అంతర్జాతీయ యోగ దినోత్సవము

21 జూన్

సామాన్య యోగ విధానక్రమము

Yoga for Harmony & Peace

తెలుగు స్వేచ్ఛానువాదం
ఆచార్య మేడపాటి వెంకటరెడ్డి

ఆయుష్ విభాగం
ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం

అంతర్జాతీయ యోగ దినోత్సవము

21 జూన్

సామాన్య యోగ విధానక్రమము

ప్రాంతీయ భాషల్లో తొలి తెలుగు ప్రతి

తెలుగు స్వేచ్ఛానువాదం

ఆచార్య మేడపాటి వెంకటరెడ్డి

పూర్వ సంచాలకులు

ప్రభుత్వ వేమన యోగ పరిశోధనా సంస్థ

గౌ॥ ఆంధ్రప్రదేశ్ గవర్నర్ గారి యోగ చికిత్సా నిపుణులు

ఐకమత్యము మరియు శాంతి కొరకు

కమీషనర్, ఆయుష్ విభాగం

ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం

Common yoga protocal
translated into Telugu version
by Prof. Medapati Venkata Reddy
Former Director, Govt Vemana Yoga Reserch Institute
pub by The Commissioner of Ayush
Government of AP, 8-1-14, Market St, Secundrabad-3

free e telugu book logon: www.ayush.ap.gov.in

printed at:Karshak Art Printers, Vidya Nagar, Hyd.

Type Setting: Literacy House, Andhra Mahila Sabha, Hyd

ఈ చిరు పుస్తకం తయారులో అగ్రశ్రేణి విశిష్ట యోగ నిపుణుల మరియు భారతదేశ ప్రముఖ యోగ సంస్థలను సంప్రదించడమైనది.

2వ సారి సవరించిన ప్రతి మార్చి, 2016

ప్రచురణ
ఆయుష్ మంత్రిత్వశాఖ
భారత ప్రభుత్వం
ఆయుష్ భవనము - బి. బ్లాక్ - జిపివో కాంప్లెక్స్
ఐ.యన్.ఏ., న్యూఢిల్లి - 110023

బాధ్యత లేదు (డిస్ - క్లెయిమర్)

అందరికి అవగాహన తద్వారా ప్రజలలో సమాజంలో శాంతి ఐకమత్యము కల్గించుట కొరకు ఈ సామాన్య యోగ విధానక్రమము యొక్క సమాచారము రూపొందించబడినది.

ఈ సమాచారము - ప్రక్రియలు మరియు సూచనలు ఇచ్చిన కామన్ యోగ ప్రొటోకాల్ వైద్యులు ఇచ్చే వైద్య సలహాలకు ప్రత్యామ్నాయం కాదు. ప్రత్యేక కేస్‌లలో యోగ చేయుటకు ముందుగ రోగ నిర్ధారణ లేక వైద్య శ్రద్ధతో మీ ఆరోగ్య శిక్షకులను విధిగ సంప్రదించండి. యోగ సాధన వల్ల కలిగే గాయాలు లేక చెడు ఫలితాలు - నష్టంగాని ప్రచురణ కర్త బాధ్యత కాని, లేక జవాబు దారి కాని కాదు.

విషయ సూచిక

	పుటలు
గౌరవ ప్రధానమంత్రి శ్రీ నరేంద్ర మోదీ సందేశం	5
గౌరవ కేంద్ర ఆయుష్ శాఖ స్టేట్ మంత్రి శ్రీ శ్రీపాద యశో నాయక్	6
గౌరవ ముఖ్యమంత్రి శ్రీ నారా చంద్రబాబు నాయుడు గారి సందేశం	8
గౌరవ ఆరోగ్య వైద్య శాఖమంత్రి డా॥ కామినేని శ్రీనివాస్ సందేశం	9
ముఖ్య కార్యదర్శి–ఆరోగ్య వైద్య శాఖ శ్రీమతి పూనం మాలకొండయ్య	10
కమిషనర్ ఆయుష్ శాఖ, ఆం.ప్ర. శ్రీమతి ఎం. రేవతి, మా మాట	11
యోగ నిపుణుల సంఘము	12
పరిచయము	17
యోగ అంటే ఏమిటి	17
సంక్షిప్త చరిత్ర మరియు యోగ అభివృద్ధి	18
యోగమునకు మూలాధారములు	19
సంప్రదాయ యోగ శాఖలు	19
ఆరోగ్య రక్షణకై యోగాభ్యాసములు	20
యోగ సాధనకు మార్గదర్శకాలు	21
ఆలోచనకు ఆహారము	22
యోగ ఏ విధంగా సహాయపడును	22
1. ప్రార్థన	23
2. సాదిలిజ – ఛాలన – (వదులు చేయు) క్రియలు 3ని॥	23
I.. మెడ వంచుట	
II. భుజముల కదలికలు	
III. మొండెం (ట్రంక్) భుజములు	
IV. మోకాలు కదలికలు	
3. యోగాసనములు	27
ఎ. నిలబడి చేసేవి	
తాడాసన	28
వృక్షాసన	28
పాద హస్తాసన	29
అర్ధ చక్రాసన	29

త్రికోణాసన 30

బి. కూర్చొని చేసేవి 30

భద్రాసన 30

వజ్రాసన/వీరాసన 31

అర్ధ - ఉష్ట్రాసన 32

ఉష్ట్రాసన 33

శశాంకాసన 33

ఉత్తాన మండూకాసన 34

వక్రాసన/మరీచ్యాసన 34

సి.బోర్ల పడుకొని చేసేవి 35

మకరాసన 35

భుజంగాసన 36

శలభాసన 37

డి. వెల్లకిల పడుకొని చేసేవి 37

సేతు బందాసన 37

ఉత్తాన-పాదాసన 38

అర్ధ-హలాసన 38

పవనముక్తాసన 39

శవాసన 40

4. కపాలభాతి 40

5. ప్రాణాయామము 41

నాడి శోధన/అనులోమ విలోమ ప్రాణామాయ (5 రౌండ్స్) 41

శీతలి ప్రాణాయామ 41

భ్రామరీ ప్రాణాయామ 43

6. ధ్యానము 43

సత్సంగము 45

7. సంకల్పము 45

8. శాంతి పాఠము 45

మూలగ్రంథ సూచికలు 46

సామాన్య విధాన క్రమము-కాలపట్టిక 48

International Day of Yoga 21 June Yoga for Harmony & Peace

సందేశం

ప్రాచీన భారతీయ సంప్రదాయం నుండి వచ్చిన ఒక అమూల్య కానుక యోగము. మనః శరీరములు- ఆలోచన-చర్యలు-లక్ష్యాలు-జీవిత సఫలాలు, మనిషి ప్రకృతితో మమేకం కావడం పరిపూర్ణ ఆరోగ్యానికి మంచి భావనలు కల్గించేది యోగం. యోగం ఒక వ్యాయామము కాదు. ప్రకృతిలోను - ప్రపంచంలోను ఏకత్వమును తెచ్చును. జీవన విధానాలు - జీవన శైలిని మార్చి, చేతనా శక్తిని పెంచును, వాతావరణ మార్పులకు అనుగుణంగా దేహ ప్రకృతిని మార్చును. ఈ దిశలో అంతర్జాతీయ యోగ దినోత్సవము జరుపుకుందాం.

27-సెప్టెంబర్ 2014 ఐక్యరాజ్య సమితి 69వ సమావేశంలో గౌరవ భారత దేశ ప్రధానమంత్రి శ్రీ నరేంద్ర దామోదర దాస్ మోడి ఉపన్యాసం నుండి,

శ్రీ శ్రీపాద యశో నాయక్
ఆయుష్ శాఖ స్టేట్ మంత్రి
(స్వతంత్ర్య) మరియు ఆరోగ్య కుటుంబ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి
కార్యాలయం - 101, ఆయుష్ భవన్
బి-బ్లాక్, న్యూఢిల్లీ

తొలిపలుకు

అంతర్జాతీయ యోగ దినోత్సవం సందర్భంగా భారత దేశంలోని ప్రముఖ యోగ నిపుణుల బృందం మరియు విశిష్ఠ యోగ సంస్థల శాఖాధిపతులు తయారు చేసిన చిరు పుస్తకం "సామాన్య యోగ విధానక్రమము" తెస్తున్నందుకు ఆనందంగా ఉంది. ఈ కృషిలో డా॥ హెచ్. ఆర్. నాగేంద్ర, కులపతి యస్-వ్యాస విశ్వవిద్యాలయ బెంగుళూరు అధ్యక్షులుగా - సంచాలకులు - మొరార్జీ దేశాయి జాతీయ యోగ సంస్థ - న్యూఢిల్లీ సంపాదకులుగా ఈ బృందానికి ఆధ్వర్యం వహించారు. ఆరోగ్యంగా జీవించడానికి ఈ చిరు పుస్తకం ఉపయోగపడును. ఆడ- మగ బేదం కాని భౌగోళిక ఉనికిగాని - మతం గాని, సమాజిక - ఆర్థిక స్థితులుగాని - నిమిత్తం లేకుండా ఈ అభ్యాసములు ప్రతి సాధకునికి ఉపయోగపడి సాంస్కృతిక సరళిని పెంచును. యోగసాధన వల్ల మనస్సు-శరీరములు సమన్వయం - భావోద్వేగము అదుపు - ప్రజ్ఞ - తెలివితేటలు యోగాభ్యాసము వల్ల సాధకునికి కలుగును.

అంతర్జాతీయ యోగ దినోత్సవాన్ని 21 జూన్ 2015న ఆయుష్ మంత్రిత్వ శాఖ ఢిల్లీలోని రాజ్‌ఫధ్ వద్ద నిర్వహించింది. రెండు జీనియస్ ప్రపంచ రికార్డులు వరించాయి. 35,985 ప్రతినిధులు ఒక యోగ ప్రక్రియ అధిక సంఖ్యలో పాల్గొనడం మరియు 84 దేశాలు ఒకే యోగ ప్రక్రియ అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నాయి.

భారత ప్రభుత్వం గౌ॥ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ నేతృత్వంలో ఈ పవిత్ర కార్యం చేపట్టింది.

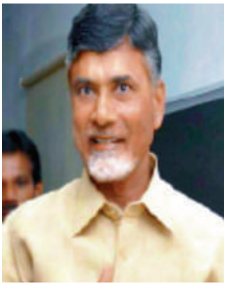
ప్రస్తుత సామాన్య యోగ విధానక్రమము గత సంవత్సరం సామాన్య యోగ విధాన క్రమము కంటే అభివృద్ధి చేసిన ప్రతి. ఈ చిరు పుస్తకాన్ని యోగ

నిపుణులకు మరియు భారతదేశానికి చెందిన విశిష్ఠ యోగ సంస్థలకు అభినందనలు మరియు ధన్యవాదములు ఈ చిరు పుస్తకం సాధకులందరికి ఉపయోగ పడగలదని ఆశిస్తున్నాను.

అంతర్జాతీయ యోగ దినోత్సవం జయప్రదమగుగాక

శ్రీ శ్రీపాద యశో నాయక్

మాన్యశ్రీ నారా చంద్రబాబు నాయుడు,
గౌరవ ముఖ్యమంత్రి
ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం



సందేశం

మన జీవితాన్ని మనమే ఆరోగ్యంగా తీర్చిదిద్దుకోవాలి. ఇందుకు ఉపకరించే విద్య యోగవిద్య. మన దేశంలో ఐదు వేల సంవత్సరాల క్రితం పతంజలి మహర్షి యోగశాస్త్రానికి రూపకల్పన చేశారు. తర్వాత ఎందరో మహనీయులు ఈ విద్యను ప్రజల చెంతకు చేర్చారు. అనేక ప్రభావాలతో మధ్యలో కొంత సంధికాలం వచ్చినా తిరిగి యోగ విద్యకు ప్రాముఖ్యం పెరుగుతోంది. మనిషి వ్యక్తిత్వ వికాసానికి యోగ ఎంతగానో దోహదపడుతోంది.

ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ గారి కృషితో ఐక్యరాజ్యసమితి జూన్ 21వ తేదీని అంతర్జాతయ యోగ దినోత్సవంగా ప్రకటించింది. యోగాసనాల ఆవశ్యకతపై భారత ప్రభుత్వం ఆంగ్లభాషలో వెలువరించి పుస్తకాన్ని ఆంధ్రప్రదేశ్ ఆయుష్ విభాగం తెనిగించి మనముందుకు తేవటం ప్రశంసనీయం. ఉద్యోగులు, విద్యార్థులు ఈ అవకాశాన్ని ఉపయోగించుకోవాలి. ప్రజల్లో ఆరోగ్య చైతన్యానికి కృషి చేస్తున్న ఆయుష్ విభాగానికి నా అభినందనలు.

Yoga for Harmony & Peace

(చంద్రబాబు నాయుడు)

డా॥కామినేని శ్రీనివాస్
గౌరవ ఆరోగ్య వైద్యశాఖామాత్యులు
ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం

సందేశం

ఐక్యరాజ్య సమితి వారు మరియు భారత ప్రభుత్వము జూన్ 21వ తేదిని అంతర్జాతీయ యోగా దినముగా జరుపుటకు నిర్ణయించితిరి. గత సంవత్సరము మనము ఈ కార్యక్రమము గొప్పగా నిర్వహించుకున్నాము. ఇది ప్రతీ సంవత్సరము జరుపవలసినది. ఈ సందర్భములో యోగాసనములపై ప్రజలు ఎంతో చక్కగా చదివి ఆచరించుటకు వీలైన వివరణలతో కూడిన పుస్తకమును ఆంగ్ల భాషలో భారత ప్రభుత్వము వారు ముద్రించారు. దానిని తెలుగులోనికి అనువదింపజేసి ప్రచురింప చేయుచున్న ఆయుష్ కమీషనర్ శ్రీ డి. నళినీ మోహన్‌గారిని అభినందిస్తున్నాను.

యోగాసనములు ఆచరించుటకు సామాన్య ప్రజలకు చక్కగా అర్ధమయ్యే విధముగా శ్రీ. మేడపాటి వెంకటరెడ్డి గారు తెలుగులోనికి అనువదించారు. వారికి, ఎంతో కృషి చేసి ముద్రించినటువంటి ఆయుష్ డిపార్టమెంట్ వారికి ప్రత్యేక అభినందనలు.

ఈ పుస్తకమును రాష్ట్ర నలుమూలలోనూ, ముఖ్యముగా స్కూళ్ళలో, కాలేజీలలో విద్యార్థినీ, విద్యార్థులకు, సాధారణ ప్రజలకు కూడా ఉపయోగ పడుతుందని ఆశిస్తున్నాను.

డా॥కామినేని. శ్రీనివాస్

శ్రీమతి పూనమ్ మాలకొండయ్య, ఐ.ఏ.ఎస్.,
ప్రభుత్వ ముఖ్య కార్యదర్శి,
వైద్య ఆరోగ్య మరియు కుటుంబ సంక్షేమశాఖ,
ఆంధ్రప్రదేశ్.

సందేశం

ప్రాచీన భారతదేశపు సాంప్రదాయ కానుక అయిన యోగా విశిష్టతను ప్రపంచ నలుమూలల ప్రచారము చేయుటకు భారత ప్రధాని శ్రీ. నరేంద్ర మోడి గారు చేసిన కృషి వలన ఐక్యరాజ్య సమితి వారు జూన్ 21వ తేదీని అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవముగా ప్రకటించారు. తదనుగుణంగా మనము 2015 సంవత్సరము జూన్ 21వ తేదీని మన రాష్ట్రమంతటా ముఖ్యముగా విజయవాడనందు అత్యంత ఉత్సాహముగా జరుపుకొన్నాము. ప్రతీ సంవత్సరము ఇదే విధముగా జరుపుకోవాలని ఆశిస్తున్నాము. ఆంగ్ల భాషలో యోగాసనముల గురించి భారత ప్రభుత్వము వారు ముద్రించిన పుస్తకమును, ఆయుష్ విభాగము, ఆంధ్రప్రదేశ్ వారు, అందరికీ అర్ధమయ్యే విధముగా తెలుగులోకి అనువదింపచేసి ప్రచురింపచేయుచున్నారని తెలిసి సంతోషించుచున్నాను. ఈ సందర్భములో ఆయుష్ శాఖ వారిని అభినందిస్తున్నాను. "ఈ పుస్తకములోని అంశములను రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు, విధ్యార్థినీ విధ్యార్థులు మరియు ప్రజలందరు తెలుసుకొని ప్రతి నిత్యము యోగాను అభ్యసించి వారి ఆరోగ్యమును కాపాడుకొందురని ఆశిస్తున్నాను". ఆరోగ్యవంతమైన సమాజము కొరకు యోగా ఎంతో సహాయపడుతుంది. ఆరోగ్య వంతమైన సమాజముతో దేశ ప్రగతిని సాధించగలరని నా ప్రగాఢ విశ్వాసము. ప్రతీ ఒక్కరూ యోగాను అభ్యసిస్తారని కోరుకుంటున్నాను.

పూనమ్ మాలకొండయ్య

శ్రీమతి ఎం. రేవతి ఐ.ఎఫ్.యస్.,
కమీషనర్,
ఆయుష్ విభాగం, ఆంధ్రప్రదేశ్.

మా మాట

అంతర్జాతీయ యోగ దినోత్సవం ప్రతి సంవత్సరం జూన్ 21కి సామాన్య యోగ విధాన క్రమము – ఆయుష్ శాఖ భారత ప్రభుత్వం రూపొందించారు. ఇది అంతర్జాతీయ భాష ఆంగ్లంలోను – జాతీయ భాష హిందీలోను ఉన్నాయి. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా తెలుగు భాష మాట్లాడేవారు. 6వ స్థానం లోను, హిందీ తర్వాత దేశంలో 2వ స్థానంలోను ఉన్నారు. ఈ దిశలో ప్రేరణ ఇచ్చుటయే కాక, తమ అమూల్య యోగ సందేశములు ఇచ్చిన మాన్యశ్రీ నారా చంద్రబాబు నాయుడు, గౌ॥ముఖ్యమంత్రి ఆంధ్రప్రదేశ్, మరియు మాన్యశ్రీ డా॥ కామినేని శ్రీనివాస్ గౌ॥ ఆరోగ్య వైద్యశాఖ మంత్రి గార్లకు కృతజ్ఞతలు.

సామాన్య యోగ విధాన క్రమము – చిరుపుస్తకానికి ఆంగ్లము నుండి తెలుగు అనువాదము చేయుటయే కాక, వివరణలలో తెలుగు యోగ సంప్రదాయాలను కూడ చేర్చిన ఆచార్య మేడపాటి వెంకటరెడ్డి, పూర్వ కార్యదర్శి – ఆంధ్రప్రదేశ్ యోగాధ్యయన పరిషత్ గారికి అభినందనలు.

ప్రాంతీయ భాషల్లో ఆధునీకరించిన సామాన్యయోగ విధాన క్రమము (2016) తొలిగా తెలుగు భాషలో ప్రచురించడం ఈ చిరు పుస్తకాన్ని సకాలంలో డిటిపి చేసిన లిటరసీహౌస్, ఆంధ్ర మహిళా సభ వారికి మరియు అందరికి అందుబాటులో ఉండేందుకు ఉచితంగా తమ వెబ్ సైట్ www.ayush.ap.gov.in లో పెట్టుట కూడా జరుగును.

ఈ పుస్తకాన్ని తగిన సమయంలో ప్రజలకు అందుబాటులో తెచ్చుటకు సహకరించిన ఆయుష్ సిబ్బంది అందరికి ధన్యవాదాలు.

ఎం. రేవతి

యోగ నిపుణుల సంఘం

1. డా॥ హెచ్. ఆర్. నాగేంద్ర–కులపతి, యస్. వ్యాస బెంగుళూరు–అధ్యక్షులు.
2. శ్రీ అనిల్ కుమార్ గన్నేరి వాలా–సంయుక్త కార్యదర్శి, ఆయుష్ మంత్రిత్వ శాఖ.
3. శ్రీ ఓ.పి. తివారి, కార్యదర్శి, యస్. ఎం. వై. ఎం. సమితి, కైవల్యదామ్, లోనావాలా.
4. డా॥ జైదీప్ ఆర్య, పతంజలి యోగ పీఠ, హరిద్వార్.
5. శ్రీ గౌరవ్ వర్మ, ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్ ఫౌండేషన్, న్యూఢిల్లి.
6. స్వామి ఉల్లాస, ఈషా ఫౌండేషన్, కోయంబత్తూర్.
7. స్వామి శాంత్ ఆత్మానంద్, అధ్యక్షులు, రామకృష్ణ మిషన్, న్యూఢిల్లీ.
8. శ్రీమతి హంసాజీ జయదేవ్ యోగేంద్ర, డైరెక్టర్, ది యోగ సంస్థ, ముంబై
9. డా॥ రాజీవ్ మెహతా, రమామణి అయ్యంగార్ మెమోరియల్ యోగ సంస్థ) అయ్యంగార్ యోగాశ్రమ– ముంబై.
10. శ్రీ శ్రీధరన్, కృష్ణమాచార్య యోగ మందిరం, చెన్నై
11. డా॥ ప్రశాంత్ శెట్టి, ఎస్.డి.ఎం. కాలేజ్, శాంతివన్ ట్రస్ట్, యుజిరే
12. శ్రీ చంద్రసిన్హ జాల, ఉప–కులపతి, లకులీస యోగ విశ్వ విద్యాలయం, అహమ్మదాబాద్
13. స్వామి ధర్మానంద్, ఆధ్యాత్మ సాధన కేంద్రం, న్యూఢిల్లీ
14. శ్రీ కాళి చరణ్ దేవ్, సంస్కృతి విశ్వ విద్యాలయ, హరిద్వార్
15. శ్రీ ప్రదీప్ కుమార్, బీహార్ స్కూల్ ఆఫ్ యోగ, సాకేత్, న్యూఢిల్లీ,
16. స్వామి భరత్ భూషణ్, అధ్యక్షులు, మోక్షాయతన్ యోగాశ్రమం– న్యూఢిల్లీ
17. సిస్టర్ ఆశ, బ్రహ్మకుమారి విశ్వవిద్యాలయం– న్యూఢిల్లీ
18. ఆనంద బాలయోగి, డైరెక్టర్, ఐ.సి.వై.ఇ. ఆర్, పుదుచ్చేరి
19. శ్రీ రమానంద మీన, డిప్యూటి సెక్రటరీ– ఆయుష్ శాఖ
20. డా॥ ఐ.ఎన్. ఆచార్య, డైరెక్టర్, సి.సి.ఆర్. వై. ఎన్, న్యూఢిల్లీ
21. డా॥ ఈశ్వర్. వి. బసవారడ్డి, డైరెక్టర్, ఎం.డి.ఎన్.ఐ.వై, న్యూఢిల్లీ, సభ్య – కార్యదర్శి.

యోగ బృందం ఛాయా చిత్రం

ఐక్యరాజ్య సమితి మండలి సభ్యులు ఒక యుద్ధ పీడిత యెమెన్ తప్ప – ఆయుష్ మంత్రిత్వశాఖ సహకారంలో విదేశాంగ మంత్రిత్వ శాఖ– అనేక యోగ సంస్థలు మరియు అసోసియేషనులు దృశ్యం.

ఈ చిరు పుస్తకం ఉద్దేశ్యం యోగ మరియు సంప్రదాయ యోగ అభ్యాసముల ద్వారా సమీకృత ఆరోగ్యాన్ని వ్యక్తికి మరియు సమాజానికి అందించడమే, ప్రస్తుత సామాన్య యోగ విధాన క్రమము గత సంవత్సర సామాన్య యోగ విధాన క్రమము కంటే అభివృద్ధి చేసిన ప్రతి, కొన్ని యోగ ప్రక్రియలైన యోగ సూక్ష్మ వ్యాయామాలు – యోగాసనాలు – ప్రాణాయామము – మార్పు చేసిన 2వ ప్రతిలో చేర్చబడినవి. 45నిమిషముల సామాన్య యోగ విధాన క్రమముతో పాటు – గుర్తింపు ఉన్న యోగ సంస్థలు తమ సంస్థల యోగ ప్రణాళికను 15నిమిషములు– అంటే ప్రాణాయామ – యోగ నిద్ర– ధ్యానము మరియు సత్‌సంగము వగైరా సంకల్పమునకు ముందు తగినట్లు చేయించాలి. ఈ విధంగా అంతర్జాతీయ యోగ దినోత్సవ యోగ అభ్యాసాల మొత్తం సమయం ఒక గంట సేపు.

అంతర్జాతీయ యోగ దినోత్సవము-21జూన్ 2015
ఆయుష్ శాఖ, ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం, ముఖ్య అతిథి
మాన్యశ్రీ చంద్రబాబు నాయుడు, ముఖ్యమంత్రి, గౌ॥ ఆరోగ్య-వైద్యశాఖ
మంత్రివర్యులు శ్రీ కామినేని శ్రీనివాస్‌గారు మరియు విశిష్ట అతిధులు
యోగా సాధనలు-విజయవాడ

International Day Of Yoga - 21 June

21 June

Of Yoga
June

International

పరిచయం

ఐక్యరాజ్య సమితి వేదికపై 27–సెప్టెంబరు 2014 – 69వ సమితి సమావేశంలో భారతదేశ గౌరవ ప్రధానమంత్రి శ్రీ నరేంద్రమోడీగారు అంతర్జాతీయ యోగదినోత్సవమును జరుపమని పిలుపునిచ్చారు.

"ప్రాచీన భారతదేశ సంప్రదాయం నుండి వచ్చిన గొప్ప వరం యోగ. మనః శరీరములు, ఆలోచనలు – చర్యలు, లక్ష్యాలు–జీవిత సాపల్యాలు మనిషిని ప్రకృతితో మమేకం చేయడమే కాక, పరిపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని – మంచి భావనలు కల్గించేది యోగ. యోగా ఎంతమాత్రం వ్యాయామం కాదు. ప్రకృతిలోను – ప్రపంచంలోను ఏకోన్ముఖం చేయును. జీవన శైలి మార్చి, మనః చేతనను పెంచును. వాతావరణ మార్పులకు తగినట్టుగా దేహ ప్రకృతిని మార్చి మనః చేతనను పెంచును. ఈ దిశగా అంతర్జాతీయ యోగాదినోత్సవం జరుపుకుందాము."

ఐక్యరాజ్య సమితి 11 డిసెంబరు 2014న 193 సభ్య దేశాలలో 177 దేశాలు ఏకగ్రీవ తీర్మానంలో 21 జూన్ ప్రతి సం॥రం అంతర్జాతీయ యోగ దినోత్సవం జరుపుటకు అంగీకరించారు. ఐక్యరాజ్య సమితి ఈ తీర్మానంలో పరిపూర్ణ ఆరోగ్యానికి ప్రపంచ మానవాళికి యోగా ఉపకరించునని తీర్మానించారు. యోగాని అందరి జీవన విధానాలలో ఐక్యత పెంచి – ఆ విధంగా వ్యాధి నిరోధానికి, ఆరోగ్యాభివృద్ధికి మరియు జీవనశైలి వ్యాధులను నియంత్రణలోను కూడ తోడ్పడును. ఈ చిరు పుస్తకం ఉద్దేశ్యం సంక్షిప్తంగా మొత్తం మీద యోగము మరియు యోగాభ్యాసములను తెలియపర్చడం – వ్యక్తి మరియు సమాజానికి సమగ్రమైన ఆరోగ్యాన్ని అందించడమే.

యోగా అంటే ఏమిటి?

ముఖ్యంగా యోగా ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానశాస్త్రం. మనః శరీరాలను ఐక్యం చేయును. ఆరోగ్యంగా నివసించుటకు కళ మరియు విజ్ఞానం. యోగ శబ్దం సంస్కృత శబ్దమైన మూలధాతువు "యుజ్"నుండి వచ్చింది. దీని అర్థం కలపటం– యోక్, లేక సమ్మేళనం యోగశాస్త్రం ప్రకారం మనః చేతనను విశ్వ చేతనలో ఐక్యం

చేయడమే యోగం. ఆధునిక విజ్ఞానం ప్రకారం విశ్వం లో ప్రతీ Atom (ఆటమ్)తో మిళితమై ఉంటుంది.

ఎవరైయితే యోగాలో ఈ ఏకత్వాన్ని అనుభవిస్తారో వారిని యోగి అని, అంటారు. దీనిలో ఉన్నతస్థితికి చెందిన వారికి స్వేచ్ఛ, అనుభవింతురు దీనిని యోగా పరిభాషలో ముక్తి, నిర్వాణ, కైవల్యం లేక మోక్షము అంటారు.

మనః శరీరాలను ఏకం చేయటానికి అంతరంగం ద్వారా అనేక విధాలుగా ఆత్మసాక్షాత్కారం పొందవచ్చును, యోగ సాధన లక్ష్యం బాహ్యంగా వచ్చే అన్ని కష్టనష్టాలను ఎదుర్కొని – స్వేచ్ఛ పొందటం – తద్వారా సమగ్ర ఆరోగ్యాన్ని – సంతోషాన్ని మరియు శాంతిని ఐకమత్యము పొందటం.

సంక్షిప్త యోగ చరిత్ర – అభివృద్ధి

నమ్మకాల పుట్టుక – తొలిమతం మొగ్గ తొడిగే రోజుల్లో – వేలాది సంవత్సరాల క్రితం యోగ విజ్ఞానం పుట్టింది. యోగ విద్య ప్రకారం శివుడే తొలియోగి – ఆదియోగి మరియు మొదట గురువు లేక ఆదిగురువు అంటారు. వేలాది సంవత్సరాల క్రితం హిమాలయాల్లోని క్రాంతి సరోవర సరస్సు వద్ద ఆది గురువు సప్త మహర్షులగు – (ఏడుగురికి) ఈ యోగ బోధ చేసారు. ఈ ఋషులు ఈ శక్తివంతమైన యోగ విజ్ఞానాన్ని – ఆసియా, మధ్యతూర్పు– ఉత్తర ఆఫ్రికా మరియు దక్షిణ అమెరికా ఖండాలు పర్యటించి ప్రపంచ వ్యాప్తం చేసారు. ఆధునిక విజ్ఞాన వేత్తలకు ఆసక్తి కల్గించేదేమిటంటే ఈ పురాతన ఆనవాళ్ళు ప్రపంచం అంతా ఒకేలా ఉండటం ఆశ్చర్యం కొల్పింది. అయినప్పటికి భారతదేశంలో యోగకి పూర్తిగా ఆదరణ లభించింది. సప్త ఋషుల్లో ఒకరైన అగస్త్యుడు యోగాను భారత ఉపఖండంలో వ్యాప్తిచేసి – యోగ జీవిత విధానంగా మలిచారు.

యోగ అందరూ అంగీకరించే సజీవ సంస్కృతి. సంవత్సరాలలో చెప్పాలంటే క్రీస్తుపూర్వం 2700సం॥ క్రితం – సింధు సరస్వతిలోయ నాగరికతలో పుట్టింది. భౌతికంగా మరియు ఆధ్యాత్మికంగా మానవాళికి దారి చూపింది. సరస్వతిలోయ నాగరికతలో లభించిన యోగా ప్రతిమలు – ఆకారాలు ప్రాచీన భారతదేశంలో యోగా సాధనకు గుర్తులుగా నిలుస్తాయి. దేవతా ప్రతిమలు, తంత్ర యోగమునకు సంకేతం. యోగా జానపద– సంప్రదాయాల్లో – వేదాల్లో – ఉపనిషత్తుల్లో – పురాణ వాఙ్మయాల్లో ఉంది. జైన – బౌద్ధ సంప్రదాయాల్లో – దర్శనాల్లో – రామాయణ – మహాభారత – భగవద్గీత – భక్తి సంప్రదాయాలైన శైవ, వైష్ణవ–

శక్తి మరియు తంత్ర శాఖల్లో ఉంది. వేదములకు పూర్వం–యోగ సాధనాలున్నా, పతంజలి మహర్షి అన్ని సంప్రదాయాలను క్రోడీకరించి – పతంజలి యోగ సూత్రాలుగా అందించారు.

షట్ కర్మలు శరీరంలో ఉండే విషపదార్థములు – మలినాలను తొలగించును. యుక్తాహరము ఉద్దేశ్యం తగిన సమతుల్య ఆహారమును తీసుకోవడం ద్వారా – మంచి అలవాట్ల ఆరోగ్య జీవనం కల్గును.

పతంజలి మహర్షి తర్వాత యోగులు – యోగగురువులు యోగాశాస్త్రములు రచనలు చేసి అభ్యాసములు – సాహిత్యాన్ని ఏర్పరచారు. ప్రముఖ యోగాగురువులు ప్రాచీన కాలం నుండి నేటి వరకు యోగా ప్రపంచ వ్యాప్తం చేసారు. నేడు యోగ అంటే వ్యాధి నిరోధం చేసేది. ఆరోగ్యాన్ని రక్షించి – కాపాడేది యోగ అని జనం నమ్మకం. లక్షలాది మంది ప్రపంచ వ్యాప్తంగా యోగ సాధన చేస్తూండటంతో రోజు రోజుకు యోగా బలపడుతోంది.

మూలాధారమైన యోగ:

యోగ మనిషి యొక్క మనః శరీరాలు పైనే కాక, భావజాలం – శక్తిపైన పని చేయును. ఇది యోగాలో సంక్షిప్తంగా నాలుగు శాఖలకు దారి తీసింది. కర్మయోగ శరీరంపై పని చేయును. జ్ఞానయోగ మనస్సుపై పని చేయును. భక్తి యోగ మనోవికారముపై పని చేయును. క్రియా యోగా శక్తిపై పని చేయును. ప్రతీశాఖ కూడా అంతరంగంగా అనేక వ్యవస్థలపై పని చేయును.

ప్రతీ వ్యక్తి ఈ నాలుగు అంశములతో కలసి ఉంటారు. ఈ నాల్గు కారణాలను ఒక్క గురువులే ఏ సాధకునికైనా విశదపర్చగలరు టీచర్లు, అధ్యాపకులు, గురువులు "ప్రాచీన యోగ టీకా కార్లు చెప్పేది ఒక్కటే – అది గురువుల మార్గ దర్శకత్వం క్రింద నేర్చుకోవాలనే ఉంది."

సంప్రదాయ యోగశాఖలు:

విభిన్న తత్వాలు – సంప్రదాయాలు గురు –శిష్య సంప్రదాయాలు వీటి నుండి విభిన్న యోగ శాఖలు పుట్టుకొచ్చాయి. అవి జ్ఞాన యోగ, భక్తి యోగ, కర్మయోగ, పతంజలి యోగ, కుండలిని యోగ, హఠయోగ, ధ్యానయోగ మంత్రయోగ, లయ యోగ, రాజయోగ, జైనయోగ, బౌద్ధయోగ మొ॥నవి. ప్రతీ యోగాకు వాటి వాటి లక్ష్యాలను చేరుకొనే మార్గదర్శకాలున్నాయి. ఇవి అంతరంగిక

– బాహ్య మార్గాల ద్వారా జరుగును. స్వాధీన నియంత్రణ గాలి పీల్చుట (శ్వాస) ఇచ్ఛాశక్తిలో ఊపిరితిత్తుల అరలు నింపుట (పూరకం), పీల్చిన పిదప అదుపు చేయుట (కుంభకం), నియంత్రణతో గాలిని విడచిపెట్టటం (రేచకం) దీని మరో పేరు శ్వాస ప్రశ్వాసలు.

బయట అవయవాలతో అంతర అవయవాలను లోపలకు లాక్కోవడం (తాబేలు వలె) ప్రత్యాహార అంటారు. అంతరంగికంగా గాని బయటగాని మనస్సు – శరీరములపై కేంద్రీకరించడం ధారణ అంటారు. సామాన్య పరిభాషలో కేంద్రీకరణ లేక ఏకాగ్రత అంటారు. ధ్యానం అంటే మనస్సు – శరీరములపై తదేకంగా అవలోకన చేయడం. సమాధి అంటే బంధములు మరియు ముద్రలు ప్రాణాయామ సాధనలో ఉపయోగించే రక్షక – పద్ధతులు. గాలి పీల్చు – విడుచుటను చెప్పు చేతల్లోకి తెచ్చేవి ముద్రలు – బంధములు. ఉన్నత ధ్యాన సాధనలో ముద్రలు ఉన్నత స్థితికి చేర్చును. ఆత్మ సాక్షాత్కారం పొందును. ఇదే యోగ సాధన అంతిమ లక్ష్యం.

ఆరోగ్యానికి యోగాభ్యాసములు

ఎక్కువ ప్రచారంలో ఉన్న యోగ సాధనాలు. యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యాన, సమాధి, బంధములు మరియు ముద్రలు, షట్‌కర్మలు – యుక్తాహారం, మంత్రజప మరియు యుక్తకర్మ మొ॥నవి.

యమలు అంటే విధులు లేక ఉత్తర్వులు. నియమాలు అంటే ఆచరించేవి వ్యక్తి యొక్క నిత్య కృత్యానికి సంబంధించినవి తదుపరి యోగాభ్యాసాలు ఇవి చేయాలంటే ముందు పైవి ఆచరించాలి. ఆసనాలు మనః శరీరములకు స్థిరత – దృఢత ఇచ్చును. "కుర్యాత్ తథాసనమ్ స్థైర్యమారోగ్యం అంగలాఘవం" (హఠ ప్రదీపిక – I - అ–17 హఠరత్నావళి –IIIఅ–4)

ప్రాణాయామము అంతరంగికంగా వాయు నియంత్రణ వల్ల కోరిన రీతిలో శ్వాస అదుపులోకి వచ్చి, శ్వాసక్షమత పెంచును. సాధకుని మనస్సును ప్రశాంతత పర్చి – ఏకాగ్రత పెంచును. ప్రారంభ దశలో గాలి పీల్చి – గాలి విడచి పెట్టుట (శ్వాస– ప్రశ్వాసలు – పతంజలి – యోగ – I పాదం)ముక్కు రంధ్రములు – నోరు– మరియు శరీర ఇతర అవయములు పాల్గొనును.

సామాన్య యోగ విధాన క్రమము

యోగ సాధనకు సాధారణ మార్గదర్శకాలు:

యోగ సాధకుడు యోగాభ్యాసానికి ముందు క్రింద పేర్కొన్న మార్గదర్శకాలు ఆచరించాలి

యోగా సాధనకు ముందు:

- శౌచము – పరిశుభ్రం – యోగ సాధకుడు ముందు ఆచరించేది శౌచం. శరీరం – మనస్సులనే కాక – పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి.
- యోగ సాధన ప్రశాంతమైన – నిశబ్ద వాతావారణంలో మనః శరీరాలు విశ్రాంతిలో ఉంచి చేయాలి.
- నీరసంగా ఉంటే (యోగ సాధన) గోరువెచ్చని నీటిలో తేనె వేసుకొని తాగాలి. తరువాత ఖాళీ పొట్టతో లేక తేలిక ఆహారం తీసుకొని అయినా చేయాలి.
- యోగాభ్యాసమునకు ముందే మూత్ర – మల విసర్జనలు చేయాలి.
- సాధనలో చాప, యోగ చాప, జంబుఖానా, ధరీ, లేక దుప్పటి తప్పక పర్చుకోవాలి.
- శరీర కదలికలకు సులువుగా ఉండుటకై తేలికైన – అనువైన నూలు బట్టలు ధరించాలి.
- ఎట్టి పరిస్థితులలోను అలసి పోయినపుడు, అధిక ఒత్తిడి, రోగ సమయంలో, తొందరలో, ఆందోళన స్థితులలో చేయరాదు.
- దీర్ఘ రోగాలున్నా – నొప్పి ఉన్నా – గుండె సమస్యలున్నా వైద్యులను లేక యోగ చికిత్సకులను తప్పక సంప్రదించాలి.
- గర్భిణీలు యోగ సాధనకు ముందు యోగ నిపుణులను సంప్రదించాలి.

సాధన సమయంలో

- ప్రార్థన లేక ప్రార్థనా భావన కల్గించే వాతావరణములను కల్గించుట ద్వారా మనస్సునకు విశ్రాంతి వచ్చును.
- యోగా సాధన నెమ్మదిగా చేయాలి. ప్రశాంతంగా చేయాలి. మనస్సు చూపు శరీరంపైన – గాలిపైన ఉండాలి.
- ఊపిరిని ఇతర విధాలుగా చెయ్యాలని చెప్పితే తప్ప ముక్కు రంధ్రాలనే వినియోగించాలి.

సామాన్య యోగ విధాన క్రమము

- ✧ ఏ సమయంలోను శరీరమును బిగపట్టరాదు.లేక ఊపులుగా చేయరాదు.
- ✧ ఏ సాధనలు మీ శక్తికి మించి చేయరాదు.
- ✧ మంచి ఫలితాలు రావాలంటే కొంత సమయం పట్టవచ్చును. నిలకడగా రోజూ నిత్య సాధన చేయాలి.
- ✧ కొన్ని చర్యలు - ప్రతి చర్యలే కాక- హద్దులు కూడ ఉంటాయి. ఇవి దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి.
- ✧ యోగ సాధన తరగతులు ధ్యానంతోగాని, ప్రగాఢ మౌనంతోగాని, శాంతిపథ్ మంత్రంతో గాని ముగించాలి.

సాధన తర్వాత:

- ✧ సాధన తర్వాత స్నానమునకు 20 - 30 నిమిషములు విరామం ఉండాలి. ఆహారం తీసుకొనుటకు సాధన తర్వాత 20-30నిమిషములు వ్యవధి ఉండాలి.

ఆలోచనకు ఆహారము.

- ✧ కొన్ని ఆహార మార్గదర్శకాలు మనః శరీరములను యోగ సాధనకు అనుకూలంగా మరల్చును. సాధారణంగా శాకాహారమే సిఫార్సు చేస్తారు. 30సం॥లు దాటిన ఏ వ్యక్తికైన రెండు పూటలు భోజనం చాలును. రోగ స్థితి - ఎక్కువ శరీరశ్రమ లేక కార్మికులకు ఇది వర్తించదు, అందుకే హఠయోగులు మితాహారం సూచించారు.

యోగ ఏ విధంగా సహాయపడును?:

- ✧ యోగ అన్ని బంధాలనుండి ముక్తి నిచ్చును. అయినప్పటికి, లక్షలాది యోగ సాధకులపై జరిపిన నిర్మాణాత్మక ఆధునిక వైద్య పరిశోధనలలో శారీరిక - మానసిక ఉపయోగాలున్నట్లు తేలింది. ఓ సర్వేలో వచ్చిన ఓ నమూనా పరిశోధన ఇది.
- ✧ యోగా శారీరిక యుక్తత (Physical Fitness) కండర - ఎముకలను మరియు హృదయకండరములను ఆరోగ్యంగా ధృఢపర్చును.
- ✧ జీవనశైలి రోగాలైన మధుమేహం - శ్వాసకోశ వ్యాధులు - అధిక రక్తపోటు, అల్పరక్తపోటు - ఇతర జీవన శైలి రోగాలను నియంత్రించును.
- ✧ యోగా అలసట-ఆందోళన - ఒత్తిడిని తగ్గించును.
- ✧ యోగా బహిష్టు - నెలక్రమమును క్రమ పర్చును.

సామాన్య యోగ విధాన క్రమము

✧ దీని సారాంశం ఏమనగా యోగము మనః శరీరములను మార్చే పునాది రాళ్ళేగాని, అడ్డంకులు కాదు. అధికమైనా, జీవిత లక్ష్యం సిద్ధించును.

అంతర్జాతీయ యోగ దినోత్సవము 21జూన్ సామాన్య యోగ విధానక్రమము (మొత్తం కాలం 45 నిమిషములు)

1) ధ్యాన ఆసనంలో నమస్కార ముద్రలో ప్రార్థన చేయాలి.

ప్రార్థన:

ఈ ప్రార్థన ఋగ్వేదము (10వ మండలం 192.2) లోనిది. చంద అనుష్టుఫ్. ఋషి- సంవన అంగీరస సంవాదములోనిది.

శ్లోకము:

ఓం సంగచ్ఛధ్వం సంవదధ్వం
సంవో మనాంసి జానతామ్
దేవా భాగం యధా పూర్వే
సంజానానా ఉపాసతే

International Day of Yoga June

అర్ధం: ఐక్యంగా కదులుదాం. ఐక్యభావం పలుకుదాం. తొలిలో ఉన్నట్లు - మన మనస్సులను సమచిత్తం చేద్దాం. దైవాన్ని ఉపాసన చేద్దాము.

2). సాదిలజ - ఛాలనక్రియలు - వదులు చేసే ప్రక్రియలు (మెడ- భుజములు ట్రంక్-మోకాలు కదలికలు) 3ని॥

సూక్ష్మ వ్యాయాయములు అంతర ప్రసరణగా రక్తం పని చేయును. ఈ ప్రక్రియలు నిలబడి మరియు కూర్చొని చేసేవి.

I) మెడ వంచుట

Yoga for Harmony & Peace

స్థితి: సమస్థితి (నిటారుగ నిల్చుట)

ప్రక్రియల: దశ1 (ముందుకు- వెనుకకు వంచుట)

కాళ్ళను అనుకూలంగా ఉంచుకొని నిలబడాలి. రెండు చేతులు శరీరానికి పక్కగా పెట్టాలి. ఇది సమస్థితి. దీనిని తాడాసన అనికూడ అంటారు. చేతులు నడుం మీద ఉంచాలి. గాలి విడిచిపెడుతూ తలను నెమ్మదిగా వంచాలి. గెడ్డాన్ని వక్ష స్థలానికి

తాకించాలి. శ్వాస పీల్చుతూ వీలైనంత వెనుకకు వంచాలి. ఇది ఒక చక్రము (రౌండ్) రెండు చక్రాలు చేయాలి.

దశ-2 (మెడ-కుడి-ఎడమ వంపులు)

శ్వాస విడచి పెడుతూ నెమ్మదిగా తలను చెవి దగ్గరకు భుజముల వరకు తేవాలి (భుజములు ఎత్తరాదు). గాలి పీలుస్తూ, నెమ్మదిగా తల మామూలు స్థితికి రావాలి. ఇదే విధంగా శ్వాస విడచి పెడుతూ తలను ఎడమవైపుకు వంచాలి శ్వాస పీల్చుతూ, తలను యధాస్థితికి తేవాలి. ఇది ఒక చక్రము. ఇలా రెండు చక్రములు చేయాలి.

దశ-2 (కుడి మరియు ఎడమలకు మెలిపెట్టు) (ట్విస్ట్) తల నిటారుగా ఉంచాలి. శ్వాస విడుస్తూ నెమ్మదిగా తలను కుడివైపు - భుజం వైపు గెడ్డం సమాంతరంగా ఉండేలా పెట్టాలి. శ్వాస పీలుస్తూ తలను యధాస్థితి తేవాలి. ఇదే విధంగా శ్వాస విడచి పెడుతూ తలను ఎడమవైపు తిప్పాలి. శ్వాస పీల్చుతూ తలను యధాస్థితికి తేవాలి. ఇది ఒక చక్రం. ఇలా రెండు చక్రములు చేయాలి.

దశ-4- మెడ చక్ర గతి (రొటేషన్)

శ్వాస విడచిపెట్టి, తల ముందుకు తెస్తూ – గెడ్డం వక్ష స్థలం తాకాలి. శ్వాసపీల్చుతూ, నెమ్మదిగా తలను గుండ్రంగా ఒకరీతిలో తిప్పాలి. (క్లాక్‌వైజ్). పూర్తిగ చక్రగతి (రొటేషన్) చేయాలి తిరిగి తలను వ్యతిరేక దిశలో పూర్తిగ రొటేషన్ చేయాలి. శ్వాస పీల్చి, వెనుకకు వంచి మరియు గాలి విడిచి పెడుతూ మామూలు స్థితికి రావాలి. ఇది ఒక చక్రము. ఇలా రెండు చక్రములు చేయాలి.

గమనిక:

తలను వీలైనంత కదిలించాలి. శక్తికి మించరాదు. భుజములు సడలించాలి (విశ్రాంతిగ) మెడ కండరాలు కీళ్లు బిగించరాదు. విశ్రాంతి భావన రావాలి. కుర్చీలో కూడ కూర్చొని చేయవచ్చును. మెడ నొప్పులు ఉన్నవారు సున్నితంగా చేయాలి. సౌకర్యవంతంగా చేయాలి వయస్సు మళ్ళినవారు- మెడ నొప్పులు – అధిక రక్తపోటు ఉన్నవారు చేయరాదు.

II. భుజములు కదలికలు

✧ స్థితి – సమస్థితి (సావధాన భంగిమ)

✧ దశ1, భుజములకు శక్తి ప్రక్రియ

✧ కాళ్ళు దగ్గరగా ఉంచి, శరీరం నిటారుగ ఉంచి, చేతులు పక్కగ ఉంచాలి.

✧ రెండు చేతులు నిటారుగా తలపైకి ఎత్తాలి. అరచేతులు ఎదురెదురుగా ఉండాలి. అదే విధంగా నెమ్మదిగా దించాలి.

✧ చేతులు పైకి లేపినపుడు క్రిందికి వచ్చినపుడు తలను గాని పిరుదులకు గాని తాకరాదు.

✧ అరచేతులు – వ్రేళ్ల తెరిచే ఉంచాలి.

ప్రక్రియ -2 స్కంధ చక్ర (భుజాలు తిప్పడం)

- ✧ నిటారుగా నుంచోవాలి.
- ✧ ఎడమ చేయి వేళ్ళు ఎడమ భుజంపైన మరియు కుడిచేయి వ్రేళ్ళు కుడి భుజంపై ఉంచాలి.
- ✧ మోచేతులను వీలైనంత గుండ్రంగా తిప్పాలి.
- ✧ ముందుకు తిప్పేటప్పుడు మోచేతులు వక్షస్థలం తాకేలా - మో చేతులు పైకి లేపినపుడు చెవులకు దగ్గరగా తిప్పాలి
- ✧ వెనుకకు తిప్పునపుడు మోచేయి సాగతీయాలి. క్రిందికి వచ్చినపుడు ట్రంక్ ప్రక్కలకు తేవాలి.
- ✧ ఇది క్లాక్ వైజ్ రొటేషన్ - 5మార్లు చేయాలి.
- ✧ పిదప ఏంటి - క్లాక్ వైజ్ రొటేషన్ కూడా అదే విధంగా చేయాలి.

ఉపయోగములు:

1) ఈ ప్రక్రియ వల్ల భుజాల పరిధిలో గల వెముకలు- కండరాలు - నరాలు ఆరోగ్య వంతమవుతాయి

2) ఈ అభ్యాసముల వల్ల మెడ- నొప్పులు మరియు భుజములు బిగపట్టడం తగ్గుతాయి.

III. మొండెం (ట్రంక్) కదలికలు కటిశక్తివికాస్.

స్థితి - సమస్థితి

కాళ్లు 2-3 అడుగులు ఎడంగా ఉంచాలి. రెండు చేతులు వక్షస్థలం వరకు ఎత్తి, అరచేతులు భూమిని చూడాలి. సమాంతరంగా ఉండాలి. శ్వాస విడిస్తూ, ఎడమ వైపుకు శరీరాన్ని మెలి పెట్టాలి. కుడి చేయి అర చేయి ఎడమ భుజమును తాకించాలి. గాలిని పీల్చుతూ వెనుకకు రావాలి. శ్వాస విడిస్తూ, కుడివైపుకు శరీరాన్ని మెలిపెట్టాలి.

ఎడమ అరచేయి కుడి భుజమును తాకించాలి. శ్వాస పీల్చుతూ వెనుకకు రావాలి. ఇది ఒక చక్రము. ఇలా 2 మార్లు చేయాలి సమస్థితిలో విశ్రాంతికి రావాలి.

గమనిక:

నెమ్మదిగా శ్వాసపీల్చాలి. గుండెజబ్బులు ఉన్నవారు జాగ్రత్తగా చేయాలి. నడుము నొప్పి ఎక్కువగా ఉన్నవారు, వెన్నుపూసల సమస్యలున్నవారు, శస్త్ర చికిత్సలు చేయించుకొన్నవారు - బహిష్టు సమయంలో చేయరాదు.

IV. మోకాలి చిప్ప కదలికలు

స్థితి సమస్థితి

ప్రక్రియ:

శ్వాస పీల్చి, భుజముల ఎత్తువరకు చేతులు ఎత్తి - అరచేతులు భూమిని చూస్తుండాలి. శ్వాస విడచి, మోకాళ్లు వంచాలి. మడమలపై కూర్చొని (స్క్వాటింగ్) శరీరాన్ని క్రిందకు తేవాలి. ఆఖరి ప్రక్రియ స్థితిలో చేతులు - తొడలు భూమికి సమాంతరంగా ఉంచాలి. శ్వాస పీల్చుతూ శరీరాన్ని నిటారుగా తేవాలి. శ్వాస విడుస్తూ చేతులు క్రిందకు తీసుకు రావాలి. ఇది ఒక చక్రము. ఇలా రెండు చక్రములు చేయాలి.

గమనిక:

మోకాలి చిప్పలు- తుంటి సంధులు బల పడతాయి. దీర్ఘకాలిక కీళ్లనొప్పులు ఉన్నవారు - ఈ ప్రక్రియ చేయరాదు.

3. యోగాసనములు: 15ని॥

వివరణ: యోగాసనములు చేసే పద్ధతి వర్గీకరణలు చాలా ఉన్నాయి. ప్రస్తుత విధానక్రమంలో ఆసనాలు చేసే పద్ధతిని వేమనయోగి (క్రీ॥శ॥1550-1650) కనిపెట్టారు. యోగ గ్రంథ కారులలో వేమన యోగి పద్ధతిని అనుకరించింది ఒక్కరే. ఆయన కపాలకురంతక యోగి.

సంప్రదాయ హఠయోగ గ్రంథకర్తలైన స్వాత్మారామ లేక ఆత్మారాముడు (హఠప్రదీపిక-క్రీ॥శ॥ 1534-1634) శ్రీనివాస భట్ట మహాయోగీంద్ర (హఠరత్నావళి క్రీ॥శ॥ 1695-1695) మరియు ప్రభల భోగీశ్వరయోగి (యోగరత్న ప్రదీపిక - అముద్రితం - 18వ శతాబ్దం) మరియు ఘేరండముని (ఘేరండ సంహిత - 18వ శతాబ్దం) ఈ పద్ధతి చెప్పలేదు. ఆంధ్ర యోగుల్లో

సుప్రసిద్ధుడైన వేమనయోగి పద్యాలలో మూలాలు చూడండి.

ఆ॥ నేల వ్రాలి కొన్ని నిలిచికొన్ని (1344)

ఆ॥ నిలిచి కూర్చునుండి నిగిడి యుండు (1347) *(అనువాదకుడు)*

ఎ. నుంచొని చేసేవి

తాడాసన లేక తాళాసన

తాడాసనం:

వివరణ: తాళం అనగా తాడిచెట్టు. తాడిచెట్టు వలె నిటారుగా ఉండి చేయడం చేత దీనికి ఆ పేరు వచ్చింది. దీనిని తాడాసనం అని కూడా అంటారు.

స్థితి: శరీరాంగాలను సాగదీసి నిటారుగా నిలుచోవాలి. రెండు పాదాలను 3 "మొదలు 6" వరకు ఎడంగా ఉంచి రెండు చేతులను తలపైకి ఊర్ధ్వముఖంగా చాపి వ్రేళ్లలో వ్రేళ్లు పెట్టి – అరచేతులు ఆకాశం వైపు పెట్టాలి. ముని వ్రేళ్ళపై నిలుచోవాలి. గాలిని పీలుస్తూ అరచేతులు ఆకాశం వైపు ఎత్తినంతసేపు బంధించి ఉంచాలి. తిరిగి నెమ్మదిగా గాలి వదులుతూ చేతులు క్రిందికి తీసుకురావాలి.

ఉపయోగాలు: ఎత్తు సాగడానికి సహకరిస్తుంది. వెన్నెముకకు సారల్యం తెస్తుంది.

పొత్తి కడుపు, వెన్నెముక నిటారుగా సాగదీయబడటం వలన జీర్ణకోశం శుభ్రమవుతుంది. ప్రేవుల్లోను, పొట్టలోను గల కొవ్వులను పోగొట్టి ఆరోగ్యవంతం చేస్తుంది. పొడుగు పెరుగుదలకు యోగ విద్యావేత్తలు ఈ ఆసనం సూచిస్తారు.

హెచ్చరిక:తల తూలేవారు ఇది చేయరాదు.

Yoga for Harmony & Peace

వృక్షాసనం:

వివరణ: నిటారుగా నిలుచోవాలి. కాళ్లు రెండూ ఎడంగా ఉంచాలి. కుడి చేతితో కుడికాలిని ఎత్తి పట్టుకొని మడమను తుంటి కీలును ఆనుకొనేలా చేయాలి కుడి పాదం వ్రేళ్లు క్రిందికి చూస్తుండాలి. వంచినకాలు తొడకు సమాంతరంగా ఉంచాలి. చేతులు జోడించి, వక్షస్థలం మధ్యగా పెట్టి నమస్కారం చేయాలి. 10 నుండి 30 సెకండ్లు సమయం ఉండాలి. అదే వరసలో ఆసనం విడిచి పెట్టాలి. తిరిగి రెండో వైపున చేయాలి.

ఉపయోగాలు: రోజు చేస్తే కాళ్ల కీళ్లు, మోకాళ్లు చీలమండలు సడలించ బడుతాయి. కాళ్ల కండరాలకు సుభావన కలుగజేస్తుంది. కీళ్ళ (రుమాటిక్) నొప్పులు తగ్గుతాయి.

హెచ్చరిక:vertigo తల తిరుగుడు - మరియు అధిక బరువు కలవారు ఈ ఆసనం చేయరాదు.

పాదహస్తాసన:

వివరణ: పాదాలను చేతులతో తాకేది- అందుకే ఈ పేరు.

స్థితి: తివాచీ (జంబుఖానా) పై సమ స్థితిలో నుంచోవాలి. కాళ్లమధ్య దూరం 1నుండి 2అడుగులు తగినంత ఉండాలి. నెమ్మదిగా శ్వాస వదులుతూ, ముందుకు వంగి మోకాళ్లు వంచకుండా, రెండు చేతులను పాదాల దగ్గరకు చేర్చాలి. తలను మోకాలి ముడుసుకు తాకించాలి. ఇదే వరుసలో వెనుకకు రావాలి.

ఉపయోగములు: ఉదరభాగంలోని కండరాలు బలపడును. జీర్ణశక్తి పెరుగును. బానపొట్ట తగ్గును. వెన్నెముక- కండరాలు-నరాలు ఉత్తేజమగును.

హెచ్చరిక: వంగేటప్పుడు ఊపులుగా చేయరాదు.

అర్థ-చక్రాసన:

వివరణ: అర్ధ అంటే సగము, చక్ర అంటే బండి చక్రాకారం చక్రములో సగము చేయుటచే ఆ పేరు వచ్చింది.

స్థితి: నడుము దగ్గర చేతులు సహాయంతో - అర చేతులు క్రిందకు ఉండేలా పట్టుకోవాలి. వెనుకకు తలవంచుతూ - మెడ కండరాలను సాగతీయాలి. వెనుకకు వంగేటప్పుడు శ్వాస పీల్చాలి. స్వేచ్ఛగా శ్వాస విడచిపెట్టాలి. 10 నుండి 30 సెకన్లు-శ్వాసక్రియ సమానంగా ఉండాలి. శ్వాస పీల్చి నెమ్మదిగా యధాస్థితికి రావాలి.

ఉపయోగములు: అర్ధ చక్రాసన వెన్నెముకను సడలించును. నరాలను కండరాలను బలపర్చును. మెడ కండరాలకు శక్తి నిచ్చును శ్వాస క్షమత పెంచును.

హెచ్చరిక: తల తిరుగుతున్న వారు, ఊపు ఉన్నవారు చేయరాదు. అధిక రక్తపోటు గల వారు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకొని చేయాలి.

త్రికోణాసన:

వివరణ:త్రిభుజాకారం అంటే మూడు కోణాల ఆకారంలో వచ్చే దీనికి త్రికోణాసన అంటారు.

స్థితి: తివాచీపై సమస్థితిలో నిలబడవలెను. తర్వాత రెండుకాళ్ల మధ్య దూరం ఒక మీటరు లేదా అనుకూలంగా పెట్టుకోవాలి. పిమ్మట రెండు చేతులను భూమికి సమాంతరంగా ప్రక్కలకు చాచి, అరచేతులు నేలను చూసినట్లు ఉంచాలి. పిదప గాలిని నెమ్మదిగా వదులుతూ, నడుమును కుడి పక్కకు వంచుతూ కుడి చేతిని కుడికాలు పాదము చివర తాకునట్లు ఉంచాలి. తదుపరి తలను పైకి తిప్పి ఎడమ అరచేతిని చూడాలి. ఈ స్థితిలో కొంతసేపు ఉండాలి. తర్వాత శ్వాసవిడుస్తూ పైకి రావాలి. తిరిగి ఎడమ వైపు కూడ కుడి వైపు మాదిరిగ చేయాలి.

ఉపయోగములు: నడుమును ఇరువైపుల గల కొవ్వు (ఫాట్) తగ్గి – చక్కని ఆకృతి వచ్చును. చిన్న వయస్కులు అయితే పొడుగు పెరుగుటకు ఉపకరించును. సయాటికా నరమును ఉత్తేజపర్చి నొప్పిని నివారించును. కాళ్లలోని పిక్క కండరములు బలపడును. జీర్ణ వ్యవస్థకు కూడ ప్రేరణ కల్గును.

హెచ్చరిక: స్లిప్ డిస్క్– సయాటికా మరియు పొట్ట శస్త్ర చికిత్స చేయించుకొన్నవారు ఈ ఆసనం – చేయరాదు మీ శక్తికి మించి చేయరాదు. ముఖ్యంగా పక్క వంపులలో జాగ్రత్తలు గమనించాలి. వంగిన పిదప మోచిప్పను తాకాలనో లేక పాదమును పట్టుకోవాలనో ఊపులుగా చేయరాదు.

బి. కూర్చొని చేసేవి:

భద్రాసనం:

వివరణ: భద్ర అనే సంస్కృత పదానికి శుభకరమైన లేక శ్రేష్ఠమైన అని అర్థం. ఆ ఆసనం చేస్తే వ్యాధులు నివారించబడతాయి. కనుక ఆ పేరు వచ్చింది.

సామాన్య యోగ విధాన క్రమము

స్థితి: దండాసనంలో కూర్చొని కాళ్ళు మడిచి అరికాళ్ళు రెండూ ఒకదానికొకటి తాకించాలి. కుడి చేతితో కుడికాలు చీలమండ పైనను పట్టుకొని పాదాలకు దగ్గరగా తెచ్చుకోవాలి. సీవని నాడికి రెండు ప్రక్కలను రెండు కాళ్ళు మడమలను ఉంచాలి. శరీరం నిటారుగా ఉండాలి.

ఉపయోగములు: మనస్సు – శరీరములకు స్థిరత్వం ఇచ్చును. కటి మోచిప్పలను ఆరోగ్యంగా ఉంచును. మోకాలు నొప్పులు తగ్గును. పొట్ట కండరాల ఒత్తిడి తగ్గి ప్రేరణ పొందును. నెలసరిలో స్త్రీలకు వచ్చే నొప్పి తగ్గును. కాలి కండరాలకు మంచి వ్యాయామం.

హెచ్చరిక: అధికంగా ఆర్రైటిస్ కీళ్ల నొప్పులు మరియు సయాటికా గలవారు చేయరాదు.

వజ్రాసన/వీరాసన

ఇది ధ్యానములలోకి వచ్చును. ధ్యానపరమైన ఆసనంగా చేస్తే అతడు/ఆమె ఆఖరి స్థితిలో కళ్ళు మూసుకోవాలి.

ప్రక్రియ:

- ✧ దండాసనలో కూర్చోవాలి.
- ✧ కుడి కాలును మోచిప్పవద్ద వంచి కుడి పిర్ర కిందకు – ఎడమ కాలును ఎడమ మోకాలు వద్ద వంచి, ఎడమ పిర్ర క్రిందకు తేవాలి.
- ✧ కాలి మడమల మధ్య రెండు పిర్రలను అనువుగా అమర్చుకోవాలి.
- ✧ పాదాగ్రాలు రెండింటి మధ్య ఎడం ఉంచి – ఎదురుగా చూస్తూండాలి.
- ✧ చేతులను మోకాలి చిప్పవద్ద ఉంచాలి.
- ✧ వెన్నెముక నిటారుగ ఉంచాలి. దృష్టి ఎదరకు చూడాలి. కళ్ళు మూయాలి.
- ✧ దండాసనంలోకి రావడానికి – కొద్ది ముందుకు కుడి ప్రక్కకు వంగి –ఎడమకాలు – అదే విధంగా కుడి కాలు తీసుకోవాలి.

ఉపయోగాలు:

- ✧ ఈ ఆసన తొడ మరియు పిక్క కండరాలు సుభావన కల్గును
- ✧ జీర్ణశక్తిని పెంచును.

✧ వెన్నెముకకు ఆధారమై నిటారుగా ఉంచును.

హెచ్చరిక: మూలశంక లేక మొలలు ఉన్న వారు ఈ ఆసనం చేయరాదు.

మోకాలు – చీలమండ నెప్పి ఉన్న వారు ఈ ఆసనం విడిచి పెడితే మంచిది.

మడమలపై కూర్చోరాదు.

ప్రత్యేకత: భోజనం చేసిన తర్వాత యోగ చేయరాదు. కాని ఈ ఆసనం చేస్తే కడుపు ఆయాసం తగ్గును.

అర్ధ–ఉష్ట్రాసన:

అర్ధ అంటే సగము ఉష్ట్ర అంటె ఒంటె. ఒంటె ఆసనంలో సగము అంటే మొదటి స్థితి చేయాలి. ఉష్ట్రాసనంలో 2 లేక 3 రకాలున్నాయి. ఇచ్చట కూర్చొని చేసే పద్ధతిలో ఉంటుంది.

ప్రక్రియ: కాళ్ళు చాచుకొని కూర్చోవాలి. (విశ్రమాసన)దండాసనకు రావాలి. కాళ్లు ముడుచుకొని, పాదాలు అమర్చుకొని కూర్చోవాలి. చేతులు మోచిప్పలపై ఉంచాలి. వెన్నెముక నిటారుగ పెట్టాలి. ఇది వజ్రాసనం.

మోకాళ్లపై లేవాలి. నడుము దగ్గర చేతుల వ్రేళ్లు క్రిందకు వచ్చేలా పెట్టి పట్టుకొనవలెను. తల వెనుకకు వంచుతూ తల వద్దగల కండరాలు సాగతీయాలి. శ్వాస పీల్చుతూ మీ శక్తి కొలది వంగాలి. ఆఖరి స్థితిలో శ్వాసక్రియ విడచిపెట్టాలి. ఈ స్థితిలో 10–30 సెకండ్లు మామూలు శ్వాస క్రియలో ఉండాలి. వజ్రాసనకు వచ్చి తర్వాత విశ్రాంత ఆసనకు రావాలి.

గమనిక: వీలయితే ఇంకా వెనుకకు వంగి, చీలమండలపై చేతులతో పట్టుకోవాలి. ఇది ఉష్ట్రాసన

ఉపయోగములు:

నడుము నొప్పి – మల బద్ధకంను తగ్గించును. గుండెకు – తలకు రక్త సరఫరా బాగుగ జరుగును

హెచ్చరిక: అంతర వృద్ధి (హెర్నియా) కలవారు, పొట్టగాయాలున్నవారు– ఆర్థ్రైటిస్, తల తిప్పుగల వారు – గర్భిణులు ఈ ఆసనం చేయరాదు.

ఉష్ట్రాసనం:

ఉష్ట్రం అనే సంస్కృత పదానికి తెలుగులో ఒంటె అని అర్థం ఈ ఆసనం ఉన్నత స్థితిలో ఒంటె మెడ ఆకారం రావడం చేత ఈ పేరు వచ్చింది.

ప్రక్రియ:నేలపై మోకాలిపై క్రిందికి రావాలి. తొడలు - పాదాలు దగ్గరకు చేర్చాలి. నెమ్మదిగా వెనుకకు వంగాలి.

- మోకాళ్లు – మరియు, పాదాలు ఒక అడుగు ఎడంగా ఉంచాలి. మోకాళ్ళపై నిలబడాలి.
- వెనుకకు వంగుతూ గాలి తీసుకోవాలి
- వెనుకకు వంగేటప్పుడు తలను వంచేటప్పుడు ఊపులు ఇవ్వరాదు.
- గాలి విడుస్తూ కుడి అరచేయి కుడి పాదంపై ఎడమ అరచేయి ఎడమపాదంపై ఆనించాలి.
- ఆఖరి స్థితిలో తొడలు నిటారుగా ఉంచి, తల వెనుకకు వంచాలి.
- శరీర బరువును చేతులు – కాళ్లపై ఉంచాలి.
- సర్వాంగాసన తర్వాత ఈ ఆసనం

ప్రతి ఆసన (కౌంటర్ పోజ్)గ చేస్తే మంచి ఫలితముండును

ఉపయోగములు:

- ఉష్ట్రాసన కనుచూపు తగ్గిన వారికి ఉపకరించును.
- మెడనొప్పి మరియు నడుము నొప్పిని తగ్గించును.
- పొట్ట మరియు నడుం దగ్గర గల కొవ్వును తగ్గించును
- ఇది జీర్ణాశయ సమస్యలను తగ్గించును

హెచ్చరిక: అధిక రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు, హెర్నియాతో బాధపడువారు ఈ ఆసనం చేయరాదు.

శశాంకాసనం:

వివరణ: సంస్కృతంలో శశాంకుడంటే చంద్రుడు అని అర్థం. చంద్రాకారంలో ఉండటంచేత దీనికా పేరు వచ్చింది.

స్థితి: వజ్రాసనంలో కూర్చొని చీలమండలను చేత్తోపట్టుకోవాలి. ఎడమ చీలమండను ఎడమ చేత్తోను, కుడి చీలమండను కుడిచేత్తోను గాలి విడుస్తూ

నెమ్మదిగా ముందుకు వంగి నుదురు భూమిపై ఆన్చాలి. అలా అలసట లేనంత వరకు ఉండి నెమ్మదిగా పైకి రావాలి.

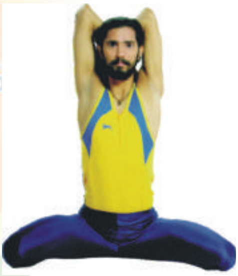
ఉపయోగాలు: పొత్తి కడుపుపై ఉత్తేజం కలిగిస్తుంది. జీర్ణాశయం ఒత్తిడి వలన జీర్ణశక్తి అభివృద్ధి చెందుతుంది. వెన్నెముక సడలిస్తుంది. మల బద్ధకం తగ్గును.

గమనిక: ముందుకు వంగినపుడు పిర్రలు పైకి లేవరాదు.

ఉత్తాన మండూకాసన(పైకి లేచిన కప్ప)

వివరణ: ఉత్తాన అంటే పైకి లేసిన మండూక అంటే కప్ప. ఆఖరి స్థితిలో పైకి లేసిన కప్ప వలె స్థితి పోలి ఉండును.

ప్రక్రియ:



- వజ్రాసనంలో కూర్చోవాలి.
- మోకాళ్ళు రెండూ వెడల్పు చేయాలి. పాదాగ్రాలు కలిపే ఉంచాలి.
- కుడి మోచేతిని పైకి నెమ్మదిగా వెనుకకు పెట్టి ఎడమ జబ్బపై పెట్టాలి.
- ఇప్పుడు ఎడమ మోచేయి వెనుకకు పెట్టి కుడి భుజముపై ఉంచాలి.
- కొద్ది సమయం ఈ స్థితిలో ఉండాలి. పిదప ముందుగ ఎడమ మోచేయిని ముందుగ తీసి ముందుకు తేవాలి. పిదప కుడి మోచేతిని యదాస్థానములోకి తేవాలి.

ఉపయోగములు:

- ఈ ఆసనం నడుము నొప్పి మరియు మెడ నొప్పులకు ఉపయోగము
- ఈ ఆసనం వక్షస్థల క్షమతను కదలికలను పెంచును. ఊపిరితిత్తుల శక్తి పెంచును.
- మోకాళ్ళు కాళ్ళ నొప్పులతో బాధపడుతుంటారో వారు చేయరాదు.

వక్రాసన/మరీచ్యాసన: (వెన్నెముక మెలి పెట్టడం)

వివరణ: వక్రాసనం అర్థ మత్స్యేంద్రాసనానికి ముందుగా చెప్పబడింది. వక్రం అంటే వంకరైన అని అర్థం.

International Day of Yoga 21 June
Yoga for Harmony & Peace

స్థితి: సాధకుడు దండాసనంలో కూర్చోవాలి. ముందు ఎడమపాదం ఎడమ మోకాలు చిప్పవద్దకు తీసుకువచ్చి, చేయి వెనుకకు పెట్టాలి. తరువాత కుడి చేయి వంచి ముడిచిన ఎడమకాలును ఎడమవైపు కాలుకు లాగి పెట్టుకోవాలి. సులువు చూచుకొని కుడి అరచేయి భూమిపై ఆన్చాలి. విడిచేటప్పుడు ముందుగా తలత్రిప్పి ఛాతి వెనుకవైపు భాగానికి తిప్పాలి. ఈ స్థితిలో 10 నుండి 30 సెకండ్లు స్వేచ్ఛగా గాలి పీల్చాలి. విడిచేటప్పుడు ముందుగా తల త్రిప్పి ఛాతి విడిచి యథాస్థానానికి రావాలి. ఇదే విధంగా రెండో వైపు చేస్తే ఆసనం పూర్తవుతుంది.

ఉపయోగాలు: వెన్నెముకకు త్రిప్పటంలో బాగా పనిచేస్తుంది. వెన్నెముక అంతర కండరాలే కాక మూత్ర పిండాలపై కూడా ఈ పార్శ్వపువంపు బాగా పని చేస్తుంది. నరాల బలహీనతకు, లివర్ వ్యాధిగ్రస్తులకు ముఖ్యంగా మూత్రపిండాల వ్యాధి గ్రస్తులకు మంచి ఫలితాలుంటాయి. క్లోమ గ్రంధిపై సుభావన కల్గించి మధుమేహమును నియంత్రించును.

గమనిక:స్థూలకాయులు అరచేయి భూమిపై ఆన్చక మోకాలుపై భారం మోపవచ్చును. వెన్నెముక ఎదురుగా చేతిని మరల్చి పెట్టాలి.

హెచ్చరిక: తీవ్ర నడుము నొప్పి, వెన్నుపూసల వ్యాధులు - పొట్ట శస్త్ర చికిత్సలు మరియు బహిష్టిలలోను చేయరాదు.

సి) బోర్ల పడుకొని చేసేవి:

మకరాసనం:

వివరణ: సంస్కృతంలో మకరం అంటే మొసలి అని అర్థం.

స్థితి: బోర్లా పడుకొని కాళ్ళు రెండడుగులు వెడల్పు చేసి, తొడలు, ఉదరభాగం, వక్షస్థలం వరకు భూమిపై ఆనించాలి. మడమలు రెండూ ఒకదానికొకటి చూస్తుండాలి. మోచేతులను త్రిభుజాకారంగా పెట్టి, దీనిపై ముఖం ఉంచాలి. వక్షస్థలం ఉపరిభాగం భూమిపై తాకకుండా ఉండడం

అవసరం. ఇందులో దీర్ఘశ్వాసలు పీల్చుతూ వదలాలి. ఇందులో ఛాతీ పీల్పు ప్రధానం.

ఉపయోగాలు: ఉదరకోశంపై ఉద్దీపన కలిగిస్తుంది. గాలి పీల్పుతో వచ్చే కదలికల వలన చిన్న ప్రేగులు ఉద్దీపన పొందుతాయి. ఇది జఠరశక్తిని వృద్ధి చేస్తుంది. శ్వాసక్రియ ఇబ్బందులు ఉన్నవారికి, ఉబ్బసం గలవారికి ఈ ఆసనం చాలా ఉపయోగం.

భుజంగాసనం:

సరళ భుజంగాసనం 1వ స్థితి

స్థితి:పొట్టపై బోర్ల పడుకోవాలి. తలను చేతులపై ఆన్చి, విశ్రాంతిలో ఉండాలి. కాళ్లు దగ్గరకు చేర్చాలి. చేతులు ముందుకు తేవాలి. తలను భూమిపై పెట్టాలి. శరీరానికి చేతులు పక్కగాపెట్టి, అరచేతుల మీద ఆని మోచేతులు శరీరానికి చేర్చాలి. గాలి పీల్చి గెడ్డం ఎత్తుతూ బొడ్డువరకు మాత్రం లేవాలి. సునాయాసంగా ఈ స్థితిలో ఉండాలి. భుజంగాసన తొలి స్థితిని సరళ భుజంగాసన అంటారు.

వివరణ: ఇది చేసినపుడు శరీరం పడగవిప్పిన త్రాచు పాము ఆకారంవలె ఉండటం దీనికా పేరు వచ్చింది.

స్థితి: బోర్లా పరుండి రెండు కాళ్ళు దగ్గరకు చేర్చి, కాలివ్రేళ్లు వెనుకకు వంచాలి. గడ్డం భూమిపై ఉంచి చేతులు ఛాతి ప్రక్కగా చేతులపై బరువు ఆనుకొని వెన్నెముక బొడ్డువరకు లేపాలి.

ఉపయోగాలు:అధిక శ్రమవల్ల కలిగే నడుము నొప్పులు పోతాయి. స్థాన చలనం కల వెన్నెముక పూసలు యథాస్థానానికి వస్తాయి. మెడ నొప్పులు, ఉబ్బస వ్యాధి కలవారికి ఈ ఆసనం చాలా ఉపయోగకరం. భోజనాలు చేసిన పిదప వాయువులు (గ్యాస్ ట్రబుల్) వెళ్ళేవారికి ఇది మంచి ఆసనం, వాత రోగాలకు మంచిది.

సామాన్య యోగ విధాన క్రమము

గమనిక : హెర్నియా గల వ్యక్తులు భుజంగాసనం చేయరాదు.

శలభాసన:

వివరణ: శలభం అనే సంస్కృత పదానికి మిడత అని అర్థం

స్థితి: పొట్టమీద బోర్ల పడుకొని చేతులు ప్రక్కకు చాచి గుప్పిలి బిగించాలి. లేక బిగించిన గుప్పిలిని తొడలక్రింద గాని ఉంచాలి. ఈ ఆసనంతో ఊపిరి బిగబట్టి, గడ్డం నేల మీద ఆన్చి గుప్పిలి మీద కూడా సహాయం తీసుకొని రెండు కాళ్ళు వీలైనంత ఎత్తు వరకు పైకి ఎత్తాలి. కాళ్ళు క్రిందకు తెచ్చిన పిదప ఊపిరి విడవాలి.

ఉపయోగాలు: శలభాసనం ఉదరంపై బాగా పని చేస్తుంది. కాలేయం, ప్రేగు, క్లోమం, మూత్రపిండాలు, ఊపిరితిత్తులపై ప్రభావం కలిగిస్తుంది.

గమనిక:మోకాళ్ళ వద్ద వంచరాదు.

హెచ్చరిక: గుండె జబ్బులున్నవారు ఈ ఆసనం విడచి పెట్టాలి. నడుము నొప్పులున్నవారు జాగ్రత్తలు పాటించాలి. అధిక రక్తపోటు –పెప్టిక్ అల్సర్ – హెర్నియా రోగులు చేయరాదు.

డి. వెల్లకిలా పడుకొని చేసేవి

సేతు–బంధాసన (వంతెన వైఖరి)

వివరణ: ఈ ఆసనంలో ఆఖరిస్థితి వంతెనను పోలి యుండుటచే దీనికి సేతు బంధాసన అని పేరు.

స్థితి: తివాచీ మీద వెల్లకిల పడుకోవాలి. కాళ్లు దగ్గరగా చేర్చుకోవాలి. కాళ్లను శరీరం దగ్గరకు తేవాలి. ఇప్పుడు శ్వాసను పీల్చుకొని కాళ్లపై శరీర బరువు ఉంచి – చేతులమీద బరువు ఉంచి పిరుదులు ఆకాశం వైపు లేవనెత్తాలి.

చేతులతో కాళ్ళను పట్టుకోవాలి. ఈ స్థితిలో 10–30 సెకండ్లు ఉండాలి. ఆఖరిస్థితిలో స్వేచ్ఛగా శ్వాసక్రియ విడచి పెట్టాలి.

ఉపయోగములు: ఒత్తిడిని తగ్గించును. కటి భాగములోని కండరాలు సాగతీయబడును. నడుమునొప్పి తగ్గును.

హెచ్చరిక: అల్సర్ ఉన్నవాళ్లు – హెర్నియా ఉన్నవారు చేయరాదు.

ఉత్తాన పాదాసన:(పాదాలు ఎత్తే భంగిమ)

✧ ఉత్తాన అంటే పైకి లేపడం– పాదాలు అంటే కాళ్ళు అని అర్థం

ప్రక్రియ:

✧ కాళ్ళు చాచుకొని వెల్లకిలా పడుకోవాలి. చేతులు ప్రక్కగా పెట్టాలి.

✧ గాలి పీల్చుతూ – మోకాలు వద్ద వంచకుండా రెండు కాళ్ళు 30^0 వరకు లేవనెత్తాలి.

✧ సామాన్య శ్వాస క్రియతో స్థితిలో ఉంచాలి.

✧ గాలి విడచి పెడుతూ రెండు కాళ్ళు నెమ్మదిగా భూమి మీదకు తేవాలి.

✧ మరో పర్యాయం చేయాలి.

ఉపయోగములు:

✧ నాభి కేంద్రాని సమస్థితిలో నిలుపును. (నాభి–మణిపూరచక్ర)

✧ కడుపునొప్పి, వాయు ప్రకోపం, అజీర్ణం, డయేరియా తగ్గించును.

✧ పొట్ట కండరాలను సుభావన చేయును.

✧ ఊపిరితిత్తుల క్షమత పెంచును.

హెచ్చరిక

✧ అధిక రక్తపోటు కలవారు గాలిని బిగబట్టకుండా– ఒక కాలు తర్వాత మరొక కాలు చేయాలి.

అర్ధ–హలాసన(సగం నాగలి భంగిమ)

అర్థ అంటే సగం – హల అనే సంస్కృత పదానికి తెలుగులో నాగలి అని అర్థం ఆఖరి స్థితిలో ఈ ఆసన భారతీయ నాగలిని పోలి ఉండును. అందుకే అర్ధ హాలాసన అన్నారు.

ప్రక్రియ:

✧ వెల్లకిల పడుకోవాలి. చేతులు తొడల ప్రక్కకు పెట్టాలి. అరచేతులు

భూమిపై ఆనాలి.

✧ రెండు కాళ్ళు కలిసి 30^0వరకు లేపుతూ – మోకాళ్ళ వద్ద వంచరాదు.

✧ పిదప కొద్ది క్షణాల తర్వాత 60^0 వరకు నెమ్మదిగా అంచెలవారిగ లేపాలి.

✧ ఇప్పుడు తిరిగి కాళ్ళు 90^0 వరకు లేపి, అచ్చట నిలపాలి, ఇది అర్ధ హలాసన ఆఖరి స్థితి.

✧ మొల లగాయితూ భుజముల వరకు నిటారుగా ఉంచాలి.

✧ ఈ స్థితిని శక్తికొలది నిలపాలి.

✧ తల ఎత్తకుండా కాళ్ళను 90^0 నుండి అంచెలవారిగ భూమి మీదకు తేవాలి.

ఉపయోగములు:

✧ ఈ ఆసనం మలబద్ధకానికి మరియు అజీర్ణ వ్యాధికి ఉపయోగం.

✧ ఈ ఆసనం మధుమేహం – గొంతు సంబంధ వ్యాధులకు ఉపయోగం.

✧ జాగ్రత్తలు తీసుకొని చేస్తే – అధిక రక్తపోటు రోగులకు కూడ ఉపయోగం.

హెచ్చరిక:

క్రింది నడుం నొప్పి కలవారు (లుంబో– సాక్రల్) రెండు కాళ్ళు ఒకేసారి చేయరాదు.

పొట్ట గాయాలు – హెర్నియా రోగులు ఈ ఆసనం విడచి పెట్టాలి.

పవన ముక్తాసన లేక శ్వోత్తానాసన:

వివరణ: పవన అంటే గాలి. ముక్త అంటే విడచి పెట్టుట అని అర్థం.

కడుపులోని చెడుగాలిని బయటకు పంపుట ఈ ఆసనంలో జరుగును. దీనికి మరో పేరు శ్వోత్తానాసన అంటారు. శ్వోత్తాన అంటే వెల్లకిల పడుకొని చేసేదని అర్థం.

స్థితి: శవాసనంలో వలె వెల్లకిలా పడుకోవాలి. మోకాళ్ల వద్ద రెండు కాళ్లను మడుచుకొని, గాలి విడచిపెడుతూ తల పైకి ఎత్తి రెండు చేతులతో రెండు కాళ్లను చుట్టుకోవాలి. రెండు తొడలతో పొత్తికడుపుపై ఒత్తిడి చేయాలి ఈ చర్యవల్ల చెడుగాలి

ఉంటే (అపాన వాయువు) బయటకు నెట్టబడును. ఇదే స్థితిలో అంచెల వారిగ ఆసనం విడచి పెట్టాలి.

గమనిక: శ్వాసను కదలికతో సంధానం చేయాలి.

ఉపయోగములు: మలబద్దకం తగ్గి తరచు వచ్చే త్రేన్పులు తగ్గి జీర్ణశక్తి వృద్ధి చేయును. వెన్నెముక వెనుక కండరాలు-నరాలు ఉత్తేజమగును.

హెచ్చరిక: మెడనొప్పి ఉన్నవారు తల ఎత్తరాదు. కడుపు గాయాలు, గర్భిణులు-తీవ్ర నడుము నొప్పి ఉన్న వారు చేయరాదు.

శవాసనం:

వివరణ: శవాసనం రెండు శబ్దాల కలయిక. సంస్కృతంలో శవం అంటే తెలుగులో పీనుగ, ఆసనం అంటే వైఖరి లేక భంగిమ.

స్థితి: శరీరంలోని ఏ అవయవానికి శ్రమకలుగని విధంగా వెల్లికిల పడుకోవాలి. కాళ్ళు 30 డిగ్రీల ఎడం, పూర్వాంగాలు 15 డిగ్రీల ఎడం మొండేనికి ఉండేటట్లు చూచుకోవాలి. మోచేతులు బోర్లించి, వేళ్ళు సగం మూసి ఉంచాలి. పాదాల మధ్య 18డిగ్రీలు ఉండాలి. చేతులకు మొండానికి మధ్య దూరం 6అంగుళాలు ఉండాలి. కళ్ళు మూసి ఉండాలి. కాని కనురెప్పలు ఆడుతుండాలి. శ్వాస నెమ్మదిగా లయబద్ధంగా ఉదరశ్వాస చేయాలి. మనస్సును శ్వాసక్రియపై లగ్నం చేయాలి. దీనినే "ప్రాణధారణ" అంటారు.

ఉపయోగాలు:తలనొప్పి, తల తిరగడం, మానసిక దౌర్భల్యం, తాపం, నిద్రలేమి అధికమైన రక్తపుపోటు తగ్గుతాయి.

హెచ్చరిక: తక్కువ రక్తపుపోటు గలవారు శవాసనం చేయరాదు.

4.కపాల భాతి:

వివరణ: కపాలమనగా పుర్రె. భాతి అనగా ప్రక్షాళనం ధ్యానాసనంలో సుఖ, వజ్రలేక పద్మాసనం వేసుకోవాలి.

స్థితి: సూర్యచంద్ర భేదనే అర్ధ కపాలభాతి అంటారు. దీనిలో గాలి విడవడం, పీల్చడం వేగంగా ముక్కు రెండు రంధ్రాల ద్వారా జరగాలి. అకస్మాత్తుగా చేసే తీవ్ర చర్యలవలన పొత్తికడుపు కండరాలు సంకోచిస్తాయి. కంఠ బిలం మూయరాదు.

పొత్తి కడుపు కండరాలు వెనుకకు ముందుకు కదలాలి. ఒక నిముషంలోనే 120 శ్వాసలు వెళ్ళగొట్టాలి.

ఎన్ని రౌండ్స్ చేయాలి? సాధన ప్రారంభంలో 20 ఊపిరులు (ఘేరండ సంహిత) వెల్లగొడుతూ – ఇది ఒక రౌండ్. ఇలా 3 రౌండ్స్ నెమ్మదిగా పెంచాలి.

ఉపయోగాలు:కపాలభాతిలో ఆక్సిజన్ వినియోగం చాలా ఎక్కువ. నాడీ మండలాన్ని ఉత్తేజపరుస్తుంది. శ్వాస క్షమత, జీవ, క్షమత పెరుగుతాయి, తక్కువ రక్తపు పోటుగల వారికి.

హెచ్చరిక:గుండె జబ్బులు, తల తిరిగేవారు, అధిక రక్తపోటు, ముక్కులో రక్తస్రావం జరుగుతున్నా, మూర్ఛ, పార్శ్వ తల నొప్పి, హెర్నియా, గాస్ట్రిక్ అల్సర్ ఉన్నవారు ఇది విడచిపెట్టాలి.

5.ప్రాణాయామ:

నాడిశోధన–అనులోమ విలోమ ప్రాణయామము.

నాడీ శోధనం:

వివరణ: నాడులను ప్రక్షాళనం చేయడమే నాడీ శోధనం. దీనినే రేచక పూరకాలని అంటారు. అంటే గాలి విడిచి పెట్టడం, పూరకం అంటే గాలి పూరించడం. ఇది కుంభకం లేకుండాగాని, కుంభకంతోగాని చేయవచ్చును.

స్థితి: కూర్చొని కుడిచేతి బొటనవ్రేలితో ముక్కు కుడివైపు రంధ్రం మూసి ఎడమ రంధ్రం ద్వారా గాలి పీల్చాలి. ఇప్పుడు చిటికినవ్రేలు, ఉంగరం వ్రేళ్ళతో ముక్కు ఎడమవైపు రంధ్రం మూసి కుడివైపుకు నెమ్మదిగా వదలాలి. మరల కుడి రంధ్రం ద్వారా గాలి పీల్చి కుడి రంధ్రం మూసి, ఎడమ రంధ్రం విడిచి పెట్టాలి. ఇది ఒక యూనిట్. గాలి పీల్చడం విడవడం 1:2 నిష్పత్తిలో జరగాలి. పీల్చే గాలి కంటే విడిచే గాలి సమయం రెట్టింపు ఉండాలి. ఐదు యూనిట్లు చేసి విశ్రాంతి ఇవ్వాలి.

ఉపయోగాలు: ఇది గాలి రాకపోకలను క్రమ పరుస్తుంది మనస్సుకు ఏకాగ్రత ఇస్తుంది. హెచ్చు రక్తపుపోటు గలవారు కూడా చేయవచ్చును.

శీతలి ప్రాణాయామ:

శీతలి అనే సంస్కృత పదానికి తెలుగులో చల్లబడటం అని అర్థం శీతలి

పేరులోనే మనస్సు శరీరములను చల్లబర్చునని అర్థం. శరీర వేడిని తగ్గించుటకు ప్రత్యేకంగా రూపొందించబడినది. ఈ ప్రాణాయామ సాధన వల్ల ఒక్క శరీరం చల్లబడుటయే కాక, మనస్సుకు ప్రశాంతత కూడ వచ్చును.

ప్రక్రియ:

- ✧ పద్మాసన లేక ఏదైనా ధ్యానాసనంలో కూర్చోవాలి.
- ✧ జ్ఞానముద్ర లేక అంజలి ముద్రతో చేతులు మోసిప్పలపై ఉంచాలి.
- ✧ నాలుకను గొట్టము వలె మడచాలి.
- ✧ గొట్టము ఆకారంలో మడిచిన నాలుక నుండి గాలిని పీల్చి, ఊపిరితిత్తులు నింపాలి. నాలుక లోపలికి లాగి, నోరు మూయాలి.
- ✧ జాలంధర బంధ చేయాలి.
- ✧ జాలంధర బంధ చెయ్యగల్గినంత సేపు గాలిని కుంభించాలి.
- ✧ జాలంధర బంధ నెమ్మదిగా విడిచి, గాలిని ముక్కుల ద్వారా విడచిపెట్టాలి.

ఉపయోగములు:

- ✧ శీతలి ప్రాణాయామ రక్తాన్ని శుద్ధి చేయును.
- ✧ శరీరమును చల్లపర్చును అధిక రక్తపోటుగల రోగులకు ఉపయోగం.
- ✧ ఆకలి-దప్పికలను తగ్గించును.
- ✧ కఫ-పిత్త దోషాలను తగ్గించి, అజీర్ణం తొలగించును.
- ✧ ఇది గుల్మ రోగములను (దీర్ఘ అజీర్ణ వ్యాధి) మరియు ప్లీహ (స్ప్లీన్) రోగములు లేక దీనికి సంబంధించిన రోగములను పోగొట్టును. (హ॥ప్ర॥-2-58హ॥ర॥- 2-21)
- ✧ ఇది కళ్ళు మరియు చర్మరోగములకు ఉపయోగము.

హెచ్చరిక:

- ✧ రొంప-దగ్గు-టాన్సిలైటిస్‌తో ఉన్నవారు శీతలి చేయరాదు.

భ్రామరీ ప్రాణాయామ

వివరణ: భ్రామరీ అనే పదం ఆడ తేనెటీగకు గుర్తు. భ్రామరీ అని ఎందుకన్నారంటే ఇది చేసేటప్పుడు పూరకం - రేచకం వల్ల వచ్చే శబ్దం ఆడ తేనెటీగ చేసే శబ్దంను పోలి ఉండును.

స్థితి: ధ్యానాసనంలో కూర్చోవాలి

రెండో రకము:

✧ కళ్ళుమూసుకొని, ధ్యానాసనంలో కూర్చోవాలి.

✧ ముక్కు ద్వారా శ్వాస పీల్చాలి.

✧ చూపుడు వ్రేళ్లతో కళ్ళుమూయాలి. బొటన వ్రేళ్ళతో చెవులు, మధ్యవ్రేళ్ళ తో ముక్కు రంధ్రములు ఉంగరం వ్రేళ్ళ-చిటికెన వ్రేళ్లతో నోరు మూయాలి. దీనిని షణ్ముఖి ముద్ర అంటారు. షణ్ముఖి అంటే ఆరు రంధ్రాలు మూయడమని అర్థం.

శ్వాసను నియంత్రణ చేస్తూ గాలి విడచిపెడుతూ ఆడ తుమ్మెద వలె శబ్దం చేస్తూ విడవాలి. ఇది ఒక వృత్తము. ఇలా 5 వృత్తాలు చేయాలి.

ఉపయోగములు: భ్రామరి సాధనవల్ల ఒత్తిడి -ఆందోళన తగ్గును. అంటు వ్యాధి గ్రస్తులు ఇది చేయరాదు.

6. ధ్యానము

జ్ఞానముద్ర-(బ్రహ్మవిద్యా ఉపనిషత్-64)

వివరణ: యోగ లక్ష్యం చివర జ్ఞాన స్థితికి చేరటం. జ్ఞానం ఇచ్చేదే ఈ ముద్ర.

స్థితి: ధ్యానాసనంలో చేతులు నిటారుగా తొడలపై నుంచి చూపుడు వేలు, బొటన వేలు కలిపి ఉంచి, మిగతా మూడు వేళ్లు తిన్నగా ఉంచాలి. బ్రహ్మవిద్యా ఉపనిషత్‌లో హంసమంత్ర పునశ్చరణకు సంకేతంగా పేర్కొనబడినది.

సామాన్య యోగ విధాన క్రమము

శాంభవిముద్ర:(ఘేరండ సంహిత3-III-64)లో హఠ ప్రదీపిక IV- 37 హఠరత్నావళి. IV-27.

ధ్యానం:

ధ్యానం తదేక ఏకాగ్రతతో జరిగే చర్య

స్థితి: ఏదైనా ధ్యానాసనం (వజ్రాసనం)

- ✧ ధ్యానాసనంలో కూర్చోవాలి
- ✧ వెన్నెముక నిటారుగా ఉంచాలి
- ✧ జ్ఞాన ముద్ర చిన్ముద్రలో ఇలా రావాలి.
- ✧ చూపుడు వేలి కొనను బొటన వేలి కొనతో తాకించాలి. ఒక వలయం ఏర్పడును
- ✧ మిగతా మూడు వేళ్లు విశ్రాంతిగా చాచి ఉంచాలి.
- ✧ అరచేతులు పైకి వచ్చేలా చేసి మోకాళ్ల పైన పెట్టాలి.
- ✧ చేతులు మరియు భుజములు వదులుగా - విశ్రాంతిగా ఉంచాలి.
- ✧ కళ్లు మూసి తలను సమానంగా ఉంచాలి.
- ✧ కేంద్రీకరణ అక్కరలేదు. శ్వాసమీద కళ్ళ మధ్య-భృకుటిపై ధ్యాస ఉంచాలి.
- ✧ ఆలోచనలు అదుపు చేయవద్దు. స్వేచ్ఛగా విడిచిపెట్టాలి. ప్రశాంతత మనసుకు రావాలి. ఈ విధంగా ధ్యానం చేయాలి. దీనినే ధ్యాన ముద్ర అని కూడ అంటారు.

గమనిక: ధ్యాన ప్రారంభ దశల ఏకాగ్రతకై వినసొంపుగల సంగీతం వినవచ్చు. శక్తి కొలది ఉండాలి.

ఉపయోగాలు: ధ్యానం యోగలో ముఖ్యమైన అంశం. భయం-కోపం-ఆందోళనలు - అలసటలు, నిరాశలను పోగొట్టును. మనస్సుకు ప్రశాంత వచ్చును. ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి - ఆలోచనా శక్తి పెరుగును. ధ్యానం వల్ల ఆత్మసాక్షాత్కారం పొందవచ్చును.

సత్సంగం:

వివరణ: సత్‌సంగము: సత్+సంగ్= సత్సంగ్ - తెలుగులో సత్సంగము

అంటారు. కొన్ని ధ్యాన పద్ధతులలో సత్సంగము ఒకటి. సత్య పురుషుని సాంగత్యము దీని అర్థం. ఆంధ్ర యోగుల్లో సుప్రసిద్ధుడైన వేమన యోగి కూడ యోగ విద్యను సాదు విద్య అన్నారు. వేమన కూడ "సాంగత్య" శబ్దం వాడారు. దీని వలన శాంతి, శాంతి వలన చిత్తం శక్యపడునంటారు.

తే॥ సాధు సాంగత్య మమరిన శాంత మమరు
శాంత మమరిన చిత్తంబు శక్యపడును
శక్య పడిన మనంబె యొసంగు పరము
పరము గాంచిన శివుడన బరగు వేమ– (అనువాదకుడు)

సంకల్పము:

"హమే అప్నే మన్‌కో హమేషా సంతులిత్ రఖ్‌నా
ఇసీమే హమారా ఆత్మ వికాస్ సమయ హై
అప్నే కర్తవ్య కుద్‌కే ప్రతి కుటుంబకె ప్రతికామ్
సమాజ్ ఔర్ విశ్వకెప్రతి శాంతి, ఆనంద్
ఔర్ శ్వస్తకె ప్రసార్‌కే లియే బద్ధ హు

సంకల్పము (యోగ సాధనను సంకల్పంతో ముగించవలెను.)

అర్థము: మనస్సును నిత్య సమత్వ స్థితిలో ఉండేలా నిశ్చయించుకొన్నాను. ఈ స్థితిలోకి చేరటానికి ఉన్నత ఆత్మాభివృద్ధికి కృషి చేస్తాను. నేను, కుటుంబ విధిగ పనిచేస్తూ సమాజము మరియు ప్రపంచంలో శాంతి, ఆరోగ్యం మరియు ఐకమత్యం నెలకొనేలా కంకణ భద్దుడనవుతాను.

8. శాంతి పాఠము

ఓం సర్వే భవతు సుఖినా
సర్వే సంతు నిరామయాం
సర్వే భద్రాణి పశ్యంతు
మా కశ్చిత్ దుఃఖ భాగ్భవేత్
ఓం శాంతిః శాంతి శాంతి:
సబ్ సుఖీహెూ సబ్ నిరోగ్‌హో
సబ్ నిరామయహెూ సబ్ కా మంగళ్‌హెూ

సామాన్య యోగ విధాన క్రమము

కోయి దుఖ్ నహెూ

మన మందరం సంతోషంగా ఉండుగాక. మన మందరం రోగ రహితుల మగుగాక. మనందరికి శుభము కలుగుగాక.

గ్రంథసూచికలు

1. ప్రార్థన ఋగ్వేద 10-191-2
2. సాధిలజ/ ఛాలన క్రియలు/ యోగ-సూక్ష్మ వ్యాయామాలు - హఠతత్వ కౌముధి- 9.13.16 ధీరేంద్ర బ్రహ్మచారి యోగిక్ సూక్ష్మ వ్యాయామాలు.
3. తాడాసన లేక తాళాసన-నాధముని యోగ రహస్య - యోగ సూత్రటీక కిరణ శ్రీయోగ కౌస్తుభ-25, సచిత్ర చౌరాసీ ఆసన-34, శివానంద-యోగాసనాలు.
4. వృక్షాసన-ఘేరండ సంహిత-11-36, బృహద్: యోగ సోపాన-హఠయోగ సంహిత-43, యోగ మార్గ ప్రదీపిక-11
5. పాద హస్తాసన /ఉత్తాన పాదాసన శ్రీయోగ కౌస్తుభ-నాదముని యోగ రహస్య.
6. అర్ధ-చక్రాసన- సంప్రదాయ చక్రాసనాలు అనేక రకములున్నాయి. ఇది కూడ సాధనలో ఉంది.
7. త్రికోణాసన-యోగ రహస్య - II -20
8. భద్రాసన - హఠప్రదీపిక- I-53-54 హఠరత్నావళి- హఠప్రదీపిక- స్వామి దిగంబర్‌జి (సం) కైవల్యదామ్ 1978, హఠరత్నావళి -శ్రీనివాసభట్ట మహాయోగీంద్ర-మేడపాటి వెంకటరెడ్డి (సం)ప్రకాశకులు ఎం.ఎం.యల్. రెడ్డి-ఎం. సుబ్బిరెడ్డి- అర్తమూరు తూ॥గో॥జిల్లా 2011.
9. అర్ధ ఉష్ట్రాసన- శ్రీయోగ కౌస్తుభ నాగోజి భట్ట వృత్తి- యోగ సూత్ర -II -46ఘేరండ సంహిత - II-41, లో వర్ణించిన ఉష్ట్రాసన బోర్ల పడుకొని చేసేది.
10. శశాంకాసన - ఘేరండ సంహిత-II 12, దీనిని వజ్రాసన అని పేరు. హఠయోగ సంహిత-బృహద్ యోగ సోపాన - సచిత్ర వ్యవహారిక యోగ -16, నారద పురాణ - 33- 112, బృహన్నారదీయపురాణ - యోగ, శిఖోపనిషత్- 1,112, హఠరత్నావళి III-9.
11. వక్రాసనము - (సులువుగా చేసేలా మత్స్యేంద్రాసన రకాలు

హఠరత్నావళిలో పేర్కొనబడినవి) స్వామికువలయానంద ఆసన గ్రంథంలో ఉంది.

12. భుజంగాసన - ఘేరండ సంహిత-II- 42 కొద్ది మార్పులతో కిరణ టీక-II -46, హఠయోగ సంహిత-49, శ్రీయోగ కౌస్తుభ 62, యోగ మార్గ ప్రదీప -19,యోగ రహస్య - II జయపూర్ సెంట్రల్ మ్యూజియమ్- 71 74
13. శలభాసన - ఘేరండ సంహిత - II 39, బృహద్ యోగ సోపాన - III-46, హఠయోగ సంహిత-46, యోగ మార్గ ప్రదీప - 33
14. మకరాసన- ఘేరండ సంహిత- జయపూర్ సెంట్రల్ మ్యూజియమ్ - చేతులలో కొద్ది మార్పులు.
15. సేతు బంధాసన I చతుస్పాదాసన - యోగ రహస్య
16. పవన ముక్తాసన - శ్వోత్థ్యానాసన శ్రీ యోగ కౌస్తుభ, కపాల కురంటక యోగ, కొద్ది మార్పులతో కూర్చొని కూడ చేస్తారు. సచిత్ర చౌరాసీ ఆసనాలు-57
17. శవాసన-ఘేరండ సంహిత -II-19, హఠ ప్రదీపిక - I -32, హఠరత్నావళి- III - 20, 76, కపాల కురంటక యోగ-111 యుక్త భావ దేవ IV-21, ఆసనాని - 14, యోగ సిద్ధాంత చంద్రిక -// -46, శ్రీతత్వనిధి-70 కిరణ టీక - II - 46, బృహద్ యోగ సోపాన II-24, శ్రీ యోగ కౌస్తుభ -17
18. కపాలాభాతి - ఘేరండ సంహిత భస్త్రిక, కుంభక పద్ధతి - 164 - 165 హఠప్రదీపిక- హఠరత్నావళి - 22-24 హఠతత్వ కౌముది -X -12, 14 యుక్త భావదేవ-X-110-118.
19. నాడి శోధన - అనులోమ - విలోమ ప్రాణాయామ వాసిష్ఠ సంహిత యోగకాండ హఠప్రదీపిక- హఠరత్నావళి-III సమయ నిష్పత్తి కొరకు ఘేరండ సంహిత V-38-45
20. భ్రామరీ ప్రాణాయామ - హఠప్రదీపిక, హఠరత్నావళి, II-26, కుంభక పద్ధతి - 169
21. ధ్యానము - శాంభవిముద్ర పతంజలి యోగ సూత్ర-III- 2, హఠప్రదీపిక హఠరత్నావళి ఘేరండ సంహిత.

సామాన్య యోగ విధాన క్రమము

భారత ప్రభుత్వం ఆయుష్ మంత్రిత్వ శాఖ

కాల పట్టిక

అంతర్జాతీయ యోగ దినోత్సవము

సామాన్య యోగ విధాన క్రమము

మొత్తము కాలం - 45 నిమిషములు

1) ధ్యాన ఆసనంలో నమస్కారముద్రలో ప్రార్ధన చేయాలి. యోగ ముద్రాసనతో ముగించాలి. 2॥ని

ప్రార్ధన: ఓం సంగచ్ఛధ్వం సంవదధ్వం
సంవో మనాంసి జ్ఞానతామ్
దేవా భాగం యధా పూర్వే
సంజానానా ఉపాసతే

2) సాదిలజ- చాలన క్రియలు - వదులు చేసే ప్రక్రియలు - మెడ - భుజములు- కటి - మోకాలు కదలికలు. 6ని॥

3) యోగాసనములు 15ని॥

ఎ) నిలుచొని చేసేవి

1) తాడాసన

2) వృక్షాసన

3) పాద హస్తాసన-ఉత్తానాసన

4) అర్ధ-చక్రాసన

5) త్రికోణాసన

బి) కూర్చొని చేసేవి

6) భద్రాసన/భద్దకోణాసన

7) వజ్రాసన/వీరాసనము

8) ఉష్ట్రాసన (తొలి సాధనలో అర్ధ చేయాలి)

9) శశాంకాసన

10) ఉత్తాన మండూకాసన

11) మరీచ్యాసన/వక్రాసనము

సి) బోర్లపడుకొని చేసేవి

12) మకరాసన

13) భుజంగాసనము

14) శలభాసనము

డి) వెల్లకిలా పడుకొని చేసేవి.

15) సేతు భందాసనము

16) ఉత్తాన పాదాసనము

17) అర్ధ హలాసన

18) పవనముక్తాసనము

19) శవాసనము

4) కపాలభాతి(40మార్లు ఒక్కదఫా 3 చక్రములు) 3ని॥

5) ప్రాణాయామ 6ని॥

1) నాడి శోధన/అనులోమ విలోమ ప్రాణామాయ- (5 చక్రములు)

2) శీతలి ప్రాణాయామ (5 చక్రములు)

3) భ్రామరి ప్రాణామాయ- భ్రామరి రేచక-(5చక్రములు)

6) ధ్యానం ఏదైనా ధ్యానాసనంలో కూర్చొని ధ్యానం (కళ్ళు మూయాలి)
చేతులు -జ్ఞాన- ధ్యానముద్రలో చేతులుంచాలి. 8ని॥

యోగ సాధన సంకల్పముతో ముగించాలి.

7.సంకల్పము: 2ని॥

పిదప శాంతి పాఠము చేయాలి.

8.శాంతి పాఠము

ఓం: సర్వే భవతు సుఖినా
సర్వే సంతు నిరామయాం
సర్వే భద్రాణి పశ్యంతు
మా కశ్చిత్ దుఃఖ భాగ్భవేత్
ఓం శాంతి శాంతి శాంతి

సామాన్య యోగ విధాన క్రమము

వివరణ:

1) ప్రామాణిక గ్రంథ ఆధారములు– సాధనలో సాంకేతికత –ఉపయోగములు – గమనించ దగ్గ గుర్తులు – హెచ్చరిక ముందు సూచనలు– ప్రతీ అభ్యాసమునకు చెప్పాలి.

2) సంస్థాగతమైన యోగాభ్యాసములు– 15ని॥

(ముఖ్యంగా ప్రాణాయామ– ధ్యానము యోగ నిద్ర మరియు సత్సంగ్ –వగైరా)

ప్రాణాయామ– ధ్యానము సంకల్పమునకు ముందే ప్రవేశ పెట్టాలి.

డా॥ఐ.వి.బసవారడ్డి

సభ్య కార్యదర్శి

ఐడివై–2016, యోగ నిపుణుల సంఘం

ఆయుష్ మంత్రిత్వ శాఖ

భారత ప్రభుత్వము

వివరణ: **జూన్ 21– దక్షిణాయణ పుణ్యకాలం తొలిరోజు.**

భూమి తన చుట్టూ తాను తిరుగుతూ

సూర్యుని చుట్టూ తిరగడాన్ని భూ పరిభ్రమణం అంటారు.

భూమి సూర్యుని చుట్టూ తిరిగే మార్గాన్ని కక్ష్య అంటారు. భూ పరిభ్రమణానికి పట్టే సమయం 365 1/4రోజులు.

భూ పరిభ్రమణం వల్ల రాత్రి, పగలు సమయాల్లో తేడాలు ఏర్పడతాయి. ఋతువులు ఏర్పడతాయి.

జూన్–21 కర్కటక రేఖపై సూర్య కిరణాలు నిట్ట నిలువుగా పడి, ఉత్తరాయణాంతం సంభవించి, దక్షిణాయణం మొదలవుతుంది. దక్షిణార్ధ గోళంలో సుదీర్ఘ పగలు ఉండే రోజు జూన్–21. ఈ రోజే అంతర్జాతీయ యోగ దినోత్సవం జరుపుకుంటున్నాము.

అనువాదకుడు

9440684372

Translated into Telugu Version

by

Prof: Medapati Venkata Reddy

Former Secretary, A.P. Yogadhyayana Parishath

Commissioner

Department of AYUSH

Government of Andhra Pradesh

www.ayush.ap.gov.in