

இலகு ஆசனப் பயிற்சிகள்

[ஆரம்ப சாதகர்களுக்கான ஒரு கைநூல்]

வெளியீடு :

யோக சபா, தெல்லிப்பழை

இலங்கை

யோகாசனப் பயிற்சி—பொது விதிகள்

1. வயது : ஆசனப் பயிற்சி எந்த வயதிலும் செய்யலாம்.
2. நேரம் : ஆசனப் பயிற்சி, வெறு வயிற்றில் எந்நேரமும் செய்யலாம். ஆனால் காலை 4 மணி தொடக்கம் 6 மணிவரை உத்தமா உத்தமம், மாலை 4 மணி தொடக்கம் 6 மணி வரை உத்தமம், மற்ற நேரங்கள் மத்திமம்.
3. உணவு : உணவு உண்டு 3 மணித்தியாலங்கள் கழிந்தபின் தான் ஆசனப்பயிற்சி செய்தல் வேண்டும். சாத்வீக உணவு உத்தமம். இராசச உணவு மத்திமம். தாமச உணவு அதமம்.
4. குளிப்பு : ஆசனப் பயிற்சி தொடங்கமுன்னும் அல்லது பயிற்சியின் பின் 15 நிமிடங்கள் கழிந்த பின்னும் குளிர் நீரில் குளிப்பது உத்தமம்.
5. கிரமம் : ஆசனம் தினமும் பயிற்சித்தால் உத்தமம். ஆசனம் சிலதினங்கள் விட்டு விட்டுச் செய்தால் மத்திமம். ஆசனம் அடியோடு விட்டுவிட்டால் அதமம்.
6. நோய் : நோயாளிகளும் பிரசவத் தாய்மார்களும் ஆசனப் பயிற்சிகளை ஒரு நிபுணரின் ஆலோசனைப்படி செய்யவேண்டும்.
7. நித்திரை : இரவு 9 மணி தொடக்கம் 4 மணி வரை உத்தமம். இரவு 10 மணி தொடக்கம் 5 மணி வரை மத்திமம். இரவு 11 மணி தொடக்கம் 6 மணிவரை அதமம்.
8. படுக்கை—நிசை : கிழக்கு உத்தமா உத்தமம். தெற்கு உத்தமம். மேற்கு மத்திமம். வடக்கு அதமம்.

9. உடை: ஆசனப்பயிற்சி செய்யும்போது இலங்கோடு, கௌபீனம் அல்லது குட்டைக் காற்சட்டை அணிதல் உத்தமம்.
10. இடம்: ஒரு நல்ல காற்றோட்டமுள்ள அறையில் தரையில் ஒரு தடித்த விரிப்பில் ஆசனப் பயிற்சிகள் செய்தல் வேண்டும்.
11. தண்ணீர்: நாம் தினமும் எமது ஒவ்வொரு 14 இரத்தல் எடைக்கும் ஒரு பைன்ட் தண்ணீர் வீதம் குடித்தல் அவசியம். ஆனால், உணவுக்கு முன் அரைமணி தொடங்கி உணவு உட்கொள்ளும் பொழுதும், உணவு உட்கொண்டு 2 மணித்தி யாலங்கள் கழியும் வரையும் தண்ணீர் குடித் தலைத் தவிர்த்தல் மிக முக்கியம்.
12. பிராணாயாமம்: ஒரு குருவின் கீழ்ப் பயில்வதே உத்தமம்.

யோகாசனம்

பயிற்சிக் கிரமம்

முதற் கீழமை தீனமும்

ஆசனம்	நிலையில் விநாடி	தடவை	மொத்த நிமிடம்	சித்திரம்
1. சூரியஸ்திர	60	1	1	1: 1
2. பிஹை	5	36	3	2: 2
3. பாதகஸ்த	5	36	3	3: 3
4. திரிகோண	5×2	30	5	4: 4
9. வச்சிரா	60	1	1	1: 9
18. சாந்தி	300	1	5	1: 18
			<u>18</u>	

யோகாசனம்

பயிற்சிக் கிரமம்

இரண்டாம் கீழமை தீனமும்

ஆசனம்	நிலையில் விநாடி	தடவை	மொத்த நிமிடம்	சித்திரம்
1. சூரியஸ்திர	60	1	1	1: 1
2. பிஹை	5	12	1	2: 2
3. பாதகஸ்த	5	12	1	3: 3
4. திரிகோண	5×2	6	1	4: 4
5. பச்சிமோத்தானா	5	24	2	1: 5
6. கலா	5	24	2	2: 6
7. யோகமுத்திரை	30	4	2	3: 7
8. அர்த்தமத்தியேந்திரா	5×2	12	2	4: 8
9. வச்சிரா	60	1	1	1: 9
18. சாந்தி	300	1	5	1: 18
			<u>18</u>	

யோகாசனம்
பயிற்சிக் கிரமம்

முன்றும் கிழமை தினமும்

ஆசனம்	நிலையில் விநாடி	தடவை	மொத்த நிமிடம்	சித்திரம்
1. சும்பிடு	60	1	1	1: 1
2. பிறை	5	12	1	2: 2
3. பாதகஸ்த	5	12	1	3: 3
4. திரிகோண	5 x 2	6	1	4: 4
5. பச்சிமோத்தானு	5	12	1	1: 5
6. கலா	5	12	1	2: 6
7. யோக முத்திரை	30	2	1	3: 7
8. அர்த்தமத்தியேந்திரா	5 x 2	6	1	4: 8
9. வச்சிரா	60	1	1	1: 9
10. புஜங்க	5	12	1	1: 10
11. சலப	5	12	1	2: 11
12. தனூர்	5	12	1	3: 12
13. மயூர்	5	12	1	4: 13
18. சாந்தி	300	1	5	1: 18
			<u>18</u>	

யோகாசனம்

பயிற்சிக் கிரமம்

நாள்களும் கிழமை தொடங்கி தினமும்

ஆசனம்	நிலையில் விநாடி	தடவை	மொத்த நிமிடம்	சித்திரம்
1. சும்பிடு	60	1	1	1: 1
2. பிறை	5	6	1/2	2: 2
3. பாதகஸ்த	5	6	1/2	3: 3
4. திரிகோண	5 x 2	6	1	4: 4
5. பச்சிமோத்தானு	5	6	1/2	1: 5
6. கலா	5	6	1/2	2: 6
7. யோக முத்திரை	30	2	1	3: 7
8. அர்த்தமத்தியேந்திரா	5 x 2	6	1	4: 8
9. வச்சிர	60	1	1	1: 9
10. புஜங்க	5	6	1/2	1: 10
11. சலப	5	6	1/2	2: 11
12. தனூர்	5	6	1/2	3: 12
13. மயூர்	5	6	1/2	4: 13
14. சர்வாங்க	150	1	2 1/2	1: 14
15. மச்ச	30	1	1/2	2: 15
16. கிரக	30	1	1/2	3: 16
17. ஏகபாத	5 x 2	3	1/2	4: 17
18. சாந்தி	300	1	5	1: 18
			<u>18</u>	

ஆசனம் பதினெட்டு

ஆசனம் பதினெட்டு

அதற்கு நிமிடம் பதினெட்டு

வரிசைக் கிரமம்

நின்று ஆசனம் நாலு
இருந்து ஆசனம் நாலு
இருந்து சாந்தி ஒன்று
படுத்து ஆசனம் நாலு
தலைகீழ் ஆசனம் நாலு
படுத்து சாந்தி ஒன்று
ஆசனம் பதினெட்டு

மூச்சுக் கிரமம்

மூச்சு வெளியே ஆறு
மூச்சு உள்ளே ஆறு
மூச்சு வெளியுள் ஆறு
ஆசனம் பதினெட்டு, அதில்
இருந்து நாலும் வெளியே
பாதம் திரிகோணம் வெளியே
படுத்து நாலும் உள்ளே
பிறை மச்சம் உள்ளே
மிகுதி ஆறும் வெளி யுள்ளாகும்
ஆசனம் பதினெட்டு

முதலாம் ஆசனம்

கும்பிடாசனம்

சித்திர இலக்கம்: 1 : 1

செய்முறை: நின்றுகொண்டு கைகளைச் சேர்த்துக் கும்பிடுதல்.
ஆசனப் பயிற்சிகள் ஆரம்பம்—கைகளை மூடி
மனத்தால் கீழ்க்கண்டவாறு தியானம் செய்யவும்:

“ஆசனம் பிராணாயாமம் அனுதினம் பரீல,
ஆட்டும் பிணி அகன்று ஆரோக்கிய உடலும்
ஆனந்த உளமும் ஆயுள் நூறும்,
ஆண்டவன் அருளும் அடைவது உறுதி.”

நேரம்: ஒரு நிமிடம்; தடவை: ஒன்று.

நோக்கம்: மனத்தை ஆசனப்பயிற்சிகளில் நிறுத்தல்,

மூச்சு: சாதாரணம்;

நலம்பெறும்
உறுப்புக்கள்: இருதயம்

கும்பிடக் கும்பிட அப்பிடுவார் அவர்”

இரண்டாம் ஆசனம்

பிறையாசனம்

சித்திர இலக்கம் : 2 : 2

செய்முறை:	நின்றுகொண்டு.
ஆரம்பநிலை:	இரண்டு கால்களையும் ஒன்றுசேர்த்து, இரண்டு கைகளையும் தலைக்குமேல் தூக்குதல்.
முழுநிலை:	பின்புறமாகப் பிறைச்சந்திரனைப் போல் வளைதல்.
மூச்சு:	மூச்சை உள்ளாக்கிழுத்து நிறுத்திக்கொண்டு பின் வளையவேண்டும். நிமிரும்பொழுது மூச்சு உள்ளாக்கிழுத்தல். முழுநிலையில் மூச்சு சாதாரணம்.
நேரம்:	முழு நிலையில் ஐந்து விநாடிகள்.
பயிற்சி:	முதலாம் கிழமை: 36 தடவைகள் தினமும். இரண்டாம் கிழமை: 12 தடவைகள் தினமும்; மூன்றாம் கிழமை: 12 தடவைகள் தினமும்; நான்காம் கிழமை: 6 தடவைகள் தினமும்.
நலம்பெறும் உறுப்புகள்:	வயிறு, மார்பு, முதுகு.

“பிறையோல் வளைவாய் மறையுமே பிணிகள்”

மூன்றாம் ஆசனம்

பாதகஸ்தாசனம்

சித்திர இலக்கம் : 3 : 3

செய்முறை:	நின்றுகொண்டு.
ஆரம்பநிலை:	இரண்டு கால்களையும் ஒன்று சேர்த்து, இரண்டு கைகளையும் தலைக்குமேல் தூக்குதல்.
இடைநிலை:	முழங்கால்களை வளையாமல் குனிந்து நின்று, கால் பெருவிரல்களைத் தொட எத்தனித்தல்.
முழுநிலை:	கால் பெருவிரல்களைக் கைகளால் பிடித்து, முகம் முழங்காலில் படியும்படி வைத்தல்.
மூச்சு:	குனியும்பொழுது மூச்சை வெளியேற்றுக. நிமிரும் பொழுது மூச்சை உள்ளிழுக்குக.
நேரம்:	5 விநாடிகள்.
பயிற்சி:	முதலாம் கிழமை: 36 தடவைகள் தினமும். இரண்டாம் கிழமை: 12 தடவைகள் தினமும்; மூன்றாம் கிழமை: 12 தடவைகள் தினமும்; நான்காம் கிழமை: 6 தடவைகள் தினமும்.
நலம்பெறும் உறுப்புகள்:	ஜீரண உறுப்புகள் — வயிற்றிலுள்ள கல்லீரல், மண்ணீரல், பித்தப்பை, கணையம் முதலிய உறுப்புகள்.

“வாதம் போக பாதம் செய்”

நான்காம் ஆசனம்

திரிகோணாசனம்

சித்திர இலக்கம்: 4 : 4

- செய்முறை: நின்றுகொண்டு.
- ஆரம்பநிலை: இரண்டு கால்களையும் அகற்றிவைத்து, இரண்டு கைகளையும் பக்கங்களுக்கு நீட்டல்.
- முழுநிலை: முன்புறமாகக் குனிந்து, இடதுகை விரல்களால் வலதுகால் பெருவிரலைத் தொடுதல். வலது கையை மேல் உயர்த்தல். பக்கம் மாறிச் செய்தல். முழங்கால் விறைப்பாக இருத்தல் வேண்டும்.
- மூச்சு: வளையும்பொழுது மூச்சை வெளியில்விட்டு நிமிரும் போது மூச்சு உள்ளுக்கு இழுத்தல். முழு நிலையில் மூச்சு சாதாரணம்.
- நேரம்: ஐந்து விநாடிகள். இருபக்கமும்.
- பயிற்சி: முதலாம் கிழமை: 30 தடவைகள் தினமும்.
இரண்டாம் கிழமை: 6 தடவைகள் தினமும்.
மூன்றாம் கிழமை: 6 தடவைகள் தினமும்
நான்காம் கிழமை: 6 தடவைகள் தினமும்.
- நலம்பெறும் உறுப்புக்கள்: இடுப்பு, முதுகு, இருதயம், கண்டம், சுவாசாசயம்.

திரிதோஷ நிவாரணி
திரிகோணாசனம்.

ஐந்தாம் ஆசனம்

பச்சிமோத்தாசனம்

சித்திர இலக்கம்: 1 : 5

- செய்முறை:
- ஆரம்பநிலை: நிலத்தில் அமர்ந்து, இரண்டு கால்களையும் நீட்டி விறைப்பாக வைத்து, முழங்கால் வளையாமல் இரண்டு கைகளையும் தலைக்குமேல் தூக்கி நிறுத்தல். குனிந்துகொண்டு கால் பெருவிரல்களைத் தொடுதல்.
- முழுநிலை: இரண்டு கால்பெருவிரல்களையும் இரண்டு கைகளால் பிடித்துக்கொண்டு, முழங்கைகளை வளைத்து, முழங்கால்கள் மேல் முகம் படும்படி வைத்தல்.
- மூச்சு: குனியும்போது மூச்சை வெளியில் விட்டுக்கொண்டே போய் நிமிரும்போது மூச்சை உள் இழுக்கவும். முழுநிலை மூச்சு சாதாரணம்
- நேரம்: ஐந்து விநாடிகள்
- பயிற்சி: முதலாம் கிழமை — இல்லை
இரண்டாம் கிழமை: தினமும் 24 தடவைகள்
மூன்றாம் கிழமை: தினமும் 12 தடவைகள்
நான்காம் கிழமை: தினமும் 6 தடவைகள்
- நலம்பெறும் உறுப்புக்கள்: ஜீரண உறுப்புக்கள், வயிற்றிலுள்ள பித்தப்பை, கல்லீரல், மண்ணீரல், கணையம் முதலியன.

பசியின்மை போக்க
பச்சியைப் பயில்.

ஆறாம் ஆசனம்

கலாசனம்

சித்திர இலக்கம் : 2 : 6

செய்முறை :

ஆரம்பநிலை :

பூமியில் மல்லாந்து படுத்து இரண்டு கைகளையும் இடுப்போடு சேர்த்து வைத்து இரண்டு கால்களையும் விறைப்பாக, முழங்கால்கள் வளையாமல் மேலே தூக்கி நேராக நிறுத்தல்; கால்களை மெதுவாக முன்பக்கம் வளைத்தல்.

முழுநிலை :

வளைந்த கால்களை விறைப்பாக முன்னே கொண்டு வந்து மெதுவாகப் பூமியைத் தொடுதல்.

மூச்சு ;

கால்களை மேலே தூக்கும்பொழுது மூச்சை உள்ளே இழுக்கவும். கால்களைக் கீழே கொண்டுவரும் பொழுது மூச்சை வெளியே விட்டுக்கொண்டே வருதல். முழுநிலையில் மூச்சு சாதாரணம்.

நேரம் :

ஐந்து விநாடிகள்.

பயிற்சி :

முதலாம் கிழமை — இல்லை
இரண்டாம் கிழமை — தினமும் 24 தடவைகள்
மூன்றாம் கிழமை — தினமும் 12 தடவைகள்
நான்காம் கிழமை — தினமும் 6 தடவைகள்

நலம்பெறும் உறுப்புகள் :

கழுத்து, மார்பு, வயிறு, முதுகுத்தண்டு, விலா எலும்புகள், இருதயம்.

“காயம் உழும் கலப்பை
கலாசனம் காண்”

ஏழாம் ஆசனம்

யோகமுத்திரா

சித்திர இலக்கம் : 7 : 3

செய்முறை :

ஆரம்பநிலை :

முதுகு வளையாமல் நிலத்தில் அமர்ந்து கால்களை நீட்டுக. வலது பாதத்தை இடது துடை மேலும், இடது பாதத்தை வலது துடைமேலும் வைக்குக, கைகளை நீட்டி 'சின்' முத்திரையிலிருத்தல். மூக்கு நுனியைப் பார்க்கவும். இதுவே பத்மாசனம்.

முழுநிலை :

முதுகின் பின்புறம் இரண்டு கைகளையும் சேர்த்து, இடது கையால் வலது மணிக்கட்டைப் பிடித்து, முன்னே குனிந்து மூக்கும் நெற்றியும் பூமியில் படும்படி செய்தல்.

மூச்சு :

முன்னே குனியும்போது மூச்சை வெளியில்விட்டு, தியிரும்போது மூச்சை உள்ளிழுத்தல் வேண்டும்; முழுநிலையில் மூச்சு சாதாரணம்.

நேரம் :

30 விநாடிகள்.

பயிற்சி :

முதலாம் கிழமை — இல்லை
இரண்டாம் கிழமை — தினமும் 4 தடவைகள்
மூன்றாம் கிழமை — தினமும் 2 தடவைகள்
நான்காம் கிழமை — தினமும் 2 தடவைகள்

நலம்பெறும்

உறுப்புகள் :

நுரையீரல், மலக்குடல்.

“போகவினை போக்க
யோக முத்திரை செய்.”

எட்டாம் ஆசனம்
அர்த்த மத்சியேந்திராசனம்

சித்திர இலக்கம்: 4 : 8

- செய்முறை:** நிலத்தில் அமர்ந்து இடது குதிக்காலை அபானத் தின் சீழ் வைத்து வலது முழங்காலை மடித்து வலது குழச்சை இடது துடையின் அந்தலையில் வைத்து வலது பாதத்தை நிலத்தில் இடது இடுப்புச் சந்தியில் வைக்கவும். இடது கமக்கட்டை நிறுத்தி மடிக்கப்பட்ட வலது முழங்காலில் வைத்து, முழங்காலை கமக்கட்டின் பின்புறத்தில் தொடும்படி அமர்த்தவும். இடது கையால் இடது முழங்காலைப் பிடிக்கவும். இடது தோள்மூட்டை அமர்த்தி முதுகை மெதுவாக வளைத்து நன்றாக வலதுபக்கம் திரும்பவும். முகத்தையும் கூடியவரையில் வலது பக்கம் திரும்பவும். வலது கையை முதுகுக்குப் பின்னால் அனுப்பி இடது துடையைப் பிடிக்கவும்.
- மூச்சு:** முதுகை முறுக்கும்பொழுது மூச்சை வெளியில் விட்டு, திரும்பும்பொழுது மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்தல். முழுநிலையில் மூச்சு சாதாரணம்.
- நேரம்:** 5 விநாடிகள்.
- பயிற்சி:** முதலாம் கிழமை — இல்லை
இரண்டாம் கிழமை — தினமும் 12 தடவைகள்
மூன்றாம் கிழமை — தினமும் 6 தடவைகள்
நான்காம் கிழமை — தினமும் 6 தடவைகள்

“முதுகை முறுக்க
முதுமை முறியும்”

ஒன்பதாம் ஆசனம்
வச்சிராசனம்

சித்திர இலக்கம்: 1 : 9

- செய்முறை:** இரண்டு கால்களையும் பின்புறமாக மடித்து இரண்டு பாதங்களின் பெருவிரல்கள் ஒன்றோடொன்று பெர்ருந்தும்படியாகப் பாதங்களின் மேல் உட்கார்ந்து கைகளை முழங்காலில் வைக்கவும். முதுகெலும்பை வளையாமல் நிமிர்ந்து முக்கு நுணியைப் பார்க்கவும்.
- மூச்சு:** சாதாரணம்.
- நேரம்:** 60 விநாடிகள்.
- பயிற்சி:** முதலாம் கிழமை — தினமும் 1 தடவை
இரண்டாம் கிழமை — தினமும் 1 தடவை
மூன்றாம் கிழமை — தினமும் 1 தடவை
நான்காம் கிழமை — தினமும் 1 தடவை.
- நலம்பெறும் உறுப்புக்கள்:** உடல் வச்சிரமாகும்; மன உறுதி உண்டாகும். பாதம், சணுக்கால், தொடை, இடுப்பு என்பன வலுப்பெறும்.

“வச்சிர நிலையில்
நிச்சயம் வெற்றி.”

பத்தாம் ஆசனம்

புஜங்காசனம்

சித்திர இலக்கம்: 1:10

செய்முறை:

குப்புறப் படுத்து இரண்டு கால்களையும் சேர்த்து இடுப்பு வரை விறைப்பாக வைத்து, இடுப்புக்கு மேற் பாகமுள்ள வயிறு, மார்பு, கழுத்து, தலை முதலிய உறுப்புக்களைப் பின்புறமாக மெதுவாக வளைத்து, இரண்டு கைகளிற் பொறுக்க நிற்கவும்.

மூச்சு:

பின்புறமாக வளையும்போது மூச்சை உள்ளுக்கு இழுத்தும், திரும்பும்போது மூச்சை வெளியில் விட்டுக்கொண்டும் வரவும். முழுநிலையில் மூச்சு சாதாரணம்.

நேரம்:

முழுநிலையில் 5 விநாடிகள்.

பயிற்சி:

முதலாம் கிழமை — இல்லை
இரண்டாம் கிழமை — இல்லை
மூன்றாம் கிழமை — தினமும் 12 தடவைகள்
நான்காம் கிழமை — தினமும் 6 தடவைகள்

நலம்பெறும்

உறுப்புகள்:

இடுப்பு, மார்பு, இதயம்.

“புஜபலம் வேண்டின்
புஜங்கம் நாடு.”

பதினேராம் ஆசனம்

சலபாசனம்

சித்திர இலக்கம்: 2:11

செய்முறை:

குப்புறப் படுத்து கைகளைத் தொடைக்குக் கீழ் வைக்கவும். உடம்பை விறைப்பாக வைத்து, கால்கள் தொடைகள் இடுப்பு வரை உயர்த்தவும்.

மூச்சு:

கால்களை உயர்த்தத் தொடங்குமுன் மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்து வைத்து, பின்பு ஆசனம் முடிந்த பின்னர் மூச்சை வெளியில் விடவும். முழுநிலையில் மூச்சு சாதாரணம்.

நேரம்:

5 விநாடிகள்.

பயிற்சி:

முதலாம் கிழமை — இல்லை
இரண்டாம் கிழமை — இல்லை
மூன்றாம் கிழமை — தினமும் 12 தடவைகள்
நான்காம் கிழமை — தினமும் 12 தடவைகள்

நலம்பெறும்

உறுப்புகள்:

கல்லீரல், மண்ணீரல், சிறுநீரகம், வயிறு, குடல்.

“சக்தியைக் காப்பாய்
சலபாசனம் செய்வாய்”

பன்னிரண்டாம் ஆசனம்

தனுராசனம்

சித்திர இலக்கம்: 3 : 12

செய்முறை:

குப்புறப்படுத்து இரண்டு கணுக்கால்களையும் இரண்டு கைகளாற் பிடித்து, தலை, கழுத்து, மார்பு, தொடைகள் முதலிய உறுப்புகள் பூமியில் படாத படி வில்போல் விறைப்பாக வளைத்து நிற்கவும்: பின்னர் மூன்றும் பின்னுமாக 3 தடவைகள் ஆடி அதன் பின்னர் இருபக்கமும் மாறி மாறி மும்மூன்று தடவைகள் செய்யவேண்டும்.

மூச்சு:

சாதாரணம்:

நேரம்:

5 விநாடிகள்.

பயிற்சி:

முதலாம் கிழமை — இல்லை
இரண்டாம் கிழமை — இல்லை
மூன்றாம் கிழமை — தினமும் 12 தடவைகள்
நான்காம் கிழமை — தினமும் 6 தடவைகள்

நலம்பெறும் உறுப்புக்கள்:

கால்கள், முழங்கால்கள், மூட்டுக்கள், கைகள், வயிறு, கல்லீரல், மண்ணீரல்.

“ வில்போல் வளைவாய்
அம்புபோல் பாய்வாய்,”

பதினமூன்றாம் ஆசனம்.

மயூராசனம்

சித்திர இலக்கம்: 4 : 13

செய்முறை:

முழங்காலிட்டு பெருவிரல்களில் அமரவும். விரல்களைப் பின்பார்க்க கைகளை நிலத்தில் வைக்கவும். சேர்ந்த முழங்கைகளில் வயிற்றை வைத்து கொப்பூழை முழங்கைகளால் அமர்த்தவும். பின்னர் கால்களை உயர்த்தி தலை, உடல், கால்கள் விழாமல் நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக வைக்கவும்.

மூச்சு:

உடம்பை உயர்த்தும்போது மூச்சை உள்ளூக்குழுத்து பின்னர் ஆரம்பநிலைக்குவரும்போது மூச்சை வெளியில் விடவும். முழுநிலையில் மூச்சு சாதாரணம்.

நேரம்:

5 விநாடிகள்

பயிற்சி:

முதலாம் கிழமை — இல்லை
இரண்டாம் கிழமை — இல்லை
மூன்றாம் கிழமை — தினமும் 12 தடவைகள்
நான்காம் கிழமை — தினமும் 6 தடவைகள்

நலம்பெறும் உறுப்புக்கள்:

இரைப்பை, கல்லீரல், குடல், சுவாசப்பை.

“ ஆடும் மயில் ஆசனத்தில்
ஆறுமுகன் ஆண்டருள்வான்.”

பதினான்காம் ஆசனம்
சர்வாங்காசனம்

சித்திர இலக்கம்: 1 : 14

செய்முறை:

மல்லாந்து படுத்து, மெதுவாகக் கால்களை உயர்த்திக் கைகளால் இடுப்புகளைத் தாங்கி, உடம்பை நேராக வைக்கவும். முழங்கைகளை நிலத்திற் படவிடவும். நாடி நெஞ்சுடன் அமர்ந்து இருத்தல் வேண்டும்.

நேரம்:

150 விநாடிகள்

பயிற்சி:

முதலாம் கிழமை — இல்லை
இரண்டாம் கிழமை — இல்லை
மூன்றாம் கிழமை — இல்லை
நான்காம் கிழமை — தினமும் ஒரு தடவை

மூச்சு:

சாதாரணம்.

நலம்பெறும் உறுப்புகள்:

சர்வ அங்கங்களுக்காயினும் முக்கியமாக, குரல் வளைச்சுரப்பி, கபச்சுரப்பிகளுக்கு மிகவும் நன்மை பயக்கும்

“சர்வாங்கம்
சர்வ பிணி சரணம்.”

பதினேந்தாம் ஆசனம்
மச்சாசனம்

சித்திர இலக்கம்: 2 : 15

செய்முறை:

பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து, பின்புறமாக மெதுவாகப் படுத்து, இரண்டு கைகளையும் தோள்பட்டையின் பக்கத்தில் வைத்து, ஊன்றி, தலையைச் சரித்து பின்புறமாக வளைத்து, கால் பெருவிரல்களை இரண்டு கைகளாலும் பிடித்து முதுகை வளைத்துக்கொள்ளவும்.

குறிப்பு:

சர்வாங்காசனம் செய்பவர்கள் இந்த ஆசனத்தைச் செய்தல் வேண்டும். செய்தால் சர்வாங்காசனத்தின் முழுப்பலனையும் அடையலாம்.

மூச்சு:

சாதாரணம்.

நேரம்:

30 விநாடிகள்

பயிற்சி:

முதலாம் கிழமை — இல்லை
இரண்டாம் கிழமை — இல்லை
மூன்றாம் கிழமை — இல்லை
நான்காம் கிழமை — தினமும் ஒரு தடவை

நலம்பெறும் உறுப்புகள்:

மார்பு, கழுத்து, முதுகெலும்பு.

“மீன்போல் நிலையில்
நீர்மேல் மிதப்பாய்.”

பதினாறாம் ஆசனம்

சிரசாசனம்

சித்திர இலக்கம் : 3:16

செய்முறை :

ஓர் அங்குல உயரமுள்ள மடித்த துணியின் மேல் முழங்காலிடவும். இரு கைவிரல்களையும் கோர்த்து கைகளும் முழங்கையும் உடம்பைத் தாங்கும் வண்ணம் வைக்கவும். சிரசைத் துணியில் வைத்து தலையைக் கோர்த்த விரல்களால் அணைத்துப் பிடிக்கவும். மேல் தலைதான் நிலத்தில் படவேண்டும். முன் தலையன்று. கால்களின் உதவியால் இடுப்பை மேலே உயர்த்தவும். பின்னர் கால்களை எழுப்பி, முழங்காலை மடித்து தலையில் நிற்கவும். பின்னர் மெதுவாகக் காலை நீட்டி, உடம்பு முழுவதையும் செங்குத்தாக நிலைக்கச் செய்யவும்.

மூச்சு :

சாதாரணம்.

நேரம் :

60 விநாடிகள்.

பயிற்சி :

முதலாம் கிழமை — இல்லை
இரண்டாம் கிழமை — இல்லை
மூன்றாம் கிழமை — இல்லை
நான்காம் கிழமை — தினமும் ஒரு தடவை

நலம்பெறும் உறுப்புக்கள் :

சகல உறுப்புகளும் நலம்பெறும்.

கபச்சரப்பி, குரல்வளைச் சுரப்பி, மூளை ஆகியன அதிக நன்மை அடையும்.

முக்கிய குறிப்பு :

14 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள்தான் இந்த ஆசனம் செய்யவேண்டும்.

“சித்துக்குச் சின்னம்
சிரசாசனமே.”

பதினேழாம் ஆசனம்

ஏகபாதாசனம்

சித்திர இலக்கம் : 4:17

செய்முறை :

வலது பாதத்தை ஊன்றி, இடது பாதத்தை மடித்து வலது முழங்காலுக்கு மேல் வைத்து, இரண்டு கைகளையும் சிரசிற்குமேல் கும்பிட்டுக் கொண்டு, வலது குதிக்காலை மேலே தூக்கிக் கால் விரல்களில் நிற்கவும்.

மூச்சு :

குதிக்காலை மேலே தூக்குமுன் மூச்சை நன்றாக இழுத்து வைத்து கீழே வரும்போது மூச்சை வெளியே விடவும். முழுநிலையில் மூச்சு சாதாரணம்.

நேரம் :

5 விநாடிகள்.

பயிற்சி :

முதலாம் கிழமை — இல்லை
இரண்டாம் கிழமை — இல்லை
மூன்றாம் கிழமை — இல்லை
நான்காம் கிழமை — தினமும் 3 தடவைகள்

குறிப்பு :

பக்கம் மாறிச் செய்யவும்.

பலன் :

சிரசாசனத்தின் மாற்று ஆசனமாகையால் அதன் பலன் அடையக் கட்டாயம் செய்யவேண்டும். தொடை நரம்புகள் நலமுறும்.

“ஏக பாதம்
போக்கும் வாதம்”

பதினெட்டாம் ஆசனம்

சாந்தியாசனம்

படுத்து சாந்தி - சித்திர இலக்கம்: 1 : 18

- செய்முறை :** நிமிர்ந்து படுக்கவேண்டும். எல்லா உறுப்புக்களும் விறைப்பாக இருக்காமல், தளர்ச்சியாக வைத்திருக்கவேண்டும். மனதைப் பெருவிரல்களிலிருந்து இமயம் (புருவமத்தி) வரை படிப்படியாக, மெதுவாக எடுத்துச்செல்லவும். பெருவிரல்கள், உள்ளங்கால்கள், பாதங்கள், கணுக்கால்கள், முழந்தாள் கள், தொடைகள், இடுப்புகள், முதுகு, வயிறு, விலாப்புறங்கள், மார்பு, கழுத்து முதலிய உறுப்புக்கள் உடனே தளர்ச்சியடைகின்றன.
- கபச்சுரப்பி, மூளை, குரல்வளைச் சுரப்பி, கணையம், அட்ரேனல், கோலம், கல்லீரல், மண்ணீரல், நுரையீரல், பித்தப்பை, தீனிப்பை, இரத்தாசயம், சுவாசாசயம், பெருங்குடல், சிறுகுடல் முதலிய உள்ளுறுப்புக்கள் தளர்ச்சியடைகின்றன.
- “ஓம் சாந்தி. ஓம் சாந்தி” என்று நினைவு கொள்ளவும். பெருவிரல்களை மெதுவாக அசைத்து, கைகளை மெதுவாக அசைத்து, சிரசை மெதுவாக அசைத்த பிறகு தான் எழுந்துகொள்ளவேண்டும்.
- மூச்சு :** சாதாரணம் (மிகவும் மெதுவாக)
- நேரம் :** 5 நிமிடங்கள்.
- பயிற்சி :** முதலாம் கிழமை — தினமும் 1 தடவை
இரண்டாம் கிழமை — தினமும் 1 தடவை
மூன்றாம் கிழமை — தினமும் 1 தடவை
நான்காம் கிழமை — தினமும் 1 தடவை
- பலன் :** எல்லா உறுப்புக்களும் நாடி நரம்புகளும் புத்துணர்ச்சியும் சுறுசுறுப்பும் பெறும். மன அமைதியும், மகிழ்ச்சியும் உண்டாகும்.

“சாந்தி சரிவர
சமாதி சாத்தியம்.”

சாந்தி ! சாந்தி ! சாந்தி !!!