

ఆసనాలు ఎందుకు? ఎలా?



శ్రీ ఓం ప్రకాశ్ తివారీ

తెలుగులో డా॥ గాయత్రీదేవి

కైవల్యధామ, S.M.Y.M. సమితి, లోనావాలా, మహారాష్ట్ర

శ్రీ ఓం ప్రకాష్ తివారీ

ప్రముఖ యోగ శాస్త్ర వండితులైన స్వామి కువలయానంద శిష్యులు.

యోగాచార్యులుగా అయిదు దశాబ్దాల అనుభవం

అంతర్జాతీయంగా పేరు పొందిన కైవల్యధామ యోగ విద్యాసంస్థ ట్రస్ట్ సెక్రటరీ

యోగ మీమాంస త్రైమాసిక పత్రిక సంపాదకవర్గ సభ్యులు

ప్రతిఏటా అంతర్జాతీయ యోగశాస్త్ర సభలూ, సమావేశాలలో కైవల్యధామ ప్రతినిధిగా అమెరికా, స్విట్జర్లాండ్, మెక్సికో, థాయిలాండ్, చైనా దేశాల పర్యటన, యోగ శిక్షణా కార్యక్రమ నిర్వహణ

యోగ చారిత్రక అంశాలపై వివిధ పత్రికలలో వ్యాసరచన

Yogic Therapy హిందీ అనువాదం

స్వామి చరణదాసు రచించిన అష్టాంగయోగ గ్రంథానికి ఇంగ్లీషు, హిందీ అనువాదం

Asana How and Why? గ్రంథానికి Sports Authority of India నుండి జాతీయ

స్థాయిలో ప్రథమ బహుమతి

Kaivalyadhama, Lonavla - 410403
kdham@vsnl.com

02114-271516/270051



డా॥ గాయత్రీ దేవి

ఆయుర్వేద వైద్యంలో రెండున్నన దశాబ్దాల అనుభవం
ఋషిపీఠం, ఈనాడు, ETV2 , ఇంటర్నెట్‌ల ద్వారా అందరికీ ఆరోగ్యాన్ని అందించే
ప్రయత్నం

భరతముని ఆర్ట్స్ అకాడెమీ వారి “ఆదర్శవనిత” పురస్కారం.

Why of Herbs, An Institute of Ayurveda, పుట్టపోయే బుజ్జాయి కోసం పుస్తకాలకు
జాతీయ బహుమతులు

ఇతర రచనలు :

ఆయుర్వేద ఆరోగ్య గ్రంథాలు

ప్రకృతివరాలు మొదటి భాగం

ప్రకృతివరాలు రెండవ భాగం

అమ్మాయి - అమ్మ - అమ్మమ్మ

వైద్య విద్యా గ్రంథాలు

Padartha Vijnana Made Easy

Prasuti Tantra Made Easy

ఆరోగ్యవీరం

drgayatri@hotmail.com

09848598797

ఆసనాలు - ఎందుకు? ఎలా?

ఓమ్ ప్రకాష్ తివారి

తెలుగులో :

డా॥ గాయత్రీ దేవి

కైవల్యధామ, S.M.Y.M. సమితి

లోనావాలా, ఇండియా

ASANALU - ENDUKU? ELA?

- Omprakash Tiwari

Telugu : Dr. Gayatridevi

© Omprakash Tiwari

December 2009

Copies : 1000

Cover Design : Giridhar

Published by :

KaivalyaDhama

S.M.Y.M. Samiti

Lonavla, India.

For Copies :

Kaivalyadham

Mumbai & Lonavla

DTP & Book Making :

Sri Sri Printers

VIJAYAWADA - 2

Cell : 9490634849

Phone : (0866) 2433359

Price : Rs. 100/-

\$. 10/-

విషయసూచిక

ముందుమాట	4	25. సమాసనం	68
ప్రస్తావన -	5	26. ఉత్తానమండూకాసనం	70
ఆసనం అంటే ?	6	27. భద్రాసనం	72
ఎందుకు? ఎలా? ఎన్ని విధాలు?	10	28. ఆకర్ణ ధనురాసనం	74
కొన్ని నియమాలు	11	29. మయూరాసనం	76
యోగసందేహాలు-సమాధానాలు	12	30. సింహాసనం	78
1. స్వస్తికాసనం	17	31. పద్మాసనం	80
2. ఉత్తానపాదాసనం	19	32. బికాసనం	82
3. భుజంగాసనం	21	33. ఉజ్జయీ ప్రాణాయామం	84
4. అర్ధపద్మాసనం	23	34. పద్మాసనం (బద్ధ)	86
5. ఉత్కటాసనం	25	35. తోలాంగుళాసనం	89
6. అర్ధశలభాసనం	27	36. అనులోమ - విలోమ	91
7. పాదహస్తాసనం	29	37. యోగముద్ర	94
8. తాదాసనం	31	38. పర్వతాసనం	96
9. ధనురాసనం - 1	33	39. శలభాసనం	98
10. ధనురాసనం - 2	35	40. మకరాసనం - 1	100
11. నౌకాసనం	37	మకరాసనం - 2	102
12. వజ్రాసనం	39	41. ఉడ్డియాన బంధం	104
13. వక్రాసనం	41	42. మత్స్యాసనం	107
14. సుప్తవజ్రాసనం	43	43. వృక్షాసనం	109
15. గోముఖాసనం	45	44. కపాలభాతి	111
16. గోముఖాసనం (బద్ధహస్త)	47	45. చక్రాసనం - 1	113
17. విపరీతకరణి	49	చక్రాసనం - 2	115
18. అర్ధమత్తేంద్రాసనం	52	46. జలంధర బంధం	116
19. విపరీతకరణ (సర్వాంగాసనం)	55	47. నౌలి	118
20. పశ్చిమోత్తానాసనం	57	48. అగ్నిసార	122
21. ఉగ్రాసనం	59	49. శీర్షాసనం	124
22. కోణాసనం	61	50. శవాసనం	128
23. త్రికోణాసనం	63	అనుబంధం	130
24. హలాసనం	65		

ముందుమాట

స్వామి కువలయానంద (1883 - 1966) ప్రపంచవ్యాప్తంగా యోగశాస్త్ర ప్రచారం జరగడానికి ప్రధాన కారకులలో ఒకరు. ప్రాచీన యోగశాస్త్రాన్ని ఆధునికశాస్త్రీయ జ్ఞానంతో అనుసంధానం చేసి, యోగశాస్త్ర విషయాలని ఆధునిక విజ్ఞానంతో విశ్లేషించి వివరించే విధానానికి నాంది పలికారు. అలా ఆధునిక విజ్ఞాన విశ్లేషణ అందించబట్టే ఈ రోజు ఆరోగ్య రక్షణకీ, అనారోగ్యాల చికిత్సకీ 'యోగ' ఒక మంచి మార్గంగా ప్రపంచమంతా అంగీకరించింది, అనుసరిస్తోంది.

పతంజలి మహర్షి ప్రపంచానికి అందించిన 'యోగ' మార్గంలో ఆధ్యాత్మిక పరిజ్ఞానంతో ఉన్నత సమాజనిర్మాణం జరగాలనే ఆకాంక్షతో 'యోగ' విద్యని అందరికీ అందించడానికి 1924లో, విజయదశమి నాడు లోనావాలా (పడమటి కనుమలలో, బొంబాయికి 120 కి.మీ దూరంలో బొంబాయికీ, పూనాకీ మధ్య ఉంది)లో కైవల్యధామ యోగ ఇనిస్టిట్యూట్‌ని ప్రారంభించారు స్వామి కువలయానంద. ఇప్పుడు కైవల్యధామకి ముంబాయి, రాజ్‌కోట్, న్యూఢిల్లీ, ఖోల్, అమెరికా, ప్రాన్స్ దేశాలలో శాఖలు ఉన్నాయి.

శ్రీ తివారీ స్వామి కువలయానంద శిష్యులు. గత నలభై సంవత్సరాలుగా భారతదేశం లోనే కాక, అమెరికా, కెనడా, ఫ్రాన్స్, థాయ్‌లాండ్, నెదర్‌లాండ్, చైనా - వంటి ఎన్నో దేశాలలో యోగ శాస్త్రాన్ని బోధిస్తున్నారు.

శ్రీ తివారీ ఇంగ్లీషులో రచించిన 'Yoga - Why & How' పుస్తకం - హిందీ, మరాఠీ, గుజరాతీ భాషలలోకి అనువదించబడింది. యోగ అంటే ప్రపంచం అంతటా మక్కువ పెరిగింది. అయితే యోగాభ్యాసం చెయ్యాలనుకొనే వారికి ఎన్నెన్నో సందేహాలు కలుగుతున్నాయి. ఆ సందేహాలన్నింటికీ తన అనుభవసారంతో శ్రీ తివారీ ఈ గ్రంథంలో సమాధానాలు అందించారు. ఎంత ప్రయోజన కరమయిన ఈ గ్రంథాన్ని తెలుగు పాఠకులకి, యోగ అభ్యాసకులకీ అందించే అవకాశం నాకు కలిగించిన ఆ సర్వేశ్వరుడికి నమస్కరిస్తూ -

భవదీయ

డా॥ గాయిత్రీ దేవి

ఆసనాలు - ఎందుకు? ఎలా?

ప్రస్తావన

ఆసనాలు ఎలా వెయ్యాలి. వాటి వలన ఎటువంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. అనే అంశాలని వివరిస్తూ సామాన్యులకి కూడా అర్థమయ్యేలా ఒక పుస్తకం రాయాలనే కోరిక నాకు ఉండేది. ఆ ఆలోచన అలా ఉండగానే 1977లో భారత ప్రభుత్వం యోగవిద్య, పాఠశాల, కళాశాలల్లో ఒక పాఠ్యాంశంగా ప్రవేశపెట్టి, దానికి అవసరమయిన సిలబస్ తయారుచేయించింది. విద్యార్థుల కోసం ఆ సిలబస్ కి సరిపోయేలా గ్రంథం రాయాలని అనుకున్నాను. అటు యోగాసక్తి ఉన్నా సామాన్యులకీ, ఇటు యోగవిద్యని అభ్యసించే విద్యార్థులకీ - ఉపయోగించే పుస్తకం రాయడం ప్రారంభించాను - దానికి ఆసనాలు - ఎందుకు? ఎలా? అని పేరు పెట్టాను.

యోగాసనాలకి సంబంధించిన గ్రంథాలలో స్వామికువలయానంద రచించి, 1924లో మొట్టమొదటిసారిగా ప్రచురించిన గ్రంథం “ఆసనాలు” ఉత్తమరచన. నాడే కాదు నేటికీ అది ఉత్తమ ప్రామాణికగ్రంథం. ఈనాడు అందుబాటులోకి వచ్చిన యోగ గ్రంథాలన్నింటిమీదా ఆ గ్రంథం ప్రభావం ఎంతో కొంత ఉంటుంది. యోగ శాస్త్రాన్ని, ఆధునిక విజ్ఞానంతో అనుసంధానించి అందించే ప్రయత్నం చేసినవారిలో స్వామి కువలయానంద ప్రథములు. నా గ్రంథం మీద కూడా స్వామిజీ ప్రభావం ఉంది. యోగశాస్త్రంలో నేను కొద్దిపాటి పరిజ్ఞానాన్నయినా సంపాదించానంటే అది స్వామిజీ ఆశీస్సు వల్లనే అని సవినయంగా చెప్పుకుంటున్నాను.

ఆసనాలు వెయ్యాలి, వెయ్యాలి అని చెబుతున్నవారు చాలామందే ఉన్నా ఎందుకు వెయ్యాలి, శాస్త్రీయ పద్ధతిలో ఎలా వెయ్యాలి చెప్పేవారు చాలా తక్కువ. అదే కాకుండా, ఆసనాలు వెయ్యమని చెప్పే గురువులు కూడా ఒక్కొక్కరు ఒక్కొక్క విధంగా చెబుతుండడంతో ఎవరిని అనుసరించాలో ప్రజలకి తెలియడం లేదు. వారి మనసుల్లో ఎన్నో సందేహాలు మిగిలిపోతున్నాయి. అటువంటి సందేహాలకి సమాధానాలతో పాటుగా శాస్త్రీయంగా ఆసనాలు వెయ్యవలసిన విధానాలు కూడా ఈ గ్రంథంలో అందిస్తున్నాను.

ఆసనం అంటే?

మొదట్లో - “సంధ్యావందనం చేసేటప్పుడు, ధ్యాన సమయంలో కూర్చునే భంగిమలని మాత్రమే ఆసనాలు” అనేవారు. అందుకే బ్రహ్మసూత్రాలలో “ఆసీనః సంభవాత్” అనీ, శ్రీమద్భగవద్గీతలో “సమం కాయ శిరోగ్రీవం ధారయన్న చలంస్థిరః” అనీ అన్నారు.

ప్రముఖ హిందీ కవి శ్రీ చరణదాసులవారు -“ఈ సృష్టిలో 84 మిలియన్ల జీవజాతులు ఉన్నాయి. ఒక్కొక్క జీవి ఒక్కొక్క భంగిమలో కూర్చుంటుంది. అటువంటి ప్రతిభంగిమా ఆసనమే. సులభంగా, స్థిరంగా ఉండే ప్రతి భంగిమా ఆసనమే” - అని చెప్పారు.

అనంతరకాలంలో - ప్రముఖ హాండ్ కవి.... శ్రీ గోరఖ్ నాథ్ గారు - “ఆసనానితు తావంతౌ యావంతౌ జీవజంతవః” - ఈ సృష్టిలో ఎన్ని జీవులున్నాయో అన్ని ఆసనాలు ఉన్నాయి” అన్నారు. అలాగ 10వ శతాబ్దం నాటికి అన్ని రకాల జంతువులు కూర్చోనే ముద్రలూ ఆసనాలలోకి చేరాయి.

మెక్సికోలో లభించిన క్రీ.పూ. 3500 సంవత్సరాల ప్రాచీన శిల్ప ఆకృతుల ఆధారంగా చూస్తే హఠయోగ ఆసనాలు ఆనాటికే ప్రజలలో ప్రచారం అయి ఉన్నట్లు అర్థమవుతుంది. ఆసనాలు అనాది కాలం నుండి కేవలం సుఖంగా కూర్చోనే భంగిమలలానే కాదు. మానవుల ఆరోగ్యరక్షణకి తోడ్పడ్డాయనడంలో సందేహం లేదు. క్రీ.శ. 3వ శతాబ్దంలో అసంగుడు, తన ‘గుహ్యసమాజతంత్రం’లో - “యదా న సిద్ధ్యతే బోధి హఠయోగేన సాధయేత్” - అన్నాడు. అంటే - బౌద్ధ మార్గాల ద్వారా బోధ (జ్ఞానం) సాధించలేకపోతే, హఠయోగం ద్వారా ప్రయత్నించండి-” అని అర్థం. ఆరోగ్య రక్షణతోపాటు, యోగసాధకుడు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానమార్గం వైపు కూడా అడుగులు వేయ గలుగుతాడు. ప్రస్తుతం ప్రజలు ఏ ఆసనం వేస్తే భౌతికశరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది అని మాత్రమే ఆలోచిస్తున్నారు - అయితే ఆసనాల వలన ఈ ప్రయోజనం కలుగుతుందా అని ప్రశ్నించే వారికి, పూజ్యనీయులు, యోగవిజ్ఞానఖని స్వామికువలయానంద చెప్పిన మాటలనే జవాబుగా అందిస్తున్నాను. -

“మానవశరీరం సప్తధాతువులతో తయారయ్యింది. ఈ ధాతువులన్నీ ఆరోగ్యంగా ఉంటే శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ధాతువులు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే-

1. సరయిన పోషకాహారం అందాలి, ఎండోక్రైన్ గ్రంథులు సక్రమంగా పనిచెయ్యాలి.

2. మలినపదార్థాలు/మలాలు - సంపూర్ణంగా వినర్జింపబడాలి.

3. నాడీ వ్యవస్థ సక్రమంగా పనిచెయ్యాలి.

యోగ ఆసనాల సాధన ద్వారా ఈ మూడు అంశాలూ సాధించుకోవచ్చు.” అన్నారు. అది ఎలాగో వివరిస్తాను.

ఎందుకు?

1,2 - పోషకపదార్థాలు ధాతువులకి అందాలంటే - తిన్న ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణం కావాలి. అందుకు జీర్ణమండలంలోని అవయవాలన్నీ బాగా పని చెయ్యాలి. రక్త ప్రసారం బావుండాలి. శరీర సంవర్ధక ఆసనాలు - ఈ క్రియలకి తోడ్పడతాయి. ఈ ఆసనాల వలన జీర్ణమండలంలోని అయవవాలకి - మృదువుగా మసాజ్ అవుతుంది. పొట్టలోని కండరాలు దృఢంగా ఉంటేనే ఇది సాధ్యం. భుజంగాసనం, శలభాసనం, యోగముద్ర, పశ్చిమోత్తానాసనం, వక్రాసనం, అర్ధ మత్స్యేంద్రాసనం - పొట్టలోని కండరాలని దృఢంగా చేస్తాయి. ఎటు కావాలంటే అటు తేలికగా కదిలేలా చేస్తాయి. పొట్టలోని అవయవాలు స్థిరంగా, దృఢంగా ఉండేలా తోడ్పడతాయి.

శరీరంలో తయారయిన మలినాలని వినర్జించడానికి తోడ్పడతాయి. ఈ విధంగా ఆరోగ్యానికి అవసరమయిన రెండో క్రియ కూడా ఆసనాల ద్వారా సిద్ధిస్తుంది.

భుజంగాసనం, శలభాసనం, ధనురాసనం - పొట్టలోని కండరాలు సాగి వ్యాకోచించేలాగానూ, నడుములోని కండరాలు సంకోచించేలాగానూ చేస్తాయి. యోగముద్ర, పశ్చిమోత్తానాసనం, హలాసనం, పొట్టలోని కండరాలు సంకోచించేలా, నడుము, వెన్నులోని కండరాలు వ్యాకోచించేలా చేస్తాయి. ఉడ్డియాన బంధం - ఉడరంలోని అవయవాలకి నిలువుగానూ, నౌలి - పక్కలకీ మసాజ్ అయ్యేలా చేస్తాయి.

శరీరంలోని కణాలన్నిటికీ రక్తాన్ని సరఫరా చేయడంలో రక్తనాళాలు, గుండె ప్రధాన పాత్ర వహిస్తాయి. రక్తవహ సంస్థానం సమర్థవంతంగా పనిచేయడానికి కూడా ఆసనాలు తోడ్పడతాయి. గుండెలో కరిగే సంకోచ వ్యాకోచాల వల్ల శరీరమంతటికీ రక్తసరఫరా జరుగుతుంది. నిరంతరం పనిచెయ్యడానికి అనువుగా గుండె చాలా దృఢమయిన కండరాలతో సృష్టించబడింది. ఈ కండరాల శక్తి సామర్థ్యాలని ఆసనాలతో ఇంకా మెరుగుపర్చుకోవచ్చు. ఉదాహరణకి ఉడ్డియాన, నౌలి చేసేటప్పుడు ఛాతీ, పొట్ట భాగాల మధ్య ఉన్న డయాఫ్రామ్, ఛాతీవైపుకి బాగా పైకి వెళ్ళి, గుండెకి కింద నుండి చక్కని మసాజ్ చేస్తుంది, మధ్యమధ్యలో గుండెమీద ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది - ఈ విధంగా ఆసనాలు - ఎందుకు? ఎలా? _____ 7

గుండెలోని కండరాలు దృఢం అవుతాయి. శరీరంలోని అవయవాల నుండి సిరలు చెడు రక్తాన్ని గుండెకి తీసుకు వస్తాయి. సిరలకి సంబంధించిన Varicose veins వంటి సమస్యలతో రక్తం గుండెకి చేరడానికి ఇబ్బందులు ఎదురవుతుంటాయి. శీర్షాసనం, సర్వాంగాసనం, విపరీతకరణి వంటి ఆసనాలు ఇటువంటి సమస్యల పరిష్కారంలో తోడ్పడతాయి. ఈ ఆసనాలలో తలకిందకి, కాళ్ళు పైకి ఉంటాయి. అందువల్ల రక్తనాళాలకి శ్రమలేకుండా రక్తం గుండెవైపుకి ప్రయాణం చేస్తుంది. సిరలకి శ్రమ తగ్గుతుంది. అవి ఆరోగ్యంగా అవ్వడానికి అవకాశం ఉంటుంది.

ఆక్సిజన్-ధాతుపోషణకి అత్యంత అవసరమైన అంశం. ఆక్సిజన్ ని అందించే పని శ్వాసనసంస్థానం చేస్తుంది. ఆసనాలు - శ్వాసక్రియ నిర్వహించే ఊపిరితిత్తుల్ని, ఊపిరితీసుకోవడానికి అవసరమయిన కండరాలనీ శక్తివంతం చేస్తాయి. శలభాసనం, మయూరాసనం - ఊపిరి తిత్తులలోని వాయుకోశాలు శక్తివంతంగా సమర్థవంతంగా పనిచేసేందుకు తోడ్పడతాయి. శలభాసనంలో - దీర్ఘంగా శ్వాస తీసుకుని ఊపిరి బిగవట్టాలి, అటువంటప్పుడు ఊపిరితిత్తులలోని కణాలు అన్నింటిలోకి గాలి ప్రవేశిస్తుంది, అవి బాగా పనిచేసేలా చేస్తుంది. ఉడ్డియాన, నాలి చేసేటప్పుడు, దీర్ఘంగా శ్వాస విడిచిపెట్టాలి, ఇలా చేయడం వలన శ్వాసక్రియకి తోడ్పడే కండరాలు దృఢమవుతాయి. రక్తనాళాలలోపలికి అవసరమయినంత ఆక్సిజన్ వస్తుంది. టాన్సిలైటిస్, ఎడినాయిడ్స్, దీర్ఘకాలంగా బాధించే జలుబు సమస్యలలో సర్వాంగాసనం, విపరీతకరణి, మత్స్యాసనం, జిహ్వోబంధం, సింహముద్ర ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి.

శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి కేవలం పోషక ఆహారం ఒక్కటే సరిపోదు, హార్మోన్లు స్రవింపజేసే ఎండోక్రైన్ గ్రంథులు సక్రమంగా పనిచెయ్యాలి. పైన పేర్కొన్న ఆసనాలన్నీ థైరాయిడ్ గ్రంథితో సహా అన్ని గ్రంథులు సమర్థవంతంగా పనిచెయ్యడానికి తోడ్పడతాయి. శీర్షాసనం పిట్టుటరీ, పీనియల్ గ్రంథులు బాగా పనిచెయ్యడానికి తోడ్పడుతుంది. భుజంగాసనం, ధనురాసనం, ఉడ్డియాన, నౌలి - ఎడ్రినల్ గ్రంథులు ఆరోగ్యంగా పనిచేయడానికి తోడ్పడతాయి. అండాశయాలనీ (ovaries) వృషణాలని (tester) సర్వాంగాసనం, ఉడ్డియాన, నౌలి - ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

3. ఆరోగ్యానికి అవసరమయిన మూడవ ప్రధానాంశం - ఆరోగ్యవంతమయిన నాడీవ్యవస్థ, శరీరంలోని ప్రతి కణము నాడులతో అనుసంధానించబడి ఉంది - నాడులతో అనుసంధానించబడి ఉంటేనే కణాలు వాటి కార్యక్రమాలు చెయ్యగలుగుతాయి. నాడులు ఆరోగ్యంగా పనిచేస్తేనే కణాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. శీర్షాసనం, విపరీతకరణి -

మెదడుకి, రక్తప్రసారాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి, కేంద్రనాడీమండలాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. యోగవ్యాయామాలలో ప్రతి ఒక్కటీ వెన్నుముకకి మంచి వ్యాయామాన్ని ఇస్తాయి. ఉదరవితానం (diaphragm) కదలికల ద్వారా ప్రభావాన్ని చూపే ఉడ్డియాన, నౌలి వెన్ను పాము మీద, అక్కడి నుండి బయలుదేరే ఇతర నాడుల మీద ప్రభావం చూపి ఆరోగ్యవంతంగా చేస్తాయి.

శలభాసనం, అర్ధ శలభాసనం, సర్వాంగాసనంలోని మొదటి భాగం, విపరీతకరణి - కాళ్ళలోని నాడులని శక్తివంతం చేస్తాయి. శలభాసనం, మయూరాసనం, సర్వాంగాసనం, విపరీతకరణిలలో శరీరభాగం చేతులమీద ఉంచడం వలన చేతులలోని నాడులు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. ఆసనాలు ఇలా మెదడు, వెన్నుపాము, వాటి నుండి బయలుదేరి శరీరమంతటా వ్యాపించిన అన్ని నాడులూ ఆరోగ్యంగా పనిచెయ్యడానికి తోడ్పడతాయి.

ఆసనాల ద్వారా శరీరంలోని అన్ని ధాతువులూ ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. తద్వారా అవయవాలన్ని ఆరోగ్యంగా పనిచేస్తాయి. అవయవాలు ఆరోగ్యంగా పనిచేయడానికి అవసరమయిన పొట్ట, ఛాతీలలోని కండరాలని దృఢం చేస్తాయి.

ధ్యానాత్మక ఆసనాలు వేసేటప్పుడు వెన్ను నిటారుగా ఉండాలి. వెన్ను నిటారుగా ఉండడం వలన పొట్టలోని అవయవాల మీద ఒత్తిడి తగ్గి, తత్కారణంగా కలిగే ఆరోగ్య సమస్యలు తగ్గుతాయి.

ధ్యానాత్మకమయిన ఆసనాలు శ్రోణి భాగానికి (పొత్తికడుపు, వెనుకభాగం - Pelvis) రక్తసరఫరా మెరుగుపరచి, అక్కడ ఉన్న త్రిక, అనుత్రిక (coccygeal, Sacral nerves) నాడుల్ని దృఢపరుస్తాయి. శ్రోణిభాగానికి రక్తసరఫరా మెరుగయ్యి, అక్కడి నాడులు దృఢమయిన తరువాత, మరికొన్ని ఇతర ఆసనాలు కూడా అభ్యసిస్తే - కుండలినీ విద్యని సాధించవచ్చు.

ధ్యానాత్మక ఆసనాల వలన కలిగే మరోప్రయోజనం - తక్కువ కార్బన్ డై ఆక్సైడ్ విడుదలవడం. ఈ ఆసనాలు వేసేటప్పుడు, కండరాల కదలికలు తక్కువగా ఉంటాయి. శ్వాస, గుండె వేగాలు తగ్గుతాయి. ఈ భంగిమలలో ఎక్కువ సమయం ఉండగలిగితే, వారికి శరీరంలోని అన్ని క్రియలు ఆగిన భావన కలుగుతుంది, మనసు రకరకాల ఆలోచనలలోకి పోకుండా స్థిరంగా ఉంటుంది, అంతర్ముఖం అవుతుంది, పరమాత్మ తత్వాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి సంసిద్ధమవుతుంది.

ఆసనాలు మన శరీరానికీ, మనసుకీ ఏ విధంగా ఉపయోగపడతాయో సంక్షిప్తంగా వివరించాను. మనం శారీరకంగా, మానసికంగా ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఆసనాలే మార్గం.

ఆసనాలు - ఎలా?

పతంజలి “స్థిరసుఖం ఆసనం” అని ఒక చక్కని మాట చెప్పారు. ఆసనాలు వేస్తూంటే - స్థిరత్వమూ, సుఖమూ ఉన్న భావన కలుగుతుంది. ఈ సూత్రానికి - ‘స్థిరంగా, సుఖంగా ఉండే భంగిమ’ అనే అర్థం కూడా ధ్వనిస్తుంది. ఒక వేళ ఆ అర్థమే సమజంసమయితే పడుకోవడమంత స్థిరమయిన, సుఖమయిన భంగిమ ఏముంది? కానీ అది ఆసనమవుతుందా? యోగగ్రంథం, హఠప్రదీపికలో ఈ విషయాన్ని విశ్లేషించారు-”

“కుర్యాత్తదాసనం స్థైర్యమారోగ్యం చాంగలాఘవం”

శరీరానికి స్థిరత్వాన్నిచ్చేది, ఆరోగ్యాన్నిచ్చేది, శరీరం తేలికగా ఉన్న భావన కలిగించేది ఆసనం. ఇటువంటి ప్రయోజనాలు కలిగించకపోతే అది కేవలం వ్యాయామం అవుతుంది తప్ప ఆసనం కాదు.

ఆసనాలు ఎలా వెయ్యాలి? ఈ ప్రశ్నకి పతంజలి మహర్షి స్పష్టమయిన జవాబు ఇచ్చారు.

“ప్రయత్న శైథిల్యానంత సమాపత్తిభ్యాం”

అంటే ఆసనం వెయ్యడానికి శరీరం ఎక్కువ శ్రమపడకూడదు, తేలికగా వెయ్యగలగాలి. మనసు ఎటు పోకుండా శ్వాసమీద కానీ, శూన్యంలోకి కానీ లగ్నం చెయ్యాలి - ఇలా చేస్తే ఒత్తిడి తగ్గి మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. అంటే ఏమిటి? ఆసనాలని సాధారణమయిన వ్యాయామాలలా చేస్తే శరీరం అలసిపోతుంది, రజోగుణం పెరుగుతుంది, శరీరమూ, మనస్సునూ కూడా స్థిరత్వాన్ని పోగొట్టుకుంటాయి. అందువల్ల ఆసనాలు ఎలా వెయ్యాలో సక్రమంగా తెలుసుకుని అభ్యాసం చెయ్యాలి. నిదానం ప్రధానం. ఆసనాల విషయంలో తొందర పనికిరాదు. పతంజలి మహర్షి చెప్పినట్లు తక్కువ శ్రమతో ఆసనాలు వెయ్యడానికి అభ్యాసం కావాలి. ఆసనాలు తేలికగా, వాటికవే అయిపోయేంత తేలిక అవ్వాలి. శ్రమ లేకుండా ఆసనం వెయ్యగలిగే స్థితిలో, మనసు కేవలం సాక్షీభూతంగా ఉండి మనలో చైతన్యాన్ని నింపుతుంది - శరీరము, మనసు ఒత్తిడికి దూరంగా ఉంటాయి. అలాకాక ఆసనాలు వేసేటప్పుడు మనసుని దాని ఇష్టానికి వదిలేస్తే ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. అందుకని ఆసనాలు వేసేటప్పుడు మనసుని శూన్యం మీద లేదా శ్వాస మీద లగ్నం చేసి శరీరానికీ, మనసుకీ, విశ్రాంతినీ, శాంతినీ ఇచ్చే ప్రయత్నం చెయ్యాలి.

ఎన్ని విధాలు?

స్వామి కువలయానంద ఆసనాలని రెండు ప్రధాన వర్గాలుగా విభజించారు - ధ్యానాత్మక ఆసనాలు, సంవర్ధనాత్మక ఆసనాలు. సంవర్ధనాత్మక ఆసనాలలో కొన్నింటిని

ఉప విభాగం చేసి “విశ్రాంతి దాయకాలు” అన్నారు. విశ్రాంతిదాయక ఆసనాలు శరీరానికి కలిగిన అలసటని దూరం చేస్తాయి.

ఆసనాలు

ధ్యానాత్మక	శరీరసంవర్ధకాలు	విశ్రాంతిదాయకాలు
1. పద్మాసనం	1. శీర్షాసనం	1. శవాసనం
2. సిద్ధాసనం	2. సర్వాంగాసనం	2. మకరాసనం
3. స్వస్తికాసనం	3. భుజంగాసనం	
4. సమాసనం	4. హలాసనం	
మొదలయినవి	5. సుప్తవజ్రాసనం మొదలయినవి.	

కొన్ని నియమాలు

ఆసనాలు వేసేటప్పుడు అటూ ఇటూ చూస్తూ, దృష్టిని ఏకాగ్రంచెయ్యకుండా వేస్తే అది అనారోగ్యాలకి దారి తీస్తుంది. అందువల్ల కొన్ని అంశాలు దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి. అవి-

1. ఆసనాలు కేవలం పుస్తకాలు చదివి అభ్యసించకూడదు, గురువు పర్యవేక్షణలో నేర్చుకోవాలి.
2. చటుక్కున వేసియుక్కూడదు. నిదానంగా ఒక్కొక్క స్థితిని దాటుతూ సంపూర్ణంగా ఆసన స్థితికి జేరుకోవాలి. అదేవిధంగా నిదానంగా పూర్వస్థితికి రావాలి.
3. సంపూర్ణ ఆసన స్థితికి చేరుకున్నాక, ఆ భంగిమలో కొంతసేపు ఉండాలి. కాని శ్రమపడి మాత్రం ఉండకూడదు.
4. మీ శక్తికి మించి శ్రమపడకండి.
5. ఆసనాలు వేసేటప్పుడు పోటీ తత్వం పనికిరాదు. ఇది ప్రమాదకరం.
6. ఆసనాలు వేయడం వలన శరీరం, మనసుల మీద కలిగే ప్రయోజనాల మీద దృష్టి కేంద్రీకరించండి.
7. ప్రతి ఆసనం తరువాత శవాసనం వేయడం ఉత్తమం. అలాగని ప్రతి ఆసనం తర్వాత శవాసనం వెయ్యలేకపోతే ప్రమాదమేమీలేదు.
8. వీలయితే ప్రతి ఆసనస్థితిలో ఎంతసేపు ఉండగలుగుతున్నారో నిత్యం ఒక డైరీలో రాసుకోండి.
9. ఏదయినా గాయాలయినా, అనారోగ్యంగా ఉన్నా ఆసనాలు వెయ్యడం గురించి ముందు మీ టీచర్ సలహా తీసుకోండి.
10. ఆసనాలు వేసేటప్పుడు శ్వాస ఎలా ఉండాలి అని ఆలోచించి ఆటంకపరచుకోకండి. పరిస్థితులకి అనుగుణంగా శ్వాసగతి దానికి అదే మారుతుంది.

ఆసనాలు - ఎందుకు? ఎలా? _____

ఉదాహరణకి, మీరు సూదిలో దారం వేసేటప్పుడు, బరువులు ఎత్తేటప్పుడు, శలభాసనం / మయురాసనం వేసేటప్పుడు స్వాస స్వతహాగానే ఆగుతుంది. అందువల్ల స్వాస గురించి మీరు ప్రత్యేకంగా ఆలోచించవలసిన అవసరం లేదు. హై బి.పి, గుండె జబ్బులు, ఆయాసం -వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు - యోగ గూరువుని తప్పక సంప్రదించాలి.

11. శుభ్రంగా గాలి, వెలుతురూ ఉన్న ప్రదేశంలో చెయ్యాలి.

యోగ సందేహాలు - సమాధానాలు

సమయం?

ఆసనాలు వేయడానికి శ్రేష్ఠమయిన సమయం ఏది?

ఆసనాలువేయడానికి ప్రాతఃకాలం శ్రేష్ఠమయిన సమయం. భోజనం చేసిన నాలుగు గంటల లోపుగా ఆసనాలు, ముద్రలు, ప్రాణామాయాలు - చెయ్యకూడదు.

అవసరమయితే వమనధౌతి మాత్రం చేయవచ్చు. జీర్ణశక్తి సరిగా లేనివారికి నాలుగు గంటల సమయం కూడా సరిపోదు. వారు భోజనం అయిన 5-6గంటలు తర్వాత మాత్రమే ఆసనాలు వెయ్యాలి.

స్నానం?

ఆసనాలు స్నానం చెయ్యడానికి ముందు వెయ్యాలా, తరువాత వెయ్యాలా? స్నానానికి చల్లటి నీరు వాడాలా? వేడినీరా?

ఈ సందేహానికి స్వాత్మారాముల వారు ఇచ్చిన జవాబు - కఠిననిబంధనలు ఆసనాల అభ్యాసానికి ఆటంకాలుగా తయారవుతాయి. సామాన్యంగా స్నానం చేసిన తరువాత ఆసనాలు వెయ్యాలి. అయితే చెమట ఎక్కువగా పట్టేవారూ, చెమట వాసనతో బాధపడేవారూ, ఆసనాలు వేశాక స్నానం చెయ్యాలి. అయితే స్నానానికీ, ఆసనాలకీ మధ్య 30 నిమిషాల సమయం ఉండాలి. వేణ్ణీళ్ళు, చన్నీళ్ళు అనే అంశం కూడా మనం ఉండే వాతావరణం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. కాశ్మీర్ లాంటి చల్లని ప్రాంతంలో ఉండేవారు వేణ్ణీళ్ళుస్నానం చేస్తే సౌకర్యంగా ఉంటుంది. రక్తప్రసారం మెరుగవుతుంది. వేడిప్రదేశాలలో ఉండేవారికి చల్లనినీటి స్నానం హాయిగా ఉంటుంది. అందువల్ల ఎవరి వాతావరణ పరిస్థితుల అనుసారం వారు వేడి/చల్లని నీటితో స్నానం చేయవచ్చు.

ఆహారం ?

యోగాభ్యాసం చేసేవారు ఎటువంటి ఆహారం తీసుకోవాలి, ఎంత తీసుకోవాలి? యోగగ్రంథం హఠప్రదీపికలో స్వాత్మారాములవారు ఈ విషయం గురించి

సుస్మిగ్ధం మధురాహార చతుర్థాంశ వివర్జితః|

భుజ్యతే శివసంప్రీత్యై మితాహారః స ఉచ్యతే|| (హ. ప్ర. 1/58)

స్పిగ్డము (మృదువుగా), మధురము అయిన ఆహారాన్ని భగవంతుడికి నైవేద్యం పెట్టి, తినగలిగిన ఆహారంలో నాలుగవవంతు తగ్గించుకొని తింటే - దాన్ని మితాహారం అంటారు. యోగాభ్యాసం చేసేవారు మితాహారాన్ని తీసుకోవాలి.

ఎటువంటి ఆహారం తీసుకోవాలో కూడా చెప్పారు.

“గోధుమ శాలియవషష్టిక శోభనాన్నం

క్షీరాజ్యఖండ నవనీతసితా మాధూని

శుంఠీపటోలక ఫలాదిక పంచశాకం

ముద్గాది దివ్యముదకం చ యమీన్ద్ర పథ్యం || (హ.ప్ర. 1/62)

గోధుమ, బియ్యం, యవలు, షష్టిక ధాన్యంతో వండిన అన్నం, పాలు, నెయ్యి, పంచదార, వెన్న, పటికబెల్లం, తేనె, శొంఠి, పొట్లకాయవంటి కాయగూరలు, ఐదు రకాలు ఆకుకూరలు, పెసరపప్పు, ఆకుపచ్చ శనగలు, ఆకాశం నుండి వర్షం కురుస్తుంటే సేకరించిన నీరు - ఇది యోగసాధకులు తీసుకోదగిన ఆహారం.

మాంసాహారం తీసుకోవచ్చా?

ఇక్కడ రెండు అంశాలు దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి. కోపం, మానసిక ఒత్తిడి వంటివి తగ్గలంటే మాంసకృత్తులు (Proteins) ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం తగ్గించుకోవాలి. శాకాహారంలో కూడా మాంసాహారంలో ఉన్న అన్ని పోషకవిలువలూ తగినన్ని ఉన్నాయన్న విషయాన్ని అందరూ ఒప్పుకుంటున్నారు. పాశ్చాత్యులకి, మనదేశంలోని మాంసాహారులకీ శాకాహార మహత్వాన్ని, శాకాహారాలతో ఎన్ని రుచికరమయిన వంటలు చేయవచ్చు అనే అంశాన్ని తెలియజేయ వలసిన భారం, బాధ్యత శాకాహారుల మీద ఉన్నది. మన శారీరక సుఖం కోసం మరో ప్రాణిని హత్య చేయడం ఎంత ఘోరం. ఇక్కడ మరో అంశం కూడా దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి - ఆ ప్రాణిని చంపేటప్పుడు ఆ ప్రాణిలోని మృత్యుభయం దాని శరీరంలోని ప్రతి కణంలో ఉంటుంది. దానిని ఆహారంలో తీసుకున్నప్పుడు ఆ భయం మన శరీరంలో శారీరక, మానసిక వ్యాధుల రూపంలో ప్రతిఫలిస్తుంది. (ఆ జంతువు చావు భయంతో ఉన్న సమయంలో - దాని రక్తంలో కొన్ని హార్మోన్లు ప్రవిస్తాయి. ఆ హార్మోన్లు మాంసం తిన్న వారి శరీరంలోకి ప్రవేశించి అనారోగ్య కారకులవుతాయి). మాంసాహారం తినేవారు మరొక విషయం ఆలోచించాలి - “మాంసాహారులు, శాకాహారం తినే జంతువుల మాంసాన్ని మాత్రమే ఎందుకు తింటారు?”

ఎక్కడ?

ఆసనాలు ఏకాంతప్రదేశంలో చెయ్యాలా, ఆరుబయట చెయ్యాలా? బయట చెయ్యవలసి ఉంటే నగరాలలోని వారి మాటేమిటి?

ఆసనాలు - ఎందుకు? ఎలా?

స్వచ్ఛమైన గాలి వీచే చోట ఆసనాలు చెయ్యడం ఉత్తమం. (స్వచ్ఛమైన గాలి ఆసనాలు వేసేటప్పుడు కాదు, నిరంతరం అవసరమే). ఫ్యానుగాలి కింద నేరుగా కూర్చొని చెయ్యక పోవడం మంచిది. యోగసాధన మధ్యలో అంతరాయం కలగని ప్రదేశంలో చెయ్యాలి. యోగగ్రంథాలలో “ఏకాంతే...మరికామధ్యే...” అన్న నిబంధన సామాన్యల కోసం కాదు. యోగసాధనలో ధ్యానస్థితిని, ఆత్మజ్ఞానస్థితిని, అంతకంటే ఉచ్చస్థితికి చేరాలనుకొనేవారు ఏకాంతంలో చెయ్యాలి.

ఆపరేషన్లు (Surgery) అయితే?

పైల్స్, అల్సర్లు వంటి కొన్ని సమస్యలకి ఆపరేషన్లు చేయించుకొన్న తరువాత ఎంత కాలం వరకూ యోగాసనాలు వేయకూడదు?

ఇటువంటి వారు వారి గురువులని సంప్రదించాలి. సాధారణంగా సర్జరీలు చేయించు కున్నవారు సుమారుగా ఆరునెలల తర్వాత, ఆపరేషన్ అయిన భాగంలోని కండరాలు ఒత్తిడిని తట్టుకోగలిగేలా దృఢంగా అయిన తరువాత ఆసనాలు ప్రారంభించవచ్చు. ఏదిముందు?

ఆసనాలు, ప్రాణాయామాలలో ఏది ముందు చెయ్యాలి?

ఈ సందేహానికి తావేలేదు. స్వాత్మారాములవారు స్పష్టంగా చెప్పారు.

“ఆసనం కుంభకం చిత్రం ముద్రాభ్యాం కరణం తథా!

అథ నాదానుసంధానమభ్యాసానుక్రమే హతే || (పా.ప్ర. 1/56)

మొదట ఆసనాలు, తర్వాత రకరకాల కుంభకాలు, ముద్రలు, తర్వాత నాదానుసంధానం చెయ్యాలి.

పతంజలి మహర్షి - “తస్మిన్ సతి శ్వాసప్రశ్వాసయోర్గతి విచ్ఛేదః

ప్రాణాయామః | (యో. సూ. 2/49)

ఆసనాలు అభ్యసించిన తరువాత ప్రాణాయామములు చెయ్యాలి. ఉదయం ఆసనాలు వేసి, తరువాత వీలయినపుడు ప్రాణాయామములు చెయ్యవచ్చు. అయితే ఆసనాలు వేసిన వెంటనే ప్రాణాయామములు చేస్తే ప్రయోజనం ఎక్కువ. ఆసనాలు వెయ్యకుండా కేవలం ప్రాణాయామములు కూడా చేసుకోవచ్చు.

ఎంతసేపు?

సాధారణంగా నిత్యం 45 నిమిషాలసేపు ఆసనాలు, 15-20 నిమిషాలు ప్రాణాయామములు చెయ్యాలి. క్రియలు చెయ్యదల్చుకుంటే 30 నిమిషాలుచెయ్యాలి. మీరు ఎంత సమయాన్ని కేటాయించగలరో గమనించుకోవాలి. ఎప్పుడో వీలయిననాడు - ఒక్కసారిగా 2-3 గంటలు చేసేసి, మళ్ళీ 2-3 వారాలు చెయ్యకుండా ఉండడం పద్ధతి కాదు.

వ్యాధులున్నప్పుడు?

అనారోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు ఆసనాలు వెయ్యవచ్చా? లేదా?

కొన్ని రకాలయిన అనారోగ్యాలకి ఆసనాలు వేయడం మంచిది, కొన్ని రకాల వ్యాధులన్నప్పుడు ఆసనాలు వేస్తే దుష్పరిణామాలు కలుగుతాయి. ఉదాహరణకి అల్సర్, గుండెజబ్బులు టి.బి. అధికరక్తపోటు ఉన్నప్పుడు సర్వాంగాసనం, విపరీతకరణి, పశ్చిమోత్తాసనం, హలాసనం, ఉడ్డియాన - హాని చేస్తాయి. సుప్త వజ్రాసనం, సింహముద్ర, శీతలీ, చంద్రభేది, శవాసనం, వజ్రాసనం, చక్రాసనం, జిహ్వబంధం మేలు చేస్తాయి. అలాగే హెర్నియా, అపెండిసైటిస్, ఎసిడిటీ, జలుబు, ఆస్ట్రా, పేగుపూత వంటి ఆరోగ్య సమస్యలలో కూడ కొన్ని మేలు చేసే ఆసనాలు, కొన్ని హానిచేసే ఆసనాలు ఉంటాయి. అందువల్ల యోగ టీచర్ని ముందుగా సంప్రదించాలి. అనారోగ్యంతో ఉన్నవారు యోగాసనాలు జాగ్రత్తగా వెయ్యాలి.

వెయ్యాలనిపించకపోతే?

పరిస్థితిని విశ్లేషించుకోవాలి - మనసు బద్ధకిస్తోందా, శరీరానికి అలసటగా ఉందా గమనించాలి. మనసు తీరుని అర్థం చేసుకుని, దాన్ని నియంత్రించాలి. ఆసనాల వలన కలిగే ప్రయోజనాన్ని మనసులో ఉంచుకోవాలి. తప్పనిసరి పరిస్థితులలో ఆ పూటకీ ఆసనాలు మానాలి. నిత్యం యోగ సాధన కొనసాగించాలి. ఆరోగ్యం అన్నింటికన్న ప్రధానం, ఆరోగ్యానికి ఆసనాలు అవసరం అని గుర్తుంచుకోండి.

ఇతర వ్యాయామాలు?

యోగాభ్యాసం వలన గుండె వేగం పెరగదు కనుక, ఆసనాలు వేసి తరువాత వెంటనే ఇతర వ్యాయామాలు చేసుకోవచ్చు. ఇతర వ్యాయామాలు చేసిన వెంటనే గుండె వేగం పెరుగుతుంది. అందువల్ల కనీసం 30 నిమిషాల పాటు విశ్రాంతి తీసుకుని గుండె వేగం సామాన్యస్థితికి వచ్చిన తరువాత ఆసనాలు వెయ్యాలి. ఈ నియమాన్ని పాటిస్తూ ఆసనాలతోపాటు ఇతర వ్యాయామాలు కూడా చేయవచ్చు.

శారీరక సామర్థ్యం?

ఆసనాల వలన శారీరక శక్తి, సామర్థ్యాలు పెరుగుతాయా?

ఆసనాలు వేస్తూండడం వలన మనసు స్థిరంగానూ, శరీరం దృఢంగానూ, ఆరోగ్యంగానూ, తేలికగానూ ఉంటుంది. అనిహితప్రదీపకలో స్పష్టంగా రాశారు. మా ప్రయోగాలలో కూడా ఆసనాల వలన మనసుకి ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది, శరీరం శక్తివంతం అవుతుంది అనేది నిరూపించబడింది.

క్రీడాకారుల సామర్థ్యం?

ఆసనాలు క్రీడాకారుల్ని జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయికి తయారుచెయ్యడానికి కాదు కానీ, వారి సామర్థ్యాన్ని పెంచడానికీ, కండరాలు తేలికగా కదిలేలా ఉండడానికీ, శక్తివంతం కావడానికీ, ఏకాగ్రత పెంచడానికి తప్పక తోడ్పడతాయి. నిత్యం ఒక గంటసేపు శీర్షాసనం వేస్తూ, మిగిలిన 23 గంటలూ నియమంగా ఉండగలిగితే నెరసిన వెంట్రుకలు నల్లబడతాయి అంటుంటారు పెద్దలు క్రీడాకారులలో మిగిలిన లక్షణాలన్నీ సరిగ్గా ఉన్నప్పుడు ఆసనాలు, ప్రాణామాయాలు చేయడం ద్వారా వారి సామర్థ్యం పెరుగుతుంది.

స్త్రీలకి?

స్త్రీలు ఏ ఏ ఆసనాలు వెయ్యకూడదు?

ఏ సమయంలో వెయ్యకూడదు?

గర్భిణీ స్త్రీలు మొదటి మూడునెలలలో - ఉడ్డియాన, పశ్చిమోత్తాన, యోగముద్ర, అర్ధమత్స్యేంద్రాసనం, పొట్టమీద ఒత్తిడి కలిగించే అన్ని ఆసనాలూ వెయ్యకూడదు. బహిష్టు సమయంలో ఏ ఆసనాలూ వెయ్యకూడదు - ఈ సమయంలో ఆసనాలు వేస్తే రక్తస్రావం ఎక్కువయ్యే అవకాశం ఉంది. స్త్రీలు మయూరాసనాన్ని విద్య తెలిసిన గురువు పర్యవేక్షణలో మాత్రమే వెయ్యాలి.

* * *

ఈ పుస్తకం చివర్లో అనుబంధంగా నాడులు, అష్టాంయోగ, చక్రాలు, వాయువులు మొదలయిన యోగశాస్త్ర పదాలు కూడా అందిస్తున్నాము. ఇవి యోగ విద్యార్థులకి తమ పరిజ్ఞానం పెంచుకోవడానికీ, వీటి గురించి వివరంగా చదవాలనే కోరిక కలగడానికీ ఉపయోగపడతాయని భావిస్తున్నాము.

యోగశాస్త్ర సంబంధమయిన విషయాలు వీలయినంత ఎక్కువగా అందించే ప్రయత్నం చేశాము. అయితే సంపూర్ణ జ్ఞానాన్ని ఈ గ్రంథంలో అందించడం కష్టం. పాఠకులు ఇంకా ఏవయినా ఇతర అంశాలు కూడా ఇందులో చేర్చితే బావుంటుంది అనుకుంటే, మీ సలహాలు అందించగలరు, మలిముద్రణలో వాటిని తప్పక చేరుస్తాము.

1. స్వస్తికాసనం



జానూర్యోరస్తరే సమ్యక్ప్రత్యా పాదతలే ఉభే!
ఋజు కాయః సమాసీనః స్వస్తికం తత్ప్రచక్షతే ॥

(హ.ప్ర.1/19)

సమానంగా ఉన్న నేలమీద, కుడి పాదాన్ని ఎడమ తొడ మధ్య భాగంలోనూ, ఎడమ పాదాన్ని కుడి తొడ మధ్య భాగంలోనూ ఉంచి, వెన్ను నిటారుగా నిలబెట్టి కూర్చునే ఆసనాన్ని 'స్వస్తికాసనం' అంటారు.

వ్యాఖ్యానం : ఇవి ధ్యానాత్మక ఆసనం. భారతీయ సంస్కృతిలో స్వస్తిక చిహ్నం మంగళసూచకం. మనం ఈ భంగిమలో కూర్చున్నప్పుడు, అది స్వస్తిక చిహ్నంలా ఉండడం వలన దీనికి 'స్వస్తికాసనం' అని పేరు.

ఎలా?

1. రెండు కాళ్ళూ జాపుకుని, రెండు చేతులూ శరీరానికి అటూ ఇటూ ఉంచుకుని కూర్చోండి. అరచేతులు నేలవైపుకి, వేళ్ళు ముందు వైపుకి ఉండాలి.



ఆసనాలు - ఎందుకు? ఎలా?



2. ఒక కాలిని మోకాలి దగ్గర మడిచి, రెండోవైపు తొడ మొదటి భాగానికి పాదం అనేలా పెట్టండి.
3. రెండో కాలిని మడిచి పాదాన్ని మొదటి తొడ మూలానికి ఆన్చండి.
4. రెండు చేతుల్ని ధ్యాన ముద్రలో మోకాళ్ళ మీద ఉంచండి.
5. ఆసనం ముగించి యధాపూర్వ స్థితికి రావడం కోసం మొదట కుడికాలిని ఎడమ తొడ మీద నుండి తీసి, జాపండి.
6. తరువాత ఎడమ కాలిని జాపండి, రెండు కాళ్ళూ ఒక దానికొకటి తగిలేలా జాపుకోండి.

గమనిక :

1. వెన్ను నిటారుగా నిలబెట్టాలి.
2. పాదాలు తొడకీ, పిక్కలకీ మధ్యలో ఉండాలి.

2. ఉత్తానపాదాసనం



ఇది చిరకాలంగా, పరంపరగా ఉన్న ఆసనం, విపరీతకరణి, సర్వాంగాసనం, హలాసనాలకి మొదటి అవస్థ.

ఎలా?

1. రెండు కాళ్ళూ దగ్గరగా ఉంచుకుని వెల్లకిలా పడుకోండి. చేతులు శరీరానికి దగ్గరగా, అరచేతులు నేలవైపుకి ఉండాలి.

4. మరికొన్ని క్షణాల తరువాత 60° కోణం వరకూ ఎత్తి, కొన్ని క్షణాలు అలాగే ఉంచండి.

5. కాళ్ళని కిందికి దింపేటప్పుడు 45° లేదా 30° కోణంలో ఒక్కసారి ఆపండి.



2. నిదానంగా రెండు కాళ్ళనీ 30° కోణం ఏర్పడే ఎత్తుకి ఎత్తండి.



3. కొన్ని క్షణాల తరువాత మరికొంత పైకి, 45° కోణం వరకూ ఎత్తండి.

6. నిదానంగా రెండు కాళ్ళనీ నేల మీదికి తీసుకురండి.

ఆసనాలు - ఎందుకు? ఎలా?

గమనిక :

1. ఈ ఆసనం వేసేటప్పుడు పొత్తి కడుపుమీద ఒత్తిడి ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల మీ శక్తిని గమనించి చెయ్యాలి.
2. మొదట్లో చేతుల సహాయంతో కాళ్ళు ఎత్తండి.
3. కాళ్ళు పైకి ఎత్తేటప్పుడు మోకాళ్ళ దగ్గర వంచకండి.

ఎందుకు?

మధుమేహం, మలబద్ధకం, అజీర్ణం, నరాల బలహీనతలు ఉన్నవారికి ఈ ఆసనం చాలా ప్రయోజనకరం.

అనర్హులు :

లంబార్ స్పాండిలైటిస్, కండరాలు లాగే సమస్య ఉన్నవారు ఈ ఆసనం వెయ్యకూడదు.

3. భుజంగాసనం



అంగుష్ఠ నాభి పర్యంతమధోభూమా చ విన్యసేత్
ధరాం కరతలాభ్యాం ధృత్వోర్ధ్వశీర్షః ఫణీవ హి॥

(ఘే.సం. 2/42)

కాళ్ళ వేళ్ళ నుండి బొడ్డు వరకూ ఉన్న శరీరభాగం నేలని తాకుతూ ఉండేలా బోర్లా పడుకోండి. చేతులు శరీరానికి దగ్గరగా, అరచేతులు నేలమీదికి ఉంచి, తలని పాము సర్పంలా పైకి ఎత్తాలి.

సంస్కృతంలో భుజంగం అంటే పాము. ఈ ఆసనంలో తల ఎత్తి ఉంచి నపుడు శరీరభంగిమ సర్పం ఎత్తిన పాముని పోలి ఉంటుంది, కనుక దీనికి 'భుజంగాసనం' అని పేరు.

ఎలా?

1. రెండు కాళ్ళూ దగ్గరగా ఉంచుకొని, బోర్లా పడుకోండి. రెండు కాళ్ళ వేళ్ళూ దగ్గరగా, బయటివైపుకి ఉండాలి. చేతులు శరీరానికి దగ్గరగా ఉండాలి. అరచేతులు నేలవైపుకి, వేళ్ళూ ముందుకి ఉండాలి.



2. అరచేతులు భుజాలకి దగ్గరగా ఉండాలి. బొటనవేలు సరిగ్గా చంక భాగంలోకి వచ్చేలా ఉండాలి. చేతుల్ని మోచేతుల దగ్గర వంచండి.
3. తలముందుకి ఎత్తి, చుబుకం



(గడ్డం) నేలకి ఆన్పండి. ముందుకి చూడండి.



4. గడ్డంపైకెత్తి, తలని వీలైనంత వెనక్కి వెళ్ళేలా ఎత్తండి. బొడ్డుకి పైభాగాన్ని (ఛాతీని) పైకి ఎత్తండి. బొడ్డు పరకూ మాత్రమే ఎత్తాలి, నాభి భాగాన్ని ఎత్తకూడదు.
5. కొంతసేపు అదే భంగిమలో ఉండండి. తర్వాత నిదానంగా

బొడ్డుపైభాగాన్నీ, ఛాతీనీ, భుజాలనీ, గడ్డాన్నీ చివరికి నుదుటినీ నేలమీదకి తీసుకురండి.

6. శరీరాన్ని ఒదులుగా చేసి, రెండు చేతుల్నీ తొడల దగ్గరికి వచ్చేలా చాపి, విశ్రమించండి.

గమనిక :

1. చేతుల వేళ్ళు ఒకదానికొకటి దగ్గరగా ఉండాలి.
2. శరీరాన్ని ఒక్కసారిగా ఎత్తకూడదు.
3. నాభి (బొడ్డు), నాభి క్రింది భాగమూ పైకి ఎత్తకూడదు.
4. చేతులమీద వీలయినంత తక్కువ బరువుమోపేలా చూడండి. శరీర భారంలో కొంత వెన్ను పూసల మీదకు, కొంత చేతుల మీదకు వెళ్ళేలా చూసుకోండి.
5. ఆసనం చివరి అవస్థలో, బొటనవేలు చంక దగ్గర ఛాతీకి తగిలేలా ఉండాలి.
6. మొదట్లో శరీరభారం చేతులమీద ఉండవచ్చు.
7. ఆసనం నుండి పూర్వస్థితికి వచ్చేటప్పుడు కొందరు తలని మొదట నేలమీదకి దింపు తూంటారు. అలాకాక, ఆసనం వేసేటప్పుడు మొదట నేల మీద నుండి పైకి లేచిన భాగం, చివరికి నేలమీదకి రావాలి.

ఎందుకు?

1. ఈ ఆసనం కండరాల (Muscles) మీద చాలామంచి ప్రభావం కలిగి ఉంది.
2. భోజనానంతరం కడుపులో ఏర్పడే వాయువులని పోగొడుతుంది అని స్వామి కువలయానంద తెలియజేశారు.
3. అస్త్రా, జీర్ణకోశ సమస్యలు, వాతవికారాలలోనూ, వెన్నుపూసని సక్రమంగా పనిచేయించడంలోనూ ఈ ఆసనం మంచి ప్రభావం చూపిస్తుంది.

4. అర్థపద్మాసనం



కం పాదమధైకస్మిన్ విన్యసేదూరుణి స్థిరమ్,
ఇతరస్మింస్తథా చోరుం వీరాసనమితీరితమ్ ॥

(హ.ప్ర. 1/21)

ఒక పాదాన్ని రెండవవైపు తొడమీద, రెండోపాదాన్ని ఎదుటి తొడకింద ఉంచు కుని కూర్చోనే భంగిమని 'వీరాసనం' అంటారు.

వ్యాఖ్యానం :

పద్మాసనంలో సగం భంగిమలో కూర్చోవడం వలన, చాలా మందికి ఇది 'అర్థ పద్మాసనం' గానే పరిచితం.

ఎలా?

1. రెండు కాళ్ళూ జాపుకుని, రెండు చేతులూ శరీరానికి దగ్గరగా అటూ ఇటూ ఉంచుకొని, వేళ్ళు ముందువైపుకి ఉండేలా, అరచేతుల్ని నేలమీద ఉంచి కూర్చోండి.



2. కుడికాలిని ఎడమచేతితోనూ, మడమని కుడి చేతితోనూ పట్టుకుని ఎడమవైపు తొడ మీద పెట్టుకోండి.



3. ఎడమకాలిని కుడి తొడకింద పెట్టుకోండి.



4. చేతుల్ని మోకాళ్ళమీద పెట్టుకొని, నిటారుగా కూర్చోండి. దృష్టిని ముక్కుమీద లేదా ఎదుటివైపు సారించండి.

5. చేతుల్ని ఒదులుగా చేసుకుని, మొదట ఎడమకాలిని జాపండి.

6. తరువాత కుడికాలిని జాపి, యథాపూర్వస్థితికి రండి.

గమనిక :

1. ఇది 'పద్మాసనం' వేయడానికి మీ శరీరాన్ని సిద్ధం చేసే ఆసనం. అందువల్ల పద్మాసనానికి ముందు, ఈ ఆసనాన్ని అభ్యాసం చెయ్యాలి.
2. ఆసన స్థితిలో ఉన్నప్పుడు మోకాళ్ళు నేలకి తగలాలి.

5. ఉత్కటాసనం



అంగుష్ఠాభ్యామవష్టభ్య ధరాం గుల్ఫౌ చ ఫే గతౌ |
తత్రోపరి గుదం న్యస్య విజ్ఞేయంతూత్కటాసనం ||

(ఘీ. సం. 1/27)

రెండుకాళ్ళ వేళ్ళనీ నేలమీద స్థిరంగా ఉంచి, మడమలని పైకెత్తి, గుదభాగాన్ని మడమలమీద ఉంచి కూర్చోవడం - ఉత్కటాసనం.

వ్యాఖ్యానం : ఆసనం అంతిమస్థితిలో నడుము, పిరుదుల భాగం పైకి లేస్తాయి కనుక దీనిని ఉత్కటాసనం అంటారు. సాధారణంగా ఈ ఆసనం వస్త్రీక్రియకి (షట్కీయలలో ఒకటి) ఉపయుక్తంగా ఉంటుంది.

ఎలా?

1. రెండు కాళ్ళు దగ్గరగా, రెండు చేతులూ తొడలకి దగ్గరగా ఉంచుకుని, నిటారుగా నిలబడండి. దృష్టి ముందుకి సారించండి.





2. రెండు కాళ్ళ మధ్య అడుగు దూరం ఉండేలా జరపండి. అరచేతులు నేలవైపుకి ఉండేలా, రెండు చేతుల్నీ నేరుగా, నిదానంగా భుజాల ఎత్తుకి వచ్చేలా పైకి ఎత్తండి.
3. మడమల్ని పైకెత్తి, వేళ్ళమీద నిలబడి, వేళ్ళమీదే శరీరం బరువు ఉంచు తుంది. నిదానంగా కూర్చోండి.
4. రెండు చేతుల్నీ రెండు మోకాళ్ళ మీద ఉంచండి.
5. కొన్ని క్షణాలు అదే భంగిమలో ఉండి, తర్వాత మోకాళ్ళ మీద నుండి చేతుల్ని భుజాల ఎత్తుకి లేపండి.
6. స్థిరత్వం పోకుండా మునివేళ్ళమీద నిలబడండి, నెమ్మదిగా మడమలు నేలమీద ఆన్పండి.
7. రెండు చేతుల్నీ తొడలకి అటూ ఇటూ ఉంచుతూ, రెండు కాళ్ళనీ దగ్గరికి తీసుకువచ్చి యధాపూర్వస్థితికి రండి.

గమనిక :

1. ఇది స్థిరత్వాన్నిచ్చే ఆసనం, మునివేళ్ళ మీద కూర్చునేటప్పుడు, నిలబడేటప్పుడు పడిపోకుండా స్థిరంగా ఉండాలి.
2. ఆసనం చివరి స్థితిలో వెన్ను నిటారుగా ఉండాలి.
3. మీ బరువు మడమల మీద మోపకండి.

ఎందుకు?

1. పిక్కలలోని కండరాలు బలంగా, ఆరోగ్యంగా తయారవుతాయి. మలబద్ధకాన్నీ, కాళ్ళలోని నరాల బలహీనతనీ తగ్గిస్తుంది.

అనర్హులు :

పిక్కల్లో కండరాలు లాగుతున్నట్లున్న వారు ఈ ఆసనం వేయకూడదు.

6. అర్ధశలభాసనం



శలభాసనం వెయ్యలేని వారి కోసం స్వామి కువలయానంద ఈ ఆసనాన్ని నేర్పారు. దీనిని శలభాసనంలా కాక తేలికగా వెయ్యవచ్చు.

ఎలా?

1. రెండు కాళ్ళు దగ్గరగా ఉంచుకొని, పాదాలు ఆకాశంవైపుకి అంటే పైకి ఉండేలా, కాలి వేళ్ళు వెనక్కి ఉండేలా, బోర్లా పడుకోండి. గుప్పిళ్ళు మూసుకుని, రెండు చేతుల్నీ



శరీరానికి దగ్గరగా ఉంచుకోండి. నుదురు నేలకి అంటాలి.

2. చిబుకం (గడ్డం) ముందుకి తీసుకొని, నేలకి ఆన్పండి.

3. మోకాలి దగ్గర వంచకుండా కుడి కాలిని పైకి ఎత్తండి. నడుముని ఎత్తకూడదు. కొన్ని క్షణాలు అదే భంగిమలో ఉండండి.
4. నెమ్మదిగా కాలిని కిందకి దింపి, పూర్వస్థితికి రండి.
5. రెండో కాలిని కూడా అదేవిధంగా ఎత్తండి. ఇలా చేస్తే అర్ధశలభాసనం, ఒకసారి పూర్తి చేసినట్లు లెక్క.



ఆసనాలు - ఎందుకు? ఎలా?



గమనిక :

1. కాళ్ళు పైకి ఎత్తేటప్పుడు నడుముని కదిలించకూడదు.
2. కాళ్ళు పైకి ఎత్తేటప్పుడు, మోకాళ్ళు వంచకూడదు.

ఎందుకు?

1. పొత్తి కడుపులోని కండరాలు దృఢమవుతాయి.
2. కాళ్ళు శక్తివంతం అవుతాయి.

అసర్దులు :

1. లంబార్ స్పాండిలైటిస్ వ్యాధి ఉన్నవారు చేయకూడదు.
2. కండరాలు బిగిసే సమస్య ఉన్నవారు, జాగ్రత్తగా అభ్యాసం చెయ్యాలి.

7. పాదహస్తాసనం



ఇది చిరకాలంగా ప్రచారంలో ఉన్న ఆసనమే అయినా, ప్రాచీన యోగశాస్త్ర గ్రంథాలలో దీని ప్రస్తావన కనబడదు. ఈ ఆసనంలో చేతులని పాదాల దగ్గరికి తీసుకువెళ్ళాలి కనుక దీన్ని పాదహస్తాసనం అంటారు.

ఎలా?

1. రెండు కాళ్ళూ దగ్గరగా ఉంచుకుని, రెండు చేతులూ శరీరానికి అటూ ఇటూ ఉంచుకుని, నిటారుగా నిలబడండి. దృష్టి నేరుగా ఉంచండి.



2. తేలికగా వంగగలిగినంతవరకూ ముందుకి వంగండి.





3. మరికాస్త ముందుకి వంగే ప్రయత్నం చేయండి. వంగి రెండు అరచేతుల్నీ రెండు కాళ్ళవక్కనా నేలకి ఆనించండి, వేళ్ళు ముందుకి ఉండాలి.

4. తలని రెండు మోకాళ్ళ మధ్యలో ఉంచండి.
5. కొంతసేపటి తరువాత పూర్వస్థితిలో నిలబడండి.

గమనిక :

1. ముందుకి వంగేటప్పుడు, నడుంలో కండరాలని ఒదులుగా ఉంచాలి.
2. సాధన ప్రారంభంలో రెండు కాళ్ళనీ కాస్త ఎడంగా ఉంచుకోవచ్చు.
3. ముందుకి వంగేటప్పుడు శ్వాస బయటికి వదిలితే, తేలికగా వంగవచ్చు.

ఎందుకు?

అజీర్ణం, వెన్ను బిగపట్టినట్లుండడం, తుంటికిళ్ళలో నొప్పులు, శ్వాస సంబంధమయిన సమస్యలు - వీటన్నిటిలో ఈ ఆసనం ప్రయోజనకారి.

అనర్హులు :

రక్తపోటు (బి.పి ఎక్కువగా ఉండడం), గుండె జబ్బులు, ఎసిడిటీ సమస్యలు ఉన్నవారు ఈ ఆసనం వెయ్యకూడదు.

8. తాడాసనం



ఇది ప్రాచీన కాలం నుండి అభ్యాసంలో ఉన్న ఆసనం. ఈ ఆసనం ఆఖరిస్థితిలోని భంగిమ తాడిచెట్టుని పోలి ఉంటుంది. ఈ ఆసనం అభ్యాసం చేసేవారు నిటారుగా, స్థిరంగా నిలబడాలి.

ఎలా?

1. రెండు కాళ్ళు దగ్గరగా ఉంచి, రెండు చేతులనీ తొడలకి తగులుతూ ఉండేలా అటూ ఇటూ ఉంచుకొని, దృష్టి నేరుగా సారించి నిలబడాలి.



2. రెండు చేతుల్నీ నిదానంగా భుజాల ఎత్తువరకూ ఎత్తండి. రెండు అరచేతులూ ఒకదానికొకటి ఎదురెదురుగా ఉండాలి.





3. రెండు చేతులూ పైకి, ఆకాశం వైపుకి ఎత్తండి, చేతులవేళ్ళు పై వైపుకి ఉండాలి.
4. నెమ్మదిగా మునివేళ్ళమీద నిలబడి మడమలు పైకెత్తండి. మడమలు ఎంత పైకి ఎత్తగలరో అంతవరకూ

ఎత్తండి. శరీరాన్ని వీలయినంత ఎక్కువగా పైకి సాగదీయండి.

5. కొంతసేపు అదే భంగిమలో ఉండి, ముందుగా మడమల్ని నేలమీదికి దింపండి.
6. నిదానంగా చేతుల్ని కిందికి తీసుకురండి.

గమనిక :

1. ఇది స్థిరత్వాన్ని, నిలకడనీ పెంచే ఆసనం.
2. తొందరపాటుగా చెయ్యకండి, తొందరపడితే స్థిరంగా భంగిమలో నిలబడలేరు.
3. అభ్యాసం మొదట్లో - రెండు కాళ్ళూ దూరంగా పెట్టుకోవచ్చు.
4. నిటారుగానే నిలబడాలి.

ఎందుకు?

1. పొడుగు ఎడగడానికి తోడ్పడుతుంది.
2. వెన్నుపూస బిగిసిపోకుండా ఉంటుంది.
3. వెన్నునొప్పి తగ్గుతుంది.

అనర్హులు :

కళ్ళు తిరిగే లక్షణం ఉన్నవారు ఈ ఆసనం వెయ్యకూడదు.

9. ధనురాసనం (1)



పాదాంగుష్ఠేతు పాణిభ్యాం గృహీత్వా శ్రవణావధి ।
ధనురాకర్షణం కుర్యాత్ ధనురాసనముచ్యతే ॥

(హ.ప్ర.1/25)

కాలివేళ్ళని చేతులతో పట్టుకుని, చెవుల దగ్గరికి వచ్చేలా సాగదీసి, శరీరాన్ని ధనుస్సు ఆకారంలో ఉంచడాన్ని ధనురాసనం అంటారు.

వ్యాఖ్యానం :

1. ధనురాసనం ఎలా వెయ్యాలో వివరిస్తూ, కైవల్యధామ్, లోనావాలా వారు 1980లో ప్రచురించిన 'హరప్రదీపిక'లో ఇటువంటి చిత్రాన్ని వేశారు. 'పాదాంగుష్ఠే' 'పాణిభ్యాం' అనే ద్వివచన పదాల ద్వారా, రెండు కాళ్ళు, రెండు చేతులతో ఒకేసారి చెవులదగ్గరికి తీసుకురావాలి అనే అంశం స్పష్టమవుతుంది.

ఎలా?

1. బోర్లా పడుకోండి. రెండు కాళ్ళు దగ్గరగా ఉండాలి. రెండు చేతులూ శరీరానికి అటూ ఇటూ తొడల దగ్గరికి వచ్చేలా ఉంచుకోండి. చుబకాన్ని (గడ్డాన్ని) నేలకి ఆనించండి.

2. మోకాళ్ళు వంచి కాళ్ళని తొడల మీదికి వచ్చేలా పైకి ఎత్తండి. రెండు మోకాళ్ళు ఒకదానికొకటి దగ్గరగా ఉండాలి.





3. రెండు చేతులూ వెనక్కి పెట్టి కాలివేళ్ళని, చేతి బొటనవేలూ, చూపుడు వేళ్ళతో పట్టుకోండి. కుడికాలివేళ్ళని కుడి చేతితోనూ, ఎడమ కాలివేళ్ళని ఎడమ చేత్తోనూ పట్టుకోవాలి.

4. కాళ్ళనీ, అదే సమయంలో ఛాతీనీ, తలనీ పైకి ఎత్తండి.



5. కాలివేళ్ళను అలాగే పట్టుకుని చెవుల దగ్గరికి తీసుకురండి. దృష్టిని నేరుగా ఉంచండి.

6. పూర్వస్థితికి రావడానికి - ముందుగా చేతులు ఒదులు చేయండి, కాళ్ళు వెనక్కి తీసుకెళ్ళి, ముందు తొడల భాగం నేల మీదకి దింపండి. తర్వాత కాళ్ళు, వేళ్ళు, చేతులు పూర్వస్థితిలో ఉంచండి.

గమనిక :

1. క్లిష్టంగా ఉంటే కాలివేళ్ళని చెవుల దగ్గరికి తీసుకువచ్చే ప్రయత్నం చెయ్యకండి. మొదట్లో ఎంతవరకూ వస్తే అంతవరకూ చేసి, నిదానంగా చెవుల దగ్గరికి వచ్చేలా అభ్యాసం చెయ్యవచ్చు. ఈ ధనురాసనం వెయ్యడానికి ముందు సరళంగా వేసే ధనురాసనాన్ని అభ్యాసం చెయ్యడం మంచిది.

ఎందుకు?

1. వెన్నుపూసనీ నడుములో ఉండే కండరాలనీ దృఢం చేస్తుంది, ఈ భాగాలు బిగిసిపోకుండా తేలికగా కదిలేలా సహాయ పడుతుంది. నరాల బలహీనతని తగ్గిస్తుంది.

2. మలబద్ధకాన్ని, పిత్తజ వ్యాధుల్నీ తగ్గిస్తుంది.

అసర్వులు :

లంబార్స్పాండిలైటిస్ ఉన్నవారు ఈ ఆసనం వెయ్యకూడదు.

10. ధనురాసనం (2)



ప్రసార్య పాదౌ భువి దండరూపౌ కరో చ పృష్ఠే ధృతపాదయుగ్మమ్ ।
కృత్వా ధనుర్వత్పరివర్తితాంగం నిగద్యతే వై ధనురాసనం తత్ ॥

(ఘే.సం.2/28)

నేలమీద పడుకుని, కాళ్ళని కర్రలాజూపి, కాళ్ళవేళ్ళని చేతులతో పట్టుకుని, శరీరాన్ని ధనుస్సులా వంచడాన్ని - ధనురాసనం అంటారు.

ఎలా?

1. రెండు కాళ్ళు దగ్గరగా ఉంచు కుని బోర్లా పడుకోండి. రెండు చేతులూ శరీరానికి అటూ ఇటూ తొడ భాగానికి దగ్గరగా ఉంచుకోండి. చిబుకాన్ని నేలకి ఆనించండి.
2. మోకాళ్ళ దగ్గర మడిచి కాళ్ళని తొడల దగ్గరికి తీసుకువచ్చి రెండు చేతులతో రెండు మడమలనీ పట్టుకోండి. వేళ్ళని పట్టుకోవద్దు.





3. నెమ్మదిగా కాళ్ళని చేతుల నుండి తీసుకోవడానికి, ప్రయత్నిస్తున్నట్లు

వెనక్కి తోసే ప్రయత్నం చెయ్యండి, చెయ్యండి కాని కాళ్ళని వదలద్దు. తొడలని, తలనీ, ఛాతీనీ పైకి ఎత్తి శరీరాన్ని ధనుస్సు ఆకారంలోకి తీసుకురండి.

4. తరువాత ఛాతీనీ, తొడలనీ నెమ్మదిగా నేలకి ఆన్చి, కాళ్ళుజూపి, యధాపూర్వస్థితికి రండి.

గమనిక :

1. కొత్తగా ఆసనాలు ప్రారంభించిన వారు రెండు మోకాళ్ళు దగ్గరగా ఉంచుకోవడం కష్టంగా అనిపిస్తే దూరంగా ఉంచుకోవచ్చు.
2. ఛాతీతో పాటుగా తలని వెనక్కి వెళ్ళేలా పైకి ఎత్తండి.
3. చేతులని మోచేతుల దగ్గర వంచకూడదు.

ఎందుకు?

1. వెన్నుపూసలనీ, నడుములోని కండరాలనీ శక్తివంతం చేస్తుంది. నరాల బలహీనతని తగ్గిస్తుంది.
2. మలబద్ధకాన్నీ, పిత్తవికారాలనీ తగ్గిస్తుంది.

అనర్హులు :

లంబార్స్పాండిరైటిస్ తో బాధపడేవారు ఈ ఆసనం వెయ్యకూడదు.

11. నౌకాసనం



నౌకాసనం ప్రాచీనకాలం నుండి అభ్యాసంలో ఉన్న ఆసనం, కానీ ప్రాచీన గ్రంథాలలో దీని వివరణ కనబడదు. ఈ ఆసనంలో భంగిమ నౌకా రూపాన్ని పోలి ఉంటుంది. కనుక దీన్ని నౌకాసనం అంటారు.

ఎలా?

1. వీపు నేలవైపుకి వచ్చేలా అంటే వెల్లకిలా పడుకోండి. రెండు కాళ్ళు దగ్గరగా ఉంచుకోండి. రెండు చేతులు శరీరానికి దగ్గరగా ఉంచుకోండి. అరచేతులు నేలమీద ఉంచండి.
2. నెమ్మదిగా రెండు కాళ్ళనీ పైకెత్తండి. అదే సమయంలో తలనీ, వీపునీ కూడా 45° కోణం వరకూ ఎత్తి, అక్కడ ఆగండి.



3. పూర్వస్థితిలోకి రావడానికి, ముందుగా వీపునీ, తలనీ కిందికి దించండి.

4. తరువాత నిదానంగా కాళ్ళనీ, చేతుల్నీ కూడా నేలమీదకి దింపండి, పూర్తిగా యథాపూర్వస్థితికి రండి.



గమనిక :

1. మోకాళ్ళ దగ్గర వంగకుండా చూసుకోండి.
2. కడుపులో నొప్పిగా అనిపించక ముందే ఆసనం ముగించండి.

ఎందుకు?

డయాబెటీస్, జీర్ణ సంబంధమయిన సమస్యలున్నవారికి ఈ ఆసనం ప్రయోజనకరం.

అనర్హులు :

అధికరక్తపోటు, గుండెజబ్బులు, లంబార్ స్పాండిలైటిస్ ఉన్నవారు ఈ ఆసనం వెయ్యకూడదు.

12. వజ్రాసనం



“జంఘాభ్యాం వజ్రవత్క్యా గుదపార్శ్వే పాదావృభౌ ।
వజ్రాసనం భవేదేతద్యోగినాం సిద్ధిదాయకమ్ ॥

(ఘే. సం. 2/12)

ఊరువుల్ని (తొడలని) వజ్రంలా గట్టిగా బిగించి, మోకాళ్ళు వంచి, గుదభాగం రెండు పాదాల మధ్యలోకి వచ్చేలా కూర్చోవాలి. యోగులకి సిద్ధిని ప్రసాదించే ఈ ఆసనాన్ని వజ్రాసనం అంటారు.

వ్యాఖ్యానం : ఇది ధ్యానాత్మక ఆసనం ధ్యానం చేస్తూ ఈ ఆసనం వేసేవాళ్ళు, వజ్రాసనస్థితిలో కూర్చున్నాక, కళ్ళు మూసుకోవాలి.

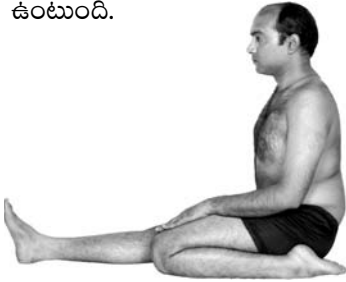
ఎలా?

1. రెండు కాళ్ళూ ఒకదానికొకటి దగ్గరగా ఉండేలా జాప్తుకోండి. రెండు చేతులూ శరీరానికి అటూ ఇటూ ఉంచండి. అరచేతులు నేలమీద ఆన్తుండి. వేళ్ళు ముందు వైపుకి ఉండేలా చూసుకోండి.



ఆసనాలు - ఎందుకు? ఎలా?

2. కుడి కాలిని మోకాలి దగ్గర మడచి, కుడిపాదాన్ని కుడి పిరుదు కింద ఉంచండి. అరిపాదం లోపలికి ఉంటుంది.



3. ఎడమ కాలిని మడిచి, ఎడమ పాదాన్ని, ఎడమపిరుదు కింద ఉంచండి.
4. రెండు చేతులూ రెండు మోకాళ్ళ మీద ఉంచండి.



5. నిటారుగా కూర్చుని, ముందు వైపుకి దృష్టి సారించండి.
6. కొద్దిసేపటి తరువాత, కొద్దిగా కుడివైపుకి వాలి, ఎడమ కాలిని తీసి, నేరుగా జాపండి.
7. అదే విధంగా కుడి కాలిని కూడా బయటికి తీసి, జాపి, యథాపూర్వ స్థితికి రండి.



గమనిక :

1. కాళ్ళు ముడుచుకుని కూర్చునేటప్పుడు మడమలు బయటికి, వేళ్ళు లోపలికి, అరిపాదాలు పైవైపుకీ ఉండాలి.

2. మడమల మీద కూర్చోకూడదు.

ఎందుకు? : తొడలు, పిక్కలలో కండరాలు దృఢంగా తయారవుతాయి.

అనర్హులు : పైత్య వ్యాధి ఉన్నవారు ఈ ఆసనం వెయ్యకూడదు.

13. వక్రాసనం



అర్ధమత్స్యేంద్రాసనానికి సరళమయిన రూపం - వక్రాసనం. అర్ధమత్స్యేంద్రాసనం వెయ్యలేని వారు దీనిని అభ్యసించవచ్చు. ఈ ఆసనాన్ని మొట్టమొదటిసారిగా స్వామి కువలయానంద వారు రూపొందించారు.

ఎలా?

1. రెండు కాళ్ళూ దగ్గరగా ఉండేలా చాపుకుని నిటారుగా కూర్చోండి. చేతులు శరీరానికి పక్కగా ఉండాలి. వేళ్ళు ముందువైపుకి ఉండేలా అరచేతులు నేలమీద ఉంచుకోండి.
2. ఎడమకాలిని మడిచి ఎడమ పాదం, కుడి మోకాలి దగ్గరగా ఉంచండి. ఎడమమోకాలు ఆకాశంవైపుకి 90° కోణం చేసేలా మడవాలి.



3. ఎడమ చేతిని వెనక్కి తీసికెళ్ళి, వెన్నెముకకి 9 అంగుళాల దూరంలో ఉండేలా ఎడమ అరచేతిని నేలమీద ఆన్పండి. కుడిచేతిని ఎడమ మోకాలి బయటివైపుకి వచ్చేలా నేలమీద ఉంచండి. కాళ్ళు తూర్పువైపుకి ఉంటే, కుడిచేతివేళ్ళు ఉత్తర దిశగా ఉండేలా పెట్టుకోవాలి.



4. తల, వీపు వెనుకవైపుకి తిప్పి, వెనక్కి చూడాలి.

5. యధాపూర్వస్థితికి రావడానికి, ముందుగా తలని పూర్వస్థితికి, అంటే ముందుకి తీసుకురావాలి.

6. కుడిచేతిని తీసి పూర్వస్థితిలో ఉంచి, తర్వాత ఎడమ చేతిని కూడా తీసి, శరీరానికి పక్కగా, పూర్వస్థితిలో ఉంచాలి.

7. ఇప్పుడు నెమ్మదిగా, మడిచి ఉన్న ఎడమకాలిని చాపండి.



8. ఇదేవిధంగా కుడికాలివైపు కూడా చేయండి. అప్పుడు 'వక్ర్రాసనం' ఒకసారి పూర్తిగా చేసినట్లవుతుంది.

గమనిక : ఈ ఆసనం తేలికైనదే. అయితే పొట్ట పెద్దదిగాఉన్నవారు చేతిని మోకాలి బయటివైపు పెట్టడానికి కష్టపడతారు. అటువంటి వారు చేతిని నేలమీద బదులుగా మోకాలిమీదే పెట్టుకోవచ్చు.

ఎందుకు?

1. మలబద్ధకం, కడుపులో అపానవాయువులు, లివర్లో బలహీనత, నరాల బలహీనతలని పోగొడుతుంది.
2. వెన్నెముక బిగిసి ఉన్నట్లయితే, దానిని తేలికగా కదిలేలా చేస్తుంది.
3. మూత్రపిండాలు, జీర్ణాశయ సంబంధమయిన సమస్యలకి కూడా ఇది మంచి ఆసనం.

అనర్హులు : ఈ ఆసనాన్ని ప్రతివారూ వెయ్యవచ్చు. అనర్హులు లేరు.

14. సుప్త వజ్రాసనం



వజ్రాసనం కంటే ఉన్నతస్థితి సుప్తవజ్రాసనం. కాళ్ళు ముడుచుకుని వెనక్కి పడుకుంటాం కనక దీనిని సుప్త వజ్రాసనం అంటారు.

ఎలా?

1. వజ్రాసన స్థితిలో కూర్చోండి.



2. నిదానంగా కుడి మోచేతిని, తర్వాత ఎడమమోచేతిని నేలమీద, కాస్త వెనక్కి ఆన్చండి.



3. నిదానంగా రెండు చేతులూ జాపి పూర్తిగా వీపుమీద పడుకోండి.

4. భుజాలు నేలమీదే ఉండాలి. కొత్తగా ఈ ఆసనాన్ని అభ్యసిస్తున్నవారు చేతుల్ని తొడల మీద ఉంచుకోవచ్చు. రెండు మోకాళ్ళ దగ్గరగా ఉంచుకోవాలి.



5. ఇంతవరకూ బాగా అభ్యాసం అయిన తరువాత రెండు చేతులూ ఒకదానితో ఒకటి కత్తిర వేసినట్లు వేసి భుజాల కింద పెట్టుకోవాలి. కుడిచెయ్యి ఎడమ భుజం కింద, ఎడమ చెయ్యి కుడి భుజం కింద, తల మధ్యలోనూ ఉండాలి.



6. ఆసనం ముగిశాక చేతులు విడదీసి, శరీరానికి వక్రనిలువుగా పెట్టుకోవాలి.

7. మోచేతుల ఆసరాతో లేచి యథా పూర్వ స్థితిలో కూర్చోవాలి.



గమనిక :

1. వెనక్కి వాలి పడుకునే టప్పుడు మీ బరువు ఎక్కడ పడుతుందో శ్రద్ధ తీసుకోండి. హఠాత్తుగా ఏదో ఒక వైపుకి వాలితే గాయపడే అవకాశం ఉంది.
2. వజ్రాసనం వెయ్యడానికి కష్టపడేవారు, ఈ ఆసనం ప్రయత్నించకూడదు.
3. కొత్తగా వేసేవారు మోకాళ్ళు రెండూ దగ్గరగా ఉంచుకోలేకపోతే కొంచెం దూరంగా ఉంచుకోవచ్చు.

ఎందుకు?

1. పొట్టలోని కండరాలు దృఢంగా తయారవుతాయి.
2. అధికరక్తపోటు, సయాటికా సమస్యలు ఉన్నవారికి ప్రయోజనకారి.
3. మలబద్ధకానికి మంచి మందులాంటిది.

అసర్లు :

కడుపులో వాయువులతోనో, నడుము నొప్పితోనో బాధపడేవారు ఈ ఆసనం వెయ్యకూడదు.

15. గోముఖాసనం



పాదౌచ భూమౌ సంస్థాప్య స్పృష్ట పార్శ్వే నివేశయేత్|
స్థిరం కాయం సమాసాద్య గోముఖం గోముఖాకృతిః||

(ఘే. సం. 2/16)

శరీరాన్ని స్థిరంగా ఉంచి, రెండు పాదాలనీ రెండు పిరుదులకి పక్కగా ఉంచి కూర్చునే ఆసనాన్ని గోముఖాసనం అంటారు. ఈ భంగిమ ఆవు మూతిని పోలి ఉంటుంది కనుక 'గోముఖాసనం' అంటారు.

ఎలా?

1. రెండు కాళ్ళూ ఒకదానికొకటి దగ్గరగా ఉండేలా చాపుకోండి. రెండు చేతులూ శరీరానికి అటూ ఇటూ ఉంచాలి. అరచేతులు నేలమీద, వేళ్ళు ముందుకి ఉండేలా ఉంచండి.



2. కుడికాలి మోకాలి దగ్గర వంచి ఎడమ పిరుదు దగ్గరికి వచ్చేలా ఉంచండి.



3. అలాగే ఎడమ కాలిని కుడి కాలి మీద నుండి నేలమీద కుడిపిరుదు దగ్గరికి వచ్చేలా ఉంచండి. రెండు అరిపాదాలూ బయటి వైపుకి ఉండాలి.



4. చేతుల్ని మోకాలిమీద ఒకదానిమీద ఒకటి వేసుకుని, నిటారుగా కూర్చోవాలి.

5. లేదా కుడి అరచేతిని ఎడమ అరికాలి మీద, ఎడమ చేతిని కుడి అరికాలి మీద ఆవు చెవి ఆకారం అనిపించేలా పెట్టుకోవాలి. దృష్టి నేరుగా సారించాలి.



6. కొంతసేపటి తరువాత పూర్వస్థితికి రండి. తర్వాత ఎడమకాలు కింద ఉండేటట్లు, కుడికాలు పైకి వచ్చేటట్లు ఈ ఆసనాన్ని మరోసారి వెయ్యండి.

గమనిక :

1. మొదట కుడికాలిని ఎడమ పిరుదువైపు పెట్టి ఆసనం వెయ్యడం ప్రారంభించండి, తరువాత ఎడమ కాలిమీదకి కుడి కాలు వచ్చేలా వెయ్యండి.
2. నడుము నిటారుగా ఉండాలి.
3. కీళ్ళ నొప్పులు, పైల్స్ వ్యాధులలో ప్రయోజనకారి.
4. ఊపిరితిత్తులకి సహజంగానే వ్యాయామం అవుతుంది.

అనర్హులు : పైల్స్ లో రక్తస్రావం ఉన్నవారు ఈ ఆసనం వెయ్యకూడదు.

16. గోముఖాసనం (బద్ధహస్త)



ఎలా?

1. రెండు మోకాళ్లూ ఒకదానిమీద ఒకటి వచ్చేలా గోముఖాసనం భంగిమలో కూర్చోండి.



2. కుడిచేతిని మోచేతి దగ్గర వంచి వీపువైపుకి తీసుకెళ్ళండి.



3. చేతి వెనుకభాగం వీపుకి తగిలేలా పెట్టుకోండి. అరచెయ్యి రెండు భుజాలకీ మధ్యలో ఉండాలి. మోచెయ్యి కిందికి ఉండాలి.

4. ఎడమ చేతిని మోచేతి దగ్గర వంచి, భుజం పై నుండి వీపు మీదికి తీసుకు రండి. ఎడమ మోచెయ్యి పైకి (ఆకాశంవైపుకి) ఉంచండి.



5. కుడిచేతి వేళ్ళని ఎడమ చేతివేళ్ళతో పట్టు కోండి.
6. కొంతసేపు అలా ఉంచి, తరువాత చేతుల్ని వదిలెయ్యండి, కాళ్ళు జాపేసుకోండి. అదేవిధంగా రెండోవైపు కూడా చెయ్యండి.

గమనిక :

చేతులు అందుకోలేకపోతుంటే, అందుకోకుండా కేవలం వెనక పెట్టుకుని ఆసనం ముగించండి.

ఎందుకు?

1. గోముఖాసనం వలన కలిగే ప్రయోజనాలన్నీ కలుగుతాయి.
2. భుజాలలోనూ, వీపులోనూ ఉన్న కండరాలు దృఢంగా అవుతాయి.

అనర్హులు :

గోముఖాసనంలో చెప్పినవే.

17. విపరీతకరణి



భూమౌ శిరశ్చ సంస్థాప్య కరయుగ్మం సమాహితః
ఊర్ధ్వపాదః స్థిరోభూత్వా విపరీతకరీ మతా ॥

(ఘే. సం. 3/31)

శిరస్సునీ, చేతుల్నీ భూమి మీద ఉంచి, రెండు కాళ్ళనీ పైకెత్తి స్థిరంగా నిలబెట్టడాన్ని విపరీతకరణి అంటారు.

వ్యాఖ్యానం : ఇది ఉత్తానపాదాసనానికి తరువాత అవస్థ. చిత్రంలో ఉన్న భంగిమ విపరీతకరణి అని ప్రాచీనకాలం నుండి అంగీకరించినది.

ఎలా?

1. వెల్లకిలా పడుకోండి. రెండు చేతులూ శరీరానికి అటూ ఇటూ, తొడలకి దగ్గరగా ఉండాలి. అరచేతులు నేలమీద ఉండాలి.

2. చేతుల్ని నేలమీద గట్టిగా అదుముతూ, రెండు కాళ్ళనీ 30° కోణం వరకూ ఎత్తి, అగండి.





3. కొన్ని క్షణాల తరువాత 60° కోణం వచ్చే ఎత్తుకి లేపండి.

4. కొన్ని క్షణాల తరువాత 90° కోణం వరకూ ఎత్తి, ఆగండి.



5. మరికొన్ని క్షణాల తరువాత కాళ్ళని, పిరుదులు కూడా పైకి లేచేలా తలవైపుకి తీసుకురండి.

6. పిరుదుల్ని చేతులతో పట్టుకోండి. మోచేతులు నేలమీద ఉండాలి. కాళ్ళు నేరుగా ఉండాలి.

7. పిరుదుల్ని పట్టుకుని ఉంచి, కాళ్ళని మోచేతులకి నమాంతరంగా ఉండేలా నిటారుగా ఉంచండి.



8. పూర్వస్థితిలోకి వచ్చేటప్పుడు, కాళ్ళని తలవైపుకి తెచ్చి, చేతుల్ని నేలమీదికి తీసుకురండి. మీ శరీరభారాన్ని కొంత చేతులమీద మోపండి.

9. పిరుదులు కిందికి దింపి నేలమీద ఆస్తి కాళ్ళు నిటారుగా ఉంచండి.

10. మోకాళ్ళ దగ్గర వంచకుండా, రెండు కాళ్ళనీ నేలమీదికి దింపండి.

గమనిక :

1. విపరీతకరణి చెయ్యడానికి ముందు ఉత్తానపాదాసనం అభ్యాసం చెయ్యండి.
2. మోకాళ్ళ దగ్గర వంచవద్దు
3. కాళ్ళు ఎత్తేటప్పుడు కానీ, దింపేటప్పుడు కానీ ఒక్కసారిగా చెయ్యద్దు.
4. రెండు మోచేతుల్నీ మరీ దూరంగా కాక సౌకర్యంగా ఉండే దూరంలో ఉంచుకోండి.
(సుమారుగా 1 1/4 అడుగులదూరం)

ఎందుకు?

1. స్వామి కువలయానందవారి అనుసారం ఈ ఆసనం ధైరాయ్డ్ గ్రంథి ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి తోడ్పడుతుంది.
2. పురుషులలో వీర్య సంబంధమయిన అండకోశ సంబంధ మయిన సమస్యలలో ప్రయోజనకారి.
3. స్త్రీలలో అండాశయ సమస్యల్ని దూరం చేస్తుంది.
4. అజీర్ణము, హెర్నియా, విసరోప్టోసిస్ సమస్యలలో ప్రయోజనకారి.
5. తలలో రక్తప్రసారాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.
6. అధిక రక్తపోటు, సర్వైకల్ స్పాండిలైటిస్, ఆపరేషన్ అవసరమయిన హెర్నియా ఉన్నవారు ఈ ఆసనం వెయ్యి కూడదు.

18. అర్ధ మత్స్యేంద్రియాసనం



వామోరు మూలార్చిత దక్షపాదం జానోర్ధహిర్వేష్టిత వామపాదం ।
 ప్రగృహ్య తిష్ఠేత్ పరివర్తితాంగః శ్రీ మత్స్యనాథోదితమాసనం స్యాత్॥
 (హ.ప్ర.1/26)

కుడిపాదాన్ని ఎడమ ఊరు మూలంలో (తొడ మొదటి భాగంలో) ఉంచి, కుడి మోకాలిని ఎడమ కాలితో చుట్టి, శరీరాన్ని వెనక్కి తిప్పి ఉంచే ఆసనాన్ని మత్స్యేంద్రియాసనం అంటారు. ఈ ఆసనాన్ని శ్రీ మత్స్యనాథులు రూపొందించారు. వ్యాఖ్యానం : ఈ ఆసనం కొత్తగా ఆసనాలు వేస్తున్న వారి సౌలభ్యం కోసం రూపొందించారు. మత్స్యేంద్రాసనంలో కాలు మడిచి, పాదాన్ని ఊరుమూలంలో ఉంచాలి, అర్ధ మత్స్యేంద్రియాసనంలో రెండోవైపు పిరుదు దగ్గర ఉంచాలి.

ఎలా?

1. రెండుకాళ్ళూ జాపుకుని, రెండు చేతులూ శరీరానికి అటూ ఇటూ, అరచేతులు నేలమీద ఉంచండి. చేతివేళ్ళు దగ్గరగా, ముందువైపుకి ఉండేలా ఉంచండి.



2. కుడికాలిని మోకాలి దగ్గర మడవండి. కుడి మడమ ఎడమ తొడ మొదటికి లేదా భగ ప్రాంతానికి తగిలేలా పెట్టండి.



3. ఎడమకాలిని మడిచి, కుడిమోకాలి మీదుగా, మోకాలి పక్కకి వచ్చేలా నేలమీద పెట్టండి. ఎడమ మోకాలు ఆకాశంవైపుకి, అంటే పైకి ఉండాలి.



4. ఇప్పుడు కుడి చేతిని ఎడమ మోకాలికి ఎడమవైపు పెట్టండి. ఎడమ మోకాలు కుడి చంకకి ఎడమవైపుకి ఉండాలి.



5. కుడి చేతిని బాగా జాపి, ఎడమ కాలివేళ్ళని కానీ, మడమని కానీ పట్టుకోండి.

6. ఎడమ చేతిని వీపు వైపు నుండి కుడి తొడ దగ్గరికి పెడుతూ, శరీరాన్ని వెనక్కి తిప్పే ప్రయత్నం చెయ్యండి. దృష్టి వెనక్కి సారించండి.



7. అసనస్థితి ముగిశాక, వెనక పక్కకి ఉన్న చేతిని ముందుకు తీసుకురండి. తలని ముందుకి తిప్పండి.



8. కుడిచేతిని తీసి యధాపూర్వ స్థితికి తీసుకురండి.
9. ఎడమకాలిని స్వస్థానానికి తీసి కెళ్ళండి.
10. కుడి కాలిని కూడా స్వస్థానంలో ఉంచండి.
11. ఈ ఆసనాన్ని ఎడమకాలితో మొదలుపెట్టి మరోసారి చెయ్యండి.

గమనిక :

1. కొంతమందికి ఈ ఆసనం వెయ్యడం కష్టం అవుతుంది. వారు కుడిచేతితో ఎడమకాలి వేళ్ళను అందుకోలేకపోతే ఎడమ మడమని పట్టుకోవచ్చు.
2. అది కూడా సాధ్యం కాకపోతే ఎడమ మోకాలిని పట్టుకోవచ్చు.
3. వెనక్కి తిరిగేటప్పుడు వెన్నెముకని కదిలిస్తూ, చక్కగా వెనక్కి తిరగండి.
4. ఈ ఆసనం వేసేముందు వక్ర్రాసనాన్ని బాగా అభ్యసించండి.

ఎందుకు?

1. మలబద్ధకము, అజీర్ణ సమస్యలకి మంచి ప్రయోజనకారి.
2. లివర్ని శక్తివంతం చేస్తుంది మూత్రపిండాల బలహీనతని తగ్గిస్తుంది.
3. మధుమేహం ఉన్న వారికి మంచిఫలితాలనిస్తుంది.
4. భుజాలు, వీపు భాగాలలో ఉన్న కండరాలని దృఢం చేస్తుంది.

అనర్హులు :

వెన్నెముక బిగినట్లున్నవారు ఈ ఆసనాన్ని జాగ్రత్తలతో అభ్యసించాలి.

19. విపరీతకరణి (సర్వాంగాసనం)



శరీరంలోని సర్వ అవయవాల మీదా ప్రభావం చూపే ఆసనాన్ని సర్వాంగాసనం అంటారు. ఈ ఆసనానికి సంబంధించిన వివరణలు సర్వాంగాసనం పేరుతో కాక విపరీతకరణి అనే పేరుతో లభిస్తున్నాయి. ఇది ఉత్తానపాదాసనం, విపరీతకరణి ఆసనాల తర్వాతి స్థితి.

ఎలా?

1. వెల్లకిలా పడుకోండి రెండు చేతులూ శరీరానికి దగ్గరగా ఉండాలి. అరచేతులు నేలమీద ఉండాలి.



2. మోకాళ్ళ దగ్గర వంచకుండా, రెండు కాళ్ళనీ నెమ్మదిగా 30° కోణం వరకూ ఎత్తండి. ఒక్క క్షణం ఆగండి.



3. ఇప్పుడు మరికొంత ఎత్తుకి, అంటే 60° కోణం వరకూ ఎత్తి ఆగండి.
4. ఇప్పుడు 90° వరకూ ఎత్తండి.





5. చేతుల్ని నేలమీద గట్టిగా నొక్కుతూ, పిరుదులుపైకి లేచేలా కాళ్ళని తలవైపుకు వంచండి.

6. మో చేతుల్ని నేలమీద ఆన్సి, చేతులతో పిరుదులని పట్టుకోండి.

7. చేతులతో అలాగే ఆధారాన్నిస్తూ,



పిరుదుల్ని, కాళ్ళనీ కూడా నిటారుగా ఉండేలా ఎత్తండి. కాళ్ళూ, పొట్ట, ఛాతీ - అన్నీ ఒకే రేఖలో ఉండాలి. చేతుల్ని నడుముకి ఆధారంగా పెట్టుకోండి. చిబుకం (గడ్డం) ఛాతీకి తగుల్తూ

ఉండాలి. ఇదే స్థితిలో కొన్ని క్షణాలు శరీరాన్ని నిలపండి.

8. పూర్వస్థితికి రావడానికి - చేతుల్ని



ఆధారంగా ఉంచుకునీ, నెమ్మదిగా, పిరుదుల్ని కిందికి దింపండి. చేతుల ఆధారంగా లేకుండా కాళ్ళని కిందకి దింపగలను అని నమ్మకం కలిగినపుడు నెమ్మదిగా చేతుల్ని కిందకి జాపండి. కొంత శరీర భారాన్ని చేతులమీదికి మళ్ళించి పిరుదుల్ని మార్చిగా నేలమీదకు దింపి కాళ్ళని 90° కోణంలోకి తీసుకురండి.

9. మోకాళ్ళ దగ్గర వంగకుండా నిదానంగా రెండు కాళ్ళనీ నేలమీదుకి జాపుతూ దింపండి.

గమనిక :

1. శరీరాన్ని పైకి ఎత్తడానికి చేతులతో ఎగరేసినట్లు చెయ్యకండి.
2. మీ శారీరక శక్తిని గమనించుకోండి. ఎక్కడయినా నొప్పిగా అనిపించినా, కాళ్ళని ఎత్తలేకపోతున్న బలవంతంగా ప్రయత్నించకండి.

ఎందుకు?

1. అకాల వార్ధక్యలక్షణాలని పోగొట్టుంది.
2. అజీర్ణం, హెర్నియా, విసరాష్టోసిస్ వ్యాధుల్ని తగ్గిస్తుంది.

అసర్దులు : అధిక రక్తపోటు ఉన్నవారు చెయ్యకూడదు.

20. పశ్చిమోత్తానాసనం



ప్రసార్య పాదౌ భువి దండరూపౌ దోర్భ్యా పాదాగ్రీ ద్వితయం గృహీత్వా ।
జానూపరిన్యస్త్రలలాటదేశో వసేదిదం పశ్చిమతానమహః ॥

(హ.ప్ర. 1/28)

రెండు కాళ్ళనీ జాపుకుని, రెండు చేతులతో రెండు కాళ్ళ బొటనవేళ్ళనీ పట్టుకుని, నుదుటిని మోకాళ్ళకి అందించే ఆసనాన్ని పశ్చిమోత్తాన ఆసనం అంటారు.

(పశ్చిమ = వీపు, తాన = సాగదీయడం)

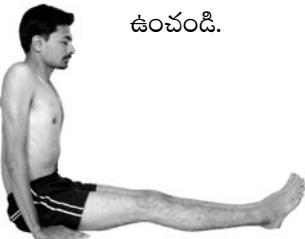
ఎలా?

1. రెండుకాళ్ళనీ ముందుకి జాపండి.

రెండు చేతులూ శరీరానికి అటూ ఇటూ ఉంచండి. వేళ్ళు ముందు వైపుకి ఉండేలా అరచేతుల్ని నేలమీద ఉంచండి.

2. వీపులోని కండరాల్ని ఒదులుగా చేసి

వీలయినంత ముందుకు వంగండి.



ఆసనాలు - ఎందుకు? ఎలా?



3. చేతుల్ని వదులుగా చేసి కాళ్ళమీద తేలిగ్గా ఎంతదూరం అందుకోగలరో అక్కడ పెట్టండి. తొడలమీద పెట్టగలిగితే మంచిది.

4. ఇలా నిత్యం అభ్యాసం చేస్తూ మరికాస్త ముందుకి వంగే ప్రయత్నం చెయ్యండి. కొంత అభ్యాసం అయిన తరువాత, కాళ్ళ బొటనవేళ్ళని, చేతివేళ్ళతో అందుకుని, నుదుటిని మోకాళ్ళకి ఆనించండి.



గమనిక :

1. కాళ్ళ బొటనవేళ్ళని చేతులతో అందుకోవడం, నుదుటిని మోకాళ్ళ మీద ఉంచగలగడం మీ లక్ష్యం. తొందర లేకుండా నిదానంగా చెయ్యండి.
2. కష్టంగా తోస్తే, మొదటి రోజే పూర్ణస్థితిలో ఆసనం పూర్తి చేసే ప్రయత్నం చెయ్యకండి.
3. మీ శక్తిని గమనించి నిదానంగా ఎక్కువ ముందుకు వంగే ప్రయత్నం చెయ్యండి.
4. ముందుకు వంగగలిగినా, లేకపోయినా మోకాళ్ళు మాత్రం వంచకూడదు.

ఎందుకు?

1. స్వామి కువలయానందగారి ఉపదేశానుసారం ఈ ఆసనం పొట్టలోని కండరాలని దృఢపరుస్తుంది.
2. మలబద్ధకాన్ని, అజీర్ణాన్ని, వీర్యలోపాలనీ తగ్గిస్తుంది.
3. సయాటికా రాకుండా రక్షణ ఇస్తుంది.
4. తీవ్రమయిన మలబద్ధకం ఉన్నవారు ఈ ఆసనాన్ని మూడు నిమిషాలకి మించి వెయ్యకూడదని స్వామి కువలయానంద అభిప్రాయం.

అసర్లు :

కడుపులో వుండు ఉన్నవారు ఈ ఆసనం వెయ్యకూడదు.

మూడు నిమిషాల కంటే ఎక్కువసేపు ఈ ఆసనం వేసేవారు, మధ్యలో ఉడియాన బంధ స్థితిలోకి వెళుతుండాలి.

21. ఉగ్రాసనం



సంస్కృతభాషలో 'ఉగ్ర' అంటే కష్టమయినది, భయంకరమయినది అని అర్థం. పశ్చిమోత్తానాసనం వేసేటప్పుడే కొంతమందికి కష్టంగా తోస్తుంది. ఉగ్రాసనం అంతకంటే పై స్థితిలోనిది కష్టమయినది. అందుకనే ఈ ఆసనాన్ని ఉగ్రాసనం అంటారు. కొందరు దీనిని 'భూసమన ఆసనం' అని కూడా అంటారు.

ఎలా?

1. రెండు కాళ్ళూ ముందుకు జాపి కూర్చోండి.



2. రెండు కాళ్ళని నెమ్మది రెండు వక్కలకీ, వీలయినంతవరకూ జరపండి.



3 రెండు కాళ్ళ బొటన వేళ్ళనీ రెండు చేతులతో పట్టుకోండి.



4. నిదానంగా ముందుకు వంగి నుదుటిని నేలమీద ఆనించండి.

5. కొద్ది క్షణాలు అదే స్థితిలో ఉండి, తర్వాత తలని పైకెత్తండి.

6. కాళ్ళవేళ్ళని విడిచిపెట్టండి, యధాపూర్వస్థితికి రండి.



గమనిక :

1. మొదట్లో నుదురు నేలకి తాకకపోయినా ఫరవాలేదు. నెమ్మదిగా అభ్యాసం చేస్తూండండి.
2. తొందరపాటు వద్దు. కొన్నిసార్లు నడుములో కండరాలు పట్టెయ్యవచ్చు. అలా నడుములో నొప్పిగా అనిపిస్తే, వెంటనే శవాసనంలో పడుకోండి.
3. ఈ ఆసనం వేసేటప్పుడు తొడలలోని కండరాలు సాగుతాయి, కాబట్టి జాగ్రత్తగా చెయ్యాలి.
4. మోకాళ్ళ దగ్గర వంచకూడదు.

ఎందుకు?

1. పొట్టలోని కండరాలని దృఢపరుస్తుంది. సయాటికా రాకుండా రక్షణ ఇస్తుంది.
2. మలబద్ధకాన్నీ, అజీర్ణాన్నీ తగ్గిస్తుంది.

అనర్హులు :

తీవ్రమయిన మలబద్ధకం ఉన్నవారు, కడుపులో వుండు ఉన్నవారు ఈ ఆసనాన్ని వెయ్యకూడదు.

22. కోణాసనం



ఈ ఆసనం పరంపరగా వేస్తున్నదే. ప్రాచీనగ్రంథాలలో మాత్రం దీని వివరణ లభించడం లేదు.

ఎలా?

1. రెండు కాళ్ళు దగ్గరగా ఉంచుకుని, రెండు చేతులూ శరీరానికి దగ్గరగా పెట్టుకుని నిటారుగా నిలబడాలి.



2. రెండు కాళ్ళ మధ్య 2-2 1/2 అడుగుల దూరం ఉండేలా నిలబడండి. రెండు చేతుల్నీ రెండు పక్కలకీ భుజాలతో సమంగా ఉండే ఎత్తుకి లేపండి.





3. నిదానంగా కుడివైపుకి వంగుతూ కుడిచేతిని కిందికి దింపండి. ఎడమ చేతిని ఆకాశంవైపుకి ఎత్తండి.
4. కుడి చేతిని కుడి మడమ మీదికి తీసుకువెళ్ళండి.

5. మళ్ళీ పూర్వస్థితికి రండి. రెండు చేతులూ భుజాలకి సమాంతరంగా ఉండేలా చాపుకొని, నిటారుగా నిలబడండి. కాళ్ళు అదే దూరంలో అలాగే ఉండనీయండి.



6. అదేవిధంగా ఎడమవైపు ఎడమ చేతితోఎడమ మడమని అందుకుని చెయ్యాలి. అప్పటికి కోణాసనం ఒకసారి పూర్తవుతుంది.

గమనిక :

1. రెండుకాళ్ళ మధ్య దూరం ఉంచడానికి గెంతకండి.
2. మొదటి రోజే ఆసనం పూర్తి స్థితివరకూ చెయ్యడం సాధ్యంకాక పోవచ్చు. నిదానంగా అభ్యాసం చెయ్యండి.

ఎందుకు?

1. వెన్నెముక కదలికలు మెరుగవుతాయి.
2. నడుమునొప్పి తగ్గేందుకు సహాయకారి

అనర్హులు :

సెర్వైకల్ స్పాండిలైటిస్, లంబార్ స్పాండిలైటిస్, అధిక రక్తపోటుతో బాధపడేవారు ఈ ఆసనం వెయ్యకూడదు.

23. త్రికోణాసనం



ఈ ఆసనం కూడా పరంపరగా వస్తున్నదే. ఆధునిక యోగ గ్రంథాలలో దీని వివరణ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ ఆసనం వేసేటప్పుడు శరీరం త్రికోణాకారంలో ఉంటుంది కనుక దీనిని త్రికోణాసనం అంటారు.

ఎలా?

1. రెండు చేతులూ శరీరానికి దగ్గరగా ఉంచుకొని, రెండు కాళ్ళూ దగ్గరగా పెట్టుకుని నిటారుగా నిలబడండి.



2. రెండు కాళ్ళమధ్య 2-2 1/2 అడుగుల దూరం ఉండేలా జరపండి. రెండు చేతుల్నీ రెండు పక్కలా భుజాలకి సమాంతరంగా ఉండేలా ఎత్తండి.





3. నెమ్మదిగా కుడివైపుకి వంగి, కుడి చేతి వేళ్లతో ఎడమపాదాన్ని తాకండి. ఎడమచేతిని ఆకాశంవైపు పైకి ఎత్తండి. చూపుకూడాపైకి ఉన్న ఎడమచేతివైపే సారించండి.

4. కొంతసేపు అదే భంగిమలో ఉండి, తర్వాత పూర్వస్థితికి (రెండవ చిత్రంలో) స్థితికి రండి.
5. ఇప్పుడు నిదానంగా ఎడమవైపుకి వంగండి. కుడి పాదాన్ని ఎడమచేతి వేళ్లతో తాకండి. కుడిచేతిని, ఆకాశంవైపుకి, అంటే పైకి ఎత్తాలి, దృష్టిని పైనున్న చేతివైపు సారించాలి.
6. పైకి ఎత్తిన చేతిని కిందికి దింపుతూ, కింద ఉన్న చేతిని పైకి తెస్తూ యధాపూర్వ స్థితికి వచ్చి నిటారుగా నిలబడండి.

గమనిక :

1. మోకాళ్ళు వంగకూడదు.
2. మీ శారీరక శక్తిని, పరిమితిని గమనించండి.

ఎందుకు?

కోణాసనంలో చెప్పినట్లే.

24. హాలాసనం



ప్రాచీన గ్రంథాలలో ఈ ఆసనం ప్రస్తావన కనబడదు. ఇది చిరకాలంగా అభ్యాసంలో ఉన్న, ఎంతో మహత్వ పూర్ణమయిన ఆసనం.

ఈ ఆసనంలో శరీరాకృతి హలం (నాగలి) ఆకారాన్ని పొందుతుంది. కనక హాలాసనం అనే పేరు వచ్చింది.

ఎలా?

1. వెల్లకిలా పడుకోండి. చేతులు శరీరానికి అటూ ఇటూ, అరచేతులు నేలమీద ఉండాలి.

3. కొన్ని క్షణాల తరువాత 60° ఎత్తుకి లేపి అలాగే ఉంచండి.



2. చేతుల్ని నేలమీద బలంగా పెట్టుకుని, రెండు కాళ్ళనీ కలిపి నిదానంగా 30° ఎత్తువరకూ తీసుకువచ్చి, ఆగండి.





4. తరువాత 90° కోణానికి లేపండి.
5. చేతుల్ని మరికాస్త గట్టిగా నేలమీద నొక్కుతూ, రెండు కాళ్ళనీ తలవైపుకి వంచండి.



6. కాళ్ళవేళ్ళు నేలకి తాకేవరకూ కాళ్ళని వంచండి. తరువాత కాళ్ళని ఎంత వెనక్కి సాగదీయ్యగలిగితే అంత వరకూ చెయ్యండి.
7. రెండు చేతుల్నీ తలమీద పెట్టి, రెండు చేతుల వేళ్ళనీ ఒకదానో ఒకటి బంధించండి.
8. యథాపూర్వస్థితికి రావడానికి ముందుగా రెండు చేతుల్నీ విడదీయండి.
9. రెండు చేతులూ జాపి శరీరానికి అటూ ఇటూ ఉంచండి.
10. నడుముని కిందకి దింపుతూ కాళ్ళని నేలమీద నుండి పైకి లేపండి. నడుము పూర్తిగా నేలమీదికి ఆనాక, కాళ్ళు పైకెత్తి 90° దగ్గర ఆపండి.

గమనిక :

1. కాళ్ళు పైకి ఎత్తేటప్పుడు మోకాళ్ళ దగ్గర వంచకండి.
2. కాళ్ళు ఒక్కసారిగా ఎగరేసినట్లు పైకి ఎత్తకండి.
3. కాళ్ళు 90° ఎత్తుకి లేపిన తరువాత శరీరపు బరువుని జాగ్రత్తగా మోపండి. కాళ్ళని వెనక్కి వాల్చేటప్పుడు, కొన్ని సందర్భాలలో గురుత్వాకర్షణ శక్తి కారణంగా కాళ్ళు హఠాత్తుగా వెనక్కి వాలిపోతాయి. అందువల్ల జాగ్రత్తగా, నిదానంగా చెయ్యాలి.
4. కాళ్ళు వెనక్కి జాపేటప్పుడూ, వెనక నుండి ముందుకు తీసుకు వచ్చేటప్పుడూ శరీరభారాన్ని జాగ్రత్తగా చేతులపై మోపాలి.
5. కాళ్ళు తలవెనక్కి వాల్చిన తరువాత నేలకి అందించడం కష్టంగా ఉంటే బలవంతంగా

ప్రయత్నించకండి. తేలికగా చేతనయినంతవరకే జాపండి. అభ్యాసంతో శరీరం కావలసినంత వరకూ సాగుతుంది.

ఎందుకు?

1. పొట్టలని కండరాల సమస్య కారణంగా మలబద్ధకం కానీ, అజీర్ణం కానీ ఉంటే - ఆ సమస్య తగ్గుతుంది.
2. కొన్ని రకాల డయాబెటిస్ సమస్యలకి కూడా ప్రయోజనకారి.
3. హలాసనం వేసిన వెంటనే భుజంగాసనం వేస్తూంటే - ఎక్కువ ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి.

అనర్హులు :

సర్వైకల్ స్పాండిలైటిస్, వెన్నెముక కదలికలు తక్కువగా ఉన్నవారు ఈ ఆసనాన్ని చాలా జాగ్రత్తగా ప్రయత్నించాలి.

25. సమాసనం



స్వామి కువలయానందవారి అనుసారం సమాసనం అనేది గుప్తాసనానికి మరోపేరు. ఈ ఆసనంలో శరీరం రెండు పక్కలా సమానంగా ఉంటుంది, అందువల్ల దీనిని సమాసనం అంటారు. సమాసనానికీ, స్వస్తికాసనానికీ ఒక్కటే తేడా - అది పాదాలని ఉంచే విధానం. ఇది ధ్యానాత్మక ఆసనం.

ఎలా?

1. రెండు కాళ్ళూ ముందుకి జాపు కొని కూర్చోండి. రెండు చేతులూ శరీరానికి అటూ ఇటూ ఉంచుకోండి. చేతుల వేళ్ళు దగ్గర దగ్గరగా ఉండాలి.

2. కుడి కాలిన మోకాలి దగ్గర వంచండి. కుడి కాలి మడమని కుడి చేతితోనూ, వేళ్ళని ఎడమచేతితోనూ పట్టుకుని, పైకెత్తి నాభికి నేరుగా వచ్చేలా ఉంచండి. మడమపైకి, వేళ్ళు నేలమీదకీ ఉండాలి.



3. ఎడమకాలిని మడిచేటప్పుడు ఎడమ మడమని ఎడమ చేతితోనూ, వేళ్ళని కుడిచేతితోనూ పట్టుకోవాలి.



4. ఎడమ కాలి మడమని కుడి మడమ మీద ఉంచండి. ఎడమ కాలి వేళ్ళు,

కుడితొడకీ, మడమకీ మధ్యలో ఉండాలి. నిటారుగా కూర్చోండి. రెండు చేతుల్నీ రెండు మోకాళ్ళ మీదా జ్ఞానముద్రలో ఉంచండి.



5. వూర్వస్థి తికి రావడం కోసం ముందుగా ఎడమకాలిని బయటికి తీసి జాపండి.

6. తర్వాత కుడికాలిని కూడా జాపండి.

గమనిక :

1. స్వస్థికాసనానికీ, సమాసనానికీ, చాలా కొంచెం తేడా ఉంది. సమాసనంలో మడమలు ఒకదానిమీద ఒకటి ఉంటాయి.
2. పురుషులు మర్మాయవ భాగాన్ని మడమ కిందకి వచ్చేలా, ఒత్తిడి కలగకుండా ఉండేలా జాగ్రత్త పడాలి.

26. ఉత్తానమండూకాసనం



మండూకాసన మధ్యస్థం కూర్పరాభ్యాం ధృతం శిరః ।
ఏతద్భేకవదుత్తానమేతదుత్తాన మండూకమ్ ॥

(ఘే. సం. 2/35)

మండూకాసన స్థితిలో కూర్చుని, తలని మోచేతులతో పట్టుకోవడాన్ని ఉత్తానమండూకాసనం అంటారు.

ఎలా?

1. వజ్రాసన స్థితిలో కూర్చోండి.



2. రెండు మోకాళ్ళనీ దూరంగా జరిపి, రెండు బొటన వేళ్ళూ ఒకదానికొకటి తగులుతూ ఉండేలా కూర్చోండి.



3. కుడిచేతిని పైకెత్తి, భుజాలమీదుగా తీసుకువెళ్ళి, ఎడమ భుజం కింద అరచేతిని పెట్టండి.



4. అదేవిధంగా ఎడమ చేతిని ఎత్తి కుడి భుజం కింద పెట్టండి. మోచేతులు ఒకదానిమీద ఒకటి ఉండేలా ఉంచాలి.
5. కొంతసేపు అదే భంగిమలో ఉన్న తరువాత, ముందుగా ఎడమచేతిని, తరువాత కుడిచేతిని తీసి, తర్వాత మోకాళ్ళని దగ్గరగా జరిపి యథాపూర్వస్థితికి రండి.

గమనిక :

1. వెన్నుమీద చేతులు ఎక్కడ పెట్టాలో ముందుగా అర్థం చేసుకుని తరువాత చేతుల్ని ఆ ప్రదేశంలో పెట్టండి.
2. నడుము, వెన్నెముక నిటారుగా ఉండాలి. దృష్టి నేరుగా సారించాలి.
3. ముందు పైనున్న చేతిని తీసి, తరువాత కింద ఉన్న చేతిని పూర్వస్థితికి తీసికెళ్ళాలి.

ఎందుకు?

1. ఆకర్ణ ధనలోరాసనంలో చెప్పిన ప్రయోజనాలు అన్నీ కలుగుతాయి.
2. ఉదరవితానం కదలికలు బాగుంటాయి. (Diaphragm).

27. భద్రాసనం



గుల్పొచ వృషణస్యాధః సీవన్యాః పార్శ్వయోః క్షిపేత్ ।
సవ్య గుల్పం తథా సమ్యే దక్షగుల్పంతు దక్షిణే ॥
పార్శ్వ పాదౌ చ పాణిభ్యాం దృఢం బద్ధ్వా సునిశ్చలమ్ ।
భద్రాసన భవేదేతత్సర్వ వ్యాధి వినాశనమ్ ॥

(హ. ప్ర.1/53-54)

రెండుపాదాలనీ వృషణాల క్రిందికి, ఎడమపాదం ఎడమవైపుకీ, కుడిపాదం కుడివైపుకీ ఉండేలా, రెండు పాదాలూ ఒకదానికి ఒకటి తగిలేలా ఉంచుకుని, రెండు పాదాలనూ కలిపి, రెండు చేతుల్లో పట్టుకుని, నిటారుగా స్థిరంగా కూర్చోవడాన్ని 'భద్రాసనం' అంటారు. ఇది సర్వ వ్యాధుల్ని నివారిస్తుంది.

ఎలా?

1. రెండు కాళ్ళూ జాపుకుని, రెండు చేతుల్నీ శరీరానికి అటూ ఇటూ ఉంచుకుని కూర్చోండి. అరచేతులు



నేలమీద ఉండాలి. చేతుల వేళ్ళు ముందు వైపుకి ఉండాలి.

3. రెండు కాళ్ళనీ మడమల దగ్గర చేతులతో పట్టుకోండి.



2. రెండు కాళ్ళనీ మోకాళ్ళ దగ్గర వంచి, రెండు పాదాలనీ కలపండి.

4. రెండు పాదాలనీ శరీరం వైపుకి, భగభాగానికి తగిలేలా జరపండి. రెండు మోకాళ్ళూ నేలకి తగులుతూ ఉండాలి, వెన్ను నిటారుగా ఉండాలి. దృష్టి ముందు వైపుకి సారించాలి.

5. రెండు కాళ్ళనీ ఒదులు చేసి, యథాపూర్వ స్థితికి రండి.

గమనిక :

1. ఈ ఆసనం వేసేటప్పుడు తొడల కింది కండరాలు గట్టిగా సాగినట్లు అవుతాయి. జాగ్రత్తగా వేయండి.
2. నడుము, మెడ నిటారుగా ఉండాలి.

ఎందుకు?

ఈ ఆసనం నడుముభాగం ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి తోడ్పడుతుంది.

28. ఆకర్ణధనురాసనం



పాదాంగుష్ఠా తు పాణిభ్యాం గృహీత్వా శ్రవణావధి ।
ధనురాకర్షణం కుర్యాత్ ధనురాసనముచ్యతే ॥

(హ. ప్ర. 1/25)

(బ్రహ్మనందుల జ్యోత్స్న వ్యాఖ్యానానుసారం)

కాళ్ళ వేళ్ళని చేతులతో పట్టుకొని, చెవివరకూ తీసుకువచ్చి శరీరాన్ని సారించిన ధనుస్సు ఆకారంలో ఉంచడాన్ని ఆకర్ణధనురాసనం అంటారు.

వ్యాఖ్యానం : బ్రహ్మనందుల అనుసారం ఇది ఆకర్ణధనురాసనం. ఈ ఆసనంలో భంగిమ ఎక్కువెట్టిన విల్లుని పోలి ఉండడం వలన దీనిని ఆకర్ణధనురాసనం అంటారు.

ఎలా?

1. రెండు కాళ్ళూ జాపుకుని, రెండు చేతుల్ని శరీరానికి అటూ ఇటూ ఉంచుకుని కూర్చోండి. చేతివేళ్ళు ముందువైపుకి ఉండేలా, అరచేతులు నేలమీద ఉంచండి.



2. ఎడమకాలి బొటనవేలిని కుడిచేతి చూపుడువేలు, బొటనవేళ్ళతో పట్టుకోండి. అలాగే కుడికాలి బొటనవేలిని ఎడమచేతి వేళ్ళతో పట్టుకోండి.



3. కుడికాలిని ఎడమచేతితో కుడిచెవి దగ్గరికి తీసుకురండి.

4. కొద్ది క్షణాలపాటు అదేస్థితిలో ఉండి, తర్వాత పూర్వస్థితిలోకి వెళ్ళండి.

5. కుడికాలి బొటనవేలిని ఎడమచేతితో ఎత్తి, ఎడమచెవి దగ్గరకి తీసుకు రండి. కొద్దిక్షణాల తరువాత మళ్ళీ పూర్వస్థితికి వెళ్ళండి. ఇప్పుడు ఆకర్ణ ధనూరాసనం ఒకసారి పూర్తి చేసినట్లు.



గమనిక :

1. ఆసనం వేసే సమయంలో కాలిబొటనవేలిని అందుకోవడానికి ముందుకు వంగండి.
2. కాళ్ళని మీకు సౌకర్యంగా ఉంచుకోండి. పాదాలని చెవి దగ్గరికి తీసుకు వచ్చేటప్పుడు మోకాలి దగ్గర కొద్దిగా వంచవచ్చు.

ఎందుకు?

1. వీపునొప్పి, నడుమునొప్పి తగ్గిస్తుంది.
2. తుంటికీలు, భుజం రెండు తేలిగ్గా కదిలేలా సహాయపడుతుంది.
3. కీళ్ళనొప్పులు, రుమాటిక్ కీళ్ళనొప్పులలో ప్రయోజనకారి.

29. మయూరాసనం



“ధరామవష్టభ్య కరద్యయేన తత్కూర్పర స్థాపితనాభిపార్వః।
ఉచ్ఛాసనో దండవదుత్థితః ఖే మయూరమేతత్ ప్రవదంతి సీతమ్॥

(హ. ప్ర. 1/30)

రెండు అరచేతుల్నీ బలంగా, స్థిరంగా నేలమీద ఉంచి, రెండు మోచేతుల్నీ నాభికి అటూ ఇటూ ఆధారంగా ఉంచి, శరీరాన్ని ఒక కర్రలా పైకి ఎత్తి వేసే ఆసనాన్ని మయూరాసనం అంటారు.

వ్యాఖ్యానం : సంస్కృతంలో నెమలిని ‘మయూరం’ అంటారు. చిత్రంలో చూపించినట్లుగా పూర్తి శరీరాన్ని మోచేతుల ఆధారంగా, కర్రలా పైకి ఎత్తాలి. ఈ భంగిమ నెమలిలా ఉండడం వలన దీనిని మయూరాసనం అంటారు.

ఎలా?

1. పాదాలపైభాగం మీద ఆనుకుని కూర్చోండి. మోకాళ్ళు నేలమీద ఉంచండి.



2. చేతివేళ్ళు విడివిడిగా, వెనకవైపుకి ఉండేలా, అరచేతుల్నీ నేలమీద ఉంచండి.



3. రెండు మోచేతులూ నాభికి అటూ ఇటూ వచ్చేలా పెట్టండి.



4. నెమ్మదిగా రెండు కాళ్ళనీ వెనక్కి జాపి, జాగ్రత్తగా కొంచెం ముందుకు రండి. కాళ్ళు దగ్గరికి తీసుకుని, మోకాళ్ళు నేలమీదికి వచ్చేలా కూర్చోండి.



5. ఛాతీ, పొట్ట పైకి లేచిన తరువాత కాళ్ళని కూడా పైకెత్తి ఛాతీ, పొట్ట, కాళ్ళు అన్నీ ఒకే రేఖలో నేరుగా ఉండేలా ఉంచండి.
6. అదే భంగిమలో కొన్నిక్షణాలు ఉండి, పూర్వస్థితికి రండి, కాళ్ళు దగ్గరికి తీసుకుని, మోకాళ్ళు నేలమీదికి వచ్చేలా కూర్చోండి.
7. చేతులని నేల మీద నుండి తీసి, పాదాల మీద ఆనుకుని కూర్చోవాలి.

గమనిక :

1. స్థిరత్వాన్ని పెంచే మంచి ఆసనం.
2. శరీరభారం అంతా నాభి దగ్గర కేంద్రీకృతం అయి ఉంటుంది. ఏ క్షణాల్లోనయినా పడిపోవచ్చు, జాగ్రత్త వహించాలి.
3. కదలికలు హఠాత్తుగా చేయకూడదు.
4. ఆసనం వేస్తున్న సమయంలో దగ్గు/తుమ్ము వస్తే మళ్లీ మొదలుపెట్టాలి.

ఎందుకు?

1. జీర్ణసమస్యల్ని తగ్గిస్తుంది.
2. డయాబెటిస్‌లో ప్రయోజనకారి.

అనర్హులు :

1. స్పర్వైకల్ స్పాండిలైటిస్ ఉన్నవారు ఈ ఆసనం చేయకూడదు.

30. సింహాసనం



హస్తా తు జాన్వోః సంస్థాప్య స్వాంగుళీః సంప్రసార్య చ
వ్యాత్తవక్త్రో నిరీక్షేత్ నాసాగ్రంతు సమాహితః ।
సింహాసనం భవేదేతత్ పూజితం యోగిపుంగవైః
బంధత్రితయ సంధానం కురుతే చాసనోత్తమమ్ ॥

(హ.ప్ర. 1/51, 52)

రెండుచేతుల్ని రెండు మోకాళ్ళ మీద, రెండు చేతుల వేళ్ళూ విననకర్రలా విడివిడిగా ఉండేలా పెట్టుకుని, దృష్టిని నాసాగ్రం మీద ఉంచాలి. దీనిని సింహాసనం అంటారు. ఇది యోగిపుంగవుల చేత శ్రేష్ఠమైన ఆసనంగా భావింపబడింది. ఆసనాలలో శ్రేష్ఠమయిన ఈ ఆసనాన్ని అభ్యసిస్తే మూడురకాల బంధాలూ తేలికవుతాయి.

వ్యాఖ్యానం : ఈ ఆసనంలో సింహం భంగిమలో కూర్చుంటాం కనక దీనిని సింహాసనం అంటారు.

ఎలా?

1. వజ్రాసన స్థితిలో కూర్చోండి.



2. పిరుదుల భాగాన్ని కొంచెం పైకెత్తి కుడికాలి మడమనీ, వేళ్ళనీ ఎడమ కాలిమీదకి కత్తెరలా పెట్టాలి.



3. మడమల మీద కూర్చుని రెండు చేతుల్నీ రెండు మోకాళ్ళమీద ఉంచండి.



4. నాలుకని వీలయినంత బయటికి తీసుకు రండి. దృష్టి ముక్కుమీద నిలపండి. (మొదటి స్థితిని చూడండి)
5. పూర్వస్థితికి రావడానికి మొదట నాలుకని లోపలికి తీసుకోండి, చేతుల్ని, శరీరాన్ని ఒదులుగా చేసి, పూర్తిగా యదాపూర్వస్థితికి రండి.

గమనిక :

1. మోచేతులమీద చేతుల్ని నిటారుగా జాపి పెట్టుకోవాలి. వెన్ను నిటారుగా ఉండాలి.
2. నాలుకని బయట పెట్టేటప్పుడు, శబ్దం చేస్తూ ఊపిరి విడవండి.
3. ఊపిరి విడిచిన తరువాత అదే భంగిమలో కొన్ని క్షణాలు ఉండండి. నాలుకని లోపలికి తీసుకొని తరువాత సింహాసనాన్ని మరోసారి చేయండి.

ఎందుకు?

1. మెడలో ఉన్న కండరాలకి వ్యాయామం అవుతుంది, మెడకిరక్తస్రావం మెరుగవుతుంది.
2. థైరాయిడ్ గ్రంథి ఆరోగ్యంగా పనిచేస్తుంది.
3. కొన్ని రకాల టాన్సిలైటిస్లు తగ్గుతాయి.

అర్హులు : ఈ ఆసనాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ వేయవచ్చు.

31. పద్మాసనం



బద్ధపద్మాసనం గురించిన వర్ణన, ప్రాచీనగ్రంథంలో పద్మాసనం పేరుతో కనబడుతుంది. దానిని గురించి ఈ పుస్తకంలోనే తరువాత వివరించబోతున్నాము. ఇక్కడ, కొత్తగా ఆసనాలు ప్రారంభిస్తున్న వారి కోసం సామాన్యమయిన పద్మాసనం వివరణ ఇస్తున్నాము.

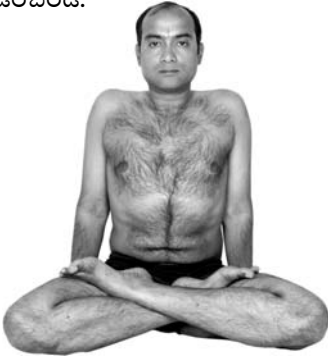
ఎలా?

1. రెండు కాళ్ళూ జాపుకొని, రెండు చేతులూ అటూ ఇటూ పెట్టుకొని, వేళ్ళు ముందువైపుకి ఉండేలా, అరచేతుల్ని నేలమీద ఉంచి కూర్చోండి.
2. కుడిపాదాన్ని ఎడమచేతితోనూ, కుడి మడమని కుడిచేతితోనూ పట్టుకొని ఎడమ తొడమీద ఉంచండి.





3. అదేవిధంగా ఎడమపాదాన్ని కుడిచేతితోనూ, ఎడమ మడమని ఎడమ చేతితోనూ పట్టుకోండి.
4. ఎడమ పాదాన్ని కుడి తొడమీద ఉంచండి.



గమనిక :

1. ఇది ధ్యానాత్మక ఆసనం, అందువల్ల వెన్ను నిటారుగా ఉంచాలి.
2. పద్మాసనం వేయడానికి ముందు అర్థ పద్మాసనం అభ్యసించాలి.
3. మీ శక్తిని గమనించుకోండి. ఒక కాలిని తొడమీద ఉంచిన తరువాత రెండో పాదాన్ని ఎదుటి తొడమీద పెట్టలేకపోతే బలవంతంగా ప్రయత్నించకండి.

అనర్హులు :

1. దీర్ఘకాలంగా మోకాళ్ళు నొప్పులు ఉన్నవారు వేయకూడదు.
2. పిక్కల్లో కండరాల నొప్పులు ఉన్నవారు ఈ ఆసనాన్ని జాగ్రత్తగా వేయాలి.

5. రెండు చేతుల్నీ రెండు మోకాళ్ళ మీద ధ్యానముద్రలో ఉంచండి. కళ్ళు మూసుకోవచ్చు లేదా దృష్టిని ముక్కుమీద కానీ, ముందుకు కానీ సారించండి.



6. యథాపూర్వస్థితికి రావడానికి ముందుగా ఎడమ కాలిని చాపండి.
7. తరువాత కుడి కాలిని కూడా చాపండి.

32. బకాసనం



సంస్కృతంలో 'బకం' అంటే తెలుగులో కొంగ. ఈ ఆసనంలో శరీరాన్ని కొంగ రూపంలా నిలబెట్టాలి కనుక దీన్ని 'బకాసనం' అంటారు.

ఎలా?

1. పొదాలను నేల మీద ఉంచి కూర్చోండి. రెండు మోకాళ్ళ మధ్య ఎడం ఉంచి, రెండు అరచేతుల్నీ నేలమీద ఉంచండి. చేతివేళ్ళు విడివిడిగా ఉండాలి. రెండు మోకాళ్ళనీ రెండు మోచేతులకీ పైకి వచ్చేలా ఉంచాలి.





2. నెమ్మదిగా, రెండు కాళ్ళూ పైకి లేచేలా ముందుకు వంగండి.

చేతులమీద, మోకాళ్ళు ఆధారాన్ని తీసుకుంటూ శరీరాన్ని సమస్థితిలో ఉంచండి. దృష్టి ముందుకు సారించండి.

3. కొన్ని క్షణాలు అలాగే ఉండి, నిదానంగా పూర్వస్థితికి రండి. నెమ్మదిగా పాదాల్ని నేలమీద ఉంచండి.

గమనిక :

1. భుజంలోని కండరాలు బలవంతం అవుతాయి.
2. నడుమునొప్పి ఉన్నవారికి ప్రయోజనకరం.

అసర్లు :

1. సెర్వైకల్ స్పాండిలైటిస్ ఉన్నవారు ఈ ఆసనం వేయకూడదు.

33. ఉజ్జయి ప్రాణాయామం (సరళమైనది)



ముఖం సంయమ్య నాడీభ్యామాకృష్య పవనం శనైః
 యథాలగతి కంఠాత్తు హృదయావధి సస్వనమ్ ॥
 పూర్వవత్ కుంభయేత్ ప్రాణం రేచయేదిడయా తతః ।
 శ్లేష్మదోషహరం కంఠేదేహానల వివర్ధనమ్ ॥

(పా.ప్ర. 2/51, 52)

నోటిని మూసుకోండి. రెండు ముక్కులలో నుండి నెమ్మదిగా శ్వాస తీసుకోండి. కొద్దిగా ధ్వని చేస్తూ శ్వాస తీసుకోండి. తీసుకుంటున్నప్పుడు గొంతు నుండి గుండెవరకూ ఆ ధ్వని తగులుతున్నా భావన కలగాలి. ఇప్పుడు కుంభకస్థితి (గాలిని లోపల ఉంచడం)లో ఉండండి. తరువాత ఎడమ ముక్కులో నుండి శ్వాస విడవండి. ఇలా చేయడం వలన కంఠంలో వచ్చే కఫ దోషాలు పోతాయి, జఠరాగ్ని పెరుగుతుంది.

వ్యాఖ్యానం : ప్రాచీన హఠయోగ గ్రంథంలో ఉజ్జయి ప్రాణాయామ వివరణలో పై శ్లోకం లభిస్తుంది. ఇందులో కుంభకసహిత ప్రాణాయామాన్ని వివరించారు. కొత్తగా ప్రాణాయామాలు ప్రారంభించే వారి కోసం, తేలికగా ఉండడానికి అనువుగా కుంభకరహిత, అంటే గాలిని లోపల బంధించకుండా చేసే విధానాన్ని ఇక్కడ వివరిస్తున్నాం.

ఎలా?

1. మీకు సౌకర్యంగా ఉండే భంగిమలో, వెన్ను నిటారుగా పెట్టి కూర్చోండి.



2. రెండు ముక్కు పుటాల నుండి, నిదానంగా గాలి పీల్చుకోండి. శ్వాస తీసుకొనేటప్పుడు గాలి గొంతుకు తగులుతూ ఉండేలా, చిన్నగా శబ్దం చేస్తూ పీల్చండి.



3. గాలిని పీల్చుకునేటప్పుడు పొట్టని పొంగించకుండా, ఛాతీని వ్యాకోచింపచేయాలి.
4. శ్వాస తీసుకోవడం పూర్తయిన తరువాత, నిదానంగా నిశ్వాసించండి, అంటే గాలి బయటికి వదలండి. గాలిని వదిలేటప్పుడు పొట్టని స్థిరంగా ఉంచి, ఛాతీని లోపలికి తీసుకోండి.

గమనిక :

1. ఉజ్జయీ ప్రాణాయామం చేసేటప్పుడు గాలి, గొంతుని తాకుతూ లోపలికి వెళ్ళాలి.
2. పొట్టని వ్యాకోచింపజేయకూడదు, అంటే పొట్టని పొంగించకూడదు.
3. కొన్ని రోజులు అభ్యాసం చేసిన తరువాత, మీ శక్తి అనుసరాం ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసాలు అంటే ఊపిరి తీసుకోవడం, వదలడం 1:2 నిష్పత్తిలో ఉండేలా చేయండి.
4. సరళ ఉజ్జయీ ప్రాణాయామంలో ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలు రెండు ముక్కు పుటాలతోనూ అభ్యాసం చేయవచ్చు.

34. పద్మాసనం (బద్ధ)



వామోరుపరి దక్షిణం చ చరణం సంస్థాప్య వామం తథా
దక్షోరుపరి, సశ్చిమేన విధినా ధృత్వా కరాభ్యాం దృఢం ।
అంగుష్ఠా, హృదయే నిధాయ చిబుకం నాసాగ్రామాలోకయేత్
ఏ తద్వ్యాధివినాశకారి యమినాం పద్మాసనం ప్రోచ్యతే ॥
(హ.ప్ర. 1/44)

కుడిపాదాన్ని ఎడమ తొడమీద, ఎడమపాదాన్ని కుడి తొడ మీద ఉంచి, రెండు చేతులూ వెనక్కి పెట్టి, కుడిచేతితో ఎడమకాలి బొటనవేలిని, ఎడమ చేతితో కుడికాలి బొటనవేలికి పట్టుకుని, చుబుకాన్ని (గడ్డాన్ని) ఛాతీమీద ఉంచి, దృష్టిని ముక్కు చివర సారించి చేసే ఈ ఆసనాన్ని పద్మాసనం (బద్ధ) అంటారు. ఇది సర్వరోగనివారిణి. వ్యాఖ్యానం : సాధారణంగా దీనిని బద్ధ పద్మాసనం అంటారు.

ఎలా?

1. రెండు కాళ్ళూ జాపుకుని, రెండు చేతులూ శరీరానికి అటూ ఇటూ అరచేతులు నేలమీద, వేళ్ళు ముందు వైపుకి ఉంచి, నిటారుగా కూర్చోండి.





2. కుడికాలివేళ్ళని ఎడమ చేతితోనూ, కుడి మడమని కుడి చేతితోనూ పట్టుకుని ఎడమ తొడమీద పెట్టాలి.



3. అదేవిధంగా ఎడమ పాదం వేళ్ళని కుడిచేత్తోనూ, ఎడమ మడమని ఎడమ చేతితోనూ పట్టుకోండి.



4. ఎడమపాదాన్ని కుడి తొడమీద పెట్టండి.

5. రెండు చేతుల్నీ వీపు వెనక కత్తెరలా పెట్టి, కుడికాలి బొటన వేలిని కుడి చేత్తోనూ, ఎడమ కాలి బొటన వేలిని ఎడమ చేత్తోనూ పట్టుకోండి.



6. చుబుకాన్ని ఛాతీమీద పెట్టండి. దృష్టిని ముక్కు చివర ఉంచండి. దీనినే బద్ధపద్మాసనం అంటారు. (ఐదవ స్థితిని చూడండి)



7. మొదట తలని ఛాతీ మీద నుండి తీసి, నేరుగా ఉంచి, రెండుకాళ్ళ బొటన వేళ్ళనీ విడిచిపెట్టి, రెండు చేతుల్నీ శరీరానికి అటూ ఇటూ ఉంచి పూర్వస్థితికి వచ్చే ప్రయత్నం చెయ్యండి.

8. ఎడమకాలి మడమని పట్టుకొని కుడితొడమీదనుండి తీసి ముందుకు చాపండి.
9. అదేవిధంగా కుడి కాలి మడమని ఎడమ తొడ మీద నుండి తీసి, ముందుకు జాపి యధాపూర్వస్థితికి రండి.

గమనిక :

1. ఇది పద్మాసనం కంటే పై స్థితి లేదా కఠినమైనస్థితి.
2. బద్ధ పద్మాసనం వేయడానికి ముందు సామాన్యమయిన పద్మాసనం అభ్యాసం చెయ్యండి.
3. మొదట్లో ఒక మోకాలు నేలని ఆనకపోవచ్చు, అభ్యాసంతో నిదానంగా నేలమీదకి ఆనించగలుగుతారు.
4. నడుము, ఛాతీ నిటారుగా ఉంచండి.
5. దృష్టిని ముక్కు చివర సారించండి.

ఎందుకు?

1. మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తుంది, జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది.
2. వెన్నెముక నిటారుగా ఉండేందుకు తోడ్పడుతుంది.
3. కీళ్ళ నొప్పులున్నవారికి ప్రయోజన కారి.

అర్హులు :

1. ఈ ఆసనం వేయడం కష్టంగా అనిపించినవారు బలవంతంగా వేయకూడదు.

35. తోలాంగుళాసనం



ఈ ఆసనం శరీరాన్ని త్రాసులా సమతౌల్యస్థితిలో ఉంచుతుంది. అందువల్ల దీనిని తోలాంగుళాసనం అంటారు. ఇది చిరకాలంగా పరంపరగా వస్తున్న ఆసనం. ఈ ఆసనం సంపూర్ణస్థితిలో శరీరం పిడికిళ్ళమీద ఆధారంతో ఉంటుంది.

ఎలా?

1. పద్మాసనం స్థితిలో కూర్చోండి.

2. మోచేతులు ఆధారంగా ఉంచుకుని, వెనక్కి వాలేందుకు సిద్ధం కండి.



3. వీపుమీద పడుకోండి.





4. పద్యాసనం బంధంలో ఉన్న కాళ్ళని పిరుదులు కూడా పైకి లేచేలే ఎత్తండి. రెండు చేతులు పిడికిళ్ళూ బిగించి, పిరుదులు కింద ఉంచండి. మోచేతులు నేలకి ఆనించండి.
5. ఇప్పుడు మోకాళ్ళనీ, తలనీ, వీపునీ



6. శరీరభారాన్ని పిడికిళ్ళ మీద స్థిరంగా నిలపండి. (మోచేతులు నేల చేతిమీద నుండి పైకి లేపండి).
6. శరీరభారాన్ని మోచేతులమీదకి తీసుకుని, తలనీ, వీపునీ నేలమీదకి వాల్చండి.
7. పిడికిళ్ళని, పిరుదుల కింద నుండి బయటికి తీసి యధాపూర్వస్థితికి రండి.
8. ఎడమకాలి మడమని పట్టుకొని కుడితొడమీదనుండి తీసి ముందుకు చాపండి.
9. అదేవిధంగా కుడి కాలి మడమని ఎడమ తొడ మీద నుండి తీసి, ముందుకు జాపి యధాపూర్వస్థితికి రండి.

గమనిక :

1. ఇది సంతులనాత్మక ఆసనం.
2. శరీరభారంలో ఎక్కువభాగం పిడికిళ్ళ మీదే ఉంటుంది కనుక పిడికిలి బిగించినపుడు వేళ్ళు నేలమీద ఉండేలా చూసుకోండి.

ఎందుకు?

1. భుజాలు, పొట్టలో ఉన్న కండరాలు, వెన్ను దృఢంగా తయారవుతాయి.
2. మధుమేహం, పైల్స్ సమస్యలలో ప్రయోజనకారి.
3. జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది.

అనర్హులు :

వెన్ను, మెడనొప్పి ఉన్నవారు, కడుపులో అల్సర్ ఉన్నవారు ఈ ఆసనం వెయ్యకూడదు.

36. అనులోమ - విలోమ



బద్ధ పద్మాసనో యోగీ ప్రాణం చంద్రేణ పూరయేత్ |
 ధారయిత్వా యథాశక్తి భూయః సూర్యేణ రేచయేత్ ||
 ప్రాణం సూర్యేణ చాకృప్య పూరయేదుదరం శనైః |
 విధివత్ కుంభకం కృత్వా పునశ్చంద్రేణ రేచయేత్ ||
 యేన త్యజేత్తేన సీత్యా ధారయేదనిరోధితః|
 రేచయేచ్చ తతో-న్యేన శనై రేవ నవే గతః ||

(హ. ప్ర. 2/7-9)

పద్మాసనంలో కూర్చుని చంద్రనాడి (ఎడమముక్కు) ద్వారా గాలిని పీల్చుకుని, యథాశక్తి నిలిపి ఉంచి (కుంభకం), తర్వాత సూర్యనాడి (కుడిముక్కు) ద్వారా శ్వాస విడవాలి. ఇప్పుడు సూర్యనాడిద్వారా గాలి లోపలికి తీసుకుని, యథాశక్తి గాలిని లోపలనిలిపి, ఎడమ ముక్కు ద్వారా శ్వాస వదలాలి.

వ్యాఖ్యానం : స్వాత్మారామంగారు దీనిని నాడీశోధక ప్రాణాయామం అన్నారు.

”శుద్ధానాడిగణా భవన్తి యమినాం మాసత్రయాదూర్హతః”. ఈ విధంగా మూడునెలలు అభ్యాసం చేస్తే నాడీశుద్ధి జరుగుతుంది. నాడీశుద్ధి చేసే ఈ ప్రాణాయామానికి ‘అనులోమ - విలోమ ప్రాణాయామం అనే పేరు వాడుకలో ఉంది.

ఎలా? (సరళ విధానం)

1. పద్యాసనం స్థితిలో కూర్చోండి.



2. కుడిచేతి చూపుడువేలు, మధ్యవేళ్ళని అరచేతి వైపు మడవండి. కుడిచేతి బొటనవేలిని కుడిముక్కుమీద ఉంచండి. ఉంగరపు వేలు, చిటికెన వేళ్ళని ఎడమ ముక్కుమీద ఉంచండి.



3. బొటనవేలితో కుడిముక్కుని బంధించి, ఎడమ ముక్కులోంచి దీర్ఘంగా శ్వాస తీసుకోండి.

4. ఇప్పుడు ఎడమముక్కుని ఉంగరపు వేలు, చిటికెనవేళ్ళతో బంధించి,

నెమ్మదిగా కుడి ముక్కు నుండి శ్వాస వదలండి. (శ్వాస తీసుకోవడానికి పట్టిన సమయం కంటే శ్వాస వదలడానికి రెట్టింపు సమయం పట్టాలి. అంటే ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలకి మధ్య 1:2 నిష్పత్తి ఉండాలి)

5. కుంభకం పూర్తయిన తరువాత, ఉంగరపు వేలు, చిటికెనవేళ్ళతో ఎడమముక్కుని మూసి ఉంచి, కుడిముక్కు నుండి నిదానంగా శ్వాస వదలండి.



6. శ్వాస వదలడం పూర్తయిన తరువాత, కుడిముక్కుతో దీర్ఘంగా శ్వాస తీసుకోండి.

7. శ్వాస పూర్తిగా తీసుకున్న తర్వాత, రెండు ముక్కు రంధ్రాలనీ బంధించి కుంభకం చెయ్యండి.

8. మీ శక్తి అనుసారం కుంభకం చేసిన తరువాత ఎడమ ముక్కునుండి దీర్ఘంగా శ్వాస వదలండి. (ఉంగరపు

వేలు, చిటికెన వేళ్ళనిపైకి తీసి) ఇప్పటికి కుంభకయుక్త అనులోమ విలోమాలు ఒకసారి పూర్తి చేసినట్లు, లెక్క

గమనిక :

1. ఇది నాడీశోధక ప్రాణాయామం
2. పద్మాసన స్థితిలో కూర్చోలేకపోతే, సౌకర్యంగా ఉండే వేరే భంగిమలో కూర్చోవచ్చు.
3. ప్రారంభంలో (కనీసం 6 నెలల వరకూ) అనులోమ విలోమాలు సరళవిధానంలో అభ్యసించండి.
4. ఒకవైపు ముక్కుతో శ్వాస తీసుకుంటున్నా, శ్వాస వదులుతున్నా రెండోవైపు ముక్కుని బంధించి ఉంచాలి.
5. శ్వాస తీసుకునేటప్పుడు పొట్టని ముందుకి పొంగించకూడదు. ఊపిరితిత్తులు, ఛాతీ మాత్రమే వ్యాకోచించాలి. పొట్టని కొద్దిగా బిగపట్టి ఉంచండి.
6. కుంభక సహిత ప్రాణాయామాన్ని అభ్యసించేటప్పుడు శ్వాస తీసుకున్నంత సమయం, కుంభకస్థితిలో ఉండాలి. అంటే శ్వాస తీసుకోవడం, కుంభకం, శ్వాసవదలడం 1:1:2 నిష్పత్తిలో ఉండాలన్నమాట.
7. శ్వాస వదిలే సమయం, శ్వాస తీసుకొనే సమయానికి రెట్టింపు ఉండాలి.
8. ముక్కుపుటాలని వేళ్ళతో బంధించేటప్పుడు, ముక్కు మరోవైపుకి వంగిపోయేలా నొక్కకండి.
9. ప్రాణాయామం చేసిన తరువాత శ్వాస తీసుకోవడం కష్టంగా తోచినా, గబగబా ఊపిరి పీల్చుకోవలసి వచ్చినా మీరు మీ శక్తిని మించి కుంభక స్థితిలో ఉన్నట్లు లెక్క అలా చేయడం సరికాదు.
10. కుంభక సహిత ప్రాణాయామాన్ని గురువుల పర్యవేక్షణలో అభ్యసించడం ఉత్తమం.

37. యోగముద్ర



యోగముద్ర ఆసనం ప్రాచీన కాలం నుండి పరంపరగా వస్తున్నది. ప్రాచీన యోగశాస్త్ర గ్రంథాలలో దీని వర్ణన కనబడదు.

ఎలా?

1. పద్యాసన స్థితిలో కూర్చోండి.

నిటారుగా ఉంచండి.



3. నిదానంగా నడుము దగ్గర నుండి ముందుకి వంగండి. నుదుటిని నేలకి తగిలించే వరకూ వంగండి.

2. రెండు చేతుల్ని వీపు వెనకకి తీసుకెళ్ళి, ఒక చేతి మణికట్టుని రెండో చేత్తో పట్టుకోండి. మెడని



4. కొంతసేపు అదేస్థితిలో ఉన్న తరువాత నుదుటినీ, ఛాతీనీ పైకి తీసుకురండి. చేతులు కూడా వదిలేసి, నిటారుగా కూర్చోండి.



గమనిక :

1. పద్మాసనంలో కూర్చోలేకపోతే, అర్ధ పద్మాసనంలో కూర్చోవచ్చు.
2. ఇది కూడా సాధ్యం కాకపోతే, వజ్రాసనం స్థితిలో కూర్చుని, రెండు పిడికిళ్ళు బిగించి బొడ్డు కిందిభాగంలో ఉంచండి. ఇదే భంగిమలో, ముందుకు వంగి నుదుటిని నేలకి తాకించండి.
3. ఈ ఆసనం వేసేటప్పుడు పిరుదుల్ని మాత్రం పైకి ఎత్తకండి.
4. నేలకి నుదుటిని తేలికగా అందించగలిగితే, తరువాత ముక్కునీ, చుబుకాన్నీ (గడ్డాన్నీ) నేలకి అందించే ప్రయత్నం చెయ్యండి.

(చిత్రాన్ని చూడండి)

ఎందుకు?

1. ఈ ఆసనం అభ్యసిస్తూంటే ఉదరంలోని అవయవాలు మెరుగ్గా పనిచేస్తాయి.
2. నాభి (బొడ్డు)తో అనుసంధానమై ఉన్న నరాలూ, స్నాయువులూ దృఢంగా తయారవుతాయి.
3. మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తుంది, వీర్యసంబంధమయిన బలహీనతని తగ్గిస్తుంది.

అసర్వులు :

దీర్ఘకాలంగా అధిక రక్తపోటు, తలనొప్పి ఉన్నవారు ఈ ఆసనం వెయ్యకూడదు.

38. పర్వతాసనం



ఈ ఆసనంలో శరీరం పర్వతాకారంలో ఉంటుంది కనక ఈ దీనికి పర్వతాసనం అని పేరు. ఈ ఆసనం పరంపరగా వస్తోంది. దీని వర్ణన ప్రాచీనగ్రంథాలలో లేనప్పటికీ, ఇదీ ప్రాచీన కాలం నుండి ఉన్న ఆసనమే.

ఎలా?

1. పద్మాసనం స్థితిలో కూర్చోండి.



2. రెండు చేతుల్నీ ఆకాశం వైపుకి ఎత్తి, రెండు అరచేతులూ ఒకదానికి ఒకటి ఎదురెదురుగా ఉంచండి. (మొదటి స్థితిని చూడండి)





3. ఒక చేతి పిడికిలిని రెండో చేత్తో

పట్టుకుని, శరీరాన్ని పైకి లేపుతున్నట్లుగా పైకి సాగదీయండి. దీనితో పొట్టలోని కండరాలు బాగా సాగుతాయి.

4. అదేస్థితిలో కొంతసేపు ఉన్న తరువాత, చేతుల్ని ఒదులు చేసి, మళ్ళీ ఆసనం వెయ్యండి.

గమనిక :

1. పద్మాసనంలో కూర్చుని చెయ్యలేనివారు నిలబడి కాళ్ళని సాగదీస్తూ కానీ, వజ్రాసనం స్థితిలో కానీ చెయ్యవచ్చు.
2. నిటారుగా కూర్చుని, దృష్టిని ముందుకు సారించండి.

ఎందుకు?

1. వెన్నెముక తేలికగా కదిలేలా తయారవు తుంది.
2. ఆశయభ్రంశం, వెన్ను నొప్పి తగ్గుతాయి.
3. మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తుంది, వీర్య సంబంధ మయిన బలహీనతని తగ్గిస్తుంది.

అనర్హులు :

తలతిరిగే సమస్య ఉన్నవారు ఈ ఆసనం వెయ్యకూడదు.

39. శలభాసనం



“అధ్యాస్య శేతే కరయుగ్మవక్ష
 ఆలంబ్య భూమిం కరయోస్తలాభ్యాం ।
 పాదౌ చ శూన్య చ వితస్తి చోర్ధ్వం
 వదన్తి పీఠం శలభం మునీంద్రాః ॥”
 (షే. సం. 2/39)

నేలమీద బోర్లా పడకుని, చేతుల్ని ఛాతీకి అటూ ఇటూ ఉంచుకుని, రెండు కాళ్ళనీ 9 అంగుళాల ఎత్తుకి గాలిలోకి లేపాలి. దీన్ని ఋషులు శలభాసనం అంటారు.

సంస్కృత పదం శలభానికి తెలుగు అర్థం మిడత. ఈ ఆసనం అంత్యస్థితిలో శరీరం మిడత ఆకారంలో ఉంటుంది కనక దీనిని శలభాసనం అంటారు.

ఎలా?

1. రెండు చేతులూ శరీరానికి అటూ ఇటూ ఉంచుకుని బోర్లా పడుకోండి. రెండు కాళ్ళూ దగ్గరగా ఉంచుకుని, కాలివేళ్ళు వెనక్కి అరికాళ్ళు

ఆకాశంవైపుకి ఉంచాలి. రెండు అరచేతులూ ఆకాశంవైపుకి చూసేలా, వేళ్ళు వెనకవైపుకి ఉండాలి.





2. చేతుల్ని మోచేతుల దగ్గర వంచి చేతుల్ని భుజాల కిందకి (భుజంగాసనం భంగిమ) తీసుకువచ్చి, వేళ్ళ దగ్గర దగ్గరగా ముందువైపుకి వచ్చేలా ఉంచండి.
3. మోకాళ్ళ దగ్గర వంగకుండా రెండు కాళ్ళూ నిదానంగా పైకి ఎత్తి, అదే స్థితిలో ఉంచండి.
4. తరువాత నిదానంగా కాళ్ళని కిందికి దింపండి.
5. చేతుల్ని మళ్ళీ వెనక్కి పెట్టి, యధాపూర్వస్థితికి రండి.

శలభాసనం (రెండో పద్ధతి)

పరంపరగా అభ్యాసంలో ఉన్న శలభాసనంలోనూ ఈ పద్ధతిలోనూ చేతుల స్థితిలోనే తేడా వుంటుంది. ఈ పద్ధతిలో రెండు చేతులూ జాపి, పిడికిళ్ళు బిగించి, వేళ్ళు ఆకాశం వైపుకి ఉంచి, కాళ్ళని పైకెత్తాలి. మిగిలిన పద్ధతంతా ఒక్కటే.

గమనిక :

1. మొదట్లో (రెండవపద్ధతిలో) రెండు చేతుల్నీ రెండు తొడల కింద ఉంచుకుంటే, కాళ్ళు తేలికగా ఎత్తవచ్చు.
2. మోకాళ్ళు వంగకూడదు.
3. కాళ్ళని నిదానంగా కిందికి దింపుతూ యధాపూర్వస్థితికి రండి.

ఎందుకు?

1. పొట్ట కండరాలని దృఢంగా చేస్తుంది.
2. జీర్ణక్రియని మెరుగుపరుస్తుంది, మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తుంది.
3. ఊపిరితిత్తులకి బలాన్నిస్తుంది.

అనర్హులు :

అధిక రక్తపోటు, గుండెజబ్బులు, ఆస్టోతో బాధపడుతున్న వారు ఈ ఆసనాన్ని వెయ్యకూడదు.

40. మకరాసనం



అధ్యాస్య శేతే హృదయం నిధాయ భూమౌచ సాదౌ ప్రవిసార్యమాణౌ ।
శిరశ్చ ధృత్వా కరదండయుగ్మే దేహోగ్నికారం మకరాసనం తత్॥

(ఘో.సం.2/40)

ఛాతీ నేలని తాకేలా, బోర్లా పడుకోండి. రెండు కాళ్ళూ దూరంగా జాపండి. తలని రెండు చేతులమీద పెట్టుకోండి. దీనినే మకరాసనం అంటారు. ఇది శరీరంలో వేడిని పుట్టిస్తుంది.

వ్యాఖ్యానం : మకరం అంటే మొసలి. ఈ ఆసనస్థితిలో శరీరం మొసలి ఆకారాన్ని పోలి ఉంటుంది. అందువల్ల దీనిని మకరాసనం అంటారు. శవాసనం వలెనే ఇది కూడా శరీరానికి విశ్రాంతినిచ్చే ఆసనం.

ఎలా?

1. రెండు చేతులూ తొడలకి అటూ
ఇటూ వచ్చేలా బోర్లా పడుకోండి.

2. నెమ్మదిగా రెండు కాళ్ళనీ దూరంగా
జరవండి. వేళ్ళు బయటికీ,
మడమలు లోపలివైపుకీ ఉండాలి.



3. ఎడమచేతిని మోచేతి దగ్గర మడిచి, చంక కింద నుండి తీసుకువచ్చి కుడిభుజం మీద ఉంచండి. కుడి

చేతిని కూడా మోచేతి దగ్గర మడిచి, ఎడమ భుజం మీద ఉంచండి.

4. రెండు చేతులూ కలిసిన చోట ఏర్పడిన త్రికోణం మీద తలని ఉంచండి.



గమనిక :

1. మొదట ఏ చేతినయినా రెండవవైపు భుజం మీద పెట్టవచ్చు.
2. ఒక మోచేతిని రెండో మోచేతిమీద పెట్టడం తేలిక కాదు, అందువల్ల కొంచెం దూరంగా పెట్టుకోండి.
3. తల మోచేతి లోపల ఉండాలి.
4. మోచేతుల్లో తలని పెట్టడం కష్టంగా ఉంటే, చుబుకాన్ని (గడ్డాన్ని) పెట్టండి.

అసర్వులు :

గుండెజబ్బులు, స్థౌల్యం (ఎక్కువ లావు), గ్యాస్ సమస్య, అధికరక్తపోటు ఉన్నవారు ఈ ఆసనం వెయ్యకూడదు.

మకరాసనం - 2

ఎలా?

1. శవాసనంలో వలె, వీపు మీద వెళ్లకిల్లా పడుకోండి.
2. రెండు కాళ్ళూ దగ్గరగా, రెండు చేతులూ శరీరానికి అటూఇటూ, అరచేతులు నేలమీద ఉండాలి.



3. రెండు చేతుల్ని భుజాలతో సమానంగా ఉండేలా జావండి. వేళ్ళు ఒకదానికొకటి దగ్గరగా, నేరుగా ఉండేలా, అరచేతుల్ని నేలమీద ఉంచండి.



4. కుడికాలి మడమని ఎడమకాలి బొటనవేలు, రెండో కాలుకి మధ్య పెట్టండి.



5. కుడికాలి బొటనవేలు నేలకి తగిలేలా, రెండు కాళ్ళనీ కలిపి ఎడమవైపుకి వంచండి.



6. తలనీ, మెడనీ కుడివైపుకి తిప్పండి. ఇది ఆసనానికి పూర్ణస్థితి.



7. 30-60 సెకన్ల వరకూ అదే భంగిమలో ఉండవచ్చు.

8. అదే విధంగా రెండవవైపు కూడా చెయ్యండి, తలనీ మెడనీ ఎడమ వైపుకి తిప్పండి.

గమనిక :

1. మీకు వెన్నెముక బిగిసినట్లుగా ఉంటే ఈ ఆసనం జాగ్రత్తగా వెయ్యాలి.
2. ఇది వెన్నెముకలు తేలికగా కదిలేలా చేస్తుంది, అక్కడి అన్ని నరాలకి వ్యాయామం అవుతుంది.
3. సయాటికా సమస్య ఉన్నవారికి కూడా ఇది మంచి ఆసనం.

41. ఉడ్డియాన బంధం



ఉదరే పశ్చిమం తానం నాభేరూర్ధ్వం చ కారయేత్ |
ఉడ్డియానో హ్యసౌ బంధో మృత్యు మాతంగ కేసరీ ||

(హ. ప్ర. 3/56)

పొట్టలో నాభి (బొడ్డు)కి పై భాగాన్నీ, కిందభాగాన్నీ లోపలివైపుకి లాక్కోవడాన్ని ఉడ్డియాన బంధం అంటారు. ఏనుగుమీద సింహంలా, ఇది మృత్యువు మీద విజయం సాధిస్తుంది.

వ్యాఖ్యానం :

1. ఉడ్డియాన బంధం మూడు బంధాలలో ఒకటి, పది ముద్రలలో ఒకటి.

ఎలా?

1. నిటారుగా నిలబడండి.



2. రెండు కాళ్ళ మధ్య 15 నుండి 18 అంగుళాల దూరం ఉండేలా కాళ్ళని దూరంగా జరపండి.



3. ముందుకు వంగి మోకాళ్ళ మీద కానీ, తొడల మీద కానీ చేతులు ఉంచుకోండి. పూర్తిగా స్వాస బయటికి వదలండి. స్వాస వదిలాక అలాగే బంధించి ఉండండి.



4. ఛాతీని బాగా పెంచండి. అక్కడ పొట్టని బాగా లోపలికి తీసుకోవచ్చు. పై పొట్టని ఛాతీ లోకి, పక్కటెముకల దగ్గరకి తీసు కున్నట్లు గ్రహిస్తారు.



5. పూర్తిగా లోపలికి తీసుకున్నాక, 5-10-15-20 సెకన్లు, మీ శక్తిని అనుసరించి అదేస్థితిలో ఉండండి.
6. ఇప్పుడు నిదానంగా పొట్టని ఒదులుగా చేయండి, ఊపిరి తీసుకోండి, నిటారుగా నిలబడండి.

గమనిక :

1. ముందుకు వంగినప్పుడు, నడుమును మరీ ముందుకి వంచకూడదు.
2. భుజాలని కొంత ముందుకు వంచి, ఛాతీని వ్యాకోచింపచేయాలి.
3. మోకాళ్ళ దగ్గర ఎక్కువ వంచకూడదు.
4. పొట్టకండరాలని బిగదీయకూడదు. కండరాలు ఒదులుగానే ఉంచండి.
5. శ్వాస పూర్తిగా విడిచిపెట్టండి
6. ఉడ్డియాన బంధాన్ని ఖాళీ కడుపుతోనే అభ్యసించాలి.
7. ఈ బంధాన్ని పద్మాసనంలో కూర్చుని కూడా చేయవచ్చును.

ఎందుకు?

1. మలబద్ధకం తగ్గుతుంది, జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది, నాభి ప్రదేశంలో అవసరమయినంత ఒత్తిడి పడుతుంది. కుంభకంలో స్థిరంగా ఉండే శక్తి పెరుగుతుంది.

అనర్హులు :

1. తలనొప్పి ఉన్నవారు ఈ బంధం చేయకూడదు.

42. మత్స్యాసనం



ముక్త పద్మాసనం కృత్వా ఉత్తానశయనం చరేత్
కూర్పరాభ్యామ్ శిరోవేష్ట్యం రోగఘ్నం మాత్స్యాసనం ॥

(ఘే. సం. 2/21)

ముక్త పద్మాసన స్థితిలో (బద్ధపద్మాసనం కాదు) కూర్చుని, నెమ్మదిగా వీపు మీద పడుకుని తలని రెండు మోచేతుల మధ్య ఉంచాలి. సర్వరోగాలనీ నశింపచేసే ఈ ఆసనాన్ని మత్స్యాసనం అంటారు.

వ్యాఖ్యానం :

1. పరంపరగా అభ్యాసంలో ఉన్న మత్స్యాసనం రెండు చేతులతో, రెండు కాళ్ళ వేళ్ళనీ పట్టుకోవాలి. మోచేతులు నేలమీద ఉండాలి.

ఎలా?

1. పద్మాసన స్థితిలో కూర్చోండి.



2. మోచేతుల సహాయంతో నిదానంగా వెనక్కి పడుకునే ప్రయత్నం చేయండి.



3. నిదానంగా వీపు మీద పడుకోండి.



4. మోచేతుల సహాయంతో కానీ, అరచేతుల సహాయంతో కానీ, తలని వెనక్కి వంచి, మాడు భాగాన్ని నేలమీద ఉంచండి.



5. కాళ్ళ బొటనవేళ్ళని, చూపుడు వేళ్ళతో పట్టుకుని మోచేతుల్ని నేలమీద ఉంచండి.



6. కాలివేళ్ళని వదిలి, చేతులు సహాయంతో తలని నేరుగా పెట్టి, పూర్వస్థితికి రండి. (ప్రథమ స్థితిని చూడండి)

7. ఇప్పుడు మోచేతుల సహాయంతో లేచి పద్మాసన స్థితిలో కూర్చోండి.

గమనిక :

1. ఈ ఆసనాన్ని సర్వాంగాసనం తర్వాత చెయ్యాలి. అందువల్ల సర్వాంగాసనాన్ని ఎంతసేపు చేస్తారో, అందులో 1/3వంతు సమయం మత్స్యాసనం చెయ్యాలి.
2. మెడని ఒక్కసారిగా వెనక్కి వంచకూడదు
3. మెడని వెనక్కి వంచేటప్పుడు, వెన్ను ఆర్చిలా ఎక్కువ వంగుతుంది.
4. యథాపూర్వస్థితికి వచ్చేటప్పుడు కాళ్ళని పడుకున్న స్థితిలోనయినా జాపవచ్చు, లేదా కూర్చున్న తర్వాత జాపవచ్చు.

ఎందుకు ?

సర్వాంగాసనం తర్వాత, వెంటనే మత్స్యాసనం వేయడం వలన, సర్వాంగాసనం వలన కలిగే ప్రయోజనాలు ఎక్కువవుతాయి.

43. వృక్షాసనం



వామోరు మూలదేశే చ యామ్యం పాదంనిధాయ వై ।
తిష్ఠత్తు వృక్షవద్భూమౌ వృక్షాసనమిదం విదుః ॥
(ఘే. సం. 2/36)

కుడిపాదాన్ని ఎడమ తొడ మూలభాగం మీద ఉంచి, నేలమీద చెట్టులా నిలబడే ఆసనాన్ని వృక్షాసనం అంటారు.

ఎలా?

1. రెండు కాళ్ళూ దగ్గరగా ఉంచుకొని, రెండు చేతులూ అటూ ఇటూ ఉంచుకొని, దృష్టి నేరుగా సారించి, నిటారుగా నిలబడండి.



2. కుడికాలిని మోకాలి దగ్గర వంచి, పాదాన్ని ఎడమ తొడ మూలంలో పెట్టండి.



3. రెండు చేతులూ నమస్కార ముద్రలో ఉంచండి.



4. కొంతసేపు అదే ముద్రలో నిలబడి, తర్వాత చేతులు విడదీసి, రెండు కాళ్ళ మీద నిలబడండి.

5. రెండవవైపు కాలితో అదేవిధంగా చేయండి. అప్పుడు వృక్షాసనం ఒకసారి పూర్తవుతుంది.

గమనిక :

1. పూర్తిగా నిటారుగా నిలబడండి.
2. ఏ మోకాలిని మడిస్తే, ఆ మోకాలు ఆ వైపుకి ఉండాలి. అంటే కుడి మోకాలు మడిచినప్పుడు అది కుడివైపుకి పూర్తిగా ఉండాలి. అలాగే ఎడమవైపు కూడా.
3. ఇది సంతులనాత్మక ఆసనం. స్థిరంగా నిలబడలేకపోతుంటే, పూర్వస్థితిలో నిలబడి, మళ్ళీ అభ్యాసం చెయ్యండి.

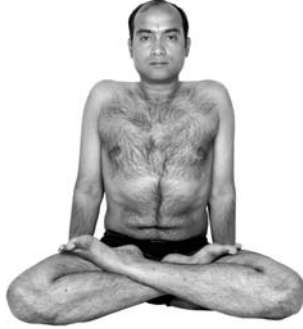
ఎందుకు ?

1. శరీరం, మనసు రెండూ ఒకదానితో ఒకటి కలిసి పనిచేసేందుకు తోడ్పడుతుంది.
2. తొడలు, పిక్కలలోని కండరాలు దృఢపడతాయి.

అనర్హులు :

తలతిరిగే సమస్య ఉన్నవారు ఈ ఆసనం వేయకూడదు.

44. కపాలభాతి



భస్మావల్లోహకారస్య రేచపూరౌ ససంభ్రమౌ ।
కపాలభాతి ర్విఖ్యాతా కఫదోషవిశోషణీ ॥

(హ. ప్ర. 2/36)

కమ్మరి వాడే తోలుతిత్తిలా గబగబా రేచక (గాలివదలడం), పూరకాలు (గాలి తీసుకోవడం) చేయడం కపాలభాతి. ఇది కఫరోగాలని పోగొట్టుంది.

వ్యాఖ్యానం :

ఇది హఠ యోగంలోని ఆరు శోధనక్రియలలో ఒకటి. ఇది శ్వాస సంబంధమయిన క్రియ.

సూచనలు : కంబళి లేదా చాప లేదా జింక చర్మం కానీ, తువ్వాలు కాని పరుచుకొని పద్మాసనం, సమాసనం, స్వస్తికాసనంలో కానీ, లేదా సౌకర్యంగా ఉండే ఏదైనా ఆసనభంగిమలో కూర్చోవాలి. కపాలభాతి చేసే సమయంలో, శరీరాన్ని కుదుపుతూ ఉంటారు కనక, స్థిరంగా కూర్చోవాలి. కమ్మరి గాలితిత్తులోకి శబ్దం చేస్తూ గాలిలోపలికి, తీసుకొని బయటికి వదిలినట్లే, నోటిని మూసుకుని వేగంగా ముక్కుతో గాలి తీసుకొని వెంటనే వదులుతుండాలి. శ్వాస తీసుకునేటప్పుడు నాభి భాగం లోపలికి, శ్వాస వదిలేటప్పుడు బయటికి కదలాలి. దీనిని సక్రమంగా వేగంగా, పదే పదే చెయ్యాలి. ఇందులో నిశ్వాసకి ప్రాధాన్యత ఉంటుంది, ఉచ్ఛ్వాస జరిగిపోతుంది.

ఆసనాలు - ఎందుకు? ఎలా?

ఎలా ?

1. కూర్చోవడానికి చాప, తువ్వలు వంటి ఏదయినా ఆసనాన్ని పరచుకొని, దానిమీద పద్మాసనం, సమాసనం వంటి సౌకర్యవంత మయిన ఏదయినా ఒక ఆసనంలో కూర్చోండి.

2. రెండు చేతుల్ని మోకాళ్ళ మీద పెట్టుకోండి.

3. రెండు ముక్కు పుటాల నుండి వేగంగా శ్వాసని వదలండి.

4. శరీరాన్ని కదుపుతూ, శ్వాస వదిలిన తరువాత, శ్వాస తీసుకుని పొట్టని పూర్వస్థితికి తీసుకురండి.



గమనిక :

1. శ్వాస వదిలేటప్పుడు శరీరం స్థిరంగా ఉండాలి.
2. గొంతులో ఇన్ ఫెక్షన్ ఉన్నవారు, గాలి ముక్కుకి తగిలేలా, శ్వాస వదలాలి.
3. ఎక్కువగా తుమ్ములు వస్తున్నవారు, గొంతుని బిగపట్టి ఉజ్జయి ప్రాణాయామం చేసినట్లు ధ్వని చేస్తూ చెయ్యాలి.

ఎందుకు ?

1. ఆస్ట్రా, జలుబు, మలబద్ధకాలలో ప్రయోజనకారి.
2. లివర్, స్పైన్ బలంగా బాగా పనిచేసేలా అవుతాయి.
3. శ్వాసగతిని స్థిరం చేస్తుంది.

అనర్హులు :

1. మధుమేహ రోగులు చెయ్యకూడదు.
2. అధిక రక్తపోటు, కడుపులో అల్సర్, గ్యాస్ సమస్యలు ఉన్నవారు కూడ చెయ్యకూడదు.

45. చక్రాసనం (1)



ఇది పరంపరగా వస్తున్న ఆసనం. ఈ ఆసనంలో శరీరం చక్రంలాగా కానీ, అర్థచక్రంలాగా కానీ వంగుతుంది కనక దీన్ని చక్రాసనం అంటారు. మొట్టమొదట టి సారిగా స్వామికువలయానంద వివరించిన చక్రాసనాన్ని ఇక్కడ వివరిస్తున్నాను.

ఎలా?

1. రెండు పాదాలూ దగ్గరదగ్గరగా ఉంచుకొని నిటారుగా నిలబడండి. రెండు చేతులూ శరీరానికి అటూ ఇటూ ఉంచుకొని, దృష్టి నేరుగా సారించండి.



2. నిదానంగా కుడిచేతిని భుజానికి నమాంతరంగా ఉండేలా పైకి ఎత్తాలి. చెయ్యి నేరుగా చాపాలి, అరచెయ్యి నేలవైపుకి ఉండాలి.



3. చేతిని అదే స్థితిలో పైకి, ఆకాశం వైపుకి ఎత్తండి.



4. చేతిని పైకెత్తి, భుజం చెవికి తగిలించండి. వేళ్ళు ఆకాశంవైపు చూపాలి.



5. ఇప్పుడు శరీరాన్ని ఎడమవైపుకి వంచండి. ఎడమవైపు శరీరాన్ని ఒదులుగా చెయ్యండి. ఎడమ చేతిని తొడపక్క నుండి కిందికి జార్చండి.

6. కొన్ని క్షణాలు ఆ భంగిమలో ఉన్న తరువాత చేతుల్ని పూర్వస్థితికి తీసుకువచ్చి, నిటారుగా నిలబడండి.

7. ఎడమవైపు చేతితో కూడా అదే విధంగా చెయ్యండి. ఒకసారి చక్రాసనం పూర్తి చేసినట్లవుతుంది.

గమనిక :

1. వంగేటప్పుడు ముందుకీ, వెనక్కి వంగకూడదు. నడుము పై భాగం మాత్రం కుడివైపుకి కానీ, ఎడమవైపుకి కానీ వంచాలి.

2. చేతిని నిటారుగా ఆకాశం వైపుకి, ఎత్తేవరకూ - శరీరాన్ని వంచకండి.

3. దృష్టిని నేరుగా సారించండి.

ఎందుకు ?

1. వెన్నెముకలు బిగిసిపోకుండా ఉంచుకుంది. అక్కడి నరాలని దృఢంగా చేస్తుంది.

2. శరీరానికి ఇరుపక్కలా ఉన్న కండరాలని దృఢం చేస్తుంది.

అనర్హులు :

స్పాండిలైటిస్ తో బాధపడుతున్నవారు జాగ్రత్తగా చెయ్యాలి.

చక్రాసనం (2)

ఇది పరంపరగా వస్తున్న చక్రాసనం.

ఎలా?

1. రెండు కాళ్ళు, కాళ్ళవేళ్ళు దగ్గరగా ఉంచుకొని నిటారుగా నిలబడండి. రెండు చేతులూ తొడలకి అటూ ఇటూ ఉండాలి.



2. రెండు చేతులూ ముందు నుండి ఆకాశంవైపుకి ఎత్తండి. అరచేతులు ముందుకవైపుకి ఉండాలి.
3. శరీరభాగాన్ని మడమల మీద, తొడల మీద మోపి, చేతులు నేలకి తాకేలా వెనక్కి వంగండి. పొట్ట ఆకాశం వైపు ఉంటుంది. శరీరం విల్లులా ఉంటుంది.
4. కొన్నిక్షణాలు అదే భంగిమలో ఉండి, నిదానంగా పూర్వస్థితికి రండి.

గమనిక :

1. వెనక్కి వంగేటప్పుడు మడమలు, తొడల మీద భారం మోపి స్థిరంగా ఉండాలి. స్థిరత్వం లేకపోతే వెనక్కి పడిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది.
2. నిదానంగా పూర్వస్థితికి రండి.

ఎందుకు ?

1. జీర్ణవ్యవస్థ సక్రమంగా పనిచేస్తుంది. పొట్టలోని కండరాలు దృఢంగా తయారవుతాయి.
2. భుజాలు, పిక్కలలో కండరాలు దృఢంగా అవుతాయి.
3. వాతజ నడుము నొప్పి తగ్గుతుంది. వెన్నెముక బిగిసిపోకుండా, మంచి కదలికలతో ఉండేందుకు తోడ్పడుతుంది.

అనర్హులు : అధికరక్తపోటు, స్పాండిలైటిస్ ఉన్నవారు, వేరే ఏ కారణంగానయినా వెనకకి వంగకూడని వారు ఈ ఆసనం వెయ్యకూడదు.

ఆసనాలు - ఎందుకు? ఎలా?

46. జలంధర బంధం



కంఠమాకుంచ్య హృదయే స్థాపయేచ్ఛిబుకం దృఢం ।
బంధో జాలంధరాఖ్యం యం జరామృత్యు నాశకం॥

(హ. ప్ర. 3/09)

కంఠాన్ని బాగా వంచి, చుబుకాన్ని (గడ్డం) ఛాతీకి గట్టిగా ఆనించడాన్ని జలంధరబంధం అంటారు. ఇది ముసలితనాన్ని, అకాలమరణాన్ని దూరం చేస్తుంది.

ఎలా?

1. పద్మాసనంలో కానీ, ఏదయినా ధ్యానాత్మక మయిన ఆసనంలో కానీ కూర్చోండి.
2. మెడని కొద్దిగా ముందుకు వంచండి.



3. నిదానంగా చుబుకాన్ని ఛాతీమీద స్థిరంగా పెట్టండి. స్థిరంగా లేకపోతే ప్రాణాయామం, కుంభకం చేసేటప్పుడు లోపల ఉండవలసిన గాలి బయటికి వచ్చేస్తుంది.

4. నిదానంగా చుబుకాన్ని పైకెత్తి, మెడని నిటారుగా చేసి పూర్వస్థితికి రండి.



గమనిక :

1. ఈ బంధాన్ని సరయిన యోగ గురువు సమక్షంలోనే చెయ్యండి.
2. మొదట్లో కొద్ది క్షణాలు మాత్రమే ఈ బంధం వెయ్యండి.

ఎందుకు ?

స్వరపేటిక మీద మంచి ప్రయోజనకరమైనది.

అనర్హులు :

మెడలో నొప్పి, స్పాండిలైటిస్ వంటి సమస్యలున్నవారు ఈ బంధం వెయ్యకూడదు.

47. నౌలి



అమందావర్తవేగేన తుందం సవ్యాససవ్యతః ।
నతాసో భ్రామయేదేషా నౌలిః సిద్ధైః ప్రచక్షంతే ॥

(హ. ప్ర. 2/34)

భుజాలని కొద్దిగా ముందుకు వంచి, పొట్టని కుడినుండి ఎడమకి వేగంగా తిరిగే భ్రమరంలా గబగబా కదిలించాలి. సిద్ధులు దీనినే నౌలి అంటారు.

వ్యాఖ్యానం :

ఉడ్డియాన బంధం అభ్యసించిన తరువాత మాత్రమే నౌలి అభ్యసించాలి.

ఎలా?

1. మీ స్థానంలో నిటారుగా నిలబడండి.



2. రెండు కాళ్ళకీ మధ్య 15-18 అంగుళాల దూరం ఉంచి, రెండు చేతులూ రెండు తొడల మీద కానీ, మోకాళ్ళమీద కానీ ఉంచి ముందుకు వంగండి. పూర్తిగా శ్వాస బయటికి వదిలి, అలాగే ఉండండి.



3. ఛాతీని బాగా పెంచి, ఉదర వితానాన్ని (diaphragm) పైకి తీసుకోవాలి. అప్పుడు పొట్ట బాగా లోపలికి వెళ్ళి లోతుగా అవుతుంది.



మధ్యనాలి :

4. పొట్టమధ్యలో ఉన్న కండరాలని విడిగా ముందుకు తీసుకువచ్చే ప్రయత్నం చెయ్యండి. మొదటి ప్రయత్నంలోనే సఫలవంతంగా చెయ్యలేరు. కానీ ప్రయత్నం కొనసాగించాలి. అగ్నిసారంలో వలెనే, పొట్టని ముందుకు తీసుకురావాలి, అయితే మధ్య భాగంమాత్రమే ముందుకు తీసుకువచ్చేందుకు ప్రయత్నం చెయ్యండి. దీనినే మధ్యనాలి అంటారు. యధాశక్తి అదేస్థితిలో నిలబెట్టి, తర్వాత పూర్వస్థితికి రావాలి. తరువాత మరోసారి చెయ్యాలి.



వామనౌలి :

1. మధ్యనౌలి చేసిన తరువాత, ఎడమచేతితో ఎడమమోకాలి మీద ఒత్తిడి పెంచి, కుడిచేతితో కుడి కాలిమీద పెట్టే ఒత్తిడి తగ్గిస్తే, మధ్య ఉన్న కండరాలు ఎడమవైపుకి జరుగుతాయి- దీనిని వామ(ఎడమ) నౌలి అంటారు.



దక్షిణ నౌలి :

2. అదేవిధంగా ఎడమచేతితో ఎడమకాలి మీద పెట్టిన ఒత్తిడి తగ్గించి, కుడిచేతితో కుడికాలిమీద పెట్టే ఒత్తిడి పెంచితే ఎడమవైపుకి వచ్చిన కండరాలు కుడివైపుకి వెడతాయి. దీనిని దక్షిణ (కుడి) నౌలి అంటారు.



నౌలి చలనం (ఎడమ నుండి కుడికి) :

1. ఉడ్డియాన బంధం చేయండి.
2. రెండు చేతులతో రెండు మోకాళ్ళ మీద నెమ్మదిగా ఒత్తిడి ఇస్తూ, మధ్యనౌలిని బయటికి తీసుకురండి.
3. ఎడమ మోకాలిమీద ఒత్తిడి పెంచి, కుడిమోకాలిమీద ఒత్తిడి తగ్గించి వామనౌలి చేయండి.
4. రెండు మోకాళ్ళమీద ఒత్తిడి తగ్గించి ఒక్కసారిగా ఉడ్డియాన స్థితిలోకి రండి.
- 5 ఇప్పుడు కుడిమోకాలిమీద కుడి కుడిచేతితో ఒత్తిడి పెట్టి దక్షిణ (కుడి) నౌలి చేయండి.
6. మళ్ళీ రెండు మోకాళ్ళ మీద సమానంగా భారం మోపి మధ్యనౌలి చేయండి. పైన వివరించిన విధంగా గబగబా నౌలి, ఉడ్డియాన బంధం ఒకదాని తరువాత ఒకటి

చెయ్యడాన్ని నౌలి చలనం అంటారు. దీనిని మళ్ళీ వ్యతిరేకదిశలో చెయ్యాలి మధ్యనౌలి, దక్షిణనౌలి, ఉడ్డియాన, వామనౌలి మళ్ళీ దక్షిణనౌలి.

గమనిక :

1. నౌలి అభ్యాసంతో స్వతహాగా చేతనవుతుంది. గురువు కేవలం పద్ధతిని బోధిస్తారు. త్వరగా రావాలని ఆశించకండి. ఉడ్డియానాన్ని ఎంత ఎక్కువ సమయం ఉంచగలిగితే, నౌలి అంతే సమయంలో నేర్చుకోగలరు.
2. వస్తి వంటి శోధన క్రియలకి నౌలి అభ్యాసం అవసరం. అందువల్ల శ్రద్ధగా అభ్యసించండి.
3. నౌలి ఖాళీ కదుపుతోనే చెయ్యాలి. అందువల్ల ఆహారం తీసుకుని నౌలి చెయ్యకూడదు.

ఎందుకు ?

ఉడ్డియానంలో చూడండి.

48. అగ్నిసార



నాభిగ్రంథిం మేరుపుష్టే శతవారం చ కారయేత్ |
ఉదర్యమామయం త్యక్త్వా జఠరాగ్నిం వివర్ధయేత్ ||

(ఘే. సం. 1/19)

నాభిని వందసార్లు వెన్నెముకవైపుకి తీసుకువెళ్ళేందుకు ప్రయత్నం చెయ్యాలి. ఈవిధంగా చేయడం వలన కడుపులో ఉండే అనారోగ్యాలు పోయి, జఠరాగ్ని (జీర్ణశక్తి) వృద్ధి చెందుతుంది.

వ్యాఖ్యానం :

అగ్నిసార అనే పేరే, ఈ క్రియ జఠరాగ్నిని పెంచి, జీర్ణక్రియ మీద మంచి ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది అనే అంశం స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. ఈ క్రియని నిలబడి, ఉడ్డియాన బంధ స్థితిలో కానీ, లేదా స్థిరంగా పద్మాసనం వంటి సౌకర్యవంత మయిన ఏదయినా ఆసన భంగిమలో కూర్చొని కానీ చేయవచ్చు.

ఎలా?

1. నిటారుగా నిలబడండి.



2. రెండు కాళ్ళ మధ్య ఒకటిన్నర అడుగుల దూరం ఉంచి, ముందుకు వంగండి.

3. నిదానంగా పూర్తిగా గాలిని బయటకి వదలండి. (శ్వాస). ఉడ్డియాన బంధంలో వలెనే శ్వాస బయటికి వదిలేశాక, అదేస్థితిలో ఉండండి.



4-1. శ్వాసపూర్తిగా బయటికి వదలడం వలన పొట్ట లోపలికి వెడుతుంది.



4-2 ఇప్పుడు శ్వాస తీసుకోకుండా పొట్టని బెలూన్లా ముందుకు పొంగించండి. రెండు క్షణాలు అదేస్థితిలో ఉంచి మళ్ళీ పొట్టని లోపలికి తీసుకోండి, మళ్ళీ ముందుకి పొంగించండి. ఈ విధంగా 4-6 సార్లు చెయ్యండి.



5. ఇప్పుడు శ్వాస తీసుకోండి. అగ్నిసారాన్ని ఒకసారి చేసినట్లవుతుంది. ఇలా 4-5 సార్లు అగ్నిసారాన్ని అభ్యాసం చెయ్యండి.

గమనిక :

1. ఖాళీ కడుపుతోనే చెయ్యాలి.
2. భోజనం చేసిన నాలుగు గంటలలోపు చేయకూడదు.

ఆసనాలు - ఎందుకు? ఎలా? _____

49. విపరీతకరణి (శీర్షాసనం)



ఊర్ధ్వనాభేరధస్తాలోరూర్ధ్వం భానురధః శశీ
కరణీ విపరీతాఖ్యా గురువాక్యేన లభ్యతే ॥
అథః శిరాశ్చోర్ధ్వ పాదః క్షణంశ్యాత్ ప్రథమదినే ।
క్షణాచ్చ కించిదధికమభ్యాసేచ్చ దినేదినే ॥

(హ. ప్ర. 3/78, 80)

నాభి (బొడ్డు) ని పైకి, తాలువు (అంగుడి)ని కిందకీ, సూర్యమండల ముఖాన్ని పైకీ, చంద్రమండలాన్ని కిందకీ తీసుకువచ్చే ఈ భంగిమని 'విపరీత కరణి' అంటారు. దీనిని గురుముఖంగానే నేర్చుకోవాలి.

తలని కింద, కాళ్ళని పైన ఉంచి, మొదటిరోజు ఈ భంగిమలో ఒక్క క్షణం మాత్రమే ఉండాలి. ప్రతిరోజూ కొద్దిగా సమయాన్ని పెంచడానికి ప్రయత్నించాలి.

వ్యాఖ్యానం :

శీర్షాసనం అనే పేరు ప్రాచీన యోగగ్రంథాలలో కనబడదు. పైన వివరించిన విపరీతకరణి వర్ణన ద్వారానే మనకి శీర్షాసనం గురించి అర్థమవుతుంది.

ఎలా?

1. పాదాలమీద కూర్చోండి. రెండు మోకాళ్ళనీ నేలమీదకి తీసుకురండి.



2. రెండు చేతుల వేళ్ళనీ ఒకదానితో ఒకటి బంధించండి.



3. కలిపిన రెండు అరచేతులు, రెండు మోచేతులనూ ఒక త్రికోణంలా, నేలమీద పెట్టుకోండి.



4. ముందుకు వంగి, మాడుభాగాన్ని, వేళ్ళకి దగ్గరగా నేలమీద ఉంచండి.



5. కాళ్ళని జాపండి.



6. నెమ్మదిగా కాళ్ళని శరీరానికి దగ్గరగా తీసుకురండి.

7. తొడలు, మోకాళ్ళు పొట్టికి తగిలేంత దగ్గరకు తీసుకురండి, పాదాలు నేలమీద నుండి వాటంతట అవే పైకి లేస్తాయి. ఇది అభ్యాసంతో సాధ్యపడుతుంది.





8. శరీరాన్ని స్థిరంగా ఉంచి, మోకాళ్ళు మడిచి ఉంచి, తొడలని మాత్రం నిటారుగా ఎత్తండి.



9. ఇప్పుడు మోకాళ్ళు కూడా జాపండి. పూర్తి శరీరభాగాన్ని తలమీద, స్థిరంగా ఉంచండి.



10. యథాపూర్వస్థితికి రావడానికి, ముందుగా మోకాళ్ళని మడవండి. తరువాత తొడలని కూడా మడవండి. మోకాళ్ళు, తొడలు పొట్టని తాకాలి.
11. నిదానంగా పాదాలని నేలకి ఆనించండి. నెమ్మదిగా తలపైకెత్తి పాదాలమీద కూర్చోండి.

గమనిక :

1. శీర్షాసనంలో తలభాగాన్ని నేలమీద ఉంచేటప్పుడు ఒక అంశం దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి. మాడులో ఏ భాగం మీద మిగిలిన మొండెం నిటారుగా నిలవగలదో, ఆ భాగాన్ని నేలకి ఆనించాలి.
2. కాళ్ళని చటుక్కున పైకెత్తకండి. నిదానంగా, నిత్యం అభ్యాసం చేస్తే కాళ్ళు వాటికవే పైకి లేస్తాయి.
3. మొదట గురువు సహాయంతో నేర్చుకోండి, లేకపోతే పదిపోతాననే భయంతో ఆసనం వెయ్యడం కష్టమవుతుంది.

4. పూర్వస్థితికి వచ్చేటప్పుడు, ఆసనం అయిన వెంటనే తలపైకెత్తకండి. తలతిరిగే అవకాశం ఉంటుంది. అందువల్ల కాళ్ళు కిందకి దింపిన తరువాత తలని చేతుల దగ్గర అలాగేకొన్ని క్షణాలు ఉంచి, తరువాత తల ఎత్తండి.

ఎందుకు ?

1. తలకి రక్తప్రసారం మెరుగవుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది.
2. శరీరంలో ఉన్న నాడులన్నిటికీ బలాన్నిస్తుంది. ఎండోక్రైన్ గ్రంథులు బాగా పనిచెయ్యడానికి తోడ్పడుతుంది.
3. జీర్ణమండలానికి ప్రయోజనకారి.
4. స్వామి కువలయానంద గారి అనుసారం - ఇది గొంతు, లివర్, స్ప్లైన్ సమస్యలో ప్రయోజనకారి. విసరాప్టోసిస్ని తగ్గిస్తుంది.

అనర్హులు :

1. అధికరక్తపోటు, గుండెజబ్బులు, చెవిలో నుండి స్రావాలు కారుతున్న వారు చెయ్యకూడదు.
2. దగ్గు, దీర్ఘకాలంగా జలుబు ఉన్నవారు చేయకూడదు.
3. మలబద్ధకం ఉన్నవారు, జాగ్రత్తగా అభ్యసించాలి.

50. శవాసనం



ఉత్తనం శవవద్భూమౌ శయనం తచ్చవాసనం ।
శవాసనం శ్రాంతి హరం చిత్త విశ్రాంతి కారకమ్॥

(హ.ప్ర. 1/32)

భూమిమీద శవంలా పడుకోవడాన్ని శవాసనం అంటారు. దీనితో శరీరానికి అలసట తగ్గుతుంది. మనసుకి శాంతి వస్తుంది.

ఇది విశ్రాంతిచ్యే ఆసనం. మిగిలిన ఆసనాలు వేయడం వలన కలిగిన అలసటని దూరం చేసుకోవడానికి ఇది ఉపయోగపడుతుంది.

ఎలా?

1. కాళ్ళు జామకుని వెల్లకిలా పడుకోండి.
2. రెండు కాళ్ళ మధ్య అడుగు లేదా అడుగున్నర దూరం ఉంచండి



3. రెండు చేతుల్నీ శరీరానికి ఆరు అంగుళాల దూరంలో జాపుకోండి. అరచేతులు ఆకాశంవైపుకి ఉండాలి,

చేతివేళ్ళు కొద్దిగా ముడుచుకుని ఉండాలి. కళ్ళు మూసుకోండి. 4. అదేస్థితిలో కొంతసేపు పడుక్కుని, మామూలుస్థితికి వచ్చేయండి.



గమనిక :

1. శరీరంలోని ఏ భాగమూ గట్టిగా బిగబట్టి ఉండకూడదు. ఏ భాగమయినా టెన్షన్లో ఉన్నట్లుంటే, ఆ భాగాన్ని ఊపుతూ ఒదులుగా చేసుకోవాలి.
2. కాళ్ళనీ, చేతుల్నీ పూర్తిగా ఒదులుగా ఉంచండి.
3. అరచేతుల్నీ, వేళ్ళనీ కూడా ఒదులు చేయండి.
4. శ్వాసమీద ధ్యాన ఉంచండి. శ్వాసవదిలేటప్పుడు కలిగే వెచ్చదనాన్నీ, శ్వాస తీసుకునేటప్పుడు చల్లదనాన్నీ ముక్కుపుటాలతో గమనించండి.
5. అలా చెయ్యలేకపోతూంటే, గాలిపీల్చుకునేటప్పుడు పొట్టని పైకి పొంగిస్తూ, గాలి వదలినప్పుడు పొట్టని లోపలికి తీసుకుంటూ, పొట్ట కదలికల మీద మీ మనసుని కేంద్రీకరించండి.

ఎందుకు ?

1. మిగిలిన ఆసనాలు వేసిన తరువాత ఈ ఆసనాన్ని వేసి శారీరక అలసటని తగ్గించుకోవచ్చు.
2. అధిక రక్తపోటు, గుండెజబ్బు ఉన్నవారికి మంచి ప్రయోజనకారి.
3. మానసిక బలహీనత, భయం ఉన్నవారికి ప్రయోజనకారి.

అనర్హులు :

ఏదయినా అనారోగ్య కారణాల వల్ల, డాక్టర్లు వెల్లకిలా పడుకోవద్దు అని సూచించినవారు చేయకూడదు.

అనుబంధం

1. యమ

పతంజలి అనుసారం

1. అహింస
2. సత్యం
3. అస్తేయం
4. బ్రహ్మచర్యం
5. అపరిగ్రహం

స్వామి చరణదాసు (భక్తి సాగరానుసారం)

1. అహింస
2. సత్యం
3. అస్తేయం
4. బ్రహ్మచర్యం
5. క్షమ
6. ధైర్యం
7. దయ
8. ఆర్జవ
9. మితాహారం
10. శౌచం

2. నియమ

పతంజలి అనుసారం

1. శౌచం
2. సంతోషం
3. తపము
4. స్యాధ్యాయం
5. ఈశ్వరప్రణిధానం

స్వామి చరణదాసు

1. తపము
2. సంతోషం
3. ఆస్తిక్యం
4. దానం
5. ఈశ్వరపూజనం
6. సిద్ధాంత శ్రవణం
7. లజ్జ
8. దృఢమతి
9. జపం
10. హోమం

3. ఆసనాలు

(ఘేరండ సంహిత అనుసారం)

- | | | |
|----------------------|---------------------|----------------|
| 1. సిద్ధాసనం | 2. పద్మాసనం | 3. భద్రాసనం |
| 4. ముక్తాసనం | 5. స్వస్తికాసనం | 6. సింహాసనం |
| 7. శవాసనం | 8. వజ్రాసనం | 9. గోముఖాసనం |
| 10. వీరాసనం | 11. ధనూరాసనం | 12. గుప్తాసనం |
| 13. మత్స్యాసనం | 14. మత్స్యేంద్రాసనం | 15. గోరక్షాసనం |
| 16. పశ్చిమోత్తానాసనం | 17. ఉత్కటాసనం | 18. సంకటాసనం |
| 19. మయూరాసనం | 20. కుక్కుటాసనం | 21. కూర్మాసనం |
| 22. ఉత్తాన కూర్మాసనం | 23. మండూకాసనం | 24. వృక్షాసనం |
| 25. గరుడాసనం | 26. శలభాసనం | 27. మకరాసనం |
| 28. ఉష్ణాసనం | 29. భుజంగాసనం | 30. యోగాసనం |
| 31. ఉగ్రాసనం | 32. వక్రాసనం | 31. బకాసనం |

4. ప్రాణాయామాలు

పూరక

కుంభక

రేచక

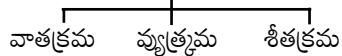
అష్టకుంభక (ప్రాణాయామం)

- | | | |
|-------------|-------------|------------|
| 1. సూర్యదేవ | 2. ఉజ్జయి | 3. శీతకారి |
| 4. శీతలీ | 5. భస్మిక | 6. బ్రామరి |
| 7. మూర్ఛా | 8. ప్లావిని | |

5. క్రియలు

షట్క్రియలు

- | | | |
|-----------|----------|-------------|
| 1. ధౌలి | 2. వస్తి | 3. నేతి |
| 4. త్రాటక | 5. నౌలి | 6. కపాలభాతి |



6. చక్రాలు

చక్రంపేరు	స్థానం	రంగు	దేవత	దళాలు	అక్షరాలు
1. మూలాధార	సీవనీ	ఎరుపు	విష్ణు	నాలుగు	వ,శ,ష,స
2. స్వాధిష్ఠాన	లింగమూలం	రక్తవర్ణం	బాలా	ఆరు	బృ,భ,మ,య,ర,ల
3. మణిపూర	నాభి	బంగారు	రుద్ర	పది	డ,ఢ,ణ,త,థ, ద,ధ,న,ప,ఫ
4. అనాహత	హృదయం	ముదురు	ముదురు		క,ఖ,గ,ఘ,జ,చ,ఛ
		రక్తవర్ణం	పినాకి	పన్నెండు	జ,ఝ,ఞ,త,థ,
5. విశుద్ధ	కంఠం	బంగారు	భాగలాండ	పదహారు	అ,ఆ,ఇ,ఈ,ఉ,ఊ, ఋ,ఎ, ఊ, ఓ, ఔ, అం,అః
		మెరుపు			
6. ఆజ్ఞా	భ్రూమధ్య	తెలుపు	శుక్లమహకాల	రెండు	హ,క్ష

7. నాడులు

(ప్రతి మనిషి శరీరంలో 72,000 ఉంటాయి.

అందులో 14 నాడులు ప్రధానమైనవి)

- | | |
|-------------|----------------|
| 1. సుషుమ్న | 8. పూషా |
| 2. ఇడ | 9. పయస్వినీ |
| 3. పింగళ | 10. శంఖినీ |
| 4. సరస్వతీ | 11. గాంధారి |
| 5. కుహూ | 12. హస్తీజిహ్వ |
| 6. వరణ | 13. విశోద్వరా |
| 7. యశస్వినీ | 14. అలంబుష |

వీటిలో కూడా 3 నాడులు ప్రధానమైనవి.

- | | | |
|------------|-------|----------|
| 1. సుషుమ్న | 2. ఇడ | 3. పింగళ |
|------------|-------|----------|

వీటిలో కూడా ఒక్కటే ప్రధానమైనది - అది సుషుమ్న.

8. బంధాలు, ముద్రలు

1. మహాముద్ర
2. మహాబంధ
3. మహావేధ
4. ఖేచరీ
5. ఉడ్డియనా
6. మూలబంధ
7. జాలంధర
8. శక్తిచాలన
9. విపరీతకరణి
10. సర్వాంగాసన
11. శీర్షాసన
12. నభోముద్ర
13. యోనిముద్ర
14. మాండుకీముద్ర
15. శాంభవీముద్ర
16. అశ్వినీముద్ర
17. పాశినీ ముద్ర
18. కాళీముద్ర
19. మాతంగీముద్ర
20. భుజంగినీముద్ర
21. పణ్డుశ్రీముద్ర
22. జ్ఞానముద్ర
23. అంజలిముద్ర
24. జిహ్వబంధం
25. ఉన్మనీ
26. వైష్ణవీముద్ర

9. బంధత్రయం

1. ఉడ్డియాన బంధం
2. మూలబంధం
3. జలందర బంధం

10. అష్ట సిద్ధులు

1. అణిమ
2. మహిమ
3. గరిమ
4. లఘిమ
5. ప్రాప్తి
6. ప్రాకామ్య
7. ఈశిత్వ
8. పశిత్వ

11. వాయువులు

పేరు

స్థానం

1. ప్రాణ కంద, ముఖ, నాసిక, హృదయం, నాభి, బొటనవేలు (కాలి)
2. అపాన మేధ్రము, గుదము, ఊరువులు (తొడ) వృషణములు, జానువులు, మోకాళ్ళు, నడుము, నాభిమూలం
3. వ్యాన కళ్ళు, చెవుల మధ్య, మెడ, మడమలు, ముక్కు కంఠం, నేత్రదేశం
4. ఉదాన సర్వసంధులు, చేతులు, పాదాలు
5. సమాన శరీరమంతా
6. నాగ ఎముకలు, చర్మం
7. కూర్మం ఎముకలు, చర్మం
8. కృకర ఎముకలు, చర్మం
9. దేవదత్త ఎముకలు, చర్మం
10. ధనంజయ ఎముకలు, చర్మం

12. ప్రత్యాహారం

13. ధారణ

స్వామి చరణదాసు అనుసారం ధారణ ఐదు విధాలు

1. ధంఖిణీ
2. ద్రవణీ
3. దహనీ
4. త్రామినీ
5. శంఖినీ

14. ధ్యాన

స్వామిచరణదాసు అనుసారం మూడు విధాలు

1. పదస్థ ధ్యానం
2. పిండస్థ ధ్యానం
3. రూపస్థ ధ్యానం

15. సమాధి

1. జ్ఞానసమాధి
2. భక్తి సమాధి
3. యోగసమాధి

సమస్త మానవాళికి సంపూర్ణమయిన సందేశాన్ని అందిస్తుంది యోగ. ఆ సందేశం మనిషి శరీరానికి మాత్రమే కాదు - మనస్సుకీ, ఆత్మకీ కూడా అందుకే ఒక్క భారతదేశానికే కాదు యూపల్ ప్రపంచానికీ ఆ యోగ సూత్రాన్ని అందించడానికి యువతీ యువకులందరూ ముందుకు రావాలి.

- స్వామి కువలయానంద



Kaivalyadhama, S.M.Y.M. Samiti
Lonavla, Dist., Pune
INDIA