



மேனகா

கற்போம் யோகா!

'யுஜ்' என்ற வடமொழிச் சொல்லில் இருந்துதான் 'யோகா' என்ற சொல் பிறந்தது. 'யுஜ்' என்றால் மனம், உடல் மற்றும் ஆன்மாவின் ஒன்றிணைப்பு என்று பொருள். "இயல்பாக நமக்குள் இருக்கும் அமைதியை வெளிக்கொண்டு வருவது யோகா. உடலால், மனதால், வாக்கினால் நாம் தாக்கப்படும்போது நிலைகுலைந்து போகாமல் காக்கக் கூடிய கவசம் இது. ஆஸ்துமா, தைராய்டு, சர்க்கரை நோய், உயர் ரத்த அழுத்தம், மன அழுத்தம் போன்ற பலவித நோய்களை நிச்சயமாக யோகாவினால் குணப்படுத்த முடியும்!" நம்பிக்கை மேலிடச் சொல்கிறார் 'கிருஷ்ணமாச்சார்யா ஹ்லிங் அண்ட் யோகா ஃபவுண்டேஷன்' நிறுவனர் மேனகா தேசிக்காச்சார்.

கிருஷ்ணமாச்சார்யாவின் நேரடி சிஷ்யை இவர். யோகக் கலையை இந்தியாவில் மட்டுமின்றி வெளிநாட்டினருக்கும் உணரச் செய்த கிருஷ்ணமாச்சார்யாவின் மகன் தேசிகாச்சார்யாவின் மனைவி.

யோகா பயிற்சி நிலையங்கள் வீதிக்கு வீதி க்யூ கட்டும் நிலையில், எது சரியான யோகா என்பதை இதழ்தோறும் பேச இருக்கிறார் மேனகா தேசிக்காச்சார்...

'உடலையும் மனத்தையும் ஒருமுகப்படுத்துவது யோகாசனம். நோய்களைத் தீர்க்கும் சிகிச்சை முறையாகவும் யோகா பயனளிக்கிறது. உதாரணத்துக்கு ஆஸ்துமா. யோகாவினால் ஆஸ்துமாவை எப்படிக் குணப்படுத்த முடியும் என்பதை இந்த இதழில் பார்ப்போம்.

ஆஸ்துமாவால் அவதிப்படுபவர்கள் தாங்கள் மேற்கொள்ளும் சிகிச்சை முறைகளைத் தொடர்ந்துகொண்டே, கூடுதலாக யோகாவும் செய்து வந்தால், உடல் நலத்தில் விரைவான முன்னேற்றம் காணலாம்.

த்விபாதபீடம்



படத்தில் உள்ளபடி கால் முட்டிகளை மடக்கித் தரையில் படுக்க வேண்டும்.



மூச்சை உள் இழுத்தபடி இடுப்பை மேலே முடிந்தவரை உயர்த்த வேண்டும்.



மூச்சை வெளியே விட்டபடி இடுப்பைத் தரையில் வைக்க வேண்டும். கால்களையும் படத்தில் காட்டியுள்ளபடி நீட்டி ரிலாக்ஸ் செய்ய வேண்டும். (தொடர்ந்து ஆறு முறை இப்படிச் செய்ய வேண்டும்.)

மஹாமூத்ரா



முதுகுத் தண்டு நேராக இருக்கும்படி அமரவும். முதலில் இடது காலை நீட்டியபின், வலது காலை மடக்கி உட்காரவும். உள்ளங்கைகளை ஒன்றின் மேல் ஒன்றாக கால் முட்டியில் வைக்கவும்.



கருட்டிய நாக்கினால் மூச்சை உள் இழுத்தபடி தலையை மெதுவாக நிமிர்த்தவும்.



வாயை மூடிக்கொண்டே மூச்சை வெளியே விட்டபடி தலையை கீழே கொண்டுவரவும். தொடர்ந்து இப்படி ஆறு முறை இதைச் செய்யவும்.

யோகா மற்றும் மூச்சுப்பயிற்சியுடன் தினமும் நடைப்பயிற்சிக்கும் உணவுக் கட்டுப்பாட்டுக்கும் முக்கியத்துவம் கொடுத்தால் ஆஸ்துமா மட்டுப்படும். ஆஸ்துமா என்று இல்லை. எந்த நோயாக இருந்தாலும் அதை யோகா மூலமாகக் குணப்படுத்த வேண்டுமானால், சம்மந்தப்பட்டவரின் வயதையும் கணக்கில் எடுத்துக்கொள்வது அவசியம்.

வயதானவர்களால், எளிதாக யோகா பயிற்சிகளைப் பின்பற்ற முடியாது. முக்கியமாக மூச்சை இழுத்து விடுவது அவர்களுக்கு மிகவும் கடினமாக இருக்கும். அத்தகைய நோயாளிகள் தேர்ந்த

யோகா ஆசிரியர்கள் சொல்லும் சில நுட்பமான மாற்றங்களைக் கருத்தில் எடுத்துக்கொண்டு அதன்படி ஆசனங்களைச் செய்ய வேண்டும்.

யோகக் கலையின் முக்கியத்துவமே மூச்சுப் பயிற்சியில்தான் அடங்கி இருக்கிறது. நம்முடைய சுவாசம் சீராகும்போது உடலின் இயக்கங்கள் சீராகும். இதனால், உடலின் அனைத்து உறுப்புகளும் வலிமை பெறும். மூச்சுப் பயிற்சி என்பது குறிப்பிட்ட கால அவகாசத்தில் மூச்சை உள்ளே இழுத்து, பின் வெளியே விடுவது. மூச்சை ஒரு நிமிடம் உள்ளே இழுத்தால், வெளியே விடும்போது கூடுதலாக இரண்டு நிமிடங்கள் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். யோகா ஆசிரியரிடம் முறையாகப் பிரணாயாமம் கற்றுக்கொண்டு செய்வதே நலம். ஆஸ்துமா நோயாளிகள் குறைந்தது தினம் 10 நிமிடமாவது மூச்சுப் பயிற்சி மேற்கொண்டால், ஆஸ்துமா நோய் கட்டுப்படும்.

ஆஸ்துமா நோயாளிகள் மேலும் சில விஷயங்களையும் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். இரவில் குளிர்ச்சியான உணவுகளைச் சாப்பிடக் கூடாது. குளிர்ச்சியான உணவு நுரையீரலின் சுவாசப் பாதையைச் சுருங்க வைக்கும். அதனால், மூக்கடைப்பு ஏற்படலாம்.

ஆஸ்துமா நோயாளிகள் வளர்ப்புப் பிராணிகளிடம் நெருங்கக் கூடாது. வீட்டில் தூசி அதிகம் இருத்தல், போர்வை தலையணையில் அழுக்கு இருத்தல் போன்றவையும் அடுப்புப் புகை, சிகரெட் புகை போன்றவையும் ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தலாம். மனச் சோர்வுகூட ஆஸ்துமாவுக்கு முக்கியக் காரணம்.

ஆஸ்துமா பிரச்சனையால் அவதிப்படுபவர்கள் வீரபத்ராசனம் செய்யலாம். அதாவது, இடது காலை முன்வைத்து நேராக நிற்க வேண்டும். மூச்சை மெதுவாக உள் இழுத்தவாறு கைகளைத் தூக்கியபடி தரையில் உட்காருவது போல நினைத்துக் கொண்டு கால் முட்டியை முடிந்தவரை மடக்க வேண்டும். அதன் பிறகு மூச்சை வெளியே விட்டபடி கைகளைக் கீழே இறக்கியபடி, கால் முட்டியை நேராகப் பழைய நிலைக்குக் கொண்டுவர வேண்டும். இப்படி 6 முறைகள் செய்வது பலன் தரும்.

ஆஸ்துமா இருப்பவர்கள் பொதுவாக கூன் போட்டுத்தான் உட்காருவார்கள். கூன் நிமிர்வதற்கும் நெஞ்சு விரிவதற்கும் ஆசனங்களைக் கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும். ஆஸ்துமா நோயாளிகள் தவிபாதபீடம் மற்றும் மஹாமுத்ரா ஆகிய இரண்டு ஆசனங்களைச் செய்யலாம். இவை உதாரணத்துக்காக மட்டுமே சொல்லப்பட்டவை. இதனுடன் தொடர்புடைய மேலும் சில ஆசனங்களைத் தகுந்த ஆசிரியரிடம் முறையாகப் பயின்று தினமும் செய்துவந்தால் ஆஸ்துமாவில் இருந்து விடுதலை பெறலாம்."



யோகா கற்றுக்கொள்ள வருபவர்களின் உடல் எத்தகையது, அவர்களின் வயது, உடல் எடை போன்றவற்றைக் கருத்தில்கொண்டே யோகா பயிற்சி அளிக்கப்பட வேண்டும். 'இந்த ஆசனம் செய்தால் இந்த நோய் குணமாகிவிடும்' என்று பொதுப்படையாகச் சொல்லிவிட முடியாது. நோயின் தன்மை, அதன் தாக்கம் என்பன எல்லாம் நோயாளிகளை நேரில் பார்த்துத்தான் தெரிந்துகொள்ள முடியும். முறையான யோகா பயிற்சியாளர்களின் வழிநடத்துதலின்படிதான் ஆசனங்களைச் செய்ய வேண்டும். எந்த அளவு மூச்சை உள்ளடக்க வேண்டும், எவ்வாறு மூச்சை வெளியே விட வேண்டும் என்பதை எல்லாம் படித்தோ டி.வி.யில் காட்சியாகப் பார்த்தோ தெரிந்துகொள்ள முடியாது. இந்தக் கட்டுரைத் தொடரின் மூலம், வியாதிகளுக்கு யோகாவினால் கிடைக்கக்கூடிய தீர்வுகளைப் பற்றிப் பேச இருக்கிறோம். அவ்வளவே!



யோகா



மேனகா

யோகா கற்போம்

தைராய்டு

"நான் நோய்க்கு இரையாகித் துன்பம் அனுபவிக்கப் பிறக்கவில்லை. ஆரோக்கியமாக இருந்து ஆனந்தத்தை அனுபவிக்கவே பிறந்தேன். அதற்கு உடல் நலம் அவசியம். ஆகையால் எதை விட்டாலும் இனி யோகாவை விட மாட்டேன்" என்று தினமும் நமக்கு நாமே சொல்லிக் கொள்ள வேண்டும். இப்படிச் செய்தால், யோகா செய்வதற்கான அவகாசம், நேரம், உற்சாகம் ஆகியவை தானாகவே கிடைக்கும். தூக்கம் சோம்பல் என்று எது தலை தூக்கினாலும் அதனை மனதின் பலத்தால் விரட்டி அடிக்க முடியும்!

சோம்பல் என்று சொல்லும்போதே நினைவுக்கு வருவது தைராய்டு. இது சரியல்ல! நம் உடல், தைராய்டு ஹார்மோன்களை அதிகமாகவோ குறைவாகவோ உற்பத்தி செய்வதே தைராய்டு நோய்க்குக் காரணம். அயோடின் குறைபாட்டினால் சிலருக்கு தைராய்டு சுரப்பியில் இருந்து ஹார்மோன்கள் தேவைக்குக் குறைவாகச் சுரக்கும். இது குறை தைராய்டு என்று அழைக்கப்படுகிறது. அத்த கவலை மற்றும் மன அழுத்தமும் தைராய்டு சுரப்பிகளைச் சரியாக வேலை செய்ய விடாமல் முடக்கிவிடும்.

சிகிச்சை:

தைராய்டு பிரச்சனையை உடனடியாகக் கட்டுப்படுத்த முடியாது. ஆனால், ஆசனங்களைத் தொடர்ந்து செய்ய நல்ல முன்னேற்றம் காணலாம். ஏற்கெனவே நோயாளிகள் செய்துகொள்ளும் மருத்துவச் சிகிச்சையுடன் யோகாவையும் சேர்த்து செய்தால் பலன் நிச்சயம். இந்த ஆசனம் செய்தால் தைராய்டு பிரச்சனை குணமாகும் என்று முடிவாகச் சொல்லிவிட முடியாது. தொண்டையில் பிரச்சனை என்பதால் தொண்டைக்கான ஆசனங்களைப் பரிந்துரைக்கிறோம். தைராய்டு பிரச்சனை உள்ளவர்களின் உடல் எடை, வயது, உடலின் தன்மை ஆகியவற்றை வைத்து அவர்களால் எந்த அளவு ஆசனம் செய்ய முடியுமோ அதன்படி ஆசனங்களில் சிறிய மாற்றங்கள் செய்து அவர்களுக்கு ஏற்றாற்போல வடிவமைக்க வேண்டியதும் மிக மிக அவசியம். தைராய்டு நோயாளிகள் அபாசனம், விபரீதகரணி மற்றும் சர்வாங்காசனம் ஆகியவற்றைச் செய்யலாம். இந்த இதழில் சர்வாங்காசனம் பற்றி விளக்கமாகப் பார்க்கலாம்.

சர்வாங்காசனம்

சர்வ அங்க ஆசனம் = சர்வாங்காசனம். பெயருக்கேற்ப உடலின் அனைத்து அங்கங்களையும் சீராக்கிடும் ஆசனம் இது.

1. தரையில் மல்லாந்து படுக்கவும்.
2. படுத்த நிலையிலேயே, மூச்சை வெளியிட்டு இரு கால்கள் மற்றும் முதுகு ஆகியவற்றைச் சேர்த்துச் செங்குத்தாகத் தூக்கவும்.
3. கைகளால் இடுப்பைத் தாங்கி பிடித்துக்கொள்ளவும். சுவாசம் இயல்பாக இருக்க வேண்டும். மேலிருக்கும் இரு கால் கட்டை விரல்களையும் பார்க்க வேண்டும். கீழ்த்தாடை பகுதி நெஞ்சை



ஒட்டியிருக்க வேண்டும். கழுத்துப் பிடரி சரியாகத் தரை விரிப்பில் படிந்திருக்க வேண்டும். முதுகெலும்பு நேர்க்கோட்டில் இருக்க வேண்டும்.

4. இந்த நிலையில் ஒரு நிமிடம் இருக்கவும். சுவாசம் நார்மலாக இருக்கட்டும்.

5. மூச்சை உள்ளிழுத்துக் கால்களை நிதானமாக இறக்கவும். முதுகெலும்பை இறக்கிப் படுத்த நிலைக்குத் திரும்பவும்.

ஆரம்ப நிலையில் இந்த ஆசனத்தை மூன்று நிமிடம் செய்தால் போதும். நாள் செல்லச் செல்ல நேரத்தை அதிகரிக்கலாம். தினசரி இந்த ஆசனத்தை ஒரு முறை செய்தால் போதும். அடுத்த ஆசனத்தைத் தொடங்கு முன் ஒரு நிமிடம் ஓய்வெடுக்க வேண்டும்.

பலன்கள்:

1. மூளைக்கு அதிக ரத்தம் பாய்வதால், ரூபக சக்தி அதிகரிக்கும்.
2. தைராய்டு சுரப்பியின் வியாதிகளில் இருந்து நிவாரணமளிக்கும். பிட்யூட்டரி சுரப்பியின்

வேலைத்திறனை மேம்படுத்தும்.

3. உடலை இளமையாக, வலிமையாக வனப்பாக வைக்க உதவும்.

4. பெண்களின் மாதவிடாய்ப் பிரச்சனைகளுக்கு இந்த ஆசனம் சிறந்தது.

5. மலச்சிக்கல், வயிற்றுக் கோளாறுகள் இவற்றைப் போக்க உதவும். தோல் நோய்கள், டான்சில்ஸ் போன்றவற்றுக்கும் இந்த ஆசனம் நிவர்த்தி அளிக்கும்.

மேற்சொன்ன ஆசனத்தைச் செய்வதற்குக் கடினம். ஆனாலும் முறையான பயிற்சியால் செய்யலாம். தினமும் தொடர்ந்து இந்த ஆசனத்தைச் செய்யக் கண்கூடாக வித்யாசம் தெரியும். தைராய்ட் பிரச்சனை குறைந்து வருவதை உணர முடியும்.

எச்சரிக்கை:

இந்த ஆசனங்களை நோயாளிகளின் வயது, என்ன வேலை பார்க்கிறார், அவரின் உடல் நிலை போன்றவற்றைப் பொறுத்து தான் யோக சிகிச்சை தர வேண்டும். உடல் எடை அதிகம் இருப்பவர்கள், தலைவலி இருப்பவர்கள் செய்யக் கூடாது. மேலும் சிலர் மனநிலை யையும் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். நோயாளிகள் மனதளவிலும் உடல் அளவிலும் கவுன்சிலிங் அளித்த பிறகே முறையாக சிகிச்சையை தொடங்க வேண்டும். உயர் ரத்த அழுத்தம், இதய பிரச்சனைகள் உள்ளவர்கள் இந்த ஆசனத்தைச் செய்யும் முன்பு யோகா ஆசிரியரைக் கலந்தாலோசிப்பது அவசியம். ஆசனம் செய்யும்போது கண்களில், காதுகளில், தலையில், கழுத்தில் அழுத்தம் ஏற்பட்டால் ஆசனத்தை நிறுத்திவிட்டு யோகா ஆசிரியரிடம் செல்ல வேண்டும். செர்விகல் ஸ்பான்டிலோசிஸ் உள்ளவர்கள் இந்த ஆசனத்தைச் செய்யக் கூடாது. கண் வியாதி உள்ளவர்களும் இந்த ஆசனத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும். உணவு உண்ட 2 மணி நேரம் கழித்துத்தான் இந்த ஆசனத்தைச் செய்ய வேண்டும்!



என்ன காரணம்?

தலைவலி ஏற்பட முக்கியக் காரணம், மூளையைச் சுற்றிப் பின்னிப் பிணைந்திருக்கும் நரம்புகளில் ஏற்படும் அழுத்தம்தான். தலை, கழுத்தைச் சுற்றி உள்ள நரம்புகள், தசைகளில் வலி ஆகியவற்றின் தொகுப்புதான் தலைவலி. மனப் பதற்றம் அதிகரிப்பதால் உடலின் வெப்பம் அதிகரிக்கும். அதுவே தலைக்குள் பரவி வலியை உண்டாக்குகிறது. வலி நிவாரண மாத்திரைகளைக் காட்டிலும் பதற்றமான மனநிலையைத் தவிர்ப்பதே தலைவலிக்கான தீர்வாகும்.

ஒற்றைத் தலைவலி, பித்தத் தலைவலி, நீர்க்கட்டுத் தலைவலி, பார்வைக் குறைபாட்டால் வரும் தலைவலி, வெயில் அலைச்சலால் ஏற்படும் தலைவலி என ஏகப்பட்ட 'தலைவலி'கள் உள்ளன. அவ்வப்போது வரும் தலைவலிக்கு நமது மனநிலை மாற்றமே தீர்வு கொடுக்கும். ஆனால், கடுமையாக, தாங்க முடியாத வலியுள்ள தலைவலிகளை இரண்டாம் நிலைத் தலைவலி என்கிறார்கள். அது மூளைக்குள் ஏற்படும் தீவிரமான பாதிப்புகளால் வரக்கூடும். இதற்கு, உடனடி மருத்துவ சிகிச்சை தேவை. 'மைக்ரேன்' எனப்படும் ஒற்றைத் தலைவலியின் பாதிப்பு அதிக வீரியமாக இருக்கும். மன அழுத்தம், உடலுக்கு ஒவ்வாத உணவுப் பொருட்களைச் சாப்பிடுவது, அதிக வெளிச்சத்தில் உறங்குவது, தூக்கமின்மை, சாப்பிடாமல் இருப்பது, தலையில் அடிபடுதல் போன்ற காரணங்களால் இந்த ஒற்றைத் தலைவலி தூண்டப்படும். மைக்ரேன் வருவதற்கு முன் கண் பார்வை மங்குவது, கண்களுக்கு முன் அலை அலையாக மாயத்தோற்றம் ஏற்படுவது, வாந்தி வரும் உணர்வு, சிலருக்கு மயக்கம் ஆகியவை ஏற்படும்.

சைனஸ் காரணத்தாலும் தலைவலி வரும். அலர்ஜி காரணமாகவும் தலைவலி ஏற்படும்.

எதனால் தலைவலி வருகிறது?

அது சாதாரணத் தலைவலியா அல்லது பிரச்சனைக்குரிய தலைவலியா என்பதை மருத்துவப் பரிசோதனை மூலம் கண்டறிந்த பிறகே யோகா மூலம் நிவாரண சிகிச்சை மேற்கொள்ள வேண்டும். யோகா செய்யும் காலத்திலும் மருத்துவர் பரிந்துரைத்த மாத்திரைகளைத் தவறாமல் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உணவுப் பழக்கம்

அடிக்கடி தலைவலியால் அவதிப்படுபவர்கள் தினமும் சரியான நேரத்தில் சாப்பிட்டுவிட வேண்டும். அத்த பசியும் தலைவலியைத் தூண்டும். சூடு கிளப்பும் உணவு வகைகளைத் தவிர்ப்பது நலம். உடலின் நீர்ச்சத்து குறையாமல் இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

தீர்வு

தலைவலியின் தீவிரத்தைத் தியானம் மற்றும் யோகா குறைக்கும். இதற்கு கழுத்தில் அசைவு கொடுக்கும்படியான ஆசனங்களை மேற்கொள்ள வேண்டும். மூச்சுப் பயிற்சியுடன் சேர்த்து கழுத்து மற்றும் கைகள் அசைவுக்கான பயிற்சிகளையும் தரலாம். வாரத்தில் ஒருநாள் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும். இதனால், உடல் சூடு தணியும். எண்ணெய்க் குளியல் பிடிக்காதவர்கள் ஆயில் மசாஜ் எடுத்துக்கொள்ளலாம். கண்களுக்குப் போதுமான ஓய்வு தர வேண்டும். ஆஸ்துமாவுக்குப் பரிந்துரைக்கப்படும் ஷைதலி பிராணாயாமத்தைத் தலைவலிக்கும் செய்யலாம். இதில் கழுத்து அசைவு இருப்பதால், இதைத் தொடர்ந்து செய்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

தலைக்குள் என்ன நடக்கும்?

ஒற்றைத் தலைவலி வந்துவிட்டால், தலை முழுவதும் வலிக்கும். கண் பார்வை மிகவும் மங்கலாக இருக்கும். வெளிச்சத்தையே பார்க்க முடியாது. கண்களையும் திறக்க முடியாது. தலை சுற்றும். சிலருக்கு வார, மாதக் கணக்கில்கூட தொடர்ந்து வலி இருக்கும். ஜலதோஷம், வாந்தி, மயக்கம் போன்றவற்றுடன் சேர்ந்து இந்தத் தலைவலி வரும்.



தலைவலிக்கு நிவாரணம் கிடைக்க பின்வரும் ஆசனங்களைச் செய்யலாம்.

இருக்கையின் நுனியில் தரையில் கால் பதியுமாறு உட்காரவும்.

மூச்சை உள் இழுத்தவாறே வலது கையை மட்டும் மேலே உயர்த்தவும். இடது கையை இடது கால் முட்டியில் வைத்திருக்கவும்.

மூச்சை வெளியே விட்டபடி உயர்த்திய கையை வலது கால் முட்டியில் வைக்கவும்.

அடுத்து, மூச்சை உள் இழுத்தபடி இரண்டு கைகளையும் உயர்த்தி, பின், மூச்சை வெளியே விட்டபடி மடியில் வைக்கவும்.

இந்தப் பயிற்சியை 12 தடவைகள் செய்யவும்.



இருக்கையின் நுனியில் தரையில் கால் பதியுமாறு உட்காரவும்

மூச்சை உள் இழுத்தபடி கழுத்தை வலதுபக்கம் திருப்பியபடி இரண்டு கைகளையும் உயர்த்தவும்.

மூச்சை வெளியே விட்டபடி கழுத்தை நேராக்கி கைகளைக் கீழே இறக்கவும்.

மறுபடியும் மூச்சை உள் இழுத்தபடி இடதுபக்கம் திருப்பியபடி கைகளை உயர்த்தவும்.

மூச்சை வெளியே விட்டபடி கழுத்தை நேராக்கிக் கைகளைக் கீழே இறக்கவும்.

இதை 12 முறைகள் செய்யவும்.

பலன்கள்

இந்த இரண்டு ஆசனங்களும் கழுத்துக்கு நல்ல அசைவு கொடுத்து மூச்சைச் சீராக்குவதால் கழுத்துப் பகுதி இறுக்கம் தளர்ந்து, தலைவலியும் சரியாகும். மூச்சைச் சீராக்கும் பயிற்சி என்பதால், மனம் ஒருநிலைப்படும். மனப் பதற்றம், மன அழுத்தம் குறைந்து மனம் லேசாகும்.

படங்கள்: பா.கார்த்திக்,
மாடல்: ஐஸ்வர்யா.




யோகா 4


சூரிய நமஸ்காரம்

"சூரியன் நமக்கு ஒளி தருவதோடு உடலுக்கு முக்கியமாகத் தேவைப்படும் வைட்டமின் 'டி'யையும் சேர்த்துத் தருகிறது. சூரிய ஒளி மிகவும் குறைவாக இருக்கும் ஸ்வீடன் போன்ற குளிரப் பிரதேசங்களில் மன அழுத்தம் காரணமாகத் தற்கொலைகள் அதிகம் நிகழ்வதாகக் கேள்விப்படுகிறோம். வாழ்க்கையில் சிக்கல் ஏற்படும்போது மனதில் எதிர்மறை எண்ணங்கள் தோன்றும். அதனால் சோர்வும் பதட்டமும் உருவாகும். இந்த நிலை நீடித்தால், மனநோய் ஏற்பட்டுவிடும். தினமும் காலையில் சூரிய நமஸ்காரம் செய்தால், மனம் ஒருநிலைப்படும், மன அமைதி கிடைக்கும். இதைத் தவிர, கண் பார்வையும் தெளிவடையும். நீங்களும் செய்யலாமே..." - அட்டகாசமாக ஆரம்பிக்கிறார் மேனகா தேசிகாச்சார்.


1 முதுகுத் தண்டு நேராக இருக்கும்படி நிற்கவும். கையை மாப்பின் அருகில் கொண்டு வந்து வணக்கம் செய்வது போல் குவிக்கவும்.




2 மெதுவாக மூச்சை வெளியே விடவும். மூச்சை உள் இழுத்தபடி இரண்டு கைகளையும் மேலே உயர்த்தி, முதுகை பின்னால் முடிந்த வரை வளைக்கவும்.




3 அதன் பின் மூச்சை வெளியே விட்டபடி, முடிந்தவரை குனிந்து கைகள் இரண்டையும் தரையில் வைக்க வேண்டும். இது உத்தானாசனம்



4 மூச்சை உள் இழுத்தபடி, ஒரு காலைப் பின்னால் கொண்டு செல்லவும். தலையை மேலே உயர்த்தவும்.




5 அதன் பின் மூச்சை வெளியே விடும்போது, முதுகை உயர்த்தியபடி, மற்றொரு காலும் பின்னால் செல்லட்டும். இப்போது தலையைக் குனிந்து கொள்ள வேண்டும். இது அதமுக ஸ்வானாசனம்.




6 மூச்சை வெளியே விட்டபடி அப்படியே கையை தரையில் வைத்துக்கொண்டு படுக்க வேண்டும்.




7 மூச்சை உள் இழுத்தபடி, முதுகை நன்றாக வளைக்கச் செய்து, தலையை மேலே உயர்த்தி ஊர்த்துவ ஸ்வானாசனம் நிலைக்கு வரவும்




8 அதன் பின் மூச்சை வெளியே விடும்போது, மற்றொரு காலும் பின்னால் செல்லட்டும். இப்போது மூச்சை சில நொடி உள் வைத்திருந்து தலையைக் குனிந்து அதமுக ஸ்வானாசனம் நிலைக்கு வரவும்.




9 மூச்சை உள் இழுத்தபடி, ஒரு காலைப் பின்னால் கொண்டு செல்லவும். தலையை மேலே உயர்த்தவும்.




10 அதன் பின் மூச்சை வெளியே விட்டபடி, குனிந்து கைகள் இரண்டையும் தரையில் வைத்து உத்தானாசனம் நிலையில் நிற்கவும்.




11 மூச்சை உள் இழுத்தபடி இரண்டு கைகளையும் மேலே உயர்த்தி, முதுகைப் பின்னால் முடிந்த வரை வளைக்கவும்.



12 முதுகுத் தண்டு நேராக இருக்கும்படி நின்று, மூச்சை வெளியே விட்டபடி, இரண்டு கைகளையும் குவித்து வணக்கம் செய்யவும்.





குறிப்பு - தலையை உயர்த்தி முதுகை வளைக்கும்போது மூச்சை உள் இழுக்க வேண்டும். தலையைக் குனிந்து முதுகை ஆர் போன்ற வளைக்கையில் மூச்சை வெளியே விட வேண்டும் என்பதை மறக்கக் கூடாது. முதுகு மற்றும் இடுப்பு எலும்புப் பிரச்சனை இருப்பவர்கள் இந்த ஆசனத்தைச் செய்ய வேண்டாம். சூரிய நமஸ்காரம் செய்வதற்கு முன்பு பயிற்சியாளரிடம் தெளிவான அறிவுரையைப் பெற வேண்டும்.

பலன்கள் : தொடர்ந்து இந்தப் பயிற்சியை செய்து வர, முதுகெலும்பும், மார்பெலும்பும் வலுப்பெறும். வயிறு சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகள் தீரும். மொத்த உடலுமே வலிமை அடையும்.



யோகா

5

கர்ப்பப்பை
இறக்கத்தைக்
குணமாக்கும்
யோகா!



மேனகா

பெண்கள் இருமும்போதும், தும்மும்போதும், சில நேரங்களில் சிரிக்கும்போதும் கூட அவர்களையே அறியாமல் சிறுநீர் வெளியாகிவிடும். இன்னும் சில பெண்களுக்கு அடிக்கடி சிறுநீர் வருவது போன்ற உணர்வு தோன்றும். அப்படித் தோன்றும்போதே அவர்களால் சிறுநீரை அடக்க முடியாது. இதற்குக் காரணம் கருப்பை தன்னுடைய இடத்தில் இருந்து சற்றுக் கீழ் இறங்கிவிடுவதுதான். பிரசவத்தின்போது கருவின் வளர்ச்சிக்கு ஏற்பக் கருப்பை விரிந்தும் முன்நகர்ந்தும் விடுகிறது. மேலும் பிரசவத்தின்போது குழந்தையின் தலை கொடுக்கும் அழுத்தம், இடுப்பு எலும்பைச் சுற்றி உள்ள அடித்தளத் தசைகளைப் பலவீனப்படுத்துகிறது.

பிரசவத்திற்குப் பிறகு நன்றாக ஓய்வு எடுத்துக்கொண்டாலே கருப்பை இயற்கையாகவே சுருங்கி, தன் இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பிவிடும். இதற்குக் கிட்டத்தட்ட ஆறு வாரங்கள் ஆகலாம். ஆனால் சில பெண்கள் பிரசவம் முடிந்த சில நாட்களிலேயே வேலைக்குத் திரும்பிவிடுவார்கள். இன்னும் சிலர் இடை அழகு திரும்பக் கிடைக்கக் கடுமையான உடற்பயிற்சி செய்வார்கள். அவர்களுக்கு இந்தப் பிரச்சனை வருவதற்கான வாய்ப்பு அதிகம். உடற்பயிற்சி செய்யலாம், ஆனால் எந்த விதமான பயிற்சிகளைச் செய்தால் கருப்பை இயல்பு நிலைக்கு வரும் என்பதை அறிந்து, நிபுணர்களிடம் ஆலோசனை பெற்ற பின்னரே செய்ய வேண்டும்.

ஆசனம் 1

தரையில் படுக்கவும். ஒரு ஸ்டூலைக் காலுக்கு எதிரே வைத்துக்கொள்ளவும். முட்டி மடக்கிய நிலையில் காலை ஸ்டூலில் வைக்கவும். நார்பலாக மூச்சை உள் இழுக்கவும். மூச்சை வெளியே விட்டு விட்டு அடிவயிறு இறுகும்படி மூச்சைப் பிடித்துவைக்கவும். அதன் பின் மெதுவாக மூச்சை வெளியே விட வேண்டும்.

மறுபடியும் மூச்சை உள் இழுக்கவும். இப்படி 12 தடவைகள் செய்யவும்.



சிறுநீர் வெளியேறும் பிரச்சனையைப் பெண்கள் வெளியில் சொல்லக் கூச்சப்படுவார்கள். ஆனால், ஆரம்பக் கட்டத்திலேயே இதற்குத் தீர்வு இருக்கிறது.



ஆசனம் 2

தரையில் படுக்கவும். ஆழ்ந்து மூச்சை உள் இழுக்கவும். மூச்சை வெளியே விடும்போது, வயிற்றை மேலே உயர்த்த வேண்டும். பின் பழைய நிலைக்கு வரவேண்டும். இப்படி ஆறு தடவைகள் செய்ய வேண்டும்.

சிறுநீர் வெளியேறும் பிரச்சனையை நான்கு நிலைகளாகப் பிரிக்கிறோம். சிறுநீர் வருவதுபோன்ற உணர்வை அடக்க முடியாத நிலையை முதல் இரண்டு நிலையாகப் பிரிக்கிறோம். மூன்றாவது நிலையில் கர்ப்பப்பை கீழ் இறங்கி சிறுநீர், குழாயின் நுனி வரை வந்திருக்கும். இந்த நிலையில் இயல்பாக உட்கார முடியாது. நடக்க முடியாது. உடை நனையும் அளவுக்கு பிரச்சனை முற்றியிருந்தால், அது நான்காவது நிலை. இதைச் சீராக்க அறுவைசிகிச்சை தேவைப்படலாம்.

இந்தப் பிரச்சனையின் ஆரம்ப நிலையில் இருப்பவர்களுக்கு யோகாவில் தீர்வு இருக்கிறது. அடிவயிற்றை உள் இழுத்து, மூச்சை வயிற்றில் இறுக்கும்படியான ஆசனங்களைச் செய்வதால், நல்ல பலன் கிடைக்கும். எனவே ஆரம்பக் கட்டத்தில் இந்தப் பிரச்சனை ஏற்பட்டால் உடனடியாக யோகா பயிற்சியாளர்களை அணுகி, அவர்களின் பரிந்துரையின்படி ஆசனங்களைச் செய்வதன் மூலம் கருப்பையை இயல்பான நிலைக்குக் கொண்டுவந்துவிடலாம்.

கவனம் :

பிரசவத்துக்குப் பிறகு நல்ல ஓய்வு தேவை. குறைந்தது மூன்று மாதங்களாவது ஓய்வில் இருக்க வேண்டும். இந்தச் சமயத்தில் அதிக சுமை தூக்கக் கூடாது. மாடிப்படிகள் ஏறி இறங்கக் கூடாது. தண்ணீர்க் குடம் தூக்க வேண்டாம். அடி பம்பில் தண்ணீர் அடிக்கக் கூடாது.



யோகா
6

செர்விக் கல் ஸ்பான்டிலோஸிஸ்

வலி தீர வழி காண்போம்!

வயதானவர்களைத் தாக்கும் பரவலான நோய் கழுத்தில் வரும் 'ஸ்பான்டிலோஸிஸ்'. இது வந்தால் கை மரத்துப்போகும். வலி பரவிக் கொண்டே இருக்கும். நெஞ்சு வலி மற்றும் காது வலி சிலருக்கு ஏற்படும். ரத்த ஓட்டம் குறையும். கழுத்தைத் திருப்ப முடியாமல் அவஸ்தை ஏற்படும். இந்த வலி தோள்பட்டை, கைகளுக்கும் பரவலாம். மாப்பு, நெற்றிக்குக்கூட வலி பரவலாம். இதன் தீவிர நிலையில் தலைச்சுற்றல், கை கால் மரத்துப்போதல் ஏற்படலாம். சிலருக்குத் தலைச்சுற்றல், தலை வலி அல்லது மயக்கம் வரலாம்.

காரணங்கள்

உடலை நேராக வைக்காமல் கோணலாக நிற்பது.

கம்ப்யூட்டர் வேலை செய்யும் போது அல்லது நாற்காலியில் அதிக நேரம் உட்கார்ந்து இருப்பது.

படுக்கும்போது தேவைக்கு அதிகமான தலையணைகளை உபயோகிப்பது.

இதற்குப் பொதுவான சிகிச்சைகளான பிஸியோதெரபி மூலம் கழுத்துக்குப் பயிற்சி அளித்தல், 'டிராக்ஷன்', கழுத்தில் 'காலர்' மாட்டுதல் போன்றவற்றுடன் சேர்த்து, யோகாவும் செய்துவர வலி குறையும். டிராக்ஷன் எடுத்து கொள்ளும் காலகட்டத்தைத் தவிர மற்ற நாட்களில் சில எளிய பயிற்சிகள் செய்வதன் மூலம், வலியில் இருந்து விடுதலை பெறலாம். கை அசைவுக்கான பயிற்சிகளைத் தரலாம். மூச்சுப் பயிற்சியுடன் (ந்யாசா) கூடிய சீதலி பிரணாயாமம் செய்வது நலம் தரும்.



■ மேனகா

ந்யாசா

- சீதலி பிரணாயாமம் செய்தபடி, மூச்சை உள் இழுக்கவும்.
- ஓம் என்று சொல்லிய படி, மூச்சை வெளியே விட்டபடி குணியவும்.
- கைகளில் படத்தில் உள்ளபடி, முத்திரை வைக்கவும்.

6 முறை இந்தப் பயிற்சியைச் செய்யலாம்.

உணவு முறை

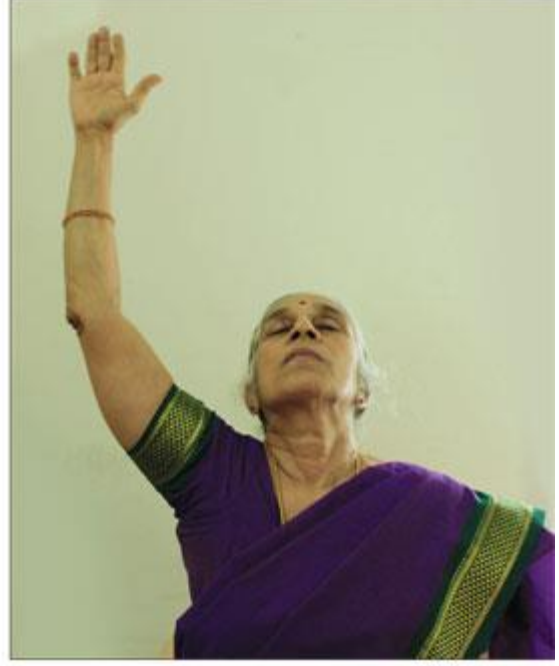
- குளிர் பானங்களைத் தவிர்க்கவும், ஐஸ்க்ரீமுக்கு குட்பை சொல்லுங்கள்.
- பழைய உணவுகளைக் கூடுமானவரை தவிர்க்கவும்.
- கத்தரிக்காய், முளைகட்டிய பீன்ஸ், கொய்யாப்பழம், வாழைப் பழம், சீதாப்பழம், அன்னாசி, வறுந்த உணவு, கடல் உணவு, இனிப்புகள், துபிர், ஊறுகாய் ஆகியவற்றைத் தவிர்க்கலாம்.

கை மற்றும் தோள்களுக்கான பயிற்சி



1. ஒரு ஸ்டீல் அல்லது சேரில் உட்காரவும்
 2. மூச்சை உள் இழுத்தபடி இடது கையை உயர்த்திய படியே கழுத்தை எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு பின் நகர்த்தவும். சிலருக்கு வலி அதிகமாக இருந்தால், கையை மட்டும் உயர்த்தினால் போதும்.
 3. மூச்சை வெளியே விட்டபடி கையைக் கீழ் இறக்கவும். அதன் பின் வலது கையால் இதேபோல் செய்யவும்.
 4. இரண்டு கைகளுக்கும் தலா 6 முறை இந்தப் பயிற்சியைச் செய்யவும்.
- முடிந்தவரை ஓய்வெடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அதற்காகப் படுக்கையிலேயே முடங்கி விட வேண்டாம். காலையில் மாலையில் வாக்கிங் போகலாம்.
 - சில்லென்று காற்று படும்போது கழுத்து எலும்பு இறுகும். முடிந்தவரை ஸ்கார்ப், மப்ளர், ஜெர்கின் போன்ற உடைகளைக் குளிக்காலத்தில் பயன்படுத்த வேண்டும்.
 - ஏஸி-யைத் தவிர்ப்பது நலம்.
 - வெது வெதுப்பான தண்ணீர் அல்லது சுடுதண்ணீரில் மட்டுமே குளிக்க வேண்டும்.
 - எடை அதிகம் உள்ள பொருட்களைத் தூக்குவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
 - தட்டையான தலையணையைப் பயன்படுத்தி மல்லாந்த நிலையில் படுத்துத் தூங்குவது நல்லது.
 - தரையில் கிடக்கும் பொருட்களைக் குளிந்து எடுக்காதீர்கள். குத்துக்காலிட்டு உட்கார்ந்து, அதன் பின் எடுங்கள்.
 - உடல் எடையை இயன்ற அளவு கட்டுக்குள் வைப்புகள்.

படங்கள்: ரா.முகாம்பிகை



ஆற்றலை அதிகரிக்கும் யோகா பயிற்சிகள்!

யோகா

7



சி.அண்ணாமலை

ஒவ்வொரு நாளையும் நாம் எப்படித் தொடங்குகிறோம் என்பதில்தான் நம் ஆரோக்கியம் அடங்கியிருக்கிறது. அதனால்தான் பெரியவர்கள், "உறங்கும்போதே, மனசு அமைதியா நிம்மதியா உறங்கணும்... அதிகாலையில் மலர்ச்சியா ஆரோக்கியமா எழுணும்" என்பார்கள்.

யோகா பயிற்சிகளுடன் ஒரு தினத்தைத் தொடங்கும்போது உடலும் மனதும் உற்சாகமாக இருப்பதை உணரமுடியும். மனதில் தோன்றும் வேண்டாத எண்ணங்களும், உணர்ச்சிகளும் விடுபடும். பயிற்சிகள் செய்வதன் மூலம் அன்றைய தினம் சிறப்பானதாக இருக்கும். ஆரோக்கியமாக வாழவும், அந்த ஆரோக்கியம் வாழ்நாள் முழுவதும் நீடிக்கவும் தினசரி செய்யக்கூடிய, உடலுக்கு ஆற்றலை அளிக்கக்கூடிய யோகா பயிற்சிகள் பற்றி, பயிற்சியாளர் சி.அண்ணாமலை விவரிக்கிறார்.

'யோகாவில் பல மரபுகள், ஆசிரியர்கள் உள்ளனர். கிருஷ்ணமாச்சாரி யோகா மரபு வித்தியாசமான நல்ல பலன்களை உடனடியாகத் தரக்கூடியது. பொதுவாக அலுவலகங்களில், குறைந்த உடல் உழைப்புகொண்ட வேலைகளைச் செய்பவர்கள் எப்படித் தங்கள் உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ளலாம் என்பதையும் எளிதாகச் சொல்கிறது. எளிதானது என்றாலும் வலிமையானது இத்தகைய யோகா...' என்றவர், ஆசனங்கள் செய்யும் முறைகளைப் பற்றி விளக்கினார்.

தாடாசனத்தின் தழுவல்



முதலில், நேராக நிற்க வேண்டும். மூச்சை உள்ளிழுத்தவாறே கைகளை ஒன்றுசேர்க்காத நிலையில், முன் பக்கமாக உயர்த்தித் தலைக்கு மேல் கொண்டுசெல்ல வேண்டும். கைகளைத் தலைக்கு மேல் கொண்டுசெல்லும்போது, முதுகைச் சற்றுப் பின்புறமாக வளைக்க வேண்டும். ஒரு விநாடிக்குப் பின் மூச்சை வெளியே விட்டபடி பழைய நிலைக்கு வர வேண்டும். இப்படி 6 முறைகள் செய்ய வேண்டும்.

பலன்கள்: இந்தப் பயிற்சி செய்வதால், தசைகள் நன்கு நீட்சி அடைகின்றன. நுரையீரலுக்கு அதிக அளவில் கிடைக்கும் ஆக்சிஜன், ரத்த ஓட்டம் மூலம் உடல் முழுவதும் பரவுகிறது. உடலில் தேங்கும் நச்சுப் பொருட்கள் வெளியேற்றப்படுகின்றன. உடலுக்குப் புத்துணர்ச்சியும் கிடைக்கிறது.

வீரபத்ராசனத்தின் தழுவல்



நேராக நின்ற நிலையில் இருந்து முதலில் இடது காலை முன் பக்கமாக வைக்க வேண்டும். வலது காலின் பாதத்தைச் சற்று வெளிப்புறமாகத் திருப்பி, நிலையாக நிற்க வேண்டும். மூச்சை உள்ளிழுத்தபடியே இடதுகால் முட்டியை மடக்கி கைகளை முன்பக்கமாக நீட்டி, மேல்புறமாகக் கொண்டுசெல்லும்போது, மார்பை விரிந்த நிலைக்குக் கொண்டுவர வேண்டும். ஒருசில விநாடிகள் இடைவெளி விட்டு, மூச்சை வெளியே விட்டபடி பழைய நிலைக்கு வர வேண்டும். இப்படிச் செய்யும்போது பின் கால் மடியக் கூடாது. இரு கால்களுக்கும் முறையே 6 முறைகள் செய்ய வேண்டும். ஒவ்வொரு முறை செய்த பிறகும், தேவைக்கு ஏற்ப சில விநாடிகள் ஓய்வெடுக்கலாம்.

பலன்கள்: முதுகெலும்பு வளைந்து, மார்புப் பகுதி விரியும்போது, சக்தி அதிகரிக்கிறது. உடலின் மேல் பகுதி - குறிப்பாகக் கீழ் முதுகு - நன்கு வேலை செய்கிறது. கால், கணுக்கால், கெண்டைக்கால் வலுவடைகிறது. அடிவயிறு இழுக்கப்படுகிறது. கவனம் கூடுகிறது.

உத்தானாசனத்தின் தழுவல்



முதலில் நேராக நிற்க வேண்டும். பின்னர் இரண்டு கால்களுக்கும் இடையில் சிறிது இடைவெளிவிட்டு, அகட்டி நிற்க வேண்டும். இந்த நிலையில், மூச்சை இழுத்தவாறே இரு கைகளையும் முன்புறமாக உயர்த்தித் தலைக்கு மேல் கொண்டுசெல்ல வேண்டும். பார்வை நேராக இருக்க வேண்டும். சில விநாடிகளுக்குப் பிறகு மூச்சை வெளியேவிட்டபடி, முன் பக்கமாகக் குனிய வேண்டும். இந்த நிலையில் குனிய முடியவில்லை என்றால், கால்களைச் சற்று மடித்துக்கொள்ளலாம். குனிந்து, கைகளை இரு பாதங்களின் பக்கவாட்டிலும் வைக்க வேண்டும். மூச்சை உள்ளே இழுத்தபடி, உடலை நிமிர்த்திக் கைகளைத் தலைக்கு மேல் கொண்டுசெல்ல வேண்டும். அதன் பிறகு மூச்சை வெளியேவிட்டபடியே, கைகளைப் பழைய நிலைக்குக் கொண்டுசெல்ல வேண்டும்.

பலன்கள்: இந்த நிலை முன்பு செய்த ஆசன நிலையின் எதிர்விளைவுகளை, வலிகளைப் போக்கி உடலை நடுநிலைப்படுத்துகிறது. முதுகுப் பகுதி மற்றும் தொடைப் பகுதியை நன்கு நீட்சியடையச் செய்து, இந்தப் பகுதிகளுக்கு நல்ல ரத்த ஓட்டம் கிடைக்கச் செய்கிறது.

குறிப்பு : யோகாசனம் தொடங்குவதற்கு முன்பு சில நிமிடங்கள் உட்கார்ந்தோ, நின்ற நிலையிலோ உடலையும் மனதையும் அமைதிப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். அதாவது சாதாரணமாக மூச்சை உள்ளிழுத்து ஒரு வினாடிக்குப் பிறகு வெளிவிட வேண்டும். ஒவ்வொருவர் உடல் அமைப்புக்கும் ஏற்றபடி யோகா ஆசனங்களில் சில மாற்றங்கள் தேவைப்படும். எனவே, யோகா பயிற்சியாளரை அணுகி உங்கள் உடலுக்கு ஏற்ற யோகா பயிற்சிகளைக் கற்று, அதன்படி செய்வதே சரியானது.



ஆரோக்கியமாக வாழ அனைவரும் செய்ய வேண்டிய ஆசனங்களின் முதல் பகுதியைக் கடந்த இதழில் சொல்லி இருந்தேன். எல்லோரும் தினசரி செய்யக்கூடிய பயிற்சிகள் என்று 10 ஆசனங்களைச் சொல்லலாம். உடலின் ஆற்றலை அதிகரித்து அன்றைய நாளை மட்டும் அல்லாமல், வாழ்நாள் முழுவதும் ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவும் ஆசனங்களைத் தொடர்ந்து பார்க்கலாம்.

ஆற்றல் தரும் ஆசனங்கள்-2

யோகா

8



சி.அண்ணாமலை

திரிகோணாசனா தழுவல்

முதலில் நேராக நிற்க வேண்டும். இரு கால்களையும் நெருக்கமாக வைத்திருக்கும் நிலையில் இருந்து, ஒரு காலைப் பிரித்து இரு கால்களுக்கும் இடையில் நல்ல இடைவெளிவிட்டு நிற்க வேண்டும். மூச்சை உள் இழுத்தபடியே தளர்வாக இருக்கும் கைகளைப் பக்கவாட்டில் தோள் வரை உயர்த்த வேண்டும். மூச்சை வெளியே விட்டபடி, மேல்உடலை வளைத்து வலது காலை இடது பாதத்துக்கு வெளியே வைக்கவேண்டும். அதே நேரத்தில் இடது கையை மடித்து முதுகுப் பகுதியில் தளர்வாக வைக்கவேண்டும். தலையை நன்கு திருப்பி, மேல் நோக்கிப் பார்க்க வேண்டும்.

இந்த நிலையில் ஓரிரு நொடிகள் இருந்து விட்டு, மூச்சை உள்ளிழுத்தவாறே கைகளைத் தோள் வரை உள்ள முந்தைய நிலைக்குக் கொண்டுவர வேண்டும். பிறகு இதே போல் அடுத்த பக்கமும் செய்து இந்த நிலைக்கு வரவேண்டும். ஓரிரு நொடிகளுக்குப் பிறகு மூச்சை வெளியேவிட்டவாறே கைகளைக் கீழே இறக்க வேண்டும். இதேபோல் ஆறு முறை வலப்புறமும் இடப்புறமும் செய்ய வேண்டும்.

பலன்கள்: வயிற்றுப் பகுதித் தசைகள் நன்கு இயக்கப்படுகின்றன. கழுத்து நன்கு திருப்பப்பட்டு தளர்வுத்தன்மை கூடுகிறது. இதனால் இறுக்கமான கழுத்து தளர்வடைகிறது. இடுப்புப் பகுதியில் இறுக்கம் தளர்கிறது. மேல் முதுகு ஆரோக்கியம் பெறுகிறது. மாப்பு விரிவடைகிறது. ஆக்சிஜன் நிறைந்த காற்று உடல் முழுவதும் பரவுவதால், புதிய ஆற்றலைப் பெறுவதுபோன்ற உணர்வு மேலிடும்.





சக்ரவாகாசனம்

திரிகோணாசனத்தின் தழுவல் நிலைக்குப் பின், இந்த நிலைகளைச் செய்ய வேண்டும். இது முந்தைய ஆசன நிலைகளில் ஏதாவது வலியோ பிடிப்போ, சிறு சங்கடமோ ஏற்பட்டிருந்தால், அதைச் சரிசெய்து உடலுக்கு ஓய்வு அளித்து, உடலும் மனமும் தயாராக உதவுகிறது.

முட்டி போட்டு முன் பக்கமாகக் குனிந்து, உடலைச் சற்று தாழ்ந்த நிலைக்கு கொண்டு வர வேண்டும். பின்னர், இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் முட்டிக்கு நேராக முன் பக்கமாக நீட்டித் தரையைத் தொட வேண்டும். மூச்சை உள்ளிழுத்தபடி உடலை முன்னுக்குக் கொண்டு



சென்று சற்று மேலே பார்க்க வேண்டும். அப்போது, முதுகெலும்பு சற்று வளையும், மார்பு சற்று விரிவடையும். பிறகு மூச்சை வெளியே விட்டபடியே பழைய நிலைக்குத் திரும்ப வேண்டும். இப்படி, ஆறு முறை செய்ய வேண்டும்.

பலன்கள்: முதுகெலும்பை ஓரளவுக்கு வளைத்து, மார்பை விரித்து, மூச்சை நெஞ்சுக்குக் கொண்டுசெல்கிறது. வயிற்றுப் பகுதிக்கு செல்லும் காற்று முழுமையாக வெளியேறுகிறது. கீழ் முதுகு, கழுத்து நன்கு வேலை செய்கின்றன.

ஓய்வு

இந்த ஆசனங்கள் செய்த பிறகு உடலுக்கு சற்று ஓய்வு தேவை. இதற்கு, தரையில் மல்லாக்கப் படுத்து ஒரு நிமிடமோ அல்லது இரு நிமிடமோ முழு உடலுக்கும் ஓய்வு அளிக்க வேண்டும். அப்போது கால்கள் சற்று விரிந்த நிலையிலும், கைகள் வானத்தை நோக்கியும் இருக்க வேண்டும். சிறிது நேர ஓய்வுக்குப் பின், கால்களை மடக்கி (சிறு இடைவெளியுடன்) ஆறு முறை மூச்சை மெதுவாக உள்ளிழுத்து இடைவெளிவிட்டு வெளியே விட வேண்டும். மூச்சை உணர வேண்டுமானால், ஒரு கையை அடிவயிற்றில் வைத்துத் தெரிந்துகொள்ளலாம். மூச்சு உள்ளே வரும்போது வயிறு பெரிதாக வேண்டும். மூச்சு வெளியே போகும்போது, வயிறு உள்ளே போக வேண்டும்.

இதன் பிறகு திவிபாதபீடம், புஜங்காசனம், அபானாசனம்ஸ் செய்ய வேண்டும். அதை எப்படிச் செய்ய வேண்டும் என்பதை அடுத்த இதழில் பார்க்கலாம்.



குறிப்பு : ஒவ்வொருவர் உடல் அமைப்புக்கும் ஏற்றபடி யோகா ஆசனங்களில் சில மாற்றங்கள் தேவைப்படும். எனவே, யோகா பயிற்சியாளரை அணுகி உங்கள் உடலுக்கு ஏற்ற யோகா பயிற்சிகளைக் கற்று, அதன்படி செய்வதே சரியானது.

- படங்கள்: எம்.உசேன்

மாடல்: அபிரஞ்சனா குமாரி சிங்



தினசரி வாழ்வுக்கு ஆற்றலையும் ஆரோக்கியத்தையும் அளிக்கும் ஆசனங்கள்பற்றி பார்த்துவருகிறோம். இரண்டு இதழ்களாக நிற்குகொண்டே செய்யக்கூடிய ஆசனங்கள் பற்றிப் பார்த்தோம். இந்த இதழில் படுத்த நிலையில் (முதுகு மற்றும் வயிறு) செய்யும் ஆசனங்கள் சிலவற்றைப் பார்க்கலாம், இறுதியில், மூச்சுப் பயிற்சியோடு ஆற்றல் தரும் ஆசனங்களை முழுமையாக்கலாம். இதோடு, மூன்று இதழில் வந்த ஆசனங்களை ஒன்றாக சேர்த்து செய்துபாருங்கள். புது அனுபவம் பெறுவீர்கள்.

வயிற்றைப் பலப்படுத்தும் ஆசனங்கள்!



யோகா

9

திவிபாதபீடம் தழுவல்

சமதளத்தில் படுக்க வேண்டும். இரு கால்களையும் மடித்து பாதங்களைத் தரையில் பதிக்க வேண்டும். கைகளை உடலின் பக்கவாட்டில் வைத்திருக்க வேண்டும். ஆசனம் செய்யத் தயாரானதும் மூச்சை உள்ளே இழுத்தபடியே இடுப்பை மேல்நோக்கி உயர்த்த வேண்டும். அதேநேரத்தில் கைகளை உயர்த்தித் தலைக்கு மேல் கொண்டுசென்று தரையில் வைக்க வேண்டும். ஓரிரு விநாடிகளுக்குப் பிறகு மூச்சை வெளியே விட்டபடி திரும்பவும் பழைய நிலைக்கு வர வேண்டும். இவ்வாறு ஆறு முறைகள் செய்தபின் கால்களை நீட்டிச் சிறிது நேரம் ஓய்வெடுக்கலாம்.



■ சி.அண்ணாமலை

பலன்கள்: இந்த ஆசன நிலையில் கீழ் முதுகு பலம் பெறுகிறது. முழு முதுகுத்தண்டும் நீட்டப்படுகிறது. முட்டி மற்றும் கணுக்கால்கள் பலம் பெறுகின்றன. நாள் முழுவதும் ஆற்றலுடன் அன்றாட வேலைகளைச் செய்ய இந்த ஆசனம் உதவும். தொடர்ந்து செய்வதன் மூலம் புத்துணர்வுப் பெறலாம். காலை நேரத்தில் செய்ய உகந்த ஆசனம் இது.



புஜங்காசனாத் தழுவல்

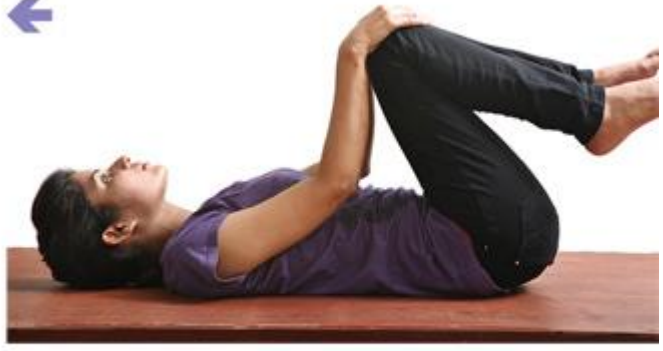
வயிற்றுப் பகுதி தரையில்படும்படி படுத்து நெற்றியைத் தரையில் படும்படி வைக்க வேண்டும். கைகளை மடக்கி மார்புக்குக் கீழ் பகுதியில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். மூச்சை உள்ளே இழுத்தபடியே உடலை மேலே உயர்த்த வேண்டும். கழுத்தை மேல்புறமாக உயர்த்தி முடிந்த வரை மேலே பார்க்க வேண்டும். ஓரிரு விநாடிகளுக்குப் பின் மூச்சை வெளியே விட்டபடியே பழைய நிலைக்கு வர வேண்டும். ஆறு முறைகள் செய்தபின் ஒருபக்கமாகத் திரும்பி, முதுகுப்புறம் படுத்து சில விநாடிகள் உடலையும் மூச்சையும் அமைதிப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

பலன்கள்: இந்த ஆசனத்தின்போது மார்பு விரிவடைகிறது. கீழ் முதுகு நன்கு வளைந்து, நிமிர்ந்து முதுகெலும்புத் தொடரைப் பலப்படுத்துகிறது. கைகளும் சிறிய அளவில் பலம்பெறுகின்றன. வயிறு தரையில் நன்கு அழுந்துவதால் மலச்சிக்கலுக்கு நிவாரணம் கிடைக்கும். உள்ளூறுப்புக்கள் மசாஜ் செய்யப்பட்டு, அவற்றின் செயல்பாடுகள் மேம்படும். சோர்வு மற்றும் மன அழுத்தம் நீங்கும்.

அபானாசனா

முதுகுப் பகுதி தரையில் படும்படி படுக்க வேண்டும். கால்களை மடித்து, சற்று உயர்த்தி முட்டியைக் கைகளால் பிடித்துக்கொள்ள வேண்டும். இரு முட்டிகளுக்கு இடையில் சிறிது இடை வெளி விடவேண்டும். இந்த நிலையில், மூச்சை இழுத்து (அசைவுகள் ஏதும் இல்லாமல்) வெளியே விடும்போது முட்டிகளை மார்புப் பக்கம் கைகளின் துணையோடு நகர்த்த வேண்டும். இப்போது, அடிவயிறு அழுத்தப் படும். வயிறு பெரிதாக இருப்பவர்களுக்குச் சற்று சிரமமாக இருக்கலாம். அவர்கள் முடிந்த வரை முட்டிகளை நகர்த்தலாம். பின்னர், மூச்சை உள்ளே இழுத்தபடி, முட்டிகளை மாற்பைவிட்டு விலகிச் செல்ல வேண்டும். இவ்வாறு ஆறு முறைகள் செய்ய வேண்டும். பிறகு கால்களை நீட்டி சிறிது நேரம் ஓய்வு எடுக்கலாம்.

பலன்கள்: வயிறு நன்கு அழுத்தப்படுகிறது. இதனால் வயிறுப் பகுதியில் மசாஜ் செய்த உணர்வு ஏற்படும். கீழ் முதுகு, மேல் முதுகு மற்றும் தோள்பட்டைகள் நன்கு தளர்வடை கின்றன. அவற்றின் இறுக்கம் குறைந்து ரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கும். இதனால் இந்தப் பகுதி களுக்கு ஆக்சிஜன் அதிக அளவில் கிடைக்கும். முட்டிகள் நன்கு வேலை செய்யும். வயிற்றில் தேங்கி இருக்கும் காற்று வெளியேறும். வயிறு சம்பந்தமான பிரச்சனைகளைச் சரிசெய்ய இந்த ஆசனம் உதவும்.



ஓய்வு

யோகா ஆசனங்களைச் செய்த பிறகு, அமைதியாகத் தரையில் சம்மனமிட்டுக் கண்களை மூடி உட்கார்ந்துகொள் ளுங்கள். முதுகெலும்பு நேராக இருப்பதும், சிறிது தலையைச் சற்றே கீழ்நோக்கி வைத்து இருப்பதும் மூச்சு ஓட்டம் நன்றாக அமைய உதவும். கைகளைக் கால் முட்டியில் வைக்க வேண்டும். சிறிது நேரம் இந்த நிலையில், அமைதிக்குப் பிறகு, குறைந்தது ஆறு முறைகளாவது மெதுவாக மூச்சை உள்ளிழுத்து வெளியே விட வேண்டும். இதனால் மனதும் உடலும் அமைதிபெறும். இந்த நாள் அருமையாகவும், மகிழ்வாகவும் இருக்கப்போகிறது என்ற சாதகமான எண்ணங்களுடன் கண்களை மெதுவாகத் திறக்கவும்.



- படங்கள்: எம்.உசேன்
மாடல்: அபிரஞ்சனா
குமாரி சிங்



மாணவப் பருவத்தினருக்கு யோகா பயிற்சி!

10 முதல் 20 வயது உள்ள மாணவர்கள் பலன் பெறும்படி இந்த யோகா பயிற்சிகள் திட்டமிடப்பட்டவை. இளம் வயதிலேயே, ஒட்டுமொத்த உடலுக்கும் கூடுதல் ஆரோக்கியம் கிடைத்து, உடல் வைரம் போல் உறுதியாக இருக்கும். கவனச்சிதறல் இல்லாமல், எதையும் கூர்ந்து கவனிக்கும் திறன் அதிகரிக்கும். நினைவாற்றல் கூடும்.

■ சி.அண்ணாமலை

யோகா

10

தாடாசனம்

இதை பனைமர ஆசனம் என்று சொல்வார்கள். பனையானது காற்று அடித்தாலும் வளைந்து கொடுக்குமே தவிர ஒடிந்துவிடாது. இந்த ஆசனத்தைத் தொடர்ந்து செய்வதன் மூலம் உடல் வலிமை பெறும்.



இரு கால்களையும் ஒன்றாகவைத்து நிற்க வேண்டும். கைகள் தளர்வாக பக்கவாட்டில் இருக்கட்டும். மூச்சை உள்ளிழுத்தபடியே இரு கைகளையும் மேலே உயர்த்தியபடியே, குதிகாலை உயர்த்த வேண்டும். தலைக்கு மேல் கைகள் சென்றதும், கைகளைப் பிணைத்து முடிந்த வரை முதுகை வளைக்க வேண்டும். ஒரிரு விநாடிகளுக்குப் பின் மூச்சை வெளியே விட்டபடி கைகளையும் குதிகால்களையும் ஒன்றாகப் பழைய நிலைக்குக் கொண்டுவர வேண்டும். இப்படி ஆறு முதல் எட்டு முறை செய்யலாம்.

பலன்கள்: உடலின் அனைத்து தசைகளும் இழுக்கப்பட்டு, நல்ல ரத்த ஓட்டத்திற்கும், வளர்ச்சிக்கும் காரணமாகிறது. முதுகெலும்பு பலம் அடைவதால், ஆரோக்கியம் கூடுகிறது. கணுக்கால்கள், கெண்டைக்கால், கைகள், தோள்பட்டை தசைகள் கூடுதலாக இழுக்கப்படுவதால் வளரும்

பருவத்தினருக்கு ஏற்றதாக அமையும். ரத்த ஓட்டம் சீராகி, நச்சுப் பொருட்கள் வெளியேற்றப்பட்டு உடல் புத்துணர்ச்சி அடையும்.

வீரபத்ராசனம்

போர் வீரர்களுக்கான ஆசனம் என்று சொல்வார்கள். எளிமையாகச் செய்து உடலை வலிமையாக்குகிற ஆசனங்களில் இது மிகவும் முக்கியமானது.



நேராக நின்ற நிலையில், இடது காலை முன்பக்கமாக நீட்டவும். வலது கால் பாதத்தை சற்று வெளிப்புறமாகத் திருப்பி, நேராக நிற்க வேண்டும். இந்த நிலையில் இருந்து, மூச்சை உள்ளிழுத்தபடியே இரு கைகளையும் முன்புறமாக மேலே கொண்டுசெல்ல வேண்டும். அதே நேரத்தில் முன்புறம் உள்ள காலை மடக்கி, இரு கைகளையும் பிணைத்து நன்றாக முதுகை வளைத்து ஒரிரு விநாடிகள் இருக்க வேண்டும். பிறகு, மூச்சை வெளியேவிட்டுக்கொண்டே, கைகளைக் கீழே இறக்கியபடி, மடக்கிய முன் கால் முட்டியை நேராக்க வேண்டும். இதேபோல இரு காலுக்கும் சேர்த்து ஆறு முதல் எட்டு முறை செய்யலாம்.

பலன்கள்: மார்பு முழுப் பலம் பெறும். முதுகெலும்பு வலுப்படும். உடலுக்கு ஒட்டுமொத்த வலிமை கூடுவதால், சோம்பல் நீங்கி, புது சக்தி பெறுவதை உணர முடியும். அடிவயிறு நன்கு இழுக்கப்படுவதால், அந்தப் பகுதி நன்றாக வேலை செய்யும்.

அர்த்த உத்தாசனம்

இரு கால்களையும் சமமாகவைத்து நேராக நிற்க வேண்டும். கைகள் பக்கவாட்டிலும், உள்ளங்கைப் பகுதி உடல்பக்கம் இருக்க வேண்டும். மூச்சை உள்ளிழுத்தபடியே, இரு கைகளையும், முன்புறமாகத் தலைக்கு மேல் உயர்த்த வேண்டும். மூச்சை வெளியே விடும்போது முன் பக்கமாகக் குனிந்து, கைகளைப் பாதங்களுக்கு அருகில் வைக்க வேண்டும். இதன் பெயர் உத்தாசனம். இந்த நிலையில் இருந்து அர்த்த உத்தாசன நிலைக்குச் செல்ல வேண்டும்.



கைகளைப் பாதங்களுக்கு அருகில் வைத்தபடியே, மூச்சை உள்ளிழுத்து கைகள் மற்றும் மேல் உடலைப் பாதிநிலைக்கு மேலே உயர்த்த வேண்டும். இந்த நிலையில் நம் உடலானது நன்கு வளைந்திருக்கும். சில விநாடிகளுக்குப் பிறகு, மூச்சை வெளியேவிட்டபடி பழைய நிலைக்கு வர வேண்டும். இவ்வாறு எட்டு முறை செய்ய வேண்டும். தேவைப்பட்டால் சிறிது ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ளலாம். கடைசியில், மூச்சை உள்ளிழுத்தபடி முழுவதுமாக மேலே வந்து, கைகளை தலைக்கு மேல் உயர்த்திய நிலைக்கு வந்து, மூச்சை வெளியே விட்டபடி கைகளை இயல்பு நிலைக்குக் கொண்டுவர வேண்டும்.

பலன்கள்: மார்புப் பகுதி நன்றாக விரிவடைந்து முதுகெலும்பை உறுதியாக்குகிறது. குறிப்பாக கீழ் முதுகு அதிகமாகப் பலன்பெறுகிறது. முட்டிகள் உடல் எடையைத் தாங்குவதால், கூடுதல் பலம் பெறுகின்றன. கைகள், தோல்கள், கால்கள் நீண்ட கால ஆரோக்கியத்துக்குத் தயாராகின்றன.

கவனம்...

- லு மாதவிடாய்க் காலத்தில் செய்ய வேண்டாம்.
- லு ஆசனங்கள் செய்யவதற்கு முன்பு அமைதியாக நின்று, கண்களை மூடி சிலமுறை மூச்சை உள்ளிழுத்து வெளியே விடவும். பிறகு மெதுவாகக் கண்களைத் திறந்து ஆசனம் செய்யலாம்.
- லு ஒவ்வொருவரின் உடல் அமைப்புக்கும் ஏற்றபடி ஆசனங்களில் சில மாற்றங்கள் தேவைப்படும். எனவே, யோகாப் பயிற்சியாளரின் உதவியுடன் உடலுக்கு ஏற்ற யோகாப் பயிற்சிகளைச் செய்வதே சரியானது.

புத்துணர்ச்சி தரும் பிரத்யேகப் பயிற்சி!



■ சி.அண்ணாமலை

யோகா

11

மாணவப் பருவத்தில் செய்ய வேண்டிய சில ஆசனங்களை கடந்த இதழில் பார்த்தோம். அந்த ஆசனங்கள் செய்த பின், தேவையெனில் சிறிது ஓய்வு எடுக்கலாம். இப்போது, முழு உடலையும் தளர்த்தி, புது அனுபவம் தரும் முட்டியிட்டுச் செய்யக்கூடிய ஆசன வரிசைக்குத் தயாராகலாம்.

வஜ்ராசனம், சக்ரவாகாசனம், அதோமுக ஸ்வானாசனம், ஊர்துவமுக ஸ்வானாசனம் ஆகிய ஆசன நிலைகளை ஒருங்கிணைத்து, இந்த ஆசன வரிசையை செய்ய வேண்டும். கீழே குறிப்பிட்டுள்ள, ஒவ்வொரு நிலையையும் படிப்படியாகக் கடந்துசென்று அதேபோன்று மீண்டும் பழைய நிலைக்கு வர வேண்டும்.

புத்துணர்ச்சி தரும் பிரத்யேகப் பயிற்சி!

1. வஜ்ராசனம்

முட்டியை மடக்கி, கெண்டைச் சதை மேல் உட்காரும் நிலையில் இருக்க வேண்டும். தொடை மீது கைகளைத் தளர்வாக வைத்திருக்க வேண்டும்.



3. நிலை மூன்று

மூச்சை வெளியே விட்டபடி, முன்புறமாகக் குனிய வேண்டும். கைகளை முன்புறமாகக் கொண்டுசென்று முட்டிக்கு நேராக தரையில் வைக்க வேண்டும். வயிறு அமுங்கி தலை லேசாகத் தரையைத் தொடும். முதுகு முன்புறமாக நன்கு வளைந்திருக்கும்.

2. நிலை இரண்டு

மூச்சை உள்ளிழுத்தபடி, கைகளையும் உடலையும் ஒரே நேரத்தில் மேல் உயர்த்தி முட்டி போடுவதுபோன்ற நிலைக்கு வர வேண்டும்.



4. சக்ரவாகாசனம்

மூச்சை உள்ளிழுத்து, உடலை முன்னுக்குக் கொண்டுசென்று கைகளால் தரையில் ஊன்றிய நிலைக்குக் கொண்டுவர வேண்டும். இப்போது முதுகெலும்பு சற்று வளையும், மார்பு சற்று விரிவடையும்.



(குறிப்பு: இந்த சக்ரவாகாசனம் நிலையில் இருந்து, நிலை மூன்றுக்கு வர... மூச்சை வெளியே விட்டபடி கைகளை முன்புறமாக மடித்துக் குனிய வேண்டும். தலை தரையைத் தொடும் நிலைக்கு வரும். ஓரிரு விநாடிகள் இடைவெளிக்குப் பின், மூச்சை உள்ளிழுத்தபடியே உடலை மேல்புறமாக உயர்த்தி, முட்டியிடும் நிலைக்கு வரவேண்டும். பிறகு மூச்சை வெளியே விட்டபடி வஜ்ராசன நிலைக்கு எப்படித் தொடங்கினோமோ, அதுபோல கெண்டைச்சதை மேல் அமரும் நிலைக்கு வர வேண்டும். இந்த நான்கு நிலைகளை ஐந்து முறை செய்து பழகினால் அடுத்த நிலைக்கு செல்வது எளிதாகவும் குழப்பம் இல்லாமலும் இருக்கும். இந்த நிலைகள் தெளிவான பிறகு, அடுத்த நிலையான அதோமக ஸ்வானாசனாவுக்கு செல்லலாம்.



நிலை, V கவிழ்ந்தது போல இருக்கும்.

(குறிப்பு: இந்த ஐந்து நிலைகளையும் ஒன்றன்பின் ஒன்றாக ஐந்து முறை செய்துபார்த்து எளிதாக்கிக்கொண்டு அடுத்த நிலைக்கு செல்லலாம்.)

6. ஊர்துவமுக ஸ்வானாசனம்

மூச்சை உள்ளிழுத்தபடி கீழ் உடலைத் தரைக்கு அருகில் கொண்டுவர வேண்டும். மேல் உடலை வளைத்து மேல் நோக்கிப் பார்க்க வேண்டும். கை முட்டி நேராக, எழுந்திருக்க முயற்சிப்பதுபோல் கையைத் தரையில் பதிக்க வேண்டும். கைகள் தரையில் பதிந்திருப்பதால், கைகளில் கூடுதல் எடை இருக்கும். மீண்டும் V நிலைக்கு மூச்சை வெளியேவிட்டபடி வந்து, தொடக்க நிலைக்கு செல்ல வேண்டும்.

ஒவ்வொரு நிலையிலும், ஓரிரு விநாடிகள் நிறுத்திச் செய்வது, அந்த நிலையை நன்கு உணர உதவியாக இருக்கும். இந்த அற்புத வரிசையை முழுவதாக 6 முதல் 8 முறை செய்யலாம்.

பலன்கள்:

இந்த வரிசைகளைச் செய்யும்போது, உடலில் உள்ள பிடிப்பு நீங்கும். முதுகெலும்பின் இறுக்கம் நீங்கி நன்கு வளையும் நிலைக்கு வரும். மனம் முழுவதும் பயிற்சியில் ஈடுபடுவதால் கவனம் கூடும். உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவும் ஆசனநிலைகள் இருப்பதால், தசைகள் விரிவடையும். செரிமானம் நன்றாக இருக்கும்.

படங்கள்: எம்.உசேன், மாடல்: வைஜெயந்தி நரேந்திரன்

5. அதோமக ஸ்வானாசனம்

மூச்சை வெளியே விட்டபடி, சக்ரவாகாசன நிலையில் இருந்து இடுப்பை மேல் புறமாக உயர்த்தி, தலையை வயிற்றை நோக்கியபடி கொண்டுசெல்ல வேண்டும். பாதங்கள் தரையில் நன்கு பதியும்படி இருக்க வேண்டும். இந்த நிலையில், கைகளும் கால்களும் நன்கு நீட்டப்பட்டிருக்கும். பாப்பதற்கு இந்த



உடலுக்கு வலுவூட்டும் உன்னதப் பயிற்சி!

மாணவர்களுக்கான பிரத்யேகமான யோகாப் பயிற்சியில், முட்டியிட்டு செய்த ஆசன பயிற்சி வரிசையைத் தொடர்ந்து சற்று ஓய்வு எடுத்துவிட்டு, அடுத்த ஆசனத்தைச் செய்யலாம்.

யோகா

12



சி.அண்ணாமலை

ஓய்வு எடுத்தல்:

தரையில் படுக்க வேண்டும். கால்களை சற்று விரித்து, கைகளை உடலுக்குச் சற்று வெளியே வைத்து, கண்களை மூடிக்கொள்ளுங்கள். உடலைப் பற்றியும், பயிற்சியைப் பற்றியும் உங்கள் எண்ணங்கள் இருக்கட்டும். ஓய்வு ஒரு நிமிடத்துக்குள் இருக்க வேண்டும். பிறகு கால்களை மடக்கி, ஒரு கையின் உள்ளங்கையை அடி வயிற்றில் வைத்தபடி, ஆறு முறை மூச்சை உள்ளிழுத்து, வெளியே விடவும். மெதுவாக மூச்சை உள் இழுக்கும் நேரத்தையும், வெளியே விடும் நேரத்தையும் அதிகப்படுத்த முயற்சிக்கலாம். இதன்பிறகு இயல்பு நிலைக்கு வந்து ஆசன பயிற்சிக்குச் செல்லலாம்.

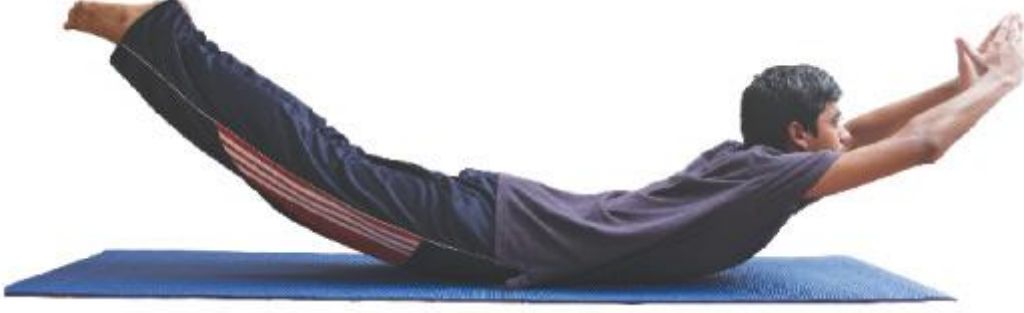
த்துவிபாதபீடம்



தரையில் படுத்து கால்களை மடக்கி பாதங்களை தரையில் பதிக்க வேண்டும். கால்களுக்கு இடையில் சிறிது இடைவெளி இருக்கலாம். கைகளை உடலுக்கு அருகில் வைக்க வேண்டும். மூச்சை உள்ளிழுத்த வாறே மேல் உடலையும் கைகளையும் ஒரே நேரத்தில் மேல்நோக்கி உயர்த்த வேண்டும். கைகள் தலைக்குமேல் சென்று தரையில் படிந்திருக்கும். முதுகெலும்பு சற்று வளைந்திருக்கும். ஓரிரு வினாடிகளுக்குப் பிறகு மூச்சை வெளியே விட்டபடி ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும். இதுபோல் எட்டு முறை செய்யவும்.

பலன்கள்: முதுகுத்தண்டு நன்கு வளைவதால், முதுகெலும்புத் தொடரில் உள்ள நாடி நரம்புகள் நன்கு வேலை செய் கின்றன. பிரான சக்தி உடல் முழுவதும் செல்கிறது. இதனால், முட்டியும் கணுக்கால்களும் நன்றாக பலமடைகின்றன.

சலபாசனா



வயிற்றுப்பகுதி தரையில்படும்படி படுக்க வேண்டும். கைகள் பக்கவாட்டில் வைக்க வேண்டும். நெற்றி தரையில் பட வேண்டும். மார்புப் பகுதி தளர்வாக இருக்க வேண்டும். கால்களை ஒன்றாகச் சேர்த்து வைத்து, மூச்சை உள்ளிழுத்த வாறு உடலின் மேல்பகுதி, கால்களை மேலே தூக்க வேண்டும். அதே நேரத்தில், கைகளை உடலின் பக்கவாட்டி லிருந்து, அரை வட்டமடித்து முன்பக்கம் தலைக்கு நேர் வந்து, உள்ளங்கைகளைச் சேர்க்க வேண்டும். தலையை மேல்புறமாக உயர்த்த வேண்டும். இப்போது வயிற்றுப்பகுதி மட்டும்தான் தரையில் படும். ஒரிரு வினாடிக்குப் பிறகு, மூச்சை வெளியேவிட்டபடி பழைய நிலைக்கு வரவேண்டும். ஆறு முதல் எட்டு முறை இதுபோல் செய்ய வேண்டும்.

(இந்த ஆசனத்தை செய்ததும் திரும்பி படுத்து தேவையெனில் சிறிது ஓய்வெடுத்தபிறகு அபானாசனா செய்யலாம்.)

பலன்கள்: முதுகெலும்பு வளைந்து நிமிர்வதால் நன்கு அசைவைப் பெறுகின்றன. கீழ் முதுகு, தோள்பட்டை, கைகள் பலம் பெறும். கழுத்துப் பகுதி வேலை செய்யும். வயிற்றுப்பகுதி மசாஜ் செய்யப்படுவதால் அதுசார்ந்த உறுப்புகள் நன்றாக வேலை செய்யும்.

அபானாசனா



இந்த ஆசனத்தை இரு வழிகளில் செய்யலாம். அவற்றில் எளிய வழியை இப்போது பார்ப்போம். முதுகு தரையில் படும்படி படுத்து, கால்கள் மடக்கி வயிறு அமுங்கும்படி கைகளால் பிடிக்க வேண்டும். இந்த நிலையில் இருந்து மூச்சை உள்ளிழுத்து கால்களை நெஞ்சுக்கு அருகிலிருந்து தூரமாகக் கொண்டு செல்ல வேண்டும். கைகள் முட்டியை பிடித்தபடியே இருக்கும். மூச்சை

வெளியேவிடும்போது முட்டிகள் நெஞ்சுப் பகுதிக்கு வரும். இவ்வாறு எட்டு முறை செய்ய வேண்டும்.

பலன்கள்: உடலில் உள்ளக் கழிவுகளை வெளியேற்ற பெரிதும் உதவுகிறது. சலபாசனம் செய்தபின் ஏதாவது சிறு வலியோ, பிடிப்போ இருந்தால் அதைச் சரி செய்து அடுத்த ஆசனம் செய்ய உங்களைத் தயாராக்குகிறது. வயிறு நன்றாக அமுக்கப்படுவதால் அதுசார்ந்த உறுப்புகள் பலனடைகின்றன. கீழ், மேல் முதுகு நன்கு வேலை செய்வதால் வலி நீக்கப் படுகிறது.

சத்தூஸ்பாதபீடம்



இதை 'நண்டு ஆசனம்' என்பார்கள். உட்கார்ந்த நிலையில், கால்களை மடித்து, கைகளை முதுகுக்குப்பின்புறமும், கை விரல்கள் உடலைப் பார்த்தபடியும் வைக்க வேண்டும். கால்களும், கைகளும் உடலைத் தூக்குவதற்கு ஏற்ப இடைவெளியுடன் இருக்க வேண்டும். தலை நேராகப் பார்த்தபடி இருக்கும். பிறகு மூச்சை உள்ளிழுத்தவாறு, உடலை மேலே தூக்க வேண்டும். முடிவில், தலை தளர்வாகத் தரையை நோக்கி இருக்கும். உடலின் எடை கைகளிலும் கால்களிலும் இருக்கும். ஓரிரு வினாடி களுக்குப் பிறகு பழைய நிலைக்கு வர வேண்டும். இதுபோல் எட்டு முறை செய்ய வேண்டும். இது சற்றே கடினமான பயிற்சி என்பதால், கவனத்துடன் செய்ய வேண்டும். கை, தோள்பட்டை, பாதங்களில் பிரச்சனை உள்ளவர்கள் இந்தப் பயிற்சி செய்ய வேண்டாம்.

பலன்கள்: முழு உடலுக்கும் பலன் தருகிற பயிற்சி. அதிக அளவு கீழ்முதுகு பலப்படுவதுடன் கைகள் நன்றாக பலம் பெறும். மார்பு விரிவடைவதால், நுரையீரலின் செயல்பாடு அதிகரிக்கிறது.

இந்த ஆசனங்களை செய்து முடித்தவுடன், வசதியான நிலையில் அமர்ந்து சிறிது நேரம் ஓய்வெடுக்கவும். இந்த நிலையில் 12 முறை, மூச்சை நன்றாக உள்ளிழுத்து வெளியே விடவும். சீரான இடைவெளியுடன் செய்யும்போது மனம் ஒருநிலைப்படும். பயிற்சியை முடிக்கும்«ஃது மனம் அமைதியடைவதுடன், உடலில் சக்தி வலுவடைவதை உணர முடியும். தொடர்ந்து இந்தப் பயிற்சிகளை செய்துவந்தால், மாணவர்களின் வளர்ச்சியும், ஆரோக்கியமும் நன்றாக இருக்கும்.



சி.அன்னாமலை

வேலைக்குச் செல்லும் பெண்களுக்கு யோகா

உடல், மனம் தொடர்பான பிரச்சனைகள் நான்குநாள் அதிகரிக்கின்றன. அதிலும் குறிப்பாக வேலைக்குச் செல்லும் பெண்களுக்கு கூடுதல் வேலை, பொறுப்பு, அவசரங்கள் போன்றவற்றால் உடல்ரீதியான பிரச்சனைகள் உற்சாகத்தை இழக்கவைத்துவிடும். மன அழுத்தம், வயிற்று வலி, மலச்சிக்கல், கழுத்து வலி, தலை வலி, உடல் பருமன், முதுகு வலி போன்ற பாதிப்புகளும் அதிகரிக்கின்றன. எடுத்ததற்கு எல்லாம் மாத்திரை- மருந்து என்று ஒடும்போது இன்னும் பாதிப்பு அதிகரித்துக்கொண்டேதான் இருக்கும். நடைப் பயிற்சி, ஜிம், வீர விளையாட்டுக்கள் என பலவிதமான உடற்பயிற்சிகள் இருந்தாலும், யோகாவில்தான் உடல், மனம், உளவியல், மூச்சு எனப் பல நிலைகளின் செயல்பாடுகளை சீராக வைத்திருக்கமுடியும். குறுகிய நேரத்தில் பயிற்சி செய்தாலும் தொடர்ந்து செய்யும்போது பல நன்மைகள் கிடைக்கின்றன.

சின்னச் சின்னப் பிரச்சனைகளுடன், ஆரோக்கியக் குறைபாடு உள்ளவர்களுக்கு ஆரோக்கியம் அளிக்கும் வகையில் இந்த யோகா பயிற்சி திட்டமிடப்பட்டுள்ளது. பெரும் பிரச்சனை உள்ளவர்கள் யோகா சிகிச்சை மூலம் பலம் கிடைக்கும்.

யோகாவுக்குத் தயாரானதும் வேறு எண்ணங்கள், உணர்வுகளில் இருந்து வெளிவந்து, சிறிது நேர அமைதிக்குப் பின் பயிற்சிகளைத் தொடங்கினால், கூடுதல் பலன் கிடைக்கும்.

ஆரம்ப நிலை

இரு கால்களுக்கு இடையில், சமமான இடைவெளிவிட்டு நிற்கவும். கைகள், உடலை ஒட்டிய நிலையில் இருக்கட்டும். பார்வை, நேராக இருக்க வேண்டும். இந்த அமைதியான நிலையில் இருந்து மூச்சை உள்ளிழுக்கும்போது, இரு கைகளையும், முன்புறமாக மேலே தூக்கவேண்டும். கைகள் தலையை நெருங்கும்போது முதுகெலும்பு சற்று வளையும். இந்த நிலையிலிருந்து ஓரிரு வினாடிகளுக்குப் பின் மூச்சை வெளியேவிட்டபடி கைகள் பழைய நிலைக்கு வர வேண்டும். இதுபோல் ஆறு முறை செய்ய வேண்டும்.



பலன்கள்: உள்மூச்சு - வெளிமூச்சு செயல்பாடுகள் அதிகரிக்கும். மார்பு விரிவடைந்து, இதயப் பகுதி நன்கு வேலை செய்யும். முதுகெலும்பு பின்பக்கமாக வளைவதால், உடலில் தெம்பு கூடும். எண்ண ஓட்டங்கள் குறையும். இது, ஆசனங்கள் செய்ய உடலைத் தயாராக்கும். கைகளில் இறுக்கம் குறையும்.

வீரபத்ராசனம் தழுவல்

சமமாக நின்ற நிலையில், ஒரு காலை முன்பக்கமாக வைக்கவும். மற்றொரு காலின் பாதத்தைச் சற்று வெளிப்புறமாகத் திருப்பி, வசதியாக நிற்க வேண்டும். இந்த நிலையிலிருந்து, மூச்சை உள்ளிழுத்தபடியே முன் கால் முட்டியை மடக்கி கைகளைச் சற்று மடக்கி, நெஞ்சுப் பகுதியை விரிக்க வேண்டும். ஓரிரு வினாடிகளுக்குப் பிறகு, மூச்சை வெளியேவிட்டபடி கையை கீழ்ப் பக்கம் கொண்டுவர வேண்டும். முட்டியை நேராக்க வேண்டும். இதேபோல் இடது, வலது என இரு பக்கமும் முறையே ஆறு தடவை செய்ய வேண்டும்.



பலன்கள்: முதுகெலும்பு பின்புறமாக வளைவதால், உடலுக்கு ஆற்றல் கிடைக்கும். கீழ் முதுகு நன்றாக வேலை செய்யும். முதுகெலும்பு வலுவடையும். மேல் உடலில் இருக்கும் வலி குறையும். வீரர்களுக்கான ஆசனத் தழுவல் என்பதால், புதுத் தெம்பு கிடைக்கும். அலுவலகத்தில் சுறுசுறுப்புடன் வேலைசெய்ய உடலைத் தயார்படுத்தும்.

உத்தானாசனத்தின் தழுவல்



இரண்டு கால்களையும் அருகருகில் வைத்து, சமமான இடைவெளியுடன் நேராக நிற்க வேண்டும். மூச்சை உள்ளிழுத்தபடி, இரு கைகளையும் முன்புறமாக உயர்த்தித் தலைக்கு மேல் கொண்டுசெல்ல வேண்டும். பார்வை நேராக இருக்க வேண்டும். ஓரிரு வினாடிகளுக்குப் பின் மூச்சை வெளியேவிட்டவாறு, முன் பக்கமாக குனிய வேண்டும். முடிந்தால், கீழ் முதுகிலிருந்து குனிவதைத் தொடங்கலாம். கைகளை இரு பாதங்களின் பக்கவாட்டில் வைக்கவேண்டும். கால்களை சற்று மடித்துக்கொள்ளலாம். ஓரிரு வினாடிகளுக்குப் பிறகு, மூச்சை உள்ளிழுத்தபடி உடலை நிமிர்த்தி, கைகளைத் தலைக்கு மேல் கொண்டுசெல்ல வேண்டும். பிறகு மூச்சை வெளியேவிட்டபடி கைகளைத் தொடக்க நிலைக்குக் கொண்டுவர வேண்டும். இதுபோல் ஆறு முறை நேர்த்தியாக செய்யுங்கள்.

பலன்கள்: முதுகு, இடுப்பு, கழுத்து, தொடை பகுதிகள் நன்கு வேலை செய்கின்றன. இதனால் இந்தப் பகுதியில் ரத்த ஓட்டம் சீராக இருக்கும். மூச்சை விட்டபடி செய்வதால் ஓர் அமைதியை உணரலாம். வயிறு சம்பந்தமானப் பிரச்சனைகள் குறையும்.



■ சி.அண்ணாமலை

உடலைத் தளர்த்தும் ஆசனங்கள்

யோகா 14



உடற்பயிற்சியை நீண்ட நாள் செய்யாமல்விட்டால், உடல் இறுகிவிடும். சில நேரம் தசைப் பிடிப்பு ஏற்படும். ரத்தமும் காற்றும் உடலுக்குள் இயல்பாகப் போய்வர சிரமம் இருக்கும். சுவாசம் குறைந்து சிறுசிறு வேலைகள் செய்யும்போதே மூச்சுவாங்கும். எரிச்சல்படுபவராக இருந்தால், அது மேலும் அதிகரிக்கும். இதற்கு உடலைத் தளர்த்தி, மூச்சில் சிறிது பயிற்சி செய்தால் உடனடியாகப் பலன்கிடைக்கும்.

எனவே, பெண்கள் தினமும் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தை ஒதுக்கி, உடற்பயிற்சியில் உற்சாகமாக ஈடுபடலாம். கடந்த இதழில் உத்தானாசனத்தில் முடித்தோம். தொடர்ந்து அந்தப் பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவோம்.

திரிகோணாசனத் தழுவல்

உத்தானாசனத்துக்குப் பிறகு, மூச்சுவாங்கினால் சிறிது ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். பிறகு இரு கால்களுக்கு இடையில் நன்றாக இடைவெளிவிட்டு, வசதியாக நிற்குகொள்ளுங்கள். எப்போதும் 'நிலை' மிகவும் முக்கியம். நிலை சரியில்லை என்றால், ஆசனத்தை சரிவர செய்ய முடியாது.



மூச்சை உள்ளிழுத்தபடி, கைகளைப் பக்கவாட்டில் தோள் வரை உயர்த்த வேண்டும். ஓரிரு வினாடிகளுக்குப் பிறகு, மூச்சை வெளியேவிட்டபடி, முன்பக்கமாக சற்று குனிய வேண்டும். பிறகு

உடலைத் திருகி வலது கையை, இடது பாதத்துக்கு வெளியே வைக்க வேண்டும். அதே நேரம் இடது கையை மடித்து வசதியாக, தளர்வாக முதுகில் வைக்க வேண்டும். ஓரிரு வினாடிகளுக்குப் பின், மூச்சை உள்ளிழுத்தபடி முதலில் தலையைத் தரையை நோக்கித் திருப்பி, உடலை மேல்நோக்கிக் கொண்டு வர வேண்டும். இப்போது நேராக நிற்பீர்கள், கைகள் தோள் அளவுக்கு உயர்ந்து இருக்கும்.

இந்த நிலையில் இருந்து மூச்சை வெளியேவிட்டபடி, இடது கையை வலது பாதத்துக்கு அருகில் வைக்க சற்று குனிந்து, உடலை வளைத்து திருப்ப வேண்டும். இப்போது வலது கையை மடித்து, முதுகில்வைத்துக்கொள்ளவும். ஓரிரு வினாடிகளுக்குப் பின், மூச்சை உள்ளிழுத்தபடியே தலையை முதலில் திருப்பி, மேல் உடலை நேராகக் கொண்டு வரவும். இந்த நிலையிலிருந்து மூச்சை வெளியே விட்டபடி கைகளை மட்டும் கீழே இறக்க வேண்டும். இது ஒரு முறையாகும். இதேபோல் இடது வலது என மொத்தம் ஆறு முறை செய்ய வேண்டும்.

திரிகோணாசனம் செய்யும்போது, சிறு பிடிப்போ, வலியோ, நடுக்கமோ, மூச்சுவாங்கலோ இருந்தால், அதைச் சரிசெய்ய அடுத்த ஆசனம் இருக்கிறது.



பலன்கள்: மேல் உடல், வயிறு, கைகள் நன்கு தளர்ச்சியடைகின்றன. இதனால், இந்தப் பகுதிகளில் பிராண சக்தி நன்கு போய்வரும். உடல் வலி, பிடிப்பு குறையும், உடலைக் கனமாக உணர்ந்தவர்கள், அந்த உணர்விலிருந்து விடுபடுவர். கழுத்து உட்பட முழு உடலுமே ஆரோக்கியம் பெறத் தொடங்கும். வயிறு சம்பந்தமான பிரச்சனைகள் குறையும். நிம்மதி கூடும்.

சக்கரவாகாசனம்

கால் முட்டிகளுக்கு இடையில் சிறிய இடைவெளி இருக்கட்டும். முட்டிபோட்டு, உடலை முன்புறமாகக் கொண்டுசென்று, கைகளை நீட்டி, தலையைத் தளர்வாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். வயிறு அமுங்கி இருக்கும். இது தயார் நிலை.

இந்த நிலையில் இருந்து, மூச்சை உள்ளிழுத்தபடி உடலை மேல் நோக்கி முன்னுக்குக் கொண்டுசெல்ல வேண்டும். முதுகு லேசாக வளைந்திருக்கும், பார்வை சற்று மேல்நோக்கி இருக்கும். கைகள் தோள்பட்டை அளவில் நேராக ஊன்றி இருக்கும். வசதியான உணர்வு ஏற்படும். அந்த நிலையில் இருந்து, ஓரிரு வினாடிகளுக்குப் பின், தலையை முதலில் தாழ்த்தி மூச்சை வெளியேவிட்டபடி வயிறு அமுங்கிய பழைய நிலைக்கு செல்லவேண்டும். ஓரிரு வினாடிகளுக்குப் பின், முன் பக்கமாக மூச்சை உள்ளிழுத்து வர வேண்டும். இவ்வாறு ஆறு முறை செய்த பின்பு, ஓய்வெடுக்கலாம்.



பலன்கள்: முதுகெலும்பு, முதுகுப் பகுதி பலம் பெறும். சுவாசம் அதிகரிக்கும். வயிற்றில் காற்று முழுவதுமாக வெளியேறுவதால், அந்தப் பகுதி மேலும் ஆரோக்கியம் அடைகிறது. கீழ் முதுகு, சுழத்து பகுதி நன்கு வேலை செய்யும்.

ஓய்வு

தரையில் முதுகெலும்பு நன்குபடும்படி கால்களை நீட்டி கைகளை உடலுக்கு சற்று வெளியே வைத்துக்கொள்ளவும். இரு கால்களுக்கு இடையிலும் சற்று இடைவெளி இருக்கட்டும். கண்களை மூடி, உடலையும் மூச்சையும் மேலும் அமைதிப்படுத்தலாம். ஒரே நேரம் நிமிடங்கள் ஓய்வுக்காக செலவழிக்கலாம்.

படுத்தநிலை ஆசனங்கள்

ஆசனங்களைச் செய்யும் முன் உடல், மூச்சு மற்றும் மனம் மூன்றும் தயாராக இருக்க வேண்டும். இந்த மூன்றும் சரியாக, இயல்பாக இணையும்போதுதான் பலன்கள் அதிகம் கிடைக்கும். மேலும், ஆசனங்களை எந்தப் பிரச்சனையும் இன்றி நல்லமுறையில் செய்ய முடியும். மாற்று ஆசனமும் (Counter Pose), ஓய்வும் கூட சரியாக இடம்பெறும்போதுதான் பிரச்சனைக்கு வழியில்லாமல் போகும்.

இப்படி ஒவ்வோர் ஆசனத்தையும் அறிவியல்பூர்வமாக வரிசைப்படுத்துவதால், அதற்கான பலனை



அளிப்பதுடன், அடுத்த ஆசனம் செய்யவும் நம்மை தயார் செய்கிறது. அந்தவகையில்தான் சென்ற இதழில் ஒய்வோடு முடித்தோம். அதன்பிறகு செய்ய வேண்டிய பெண்களுக்கான ஆசனங்கள் சிலவற்றை இப்போது பார்ப்போம்.

ஐதார பரிவிருத்தி தழுவல்

■ சி.அண்ணாமலை முதுகை தரையில் வைத்துப் படுக்கவும். கால்களை மடக்கி, சிறிது இடைவெளியுடன் உடலுக்கு நெருக்கமாக வைத்துக்கொள்ளவும். கைகளை தோள்பட்டைவரை பரப்பி, உள்ளங்கைகளை தரையைப் பார்த்தபடி வைக்கவும். இந்த நிலையில், மூச்சை உள்ளிழுத்துக்கொள்ளவும். பிறகு, வெளியேவிட்டபடி கால்களை இடப்பக்கமாகச் சாய்க்கவும். தலையை தரையை ஒட்டியபடியே வலப்பக்கம் கொண்டு செல்லவும். பிறகு மூச்சை உள்ளிழுத்தபடி முட்டியையும் தலையையும் நேராக்கிக்கொள்ளவும்.

மூச்சை வெளியே விட்டவாறு முட்டியை, வலப்பக்கம் கொண்டு செல்ல, தலை இடது பக்கம் போகும். இது ஒரு சுற்று. இதுபோல ஆறு முறை செய்ய வேண்டும். பிறகு இருகால்களையும் நீட்டி, கைகளை உடலுக்குப் பக்கத்தில் வைத்துக் கொள்ளவும்.



பலன்கள்: மேல் உடலின் இறுக்கம், பிடிப்புகளை தளர்த்தும். வலி இருந்தால் குறையும். முதுகெலும்பு நன்கு அசைவதால் அந்தப் பகுதி நன்கு வேலை செய்யும். கழுத்துப்பகுதி நன்றாக அசைவுப் பெறும். வயிற்றுப் பகுதி நன்கு வேலை செய்யும்.

அபானாசனம்

முதுகு தரையில்படும்படி படுக்கவும். கால்களை மடித்து சற்று உயர்த்திய நிலையில் முட்டிகளை உள்ளங்கைகளால் பிடித்துக்கொள்ளவும். இருமுட்டிகளுக்கும் இடையில் சிறிது இடைவெளி இருக்கட்டும். மூச்சை உள்ளிழுத்துக்கொள்ளவும். பிறகு, மூச்சை வெளியே விட்டபடி முட்டிகளை மார்புப் பக்கம் கொண்டு செல்லவும். பிறகு, மூச்சை உள்ளிழுத்தபடியே பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வர வேண்டும். இவ்வாறு ஆறு முறை செய்யவும்.



பலன்கள்: வயிறு நன்றாக அமுக்கப்படுவதால் அப்பகுதி மசாஜ் செய்யப்பட்ட உணர்வு ஏற்படும். முதுகு, தோள்பட்டையில் ஆரோக்கியம் பெறும். வயிறு சம்பந்தமான பிரச்சனைகள் குறைந்து, அடிவயிற்றில் தேங்கி இருக்கும் கழிவுகள் நீங்கும்.

ஊர்துவ பிரஸ்ரித பாதாசனா

முதுகுத் தரையில் இருக்கும்படி படுக்கவும். கைகள் உடலை ஒட்டியும், உள்ளங்கைகள் தரையைப் பார்த்தும் இருக்கட்டும். உடலை அசைக்காமல் மூச்சை உள்ளிழுத்து, வெளியே விட்டவாறே இடது காலை மேல் நோக்கித் தூக்கவும். எவ்வளவு தூரம் நேராக்க முடியுமோ அவ்வளவு தூரம் உயர்த்தலாம். ஓரிரு வினாடிக்குப் பிறகு மூச்சை உள்ளிழுத்தபடி இடது காலை தரைக்குக் கொண்டு வரவும். பிறகு, மூச்சை வெளியே விட்டபடி வலது காலை மேல்நோக்கித் தூக்கவும். மூச்சை உள்ளிழுத்துக்கொண்டு தரைக்குச் கொண்டு வரவும். இது ஒரு சுற்று. இவ்வாறு ஆறு முறை செய்ய வேண்டும்.



பலன்கள்: அடிவயிற்று தசைகள் இறுக்கம் அடைவதால், தொப்பை குறையும். முட்டியின் பின்புறம் நன்கு நீட்டப்படும். கெண்டை சதை நன்கு வேலை செய்யும். கணுக்கால் இறுக்கம் நீங்கி, நெகிழ்வுத் தன்மையைப் பெறும். இடுப்புப் பகுதி நன்கு வேலை செய்யும்.

அபானாசனாவில் இருந்து ஊர்துவப்பிரஸ்ரித பாதாசனா



முதுகுப் பக்கம் தரையில் படும்படி படுக்கவும். கால்களை மடக்கி உள்ளங்கைகளால் முட்டியைப் பிடித்துக்கொள்ளவும். இந்த நிலையில் இருந்து மூச்சை உள்ளிழுத்தபடி உள்ளங்கைகளின் உதவியோடு கால்களை நேராக்க வேண்டும். பாதங்களை சற்று தரையை நோக்கி நகர்த்தவும். பிறகு மூச்சை வெளியில் விட்டவாறு முட்டிகளை மடக்கி அபானாசனாவுக்கு வர வேண்டும். இதுபோல ஆறு முறை செய்யவும்.

பலன்கள்: முன்பு பார்த்த அபானாசனாவின் பலன்களுக்கு மேல் முட்டிகள் நன்கு வேலை செய்யும். பாதங்கள், அது சார்ந்த பகுதிகள் வளைந்துகொடுக்கும் தன்மையைப் பெறும்.

த்துவிபாதபீடம் தழுவல்

தரையில் முதுகு படும்படி படுத்து, கால்களை மடக்கி உடலுக்கு அருகில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இரு பாதங்களுக்கு இடையில் சற்று இடைவெளி இருக்கட்டும். கைகள் உடலுக்கு அருகில் இருக்க வேண்டும். இந்த நிலையில் இருந்து, மூச்சை உள்ளிழுத்தபடி, இடுப்பையும், கைகளையும் ஒரே நேரத்தில் மேலே தூக்க வேண்டும். கைகள் மேல் சென்று தலைக்கு மேல் தரையில் இருக்கும். ஒரே வினாடிக்குப் பிறகு, மீண்டும் பழைய நிலைக்கு மூச்சை வெளியே விட்டவாறு வர வேண்டும். இவ்வாறு ஆறு முறை செய்ய வேண்டும்.



பலன்கள்: கீழ் முதுகு நன்கு வேலை செய்வதுடன், பலம் பெறும். முழு முதுகெலும்பும் நீட்டப்படும். மேல் முதுகு இழுக்கப்பட்டு பயன்பெறும். கணுக்கால்களும் முட்டிகளும் பலம் பெறும்.

த்துவிபாத பீடத்துக்குப் பிறகு கால்களை நீட்டி சற்று ஓய்வு எடுத்துவிட்டு, மீண்டும் அபானாசனத்தை ஆறு முறை செய்யவும். அதன்பிறகு தேவையெனில் சிறிது நேரம் ஓய்வெடுக்கலாம்.



பெண்களுக்கான ஆசனங்களில் நாம் செய்த செய்கின்ற பிராணாயாமம் மற்றும் அனைத்து ஆசனங்களும், அலுவலகம் செல்லும் பெண்களின் பல்வேறு உடல்நலப் பிரச்சனைகளையும் வெகுவாகக் குறைத்து, சரிசெய்யும் சக்திகொண்டவை.

புஜங்காசனம்

வயிற்றுப் பகுதியைத் தரையில் வைத்துப் படுத்துக்கொள்ளுங்கள். கைகள் உடலுக்கு அருகில் இருக்கட்டும். கால்கள் நீண்டும், நெற்றி தரையில் படும்படியும் இருக்கட்டும். இந்த நிலையிலிருந்து கைகளை மடித்து மார்புக்கு அருகில், உள்ளங்கைகள் இருக்கும்படி வைக்கவும். மூச்சை உள்ளே இழுத்தபடி மேல் உடலை உயர்த்தி மார்பை வளையுங்கள். அதிகபட்சம் தொப்புள் வரை மேல் உடலை உயர்த்தலாம். கைகளில் எடை கூடியிருக்கும். மேல் முதுகு வளைந்திருக்கும். எடை கீழ் முதுகுக்கு அதிகம் வந்திருக்கும். ஓரிரு விநாடிகள் இடைவெளிக்குப் பின் மூச்சை வெளியேவிட்டபடி பழைய நிலைக்கு (நெற்றியைத் தரையில் வைப்பது) வரவேண்டும். இப்படி ஆறு முறை செய்ய வேண்டும்.



பலன்கள்: கீழ் முதுகுப் பகுதி நன்கு பலமடையும். மார்பு விரிவடைந்து சக்தியை அதிகரிக்கும். சிறிய அளவில் கைகள் பலமடையும். வயிறு இழுக்கப்பட்டு, கழுத்துப் பகுதி தளர்வடையும்.

சலபாசனத்தின் மாற்றுமுறை

புஜங்காசனத்துக்குப் படுத்ததுபோல, படுக்கவும். கைகளை உடலுக்கு அருகில் வைக்கவும். இந்த நிலையில் இருந்து, மூச்சை உள்ளே இழுத்தபடியே முதலில் இடது காலை மேல்புறமாகத் தூக்கவும். ஓரிரு விநாடிகளுக்குப் பிறகு மூச்சை வெளியேவிட்டபடி பழைய நிலைக்கு வரவேண்டும். இதேபோல், வலது காலைத் தூக்கி இறக்கவும். இது ஒரு சுற்று. இதுபோல ஆறு முறை செய்ய வேண்டும். இடையில் மூச்சுவாங்கினால், கொஞ்சம் ஓய்வெடுக்கலாம்.



பலன்கள்: பலவீனமான கீழ் முதுகு பலப்படும். கால்களைப் புவியீர்ப்பு விசைக்கு எதிராகத் தூக்குவதால் அதுவும் ஓரளவு பலமடையும்.

முன்னால் குனியும் வஜ்ராசனம் மற்றும் ஊர்துவ முகசுவானாசனம்

முழங்காலிட்டு முன் பக்கமாகக் குனிந்து, உடலைச் சற்று தாழ்ந்த நிலைக்குக் கொண்டுவர வேண்டும். கைகளை உடலுக்கு நேராக முன்வைத்து நீட்டிக்கொள்ளவும். வயிறு அமுங்கியபடி இருக்கும். தலை தரைக்கு அருகில் அல்லது தொடுவதுபோல் இருக்கலாம். இந்த நிலையில் இருந்து, மூச்சை உள்ளிழுத்தபடியே உடலை முன்னுக்கு நகர்த்தி, வயிற்றை தரையில்படும்படிச் செய்து மேல் முதுகை வளைத்து மார்பை நிமிர்த்தவும். ஓரிரு விநாடிகளுக்குப் பின்பு, மூச்சை வெளியேவிட்டபடி பழைய நிலைக்கு வரவும். இதுபோல ஆறு முறை செய்யவேண்டும்.



பலன்கள்: முதுகெலும்பு இறுக்கம் குறைந்து ஆரோக்கியம் பெறும். வயிற்றுப் பகுதி நன்றாக மசாஜ் செய்யப்படும். மேல் உடலின் இறுக்கம் குறைந்து புத்துணர்ச்சி அதிகரிக்கும்.

சீதளி பிராணாயாமம்

ஆசனத்தை முடித்தவுடன், சிறிது நேரம் வசதியான நிலையில் இருந்து ஓய்வு எடுக்கலாம். அது, மூச்சை இயல்பு நிலைக்குக் கொண்டுவர உதவும். இப்போது சீதளி பிராணாயாமம் செய்யப்போகிறோம். வசதியான நிலையில் உட்கார்ந்துகொள்ளுங்கள். முதுகெலும்பு நேராக இருக்கட்டும். இந்தப் பிராணாயாமத்தை இடது, வலது மற்றும் நடுப்பகுதி என மூன்று நிலைகளில் செய்யப்போகிறோம்.

கைகளை இடது கால் முட்டியின் மேல் ஒன்றின் மேல் ஒன்றாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். தலையைக் குனிந்த நிலையில் வைத்து, நாக்கை நீட்டி உருட்டிக்கொள்ளவும். உருட்டிய நாக்கு மூலம் (வாய் வழியாக) மூச்சை உள்ளிழுத்தபடியே தலையை மேலே கொண்டுசெல்லவும். மூச்சை நன்றாக இழுத்து முடித்ததும், ஓரிரு விநாடிகளுக்குப் பின் நாக்கை மடித்துக்கொண்டு வாயை மூடிக்கொண்டு மூக்கு வழியாக மூச்சை வெளியேவிட்டபடி தலையை பழைய நிலைக்குக் கொண்டுவரவேண்டும். இதேபோல கைகளை வலது முட்டியின் மேல் வைத்து செய்ய வேண்டும். பின்னர், வலது கையை வலது மூட்டின் மேலும், இடது கையை இடது மூட்டின் மேலும் வைத்து செய்ய வேண்டும். நாக்கு லேசாக வெளியே வந்தால் போதும். மூச்சு உள்ளிழுக்கும்போது சிறிது சத்தம் வரலாம். முடிந்தால் கண்களை மூடிக்கொள்ளுங்கள். மூன்று நிலைகளிலும் செய்து முடித்தவுடன், சிறிது நேரம் அமைதியாக இருக்கலாம். தேவையெனில், முதுகுப் பக்கம் படுத்து ஓய்வு எடுக்கலாம்.



பலன்கள்: உடல் குளிர்ச்சியடையும், மனம் அமைதியாகும். சுவாசிக்கும் மூச்சுக்காற்றை உடலாலும் மனதாலும் ஆழமாக உணர முடியும். நிறைவான உணர்வு ஏற்படும். ஆழ்ந்த அமைதியை, மகிழ்ச்சியைப் பெறலாம்.

குறிப்பு: நாக்கை உருட்ட முடியவில்லை என்றால், நாக்கை லேசாக உள்ளிழுத்தபடி, இரு பல் வரிசைகளுக்கு இடையில் வைத்துக்கொண்டு சீதளியின் தலை அசைவு, மூக்குவழி வெளிமூச்சு ஆகியவற்றைச் செய்யலாம். இது சீத்காரி பிராணாயாமம் எனப்படும். இதற்குப் பிறகு கைகளை கோர்த்துக்கொண்டு சிறிது நேரம் அமைதியாக இருக்கலாம்.

கடந்த மூன்று இதழ்களின் பயிற்சியோடு இதையும் சேர்த்துச் செய்யுங்கள் புதிய அனுபவம் பெறுங்கள். ஈடுபாட்டுடன் தொடர்ந்து செய்தால் ஆரோக்கிய வாழ்வு நிச்சயம்!

இத்துடன், அலுவலகம் செல்லும் பெண்களுக்கான ஆசனங்கள் நிறைவுற்றன.

யோகா

17



சி.அண்ணாமலை

உடல், மன அமைதிக்கு

யோகா

'உடல் நலனில் கவனம் செலுத்தக் கூடாதா?' என்று கேட்டால் 'நேரம் இல்லை' என்பதுதான் இன்று பெரும்பாலானவர்களின் பதிலாக இருக்கிறது. உடல், மனம், ஆரோக்கியம், உணவு, பயிற்சி, வேலை என ஒவ்வொரு விஷயத்தையும் சுறுசுறுப்பாகத் திட்டமிடுதல் ஒன்றுதான் தீர்வு.

அலுவலகம் செல்பவர்கள் உடல் மற்றும் மனம் அமைதி பெறுவதற்கான எளிய யோகா பயிற்சிகள் இங்கே...

தயாராகுதல்:



தரையில் படுத்து பாதங்கள் தரையில் பதித்து கால்களை மடித்த நிலையிலோ அல்லது ஒரு சிறிய உயரமான நிலையிலோ வசதியாய் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். இரு கால்களுக்கு இடையில் சிறிது இடைவெளி இருக்கட்டும். அப்படியே சிறிது நேரம் இருங்கள். சிறிது நேரம் உடலுக்கு ஓய்வு தாருங்கள். கண்களை மூடி, மனதை அமைதிப்படுத்துங்கள். பாய் விரிப்பில் முதுகெலும்பு நன்கு படட்டும். சிறிது நேர ஓய்வுக்குப் பிறகு, மூச்சை மெதுவாக வெளியேவிட்டு, உள்ளிழுங்கள். இதை ஆறு முறை செய்யவும். பிறகு சில விநாடிகள் அமைதி. இப்போது கால்களை உயரத்தில் வைத்திருந்தால் அதை எடுத்துவிட்டு, கால்களை மடித்து இடைவெளிவிட்டு பாதங்களைத் தரையில் பதியுங்கள்.

ஒரு கை அசைவுகள்



மூச்சை உள்ளிழுத்தபடியே, ஒரு கையை மேலே தூக்கி, தலைக்கு மேல் கொண்டுசென்று தரையில் வைக்கவும். ஓரிரு விநாடிகள் இடைவெளிக்குப் பின், மூச்சை மெதுவாக வெளியேவிட்டபடி அந்தக் கையை பழைய நிலைக்குக் கொண்டுவரவும். இதேபோல் அடுத்த கையில் செய்யவும். இப்படி, இரு கைகளையும் ஆறு முறை செய்யலாம்.

இரு கைகளுடன் அசைவுகள்



இடது- வலது என்று மாற்றி மாற்றி செய்தவுடன் சில விநாடிகள் இடைவெளிக்குப் பின், மூச்சை உள்ளிழுத்தபடியே இரு கைகளையும் மேல் தூக்கி தரையில் தொடவும். பின்னர், மூச்சை வெளியேவிட்டபடி பழைய நிலைக்குக் கொண்டுவரவும். இதைச் செய்யும்போது, கைகளைத் தளர்வாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். இதையும் ஆறு முறை செய்ய வேண்டும்.

பலன்கள்: இறுகிப்போன மேல் உடல் தளர்வடையும், நன்கு ஓய்வு பெறும். தோள்பட்டை இறுக்கம் குறையும். மூச்சு முழு உடலையும் தளர்த்தும். மனத்தின் எண்ண ஓட்டங்கள் குறையும். உடலில் என்ன நடக்கிறது என்பதைச் சற்று கூடுதலாக அறிய முடியும். முழு உடலும் ஆரோக்கியத்தை உணரும்.

ஐதார பரிவிரித்தியின் தழுவல்



கால்களுக்கு இடையில் இடைவெளிவிட்டுக்கொள்ளுங்கள். உள்ளங்கை தரையைத் தொட்டபடி, கைகளை உடலுக்கு அருகில் வைப்புகள். இந்த நிலையில் இருந்து, மூச்சை உள்ளிழுத்துக்கொண்டு இரு கைகளையும் தோள் வரை, தரையோடு கொண்டுசெல்லவும். மூச்சை வெளியேவிட்டபடி இரு முட்டிகளையும் இடைவெளியுடன் இடப்பக்கம் முடிந்தவரை கொண்டுசெல்லவும். அதே நேரம் தலை தரையோடு ஒட்டியபடியே வலது பக்கம் போகும். ஒரே விநாடிகளுக்குப் பின் மூச்சை உள்ளிழுத்தபடி கால்களையும் தலையையும் நேராக்க வேண்டும். பிறகு மூச்சை வெளியேவிட்டபடி அடுத்த பக்கம் செய்யவும். இதுபோல ஆறு சுற்றுக்கள் செய்யுங்கள். பிறகு கால்களை நீட்டி, கைகளை உடலுக்கு அருகில் வைத்துக்கொண்டு சிறிது ஓய்வெடுங்கள்.

பலன்கள்: முதுகெலும்பு திருகப்படுவதால் உடலின் இறுக்கம் குறைந்து, முதுகெலும்பு பலமடையும். இடுப்பு, கழுத்துப் பகுதிகள் நன்கு தளர்வடையும். வயிறு தொடர்பான பிரச்சனைகள் குறையும்.

அமைதி அளிக்கும் பயிற்சிகள் தொடரும்...



சி.அண்ணாமலை

உடல்-மன அமைத்க்கு யோகா

யோகா
18

நாள் முழுவதும் அலுவலகத்தில் உழைத்து, கடுமையாகச் சிந்தித்து வேலை செய்பவர்கள், ஏதேனும் ஓர் உடற்பயிற்சியை தொடர்ந்து செய்வது நல்லது. இல்லையேல் உடல்வலி, தோள், கழுத்து, கால், இடுப்பு, முதுகுவலி, வயிறு மற்றும் தூக்கமின்மை தொடர்பானப் பிரச்சனைகளுக்கு ஆளாக நேரிடலாம். வலியைக் குறைக்கவும், நாள் முழுவதும் உடல், மனதில் சேரும் அயற்சிகளைக் குறைக்கவும், நீக்கவும் இந்த எளிய யோகப் பயிற்சி திட்டமிடப்பட்டுள்ளது. மூச்சை சரிவரப் பயன்படுத்தி, முழு ஈடுபாட்டோடு பயிற்சி செய்தால், நல்ல பலன்களைப் பெறலாம்.

சென்ற இதழில் செய்த, ஜதார பரிவிரித்திக்குப் பின், அபானாசம் செய்யத் தொடங்கலாம்.

அபானாசனம்

முதுகு தரையில்படும்படி படுக்கவும். கால்களை மடித்து, பாதங்களை மேலே உயர்த்தி இரு முட்டிகளையும் இரு உள்ளங்கைகளால் பிடிக்கவும். முட்டிகளுக்கு இடையில் இடைவெளி இருக்கட்டும். பாதங்கள் தளர்வாக இருக்கட்டும். இந்த நிலையில் மூச்சை இழுத்து, ஓரிரு விநாடிகளுக்குப்பின் மூச்சை வெளியே விட்டபடி இரு முட்டிகளையும் மார்புப் பக்கம் நகர்த்துங்கள். இப்போது கால்கள் நன்கு அகண்டு, முழங்கைகள் தரையைத்தொடும். ஓரிரு



விநாடிகளுக்குப்பின், மூச்சை உள்ளிழுத்துக்கொண்டே முட்டிகளை பழைய நிலைக்குக் கொண்டுவரவும். இதுபோல ஆறு முறை செய்யவும்.

பலன்கள்: அடிவயிறு, கீழ்முதுகு ஆரோக்கியம் பெறும். தோள்பட்டை நெகிழ்வுத்தன்மை அடையும். நாட்பட்ட முதுகுவலி குறையும்.

த்துவிபாதபீடம் தழுவல்

முதுகு, தரையில்படும்படி படுக்கவும். இரு கால்களையும் மடித்து சிறிது இடைவெளிவிடவும். கைகள் உடலுக்கு அருகில் இருக்கவேண்டும். மூச்சை உள்ளிழுத்தவாறு மேல் உடலையும், கைகளையும் ஒரே நேரத்தில் மேல்நோக்கி உயர்த்த வேண்டும். கைகள் தலைக்கு மேல் சென்று தரையில் படிந்திருக்கும். முதுகெலும்பு சற்று வளைந்திருக்கும். ஓரிரு விநாடிகள் இடைவெளிவிட்டு, மூச்சை வெளியேற்றியபடி முந்தைய நிலைக்கு வரவும். இதை ஆறு முறை செய்யவும்.



பலன்கள்: மேல் உடல் நன்கு செயல்படும். முட்டி, கணுக்கால் பகுதிகள் பலம் பெறும். நுரையீரல் காற்றை இழுத்து தேக்கி, முழுவதும் வெளியேற்றுவதால் புத்துணர்வு கிடைக்கும். தோள்களுக்கு நெகிழ்வுத்தன்மை கிடைக்கும்.

அபானாசனாவும் ஊர்த்துவ ப்ரஸ்ரித பாதாசனமும்

கால்களை மடக்கி, முட்டியை இரு உள்ளங்கைகளாலும் பிடித்துக்கொள்ளவும். இரு முட்டிகளுக்கு இடையில் சிறிது இடைவெளி இருக்கட்டும். இந்த நிலையிலிருந்து, மூச்சை உள்ளிழுத்தபடியே இரு கால்களையும் நேராக மேல்புறம் நீட்டவும். கைகள் முட்டிகளைப் பிடித்தபடி இருக்கும். மூச்சை வெளியேவிட்டபடி அபானாசன நிலைக்கு கால்களை மடக்கி வரவும். இவ்வாறு ஆறு முறை செய்யவும்.



பலன்கள்: முட்டியைச் சுற்றியுள்ள இறுகிய தசைகள் மற்றும் கணுக்கால் இறுக்கம் குறைந்து நெகிழ்வுத்தன்மை அடையும். வலி நீங்கும். கெண்டை சதைகளும் நன்கு செயல்படும்.

ஒலியும் ஓய்வும்



இந்த நிலையில், உடலைத் தளர்வாக வைத்துக் கொண்டு சிறிது நேரம் ஓய்வு எடுக்கவும். மூச்சு மெள்ள மெள்ள இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பும். பிறகு மூன்று முறை மூச்சை உள்ளிழுத்து வெளியே விடவும். அப்படிச் செய்யும்போது வெளிவிடும் காற்றை 'ஆ' ஒலியாக மாற்ற வேண்டும். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக 'ஆ' ஒலியை நீட்ட முயற்சிக்கவும். 10 முறை ஒலி எழுப்பிய பின் சிறிது ஓய்வு எடுக்கலாம். எப்போது எழவேண்டும் என்று தோன்றுகிறதோ மெள்ள ஒரு பக்கமாகத் திரும்பி எழ வேண்டும். இப்போது நிச்சயம் உடல் வலி குறைந்து, மனம் அமைதியாகும். உற்சாகம் பிறக்கும். உள்ளார்ந்த ஓர் அமைதியை நிச்சயம் உணர முடியும். உட்கார்ந்த நிலையிலும் ஓய்வு எடுக்கலாம்.

கால்களுக்கு வலுவூட்டும் ஆசனங்கள்!

யோகா பயிற்சியில் ஆர்வத்தோடும், தேடலோடும் ஒருவர் நுழைந்துவிட்டால், பல்வேறு அதிசயங்களை அறியமுடியும். ஆசனத்தில் ஆழமாகப் போகும்போது அது எத்தனைவிதமானப் பலன்களைத் தருகிறது என்பதை உள்ளார்ந்து உணர முடியும்.

இதுவரை பெரும்பாலும் எளிய ஆசனங்களைக்கொண்டு, மாணவர்கள், பெண்கள், அலுவலகம் செல்பவர்கள் எப்படியெல்லாம் பயன்பெறலாம் என்பதைப் பார்த்தோம். இப்போது சற்று கடினமான ஆசனங்களைக்கொண்டு, ஓர் குறிப்பிட்ட அம்சத்தில் வேலை செய்வது எப்படி என்பதைப் பார்க்கலாம். தொடர்ந்து ஆசனம், உடற்பயிற்சி, ஜிம், விளையாட்டு, நடனம் என்று இருப்பவர்கள், கால்களை வலுவாக்கும் ஆசனங்களைச் செய்வதில் பிரச்சனை இருக்காது. இந்தப் பயிற்சிக்கு கவனமும், உரிய ஆலோசனையும் தேவை.

யோகா

19



சி.அண்ணாமலை



தாடாசனம்

இரண்டு பாதங்களையும் ஒன்றாக வைத்து நிற்கவும். கைகள் உடலை ஒட்டி இருக்கட்டும். நேராக நிற்கிறீர்கள். தலை சற்றுக் கீழ்நோக்கி இருக்கிறது. இந்த நிலையில் இருந்து, மூச்சை உள்ளிழுத்துக்கொண்டே கைகளை பக்கவாட்டில் உயர்த்தவும். அதேநேரம் இரு குதிகால்களையும் மேலே உயர்த்தவும். கைவிரல்களைப் பின்னி மேல்புறமாக நகர்த்தவும். இப்போது உடலின் முழு எடையும் கால்விரல்களில் இருக்கும். உடலும் நன்கு நீட்டப்பட்டிருக்கும். ஓரிரு விநாடிகளுக்குப் பிறகு, மூச்சை வெளியேவிட்டபடி கைகளையும், குதிகால்களையும் பழைய நிலைக்குக் கொண்டுவரவும். இவ்வாறு ஆறுமுறை செய்ய வேண்டும்.

பலன்கள்: உடலின் அனைத்துத் தசைகளும் நன்கு இழுக்கப்பட்டு உற்சாகம் பெறும். முதுகெலும்பு

லேசாக வளைந்து சக்தி அதிகரிக்கும். கணுக்கால்கள், கெண்டைச் சதைகள், தோள்பட்டைத் தசைகள் கூடுதலாக இழுக்கப்பட்டுத் தளர்வடையும். உள் மூச்சும், வெளிமூச்சும் அதிகமாகும். மொத்தத்தில் புத்துணர்ச்சி பொங்கும்!

பகீரதாசனம்



எடை இருகால்களிலும் சமமாக இருக்கும்படி இருகால்களையும் ஒன்றாக வைத்துக்கொள்ளவும். பார்வை நேராக இருக்கட்டும். கைகள் உடலை ஒட்டி இயல்பாக இருக்கட்டும். இந்த நிலையிலிருந்து ஒரு காலை மடித்து, குதிகாலை இரு தொடைகளுக்கு இடையில் மேல்பகுதியில் வைக்கவும். பாதம் ஒரு பக்கத்தொடையில் நன்கு அழுத்தமாகப் பதிந்திருக்கும். நிலையைச் சரிசெய்துகொண்டபின், மூச்சை உள்ளிழுத்தவாறு இரு கைகளையும், குதிகாலையும் மேல்தோக்கி உயர்த்தவும். கைகள் தலைக்குமேல் சென்று இணையும். முழு எடையும் ஒருகால் விரல்களில் இருக்கும். மூச்சை வெளியேவிட்டுக்கொண்டே கைகளையும், குதிகாலையும் கீழிறக்கி பழைய நிலைக்கு வரவும். இவ்வாறு ஒவ்வொரு பக்கமும் ஆறு முறை செய்யவேண்டும்.

பலன்கள்: கால்கள் வலுவடையும். கணுக்கால், கெண்டைச் சதைகள் நன்கு பலம் பெறும். மனம் ஒருநிலைபட உதவும். கவனம் அதிகரிக்கும்.

ஏகபாத உத்தானாசனம்



இருகால்களையும் ஒன்றாக வைத்து நேராக நிற்கவும். மூச்சை உள்ளிழுத்துக்கொண்டே இரு கைகளையும் முன்புறமாக மேலே தூக்கவும். ஓரிரு விநாடிகளுக்குப் பிறகு, மூச்சை வெளியேவிட்டபடி கைகளை முன்புறமாக உடலோடு சீழே இறக்கவும். வலதுகாலைப் பின்புறமாக மேலே உயர்த்தவும். இருகைகளையும் இடது பாதத்தின் பக்கங்களில் வைக்கவும். தலை முட்டியைத் தொடலாம். வலது கால் முடிந்தவரை மேலே போகலாம். ஓரிரு விநாடிகளுக்குப் பிறகு, மூச்சை உள்ளிழுத்துக்கொண்டே பழையநிலைக்கு வரவும். மூச்சை வெளியேவிட்டுக்கொண்டே கைகளை மட்டும் சீழிறக்கவும். இதுபோல் ஆறு முறை இரு பக்கமும் செய்யவும்.

பலன்கள்: கால்கள் பலமடையும். முழு உடலையும் கட்டுக்குள் கொண்டுவர முயற்சிக்கலாம். வயிறு நன்கு உள்ளிழுக்கப்பட்டுப் பலனடையும். முதுகெலும்பு பலமாகும். கைகளில் இறுக்கம் குறையும்.

யோகா
20



சி.அண்ணாமலை

கால்களை வலுவாக்கும் ஆசனங்கள்-2

எந்த ஒரு கடினமான ஆசனத்தையும் எடுத்த எடுப்பில் செய்துவிடக் கூடாது. முதலில் எளிய ஆசனங்கள் செய்ய வேண்டும். அது, சற்றுக் கடினமான ஆசனங்கள் செய்ய நம் உடலைத் தயார்படுத்தும். இப்படி படிப்படியாக போகும்போது எந்தப் பிரச்சனையும் இருக்காது. இந்த இதழில் கடினமான ஆசனங்களையே செய்யப்போகிறோம். பயிற்சியின்போது, வலியோ, மூச்சு இரைப்போ, தலைச்சுற்றலோ இருந்தால், உடனே நிறுத்திவிட வேண்டும். சில நிமிடங்கள் படுத்தோ, உட்கார்ந்தோ ஓய்வு எடுக்கலாம். பிறகு பிரச்சனை இல்லாமல் பயிற்சியைத் தொடரலாம். எப்போதும் முழுக் கவனத்துடன் செய்யும்போது, உடலில் நிகழும் மாற்றங்களை உடனடியாக உணர முடியும்.

வீரபத்ராசனம்

கைகள் உடலுக்கு அருகிலும், கால்கள் ஒட்டியபடி நேராக நிற்கவும். இந்த நிலையில் இருந்து, முதலில் இடது காலை முன் பக்கமாக எடுத்துவைக்கவும். வலது பாதத்தைச் சற்று வெளிப்புறமாகத் திருப்பி, தடுமாற்றம் இல்லாமல் நிற்கவும். இதே நிலையில் மூச்சை உள் இழுத்தபடியே இரு கைகளையும் முன்புறமாக உயர்த்தி, தலைக்கு மேல் கொண்டுசென்று, அதே நேரம் முன்புறம் உள்ள காலை மடக்கி, இரு கைகளையும் இணைக்க வேண்டும். இந்த நிலையில் முதுகெலும்பு நன்கு வளையும். இது வீரபத்ராசனம் - மி ஆகும்.



வீரபத்ராசனம், முதல் நிலையில் இருந்து மூச்சை வெளியேவிட்டபடி, வலது காலைப் பின்புறமாக மேலே உயர்த்தவும். கைகள் இரண்டும் தோள் அளவில் விரிந்திருக்கும். உடலின் முழு எடையும் இடது காலில் இருக்கும். இந்த நிலையில் இருந்து மூச்சை உள்ளிழுத்துக்கொண்டே இரு கைகளையும் தலைக்கு முன்பாக மேல்புறம் ஒன்று சேர்க்கவும். இது வீரபத்ராசனம்-மிமி ஆகும். ஓரிரு விநாடிகளுக்குப் பிறகு மூச்சை வெளியே விட்டபடி கைகளை, தோள்பட்டை அளவுக்குக் கொண்டுவரவும்.

இந்த நிலையில் இருந்து வீரபத்ராசனம் முதல் நிலைக்கு, மூச்சை உள்ளிழுத்துக்கொண்டே வர வேண்டும். அதே நிலையில் இருந்து மூச்சை வெளியே விட்டபடி, கைகளை முன்புறமாகக் கீழ் இறக்கவும். இடது முட்டியை நேராக்கவும். இது ஒரு முறை.

இதேபோல் ஆறு முறை இடப்பக்கமும், ஆறு முறை வலப்பக்கமும் செய்ய வேண்டும்.

பலன்கள்: கால்கள் நன்கு வலுப்பெறுகின்றன. முதுகெலும்பு, பின் வளைந்து இருப்பதால், அது நன்கு பலம் பெறுகிறது. மனம் ஒருநிலைப்படுகிறது. கைகள், தோள்பட்டைகள் வலிமை பெறுகின்றன. இது கால்களுக்கான ஒரு பேலன்ஸ் ஆசனம்.

வீரபத்ராசனம் - மிமி முடித்ததும், சிறிது ஓய்வு எடுக்கலாம். இயல்பான நிலைக்கு உடலும் மூச்சும் திரும்பிய பிறகு, உத்தானாசனத்தை ஆறு முறை செய்யவும். உடல் பிடிப்பு, உடல் வலி இருந்தாலும் நீங்கும். அடுத்த ஆசனத்துக்குத் தயார் ஆகலாம்.

உத்தித ஏக பாதாங்குஸ்தானம்:



இரு கால்களையும் ஒன்றாக வைத்து நிற்கவும். கைகள் உடலை ஒட்டி இயல்பாக இருக்கட்டும். இதே நிலையில், மூச்சை உள்ளிழுத்துக்கொண்டே முதலில் இடது கையை முன்புறமாக மேலே தூக்கவும். ஓரிரு விநாடிகளுக்குப் பின், மூச்சை வெளியே விட்டபடி, இடது காலை முன்பக்கமாக மேலே தூக்கவும். அதே நேரம், இடது கையை முன்புறமாகக் கீழே இறக்கி, இடது கால் பெருவிரலை, ஆட்காட்டி மற்றும் நடுவிரலால் நன்கு பிடிக்கவும். வலது கையை இடுப்பில் வைத்துக்கொள்ளவும். பார்வை நேராக இருக்கட்டும். இடது கால் மற்றும் கை நேராக நீட்டியபடி இருக்கட்டும். எடை முழுவதும் வலது காலில் இருக்கும். இந்த நிலையில் இருந்து ஆறு முறை மூச்சை இழுத்துவிடவும். பிறகு மூச்சை உள் இழுத்தவாறு இடது கை மேல் நோக்கியும், இடது காலை, பழைய நிலைக்குக் கொண்டுவரவும். ஓரிரு விநாடிகளுக்குப் பின், இடது கையை முன்பக்கமாகக் கீழ் இறக்கவும். இதேபோல், வலது புறமும் செய்யவும். இதற்குப் பிறகு, உத்தானாசனம் செய்யலாம். தேவைப்பட்டால், சிறிது நேரம் ஓய்வு எடுக்கலாம்.

பலன்கள்: உடலின் முழு எடையும் ஒரு காலில் இருப்பதால், கால் வலுவடையும். கால் முட்டிக்குப் பின்னால் உள்ள பகுதி நன்கு நீட்டப்படும். ஒரு காலில் நிற்கும்போது கவனம் அதிகரிக்கும். கைகளுக்கு நன்கு பலம் கிடைக்கும்.

அர்த்த உட்கடாசனம்:

இரு கால்களையும் ஒன்றாக வைத்து நிற்கவும். கண்கள் திறந்தபடி, கைகள் உடலை ஒட்டிய நிலையில் இயல்பாக இருக்கட்டும். இந்த நிலையில் இருந்து மூச்சை உள்ளிழுத்தபடியே இரு கைகளையும் முன்புறமாக மேலே கொண்டுசெல்லவும். தலைக்கு மேல் கைகள் நேராக இருக்க வேண்டும். ஒரே விநாடிகளுக்குப் பின், மூச்சை வெளியே விட்டபடி, முட்டியை மடித்து, மேல் உடலை முன்புறமாகக் கொண்டுசெல்லவும். ஒரே விநாடிகளுக்குப் பின், மூச்சை உள்ளிழுத்தபடியே இரு கைகளையும் மேல்புறமாக நகர்த்தி முதுகெலும்பை, பின்னால் நன்றாக வளைக்க வேண்டும். இந்த நிலையில் தொடைகள் தரைக்குச் சமமாக இருக்கும். பார்வை நேராக இருக்கும்.



பலன்கள்: கணுக்கால்கள், முட்டிகள், தொடைப் பகுதிகள் வலுவாகும். கீழ் முதுகு நன்கு பலம்பெறும். தோள்பட்டைத் தசைகள் நன்கு விரிவடையும்.

கடைசி நிலையில் சில மூச்சுக்களைச் செய்வது ஒரு சவாலான விஷயம். இதற்குப் பிறகு சில தடவை உத்தானாசனம் செய்யலாம். பிறகு முதுகுப் பகுதியைத் தரையில் வைத்து, கால்களை இடைவெளியுடன் நீட்டி, சிறிது நேரம் ஓய்வு எடுக்கலாம்.



பலமான கால்களுக்கு ஆசனங்கள்

கடந்த இரண்டு இதழ்களில் நின்றபடி செய்யும் ஆசனங்களைப் பார்த்தோம். இந்த இதழில் படுத்த நிலையில், கால்களை வலுவாக்கும் ஆசனத்தையும், உட்கார்ந்த நிலையில் செய்யும் ஆசனத்தையும் பார்ப்போம்.

எளிமையாகத் தொடங்கி, நன்றாகக் கால்கள் வலுவடையச் செய்யும் ஆசனங்களைத் தேர்வு செய்து, உரிய முறையில் வரிசைப்படுத்தப்பட்டு உள்ளன. ஒவ்வோர் ஆசனமும் அடுத்த ஆசனம் செய்ய உதவும்படி திட்டமிடப்பட்டுள்ளது. எனவே, வரிசையைப் பின்பற்ற வேண்டும். இடைஇடையே மாற்று ஆசனம் மூலம் வலி நீக்கப்படுவதால், பயிற்சியை நன்கு செய்ய முடியும். கால்கள் இரண்டையும் ஒன்றாக வைத்து, ஆசனங்கள் செய்வதைவிட, தனித்தனியாக வைத்து செய்யும்போது, ஒவ்வொரு காலும் நன்கு பலம் பெறுகிறது. நமது உடலையே எடையாக்கிச் செய்கிற இந்த ஆசனங்கள், வேறு பலன்களையும் அள்ளித் தருகின்றன.

இரண்டு கால்களையும் நீட்டி ஒவ்வொருபுறமும், சிலமுறை மூச்சை உள்ளிழுத்து வெளியே விடவும். இது உடல் இறுக்கத்தைத் தவிர்த்து, மனதை ஒருநிலைப்படுத்த உதவும்.

த்துவிபாதபீடம் தழுவல்

கால்களை மடக்கி உடலுக்கு நெருக்கமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். இரு பாதங்களுக்கும் இடையில் சிறிது இடைவெளி இருக்கட்டும். கைகள் உடலை ஒட்டித் தளர்வாக இருக்கட்டும். இந்த நிலையில் இருந்து, முதலில் இடதுகாலை மேல்நோக்கி நீட்டிக்கொள்ளவும். இப்போது மூச்சை உள்ளிழுத்துக்கொண்டே, இடுப்பை மேல்நோக்கித் தூக்கவும். இடது கால் நீட்டிய நிலையிலேயே மேல் எழும்பும். ஒரே விநாடிகளுக்குப்பிறகு, மூச்சை வெளியேவிட்டுக்கொண்டு, உடலைக் கீழே கொண்டுவந்து பழையநிலையை அடையவும்.



இடது காலை உயர்த்தியபடி, ஆறுமுறை செய்துமுடித்ததும், ஓய்வு தேவை எனில் சிறிது நேரம் எடுக்கலாம். பிறகு வலது காலை மேலே உயர்த்திச் செய்யவேண்டும். இரு கால்களுக்கும் ஆசனம் செய்துமுடித்த பின்பு, கால்களை நீட்டிச் சிறிது நேரம் ஓய்வு எடுக்கலாம். பிறகு அபானாசனத்தை ஆறு முறை செய்ய வேண்டும்.

பலன்கள்: கால்கள் வலுவடையும். கீழ் முதுகு பலமடைகிறது. முதுகெலும்பு நீட்டப்படுகிறது. முழங்கால், கணுக்கால் வலுவடைகின்றன.

சுதரஸ்பாதபீடம் தழுவல்

இரண்டு கால்களையும் நீட்டியபடி உட்காரவும். கைகள் இரண்டும் உடலுக்கு அருகில், பின்புறமாக இருக்கட்டும். விரல்கள் உடலைப் பார்க்க வேண்டும். இப்போது, இரண்டு கால்களையும் மடித்துக்கொள்வும். இந்தநிலையில் இருந்து, முதலில் இடதுகாலை நீட்டிக்கொள்ளவும். மூச்சை உள்ளிழுத்துக் கொண்டே, இடுப்புப் பகுதியை மேல்புறமாகத் தூக்கவும். உடலின் எடை இரு கைகளிலும் ஒரு காலிலும் இருக்கும். ஓரிரு விநாடிகளுக்குப் பிறகு, உடலைக் கீழிறக்கி, பழைய நிலையை அடையவும். இதேபோல் ஆறு முறை, இருகால்களிலும் செய்ய வேண்டும். பிறகு சிறிது நேரம் ஓய்வு எடுக்கலாம்.



பலன்கள்: கால்கள் நன்கு வலுவடையும். கீழ் முதுகு நன்கு வேலை செய்யும். கைகள் பலமடையும். மார்பு விரிவடைந்து, முட்டிகள் - கணுக்கால்கள் பலம் பெறும்.

தேவையைப் பொறுத்து ஓர் ஆசனம் எத்தனை முறை செய்ய வேண்டும் என்பதை முடிவு செய்யலாம். இந்தப் பயிற்சியை வாரத்தில் எத்தனை நாட்கள் செய்ய வேண்டும், எவ்வளவு காலம் செய்ய வேண்டும் என்பதையெல்லாம் பயிற்சிபெற்ற யோகா ஆசிரியரிடம் ஆலோசனை பெறுவது நலம்.



யோகா

22

கைகளுக்குக் கச்சிதமான ஆசனங்கள்

சி.அண்ணாமலை

'கைகளுக்கு ஆசனமா..!' என்று சிலர் வியக்கலாம். ஆசனங்கள் அனைத்தும் பொதுவாக இருந்தாலும் தேவைக்கு ஏற்ப மாற்றங்கள் செய்யும்போது, பலன்களும் மாறும். கைகளுக்கு வலுவூட்டும் ஆசனங்களில், எல்லோராலும் செய்யக்கூடிய, வலிமைதரக்கூடிய ஒருசில ஆசனங்கள் மட்டுமே தேர்வுசெய்துள்ளோம். இந்தத்

தொடரில் முன்பு சொன்ன ஆசனங்களைச் செய்திருந்தால், இந்த ஆசனங்களையும் எளிதில் செய்ய முடியும். மற்றவர்கள், முன்அனுபவம் உள்ளவர்களின் ஆலோசனைகளைப் பெற்றே, செய்ய வேண்டும்.

கைகளுக்கான ஆசனங்கள், நரம்புகளை வலுவாக்கக்கூடியவை. அதனால் உடலும் மனமும் கூடுதல் ஆற்றல் பெறும். இந்தப் பயிற்சிக்கும் முறையான அணுகுமுறை உள்ளது. எப்படித் தொடங்கி எப்படிச் செய்ய வேண்டும், கடுமையான ஆசனத்தை எப்படி அடைவது, செய்து முடித்த பின் எந்த மாற்று ஆசனம் அதன் பாதகமான அம்சத்தை நீக்கக்கூடியது என்றெல்லாம் இந்தப் பயிற்சியில் சொல்லப்படும்.



சக்கரவாகாசனம்

கால் முட்டிகளுக்கு இடையில் சிறிது இடைவெளி இருக்கட்டும். முட்டிபோட்டு உடலை முன்புறமாகக் கொண்டுசென்று, கைகளை நீட்டி, தலையைத் தளர்வாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். இந்த நிலையில் இருந்து, மூச்சை உள்ளிழுத்து, கைகளைத் தரையில் ஊன்றியபடி, உடலை மேல்நோக்கி முன்னுக்குக் கொண்டுசெல்ல வேண்டும். அதேநேரம், ஒரு காலை மேல்நோக்கி நேராகத் தூக்க வேண்டும். முதுகு லேசாக வளைந்து இருக்கும். பார்வை சற்று மேல்நோக்கி இருக்கும். இதுபோல் கால்களை மாற்றி மாற்றி இருபக்கமும் ஆறு முறை செய்ய வேண்டும்.

பலன்கள்: முதுகெலும்பு நன்கு பின்புறம் வளையும். மார்பு விரிவடையும். கீழ் முதுகு நன்றாக வேலை செய்யும். கால், கணுக்கால், கட்டைவிரல் நெகிழ்வுத்தன்மை பெறும். மணிக்கட்டுகள் வலுவடையும். கைகள் பலம்பெறும். இடுப்பு நெகிழ்வுத்தன்மை பெறும். இதைச் செய்தாலே பிற ஆசனங்கள் செய்ய, உடல் தயாராகிவிடும்.

சதுரங்கதண்டாசனம் (சூரிய நமஸ்காரத்தில் வரும் ஆசனம் இது)

தொப்புள் பகுதி வரை உள்ள உடலின் முன்பகுதி நன்கு வளைந்து மேல்நோக்கிப் பார்ப்பதுபோல இருக்க வேண்டும். பார்வை நேராக இருக்கும். கால்களின் கட்டைவிரல்கள் தரையில் பதிந்து கால்களின் எடையைத் தாங்கியிருக்கும். இந்த நிலையில், மூச்சை வெளியேவிட்டபடி மேல் உடலை, தரைக்குச் சமமாகக் கொண்டுசெல்ல வேண்டும். உடலின் எடை இரு கைகளிலும் கால் விரல்களிலும் இருக்கும். சிறிது நேரம் இந்த நிலையில் இருக்கலாம். பிறகு, மெள்ள நேரத்தைக் கூட்ட முயலலாம்.



பலன்கள்: கைகளும், தோள்பட்டையும் வலிமை பெறும். வயிற்றுப் பகுதி பலம் அடையும். மனது ஒருநிலைப்படும். நரம்புகள் வலுப்பெறும்.

வசிஸ்டாசனம்

கைகள் மற்றும் கால்களைத் தரையில் ஊன்றி, ஆங்கில 'வி' கவிழ்ந்த நிலையில் இருப்பதுபோன்று உடலை உயர்த்த வேண்டும். இது அதோமுகஸ்வானாசனம். இந்த நிலையில் இருந்து, மெள்ள உடலை மேல் நோக்கிக் கொண்டுசென்று, ஒரு கையை மேல் புறமாக உயர்த்த வேண்டும். மற்றொரு கையில் உடலின் எடை அதிகரிக்கும். ஒரு கால் பாதத்தின் மேல் மற்றொரு பாதம் ஏறியிருக்க வேண்டும். இடுப்புப் பகுதி முடிந்த வரை மேலே தூக்கி, மேலே உயர்த்தப்பட்ட உள்ளங்கையைப் பார்த்தபடி இருக்க வேண்டும். இதுபோல் ஆறு முறை செய்யவேண்டும்.



பலன்கள்: கைகள் நன்கு வலுப்பெறும். தோள்கள் பலம் கூடும். கழுத்துப் பகுதி மேல் நோக்கி இருப்பதாலும், இடுப்பு நன்றாக மேலே தூக்கப்பட்டு இறங்குவதாலும் நெகிழ்வுத்தன்மை பெறுகின்றன. கவனம் அதிகரிக்கும். கால்கள் ஓரளவு வலுப்பெறும்.

கைகளுக்கு வலுவூட்டும் ஆசனங்கள்

கைகளுக்கு வலிமை தரும் சற்றுக் கடினமான ஆசனங்களை இப்போது தெரிந்துகொள்ளலாம். சென்ற இதழில் பார்த்த ஆசனங்களைப் பயிற்சி எடுத்த பின்பு, இந்த ஆசனங்களைச் செய்வது எளிதாக இருக்கும். இல்லையேல் உங்களால் சரியாகச் செய்ய முடியாமல் போய்விடும். எந்த ஒரு விஷயத்திலும் உரிய முன்தயாரிப்பு இருந்தால், செய்ய வேண்டிய எதுவுமே எளிதாக இருக்கும். ஒவ்வொன்றையும் செய்து முடிக்கிறபோது, மனதில் தன்னம்பிக்கை பிறக்கும். முடியாது என்பது மெல்ல ஒதுங்கிவிடும். அதுபோல, கடினமான ஆசனங்கள் செய்வது இயல்பாகும்போது, அதன் பலன்கள் உடலில் பல பாகங்களுக்குப் போகும். சாதாரணமான ஒருவர் வலிமையாவது இப்படிப்பட்ட கடினமான பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து செய்வதால்தான். வெளிநாடுகளில் பெரும்பாலும் கடினமான ஆசனங்களையே விரும்புகின்றனர். நீண்ட நேரம் யோகப் பயிற்சி செய்யவும் அவர்கள் தயங்குவது இல்லை. அதனால்தான் அவர்கள் யோகாவின் அருமையை உணர்ந்து, பயிற்சியில் தொடர்ந்து ஈடுபடுகிறார்கள். இனி பயிற்சிக்குச் செல்வோம்.

ஊர்துவதனூராசனம்

வசிஷ்டாசனம் செய்த பின்பு சிறிது நேரம் படுத்து ஓய்வு எடுத்து, இந்த ஆசனத்தைத் தொடர வேண்டும்.



தரையில் முதுகுப் பகுதியைப் பதித்து நேராகப் படுக்கவும். இந்த நிலையில் இருந்து, கால்களை மடக்கி உடலுக்கு நெருக்கமாகக் கொண்டுவரவும். கால்களுக்கு இடையே சற்று இடைவெளி இருக்கட்டும். கைகளை, தலைப்பக்கம் கொண்டுசென்று இரு உள்ளங்கைகளையும் தலையின் இரு பக்கங்களிலும் வைக்கவும். அவை தோளுக்கு நெருக்கமாக இருக்க வேண்டும். விரல்கள் உடலைப் பார்த்தபடி இருக்க வேண்டும்.

■ சி.அண்ணாமலை இந்த நிலையில் இருந்து மூச்சை உள்ளிழுத்தவாறு கை, கால்களைத் தரையில் அழுத்தி, உடலை மேலே உயர்த்த வேண்டும். முதுகை வில் போல் வளைக்க வேண்டும். கால்களும், கைகளும் முழுதாய் நீட்டப்பட்டிருக்கும். தலை, தரையை நோக்கிச் சாய்ந்திருக்கும். உடலின் எடை கால்களிலும் கைகளிலும் இருக்கும். இப்போது உடல் சக்கரம் போல் வளைந்து இருக்கும். ஒரிரு விநாடிகளுக்குப் பிறகு மூச்சை வெளியேவிட்டபடி உடலை மெதுவாகக் கீழே இறக்கவும். இதுபோல ஆறு முறை செய்ய வேண்டும்.

பிறகு கை, கால்களை நீட்டிச் சிறிது நேரம் ஓய்வு எடுக்கவும்.



பலன்கள்: கைகள் வலுவடையும். முதுகு நன்கு வளைவதால், நுரையீரல் மற்றும் முதுகெலும்பு ஆரோக்கியம் பெறும். கூன் விழுவது தவிர்க்கப்படும். சோம்பல் மறைந்து சுறுசுறுப்பு அதிகரிக்கும். நாடி நரம்புகள் சேர்ந்து வேலை செய்வதால் இளமை அதிகரிக்கும். புத்துணர்வு ஏற்படும்.

சத்தூஸ்பாதபீடம்

உட்கார்ந்த நிலையில் கால்களை மடித்து, கைகளை முதுகுக்குப் பின்புறம் வைத்துக்கொள்ளவும். விரல்கள் உடலைப் பார்த்தபடி இருக்கட்டும். கைகளும் கால்களும் உடலைத் தூக்குவதற்கு ஏற்ப இடைவெளி விடவும். மூச்சை உள்ளிழுத்தபடி உடலை மேல்புறமாகத் தூக்கவும். தலை பின்புறமாகத் தரையை நோக்கித் தளர்வாக இருக்கும். கைகள் முழுமையாக நீட்டப்பட்டிருக்கும். இந்த நிலையில் முடிந்தவரை இடுப்பை மேல் நோக்கித் தூக்க வேண்டும். முட்டிகள் மடங்கி இருக்கும். இப்போது உடலின் எடை கைகளிலும் கால்களிலும் இருக்கும். ஓரிரு விநாடிகளுக்குப் பிறகு மூச்சை வெளியேவிட்டபடி உடலைக் கீழிறக்கி ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.



பலன்கள்: கணுக்கை, தோள்பட்டைகள் பலமடைகின்றன. கீழ் முதுகு வளைவுத்தன்மை பெறுகிறது. முதுகெலும்பு நன்கு நீட்டப்படுகிறது.

இந்தப் பயிற்சிக்குப் பிறகு கால்களை நீட்டி உட்கார்ந்து சிறிது நேரம் ஓய்வு எடுக்கவும்.

முழு உடலும் கைகளில்...

கடந்த இரு இதழ்களில் பரிந்துரைக்கப்பட்ட ஆசனங்கள், உங்கள் கைகளை நன்கு வலுவாக்கி இருக்கும். அவை குறிப்பாக கால்களின் உதவியோடு செய்யப்பட்டவை. இப்போது பார்க்க இருக்கும் இரு ஆசனங்கள், கைகளை மட்டுமே பயன்படுத்திச் செய்யப்படுபவை. அதாவது, உடலின் முழு எடையும் கைகளில் தாங்கக்கூடிய ஆசனங்களாக இருக்கும்.

இரு கைகளால் உடலைத் தாங்கும் நிலையை எதிர்கொள்ளத்தான் இதுவரைக்குமான ஆசனங்களைச் செய்துவந்தோம். முன்பு பார்த்த ஆசனங்களை முறையாகச் செய்திருந்தால், துணிந்து எதையும் செய்யலாம். மனம் முழுதும் 'முடியும்' என்ற எண்ணம் மேலோங்கி இருக்கும்.

இரு கைகளிலும் உடலை நிறுத்தி, ஒரு சில விநாடிகள் அல்லது சில மூச்சுகளை இருந்து செய்யும்போது, பெரிதாக சாதித்த உணர்வு ஏற்படும். தன்னம்பிக்கை அதிகரிக்கும். முந்தைய இரு இதழ்களின் ஆசனங்களை செய்திருந்தாலும் இந்த ஆசனத்தைச் செய்யும் முன்பு, மீண்டும் உங்கள் கை பலத்தை உறுதி செய்துகொள்ளுங்கள்.

லோலாசனம்

இரண்டு கால்களை முன்னால் நீட்டி உட்காரவும். இந்த நிலையில் இருந்து பத்மாசன நிலைக்கு வரவும். அதாவது ஒவ்வொரு காலையும் மடித்து, பாதத்தின் வெளிப்பகுதி, அடுத்த கால் தொடை மீது இருக்கும்படி வைத்து வசதியாக அமர்ந்துகொள்ளவும். இரு கைகளையும் உடலின் பக்கவாட்டில் நெருக்கமாகவைக்கவும். உள்ளங்கைகள் தரையில் பதித்து, விரல்கள் முன்புறம் பார்த்து நீட்டிவைக்கவும். இந்த நிலையில் இருந்து மூச்சை உள்ளிழுத்தவாறு கைகளை தரையில் அழுத்தியபடி, முழு உடலையும் மேலே உயர்த்தவும். இப்போது முழு உடலும் இரு கைகளில் இருக்கும், தரையை விட்டு, சற்று மேலே. ஓரிரு விநாடிகளுக்குப் பின் மூச்சை வெளியேவிட்டபடி பழைய நிலைக்குக் கொண்டுவரவும். ஆரம்பத்தில் ஓரிரு முறை செய்வது நல்லது. தொடர் பயிற்சிக்குப் பிறகு எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கலாம். தேவையான முறை செய்ததும் கால்களை நீட்டிச் சிறிது ஓய்வெடுக்கலாம்.

பலன்கள்: மணிக்கட்டு, முழங்கை, தோள்பட்டைகள் நன்கு பலம்பெறும். நரம்புகள் வலிமைபெறும். கவனம் ஒருநிலைப்படும். இளம் வயதினருக்கு இது ஒரு சவாலான ஆசனமாக அமையும்.

பகாசனம்

மண்டியிட்டு உட்காரவும். இரு கால்களுக்குமிடையில் போதுமான இடைவெளி இருக்கட்டும். இரு பாதங்களும் தரையில் நன்கு பதிந்திருக்கட்டும். உள்ளங்கைகளை இரு முட்டிகளுக்குமிடையில் வைக்கவும். இந்த நிலையில் இருந்து உடலை முன்புறமாகச் சாய்த்து, கை முட்டிகளின் மேல், கால் முட்டிகளைக்



■ சி.அண்ணாமலை



கொண்டுவந்து நிறுத்தவும். இப்போது முழு உடலின் எடையும் கைகளில் இருக்கும். பார்வை, தரையைப் பார்த்து இருக்கும். இந்த நிலையில் சில விநாடிகள் இருந்துவிட்டு, பழைய நிலைக்கு வரவும். முதலில் பிறரின் உதவியோடு மிகவும் கவனமாகச் செய்ய வேண்டும். முகத்துக்குக் கீழே தலையணை அல்லது மெத்தை வைத்துக்கொள்வது பாதுகாப்பானது.

பலன்கள்: கணுக்கை மற்றும் கைகள் நன்கு பலமடையும். வயிற்றுப் பகுதியில் உள்ள உறுப்புகள் அழுத்தப்பட்டு பலம்பெறும். முழுக் கவனத்துடன் செய்யப்படுவதால் மனம் ஒருநிலைப்படும். தன்னம்பிக்கை அதிகரிக்கும். நேர்மறையான, சாதகமான எண்ணங்கள் அதிகரிக்கும். நரம்புகள் வலுப்பெற்று உடலை வலிமையாக்கும். பகாசனத்துக்குப் பிறகு சிறிது நேரம் படுத்து ஓய்வு எடுக்கலாம். சில தடவை மூச்சை உள்ளே இழுத்து வெளியேவிட்டு, உடலைத் தளர்த்திக்கொள்ளலாம்.

வயது, செய்யும் நேரம், உடல் சக்தி, முந்தைய பயிற்சி அனுபவம் பிற அம்சங்களைப் பொறுத்து எத்தனை முறை செய்ய வேண்டும், எவ்வளவு நேரம் இருக்க வேண்டும் என்பது முடிவு செய்யப்படும். எனவே, அனுபவப்பட்டவரின் துணையோடு செய்து, நீங்களும் புது அனுபவம் பெறுங்கள். கைகள் நன்கு வலிமைபெறும்.

- நிறைவுற்றது