

INNER GLORY

Yoga practices for adults & seniors



By:
K. Panchalingam
Nallur
(in English & Tamil)

உள் ஒளி

**வாலிபர்கட்கும் முதியவர்கட்குமான
யோகாசனப் பயிற்சிநெறி**

க. பஞ்சலிங்கம்
நல்லூர்

Price:

₹ 200/-



INNER GLORY

Yoga practices for adults &
seniors



By
K. Panchalingam
Nallur
(in English & Tamil)

உள் ஒளி

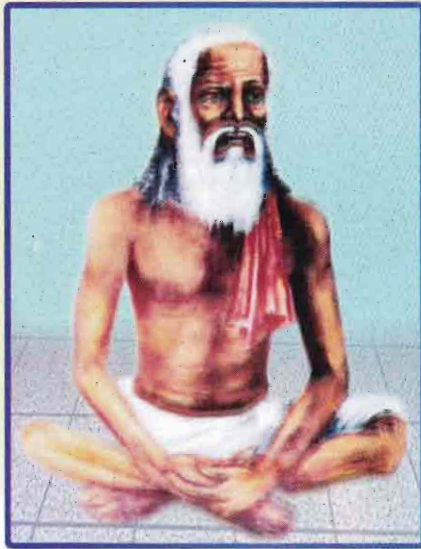
**வாலிபர்கட்கும் முதியவர்கட்குமான
யோகாசனப் பயிற்சிநெறி**

க. பஞ்சலிங்கம்
நல்லூர்

CONTENTS

01. Preface	- 01
02. Forward	- 03
03. Introduction	- 04
04. Yoga asanas	- 05
05. Meditation	- 07
06. Yoga practices	- 10
07. Kingdom of god is within you	- 12
08. Sooriya namaskaram	- 13
09. Exercise to legs	- 15
10. Thirikonasanam	- 16
11. Salapasanam	- 17
12. Pujangasanam	- 18
13. Thanurasanam	- 19
14. Pavanamuthasanam	- 20
15. Vajirasanam	- 22
16. Sirasasanam	- 23
17. Sarvangasanam	- 24
18. Viparithakarani	- 26
19. Santhiasanam	- 27
20. Oddiyana	- 29
21. Pathmasanam	- 30
22. Siththasanam	- 31
23. Pranayamam	- 32
24. Meditation-practical	- 34
25. Earn happiness	- 35
26. Yoga-glorious till last journey	- 38

WORSHIP AND SING OF NALLUR



Worship and sing of Nallur!

Then all the sorrows in the land will quickly flee away.

Do not go with empty hands!

It is the place where Chellappam abode.

So bring with you a coconut and fruit²

Worship and sing of Nallur!

Then all the sorrows in the land will quickly flee away.

Do not sravy from place in agitation

Through care and worry over wife and child.

If your mind becomes discouraged and tries to run away.

If sufferings crowd in on you in hordes.

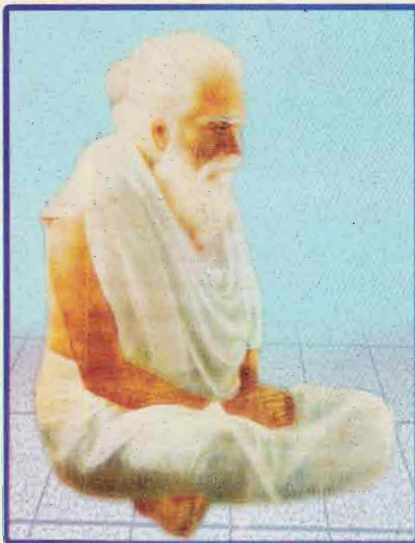
If your shortcomings seek you out and drown you.

Think of the feet of Chellppam - they will take to their

- heels and fly!

Worship and sing of Nallur!

Then all the sorrows in the land will quickly flee away.



PREFACE

It is more delightful to note that Mr. K. Panchalingam has taken the effort in rich collections of powerful thoughts and experience for many years in Yoga practice.

I am aware that Mr. K. Panchalingam had taken series of struggle and challenges during his carrier as A.C.C.D in Kilinochchi and Jaffna during the crucial times. He is a disciple of the great Saint Yoga Swami Adikal, who hailed from my native place, and he has been guided by his preachings.

The book "Inner Glory" is outcome of considerable interest Mr. Panchalingam has in Yoga Asanas and well written with simple explanation and illustrated with photographs.

Yoga is living peace in our mind and living art in our body. Effect of Yoga on human body and mind has been endorsed by scientific thoughts and becoming a universally accepted procedures, for health and healing. The book can be needed in war affected areas of North and east of Sri Lanka, Where people have devastated their minds, body and wealth.

Yoga practice is much in need for School Children, to develop their skill and talent. Opportunities are not available to

them. It is desirable for teachers to get acquainted with Yoga to impart knowledge to students.

The writer has worked out this book at the request of many people in abroad. The need for Yoga is being felt by all class of people, at present.

The book is designed to suit the needs of adult men and women and elderly who need divine and physical effort for fitness and confidence. The book will be accepted by different communities since it is published in Tamil and English languages.

***532, Kandy Road,
Ariyalai, Jaffna.***

***Prof. S. Mohanadas,
Former Vice Chancellor,
University of Jaffna.***

Royal Medical Clinic

DR. T. MUTHULINGAM R.M.O

C.M.C Regd. No. : 1565
T.Phone : 024 - 222573

No: 101, Horowapothana Road,
Vavuniya.

FORWARD

Health is wealth. Our ancestors have proved that they are several ways in the nature leading to healthy life. Among them some of the Hindu Spiritual saints who have gained divine power have given us the number of systems and power of the science of yoga. The writer of this book "INNER GLORY" has presented the values of yoga system and meditation through which every one can enjoy good health and morale.

Mr.K.Panchalingam has presented this book with simple explanation and illustrated with photographs. It is appreciated that a state officer who had been working in the co-operative department in an administrative capacity and retired, has the know how in relation to the science of yoga.

When we come to know that yoga practice has the power to activate the functions of thyroid glands the knowledge, experience and understanding of the writer is crystal clear.

The previous book about employee misconduct published by the writer has gained popularity. I am sure that the messages in the book inner glory will reach the community successfully.

Dr.T.Muthulingam
Vavuniya.

INTRODUCTION

It is indeed my endeavour in this book to support people and social organizations who have evinced lot of interest in promoting the right type of yoga teachings to the people who need it. For the first time a book of this type is designed to suit the adults and senior citizens.

I had the opportunity to meet several senior citizens in U.K during my short stay there in early part of this year. They suggested me to impart my knowledge and experience in yoga in a simplified hand book.

The blessings of my Guru Thavathiru Yoga swami in the year 1960, and the training I received from Yoga Aumkara saithannyar of Ramakirishna mission Batticaloa in 1962 and from Yogi Sithanantha Saraswathi Hidu cultural hall Trincomalee in 1995 have been the skill and spirit emerged in this book.

Every one is desirous of having quality life. How ever the quality life has to be earned by them self. In the present life style one has to gain the power of resistance against challenges in life. What ever the religion we belong to “faith is the gift of the God” . Hence the contents of this book are to generate the power of our inner world and outer world to activate our mind for peace and harmony, in life.

The book has some thought of great saints with sense of conviction and clarity. The ideas in the book will carry the message in the yogi trends in the way it should happen.

25.07.2010

K.Panchalingam
Retired Asst.Commissioner of
Cooperative Development.

YOGA ASANAS

Yoga asanas are systems of Indian Hindu Philosophy for the liberation of the soul by gaining spiritual skill for perfection. The spiritual path came in to practice many years ago. The power of controlling the soul and body is the main objective of yoga practices. The yoga practices are now manifested in Hindu history and religious preachings. In the olden days yoga had been practiced and materialized by Hindu saints. They sought divine and mystic power from God Siva, by yoga practices and Paramathma. The yoga preaching's must educate and develop the whole man, his heart, intellect and the hand enabling the practicers to attain perfection. The mystic path will make the mind steady, removes the impurities of the mind and develops the hand.

Adult and senior citizens can adopt some yoga practices with systematic and sustained practices without much restrictions in food pattern and prayers. Such practices will be tutoring the mind to become disciplined and controlling the flow of thoughts, which are difficult practice to do. The practice of meditation can calm the mind. Concentration during meditation will be difficult to achieve by beginners but can be gained by intensive meditation. Patience and persistence can mediate with full absorption. The power of knowing thyself will emerge out to achieve harmony and permanent happiness. Pranayamam the breathing exercise, relaxation and mediation improve the heart health, sound mind and sound body. In the present life style all over the world there has been considerable interest in the science of yoga and its effect on the human body and mind for health and healing. Yoga practices are needed more in North East of SriLanka and in other

countries where conflicts and confrontation are causing immense struggle in the life of people. The man made and natural disasters devastates all human life their minds and properties. Man kind is the most adaptable creatures. There is a limit to which they can push themselves without adversely affecting their health. Life today has been stressful and strain, tension and frustration. The human mind and body find it difficult to cope up with these and different kinds of ailments are on the increases.

Yoga is not only preventive against disease but also where diseases have already crept in. Yoga techniques are not in any way opponent to modern medicine. In these circumstances yoga today has great need for common man. It is no longer for saints and sanniasm but available for common man who is susceptible to time management, and self effort.

Only a six feet of floor is quite enough to practice yoga. Find time to practice yoga in the dawn about half an hour and make your mind and body perfect for a good and peaceful life.

MEDITATION

Meditation involves eight stages of yoga practices. Those are Iyamam, Niyamam, asanam. Pranayamam, Prathiyaharam, Tharanai, Thiyanam and Samathe. The eighth stage is samathy perfection (lifeless stage with heart beating). Stage by stage when we learn to control the mind, final stage will be complimentary to reach perfection. By gaining this stage we see the glory of aathma (soul) (உள் ஒளி)

Training the mind and keeping the reigns of thoughts in control helps bringing harmony within the mind and in turn reflected on the perfection in access outside. During meditation we enter the realms of the mind inside (ஆழ் நிலை) to know thyself. That is the best way to create harmony.

When our thoughts are in complete synchronizations in the inner world and outer world there cannot be duality to create disorder within us. Thereby we will experience calm in and outside, as well.

There are some people whose inner world is full of dissatisfaction and wrong concepts when others cannot see anything wrong. Such people have depressing thoughts in their inner world. Our mind is our own hell and heaven. If we are calm inside we will find positive energy to keep us going through difficult or happy times. When we control our mind above grief or happiness, success or failure and fear or pride we attain success in meditation. Our mental state

dominates our behavior. That is why our mood is crucial in deciding factors. Sins are not committed by body but by our mind. We have to make the balance between real and spiritual world. Anger, Pride and frustration, what ever the emotion may be, if our mind is seasoned to control the flow of the sentiments, then our view of external world will not be blurred by our inner upheavals.

We have to contemplate about the practical aspect of mediation. Meditation is not restricted to saints and sanniasings. Any person coming from any religion can practice meditation if such person will possess perfect bliss, time control and self effort. Most appropriate times to sit and meditate is in the dawn on a flat floor spreaded a sheet of cloth. A calm environment is most wanted for meditation. To start the meditation suitable posture to sit down in Pathmasanam or Siththasanam or Vajerasanam which ever desired by the practioner. During the practice of yoga one can gain all the six stages of meditation gradually. Once that is possible the practice of seventh stage meditation will provide the power of controlling themind which is most wanted for meditation. Mind should not be allowed stray. The mind, chanting and breathing activities must go in par with each other. Close your eyes point out your mind towards the eye brow take a deep breath in with the sound in mind " ho" and stop wait for few minutes and with the sound" hm breath out slowly on a full breath out. By this pattern meditate the prayer for God Siva or in the way of any other religion. Gradually meditation will succeed. The Glory of the soul will be seem by you through your insight. You are able to materialize the Goal.

The Path To Liberation

Listen, while I tell you the path to liberation
Truth, patience, calmness and discipline of self,
Discrimination twist the eternal and the passing
Devotion to the humble servants of the Lord,
Rising in the early morn and bathing before day break,
Repeating in the way prescribed the flawless letters five,
Worshipping the guru's feet, applying holy ash²
Eating but when hungry, with the whole heart giving praise
Studying the sastras³, seeing others as oneself
Severing attachment to all property and wealth,
Speaking with fit courtesy, avoiding argument,
Driving from the mind all thought of family and caste
Being ever free of the smallest like or dislike,
Living and abiding 'neath the Lord's eternal feet⁴

YOGA PRACTICES

People are living in anticipation of healthy and long life. They all contribute hard work to their carrier. They are all in different category of employment, such as farming, fishing, trading, teaching and in private and state employment. Among them hard working Farmers, Fisherman, Garage men, Black smith, Gold smith and Builders need not adopt much of yoga practice I believe. However if they will adopt sooriya namaskaram (prayer to God Sun) viparithakarani (picture No 24), meditation and Santhi asanam (self hypnosis) which is a yoga practice by commands of prayer and sensation they achieve heath and healing. Organs of the human body are activated and blood circulation stream lined. All these practices enhance memory power and activeness. They also protect the Kidney for heart. health and free from high blood pressure.

Yoga exercises manifested in this book are to suit the senior citizens and adults in employment. Men and Women can select about four or five exercise suitable to their body condition and practice along with Sooriya namaskaram (picture No . 1,2,3,4) and end up with meditation. The time suitable to yoga practice is in the dawn before any meal and after a cup of milk, juice, or tea, and after bowels movement. If it is in the evening four hours after the meal. Thirty or forty minutes practice will suffice and will provide fresh mind and activeness.

The practice will free from bad backs, muscular pains in the shoulder, legs, hand and neck. Detail informations are given in this book along with pictures in relation to respective yoga

exercises. Our ancestors have modified numerous yoga exercises and the present media presents hundreds of yoga practices. This book is designed with sixteen yoga exercise to suit elderly people either retired or working, can adopt some of the yoga exercise for fitness. Two seconds relaxation is advisable after each yoga exercise. Restriction in diet or extra activities are no longer required. But care and attention has to be followed in fresh food and nourishment. Addicts of evil habits too could practice the yoga systems and freed from the danger of severe illness and early death.

KINGDOM OF GOD IS WITHIN YOU

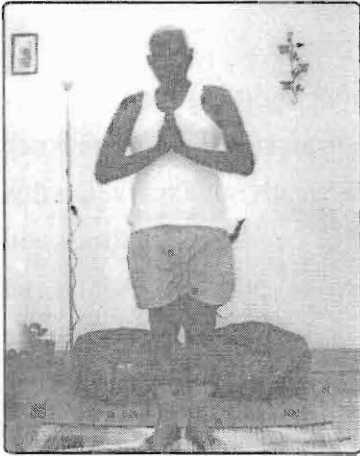
Kingdom of God is within you. The faith materialize success to those who have the creed. In the present context of life people are bound to undergo series of experience viz pleasure, sorrow, accidents, ill health, gain and losses and stress with pain and strain. Fatalism in predetermination that comes in our life is according to our past deeds and words, endorsed in religious scripts. Spirituality is in born with every human and some attribute Divine power by active involvement, and some people ignore the ways and live in atheism.

Spirituality is the path in life to manifest resistance against hatredness, fear, distress or misfortune. In order to achieve peace and harmony one has to practice meditation according to the ways and practices of the religion. The effort to earn wealth succeeds in earning wealth. The effort to earn spirituality will materialize Divine power and permanent happiness.

When the kingdom of God is maintained by us the need for pilgrims in search of God and paying vows are immaterial. Better to prefer a peaceful life than a joyful life. The saints who sacrificed worldly life and achieved Divine power by meditation had the power to deal with the activities on earth and sky, according to records available. Yogees with Divine power has been living venerable life.

SOORIYA NAMASKARAM (PRAYER TO GOD SUN)

Sooriya namaskaram is one of the preliminary yoga exercises. This is a base to start practicing several other yoga asanas. By practicing some of the sooriya namaskaram, yoga practices will provide abilities needed to practice other asanas. Senior citizens can start practicing sooriya namaskaram and step by step move on to the other asanas suitable to their age and body condition.



Pict. 01



Pict. 02

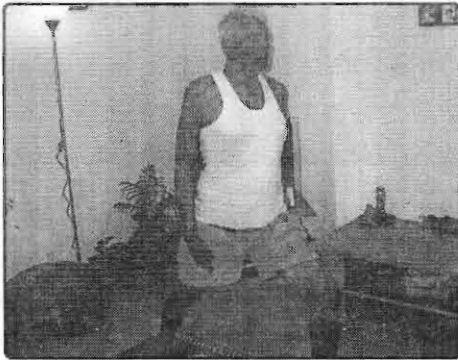
In this book only three of the sooriya namaskarams are described with pictures. As shown in (Picture No 01) Stand erect hold the hands on prayer position and pray the God sun. After that stretch the hands in front holding the palm in the same position. Then open arms with a deep breath in as shown in the (Picture No 02) After few seconds close the arms back to the front position releasing the breath out slowly. This has to be repeated five times.



Pict. 03

In step 2 of the sooriya namaskaram as shown in (Picture No 03) Stand erect, raise up both hands and bend backwards with a deep breath in. Wait for few seconds and return to the position releasing breath out slowly. This has to be repeated five times.

In step 3 stand erect step up your right leg forward 3 feet apart, raise your chest little with a breath in and bend your right knee right down to lower position, releasing the breath out slowly. Do this



Pict. 04

type of bending five times and return to position. Again put forward your left leg and do the same type in bending left knee and practice five times. This exercise will cause reduction of fattiness and excessive flesh. Thus the nerves and muscles will strengthen and provide habit of energetic walking. (Picture No 04)

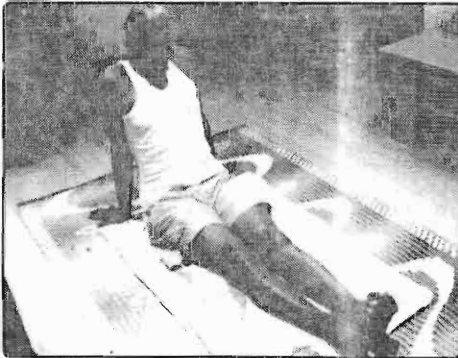
EXERCISE TO LEGS



Pict. 05

These two exercises shown in (Picture No 05) are also preliminaries to yoga exercises. These exercises will enable the blood circulation effectively down from the feet passing through back muscles and reaches the back side of the head. This will enhance power of brain and memory power. Further these exercises will activate energy to the legs as well.

As shown in (Picture No. 05) Sit down on the sheet of cloth on a flat floor stretching both legs. Keep the feet right up on a

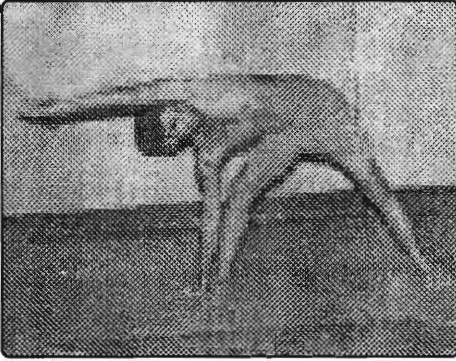


Pict. 06

vertical position and hands in back position be in support. Next bend all the toes of both legs up and down. You will feel some strain at the early stage. After some days you will not feel the strain. Do this exercise ten times seated erect in the same position keep both the feet

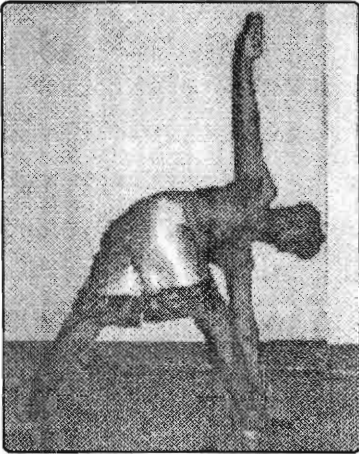
erect on a right up position, bend the feet up and down as shown in (Picture No. 06) This exercise too will strengthen the nerves from feet to head and activate blood circulation right round.

THIRIKONASANAM



Pict. 07

There are two position in Thirikonasanam. One is bending at half position and the other is bending at full level. Stand erect put you legs apart in 2 1/2feet. Raise both hands up, along side of the ears, bend on the left side touch the heels of the left leg. While bending down breath out slowly, and facing front side. Then return to normal position and do it on the right side in the same way as shown in (Picture No 07) This exercise has to be repeated four times both sides.



Pict. 08

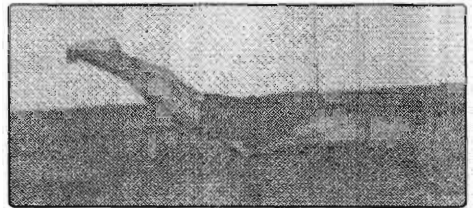
Next one is full position Thirikonasam. Stand erect, keeping legs apart as in the earlier position. Turn your waist to the left side and bend forward and breath out slowly. Hold the right heels with the left hand. The right hand must remain in the upward position as shown in (Picture No .08) After few second return to normal position and do the same pattern of bending on the right side and hold the left heels by the right hand and the left hand must be raised above the head and facing forward. This

exercise has to be repeated four times both side. By these two exercise body gets totally twisted and sweating will be more.

By this exercise veins and muscles on the back and neck will be strengthened. Blood circulation gets activated. Legs and hands become stronger. Functions of the kidney will get perfection. Thus mind and body will be active.

SALAPASANAM

At the commencement, lie down on the sheet of cloth spreaded, facing down words. Keep both hands beside the body and palms facing up ward as shown in (Picture No. 09) Nose and mouth shall be in a position facing the sheet on the floor. After that slowly breath in and raise both the legs up word to a position of 45° as shown in (Picture No. 09) Staying in that position breath slowly twice and return to the position and lie down. Relax two minutes each time and repeat this exercise four times.

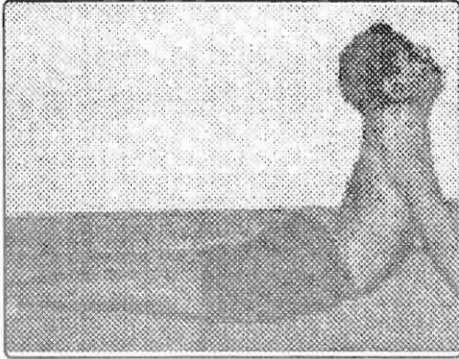


Pict. 09

Benefits derived in this practice are proper functioning of lungs and prevents from the attack of nasal diseases. Asthma cte. It will get rid of sprain in the legs and swelling of legs at any age level.

PUJANGASANAM

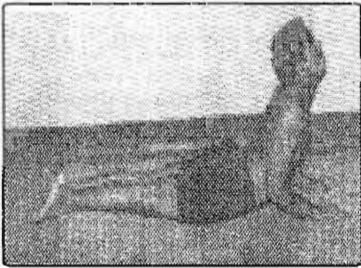
The Word Pujangam refers to snake. This asanam is named



Pict. 10

as Pujangasanam because while practicing this asanam bend his back side and raise his head like the movements of a snake. (Picture No.10) Lie down on the sheet of cloth on a flat floor facing down ward. Keep your both hands along side of the chest, palms touching the floor.

Then breath in for a movement and raise your head and chest, bending back side as seen in the picture. Your feet must be stretched along parallel to the floor keeping the feet together. When



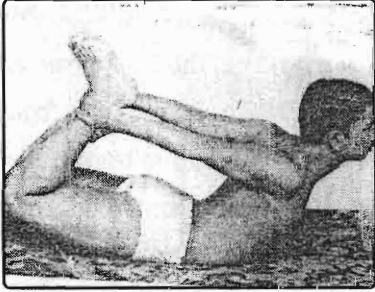
Pict. 11

your head and body raise up have deep breath in and you return to normal position you breath out slowly. Keep both hands along side of the chest, palms touching the floors. The exercise has to be repeated four

times. The speciality in this asanam is that head, neck and back side move together bending back side. Thus all the related muscles and nerves get activated. This asanam is more useful to those who work on computer or learn computer for more hours since nerves and muscles on the neck are vitalized.

THANURASANAM

Thanurasanam is one of the difficult, yoga exercises. The body has to bend right up from shoulder to legs, on the back side. You have to lie down on the spreaded sheet of cloth on the floor facing the



Pict.13

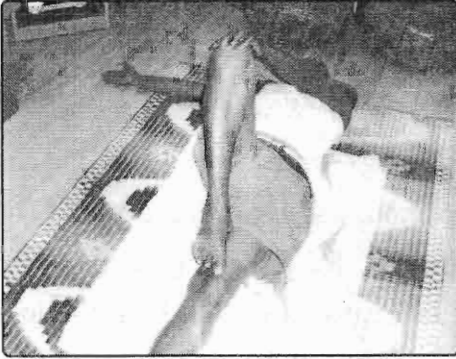
floor and down wards. R a i s e both legs back ward bend it and hold both legs with the both hands. The position will look like a bow (The weapon for shooting arrow) see (Picture No. 13) hold both the legs tight with both hands firmly and start

rocking slowly both ways up and down. Move slowly on the rocking motion up and down and then after releasing for 2 minutes move slowly on both side in this same position like a bow. The practice has to be done five times. Breathing must be mild and avoid heavy breathing.

By this exercise back bone will get strengthened blood circulation improves and stomach functioning, digestion and bowel clearance become normal and easy. The problem of indigestion, stomach ache and unpleasant smell in the mouth will be prevented. Flabbiness in the stomach will reduce and smartness in body and mind will be activated.

PAVANAMUTHASANAM

This Pavanamuthasanam is similar to Thirikonasanam because the body gets twisted left and right, lying on the sheet placed



Pict. 14



Pict. 15

on the flat floor. Both men and women can easily follow this asanam and get the benefits. This asanam will prevent from body getting rigidue to old age. Persons with big made body or even sick people can adapt this asanam and gain the benefits.

This is the best asanam to get rid of high blood pressure. By experience those who adopted this asanam have successfully achieved good health good personality within a short period.

To commence this asanam lie down looking upward and I complete relaxation. Then take

the right leg on a half bend and place the foot on the knee of the left leg. Hold the knee of the right leg try lefthand, stretching right hand, on the floor as shown in (Picture

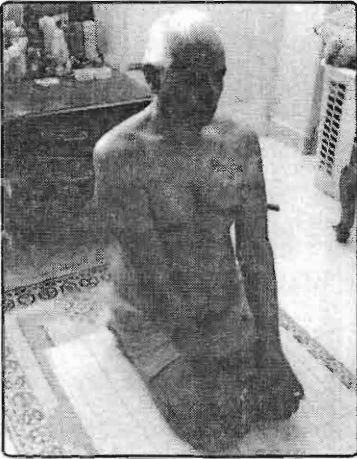


Pict. 16

No15.) Bend the lower part of the body to wards left side and touch the floor with the help of the left hand. After that return to normal position, take the left leg on a half bend and place the foot on the right knee and bend the lower part of the body towards right side with the help of the right hand, and touch the floor. Do one by one totally ten times. Breathing out slowly

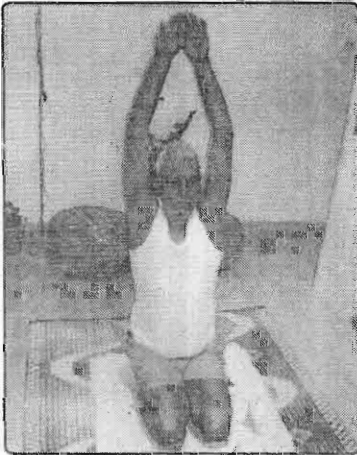
while the turning of the body both sides is important. This asanam is easy to do once we start practicing for a week.

VAJIRASANAM



Pict. 19

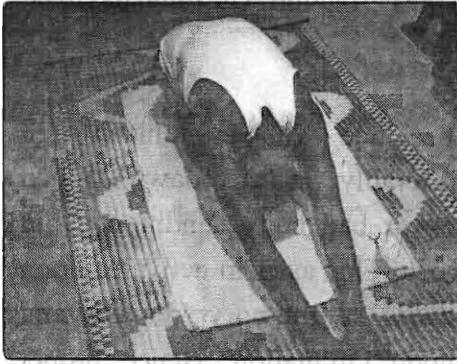
Systems of Vajirasanam is shown in the picture below. Fold your both legs and sit on your heels being seated on the sheet of cloth on this floor. Sit erect chest in forward position. At the beginning keep your three minutes.



Pict. 17

Then in stage 2 raise your hands over the head and bend forward as shown in (Picture No .17) Go down to the floor level and touch the stretched hands on the floor and the nose to touch the floor. At the stage your back will try to raise. Don't allow that. Be stated on the heels. When you raise hands above the head take a deep breath in and after that release the breath out slowly when you bend down. After that when raise up holding the hands over the head, breath in and when you move

down slowly release the breath out. Repeat it six times. After that rest for three Seconds being seated on your heels as shown in the picture. If you so desire you may pray that time.



Pict. 18

Practicing this yoga one can get rid of indigestion, rheumatism on the heels or legs. Bowels movement will be normal.

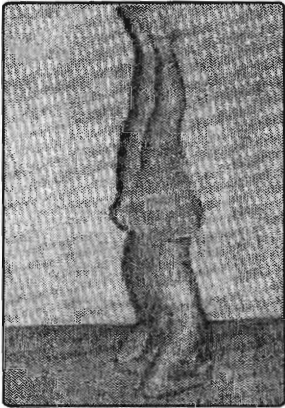
SIRASASANAM

Head is the important part of the human body no doubt. If the blood circulation to the head is quit normal, mostly functions of the rest of the organs in the body will be normal. That is why this asanam is considered vital. The success of this asanam will be left by those who adapt this asanam in few days.

At the beginning you start practicing with Guru or another persons to help you. In this position you will stand on your head supported by both hands. You start practicing with a folded bed sheet or a small pillow under you head. Keep your head on the sheet or pillow hold the sides of the head by both hand and push the body to raise up. You will succeed step by step. When your body moves up stretch your legs up ward on a vertical position. Balancing the body will be easy in a weeks practice. Stand up right on your head and slowly breath for two minutes at the beginning. Gradually this asanam must be practiced

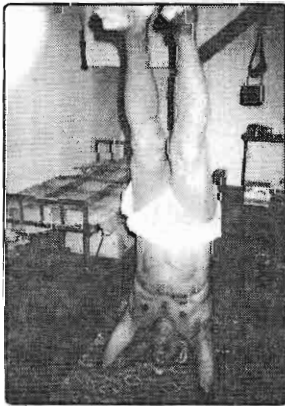
for five minutes once you get the perfection. The mind has to be calm and eyes closed with a calm feeling.

This asanam has to be done with a stomach free position preferably in the dawn. When you feel sick or bad body condition avoid practicing yoga. This asanam activates brain power, eye sight, memory power, and complete blood circulation. Hence proper attention must taken while practicing this yoga.



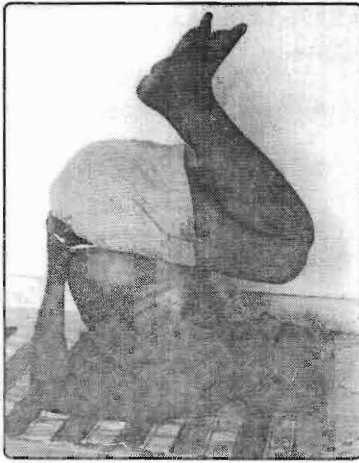
Pict. 20

SARVANGASANAM



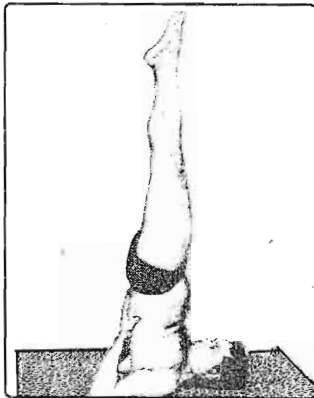
Sarvaangam means Entire parts of the body. Since all arts of the are activated by this asanam this asanams is termed as Sarvangasanam. Viparīthaharāṇī is in partial level of Sarvangasanam. Hence you can first practice viparīthaharāṇī and then start practicing Sarvangasanam. For seniors viparīthaharāṇī is quite sufficient to practice.

At the commencement lie down on the sheet facing up wards. Close your eyes stop breathing keep up the mind and raise your legs



Pict. 21

and body upward, keep the body on the support of your both hands as shown in the (Picture No 21) Raise up to the position in which your entire body rest on shoulder. While standing up right on a vertical position counting 15 numbers breath in and exhale counting 30 numbers. Stay in this position 3 to 5 minutes. After that lower down legs so that your knees touch your forehead and then stretch your leg and go down. (Picture No. 22) While standing on Sarvangasanam. If you feel sprain or minor rheumatic pain stop the asanam and go down lay down position.



Pict. 22

By Sarvangasanam thyroid glands get proper functioning, avoids constipation, and flabby body, eye sight improves. Cleans the spleen and prevents appendicitis.

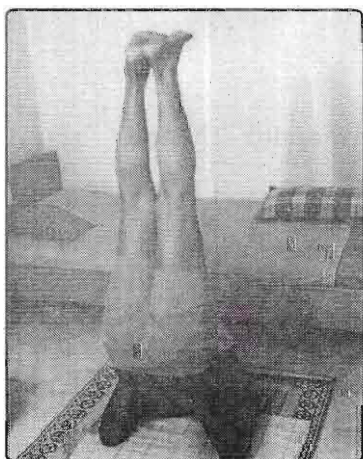
VIPARITHAHARANI

Viparithaharani asanam is a partial position of sarvangasanam. Lie down horizontally on the sheet looking upward with the help of



Pict. 23

both hand raise your lower part of the body and two legs up at 45° position from the head. Give full support by both hands holding the hips and resting the elbow on the floor. When your legs are stretched up as seen in (Picture No. 23) Slowly breath out.



Pict. 24

At the beginning this asanam has to be practiced 3 to 5 minutes. Later if you remain 8 to 10 minutes in this asanam the success will be great. Adults and seniors can adopt this asanam gradually and attain the benefits. In this position usual breathing will suffice.

By practicing this simple asanam nasal passage will get clearance and freed from any disease relating lungs. Due to the activation of blood circulation heart health will improve and will get rid of nervousness, and urinary problems. Eye sight will usually improve.

SANTHIASANAM

Santhiasanam is in the same process of self hypnosis. According to yoga system santhiasanam is a yoga practiced through the mind and feelings. The practice take place in complete relaxation and with closed eyes. You have to lay down on a sheet of cloth on a flat, Floor, facing upwards. Loosen the dress on hip and be in a completely relaxed position. Close your eyes. Tell the following version and speak to the organs of your body by your mind and not by mouth.

O! I am tired, my body is getting relaxed. I am relaxing

- | | | |
|--------------------------------------|---|------------|
| O! my feet are becoming heavier | - | om shanthi |
| O! my legs are becoming heavier | - | om shanthi |
| O! my knees are becoming heavier | - | om shanthi |
| O! my thighs are becoming heavier | - | om shanthi |
| O! my hip is becoming heavier | - | om shanthi |
| O! my stomach is getting relaxed | - | om shanthi |
| O! my lungs is getting relaxed | - | om shanthi |
| O! my liver is getting relaxed | - | om shanthi |
| O! my kidneys are getting relaxed | - | om shanthi |
| O! my heart is getting relaxed | - | om shanthi |
| O! my shoulders are becoming heavier | - | om shanthi |
| O! my hands are becoming heavier | - | om shanthi |
| O! my throat is becoming heavier | - | om shanthi |
| O! my neck is becoming heavier | - | om shanthi |
| O! my ears are becoming heavier | - | om shanthi |

O! my mouth is becoming heavier	-	om shanthy
O! my nose is becoming heavier	-	om shanthy
O! my eyes are tired. I am relaxing	-	om shanthy
O! my head is becoming heavier	-	om shanthy
O! my brain is getting relaxed	-	om shanthy

The universal power land, water, wind and sky all do their work properly. I also will do my work well.

Om shanthy! Om shanthy!! Om shanthy!!!



Pict. 25

Role round on the right side and then role round on the left side and sit up. By this posture you will feel completely relaxed and feel fresh with fresh mind bright eye sight, and contentment. This practice involves part of meditation to season the nerves and mind. Many seniors have adapted this yoga and benefited in gaining fitness and memory power.

ODDIYANA

Oddiyana is an asanam practiced to regularize the intestine. By doing this asanam the alimentary canal will get fully



Pict. 27

cleared and stomach will be free and light. Keep the feet little apart stand erect and then bend forward hold the thighs with both hands keeping the abdominal part in flexible move. After that move the lower part of the stomach in and out slowly with a position in breathing in rotating the intestines by the stomach muscles. Then slowly breath out and stop the movement. This has to be done for 15 seconds and repeated three times.

By doing this yoga one can improve digestion power, easy bowels movement and reduce fattiness and stiff waist.

PATHMASANAM

Pathmasanam is the initial position of getting seated for meditation. Such position will provide the proper meditating state of mind.

You have to sit down on a sheet of cloth on a flat floor seated erect. Push your both legs forward and bend it as shown the (Picture No.28), Heels must touch the stomach. Both palms have to be in meditation process as shown in the picture.



Pict. 28

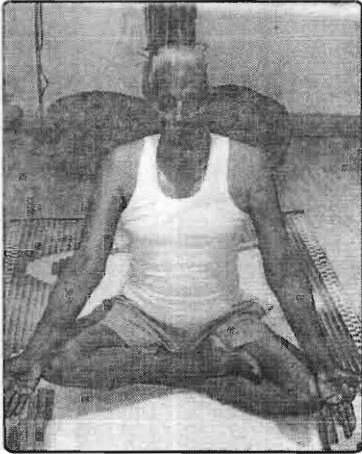
Close your eyes seated erect and concentrate your mind towards eyebrow. This silent asanam has to be done for about five minutes and then stretch your legs and raise up.

This asanam is helpful to prevent any disorder in the lungs, elbow thigh and heels.

SITHTHASANAM

Siththasanam is similar to pathmasanam and easy to practice by senior citizens. This will give the same benefits as pathmasanam. Meditation is possible being seated in this asanam.

Sit down on the sheet of cloth. Stretch your legs forward and sit erect. Bend the left leg and keep the heels beside the right thigh. Again bend the right leg and place it on the left leg. Close your eyes and place your both palms on the knees.



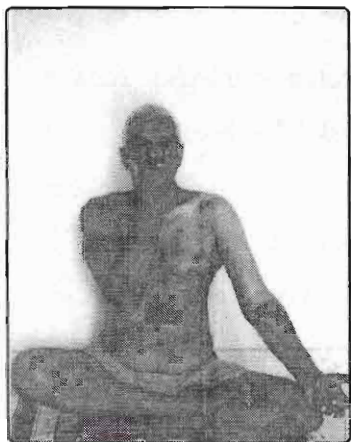
Pict. 29

This is most suitable asanam for seniors to start practicing yoga asanam and Pranayamam.

Benefits derived in this asanam is mostly on the hips, knees and heels

PRANAYAMAM BREATHING PRACTICE

Pranayamam is the most important yoga asanam for perfection in many parts of the body. Other yoga exercise and breathing practices become easier, and get spiritual values when pranayam



Pict. 30

materializes. According to Hindu preachings, pranayamam facilitate meditation and ability to control the mind. Thus spiritual values and long life are feasible.

Pranayamam is of three steps. Those are poorakam, Kumbakam and Eresakan. Poorakam means system inhaling, Kumbakam means retaining the oxygen inhaled, and Eraskam means breathing

out slowly. Say “Aum” when you inhale and close your eyes and say “Aum” when you exhale.

Be seated on a sheet of cloth on a flat floor. As shown (Picture No.30), close two fingers in your right hand and touch the left side of the nose and press it. Inhale with the right side nose counting seven numbers with your left hand fingers. Retain the oxygen for counting another seven numbers. Then close the right side of the nose and breath out slowly counting fourteen numbers. Do it five times. After that close the right side of the nose and inhale for counting seven numbers. Again retain the oxygen for counting seven numbers. After

that release counting fourteen numbers, repeat it five times. Gradually the counting for retention of oxygen has to be increased to counting forty numbers, starting after two weeks.

Pranayamam has to be practiced in a well ventilated environment after intake of milk or cool water, preferably in the dawn or in the evening four hours after a meal. As a result of Pranayamam lungs get cleaned. Circulation of blood gets activated. Thus the diseases related nasals passage are all prevented. Brightness in the face will develop.

MEDITATION PRACTICAL

It is traditional way to end up yogasana practice with meditation and peace of mind. Asanam and pranayamam has close link with meditation and divine power.

After doing difficult asanam such as sarvangasanam, viparithakarani or Thanurasanam you have to do Santhiasanam and finally end up with Meditation.



Pict. 31

After complete relaxation , be seated in Pathmasanam, Siththaanam or Vajirasanam and keep your both palms on elbows as shown in the (Picture No.31). Close your eyes concentrate your mind towards eyebrow. Then say the manthiram Aum and start prayer.

Hindus can pray god siva and others can pray their respective religious prayer.

EARN HAPPINESS

Happiness gives contentment people are attempting to get happiness in different angles. If a person wishes to earn permanent happiness, such attempt can materialize only through reaching perfection in the mind and soul. Many people by experience have confirmed that permanent happiness is obtainable only through yoga and meditation

The younger generation believes that happiness can be obtained by games, tourism, in luxury life in food clothing housing. Many of the Adults in married life feel that happiness through comfortable house, delicious food, fashionable dress and motor vehicles will provide happiness to all.

Some of the intellectual feel that more and more education and getting elevated in profession will provide happiness. Some family people and senior citizens feel, living in group with children and grand children enjoy their prospects and provide happiness. Some broad minded people feel happy in helping other people with the motto "Do good and be good" All these class of people when they face struggles and challenges they come to understand that those happiness are not permanent happiness. Many of the wealthy persons live with disappointment and hatredness because they do not have contentment. Only happiness will give contentment but not money. Some of the professionals get used to intake of alcohol or smoking to reduce stress and tension. Some of the sociologists enjoy happiness by spending holidays in loneliness and watching the activities of birds and animals.

Medicine and medication for agony and stress, and intake of alcohol and smoking will then and there relieve the stressful mind. On the long run they cause deterioration in the health of the body. The evil habits cause irreparable damage to the system and body leading to incurable disease. To be away from these type of life with tragedy people have to adapt yoga practices for peace and harmony in the mind and physically cultured body.

Meditation gives purification and perfection in mind. Thus resistance will be gained in activities of inner world and outer world. State of balanced mind to stand for happiness and sorrow, gain and loss, life and death, ups and downs in life will be achieved through meditation. Such ability will give talent to take correct decisions always and permanent happiness will provide contentment, resulting in good health, wealth, good deeds and confer spirituality.

“For all the happiness that a man can gain, it is not in pleasure but in rest from pain and hardworking”

The Way to Happiness

Rise in the dawn and adore the golden feet
embelished with the purity of holy ash,²
Worship them and offer them thy praise
Let the flawless letters five³ be ever on thy tongue.
Cry and weep and sob aloud
thy father's and thy mother's feet revere.
Take care of all as thou would'st thine own self.
Be like the eifer that the world perades.
As thine own eye let dharma be presrved
And see that what thou dost bewell and truly done
Make hand and body conform to thy heart.
Let envy. anger and desire de strangers to thy heart.
Never forget the fellowship of great and noble souls to win
Discover that which pust an end to entering the womb
Know thine own self: be thine own self. and scorn
This fieeting life as lightning transient.
Should poverty o'ertake thee, be not thou dis mayed.
Seek without forgetting the bliss that heaven grants.
Beneath the lotus feet of the servants of the Lord
Live as their subject and redeem all faults.
To be ever adoring the feet of the Lord.
To be ever praising Him with fragrant flowers
(worldiy folk will cry - "The man is mad !"
The gobs, with acclamation - "He's a sage !" For thus
Do people speak ccording to their standards)

YOGA GLORIOUS TILL LAST JOURNEY

As we see in the news papers and T. V. programme, worthy articles, advices, various assistance with demonstration and useful literature about the value of yogasana are available to people who are in need of peace, harmony and physical culture, through the medium of yoga.

Yoga is not only a culture but also a physical science and there has been considerable interest in its effect on the human body and mind for health and healing.

Life today in present context of life style and technological development has become stressful with lot of strain, tension and frustration. Men, women and even seniors have become emotionally and mentally unstable, with various systems affected in the body. They are subject to heart disease, high blood pressure, peptic ulcer, diabetes, Asthma and depression. Stress can be changed in our life by regular practicing yoga. The yoga practice has the divine power to make perfection in our mind and attitude.

Men, women and senior citizens working hard with a stressful life can find time to start with sooriya namaskaram and adapt, some yoga practices and end up with meditation daily. They will realize the out come within a short period. The impact of yoga practice and meditation will bear fruits in moral and physical aspect, and will be extended to the community as well. Matured people have to

develop confidence in mind and have time management in daily activities. They create time to practice yoga on their own well-to-do and well being. Let them decide to get rid of “Easy chair” culture and go on contributing to the welfare of themselves, family and the community. Determine to impart knowledge to the others and gain eternity, by meaningful contribution others.

Yoga has great utility for common man. What is needed to practice yoga is self effort, good spirit and time management. Yoga is not limited to sannyasism but any common man can easily acquire the knowledge and skill.

Only six feet of floor is enough to practice yoga. Enjoy every day an hour or half an hour to make perfect of your mind and body. Enjoy good sleep from now up to end of our life for the permanent six feet in the earth for the final journey.

INNER GLORY

Yoga practices for adults &
seniors



By
K. Panchalingam
Nallur
(in English & Tamil)

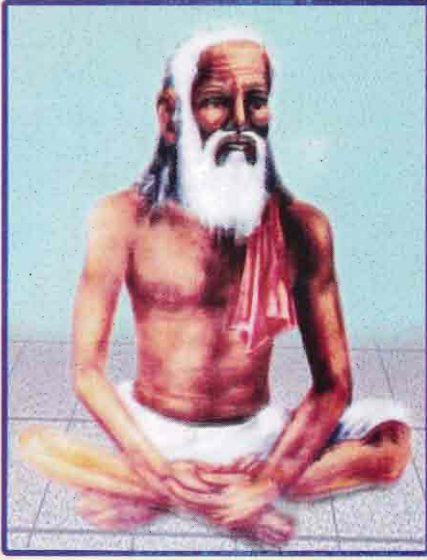
உள் ஒளி

**வாலிபர்கட்கும் முதியவர்கட்குமான
யோகாசனப் பயிற்சிநெறி**

க. பஞ்சலிங்கம்
நல்லூர்

CONTENTS

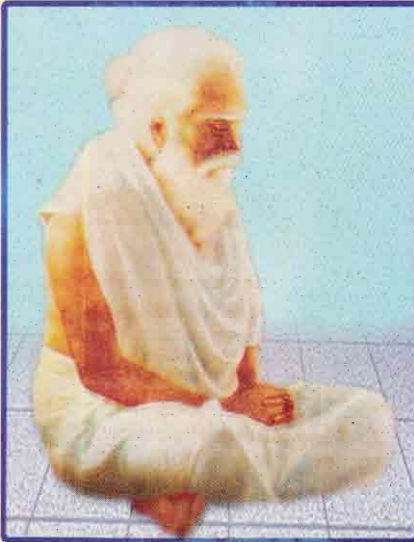
01. Preface	- 01
02. Forward	- 03
03. Introduction	- 04
04. Yoga asanas	- 05
05. Meditation	- 07
06. Yoga practices	- 10
07. Kingdom of god is within you	- 12
08. Sooriya namaskaram	- 13
09. Exercise to legs	- 15
10. Thirikonasanam	- 16
11. Salapasanam	- 17
12. Pujangasanam	- 18
13. Thanurasanam	- 19
14. Pavanamuthasanam	- 20
15. Vajirasanam	- 22
16. Sirasasanam	- 23
17. Sarvangasanam	- 24
18. Viparithakarani	- 26
19. Santhiasanam	- 27
20. Oddiyana	- 29
21. Pathmasanam	- 30
22. Sithhasanam	- 31
23. Pranayamam	- 32
24. Meditation-practical	- 34
25. Earn happiness	- 35
26. Yoga-glorious till last journey	- 38



நல்லூரைக் கும்பிட்டூ நீ பாடு

நல்லூரைக் கும்பிட்டூ நீ பாடு
அதனாலே நாட்டில் உள்ள பிணிகள் ஓடும்
செல்லாதே வெறுங்கையாய்
செல்லப்பன் வாந்தந்த நாடு
தேவிகாயுடன் பழம் கெண்டு நீ செல்லு

வாடி உன் மனம் ஓடிநாலும்
வருந்தவிகள் கோடி கோடியாகக்
கூடினாலும் இறைகள் வந்து
தேடி உன்னை மூடினாலும்
செல்லப்பன் பரதம் சிந்தித்தால்
ஓடி ஓடிப் போமே.



பொருளடக்கம்

	பக்கம்
01. முன்னுரை	- 01
02. கருத்துரை	- 03
03. முகவுரை	- 04
04. யோகக்கலை	- 07
05. தியானம்	- 12
06. யோகாசனம் - பயிற்சி	- 15
07. தெய்வம் எல்லோர் சித்தத்திலும் உண்டு	- 19
08. குழந்தை மனநலம்	- 21
09. கூரிய நமஸ்காரம் உடற்பயிற்சி	- 23
10. கால் பயிற்சி	- 26
11. திரி கோணாசனம்	- 27
12. சலாசனம்	- 29
13. புஜங்காசனம்	- 30
14. தனுராசனம்	- 31
15. பவன முத்தாசனம்	- 32
16. வஜிராசனம்	- 34
17. சிரசாசனம்	- 36
18. சர்வாங்காசனம்	- 38
19. வியரிதகரணி	- 39
20. சாந்தியாசனம்	- 40
21. ஒட்டியாணா	- 44
22. பத்மாசனம்	- 45
23. சித்தாசனம்	- 46
24. பிராணாயாமம்	- 47
25. தியானம் பயிற்சி	- 49
26. பிறவிப் பிணிதிர்க்க மருந்துண்டு	- 50
27. சந்தோஷம் சம்பாதிக்கப்பட வேண்டியுள்ளது	- 52
28. ஆறடி நிலம்	- 54

முன்னுரை

ஆத்மீக சிந்தனைகளையும், யோகாசன அனுபவங்களையும் கடந்த பல ஆண்டுகளாக திரு.க.பஞ்சலிங்கம் அவர்கள் பெற்றிருப்பதை இந்நூல் வாயிலாகக் கண்டு மகிழ்ச்சியடைகிறேன். இவர் யாழ்ப்பாணத்தில் எனது பூர்வீகப் பிரதேசத்தில் உதித்த தவத்திரு யோகசுவாமி அடிகளது ஆசிபெற்று அவரைக் குருவாகக் கொண்டுள்ளார். குருநாதரது நற்சிந்தனைகளையும் போதனைகளையும் நன்கு அனுசரித்துவருகிறார். யாழ்ப்பாணம், கிளிநொச்சி ஆகிய பிரதேசங்களில் மிகவும் நெருக்கடியான காலங்களில் கூட்டுறவு உதவி ஆணையாளராகக் கடமையாற்றிய இவர் உணவு விநியோக நடவடிக்கைகளைச் சிறப்புற நெறிப்படுத்தியதை நான் அறிவேன். “உள் ஒளி” என்னும் தலைப்பினைக் கொண்ட இந்த நூல் யோகாசனப் பயிற்சியில் நூலாசிரியர் கொண்டுள்ள ஆர்வத்தை வெளிப்படுத்தியுள்ளது. இந்நூலில் இலகு நடைமுறை, படவிளக்கங்கள் மூலம் யோகாசனப் பயிற்சி பற்றி சிறப்பாகக் கூறப்பட்டுள்ளது. யோகக் கலையானது எமது சித்தத்தில் அமைதியை ஊற்றெடுக்கத்தக்க உணர்வுகளைக் கொண்டதும், உடம்பில் வலுவைப்பெறும் ஓர் கலையென்றும் இனங்காணப்பட்டுள்ளது. தற்போது உடல் ஆரோக்கியத்துக்கும், உள்ளொளி பெருக்கத்திற்கும் யோகக்கலையின் விளைவுகள் சிறந்து விளங்குவதாக விஞ்ஞான ரீதியில் உலகளவில் கவனம் செலுத்தப்பட்டு வருகிறது. இந்த நூல் இலங்கையின் வடக்கு, கிழக்குப் பகுதிகளில் யுத்தத்தால் உடல்ரீதியாகவும், உளரீதியாகவும் பாதிக்கப்பட்டு சொத்துக்களை இழந்த மக்கள் சிறந்த மனவளம் மீள்பெறக் கைகொடுக்கக்கூடியதாகும். யோகக் கலை பாடசாலை மாணவர்களுக்கு வினைத்திறனை உண்டு பண்ணத்தக்கது. இதற்கான விழிப்புணர்வை மாணவர்களிடையே ஏற்படுத்திக்கொள்ள ஆசிரியர்கள்

முயற்சிசெய்வது அவசியம். நூலாசிரியர் இந்நூலை வெளிநாட்டவர்கள் பலரது வேண்டுகோளுக் கிணங்க வெளியிட்டுள்ளார். தற்போது எல்லா மட்டத்திலுமுள்ள மக்களால் யோகக் கலையின் தேவை உணரப்பட்டுவருகிறது. இந்நூல் முதிர்ச்சியடைந்த ஆண் பெண் இருபாலாருக்கும், மூத்த பிரஜைகளுக்கும் தியானம், யோகாசனப் பயிற்சி என்பவற்றின்மூலம் மனோபலம், உடற்பலம், நம்பிக்கை என்பன பெற்றுக்கொள்ள வழிகாட்டியாக அமைகிறது.

532, கண்டிவீதி,

அரியாலை, யாழ்ப்பாணம்.

பேராசிரியர் எஸ்.மோகனதாஸ்.

முன்னாள் உபவேந்தர்,

யாழ். பல்கலைக்கழகம்.

Royal Medical Clinic

DR. T. MUTHULINGAM R.M.O

C.M.C Regd. No. : 1565

T.Phone : 024 - 2222573

No: 101, Horowapothana Road,

Vavuniya.

கருத்துரை

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம். நோயின்றி வாழ்வதற்கு இயற்கையான பல வழிகள் உண்டு என்பதைப் பல முன்னோர்கள் வாழ்ந்து காட்டியுள்ளார்கள். அவற்றில் ஆத்மீகப் பெரியார்கள் யோகக்கலையின் தத்துவங்களை எமக்கு அறியத்தந்திருக்கிறார்கள். யோகாசனப் பயிற்சி, தியானம், உணவுக்கட்டுப்பாடு போன்றவை ஆரோக்கியமான உடலுக்கும், மன அமைதிக்கும் வழிவகுக்கும் என்ற கருத்தினை “உள் ஒளி” என்னும் இந்த அரிய நூலில் நூலாசிரியர் வெளிப்படுத்தியுள்ளார். இந்த அருமையான கருத்துக்களைக் கொண்ட இந்த நூலை திரு. க. பஞ்சலிங்கம் அவர்கள் இலகு தமிழில் எளிய முறையில் படவிளக்கங்களுடன் தந்திருக்கிறார்.

ஒரு அரசு உத்தியோகத்தராகக் கூட்டுறவுத் திணைக்களத்தில் உயர் பதவி வகித்து ஓய்வுபெற்ற இவர் யோகக் கலையில் பாண்டித்தியம் பெற்றிருப்பது பெருமைக்குரியது. தைநோயிட் சுரப்பியின் செயற்பாட்டில்கூட யோகாசன நடைமுறையில் துரித செயற்பாடு உண்டென அறியும் போது திரு.பஞ்சலிங்கம் அவர்களின் யோகக்கலை பற்றிய ஆர்வம் வெளிச்சமாகத் தெரிகிறது. இந்நூலாசிரியரால் வெளியிடப்பட்ட தொழிற்பிணக்கு பற்றிய புத்தகம் மக்கள் மத்தியில் பிரபல்யம் பெற்றதுபோல் “உள் ஒளி” என்னும் இந்நூல்வாயிலாக யோகக்கலை பற்றிய அறிவு மக்களைச் சென்றடையும் என்பதில் ஐயமில்லை.

Dr. T. முத்துலிங்கம்,

வவுனியா

முகவுரை

சுய அனுபவம் ஏன் சாதாரண மனிதரைச் சென்றடையக் கூடியது, சுயமுன்னேற்றப் புத்தகங்கள் எவ்வாறு சமுதாயத்தில் தாக்கங்களை ஏற்படுத்துகின்றன என்ற சிந்தனை ஏற்பட்ட பொழுது இந்நூலை எழுதுவதற்கு என்னைத்துாண்டியது. இதற்கு நான் லண்டனில் இருந்தபோது முதியவர்கர் சிலரும் ஊக்கமளித்தனர். குருநாதன் தவத்திரு யோகசுவாமி அவர்களிடம் தீட்சை பெற்று அதன்பின் 1963 இல் மட்டக்களப்பு இராமகிருஷ்ணமிசன் வழி வந்த யோகி ஓம்கார சைதனியர் அவர்களிடமும் 1995 இல் திருகோணமலையில் யோகி சுவாமி சுதானந்த சரஸ்வதி ஆகியோர் வசம் பெற்ற பயிற்சி நெறிகள் என்பன இந்நூலின் கருப் பொருளாக அமைந்துள்ளன.

ஒவ்வொருவரும் தம்மை அறியாமலே தரமான வாழ்க்கையை எதிர்பார்ப்பது வழக்கம் இதனை அவரவர்களே தேடிக்கொள்வது சாத்தியம். நவீன சமுதாயத்தில் புறச்சூழல்கள், விஞ்ஞான மாற்றங்கள், தொழிற்றுறை அழுத்தங்கள், இயந்திர வாழ்க்கை, விபரீத விளைவுகள், விபத்துக்கள், நோய்த்தாக்கங்கள் என்பன சவாலாக எதிர்கொள்கின்றன. இவற்றின் தாக்கங்களிலிருந்து நாம் எம்மைத் தாக்குப் பிடித்துக்கொள்வதற்கான சக்தியை வளர்த்துக்கொள்ள முயல்வோமாக! எந்த மதமானாலும் தெய்வ வழிபாடு நம்பிக்கையை வலுவூட்டும் சக்தி கொண்டது என்பதில் எவ்வித ஐயமும் இல்லை. இதனடிப்படையில் நமக்குள் இருக்கும் சக்தியை வெளிப்படுத்தும் நடைமுறை பற்றி இந்நூலில் கருத்துக்கள் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன. அவை மனவளக்கலையின் துளிகளாகும்.

மனித உடலின் மனப்பலத்தையும் உடல் பலத்தையும் தளராது பேணிக்கொள்வோமானால் ஆரோக்கியமான சக்தி எம்மிடம் நிலைத்திருக்கும். மனித உடலில் சுரப்பிகளையும், நரம்பு மண்டலங்களையும் தளராது பேணிக் கொள்வோமானால் உடல் நலத்தில் எதிர் விளைவுகள் ஏற்படக் காரணமிருக்காது. இத்தகைய தத்துவங்கள் திரிகரண சுத்தியும், காரியச் சித்தியும் எம்மிடம் நிலைத்திருக்கச் செய்யும். இவ்வாறான உடல் நலம் ,மனநலம் என்பவற்றை நாம் அடைவதற்கு ஒவ்வொருவரதும் மதரீதியான தியானம், யோகாசனப் பயிற்சி என்பன உறுதி செய்யும் என்பது நாம் கண்டறிந்த உண்மை. மூத்த பிரஜைகளோ, வாலிபர்களோ இந்த மனவளக்கலையின் துளிகளைப் பின்பற்றுவார்களேயானால் அவர்களும் அவர்களது சந்ததியினரும் அவற்றின் பலன்களைப் பெற்றுக்கொள்வார்கள். நல்லதோர் சமுதாயம் உருவாகக் கைகொடுப்பார்கள்.

தற்போதைய வாழ்க்கைப் பரிமாணங்களால் மக்கள் எதிர்கொள்ளும் இயந்திரவாழ்க்கையில் இவற்றுக்கெல்லாம் நேரத்தை எப்படி தேடிக்கொள்வது என்பதுதான் பலரது கேள்வி. தன்னைத் தன்னால் அறிந்திட வேண்டும், தானாய் என்றும் விளங்கிடவேண்டும் என்பதுதான் பதில். வைகறைப் பொழுதில் எமக்குக் கிடைக்கும் காற்றில் உள்ள காந்த சக்தியில் கிடைக்கவுள்ள ஆரோக்கியத்தை நாம் தவறவிடக்கூடாது. அதற்கமைவாக துயிலுறும் நேரத்தை ஏற்படுத்திக் கொண்டு எம்மை வளப்படுத்திக் கொள்வோமாக! இவ்வாறு பல ஆஸ்திகப் பெரியார்கள் வாழ்ந்து உலகில் வரலாறு படைத்துள்ளனர். சாதனை படைத்தவர்கள் , கல்விமான்கள் ஆகியோரது வாழ்க்கை வரலாறுகளின் படி அவர்களது சுயதுாண்டுதலும் திட்டமிட்ட வாழ்க்கையும் பரிணாமித்துள்ளதை கண்டறியலாம். எவ்வாறாயினும்

நவீன உலகில் சவாலாக வந்துகொண்டிருக்கும் விபரீத நோய்களிலிருந்து தப்பித்துக்கொள்ள புத்திஜீவிகள் சிலர்கூட விதிவிலக்காகக் கொள்ளவில்லை. எனவேதான் தியான நடைமுறையிலும் யோகாசனப் பயிற்சியிலும் அனைவரும் ஈடுபட்டுக்கொள்வது சிறந்தது. இதனை ஏற்பவர்கள் ஏற்கட்டும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

எப்பவோ முடிந்த காரியம்
முழுதும் உண்மை
ஒரு பொல்லாப்பும் இல்லை

க.பஞ்சலிங்கம்
ஓய்வு வற்ற கூட்டுறவு அபிவிருத்தி
உதவி ஆணையாளர்.

யோகக்கலை

யோகக்கலை பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே தோன்றிய கலையாகும். இது உடலையும் , உள்ளத்தையும் அடக்கி ஆளக்கண்ட அறிவியல் கலையாகும். யோகக்கலை முழுமை அடைவதற்கு யோகாசனப் பயிற்சி முக்கியமானது. இது ஒரு ஆன்மீகக்கலை. தற்போது இக்கலை சைவசமய சாஸ்திரங்களில் சிவபெருமானால் மக்களுக்கு உபதேசிக்கப்பட்டு கொடுக்கப்பட்ட கலை என்று கூறப்பட்டுள்ளது. சிவனை வழிபட்ட சிவநெறியாளர்களே முதன் முதலாக யோகக்கலையைக் கண்டவர்கள் யோகநிலையைப் பற்றியும், இறைவனுடைய பாதாரவிந்தத்தை யோகம் மூலம் எளிதில் அடையலாம் என்பதை விளக்கிய தமிழ் சைவசமய நூல்களில் எடுத்துக் காட்டப்பட்டுள்ளன. ஆஸ்தீகப் பெரு மக்களே இதன் பயனை அடையக் கூடிய வாய்ப்புண்டு. தவம் என்ற சொல்லுக்கு யோகம் என்னும் பொருள் காணப்படுகின்றது. ஆசையை ஒழிக்க தவம் ஒரு அடிப்படை நிலையாகும். இது அட்டாங்க யோகம் எனப்படும். இவை இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி எனப்படும்.

1. இயமம்:-

நித்தியசெய்ங்கள், உயிர்களிடத்தில் "அன்புசெலுத்துதல், சத்தியத்தைக் கடைப்பிடித்தல், களவு செய்யாமை, புலனை அடக்குதல், தகாத செயலில் ஈடுபடாமை என்பன அடங்கும். அதாவது யோகப் பயிற்சியில் ஈடுபடுபவர் மனம், வாக்கு, காயத்தினால் செய்யப்படக் கூடியவற்றை, செய்யக்கூடாதவற்றைக் குறிக்கும்.

2. நியமம்:-

நியமம் என்பது தூய்மை, திருப்தி, நோன்பு, வேதபாரயணம் செய்தல் என்பதுடன் இறைவனிடம் தன்னை ஒப்படைத்தலாகும். மனநிலையை எப்போதும் தெளிவாகவும் பரிசுத்தமாகவும் வைத்திருத்தல்.

3. ஆசனம்:-

ஆசனம் என்பது தியானத்திற்கான உட்காரும் முறையாகும். விதிமுறைகளை உணர்ந்த பின் அவற்றிற்கான செயல்முறைகளில் மனதை இருக்கச் செய்தல் ஆசனம் எனக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

4. பிராணாயாமம்:-

ஜீவசக்தியாகிய உயிர்மூச்சை ஒழுங்காக நடாத்துதல். இது அழியா இயல்புத் திறனைத்தரும் மூச்சை கட்டி ஆழும் பழக்கம். இப்பயிற்சி நன்கு சித்திபெற்றால் அத்துடன் பயிற்சி பெறும் எல்லா யோகப்பயிற்சியும் விரைவாகப் பயன்தரும்.

5. பிரத்தியாகாரம்:-

உள்ளத்தை பிறபொருள் மீது வசப்படவிடாமல் நிறுத்துதல்.

6. தாரணை:-

தாரணை என்பது மனதை ஒரே நிலையில் நிற்கத்தக்கதாக நெறிப்படுத்தல்.

7. தியானம்:-

தியானம் என்பது ஒன்றையே சிந்தித்து, மனதை அமைதி நிலைக்கு கொண்டுவரும் பயிற்சி ஆகும். மனதினை அடித்தளமான உயிரிடம் ஒன்றிச் செய்வது தியானமாகும்.

8. சமாதி:-

சமாதி என்பது உணர்வற்ற உடலோடு பரம்பொருளைச் சிந்தித்து மனம் உறைந்து இறைநிலைக்கு வருவது.

நாம் உடலாலும் உள்ளத்தாலும் நன்மக்களாக வாழ வேண்டும் அமைதியும் மகிழ்ச்சியும் பெறவேண்டும் என்ற நன்னோக்கத்துடன் தான் யோக உடற்பயிற்சிமுறை வகுக்கப்பட்டுள்ளது. நாமும் இந்த நோக்கத்துடன் தான் பின்பற்றி வருகின்றோம். நோயைத் தீர்த்துக் கொள்வதற்கு மேலான சிறந்த ஒரு முறை நோய் வராமலே தடுத்துக் கொள்ளக்கூடிய விழிப்புணர்வு ஆகும். அஜீரணம் இருக்கும் பொழுது எமக்கு தலைவலி ஏற்படுகிறது, தலைவலிக்குத் தைலம் போட்டால் தற்காலிகமாய் போய் பின் ஏற்படும். அஜீரணம் போகாது ஒரு நோய் உடம்பில் ஒரு இடத்தில் இருக்கும். அதனுடைய அறிகுறி (symptom) வேறு ஒரு இடத்தில் இருக்கும். இவற்றிக்கு அடிப்படைக்காரணமான இரத்த ஓட்டம், வெப்ப ஓட்டம், காற்றோட்டம் என்பன இந்த இயக்கங்கள் உடற்பயிற்சி மூலம் ஊக்குவிக்கப்பட்டால் அந்தப் பாகங்களின் இயக்கம் துரிதப்பட்டால் நோய் வராமலே தடுக்கமுடியும். எமது உயிருக்கும் உடலுக்கும் இனிமையான உறவு இருக்கும் வரைதான் உடலுக்கும் உடல் நலமும் மன நலமும் சிறப்பாகவும் பாதுகாப்பாகவும் இருக்கும். இந்த உறவு நீடிப்பதற்கு இரத்த ஓட்டம், வெப்ப ஓட்டம், காற்றோட்டம் என்பன அளவிலே சரியாக இருந்தால் தான் உடலாரோக்கியம் சீராக இருக்கும்.

யோகக்கலையின் அடிப்படைக்கு மாறான கொள்கையானது வயிரானது எப்பொழுதும் நிறைந்திருக்கவேண்டும் என்ற எண்ணம். இந்தப் பழக்கத்தினால் உணவு கொஞ்சம் குறைந்துவிட்டால் ஏதோ இழந்துவிட்டதான மனநிலை இருக்கும். மனதிற்கு திருப்தி

ஏற்படத்தக்கவாறு நாம் உணவுப் பழக்கங்களையும், நீராகாரங்களையும் ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்ளவேண்டும். உடலுக்கு நல்ல உழைப்பு இருந்தால் தான் தேவையற்ற அழுக்குகள் தினந்தோறும் வெளியேறும் அப்பொழுது தான் உடம்பிலிருந்து எடுக்கக்கூடிய நல்ல அணுக்கள் சிற்றறைக்கு (cells) போய்ச்சேரும். உடலுக்கு தேவையான உணவும், உழைப்பும் தேவை என்பதோடு போதியளவு ஓய்வும் வேண்டும். இதன் பயனாக எமக்கு இயற்கையாகத் தூய உறக்கம் கிடைக்கிறது. உறக்கத்தின் போது உடலில் பெரும்பகுதி செப்பமிடப்படுகிறது. இளமை மேலோங்கும், உடல் ஆரோக்கியம், மனமகிழ்ச்சி பெறும். இன்பம் என்பதைவிடத் துன்பமில்லாத வாழ்க்கையைக் குறிக்கோளாக கொண்டால் எமக்கு உடல்வலிமையும் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் வழிவகுக்கும். பெரும்பாலான வாலிபர்கள் எனக்குக் குடும்பப் பொறுப்பு அதிகம், அலுவலகத்தில் வேலை, பளு அதிகம், தினமும் யோகாசனப்பயிற்சி செய்ய அவகாசமும் இல்லை, மனமும் இடம் கொடுப்பதில்லை என்று சொல்வார்கள். உண்மை என்னவென்றால் இப்பயிற்சி தனக்காகத்தான் செய்யவேண்டியது என்பதை உணர வேண்டும். உடல் ஸ்திரமாக இருந்தால்தான் மனம் ஊக்கம் பெறும். வாரத்தில் ஐந்து நாட்கள் அதிகாலையில் அமைதியான நேரத்தில் 20 நிமிடம் யோகப்பயிற்சி செய்தால் உடலில் உள்ள எல்லா சிற்றறைகளும் முறையாக இயங்கும். நாம் செய்யும் தொழிற்துறையில் உற்சாகமும் பெறுபேறும் கிட்டும். சவால்களை எதிர்கொள்ளவும், நல்ல முடிவு கொள்ள திடசக்தியும் சமயோகித புத்தியும் வல்லமையும் நிச்சயம் வந்துவிடும். இந்தவகையில் பயன் அடைந்தவர்கள் ஆயிரக்கணக்கில் உண்டு. குடும்பத்தில் சிறப்பும் அமைதியும் ஏற்படும். “ரென்சன்” என்ற சொல்லுக்கே இடமிராது.

நாம் வாழும் காலத்தில் உடலையும் மனதையும் சரிப் படுத்திக் கொண்டால் நமது சந்ததியும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக் கட்டமைப்பைக் கொள்வார்கள். நாளுக்கு நாள் இச்சிறப்புக்கள் சமுதாயத்தைச் சென்றடையும்.யோகமுறையின் பிரிவுகள் அதன் குறிக்கோளை அணுகிச்செல்கின்ற வழியில் வகுக்கப்பட்டுள்ளன. அவையாவன.

இராஜ யோகம் - இருக்கையில் அமர்ந்து மனதுக்கு மட்டுமே சிறந்த பயிற்சி அளிப்பதாகும்.

ஹடயேபகம் - யோகப் பயிற்சிக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து உடலைப் பண்படுத்தி மனதினைக் கட்டியாளும் பயிற்சியாகும்.

காமயோகம் - மனிதப் பிறவியின் தலையாய கடமையான மனிதர்களுக்குச் சேவை செய்தல் என்ற நோக் குடன் முழு மூச்சாக தன்னை அர்ப்பணிக்கும் பயிற்சிஆகும்.

பக்தியோகம் - பரம்பொருளிடம் தன்னை சரணாகதியாக்குகின்ற பக்தியிலே தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொள்கின்ற பயிற்சியாகும்.

ஞானயோகம் - மெஞ்ஞான அறிவினைப் பெறுவதற்கு முயலும் பயிற்சியாகும்.

மந்திரயோகம் - மந்திர அதிர்வுகள் மூலம் மேன்மை நிலையை அடையும் பொருட்டு மந்திரங்களை உச்சாடனம் செய்யும் பயிற்சிஆகும்.

கீதா யோகம் - சதா காலமும் ஆண்டவனை ஆராதனை செய்து உள்ளம் உருகி தன்னை மறந்த நிலையில் பாடல்களை பாடிக்கொள்ளும் பயிற்சி ஆகும்.

தியானம்

தியானம் மனத்தினை அமைதி நிலைக்கு கொண்டுவரும் பயிற்சி ஆகும். மனதை அடித்தளமான உயிருடன் ஒன்றிச் செய்தல் தியானமாகும். மனதினை துருபத்திற்கு கொண்டுவந்து ஒன்றுபடும் நிலையை அடைதல் முதலாவது முயற்சி ஆகும். தியானம் எட்டு படிநிலை களைக் கொண்டது. அவையாவன இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி என்பனவாகும். எட்டாவது சமாதி நிலை பூரணத்துவம் கொண்டது. இது உணர்வுற்ற நிலையில் உடல் சமாதி அடைந்து இருதய ஓட்டம் மட்டும் செயற்படும் நிலை படிப்படியாக மனதினை அமைதி நிலைக்கு கொண்டுவந்து சமாதி நிலையில் நாம் ஆத்மாவின் உள்ளொளியைக் கண்டுகொள்ள முடியும். மனதினைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்து தியானநிலைக் கட்டுப்பாட்டு வட்டத்திற்குள் கொண்டுவந்து மனதின் ஆள்நிலையை அடைதல் பூரண அமைதியைத்தரும். இதுவே பூரண அமைதியைப் பெறும் நிலையாகும். இவ்வாறு மனமானது சமநிலையிலிருக்கும் போது எமக்குள் இரட்டிப்படைதலோ ஒழுங்கற்ற நிலை ஏற்படுவதற்கான சாத்தியம் இருக்கமாட்டாது. இதன் பயனாக உள்ளேயும் வெளி உலகத்திலும் அமைதியைக்காண முடியும்.

ஒரு சில மனிதர்களுக்குள் திருப்தியற்ற நிலையும் தவறான கருத்துருவாக்கம் இருப்பதனையும் அவ்வாறான பாதகமான கோட்பாட்டை அவர்களிடம் மற்றவர்கள் காணமுடியாதிருப்பதனையும் அறிய முடிகிறது. இவ்வாறான மனிதர்கள் தங்கள் உள்மன வட்டத்தில் மன அழுத்தம் கொண்டிருப்பர். எமது மனம்தான் எமது மோட்சமும் நரகமும் ஆகும், எமது உள்வட்ட மனம் அமைதி பெறுமானால் எமக்கு சாதகமான மனவலிமை பெற்று துன்பங்கள் ஏற்படும் போதோ,

சந்தோசம் அடையும் போதோ தளம்பாத உள் உணர்வைத்தரும். அந்தளவுக்கு நாம் மனதைக் கட்டுப்படுத்துவோமானால் விசனம் அல்லது ஆனந்தம், வெற்றி அல்லது தோல்வி ,பயமோ அல்லது பெருமிதமோ ஏற்படும்போதெல்லாம் தளராது நாம் நிலைத்திருக்க முடியும். எமது மனநிலைதான் எமது நடத்தை மீது ஆதிக்கம் செலுத்துகிறது. அதனால் தான் எமது அப்போதைக்கப்போதைய மன நிலைத் தீர்மானங்கள் மேற்கொள்வதில் நெருக்கடிகளை ஏற்படுத்துகின்றது. கர்ம வினைகள் உடலால் மேற்கொள்ளப்படுவதில்லை. மனதினாலேயே செய்யப்படுகின்றன. நிஜமான உலகிற் கும் ஆத்மீக உலகிற்குமுள்ள சமநிலையை நாம் கண்டறிய வேண்டும். கோபம், பெருமிதம், விரக்தி எத்தகைய மனஎழுச்சியும் பாதிக்காத பக்குவநிலை அடைதலால் எமது மனதில் ஏற்படும் சடுதியான கிளர்ச்சி வெளிஉலக மனநிலையை எந்த விதத்திலும் பாதிப்படைய செய்யாது.

இனி நாம் தியான நடைமுறை பற்றி கவனிப்போமேயானால் தியானம் செய்வதற்கு பொருத்தமான நேரம், இடம் சூழ்நிலை என்பன அமையப்பெறவேண்டும்.குறிப்பாக வைகறைப் பொழுது அல்லது அந்திசாய்கிற பொழுது உணவு சமிபாடாகிய நிலையில் இருக்க வேண்டும். அமைதியான இடம், குழப்பமற்ற நிலை என்பன அமையப்பெறவேண்டும். தட்டையான நிலஅமர்வில் உள்ள விரிப்பில் பத்மாசனம்,சித்தாசனம், அல்லது வஜிராசனத்தில் அமர வேண்டும். தியானத்தில் முன்சொல்லப்பட்ட எட்டுப்படிக்களில் ஏழாவது படிதான் தியானம். படிப்படியான ஆறுபடிகளிலும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக கட்டுப்படுத்தினால்தான் தியானத்தில் இருக்கும் பொழுது மனம் ஓடிவிடாமல் பழகிக்கொள்ள முடியும். மனம் காற்று வடிவமானது

ஆகையால் காற்றினால் மனதைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும். மனம், மந்திரம், மூச்சு மூன்றும் ஒன்றாக வேலை செய்தால்தான் மனம் அடக்கம் பெறும். கண்களை மூடிக்கொண்டு மனதைப் புருவத்திற்கு கொண்டு சென்று “ஸோ” என்று மனம் நிறையச் சுவாசம் உள்ளே இழுக்கப்படவேண்டும். “ஓம்” என்னும் மந்திரத்தை மனம் நினைக்க சுவாசம் வெளிவரவேண்டும். இதே விதமாக சிவத் தியானமோ அல்லது அவரவர் மதத்தியானமோ செபிக்க தியானம் சித்திபெறும். ஆத்மாவின் ஒளியைக்காணலாம். சுத்தபிரமமாக வாழலாம். யோகக்கலையை பயிற்சிகள் மூலம் சித்திபெறும் போதும் பிரயாணாயாமத்தின் பயன்களை எய்தும் போதும் தியானநடைமுறை எளிதில் கைகூடும். உன்னால் முடியும்.

யோகாசனப் பயிற்சி நடைமுறைகள்

மக்கள் அனைவரும் வாழ்க்கையில் நோயில்லா வாழ்க்கை, நீண்டநாள் வாழ்க்கை இன்பம் என்பவற்றை இலக்காகக் கொண்டு வாழ்வாதாரங்களைக் கைக்கொண்டு வருகிறார்கள். அவரவர் தொழிற்றுறையில் உடல் உழைப்பு, மனித வளத்தின் பங்களிப்பு என்பன அர்ப்பணிக்கப்படுகின்றன. அரசு, தனியார் ஊழியராகிலும், விவசாயம் வர்த்தகம் என்பவற்றை உழைப்பாகக் கொண்டவர்கள் அனைவரும் வியர்வை சிந்திக்கொண்டே இருக்கிறார்கள். கடின உழைப்பான நில வேளாண்மை, கடல்வேளாண்மை செய்வோர் நிலத்தில் அமர்ந்திருந்து தொழில்புரியும், மோட்டார்கார், துவிச்சக்கரவண்டி என்பன திருத்து பவரும், பொற்கொல்லர் போன்றோர்களும் முழுமையான ஆசனப் பயிற்சி செய்யவேண்டிய அவசியம் இருக்காது என்பது எனது கருத்தாகும். இருந்தபோதும் மனதினை ஒருநிலைப்படுத்தும் சூரிய நமஸ்காரம், தியானம், பிராணாயாமம் என்பன பின்பற்றினால் அவர்களது உடல் வளமும், தொழில்வளமும் முன்னேற்றம் காணும். சிறுநீரகம் பாதிக்கப்படுவதற்கு இவ்வாறான உழைப்பாளிகள் விபரிதகாரணி செய்துகொண்டால் இருதய நோயிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறமுடியும். ஆங்கிலத்தில் Self Hypnosis என்று அழைக்கப்படும் மனதினை ஆழம்நிலைக்கு கொண்டுவரும் பயிற்சிதான் சாந்தியாசனம். இது உணர்வுகள் மூலமாக உடல் உறுப்புக்களை சீரான நிலைக்கு கொண்டுவரும் பயிற்சி. இப்பயிற்சியினை யோகாசனப் பயிற்சியின் இறுதியிலோ அல்லது உடல் உழைப்பால் களைப்புற்ற வேளையிலோ ஆள்நிலையில் மேற்கொண்டால் அதன் பயன்கள் உற்சாகத்தினையும் ஞாபகசக்தியையும் வளப்படுத்தும்.

இந்நூலில் விளக்கப்பட்டுள்ள எல்லா ஆசனங்களும் எல்லோரும் செய்யவேண்டும் என்பது அவசியம் இல்லை. மூதிய வர்களோ, வாலிபர்களோ குடும்ப பெண்களே தமது உடல் நிலை,

வயது என்பவற்றிக்கு பொருத்தமான நான்கு அல்லது ஐந்து யோகாசனங்களை சூரிய நமஸ்காரத்துடன் ஆரம்பித்து செய்து கொள்வதற்கு காலையில் அல்லது மாலையில் கிட்டத்தட்ட அரை மணி நேரம் போதுமானது. கை கால் பிடிப்பு அகன்றுவிடும். பயிற்சியின் நடைமுறைகள் அந்தந்த பயிற்சி பற்றிய படத்துடன் விளக்கப் பட்டுள்ளது. யோகாசன நடைமுறைகள் எம்முன்னோர்களால் ஆயிரக்கணக்கில் எடுத்துரைக்கப்பட்டுள்ளன. தற்போதைய ஊடகங்களில் அவற்றில் நூற்றுக்கணக்கில் அறிவுறுத்தல்கள் வெளி வருகின்றன. இவற்றையெல்லாம் பார்க்கும்போது நடைமுறை, கட்டுப்பாடு என்பவற்றை சிந்தித்து பெரும்பாலானவர்கள் இதிலிருந்து விலகிச்செல்கிறார்கள். எனவே தான் எளியமுறையிலான யோகாசனங்கள் சில இங்கு முன்வைக்கப்பட்டள்ளன.

ஒவ்வொரு ஆசனமும் செய்தபின் சிலவினாடிகள் ஓய்வு வெடுத்தல் அவசியம். மக்கள் அன்றாட வாழ்க்கைப் பயணத்தினை மேற்கொள்ளும்போது நோய் நொடிகளை எதிர்கொண்டு சடுதியான மரணத்தின் விளைவாக அம்மனிதர்களை நம்பிவாழ்பவர்கள் கதியிழந்தவர்களாகாத வண்ணம் சிந்தித்து நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்றசெல்வம் என்னும் வழிக்கு வந்தாகவேண்டும். இவற்றிக்கான உத்தரவாதம் யோகாசனப் பயிற்சியில் உண்டு. குடும்ப வாழ்விற்கு யோகாசனப் பயிற்சி தடை செய்யவில்லை. மாறாக இல்லற வாழ்விற்கு மிகவும் நன்றாகவே காணப்படுகின்றது. கோபம், அகந்தை, கெட்ட சூழ்நிலை என்பவற்றால் எத்தனையோ பெரிய காரியங்களும் விபரீத விளைவாகிறது. தான்செய்த தவறான நடவடிக்கையால் தீராத நோய்க்குட்பட்டவர்கள் கூட புலனடக்கம், மனக்கட்டுப்பாடு என்பவற்றை

யோகாசனப் பயிற்சி மூலம் பெற்று புனர்வாழ்வு பெற்றுவிடமுடியும். “வழியினை வாங்கி வயத்தில் அடக்கினால் பளிங்கொத்த காயும் பழுக்கினும் பிஞ்சாம்” என்று திருமூலரால் திருமந்திரத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது. யோகாசனப்பயிற்சி தினமும் தவறாமல் செய்வது சாலச் சிறந்தது. வாரத்தில் ஒரு நாள் அல்லது இருநாட்கள் அவரவர் உடல்நிலைக்கேற்ப ஓய்வெடுத்துக் கொள்ளலாம். இருதய நோய்கண்டவர்கள் சில நாட்கள் நடைப்பயிற்சி செய்து தேறியபின் யோகாசனப் பயிற்சியினை படிப்படியாக ஆரம்பிக்கலாம். இருதயம் சரியாக வேலை செய்ய யோகாசனப் பிராணாயாமம் பெரிதும் உதவுகிறது. அமைதியின்மை முற்கோபம், வீண்கவலை என்பன எல்லாம் ஒரு மனிதனுடைய இரத்த அழுத்தம், இருதய நோய் என்பவற்றிக்கு காரணமாகின்றன. அவ்வாறான இயல்புகளைக்கூட உணவுப் பழக்கங்களாலும் யோகாசனப் பயிற்சியில் ஏற்படும் மன அமைதியாலும் மாற்றிக்கொள்ள முடியும். அதிகாலை உணவருந்துவதற்கு முன் அல்லது மதிய உணவின் பின் நான்கு மணிநேரம் கடந்த பின் யோகாசனப்பயிற்சி செய்யவேண்டும். மக்கள் அவர்தம் உடம்பில் சுறுசுறுப்பு உண்டாவதற்கும், நோய்களை நீக்குவதற்கும், சிறந்த இரத்தஓட்டம் ஒழுங்குபடுத்துவதற்கும், வியர்வை துர்நீர் உடலிருந்து வெளியேறுவதற்கும், நரம்பு மண்டலம் வலுப்பெறவும், மனநிலையில் மாசுநீங்கவும் யோகாசனப் பயிற்சியினை அக்கறையுடன் செய்துவரவேண்டும். அவ்வாறு செய்துவரும்போது மூச்சு கரியமில வாயுவை வெளிக் கொண்டு வருவதும், குடல் சுத்தமாவதும் சுயமான இயல்பாகத் தெரியும். ஒட்டியாணா எனப்படும் குடலினைச் சுத்தம்

செய்யும் ஆசனத்தை இலகுவாகச் செய்யக்கூடிய இயல்பினை உண்டாக்கும். பெண்கள் வஜ்ராசனம் செய்வதன் மூலம் நரம்புகளும், சுரப்பிகளும் ஒழுங்குபடுவதனால் ஒழுங்கீனங்கள் தடைப்படும். இலகுவான யோகாசனப் பயிற்சி செய்வதற்கேற்ப உணவுக் கட்டுப்பாடு அதிகம் தேவையில்லை. ஆனால் உணவில் கவனம் கொள்வது அவசியம். பொதுவாக கூடிய புரதச்சத்து ,நார்ச்சத்து, கீரை வகை என்பவற்றை கவனத்தில் எடுத்து உட்கொள்வது அவசியம். சமைத்து மிகவும் ஆறிப்போன உணவு, சுவையிழந்தவை, புளித்துப் போனவை, கெட்டு போனவை, மிச்சமாக தவிர்க்கப்பட்டு ஆறிப்போனவை, தூய்மையற்ற உணவாகும். இவற்றை உண்பதால் உடம்பில் சோம்பலும் துக்கமும் வந்து மதிமயக்கமும், குடலுக்கு கேடும், ஆயுள் குறைவும் ஏற்படவாய்ப்புண்டு. இதனால் மிகவும் கெடுதியான நோய் ஏற்படவாய்ப்புண்டு. எனவே இவற்றினை முற்றாக விலக்கிக்கொள்வது ஆரோக்கியத்தினைத் தரும். யோகநெறிக்கு உந்து சக்தியாக அமையும். யோகாசனம் தியானம் என்பன செய்வதற்கு சந்நியாசம் அவசிய மில்லை. நற்சிந்தனை, சுயமுயற்சி, நேரக்கட்டப்பாடு என்பன போது மாவை.

தெய்வம் எல்லோர் சித்தத்திலும் உண்டு

தெய்வம் எல்லோர் சித்தத்திலும் உண்டு. வாழ்க்கையில் உய்யும் மார்க்கம் அதனை உணர்ந்தோர்க்கு உண்டு. மானிடப்பிறவி ஒரு மகத்தான பிறவி. வாழ்க்கையில் இன்பம், துன்பம், சவால்கள் கொண்ட வாழ்க்கையையே எல்லா மனிதர்களும் அனுபவிக்கிறார்கள். சூழ்வினை நான்முகத்தொருவர் சூழினும் ஊழ்வினை ஒழிக்ற்பாலதே. மனிதப்பிறவியுடன் கூட இருக்கும் தெய்வீகம் ஒரு இயற்கையான சக்தி இச்சக்தியுடன் தான் ஊழ்வினையும் ஒன்றி வாழ்கின்றது. விதி என்று இனங்காணப்பட்ட வியூகம் அவரவர் மனநிலையால் தேடிக்கொள்ளும் பொருள்காண முடியாத கருப்பொருள். மனம் ஒருவரது திறவுகோல் அதனை தெய்வீகம் எனும் பாதையில் இட்டுச் சென்றால் தீயதும் நல்லதும் ஒன்றாகவே காணப்படும். ஒருவரது செயல்கள் அனைத்தும் எண்ணத்தால் நடாத்தப்படுகிறது. இதில் நல்லதைச் செய்யவேண்டும் எம்மிடம் இருக்கும் தெய்வீகத்திற்கு இணங்க வெறுப்பு, அச்சம், கவலை. சினம், கடும் சொல் இல்லாமல் பார்த்துக்கொண்டால் எம்முடன் எப்போதும் அமைதி இருக்கும். இந்த அமைதியினை ஆதாரமாகக் கொண்டு தியான நடைமுறைகளைப் பெற்றால் எமது சித்தத்தில் இருக்கும் தெய்வீகத்தை வளர்த்துக் கொள்ளமுடியும். அந்த தெய்வீகம் எம்மைக் காக்கும், வழிநடாத்தும். “கருத்தில் இருக்கும் கதிர்காமத்தோனை வருத்தமுற்றேன் தேடி அலையவேண்டும்”. இன்பம் என்பதை எதிர்பார்ப்பதைவிட துன்பமில்லாத வாழ்க்கையின்னை எமக்குத் தேடித்தரும். பிள்ளைப் பருவத்திலிருந்து எமக்கு இருக்கும் தெய்வீகத்தை கல்விச் சூழல், வாழ்க்கைச் சூழல் என்பவற்றின் பின்னணியாக ஒருசிலர் வாழ்ந்து வருகிறார்கள். பலர் அதனை அறியாது கவனத்தில் கொள்ளாது விலக்கி வருகிறார்கள். “பாடுவார் மட்டும் பரன் உண்டு தேடுவார் மட்டும் செல்வம் உண்டு” பாடிப் பாராயணம் செய்து தெய்வத்தினை வசப்படுத்திய ஞானிகள் ஆன்மீகப் பெருமக்கள் பூமியையும் வானத்தையும் ஆளும் தன்மைனைக்

கொண்டிருந்தது என்பது வரலாறு. அவ்வாறான ஞானிகள் வரலாற்றில் தெய்வ அவதாரங்களாக தோன்றியுள்ளார்கள். அவதார புருஷர்களும் மனிதர்களே மகத்தான வாழ்விற்கு அவரவர் சுயமுயற்சியே பலன் கொடுத்துள்ளது. மனிதர்களில் உள்ள நல்ல இயல்புகளை மேலும் வளர்க்கவும் , ஆழ்ந்து கிடக்கின்ற தெய்வீகத்தை வெளிப்படுத்தவும், அறியாமையினால் மனிதர்களின் சித்தங்களில் குடிகொண்டுள்ள ஆசை, அவா,வேறுபாடுகள் என்பன பிரார்த்தனைகள் மூலம் களையப்படவேண்டும்.

நற்சிந்தனை தவத்திரு யோகசுவாமி அடிகளது முத்திக்கு வழி

முத்திக்கு வழியை மொழியக் கேண்மோ
சத்தியம் பொறுமை சாந்தம் அடக்கம்
நித்தியா நித்திய வத்து விவேகம்
பக்திசெய் அடியரைப் பணிதல் - பகலவன்
எழுமுன் எழுதல் - இரும்புலாடல்
வழுவிலைந் தெழுத்தும் வரன் முறை பயிலல்
குருபதம் பணிதல்- கோலநீறணிதல்
வரும்பசக்குண்ணல்- வாயுற வாழ்த்துதல்
சாத்திரம் பயிறல், தன்போற் பிறரையும் பார்த்தல்
பண்ப் பற்றொழித்தல்- பண்புடன் வார்த்தையாடல்
வாதனைத் தீர்த்தல்- கோத்திரக் குலமெனும்
கோட்பாடொழித்தல் எட்டுணையேனும்
வேண்டுதல் வேண்டாமை இன்றி என்றும்
ஆண்டவன் அடிக்கீழ் அமர்ந்து வாழ்தலே

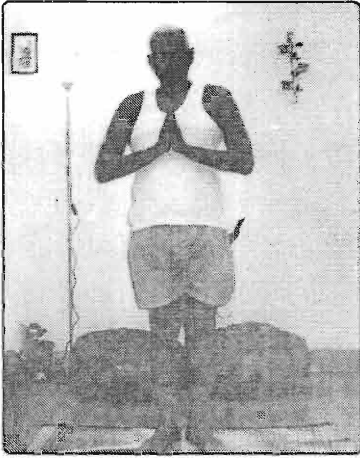
குழந்தை மனநலம்

குழந்தையும் தெய்வமும் கொண்டாடுமிடத்து என்று சொல்லப்பட்டுள்ளது. சைவ சமய நூல்களில் கடவுளே திருவிளையாடல்களைப் புரிந்து மனித இனத்திற்கு போதனை செய்துள்ளமை வரலாறு. குழந்தைகள் சேட்டை செய்வது எவ்விதத்திலும் தீய உள்நோக்கு கொண்டவையல்ல. அவை மனதில் ஏற்படும் எழுச்சியும் சுழற்சியும் அடிப்படையாகக் கொண்டவை. சேட்டை என்றால் என்ன? சிலர் சந்தோஷமாய் இருக்கும் போது குழந்தைகள் ஏறி விளையாடினால் சிரித்து மகிழ்ச்சியடைகிறார்கள். மனநிலை கலங்கியுள்ள வேளைகளில் சினந்து தகாத வார்த்தைகளால் ஏசுவது காணமுடிகிறது. குழந்தைகள் எல்லாவற்றையும் பரிசோதித்து பார்க்க விரும்புவார்கள். மண்ணைத் தொட்டு, நீரைத்தொட்டு விளையாட விரும்புவார்கள் அதைசேட்டை என்ற வார்த்தையால் பெரியவர்கள் வெளிப்படுத்துதல் தவறு. சேட்டை என்று இனங்காணப்படும் துரிதமான செயற்பாடு குழந்தையை மையப்படுத்தியது அல்ல பெற்றோரரையும் பாதுகாவலரையும் மையப்படுத்தியதாகும். அதனை உணர்ந்துகொண்டு சிறுவர்களை அணுகிக் கொள்வது சிறந்தது. குழந்தை தன்னையோ மற்றவர்களையோ பாதிக்காமல் விளையாட அனுமதிக்க வேண்டும். சுயமாக இயங்கும் சூழ்நிலையினை ஏற்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். சூழ்நிலை வழிமுறையிலிருந்து விலகும் போது நிச்சயமாக கண்டிக்கவேண்டும். குழந்தை மனம் செய்யக்கூடாது என்று சொல்லப்பட்டதைச் செய்யத் தூண்டும். எனவே செய்யக்கூடாது என்ற வார்த்தைக்கு பதிலாக இதனை இப்படிச் செய்தால் நன்று என்று நல்வழிப்படுத்தினால் அவர்களது குணம் மாற்றமடையும். தவறான செயற்பாடுகளை பிறிதொரு சந்தர்ப்பத்தில் புட்டிப் போத்தலில் பால் அருந்தும்போதோ அல்லது உணவு தீத்தும்போதோ அல்லது நித்திரைக்கு செல்லும் வேளையிலோ எடுத்துச் சொன்னால் அவர்கள் புரிந்து கொள்வார்கள், ஏற்றுக்கொள்வார்கள். அவர்களது தலையசைப்பு புரிந்து கொண்டதை வெளிப்படுத்தும். குழந்தைகளை கண்டிப்பது என்பது தண்டிப்பது என்ற பொருள் கொண்டதல்ல.

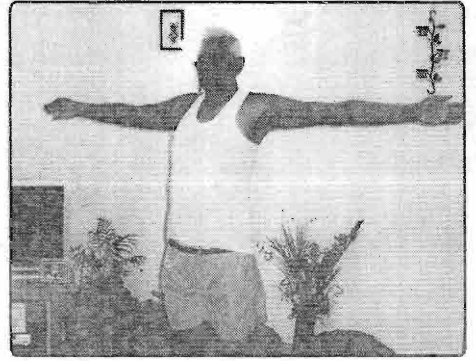
கண்டிப்பது என்பது அந்த செயல்தனக்கு பிடிக்காது என்பதையும் குழந்தைக்கு ஒவ்வாதது என்பதையும் புரியவைப்பதாகும். பெரும்பாலும் குழந்தைகளை நல்வழியில் திசைதிருப்புவதும் ஊக்குவிப்பதும் நல்வழிப்படுத்தும் அணுகுமுறையாகும். வெவ்வேறு குழந்தைகளுக்கு வெவ்வேறு உளவியல் கோட்பாடு (சைக்கோலொஜி) உண்டு. குழந்தைகளின் செயற்பாடுகளையும் மழலை வார்த்தைகளையும் நாம் சீராக அதானித்தால்த தான் அவர்களை நல்வழிப்படுத்தும் சரியான சிந்தனை பெரியவர்கட்கு தோன்றும். பெரியார்கள் என்றுகூறுவது பெற்றார், பாட்டனார், பாதுகாவலர் ஆகியோரை குறிப்பிடப்படுகிறது. வேலைப்பழு காரணமாக அல்லது நேரமின்மை காரணமாக பொறுமையிழந்த பெற்றோரிடம் குழந்தைகள் பரிதவிப்பதற்கு ஆளாக்கப்படுகிறார்கள். எனவே இயந்திர வாழ்க்கை யில் சிக்குண்டிருக்கும் பெற்றோர்கள் சிந்தித்து செயற்படவேண்டும். ஓய்வுநேரங்களிலாவது அவர்களுடன் மனம்விட்டுபேசவேண்டும். அவர்களது உள்உணர்வுகளைக் கண்டறிந்து விடுமுறைநாட்களில் அவர்கள் விரும்பும் இடங்களுக்கு கூட்டிச்சென்று அவர்களது மனம் சாந்தி பெறும் நிலையினை வளர்த்துக்கொள்ளுதல் குழந்தைகளின் எதிர்காலத்திற்கு பயனுள்ளதாகவும் ஆக்கபூர்வமான தாகவும் அமையும்.

சூரிய நமஸ்காரம்

சூரிய நமஸ்காரம் யோகாசனப் பயிற்சியின் முதல் நிலை ஆசனம். இந்த ஆசனம் பல ஆசனங்களின் அடிப்படையாகக் கொள்ளப்படுகிறது. இந்த ஆசனத்தின் சில பிரிவுகளைச் செய்வதன்மூலம் மூத்த பிரஜைகள் படிப்படியாக மற்றைய ஆசனங்களைச் செய்யும் இயல்புகளையும், நம்பிக்கையையும் பெற்றுக் கொள்ளமுடியும். சூரிய நமஸ்காரத்தின் இப்பிரிவுகளை இங்கு தருகிறோம். சூரிய பகவானை வணங்கி ஆசிபெற்றால் பல அனுகூலங்களைப் பெற்று மலர்கள் மலர்வது போல் பயிற்சியாளரது உடல் மலரும். சுறுசுறுப்பும், ஆரோக்கியமும் கிட்டும்.



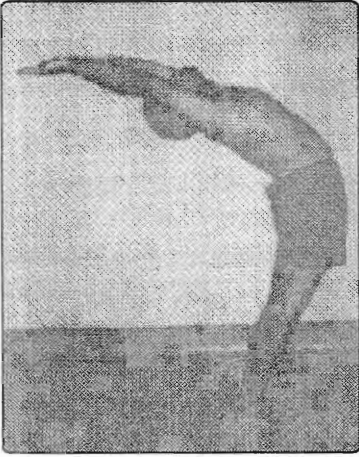
படம் 01



படம் 02

ஆரம்பத்தில் படம் இல: 01 இல் காண்பது போல் கும்பிடும் நிலையில் நின்று “ஓம் மித்திராய நம” என்று சொல்லி முதல் சூரியனை வழிபட்டு “ஓம் சிவசூரிய நாராயண நம, ஓம் பராசக்தி, ஓம் ஆதி பராசக்தி, ஓம் சிவசக்தி, ஓம் சர்வசக்தி ஆசனம் பிராணயாமம் சித்தி பெற வரம் பிரசாதிக்க வேண்டும் என பிரார்த்திக்கவேண்டும்.

அதன்பின் சூரிய நமஸ்காரத்தின் முதல் படிநிலையாக கூப்பிய கரங்களை நீட்டி சுவாசத்தை உள் இழுத்தவண்ணம் கைகளை இருபுறமும் அகல விரிக்கவேண்டும். அகல விரிக்கப்பட்ட கைகளை மூச்சை வெளிச் சுவாசித்தவண்ணம் மெல்ல மெல்ல ஒன்று சேர்க்கவேண்டும். இவ்வாறு ஆறுமுறை செய்யவேண்டும். இது சூரிய நமஸ்காரத்தின் முதற்படி.



படம் 03

இரண்டாவது படிநிலையில் படத்தில் காண்பதுபோல் நின்று கொண்டு "ஓம் ரவயே நம, காலங்களை மாற்றுபவனே உன்னை வணங்குகிறோம்" எனக் கூறி மூச்சை உள் சுவாசித்து பின்புறமாகக் கைகளை உயர்த்தியவாறு வளையவேண்டும். பின் மூச்சை வெளியிட்டவாறு நிமிர வேண்டும். அவ்வாறு ஆறு முறை செய்ய வேண்டும். அதன்பின் சூரிய

நமஸ்காரம் மூன்று முறை ஓம் ஆதித்தாய நம என்று கூறி மூன்றாவது படிநிலை படம் இல: 04



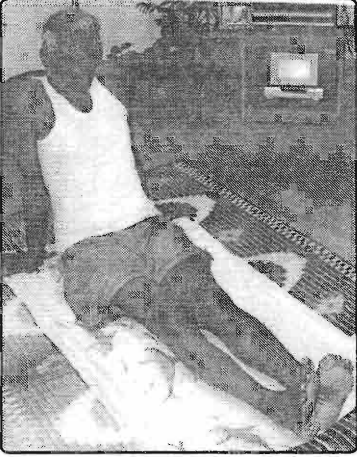
படம் 04

இல் காண்பதுபோல் நேராக நிமிர்ந்து நின்றுகொண்டு நெஞ்சை நிமிர்த்தி தோள் களைப் பின்புறம் தள்ளி விட வேண்டும். வலது காலை மூன்றடி முன்வைத்து மூச்சை வேகமாக உள்ளிழுத்து அதன் பின் மூச்சைப் படிப்படியாக

வெளி விட்டவண்ணம் முன்கால் முழங்காலை மடித்து அரைமண்டி நிலைக்கு வரவேண்டும். அதன்பின் மூச்சை உள்வாங்கிய வண்ணம் முன் கால் மடிப்பிலிருந்து நிமரவேண்டும். தொடர்ந்து அவ்வாறே ஆறு முறை செய்ய வேண்டும். அதன்பின் இடது காலை மூன்றடி முன்வைத்து மூச்சை வெளிவிட்டவாறு மடிக்கவேண்டும். மீண்டும் நிமர வேண்டும். அவ்வாறு ஆறு முறை செய்யவேண்டும். உடல் பருத்துள்ளதைக் குறைக்கவும், ஊளைச் சதையினைக் குறைக்கவும், ஆத்ம ஞானத்தைப் பெறுவதற்கும் இந்தப் பயிற்சி உதவும். பொதுவாக சூரிய நமஸ்காரத்திற்கான பயிற்சிமூலம் நரம்பு மண்டலச் செயற்பாடுகள் சிறப்புறுகின்றன, வலிமை பெறுகின்றன, தசை நார்கள் உறுதியடைகின்றன.

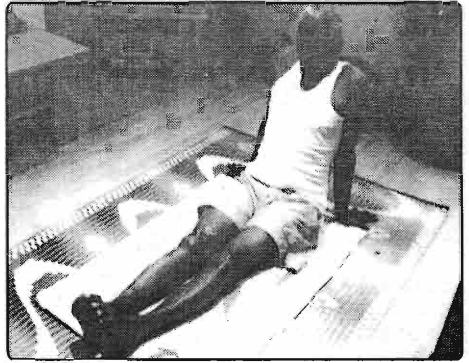
கால் பயிற்சி

கால் பயிற்சிமூலம் பாதத்திலிருந்து முதுகு வழியாக தலையின் பின்பகுதிக்கு இரத்தஓட்டம் சென்றடையத்தக்க பயிற்சி. படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளவாறு கால்களை நீட்டி பாதங்களைக் குத்தென்று நிறுத்தி இரண்டு கைகளையும் பக்கம் ஊன்றிக்கொண்டு நிமிர்ந்திருக்கவேண்டும். அவ்வாறு இருந்தவண்ணம் கால் பத்து விரல்களையும் முன்னும் பின்னும் மடக்கி எடுக்கவேண்டும். அவ்வாறு பத்து முறை செய்ய கால் இரத்தோட்டம் அதிகரிக்கும். வயது வந்தவர்களுக்கு காலில் வீக்கம் ஏற்படாது. வீக்கம் தடுக்கப்படும்போது சிறுநீரகங்கள் பாதுகாக்கப்படுகின்றன. (படம் இல: 05)



படம் 05

அவ்வாறே நிறுத்தப்பட்ட கால்களைச் சற்று ஓய்வின் பின் முன்னும் மேலும் அமர்த்தி நிமிர்த்தவேண்டும். (படம் இல: 06இல்) இப்பயிற்சியும் கால் நரம்புகள் பலம் பெறுவதற்கும், இரத்தோட்டம் சீர் பெறவும் வாய்ப்பு பளிக்கின்றது.



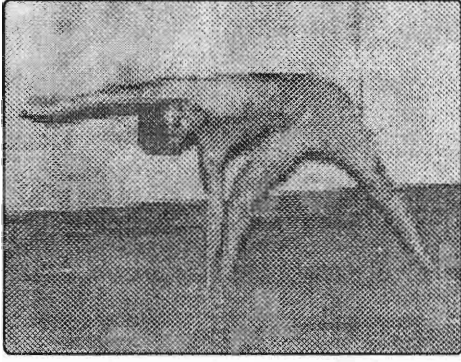
படம் 06

திரிகோணாசனம்.

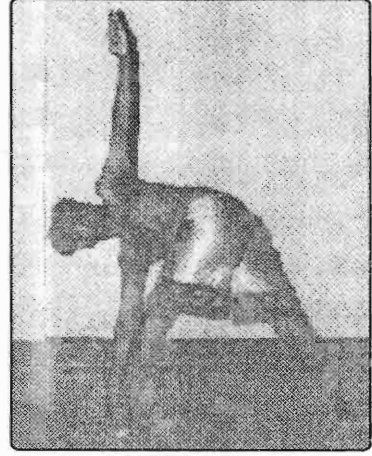
திரிகோணாசனம் இரண்டு நிலைகளில் உண்டு. அரை நிலை, பூரண நிலை என இரண்டு முறைகள் உண்டு. ஆரம்பத்தில் அரைநிலை திரிகோணாசனம் செய்யவேண்டும். இரண்டு கால்களையும் 2அடி அகலத்தில் அகட்டி வலது கையை உயர்த்தி காதோரமாக அணைத்து நீட்டி இடதுபக்கம் சரிந்து இடதுகை குதிக்காலைத் தொடவேண்டும். முகம் முன்பக்கம் நேரே பார்க்கவேண்டும். உடல் சரியும்போது மூச்சை வெளிவிடவேண்டும். அதே நிலையிலிருந்து நான்கு தடவை சுவாசிக்க வேண்டும். பின் மேல் எழுந்து அதேமுறையில் வலதுபக்கம் சரிந்து சுவாசித்து நான்கு தடவைகள் செய்யவேண்டும். அதன்பின் பூரண திரிகோணாசனம் செய்ய வேண்டும். முன் சொல்லப்பட்டவாறு கால்களை அகல வைத்து இடுப்பை இடது பக்கம் திருப்பி முன் குனிந்து சுவாசத்தை வெளிவிட்ட படி இடது கையால் வலது குதிக்காலைப் பிடிக்கவேண்டும். வலது கை மேலே உயர்த்தப்பட்டிருக்கவேண்டும். நான்கு முறை சுவாசித்த பின் சுவாசத்தை இழுத்துக்கொண்டு ஆரம்ப நிலைக்கு வந்த பின் மறுபக்கம் இடுப்பை வலதுபக்கம் திருப்பி குனிந்து வலது கை இடது குதிக்காலைப் பிடித்து இடது கையைத் தலைக்கு மேல் உயர்த்த முகம் உள்ளங்கையைப் பார்க்கவேண்டும். இவ்வாறு இருபுறமும் ஐந்து தடவை செய்யவேண்டும். இந்த ஆசனத்தின்போது உடம்பு முறுக்கப் பட்டு. வியர்வை அதிகமாக வெளியேறும்.

இவ்வாசனத்தின் பயனாக முதுகு நரம்பு, கழுத்து நரம்பு என்பன பலமடையும். இரத்தோட்டம் சீர்படும். கால் கை நரம்புகள் வலுப்பெறும். சிறுநீரகத்தின் செயற்பாடு சீரடையும். சிறுநீரகம் சீரடைவதனால் உடல் உற்சாகம் ஏற்படும். மனமும், உடலும்

துரிதப்படும். அதனால் மனோவேகம் நல்ல பலனைத் தரும்.
(படம் இல: 07, 08 விளக்கம் தரும்)



படம் 07



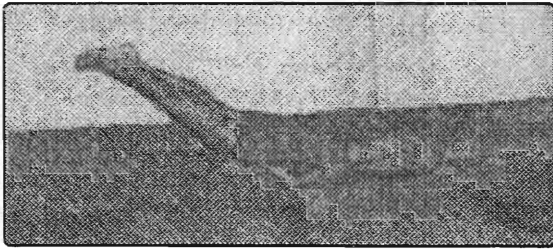
படம் 08

திரிகோணாசனம் செய்பவர்கள் பவளமுத்தாசனம் செய்வதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். இவ்விரு ஆசனங்களிலும் உடம்பு முறுக்கப்படுவதே காரணம்.

சலபாசனம்

ஆரம்பத்தில் விரிப்பில் குப்புறப் படுத்தவண்ணம் இரண்டு கைகளையும் இரு பக்கங்களிலும் உடலுக்கருகில் உள்ளங் கைகள் மேலே பார்த்தவாறு அணைத்துக்கொள்ள வேண்டும். வாயும் மூக்கும் விரிப்பில் முட்டியவாறு இருத்தல் வேண்டும். அப்போது மூச்சை நிதானமாக உள்ளே இழுக்கவேண்டும். மூச்சை மெல்ல மெல்ல வெளிவிட்டவண்ணம் இரண்டு கால்களையும் படத்தில் காட்டப் பட்டுள்ளவாறு மேலே உயர்த்தவேண்டும். அந்நிலையில் நின்றவாறு இருமுறை மூச்சை உள் இழுத்து வெளிவிடவேண்டும். அதன்பின் மெல்ல மெல்ல இரு கால்களையும் முன்னைய நிலைக்குத் தரையிறக்க வேண்டும். இது சற்று கடினமான ஆசனமாகையால் ஆரம்பத்தில் சில காலங்கள் இரண்டுமுறை செய்யவேண்டும். அதன்பின் நான்கு முறை செய்தல் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

இந்த ஆசனத்தின் பலனாக நுரையீரல் இயக்கம் அதிகப்படும். ஆஸ்துமா, காசம் போன்ற நோய்கள் அணுகாது. கால், தொடைப்பகுதி இரத்தஓட்டம் அடைவதால் சுறுசுறுப்பு அதிகமேற்படும். கால் நரம்புகள் பலப்படுவதால் கால் பிடிப்பு, வீக்கம் என்பன எந்த வயதிலும் தோன்றாது.



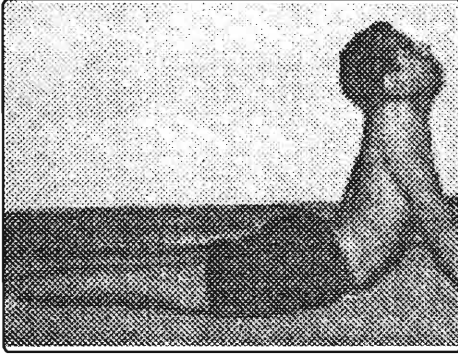
படம் 09

புஜங்காசனம்.

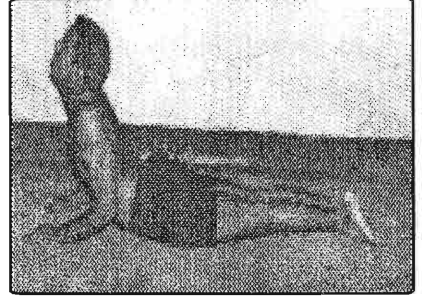
புஜங்காசனம் என்பது சர்ப்பத்தைக் குறிக்கும் சொல். இந்த ஆசனப் பயிற்சியின்போது பாம்பு வடிவில் தலையை நிமிர்த்தி, உடலின் முதுகுப்பகுதியை வளைத்துக்கொள்வதால் புஜங்காசனம் எனப் பெயர் பெற்றுள்ளது. (படம் இல: 10, 11) ஆசனத்திற்கான விரிப்பில் முகம் குப்புறப் படுத்துக்கொண்டு உள்ளங்கை இரண்டையும் மார்புக்கருகில் விரல்கள் நிலத்தில் அமர்த்தப்பட்டவாறு வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அதன்பின் இரண்டாம் நிலையாக மூச்சை உள் இழுத்துக்கொண்டு கைகள் இரண்டையும் ஊன்றியவாறு தலையை நிமிர்த்திய வண்ணம் பின்புறமாக வளைந்து மேல் எழும்புதல் வேண்டும். இந்நிலையில் கால் பாதங்கள் இரண்டும் மீன்போல் நீட்டப்பட்டிருக்கவேண்டும். பாதங்கள் இரண்டும் ஒன்றுசேர்ந்த நிலையில் இருக்கவேண்டும். பாம்பு படம் எடுப்பது போல் தலையை நிமிர்த்திக்கொண்டு மேல் எழும்போது மூச்சை நன்றாக உள்ளிழுக்க வேண்டும். அதன்பின் சற்று நேரத்தின் பின் அந்நிலையிலிருந்து மூச்சை வெளிவிட்டவண்ணம் படிப்படியாக கீழே நெஞ்சைப் படியவைத்து தரையில் படுக்கவேண்டும். கைகள் இரண்டும் நிலத்தில் ஊன்றியவாறே இருக்கவேண்டும். இவ்வாறு நான்கு முதல் ஆறு வரை அவரவர் உடல் நிலைக்குத் தக்கவாறு செய்யவேண்டும். தலை, கழுத்து, முதுகு போன்றவற்றைச் சிறுகச்சிறுக மேற்புறமாக உயர்த்தி முதுகை வளைத்து அண்ணாந்து பார்ப்பது தான் இந்த ஆசனத்தின் சிறப்பியல்பு.

இந்த ஆசனத்தின் பயனாக முதுகெலும்பு வளையாது ஸ்திரமடையும். நிமிர்ந்த தோற்றத்தைத் தரும். முதுகு நரம்புகள் வலுப்பெறுவதால் ஊக்கமும், துரித செயற்பாடுகளும் கைகூடும். தொந்தி படிப்படியாக அற்றுப்போகும். கழுத்துப்பகுதி வலுவடை

வதற்கான பயிற்சியாகையால் கணனியில் அதிகநேரம் கருமமாற்று பவர்கள், கற்பவர்கள் இந்த ஆசனத்தைப் பின்பற்றிப் பயன்பெறலாம்.



படம் 10

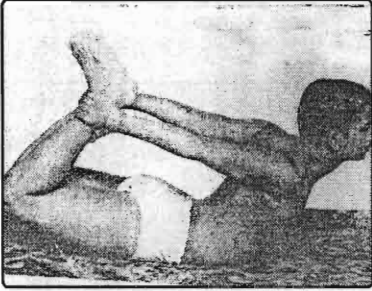


படம் 11

தனூராசனம்

தனூராசனம் ஒரு வலிமையான ஆசனமாகையால் வேறு ஆசனம் செய்த பின் செய்வதாயின் சற்று ஓய்வெடுத்த பின்தான் செய்யவேண்டும். விரிப்பில் குப்புறப் படுத்துக்கொண்டே பின்புறமாக இரு கால்களையும் மடக்கி இரு கைகளாலும் புறங்காலுக்கு கீழ்ப்பகுதியை இறுகப் பிடித்துக்கொள்ள வேண்டும். சுவாசத்தை வெளியே விட்ட நிலையில் கைகளால் கால்களை இழுத்து தலையையும் கழுத்தையும் மேலே தூக்கி உடம்பை வளைத்து படத்தில் காட்டியபடி வில்லுப்போல் வளைத்து முன்னும் பின்னுமாக அசைய வேண்டும். மேல் எழும்பும்போது சுவாசத்தை உள்ளும் பின்

வெளியுமாகச் சுவாசிக்கவேண்டும். அதன்பின் ஆரம்ப நிலைக்கு வந்த பின் பூமியில் வலதுபக்கமும் இடதுபக்கமும் சரிந்து அசையவேண்டும். இதேமாதிரி ஐந்து தடவைகள் செய்யவேண்டும். சுவாசித்தல் சுமாராகவே இருக்கவேண்டும். மூச்சினை அதிகரித்து மூசுவதைத் தவிர்க்கவேண்டும்.



படம் 12

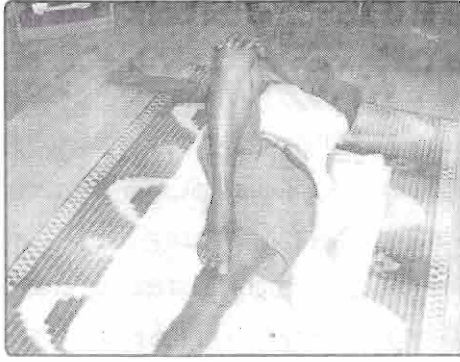
தனூராசனம் பயில்வதனால் முதுகெலும்பு வழியாக ஓடும் அத்தனை நாடி நரம்புகளும் புது இரத்தம் செலுத்தப்பட்டு உறுதியடைகிறது. இரைப்பை, குடல் களிலுள்ள அழுக்குகள் வெளியேறும். ஜீரண சக்தி அதிகரிக்கும். சோம்பல் விலகும். இளமையும், துடிப்பும் உண்டாகும். அஜீரணம், வயிற்றுவலி,

வாய்த் துர்நாற்றம், தொந்தி, வயிற்றுக் கொழுப்பு, ஊளைச்ச்சதை நீங்கும். ஆண், பெண் பாலியல் உறுப்புக்கள் நல்ல இரத்தோட்டம் ஏற்படுவதால் பலம்பெறும். இளமைப் பொலிவு உண்டாகும். மந்தபுத்தி மாற உதவுகிறது.

பவனமுத்தாசனம்.

பவனமுத்தாசனம் நிலத்தில் விரிப்பில் படுத்திருந்தவாறு மேலே பார்த்தவண்ணம் செய்யும் ஆசனம். இதுவும் திரிகோணாசனத்தைப் போலவே உடம்பை முறுக்கும் ஆசனம். இவ்வாசனத்தைப் பின்பற்றுபவர்கள் திரிகோணாசனம் செய்வேண்டிய அவசியம் இருக்க மாட்டாது. ஆண், பெண், வயதானவர்கள் எவரும் செய்து பலன் பெறக்கூடிய மிகவும் எளிதான ஆசனம். உடல் முதுமையின்

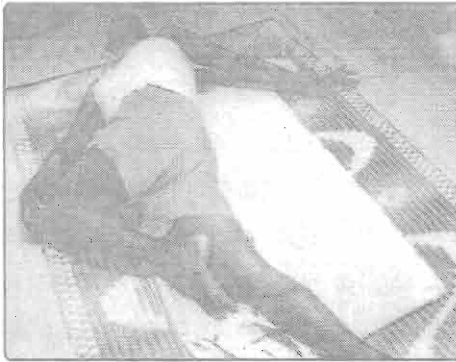
காரணமாக இறுகுவதை இந்த ஆசனம் தடைசெய்யும். நோயாளிகள், உடல் பருத்தவர்கள் ஆகியோர் யாவரும் செய்து பலன்பெறக்கூடிய



படம் 13

நரம்புகளும் தூண்டப்பட்டு இரத்தோட்டம் சீரான நிலை பெற இந்த ஆசனம் வழிவகுக்கும். இவ்வாசனம் செய்யும்போது உடலின் எல்லாப் பகுதிகளையும் தளர்ந்த நிலையில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

மிகவும் இலகுவான ஆசனம். இரத்தஅழுத்த நோய்க்கு மிகவும் சிறந்த பயிற்சியெனக் கூறப்பட்டுள்ளது. பவளமுத்தாசனத்தைப் பயின்று வருபவர்கள் மனதினை அமைதிப்படுத்தி நல்ல ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையும், முகப் பொலிவும் பெற்றுக்கொள்வர். உடலில் உள்ள அத்தனை நாடி



படம் 14

நிலத்தில் முட்டவைக்க வேண்டும். அதன்பின் திரும்ப மேல் நிலைக்கு வந்த பின் வலது காலை நீட்டி இடது காலை மடக்கி வலது முழங்கால் மேல் வைத்துக்கொண்டு இடது கையை இடது பக்கம்

பவளமுத்தாசனம் செய்யும் ஆரம்பத்தில் மேலே பார்த்த வாறுவலது வைத்துக் கொண்டு வலதுகையை வலதுபக்கம் நீட்டியவாறு இடது கையால் வலது முழங்காலில் பிடித்துக் கொண்டு உடம்பை வளைக்காது முகம் மேலே பார்த்தவண்ணம் வலது முழங்காலை சரித்து

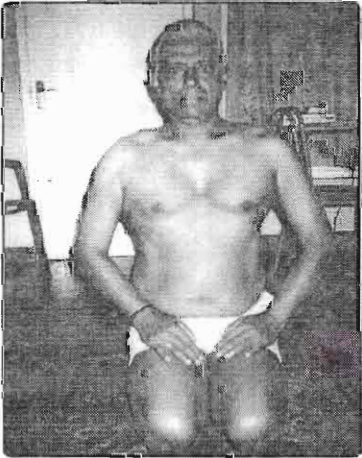


படம் 15

எண்ணிக்கை வரை செய்தல் வேண்டும். நினைத்துப்பார்த்தால் இந்த ஆசனம் கடினமாகத் தெரியும். செய்யத் தொடங்கி விட்டால் எளிதான ஆசனம் என்பதனையும், அதன் பயன்களையும் உணர்ந்து கொள்ளவும்.

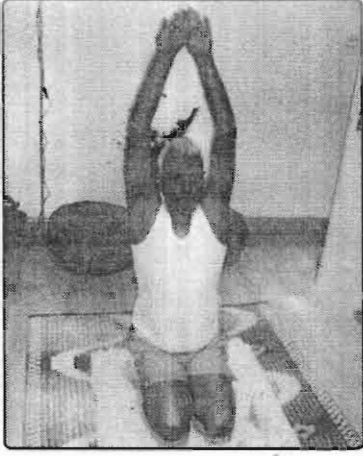
நீட்டியவாறு வலது கையால் இடது முழங்காலைப் பிடித்து வலதுபக்கம் சரித்து நிலத்தில் முட்ட வைக்க வேண்டும். முழங்காலை மெல்ல மெல்ல மடித்து நிலத்தில் முட்ட வைக்கும் போது மூச்சை உள்ளிழுத்து மெல்ல மெல்ல வெளிவிட்டுக் கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு மாறிமாறி இரு பக்கங்களும் ஐந்து எண்ணிக்கை செய்யும் போது மொத்தம் பத்து

வஜிராசனம்



படம் 16

வஜிராசனம் செய்யும் விதம் படத்தில் காணப்படுவது போல் விரிப்பில் இருந்து கால்களைப் பின்னால் மடக்கி, குதிக்கால்களை ஒரு பீடம்போல் கருதி பின்பகுதியை குதிமீது பதித்து அமர்ந்து கொள்ள வேண்டும். முதுகு வளையாத விதத்தில் நேராக அமரவேண்டும். கைகள் இரண்டையும் முழங்கால் மீது வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். சில விநாடிகள் இந்த நிலையில் அமைதியாக அமர்ந்

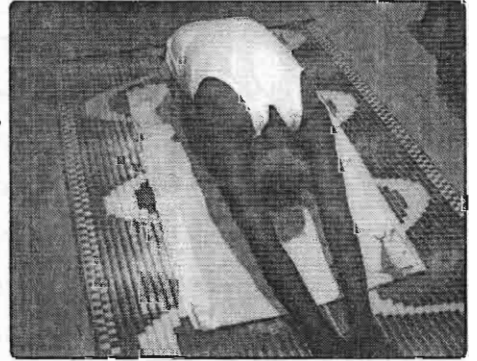


படம் 17

ஓய்வெடுக்க வேண்டும். விரும்பினால் அந்த நிலையில் சற்றுநேரம் தியானிக்க முடியும்.

திருக்க வேண்டும். அதன்பின் அதன் இரண்டாவது படிநிலையாக இரண்டு கைகளையும் உயர்த்தி மூச்சை உள்வாங்கி அப்படியே முன்பக்கமாகச் சரிந்து மூச்சை வெளிவிட்ட நிலையில் தரையில் படுக்கவேண்டும். சில விநாடிகளின் பின் மூச்சை உள்ளே இழுத்தவாறு எழுந்து குதியில் பொறுத்திருக்க வேண்டும். இவ்வாறு ஆறு தடவைகள் செய்தபின் குதியில் அமரும் நிலைக்குத் திரும்பி அதில் இருந்தவாறு

இவ்வாசனத்தினைப் பயில்பவர்களுக்கு வயிற்றில் அஜீரணம் இருக்காது. குதிவாதம், முட்டிவாதம் வராமல் தடுக்கும். ஜீரணசக்தி அதிகரிக்கும். பசியை உண்டுபண்ணும்.



படம் 18

சிரசாசனம்.

எண்சாண் உடம்புக்கு சிரசே பிரதானம். சிரசுக்கும் அதையொட்டிய நரம்புகள், மூளை என்பனவற்றிற்கும் இரத்த ஓட்டம் சீராக இருந்தால் உடல் ஆரோக்கியத்தில் குறைபாடிருக்கக் காரணம் இராது. அவ்வாறான அதிக பலன்களைப் பயிற்சியாளர் நாளடைவில் கண்டுகொள்ள முடியும். சிரசாசனத்தின்போது தலையுச்சி தரையில் பதிந்திருக்க உடல் முழுவதும் தலையில் பொறுத்திருக்கும் நிலையுண்டு. எனவே பயிற்சியாளர் ஒருவரின் உதவியோடு இந்த ஆசனத்தை ஆரம்பிப்பது அவசியம். நன்கு பயிற்சி பெற்றவர்கள் சுலபமாக விரிப்பின்மீது தலையை வைத்து ஆசனத்தை ஆரம்பிப்பார்கள். ஆனால் தொடக்கப் பயிற்சியாளர் மடித்த விரிப்பினை அல்லது சிறு தலையணையைப் பயன்படுத்தி சிரசாசனத்தை ஆரம்பிக்க வேண்டும். முதலில் விரிப்பிலுள்ள மடிப்பின்மீது தலையை வைத்து மண்டியிட்டு உள்ளங் கைகளைச் சேர்த்து விரல்களைக் கோர்த்த வண்ணம் கீழ்க்கால் பகுதியை தரையில் வைத்தவண்ணம் ஆரம்பிக்க வேண்டும். கைகளின் ஆதரவால் அமைக்கப்பட்டிருக்கும் தலையை ஊன்றியவண்ணம் இடுப்பை மேலே உயர்த்தி பாதங்களை மேலே உயர்த்த வேண்டும். அவ்வாறு தலைகீழான நிலைக்கு வரவேண்டும். செங்குத்தான நிலைக்கு வரவேண்டும். புதிதாகப் பழகுபவர்கள் அவர் அருகில் வேறு ஒருவரது ஆதரவுடன் கால்களை உயர்த்தி செங்குத்தான நிலைக்கு வரவேண்டும். தவறின் பாதிப்புகள் பலவாகிவிடும். உடலை (b)பலன்ஸ் பண்ணுவது ஓரிரு நாட்களில் பழக்கமாகிக் கொள்ளும். சிரசாசன நிலைக்கு வந்து சற்று நேரம் சுவாசித்த பின் கால்களை மெதுவாக இறக்கி முதல் நிலைக்கு வரவேண்டும். இந்த ஆசனத்தை மிகவும் அமைதியாகவும், அவதானமாகவும் செய்யவேண்டும். சிரசாசனத்தின்போது மனநிலை வழிபாட்டு நிலையைக் கொண்டிருப்

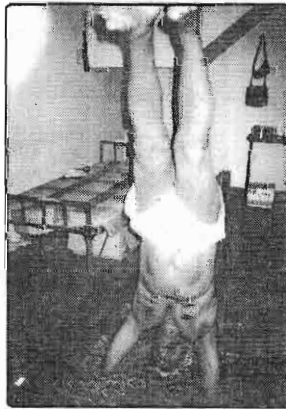
பதும், வேண்டுதல்களை வேண்டி நிற்பதாகவும் அமையலாம். இந்த ஆசனம் மட்டும் நாள் ஒன்றுக்கு ஒருமுறை மட்டுமே செய்ய வேண்டும். அதிகாலை நேரத்திலும், வயிறு காலியாக இருக்கும் போதும் இவ்வாசனம் செய்யவேண்டியது முக்கியம். உடல்நிலை பாதிப்புற்ற வேளையிலும், பலவீனமடைந்துள்ள வேளையிலும் இவ்வாசனம்



படம் 19

ஒட்டத்தைத் துரிதப்படுத்தும். இந்த நன்மைகள் சர்வாங்காசனம், விபரிதகரணி என்பற்றிலும் கிடைக்கும்.

செய்யக்கூடாது என்பதைப் பெண்களும், வயோதிபர்களும் கவனத்திற்கொள்ள வேண்டும். சுவாசப்பை, இருதயம், மூளை நரம்புகள் சம்பந்தப் பட்டிருப்பதனால் மிகவும் அவதானமாகச் செய்ய வேண்டிய ஆசனம் இது. விளக்கப் படம் இல:19 இல் விளக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த ஆசனம் சிறப்பாக மூளை வளர்ச்சி, கண்பார்வை, ஞாபகசக்தி, ஊக்கம் என்பவற்றைத் துரிதப்படுத்தும். நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்தும். இரத்த



படம் 20

சர்வாங்காசனம்.

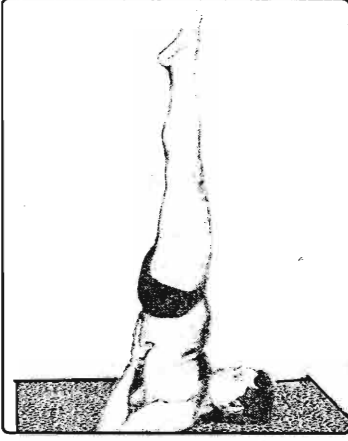
உடலிலுள்ள அத்தனை அங்கங்களும் (உறுப்புக்களும்) இந்தப் பயிற்சியின்போது அசைவு பெறுவதனால் இந்த ஆசனம் சர்வாங்காசனம் என அழைக்கப்பட்டுள்ளது. விபரிதகரணி இப்பயிற்சியில் சற்று இலகுவானது. எனவே விபரிதகரணி இரு வாரங்களுக்கு மேல் பயிற்சி செய்து அதன் நிலையை முற்றாகக் கற்றறிந்த பின் தான் சர்வாங்காசனம் செய்வது பயிற்சி முறைக்கும் உடல் வலுவுக்கும் பொருத்தமாகவிருக்கும். இப்பயிற்சியின்போது ஆரம்பத்தில் மேலே பார்த்தவாறு விரிப்பில் படுக்கவேண்டும். அதன்பின் மனதையும், மூச்சையும் கட்டுப்படுத்தியவாறு கால்கள் இரண்டையும் செங்குத்தாக மேலே உயர்த்தி கைகள் இரண்டையும் படத்தில் காட்டப்பட்டவாறு தாங்கிநிற்கச் செய்யவேண்டும். நெஞ்சு



படம் 21

நாடியில் முட்டத்தக்கவாறு உடம்பை உயர்த்தி "L" வடிவில் ஸ்திரமாக நிற்க வேண்டும். கால் பாதங்களை மேலே நீட்டி 90பாகையில் வந்து நிற்க வேண்டும். தோள், முழங்கைகள், தலை என்பன மட்டுமே நிலத்தில் பொறுத்திருக்கும்.கால்களை உயர்த்தும் போது சுவாசம் வெளிவிட வேண்டும். 15 எண்ணிக்கை சுவாசம் உள்ளிழுத்து 30 எண்ணிக்கை சுவாசம் வெளிவிட்டு கால்களை மடக்கி மெதுவாக முழங் கால் நெற்றியில் முட்டும் நிலைக்கு வந்து

அதன்பின் மெதுவாக கால்களை நீட்டியவாறு விரிப்பில் படுக்கலாம். ஆரம்ப நிலைக்கு வந்ததும் 3நிமிடம் ஓய்வெடுப்பது அவசியம்.



சர்வாங்காசனத் தில் நிற்கும்போது கால், கை விறைப்பு, தும்மல், கொட்டாவி, விக்கல், எச்சில் விழுங்கு தல் நிலை ஏற்பட்டால் உடனடியாக ஆசனத்தை நிறுத்தி ஆரம்ப நிலைக்கு வரவேண்டும்.

சர்வாங்காசனப் பயிற்சி செய்வதன்மூலம் தைறோயிட் சுரப்பி துரிதப்படும், ஞாபகசக்தி அதிகரிக்கும், தொந்தி, மலச்சிக்கல், கல்லீரல் கேடுகள் நீங்கும். கண்பார்வை மாங்கல் நீங்கும். நன்றாகத் தூக்கம் வரும். ஆரோக்கிய வாழ்வைத் தரும்.

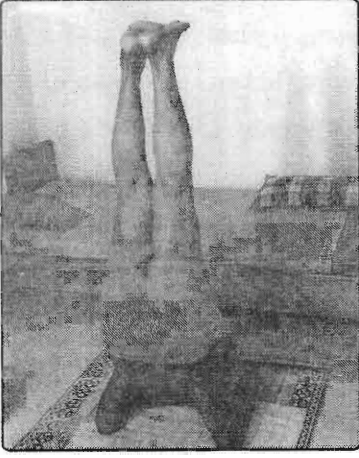
விபரிதகரணி.



படம் 23

விரிப்பில் நிமிர்ந்து மல்லாக் காகப் படுத்துக்கொள்ள வேண்டும். மூச்சை உள்ளவாசித்தவாறு கைகளின் துணைகொண்டு கால்கள் இரண்டையும் மேலே உயர்த்தி தலையிலிருந்து 45 பாகையில் நிற்கத்தக்கவாறு இரண்டு கைகளாலும் இடுப்பில் முட்டுக்கொடுத் துக் கொள்ளவும். முழங்கைகள்

இரண்டும் நிலத்தில் பொறுத்திருக்கத் தக்கவாறு ஊன்றிக்கொள்ள வேண்டும். இது சர்வாங்காசனத்தின் அரை நிலையைக் கொண்டிருக் கும். கால்கள் உயர்த்தப்பட்டு ஸ்திரமான நிலைக்கு வந்ததும் மூச்சை வெளிவிட வேண்டும். ஆரம்பத்தில் மூன்று அல்லது ஐந்து நிமிடங்கள்



படம் 24

அல்லது பத்து நிமிடங்கள் நின்றால் நல்ல பலன் கிடைக்கும். இந்நிலையில் மூச்சை சாதாரணமாக சுவாசிக்கலாம். இந்தப் பயிற்சியினை வாலிபர்களும், மூத்த பிரஜைகளும் தங்கள் உடல் நிலைக்குத் தக்கவாறு படிப்படியாகச் செய்துகொள்வது நன்று. இப்பயிற்சி சுவாசத் தொகுதி அத்தனையையும் சீர்செய்து, சுவாசம் சம்பந்தமான எந்த வியாதியும் வராமல் தடைசெய்யும். இருதய பலவீனம் நீங்கும். நரம்புத் தளர்ச்சி, குடல்இறக்கம் போன்ற நோய்கள் குணமடையும். உறுப்புக்கள் அனைத்திலும் இரத்தஓட்டம் துரிதமடைவதால் புத்துணர்ச்சியும், கண்பார்வைத் தெளிவும் கிடைக்கும்.

சாந்தி ஆசனம்.

உணர்வுகளால் உடல் உறுப்புக்களைச் சீர்செய்யும் பயிற்சி இது. இதனை உளவியல் கல்வியில் ஆங்கிலத்தில் SELF HYPNOSIS என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. இந்தப் பயிற்சியின் மூலம் மன உணர்வுகள் உடலில் பிரவேசித்து ஆலோசனைகள் மூலமும், வழிநடத்தல் மூலமும் நரம்புகளின் இரத்த ஓட்டம் என்பன சீர்செய்யும் பயிற்சி ஆகும். இதன்மூலம் மனம் ஒரு நிலையடையும். பயிற்சியின் ஆரம்பத்தில் நிமிர்ந்து மேலே பார்த்தவாறு விரிப்பில் படுத்துக்கொள்ள வேண்டும். சரீரத்தை தளர்ந்த நிலைக்குக் கொண்டுவர வேண்டும்.

கண்களை மூடிக்கொள்ள வேண்டும். பின் ஒவ்வொரு உறுப்புக் களையும் ஒன்றன்பின் ஒன்றாக நினைத்து மனதினால் பின்வரும் வசனங்களைக் கொண்டு பேசவேண்டும். வாய் பேசக்கூடாது.

“நான் இப்பொழுது களைப்புற்றிருக்கிறேன்
எனது உடல் தளர்வடைந்திருக்கிறது - தளர்வடைந்
திருக்கிறது”

“பாதங்களே நீங்கள் உங்கள் வேலைகளைச் சரிவரச் செய்து

ஆரோக்கியம் அடைவீர்களாக. ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!! ஓம் சாந்தி!!!

முன் கால்களே நீங்கள் உங்கள் வேலைகளைச் சரிவரச் செய்து

ஆரோக்கியம் அடைவீர்களாக. ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!! ஓம் சாந்தி!!!

முழங்கால்களே நீங்கள் உங்கள் வேலைகளைச் சரிவரச் செய்து

ஆரோக்கியம் அடைவீர்களாக. ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!! ஓம் சாந்தி!!!

தொடைகளே நீங்கள் உங்கள் வேலைகளைச் சரிவரச் செய்து

ஆரோக்கியம் அடைவீர்களாக. ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!! ஓம் சாந்தி!!!

இடுப்பே நீங்கள் உங்கள் வேலைகளைச் சரிவரச் செய்து

ஆரோக்கியம் அடைவீர்களாக. ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!! ஓம் சாந்தி!!!

மர்மஸ்தானமே நீங்கள் உங்கள் வேலைகளைச் சரிவரச் செய்து

ஆரோக்கியம் அடைவீர்களாக. ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!! ஓம் சாந்தி!!!

பெருங்குடலே நீங்கள் உங்கள் வேலைகளைச் சரிவரச் செய்து

ஆரோக்கியம் அடைவீர்களாக. ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!! ஓம் சாந்தி!!!

கல்லீரலே, மண்ணீரலே நீங்கள் உங்கள் வேலைகளைச் சரிவரச் செய்து

ஆரோக்கியம் அடைவீர்களாக. ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!! ஓம் சாந்தி!!!

சுவாசப்பைகளே நீங்கள் உங்கள் வேலைகளைச் சரிவரச் செய்து

ஆரோக்கியம் அடைவீர்களாக. ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!! ஓம் சாந்தி!!!

சிறுநீரகங்களே நீங்கள் உங்கள் வேலைகளைச் சரிவரச் செய்து

ஆரோக்கியம் அடைவீர்களாக. ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!! ஓம் சாந்தி!!!

இருதயமே நீங்கள் உங்கள் வேலைகளைச் சரிவரச் செய்து

ஆரோக்கியம் அடைவீர்களாக. ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!! ஓம் சாந்தி!!!

புயங்களே நீங்கள் உங்கள் வேலைகளைச் சரிவரச் செய்து

ஆரோக்கியம் அடைவீர்களாக. ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!! ஓம் சாந்தி!!!

கழுத்தே நீங்கள் உங்கள் வேலைகளைச் சரிவரச் செய்து

ஆரோக்கியம் அடைவீர்களாக. ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!! ஓம் சாந்தி!!!

வாயே, மூக்கே நீங்கள் உங்கள் வேலைகளைச் சரிவரச் செய்து

ஆரோக்கியம் அடைவீர்களாக. ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!! ஓம் சாந்தி!!!

காதுகளே, கண்களே நீங்கள் உங்கள் வேலைகளைச் சரிவரச் செய்து

ஆரோக்கியம் அடைவீர்களாக. ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!! ஓம் சாந்தி!!!

தலையே, மூளையே நீங்கள் உங்கள் வேலைகளைச் சரிவரச் செய்து

ஆரோக்கியம் அடைவீர்களாக. ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!! ஓம் சாந்தி!!!



படம் 25

“பிருதுவி, அப்பு, தேயு, வாயு, ஆகாயம் ஆகிய பஞ்ச பூதங்கள் தங்கள் தங்கள் கடமைகளைச் செய்கின்றன. நாமும் எமது கடமைகளைச் சரிவரச் செய்வோமாக. ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!! ஓம் சாந்தி!!!” அதன்பின் வலதுபக்கமும் இடதுபக்கமும் உறுள வேண்டும் பின் எழுந்திருக்கவும். அப்போது உடல் முழுவதும் புத்துணர்ச்சி பெற்று உடலும், உள்ளமும் மிகவும் தெளிவாக இருக்கும். மனத்தில் அமைதி காணப்படும்.



படம் 26

“உரித்தரித்த நாடியில் ஓடுகின்ற வாயுவை
கருத்தினால் இருத்தியே காலமேற்ற வல்லீரேல்
விருத்தருமே பாலராவர் மேனியும் சிவத்திடும்
அருட்தரித்த நாதர்பாதம் அம்மை பாதம் உண்மையே”.

ஒட்டியாணா.

ஒட்டியாணா ஒரு குடல் வலிமை பெறுவதற்கான யோகாசனப் பயிற்சி. கால்களை ஓரளவு அகலவைத்துக்கொண்டு முதுகை முன்னால் வளைத்துக் கொண்டு கைகளைத் தொடையில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். வயிற்றை இறுக்கமில்லாமல் ஒழுங்குபடுத்துக. தொளதொளப்பாக வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.



படம் 27

யின் பயனாக குடல் பலம் பெறும். மலச்சிக்கல் சற்றேனும் இருக்க மாட்டாது. ஜீரணசக்தி அதிகரிக்கும். குடல் அழற்சி ஏற்படாது. ஊளைச்சதை அகன்றுவிடும். இந்திரியத்தைக் கட்டுப்படுத்தும்.

சுழற்றிக் கொழுக்கவே சுத்திக் கழியும்
சுழற்றி மலத்தைக் கமலத்தைப் பூரித்து
உழற்றிக் கொடுக்கும் உபாயம் அறிவார்க்கு
அழற்றித் தவிர்ந்து உடல் அஞ்சனம் ஆமே

(திருமந்திரம்)

பத்மாசனம்

பத்மாசனம் ஒரு அமைதி நிலையில் பயிற்சி செய்ய வேண்டிய ஆசனம். இந்த ஆசன நிலையில் அமர்வதற்குப் பழகிக் கொள்வதே ஒரு முன்னேற்றகரமான உடலாரோக்கியத்தை தரவல்ல இயல்பு. இந்நிலையினை படம் இல28ல் அவதானியுங்கள். வயது வந்தவர்கள், மூத்த பிரஜைகள் இதனைப் பழகிக் கொண்டால் அது நல்ல பெறுபேறு. இவ்வாறு அமர்ந்து கால்களை மடித்துக் கொள்ள இயலாதவர்கள், சித்தாசனத்தில் அமர்ந்து இது போன்ற நடவடிக்கைகளைக் கைக்கொண்டு பயன் பெறலாம்.



படம் 28

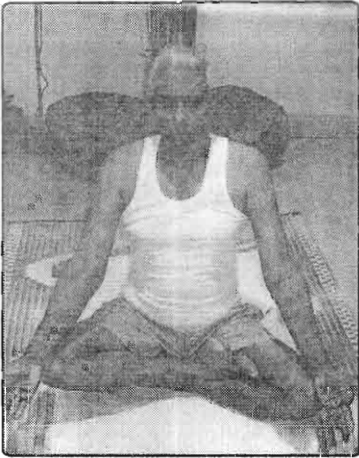
சமமான தரையில் விசிப்பில் அமர்ந்து கால்கள் இரண்டையும் முன்பக்கம் நீட்டித் தளர்த்திக் கொள்ள வேண்டும். முதலில் வலது காலை மடித்து இடது தொடையின் மீது வைக்க வேண்டும். அதன் பின் அதே போன்று இடது காலைப் படிய மடித்து வலது தொடையின் மீது வைக்க வேண்டும். இரு குதிக்கால்களும் அடிவயிற்றில் முட்டிய நிலையில் இருக்க வேண்டும். நன்றாக நிமிர்ந்த நிலையில் அமர்ந்திருக்க வேண்டும்.

கண்களை மூடிய நிலையில் இருக்கும் போது மனதை அடக்கிக் கொள்ள வேண்டும். இது தியான நிலையில் முதல் படியாகியதால் மூச்சை உள் இழுத்து அமைதியாக வெளிவிட்டுக் கொள்ள வேண்டும். கண் மூடிய நிலையில் இருக்க வேண்டும். கைகள் இரண்டும் படத்தில் காட்டப்பட்டவாறு இரு முழங்கால்கள் மேல் விரிந்த நிலையில் உள்ளங்கைகள் வைக்கப்பட்டு, எண்ணிக்கைகளை மையப்படுத்த வேண்டும்.

பத்மாசனத்தின் பயனாக சுவாசப்பை நேராக அமைந்து சுவாச நடைமுறை சீர் பெறுகின்றது. முதுகு எலும்புகள் வலுப் பெறுகின்றன. நல்ல ஞாபக சக்தி பெற வாய்ப்புண்டு. ஆயுள் கூடுவதற்கு உடல் பெலம் அதிகரிக்கும்.

சித்தாசனம்

சித்தாசனம் பத்மாசனத்தை ஒத்த சற்று இலகு நடைமுறை கொண்ட ஆசனம். முதியவர்கள் பிராணயாமம் செய்யும் போது அல்லது தியானம் செய்யும் போதோ சித்தாசனத்திலிருந்து செய்யலாம். பத்மாசனத்தை ஒத்த பயன்களே சித்தாசனத்திலும் கிடைக்கும். கால் மடிப்பில் உள்ள இறுக்கமான நிலையிலிருந்து சற்று தளர்வான நிலை சித்தாசனம் ஆகும்.



படம் 29

தரையில் விரிப்பில் அமர்ந்து நிமிர்ந்தவண்ணம் கால்களை நீட்டி கைகளை பக்கவாட்டில் வைக்க வேண்டும். இடது காலை மடக்கி வலது தொடைமேல் படியவைக்க வேண்டும். அதன் பின் வலது கால் மடக்கி இடது தொடைமேல் வைக்க வேண்டும். இரண்டு கைகளும் அமைதியான மன நிலையில் இரண்டு முழங்கால் மேல் வைக்கப்பட வேண்டும். கண்களை மூடிய நிலையில் மனக் கண்ணினால் கண்புருவத்தை நோக்கிய வண்ணம், அமைதியாக அமர்ந்த வண்ணம் இருக்க வேண்டும். இந்நிலையிலும் அமைதியாக சுவாசித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இந்த ஆசனம் பயில்வதன் மூலம் தியானம் செய்யும் ஆரம்ப நிலையைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். மனம் மந்திரம் மூச்சு மூன்றும் ஒரு நிலைப்படும். இடுப்பு, முழங்கால் மூட்டு என்பன வலுவூட்டப் படுகின்றது.

பிராணாயாமம்

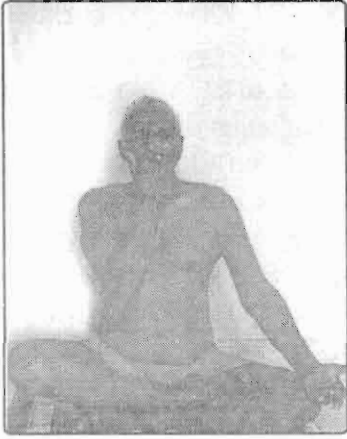
பிராணாயாமம் என்னும் மூச்சுப்பயிற்சி, அட்டாங்க யோகத்தில் ஓர் அங்கம். இந்த பயிற்சி சிறப்புற கைகூடும் பொழுது ஏனைய யோகப்பயிற்சிகள் எல்லாம் சிறப்புற பின்பற்றமுடியும். நாம் சுவாசிக்கும் போது வளிமண்டலத்தில் உள்ள பிராணவாயு நுரையீரலில் உள்ள இரத்தக்குழாய்கள் வழியாக நுரையீரலைச் சென்றடைகிறது. கழிவுப் பொருளாகிய கரியமிலை வாயு நுரையீரலிலிருந்து மூச்சின் மூலம் வெளியே தள்ளப்படுகிறது. சீரான சுவாசத்தின் மூலம் வெளியே தள்ளப்படுகிறது. சீரான சுவாசத்தின் மூலம் பிராணவாயு நுரையீரல் வழியாக இரத்தத்துடன் சேர்ப்பதும் கழிவுப் பொருளாகிய கரியமிலை வாயுவை வெளியேற்றுவதும் நடைபெறுகிறது. பிராணனை அடக்கியாள்வதே பிராணாயாமம். இவ்வாறு சுவாசத்தை நெறிப்படுத்துவதன் மூலம் பிராணன் வசப்பட்டால் உயிர் உறுதி, சுகம் பெறும், வெளியுலகம் வசமாகிவிடும்.

பிராணாயாமத்தில் உள்ள மூன்று செயற்பாடுகளான சுவாசத்தை உள்ளே வாங்குவது பூரகம் என்றும், உள்ளே நிறுத்துவது கும்பகம் என்றும் வெளிவிடுவது இரேசகம் என்றும் கூறப்பட்டுள்ளது. பிராணாயாமம் செய்யும் போது நல்ல காற்றோட்டமுள்ள தட்டையான இடத்தில் விரிப்பில் அமர்ந்து பால் அல்லது தெளிந்த நீர் அருந்திவிட்டுச் செய்யலாம். திருமூலர் திருமந்திரத்தில் பிராணாயாமத்தின் பலன்களை பின்வருமாறு கூறியுள்ளார்.

புள்ளினும் மிக்க புரவியை மேற்கொண்டால்
கள்ளுண்ண வேண்டாதானே களிதரும்
துள்ளி நடப்பிக்கும் சோம்பு தவிர்ப்பிக்கும்
உள்ளது சொன்னோம் உயர்வுடையோர்க்கே

(திருமந்திரம்)

காற்றானது பறவையைவிட மிகவும் வேகமானது. பிராணாயாமம் மூலம் அதனைக்கட்டுப்படுத்தும் வல்லமை பெற்றால் கள் குடிக்காமலே களிப்பு உண்டாகும். பெருமித்துடன் துள்ளி நடந்து செல்லச் செய்யும். சோம்பலை நீக்கும் இந்த உண்மையினை உணர்வு உடையவர்கள் புரிந்துகொள்ளவேண்டும் என்பது பொருள். பிராணாயாமம் போன்ற மூச்சுப் பயிற்சியினை முறைப்படி பின்பற்றினால் நோயற்ற வாழ்க்கையும் நீடிய ஆயுளும் கிடைக்கும். உடம்பில் உள்ள குறைபாடுகள் கட்டுப்படும். சுவாசத்தை சுத்தமடைவதால்



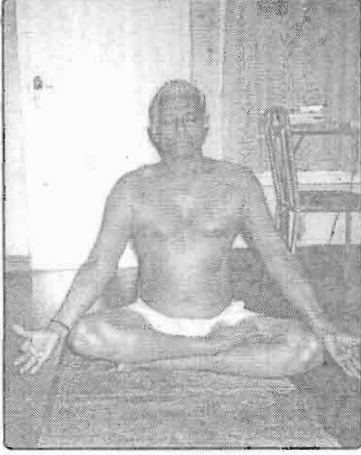
படம் 30

இரத்தம் சுத்தமடைகிறது. இரத்தக் குழாயில் கொழுப்புப் பிடித்தல் தவிர்க்கப்படுகிறது. பீனிசம், ஆஸ்மா, கசம், ஜலதோசம் என்பன அணுகாது முகமலர்ச்சி ஏற்படும். ஞாபகசக்தி விரிவடையும். அறிவும் மன அடக்கமும் ஏற்படும். பிராணாயாமம் நான்கு வகைப்படும். அவற்றில் கும்பகம் முதியவர்களுக்கு மிகவும் பொருத்தமானது. இதன் நடைமுறை களைப் படிப்படியாக முன்னேற்றிக் கொள்ள வேண்டும். இந்த நடைமுறையில் ஏழு எண்ணிக்கை உள்சுவாசித்து ஏழு எண்ணிக்கை உள்அடக்கி பதினான்கு

எண்ணிக்கை வெளியிட வேண்டும். வலது நாசியினால் ஆரம்பித்து இடது நாசியினால் வெளியிடவேண்டும். அதன்பின் விட்ட இடது நாசியினால் உள்சுவாசித்து வலது நாசியினால் வெளியிடவேண்டும். இருவாரத்திற்கொரு முறை எண்ணிக்கையைக் கூட்டி இறுதியில் உள்சுவாசிப்பது 12 எண்ணிக்கையாகவும் அடக்குவது 40 எண்ணிக்கையாகவும் வெளிவிடுவது 24 எண்ணிக்கையாக பயிற்சி செய்து கொண்டால் பிராணாயாமத்தின் ஓரளவு பூரணநிலையைப் பெறலாம். சுவாசம் உள்ளே போகும் போது “ஓம்” என்றும் வெளிவிடும் போது “ஓம்” என்று சொல்லி வெளியிடவேண்டும். கிரீஸ்தவர்கள், இஸ்லாமியர்கள் தத்தமது மதநெறிகளை அனுசரித்துக் கொள்ளலாம். சகல காரியங்களும் கைகூடும்.

தியானப் பயிற்சி

யோகாசனம் பயிற்சி செய்யும் போதெல்லாம் இறுதியில் தியானப் பயிற்சியுடன் முடிவுறுத்தல் மரபு. ஆசனம், பிராணாயாமம் என்பன தியானம் சித்தி பெறுவதற்கும் வழிவகுக்கும். பொதுவாக சிரசாசனம் அல்லது சர்வாங்காசனம் அல்லது விபரிதகரணி ஆகிய ஆசனங்களில் ஏதாவது ஒன்றினைச் செய்து சந்தியாசனம், செய்தபின்



படம் 31

ஓய்வெடுத்து தியானப் பயிற்சி அரம்பிக்க வேண்டும். பிராணாயாமம் செய்துவிட்டு அதே நிலையில் இருந்து தியானத்தை ஆரம்பிக்க முடியும். இந்நிலையில் அமர்ந்து இரண்டு கண்களையும் மூடிக் கொண்டு அமைதியாக கண் புருவத்தை அல்லது மூக்கு நுனியினை மனக்கண்ணால் நினைத்துக் கொண்டு ஓம் என்னும் மந்திரத்தை உச்சாடனம் செய்து திருவருளைப் பிராத்தனை செய்ய வேண்டும். இந்துக்களால் சிவத்தியானம் செய்வதும், கிறிஸ்தவர்கள், இஸ்லா

மியர்கள் தத்தமது மதவழிபாட்டு முறைகளைக் கைக்கொண்டும் தியானிக்கலாம். இவ்வாறு ஆழ்நிலையில் தியானிக்கும் போது ஆத்மதிருப்தியும் மூடப்பட்டிருக்கும் இரு கண்களுக்குள் ஒளியும் காணப்படும். இதன் பயனாக மன அமைதி, மனிதாபிமானச் சிந்தனை என்பன கைகூடும். அருட்செல்வத்திற்கான ஊற்றெடுக்கும்.

ஓம் சாந்தி ! ஓம் சாந்தி!! ஓம் சாந்தி!!!

நற்சீந்தனை
பிறவிப் பிண் தீர்க்க மருந்துண்டு

இன்றாகி நாளையா யிருப்பானை எப்பொழுதும்
நன்றாக நினைவார்கள் நாடார்கள் பிறபொருளை
அன்றலின் கீழிருந்தங் கறமுரைத்த பெருமானைப்
பொன்றாக மலர்தூவிப் பொன்னடியைப் போற்றதுமே. 01

என்னரசை ஆரமுதை யெந்தையெம் பெருமானை
முன்னரசை மூவர்களும் வணங்கிநின்ற மூர்த்திதனைத்
தன்னரசைத் தானான தத்துவனைத் தயாபரனைச்
சொன்னவர்க ளினிவந்து தோன்றார்க ளிதுதிண்ணம். 02

பூதங்க ளைந்தாகிப் போக்குவர வில்லானை
நாதமெலாங் கடந்துநின்ற நம்பனை நாடோறும்
வேதமுறை தவறாம லர்ச்சிப்பார் வியனாலகில்
பாதமலர் காண்பார்கள் பணிவார்கள் பிறவாரே. 03

என்பிழைகள் பொறுப்பானை எங்குமா யிருப்பானை
அன்பிலரை யடையானை அஞ்செழுத்துப் பொருளானை
நன்மலர்கொண் டெந்நாளும் நாட்கழித்தல் நலமென்றே
சொன்னவர்தந் திருப்பாதம் தொழுவேனே எந்நாளும் 04

மந்திரமாய்த் தந்திரமாய் மருந்தாகி விருந்தாகி
எந்திரமாய் எந்துணையாய் எல்லாமா யல்லவுமாய்ச்
சந்திரனாய்ச் சூரியனாய்ச் சரமசரம் யாவுமாய்
எந்தைபிரா னிருந்தநிலை கண்டார்கள் பிறவாரே. 05

பிறவார்கள் இறவார்கள் பிறிதொன்றா லயரார்கள்
கரவார்கள் உழலார்கள் கண்டதிலே மனமவையார்
அறநெறியில் வழுவார்கள் அன்பர்பணி மறவார்கள்
பிறவொன்று மறியார்கள் பிரியாத சிந்தையரே. 06

ஈரவார் சடையானை இளமதியை அணிந்தானை
மாரனைக் காய்ந்தானை மங்கைஇடம் வைத்தானைத்
தாரமரும் மார்பானைச் சங்கரனைத் தானுவை
ஆர்வமொடு துதிப்பார்கள் ஆனந்தம் பெறுவாரே.

07

என்னுயிருக் குயிரானை யெரியேந்து மியல்பானை
மன்னுயிர்க ளெல்லாமாய் மருவிநின்ற திறலானைப்
பொன்னொடு மெய்ப்பொருளானைப் போக்குவர வில்லானை
உன்னுபவர் உலகத்தி லினிப்பிறப்ப தொழிந்தாரே.

08

மருவாருந் தாரானை வானவர்கள் பெருமானைத்
திருவாரும் மார்பானைச் சிவக்கொழுந்தைச் சின்மயனை
அருவானை உருவானை அங்குமிங்கு முள்ளானைக்
குருவாய்க்கோ னானானைக் கண்டுள்ளம் குளிர்ந்தனவே.

09

இப்பிறவி தீர்ப்பானை இனிப்பிறவா தருள்வானை
எப்பிறப்பும் என்னோட உடனாக இருந்தானை
ஒப்பில்லா ஒருவனாய் ஊழியெல்லாம் நின்றானைச்
செப்புமவ ரினிப்பிறப்போ டிறப்பினையே சேராரே.

10

சந்தோஷம் சம்பாதிக்கப்படவேண்டியது

சந்தோஷம் மனநிறைவைத் தரும் மனோநிலை. இதனை மக்கள் வெவ்வேறு விதமான கோணத்தில் பெற்றுக்கொள்ள முயற்சிக்கிறார்கள். ஒருவர் தனது வாழ்க்கையில் நிரந்தரமான சந்தோஷம் பெறவேண்டுமாயின், அதனை மனப்பக்குவமடையும் முயற்சியாலே சம்பாதித்துக்கொள்ளமுடியும். அதனை யோகக் கலையும், தியான நடைமுறையும் பெற்றுக்கொடுக்கும் என்ற உறுதிப்பாடு உண்டு.

இளைஞர்கள் சிலர் நவீன விளையாட்டுக்களிலும், உல்லாச சப்பயணங்கள், உல்லாச வாழ்க்கை என்பவற்றைச் சந்தோஷமாகக் கொள்கிறார்கள், நம்புகிறார்கள். குடும்பஸ்தர்கள் நல்ல உழைப்பின் துணைகொண்டு ஆடம்பர வீடு, வாகன வசதி, நவநாகரீக வாழ்க்கை, ருசிகரமான உணவு வகை என்பவற்றினைச் சந்தோஷமாகக் கொள்கிறார்கள். சில கல்விமான்கள் மேலும் மேலும் கற்று உயர்ச்சி அடைவதைச் சந்தோஷமாகக் கொள்கிறார்கள். ஒருசில குடும்பஸ்தர்கள் மூத்த பிரஜைகள் என்பவர்கள் நல்ல குடும்பம் பிள்ளைகள், பேரப்பிள்ளைகள் என்பவர்களுடன் கூடிவாழ்வதில் சந்தோஷம் பெறுகிறார்கள். ஒருசிலர் பிறர் நலம் கருதுபவர்களாகவும், சமுதாயத்தில் மற்றவர்களுக்கு உதவி செய்பவர்களாகவும் வாழ்ந்து சந்தோஷம் பெறுகிறார்கள். அவ்வாறான தரத்தினர்கள் வாழ்க்கையில் சவால்களும், ஏற்றத்தாழ்வுகளும் ஏற்படும்போது தமது சந்தோஷம் நிரந்தரமற்றதாக புரிந்துகொள்கிறார்கள். வசதிபடைத்த செல்வந்தர்கள் பலர் நிம்மதியற்றவர்களாக வாழ்கிறார்கள். தொழில்சார் வல்லுனர்கள் சிலர் மனஅழுத்தத்தைக் குறைக்க புகைத்தல், மதுசாரம் என்பவற்றை நாடுகிறார்கள். சமூகவியலாளர்கள் சிலர் தனிமையாக அமைதியான இடங்களில் விடுமுறைகளை கழிப்பதிலும், மிருகங்களினதும் பறவைகளினதும் சுதந்திரமான நடமாட்டங்களையும், செயற் பாடுகளையும் கண்டு களிப்புறுகின்றார்கள், மனச்சங்கடம், மன அழுத்தம் போன்றவற்றிற்கு மருந்து

மாத்திரை, மதுசாரம், புதைத்தல், எல்லாம் அவ்வப்போது தற்காலிகமாக மனஉணர்வுகளைத் தூண்டுவதன் மூலம் உடல்நலம் வெகுவாகப் பாதிப்படையச் செய்கிறதுடன் பலவீனப்படவும் செய்கின்றன. இவற்றின் விளைவால் துன்பகரமான நோய்கள் தொடர்ந்து ஆக்கிரமிப்பதற்கு வழிவகுக்கின்றன.

இந்தத் துன்பகரமான வாழ்க்கையில் அகப்படாமைக்கும் நிரந்த சந்தோஷத்தைப் பெறத்தக்க பக்குவ நிலையைப் பெறுவதற்கும் யோகாசனப் பயிற்சி மனபலத் தையும் உடல் பலத்தையும் தேடித்தரும். சக்தியைக் கொண்டதால் உள் உலக, வெளியுலக நடைமுறைகளில் புகழ்ச்சியும் இகழ்ச்சியும், வாழ்வும் தாழ்வும், விசனமும் ஆனந்தமும், வெற்றியும் தோல்வியும் ஒன்றாகக் கொள்ளும் மனபலத்தைக் கொடுக்கும். அதுவே ஒருவர் நிரந்தர சந்தோஷத்தைப் பெற வல்லமை கொடுக்கும். ஆத்மதிருப் தியும் கிடைக்கும் இதற்கான பக்குவ நிலை அடைவார்கள். “எவராவது முழுமையான சந்தோஷத்தைப் பெற்றுள்ளாராகில் மகிழ்ச்சியால் அல்ல அது கடின உழைப்பின் துன்பத்தின் பெறுபேறாயிருக்கும்” இதனைக் கூறியுள்ளவர் 17ஆம் நூற்றாண்டின் சிந்தனையாளர் “John Dryden”

ஆறடி நிலம்

நாம் அன்றாட தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளிலும், பத்திரிகைகளிலும் யோகாசனப்பயிற்சி பற்றி பயனுள்ள கட்டுரைகள், ஆலோசனைகள், வழிகாட்டல்கள் படவிளக்கங்களைக் கொண்ட செய்முறைகள் மக்களுக்கு கிடைப்பதனை காண்கிறோம். அமைதி, சமாதானம் நல்ல உடற் காலாச்சாரம் என்பன யோகக்கலை மூலம் மக்களைச் சென்றடைய வேண்டியுள்ளது.

நல்ல ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கும் நோய்கள் அகற்று தற்கும் போதிய வாய்ப்பு யோகக்கலை மூலம் பெற்றுக்கொள்ள முடியும் என்பது பலராலும் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டு வருகிறது.

நவீன வாழ்க்கை முறை, விஞ்ஞான தொழில்நுட்ப வசதி என்பனவற்றுள் மக்கள் எதிர்கொள்ளும் இயந்திர வாழ்க்கை மனஅழுத்தம், உடற்தாக்கங்கள், விரக்தி என்பவற்றிக்கு ஆளாகின்றன. ஆண்களும் பெண்களும், ஏன் முதியவர்கள் உட்பட அனைவரும் உணர்ச்சி மனக்கிளர்ச்சி என்பவற்றின் காரணமாக மனஉறுதி இழந்து உடற்தாக்கங்களுக்கு உள்ளாகிறார்கள். அவர்கள் இருதய நோய்கள், உயர் இரத்த அழுத்தம், குடற்புண், நீரிழிவு, தொய்வு, மற்றும் மனஅழுத்தம் என்பவற்றிக்கு ஆளாகிறார்கள். யோகாசனப் பயிற்சி மனதையும் உடலையும் பூரணப்படுத்த வல்ல தெய்வீக சக்தியை படிப்படியாக வழங்கும்.

கடின உழைப்பும் மன அழுத்தங்களும் கொண்ட மக்கள் யோகப்பயிற்சியின் பக்கம் தமது கவனத்தைச் செலுத்தமுன் வரவேண்டும். அவர்கள் சூரியநமஸ்காரத்துடன் ஆரம்பித்து சில யோகப் பயிற்சியை பயின்று தியானநடைமுறையுடன் தினமும் நிறைவு பெறுவர்களாகில் குறுகிய காலப் பகுதியில் இப்பயிற்சியின் விளைவு களைப் பெற்றுக்கொள்வார்கள். அவ்வாறான பயிற்சி மூலம் பெற்றுக் கொள்ளும் பயன்கள் காலகட்டத்தில் சமுதாயத்தைச் சென்றடையும். முதியவர்கள் நம்பிக்கையை வளர்த்தெடுத்து நேரக் கட்டுப்பாட்டை கைக்கொண்டு யோகாசனப்பயிற்சியில் செயற்படு

வார்களாகில் அது தமக்கும், குடுப்பத்திற்கும் சமுதாயத் திற்கும் அந்த பலன் சென்றடையும். சார்நாற்காலிக் கலாசாரத் திலிருந்து தம்மை விடுவித்ததுக்கொண்டு தமது முன்னேற்றப் பாதையில் உள்ள பலன்களை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும். மற்றவர்களுக்கு உதவுவதிலும் அறிவைப் பகிர்வதன் மூலம் சமுதாயத்தில் நல்ல பெயர் பெறுவார்களாகில் அவர்களது புகழ் மரணத்தின் பின்னும் நிலைத்திருக்கும்.

யோகாசனப்பயிற்சி பெரிதும் சாதாரண மக்களை சென்றடைய வேண்டியது. அவர்கள் அதனைப் பயில்வதற்கு சுயமுயற்சி, நேரக்கட்டுப்பாடு, நற்சிந்தனை என்பன அவசியம்.

யோகப்பயிற்சிக்கு ஆறடி நிலம்மட்டும் போதுமானது. இன்றிலிருந்தே இந்த வாய்ப்பை அறிந்து தினமும் ஒருமணி அல்லது அரைமணி நேரம் யோகாசனப் பயிற்சியினை இறுதி யாத்திரை செய்து நிரந்த ஆறடி நிலத்துக்குச் சென்றடையும் வரை பயிலுவோமாக.

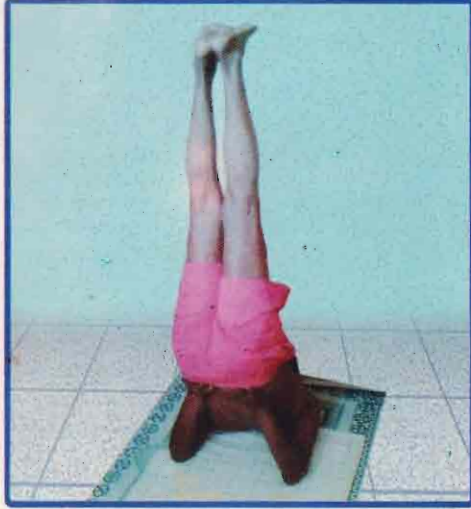
The Book available at

01. *Poobalasingam book Depot*
Colombo - 06, wellawatta. Phone. 01145775.
Jaffna Vembadi road, Junct. phone. 021 222637
02. *Pillaiyar Puththakasalai*
Kandy Road, Kilinochchi. Phone. 021 228 5381
03. *Elite Computing & Business College*
Vairava Puliyamkulam, Vavuniya. Phone. 0777 585920
04. *T.S.K. Soori*
Alexandra Avenue
South Harrow, U. K. phone. 07912504350
05. *Mrs. Jeyaluxmi Sivanantharajah*
28 Flecture Mews Milton, keyns,
U. K. Phone. 01908665570
06. *S. Kunasingham*
Laxy Caash & Carry
Wranget str 58,
10997 Berlin - Germany. Phone. 00493036444592
07. *Zeitungs Laden & Tabakwaran.S*
Muthurasa - Eisenbahn str. 07
10997Berlin - Germany. Phone. 0049303619752
08. *Kalaimagal Book Depot*
Toronto, Ontario Canada. Phone. 4169215018
09. *Kalaivani Book Center*
Toronto, Ontario Canada. Phone. 4162929319
10. *Murugan Book Depot*
Toronto, Ontario Kanada. Phone. 4162859118

Contact: K. Panchalingam
0776911666

உள் ஒளி

வாலிபர்கட்கும் முதியவர்கட்குமான
யோகாசனப் பயிற்சிநெறி



க. பஞ்சலிங்கம்
நல்லூர்

INNER GLORY
**Yoga practices for adults &
seniors**

By:
K. Panchalingam
Nallur
(in English & Tamil)

Price:

75-200/-