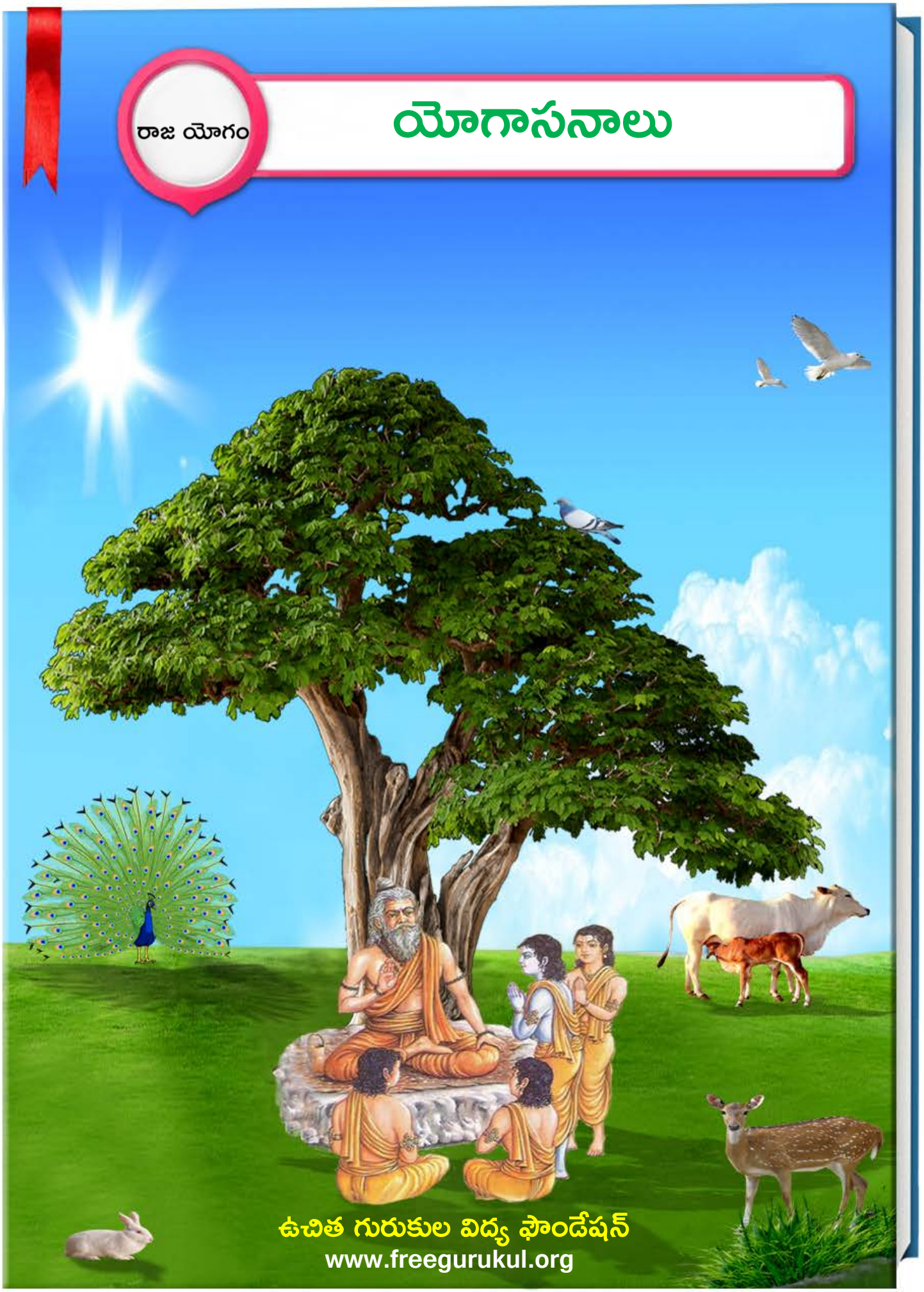
రాజ యోగం

యోగాసనాలు



ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్
www.freegurukul.org

సదాశివ సమారంభాం


గురు దక్షిణామూర్తి


గురు వేదవ్యాస మహర్షి

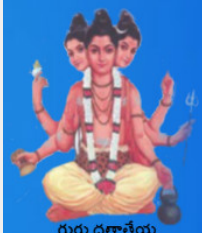

గురు శుక మహర్షి


గురు నారద మహర్షి


గురు వాల్మీకి మహర్షి


గురు శ్రీకృష్ణ

శంకరాచార్య మధ్యమాం


గురు దత్తాత్రేయ


గురు బాబాజి


గురు గౌతమ బుద్ధ


గురు ఆదిశంకరాచార్య


గురు రామానుజాచార్యులు


గురు జ్ఞానేశ్వర్


గురు రవిదాస్


గురు కబీర్ దాస్


గురు చైతన్య మహా ప్రభువు

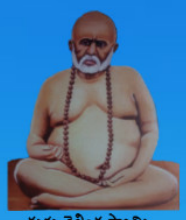

గురు నానక్


గురు రాఘవేంద్ర స్వామి


గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి


యోగి వేమన

అస్మదాచార్య పర్యంతాం


గురు త్రైలింగ స్వామి


గురు లాహిరి మహాశయ


గురు రామకృష్ణ పరమహంస


అమ్మ శారదా దేవి


గురు వివేకానంద


గురు సాయిబాబా


గురు అరబిందో


గురు రమణ మహర్షి


గురు యోగానంద


గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద


గురు మళయాళ స్వామి


గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి


గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య

వందే గురుపరంపరాం..







"ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్" ద్వారా విలువలు, నైపుణ్యాలతో కూడిన విద్య ఉచితంగా + సులభంగా + ఆకర్షణీయంగా + నాణ్యతతో కూడి అందించే సేవా కార్యక్రమంలో బాగంగా ఈ పుస్తకాన్ని స్క్రిబ్డ్ వెబ్ సైట్ నుంచి సేకరించి అందిస్తున్నాము. ఇందుకు మేము వారికి కృతజ్ఞత తెలియచేసుకుంటున్నాము.

సాయి రామ్ వారి సేవల విస్తరణలో బాగంగా ఈ ఫౌండేషన్ స్థాపించబడినది. దీనిద్వారానే అన్ని సేవలు అందించబడును. ఇటువంటి పుస్తకాలు మీరు వ్రాసినట్లయితే (లేక) సేకరిస్తే మాకు తెలియచేయండి. మేము ప్రతి విద్యార్థికి ఉచితంగా అందేలా చేస్తాము, తద్వారా ఉన్నత విలువలు, నైపుణ్యాలు కలిగిన విద్యార్థులను మన దేశానికి అందించవచ్చు. మాతో కలిసి నవ భారత నిర్మాణ కార్యక్రమంలో పనిచేయుటకు, భాగస్వామ్యం అగుటకు ఆసక్తి ఉంటే సంప్రదించగలరు.

ఈ గ్రంధాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) స్క్రిబ్డ్ వారి వెబ్ సైట్: https://www.scribd.com
2) ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్ వెబ్ సైట్ : www.freegurukul.org
3) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్ : https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
4) మొబైల్ ఆప్: Free Gurukul

గమనిక: భక్తి,జ్ఞాన,ధర్మ ప్రచారార్థం ఉచితంగా eBook రూపంలో స్క్రిబ్డ్ వారి సహాయంతో ఇవ్వడం జరిగింది. ఇది లాభార్జన దృష్టిలేని ఉచిత సేవ. ఈ సేవలో అంతర్జాలంలోని(ఇంటర్నెట్) లైసెన్సు / కాపీరైటు అభ్యంతరాలు లేనివి అనుకొన్న పుస్తకాలను గ్రహించటం జరిగినది. అనుకోకుండా ఏవైనా అభ్యంతరకరమైనవి ఉన్నచో మాకు తెలుప మనవి, వాటిని తొలగించగలము అని మనవి చేసుకొంటున్నాము.

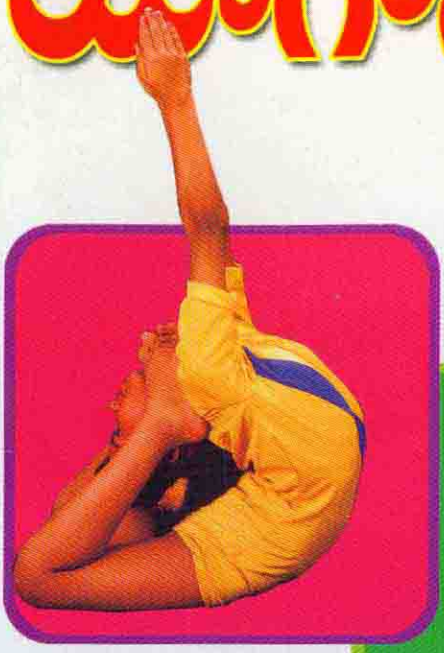
Website: www.freegurukul.org Mobile App: Free Gurukul email: support@freegurukul.org
Facebook: www.facebook.com/freegurukul Helpline: 9042020123

" మన లక్ష్యం: విలువలు, నైపుణ్యాలతో కూడిన విద్య అనేది ఉచితంగా + సులభంగా + ఆకర్షణీయంగా + నాణ్యతతో కూడి అందరికి అందించబడాలి "

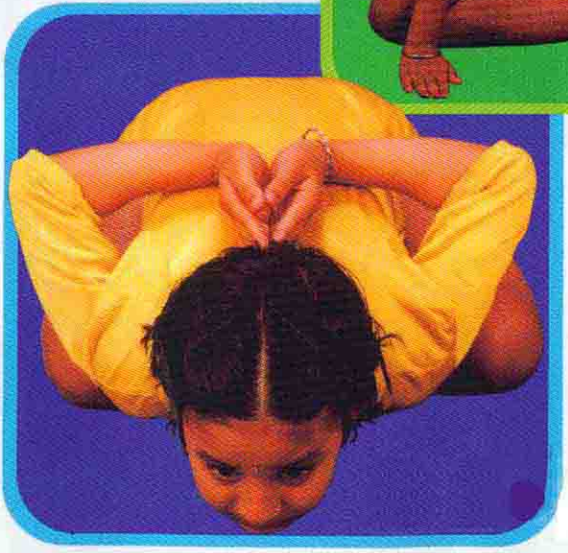
ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్ – Free Gurukul Education Foundation

సర్వం పరమాత్మ పాద సమర్పణమస్తు

యోగాసనాలు







ఆసనాలు వేసేముందు మొట్ట మొదటగా మీరు చేయాల్సినవి

1. తెల్లవారుఝామున లేచి కాలకృత్యాలు తీర్చుకోండి.

2. ఆసనాలు వేసే ముందు గోరు వెచ్చటి నీటితో స్నానం చేయండి.

3. తెల్లవారుఝామున ఆసనాలు వేయండి. ఆ సమయంలో గాలిలో ప్రాణశక్తి ఎక్కువ ఉంటుంది. గాలి బాగా వచ్చే ప్రదేశం చూసుకుని వేయండి.

4. శబ్దాలు, గోలలు లేకుండా ఉండే ప్రదేశాన్ని ఎన్నుకోండి.

5. పలుచటి బట్ట నేలపై పరచి పద్మాసనం లేదా సుఖాసనం మీ ఇష్టం.

6. ప్రశాంతంగా కనులు మూసుకోండి.

7. మీ ధ్యాస శ్వాస మీద నిలపండి.

8. గాలి వదిలినిప్పుడు పొట్ట లోపలికి, పీల్చినప్పుడు ముందుకి వస్తుందో లేదో గమనించండి. (పొట్ట ద్వారా కాకుండా ఛాతీ ద్వారా గాలి పీలుస్తుంటే మీ శ్వాస సరిగా కాదని గమనించండి)

9. ముందుకి వంగే ఆసనాలు వేసినప్పుడు గాలిని వదులుతూ, వెనక్కి వంగి ఆసనాలు వేసేటప్పుడు గాలి పీల్చుతూ ఆసనాలు వేయండి. ముందుకు వంగే ఆసనాలు వేయగానే వెనక్కి వంగే ఆసనాలు కూడా వెంటనే వేయాలి. అలాగే వెనక్కి వంగే ఆసనాలు ముందుకి వంగే ఆసనాలు వేయండి.

10. ఆసనం ఎప్పుడూ నెమ్మదిగా వెయ్యాలి.

11. వేసిన ఆసనంలో కొద్ది సెకన్లు ఉండాలి.

12. ఆసనం వేసేటప్పుడు నెమ్మదిగా వేసి ఇంకా నెమ్మదిగా మామూలు పోజిషన్‌లోకి రావాలి.

13. కుంభకం చేసేటప్పుడు (బి.పి) అధిక రక్తపోటు ఉన్నవారు కేవలం పది సెకన్స్ మాత్రమే చేయండి.

14. గాలి పీల్చటం, వదలటం లాంటి ఆసనాల్లో పైకి శబ్దం వచ్చేలా వదలటం, పీల్చడం చేయకూడదు. ప్రతిదీ నెమ్మదిగా, సరళంగా ప్రశాంతంగా చేయాలి.

15. ఆసనాలు వేసేముందు గోరు వెచ్చటి నీటితో స్నానం చేయాలి.

16. యోగసనాల వల్ల ఎన్నో జబ్బులు తగ్గుతాయి.అదే స్థాయిలో జబ్బులు పెరిగే అవకాశం ఉంది. మీ శరీర ఆరోగ్య పరిస్థితి బట్టి ఆసనాలు నిర్ణయించుకుని చేయండి.

17. ఏ ఆసనం అయినా సరే రొప్పుతూ, ఆయాసపడుతూ చేయకండి. మీ బాడీ కెపాసిటిని గుర్తించి అంతసేపే ఉండండి.

18. యోగలో ముందు ఆసనాలు, ప్రాణాయామం మధ్య, ధ్యానం చివర ఉండాలి.

19. మీరు ఎంతసేపు యోగ చెయ్యాలో నిర్ణయించుకున్న సమయాన్ని 3 భాగాలుగా చేసుకుని **1) మస్క్యులర్ యోగ (Muscular yoga)**: కండరాలను ప్రధానంగా పనిచేయించే యోగ, 2. రెస్పిరేటరి యోగ **(Respiratory yoga)** : ఊపిరితో చేసే యోగ, 3) మెంటల్ యోగ **(Mental yoga)** : మనసుతో చేసే యోగ. ఈ మూడు కవర్ అయ్యేలా చూసుకోండి. అప్పుడే యోగ తాలూకూ పరిపూర్ణమైన ఫలితాన్ని పొందగలరు.

20. ప్రతి ఆసనానికి ముందు వెనుక, రిలాక్స్ కోసం దండాసనంలేదా శవాసనం తప్పనిసరిగా వేయండి. ఆసనం వేసేటప్పుడు అలసట వస్తే శవాసనం 2 నిమిషాలు వేసి ఆపై ఆసనంలోకి వెళ్ళండి. 8 నుంచి 60 సంవత్సరాల వాళ్ళు మాత్రమే యోగ చెయ్యాలి.

21. యోగలో గుర్తుపెట్టుకోవాల్సిన మరో ముఖ్యమైన సంగతి ఆసనంలోకి ఎలా వెళ్ళామో అలాగే వెనక్కి రావాలి.

22. ఆసనం వేసేటప్పుడు మీ ధ్యాస శ్వాసమీద నిలిపి కనులు మూసుకుని నెమ్మదిగా ఆసనం పూర్తి చేయండి.

23. ఆసనం వేసినప్పుడు, కనులు మూసుకున్నప్పుడు పళ్ళు బిగపట్టడం, మోహాన్ని బిగించడం చేయకండి. ప్రశాంతత ప్రతి రూపంలా ఉంచండి.

24. ఆడవాళ్ళు ఆసనాలు సమయంలో బిగుతు బట్టలు బ్రాలు, జాకెట్స్ లాంటివి ధరించకుండా ఫ్రీ డ్రస్‌వేసుకుని చేయాలి.

25. అలాగే ఆడవాళ్ళు మయూరాసనం, పూర్ణమత్స్యాసనం వేయరాదు. అలాగే అనారోగ్య సమయంలో కూడా ఆసనాలు వేయకండి.

26. ఆసనాలు వేయటానికి ముందు సుమారుగా 3 గంటలు ముందు ఘన పదార్థాలు తీసుకుని ఉండాలి. అలాగే ద్రవ పదార్థాలు, కాఫీ, టీ, పాలు లాంటివి అరగంట ముందు తీసుకుని ఉండాలి.

27. యోగ ప్రాక్టిసెస్ ఆసనాలు ముందు ఆపై ప్రాణాయామం చివరగా ధ్యానం ఉండాలి.

28. హృద్రోగము, ఉబ్బసము ఉన్నవారు యోగ మాస్టర్ సారధ్యంలో యోగ ప్రాక్టీస్ చేయ్యాలి.

29. యోగ చేసేటప్పుడు సాధకులు ఆభరణములు, వస్తువులు ధరించరాదు.

30. యోగ సాధన అయ్యాక ఏ ఆహారం తీసుకోవాలన్నా ద్రవ పదార్థాలకి 20 నిమిషాలు, ఘన పదార్థాలు 40 ని॥ల గ్యాప్ ఉండాలి.

31. ఆసనం సమయ ది బెస్ట్ ఉదయం 5-30 ని॥ల నుండి 6-30 లేదా 6-30 నుండి 7-30 ఈ సమయంలో కాస్మిక్ రేస్ రిపీట్ అవుతుంది. యూనివర్సల్ పవర్. వీలుకాని వాళ్ళు సాయంత్రం 5-30 నుండి 6-30 ఈ రెండు సమయాలు సరి అయినవి.

మీరు సరైన శ్వాసే తీసుకుంటున్నామా?

ఈ ప్రశ్న కొద్దిగా కన్‌ఫ్యూజ్డ్‌గా, అర్థం కాకుండా ఉంది కదూ. కాని దీని గురించి ఫస్ట్ తెలుసుకోవాలి. ప్రతి ఒక్కరూ ఎందుకంటే చాలా మంది మనలో సరైన శ్వాస తీసుకోవటం లేదని పరిశోధనల్లో తేలింది.

ఇప్పుడు మీరు సరిగ్గా సరైన రీతిలో శ్వాస తీసుకుంటున్నారో లేదో చూద్దాం.

1. కాలకృత్యాలు... స్నానం.... పూర్తి చేసుకోండి.

2. 5-30-6-00ల మధ్య బ్రహ్మ ముహూర్త సమయం బెస్ట్... ది బెస్ట్.

3. ఈ సమయంలో యూనివర్సల్ పవర్, కాశ్మిక్ రేస్ రిలీజ్ అవుతాయని అంటారు. ఈ సమయంలో రెండు సార్లు రిలీజ్ అవుతాయి.

4. పలుచటి బట్టని నేలపై పరవండి.

5. పద్మాసనం, సుఖాసనం, వజ్రాసనం...

6. ఈ మూడింటిలో మీకిష్టమైన ఆసనాన్ని వేసుకోండి.

7. ప్రశాంతంగా కళ్ళు మూసుకోండి.

8. మీ దృష్టి పొట్ట కదలికల మీద పెట్టండి.

9. గాలి తీసుకున్నప్పుడు పొట్ట ముందుకు వెళ్తు వెనక్కి వెళ్తుందా. అలాగే ఛాతీ ముందుకు, వెనక్కి.... అలాగే గాలి వదలినప్పుడు ఛాతీ ముందుకా, వెనక్కా.... బాగా గమనించండి. రెండు నిమిషాలు ఏకాగ్రతగా గమనించండి. కళ్ళు మూసుకుని శ్వాస మీద దృష్టి పెట్టండి..

ఓ.కే. రెండు నిమిషాలు అయిపోతాయి. నెమ్మదిగా కళ్ళు తెరవండి.

10. గాలి పీల్చినప్పుడు లోపలకు, బైటకు, అలాగే గాలి వదలినప్పుడు పొట్ట కదలిక లోపలికి, బైటకి పేపర్‌పై రాసి పెట్టుకోండి.

ఓ.కే.ఏది కరెక్ట్ మీకే తెలుస్తుంది. ముందుకు వెళ్ళండి.

1. మళ్ళీ కళ్ళు మూసుకోండి...

2. దృష్టి శ్వాస మీద పెట్టండి.

3. పొట్టని నెమ్మదిగా లోపలికి లాక్కుంటూ, గాలి వదలండి.... నెమ్మదిగా.... చాలా నెమ్మదిగా... పొట్టని వీలయినంత లోపలికి లాక్కుంటూ...

4. వెంటనే గాలి తీసుకోండి.

5. మళ్ళీ గాలి వదలండి.. అలా పదిసార్లు చేయండి.

వన్....టూ... త్రీ... ఫోర్.... జాగ్రత్తగా గమనించండి. మీరు గాలి వదులుతున్నప్పుడు పొట్ట లోపలికి వీలయినంత నెమ్మదిగా లాక్కుంటూ... ఆపై గాలి తీసుకోండి. ఫైవ్... సిక్స్.... సెవన్.... ఎయిట్... నైన్.... టెన్... ఓకే..

కళ్ళు తెరవండి.

ఇప్పుడు చెప్పండి. ఇంకా అర్థం కాకపోతే పొట్టపై చేయి పెట్టుకుని చూడండి. గమనించండి. మీకు తెలుస్తుంది. తేడా..

1. గాలి వదిలినప్పుడు పొట్ట లోపలికి.

2. గాలి తీసుకున్నప్పుడు పొట్ట ముందుకు...

ఓ.కే. అది. అది కరెక్ట్‌గా శ్వాస తీసుకునే పద్ధతి. ఇంకా గమనించండి. బాగా బాగా గమనించండి....

మీ శ్వాస తీసుకునే పద్ధతి రిలాక్స్‌గా ప్రశాంతంగా ఉంటుంది.

దురదృష్టవశాత్తు చాలా మంది ఛాతితో గాలి తీసుకుంటారు. అనారోగ్యం వల్లనేకాదు. నాగరికత వల్ల కూడా.

టక్ చేస్తుంటారు. దాని వల్ల గాలి తీసుకునే పొట్ట డ్యూటీ కొంత ఛాతీ తీసుకుంటుంది. ఒక పని మరొకరు చేస్తే ఏమవుతుందో తెలీంది కాదు కదా!

సో.. మీరు సరైన పద్ధతిలో శ్వాస తీసుకుంటూంటే ఓ.కే. లేకపోయిన వదలివేయండి. మీ మనసులోంచి పూర్తిగా తీసేయ్యండి. ఈ పుస్తకం చివరి కొచ్చేసరికి మీకు తెలియకుండానే శ్వాస సరైన పద్ధతిలో అవుతుంది.

ఆరోగ్యానికి, ప్రశాంతత, ఆత్మ, విశ్వాసానికి మన పూర్వీకుల నుంచి సంక్రమించిన యోగలోకి వెళ్దాం.

ఆసనాలు 5 రకాలు

మొదటివి కూర్చుని వేసే ఆసనాలు వజ్రాసనము, పద్మాసనం అలాగే నుంచుని వేసే ఆసనాలు నటరాజాసనం, వృక్షాసనం, ఈ రెండు వేసేటప్పుడు కళ్ళు తెరిచి నేలమీద ఏ చిన్న పాయింట్‌నైన గురించి దాని మీద దృష్టి కేంద్రీకరిస్తే బ్యాలెన్స్ తప్పదు.

ఇక మూడో విధానం బోర్లాపడుకుని వేసే ఆసనాలు భుజంగాసనం, ధనురాసనము, వెల్లికలా పడుకుని వేసే ఆసనాలు నౌకాసనము, పవనముక్తాసనం (షుగర్ వ్యాధి గ్రస్తులకు సంజీవి లాంటివీ ఆసనాలు) ఇక చివరగా తలక్రిందులుగా వేసేవి. సర్వాంగాసము శీర్షాసనమ. యోగ చేసేటప్పుడు తప్పక గుర్తుంచుకోవాల్సిన ముఖ్యమైన విషయం.

స్థిర సుఖ ఆసనము

ఏ ఇబ్బంది లేకుంటేనే ఆసనం వెయ్యండి. బాధపడుతూ చికాకు పడుతూ వేయకండి. మీకున్న వ్యాధికి వజ్రాసనం మంచిదని వజ్రాసనము వేశారు. కాని ఆ ఆసనంలో మీకు కాళ్ళు తిమ్మిర్లు ఎక్కువ అయ్యాయని అనుకుందాం.

మీ వ్యాధికి వజ్రాసనం మంచిదయితే అవ్వచ్చు. అలా అని బాధపడుతూ వెయ్యటం వల్ల మీకున్న వ్యాధి తగ్గదు సరి కదా కొత్త సమస్యలొస్తాయి. సో.... స్థిర సుఖాసనం... యోగకి ఆధ్యుడు పతంజలి మహర్షి చెప్పింది కూడా అదే. సుఖ స్థిర ఆసనం.

మొత్తం ఆసనాలు 5 రకాలు

1. **కూర్చుని వేసే ఆసనాలు :** వజ్రాసనం, పద్మాసనం మొదలగునవి.
2. **నించుని వేసే ఆసనాలు :** వృక్షాసనము, నటరాజాసనం మొదలగునవి.
3. **బోర్లా పడుకుని చేసే ఆసనాలు :** భుజంగాసనం, ధనురాసనం మొదలగునవి.
4. **వెల్లికిలా పడుకొని చేసే ఆసనాలు :** పవనముక్తాసనం
5. **తలక్రిందులుగా చేసే ఆసనాలు :** శీర్షాసనము, సర్వంగాసనము మొదలగునవి.

ఆసనాలు ప్రారంభించే ముందు

బ్రీథింగ్ ఎక్సర్‌సైజ్

ఓం కారం

1. పద్మాసనం... సుఖాసనం... వజ్రాసనం మీ కిష్టమైన పద్ధతిలో పలుచటి బట్టపై స్నానం చేసి కూర్చొండి.

2. ముఖంలో ప్రశాంతత తెచ్చుకోండి.

3. వన్..టూ... త్రీ... ఫోర్... ఫైవ్... ఓకే.

4. పొట్టని లోపలికి లాక్కుంటూ.... గాలి వదులుతూ.... అలా పదిసార్లు చేసి ఆపై గాలి పూర్తిగా వదిలి మళ్ళీ గాలి బాగా పీల్చుకుని.. ఆ పీల్చిన గాలిలో....మూడుసార్లు. ... పైకి రిథమిక్‌గా ... ఓం.... మళ్ళి నెమ్మదిగా గాలి పీల్చండి.

5. మళ్ళీ.... పీల్చిన గాలితో.... అనండి పైకే గాలితో పలకండి.

6. వీలయినంత నెమ్మదిగా... మళ్ళీ పొట్టలోపలికి గాలి లాక్కుంటూ.. గాలి వదలండి.. అలా పీల్చిన గాలితో మూడో సారి... పైకే

ఓం

యోగ ప్రారంభించే ముందు ఓంకారం చెయ్యడం వల్ల మనసు ప్రశాంతంగా మారుతుంది. నెమ్మదిగా... చాలా నెమ్మదిగా కళ్ళు తెరవండి. ఒక ఆధ్యాత్మిక భావం అలవడుతుంది. రోజు యోగ ప్రారంభించగానే మొదట బ్రీథింగ్ ఎక్సర్‌సైజు.... కంటిన్యూగ అలాగే కళ్ళు మూసుకుని ఓం కారం చేయాలి. ఆటోమేటిక్‌గా మీ శ్వాస సరైన పద్ధతిలో వస్తుంది.

యోగ అంటే అర్థం

ఆసనాలా? ప్రాణయామమా... ధ్యానమా ఏమిటి? పైవన్ని యోగలో భాగాలు కాదు. అన్ని కలిపితేనే యోగ.

ఓ గంట సేపు కేటాయిస్తే, గంట ధ్యానం చెయ్యటం ద్వారానో, గంట ప్రాణాయామం చెయ్యడం ద్వారానో, మొదటి పద్ధతి ఆసనాల ద్వారానో సరైన రిలాక్స్ రాదు.

మూడు కలపాలి. గంట సేపు సమయం కేటాయిస్తే అరగంట ఆసనాలకి పదినిమిషాలు ప్రాణాయామం ఇరవై నిమిషాలు ధ్యానానికి కేటాయిస్తేనే యోగ తాలూకు పరిపూర్ణమైన ఫలాన్ని పొందగలరు.

యోగ ఎప్పుడు చెయ్యాలి?

ఎప్పుడైనా ఏ సమయంలోనైనా చేసే ముందు అరగంట ముందు వెనుక ఏ ఆహారము ద్రవపదార్థం సయితం తీసుకోకుండా యోగ చెయ్యాలి? (రోజు వారి మీ ఆహార నియమాల్లో మార్పు చేసుకోవాల్సిన పనిలేదు) కానీ.

దిబెస్ట్.... ది బెస్ట్... సమయం

ఉదయం బ్రహ్మ మూహూర్త సమయం. 5-30 నుండి 6-30 వరకు

ఆ తరువాత సరైన సమయం

సాయంత్రం 5-30 నుండి 6-30 వరకు

పై సమయాల్లో మాత్రమే యూనివర్సల్ పవర్, కాస్మిక్ ఎనర్జి రిలీజు అవుతుంది. ఉదయం పూట రెండుసార్లు, సాయంత్రం ఒక్కసారి రిలీజ్ అవుతుంది. అత్యధికమైన జీవశక్తి రిలీజు అయ్యేది అప్పుడే... ఎప్పుడు చేస్తారో మీ ఇష్టం.

యోగి లక్షణం

శ్లో॥ వపుః కృశత్వం వదవే ప్రసన్నతా
నాద స్ఫుటత్వం నయనేషు నిర్మలే
ఆరోగత బిందు జయోగి దీపనం
నాడీశుద్ధి హఠయోగి లక్షణం

శరీరము కృషించుట అనగా చిక్కియుండుట, ముఖము తేజస్సు, స్ఫుటమైన వాక్కు, దృఢముగా మాట్లాడుట, నిర్మలమైన నేత్రములు, మంచి ఆరోగ్యము, బిందు జయము, బ్రహ్మచర్యమును పాటించు శక్తి అంటే ఇంద్రియ స్వాధీనము, బుద్ధికుశలత, అగ్ని దీప్తి, చక్కని ఆకలి. నాడీమండలము బలముగా ఉండుట ఇవియే హఠయోగి లక్షణములు.

అష్టాంగ యోగములు

స్ట్రయిన్, ఆందోళన, హైపర్‌టెన్షన్, ప్రతి దానికి టెన్షన్... మాటలేమో ఎదుటివారితో, ఆలోచనమో మరెక్కడో, ప్రతి దానికి విసుగు, కోపం, దాని వల్ల లెక్కకి మించిన అనారోగ్యాలు....

అలాంటి టెన్షన్‌ని తగ్గించుకుని, శరీరాన్ని, మనసుని ఓ దగ్గర ఉంచుకోకపోవటం, మనసు మీద పట్టులేకపోవటం.

అలాంటి వాటిని అధిగమించటానికి పూర్వము మహర్షులు.... సిద్ధులు... యోగులు చక్కటి దారి చూపించారు. సైకో సోయాటిక్ వ్యాధులు తగ్గించటానికి ముఖ్యంగా మన భారతదేశంలో ఈ క్రింద యోగ పద్ధతులున్నాయి. అష్టాంగ యోగలోకి వెళ్ళే ముందు కొన్ని ప్రాచీన యోగ పద్ధతులు:.

1) **జ్ఞాన యోగ:** జ్ఞానం ద్వారా గమ్యాన్ని చేరటం. విజ్ఞానంతో నిన్ను నీవు తెలుసుకోవటం, సృష్టి రహస్యం తెలుసుకుని దానికి మూలమైన కేంద్రాన్ని చేరుకోవటం.
2) **భక్తి యోగ:** భక్తి ద్వారా గమ్యాన్ని చేరటం. తమని తాము అర్పించుకోవటం.
3) **కర్మయోగ:** ప్రతి ఫలాన్ని ఆశించకుండా, తన విద్యుక్తధర్మాన్ని తాను నిర్వర్తించటమే కర్మయోగ.
4) **మంత్రయోగ:** మీ కిష్టమైన మంత్రాన్ని లేదా శబ్దం ద్వారా... రామ కావచ్చు, ఓం కావచ్చు చేరవలసిన గమ్యాన్ని చేరటం.

5) **యంత్ర యోగ:** ఇష్టమైన భగవంతుని విగ్రహరూపాన్ని ప్రతిష్ఠించుకుని ఆరాధించటం, అందులో లీనమవ్వటం.
6) **లయ యోగం:** ఇష్టమైన దానిలో ఇమిడిపోవటం, కలిసిపోవటం, అదేలోకంగా జీవించటం.
7) **కుండలిని యోగ:** శరీరంలో ఇమిడియున్న తెలియని శక్తిని బైటికి తీసి, దానిద్వారా గమ్యాన్ని చేరటం,
8) **తంత్ర యోగ:** మంత్ర, తంత్రముల ద్వారా సాధించటం.

ఇక అష్టాంగ యోగములు

యోగ మనకి గ్రంథ రూపంలో పతంజలి2-4 శతాబ్దాల ముందే అందించారు. అంతకు ముందే 5000 సం॥ల క్రితం నుంచే యోగ ఆచరణలో ఉందని పరిశోధకులు అంటుంటారు. పతంజలి గారు దీన్ని ఆరోగ్యశాస్త్రంగా చెప్పలేదు. అందుకని అష్టాంగ యోగ ఏది ఆచరించినా సుఖ, ఆరోగ్య సంతోషాలతో ఉండటం ముఖ్యం.

అష్టాంగ యోగ యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యానసమాధి అని ఎనిమిది విధాలుగా ఈ ప్రపంచానికి శెలవిచ్చారు.

1) **యమము:** ఇందులో 5 రకాలు. అహింస, సత్యం అస్థేయము, బ్రహ్మచర్యము, అపరిగ్రహము.
2) **నియమము:** దీన్ని కూడా 5 రకాలుగా చెప్పారు. శౌచము, సంతోషము, తపస్సు, స్వాధామము, ఈశ్వరీ ప్రణిధానము.
3) **అసనాలు:** ఏ ఏ భంగిమలలో కూర్చొవాలి
4) **ప్రాణాయామము:** శ్వాసని బంధించటం
5) **ప్రత్యాహారము:** (మన ఇంద్రియాలను స్వాధీనంలో ఉంచటమే) ప్రత్యాహారం
6) **ధారణము:** ఏకాగ్రత కలిగి ఉండటమే ధారణ అని పతంజలి పేర్కొన్నారు
7) **ధ్యానం:** దీని వల్ల సమాధిని పొందటానికి సులువుగా ఉంది.
8) **సమాధి:** మాటలతో రాతలతో చెప్పలేని స్థితి సమాధి.

1) యమము:

అహింస: నీ వల్ల, నీ మాటల వల్ల ఎవ్వరినీ బాధించకుండా ఉండటమే అహింస
సత్యము: ప్రాణం పోయినా సరే సత్యాన్నే పలకడం

అస్థేయము: పరుల సొత్తు దొంగలించకుండా ఉండటం, ఆ దొంగతనం ఏ రూపంలో ఉన్నా అరికట్టడం.

బ్రహ్మచర్యం : పెళ్ళికాకుండా ఆంజనేయస్వామి భక్తునిలా ఉండటం కాదు. ఇక్కడ బ్రహ్మచర్యం అర్థం ఒకటే మాట... ఒకటే బాణం... ఒకటే భార్య.. అదే రాముడి బాట.

అపరిగ్రహణము: నీకున్నదానిలో నువ్వు తృప్తిపడు, సంతోషించు, ఆశించకు, ఆరాటపడకు, ఆందోళనచెందకు.

2) నియమము:

శౌచము: నీట్‌నెస్, శుభ్రత, మంచి బట్టలతోపాటు పై శరీరంతో పాటు మనసుని శుభ్రంగా ఉంచటం. ఈ శరీరం శుభ్రత లేకపోయినా పర్వాలేదు. మనసు శుభ్రంగా ఉండాలి. ఎందుకంటే ఈ మనసు మళ్ళీ జన్మఎత్తాలి.

సంతోషం : ప్రొద్దుటి నుంచి కష్టపడ్డారు మీకు వందెవచ్చింది. పక్కవాడికి రెండొందలొచ్చింది. వంద గురించి ఆలోచించి నీ కర్మనిబట్టి ప్రతిఫలమని సంతృప్తి చెందు అప్పుడే సుఖం, అదే సంతోషం.

తపస్సు: జీవన పోరాటంలో అనేక దెబ్బలు తగులుతుంటాయి. మంచి జరిగినప్పుడు ఎగరొద్దు, చెడు జరిగినప్పుడు విరగొద్దు. బ్యాలెన్స్... దేనికి చలించకుండా ఉండటమే తపస్సు.

సాధ్యాయము: నిన్ను నీవు తెలుసుకోవటం. గ్రంథపఠన ద్వారా ధ్యానాన్ని సమపార్జించటము. సత్‌సాంగత్యంతో బంధ విమోచనకు దారి కనుక్కోవటం.

ఈశ్వర ప్రణిధానము: సర్వం సహా ఈశ్వర అర్పితం. మనల్ని సృష్టించిన ఆ శక్తికే అంతా అర్పితం. అదే ఈశ్వర ప్రణిధానము.

3) ఆసనాలు:

ఏ పద్ధతిలో అయితే సుఖంగా కూర్చొగలమో, అదే ఆసనమని శెలవిచ్చారు పతంజలి. అసనాల సమయంలో ఏలాంటి ఇబ్బందికి లోనయినా ఆసనంలోంచి బైటికొచ్చేయ్యాలి. ఈ సృష్టిలో ఎన్నో లక్షల ప్రాణులున్నాయి. ప్రతి ప్రాణి మీద ఆసనం ఉంది. ప్రజాధారణ పొందినవి, లభ్యమైనవి, కొన్నే మనకు ఈ ఆసనాల వల్ల శక్తి విడుదల అయి నాడీ వ్యవస్థ హార్మోన్ వ్యవస్థ పటిష్టమవుతుంది.

4) ప్రాణాయామము:

శ్వాసని బంధించటం, క్రమబద్ధీకరించటమే ప్రాణాయామము. అలాశ్వాసని నియంత్రించడం ద్వారా చెడు వాయువు బైటికెళ్ళి ప్రాణవాయువు చేరుతుంది. ప్రాణాయామంలోని కుంభకానికి విశిష్టమైన ప్రాధాన్యత ఉంది. ఈ ప్రాణాయామమువల్ల రక్తం శుభ్రపడి నరాలకి బలం చేకూరుతుంది.

5) ప్రత్యాహారము:

ఇంద్రియంలో ప్రాపంచిక విషయములపై మళ్ళకుండా నిగ్రహించటమే ప్రత్యహారము. మన ఇంద్రియాలు 11. అవి 5 జ్ఞానేంద్రియాలు, (కన్ను, ముక్కు) చెవి,నాలుక, చర్మము 5 కర్మేంద్రియాలు (చేతులు, కాళ్ళు, వళ్ళు, జననేంద్రియం, విరేచన ద్వారం) ఉభయేంద్రియము మనస్సు.

6. ధారణము:

ఏకాగ్రత, మనసుని బంధించుట, రూపం, శబ్దం, ఊహ: మంత్రం ఏదైనా సరే. ఒకదాని మీద కేంద్రికరించుట ధారణ. ఈ ధారణనుంచే ధ్యానానికి మార్గం సుగమం అవుతుంది.

7. ధ్యానం

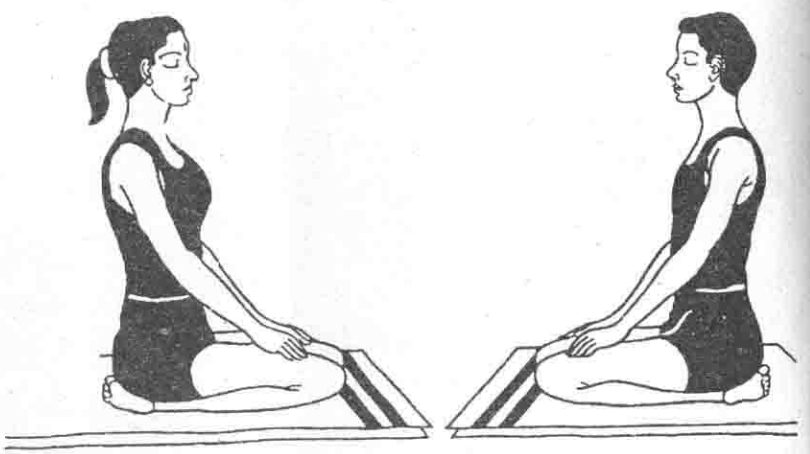
ఇందులో రెండు రకాలు, సగుణధ్యానం భగవంతుని గురించి తదేకమైన ధారపాతమైన మార్గాన్ని ద్వారం అంటారు. రెండోది నిర్గుణ ధ్యానము. ఆత్మ రూపాలీనమయిన ధ్యానించి సమాధిని పొందటం.

8. సమాధి

అష్టాంగ యోగలో ముఖ్యమైనది. ఎందరో మహాత్ములు అనుభవించదగ్గవే. అందులోకి వెడితే కానితెలియనిస్థితి. జీవాత్మను పరమాత్మలో కలుపుతత్వం.

యోగ సాధనతో మనకు సిద్ధులు లభిస్తాయని పతంజలి చెబుతాడు. వాటి ప్రభావానికి పరమాత్మలో ఐక్యంఅవ్వటమే మనంచెయ్యవలసిన పని.

వజ్రాసనము



ఈ ఆసనము శరీరంలో పిక్కలు గట్టిగా వజ్రంలా తయారుచేయగలదు

1. మోకాళ్ళపై నిల్చుని బొటనవేళ్ళు రెంటిని దగ్గరగా ఉంచి, మడమల్ని మాత్రము విడిగా ఉండేటట్లు చూసుకోండి. అలాగే పిరుదుల్ని రెండు పాదాల మధ్యగా ఉండేటట్లుగా చూసుకుని కూర్చోవలెను. ఆ విధముగా కూర్చునప్పుడు పాదాల యొక్క లోపలి భాగములు, మడమలు కటిభాగాన్ని రెండు వైపులా తాకేలా ఉండాలి.

2. అరచేతులు మోకాళ్ళపై ఉంచి కూర్చోవలయును.

3. ఆ విధముగా కూర్చునేటప్పుడు తల,మెడ, నిటారుగా ఉండాలి.

4. కళ్ళు మూసుకుని శరీరము, మనస్సు ప్రశాంతముగా రిలాక్స్‌గా ఉండాలి.

ఈ ఆసనాన్ని ఎంత సేపైనా వేయవచ్చును మీకు ఎంత వరకు ఇబ్బంది కలగకుండా ఉండేంత వరకు మాత్రమే వేయవలయును. గమనించవలసిందేమంటే భోజనము చేసిన తదుపరి 5 నుంచి 10 నిమిషములకు తక్కువగా కాకుండా ఈ ఆసనము వేసినందువలన జీర్ణశక్తి బాగుంటుంది. అంతేకాక మితిమీరి ఆహారం భుజించినా ఆహారము అరగక మలబద్ధకము అనిపించినా వజ్రాసనము వేయటం శ్రేయస్కరంగా ఉండి మంచి ఫలితాన్ని ఇవ్వగలదు.

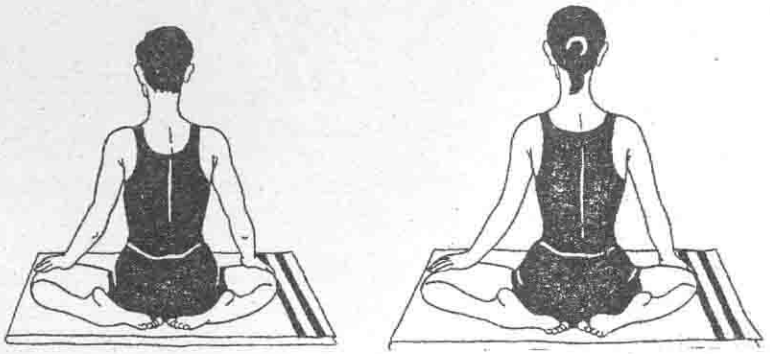
వజ్రాసనము వేసినందువలన అనేక ప్రయోజనములు కలుగును. వజ్రాసనాన్ని వేసినప్పుడు కాళ్ళకి ప్రవహించే రక్తము కటిభాగానికి ఉదరభాగానికి విస్తారంగా వెడుతుంది. అందుచేత పొట్టలోని అవయవాలకి రక్తం విస్తారంగా సరఫరా అవుతుంది. అంతేగాక హెర్నియాకి, మొలలతో బాధలు పడేవారికి ప్రయోజనము చేకూర్చును.

హైపర్ ఎసిడిటి, అల్సర్‌లు కూడా ప్రయోజనకారి. వజ్రాసనము ధ్యాన ఆసనము. సుఖమైన ధ్యాన భంగిమమే గాక వజ్రాసనములో నడుం నిటారుగా ఉండటం వలన సయాటికా వలన బాధపడేవారికి, నడుం నొప్పుల వల్ల బాధపడేవారికి ఉపశమనము కలిగించును.

ఈ వజ్రాసనము వేసేటప్పుడు తొడలు నొప్పి కలిగినట్లయిన కాళ్ళని కొద్దిగా దూరంగా మోకాళ్ళ దగ్గర ఖాళీ ఏర్పాటు చేసుకోగల్గిన ఉపశమనము కలగగలదు.

మొట్టమొదటిసారిగా ఈ ఆసనము వేసేవారికి చీలమండల వద్ద బాధగా ఉండి ఉన్నట్లయితే గానీ, ఎక్కువసమయం ఈ వజ్రాసనంలో ఉన్నప్పుడు కాళ్ళు నొప్పులుగా ఉన్నప్పుడుగానీ ఆసనంలోంచి బయటకు వచ్చి కాళ్ళు ముందుచాపి కాళ్ళను కదుపుతూ ఉంటే ఉపశమనము కలుగును. ఈ ఆసనము మొదటిసారిగా వేసినప్పుడు సౌకర్యంగాఉంటానికి మోకాళ్ళకి, మడమకి మధ్య టవల్‌ని మడతపెట్టి ఉంచుకోవలయును.

భద్రాసనము



1. వజ్రాసనంలో రిలాక్స్‌గా కూర్చోవలెను.

2. మోకాళ్ళను వీలయినంతవరకు ఎడంగా ఉంచి కాలివేళ్ళు మాత్రము భూమిని తాకేటట్లుగా ఉండాలి. పాదాల మధ్య పిరుదులు నేలను సమాంతరంగా ఉండేలాగున పాదాలను ఎండ చేయవలెను.

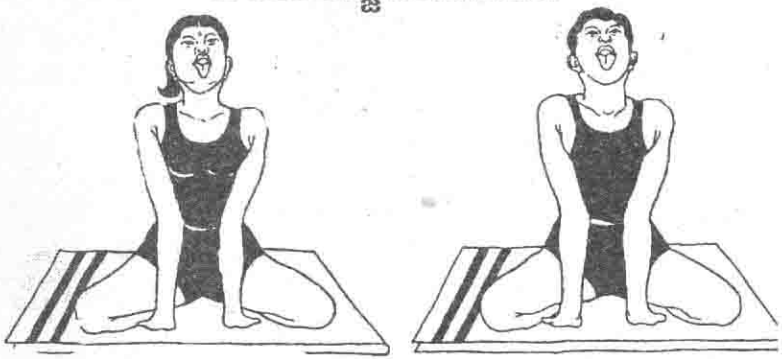
3. మోకాళ్ళ వీలయినంతవరకు ఎడంగా ఉంచటానికి ప్రయత్నించండి. అర చేతులు మోకాళ్లను తాకే విధంగా ఉండాలి.

4. వజ్రాసనంలో కూర్చున్న తరువాత నాసికాగ్ర భాగముపై దృష్టిని పెట్టిసాధన చేయటానికి ప్రయత్నించండి. కనులు అలసటగా ఉన్నట్లుగా ఉంటే కొంచెము సేపు కనులు మూసుకుని, తరువాత సాధన చేయండి.

ఈ ఆసనం వేసేటప్పుడు ఏమైనాబాధగానీ కలిగితే వెంటనే ఆపివేయండి. క్రమం తప్పకుండా నిత్యము ప్రాక్టీస్ చేస్తే కాళ్ళు మీ ఆధీనములోకి వస్తాయి.

ఈ ఆసనము అద్భుతమైన మెడిటేషన్‌గలది. వజ్రాసనము యొక్క సమాన ప్రయోజనము గలదే. అవసరమనిపిస్తేనే మాత్రం దుప్పటిని పిరుదుల క్రింద పెట్టుకోవచ్చును.

సింహగర్జనాసనము



గర్జించే సింహంలా ఉండే ఆసనము ఇది.

1. ఒక అడుగున్నర ఎడంలో మోకాళ్ళు రెండింటిని వజ్రాసనంలో ఉంచవలయును.

2. రెండు అరచేతుల చేతి వేళ్ళు మన శరీరముపై ఉండేలాగున అరచేతులను మోకాళ్ళు మధ్య నేలపై ఆన్చి పెట్టవలయును.

3. చేతులను నిలువుగా పెట్టి దాని ఆధారముతో ముందుకి వంగవలయును. విల్లువలె వెనుకభాగము ఉంచి సాధ్యమయినంత వరకు తలను వెనుకవైపుకి వంచి మెడ భాగంలో చలనము గమనింపవలయును.

4. కళ్ళు నెమ్మదిగా తెరుస్తూ కనుబొమ్మల మధ్య దృష్టి పెడుతూ శరీరాన్ని మొత్తం రిలాక్స్‌గా ఉంచాలి.

5. ముక్కుద్వారా మాత్రమే గాలిని నెమ్మదిగా పీల్చాలి. ఉచ్ఛ్వాశించే చివరలో నోటిని తెరచి నాలుకను చుబుకాన్ని తాకే విధంగా బయటకు తీసుకురావాలి.

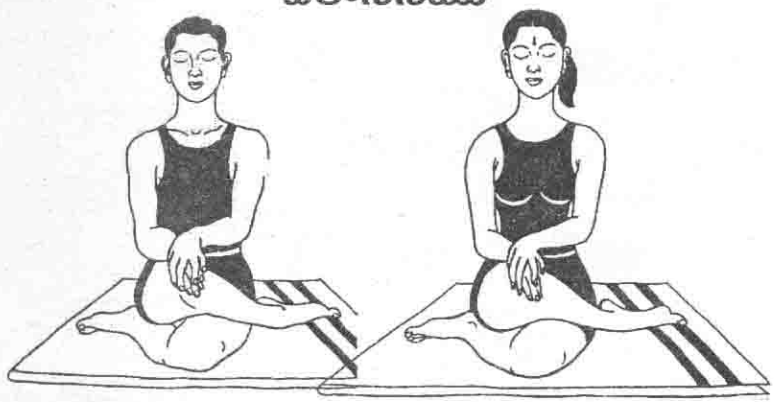
6. నిశ్వాసించే సమయంలోనోటిని సాధ్యమైనంత వరకు తెరచి, గొంతు నుండి ఆఁ... హా శబ్దము వచ్చేలా ఉండాలి. పూర్తిగా నిశ్వాసించిన తరువాతనే నోటిని పూర్తిగా మూసి ఉచ్ఛ్వాశ్వించాలి. ఇది ఒక పర్యాయముగా భావించాలి.

ప్రతి నిత్యము క్రమం తప్పకుండా 5 సార్లు సాధన చేయగలిగిన ఆరోగ్యము బాగుంటుంది. ఈ ఆసనము ఏ సమయంలోనైనా వేసుకోవచ్చును. ఆరోగ్యము ఇంకా బాగుండాలనుకునేవారు 20 సార్లయినా వేసుకోవచ్చును.

ప్రయోజనములు:

గొంతు, నాసిక, చెవి, కన్ను, నోరు– మొదలైన వాటికి సంబంధము గల వ్యాధులతో బాధపడేవారికి ఈ ఆసనము వలన అధిక ప్రయోజనము చేకూరుతుంది. ఛాతీ, డయాఫ్రమ్, వత్తిడి తగ్గటానికే గాక స్వర సాధనకు మిక్కిలి ఉపయోగకరము.

వీరాసనము



1. వజ్రాసనములాగే కూర్చోవలయును.

2. కుడి మోకాలిని లేవనెత్తి కుడిపాదాన్ని నేలకు తాకించి, ఎడమ మోకాలి ప్రక్కన ఉంచవలయును.

3. కుడి మోచేతిని కుడి మోకాలు మీద పెట్టి కుడి ఆరచేతితో చుబుకాన్ని పట్టుకోవలయును.

4. ప్రశాంతముగా కళ్ళు మూసుకుని రిలాక్స్‌గా ఉండవలయును.

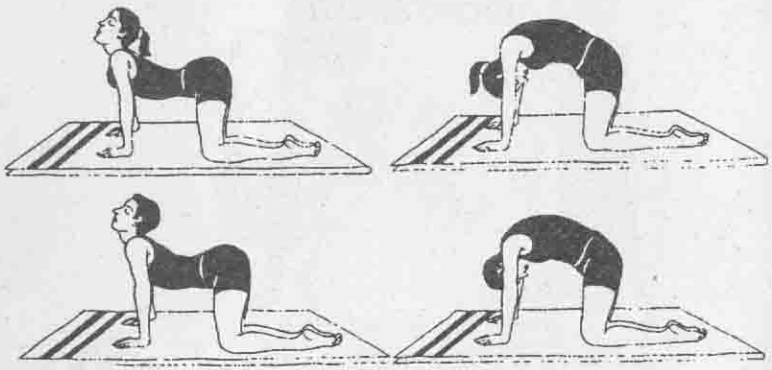
5. వెన్నెముక, తల నిటారుగా ఉంచిదేహము చలన రహితంగా ఉండేటట్లుగా ఉంచవలయును. అదే విధముగా ఎడమపాదం, కుడి మోకాలి ప్రక్కగా ఉంచి ఇదే ప్రకారముగా తిరిగి చేయవలయును.

ఈ ఆసనము కుడి, ఎడమలు మార్చుతూ నూరు 2 నిమిషములసేపు చేయవలయును.

ప్రయోజనములు

ఈ ఆసనము వలన మనస్సు సమత్యులం ఉండగలదు. ఏకాగ్రత ఉంటుంది. అంతఃచేతన యొక్క అవగాహన పెరిగి భౌతిక, మానసిక సమతుల్యత ఏర్పడగలదు. ఆలోచనా పద్ధతిలో స్పష్టత ఉంటుంది. ఎడతెగని ఆలోచనలు గల వారికి ఈ ఆసనము ఎంతో ప్రయోజనము చేకూర్చగలదు. అంతేగాక మూత్రపిండాలకి, కాలేయం, ఉదరభాగములకు ప్రత్యుత్పత్తి అవయములకు మంచిది ఈ ఆసనము.

మర్జరీ ఆసనము



దీనినే మార్జాలాసనము అని కూడా పేర్కొనవచ్చును. పిల్లి ఆకారములో ఉంటుంది. కాబట్టి దీనికా పేరు.

1. వజ్రాసనములో కూర్చోవలయును.
2. పిరుదులను పైకెత్తి మోకాళ్ళపై నుంచుని అరచేతులను నేలపై ఉంచవలయును.
3. మోకాళ్ళని కొద్దిగా ఎడం చేయవలయును.
4. మోకాళ్ళతో సరిసమానంగా చేతుల మధ్య గ్యాప్ ఉంచవలయును.
5. దీనిని ప్రారంభ దశగా భావించవలయును.
6. తలపైకెత్తి నెమ్మదిగా శ్వాసపీలుస్తూ వెన్నెముకనూ లోపలివైపుగా అణుస్తూ వీపును పల్లం చేయవలయును.

7. తలనునెమ్మదిగా క్రిందకి వాల్చి వెన్నెముకను పైకి వచ్చేలా ఉపిరి వదలవలయును. ఉపిరి వదిలే ఆఖరు సమయంలో పొట్టను సంకోచింపజేస్తూ తొడలకు అభిముఖంగా రెండు చేతుల మధ్య తలను ఉంచి పొట్టని సంకోచింపజేయవలయును.

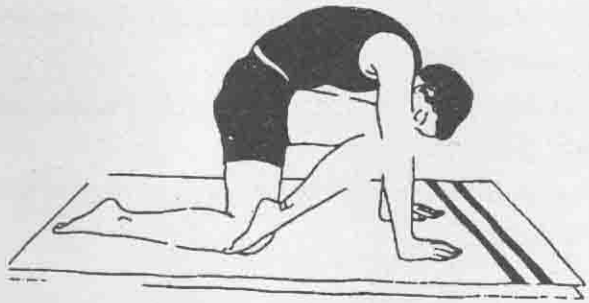
క్రమం తప్పకుండా నిత్యము 5 నుంచి 10 సార్లు చేయవచ్చును.

వెన్నెముకపై నుండి క్రిందకి క్రమంగా వంగినప్పుడు శ్వాస, శరీర కదలికలు ఒకదానిలో ఒకటి సింక్రనైజ్‌కావలయును.

ప్రయోజనములు:

భుజములు, మెడభాగము, వెన్నెముకలలో సాగే తత్వాన్ని ఆసనం వలన పెంపొందించుకోగలం. స్త్రీలకు పునరుత్పత్తి క్రమముగా మృదువుగా క్రమబద్ధీకరించగలదు. గర్భవతులైన స్త్రీలు ఈ ఆసనము ఆరోమాసం వరకు చేయవచ్చును. స్త్రీలలో ఋతుసావక సమయాలలో కలిగే బాధలకు ఉపశమనం కలిగిస్తుంది ఈ ఆసనము.

వ్యాఘ్రాసనము



ఈ ఆసనంవేసిన పెద్ద పులిలా ఉంటాము.

1. వజ్రాసనంలో కూర్చోవలయును.
2. భుజాలను, అరచేతులను సరిగా క్రిందగా ఉండవలయును.
3. కుడికాలును నిటారుగా ఉంచి, పైకి వెనుయవైపు సాగదీయాలి.
4. కుడిమోకాలు వంచి, కాలి వేళ్ళు తల వెనుక భాగానికి గురిపెట్టి ఉంచవలయును.
5. తలపైకెత్తి కాలివేళ్ళు తల వెనుక భాగానికి అనేటట్లుగా ఉంచవలయును. ఇది ప్రారంభదశగా భావించాలి.

6. రెండో దశలో వీపు భాగము విల్లువలె పైకి లేపి తలని క్రిందకి వంచవలయును. కుడి పాదము నేలను తాకకూడదు.

7. మోకాలిని ఛాతీకి అదిమిపెట్టి ముక్కు మోకాలిని తాకేటట్లుగా ఉంచవలయును.

8. వెన్నెముక ఉబ్బెత్తుగా ఉండేటట్లుగా ఉంచవలయును.

9. నిశ్వాసిస్తూ కళ్ళను మోకాళ్ల మీద కేంద్రీకరించాలి. పాదమును వెనుకకు తిన్నగా చేసి మరల కాలు సాగదీయాలి. ఇదే ప్రకారం ఎడమ కాలితో కూడ చేయవలయును.

పై ప్రకారంగా ప్రతి కాలితో 5 సార్లు చేయవలయును.

ప్రయోజనములు:

శరీరము వెనుక భాగాన్ని వంచి ముందుకి, వెనకకి ఈ ఆసనము వేయటం వలన వెన్నెముక యొక్క నరాలకు పటుత్వము పెరుగుతుంది.

కటి ప్రదేశములోని నరాల వత్తిడిని తగ్గించి కాళ్ళు నరాలను వదులు చేస్తుంది.

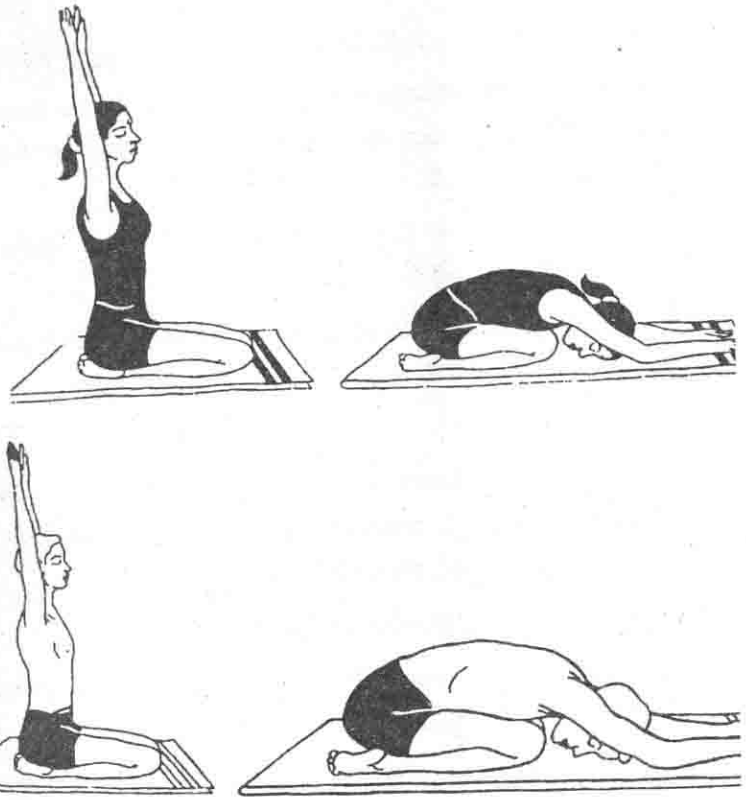
స్త్రీలలో ప్రత్యుత్పత్తి అవయవములను టోనప్ చేయగలదు.

స్త్రీలకు ప్రసవం తరువాతగానీ, ఎక్కువ మంది పిల్లల్ని ప్రసవించినవారికి ఈ ఆసనము మంచి ప్రయోజనకారి.

ఈ ఆసనము ఉదరభాగములోని కండరములను, జీర్ణక్రియను పెంపొందించటమే గాక రక్తప్రసరణను ప్రేరేపింపజేయగలదు.

ఈ ఆసనము వలన తొడల భాగములో, తుంటి భాగములో క్రొవ్వును కరిగించుటకు మిక్కిలి ప్రయోజనకారి.

శశాంకాసనము



చంద్రుని పోలి ఉంటుంది. ఈ ఆసనము అంతేగాక ఈ ఆసనములో చెవులపిల్లిని కూడ పోలి ఉండగలం.

1. వజ్రాసనములో కూర్చోవలయును.

2. తొడలపైన అరచేతులను మోకాలి పైభాగమున పెట్టుకోవాలి.

3. ప్రశాంతముగా కళ్ళుమూసుకుని, కొంచెము సేపు రిలాక్సయి, వెన్నెముక, తల నిటారుగా ఉంచవలయును.

4. శ్వాస తీసుకునే సమయంలో చేతులను తలపై భాగానికి ఎత్తి వాటిని భుజములకు సమానంగా ఉంచవలయును.

5. గాలిని వదులుతూ తుంటి భాగము నుండి శరీరము ముందుకి వంచాలి.

6. చేతులను, తలను సన్నగా శరీరానికి సమంగా ఉంచవలయును.

7. చివరగా చేతులను, ముందుకి సాగదీస్తూ నుదురుభాగము మోకాలికి ముందు నేలను తాకేటట్లుగా ఉంచవలయును.

8. చేతులను కొంచెము వంచి మోచేతులు భూమికి తాకేటట్లుగా ఉంచవలయును.

9. పై ప్రకారంగా సౌకర్యంగా ఉన్నంతసేపు ఉండవచ్చును. ముందుగా తల బరువుగా తోవచ్చును. అలా అనిపిస్తే కొంచెంసేపు అలానే ఉండవలయును. కొంతసేపటికి తగ్గిపోతుంది.

10. కొంచెముసేపు ఆ విధముగా ఉన్న తరువాత మెల్లగా చేతులను పైకెత్తి మీరు మరల వజ్రాసనంలోకి రావలయును.

పై ప్రకారంగా కనీసం 3 నిమిషములలో మూడు నుంచి 5 సార్లు క్రమం తప్పక నిత్యము సాధన చేయవలయును.

ప్రయోజనాలు:

1. వెన్నెముకలోని నరాలు కీళ్ళ డిస్క్‌లలో అణచివేయబడటం వలన అనేక విధములుగా వీపు నొప్పికి కారణము. ఈ ఆసనమువలన సమస్యలు తీరి కీళ్ళ డిస్క్‌లను వాటి యధాస్థితికి రావటానికి తోడ్పడగలదు.

2. అడ్రినల్ గ్లాండ్స్ సక్రమంగా పనిచేయగలవు.

3. పొత్తికడుపు కండరాలు, కటిభాగ నరాల సక్రమంగా ఉండేటట్లు పెల్విన్ పెరుగుదల సరిగా లేని స్త్రీలకు మిక్కిలి ప్రయోజనకారి.

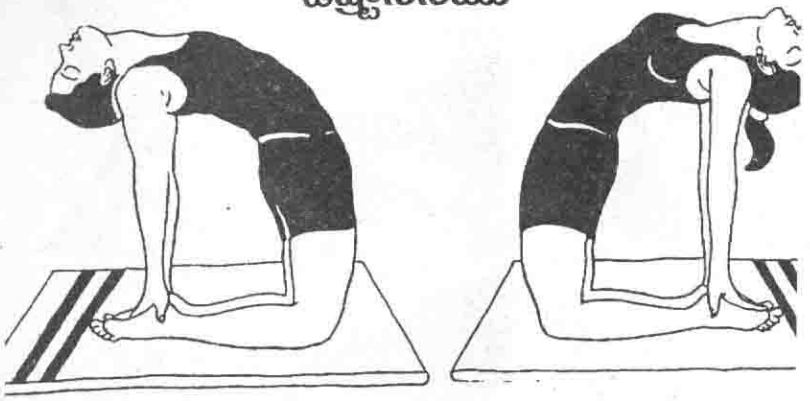
4. స్త్రీ, పురుషుల యొక్క ప్రత్యుత్పత్తి అంగాలలోని అవకతవకలను సరిచేయగలదు.

5. నిత్యము క్రమం తప్పక చేయుటవలన మలబద్ధకమును తొలగించుకోగలము.

6. ఈ ఆసనములలో వెన్నెముక మధ్యభాగము బాగా స్ట్రెచ్ చేయబడుతుంది. స్లిప్ డిస్క్, సయాటికా ఉన్నవారికి మిక్కిలి ప్రయోజనకరము. అలాగే ఈ శశాంకాసనము వలన నడుము కండరాలకి వ్యాయామం, వెన్నెముకకి మంచి ప్రయోజనకారి.

7. మానసిక వత్తిడులను ఈ ఆసనం మంచి ఫలితాన్ని కలగచేస్తుంది. ఈ ఆసనము వేసినందువలన తల, గుండె, తక్కువ ఎత్తులో ఉండటం వలన గుండెపై అదనపు భారం పడకుండా మొదడుకి రక్తప్రసారం సునాయాసంగా జరుగుతుంది. మెదడు ఎక్కువ రక్తాన్ని తీసుకుని, బాగా ఏక్టివేట్ అవుతుంది.

ఉష్ట్రాసనము



ఈ ఆసనము శరీరంలో పిక్కలు గట్టిగా వజ్రంలా తయారుచేయగలదు

1. వజ్రాసనంలో కూర్చోవలయును.

2. మోకాళ్ళపై నిలబడి ఊపిరిపీల్చుతూ శరీరము వెనకకి వంచవలయును.

3. నెమ్మదిగా కుడిచేతిని అరికాలిమీద, ఎడమచేతిని ఎడమ అరికాలు మీద వచ్చి ఉంచవలయును. ఉదరభాగాన్ని వీలయినంతవరకు ముందుకి తీసుకువస్తూ తొడలను వంచటానికి ప్రయత్నిస్తూ తలను వెన్నెముకకి సాధ్యమైనంత వెనకకి వంచవలయును. శరీరభారము మొత్తము కాళ్ళమీద చేతుల మీద ఉంటుంది.

4. వీలయినంత వరకు ఈ స్థితిలో ఉండవలయును.

5. నెమ్మదిగా ఒక చేతిని ఒక మోకాలిని నుంచి వేరొక చేతిని వేరొక మోకాలి నుంచి విడదీయాలి.

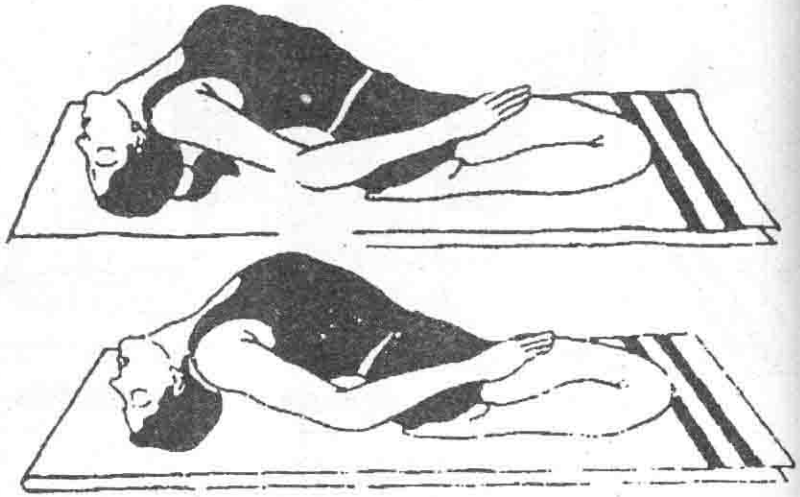
పై ప్రకారంగా 3 సార్లు చేయవలయును.

విపరీతమైన నడుము నొప్పి గలవారు సరైన గురువు ఆధ్వర్యంలో తప్ప వేయరాదు. థైరాయిడ్ గ్లాండ్ వ్యాకోచము చెందినవారు ఈ ఆసనము వేయరాదు.

ప్రయోజనములు:

జీర్ణక్రియ, పునరుత్పత్తి విధానాలకు అనుకూలము. పొట్ట, ప్రేవుల్ని సాగదీసి మలబద్ధకాన్ని నివారించగలదు. వెనకకి వంగుట వలన వెన్నెముక నరాలకి సామర్థ్యము పెరిగి, నడుము నొప్పి, భుజాలనొప్పిని నివారిస్తుంది. మెడ నరాలు, సాగదీయటం వలన థైరాయిడ్ గ్రంథిని ఏక్టివేట్ చేయగలదు. మెడనొప్పి (సర్వైకల్ స్పాండిలైటిస్) గల వారికి ఈ ఆసనము ఎంతో ప్రయోజనకారి.

సుప్తవజ్రాసనము



వజ్రాసనంలో నిద్రపోవటం ఈ ఆసనం ప్రాముఖ్యత

1. వజ్రాసనంలో కూర్చోవలయును.

2. మొట్ట మొదట కుడిమోచేతిని, చేతి ఆధారముగా తరువాత ఎడమ మోచేతి ఆధారంగా వీపును బాగా వెనకకి ఉంచాలి.

3. తలపై భాగం నేలను అనుకునే విధంగా వెనకభాగము విల్లువలె వంచవలయును.

4. రెండు చేతులను తొడలపై ఉంచవలయును.

5. మోకాళ్ళను నేలకు తాకించినట్లుగా ఉండవలయును. అవసరమనుకుంటే మోకాళ్ళను ఎడం చేసుకోవచ్చును. ఆ సమయం మోకాలి కండరాలకి, తొడలకి ఎక్కువ వత్తిడి కలగకుండ చూసుకుని కళ్ళు మూసుకుని రిలాక్స్ అవ్వండి.

6. శ్వాసను నెమ్మదిగా తీసుకోండి. కాళ్ళను క్రమంగా సాగదీయకుండా ఈ స్థితిలోకి రాకండి. లేకపోతే మోకాలి కీళ్ళు బెణికే అవకాశముంది.

వజ్రాననములోకి వచ్చిన తరువాత కాళ్ళను సాగదీయవలయును. సాధారణముగానైతే ఒక నిమిషముసేపు సాధన చాలు.

తుంటినొప్పి గలవారు, కీళ్ళు సడలినవారు, మోకాలి సంబంధమైన బాధలు గలవారు ఈ ఆసనము వేయకూడదు.

ప్రయోజనములు:

1. జీర్ణక్రియను, శుద్ధపరిచి మలబద్ధకమును నివారించును. ఉదరభాగ అవయవములకు వ్యాయామము కలిగిస్తుంది. వీపు క్రిందభాగము, ఉదరభాగములకు ప్రయోజనము కలగజేయును.

2. వెన్నెముక నరాలకి పటుత్వము, చేకూర్చి వీపుని సాగదీస్తుంది. మెడనరాలు, థైరాయిడ్ గ్రంథి ప్రభావితమవుతాయి.

3. ఛాతీ సాధ్యమైనంత సంకోచ, వ్యాకోచాలు కలిగి వీలయినంత ఎక్కువ ఎక్సిజన్ సరఫరా చేయగలదు.

4. ఆస్మా, బ్రాంకైటిస్, ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన వ్యాధులకు మిక్కిలి ప్రయోజనకరముగా ఉంటుంది. ఈ ఆసనము ధ్యానములో కూర్చొటానికి వీలుగా కాళ్ళని సరిచేయగలదీ ఆసనము.

నిలబడి వేసే ఆసనములు

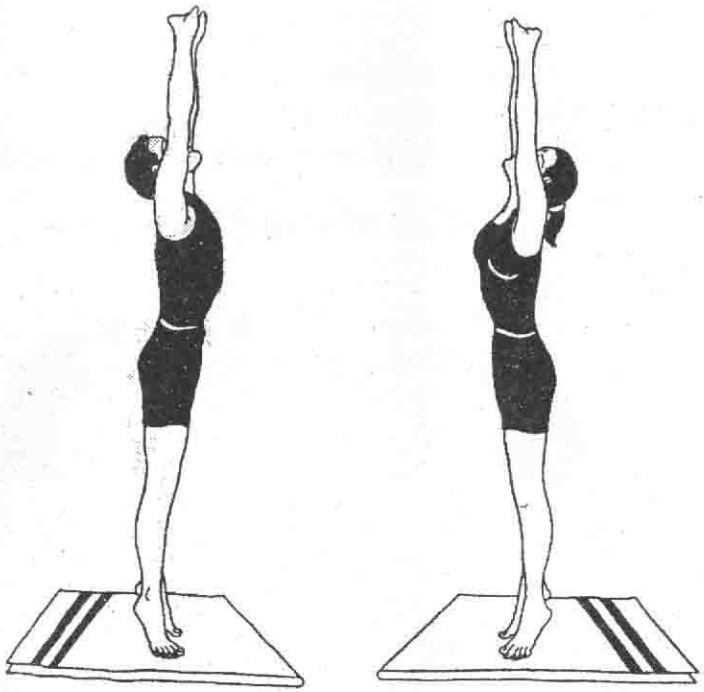
1. వీపు వెనుకభాగము, భుజములు, కాలి యొక్క కండరాలు చక్కగా సాగి, శక్తి కలిగి ఉండటానికి ఈ ఆసనములు ఎంతో ప్రయోజనకరము.

2. ఎక్కువగా కూర్చుని పనిచేసేవారికి, వీపు నొప్పి కలవారికి ఈ ఆసనములు ఎక్కువ ఉపయోగకరము.

3. ధ్యానం చేసే సమయంలో వీపు తిన్నగా ఉంచటానికి అవసరమయ్యే కండరాలను శక్తివంతం చేయటానికీ, ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యము పెంచి ప్రాణవాయువును ఎక్కువగా నిల్వచేయటానికి ఈ ఆసనాలు ఎంతో శ్రేయస్కరం.

4. తుంటి నొప్పిగలవారు, ఈ నిలబడివేసే ఆసనములు సరియగు గురువుల పర్యవేక్షణలోనే వేయవలయును.

తాడాసనము



తాడిచెట్టు ఆకారంలో ఉంటాము. కాబట్టి తాడాసనము అని అంటాము.

1. పాదములను 10 సెం.మీ. ఎడంగా పెట్టి శరీరానికి రెండువైపులా రెండు చేతులను పెట్టి నుంచుని ఉండాలి.

2. బరువును రెండు పాదాలపై సమంగా ఉండేటట్లుగా చూడవలయును.

3. చేతులను రెండుచేతి వేళ్ళను ఒకదానితో ఒకటి బంధించి పైకెత్తవలయును.

4. ఒక బిందువు వద్ద కేంద్రీకరించి సాధన చేసేవరకు అలాగే ఉంచవలయును.

5. ఊపిరిని బాగా పీల్చి చేతులను సాగదీసి భుజాలను ఛాతీని పైకెత్తవలయును.

6. కాలివేళ్ళ మీద నుంచుని మడమలనెత్తవలయును.

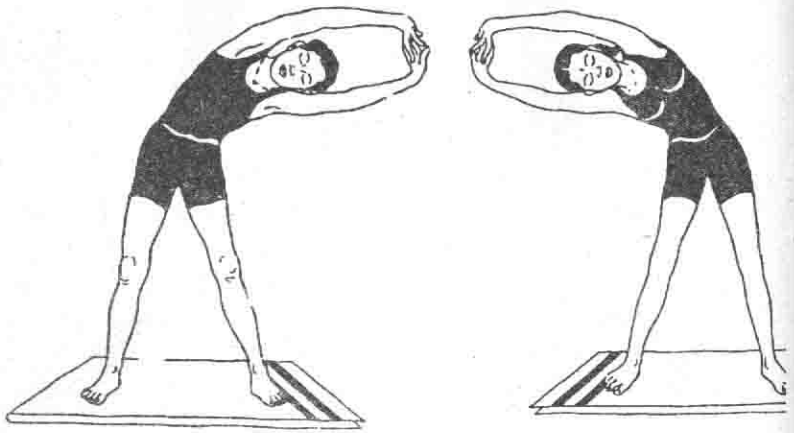
7. బాలెన్స్ ఏ మాత్రము తప్పకుండా శరీరము మొత్తముపై నుండి క్రింద వరకు సాగదీయవలయును. కొన్ని సెకన్ల కాలము అదే స్థితిలో ఉండాలి. నిశ్వాసించేటప్పుడు మడలను కిందకి అన్చవలయును.

8. కొన్ని సెకన్ల రిలాక్సయిన తరువాత మరల సాధన చేయవలెను. 5 నుండి పదిసార్లు చేయవచ్చును.

ప్రయోజనములు:

శారీరక మానసిక సమతులత్య ఈ ఆసనం ద్వారా సాధించటం, వెన్నెముక ప్రాంతంలో నరాలకు పటుత్వము కలుగుతుంది. ప్రేవుల, కండరాలు,పొట్ట సాగేటట్లు చేయగలదు. గర్భము ధరించిన స్త్రీలు మొదటి ఆరు మాసముల వరకు చేయవచ్చును.

ఆర్యక్ తాడాసనము



ఒంగిన తాడిచెట్టు వలె ఉంటాము ఈ ఆసనములో

1. కాళ్ళని రెండింటినీ రెండు అడుగుల దూరంలో ఉంచి నిలబడాలి.

2. చేతి వేళ్ళను ఒకదానితో ఒకటి బంధించి అరచేతులు బయటకు వుండేలా చూడాలి.

3. శ్వాస పీలుస్తూ రెండు చేతులను తలపైకి తీసుకురావాలి.

4. శ్వాసవిడుస్తూ కటిభాగము నుండి ఎడమప్రక్కకి మెల్లగా నడుము వంచవలయును.

5. కొంతసేపు అలానే ఉండాలి.నెమ్మదిగా శ్వాసపీలుస్తూ యథాస్థితికి రావలయును.

6. అదే ప్రకారంగా కుడివైపున కూడా చేయవలయును. ఈ ప్రకారంగా 5 నుండి 10 సార్లు చేయవలయును.

ప్రయోజనములు:

కటిభాగం ఇరువైపుల చక్కని వ్యాయామం కలిగి కుడి, ఎడమ అంగ విన్యాస కండరాలకి ప్రయోజనము కలుగుతుంది.

కటి చక్రాసనము



కటి భాగాన్ని గుండ్రముగా త్రిప్పుతూ ఉంటాము ఈ ఆసనములో

1. కాళ్ళని కొద్దిగా దూరం ఉంచి రిలాక్స్‌గా నుంచోవలెను.

2. చేతులను మెల్లగా పైకి లేపి భుజం వరకు తీసుకుని రావాలి. మెల్లగా శరీరాన్ని ఎడమవైపుకి త్రిప్పవలెను.

3. కుడి చెయ్యిని ఎడమ భుజం పై వేయవలెను.

4. ఎడమ చేతిని కుడివైపు నడుముపై వెనకగా కొద్దిగాపట్టుకుని ఉండేలా ఉంచుకోండి.

5. ఈ స్థితిలో ఉండగానే మీ నడుము త్రిప్పవలయును. తలను మెల్లగా మీ ఎడమ భుజం పై తిరిగి ఉన్నట్లుగా ఉంచవలయును.

6. నడుమును త్రిప్పేటప్పుడు కాళ్ళని నేలపై స్థిరంగా ఉంచవలయును.

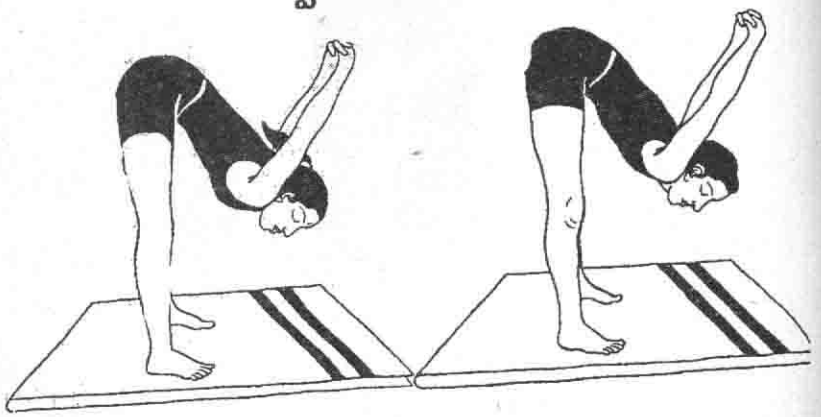
7. 10-20 సెకన్లు అలా ఉండవలయును.

8. మరల యథాస్థితికి వచ్చి, మరల కుడి వైపు చేయవలెను.

ప్రయోజనములు:

మీ నడుము, వీపు, పొట్ట, కటి భాగాలకు వ్యాయామము కలుగుతుంది. నడుము నొప్పి (స్టిఫ్‌నెస్) గలవారికి ఉత్తమమైన ఆసనము, ఎక్కువ కాలము కుర్చీలో ఉండి పనిచేసేవారికి ప్రయోజనకరమయినదీ ఆసనము. ఈ ఆసనము ఆఫీసులో ఉన్నప్పుడు కండరాల రిలాక్సేషన్ కొరకు వేయవచ్చును.

ద్వికోణాసనము



పొట్టకి, తొడలకి ఒక కోణము, వీపుకి చేతులకి మరొక కోణం కలిగి ఉండేదీ ఆసనము

1. పాదములను దూరంగా స్థిరంగా ఉంచుతూ నిలబడవలయును.

2. చేతులను వెనుకవైపు పెట్టి చేతి వేళ్ళను బంధించవలయును– ఇది ప్రారంభము మాత్రమే.

3. నడుమును ముందుకు వంచుతూ చేతులను వెనుకకు వీలయినంత ఎత్తుకి పెట్టవలయును.

4. నడుమును ముందుకు వంచుతూ చేతులను వెనుకకు వీలయినంత ఎత్తుకి పెట్టాలి.

5. చేతులు(వ్రేళ్ళ)పై విధంలో బంధించి ఉంచటం వలన భుజములు, ఛాతీ సాగదీయబడగలవు.

6. నేలకు అభిముఖంగా ముఖమును ఉంచి దృష్టి సారించవలయును.

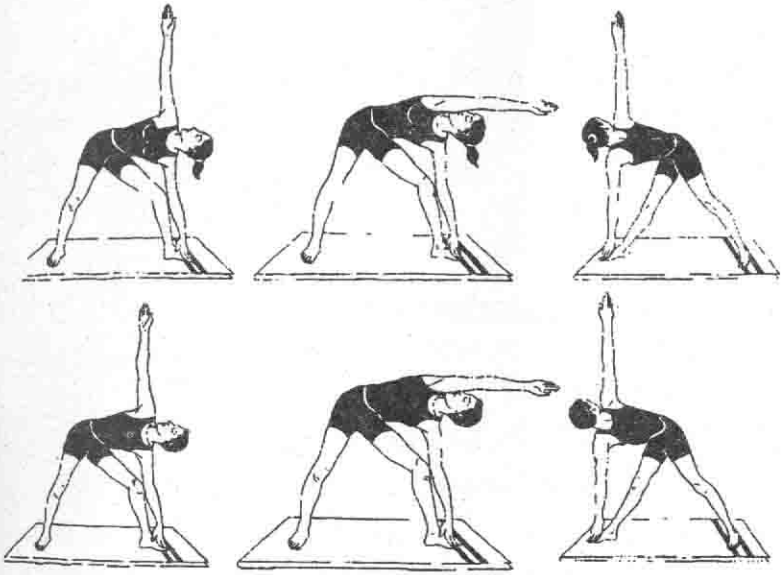
7. కొంత సమయము వరకూ ఆ స్థితిలో ఉండి మరల యథాపూర్వక స్థితికి రావలయును.

పై ప్రకారంగా 5 సార్లయినా చేయవలయును. భుజములో కీళ్ళనొప్పి గలవారు వేయకూడదీ ఆసనము.

ప్రయోజనములు:

పెరిగే పిల్లలకు ఈ ఆసనము మిక్కిలి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

త్రికోణాసనము



కాళ్ళ మధ్యలో ఒక కోణం– వీపుకి రెండు చేతుల మధ్య రెండు కోణాలు టోటల్‌గా మూడు కోణాలు కలిగినదీ ఆసనము.

1. స్థిరంగా నుంచోవలయును.

2. కాళ్ళను వీలయినంత దూరంగా ఉంచవలయును.

3. చేతులు మెల్లగా ప్రక్కల నుంచి పైకెత్తి భుజాల వరకూ తీసుకుని రావలయును.

4. గాలిని మెల్లగా వదులుతూ ముందకి వంగవలయును.

5. నడుమును మెల్లగా ఎడమ వైపుకి త్రిప్పుతూ కుడిచేతితో ఎడమపాదాన్ని పట్టుకోవలయును.

6. ఎడమ చేతిని మెల్లగా పైకిలేపి, తిన్నగా ఉంచవలయును. ఇలా చేసేటప్పుడు రెండు చేతులు, ఒకే లైనుగా ఎండవలెను.

7. మెల్లగా మెడని పైకి ఎత్తి ఎడమ చేతి వైపు త్రిప్పి ఎడమ చేతిని చూస్తూ ఉండవలయును.

8. ఇదేవిధంగా కొన్ని సెకన్ల వరకూ ఉండవలయును.

9. తిరగి మనం యథాస్థితికి రావలయును.

10. కొంతసేపు రిలాక్స్‌గా ఉండి ఎడమచేతితో కుడిపాదాన్ని తాకుతూ వేయవలెను. ఈ విధంగా 5 సార్లు చేయవలెను.

ప్రయోజనాలు:

శరీరము మొత్తాన్ని టోనప్ చేయగలదు. ఈ ఆసనము వలన కాళ్ళకి సంబంధించిన కండరాలు స్ట్రెచ్ అవుతాయి. జీర్ణవ్యవస్థపై మంచి ప్రభావాన్ని చూపగలదు.

నటరాజాసనము

నృత్యం చేసే శివునిలా ఉంటాం ఈ ఆసనంలో

1. రెండు కాళ్ళని దూరంగా ఉంచి విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.

2. ఎడమకాలిని మడిచి చీలమండని మీ ఎడమ చేత్తో పట్టుకోవలయును.

3. మీ కుడిచేతిని మెల్లగా ముందుకు చాపి కొద్దిగా ముందుకి వంగవలయును.

4. ఆ విధముగా వంగేటప్పుడు మీ ఎడమకాలు వీలయినంత వరకు చాపడానికి ప్రయత్నించవలెను.

5. ఈ పరిస్థితిలో 20 నుంచి 30 సెకన్లు ఉండవలయును.

6. మెల్లగా యథాస్థితికి రావలయును.

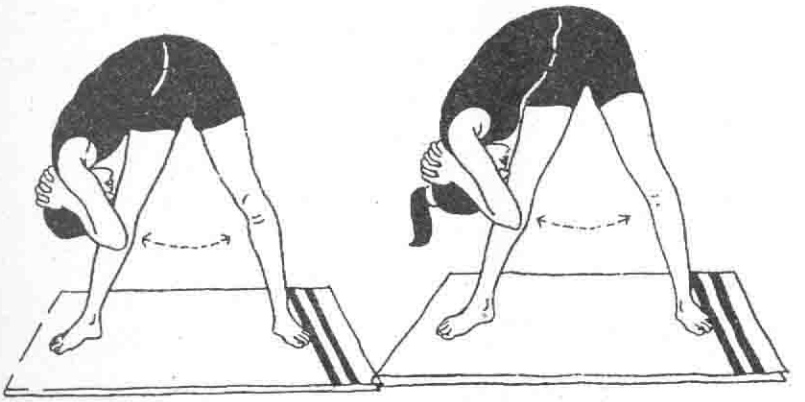
7. పై ప్రకారంగా కుడి వైపుకూడా చేయవలయును.

8. మూడు మార్లు ఎడమవైపు, మూడుసార్లు కుడివైపు చేయవలెను.

ప్రయోజనములు:

వీపు, నడుము, చేతులు, కాళ్ళకి సంబంధించిన కీళ్ళు, కండరాలకి టోనప్ కలగసేస్తుంది.సయాటికా, నడుము నొప్పుల వారికి మిక్కిలి ప్రయోజనకరమైనదిగా పేర్కొనవచ్చును. విద్యార్థుల ఏకాగ్రతకు పెంపొందింపజేయటానికి మంచి ఆసనము ఇది.

డోలాసనము



మనం పెండుల్యమ్‌లా కదలాడుతూ ఉంటాము ఈ ఆసనములో

1. ఒక 3 అడుగుల దూరంగా రెండు పాదములుంచి నిలబడవలయును.

2. చేతులను పైకెత్తి వేళ్ళను బంధించి మెడ వెనుకకు మోచేతులుంచాలి. కుడిపక్కకి నెమ్మదిగా తిరిగి ముందుకి వంగవలయును. తలను కుడి మోకాలికి సాధ్యమైనంతవరకు దగ్గరగా ఉండవలయును. సాధన చేసే సమయంలో కాళ్ళను అదే స్థితిలో దూరంగానే పెట్టవలయును.

3. తలని కుడి మోకాలు నుండి ఎడమ మోకాలు దగ్గరకి మరల ఎడమ మోకాలు నుండి కుడి మోకాలు దగ్గరకి స్వింగ్ చేయవలయును.

ఈ ప్రకారంగా 3 సార్లు చేయవలయును.

వీపునొప్పి, అధికరక్తపోటు, హయటాస్ హెర్నియా గల వ్యాధులు ఉన్నవారు ఈ ఆసనము వేయరాదు.

ప్రయోజనాలు:

వీపు కండరాలను, వెన్నెముక నరాలను శక్తివంతము చేయుటయే గాక తల ముఖభాగములకు రక్త ప్రసరణ బాగా జరిగేటట్లు చేయగలదీ ఆసనము.

వెనుకకు వంగి వేయవలసిన ఆసనములు

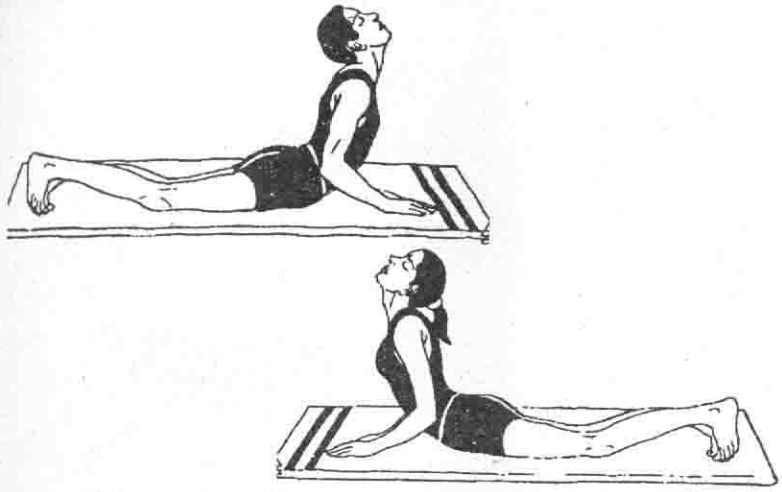
వెనుకకు వంగివేయవలసిన ఈ ఆసనములవలన ఛాతీ విస్తరింపబడి ఉచ్ఛాస్వాన్ని ఉత్తేజపరుస్తుంది. గురుత్వాకర్షణ శక్తికి వ్యతిరేక దిశలో వేసే ఆసనములు కనుక వీటిని చేయడానికి బలం, శక్తి అవసరము. ఈ ఆసనముల వలన ఉదర కండరములు శక్తి వంతము కాగలవు. వెన్నెముక కండరాలు బలవత్తరముగా ఉంటాయి. కీళ్ళు జారడం, వీపుకి సంబంధమైన అనేక రకముల వ్యాధులకి ఉపయోగకరం.

ఈ ఆసనముల వలన వెన్నెముకకి సంబంధించిన అవకతవకలను సరిచేయగలము. ఈ ఆసనములన్నియు శ్వాసను నియంత్రిస్తూ క్రమపరుస్తూ చేయవలసినవి.

ఈ ఆసనమువలన వీపు ప్రాంతమందు పేరుకుని ఉన్న చెడు రక్తమును చక్కగా ప్రసరణ గావించి శుద్ధి చేయుటకు వీలు కలుగుతుంది.

వెనుకకు వంగి వేసే ఆసనముల వలన ఉదరభాగము, పెల్విస్‌లపై వ్యతిరేక వత్తిడి కలగజేసి నరాల ప్రసరణ శక్తివంతం చేయగలవు. ఆసన కండరములను కూడా శక్తివంతము చేయగలవు.

భుజంగాసనము



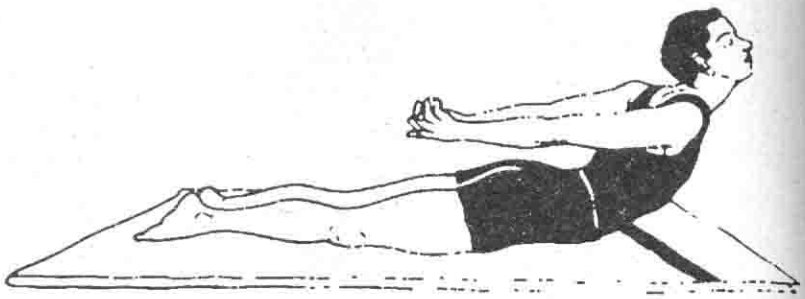
పడగ విప్పిన త్రాచుపాము వలె ఉంటాము ఈ ఆసనములో

1. మకరాసనములో విశ్రాంతిగా నుండవలయును.
2. మడమలను బొటన వేళ్ళను కలిపి బోర్లాపడుకోవలయును.
3. చుబకాన్ని నేలకు ఆనించవలయును.
4. అరికాళ్ళు పై వైపునకు తిరిగి ఉండవలయును.
5. మోచేతులను వంచి అరచేతులను ఆఖరి ప్రక్కటెముక ప్రక్కన ఉంచవలయును. మోచేతుల దగ్గరగా నుంచవలయును. చేతులపై ఎక్కువ బలము నుంచరాదు.
6. మొదటగా తలపైకెత్తుచూ త్రాచుపాము పరిగెత్తినట్లు శరీరము నెమ్మదిగా పైకెత్తవలయును. నాభిస్థానము నేలను తాకీతాకినట్లుండవలెను.
7. మరలా తిరిగి మకరాసనములోకి రావలయును.
8. హెర్నియా, పెప్టిక్, అల్సర్ గలవారు ఈ ఆసనము వేయరాదు.

ప్రయోజనములు:

వెన్నెముక యొక్క స్థితి స్థాపకత్వము వృద్ధి చెందుతుంది. అధిక శ్రమ వలన వీపు నొప్పి తగ్గుతుంది. ఉబ్బసము గల వారికి మంచి ఫలితము నివ్వగలదు. మూత్రపిండాల పై భాగాన ఉండే ఎడ్రినల్ గ్రంథులకి వ్యాయామం కలిగించి సమర్థవంతంగా పనిచేయుటకు సహకరించగలదు. థైరాయిడ్ గ్రంథులను ఉత్తేజపరుస్తుంది.

సర్వాసనము



పడగవిప్పిన త్రాచు పాములె ఉంటాం ఈ ఆసనంలో

1. మకరాసనంలో విశ్రాంతిగా ఉండవలయును.

2. పొట్ట ఆధారంగా రెండు కాళ్ళను తిన్నగా పెట్టి రెండు పాదాలు దగ్గరగా ఉంచి నేలపై పడుకొనవలయును.

3. చేతివ్రేళ్ళను బంధించి రెండుచేతులు పిరుదులపైకి వచ్చేటట్లుగానూ చుబుకాన్ని నేలకు అన్చవలయును.

4. నడుము కండరాలను ఉపయోగించి ఛాతీని వీలయినంత పైకి తీసుకుని రావలయును. వెనకపెట్టిన చేతులను వీలయినంతపైకి తీసుకొనటానికి ప్రయత్నించవలయును.

5. శరీరాన్ని వీలయినంత ఎత్తుకు తీసుకుని రావలయును.

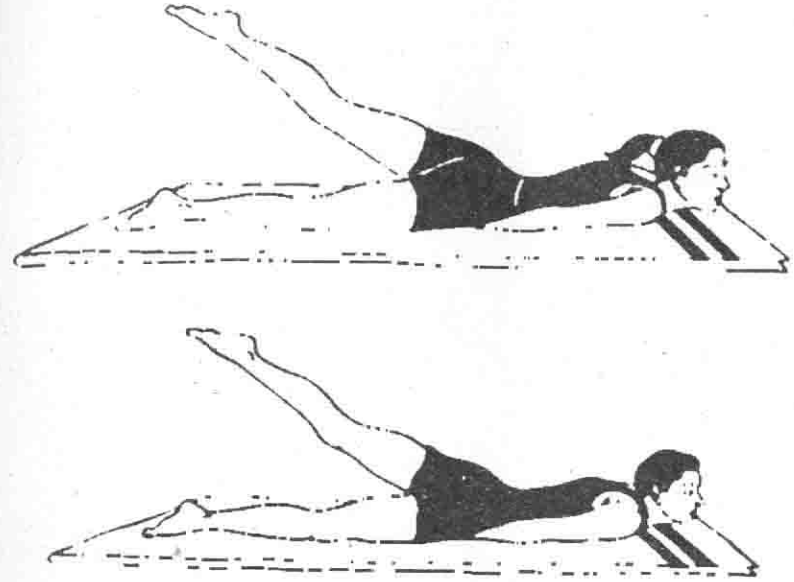
6. చేతులను నెమ్మదిగా వెనుకనుంచి తొలగిస్తూ శరీరాన్ని యథాస్థితికి తీసుకురావాలి.

అధిక రక్తపోటు గలవారు, హృదయసంబంధవ్యాధులున్నవారు ఈ ఆసనములు గురువు పర్యవేక్షణలో వేయవలయును.

ప్రయోజనములు:

ఆస్తా వ్యాధిగ్రస్తులకు ఈ ఆసనము వల్ల మంచి ఫలితములు కలుగగలవు.

అర్ధ శలభాసనము



మిడత ఆకారములో సగం మాత్రమే ఉంటాం. ఈ ఆసనంలో

1. మకరాసనములో విశ్రాంతిగా ఉండవలయును.

2. పిడికిళ్ళు బిగించి, తొడల క్రిందకు పొత్తికడుపు క్రిందుగా మోకాళ్ళను వంచకుండా కాళ్ళను నడుము భాగము నుంచి పైకి ఎత్తవలయును.

3. నడుము కండరాలను ఉపయోగించి ఎడమకాలు వీలయినంతవరకు ఎత్తుకు ఎత్తవలయును. రెండకాలు తిన్నగా నేలకు ఆనించి ఉంచవలయును.

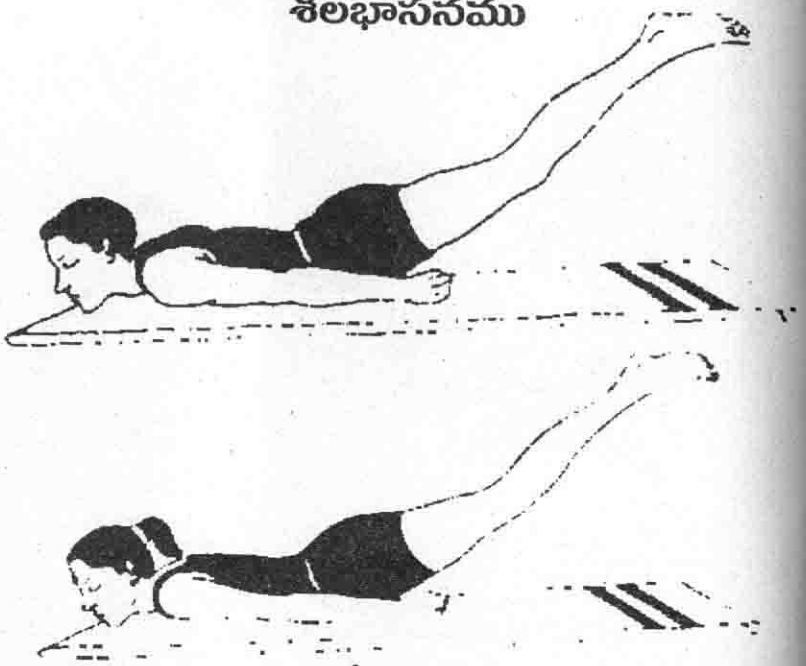
4. క్రమక్రమంగా ఎడమకాలిని యథాస్థితికి తీసుకురావలయును.

5. పై ప్రకారంగా కుడికాలితో కూడా సాధన చేయవలయును. పై ప్రకారంగా 10 సెకన్లు నుండి 30 సెకన్ల వరకు చేయవచును. పై విధముగా 5 లేక 6 సార్లు సాధన చేయవలయును.

ప్రయోజనాలు:

తుంటి, కటి ప్రదేశములందలి కండరరములను శక్తివంతం చేసి సయాటి కాలను నివారించడంలోనేగాక మలబద్ధకము తగ్గించగలదు. మూత్రపిండ ములు ఈ ఆసనము వేయటం వలన చైతన్యవంతమవుతాయి.

శలభాసనము



మిడత ఆకారంలో ఉంటాం ఈ ఆసనములో

1. మకరాసనములో విశ్రాంతిగా ఉండవలయును.

2. చేతిబొటన వేలు రెండింటిని లోపలుంచి, చేతి పిడికిళ్ళు మూసి పొత్తికడుపు క్రింద ఉంచవలయును.

3. ఊపిరిని క్రమంగా పీల్చి, మోకాళ్ళను వంచకుండా కాళ్ళను నడుమభాగము నుంచి ఒకే మారు పైకెత్తవలయును.

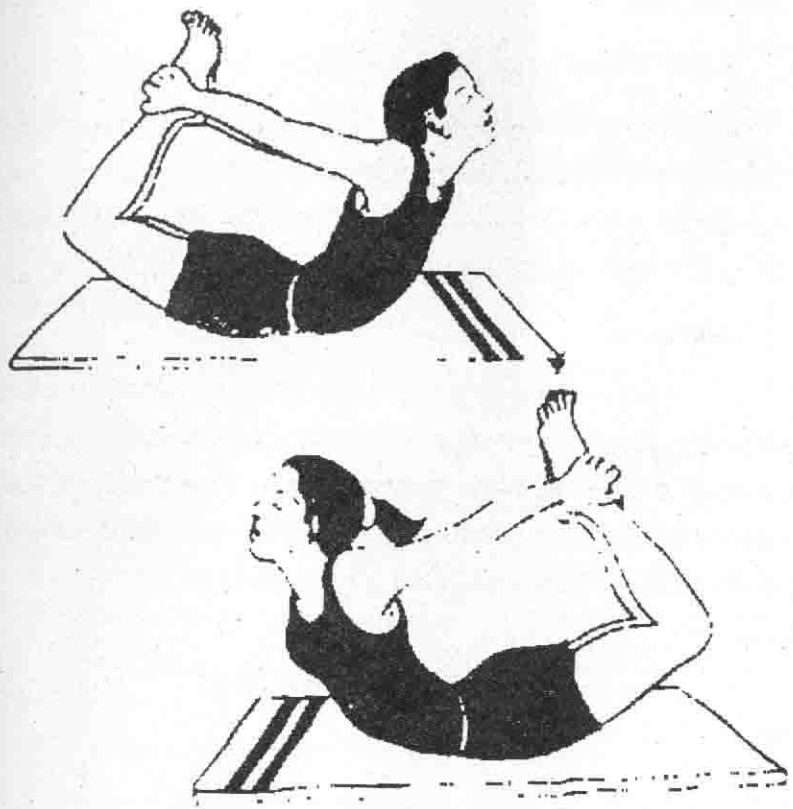
4. కొంచెంసేపు అలానే ఉండి, నెమ్మదిగా కాళ్ళను క్రిందికి దింపవలయును.

శలభాసనము వేయుటకు శ్రమ అధికం- అధిక రక్తపోటు గలవారు, గుండె బలహీనముగా ఉండినటువంటి వారు పెప్టిక్ అల్సర్, హెర్నియా వ్యాధి గలవారు ఈ ఆసనములు వేయరాదు.

ప్రయోజనములు:

వీపు వెనుక క్రింది భాగములు, పెల్విన్ కండరాలు, సయాటిక్ నరాలను ఉత్తేజ పరచగలదీ ఆసనము. కాలేయం, ఉదర సంబంధ అంగాలను సక్రమంగా పనిచేయుటకు సహాయపడటమేగాక ఉదర సంబంధ వ్యాధులను నివారించగలదు.

ధనురాసనము



ఎక్కుపెట్టిన ధనస్సులా ఉంటాం ఈ ఆసనంలో

1. మకరాసనంలో విశ్రాంతిగా ఉండవలయును.

2. రెండుకాళ్ళను పాదములను తిన్నగా ఉంచి పొట్ట ఆధారంగా నేల మీద పడుకోవలయును.

3. మోకాళ్ళను వెనుకకు వంచి రెండు పాదములను రెండు చేతులతో పట్టుకోవలయును.

4. వెన్నెముక ధనురాకారములో వంగునట్లుగా తలను, ఛాతీని తొడను పైకెత్తవలయును. శరీరము యొక్క బరువు పొట్టపై ఉంచవలయును. పైకి చూడవలెనే గానీ మోచేతులను వంచరాదు.

5. మెట్టుమొదటిసారి సాధన చేసేటప్పుడు మోకాళ్లు దూరంగా ఉన్న తరువాత క్రమంగా దగ్గరకు వస్తాయి. ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములతో అర నిమిషం అలాగే ఉండవలయును.

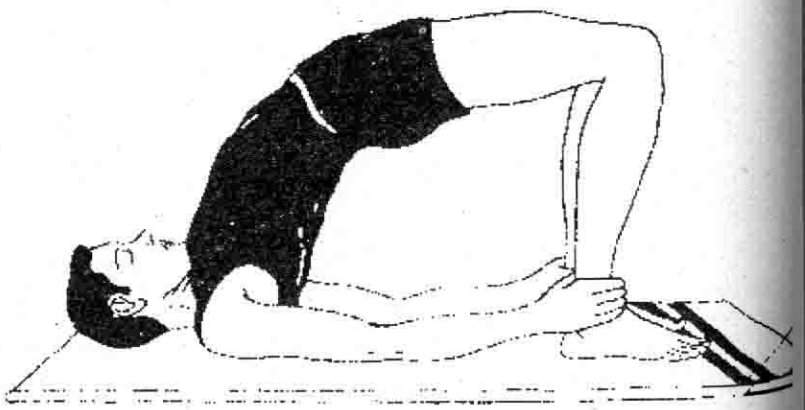
6. క్రమ క్రమంగా యథా పూర్వక స్థితికి రావలయును.

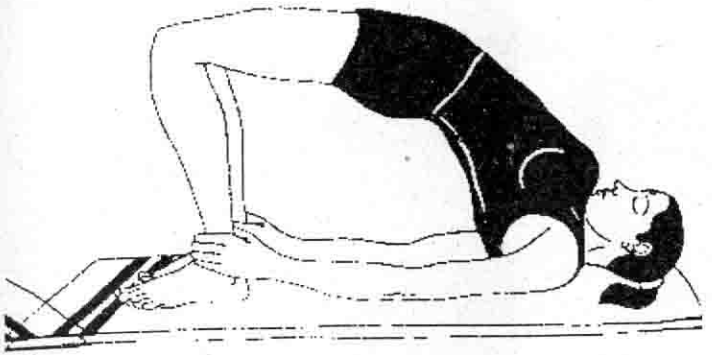
అధిక రక్తపోటు గలవారూ, గుండె బలహీనమైన వారు, హెర్నియా, కొలైటిస్, పెప్టిక్‌డుయోడినల్ అల్సర్ గలవారూ ఈ ఆసనం సాధన చేయరాదు. రాత్రి పడుకోబోయే ముందు ఈ ఆసనము వేయరాదు. ఈ ఆసనం వేసినందువలన ఎడ్రినల్ గ్రంథులను నెర్వస్ సిస్టమ్‌ని ఉత్తేజ పరుస్తుంది.

ప్రయోజనాలు:

జీర్ణశక్తి బాగుంటుంది. ఉదరభాగమందు క్రొవ్వు కరిగి శరీరము సన్నబడును. వీపు, కాళ్ళు చేతులకు మంచి వ్యాయామము కలుగుతుంది. ధనురాసనంపై జరిపిన సైంటిఫిక్ రీసెర్చిలో ఈ ఆసనం వేయటం వలన షుగర్ వ్యాధి గ్రస్తులకు మంచి ఫలితములు ఇవ్వగలదని తెలియుచున్నది. అంతేగాక అధిక బరువుగల వారిపై కూడా మంచి ఫలితములు ఇవ్వగలదని విశ్వసించుచున్నారు.

కంధరాసనము





కంఠంపై వత్తిడి కలిగిస్తాం. ఈ ఆసనంలో

1. వీపు ఆధారంగా నేలమీద పడుకోవాలి.

2. మోకాళ్ళను వంచి, పాదాలను నేలకు ఆనించి ఉంచవలయును.

3. చీలమండల్ని రెండు చేతులతో పట్టుకోవలయును.

4. పిరుదులను ధనుస్సు ఆకారములో పైకెత్తవలయును. వీపుభాగము పైకి వచ్చేటట్లుగానూ, ఛాతీని, నాభిని వీలయినంతవరకు పైకి ఎత్తవలయును. ఛాతీని వీలయినంత పైకి ఎత్తి చుబుకం ఛాతీని అనేటట్లుగా తలను సరిచేసుకోవాలి. ఈ ప్రకారంగా శరీరాన్ని వీలయినంతసేపు ఉంచవలయును.

5. తదుపరి శరీరాన్ని యథాస్థితికి తీసుకుని రావాలి.

6. చీలమండలను చేతుల నుంచి తొలగించుకుని, పూర్వపు స్థితిని రావలయును.

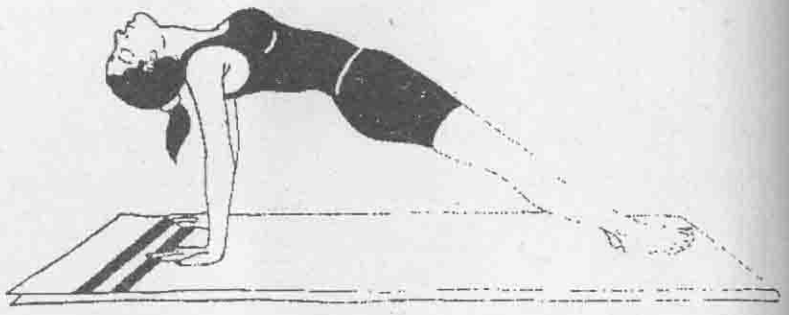
పైన పేర్కొన్న ప్రకారం 5 నుంచి 10 సార్లు చేయవలెను.

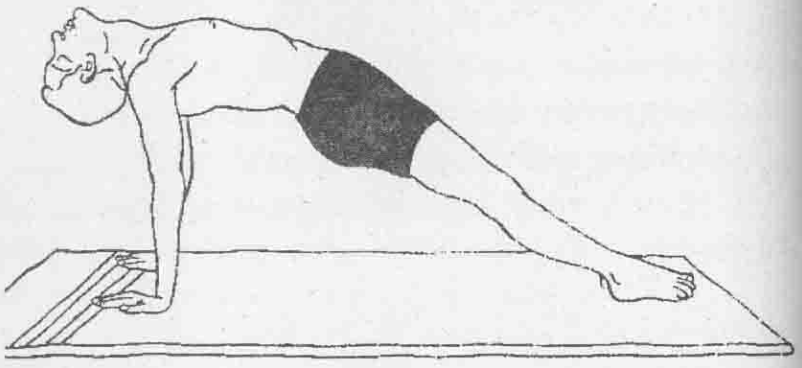
10 సెకన్లు నుండి 30 సెకండ్లవరకు చేయవచ్చును.

ప్రయోజనములు:

వెన్నునొప్పిని నివారించుటయేగాక భుజములను శక్తివంతం చేయగలదీ ఆసనము. ఉదర అంగములు, కోలన్‌కి తగిన వ్యాయామము జరిగి జీర్ణశక్తిని వృద్ధిపరచును. స్త్రీలలో పునరుత్పత్తి అంగాలను క్రమబద్ధీకరించగలదు. ఎక్కువగా గర్భస్రావమయ్యే స్త్రీలకు ఇది మంచి ఆసనము. అదీ గాక ఆస్త్మా,బ్రాంకయిటీస్, థైరాయిడ్‌లను క్రమబద్ధీకరించగలదు ఈ ఆసనము.

సేతు ఆసనము





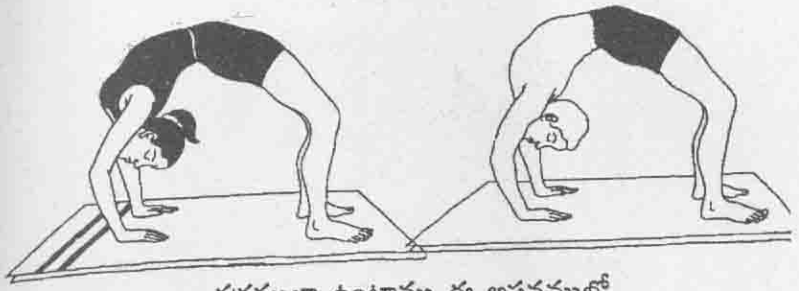
వంతెన, వారధి ఆకారంలో ఉంటాము ఈ ఆసనములో

1. కాళ్ళను ముందుకు చాపుకుని, చేతులను చెరొక ప్రక్క నేలకు ఆనించి కూర్చొనవలెను. దండాసనము వలె.

2. పిరుదులను పైకెత్తి దేహం మొత్తం పైకి ఎత్తవలయును. తల వెనుకకు వేలాడేలా ఉంచాలి. పాదాలు నేలకు ఆన్చి ఉండాలి. చేతులు కాళ్ళకి తిన్నగా ఉండేటట్లుగా ఉంచాలి. ఈ స్థితిలో సేతువులా (వారధి) కనపడుతుంది. అందువలన దీనినే సేతు ఆసనం అంటాము.

అధిక రక్తపోటు గలవారూ, హృదయ సంబంధవ్యాధులు గలవారూ, పొట్టలో అల్సర్, బలహీనంగా ఉన్న మణికట్టు గలవారు ఈ ఆసనం వేయరాదు.

చక్రాసనము



చక్రములా ఉంటాము ఈ ఆసనములో

1. శవాసనంలో విశ్రాంతిగా ఉండవలయును.

2. మడమలు, మీ పిరుదుల్ని తాకేలా ఎడ్జస్ట్ చేసుకోవలయును.

3. అరచేతులు నేలపై ఉంచవలయును. ఇలా చేసేటప్పుడు చేతి వేళ్ళు భుజాల వైపు తిరిగి ఉండవలయును.

4. రెండు అరచేతులు తలకి అటూ ఇటూ ఉండవలయును.

5. ఈ విధంగా ఉండి మెల్లగా శరీరాన్ని పైకి ఎత్తవలయును.

6. నడుము, వీపు ఆర్చ్‌లా చేసి తలపై భాగం నేలని ఆనుకోవలయును.

7. ఈసారి చేతుల్ని కాళ్ళని మరింత స్ట్రెచ్ చేస్తూ తలని నడుమునికి పైకి లేపవలయును.

8. శరీరం వెనుకభాగాన్ని మరింతగా ఆర్చ్ చేయటానికి ప్రయత్నింపవలెను.

9. ఈ విధంగా చేస్తే చక్ర ఆకారంలో ఉంటారు. ఈ విధంగా ఇబ్బంది కలగనంతవరకు ఉండి, తిరిగి మెల్లగా యథాస్థితికి రావలయును. ముందుగా తలని నేలపైకి తీసుకుని రావలయును. తదుపరి మిగతా శరీరాన్ని నేలపైకి తీసుకుని రావలయును.

గర్భవతులు, అనారోగ్యము గలవారూ, బలహీనమైన మణికట్టు గలవారూ ఈ ఆసనము వేయరాదు.

ప్రయోజనములు:

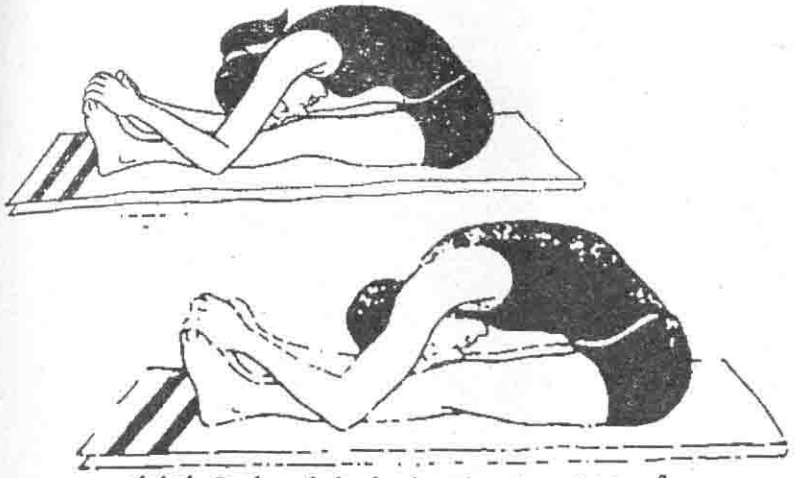
వెన్ను నరములు చైతన్యవంతమగుటయే గాక వెన్నెముక సులువుగా వంగును వెనుకకు వంగివేయు ఆసనములన్నిటిలో శక్తివంతమయినదీ ఆసనము. నరాలు, శ్వాసకోశ, హృదయకోశ, గ్రంథుల సక్రమంగా పనిచేయుటకు సహకరించగలదీ ఆసనము.

ముందుకు వంగి వేయగలిగే ఆసనములు

మన జీవన విధానములో వ్యాయామమునకు తగిన ప్రాముఖ్యత లేనందువలన ఎక్కువ మంది ప్రజలు బిగదీయబడిన కండరాలు కలిగి ముందుకి వెనకకి స్వేచ్ఛగా సంచరించలేకపోతున్నారు. ముందుకు వంగివేయగలిగే ఆసనముల వలన వెన్నెముకని క్రమపరచి ఆరోగ్యమును వృద్ధిపరచగలదు. వెన్నుపూస కదిలి, నరాలు ఉత్తేజము పొంది వెన్నెముక చుట్టుప్రక్కల రక్తప్రసరణ జరిగి శక్తి వంతము కాగలవు. మెదడు దీని వలన చాలా ప్రభావితమవగలదు.

ఈ ఆసనము వేయునప్పుడు నడుము క్రింద నుంచి కాక తుంటి భాగము నుంచి ముందుకి వంగవలయును. ఈ విధముగా వంగటం వలన ఉదరమందు తగిన వత్తిడి ఏర్పడి స్వేచ్ఛగా కదలికలు ఏర్పడును. ఎంత వరకు వీలయి సౌకర్యంగా ఉండగలదో అంతవరకే వంగవచ్చును గానీ అంతకు మించి వంగుట శ్రేయస్కరం కాదు. నిత్యం క్రమం తప్పక సాధన చేసిన ఎంత కఠినతరమైన వెన్నెముక అయినా ఫ్లెక్సిబుల్ అవటానికి అవకాశమేర్పడగలదు.

పశ్చిమోత్తాసనము



నడుమును ముందుకు వంచుతాము ఈ ఆసనములో

1. దండాసనములో కూర్చొవలయును.

2. నడుమ పై భాగాన్ని మెల్లగా ముందుకి వంచుతూ చేతుల్ని మెల్లగా పైకెత్తి క్రిందకి వంచుతూ చేతి వేళ్ళతో కాలి బొటనవేళ్ళని పట్టుకోవలయును.

3. కాలి వేళ్ళను చేతి వేళ్ళతో పట్టుకోవటం కష్టంగా ఉంటే చీలమండల్ని గానీ మడమల్ని గానీ పట్టుకోవలయును. అదీ కష్టంగా ఉంటే కాలిని ఎక్కడ దొరికినా పట్టుకోవటానికి ప్రయత్నించవచ్చును.

4. మెల్లగా మరింత ముందుకి, కాళ్ళని స్ట్రయిట్‌గా ఉంచుతూ చేతి కండరాల్ని ఉపయోగించి మీ తలని మీ మోకాళ్ళని తాకించే ప్రయత్నం చేయవలయును.

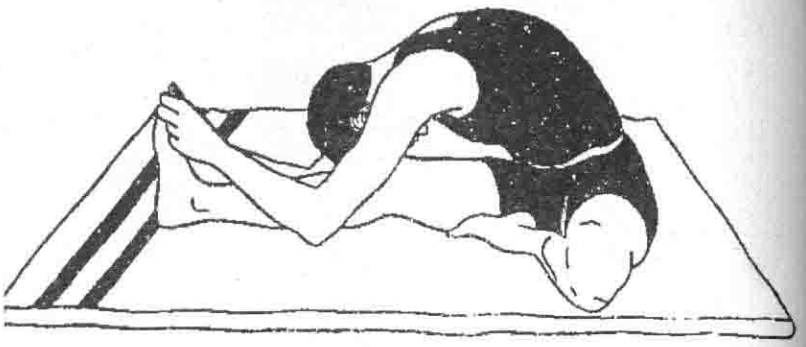
5. ఇలా చేసేటప్పుడు ఎక్కువగా శ్రమ పనికిరాదు. ఈ స్థితిలో సౌకర్యం ఉన్నంతవరకూ ఉండవచ్చును. తిరిగి మరల యథా పరిస్థితికి రావలెను.

సయాటికా గలవారూ, స్లిప్ డిస్క్ గలవారూ ఈ ఆసనము వేయరాదు.

ప్రయోజనములు:

తొడ వెనక కండరాలను, హిప్ జాయింట్స్‌ని సడలింప జేయగలదు. ఈ ఆసనం వలన కడుపులోని కండరాలు మసాజ్ చేయబడును. లివర్ ఫంక్షన్ సరిచేయబడుతుంది. షుగర్ వ్యాధి గ్రస్తులకు మిక్కిలి ఉపయోగకరమయినదిగా భావింపబడుతున్నది.

జాను శీర్షాసనము



తలను మోకాలికి తాకిస్తాము ఈ ఆసనములో

1. రెండు పాదములకు దగ్గరగా ఉంచి కాళ్ళను చాపవలయును.

2. ఎడమకాలిని మడిచి, మడమను పెరీనియం ఎదురుగా, అరికాలును కుడి తొడకు ఆనించి ఉంచవలయును.

3. చేతులను కుడి మోకాలిపై ఉంచి వెన్నెముకని ముందుకు వంచి కండరాలను సడలించవలయును. ఇది ప్రారంభ దశ మాత్రమే.

4. ముందుకి క్రమంగా వంగుతూ కుడికాలి మీద చేతులుంచి కుడిపాదాన్ని పట్టుకోవాలి. వీలయిన బొటనవ్రేలిని ఎడమ మధ్యవేలు, చూపుడు వేళ్ళతో పట్టుకోగలగటానికి ప్రయత్నము చేయవలయును. వేరొక ప్రక్క కుడిచేతితో పాదాన్ని పట్టుకోగలగాలి.

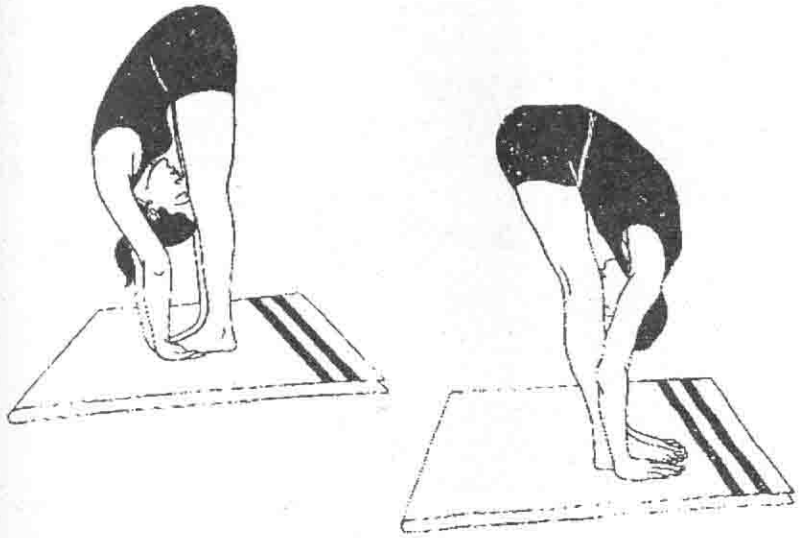
5. మోకాలిని నుదిటితో తాకే ప్రయత్నం కూడా చేయవలయును.

6. ఈ పరిస్థితిలో వీలయినంత వరకు ఉండటానికి ప్రయత్నించాలి.

7. ఇలాగే కుడికాలుతో కూడా చేయాలి.

8. ఇదే ప్రకారంగా ప్రతి కాలుతోనూ 5 పర్యాయములు చేయగలగాలి. దీనినే పశ్చిమోత్థానాసమని అని కూడా పిలుస్తారు.

పాద హస్తాసనము



పాదాలను చేతులతో తాకుతాం ఈ ఆసనములో

1. విశ్రాంతిగా నిల్చుని ఉండాలి.

2. మడమలకు కలిపి ఉంచి, చేతులను, నేలకు సమాంతరంగా పైకెత్తవలయును.

3. ఊపిరి పీల్చుతూ, చేతులు చెవులకు తాకునట్లుగా తల మీదుగా పూర్తిగా పైకి తీసుకుని రావలయును.

4. శరీరము నేలకు సమాంతరంగా ఉండేటట్లుగా ముందుకి వంగవలయును. వంగినప్పుడు, నడుము పూర్తిగా ముందుకు లాగుటకు ప్రయత్నించవలయును. ఊపిరి వదులుచూ అరచేతులను పాదముల ప్రక్కగా నేలపై ఉంచి, నుదురు, మోకాళ్లను తాకే వరకు వంగవలయును. ఈ పరిస్థితుల్లో మోకాళ్లను వంచటానికి ప్రయత్నించరాదు. ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములతో సుమారు రెండు నిమిషములు ఆ విధంగా ఉండగలగటానికి ప్రయత్నించవలయును.

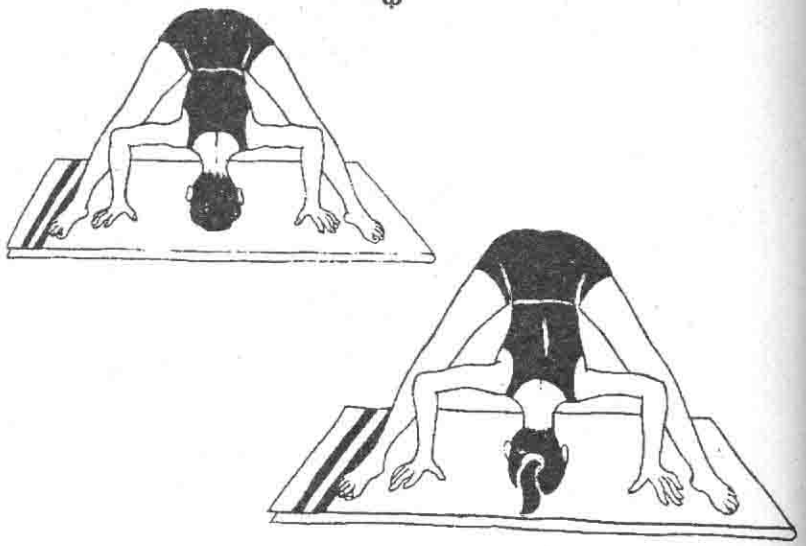
5. క్రమంగా మెల్లగా యథాస్థితికి రావలయును.

నడుమ నొప్పి గలవారూ, గుండె జబ్బులున్నవారూ వేయకూడదు ఈ ఆసనం. అలాగే అధిక రక్తపోటు గలవారూ, హెర్నియా గలవారూ వేయకూడదు.

ప్రయోజనములు:

ఈ ఆసనము వెన్నెముకని సడలించగలదు. తొడ భాగములను శక్తి వంతం చేయగలదు. మలబద్ధకాన్ని నివారించగలదు. స్త్రీలకు ఋతుపర సమస్యలను పరిష్కరించగలదు. అంతేగాక జీర్ణవ్యవస్థని మెరుగు పరుస్తుంది. మెదడుకి రక్తాన్ని అధికంగా సరఫరా చేయగలదు. పిట్యూటిరీ, థైరాయిడ్ గ్రంథులకు ఉత్తేజాన్నివ్వగలదు. శరీరంలో మెటబాలిజాన్ని క్రమబద్ధీకరింప జేయగలదు. శ్వాస వ్యవస్థకి సంబంధించిన వ్యాధులపై మంచి ప్రభావాన్ని చూపగలదు. అధిక బరువుగల వారికి అధిక ప్రయోజకారి ఈ ఆసనము.

మూర్ధాసనము



తలపై భాగాన్ని నేలకి తాకిస్తాము ఈ ఆసనములో....

1. పాదాలు రెండూ 3 అడుగుల దూరంలో ఉంచి నిలబడాలి. చేతులను పాదాల కెదురుగా ఉంచి పిరుదులపైకి పెట్టి ముందుకి వంగవలయును.

2. చేతుల ఆధారంతో శరీర భాగాల్ని మోచేతులపై ఉంచాలి.

3. రెండు చేతుల మధ్య, తల శీర్షాభాగము నేలకి ఆనించాలి. బొమ్మలో విధంగా కొంచెం సేపు ఉండి నెమ్మదిగా పైకి వచ్చి కాళ్ళనే రిలాక్స్‌గా ఉంచి నుంచోవాలి.

4. శరీరము రిలాక్స్‌గా మారే వరకు నించుని ఉండాలి.

ప్రయోజనము:

బి.పి. గలవారికి ఈ ఆసనము వలన మెదడుకి బాగా రక్తం సరఫరా అవుతుంది. వారికిది మంచి ఆసనముగా పేర్కొనవచ్చు.

కూర్చొని వేయగలిగే ఆసనములు యోగ

ముద్రాసనము

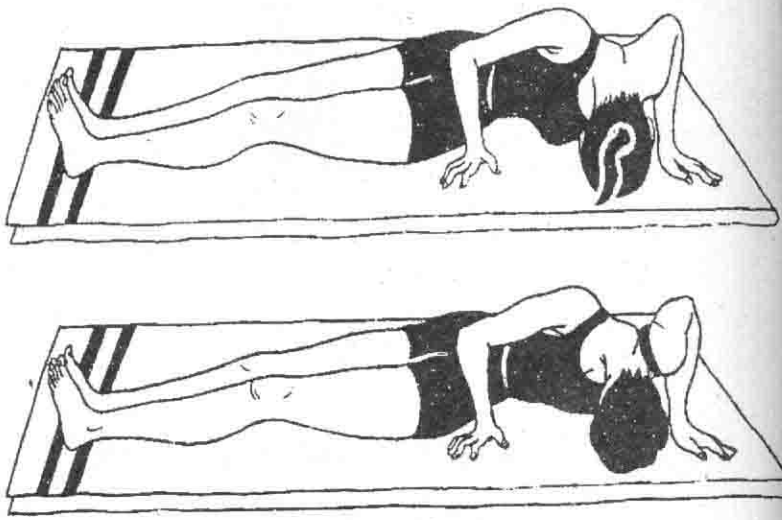
శ్వాసను పీలుస్తూ పద్మాసనములో కళ్ళు మూసుకుని కూర్చొనవలయును. ఒక చేతి మణికట్టును వేరొక చెత్తో వీపు వెనుక భాగాన బంధింపవలయును. క్రమక్రమంగా శ్వాస విడుస్తూ నదురు వీలయినంతవరకూ నేలను తాకే విధంగా ముందుకి వంగవలయును. మడల వత్తిడిని ఉదరభాగములో జాగ్రత్తగా గమనింపవలయును. ఇబ్బంది కలగకుండేవరకూ ఈ స్థితిలో ఉండి, క్రమ క్రమంగా యథాస్థితికి రావలయును. ఈ ఆసనములో ఒకటి లేక రెండు నిమిషములు ఉండవచ్చును.

గుండె, వీపుకి సంబంధించిన వ్యాధులు గలవారూ, కంటికి సంబంధించిన వ్యాధులు గలవారూ, ఆపరేషన్ చేయించుకున్నవారూ, ప్రసవము జరిగిన స్త్రీలు ఈ ఆసనము వేయరాదు.

ప్రయోజనములు:

ఉదరభాగము అంగములకు చక్కటి వ్యాయామము కలుగుతుంది. అజీర్ణము, మలబద్ధకాన్ని నివారించగలదు. వెన్నెముకని టోనప్ చేస్తుంది. కలత చెందని మనస్సుని సమాధానపరిచే ఎడ్రినల్ గ్రంథులను క్రమబద్ధీకరించగలదు. ఉదర భాగములకు వ్యాయామము కలిగించి తద్వారా జఠరాగ్నిని ప్రేరేపించి, జిహ్వాను ఉత్తేజపరచగలదు ఈ ఆసనము.

భూనమనాసనము



తలని నేలకి ఆనించి భూమికి నమస్కారము చేస్తున్నట్లుగా ఉంటాం ఈ ఆసనములో

1. ప్రారంభ స్థితి అనగా దండాసనములో వెన్నెముకను నిటారుగా ఉంచి కాళ్ళను చాపి ఉంచవలయును.

2. రెండు చేతుల్ని కుడి పిరుదుల ప్రక్క నుంచవలయును.

3. కుడి చేతిని కొంచెం శరీరానికి వెనకగా, చేతి వేళ్ళను ఉంచవలయును.

4. చేతులు, భుజాల ఆధారంగా దేహాన్ని 90 డిగ్రీల కోణంలో కుడివైపుకు ట్విస్ట్ చేయవలెను. నెమ్మదిగా కుడి భాగాన్ని వంచి నుదిటిని నేలకు ఆనించవలయును.

5. పిరుదులను వీలయినంతవరకు నేలమీద ఆనించవలయును. కొంతసేపు ఈ స్థితిలో ఉండాలి. నెమ్మదిగా ప్రారంభదశకు రావలయును. మరల ఇదే ప్రకారంగా రెండో ప్రక్కన కూడా చేయవలయును. ఈ విధంగా 5 సార్లు సాధన చేయవలయును.

ప్రయోజనములు:

వెన్నెముకను సడలించి, వీపు వెనుక భాగమును, కండరాలను క్రమపరచి నరాలను ఉత్తేజితం చేయగలదు.

గోముఖాసనము

మనకాళ్ళ యొక్క అమరిక ఆవు యొక్క ముఖంలా ఉంటుంది ఈ ఆసనములో.

1. కుడి మోకాలు, ఎడమ మెకాలిపై ఉండేటట్లుగా ధ్యాన వీరాసనములో కూర్చుండవలయును.

2. ఎడమ చెయ్యి వీపు వెనకపెట్టి కుడి చెయ్యి కుడి భుజముపై వుంచి ఎడమ చెయ్యి వీపు వెనక భాగముపై ఉంటుంది. కుడిచేతి అరచేతి వెన్నెముకని అనుకుని ఉంటుంది.

3. రెండు అరచేతి వేళ్ళు ఒకదానితో ఒకటి పెనవేసుకునేలా వ్రేళ్ళను బంధించటానికి ప్రయత్నించవలయును.

4. తలను తిన్నగా ఉంచి వెన్నెముకను తిన్నగా ఉంచాలి. ఈ స్థితిలో 2 నిమిషములు ఉండవలయును.

5. క్రమంగా మెల్లగా చేతి వ్రేళ్ళ బంధాన్ని తొలగించుకుని, కాళ్ళను తిన్నగా చేసి చేసిన దానికి భిన్నంగా ఎడమ మోకాలు ఎడమచేయి, ఎడమభుజముపై ఉండేటట్లుగా సాధన చేయవలయును.

ప్రయోజనములు:

అలసట, మానసిక వత్తిడి, వ్యాకులతను, ఈ ఆసనం మటుమాయం చేయగలదు. మూత్రపిండాలను ఉత్తేజ పరచగలదు. మధుమేహవ్యాధిని నియంత్రించగలదు. వెన్ను నొప్పి, సయాటికా, రుమాటి జిమ్, భుజములలో మెడలో స్టిఫ్‌నెస్‌నితగ్గించగలదు. కాళ్ళలో వచ్చే తిమ్మిర్లను కాళ్ళ కండరాలను శక్తివంతము చేయగలదు. ఆస్మా వ్యాధి గలవారికి ఈ ఆసనము మంచి ఫలితములు నివ్వగలదు.

సిద్ధాసనం



సిద్దుల సాధించే పెట్టే సిద్ధాసనం

1. ముందుగా కాళ్ళని చాపి కూర్చొండి.

2. కుడి కాలిని వంచి కుడిపాదాన్ని ఎడమ తొడ లోపల భాగంలో ఉంచండి. మడమ జనాననాంగానికి దగ్గరగా ఉండేలా చూసుకోండి.

3. మీ శరీరాన్ని రిలాక్స్‌గా ఉంచుకోండి.

4. ఎడమకాలిని వంచి ఎడమ చీలమండని కుడి చీలమండపైన ఉంచుకోండి.

5. ఎడమ కాలివేళ్ళని, పాదం సగం వరకూ కుడికాలి తొడకి ప్రక్కన మధ్యభాగంలో ఉంచుకోండి.

6. ఎడమకాలివేళ్ళని, పాదం సగం వరకూ కుడికాలి తొడకి ప్రక్కకి మధ్యభాగంలో ఉంచుకోండి.

7. ఆపై ప్రకారముగా కుడికాలి వేళ్ళని ఎడమతొడ లోపలి భాగం పక్క మధ్యలో ఉంచుకోండి.

8. ఫ్రీగా ఉండండి.

9. మోకాళ్ళు నేలకి తాకుతున్నాయో లేదో చూసుకోండి.

10. మెడ స్ట్రయిట్.... తల స్ట్రయిట్..... నడుం స్ట్రయిట్

11. అర చేతుల్ని మోకాళ్ళపై వేసుకుని జ్ఞానముద్రగాని, చినుద్రగాని వేయండి.

12. నడుం నొప్పి, సయాటికా ఉన్నవాళ్ళు ఈ సిద్ధాసనం వేయకండి.

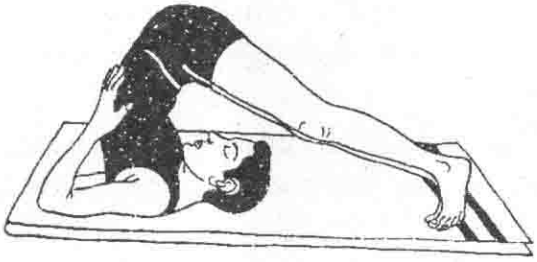
ధ్యాన వీరాసనం



హీరో(కథా నాయకుడు) ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు ఎలా ఉంటాడో అలాంటి భంగిమ గల ఆసనం.

1. ముందుగా కాళ్ళని ముందుకి చాపి కూర్చోండి.
2. ఎడమకాలిని వంచి కుడికాలి క్రింద ఉంచండి.
3. పై విధంగా చేసేటప్పుడు మీ ఎడమకాలు, కుడి పిరుదును తాకేలా చూసుకోండి.
4. కుడికాలిని మడిచి ఎడమకాలిపై తీసుకెళ్ళండి.
5. పై విధంగా చేసేటప్పుడు కుడి మడమ పిరుదును తాకేలా చూసుకోండి.
6. మీ కుడి మోకాలు, ఎడమ మోకాలి పైన ఉండేలా చూసుకోండి.
7. మీ రెండు చేతులను ఒకదానిపై మరొకటి ఉంచి మోకాళ్ళపైన ఉంచుకోండి.
8. తలస్ట్రయిట్... మెడ స్ట్రయిట్..... నడుం స్ట్రయిట్.... మొత్తం బాడీ స్ట్రయిట్.
9. కనులు మూసుకోండి. ప్రశాంతంగా ఉండండి.
10. ధ్యాన ఆసనాల్లో ఇది చాలా తేలిక. ఈ ఆసనంలో ఎక్కువసేపు కూర్చోగలరు.

హలాసనము





నాగలి ఆకారంలో ఉంటాము ఈ ఆసనములో

1. చేతులను తలమీదుగా నేలపైకి చాపి వెల్లికిలా పడుకోవాలి. కాళ్ళను తిన్నగా ఉంచి పాదాలను ఒకచోట ఉంచాలి. రెండు కాళ్ళను నెమ్మదిగా తిన్నగా భూమికి 45 డిగ్రీలలో పైకెత్తాలి. కాళ్ళను ఇంకా పైకెత్తి 90 డిగ్రీల వరకూ రానివ్వాలి. చేతులను శరీరము ప్రక్కల నుంచవలయును.

2. వీపును కటి ప్రదేశమును చేతుల సహాయముతో పైకెత్తవలయును. మోచేతులను నేలపై ఉంచి, వీపును అరచేతులతో నిలబెట్టవలెను. చేతుల సహకారముతో శరీరమును నడుము వరకు నిలువుగా ఉంచవలయును. చుబుకాన్ని మెడకు దగ్గరగా ఉంచవలయును. కాళ్ళు నేలకి సమాంతరంగా ఉంచవలెను.

3. ఈసారి కాళ్ళను మెల్లగా తలపై భాగము పైకి దించుతూ నడుమును పట్టుకోవలయును.

ప్రయోజనములు:

వీపు కండరములు, కీళ్ళు, కటి ప్రదేశము నందలి నరములు సాగుట వలన ఆరోగ్యము చేకూరును. మెడ ప్రాంతములో రక్త ప్రసరణ అధికమగును. థైరాయిడ్ గ్రంథి, వెన్నెముకల సామర్థ్యము పెరగగలదు.

కళ్ళకి యోగ

ఈ మధ్యకాలంలో కంటికి సరియగు వ్యాయామము చేయకపోవటం వలన కంటి వ్యాధులు కలుగుతున్నాయి. కంటి దృష్టిలో దోషాలు ముఖ్యముగా ఎక్కువగా టి.వీ.లు చూడటం, అదే పనిగా చదువులో నిమగ్నమవటం, విపరీతమైన మానసిక ఒత్తిడి వలన వస్తున్నాయి. విద్యార్థులు అదేపనిగా చదవటం వలన దృష్టిదోషం రాకపోవచ్చును కానీ కళ్ళకు రెస్ట్ ఇవ్వకపోవటం వల్ల కళ్ళు స్ట్రెయిన్ కాగల అవకాశముంది.

కంటిదోషము వల్ల కళ్ళజోళ్ళు చిన్నతనము నుంచే కొందరికి కలుగుతోంది. కళ్లజోళ్ళు మీ కంటి దృష్టిని పూర్తిగా బాగు చెయ్యవు. కాలం గడిచే కొలదీ మారుస్తూ ఉండవలసిందే. అయినా కళ్ళజోడు 24 గంటలు వాడరాదు. ముఖ్యమనుకుటేనే కళ్ళజోడు ఉపయోగించాలి.

చదివేటప్పుడు సరియైన వెలుతురు ఉండాలి. విశ్రాంతి సమయంలో చెప్పులు తీసివేసి గడ్డిపై గానీ, ఇసుకలో గాని నడవటం వలన కంటికి మంచిది..

1. పామింగ్



1. విశ్రాంతిగా కూర్చునవలయును.

2. అరచేతుల్లో మెల్లగా ఒకదానితో మరొకటి రుద్ది వేడెక్కిన తరువాత వాటిని మెల్లగా మూసిన కనురెప్పలపై ఉంచవలయును. ఏ మాత్రము వత్తిడి పనికిరాదు.

3. అరచేతులలోని వేడిని మీ కళ్ళ ద్వారా 'ఫీల్' అవగలరు.

4. ఈ ప్రకారం అరచేతులలో వేడి తగ్గే వరకూ అలాగే ఉంచండి.

5. పై ప్రకారం 3 సార్లు చేయవలయును.

6. ఇలా చేసేటప్పుడు చేతి వేళ్ళను కాకుండా అరచేతుల్ని మాత్రమే కళ్లపై ఉండేలా గమనించండి.

ప్రయోజనములు:

కంటి యొక్క కండరాలకు రిలాక్స్ కలిగిస్తుంది. కంటిలోని ఏక్వియస్‌హ్యూమర్ అనే ద్రవం యొక్క సర్కులేషన్ పెంచగలదు.

2. కళ్ళని మూస్తూ- తెరుస్తుండటం

1. విశ్రాంతిగా కూర్చోవలెను.

2. కళ్ళని త్వరత్వరగా తెరుస్తూ మూస్తూ ఉండాలి. ఇలా 10 సార్లు చేయవలెను.

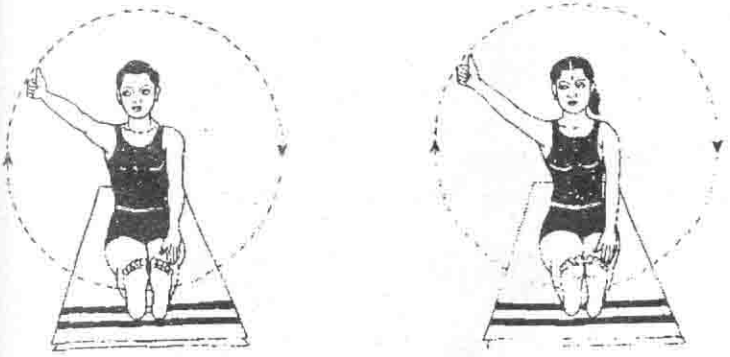
3. తరువాత కొంతసేపు కళ్ళు మూసుకుని రిలాక్స్ అవ్వగలరు.

4. మరల కళ్ళని తెరుస్తూ మూస్తూ 5 సార్లుచేయండి.

ప్రయోజనములు:

కంటి కండరాలకు ఉపయోగకరము.

3. ప్రక్కలకి చూడటం



1. విశ్రాంతిగా కూర్చొనవలయును.

2. కుడిచెయ్యి పైకి ఎత్తి, భుజానికి సమాంతరంగా తీసుకుని రావలయును.

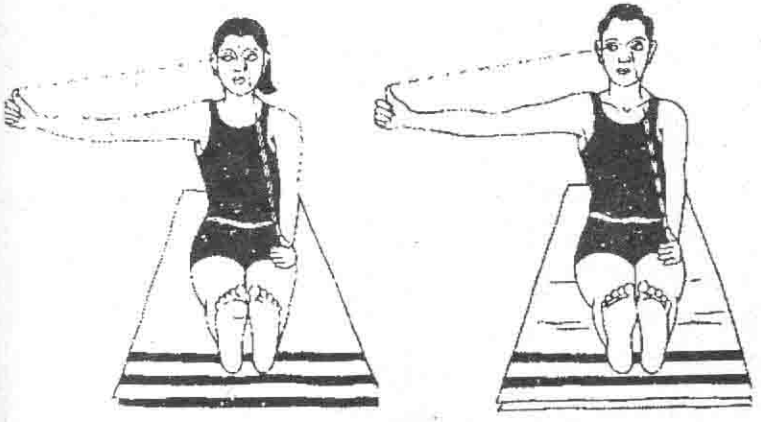
3. బొటనవ్రేలిని పైకెత్తి.... దానివైపే చూస్తూ కాస్సేపు చూడవలెను.

4. ఇదే ప్రకారం చేతులతో 5 నుంచి 10 సార్లు చేయవలయును.

ప్రయోజనములు:

ప్రక్కలకి చూడటం వలన కంటి గుడ్డుకి సంబంధించిన కండరాలు రిలాక్స్ కాగలవు.

4. ప్రక్కలకి, ఎదురుగా చూడటం



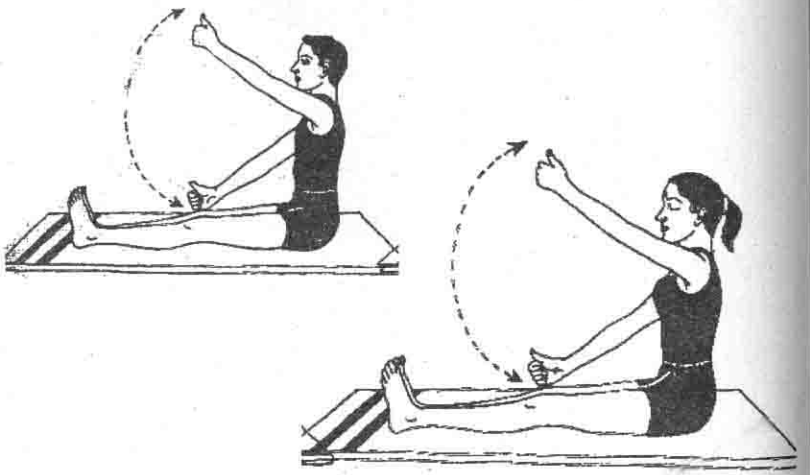
1. సిర్థంగా కూర్చొనవలయును.

2. ఎడమచేతిని మీ కాళ్ళపై ఉంచి బొటనవ్రేలు పైకి ఉండేలా ఉంచవలయును.

3. కుడిచేతిని భుజానికి సమాంతరంగా కుడివైపుకి ఎత్తి బొటనవేలు పైకి ఉండేలా ఉంచవలయును.

4. మీ వేలుని ఏ మాత్రము కదపకుండా మీ దృష్టిని కుడి బొటనవ్రేలిపైకి, తరువాత మెల్లగా ఎడమబొటన వ్రేలిపైకి మార్చి మార్చి ఉంచవయలును.

5.పైకి,క్రిందకి చూపడం



1. స్థిరంగా కూర్చొనవలయును.

2. రెండు చేతులతో గుప్పెటలు తయారుచేసి బొటనవేళ్ళు పైకి ఉండేలా ఉంచవలయును.

3. రెండు చేతులు మీ కాళ్ళపై ఉంచవలెను.

4. మీ కుడిచేతిని మెల్లగా పైకి లేపవలెను. ఇలా లేపేటప్పుడు మీ దృష్టి బొటనవ్రేలిపైనే ఉంచవలెను.

5. అలా చేతిని మీరు ఎత్తగలిగినంత ఎత్తుకు ఎత్తిన తరువాత మరల నార్మల్ స్థితికి రావలయును.

6. మీ దృష్టి ఎప్పుడూ బొటనవ్రేలిపైనే ఉంచవలయును.

7. అదే ప్రకారం ఎడమ చేతితో కూడా చేయవలెను.

6. నాసికాగ్రదృష్టి

1. స్థిరంగా కూర్చొనవలయును.

2. కుడిచేతిని పైకి ఎత్త గుప్పిట బిగించి బొటనవేలు పైకి ఎత్తి ఉంచవలెను.

3. చేతిని మీ ముఖానికి తిన్నగా ఉండేలా ఉంచి, మీ చేతిని సన్నగా ఉంచవలెను.

4. కొంతసేపు ఉన్న తరువాత, చేతిని మెల్లగా మోచేతిని ముడుస్తూ మీ ముక్క చివరికి తీసుకుని రావలయును.

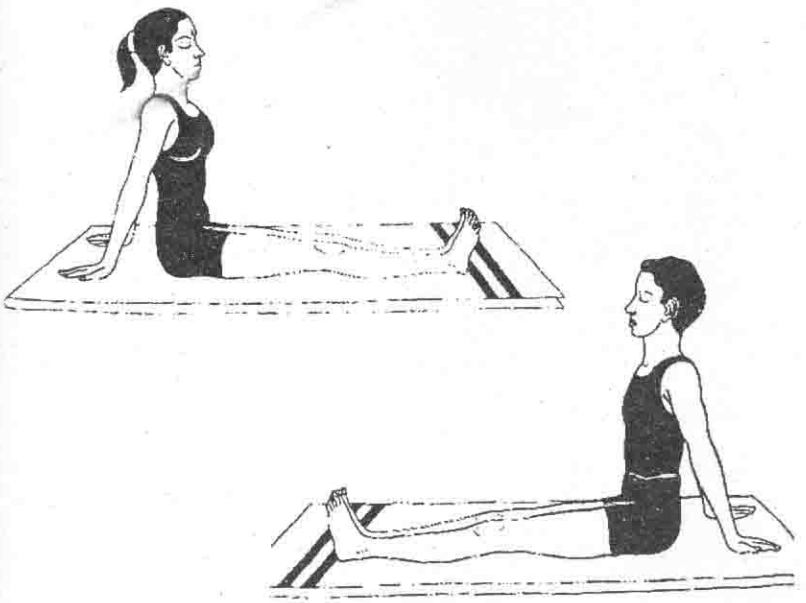
5. మీ దృష్టిబొటనవ్రేలు చివరనే ఉండవలెను.

6. ఈ ప్రకారం 5 సార్లు చేయవలెను.

ప్రయోజనములు:

ఈ వ్యాయామము వలన కంటి ఎకామిడేషన్ వృద్ధి చెందగలదు.

దాండాసనం



1. ప్రారంభిక స్థితి లేదా బేస్ పొజిషన్ అనే ఈ దండాసనంలో కూర్చొని చేసే ఆసనంలో మధ్య మధ్య రిలాక్స్ అవ్వచ్చు.

1. ముందుగా కాళ్ళు చాపి కూర్చొండి.

2. మీ అరచేతులని నేలకు తగిలించండి. నేలకి తగిలిన మీ చేతులు మీ పిరుదులు వెనక్కి ఉండాలి.

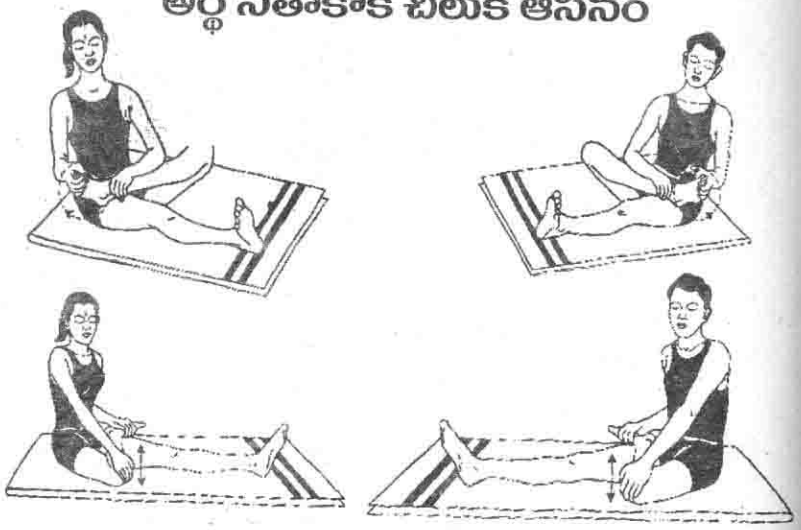
3. నడుమును నిటారుగా ఉంచండి. అలాగే మీ మెడ, తల, భుజాలని కూడా ఉంచండి.

4. మోకాళ్ళు, మోచేతులను స్ట్రయిట్ ఉంచండి.

5. వెనక్కి వంగండి. బరువును చేతులపై వేసి కూర్చోండి.

6. చివరగా రెండు కళ్ళు మూసుకోండి. శరీరాన్ని ఫ్రీగా వదిలేయండి. ఇదే దండాసనం.

అర్థ సీతాకోక చిలుక ఆసనం



1. ముందుగా కుడికాలిని వంచి కుడిపాదాన్ని చాచిన ఎడంపాదంపై పెట్టుకోండి.

2. కుడిచేతిని వంచిన మోకాలిపై ఉంచండి. అలాగే మీ ఎడమ చేతిని కుడికాలి వేళ్ళని పట్టుకోండి.

3. వంచిన కుడికాలి మోకాలిని పైకి లేపి, ఛాతీ దగ్గరికి తీసుకువచ్చే ప్రయత్నం చేయాలి.

4. ఎప్పుడైనా ఏ ఆసనంలోనైన ఒక్కటే గుర్తు పెట్టుకోండి. ఏదీ బలవంతంగా చెయ్యకండి. సాధన ద్వారా సాధించండి. అలాగే ఏ ఆసనం అయినా నెమ్మదిగా వేయండి. అలాగే నెమ్మదిగా వెనక్కి వచ్చేండి.

ఆపై రిలాక్స్ అవ్వండి. కూర్చొని వేసే ఆసనాల రిలాక్స్ కోసం దండాసనం దిబెస్ట్.

5. తరువాత ఛాతీ దగ్గర్నుంచి అలాగే వెనక్కి తెచ్చి, మోకాలిని నేలకి తగిలేలా వంచండి.

6. అలాగే ఎడమకాలితో కూడా చెయ్యండి. ఈ అర్థసీతాకోక చిలుక ఆసనం వేసేటప్పుడు, మీ నడుం కదలకుండా నిటారుగా ఉండేలా చూసుకోండి.

సంపూర్ణ సీతాకోక చిలుక ఆసనం



1. కాళ్ళు చాపి కూర్చోండి. రెండు మోకాళ్ళని వంచి, రెండు ఆరిపాదాలను ఒక అరిపాదం, మరో అరిపాదం తాకేలా ఉంచండి.

2. రెండు చేతులతో అరిపాదాలు కలిసిన రెండు కాళ్ళని బిగించండి.

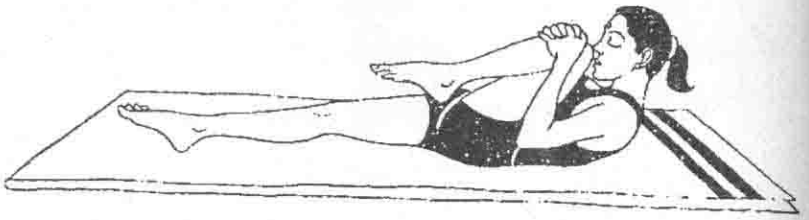
3. రెండు మోకాళ్ళని పైకి క్రిందకీ కదపండి.

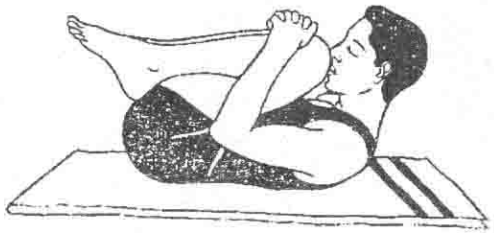
4. మోకాళ్ళు నేలకి తగిలేలా సాధన చెయ్యండి.

5. ఇలా పదిసార్లు చేయండి.

బి.పి.కిహైపర్ టెన్షన్‌కి దివ్యమైన ఆసనం

పవనముక్తాసనం





శవాసనం, వార్మప్ ఎక్సర్‌సైజస్ బి.పి. ఉన్నవారు ఈ ఆసనంతోపాటు కండరాలతో చేసే ఆసనాలు వేశాక పవనముక్తాసనం వేయాలి. ఆసనంలో మినిమమ్ 30 సెకన్స్ ఉండి, నెమ్మదిగా శవాసనంలోకి వచ్చేయండి.

శవాసనం దీన్నే అమృతాసనంఅని కూడా అంటారు. 6 లేదా 7 నిమిషాలు ఉండి మెల్లగా పవనముక్తాసనం చేయండి. అలా త్రీ టైమ్స్..... అంటే సుమారుగా 20 నిమిషాలు పడుతుంది. కండరాలతో చేసే ఎక్సర్‌సైజెస్ 20 నిమిషాలు. రోజు ఓ గంట యోగని మీరు కేటాయించుకుంటే 60 లేదా 40 నిమిషాలు అయిపోతుంది. మీరు 20 నిమిషాలు మెడిటేషన్ చేయండి.

ప్రాణాయామం చేసేటప్పుడు కుంభకం సమయాన్ని 10 సెకన్స్ మాత్రమే చేయండి. మిగతా ప్రాణాయామంలో ఏదైనా ఎంతసేపయినా చేయచ్చు. బి.పి. ఉన్నవారు విషయం మరవద్దు. కుంభకం ఎక్కువసేపు చేస్తే బి.పి. తగ్గకపోగా పెరిగే అవకాశం ఉంది.

1. స్ట్రయిట్‌గా పడుకోండి.

2. రెండు చేతులు దూరం వి.ఆకారంలో రెండు అరచేతులు ఆకాశం వైపు

3. రెండు కాళ్ళుదూరం...(కనులు మూసుకోండి) పొట్ట కదలిక మీద దృష్టి పెట్టండి గాలి బైటికొస్తే పొట్ట లోపలికి, గాలి పీల్చడంలో పొట్ట ముందుకి, బాగా గమనించండి. 6 నిమిషాలు.. అలాగే ఉంచండి.

శవాసనంలోంచి హైపర్ టెన్షన్ తగ్గించే పవనముక్తాసనంలోకి వెళ్ళండి.

1. రెండు చేతులు దగ్గరగా స్ట్రయిట్‌గా పెట్టుకోండి. అలాగే రెండ కాళ్ళ దగ్గరగా స్ట్రయిట్‌గా

2. కాళ్ళు పైకి లేపి మోకాళ్ళు వంచండి.

3. రెండు చేతులు ఇంటర్ లాక్ చేసుకుని మడిచిన కాళ్ళకి వేయండి.

4. ఇప్పుడు తలని పైకి లేపి సాధ్యమైనంతగా నుదుటిని మీ మోకాళ్ళు తగలటానికి ప్రయత్నించండి.

ఈ ఆసనం వేసేటప్పుడు మీ ప్రెజర్ పొట్టపై ఉండాలి.

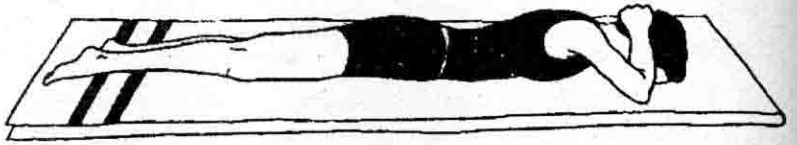
30 సెకన్స్..... వన్..... టూ.... త్రీ... ఫోర్.... ఫైవ్...

నెమ్మదిగా ఇంటర్ లాక్ తీసెయ్యండి. రెండు కాళ్ళు చాపుకోండి. రెండు చేతులు దగ్గరగా చేసుకోండి. రిలాక్స్ కోసం శవాసనంలోకి

రెండు చేతులు దూరం... రెండు కాళ్ళు దూరం.

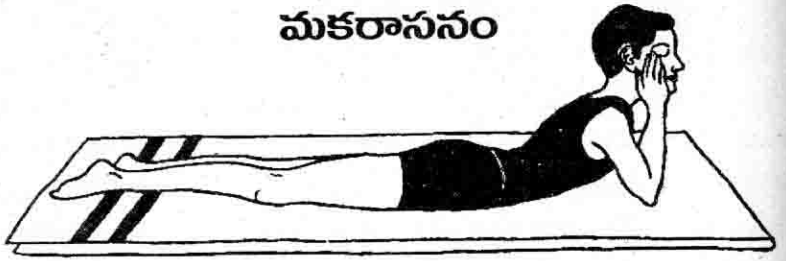
చేతులు ఆకాశంవైపు, మీ దృష్టి అంతా పొట్ట కదలిక మీద ఉంచండి. అలా 6 నిమిషాలు శవాసనంలో ఉండి మళ్ళీ పవనముక్తాసనం వేయండి 3 సార్లు. కొన్ని రోజులు పోయాక మీ డాక్టర్‌తో బి.పి. చెక్ చేయించుకోండి. ఖచ్చితంగా మీకు ఆనందకరమైన మార్పు ఉంటుంది. ఈ ఆసనం అజీర్ణము, మలబద్ధకం, విరోచనాలు, గ్యాస్టిక్ ట్రబుల్ ఉన్నవారికి కూడా ది బెస్ట్ ఆసనం. నాభికి క్రింద పైన ఉండే అవయవాన్ని ఉత్తేజ పరుస్తుంది ఈ పవన ముక్తాసనం. బి.పి. వ్యాధిగ్రస్తులకి సంజీవిని లాంటిది.

జ్యేష్టికాసనం



1. నేలమీద పల్చటి బట్ట పరవండి.
2. వెల్లికిల అనగా పొట్టమీద బొర్లాపడుకోండి.
3. కాళ్ళు స్ట్రయిట్‌గా ఉంచండి.
4. మీ చేతి వేళ్ళని ఇంటర్‌లాక్ చేసి తలపైన పెట్టండి.
5. ఇలా తలమీద చేతులు పెట్టేటప్పుడు మోచేతులు నేలకి తగలాలి.
6. మొత్తం శరీరాన్ని వదులుగా ఉంచండి.
7. ఇప్పుడు మీ పొట్ట కదలికల్ని గమనించండి.
8. పద్ధతిగా శ్వాస నడుస్తుందో లేదో గమనించండి.

మకరాసనం

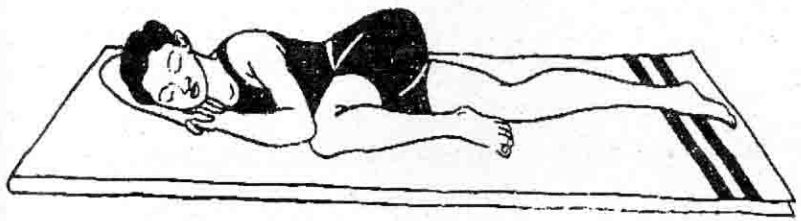


స్లిప్ డిస్క్, సయాటికా, నడుం నొప్పుల వారికి ఈ క్రోకడయిల్ పోస్

1. ముందుగా పొట్టపై బోర్లాపడుకోండి. గడ్డాన్ని నేలకి తగిలేలా చూసుకోండి. అలాగే మోచేతులు నేలకి తగలాలి.
2. తలని భుజాన్ని పైకి లేపండి.
3. రెండు చేతుల మధ్య గడ్డాన్ని ఉంచుకోండి. (ఫోటో చూడండి)
4. రెండు మోచేతులు దగ్గరగా జరుపుకుని, మీ ఛాతి గాలితో ఉంచండి.
5. మెడ ఫ్రీగా ఉండాలి. ఏ మాత్రం ఇబ్బంది లేదా ఒత్తిడి ఉంటే మోచేయి ఉండేలా చూసుకోండి.

6. ఈ ఆసనంలో మెడ వెనుక నడుము భాగము సరిసమానమైన ప్రెజర్ ఉండేలా చూసుకోండి.
7. ఇబ్బంది పడుతూ ఏ ఆసనం వెయ్యకూడదు. యోగాభ్యాసానికి ఆది గురువు పతంజలి గారు ఒక్కటే చెప్పారు. బలవంతంగా ఏ ఆసనాన్ని వెయ్యకూడదు. దాని వల్ల మంచి కన్నా అనర్థమే ఎక్కువ.
8. ఈ ఆసన సమయంలో వెన్ను అంతా ప్లెజంట్‌గా ఉండేలా చూసుకోండి.
9. శ్వాస సహజంగా రిథిమిక్‌గా ఉండేలా చూసుకోండి.
10. ఆస్థ్మా, ఊపిరిత్తుల సమస్యలు ఉన్నవారు ఈ ఆసనం చాలా మంచిది.
11. ఆసన సమయం మీ ఇష్టం. ప్రశాంతంగా ఉండగలిగినంత సేపు ఉండండి.

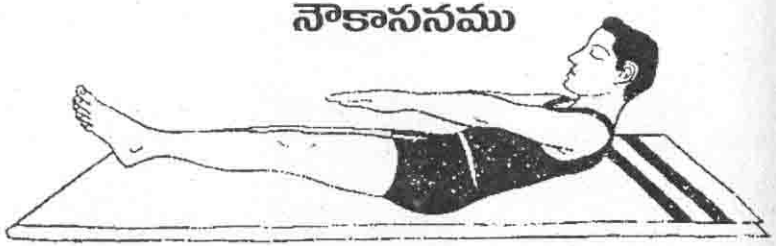
మత్స్య క్రీడాసనం



నడుం నొప్పి, గర్భిణీ స్త్రీలకు, మలబద్ధకం ఉన్న వారికి చక్కటి ఆసనం

1. ముందుగా బోర్లాపడుకోండి.
2. మీ చేతి వేళ్ళకి లాక్ చేసి తలక్రింద ఉంచుకోండి.
3. మీ ఎడమకాలు వంచి, ఆపై ఎడమ మోకాలు ఛాతీ దగ్గరికి తెచ్చి కుడికాలిని స్ట్రయిట్‌గా ఉంచండి.
4. ఎడమచేయి మడచి ఎడమ మోచేయి ఎడమ మోకాలికి తగిలేలా ఉంచండి.
5. కుడి మోచేతి వంపులో తలని ఫ్రీగా ఉంచండి. ఈ పద్ధతిలో ఎంతో సేపు ఉండగలిగితే అంతసేపు ఉండండి.
6. ఆపై కుడివైపుకి తిరిగి పై విధంగా కుడికాలిని, చేతిని మార్చి ఆసనం వేయండి.
7. శ్వాస ప్లెజంట్‌గా, రిథమిక్‌గా ఉండేలా చూసుకోండి. మీ శరీరతత్వాన్ని బట్టి, వయసుని బట్టి, ఎంతసేపు వెయ్యగలిగితే అంతసేపు ఆసనం వేయండి.

నౌకాసనము



పొట్టమీద క్రొవ్వు కరిగించటానికి, పొట్టలోని అవయవాలకి మంచి ఆసనం

1. మొదట శవాసనం వేయండి.

2. అరచేతుల్ని నేలపై ఉంచండి.

3. మీ కాళ్ళని రెండు అడుగులు లేపండి. ఆపై తలకూడా పాదాలతో సరిసమానంగా లేపండి.

4. నౌకాసనము.... నౌకలా ఉండాలి మీరు. ఆసనంలో మిమ్మల్ని చూస్తూనే గుర్తుకురావాలి.

6. చేతి వేళ్ళు పాదాలవైపు చూసేలా గాలిలోకి లేపండి.

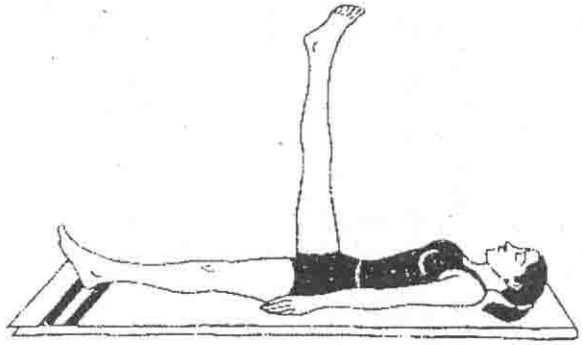
7. మెల్లగా...చాలా మెల్లగా ఆసనంలోంచి రిలాక్స్‌కండి.

8. ఇలా మీ శరీర స్థితి, వయసుని బట్టి 2 లేక 3 సార్లు వేయండి.

9. నడుం నొప్పి, మెడనొప్పి ఉన్నవారు నౌకాసనం వేయకండి.

ఉత్థాన పాదాసనము

నడుం, తొడలు, కడి కండరాలు, బాగా టోనప్ అవుతాయి



1. ముందుగా శవాసనంలో ఉండండి.

2. మెల్లగా, నెమ్మదిగా... కుడికాలిని పైకి లేపండి.

3. కాలు ఫ్రీగా ఉంచండి. మోకాలిని స్ట్రయిట్‌గా ఉంచండి.

4. వన్....టూ.... త్రీ... ఫోర్..... ఫైవ్.....సిక్స్.... సెవన్..... ఎయిట్..... అలాగే ఉండండి. నైన్.... టెన్.....

6. కుడికాలితో చేసిన విధానంగానే ఎడమకాలితోచేయండి.

7. సయాటికా, స్లిప్ డిస్క్ ఉన్నవారు గురువు ఆధ్వర్యంలో చేయండి.

8. పాదాలు పైకిఎత్తే ఆసనం అవటంవల్ల ఈ ఆసనానికి ఉత్థాన పాదాసనం అనిఅంటారు.

ధ్యాన ఆసనాలు

1. యోగలో భాగమైన ప్రాణాయామము, ధ్యానం చెయ్యటానికి ఈ ఆసనాలు ఉపయోగపడతాయి.

2. ఈ ధ్యాన ఆసనాలు ఎక్కువసేపు ఒకే భంగిమలో ఉండగలిగేవిగా ఉంటాయి.

3. రిలాక్స్‌గా ఉంది గదా అని ఈ శవాసనంలో ధ్యానం చెయ్యకూడదు. ధ్యాన ఆసనాల్లోనే ధ్యానం చెయ్యాలి.

4. మెళకువగా ఉంటూ నిద్రపోవటమే ధ్యానం

5. ధ్యానం ఆసనం వేసినప్పుడు కాళ్ళకి ఇబ్బంది కలిగితే కాళ్ళు చాపి మసాజ్ చేయండి. రక్తప్రసరణ మామూలు అవగానే తిరిగి ఆసనం వేయ్యండి.

6. ధ్యాన ఆసనం వేసేటప్పుడు పిరుదుల క్రింద మెత్తటి కుషన్‌లాంటిది వేసుకోండి.

7. ధ్యాన ఆసనాలు వేసే ముందు కాళ్ళకి సంబంధమైన వార్మప్ ఎక్సర్‌సైజెస్ చెయ్యటం మరవద్దు.

ధ్యాన ఆసనాలు:

1. సుఖాసనం
2. అర్ధ పద్మాసనం
3. పద్మాసనం
4. సిద్ధాసనం
5. ధ్యానలీలాసనం
6. వజ్రాసనం
7. భద్రాసనం
8. సింహగర్జనాసనం
9. లీలాసనం
10. మర్జరీ ఆసనం
11. వ్యాఘ్రాసనం
12. శశాంకాసనం
13. ఉష్ట్రాసనం
14. సుప్తవజ్రాసనం

సుఖాసనం



సుఖంగా కూర్చోటానికి వీలయ్యే ఆసనం

1. కాళ్ళని ముందుకి చాపి కూర్చోండి.
2. కుడికాలిని వంచి కుడి పాదాన్ని ఎడమ తొడ క్రింద ఉంచండి.
3. ఎడమ కాలు వంచి ఎడమ పాదాన్ని కుడి తొడ క్రింద ఉంచండి.
4 అరచేతుల్ని మోకాళ్ళపైన ఉంచండి.
5. నడుం స్ట్రయిట్.... మెడస్ట్రయిట్.... తల స్ట్రయిట్
6. కళ్ళు మూసుకోండి. రిలాక్స్.....
7. మోచేయి కొద్దిగా ఫ్రీగా ఉంచుకోండి.
8. ఈ ఆసనం ఫ్రీగా ఉంటుంది. ఏ శ్రమ, ఏ ఇబ్బంది గాని ఉండదు.
9. ఆసన సమయంలో బొటనవేలుని, చూపుడు వేలితో కలిపి సున్నాలా చుట్టండి. అరచేతిని క్రిందికి వంచితే అది జ్ఞానముద్ర
10. వేళ్ళని అలాగే ఉంచి మీ అరచేతుల్ని పైకి తిప్పి ఉంచితే అదే చిన్ముద్ర.
11. ధ్యానం చెయ్యటానికి (ప్రారంభంలో) ది బెస్ట్ ఆసనం.

అర్థపద్మాసనం



పేరులోనే ఉంది అర్ధం. సగం పద్మాసనం వేయడం వల్ల ఆ పేరు

1. ముందుగా కాళ్ళని ముందుకి చాపి కూర్చోండి.

2. కుడికాలిని వంచి కుడిపాదాన్ని ఎడమ తొడ లోపల భాగంలో ఉంచండి. ఎడమకాలిని మడిచి ఎడమ పాదాన్ని కుడి తొడ క్రిందగా ఉంచండి. ఇప్పుడు ఎక్కువ శ్రమ లేకుండా కుడి మడమని మీ పొట్టని సాధ్యమైనంత దగ్గరకి తెండి.

3. కాళ్ళు ఫ్రీగా ఉంచుకోండి.

4. మీ ఆరచేతులని మోకాళ్ళపై ఉంచండి.

5. చిన్ముద్రగాని, జ్ఞానముద్రగాని వేసుకోండి.

6. ఆసన సమయంలో మెడ స్ట్రయిట్, తల స్ట్రయిట్, నడుం స్ట్రయిట్

7. రిలాక్స్‌గా ఉండండి.

8. ఈ ఆసనం సయాటికా ఉన్నవారు వేయకండి.

పద్మాసనం



తామరపువ్వుని పోలి ఉంటుంది. అందుకే దీనికి చక్కనైన పద్మాసనమని పేరు

1. ముందుగానే కాళ్ళని ముందకి చాపి కూర్చోండి.

2. కుడకాలిని నెమ్మదిగా మోకాళ్ళ దగ్గర వంచి, కుడికాలిని ఎడమ తొడపై ఉంచండి. కుడి అరికాలు పైకి ఉంచుతూ, మడమమాత్రం జననాంగానికి దగ్గరగా ఉండాలి.

3. ఆపై ఎడమకాలిని కూడా మడిచి ఎడమకాలిని(పాదాన్ని) ఎడమపాదాన్ని కుడి తొడపై ఉంచుకోండి.

4. రెండు మోకాళ్ళు నేలని తాకేలా చూసుకోండి.

5. నడుం స్ట్రయిట్, తలస్ట్రయిట్... మీ భుజాన్ని ఫ్రీగా ఉంచుకోండి. అరచేతులు మోకాళ్ళపై ఉంచుకోండి.

6. జ్ఞానముద్రగాని, చిన్ముద్రగాని మీ ఇష్టం.

7. మోచేతులు రిలాక్స్.

8. కనులు మూసుకోని ప్రశాంతంగా ఉండండి.

9. బ్యాలెన్స్‌గా కూర్చోండి.

10. శరీరం ఎప్పుడైతే నిలకడగా ఉంటుందో, మనస్సు నిలకడగా ఉంటుంది. కండరాల టెన్షన్ తగ్గుతుంది. బ్లడ్ ప్రెషర్ తగ్గుతుంది. ఈ ఆసనం వల్ల పొట్టలోని అనేక అవయవాల్లోనికి రక్తం ప్రసారం అవుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగువుతుంది.

11. సయాటికా, మోకాళ్ళ నొప్పులు, నడుం నొప్పులు ఉన్నవారు ఈ పద్మాసనాన్ని వేయకండి.