யாகாசனங்கள்

(படங்களுடன்)

ளை ஹிந்து, சுதேசமித்திரன், முதலிய பத்திரிகைகள் BOMBAY
கோணம் ஸ்ரீ சங்கராச்சாரி, திருப்பனந்தாள் ஸ்ரீ
மிநாத சுவாமிகள் முதலிய மடாதிபதிகள் இன்னம் எல்
பெரியார்களாலும் வட நாட்டினர், இங்கிலீஷ்காரர்
மரிக்கர் முதலியவர்களால் போற்றபடும் நூல். சர்க்
ால் பாடசாலைகளுக்கு அங்கீகரிக்கப்பட்ட புஸ்தகம்.
இரண்டாம் பதிப்பு

ஆசிரியர்:

எம். ஆர். ஜம்புநாதன்

சாம வேதம், வேத சந்திரிகை, யஜுர் வேதக் கதை
, சீன-வேதம், தமிழ் சத்தியார்த்தப் பிரகாசம்,
ரோஜாத் தோட்டம், வைதீக ஜயபேரிகை, திரி
மூர்த்தி உண்மை, கதா-ரதம், சிரத்தானந்தர்
சரித்திரம், மாஜினியும் மனிதர்கள் கடமை
களும், முதலிய நூல்களை எழுதியவர்.

ம்புநாதன் புஸ்தகசாலை

14, பள்ளியப்பன் தெரு

சௌகார்பேட் சென்னை

ம பதிவு செய்தது தாதுஸு விலை அணா எட்டு.

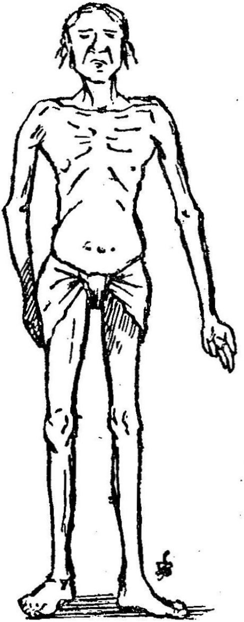
யோகாசனங்கள்

ஸ்ரீமான் எம். ஆர். ஜம்புநாதனால் எழுதப்பெற்ற யோகாசனங்கள் என்ற புஸ்தகம் யோகத்தையேப் பற்றினதென்றும் சாதாரண மனிதர்களுக்கு அதில் யாதொன்றுமில்லை யென்றும் நினைக்கத் தக்கின பெயருடையதாக விருந்தாலும், அதில் ஆண் பெண், சிறுவர், முதியோர் எல்லாரும் தேக ஆரோக்கியத்தைக் காப்பற்றவோ, அதை உண்டாக்கிக் கொள்ளவோ உபயோகமான பல ஆசன வகைகள் படத்தோடு காட்டப்பட்டதாயிருக்கின்றது. யோக முறைக்கும் இவை உபயோகமாக இருப்பினும் சாதாரண மனிதருக்கு வேண்டாததல்ல. தேகத்தைச் சொன்னபடி கேட்கும்படி வைத்துக் கொண்டும், சுவாசத்தைச் சரியாக உட்கொள்வதும் வெளியிடுவதும் ஆரோக்கியத்துக்கு இன்றியமையாதவை. ௧0௬ பக்கங்களே இருந்தாலும் நன்றாக பெரிய எழுத்தில் அச்சடிக்கப்பட்டு அநேக படங்கள் உள்ளதாய் தெளிவாகப் படிக்கத்தக்க தாயிருக்கிறது. "சுதேசமித்திரன்".

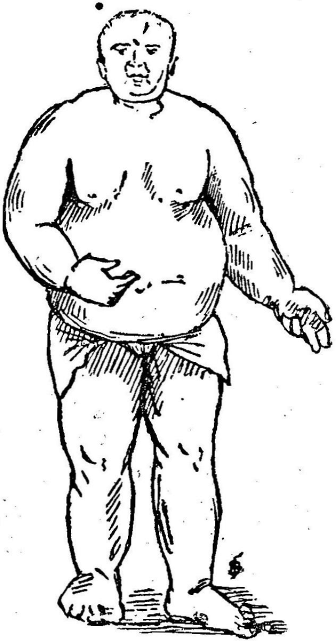
கவனிப்பு:—முதல் ௬௨ பக்கங்களிலுள்ள முகவுரையைப் படித்துவிட்டு, ௬௪ பக்கத்தினின்று கடைசிப் பக்கங்கள் வரையுள்ள விசேஷங்களை அறிந்து, பிறகு நடுப்பக்கங்களிலுள்ள ஆசனங்களை தினந்தோறும் பத்து நிமிஷங்களாவது செய்யவும். ௧௧௧-வது பக்கமுள்ள விஷய சூசிகையை கவனிக்கவும்.

நீர் யார்?

இச் சித்திரங்களைப் பார்த்து நீங்கள் எந்த நிலையைச் சேர்ந்தவர் எனச் சற்று சிந்தனை செய்யவும்.



இலட்சுமணன்



வீரய்யன்

இலட்சுமணன் என்பும் தோலுமாகவே இலங்குகின்றான். அவன் இன்பமுடன் செயல்

களில் சாய்ந்திருந்த போதிலும், அவன் சரீ ரமோ சஞ்சலத்தின் களஞ்சியமாகும். இந்நிலை யிலிருப்பது இன்பத்திற்கு நிகராய் துன்பத் தையே யளிக்கும். இத் துன்பங்களினின்று தவிர்க்க, யோகாசனங்களைப் பயிற்சி செய்து திட்டமாய்த் தேகத்தில் திடமான ஆனந்த நிலை யையளிக்கும் ஆசனங்களை அறிய விரும்பவும்.

வீரய்யன் இரண்டாவது வகுப்பைச் சேர்ந் தவராகும். இந்நிலை, பருத்த தொந்தி, குண்டு முகம், பெருமைப் பார்வையாகத் தோன்றி, நம்மை வசீகரஞ் செய்தபோதிலும் இந்நிலையும் இன்னலையே விளைவிக்கும். ஒருகால் இலட்சு மணன் வெகு காலம் வாழ்வதற்கு சந்தர்ப்ப மிருந்த போதிலும், வீரய்யன் வர்க்கத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் அற்ப ஆயுளிலேயே மரிப்பார் கள். வயிறு பருத்தால் நரம்புகளின் வன்மை பாழாகும். வாழ் நாட்கள் வீணுகப் போவ தன்னியில் அற்ப ஆயுளில் மரிக்கவும் நேரிடும். இல்லையேல், தேகம் தளர்ந்து, மனம் குன்றி நடமாடும் சவமாகவே தோன்றுவார்கள்.

இப்பருமனை பளுவடைந்த உடலை வன் மையாய் விளங்கச் செய்ய ஆசனங்களை தினந் தோறும் செய்வதே அகிலத்தில் அற்புதமான நிலையை அளித்துவிடும். இதைச் செய்ய ஆரம் பித்த மூன்று நான்கு மாதங்களிலேயே, மேன்

மையான குணங்கள் தோன்றி, மனம் மகிழ்ந்து, உடல் வன்மையை யடையும். வீரய்யன் இலட்சுமணன் இருவருக்கும் சமான நிலையான சுந்தரேசனைப் போல், சரீர வன்மையை அடைவது சிறந்ததாகும், இதைத் தான் பகவத் கீதையில் 'சமத்துவம் யோக உச்யதே' என்று சொல்லப்பட்டு உள்ளது. மனம், புத்தி, சித்தம், ஒன்ருனல் அதற்குச் சமாதி எனப்பெயர். அதாவது இந்திரியங்களைச் சரிவர சமமாய் உபயோகிப்பது.

சுந்தரேசன்

தொந்தியில் இச் சூமையை யடைவது நரம்புகளுக்கு பல ஈனமாகும். தொந்தி அதிகப் பருமனுவதற்கேற்ற வண்ணம், சீவனும் சுருக்கமாகச் சரீரத்தை விட்டகலும். ஆதலால் இந்நிலையினின்றும் விலகி, அதிகப் பருமனும் மெலிவுமில்லா சம நிலையுடனிருப்பதே சிறந்ததாகும்.

தொந்தி சிறுமையாக ஆசனங்களை தினந் தோறும் பழகிவந்தால் மூன்று நான்கு மாதங் களிலேயே, தொந்தி தளர்ந்து விடும். அப் பயிற்சி செய்வதே சிறந்த வழியாகும். ஆசனஞ் செய்ய ஆரம்பித்தவுடன் சரீரமிளைத்த போதி லும், பிறகு சற்று புஷ்டியாவதுடன் வன்மை யை யடையும். இலட்சுமணன், வீரய்யன், இருவருக்கும் சமான நிலையான சுந்திரேசனைப் போல் சரீர வன்மையை யடைவதே சிறந்த தாகும். சரீரத்தை சம நிலையுடன் சிறப்பிப்பதே சமத்துவமெனப் பெயர். சரீரத்திலிருந்து ஆன்மா வரை, யாவற்றையும் சம நிலையில் சாய் க்க முயல்வதே, யோகத்தின் நோக்கமாகும். சரீரத்தில் அச்சம நிலையான ஸ்ரீ சுந்திரேசனைப் போலாக ஆசனங்களே, அற்புத வழியாகும். ஆசனங்களை சிறுவயதிலிருந்து, நரைத்தனம் வரை எவ்வயதிலும் செய்வதற்கு ஆட்சேபனை இல்லை. பூவுலுகின்கண் உள்ள வேறு எந்த பயிற்சியினாலும், கசரத்தினாலும், தேகத்தில் இதனாலுண்டாகும் திடத்தன்மையை யடை வது அரிது. அங்ஙனமடைந்த போதிலும், அப்பயிற்சியால் இருதயத்தில் சுமை யதிகமாகி பல ஈனத்தையடைவதால் அவர் அற்பாயுளில் மரிக்கநேரிடும், இக்காரணத்தினாலேயே, சிறிய சாண்டோக்கள், குஸ்தி செய்பவர்கள், பல

புருடர்கள், சிறு வயதிலேயே சாகின்றூர்கள். ஸ்திரிகளும் தள்ளப்பட்டவைகளை விலக்கி மற்ற ஆசனங்களைச் செய்வதால், அவர்கள் பிரசவ காலத்தில் யாதொரு விதமான கஷ்ட மன்னியில் மக்கட்களைப் பெறுவார்கள், ஆச னங்களைச் செய்வதால் பசியதிகரிக்கும். அதற் காக அதிக உணவை உண்ணலாகாது. ஆச னங்களைச் செய்பவர்கள், உணவை காலாகாலங் களில் உண்டு, அதிகமாய் உண்ணுமல் படிப்படி யாக அப்பியாசஞ் செய்து சாந்தமுடன் சிந் தனைகளையடைய முயலவேண்டும். அவற்ருல் அவர்கள் வன்மையைப் பெற்று, சம பலத்தை சரீர முழுவதும் மடைந்து, இணையில்லா இக பர இன்பங்களை யனுபவித்து, ஆனந்த அமு தத்தை அடையலாம். அதற்கேற்ற நெறிகளை யடைந்துள்ளதே இந்நூலாகும்.

பிரசுரிப்பவர்.

இரண்டாம் பதிப்பு முன்னுரை

முதல் பதிப்பில் நாம் விரும்பிய வாறு யோகப்பிரசாரம் தமிழ் நாடெங்கும் பரவிவிட்ட தைப் பற்றி சந்தோஷப் படுகிறேம். அதற்கு முதற் காரணமான இந்தத் தமிழ் நூலை பலர் வேண்டுகோளுக் கிணங்கி இங்கிலீஷிலும்

மொழி பெயர்ப்பு ஒன்று பிரசுரித்தோம். பாரத நாட்டினர்களும் புறதேசத்தினர்களும் அதைப் போற்றி ஆதரித்து வருகிறார்கள் என்பதைக் கேட்டு ஒவ்வொரு தமிழனும் ஆனந்தமுடனு வான். மகாத்மாவின் தாய் மொழியான குஜ ராத்தி மொழியிலும் இத்தமிழ் நூலை மொழி பெயர்த்துள்ளதே, இந்நூலின் அவசியத்தை நாட்டிலுள்ள சனங்கள் எல்லாம் அறிந்து விட்டார்கள், என நமது மனத்திலாகின்றது. யோகத்தைப் பற்றி விரிவாக வேறு நூல் தமி ழில் பிரசுரிக்கப் போவதால் இன்னம் பல புதிய விஷயங்களைப் பற்றி இந்நூலில் அதிகமாய் எழுதவில்லை. முதற்பதிப்பை ஆதரித்தது போல் தமிழர்கள் இதை எங்கும் பிரசாரஞ்செய்து நீங் கள் மோட்டாரை நிறுத்தும் ராம மூர்த்தியா காத போதிலும் நோயில்லாமல் சுகவாழ்க்கை யில் சாசுவதமாய் ஜீவிக்கவேண்டுமென்னும் நோக்கத்துடன் இந்நூலை பிரசுரிக்கிறோம்.

நமது நூல்களை ஆதரிக்கும் திருப்பனந் தாள் ஸ்ரீ சுவாமிநாத சுவாமிகளுக்கும் கும்ப கோணம் ஸ்ரீ சங்கராச்சாரிய சுவாமிகளுக்கும் எல்லாத் தமிழர்களுக்கும் என் நமஸ்காரம்.

கார்,
பம்பாய்-21.

ம. ரா. ஜம்புநாதன்

முகவுரை.

நியம லக்ஷணமு மியம லிட்சணமு
மாச னுதிவித பேதமும்,
நெடிது ணர்ந்திதய பத்ம பீடமிசை
நின்றி லங்குமஜ பாநலத்
திய லறிந்து, வளர் மூல குண்டலியை
யினிதி றைஞ்சி, அவனருளினால்
எல்லை யற்றுவளர்சோதி மூலவன
லெங்கண் மோனமனு முறையிலே
வயமி குந்துவரு மமிர்த மண்டல
மதிக்கு ளேமதியை வைத்து நான்
வாய்ம டுத்தமிர்த வாரி யைப் பருகி
மன் னு மாரமிர்த வடிவமாய்ச்
செயமி குந்துவரு, சித்த யோகநிலை
பெற்று ஞானநெறி யடைவேனோ?
தெரிவதற்கரிய பிரமமே! அமல
சிற்சு கோதய விலாசமே!

பழைய இரகசியம்.

இத் தரணியிலே தன்னந்தனிப் பெருமை யை யடைந்துள்ள தமிழ் நாட்டுத் தாயுமான வர், பல வருடங்களுக்கு முன்னர் ஞானநெறி யை நாட, இயம நியம இலக்கணமும், ஆசனுதி பேதங்களையும், அறியவேண்டுமென இருஷி

கள் இரகசியங்களையே மொழிந்துள்ளார். புராதனத்தில் தோன்றிய இருஷிகள் பூவுலகின் கண் உள்ள எல்லாசீவ இராசிகளையும் கவனமாய்க் கண்டு, அம்மர்மங்களை மேதினியின் மாந்தர்கள் யாவரு மறியவேண்டுமென, அமுதம் நிறைந்த யோக நூல்களை அருளிச் செய்தார்கள். இந்த யோகங்களைப் பற்றுவதால், நோய்கள் மாத்திரம் நீங்குவதன்னியில், சரீரம் சுந்திர வடிவத்தையடைந்து, மாந்தர்கள் மனோ வன்மையைப்பெற்று, வீரர்களாக விளங்குவார்கள். இப்புராதனப் பொக்கிஷங்களைக் கண்டு பாதாளவாசிகளான அமெரிக்கர்கள் இவைகளைப் பிரசுரஞ் செய்து எங்கும் யோக உண்மைகளைப் புகழுகின்றார்கள்.

யோகத்தின் பெருமை

சிலர் யோகங்களை, பின் வாழ்க்கைக் கேற்றதெனவும், மோட்சமார்க்கமான பேரின்பப் பாதை எனவும், இகத்தில் இணைந்தோர்களுக்கு இதனால் பயனில்லை, எனவும் இலேசாக ஏசுகின்றார்கள். இந்த யோகங்களால் பின் வாழ்க்கையின் சுகம் ஒரு புறமிருக்க, இதனால் இவ் வாழ்க்கையின் இன்பமோ அளவற்றது. பட்டினி கிடந்து தன்னைச் சித்திரவதை செய்து கொண்டு, சாகும் பிணம் போல் திரிவதே யோக

மென சிலர் எண்ணுகின்றார்கள். ஆனால் அறுசுவையை யடைந்து, தேகத்திடம் பெற்று, சுந்திரவதனத்துடன் வன்மையாய் வாழ்வதே யோக மென்பதை யவர்களறிவதில்லை. தீயானது தன்சுவாலையால் உலோகங்களை உருக்கி சுத்தஞ்செய்வது போல் இந்திரியங்களின் குறைகளை யோக முயற்சிகள் எரித்து விடுகின்றது, யோகத்தினால் அறிவு விளங்கி, தர்மம் திகழ்ந்து சத்தியமும் சிறந்தோங்கும். யோகத்தால் ஒருவன் மேன்மையை யடைவது போல், வேறு எவ்வகையாலு மடைவது கடினமாகும். யோகமே சுகத்தின் சஞ்சீவியாகும். ஆன்ம அறிவால் முக்தியை யடையலாம், ஆனால் ஆன்ம அறிவை யோக மன்னியில் அறிவது சுலபமாகாது. யோகாக்கினியால் பாவமென்னும் அழுக்கு நீங்கி ஞான மென்னும் ஒளிசுடர் விட்டெரிந்து முக்தியை யடையலாம். வேதம், யக்ஞம், தவம், தானம், முதலியவைகளின் பயனைவிட யதிகமாய் யோகப் பயிற்சியில் பெறலாம். அகிலத்தின் அமுதத்தைக் கடைந் தெடுத்த வெண்ணெய்போல் யோகத்தை எண்ணலாம்.

மனோவன்மை

இந்த யோகங்களின் உண்மைகளை உரைப்பது உசிதமாகும். மானிலத்தில் தோன்றிய

எல்லா மானிடர்களும் மேன்மையை யடைவ தற்கு, ஈசனுனவன், இவ்யோகத்தின் செல்வ மான மனமென்னும் மரகதத்தை ஒவ்வொரு வர்க்கும் யளித்துளார். மனதின் மேன்மையினு லேயே, மானிடர்கள் மிருகங்களிலிருந்து நீங்கி, தன்னந்தனிப் பெருமையை யடைந்துள்ளார் கள். அம் மனேவன்மையை அடைந்து அகத் தை அறிந்தவனுகி அற்புத ஆனந்தக் காட்சி யைக்கண்டு அகிலத்தையே ஆன்மவசஞ் செய்து பிரபஞ்சத்தையும் நமது அடிமையாகச் செய்து விடலாம். அல்லது மனத்தை இழந்து, அகத்தை அறியாமல், சஞ்சல மென்னும் சமுத்திரத்தி லாழ்ந்து, மூட்டைப் பூச்சி, எறும்புக்கும் அடி மையாகி, தரணியில் தேகந்தளர்ந்து திரிய லாம். புலி, கரடி, சிங்கம் முதலிய துஷ்ட செந்துக்களேயும், பயமுறுத்தி கடல் கடந்து, வானம் பறந்து, முன் பின் அறிந்து, ஏகசக் கிராதிபதியாக வாழலாம். அல்லது, நாய் பூனைகளுக்கும் பயந்து, பகல் வேடந்தரித்து கழுதைபோல் சுமந்து காகிதம் புசித்து, அழுக் கைவிட மலமதிகரித்த சித்தம் கழன்றவன் போல் தானே சிறந்தவன் என நினைத்து, சீர ழிந்த அடிமைகளாகவும் காலங்கழிக்கலாம். இவ்விரு நிலைகளுக்குங் காரணம் மனமேயாகும். இம்மனம் வன்மையையடைய முதலில் திரமான

புத்தி வேண்டும். திரமற்ற புத்தியில்லாதவன் அதோகதியில் அமிழ்வான் என ஸ்ரீகிருஷ்ணன் பகவத் கீதையில் கூறுகிறார். சஞ்சல சித்த முடையவர்கள் சகல சம்பத்துக்களையுமடைந்து, கல்விக் கடலையும் கடந்து, பூலோகாதிபதியா யிருந்த போதிலும், துக்கத்திலேயே தோய்ந்து அறிவின்மையில் மூழ்கி, பிரபஞ்சத்தின் பேய் போல், பாரின் படுபாவிகள் போல் பரிதவிப் பார்கள். எனவே தாயுமானவரும் கதறியுள்ளார்.

கந்துக மதக்கரியை வசமா நடத்தலாம்;
கரடிவெம் புலிவாயையும்
கட்டலாம்; ஒருசிங்க முதுகின்மேற் கொள்ளலாம்;
கட்செவி யெடுத் தாட்டலாம்
வெந்தழலி னிரதம்வைத் தைந்துலோ கத்தையும்
வேதித்து விற்றுண்ணலாம்;
வேறொருவர் காணாம லுலகத் துலாவலாம்;
விண்ணவரை யேவல் கொளலாம்
சந்ததமு மிளமையோ டிருக்கலாம், மற்றொரு
சரீரத்தி னும்புகுதலாம்
சலமேனடக்கலாம்; கனன்மே லிருக்கலாம்
தன்னிகரில் சித்திபெறலாம்
சிந்தையை யடக்கியே சும்மா விருக்கின்ற
திறமரிதுகாண்.

இயமநியமங்கள்

ஆதலால் அச்சிந்தையையடக்கி சிறப்பான பாதையில் செலுத்தமுபலும் நெறிகளை இணை

யில்லா யோக இரகசியங்களாகும். யோக மென்றால் சேர்த்தல், இணைத்தல், எனவும் சொல்லலாம். அதை ஹடயோகம், இராஜ யோகம், என இருவகையாய்ப் பிரிக்கலாம். ஹடயோகத்தில் ஆசன முதலியவை முதன்மை யாகின்றன. இராஜயோகத்தில் தியானமே தலைமையாகத் துலங்கும். இந்த யோக நிலை களுக்கு எண் அங்கங்கள் உண்டு. அதாவது இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்தி யாஹாரம், தாரணை, தியானம், சமாதியாம். இய மங்கள் பத்து. அகிம்சை, சத்யம், அஸ்தேயம், பிரம்மசரியம், பொருமை, தீரம், தயை, ஆர்ஜ வம், அற்பாகாரம், சௌசமாகும். அகிலத்தின் அன்புருவான மகாத்மா காந்தியவர்களே அகிம்சையின் மர்மத்தை அறியேன் என்று சொல்வாரேயானால் மற்றவர் நிலையைக் கேட் பானேன்! அதை அறிவது கடினமாகை யால், இம்சையின் வன்மையை யறியாதவன் அஇம்சையைப்பற்றி பேசுவது அடாத காரிய மெனச் சொல்லலாம். அஇம்சை என்பது அகிலத்தில் நல்லார்களுக்கு தீமை செய்யா திருத்தலேயாகும். அவர்களின் மேன்மையின் நிமித்தம், சிற்றுயிர்களான துஷ்டர்களை ஸ்ரீ இராமரைப்போல் தண்டிப்பதே அஇம்சையா கும். யாவர்களுக்கும் தொண்டு செய்வதே

சத்தியமாகும். திரமான நிலையை யடைவதே திரநிலையாகும். வீரியவன்மையை யடைவது பிரம்ம சரியமாகும். தீரபுருடனாக விளங்குவது தீரமாகும், எல்லா சீவ இராசிகளுடன் அன்புடனிருப்பது தயையாகும். சகஜமாயிருப்பது ஆர்சவம், அகம்புறம் புனித மடைவது சௌசமாகும். இயமங்களைப்போல் நியமங்களும் அடியிற்கண்ட பத்து வகையாகும். தவம், சந்தோஷம், ஆஸ்திக்கியம், தானம், பக்தி, சித்தாந்த சிரவணம், அறிவு, ஜெபம், பச்சாதாபம், ஹோமம். எதிலும் சமநிலையை அடைவது தவம். சுகதுக்கத்தில் சகஜமாயிருப்பது சந்தோஷம். தர்மத்தில் திரமான புத்தியை யடைவது ஆஸ்திக்கியம். நியாயமாய் பொருள்களை மீட்டுவது தானமாகும். பரமேசுவர பூஜையே பக்தியாகும். சிறந்த நூல்களைச் செவியுறுவது சித்தாந்த சிரவணம். பாபச் செயல்களுக்குத் துக்கமடைவது, பச்சாதாபமாகும். இருதயத்தை அர்ப்பணஞ் செய்வது ஹோமமாகும். எந்தயோக மாயிருந்த போதிலும் மேற் சொன்ன இயம நியமங்களை வாழ்க்கையோடியைந்து வாழவேண்டும். இவைகளே யோகத்தின் இரு அங்கங்களாகும். பிறகு யோகத்தின் மூன்றாவ தங்கமான ஆசனங்களைப் பற்றியே ஆராய்வோம். சுருங்கச் சொல்வோமேயானால் ஆசனங்களில் அகிலத்தின் அற்புதமே அமிழ்ந்துள்ளது எனலாம்.

ஆசனங்களின் இரகசியம்.

ஆசனங்களை செய்வதற்கு முன் அவற்றின் இரகசியங்களை அறிவது அவசியம், உபநிடதங்களில் மானிடனை பிரபஞ்சத்தின் பிரதி நிதி என பல இடங்களில் புகன்றுள்ளார்கள். இதில் உண்மையில்லாமலில்லை. கண் சூரியன், செவி ஆகாசம், மனம் சந்திரன், சரீரம் நிலம், சுவாசம் காற்று, எனவும் சொல்லலாம்.

மனிதனும் மிருகமும்.

இங்ஙனமே பிரபஞ்சத்தின் எல்லாப் பொருள்களின் அணுக்களை இத்தேகத்தில் காணலாம். இச்சரீரத்திலேயே, புல், புழு, மரம், பறவை, பாம்பு, பூனை, புலி, முதலிய எல்லா மிருகங்களின் சின்னங்களைக் காணலாம். இச்சன்மங்களெல்லாம் கடந்த பின்னரே, மானிட சன்மமாகையால் இச்சின்னங்களிருப்பதில் யாதொரு அதிசயமில்லை. ஆனால் இந்த எல்லாச் சிறிய சீவன்களில் ஈசுவரன் இயற்கையாகவே தீமையினின்று தளர்ந்து, இன்புற, பலவழிகளை யளித்துள்ளார். ஆனால் மானிட சன்ம மளித்தவுடன், மனத்தை நமக்கு வழிகாட்டியாக விட்டு நம் கைவசமே சுதந்திரமாக இன்ப துன்பங்கள் இரண்டையு மளித்துள்ளார். நாம் இந்த மிருகங்கள் யாவற்றையும்

உற்று கவனித்தோமேயானால், இவை காலம், இடம், நிலைகளுக்கேற்றவாறு சில ஆசனங்களை யடைந்து தங்கள் தேகங்களை தளர்ச்சியினின்று தகர்த்து, புத்துயிர், புத்துணர்வு, சந்தோஷம், முதலியனவற்றை யடைந்து ஆனந்தமாய் நிலவும் என்பதை அறிவோம். ஆதியில் இருஷிகள் பல வருடங்கள் வனத்தில் திரிந்து, எல்லா மிருகங்களையும் உற்று நோக்கி, அவை இயற்கையாய் கைக்கொள்ளும் சில நிலைகளைக் கவனித்து, அவர்களும் அந்நிலைகளைப் பரிட்சித்து, அனுபவ பூர்வமாய் பார்த்த பல இரகசியங்களை உபநிடதங்களில் உரைத்துள்ளார்கள். அவ்விரகசியங்களையே இங்கு நாம் பகிரங்கம் செய்துள்ளோம். வாசகர்களும் அநேக மிருகங்களின் செயல்களை கவனித்து இவற்றின் சூட்சமங்களையறிவார்களாக!

பூனையின் பெருமை.

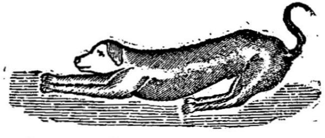
பூனையை சாதாரணமாய் உறங்கி எழுச்சியை அடையும் பொழுது கவனிக்கவும். முதுகை உயரமாகத் தூக்கி, நான்கு பாதங்களிலும் நின்று, பின்புறம் நரம்புகளை உள் இழுத்து சற்று சிந்தனையுடனிருப்பதை கவனிக்கவும். தினந்தோறும்

பூனை சாதாரணமாய்ச் செய்யும் இச்செயலைக் காணலாம். அதற்குப் பின்னரே பூனை வேறு செயல்களை முடிப்பதில் செல்லும். பூனை இவ் வாசனத்தை இயற்கையாகவே செய்கின்றது. இதை வாசகர்கள் கவனிக்கலாம்.

நாயின் சூட்சமம்

நாய்களும் சில காலங்களில் செய்வதை கவனிக்கவும். சோம்பலதிகரித்தவுடன் அவை முன் இரு கால்களையும் படத்தில் காண்பது போல் முன்புறம்

செலுத்தி பின் கால்களையும் பிற்படுத்தி முகத்தைத் தாழ்த்தி, இடையை உயர்த்தி தங்கள்



சிரமங்களை சிதைக்கின்றன. இப்படியே பல மிருகங்கள் செய்வதை கவனிக்கலாம்.

காடு நாடுகளிலுள்ள குரங்குகளைக் கவனிக்கவும். எவ்வளவு விதமான ஆசனங்களை அவை இயற்கையாகவே செய்கின்றன!

இயற்கையாகவே பல ஆசனங்களைச் செய்வதால் அவை அதிகப்பருமாவதில்லை. கனங்குறைந்து, உற்சாகமேலிட்டு இங்கு மங்கும் தாவி அவை குதித்து விளையாடுவதை கவனிக்கவும்.

அற்புத ஆசனங்கள்.

மீன், பாம்பு, ஹம்சம், ஒட்டகம். முதலிய செந்துக்கள் செய்யும் ஆசனங்கள், எனக்காண்பிப்பதற்கு, சித்திரத்தின் ஒருபாகத்தில் அந்த செந்துக்களின் உருவத்தையும் காட்டியுள்ளோம். பிரபஞ்சத்திலே 84 இலட்சம் வகையான செந்துக்களிருப்பதாகச் சொல்லுகின்றார்கள். ஆதலால் யோகசாஸ்திரத்தில் 84 இலட்சம் வகையான ஆசனங்களைப் பயன் படுத்தியுள்ளதாகப் புகன்றுளார்கள். ஆனால் நூற்றுக்குக் குறைவான சில ஆசனங்களே உபயோகத்திலிருக்கின்றன. அனுபவத்தாலும் முயற்சியாலும் யாவற்றையு மறிந்துகொள்ள முடியும். அங்ஙனஞ் செய்வதால் சரீரத்தின்கண் உள்ள எல்லாக்குறைகளையும் கழிக்க இயலும்.

ஆசனஞ் செய்யும் முறை.

சாதாரணமாக ஆசனங்களை நான்குவகையாகப் பிரிக்கலாம். (க) நின்று நிலையாவது (உ) உட்கார்ந்து செய்வது (ங) படுத்து அமைவது

(ச)தலையைத்தாழ்த்தி கால்களை உயர்த்திச் செய்வது. ஒவ்வொரு நிலையிலேயே எல்லா ஆசனங்களையுஞ் செய்யலாம். இருதய பல மற்றவர்கள் படுத்து, அதில் சுமையைச்செலுத்தாமல் ஆசனத்தை அடைவது நன்மையாகும். ஆசனஞ் செய்யுமுறைகளைச் சித்திரங்களுடன் காட்டியிருப்பதால், சிரமமன்னியில் செய்யலாம். ஆசனங்களைச் செய்யுங்கால் முக்கியமாய் கவனிக்கவேண்டியது யாதெனில், சாந்தமாய் செய்து, படிப்படியாக ஒவ்வொன்றிலும் பழகி, நீண்ட சுவாசம்விட்டு, நரம்புகளை அந்நிலைகளில் உட்புறம் இழுத்து, முன்னும் பின்னும் அங்கங்களைத்தளரவிட்டு, சதாகால ஆனந்தத்துடன் அமைதியாய் அணுக வேண்டும்.

முரண்பணி முத்திரை.

ஆசனங்களில் சிறந்ததும் அதியற்புதத்தை விளைவிப்பதும் சீர்ஷாசனமாகும். சிரத்தை நிலத்தில் சாய்த்து, கால்களை உயரத்தூக்கி தலை கீழாக நிற்பதே அதன் சிறப்பு. ஆசனங்கள் என்பது சரீரத்திற்கும் நரம்பு நாடிகளுக்கும் ஏற்படும் சேர்க்கையாகும்.

தலைகீழாய் நிற்பது

மனம், சுவாசம், முதலியவையுடன் சரீரத்தைச் சேர்ப்பிப்பது முத்திரை என யோக சாஸ்

திரத்தில் சொல்வார்கள். இத்தகைய சீர்ஷாசனத்தில் தலை கீழாய் நின்று, மனேவன்மையுடன் பிராணுயாமஞ் செய்வதையே நாம் முரண்பணி முத்திரை என்போம்.

கொப்பூழ் கதிரவன் நிலைக்கு மிடம். அண்ணத்தில் சந்திரனுளான். சந்திரனிடமிருந்தே அமுதமும் பாய்கின்றது. அவ்வமுதத்தைச் சூரியன் பருகின வண்ணமாக எப்பொழுதுமுளான். மாந்தர்கள் துரிதமாக மரிப்பது இதை அதிகமாகப் பருகுவதிஞலேயாகும்.

இதன் பயன்

ஆதலால் தலையைக் கீழேவைத்து, இரு கைகளையு மண்டக்கொடுத்து கால்களை மேற்றூக்குவதால் சூரியன் உயரமாகி அமுதத்தைப் பருகச்சக்தி யற்றவனுகின்முன். இதற்கே முரண்பணி முத்திரை எனப்பெயர். இதைத் தினந்தோறுஞ் செய்வதால், பசியதிகரித்து, அற்பாயுளினின்று நீங்கி, அகத்தீ, சுடர் விட்டெரிந்து, ஆறுமாதத்தில் தலையின் வெண்மை ரோமங்களும் கருமையாய் விடும். நரம்பு நாடி தாது முதலியவை சதாகாலமும் முயற்சியிலாவதால் எரியும் தீயில் சாம்பல் தோன்றுவது போல் சரீரத்தில் அழுக்குகள் அதிகரிக்கின்றன. அவ்வழுக்குக்களையகற்றி இரத்தத்

தைச் சுத்தஞ் செய்வதே இருதயத்தின் செய லாகும். இயல்பில் குருத்துவ தர்மம் என ஒன்று உள்ளது. அதையே ஆங்கிலத்தில் கிராவிடி (Gravity) என்பார்கள். இந்நியமத் தின் வண்ணம், உயரத்திலுள்ள எல்லாப் பொருள்களும் கீழே சதாகாலமும் இழுக்கப் படுகின்றன. மாந்தர்கள் அதிகமாக நின்றோ, ஆடி ஓடி எக்காலமும் வேலை செய்வதால், குருத் துவ தர்மத்தால், எல்லா தோஷங்களையும் இழுத்து நீக்கும் வன்மையை இருதயம் அடையமுடியாமல்போய் விடுகின்றது. அப் பொழுது இரத்தத்தில் அழுக்குக்கள் அங் கங்கு தங்கி நோய்கள் கிளம்புகின்றன. ஆத லால் தலைகீழாக நின்று உதிரத்தைக் கீழ்ப் பாயும்படி செய்தால் குறைகளும் கீழ் சென்று, உதிரம் இருதயத்தால் புனிதமாகி தேகாரோக்கி யத்தை யடைகிறான். அப்பொழுது சூரியனும் சந்திரனின் அமுதத்தைப் பருகச் சக்தியற்ற வனாகின்றான். அதனால் ஆரோக்கிய மதி கரித்து ஆயுட்நாட்கள் நீளுகின்றது. அமெ ரிக்காவில் பிரசித்தி பெற்ற டாக்டரான பிரண் டன் சொல்வதாவது:—

பிரண்டனின் அபிப்பிராயம்

ஒருவன் வெகுவேகம் ஆடி ஓடி வீட்டை அடைந்தால், சற்று அமர்ந்து கால்களை மேற்

தூக்குவதால் சிரமபரிகாரமாவது, கண் கூடு. இது தான் இந்த முரண்பணி முத்திரையின் நோக்கமாகும், நாம் ஒரு பக்கமாகவே படுத்தோ, உட்கார்ந்தோ, வெகுநேரம் இருப் போமேயானல், அங்கு உதிரம் அதிகம் பெருகி, அதற்கேற்ற வேறு பாகத்தில் குறைந்து அவ் வங்கத்திற்குக் கஷ்ட முண்டாகின்றது. அதற்கு அவ்வங்கத்தை உடனே உதறி அதிலும் உதி ரம் பாயும் வண்ணஞ் செய்கின்ருேம். மிருகங் கள் இயல்பாகவே இங்ஙனஞ் செய்வதைப் பார்க் கலாம். இதுவே நாம் எதிலும் சமத்துவ மடையவேண்டு மென்பதைக் காட்டுகின்றது. இச்சமத்துவ மடையு முயற்சியே யோகமென கீதை கூறுகின்றது. இச்சமநிலையை யுண்டு பண் ணுவதற்கு பெரு உதவியாயிருப்பது இந்த முரண்பணி முத்திரையே யாகும். இதனல் தான் யோக சாஸ்திரத்தில் இதைப்பற்றி விசேஷமாக சொல்லப்பட்டுள. இதையனு பவஞ் செய்து பார்த்தால் இதனலுண்டாகும் சுகம் முதலியவை நன்கு விளங்கும்.

நோய் நீங்கும்.

ஒருவன் உறக்கம் தோன்ருமல் சஞ்சலஞ் சிறந்து துன்பத்தையடைந்து கண்களை விழித் துக் கஷ்டப்படுவானே யானல், இவ்வாசனத்

தைச் செய்வதால் சிரத்திலுள்ள குறைகளெல்லாம் நீங்கி, அதனகத்திலுள்ள அழுக்கு யாவு மகன்று, சுகமாய் உறக்கத்தை யடைவான். இயற்கையாகவே குழந்தைகள் குதித்து விளையாடுங்கால், இவ்வாசனத்தைச்செய்து ஆரோக்கியத்தை யடைகின்றன. ஆனால் நாம் வயதில் முதிர்ந்து அதைச் செய்வதற்கஞ்சி நோய்களுக்கு நிலைகளாகின்றோம். இத்தலை நிலத்தில் தோய்ந்தவுடன் இப்பாரதபூமியே, பரம பதத்தைவிட புனிதமென மனதில் எண்ணி அதையே அன்னையென அன்புடன் மனத்தில் சாந்தமான சிந்தனையை யடைந்து, இகபர இன்பங்களைப்பெற வேண்டும்.

புலியின் பீடைகள் பிரியும்.

சீர்ஷாசனத்தால் பசியதிகரிக்கும். இதனால் வீரியவன்மை யதிகமாகி வையகத்தில் வீரனாக விளங்குவான். கண்கலக்கம், மாசகன்று, சரீர சாந்த மடைந்து, தேகத்திலுள்ள சிரமம், வலி முதலியவை யெல்லாம் நீங்கி, சுரம், காசம், க்ஷயம் முதலியன கழிந்து தேகத்தில் திடமதிகரித்து அபானவாயு, பலஈனம், வயிற்று சம்பந்தமான வியாதிகளும் நீங்கி, சரீர கனம் குறைந்து இருதயம் வன்மையைப் பெற்று, இரத்தம் சுத்தியாகி, முகத்தில் ஒளி தோன்றி,

செவிகூர்மையாகி மனம் நிலையையடைந்து, சுகபுருடனாகி, இகபர, இன்பங்களையனுபவிக்கும் இணையில்லா வீர புருடனாவான்

இந்த ஆசனங்களைப்பற்றியே இந்நூலில் எழுதியுள்ளோம்.

பிராணாயாமம்.

ஆசனத்திற்குப் பிறகு நான்காவது அங்கம் பிராணாயாமமாகும். அதைப்பற்றி விவரமாயெழுத ஒருதனி நூலேவேண்டுமாதலால் ஆசனத்துடன் செய்வதற்குச் சிறப்பான பிராணாயாம நிலைகளைப் பற்றி இங்கு சுருக்கமாகச் சொல்லி அதன் பெருமையையும் சற்று விளக்குவோம்.

சுவாசமே சீவனாகும்

உணவு சலமன்னியில் பலநாட்களிருக்கலாம். கண் காது முதலியவைகளன்னியிலும் வாழலாம். ஆனால் சுவாசமன்னியில் சில நிமிஷங்கள் சீவனுடனிருப்பதே சந்தேகம். சுவாசத்தில் சிறந்தவனே சகத்தின் எல்லாச் செயல்களைச் சிறப்புறச் செய்யும் சீமான் எனலாம்.

நீண்ட சுவாசத்தை யடைந்தவனே சொல்வன்மையின் மன்னனாகவும் கூர்மையான காட்சியை யுடையவனாகவும், பூமியில் ஊறும் பாம்புச் செவியை யடைந்து, எல்லா இகபர இன்பங்

களை யனுபவிக்கும் வள்ளலாவன். பரந்துள்ள பூவுலகத்தையும், இச்சரீரத்தையும் இணைத்து வைப்பது இச்சுவாசமே யாகும். ஆன்மாவை இவ்வுடலில் சங்கிலியால் 'கட்டிடுவதுபோல்' சுவாசமானது இவ்விரண்டையுஞ்சேர்த்துள்ளது. இச்சங்கிலியை அறுத்து விட்டால் ஆன்மா வகன்றுவிடும். தேகம் தீயிலிடுவதற்கே யருகதையாகும். ஆதலால் இத்தகைய சுவாசத்தின் சூட்சமத்தையறிந்து, அதை நீடிக்கச் செய்வதே நன்மையையடையும் பாதையாகும்.

இச்சிறந்த சுவாசம் வாழுமிடம் இருதயமெனச்சொல்லாம். இதன் மூலமாகவே தேகத்தில் தோயும் பலவித சூட்சம மலங்கள் வெளியாகின்றன. அதை புறத்தில் சேர்ப்பிப்பது சுவாசமேயாகும். புறத்திலுள்ள பிரபஞ்சத்தின் சாரமான நற்காற்றை எடுத்துச் சென்று, விஷக்காற்றை வெளியேற்றி இருதயத்தின் வழியாய் இவ்வுடலை சுத்தஞ் செய்யும் வன்மையடைந்ததே இச்சுவாசமாகும். நாம் சகஜமாய் சுவாசம் விடுங்கால் இருதயத்ினது 1000 த்தில் ஒருபாகத்தின் யணுவிலே இக்காற்று நிலவுகின்றது. முழு சுவாசத்தையும் விட்டு இருதயத்தை நிறைத்தாலொழிய, அக்காற்று அணுகாத இடம் யாவும் கிருமிகள் தோன்றி க்ஷயமும் ஈரல் நோயும் தோன்றும். பல மற்றவர்கள்

சஞ்சலமானவர்கள் நடுக்கமுள்ளவர்கள், அதிகக் களைப்பை யடைபவர்கள், திடச் சித்தமற்றவர்கள், சிறியநோயாளிகள் யாவரும் நீண்ட சுவாசத்தை அப்பியாசஞ்செய்து, இருதயத்தைப் புனிதமாக்கி, அதனால் சதாகாலமும் சந்தோஷத்தையடைந்து, பிறகு ஆசனங்களில் அமைவது நன்மையாகும்.

வல்லவனாகும் வழி

பிராணாயாமத்தால் உதிரம் பெருக்கமடைந்து, உடல் சுத்தியாகி, நோய்கள் நீங்கி, புத்துயிர் தோன்றி புதிய வன்மையுடன் மனிதன் உச்சாகத்தை யடைகின்றான். மேலும் அப்பிராணாயாமம், இடையின் கண் உள்ள மூலாதார சக்கிரத்தை சேதனஞ் செய்து, வீர்யத்தைத் திரமாக்கி, சரீர முழுமையையும் வன்மையை யடையச் செய்து சோதிபோல் விளங்கச்செய்யும். மறுபடியும் சுவாசத்தின் சிறப்பால் மூலாதாரச்சக்கிரத்திற்குச் சற்று உயராகவுள்ள சுவாதிஷ்டான சக்கரம் சுழன்று,அதனால் நோய்கள் நீங்கி, அற்புத ஆரோக்கிய மடைந்து, களைப்புகளினின்று கழன்று அகத்தில் அன்புவெள்ளம் ஆறாகப்பாய்ந்து, சத்துருவும் சிறந்த நண்பனாக மாறி நேர்மையாக விளங்குகின்றான். பிறகு கொப்பூழ் ஸ்தானத்திலுள்ள மணிபூரக

சக்கிரத்திற்கு சுவாசச் சிறப்பால் சேதனத்தை யளித்தால், மெய், மனே துன்பங்கள் மறைந்து, மனம் திரமடைந்து; எதிலும் சமபாகத்தை யடையும் சத்தியை யடைபவனுகின்றுன். கொப்பூழுக்குச் சற்று யதிகமாகவுள்ள 'சூரிய சக்கிரம் சுவாசத்தால் சிறப்பையடைந்தால், சரீரத்தின் நரம்புகள் யாவும் நன்மையை யடைந்து பசி யதிகரித்து சுகஞ்சிறந்து, தேகத்தில் திடத்தை யடைகின்றுன். அன்னுசயத்திற் கருகிலுள்ள மனச்சக்கிரமானது அசையுமே யானுல் மனன சக்தியில் மேன்மையாகி, அறிவைப் பெற்று தலை சிறந்தவனுக விளங்குவான். இருதயத்திலமைந்துள்ள அனுஹதச் சக்கிரம் அசைவு பெற்றுல் இருதயம், அழுக்கு முதலியவைகளின் றும் நீங்கி, இன்பநிலையை யடைந்து இணையில்லா அமைதியை யளிக்கும். சுவாசத்தால் கழுத்தில் கண் உள்ள விசுத்திச் சக்கிரம் விளக்கமானுல் ஞானந்தோன்றி அகம் ஆனந்தத்தை யடையும். புருவத்தின் நடுவில் மறைந்துள்ள ஆக்ஞா சக்கிரம் உதயமானுல், சரீர முழுவதும் யாவற்றிலுஞ் சிறந்தது, அகச் சுவாதீன மடைந்து, நீண்ட வாழ்க்கையை யடைகின்றுன். அண்ணத்திலுள்ள சகஸ்ராரச் சக்கிரம் சிறந்தால் அதனுல் ஆன்மாவிற்கு சகல நன்மையும் விளையும். நெற்றியிலுள்ள சக்கிரம்

சிறந்தால் இவ்வுலகில் எதிலும் நேர்மையே செய்யும் வல்லவனுவான்.

எச்சரிக்கை!—புகையிலை, சுருட்டு, பீடி.

பிராணுயாமஞ் செய்து பல ஆபத்து நேரிட்டதெனச் சொல்வோர்களுண்டு. அதனுல் தீமை விளைந்ததென சொல்வாரும் இல்லாமலில்லை. ஆனுல் அதற்குப் பலகாரணங்களிருக்கலாம். முதலில் உணவில் ஏதாவது வேற்றுமை இருந்திருக்கவேண்டும். மாம்ச உணவு உண்பவர்களுக்கு இப்பிராணுயாமத்தால் சற்று தீமையே விளையும். அதனுல் இரைப்பைக் கோளாறுகள் அதிகரித்து, இருதயத்தில் அழுக்கதிகமாகி, புழுக்கம் பெரிதும் தோன்றி, பிராணவன்மை குறைந்து விடும். அவர்கள் எதிலும் சகிக்குந்தன்மை சிதைந்து சுவாதீனமற்ற சரீரத்தை யடைந்துள்ளவர்களாவார்கள். மதுபானம் செய்பவர்களை பற்றியோ யாம் சொல்லவே வேண்டுவதில்லை. இத்துடன், பங்கு, கஞ்சா, அபினி, முதலிய லாகிரிவஸ்துக்களை உட்கொண்டு, காபி, டீ, முதலியவைகளை உட்கொள்ளுபவர்களா யிருந்தால் கேட்பானேன்? புகையிலை, சுருட்டு, பீடி இவை அருந்தும் சரீரத்தில் பிராணவன்மை குறைந்திருப்பதால், அவைகளை யெல்லாம் மெதுவாகக்

குறைத்து; சாத்வீக உணவைப் புசித்து அதிகப் பாலைப்பருகி சரீரத்தின் தோஷங்கள் யாவற்றை யும் முதலில் நோக்கி சமவிருத்தி பிராணுயா மத்தை அப்பியாசஞ் செய்யவேண்டும்.

சுவாசிக்கும் முறை.

சமகால யளவு சுவாசிப்பதே சமவிருத்திப் பிராணுயாமம் எனலாம். மெதுவாகச் சுவா சத்தை உள்ளும் புறமும் செலுத்த வேண்டும். சுவாசத்தின் காலபரிமாணத்தை ஓங்கார சிந் தனையால் கணக்கிடலாம். எக்கால பரிமாணத் தில் சுவாசத்தை உள் இழுக்கின்ருேமோ, அதே கால யளவில் அதை வெளியில் விட முயல வேண்டும். உட்செலுத்து வதிலும் வெளிச் செலுத்துவதிலும் அதிக வன்மையைக் காட் டல் கூடாது. பிறகு சில நாட்கள் கழிந்த பின் னர், மேற்சொன்ன காலயளவிற்கு அதிகமாக சுவாசிக்க முயலவேண்டும். இங்ஙனமே படிப் படியாய் விருத்தி செய்து வன்மைக் கேற்றவாறு கால பரிமாணத்தை நிச்சயஞ்செய்து கொள்ள வும். சுவாசம் விடுங்காலும் இழுக்குங்காலும் சத்தமன்னியிலேயே செய்வது சிறந்ததாகும். திடீரெனவும், அவசரமாகவும், செய்தல் கூடாது. இதை யாவரும் செய்யவன்மை யடைந் திருப்பதால் இதைச் செய்து வன் மையை யடையவும்.

ஸ்திரீகளும் செய்யலாம்.

இந்த யோகங்களை ஸ்திரீகளும் செய்யலாம். அவர்களும் இதற்கருகராவார்கள். நாட்டின் கண் உள்ள ஸ்திரீகளின் நிலைகளை கவனித்தால் நம்மனம் கலங்குகின்றது. நமது நாட்டில் சட்டி, பானை, மண் பாண்ட முதலியவைகளைப் போலவே அவர்கள் நடத்தப் படுகின்றார்கள். தர்மத்தின் பாதி அங்கமான ஸ்திரீகள், வேதமோதுவதற்கும், யோகங்களைச் செய்வதற்கு கருகரல்லராம். எங்கு ஸ்திரீகள் துக்கமடைகின்றார்களோ, அங்கு துன்பம் தோன்றும் என மனுமன்னர் சொல்லியுள்ளார். நிகழும் துக்கத்திலிருப்பதின் காரணத்தை கவனித்தால், ஸ்திரீகளை எல்லா தர்மச் செயல்களிலிருந்து தள்ளிவைத்ததே காரணமென நமக்குப் புலப்படும். துக்கசாகரத்தில் அவர்கள் எப்பொழுதும் முழுகியிருப்பதாலேயே, அதிகமாய் அவர்கள் அற்ப ஆயுளில் அழிகிறார்கள் என விளங்கும். ஆதலால் அவர்கள் யோகங்களை கையாண்டு, வன்மையை யடைந்து வீர வனிதைகளா யிருக்க முயலுவதில் யாதொரு ஆட்சேபனையுமில்லை.

இனி யோகாசனங்களின் சில முதன்மையான நியமங்களை மொழிவோம்.

ஆசனங்களின் ஆதாரச் செயல்கள்.

காலையில் செய்வது சிறப்பை யளிக்கும். மாலையிலும் பாதகமில்லை, இரு காலங்களிலுஞ் செய்வது நன்மையே யாகும்.

சௌசம் முதலியவைகள் செய்த பின்னரே செய்வது நலம். சௌசம் சுகமடைய விரும்பினுல் இரவில் படுக்கும் பொழுது நன்ருய் சற்று நெய்விட்ட சலத்தைப் பருகி உறங்கவும்,

ஆசனங்களைச் செய்வதற்குமுன், வயிற்றை சுத்தஞ் செய்வதின் நிமித்தம் சித்தமாணக் கெண்ணெயைக் குடித்து தேகத்தை சுத்தஞ் செய்து கொள்வது நன்மையாகும்.

ஆரம்பத்தில் அவசர மன்னியில், மெதுவாகச் சக்திக்கேற்றவாறே செய்யவேண்டும். வன்மைக் கதிகமாகச் செய்வது விபரீதத்தை விளைவிக்கும்.

ஆசனங்களைப் பற்றியுள்ள ஒவ்வொரு மொழியையுங் கவனித்து, சஞ்சல முதலியவைகளை யெல்லாமகற்றி முடியுமாஞல் குளிர்ந்த சலத்தில் ஸ்ஞனஞ் செய்து, பிராணுயாமஞ் செய்து ஆசனங்களில் அமருவது ஆனந்தத்தை யளிக்கும்.

இதைச் செய்யுங்கால் பிரும்மச்சரியத்துடனிருப்பது பெருமையை யளிக்கும். மருந்து

முதலியவைகளை அதிகம் பருகாமல், கண்விழிப் பதை யகற்றி நற்சிந்தனைகளிலாழ்வது நல மாகும்.

சாத்வீக உணவை உட்கொள்வதே நன்மை யாகும். காரப் பொருள்களைக் கழற்றி நெய் பால் முதலியவைகளை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்வது நன்மையேயாகும்

நற்காற்றை அதிகம் சுவாசித்து, சூரிய ஒளி யில் சஞ்சாரஞ் செய்து, இரவில் அற்ப ஆகா ரமே அருந்தி, சாந்த சித்தமுடன் செய்ய வேண்டும்.

ஸ்திரீகள் தங்கள் உடல் நிலைக்கேற்றவாறு, அவர்களுக்குத் தகாத ஆசனங்களை யகற்றி, சம ரச எண்ணத்துடன் ஆசனங்கள் யாவற்றையும் கைப்பற்ற வேண்டும்.

வேண்டுகோள்

இவ்வாசனங்களைப் பற்றி சாண்டில்யோ பநிடதத்தில் சிறப்பாகச் சொல்லப் பட்டுள. நாம் அந்த உபநிடதத்தில் சொல்லிய வண்ண மும், இன்னும் அநேக நூல்கள், பத்திரிகை கள் அறிஞர்களின் கட்டுரைகளின் மூலமாக விஷயங்களை யறிந்து தமிழ்நாட்டுத் திலகங்கள் தேர்ந்து தீரர்களாக வேண்டு மெனவே இந் நூலை எழுதியுளோம். ஆசனங்கள் அகிலத்தில்

அனந்தமாக இருந்த போதிலும், அதன் முதன்மையானவைகளேயே, சுருக்கமாகச் சொல்லி, சித்திரத்துடன் விளக்கியுள்ளோம். அதை வாசகர்கள் கவனித்து மெதுவாக தினந் தோறும் படிப்படியாகப் பழகிப் பயனையடைய வேண்டும். ஆசனங்களால் அமைதி அடையும் வழிகளேயும், நாஞேநோய்களே நீக்கும் முறைகளே யும், விவரமாக விளக்கி யுளோம். அதுவு மன் னியில் இதில் அனுபவ பூர்வமாகப் பழகி குணங்கண்ட கற்ருேர்கள் வாழ்க்கையிலடைந்த பயன்களே அவர்களின் மொழிகளிஞலேயே மொழிந்துளோம். நமது எல்லா நூல்களே யும் ஆதரித்தது போல் இதையும் வரவேற்று எங்கும் யோகப் பயிற்சியின் பிரசாரம் வாசகர் கள் செய்வார்கள் என எண்ணுகிருேம். குற்றங் குறைகளேக் களேந்து குணங்களே கற்ருேர்கள் கைப்பற்றுவார் என எண்ணுகின்றேன்,

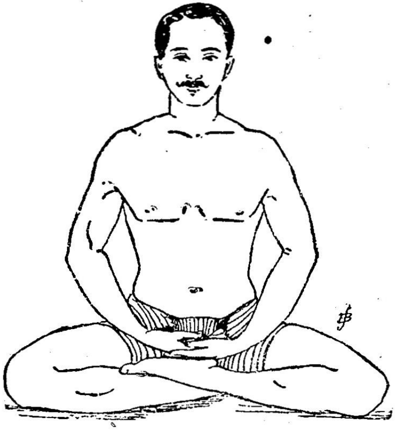
இதன் கையெழுத்துப் பிரதிகளேப் பரிசோ தித்து எனக்கு உதவிய 'லோகோபகாரி' ஆசி ரியர் ஸ்ரீ ப. சு. நெல்லேயப்ப பிள்ளே அவர்க ளுக்கு எனது வந்தனம் உரிய தாகுக.

நாசிக் நகரம்,
கோதாவரி தீரம்.
11-6-1928.

எம். ஆர். ஜம்புநாதன்.

ஜம்புநாதன்

யோகாசனங்கள்



க. சித்தாசனம்

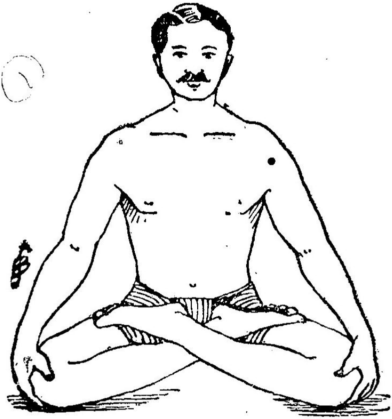
இடது குதிகாலை உயிர்நிலை, நிதம்ப நடுவில், வன்மையுடன் அழுத்தி, மற்றொரு காலை மேற்புறம் அழுத்தி, கைகளை படத்தில் இருப்பதுபோல் அமைதியாக்கிக், கண்களை அதிகங் கொட்டாமல், புருவநடுவில் காட்சியைச் செலுத்தவும். கைகளைத்துடைகளிலும் பற்றலாம். இதை அதிகம் பழகுவதால் சிற்றின்ப ஆசை குறையும். ஆதலால் இல்லற வாழ்க்

கையில் உள்ளவர்கள் இதைச்செய்யலாகாது. இவ்வாசனத்தில் அமர்ந்தவுடன், கண்களைப் புருவ நடுவிலோ மூக்கின் முனையிலோ, அல்லது புறப்புள்ளியிலோ செலுத்தவும். சரீரத்தை அசைக்காமல் எவ்வளவு காலம் அமர்த்தமுடியுமோ அவ்வளவு காலம் அமருவது சிறப்பாகும். மனம் சஞ்சல மற்று, உட்சுவாசம் நீண்டு இழுப்பது வீர்யத்தைக் காப்பாற்றி வன்மையாக நிலைக்கச் செய்யும். இதை ஆரம்பித்த ஒரு மாதத்திலேயே இதன் குணத்தைக்காணலாம். ஸ்திரீகள் இதைச் செய்தல் கூடாது.

---

௨. பத்மாசனம்

வலது பாதத்தை இடது துடையிலும் இடது பாதத்தை வலது துடையிலும் வைத்து, படத்திலுள்ளது போல் அமைதியாய் அமர்வதே பத்மாசனமாகும். பாதங்கள் பருமனுயிருந்தால் ஒரே பாதத்தைச் செய்ய முயல்வதே போதும். கைகளைப் படத்தில் காண்பது போல் கால்களையும் பற்றலாம். அல்லது, இரு கைகளையும் தலைக்குயரமாகத் தூக்கி, நமஸ்காரஞ் செய்வதுபோல், இருகைகளையும் இணைக்கவும். இதனுல் மேல் அங்கங்களின் நாடிகள் ஊக்கம் அடைந்து வன்மை பெறுகின்றன.



இதையே பர்வதாசன மென்பார்கள். இதை மூன்று நான்கு நிமிடங்கள் வரை செய்து பிறகு தாடாசனத்தில் கைகளுக்கு முயற்சி யளிப்பது போல் பத்மாசனத்தில் அமர்ந்த வண்ணமே அங்ஙனஞ் செய்யலாம். பத்மாசனத்திலேயே அமர்ந்து கொண்டு இருபக்கமும் சரீரத்தைச் சாய்த்தோ அல்லது பின் புறம் சாய்த்தோ சரீரத்தின் மேற்பாகத்திற்கு ஊக்கமளிக்கலாம். இதனால் இரைப்பை முதலியவைகள் சுத்தமாகி அழுக்கு முதலியவைகளினின்று நீங்கும். அல்லது இடுப்புக்கு மேலுள்ள பாகத்தை அசைக்கவுஞ் செய்யலாம். இதற்குப் பிரம்மாசனமென்று பெயர். பிரம்மாசனத்தைச் செய்யுங்கால் உட்

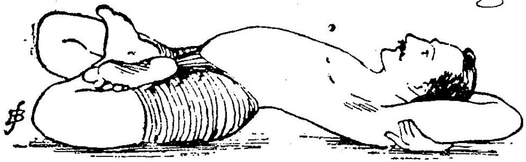
சுவாசத்துடன் இடைப்பாக அங்கங்களை உட்புறம் இழுத்துக் கொள்வது இப்பாகங்களுக்கு வன்மையை யளிக்கும். இவ்வாசனத்தை ஸ்திரீ புருடர்கள் யாவர்களுஞ் செய்யலாம்.

௩. உயர்ந்த பத்மாசனம்

முன்சொன்ன வண்ணம் பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து, இருகைகளையும் நிலத்தில் அமர்த்தி சற்று பூமியினின்று படத்தில் காட்டிய வண்ணம் உயரமாவது உயர்ந்த பத்மாசனமாகும். இதைச் செய்வதால் பத்மாசனத்தினுலுண்டாகும் பயனுடன் கைகள் அதிக வன்மையை யடையும். இதற்கு தோலாசனம், அல்

லது லோலாசனமெனச் சொல்வதுமுண்டு. ஸ்திரீகள் செய்யவேண்டாம்.

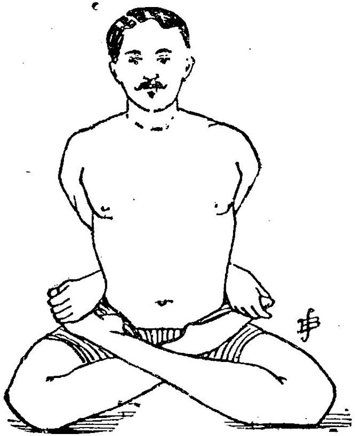
3843



ச. மச்சாசனம்

பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து, கைகளைப் பரஸ்பரம் பற்றி படத்தில் காட்டிய வண்ணம் மல்லாந்து படுப்பதே மச்சாசனமாகும். இங்கு புஜங்கள் மற்ற உள்ளங்கைகளால் பற்றப்பட்டிருப்பதைக் கவனிக்கவும். இடைப்பாதம் நிலத்தில் படாதிருப்பதே மேன்மையாகும். சித்திரத்தில் தோன்றும் வண்ணம் எவ்வளவு உயரம் இடையை உயர்த்த இயலுமோ அவ்வளவு உயர்த்த முயலுவது நன்மையாகும். இவ்வாசனம் சௌச சுத்தியை யளித்து அபான வாயுவை அழித்து ஆரோக்கியத்தை அளிக்கின்றது. குறைந்த அளவு இதை 15 நிமிஷமாவது செய்ய வேண்டும். இவ்வாசனத்தைப் பற்றினால் ஜலத்தில் வெகு காலம் வரை மிதக்கலாம். நீந்தி ஒருவன் களைப்படைந்தால் இவ்வாசனத்தைப் பற்றி மிதக்கலாம். மிதக்கும்

வன்மை இதனால் உண்டாவதால் இதற்கு மச்சாசனம் அல்லது மீனாசனமெனப் பெயர். ஸ்திரீகளே! நீங்கள் இதைச் செய்யவேண்டாம்.



ரு. பத்த பத்மாசனம்

பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து, இடதுகையினால் வலதுபக்கமாய் இடதுகாலையும், வலது கையினால் இடது பக்கமாய் வலது காலையும் பற்றி, முகத்தை இருதயத்தில் இணையும் வண்ணம் சற்று சாய்த்து, காட்சியையும் முக முனையில் செலுத்தி சாந்தமாய் அமருவதே பத்த பத்மாசனமாகும். இவ்வாசனத்தால் அநேக நோய்கள் நீங்கும். வயிற்றுவலி, வயிறு உப்புசம்,

அஜீரணம், வயிற்றெரிச்சல், முதலிய எல்லா வயிற்று சேர்க்கையான வியாதிகள் நீங்கும். ஐந்து அல்லது பத்து நிமிஷங்கள் செய்வதாலேயே யாதொரு பயனையும் அடைய இயலாது. அரை மணிநேரமாவது இதை அப்பியாசஞ்செய்து பல நாட்கள் பழகினு லொழிய இதன் குணங்களைக் காண்பதரிது. ஆறு மாத காலம் இதை அப்பியாசஞ் செய்தால் பூர்ண சுகத்தைப் பெறலாம், இடுப்புநோய், முதுகு வலி, இடைப்பாகத்தில் தோன்றும் எல்லா நோய்களையும் இது நீக்கும். ஆதலால் எல்லா நோயாளிகளும் இதைப் பற்றுவதால் பயனடைவார்கள். சிலர் கைகளால் பின் புறமாகக் கால்களைப்பற்றும் வன்மை யற்றவராயிருப்பர். அது ஒரு நோயின் குறியாகும். அத்தகைய நோய்கள் யாவும் இதனுல் நீங்கும். இதை முழுமையுஞ் செய்ய ஆரம்பத்தில் கடினமாயிருக்குமானுல் ஒரு கை பாதத்திலேயே பழகி பிறகு முழுமையுஞ் செய்ய முயலுவது நலமாகும். இவ்வாசனத்திலிருக்குங்கால் மேல் மூச்சு விட்டு இடை அங்கங்களை அகத்தில் சற்று இழுத்து அமைதியா யிருப்பது வீரிய தோஷத்தை நீக்கி, வன்மையை அதிகரிக்கும். இவ்வாசனஞ் செய்யுங்கால், சம நிலைப் பிராணுயாமஞ் செய்து அமைதியான சிந்தனையுடனிருப்பது, சித்தந்

தெளிய சிறந்த வழியாகும். சுவாசங்கள் நீண்டு மெதுவாய், எல்லாச் சுவாசமும் சமபாகத்துட னிருக்க முயலுவதே சமநிலைப் பிராணயாம மாகும். இப்பத்மாசனத்திலிருந்து பிராணயா மஞ் செய்வதால் ஆரம்பதிசையிலுள்ள க்ஷயம், பாண்டு, நித்திய அசீர்ணம் முதலிய நோய்கள் யாவும் அழியும். இது அனுபவமாய்ப் பல நோயாளிகளின் கைகண்ட அனுபவம். யோக சாஸ்திரத்தில் சொல்லிய வண்ணம் சாத்வீக உணவை உண்டு சுத்தக்காற்றை சுவாசஞ் செய்ய வேண்டும். இந்த அப்பியாசத்தால், க்ஷயக்கிரு மிகள் அழிந்ததை பல வைத்தியர்கள் நிரூபித் துள்ளார்கள். வெகு நாள் ஜ்ர மடைந்து சுரக்கட்டியை யடைந்தவர்களும் இதனால் குண மடைந்துளார். இதனை நாம் அனுபவமா யறிந்துளோம். உணவு கொண்டு, இரண்டு அல்லது மூன்று மணிக்குப் பிறகே இவ்வா சனத்தை செய்ய வேண்டும். முகவாய்க் கட்டை யை இடது வலது பக்கம் அசைத்து அதற்கும் சற்று முயற்சியை யளிக்கவும். சமச்சுவாசத்தை விடுங்கால் மனதை ஒரு சிந்தனையுடனிருக்க முயன்று சூரியச் சக்கிரத்தை சித்தத்தில் செலுத்துவது சிறந்ததேயாகும். தலையையும் கழுத்தில் அடிக்கடி சாய்த்து, கண்ட மணியை யும் புனிதமாக்கவும். ஸ்திரீகள் செய்யலாம்.

௬. குக்குடாசனம்

இரு உள்ளங்கைகளைப் பூமியில் படத்தில் காண்பது போல், கால்களில் நுழைத்து அமர்த்தி சற்று எழுச்சியுடன் நிலைப்பதே 'குக்குடாசனமாகும்.' பத்மாசனம், உயர்ந்த பத்மாசனத்தாலடையும் பயன்கள் இதனால் தோன்றி அகத்தீசுடர் ஓங்கி, சோம்பல் ஒழிந்து, நாடி சுத்தியையடைகின்றது. பெண்கள் செய்ய வேண்டாம்.

---

௭. பகாசனம்

இரு உள்ளங்கைகளை நிலத்தில் அமர்த்தி, முழங்கால்களை உயர்த்தி படத்தில் காண்பது

போல் உட்கார்ந்து சாந்த சித்தத்தை அடைவதே பகாசனமாகும். கைகளை உட்செலுத்தியும் இவ்வாசனத்தைச் செய்யலாம். அல்லது ஒரு கையை உட்செலுத்தியும், மற்றொன்றைப் புறமாகப்பற்றியும் செய்யலாம். உள்ளங்கைகளிலேயே உடல் முழுவன்மையையும் செலுத்துவது இவ்வாசனத்தில் அவசியமாகும். கைகள் இவ்வாசனத்தால் அதிக வன்மையை அடையும். இது வனிதைகளுக் கருகதை இல்லை.

அ. லோலாசனம்

பகாசனத்தில் போல் அமர்ந்து, கைகளிலேயே சக்தியைச் சாய்த்து, சரீர முழுமையும்

சற்று உயர்த்தி, சாந்தநிலையில் அமருவது லோலாசனமாகும். பகாசனத்தில் கால்கள் பின் சாய்ந்திருந்தால் லோலாசனத்தில் முன்சாய வேண்டும். ஆனால் இரண்டின் பயனும் ஒன்றே யாகும். இதற்குத் தோலாசன மெனவும் பெயர் உளது.

---

௯. கர்ப்பாசனம்

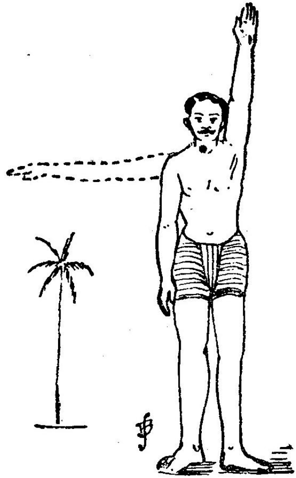
குக்குடாசனஞ் செய்து கைவிரல்களினால் செவியைப்பற்றி சாந்த நிலையிலிருப்பதே கர்ப்பாசனமாகும். செவிகளைப் பற்றுவதற்குப் பதிலாக, கைவிரல்களைக் கோர்த்துப் பின்புறம், கழுத்தில் பற்றுவது உயர்ந்த கூர்மாசனமாகும்.

இவ்வாசனத்தால் வயிற்றின் விகாரம்யாவும் அகன்று, சௌசசுத்தியும் பசியும் அதிகரிக்கும்.

---

௪௦. தாடாசனம்

அன்பர்கள் பனை மரத்தைப் பார்த்திருக்கலாம். தென்னை, ஈச்சம், பனை யாவும் ஒரு சாதி மரங்களே. இம்மரங்களைப்போல் நேர்மையாய் நிமிர்ந்து, நின்று, கைகளை இங்குமங்கும் கிளைகளைப்போல் நீட்டி நிற்க முயலுவதே தாடாசனமாகும். சைன்னியத்தில் போர் வீரன் சமபாதத்துடன், காது கண் முதலிய வைகளைக் கவனமாய், கை கால்களை நேர்மையாக கீழ் நோக்கி நிற்பதுபோல் நின்று, பிறகு சித்திரத்தில் தோன்றுவதுபோல் குறிபிட்ட இடங்

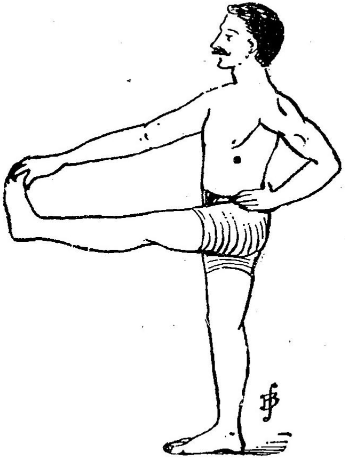


களில் முறையே ஒவ்வொரு கையையும் தனிமையாக எடுத்து நீட்டவேண்டும். இருகைகளுக்கும் இங்ஙனம் அப்பியாசத்தை அளித்தவுடன் இருகைகளையும் ஒன்ருக முன் பின் நீட்டி, பிறகு மேலுங் கீழும் அசைத்து, மனத்தை அக்காலங்களில் அதற்கேற்ற நிலைகளில் சிந்தனை செய்து, சந்தோஷமாக, நீண்ட ஆழ்ந்த சுவாசத்தை அடக்கி மெதுவாக விட வேண்டும். அக்காலத்தில் சரீரத்தின் எல்லா வன்மைகளையும் கைகளில் செலுத்தி யிருப்பதாக எண்ணி அதைச் செய்ய வேண்டும்.

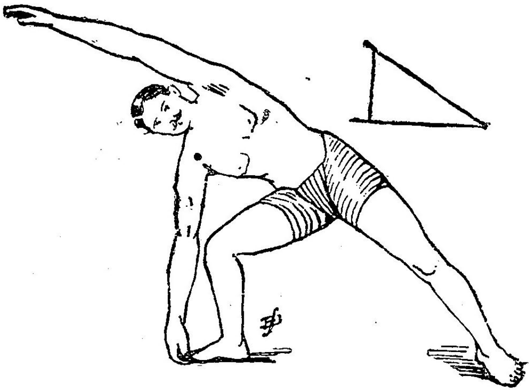
இவ்வப்பியாசத்தை வேகமாய்ச் செய்வதால் யாதொரு பயனுமில்லை. குறைந்தது ஒவ்வொரு நிலையிலும் ஒரு நிமிஷகாலமாவது நிறுத்தவேண்டும். இவ்வாசனத்தை உட்கார்ந்தும் மெதுவாக கைகளுக்கு மாத்திரமுஞ் செய்யலாம். கழுத்தையும் இங்குமங்கும் அசைத்தும் அதற்கு முயற்சியை யளித்து அந்நரம்புகளும் வன்மை யடையும் வண்ணஞ் செய்யலாம். இவ்வாசனத்தினுல் சோம்பல் ஒழிந்து, ரத்தம் பெருகி நம்மை எப்பொழுதும் முயற்சியிலேயே ஈடுபடச் செய்யும். சிறியோர், பெரியார், ஆண், பெண் யாவரும் இதைச் செய்யலாம்.

கக. ஹஸ்தபாதங்குஷ்டாசனம்.

மார்பை முன்செலுத்தித் தலை, கழுத்து இவைகளை உயர்த்தி நிமிர்ந்து கால்களை நேராக சமபாகத்துடன் நிறுத்தி, ஒருகையை இடையில் பற்றி மற்றொரு கைவிரல்களால் வேறொரு பாதத்தைப் பற்றி படத்திலுள்ளதுபோல் செய்யமுயல்வதே ஹஸ்தபாதாங்குஷ்டாசனமாகும். இதையே கை கால்களை மாற்றி இன்னும் வேருவிதமாகச் செய்யலாம். இந்நிலையில் அரை நிமிஷமாவதிருந்தவுடன், தலையை, அல்லது முகத்தைச்சாய்த்து, எழுந்து



முட்டை, நெருக முயற்சிக்கவேண்டும். இது முதலில் கடுமையாக இருக்கலாம். ஆனல் இது நாளடைவில் பழகிவிடும். இதைச்செய்வதற்குக் கடினமாயிருந்தால், சுவறினருகில் நின்ற வண்ணமாய், அதனுதரவைச் சற்றுபெறலாம். இதைப்படுத்தோ அல்லது உட்கார்ந்தவண்ண மாகவோ செய்யலாம். கால்களுக்கு வன்மை யளிக்கச்செய்வதே இவ்வாசனத்தின் நோக்க மாகும். ஸ்திரீகளும் இதைச்செய்யலாம்.



கஉ. கோணசனம்.

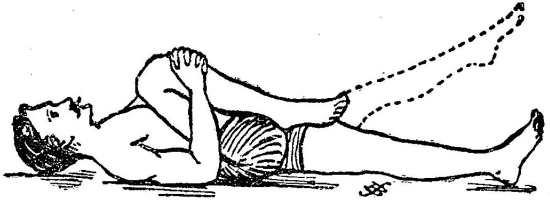
தாடாசனத்தில் நேர்மையாக நிற்பது போல் முதலில் நேர்மையாக நிற்கவும். பிறகு ஒருபாதத்தைப் படத்தில் தோன்றுவதுபோல் முன்னணியில் நிறுத்தி ஒருகையைக் காலின் வரிசையிலேயே நீட்டி, மற்றொருகை விரலினால், பாதத்தின் விரல்களை பற்றி சற்று சாந்தமாக நிலைக்கவும். அங்ஙனமே மற்றொரு பாதத்தையும் முன் நிறுத்தி செய்யவேண்டும். இதை நின்று செய்வதற்குக் கடினமாயிருந்தால் நிலத்தில் படுத்த வண்ணமாகவும் இதைச்செய்யலாம். நாற்காலியில் உட்கார்ந்தும் இவ்வாசனத்தைச் செய்யலாம்.

இவ்வாசனத்தைச் செய்வதால், இடுப்பு முதுகு முதலியவைகளின் நரம்புகள் வன்மை பெற்று சௌச முதலியவைகள் சுத்தமடைந்து, சரீரம் சுவாதீனத்தையடையும். கர்ப்பஸ்திரீகளைத் தவிர எவரும் இதைப் பழகலாம்.

கந. கருடாசனம்

மரங்களில் கொடி படர்வதுபோல், நிலைத்துள்ள ஒரு பாதத்தில் மற்றொரு காலைச் சித்திரத்தில் விளங்குவது போல் அமையச் செய்

வதே கருடாசனமாகும். கைகளுஞ் சித்திரத்தில் தோன்றும் வண்ணம் நன்ருய் அமையவேண்டும். இதனுல் தேகத்தில் உள்ள எல்லா நரம்புகளும் நடமாட்டத்தை அடைவதால் அவை தோஷத்தினின்று நீங்குகின்றன. நாற்காலியில் உட்கார்ந்தும் இவ்வாசனத்தைச் செய்யலாம். படர்ந்துள்ள மற்ருெரு காலின் பெருவிரல், பூமியில் படும் நிலையை அடைவதே இவ்வாசனத்தின் பூர்ண நோக்கமாகும். அக்காலின் பெரும்விரல் பூமியை அணுகக் கைகளை இடுப்பில் சற்றுப் பற்றிய போதிலும் குற்றமில்லை. இவ்வாசனத்தால் விருஷ்ணச் சேர்க்கையான நோய் முதலியவைகள் நீங்கும். கர்ப்பவதிகளான ஸ்திரீகள் இதைச் செய்யலாகாது.



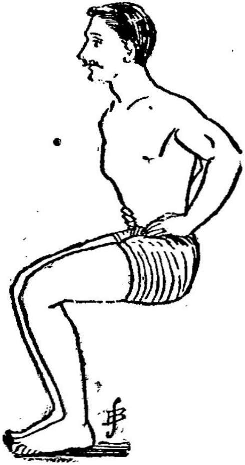
கச. பவன முக்தாசனம்

நிலத்தில் மல்லாந்து படுத்து, துடையைப் படத்தில் காண்பதுபோல் வளைத்து கொப்பூழில் பாதத்தை அமிழ்த்தி நன்ருக அப்பாகத்

தில் தேய்க்கவும். அங்ஙனமே மற்ெருரு பாதத் தாலும் செய்யவும். பாதங்களைச் சுவரில் சாய்த் துக்கொண்டு, ஆதரவின்றி நிறுத்தியோ செய்ய லாம். அல்லது இருகால்களையும் ஒன்ருய்ச் சேர்த்து ஒரே காலத்திலுஞ் செய்யலாம். நின்று கொண்டும் இதைச் செய்யலாம். நாற் காலியில் அமர்ந்துகொண்டு இவ்வாசனத்தைச் செய்யலாம். தேகத்திலுள்ள அதிகமானவாயு இதனுல் குறைவடைந்து, சலம் பருகிச் செய் தால், சௌச சுத்திக்குஞ் சாதகமாயிருக்கும். கர்ப்ப ஸ்திரீகள் இதைச் செய்வது உசித மாகாது.

கரு. உத்கடாசனம்

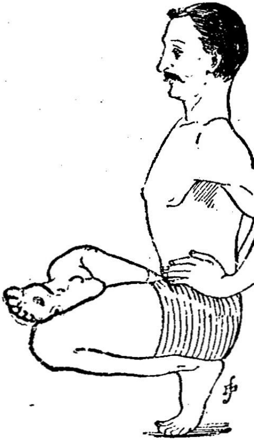
நாற்காலியன்னியில், நாற்காலியில் உட்கார் வதுபோல உட்காரமுயலுவதே உத்கடாசன மாகும். சமபாதம், சம அமைப்புடன் நின்று, பிறகு மெதுவாக துடைகளை சமஉயரத்துடன், கைகளை இடுப்பில் பற்றி உட்காரவும். கால்கள் ஒன்ருேடொன்று சேர்ந்து பாதங்கள் சமமா கவே இருக்கவேண்டும். பாதங்களுக்குப் பதி லாக முன்கால் பெருவிரல்களையே பூமியில் பதி யச் செய்து, குதிகால்களை உயர்த்தி, விரல்களி லேயே சரீர பாரத்தைச் செலுத்துவது இன் னும் அதிகச் சிறப்பை யளிக்கும். இவைகளில்



தேர்ச்சி யடைந்தவுடன், பாதங்களும் விரல் களும் அந்நிலையிலேயே இருந்தபோதிலும், இரு துடைகளையும் விரித்து, வலதை இடது பக்கமும் இடதை வலது பக்கமும் அசைவிக்க வேண்டும். இதுவே இவ்வாசனத்தின் இறுதி நிலையாகும்.

இவ்வாசனத்தைமுயலுங்கால்,எதனுடைய ஆதரவையுமடையலாகாது. இதனால் காலின் வன்மை வளரும். கால்வீக்கம், பெருங்கால் வியாதி முதலியவைகள் இதனால் நீங்கும். முதன் மையாகச்சொன்ன கருடாசனத்தைப்போல்,ஒரு காலை மற்றொருகாலில் சுற்றி யமைப்பதும் ஒரு

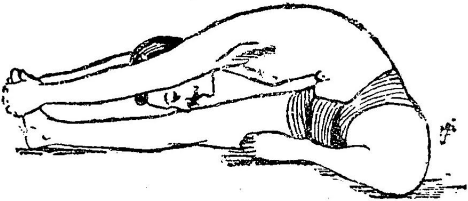
வித ஆசனமாகும். இதற்கு சங்கடாசன மென்று பெயர். ஸ்திரீகள் இதைச் செய்யலாகாது.



கசு. பாதாங்குஷ்டாசனம்

சித்திரத்தில் விளங்குவது போல் ஒரு குதி காலை, அண்ட கோசநடுவில் நிறுத்தி, சரீரத்தின் பாரம்முழுமையும் அதிலேயே செலுத்தி, கவனமாய் உட்காருவதே பாதங்குஷ்டாசனமாகும். வேறொருகாலை துடையின் மேல் வைத்து கைகளை இடையில் பற்றி, சிலகாலம் சாந்தமாய் அமரவேண்டும். இவ்வாசனத்தைப் பழகுவதால், வெளியில் பாயும் வீரியம் சரீரத்

திலேயே சென்று பாயும். வீரியத்திலுள்ள குறையும் இதனுல் நீங்கும். ஸ்திரீகள் இதைச் செய்யலாகாது. இல்வாழ்க்கையிலுள்ள எவரும் அதிகஞ் செய்யாம லிருப்பது நலம்.

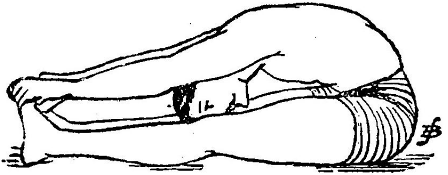


கஎ. சானுசிராசனம்

படத்தில் காட்டிய வண்ணம் ஒருகாலை மடக்கி, வேகத்துடன் மற்ெருருகாலின் மேற் பாகத்தில் உதைத்து உக்கிரமாய்ப்பற்றி, இரு கைகளையும் வேெருருகாலின் பாதத்தைப்பற்றி, தலையைச் சாய்த்துத் துடையின் நடுவில் முகம் படியும் வண்ணம் அமருவதே சானுசிராசனமாகும். ஐந்து நிமிஷம் முதல் அரைமணிவரை இவ்வாசனத்தைச் செய்யலாம். இதைச் செய்யுங்கால் நீண்ட உட்சுவாசத்தை விடுவதால், இடுப்பிலுள்ள எல்லா நரம்புகளும் வன்மை அடைந்து, வீர்யமும் நிலையாகி, தேகம் திடத்தை அடைகின்றது.

இதைத் தினந்தோறும் பல நாட்கள் செய்தால் அநேக நோய்களினின்று நீங்க இது சாதகமா யிருக்கும். சுரம், காசம், க்ஷயம் முதலியவைகளும் இதை அப்பியசிப்பதால் நீங்கும். சீரண சக்தியும் சிறந்து, பசியு மதிகரிக்கும். பசியதிகரிக்குங்கால் பசும்பால் இளநீர் முதலியன பருகி பழவர்க்கங்களைப் புசிப்பதே மேன்மையாகும். புளிப்பு காரமுதலியவைகள் சேர்த்தலாகாது. மல மூத்திரம் நின்று, வாயு அதிகரித்த நோய்களும் இதனுல் நீங்கும். தலைநோய், கண்மங்கல், பலஈனம் ஆயாச முதலியவைகள் இதனுல் நீங்கும். பற்களால் தோன்றும் வியாதியும் இதனுல் குறையும். வலது இடது பக்கம் மாற்றி மாற்றிச்செய்யவேண்டும். ஏனெனில் ஒரு பாகத்திற்கு மாத்திரம் அதிக முயற்சியை யளிப்பது வேறு பாகத்தின் வன்மை குறையும். இவ்வாசனத்தை ஒருகால் நிலத்தில் சாய்ந்த வண்ணமாகவுஞ் செய்யலாம். இவ்வாசனத்தை ஒரே தினத்தில் பூர்ணமாகச் செய்வது கடினமாகும். தினந்தோறும் பல நாட்கள் பழகிய பின்னரே இதை முழுமையாகச் செய்ய சிலருக்கு முடியும். இவ்வாசனம் செய்வதற்கு முன்னுல் சற்று சலம் பருகிச் செய்தால் சௌச சுத்தியுமாகும். ஆனுல் சாதாரண சௌசம் செய்வதற்கு முன்னுல் இதைச் செய்

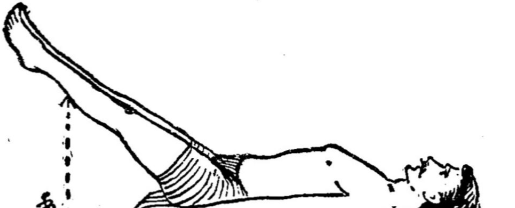
வது உசிதமாகாது. நின்று கொண்டும் இவ்வாசனத்தைச் செய்யலாம். ஒரு மேஜையினருகில் நின்று கொண்டு ஒருகால் பூமியிலும், மற்ெருருகாலை மேஜையின் பக்கம் குறுக்காக அமைத்துத் தலையை முழங்காலில் சாய்த்து முன்போலவே அமரவேண்டும். முதலில் குறிப்பிட்ட ஒரு ஆசனத்தையே ஸ்திரீகள் செய்யலாம். கர்ப்பம் தரித்தவுடன் அதைச் செய்வதும் உசிதமாகாது.



கஅ. பஸ்சிமோத்தாஞசனம்

முதலில் நிலத்தில் அமர்ந்து மெதுவாகக் கால்களின் பெருவிரல்களைப் படத்தில் காட்டியுள்ளதுபோல் பற்றவும். தலையை இருதுடையின் நடுரேகையில் அமர்த்தவும். கை கால்களை மாற்றியுஞ் செய்யலாம். பாதஹஸ்தாசனத்திற்கும் இதற்கும் வேற்றுமை நின்று உட்கார்ந்து செய்வதிலேயாகும். இவ்விரு ஆசனங்களின்

பயன்கள் ஒன்றேயாகும். நிலத்தில் படுத்த வண்ணமாகவும் இதைச் செய்யலாம். ஆனால் அந் நிலைக்கு கால்கள் மேல், தலையின் பின் புறஞ் செல்லும். ஆனால் விரல் முதலியவைகள் முன்னர் போலவே பற்றவேண்டும். ஆனால் எந் நிலையில் செய்தபோதிலும் கால்களை நேர்மையாகச் செய்ய முயல வேண்டும். ஸ்திரீகள் மூன்று மாதத்திற்குப் பிறகு இதைச் செய்வது உசிதமாகாது. புருடர்கள் இதை எப்பொழுதும் கையாடலாம். இவ்வாசனத்தால் வயிற்றிலுள்ள கோளாறு யாவும் தீர்ந்து விடும். இதைப் பதினைந்து நிமிஷமாவது தினந்தோறுஞ் செய்யவேண்டும்.

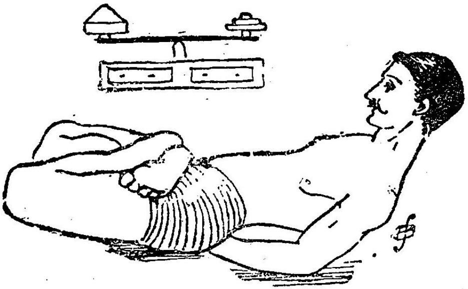


ககூ. உத்தான பாதாசனம்

நிலத்தில் மல்லாந்து படுக்கவும். அங்கங்களை யெல்லாம் தளர விடவும். மெதுவாக இரு கால்களை மேலே உயர்த்தவும். எவ்வளவு மெது

வாகக் கால்களை உயர்த்து கின்ருேமோ அவ்வளவு தோஷங்கள் தேகத்தினின்றும் நீங்கும். மெதுவாக உயர்த்துவதே கடினமாகும். கைகளையும் அப்படியே ஒவ்வொன்ருக மேல் எடுத்து நிலத்தில் சாய்க்கவேண்டும். வேண்டுமாஞல், இடுப்புக்கு மேற்பாகத்தை தலையுடன் உயரத் தூக்கி மெதுவாகக் கீழே சாய்க்கலாம்.

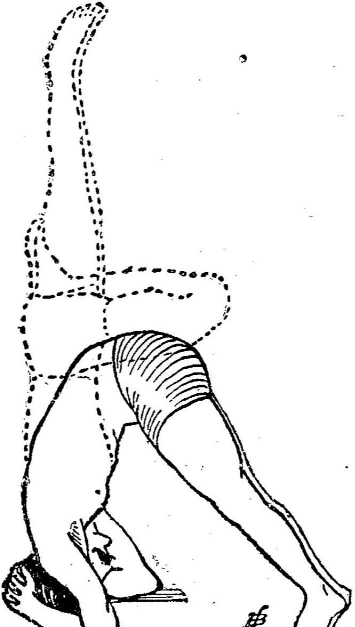
இவ்வாசனத்தால் பசி யதிகரித்து, சௌசம் சுத்தமாகி, இரைப்பை நரம்புகள் வன்மையடைந்து, உதிரப் பெருக்கம் சிறந்து தேகம் வளர்ச்சியை யடையும். இதை ஸ்திரீகளுஞ் செய்யலாம்.



உ0. தோலாங்குலாசனம்

பத்மாசனத்தை அடைந்து நிதம்பகங்களுக் காதரவாகக் கைமுட்டிகளை அளித்து,

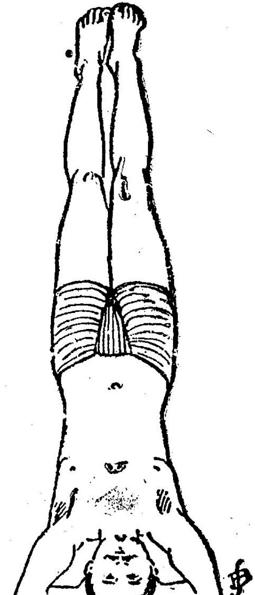
முகத்தைக் கழுத்துப் பக்கஞ் சாய்த்து, தராசுபோல் திகழ்வதே தோலாங்குலாசனமாகும்.



உக. சீர்ஷாசனம்

தலைகீழாக நிற்பதே சீர்ஷாசனமாகும். இதற்கே யோகசாஸ்திரத்தில் கபாலாசனம்,

விபரீதகரணி, விருட்சாசன மெனவுஞ் சொல்வதுண்டு. சுவரை ஆதரவாக அடைந்து கொண்டு இதைச் செய்வது முதலில் சற்று சுலப



மாகும். அதுவு மன்னியில் ஆரம்பத்தில் சில நண்பர்களைச் சமீபத்தில் உதவியாக வைத்துக் கொண்டே இவ்வாசனத்தை செய்ய வேண்டும். ஆரம்பித்த நான்கு ஐந்து தினங்களிலேயே

தனிமையாய்ச் செய்யும் வன்மை தோன்றிவிடும். பலதினங்களுக்குப் பிறகு சுவரின் சாய்வன்னி யிலுஞ் செய்து விடலாம்.

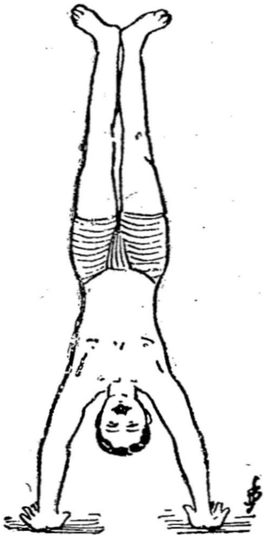
தலையின் கீழ், தலையணையையோ, துணி யையோ ஆதரவாக வைத்துக்கொள்வது நலமா யிருக்கும். இவ்வாசனத்தை அடியிற் கண்ட வாறு அறுவகையாகப் பிரிக்கலாம்.

(க) தலையைத் தலையணையில் வைத்துபடத் தில் காணும் வண்ணம், இருகைகளையும் பக்கத் தில் செலுத்தி கால்களை உயரத் தூக்கவேண்டும். அந்நிலையிலே சில நிமிஷங்கள் இருக்கவும்.

(உ) இருகைகளின் விரல்களைச் சேர்த்து, அதில் சிரத்தைச் சாய்த்து கால்களை முன்போல் நிலைக்கச் செய்வது அதைவிடப் பயனை அதிகம் விளைவிக்கும். இவ்வாசனத்தால் கழுத்து, கை கள் முதலியவை அதிக வன்மையை அடையும்.

(ங) இரு கைகளின் விரல்களின் நடுவில் சிரத்தைச் சாய்த்து கால்களை உயரத்தூக்கிய வுடன் சிரத்தையும் சற்று உயரத்தில் தூக்கி, அந் நிலையிலிருப்பதே மூன்ருவது வகையாகும். இதனுல் கைகள் அதிக வன்மையை அடையும்.

(ச) கைகளைச் சித்திரத்தில் காட்டியுள்ளது போல் சற்று தூரம் அகற்றிவைத்துத் தலையை நன்ருக உயர்த்தி நேர்மையுடன் காலைக்கோணு மல் நிறுத்துவது புஜபல பராக்கிரமத்திற்கும்



பெருந் துணையாகும். இந் நிலையை முக்தஹஸ்ஸ தாசன மெனவுஞ் சொல்வார்கள்.

(ரு) தலையை மாத்திரம் பூமியில் வைத்து, கைகளை நிலத்தில் அணுகச்செய்யாமல் இருக்க முயல்வது கழுத்திற்கு கணக்கற்ற வன்மையை யளிக்கும். இதைக் கபாலாசனமெனச் சொல்வதுமுண்டு.

(சூ) தலையினால் நின்று, இடது வலது உள் ளங்கைகளும், தலையினருகே சற்று ஆதாரவு அளித்துக் கொள்வது ஆருவது வகையாகும்.

(எ) தலையினால் நின்று இரு குதிகால்களை இரு நிதம்பங்களில் படும்வண்ணம், கால்களை வளைத்துக் கொள்வது அர்த்த விருட்சாசன மெனப் பெயராகும்,

(அ) ஒரு பாதத்தை மேலாகவே நிறுத்தி வேறொரு பாகத்தை ஏழாவதில் சொன்ன வண்ணம் வளைத்து நிதம்பத்தில் படும்படி பற்றுவதும் எட்டாவது வகையாகும். இதையே இரு விதமாகவுஞ் செய்யலாம்.

(கூ) தலையால் நின்றுகொண்டு கால்களை பத்மாசனம்போல் பரஸ்பரம் பற்றிக்கொள்ள வேண்டும். அல்லது பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து பிறகு தலையால் நிற்க முயல்வதும் மேன்மையாகும்.

(க0) தலையால் நின்றுகொண்டு இருபாதங்களையும் நிலத்தில் நேர்மையாக நாட்டமுயல்வதும் ஒரு வகையாகும். ஒவ்வொரு பாதமாக இதைச் செய்யலாம்.

சீர்ஷாசனத்தை வெகுகவனமுடன் செய்ய வேண்டும். இவ்வாசனத்தால் தலைக்குத் திடீரென இரத்தம் பாய்வதால் இதில் சிந்தனையைச் செலுத்தி, அடியிற் கண்ட நியமங்களை நாடி அமைதியுடன் பழகி நன்மையை அடைய வேண்டும். ஆரம்பத்தில் ஒரு நிமிஷஞ் செய்வதே போதும், நாலைந்து தினங்களுக்குப்பிறகு

இரு நிமிஷங்கள் செய்யலாம், ஒரு வாரத்திற்குப் பிறகே ஐந்து நிமிஷகாலஞ்செய்வது சிறந்ததாகும். ஒரு மாதத்திற்குப் பிறகே பத்து நிமிஷங்கள் செய்யவேண்டும். மூன்று அல்லது ஆறு மாதத்திற்குப் பிறகு அரைமணி நேரஞ் செய்வது அதிகமாகாது. அவரவர்கள் தேகநிலைக் கேற்றவாறே செய்வது சிறந்ததாகும்.

சீர்ஷாசனத்திற்கு முன்னும் பின்னும் பிராணயாமஞ் செய்வது நன்மையாகும். ஆசனத்தி லிருக்குங்கால் சமமான சுவாசத்துடன் சாந்தமாயிருப்பதே சீலமாகும். பிராணயாமத்தைச் செய்யுங்கால் நிதானமாகவே செய்ய வேண்டும். பிராணயாமத்தில் பழக்கமற்றவர்கள் இவ்வாசனத்தை ஆரம்பிக்குங்கால் அதைச் செய்யாமலிருப்பதே நலம். இவ்வாசனத்தைச் செய்யுங்கால் துணி முதலியவைகளை யெல்லாங் கழற்றி, இடையில் மாத்திரம் சிறிய துண்டை அல்லது கௌபீனத்தை அணிந்து செய்வது நலம்.

இவ்வாசனத்தால் கால்களில்பாயும் உதிரம் சுத்த மடைந்து, புது ரத்தம் பாய்ந்து அதிக வன்மையை அடையும். அங்ஙனமே கை முதலியவைகளிலுள்ள கெடுதல்கள் மறைந்து புதுசுகத்தையே சரீரத்திற்களிக்கும். இருதயம், முகம் முதலியவைகளிலும் இரத்தம் அதிகமாகப்பாய்ந்து,

அவ்வங்கங்கள் சிவந்து புத்துயிரைப் பெருகின்றன. அதனுல் மனேவன்மையும் அதிகரித்து ஞாபக சக்தி சிறந்து, அறிவும் வளர்கின்றது. இதை தினந்தோறுஞ் செய்வதால், தேகத்திலுள்ள கெட்ட ரத்தம் குணமடைந்து என்றும் இளமையாய் மக்களை விளங்கச் செய்கின்றது. பற்பல விதமான உணவு, பானம் முதலியவைகளால் வருந்தீமைகள் இச்சீர்ஷாசனத்தால் நீங்கும். இருதயம் அமைதியைப் பெற்று, சரீரத்தின் வாயு கலைந்து, நீர்த்தன்மையான வீர்யம் வன்மையாகி, திரமாகி, அகத்தின் கண் உள்ள அனல் ஓங்கி பசியதிகரித்து, நரை, திரை, மாறி கறுமையாகி, கிழத்தோற்றம் நீங்கி, குமரனுகி கண் மங்கல் நீங்கி, அருசி அழிந்து, கபம் கழன்று, மார்பு விரிந்து உதிரம் சுத்தியாகி, அதிகரித்து புனர் ஜன்ம மடைந்து புத்துயிர் பெற்றவர்போல், ஒளியுடன் விளங்குவார்கள். ஆண் பெண் வேற்றுமை யன்னியில் யாவரும் இதைச் செய்யலாம்.

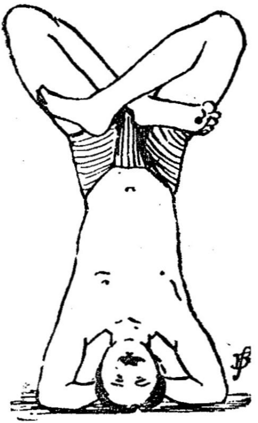
சீர்ஷாசனத்தின் சிறப்பு

கால் களைப்படைந்து, நடக்கவும் நிற்கவும் வன்மையற்றவர்கள் இவ்வாசனத்தால் அதிக ஆதாயத்தை அடையலாம். முதலில் தினந்தோறும் பதினைந்து நிமிஷம்செய்ய ஆரம்பித்து, பதினைந்து தினங்களுக்கு பிறகு அரை

மணி காலம் செய்வதால் கால்வன்மையடைந்து களைப்புகளிலிருந்தும் நீங்குவான். ஏனெனில் தலை கீழாக நிற்பதால், அசுத்தமான ரத்தம் மேலே பாய்ந்து, இருதய சுத்தியடைந்து, புதிய ரத்தம் பெருகி பெருமையுடன் விளங்குவான். மாணவர்கள், நகரங்களில் வசிப்பதாலும், நடனம், சித்திரம், சங்கீதம் முதலியவைகளில் பற்றடைந்து வீர்யம் நீத்துப்போய்க் கெடுகின்றார்கள். ஆதலால் இந்த சீர்ஷாசனத்தால் வீரிய நஷ்டத்தினின்று தப்பலாம். மூலவியாதியால் ஆரம்ப நிலையிலிருந்த நண்பர் ஒருவர் சீர்ஷாசனத்தால் சுகமடைந்ததைக் கண்ணால் கண்டிருக்கிறேன் என்று பாண்டுரங்க கங்காதர நாமஜோசியானவர் எழுதியுளார்.

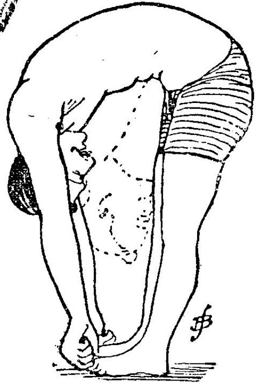
வாதரோகத்தால் கஷ்டப்பட்டு, கடைசியில் சீர்ஷாசனத்தை அடைந்து அதனால் பூர்ணசுகம் பெற்றேன் என கணபதி ராய் ரானடே அவர்களும் எழுதியுளார்.

ஓயாத் தலைவலியால் நான் பலதினங்கள் கஷ்டப்பட்டு, எந்த மருந்துகளாலும் நீங்காமல் சீர்ஷாசனத்தைக் கைப்பற்றி முழுசுகத்தை அடைந்தேன் என சாங்கிலி சுபதோர் லக்ஷ்மணராயர் இதன் பெருமையைப் புகன்றுளார். நூற்றுக்கணக்கான மக்கள் இதை அனுபவத்துடன் அறிந்து இதன் ரகசியத்தைச் சொல்லியுளார்கள். இதை விரிக்கிற் பெருகும்.



உஉ. ஊர்த்துவ பத்மாசனம்

சீர்ஷாசனம் போல் சிரத்தை நிலத்தில் சாய்த்து, கால்களைப் பத்மாசனத்துடன் உயரத் தூக்குவதே ஊர்த்துவ பத்மாசனமாகும். கால்களை மாற்றி வேறுவிதமாகவுஞ் செய்யலாம். சீர்ஷாசனத்தில் சொன்ன பலவேற்றுமைகளுடன் சிரத்தை வைத்தும் கால்களை மாத்திரம் பத்மாசனத்திலேயே அமர்த்திப் பலவகைகளாகச் செய்யலாம். இப் பத்மாசனத்துடனேயே சாய்ந்து நிலத்தைப் பரிசிக்க முயலுவதும் ஒரு சிறந்த வழியாகும்.



௨௬. பாதஹஸ்தாசனம்

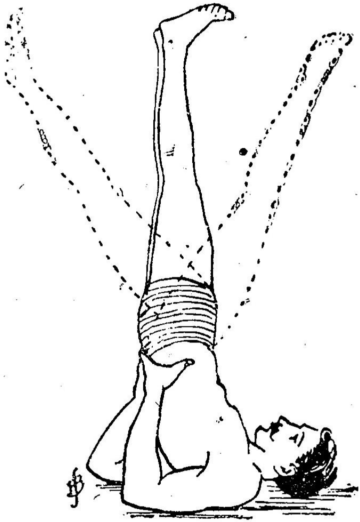
முதலில் நேர்மையாக நிற்கவும், பிறகு மெதுவாகக் குனிந்து கைவிரல்களால் பாதங்களின் பெருவிரல்களைப் பற்றவும். இதனையே பாதஹஸ்தாசனம் அல்லது சக்கிராசன மெனவும் சொல்வதுண்டு. வலது கையை இடது பாதத்திலும் இடது கையை வலது பாதத்திலும் பற்றுவது இவ்வாசனத்தின் இரண்டாவது பாகமாகும். கைகளின் விரல்கள் பூமியில் படும்படி குனியவேண்டும். நன்றாய்க் குனிந்து சிரத்தை இரு துடைகளின் நடுவே அமையும் வண்ணம் சாய்க்கும் வன்மையை அடைவதே இவ்வாசனத்தின் சிறப்பாகும். தலையை துடை-

களுக்குக் கீழே செலுத்துவதும் மேன்மை யாகும்.

இவ்வாசனத்தைச் செய்யுங்கால் உடலின் உருப்புக்களை நேர்மையாக வைத்துக்கொண்டு, துடைகளை வளைக்காமல், கைகளையுங் கூடிய வரை நீட்டமாகவே நிலைக்கச் செய்து, உட் சுவாசத்துடன், வயிற்றை எவ்வளவுதூரம் உள் இழுக்கக்கூடுமோ அவ்வளவு தூரம் இழுத்து சாந்தமாய்ச் சற்று சிந்தனையில் அமரவேண்டும், இவ்வாசனத்தால் நரம்புகள் யாவும் முயற்சி யடைந்து, சரீரத்தில் சுக நிலை யதிகரிக்கும். இரைப்பையும் இணங்கி, இன்பத்தையுமடை யும். உடலின் கண் உள்ள தீயானது அதி கரித்து, பசிதோன்றி, சிறுகிருமிகள் நாசமாகி, சிறு கட்டிகளும் கரைந்து அசீரணம் ஒழிந்து; சரீரம் சுத்த நிலையை யடையும். குறைந்தது பத்து நிமிஷமாவது இதை அப்பியாசஞ் செய் யவும். ஒரு நிமிஷகாலத்திலேயே இதன் குணத்தை அறியலாம். சரீரத்தின்கண் உள்ள வாயு சிதைந்து, சௌச சுத்திக்கு இவ்வாசனம் சாதகமா யிருக்கும். இதனுல் சுஷும்ன நாடி யுஞ் சிறந்து தாதுக்கள் தோஷங்களினின்று தீர்ந்து தேகம் வன்மையை அடையும். இவ் வாசனத்தை உட்கார்ந்த வண்ணஞ் செய்யலாம். இதற்கு பஸ்சிமோத்தாசனமெனப் பெயருண்டு.

உச. சர்வாங்காசனம்

இதை ஹலாசனமெனச் சொல்வதுமுண்டு. முதலில் மல்லாந்து கீழேபடுக்கவும். பிறகு கால்களை உயர்த்திச் சித்திரத்தில் காண்பது போல் சிரத்திற்குப் பின் வைக்கவும். கைகள் விரல்களுடன் பூமியிலேயே பதியவேண்டும். ஆரம்பத்தில் சற்று கடினமாயிருக்கு மானால் இடையிலும் கைகளைப்பற்றலாம். இவ்வாசனத்தைச் செய்யுங்கால் சற்று உட்சுவாச மிழுப்பது நன்மையேயாகும். இவ்வாசனத்தைச் செய்வதால் பசி அதிகரித்து, தேகத்தின் நோய்கள் நீங்கி, அசீரணம் ஒழிந்து சரீரவன்மை அதிகமாகும். முதன் முதலில் இதைச் செய்வது கடினமா யிருந்தபோதிலும் பழக்கத்தில் இது எளிதாய் விடும். இதைச் செய்யும் ஒரு நிமிஷகாலத்திலேயே இதன் சிறப்பைக் காணலாம். கர்ப்ப ஸ்திரீகள் இதைச் செய்யலாகாது. மற்றப் பெண்களும் இதை அதிகமாகச் செய்யலாகாது.



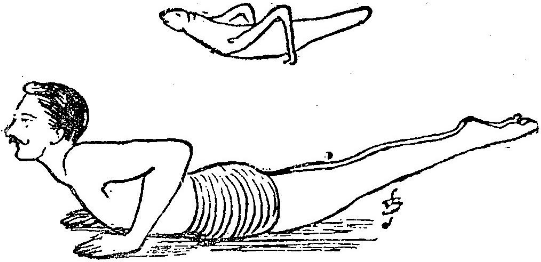
உரு. ஊர்த்துவ சர்வாங்காசனம்

சர்வாங்காசனத்தைச் செய்து பிறகு கால்களை உயரத்தூக்கிப் படத்தி லுள்ளதுபோல் செய்ய முயற்சிப்பதை ஊர்த்துவ சர்வாங்காசனமாகும். சாதாரணமாகக் கீழே மல்லாந்து முதலில் படுத்து, கால்களைத் திடீரென தூக்கிக் கைகளை இடையில் பற்றி, இங்கு மங்கும் கால்களை அசையச் செய்வது இதன் நோக்கமாகும். கைகளால் பற்றுமல் பூமியில் சாய்ந்திருப்பதே

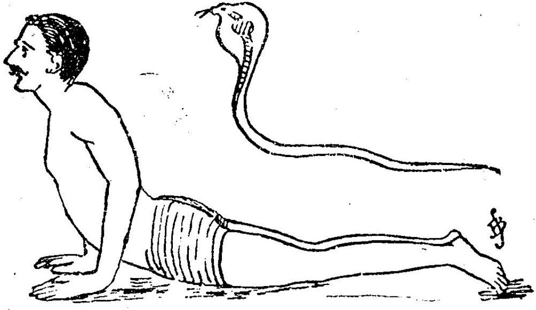
உசிதம். ஆனால் அது கடினமாயிருப்பதால் கைகளைப் பற்றினால் அதிக குறைவு தோன்றுது. ஒரு காலைச் செவியுடன் சாய்த்து, மற்றொரு காலைப் படத்திலுள்ளதுபோல் உயரவும் நிலைக் கச் செய்யலாம். ஒரு காலைக் கீழே சாய்க்குங் கால், சர்வாங்காசனத்தில் தோன்றும் வண் ணமோ அல்லது கர்ணபீடனாசனத்தில் காணும் வண்ணமோ செய்யலாம். இவ்வாச னத்தால் இருதயம் இன்பமடைந்து, உதிரம் புனிதமாகி தலையில் ரத்தஞ்சென்று, வன்மை யதிகரித்து தேகத்தில் தோன்றும், முட்டு வலி யாவும் மறைந்துவிடும். கண்களின் நோய் நீங்கி கபம் முதலியன கழிந்து பசி யதிகரித்து, தேகம் திட நிலையைப் பெறும். கழுத்தின்கண் உள்ள கண்டமணி சுத்தமடைந்து, மனமும் மாசன்னியில் மேலோங்கப் பாதையாகும். அகி லத்தில் அற்புதமான ஆரோக்யத்தை அடைய இது ஒரு சிறந்த நெறியாகும்.

உகூ. சலபாசனம்

சலப மென்றால் வெட்டுக்கிளிக்குப் பெயர். வெட்டுக்கிளி நிலத்தில் சாய்வதுபோல், கொப் பூழைச் சுற்றியுள்ள சில பாகங்கள் மட்டும் பூமி யில் படியும் வண்ணம் படுத்துக் கைகளை நிலத் தில் அழுத்தித் தலையைத் தூக்கிக் கால்களையும்



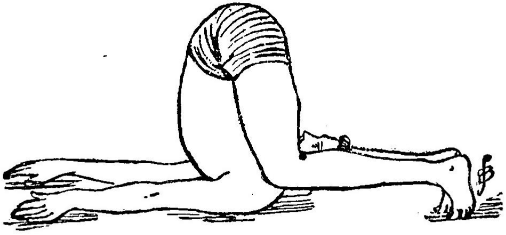
படத்திலுள்ளது போல் உயர்த்திச்சற்று சாந்தமடைய முயலுவதே சலபாசனமாகும். இதனால், துடை, வயிறு, புஜம் முதலியவைகள் வன்மையடைகின்றது.



உஎ. சர்ப்பாசனம்

உள்ளங்கைகளை நிலத்தில் பதித்து, கால்களைப்பற்றி படத்தில் காண்பது போல் நாட்டி,

தலையையும் மார்பையும் நமஸ்கரிப்பது போல் முதலில் செய்து பிறகு உயரத் தூக்கி நிற்பதே சர்ப்பாசனமாகும். இதனால் பசி யதிகரித்து, அனல் அதிகமாய், எல்லா நோய்களினின்றும் நீங்கலாம். வீரியத்தைக் காப்பாற்றி விருத்தி செய்வதில் இது முதன்மையான ஆசனமாகும். கனவில் வீரியம் கழிவதும் இதனால் நின்று விடும். நிலத்தில் முகம் அணுகும் வண்ணம் படுத்து, இரு கை, முகம், மார், இந்திரியம், துடை, பாதம், அணுகும் வரை சாய்ந்து முகக் கட்டை ஸ்கந்தத்தில் பரிசமாகிற நிலையை யடைந்தவுடன், தலையை மெதுவாகத் தூக்கி, இந்நவ அங்கங்கள் எழும் வண்ணம் நின்று, அதிகமாகக் கைகளில் சுமையைச் செலுத்தா மல் உட் சுவாசத்தை நிறுத்தவேண்டும், கைகளைக் கீழே பதியாமல், பின்புறம் அமர்த்தி, முன் போலவே சாய்ந்து எழுவது ஒரு நிலை யாகும். கைகளைக் கீழேயே செலுத்தி முழங் கால்களை மாத்திரம் உயர்த்தி சற்று சாந்த முடன் நிலைப்பது வேறு வகை சர்ப்பாசன மாகும். கைகளையும் பின்புறம்பற்றிக் கால்களை யும் உயர்த்துவது சர்ப்பாசனத்தின் சிறந்த நிலையாகும்.

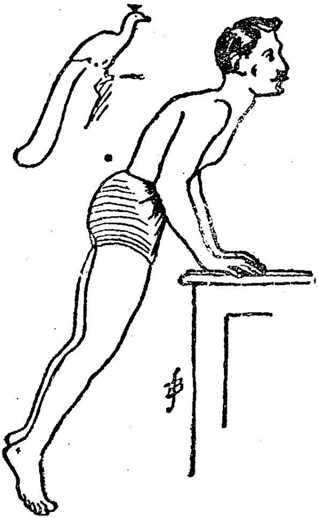


உஅ. கர்ணபீடாசனம்

முன்போல் சர்வாங்காசனஞ் செய்து, துடைகளை வளைத்து, செவியின் பக்கம் சித்திரத்தி லுள்ளதுபோல் சாய்வதே கர்ணபீடாசனமாகும். இதைச் செய்ய முதன் முதலில் கடினமா யிருந்தால் இடைகளில் கைகளைப்பற்றி பழக்கஞ் செய்து கொள்ளலாம். ஆரம்பத்தில் அதிககாலஞ் செய்வது கஷ்ட மாதலால், படிப்படியாக நாள்தோறும் பழக்கி, மேன்மையை அடையலாம்.

உகூ. மயூராசனம்

மயில் பர்வத முனையில் உட்கார்ந்து, சிறகைக் கீழே சாய்ப்பது போல், மேஜையில் இரு கைகளையும் அமிழ்த்தி, முழங் கைகளை கொப்பூழ் பக்கம் சாயும் வண்ணம் சித்திரத்தில் காண்பதுபோல் செலுத்தி, சரீரத்தை சாவதானமாய்

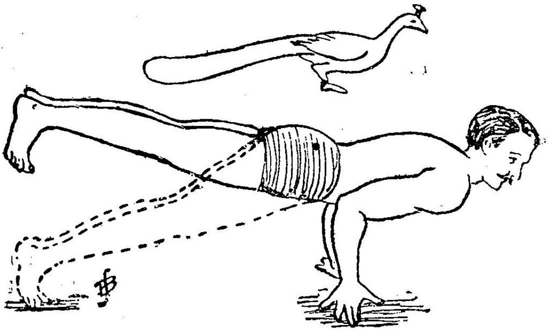


சாந்தமுடன் சற்று ஸ்திரமான சிந்தனையுடன் நிலைப்பதே மயூராசனமாகும்.

---

௩௦. மயூராசனம், ஹம்சாசனம்.

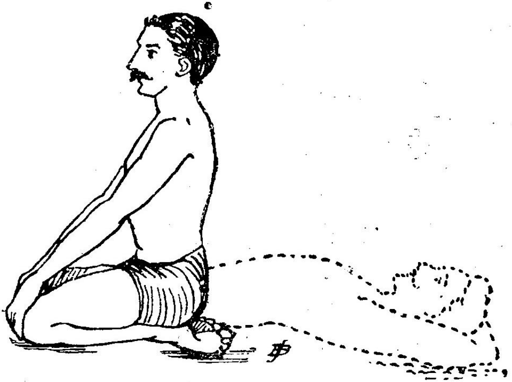
இரு உள்ளங் கைகளைக் கீழே அமர்த்திக் கொப்புழின் பக்கம் சாய்த்து, பகாசனததைப் போல்கால்களுடன்சரீரத்தைஉயர்த்தி அந் நிலையிலேயே சற்று ஸ்திரமாகவேண்டும்.பிறகு முகத்தையும்மார்பையும்கொஞ்சம்முன்னே செலுத்தினால் கால்கள் சிறிது பின் செல்லும். பிறகு கால்



களைப் பின்னும், சிரத்தை முன்னுமாகச் சரீரத்தைக் கழிபோல், கைகளை அந்நிலையிலேயே அமர்த்திச் செய்வது வேறுவிதமான மயூராசனமாகும். கால்களை நிலத்தில் படும் வண்ணஞ் செய்வதே ஹம்சாசனமாகும். ஆனால் ஹம்சாசனத்தைவிட மயூராசனமே மேன்மைபொருந்தியதாகும்.

இதனால் அடித்தீ அதிகரித்து பசிதோன்றி சௌசம் சுத்தியாகும். இவ்வாசனத்தால் குன்மம் முதலிய நோய்கள் நீங்கும், வாதபித்த தோஷங்களுங் குறையும். உணவு பானங்களாலுண்டான தீமைகளும் தளர்ந்துவிடும். இரத்த சுத்தியும் அதிகரிக்கும். இது பூர்ண ஆரோக்கியத்தின் பீடமாகும். வாயுரோகங்களை விலக்கும் இவ்வாசனத்தை செய்து நீலகண்டன்

ஹாலா ஹல விஷத்தை சாம்பலாக்கி தன் சீவனைக் காத்துக்கொண்டான் என பல சித்த புருஷர்கள் கூறுவார்கள்.



௩௧. வச்சிராசனம்

கணைக்கால்களைக் கீழேதள்ளி முழங்கால் களில் உட்கார்ந்து, கைகளை முன்வைத்துக் கொண்டு சாந்தமுடன் அமருவதே வச்சிராசன மாகும். கீழ் பாதத்தின் முழுமையும் விரல்கள் உட்பட, பூமியில் படவேண்டும். அல்லது எல்லா விரல்களையும் கீழே பதித்து குதிகாலி லேயே உட்காரலாம். இதனால் அதிகம் பய னில்லை. கணைக் கால்களை விரித்துக் குதம் நிலத்தில் படும் வண்ணம் உட்காரலாம்.

எத்தகைய வச்சிராசனத்தையாவது அடைந்து பின்புறமாக படுக்க முயன்று, இரு கைகளையும் ஒன்ருெடொன்று பற்றி, அதன்மேல் சிரத்தைச் சாய்த்துக் கொள்வது சப்த வச்சிராசனமாகும்.

---

௩௨. உஷ்டிராசனம்

வச்சிராசனத்தைப்போல் குதிகாலில் உட்காரவும், பிறகு நிதம்பங்களைத் தூக்கி, கைகளைக் கீழே கொடுத்து படத்தில் காண்பதுபோல் உட்கார முயலவேண்டும். இதனுல் வயிறு அதிக வன்மையை அடையும்.

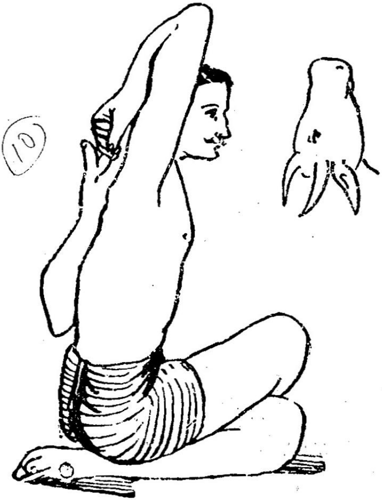
மார்பின் பக்கம் நிலத்தில் படுத்துக் கைகளால் கணைக்கால்களைப் பற்றி, கொப்பூழுடன் சில பாகத்தை பூமியில் பதியச்செய்து, எல்லா

அங்கங்களையும் உயரத் தூக்கவும். கைகளால் கால்களை நன்ருய் இழுத்துப் பற்றவும். கால்களாலும் கைகளை இழுக்கவும், இங்ஙனம் இரு பக்கமும் இழுக்க இதற்குச் சப்த உஷ்டிராசன மெனப் பெயர். த்னுராசன மெனவும் இதைச் சொல்லலாம். இதனுல் சுரக்கட்டி முதலிய நோய்கள் நீங்கும். இவ்வாசனத்தில் கைகளையும் மாற்றி, ஷ்கந்தம் கீழே விழும்படி செய்து தலையைத் தூக்கியும் செய்யலாம்.

நா. சதுரகோணுசனம்.

வலதுகாலைவளைத்து அமர்ந்து இடதுகால் பாதத்தைத்தூக்கி, அப்பக்கத்தில் இடதுகையை நுழைத்து, வலதுகையைத்தலைக்குப்பின்செலுத்

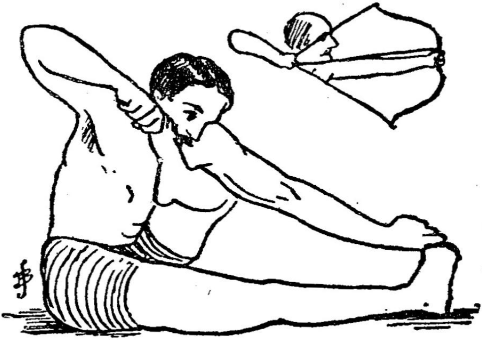
திப்பிறகுஇருகைகளையும்கோர்த்துக்கொள்வதே சதுர கோணுசனமாகும். கைகளால் தலையை அமிழ்த்தியும் தலையால் கைகளையும் அமிழ்த்த வேண்டும். இதையுங்கால்களை மாற்றிச் செய்ய லாம். இதனுல் கால்களின் நரம்பு வன்மை பெற்றுக் கழுத்தின் நரம்பும் வன்மையை அடையும்.



௩௪. கோமுகாசனம்.

இடது பாதத்தை மடித்து வலது குதத்தின் கீழ்கொடுத்து, வலது கையைத் தூக்கி,

சித்திரத்தில் கண்ட வண்ணம் இடது கை விரலை வேகமாய் பற்றிக்கொண்டு சாந்தமாய் அமருவதே கோமுகாசனமாகும். கால்களை மாற்றியுஞ் செய்யலாம். இதனுல் கை, மார்பு வன்மை யடையும். நின்று கொண்டும் கைகளுக்கு மாத்திரம் இங்ஙனம் முயற்சியை அளிக்கலாம்.



௩௫. ஆகர்ண தனுஷாசனம்.

இரு கால்களையும் நீட்டி உட்காரவும். இரு கைவிரல்களாலும் இரு பாதங்களின் விரல்களைப் பற்றவும். ஒரு பாதத்தை நேராகவைத்து, மற்ருெரு பாதத்தை இழுத்து செவியில், சித்திரத்தில் தோன்றுவதுபோல் சாய்க்கவும். அம்பில் நாணை நாட்டி இழுப்பதுபோல் இது

செய்யப்படுவதால் இதற்கு ஆகர்ண தனுஷாசன மெனப் பெயர். கைகால்களை மாற்றி வேறு விதமாகவும் இவ்வாசனத்தைச் செய்யலாம்.

(1) இடது கைகளால் இடது கால்களைப் பற்றி வலதுகால் பெருவிரலை வலது விரலினால் இழுத்து வலச்செவியில் சாய்ப்பது.

(2) வலது கையால் வலதுகால் விரலைப் பற்றி, இடது கால்விரலை இடது கையால் இழுத்து இடச் செவியில் சாய்ப்பது.

(3) இடதுகையால் வலது கால் விரலைப் பற்றி இடது கால்விரலை வலது கையால் இழுத்து வலச்செவியில் சாய்ப்பது.

(4) வலக்கையால் இடது கால் விரலைப் பற்றி, வலதுகால் விரலை, இடது கையால் இழுத்து இடச்செவியில் சாய்ப்பது நான்காவது வகையாகும். இதனால் புஜம், பாதம், துடை, முழங்கால் முதலியவைகள் வன்மை அடைகின்றன,

---

௩௯. பிராணாசனம்

இடது பாதத்தை வலது துடையினுட் செலுத்தி உட்கார்ந்து வலது துடையில் கைகளைப்பற்றி, இடது கையை பாதத்தினுள் நுழைத்து பலமாக பூமியில் அமர்த்தவும். இதனால் கால்களின் வன்மை அதிகரிக்கும்.

பிராண வன்மையும் பெருகும். இதையும் கால்களை மாற்றிச் செய்யலாம்.

௬எ. துவிபாத சிரசாசனம்

இரு கால்களையும் ஒரே காலத்தில் கழுத்தில் சித்திரத்தில் காண்பதுபோல் செலுத்தி

கைகளைக் கூப்பி அமருவதே துவிபாத சிரசாசனமாகும். இதை ஸ்திரீகள் செய்யலாகாது.

௯அ. ஏக ஹஸ்த புஜாசனம்

இடது காலை இடது தோளில் தேய்த்து, இருகைகளையும் கழுத்தில் செலுத்தி, ஒன்றோடொன்று இணைத்து, வலது குதிகாலை இடது காலில் உதைத்து சற்று சாந்தமாய் சிந்தனையிலிருப்பதே ஏக ஹஸ்த புஜாசனமாகும்.

---

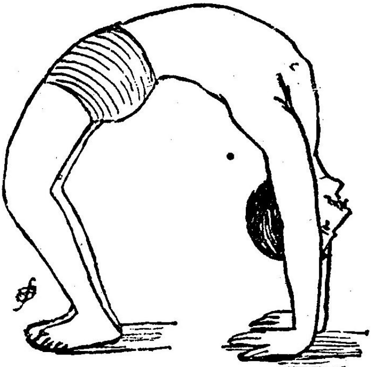
௯௯. துவி ஹஸ்த புஜாசனம்

இருகால்களையும் ஸ்கந்தங்களில் சாய்த்து பரஸ்பரம் கைகளைக்கோத்து சாந்தமாய்ச்சற்று சிந்தனையுடன் உட்கார்வதே துவிஹஸ்தபுஜா

சனமாகும். முதற்சொன்ன ஆசனத்தில் பழக்கமாகி விட்டால் இதைச் செய்வது அவ்வளவு கடினமாயிராது. இவ்விரண்டு ஆசனங்களையும் ஸ்திரீகள் செய்யலாகாது.

சடு. சக்ராசனம்

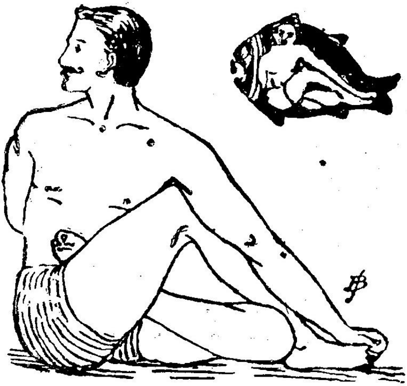
மல்லாந்து நேர்மையாக நிலத்தில்படுத்து உள்ளங்கை, கால்களைக் கீழே பதித்து இடைப் பாகத்தை உயரமாக எழுப்பவும். கை கால்களை எவ்வளவு நெருக்கமாக வைக்கமுடியுமோ அவ்வளவு நெருக்கமாக வைக்கவும். சரீரத்தைச் சக்கரம்போல் செய்து கொள்வதால் இதற்குச் சக்ராசன மெனப் பெயர். இதை முதலில், படுப்பதற்குப் பதிலாக, நின்று கொண்டு, கைகளைப்



பின் செலுத்தியும் செய்யலாம். இடுப்பு வயிறு முதலியவைகளிலுள்ள குறை யாவும் இதனுல் நீங்கும்.

சக. மத்சியேந்திராசனம்

வலது கால் துடையின் அடியில், இடது கால்பாகத்தை அழுத்தி, வலதுகாலே இடது முழங்காலில் பற்றி, பாதம்படியும் வண்ணஞ் செய்து, இடதுகையால் வலதுபாகத்தைப் பற்றி வலதுகையைப் பின்புறம் செலுத்தி சாந்தமுடன் அமருவதே மத்சியேந்திராசனமாகும். இவ்வாசனத்தைச் செய்யுங்கால் முகத்தையும் சற்று திருப்பி இங்குமங்கும் அசைத்துக்



கையால் முதுகையும் நன்ருய்த்தேய்ப்பது அப் பாகங்களுக்குமுயற்சி அளிக்கும். இந்த ஆசனத் தால் முதுகு, வயிறு, கால், கழுத்து, கை, இடை கொப்புழ் முதலியபாகங்கள் அதிக நன்மையை அடையும். சாட்ராக்னி சிறந்து சுரக்கட்டி முதலியவைகள்கரைந்து, வலி, எரிச்சல் யாவும் மறைந்து எல்லாநோய்களும் நீங்கும். குண்டலி னியை எழுச்சியாக்கி சந்திரகலையை திரமாக் கும். இவ் வாசனத்தைப்பற்றி அடியிற் கண்ட கட்டுக்கதை யொன்றுண்டு, பரமசிவன் மனித சஞ்சார மில்லாத ஒரு தீவுக்குச் சென்ருராம். அங்கு பார்வதிக்கு யோக இரகசியங்களை அறி விக்குங் கால் மீன் ஒன்று அவற்றில் இதை கவ

ணித்து தியானத்தில்தோய்ந்ததாம். பரமசிவன் அசையாமலுள்ள இச்சந்துவைநோக்கி அதன் மேல் சலந் தெளித்தவுடன் அது ஒரு சித்த புருஷனுயிற்ரும். அவனே மத்ஸேந்திரர் என அழைக்கப்பட்டான். அவன் பெயரால் இவ் வாசனம் வழங்கும்.

சஉ. விருச்சிகாசனம்

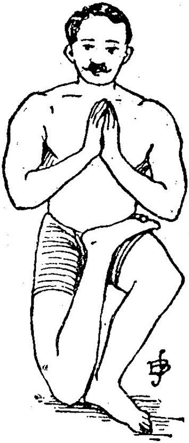
முழங்கைகளினின்று, கைவிரல்கள் வரை நிலத்தில் சாய்த்து, பாதத்தை உயரமாகத்தூக்கி சிரசில், சித்திரத்தில் காண்பதுபோல், மடக்கி, சாய்த்துக்கொள்வதே விருச்சிகாசன மாகும். இதனுல் கைகால் பலமதிகரித்து, வயிறு நோயி

னின்று நீங்கும், இவ்வாசனத்தால் சரீரத்தின் அனுவசிய கனமும் குறைந்துவிடும். உள்ளங் கைகளை ஊன்றிக்கொண்டே இவ்வாசனத்தைச் செய்துவிடலாம். ஆனால் இது கடினமாகும். சில நண்பர்களின் உதவியைக்கொண்டே இவ் வாசனத்தைச் செய்யவேண்டும்.

சங. ஏகபாத சிரசாசனம்

கால்களை ஒன்றோடொன்று சேர்த்து சகஜ மாய் உட்காரவும். ஒரு காலை மாத்திரம் தூக்கி, அதை இருகைகளாலும் பற்றி, மெதுவாகத் தலைக்குப்பின் கொண்டுபோய் அந்நிலையிலே யே சில காலம் சாந்தமுடனிருப்பது ஏகபாத சிரசாசன மாகும்.

முதன்முதலில் இதைச் செய்வது சற்று கடினமாயிருக்கும், இதைப் படிபடியாகச் செய்துப் பழக்கிக் கொள்ளவேண்டும். ஸ்திரீகள் இதைச் செய்யலாகாது.



சச. வாதாயனசனம்

முதலில் நின்று கொண்டு இடதுகாலை வளைத்து, முழங்காலில் நின்று அதை வலது குதிகால் அணுகும் வண்ணம் அக்காலையும் முன் வளைத்துக், கைகளைச்சேர்த்து ஒரேசித்தமாய் சாந்தமாய் நிற்பதே வாதாயனசனமாகும். இதைச் செய்யுங்கால் மிகவும் மெதுவாகப் பழக

வேண்டும். கால்களை மாற்றியுஞ் இதைச் செய்யலாம். இதை அதிக காலஞ் செய்வது அதிக பயனை விளைவிக்கும். ஸ்திரீகள் இதைச் செய்தல் கூடாது.

௪௫. திரிகோணாசனம்

வச்சிராசனத்தில் சொல்லிய வண்ணம் முதலில் உட்கார்ந்து, பிறகு இருகால்களையு மடக்கி ஒரே வரிசையில் விரித்துக் கைகளைச் சேர்த்து சாந்தமாய் உட்காரவேண்டும். முழங்கால் முட்டுக்களிலுள்ள நோய்கள் இதனால் நீங்கும். இவ்வாசனத்தைச் செய்வது கடினமாகும். ஆதலால் ஒரு காலை வைப்பதற்கே முதலில் பழக்கிப் பிறகு வேறு காலையுஞ்செய்து கொள்ள முயற்சிக்க வேண்டும்.

சசு. கந்தபீடஞசனம்

முதலில் சகஜமாக உட்கார்ந்து கொள்ளவும், முதலில் ஒருகாலின் பாதத்தை மிகவும் மெதுவாக இருகை உதவி கொண்டு காலைச் சற்றுத் திருப்பி மார்பின் வரை கொண்டு போகவும். இது அர்த்த (பாதி) கந்த பீடஞசனமாகும். இதில் நன்ருய்ப் பழகிய பின்பே, வேறு காலைப்பற்ற முயலவும். மிகவும் கடின ஆசனமாகும் இது. வெகு சாக்கிரதையுடனும் மிகவும் மெதுவாகவும் படிப்படியாய் இதைச்செய்யவும். முழங்காலின் கண் உள்ள நோய்கள் நீங்கி வீரியமும் நரம்பும் சுத்தியை அடையும்.

ஆசனங்களின் ஆதாரம்.

இவ்வாசனங்களில் முதன்மையானவைக ளைப் பற்றி ஒருவாறு சொல்லிவிட்டோம்.

அமைதியின் அவசியம்.

இனி ஆசனங்களால் அடையும் பல அரிய பலன்களைப் பற்றி கவனிப்போம். ஜகத்திலே யே சிறப்படைவதற்குச் சகல வன்மையையும் அளிப்பது அமைதியேயாம். ஆதலால் அவ் வமைதியையும் ஆசன முறைகளைப் பற்றியும் சற்று ஆராய்வோம்.

அமைதியின் மர்மம்

ஆவேச மடைந்தவன் கண்கள் சிவந்து, நா துடித்து, படபடப் படைந்து, மெய்மறந்து கோபத்தீயில் மூண்டு கலங்குவதைக் காண்கின் ரோம். நாம் என்ன சொன்ன போதிலும் அவன் சாந்தத்தை அடையான். அவன் அகக் கோபத்தினின்று நீங்கினு லொழிய, இகபர நன்மைமையை அடையும் வன்மை யற்றவ னுகின்ருன். கோபம் தினந்தோறும் அதி கரித்து, அதனுல் மற்றவர்களுக்குத் தீமையை அளிப்பது ஒருபுறமிருக்க அவன் அகத்தையே அது கொலைபுரிகின்றது. மானிட சரீரம் சீவ வாழ்க்கையுடன் விளங்குவதற்கு, காரணம்

அநேக அணுப்போலுள்ள சீவக் கிருமிகள் நமது உயிரிலிருப்பதே யாகும். ஒவ்வொரு தடவையும் கோபம் வருங்கால் சில ஜீவக் கிருமிகளை அது சிதைக்கின்றது. அதனால் தான் அதிகக் கோபமுள்ளவர்கள் அற்ப ஆயுளில் அழிகின்றார்கள். கோபத்திலும் கொடிய சத்துரு சகத்தில் இல்லை. இதனாலேயே பகவத்கீதையில ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் சொல்வது போல் :—

புகையிலிருந்து தீயும், இரசத்திலிருந்து கண்ணாடியும், சர்மத்தின்று கர்ப்பமும், தோன்றுவது போல், ரஜோ குணத்தினின்று உற்பத்தியாகும், உள் சத்துருவான காமக் குரோதத்திலிருந்தே எல்லாத் தீமைகளும் தோன்றுகின்றன. கோபத்தால் ஒருவன் ஆவேசமடைந்து, கண்கலங்கி, நாதவறி, மெய்யோங்கி மனம் மாறி, சித்தஞ் சுழன்று சஞ்சலத்துடன் சிதைவில் சாய்வதால் அதனின்று நீங்குவது அறமாகும். கோபத்தினின்று முற்றிலும் நீங்குவது கஷ்டமேயாயினும் பலநாள் பழக்கத்தால் அதை விலக்க இயலும். இதற்கு முயற்சி வேண்டும். அங்ஙனம் அமைதியை அடைய அடியிற் கண்ட சில ஆசனங்களைக் கைப்பற்றலாம். சவாசனம், பிரேதாசனம் மிருதாசனம் முதலியவைகளாம்.

பாயை விரித்துக் கீழே படுத்து, கூரையையோ வானத்தையோ நோக்கிகொண்டே கைகால்களை இஷ்டம்போல் நீட்டிக் களைப்படைவதே சவாசனமாகும். இதை மிருதாசனம், பிரேதாசனம் எனவும் சொல்வதுண்டு. அதி முயற்சியில் ஈடுபட்டபிறகு இவ்வாசனத்தில் அமருவது அமைதியையளிக்கும். அதிக நடை, ஓட்டம், முதலிய முயற்சிகளைச் செய்பவர்கள் ௧௦ அல்லது ௧௫ நிமிஷம் இதைச் செய்வதால் சிரமம் முற்றும் நீங்கும்.

அமைதி அடைவது எப்படி ?

கால்களை நீட்டி ஒன்றுடன் ஒன்றுசேர்த்து இரு கைகளையும் ஒன்ருகச் சேர்த்து, சரீர முழுமையையும் காலினின்று உள்ளங்கைவரை ஒரே வரிசையில் சாய்ப்பது தண்டாசனமாகும். இவ்வாசனத்தைச் செய்யுங்கால் கைகால்களுக்கு யாதொரு முயற்சி யன்னியில் விட்டுவிட வேண்டும். எவ்வளவுக் கெவ்வளவு அங்கங்களைத் தளர்த்தி விடுகின்ருேமோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு அது வன்மையையும் நன்மையையுமளிக்கும். இதைச் செய்யுங்கால் சற்றும் சத்தமன்னியில் சுவாசிக்கவும். உட்சுவாசம் புறச்சுவாசம், இவைகளை ஒரேகால பரிமாணம் செய்வது நன்மையாகும். கண்களை மூடிக்கொண்டு

எவ்விதமான சிந்தனை யன்னியி லிருப்பது நலம். விரைவில் களைப்படைபவர்கள் இவ் வாசனத்தைச் செய்வது நன்மையாகும்.

ஈசுவரன் இயற்கையாகவே இளைப்பாறுந் தன்மையை இந்திரியங்களுக்கு அளித்துளார். கண்கள் காணுங்கால் செவி சாந்தமாகவே யிருந்து வன்மையை யடைகின்றது. ஒரு செயலை ஒரு புலன் வழியாகச் செய்யுங்கால் மற்றப் புலன்கள் இளைப்பாறுகின்றன. செய லைச் செய்யும்பொழுதே சில காலம் அவ்வப் பொழுது சாந்தத்தை யடைகின்றது. இத் துடன் உறக்கமும் மானிடர்களை மயக்கி சாந் தத்தை அளிக்கின்றது.

சடப்பொருள்களின் சாந்தம்

இச்சாந்தம் மனிதர்களிடம்மாத்திரமன்றிப் பசுக்களிடமும் முற்றும் இயற்கையுடன் இருப்ப தை காணலாம். மரங்களும் உறங்கி எழுச்சி பெறுவதை நாம் காண்கின்றோம். உலோக மான இரும்பும், பெரிய இயந்திரத்தில் சதா காலமும் ஈடுபடுமேயானால் விரைவில் அழிந்து விடும். ஆதலால் மனிதர்களும் இவ்வாசனங் களின் மூலமாக அமைதியை அடைவது மேன்மையாகும்.

திடீரென நடுக்கம் முதலியவைகளை அடைகிறவர்களுக்கு ஒரு யுக்தி சொல்வோம். மூத்தார் பெரியார் இவர்களைப் பார்ப்பதால் உண்டாகும் நடுக்கத்தை நீக்க, கரு அல்லது இருபது தடவை, நீண்ட மூச்சு இழுத்து உட்செலுத்தினால் எல்லாச் சிந்தனைகளும் கழிந்து, ஐந்து நிமிஷத்திற்குள் எல்லா நடுக்கமும் நீங்கிவிடும்.

நடுக்கம் நீங்கும் வழி

ஆசனங்கள் நோய்களை நீக்கும். நோய்களை நீக்க எந்தெந்த ஆசன முறைகளைக் கைப்பற்ற வேண்டு மென்பதைக் கவனிப்போம்.

ஆசன சிகிச்சை

பலவித ஆசனங்களை அடைந்து தேகத்தின் நோய்களை நீக்க முயல்வதே ஆசன சிகிச்சையாகும். சரீரத்தின் எல்லா முட்டுக்களிலும் இன்னும் பல இடங்களிலும் சில கோளங்கள் உள. சரீரத்தில் சுகத்தைப் பாய்ச்சுவதற்கு அவைகளே அமுதக்கடல் போலாகும். அவ்வமுதக் கடல்களின் அணைகளை நீக்கி, ஆருகப்பாயச் செய்து ஆனந்தத்தை விளைவிப்பதே ஆசனங்களாகும்.

ஆனந்தநெறி

இருதயம், கழுத்து, கொப்பூழ், குதம் இன்னும் முதலிய இடங்களில் அவ்வூற்றுக்கள் உள. ஆதிகாலத்திய முனிவர்கள் யோக வழியாக அவற்றின் ரகசியங்களை அறிந்து அவ்வற்புத ஆனந்தத்தை யாவரும் பருகுவதற்கு சூட்சமமாய் அறிவித்துள்ளார்கள். மானிடர்களின் எல்லா நோய்களுக்கும் வயிறே நிலையென்று சொல்லலாம். வயிற்றில் சாதாரணமாய்த் தோன்றுவது அசீரணமே யாகும். நாம் உண்ணும் உணவு சரியாக சீரணமாகாமலிருப்பதே அசீர்ணமாகும்.

சுரம் நீங்கும்

பசியின்றிப்புசிப்பது, அதிகமாய் உண்ணுவது, அகாலத்திலருந்துவது, ஒன்றுக்கொன்று பொருத்த மற்றவைகளை உண்ணுவது, மெல்லாமல் விழுங்கி அதிக கார முதலியவைகளைப் பற்றி, அளவிற்கு மிஞ்சி ஆகாரம் உட்கொள்ளுவது இன்னும் முதலிய காரணங்களாலேயே அசீர்ணமாகின்றது. இது தானுகவே தோன்றும் நோயாகாது. இந்நோய்களை நாம் பிழையால் வருத்திக்கொள்வது மன்னியில், மருந்துகளினுலும் சில தீமைகளை விளைவித்துக் கொள்ளுகின்றோம். இவ்விதத் தீமைகளின்று

நீங்க அடியிற் கண்ட ஆசனங்களைக் கைக்கொள்ளலாம்.

சிறந்த ஆசனங்கள்

(1) சீர்ஷாசனம், (2) சக்ராசனம், (3) பஸ்சிமதானாசனம், (4) சானுசிராசனம், (5) சர்வாங்காசனம், (6) ஊர்த்துவ சர்வாங்காசனம், (7) கர்ணபீடானாசனம், (8) பத்த பத்மாசனம் (11) சர்ப்பாசனம், (12) புஜங்காசனம் (13) நாகாசனம், (14) உஷ்டிராசனம். சீர்ஷாசனத்தைத் தினந்தோறுஞ் செய்வது நன்மையாகும். அடியிற்கண்ட ஆசனங்களைச் செய்வது இன்னும் மேன்மையை அளிக்கும்:—(1) மயூராசனம், (2) மச்சியேந்திரியாசனம், (3) விருச்சிகாசனம், (4) மச்சாசனம், (5) கர்ப்பாசனம், (6) ஊர்த்துவ பத்மாசனம்.

இருகாலங்களில் மாத்திரம் குறைந்த உணவை உண்பது மேன்மை. பழம், பால், மோர் முதலியவைகளை அதிகமாய்ச் சேர்த்துக்கொள்வது நலம். அசீரணத்தால் வீரிய நஷ்டம், மூலம், தலைவலி, வாதம் உண்டாவதால் பித்தம், பாண்டு முதலிய பலநோய்கள் விளைகின்றன.

வெற்றிலை, புகையிலை இவைகளை அபரிதமாகத்தின்று அக்கினி மந்தமடைந்தவர்களும், அற்ப ஆகாரமருந்தி இவ்வாசனங்களை மேற்

கொள்வதே போதும். நாவில் உருசியற்றவர்களும் இதை அனுஷ்டித்து நலமடையலாம். மலசிக்கலுள்ளவர்களும், பஸ்சிமதனுசனம், பத்த பத்மாசனம், சக்கிராசனம், உஷ்டிராசனம், மச்சியேந்திராசனம், விருச்சிகாசனம், மயூராசனம், சீர்ஷாசன முதலியவைகளை மேற்கொண்டு சிறப்படையலாம். மலச்சிக்கலால் வயிற்றுவலி முதலிய நோய்கள் தோன்றும். இவைகளை நீக்க மயூராசனம் மச்சியேந்திரியாசனம், சீர்ஷாசனம் முதலியவை அதிகப் பயனளிக்கும்.

நோய்கள் நீங்கும்

இடுப்பில் நோய் அதிகரித்து அதனுல் பலவித கஷ்ட நஷ்டங்களை அதிகமா யனுபவிப்பவர்களும் உளர். மலச்சிக்கலும் இதற்கு ஒரு காரணமா யிருக்கலாம். அதனுல் சௌசசுத்தியை முதன்மையாயடைந்து கோனுசனம், ஹஸ்த பாதாங்குஷ்டாசனம், பஸ்சிமதானுசனம், சானுசிராசனம், சக்கிராசனம், உஷ்டிராசனங்களை மேற்கொண்டு நலம்பெறலாம். பஸ்சிமதானுசனமும், சானுசிரசானமும் இதற்கு அதிக பயனையளிக்கும். சர்வாங்காசனம், கர்ணபீடனுசனம், ஊர்த்துவ சர்வாங்காசனம், மத்சியேந்திராசனம், விருச்சிகாசனம், முதலியவை

களைச் செய்வதும் நன்மையே. கழுத்து, தொண்டை முதலியவைகளிலும் தொல்லைகள் தோன்றுவதுண்டு. அதனால் சீதள முதலியவை அதிகரித்து மானிடர்கள் சங்கடத்திற்கு ஆளாகின்றனர்கள். சிர்ஷாசனம் சர்வாங்காசனமே இக்கஷ்டங்களை நீக்கும்.

காசம் நீங்கும் வழி

காசம், இழுப்பு முதலிய கொள்ளை நோய்கள் மானிடர்களையே கொன்றுவிடும். சீர்ஷாசனம், ஊர்த்தவ சர்வாங்காசனத்தை ஒருவர் தினந்தோறுஞ் செய்து வருவாரேயானால் இந் நோய்கள் அவரை அணுகாது. காசம் இழுப்பு முதலியநோய்கள் சிற் சில சிக்கலான காரணங்களால் ஏற்படுவதால், வைத்தியர்களிடம் முதலில் யோசித்து பிறகு ஆசனங்களை மேற்கொள்வது நலம்.

சானுசிரசாசனம், பஸ்சிமதானாசனம், ஊர்த்துவ சர்வாங்காசனம், சீர்ஷாசனங்களைச் செய்வது நன்மையாகும். தேன் முதலியவைகளை அருந்துவது நன்மையை விளைவிக்கும். கண்ட உணவை உண்டு காலந்தவறி புசித்து, இன்னும் பலவித காரணங்களால் வயிற்றில் புழுக்கள் தோன்றி தேகத்தின் வன்மையைக் குறைக்கும் அப்புழுக்களை நீக்க சக்கிராசனம், விருச்சிகா

சனம், மத்சியேந்திரியாசனம், பஸ்சிமதானுசனம் சானுசிராசானம், அஷ்டிராசனம், மயூராசனம், சர்வாங்காசனம், கர்ப்பாசனம், கர்ணபீடா சனம், முதலிய ஆசனங்கள் நன்மையை விளை விக்கும்.

மலச்சிக்கல் கழியும்

ஆனுல் எதையும்விட, மத்சியேந்திராசனமே இதற்கு அதிகப் பயனை விளைவிக்கும். சௌச சுத்தி செய்யுங் காலத்தில் கைகளை நன்ருய் சுத் தஞ் செய்யவில்லை யானுல், மலத்தின் சூட்சம மான முட்டைகள், கைவிரல் நகங்களில் தாவி, பிறகு உணவு உண் ணுங்கால் வயிற்றில்சேர்ந்து பலவித உபத்திரவங்களை விளைவிக்கும். இன் னம் பலவகை அசுத்தங்களால் இந்நோய் தோன்றும். சமயத்திற் கேற்றவாறு சில மருந் துகளையும் உபயோகஞ் செய்து பூர்ண சுகத்தை யடையவேண்டும். மஞ்சக்காமாலை என்னும் நோய்க்கும் சீர்ஷாசனம் சிரேஷ்டமாகும். குன் மத்திற்கும் சீர்ஷாசனம் அதிகப்பயனை விளை விக்கும். கால்கள் வன்மை யிழந்து சோர்வை யடைந்தால், பிராணசனம், சதுரகோணசனம், ஏகஹஸ்தபுஜாசனம், துவிஹஸ்தபுஜாசனம், ஏக பாதசிராசனம், துவிபாதசிராசனம், வாதா யனாசனம், முதலியவை நோயை நீக்கும். சரீரத்

தில் சதாகாலமும் சற்று சுரத்தை அடைபவர் களுமுண்டு. அந்த சுரத்தை நீக்க, மயூராசனம், சக்ராசனம், மத்சியேந்திராசனம், சானுசிரசா சனம் சீர்ஷாசனம், ஊர்த்துவ சர்வாங்காசனம் முதலிய ஆசனங்கள் அதை அடியுடன் அழித்துவிடும்.

சுரம் நீங்கும்

ஆனால் இவ்வாசனங்களை உடற்சுரம் சற்று தாழ்மை யுடனிருக்குங் காலத்திலேயே செய்ய வேண்டும். சுரம் அடிக்கடி தோன்றி அதனால் தோன்றும் சுரக்கட்டிகளையும் அடியிற்கண்ட ஆசனங்களால் நீக்கலாம். சக்கிராசனம் பஸ்சிம தானசனம், சரனுசிராசாசனம், சர்வாங்காசனம், ஊர்த்துவசர்வாங்காசனம், கர்ணபீடனசனம், சீர்ஷாசனம், கர்ப்பாசனம், மயூராசனம், சக்கிரா சனம், உஷ்டிராசனம், மத்சியேந்திராசனம், விருச்சிகாசனம் முதலியவைகளால் அல்லது சூரிய சிகிச்சையால் சொஸ்தஞ்செய்துகொள்ள லாம்.

களைப்பு, கண்நோய் நீங்கும் வழி

அடிக்கடி களைப்புடன் பலஈனமடைந்தால் தண்டாசனம், பிரேதாசனம், மிருதாசனம், சுவா சனம், சயனசனம் முதலியவைகளை மேற்

கொண்டு நீக்கிக்கொள்ள வேண்டும். பல் சம்பந்தமான எல்லா நோய்களையும் நீக்கவேண்டுமே யானல் சீர்ஷாசனத்தை யடைவதே சிறந்த மார்க்கமாகும். கண்மங்கல், கண்கலக்கம் கண்ணெரிச்சல் முதலியவைகளை நீக்குவதற்கும் சீர்ஷாசனமே சிறந்த நிலையாகும். உறக்கம் உற்சாகம் குன்றியவர்களும் சீர்ஷாசனத்தையேக் கைக்கொள்ள வேண்டும்.

பாண்டுரோகமும் பீனஸம் பலஈனம் நீங்கும் வழி

பாண்டுரோகம் கொடிய நோயாகும். ஆசனங்களாலும் இந்நோய்கள் நீங்கலாம். ஆனல் மருந்துடன் அடியிற்கண்ட ஆசனங்களைக் கைக்கொள்வது அதிக நன்மையை விளைவிக்கும். பஸ்சிமதானுசனம், சானுசிரசாசனம், சர்வாங்காசனம், ஊர்த்துவ சர்வாங்காசனம், கர்ண பீடாசனம், சீர்ஷாசனம், மத்சியேந்திராசனம், விருச்சிகாசனங்களாகும். இத்துடன் சூரிய சிகிச்சை சம்பந்தமானவைகளைச் செய்வதும் நன்மையேயாகும். பீனசம் என்பது நாசி சம்பந்தமான நோயாகும். இதனுல் நாசியினின்று எப்பொழுதும் சலம் கசிந்த வண்ணமாகவேயிருக்கும். இதை நீக்கச் சீர்ஷாசனமே சிறந்ததாகும். சாதாரணமாய் பல ஈனத்தைப் போக்கடித்து, வன்மையையடைய சூரிய சிகிச்சையைக் கைக்

கொண்டு ஊர்த்தவபத்மாசனம், உத்தித பத்மாசனம், குக்குடாசனம், பகாசனம், லோலாசனம், தோலாசனம், மயூராசனம், விருச்சிகாசன முதலியவைகளை மேற்கொண்டு சுகம்பெறவும்.

ரத்தசம்பந்தமான நோய்களுக்குச் சீர்ஷாசனமேசிறந்தது. பீஜசம்பந்தமான நோய்களுக்கு சீர்ஷாசனம் ஊர்த்துவ சர்வாங்காசனம் கருடாசனங்கள் நலம். வெள்ளைமயிர் கறுப்பாவதற்கு சீர்ஷாசனம், சர்வாங்காசனம் நல்லது. தினந்தோறும் அரைமணி நேரமாவது இதைச் செய்யவேண்டும்.

அனுபவ அறிவு

இந்நோய்களெல்லாம், நீங்கு மென்று புராதன இருஷிகள் சொல்வது ஒருபுற மிருக்க, கடந்த பத்து வருடங்களில் அனுபவபூர்வமாய் பல அறிஞர்கள் கண்டு, அவர்கள் மொழிந்ததையே இங்கு விவரித்துள்ளோம். இவ்வாசனங்களால் இன்னும் எத்தனையோ நோய்கள் நீங்குமென்பதில் ஐயமில்லை. ஆனால் அனுபவத்தில் கண்டதை மட்டுமே யாம் இங்கு எழுதியுளோம். இதை அனுபவத்தில் கண்ட பல அறிஞர்களின் மொழிகளையும் இந்நூலில் வாசகர்கள் அறிவதற்காக எழுதியுளோம்.

பம்பாய் பாண்டுரேங்கரின் அனுபவம்

பம்பாயில் உள்ள பண்டித பாண்டுரங்க கோபாலர், பிறக்கும் பொழுதே நோயுடன் தோன்றியவர். அதிகக்கல்வியும் பெற்றவரில்லை யாதலால், அறியாமையில் ஆழ்ந்து அநேக நோய்களின் நிலைக்களமானுர். நாட்டு சிகிச்சை, ஆங்கில முறை மேற்கொண்டும் நோய் அவரை விட்டபாடில்லை. பிறகு பல சிகிச்சையையும் ஆரம்பித்தார். அதனுல் சற்று குணமடைந்த போதிலும், முற்றிலும் குணம் பெறவில்லை. பிறகு யோக மறிந்த ஒரு நண்பரை அடைந்தார். அப்பால் அவர் உதவியால் சில ஆசனங்களில் அமர்ந்து மூன்றுமாத காலம்வரை பொறுமையாகச் செய்துவந்தார். அப்பொழுது அவரை அறியாமல் அவருக்குப் புத்துயிர் தோன்றி கனங்குறைந்து, நோய் நீங்கி ஒளி பெற்று அமுதம் உண்டவர்போல் ஆனந்தமடைந்தார். அவரது மற்ற நண்பர்கள் யாவரும் அவரைக்கண்டு ஆச்சரிய மடைந்தவுடன் இம்மாறுதலை ஒரு அற்புதமெனவே எண்ணிஞர்கள். நிலையான சித்தமுடன் ஒருவன் இதை பொறுமையாய், சில தினங்கள் செய்து வருவானே யானுல், எவராலும் நீக்க இயலாத நோய்களெல்லாம் நீங்கி சுகம் பெறுவான்.

ரானடேயின் அனுபவம்

இவ்வாசனங்களை அடைந்து அதனால் ஆனந்த, மடைந்த ரானடேயின் அனுபவத் தையும் கவனிப்போம். நான் துவிசக்கிரவண் டியில் தினந்தோறுஞ் செல்வது வழக்கம். இப் படி பல வருடங்கள் கழிந்த பின்னர் ஒருதினம் ஆயாசம் அடைந்து கால்களில் பெருவலி தோன்றி படுக்கையில் படுத்துவிட்டேன். ஒவ் வொரு தினமும் வலியதிகரித்து, பல கஷ்டங் களுக்காளானேன். எத்தனை மருந்துகளையோ நான் உட்கொண்டேன். ஆனால் எதனாலும் பயனடையவில்லை. என் வாழ்நாட்களிலேயே நிராசையடைந்து, உற்சாகங் குன்றி படுக்கையி லேயே காலங்கழித்து, பல தினங்கள் சென் றன. மற்றவர்கள் என்னைப்பற்றி கவலையடை ந்த போதிலும் நான் அஞ்சாமலிருந்தேன். பிறகு எனது நண்பர் ஒருவர், யோகாசனங்கள் அறிந்த ஒருவரை உதவி சில ஆசனங்களில் அமரும்படி சொன்னார். நான் அங்ஙனஞ் செய்த சில நாட்களிலேயே, வலிதோன்றிய இடத்தில் வீக்கங்கண்டு,ஒரு சிறு கட்டிதோன்றி அதுபழுத்து அதனின்று ஒரு புழு வெளிக் கிளம்பிற்று. பிறகு இரண சிகிச்சை மருந்து களைச் சாப்பிட்டும் பூர்ணசுகத்தை யடையா

திருந்து பலவீனமாயிருக்குங் கால் யோக நண்பரின் நட்பை யடைந்தேன். பிறகு அவர் சொல்லியதுபோல் சில பயிற்சிகளைச் செய்ததால் தேகம் வன்மையைப் பெற்று, மேற்திசைப் பயிற்சியாலுண்டாகும் சூட்சம ரோகங்களில்லாமல் மறுபடியும் திடகாத்திரமாய்த் திகழ்கின்றேன். இப்பொழுது அவ்வாசனங்களையே செய்துவருகிறேன். என் யோகநண்பர் யிராமலிருந்திருப்பாரேயாகில், மருந்துகளைத்தின்று என் சரீரம் சிதைந்து பரலோகஞ் சென்றிருப்பேன்.

வாசுதேவ குஞ்ஜியின் அனுபவம்

இனி, ஸ்ரீ நாகேச, வாசுதேவ குஞ்ஜியின் அனுபவத்தையுங் கவனிப்போம். நான் பிறப்பில் திட சரீரத்துடனேயே பிறந்தேன். சிறு குழந்தையாயிருக்கையில் ஓடி ஆடி விளையாடி உற்சாகமாகவே வாழ்ந்தேன். பாடசாலையைச் சேர்ந்ததும்,எல்லா உடற்பயிற்சியிலும் ஈடுபட்டு தேகவன்மையை யடைந்தேன். பிறகு நான் பருவகாலமடைந்து, கலாசாலையில் சேர்ந்ததும், சாண்டோவின் பயிற்சி முறைகள், முல்லரின் மேன்மையான மார்க்கங்கள், மேற்திசை தேகப் பயிற்சி முறைகளை, அப்பியாசஞ்செய்து பார்ப்பவருக்கு திடமுள்ளவன் போலவே

இருந்தேன். ஆனால் திடீரென இடை, முதுகு இருதயத்தில் வலி தோன்றி, சொல்லனுத் துயரத்தையடைந்தேன். பிறகு பிழைப்பேனே என்பதும் சந்தேகமாய் விட்டது. அப்பால் யோக நண்பர் ஒருவரின் உதவியால் ஆசனங் களைப் பயிற்சி செய்து முன்னிலும் அதிக ஆரோக்கியத்தை அடைந்து வன்மை பெற்ற வனானேன். ஆசனங்கள் வன்மையை யளித்து ஒளியை வீசச்செய்வது மன்னியில் நோய்களை யும் நீக்கி உற்சாகத்தை உண்டுபண்ணும். ஆச னங்களை அடியிற்கண்ட நான்கு காரணத்திற்கா கச் செய்யலாம்.

நாம்பு நாடிகளை சுத்தஞ் செய்து, வேறு பயிற்சியால் விளைந்த தீமைகளைத் தொலைக்கும். அதனுடன் பிராணாயாமஞ் செய்வதால், சுவாச மதிகரித்து சரீரம் சிறப்படையும். உற்சாகத் துடன் மனோ அமைதியை அளிப்பதால் ஒளி வீசி முகமலர்ச்சி யுண்டாகும். அதனால் வன் மை வளர்ந்து விமலனாக விளங்கலாம். நான் அனுபவத்தா லறிந்து ஆன்மானந்தமான ஆரோக்கியத்தை அடைந்துள்ள படியால் எமது நண்பர்கள் யாவரும் இதைக் கைப்பற்று வது அவர்களுக்கு நன்மையை அளிக்கும்.

ஓம், சாந்தி : சாந்தி : சாந்தி :

விஷய சூசிகை

எண்	விஷயம்	பக்கம்
௧.	நீர் யார் ...	௧
௨.	முன்னுரை ...	௫
	பழைய இரகசியம்	௭
	யோகத்தின் பெருமை	௮
	மனோவன்மை ...	௯
	இயம நியமங்கள்	௧௧
	ஆசனங்களின் இரகசியம் ...	௧௩
	மனிதனும் மிருகமும்	௧௬
	பூனையின் பெருமை	௧௫
	நாயின் சூட்மம்...	௧௬
	அற்புத ஆசனங்கள்	௧௭
	முரன்பணிமுத்திரை	௧௮
	சுவாசமே சீவன்	௨௩
	வல்லவனாகவழி	௨௫
	ஸ்திரீகளும் செய்யலாம் ...	௨௬
	ஆசனங்களின் ஆதாரம் ...	௩0
௩.	சித்தாசனம் ...	௩௩
௪.	பத்மாசனம் ...	௩௫
௫.	உயர்ந்த பத்மாசனம்	௩௯
௬.	மச்சாசனம் ...	௩௭
௭.	பத்த பத்மாசனம்	௩௮
௮.	குக்குடாசனம் ...	௪0
௯.	பகாசனம் ...	௪௧
௧0.	லோலாசனம் ...	௪௨
	சர்ப்பாசனம் ...	௪௩
	தாடாசனம் ...	௪௪
௧௩.	ஹஸ்தபாதாங்குஷ்டாசனம் ...	௪௬
௧௪.	கோணாசனம் ...	௪௮
௧௫.	கருடாசனம் ...	௪௯
௧௬.	பவனமுக்தாசனம்	௫0
௧௭.	உத்கடாசனம் ...	௫௧
௧௮.	பாதாங்குஷ்டாசனம்	௫௩
௧௯.	ஜானு சிராசனம்...	௫௪
௨0.	பஸ்சிமோத்தானாசனம் ...	௫௬
௨௧.	உத்தான பாதாசனம்	௫௭
௨௨.	தோலாங்குலாசனம்	௫௮
௨௩.	சீர்ஷாசனம் ...	௫௯
௨௪.	சீர்ஷாசனத்தின் சிறப்பு ...	௬௫
௨௫.	ஊர்த்துவ பத்மாசனம் ...	௬௭
௨௬.	பாதஹஸ்தாசனம்	௬௮
௨௭.	சர்வாங்காசனம் ...	௭0
௨௮.	ஊர்த்துவ சர்வாங்காசனம்	௭௧
௨௯.	சலபாசனம் ...	௭௨
௩0.	சர்ப்பாசனம் ...	௭௩
௩௧.	கர்ணபீடாசனம்	௭௫
௩௨.	மயூராசனம் ...	௭௫
௩௩.	மயூரஹம்சாசனம்	௭௬
௩௪.	வச்சிராசனம் ...	௭௯
௩௫.	உஷ்டிராசனம் ...	௭௯
௩௬.	சதுரகோணாசனம்	௮0
௩௭.	கோமுகாசனம்...	௮௧
௩௮.	ஆகர்ண தனுஷாசனம்...	௮௨
௩௯.	பிராணாசனம் ...	௮௩
௪0.	பூர்விபாத சிரசாசனம்	௮௪
௪௧.	ஏகஹஸ்த பூஜாசனம்	௮௫
௪௨.	துவிஹஸ்த பூஜாசனம்	௮௫
௪௩.	சக்ராசனம் ...	௮௬
௪௪.	மத்சியேந்திராசனம்	௮௭
௪௫.	விருச்சிகாசனம் ...	௮௯

எண் விஷயம்	பக்கம்
சசு. ஏகபாத சிரசாசனம்	கூ0
சஎ. வாதாயனுசனம் ...	கூக
சஅ. திரிகோணுசனம்	கூஉ
சகூ. கந்தபீடனுசனம்	கூங
ரு0. அமைதியின் அவசியம்	கூச
ருக. அமைதி மர்மம் ...	கூரு
ருஉ. ஆசனசிகிச்சை ...	கூஅ
ருங. ஆனந்தநெறி ...	கூசு
ருச. சுரம் நீங்கும் ...	கூகூ
ருரு. காசம்நீங்கும் ...	க0உ
ருசு. மலச்சிக்கல் கழியும்	க0ங
ருஎ. களைப்பு கண்ணேய்நீங்கும்	க0ச
ருஅ. பாண்டுரோகம் நீங்க	க0ரு
ருகூ. அனுபவ அறிவு ...	க0சு
சு0. பாண்டுரங்கர் ...	க0எ
சுக. ரானேட ...	க0அ
சுஉ. வாசதேவகுண...	க0கூ

யோகாசனங்கள் முற்றிற்று.

ஸாம வேதம். (தமிழ் மொழி பெ...

இந்நூலைக்கண்டதும் 'ஆற்றலழியுமென் றந்தண[...] மறையைப் போற்றி யுரைத்தேட்டின் புறத் தெழுதார[...] தமிழறிஞர் வாயுரை மனத்திடைவந்தது. பார்ப்பன[...] நாளில் வேதபாராயணத்தையும் விட்டார்கள். அந்ந[...] பாராயணமாத்திரத்தில் இருந்தார்கள். அவர்களுள்[...] பொருளுடன் வேதத்தை யறிந்தோர். தமிழ்ப்பெரும்[...] பல்லோர் வேதத்தைப் புகழ்ந்துரைத்திருக்கிறார்க[...] அவர்களும் வேதத்தை யறிந்தவர்களல்லர். வேதப்பெ[...] மறிந்தவர்களல்ல ரென்பதே துணிபு. அவர்களிடத்தி[...] விளக்கமேயுண்டு. ருக், யஜுர், ஸாமம், அதர்வண[...] னும் நான்கு வேதங்களில் இது ஸாமவேதம். இதனை[...] ழ்ப்படுத்தி அச்சிட்டுத் தமிழ்மக்கட் குதவினவர்[...] நிஷத ஆசிரியர், ம. ரா. ஜம்புநாதன் அவர்கள். இத[...] ப்போர் பாப்பனீய ஹிந்து சமயத்திற்கும், புராதன[...] சமயத்திற்கும் உள்ள வேறுபாடுகளை யறிந்து கொள்[...] பதுண்மை. அன்றியும் தமிழ் மக்கள் தமிழான்றோரால்[...] செய்யப்பட்ட தேவார, திருவாசங்களினுடையவும், ஆழ்[...] ருளிச்செயல்களினுடையவும் பெருமைகளை நன்கறிந்து[...] தற்கும் ஏதுவாயிருக்கும். இந்நூல் அழகிய தமிழ்நடையில்[...] பெற்றிருப்பதாலும், விலை சரசமாக விருப்பதாலும் தமி[...] இந்நூலை வாங்கி வாசித்துத் தீர புருஷரான ஸ்ரீமான் ஜ[...] னவர்களின் ஆவலைத் தீர்ப்பார்களென்று நம்புகிறேன் '[...] யில்" சுவாமி சகஜானந்தம் அவர்கள் எழுதியது.

THE LIBERTY PRESS, G. T., MADRAS.