கவும்.
- ஓம் ஒரு குறிப்பிட்ட மதத்தின் சின்னம் அல்ல.
- சூரிய கிரகத்தில் ஓம் ஒலி கேட்டது என்று பண்டைய தமிழ் விஞ்ஞானிகள் (ரிஷிகள்)கண்டறிந்துள்ளனர். நவீன விஞ்ஞானிகள் அதை உறுதிப்படுத்தியுள்ளனர்.
- பிரம்மாரி பயிற்சி மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

நன்மைகள்:

- சுவாச சிரமங்களைத் தடுக்கிறது.
- தொண்டை, உள் கழுத்துக்கு நல்லது.
- நல்ல குரல் வளம் உண்டாகும்.

பின்வரும் ஆதனங்களைக் குருவின் வழிகாட்டுதலின் படி செய்யவும்.



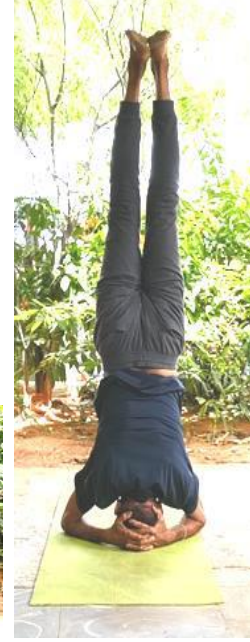
தலை ஆதனம்
/சிரசாசனம்



பத்மாசனத்துடன் கூடிய
மயூராதனம்



மயிலாசனம்



தலை
ஆதனம்
/சிரசாசனம்
