



# யோகாசனம்

## உள்ளடக்கம்

	பக்க எண்
1. பத்மாசனம்	10
2. உட்கட்டாசனம்	11
3. யோக முத்ரா	12
4. வச்சிராசனம்	13
5. சக்கராசனம்	14
6. மயூராசனம்	15
7. தனுராசனம்	16
8. சர்வாங்காசனம்	17
9. உத்தித பத்மாசனம்	18
10. ஜானு சீராசனம்	19
11. உத்தானபாத ஆசனம்	20
12. சலபாசனம்	21
13. நாவாசனம்	22
14. பஸ்சிமோத்தாசனம்	23
15. மத்ச்யாசனம் (மச்சாசனம்)	24
16. விபரீத கரணி	25
17. சுப்தவஜிராசனம்	26
18. உசர்ட்டாசனம்	27
19. மகாமுத்ரா	28
20. ஹலாசனம்	29
21. புஜங்காசனம்	30
22. அர்த்த மத்ச்யேந்திராசனம்	31
23. அர்த்த சிரசாசனம்	32
24. நின்ற பாத ஆசனம்	33
25. பிறையாசனம்	34
26. பாதஹஸ்தாசனம்	35
27. திரிகோணாசனம்	36
28. கோணாசனம்	37
29. உட்டியானா	38
30. நெளலி	39

## யோகக் கலை

யோகம் பயில்வதற்கு ஆசனப்பயிற்சி இன்றியமையாது. யோகப் பயிற்சிகளில் யோகாசனம் முக்கியமானது. யோகம் ஒரு கலை. கல்வி பயில்வதற்கு எவ்வளவு இன்றியமையாததோ, அவ்வளவு இன்றியமையாதது யோகம் பயில்பவர்களுக்கு யோகாசனம் பயில்வது என்று கூறினால் அது மிகையாகாது. யோகம் என்றால் என்ன? யோகம் என்ற சொல் யுஜ் என்ற சமஸ்கிருத மொழியில் உள்ள சொல்லின் வழியே பிறந்ததாகும். யோகம் என்ற சொல்லுக்கு “ஒருங்கிணைத்தல்” அல்லது “எல்லாவற்றையும் எந்தவிதமான வேறுபாடுமின்றி முழுமைப்படுத்துதல்” என்றும் பொருள் கூறுகின்றனர். யோகம் என்றால் அலையும் மனதை அலையாமல் ஒரு நேர்வழிப்படுத்தும் செயல் என்று எளிமையாகவும் உரைக்கின்றனர். யோகம் தமிழில் தவம் அல்லது ஜெபம் எனப்படும். அறிவியல் கலை யோகம் என்பது மக்கள் தம் உடலையும் உள்ளத்தையும் அடக்கியாளக் கண்ட ஓர் அறிவியல் கலையாகும். யோகப் பயிற்சியில் சித்தி பெற்ற அறிஞர்கள் இயற்கையைத் தன்வயப்படுத்தும் ஆற்றலை அடைவார்கள். யோகக் கலை சாகாக் கலை என்று பல அறிஞர்கள் கூறுவர். யோகப் பயிற்சியால் நீண்ட நாள் வாழலாம். யோகம் பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே தோன்றிய கலையாகும். சிவயோகம் இந்த யோகம் என்னும் அரும்பெரும் ஆன்மீகக்கலை நம் முன்னோர் இன்றைக்கு ஐயாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே கண்ட அரும்பெரும் கலை. இக்கலை இன்று சைவ சமய சாத்திரங்களில் அழகுற மிக நுணுக்கமாக எடுத்துக் காட்டப் பெற்றுள்ளது. யோகத்தை சிவயோகம் என்பதும், இது சிவனார் மக்களுக்கு உபதேசித்துக் கொடுத்த கலை என்பதும் தெறிந்ததே. உலகிலே முதன் முதலாக யோகக் கலையைக் கண்டவர்கள் சிவனை வழிபடும் சிவனெறியாளர்களே. யோக முறை யோகாசன முறைகளை முறையோடு பின்பற்ற வேண்டும். உள்ளூறுப்புகள் தான் யோகாசனத்தில் முழுக்கப் பயன்படுகின்றன. உள்ளூறுப்புகள் தூய்மை பெறவும் வலிமை பெறவும் பயிற்சி செய்யும் நேரத்தில் மிகவும் நியமத்துடன் பயபக்தியுடன் நெறி பிறழாது செய்ய வேண்டும். யோகப் பயிற்சியின் சிறப்புகள்

1. தேகத்திற்கு வந்த நோய்களைப் போக்கியும் இனி நோய்கள் வராமல் காத்தும் ஒருவருக்கு உகந்த உன்னத உடலை உருவாக்குகிறது.

2.உள்ளூறுப்புகளையும் வெளியூறுப்புகளையும் தூய்மைப்படுத்தி அது தன் பணிகளை அருமையாகவும் திறமையாகவும் அயராமல் செயல்படுத்தத் தூண்டுகிறது.

3. சாதாரணமாகச் செயல்படும் ஒருவனுடைய செயலாற்றலை மிகுதிப்படுத்துவதுடன் உடல் நலமும், மனவளமும் பெற்று வாழ உற்சாகப்படுத்துகிறது.

4. அன்றாடம் உடலில் உண்டாகும் கழிவுப் பொருட்களை வெகு விரைவாக வெளிப்படுத்தவும், உடலைக் கசடற்ற முறையில் வைத்துக் காக்கின்ற சக்தியினையும் உடலுக்குத் தருகின்றது. அதாவது நரம்புகள், மூளை, நுரையீரல், இதயம், ஜீரண உறுப்புகள் மற்றும் குண்டிக்காய் போன்ற அவயவங்களுக்கு திறமையுடன் வேலை செய்கின்ற ஆற்றலை அளிக்கிறது.

5. நீண்ட காலம் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்குத் துணை புரிகிறது. மனதாலும், செயலாலும், உயர்ந்த வாழ்வு வாழத் தூண்டுகிறது. இவ்வாறு தேகநலனைப் பற்றியும், சிறந்த ஆரோக்கிய வாழ்வு முறையைப் பற்றியும் யோகமுறை உடற்பயிற்சி முறைகள் நிறைந்து செயல்படுகின்றன.

ஆசனம் செய்வதால் உண்டாகும் பயன்கள்:

1. ஆசனங்களை முறையோடு செய்து வந்தால் உடல்வளம் பெறுவதுடன், மிகவும் சுறுசுறுப்போடும் விரைவாகவும் அன்றாட வாழ்வில் இயங்க முடியும்.

2. முதுகெலும்பு எளிதில் வளைந்து இயங்கும் ஆற்றலைப் பெறுவதால், எதனையும் சிறப்பாகப் பணியாற்றும் வகையில் உடலில் ஒத்துழைப்பு உயர்ந்த அளவில் கிடைக்கிறது.

3. பசி நன்றாக எடுக்கிறது. உடலில் பற்றிக் கொள்கின்ற நோய்கள் தொடக்க நிலையிலேயே முறியடிக்கப்படுகின்றன.

4. மிகவும் முக்கிய உறுப்புகளான இதயம், நுரையீரல்கள் மற்றும் மூளைப்பகுதிகள் செழிப்படைந்து சிறப்புடன் பணியாற்ற முடிகிறது.

5. தங்கு தடை இல்லா இரத்த ஓட்டம் உடலெங்கும் இயல்பாக ஓடி, உடலைப் பூரணப் பொலிவு பெற வைக்கிறது.

6. உடல் அவயவங்கள் எல்லாம் விறைப்பாக இருக்காமல், எளிதில் செயலுக்கு இணங்கும் தன்மையில் இருந்திட வழி அமைகிறது.

## சித்தர்கள் அருளிய யோகாசனம்

தமிழ் மருத்துவ முறையில் கற்பம் மருந்துகள் முதன்மையானது. இதுசித்தர்களால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டவை. கற்பம் என்பது உடம்பினை நோயுறாதபடி நல்ல நிலையில் வைத்திருந்து நரை, திரை, மூப்பு இவற்றையும் பிணியினையும் நீக்கும். உடம்பின் மேன்மையை நன்குணர்ந்த சித்தர்கள் நரை, திரை, மூப்பு அறியா நல்லுடலைப் பெற்றவர்கள். மனிதன் இல்லறத்தானாயினும் துறவறத்தானாயினும் உடலைப் பேணுதல் முதன்மையானது. இதனைத் திருமூலர் தம்திருமந்திரத்தில் கீழ்க்கண்டவாறு கூறுகின்றார்.

உடம்பார் அழியில் உயிரார் அழிவர்  
திறம்பட மெய்ஞ்ஞானம் சேரவு மாட்டார்  
உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே  
உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர்வளர்த்த தேனே.

உடலைக் காப்பது கற்பம். இது உடலைக் கல்லைப் போலாக்கும். கல்லினால் செய்த சிலை பன்னெடுங்காலமானாலும் நரை, திரை, மூப்பு, பிணி அடைவதில்லை. கற்பம் உண்டால் காயம் அழியாது என்கிறார் திருமூலர். கற்பம் பொது, சிறப்பு என இருவகைப்படும். பொதுக் கற்பம் உடலைக் காத்து, மேனிக்கு எழிலும் பலமும் தந்து நரை, திரை, சாக்காடு வராமல் தடுக்கும். சிறப்புக் கற்பம் உடல் உறுப்புகளிலாவது உடல் முற்றுமாவது கண்ட பிணியை நீக்கி உடலுக்கு வலிமை தந்து பலம் ஊட்டும்.

பொது, சிறப்பு என்று பிரித்துக் கூறப்பட்ட கற்பத்துள் மூலிகை, தாது, சீவப்பொருள், அவிழ்தங்களும், மேலும் உடலைக் காக்கும் யோகாசனப் பயிற்சிகளும் பிராணாயாமம் என்று சொல்லப்படும் மூச்சுப் பயிற்சியும், யோகம், முப்புவும் அடங்கும். யோகாசனத்தாலும், மூச்சுப் பயிற்சியாலும் பிராணாயாமத்தாலும் உடல் கற்பமாகும் என்கின்றனர் சித்தர்கள்.

### யோகாசனம்

சிவயோகம் என்னும் இராஜ யோகம் பண்ணுங் காலத்துச் சித்தாசனம் என்னும் ஆசனமும், இல்லறத்தாருக்கு அவர்கள் வாயுதாரனை என்னும் உயிர்ப்பு பண்ணும் காலத்து பத்மாசனமும் சிறந்ததென்று அட்டாங்க யோக நூல்கள் கூறுகின்றன.

பொதுவாக ஆசனங்கள் யாவும் உடற்பயிற்சி போன்றவையே. என்றாலும் ஆசனங்கள் உடற்பயிற்சிகளிலிருந்து செயலிலும் நிலையிலும் வேறுபடுகின்றன. பொதுவான உடற்பயிற்சிகள் உடலின் மேற்புறமுள்ள உடல்

தாதுக்களையே வலிமைப்படுத்துகின்றன. ஆனால் யோக இருக்கை என்னும் ஆசனங்கள் உடலின் உள்உறுப்புகளை வலிமைப்படுத்துகின்றன. ஆசனங்கள் தொகையால் எண்ணற்றன. இதனைத் திருமூலர் 'பல் ஆசனம்', 'எண்ணிலா ஆசனம்' என்று குறிப்பிடுவதால் அறியலாம். இருப்பினும் இவற்றுள் இன்று ஒரு சில ஆசனங்களே நடைமுறையில் உள்ளன. திருமூலர் தம் தமிழ் மூவாயிரத்தில் பதுமாசனம், பத்திராசனம், குக்குடாசனம், சிங்காசனம், சொத்திராசனம், வீராசனம், கோமுகாசனம் என்ற சிலவற்றை மட்டுமே கூறியுள்ளார். இதில் பத்திரம், வீரம், பதுமம், கோமுகம், குக்குடம் ஆகிய ஐந்து ஆசனங்களும் ஞான சாதனைக்கு உரிய ஆசனங்களாகும்.

ஆசனப் பலன்: யோகாசனப் பயிற்சியினால் உடல் உள்ளுறுப்புகள் பலம் அடைகின்றன. உடலில் வீணான சதைப் பிடிப்புகள் உண்டாவதில்லை. உடல் அழகுடன் திகழ்ந்து நோயின்றியும் வலுவுடனும் விளங்கும். உடல் முழுமைக்கும் இரத்த ஓட்டத்தை உண்டாக்கும். சுறுசுறுப்பு, புத்தித் தெளிவு, நினைவாற்றல், மனத்தூய்மை முதலிய உண்டாகும். மேலும் உடலை நல்ல நிலையில் வைத்திருப்பதுடன் பிணிகள் உடலில் சேராதும் தடுக்கின்றன. வந்த பிணியை நீக்குகின்றன. யோகாசனம் செய்ய மான் தோல், புலித்தோல் சித்திரக் கம்பளம், வெண் துகில், தருப்பை ஆகிய ஆசனங்கள் சிறந்த என்கின்றனர் சித்தர்கள். மேடு பள்ளம் இல்லாத சமதளத்தில் யோகாசனம் செய்ய வேண்டும். கூனுதல், குறுகுதல் தவிர்த்து நிமிர்ந்து நேராய் இருந்து அசனம் செய்ய வேண்டும். பயிற்சிகளை மெதுவாயும், நிதானமாயும் செய்ய வேண்டும்.

கோபம் தவிர் : பொதுவாக மனம் ஒரு நிலையில் இருப்பதில்லை. மனதை ஒருமைப்படுத்தும் எண்ணத்துடனேயே நம் முன்னோர்கள் இறைவழிபாடு, தவம் முதலியன செய்தனர். ஒவ்வொரு உடல் உறுப்புடனும் இணைக்கப்பட்டிருக்கும் நரம்பு உணர்ச்சிகளை மனம் சார்ந்து நிற்கிறது. அதனால்தான் அளவுக்கு மீறிய கோபம் ஏற்படும்போது கண் சிவந்து உடல் சூடேறுகிறது. கோபம் தணிந்ததும் களைப்பும் சோர்வும் ஏற்படுகின்றன. மனதில் மாற்றம் ஏற்பட்டால் உடலிலும் தளரும். ஒன்று வலிவு பெறும் போது மற்றதும் வலிவு பெறும். மனம் தூய்மையானால் அது உடலுக்குக் கேடு விளைவிப்பதில்லை. நன்மை உண்டாக்கும். உடலை நல்ல நிலையில் வைத்திருக்க மனத்தூய்மை வேண்டும். மனதால் உண்டாகும் காமம், வெகுளி, மயக்கம், அவா, துன்பம் ஆகியவை நீங்கின் உடலில் பிணி சேராது. இதனால்தான், மனமது தூய்மை யானால் மந்திரம் செபிக்க வேண்டாம் என்றனர் ஆன்றோர்.

## வயதுக்கேற்ற 'யோகா'

குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை வயதுக்கேற்றபடி யோகா செய்தால் நிம்மதியாக வாழலாம். குழந்தைகள்: குழந்தை பிறந்தது முதல் 10 வயது வரை ரையீரலே உடலை பாதுகாத்து நோய் எதிர்ப்பாற்றலை தருகிறது. கல்லீரலும், பித்தப்பைகளும் அதற்கு உறுதுணையாக இருக்கிறது. இவர்களுக்கு மார்புச்சளி, பசியின்மை, ஆஸ்துமா, செரியாமை, மலச்சிக்கல், வயிற்றுப் பூச்சி ஆகியவை ஏற்படலாம்.

செய்ய வேண்டிய பயிற்சி:- 7 வயது முதல் யோகாசன பயிற்சியை ஆரம்பித்து செய்து வந்தால் நல்ல பலன்கள் கிடைக்கும்.

### வளர் இளம்பருவம்:-

10 முதல் 20 வயதுள்ளவர்கள் யோகாசன பயிற்சிகளோடு பிராணாயாமம், தியானம், கண் பயிற்சிகள் செய்ய வேண்டும். இது ஒழுக்க கட்டுப்பாடு வளர் வேண்டிய முக்கியமான பருவம். இளமை:- 20 முதல் 30 வயது வரையான பருவம் இளம் பருவம். என்றாலும் இதுதான் முதுமையின் தொடக்கமும் கூட. பயிற்சிகள்:- பின்னால் வளைந்து செய்யும் ஆசனங்களை செய்ய வேண்டும். இதனால் முதுகுத்தண்டு பலம் பெறும். மூளையும் சுறுசுறுப்புடன் இயங்கும். இந்த வயதில் பகலில் உறங்காமல் இருக்க வேண்டும். அப்படி பகலில் உறங்கினால் மூளை மந்தமாக இயங்கும்.

### பின் இளமை:-

30 முதல் 40 வயதுக்குள்ளாக உடல் இளமையை இழக்கத் தொடங்கும். புருவங்களுக்கு மத்தியில் சுருக்கம் தோன்றும்.

### பயிற்சி:-

யோகாசனம் மற்றும் பிராணாயாம பயிற்சிகளை தொடர்ந்து வர வேண்டும். அவ்வப்போது மருத்துவப் பரிசோதனைகளும் அவசியம்.

### முதுமையின் தொடக்கம்:-

40 முதல் 50 வயதிற்குள்ளாக கண்களுக்கு பக்கத்தில் சுருக்கங்கள் அதிகரிக்கும். பயிற்சி:- தவறாது யோகாசனங்கள் செய்து வர வேண்டும். பெண்களும் யோகா

செய்து வந்தால் மெனோபாஸ் பருவத்தில் அதிகப்படியான ரத்தப்போக்கால் கருப்பையை அகற்ற வேண்டிய அளவுக்கு சிக்கல் வராமல் தடுக்கலாம்.

முதுமை:- 50 வயதுக்கு மேல் பெரும்பாலானவர்களின் உடல் வியாதிகளின் சங்கமமாக மாறிவிடும். காதுகள் கேட்கும் ஆற்றல் குறைய ஆரம்பிக்கும். இதய நோய்கள் அதிகரிக்கும். எலும்பு முறிவு, சளி பிடித்தல் போன்ற கோளாறுகள் தோன்ற ஆரம்பிக்கும். பயிற்சி:- தினம் தவறாது விபரீதகாரணி, பத்ராசனம் போன்ற ஆசனங்கள் செய்ய வேண்டும். சிறு வயது முதலே யோகாசனம் செய்து வந்திருந்தால் இவற்றில் பெரும்பாலான பாதிப்புகள் ஏற்படாமல் தடுக்கலாம்.

## யோகாவில் அழகு

யோகாவின் உதவியால் உடலை கட்டுக்குலையா மல் காப்பாற்ற முடியுமா? என்ற கேள்விக்கு தனது வி.ஐ.பி. கஸ்டமர்களைக் காட்டி 'கண்டிப்பாக முடியும்' என்று கூறுகிறார் இந்திய பிரபலங்களின் யோகா பயிற்சியாளர் பாயல் கித்வானி திவாரி. "2003-ம் ஆண்டில் நான் யோகாவைப் பற்றி அறிந்து கொண்டேன். யோகா பயிற்சியில் என்னுடைய உடல் மற்றும் மனதில் புத்துணர்ச்சியும் கட்டுக்கோப்பும் கிடைத்தது. இதனை பிறருக்கு பயனுள்ள வகையில் தற்போது பயிற்சியாக கொடுத்து வருகிறேன். நல்ல பலன் கிடைக்கிறது. எல்லோரும் என்னிடம் 'யோகாவின் மூலம் உடல் அழகை மேம்படுத்த முடியுமா?' என்று கேட்கிறார்கள்... கண்டிப்பாக முடியும்". தனது யோகா அனுபவங்கள் குறித்து புத்தகம் ஒன்றையும் எழுதியுள்ளார். அந்த புத்தகத்தில் இடம் பெற்றுள்ள முக்கிய குறிப்புகளை இங்கே பார்ப்போம்,

\* யோகா உடலில் உள்ளூறுப்புகளை சுறுசுறுப்பாக இயங்க வைக்கும். இதன் மூலம் உடல் உறுப்புகள் அனைத்தும் சீராக இயங்கி ஆரோக்கியம் மேம்படும்.

\* யோகா பயிற்சியின் போது சரியான வழியில் மூச்சுப் பயிற்சியை மேற்கொண்டால், சுவாசம் ஒழுங்காக இயங்க ஆரம்பிக்கும். இதனால் உங்களது இளமையின் காலம் நீடிக்கும்!

\* நாம் தன்னம்பிக்கையுடன் முன்னோக்கி செல்லும் ஆற்றலை நமக்கு கொடுக்கிறது யோகா பயிற்சி. தினமும் தவறாமல் பயிற்சி செய்தால் கோபம், எதிர் மறை எண்ணங்கள் கட்டுப்படும்.

\* யோகாசனப் பயிற்சியால் உடல் எடை குறையாது என்று பலர் கூறுவார்கள். ஆனால் அது மிகவும் தவறு. உடல் எடை குறைவு மற்றும் உடல் கட்டுக்கோப்புக்கு யோகா மிகவும் அத்தியாவசியமானது. மேலும் செயற்கையை



தவிர்த்து, எவ்வித பிரச்சினையும் இல்லாமல், இயற்கையாக உடல் எடை குறைய யோகா மட்டுமே சிறந்த வழி.

\* நீங்கள் எந்த அளவுக்கு, எத்தனை நிமிடத்திற்கு யோகாசனம் செய்கிறீர்களோ... அதைப் பொறுத்து உங்களுடைய உடலில் இருக்கும் தேவையற்ற கொழுப்பு கரைந்து, உடல் பருமன் குறையும். அதே நேரத்தில் உணவுக்கட்டுப்பாடு, உடற்பயிற்சியால் உடல் எடை குறையும் போது ஏற்படும் சோர்வு, யோகாவில் இருக்காது என்பது உறுதி.

\* யோகாசனம் செய்யும்போது உடல் உறுப்புகளின் அசைவுகளினால் ரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கும். இதனால் ரத்தம் அனைத்து உறுப்புகளுக்கும் பாய்ந்து அவற்றின் இயக்கம் சீராகும். மற்ற பயிற்சிகளைவிட யோகாவில் மட்டுமே, ரத்த ஓட்டம் முகம் மற்றும் சருமத்தின் மீதும் பாய்ந்து உடல் அழகை பாதுகாக்கிறது. இதனால் ஆஸ்துமா, சைனஸ் போன்ற பிரச்சினைகள் குணமடையும்.

\* யோகா உடம்பை சீராக, கட்டுக்கோப்பாக மாற்றுவதில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. உடல் பருமனாக இருப்பவர்களில் அனைவருக்குமே உடல் முழுவதும் கொழுப்பு சேர்ந்திருக்க வாய்ப்பில்லை. சிலருக்கு இடுப்பில், சிலருக்கு தொடையில், சிலருக்கு முதுகில், சிலருக்கு அடிவயிற்றில், சிலருக்கு மேல் வயிற்றில், சிலருக்கு மார்பில் பருமன் வெவ்வேறு வடிவில் இருக்கும். குறிப்பிட்ட யோகாசனத்தை மட்டும் செய்தால் போதும். உடல் முழுவதும் ஒரே மாதிரியாக சீராகும்!.

இனி யோகாசனங்களின் வகைகளை பார்ப்போம்.

## 1. பத்மாசனம்



செய்முறை:

இடது காலை வலது தொடையிலும், வலது காலை இடது தொடை மீதும் மாற்றிப் போடவும். கால்மூட்டுகள் இரண்டும் தரைடைத் தொடவேண்டும். குதிகால்கள் இரண்டும் வயிற்றின் அடிப்பாகத்தை தொடும்படியாக அமைக்கவும். முதுகு எலும்பை நேராக நிமிர்த்திக் கம்பீரமாக உட்கார வேண்டும். இரண்டு கைகளையும் சின் முத்திரையுடன் படத்தில் காட்டியபடி வைத்துக் கண் பார்வையை மூக்கின் நுனியில் செலுத்தவும். சில பேர்களுக்கு இவ்வாசனம் இலகுவில் வராது. ஒவ்வொரு காலாக தொடையில் போட்டுப் பழகவும். நாளடைவில் வந்துவிடும். ஆரம்பக் கட்டத்தில் சில வினாடிகள் இருந்தால் போதுமானது. வலி இருந்தால் உடன் ஆசனத்தைக் கலைத்துவிட வேண்டும். நாள் செல்ல வலி வராது. வெகு நேரம் இருக்கலாம். 1 முதல் 3 நிமிடம் இருக்கலாம். மேஜை சாப்பாடு உள்ளவர்களுக்கு இவ்வாசனம் இலகுவில் வராது. ஒரு வேளையாவது தரையில் சாதாரணமாக உட்கார்ந்து சாப்பிட்டால் இவ்வாசனம் இலகுவில் வந்துவிடும். பலன்கள்: அடிவயிற்றுப் பகுதிக்கு இரத்த ஓட்டம் அதிகமாகும். நன்றாக பசி எடுக்கும். வாதநோய் தீரும். வழிபாடு, ஜபம், தவம், மன ஒருமைப்பாடு இவற்றிக்குச் சிறந்தது. நாடி சுத்தி, பிராணாயாமம் இந்நிலையில் இருந்து கொண்டு செய்தல் நலம்.

## 2. உட்கட்டாசனம்



செய்முறை:

நேராக நின்று கொண்டு காலை ஒரு அடி அகலமாக வைத்துக் கொண்டு படத்தில் காட்டியபடி கைகளை நேராக நீட்ட வேண்டும். உடல் பூராவும் இளக்கமாக வைத்துக் கொண்டு படத்தில் காட்டியபடி பாதி உட்கார்ந்த நிலையில் முடிந்த நேரம் நிற்க வேண்டும். கால் மூட்டில் இலேசாக வலி வரும். அப்போது உட்கார்ந்து விட வேண்டும். பலன்கள்: ஆசனம் செய்வதற்கு முன்னால் உட்கட்டாசனத்தை முதலில் செய்வதால் உடலில் உள்ள நாடி நரம்புகள் இளக்கம் கொடுக்கும். அடிவயிறு, தொடைப்பகுதி, பிருஷ்ட பாகம் இளக்கம் கொடுக்கும். பிற ஆசனங்கள் செய்ய உடல் இலகுவாக அமையும். கால் மூட்டு வீக்கம், மூட்டில் நீர் தேங்கல், வலி, உளைச்சல், வாதம் நீங்கும். 5 மைல் வாக்கிங் செய்வதால் ஏற்படும் பலன் கிடைக்கும். ஒரு முறை செய்தால் போதுமானது.

### 3. யோக முத்ரா



#### செய்முறை:

பத்மாசன நிலையில் உட்கார்ந்து கொண்டு கைகளை மிக இளக்கமாக முதுகுக்குப் பின்புறம் கட்டிக் கொள்ளவும். நாடி மெதுவாக வெளியே விட்டவாறே முன் நெற்றி தரையில் தொடும்படி மெதுவாகக் குனியாவும். சில வினாடி இந்நிலையில் இருந்தபின் தலையை நேராக முன்போல் நிமிர்த்தவும். நிமிரும் போது மூச்சை உள்ளுக்கு இழுக்கவும். பத்மாசனம் செய்ய முடியாதவர்கள் சாதாரணமாக உட்கார்ந்து கொண்டு இவ்வாசனத்தை பயிலலாம். ஒரு முறைக்கு 20 வினாடியாக 5 முறை செய்யலாம். தரையை நெற்றியால் தொட முடியாதவர்கள் முடிந்த அளவு முயிற்சித்துவிட்டு, விட்டுவிடவும், கொஞ்ச நாளில் முழு நிலை அடையலாம்.

#### பலன்கள்:

முதுகின் தசை எலும்புகள், வயிற்று உறுப்புகள் புத்துணர்வு பெறும். கல்லீரல், மண்ணீரல் அழுத்தமடைந்து நன்கு வேலை செய்யும். மலச்சிக்கல் நீங்கும். தாது இழுப்பு, பலக்குறைவு நீங்கும், நீரழிவு நோய் நீங்கும், தொந்தி கறையும். முதுகெலும்பு நேராகும். அஜீரணம், மலச்சிக்கல் ஒழியும். நுரையீரல் நோய்க் கிருமிகள் நாசமடையும்.

பெண்களின் மாதவிடாய் நோய்கள் நீங்கும். வயற்றில் ஆபரேஷன் செய்திருந்தால் 6 மாதம் இவ்வாசனம் செய்யக் கூடாது.

## 4. வச்சிராசனம்



### செய்முறை:

கால்களைப் படத்தில் காட்டியபடி மண்டியிட்டு உட்கார்ந்து கைகளைத் தொடையின் மீது வைத்து முதுகை நேராக நிமர்த்தி கம்பீரமாக உட்காரவும் நன்றாக மூச்சை 4 முதல் 10 முறை இழுத்து விடவும் 2 முதல் 4 நிமிடம் ஆசன் நிலையில் இருக்கலாம்.

### பலன்கள்:

வச்சிரம் போன்று திட மனது ஏற்படும். அலையும் மனது கட்டுப்படும். தியானத்துக்குரிய ஆசனம்.

## 5. சக்கராசனம்



செய்முறை:

முதல் முறை:

பிரையாசனம் கொஞ்ச நாள் செய்த பிறகு இவ்வாசனத்தைச் செய்ய முயற்சிக்க வேண்டும். நின்ற நிலையில் கைகளைத் தொட வேண்டும். பின் மூச்சை உள்ளே இழுத்து கைகளைத் தரையில் அழுத்தி எழுந்திருக்க வேண்டும்.

இரண்டாவது முறை:

தரையில் படுத்துக்கொண்டு கால்களை இழுத்து கைகளைப் பின்னால் ஊன்றி முதுகையும் உடலையும் உயர்த்தி படத்தில் பாட்டியபடி நிற்க வேண்டும். ஒரு முறைக்கு 15 வினாடியாக 2 முதல் 3 முறை செய்யலாம். ஆரம்பத்தில் 2வது முறையே பழகலாம்.

பலன்கள்:

ஆசனங்களில் மிக முக்கியமானது. முதுகுத்தண்டின் வழியாகச் செல்லும் அத்தனை நாடி நரம்புகளும் தூண்டப்படும், புத்துணர்வு பலம் பெறும். சோம்பல் ஒழிந்து சுறுசுறுப்பு உண்டாகும். நுரையீரல், சுவாச உறுப்புகள் பலம்பெறும், வயது முதிர்ந்தாலும் இளமை மேலிடும்.

## 6. மயூராசனம்



### செய்முறை:

மயூர் ஆசனம் என்றால் மயில் ஆசனம் எனப் பெயர், முழங்கால் மண்டியிட்டு குதிகால் மேல் உட்காரவும். முன் கைகளைச் சேர்த்துத் தரையில் உள்ளங்கைகளை ஊன்றவும். வயிற்றை இறுக்கி மூச்சை உள் வைத்துத் தொப்புளை முழங்கை மேல் வைத்து கால்களை மெதுவாகப் பின் நீட்டி முன்சாய்த்து சித்திர நிலைக்கு வரவும். ஆரம்பத்தில் முகத்திற்குக் கீழ் தலையணை கண்டிப்பாக வைக்க வேண்டும். ஒரு மறைக்கு 10 முதல் 15 வினாடி வரை 3 முறை செய்யலாம்.

### பலன்கள்:

வாத பித்த கபங்களை சமமாய்க் காக்கும். விதானம் இரைப்பை, ஈரல், கணையம், சிநுகுடல் இவைகள் கசக்கப்பட்டு நல்ல ரத்த ஓட்டம் ஏற்படும். ஜீரண உறுப்புகள் அனைத்தும் நன்கு இயங்கும். நீரிழிவு நோய்க்கு முக்கிய ஆசனம்.

## 7. தனுராசனம்



### செய்முறை:

வரிப்பில் குப்புறப் படுத்துக் கைகளால் காலை(கரண்டைக்கால்) ஒறுகப் பிடிக்கவும். சுவாசத்தை வெளியே விட்ட நிலையில் கைகளால் காலை இழுத்து தலையையும் கழுத்தையும் மேல் தூக்கி வளைத்து கால்களையும் மேல் நோக்கி இழுத்து உடலை வில்போல் வளைத்து நிற்கவும். தனுர் என்றால் வில் எனப் கொருள். ஒரு முறைக்கு 5 முதல் 15 வினாடியாக 3 முதல் 5 தடவை செய்யவும். ஆரம்ப காலத்தில் காலை விரித்துச் செய்யவும். பின் மிக மெதுவாகச் சுருக்கவும்.

### பலன்கள்:

முதுகெலும்பின் வழியாக ஓடும் அத்தனை நாடி நரம்புகளுக்கும் புது ரத்தம் செலுத்தப்பட்டு உறுதி அடைகிறது. இரைப்பை, குடல்களிலுள்ள அழுக்குகள் வெளியேறும். ஜீரண சக்தி அதிகப்படும். சோம்பல் ஒழியும். கபம் வெளிப்படும். தொந்தி கரையும். மார்பகம் விரியும். இளமைத் துடிப்பு உண்டாகும்.

அஜீரணம், வயிற்று வலி, வாய் துர்நாற்றம், தொந்தி, வயிற்றுக் கொழுப்பு, ஊளைச் சதை நீங்கும். மூலபவுந்திரம், நீர்ரோகம், நீரிழிவு நோய் நீங்கும், பாங்கிரியாஸ் சிறுநீர்க் கருவிகள், ஆண்களின் டெஸ்டிஸ், பெண்களின் ஓவரி. கர்ப்பப்பை நல்ல இரத்த ஓட்டம் ஏற்பட்டு பலம் பெறும். இளமைப் பொலிவு உண்டாகும், பெண்களின் மாதவிடாய் சம்பந்தமான நோய்கள் நீங்கும்.



## 8. சர்வாங்காசனம்



### செய்முறை:

விபரீத கரணியை கொஞ்ச நாள் செய்த பின்புதான் சர்வாங்காசனம் செய்ய முடியும். விபரீத கரணி நிலையில் நாடியில் கொண்டு இரு கைகளையும் மேலும் அழுத்தி நெஞ்சு தாங்கி நிற்கும்படி எல் உருவத்தில் நிற்க வேண்டும். சாதாரண மூச்சு அரைகுறையாக மூடிய நிலையில் பார்க்கவும். கால்களை விறைப்பாக வைக்காமல் இளக்கமாக இருக்கும்படி நிற்கவேண்டும்.2 நிமிடத்திற்கு ஒரு முறையாக, 3 முதல் 4 முறை செய்யலாம்.

### பலன்கள்:

உடலில் உள்ள அத்தனை அங்கங்களுக்கும் பலன் கிடைப்பதால் சர்வாங்காசனம் எனப் பெயரிடப்பட்டது. முதுமையைப் போக்கும். தைராய்டு கிளாண்டு நன்கு வேலை செய்யும். கண் பார்வை மங்கல், நாடி மண்டல பலக்குறைவு நீங்கும். பெண்கள் கர்ப்பப்பை சோய் வராமல் தடுக்கும் . சுக்கிலம் பலப்படும்.

கெட்ட கனவுகள் நீக்கப்பட்டு நன்றாகத் தூக்கம் வரும். தைராய்டு, பாராதைராய்டு முதலிய இடங்களில் தேங்கி நிற்கும் இரத்தத்தை நாடி நரம்புகள் மூலம் மேலே ஏற்றி மறுபடியும் கீழே இறக்கும் சக்தி இவ்வாசனத்திற்கு உண்டு. இதனால் இரத்த நாளங்களுக்கு சுத்த இரத்தம் கிடைத்து சுகவாழ்வு பெறும்.

## 9. உத்தித பத்மாசனம்



### செய்முறை:

பத்மாசனத்தில் அமர்ந்த நிலையில் கைகள் இரண்டையும் பக்க வாட்டில் அமர்த்தி உடலை மேலே தூக்க வேண்டும். பத்மாசனம் போட முடியாதவர்கள் சாதாரண நிலையில் உட்கார்ந்து உடலை மேலே தூக்கலாம். ஆரம்பத்தில் மூச்சு பிடிக்கத் தோன்றும். சாதாரண மூச்சுடன் செய்வது நல்லது. ஒரு முறைக்கு 15 வினாடியாக 3 முறை செய்தால் போதுமானது. பார்வை நேராக இருக்க வேண்டும். கைகளைத் தங்கள் செளகரியம் போல் வைத்துக் கொள்ளலாம். கால் மூட்டுகள் மேல் நோக்கிச் செல்ல முயற்சிக்கவும்.

### பலன்கள்:

தொந்தி கரையும். ஜூரண உறுப்புகள் நன்கு வேலை செய்யும். புஜம், தோள் பட்டை பலம் பெறும். அஜூரணம், மலச்சிக்கல் தீரும். “பாங்கரியாஸ்” உறுப்பு நன்கு வேலை செய்யும். நீரழிவு நோய்க்குச் சிறந்த ஆசனம்.

ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு நெஞ்சு விரிவடைந்து நுரையீரலில் அதிக சுவாசம் இழுக்கும் தன்மை ஏற்படும். நெஞ்சக்கூடு உள்ளவர்கள் இவ்வாசனம் செய்தால் மார்பு விரியும். புஜபலம் உண்டாகும். பெண்களுக்கு மாதவிடாயின் போது வரும் வலிகள் நீங்கும்.

## 10. ஜானு சீராசனம்



### செய்முறை:

நேராக உட்கார்ந்து கொண்டு கால்களை அகலமாக முடிந்த அளவு விரித்து, பின் வலது காலை மடக்கி குதிகால் ஆசனவாயில் படும்படி வைக்க வேண்டும். இரு கைகளையும் குவித்த நிலையில் மெதுவாகக் குனிந்து இடது கால் பாதத்தைப் பிடிக்க வேண்டும். முகம் இடது கால் மூட்டைத் தொட வேண்டும். பின் வலதுகாலை நீட்டி இடதுகாலை மடக்கி முன்போல் செய்ய வேண்டும். ஆசன நிலையில் 5 முதல் 15 வினாடி இருந்தால் போதுமானது. ஒவ்வொரு காலையும் 3 முறை மடக்கிச் செய்தால் போதுமானது.

### பலன்கள்:

விலாப்புறம் பலப்படும், விந்து கட்டிப்படும். அஜீரணம், வாயுத் தொந்தரவு நீங்கும். உடல் நல்ல இளக்கம் கொடுக்கும். வயிற்றுப் பகுதியில் அதிகமான ரத்த ஓட்டம் ஏற்படும். நடு உடல் பகுதி பலப்படும். பெருங்குடல், சிறுகுடல் இளக்கப்பட்டு நன்கு வேலை செய்யும். வயிற்றுவலி தீரும். முதுகு, இடுப்பு வலி நீங்கும். அடிவயிறு இழுக்கப் பெற்று தொந்தி கரையும்.

## 11. உத்தானபாத ஆசனம்



### செய்முறை:

நேராக நிமிர்ந்து படுத்த நிலையில் கைகளைக் குப்புற மூடியவாறு படத்தில் காட்டியபடி பக்கவாட்டில் உடம்பை ஒட்டிய நிலையில் வைத்துக் கொள்ளவும். இரண்டு கால்களையும் சாதாரண நிலையில் (விறைப்பாக இல்லாமல்) தரையிலிருந்து அரை அடி மட்டும் மிக மெதுவாக உயர்த்தி சிறிது நேரம் நிறுத்தி மெதுவாக இறக்கவும். சாதாரண மூச்சு, ஆரம்ப காலத்தில் மூச்சுப்பிடிக்க நேரிடும். ஒரு முறைக்கு 20 வினாடியாக 2 முதல் 4 முறை செய்யவும்.

### பலன்கள்:

அடி வயிறு இறுக்கம் கொடுக்கும். தொந்தி கரையும். ஜீரண உறுப்புகள் இறுக்கம் பெற்று நன்கு வேலை செய்யும். உச்சி முதல் பாதம் வரையுள்ள அத்தனை நாடி நரம்புகளும் தூண்டப் பெறும். வாயு உபத்திரவம் நீங்கும். பெண்கள் மகப்பேறுக்குப் பின் இவ்வாசனம் செய்தால் தொந்தி விழுவது நீங்கி வயிறு சுருங்கும்

### குறிப்பு:

உத்தானபாத ஆசனம் முதல் நிலை 3, 4 நாட்கள் செய்த பின் 2ம் நிலைக்கு வரவும். முதல் நிலை & கால் தரையிலிருந்து 1 அடி முதல் 2 அடி உயரலாம். 2 &ம் நிலை & 4 முதல் 6 அங்குலம்தான் கால் தரையிலிருந்து உயரலாம்.

## 12. சலபாசனம்



### செய்முறை:

குப்புறப் படுத்து முகத்தை விரிப்பில் தாழ்த்தி வைத்துக் கொள்ளவும். இரு கைகளையும் குப்புற மூடிய நிலையில் அடி வயிற்றின் கீழ் வைத்துக் கொள்ளவும்.

மூச்சை உள்ளே இழுத்து அடக்கியவாறு, கைகளைத் தரையில் அழுத்தியவாறு கால்களை விறைப்பாக வைத்து படத்தில் காட்டியவாறு மேலே தூக்கவும். ஒரு முறைக்கு 5 முதல் 10 வினாடியாக மிக மெதுவாக உயரே தூக்கி கீழே இறக்க வேண்டும். ஆரம்பத்தில் சில நாள் ஒவ்வொரு காலாக மாற்றி மெதுவாகப் பழகவும்.

### பலன்கள்:

வயிற்றுப் பகுதி பலப்படும். பெருங்குடல், சிறு குடல் இழுக்கப்பட்டு நன்கு வேலை செய்யும். மலச்சிக்கல் தீரும். கல்லீரல், மண்ணீரல், கணையம் நன்கு வேலை செய்யும். அஜீரணம், வயிற்று வலி நீங்கும். முதுகு, இடுப்பு வலி நீங்கும். அடிவயிறு இழுக்கப்பெற்று தொந்தி கரையும். முதுகெலும்பு நோய் குணமாக முக்கிய ஆசனம்.

### 13. நாவாசனம்



#### செய்முறை:

நேராகத் தரையில் படுத்துக் கொள்ளவும். படத்தில் காட்டிய படி, தலையையும் காலையும் ஒரே சமயத்தில் தூக்க வேண்டும். முதுகு தரையில் படக்கூடாது. தோணி போன்று உடலை அமைக்க வேண்டும். பார்வை கால் பெருவிரலை நோக்கி இருக்க வேண்டும். சாதாரண மூச்சு.

#### பலன்கள்:

இவ்வாசனம் வயிற்றின் மத்திய பாகத்தை நன்றாக அழுக்கம் கொடுக்கும். தொந்தி கரையும். கணையம் நன்கு இயங்கும். ஜீரணக் கருவிகள் நன்கு வேலை செய்யும். அஜீரணம், ஏப்பம், வாயுத் தொல்லை நீங்கும். மலச்சிக்கல் ஒழியும். பெண்கள் குழந்தை பெற்ற பின் இவ்வாசனத்தைச் செய்தால் வயிறு பெரிதாகாது.

## 14. பஸ்சிமோத்தாசனம்



### செய்முறை:

விரிப்பில் மல்லாந்து படுத்த நிலையில் & இரு கால்களை ஒன்றாகச் சேர்த்துப் படுத்த நிலையில் வைத்துக் கொள்ளவும். பின் இரு கைகளை தலைப் பக்கம் நீட்டி காதுகளுடன் ஒட்டியவாறு சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து ஒரே முயற்சியில் இடுப்பு நிலைக்கு வரவும். பின் இரு கைகளில் உள்ள ஆள்காட்டி விரலினால் கால்களின் பெருவிரலை இறுக்கிப்பிடிக்க முயற்சிக்கவும். விரல்கள் எட்டவில்லையாயின், கால்களை உள்ளே இழுத்துப் பெருவிரலைப் பிடித்திடவும். பின் முகத்தால் கால்களின் மூட்டுகளைத் தொட முயற்சிப்பதோடு, வயிற்றை மூச்சை வெளியேவிட்ட நிலையில் எக்கவும். கைகளின் இரு மூட்டுக்களும் படத்தில் காட்டியவாறு தரையைத் தொட முயற்சிக்கவும். ஒரு முறைக்கு 10 வினாடிகள் செய்யவும். 2 முதல் 4 முறை முயற்சிக்கவும். தலை கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் குனியச் செய்யவும். ஒவ்வொரு முறைக்கும் சற்று இளைப்பாறி மீண்டும் செய்யவும்.

### பலன்கள்:

வயிற்றுப் பகுதித் தசைகள் பலம் பெறும். கல்லீரல், மண்ணீரல், இரைப்பை, கணையம், மூத்திரக்காய் இவைகள் புத்துணர்ச்சி பெற்று தமது கடமைகளைச் சரிவரச் செய்வதோடு, இவ்வுறுப்புகள் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் எதுவாயினும் முற்றிலும் நீங்கும். பசியின்மை நீங்கும். நீரழிவு நோய் முற்றிலும் நீங்கும். இளமை மேலிடும். பெண்கள் இவ்வாசனத்தையும், சர்வாங்காசனத்தையும் செய்து வந்தால் மாதாவிடாயின்போது உண்டாகும் இடுப்பு வலி, வயிற்று வலி, மலட்டுத்தனம் முதலியன நீங்கும்.

## 15. மத்ச்யாசனம் (மச்சாசனம்)



### செய்முறை:

பத்மாசனம் போட்டு மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ளவும். கைகளைப் பின்னால் ஊன்றி முதுகைத் தூக்கி வில் போல் கைகளை எடுத்து, கால் கட்டை விரல்களைப் பிடிக்கவும். தீர்க்கமாய் சுவாசிக்கவும். ஒரு முறைக்கு 5 முதல் 15 வினாடியாக 3 முதல் 4 முறை செய்யலாம்.

### பலன்கள்:

சர்வாங்காசனம், விபரீத கரணி, ஹலாசனம் இவற்றிற்கு மாற்று ஆசனம், சுரப்பிகள் அனைத்தும் புத்துணர்ச்சியோடு வேலை செய்யும். முதுகெலும்பு பலப்படும். மார்பு விரிந்து நுரையீரல் நன்றாக வேலை செய்யும். மலச்சிக்கல் நீங்கும். மார்புக்கூடு, ஷயம், காசம், இருமல், கக்குவான், மார்புச்சளி நீங்கும்.



## 16. விபரீத கரணி



### செய்முறை:

விரிப்பில் மல்லாந்து படுத்து உடலை இளக்கவும். கால்களை வயிற்றின்மேல் மடித்து உயரத்துக்கி கைகளின் உதவியால் பிருஷ்டத்தையும் முதுகையும் உயரக் கிளப்பி, முழங்கைகளைத் தரையில் நன்றாக ஊன்றி, விரிந்த இரு கைகளாலும் பிருஷ்டத்தைத் தாங்கி கால்களை நேராக நிமிர்த்தி நிற்கவும். கண்பார்வை கால் பெருவிரலை நோக்கி இருக்க வேண்டும்.

ஆரம்பக் காலத்தில் பிறர் உதவியுடன் பிருஷ்ட பாகத்தில் தலையணைகளைத் தாங்கலாகக் கொடுத்து நிற்கலாம். அல்லது சுவரின் ஓரமாகப் படுத்து கால்களால் சுவரை மிதித்து பிருஷ்ட பாகத்தைத் தூக்கி நிறுத்திச் செய்யலாம். காலை விறைப்பாக வைக்காமல் சாதாரணமாக வைக்கவும். ஒரு முறைக்கு 2 நிமிடமாக 2 முதல் 3 முறை செய்யலாம். சாதாரண மூச்சு, கீழே இறங்கும் போது காலை மடக்கிக் கைகளால் பிருஷ்ட பாகத்தை வழக்கி இறக்க வேண்டும்.

### பலன்கள்:

சர்வாங்காசனத்தின் 80 சதவீதப் பலன்கள் இந்த ஆசனத்திற்குக் கிடைக்கும்.

### குறிப்பு:

நேரம் கிடைக்காதபோது 2 நிமிடம் இவ்வாசனத்தை மட்டும் செய்தால் நல்ல உடல் நலம் சுறுசுறுப்புக் கிடைக்கும்.

## 17. சுப்தவஜிராசனம்



### செய்முறை:

முழங்கால்களை மடக்கி, பாதங்களின் மேல் பிருஷ்டபாகம் நன்கு படும்படி அமர வேண்டும். பின்னர் இரு முழங்கைகளின் உதவியால் முதுகைத் தாங்கி மெதுவாக முதுகை வளைத்து விரிப்பில் படும்படி படுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இரண்டு முழங்கால்களையும் நெருக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். தலையை மடக்கி தரையில் இருக்கும்படி தலையைப் பின்புறமாக வளைத்து அமரவும். பின்னர் கைகளைக் கோர்த்து மார்பில் வைக்க வேண்டும். சித்திரத்தைப் பார்த்துக் கவனித்துச் செய்ய வேண்டும். சுவாசத்தை உள்ளிழுத்தவாறு முதுகை வளைத்து படுக்க வைக்க வேண்டும். அடுத்து ஆசன நிலையில் இருக்கும் போது ஒரே நிலையில் மெதுவாகச் சுவாசம் செய்ய வேண்டும். சுவாசத்தை மெதுவாக வெளியிட்டவாறு ஆசனத்தைக் கலைக்க வேண்டும்.

### பலன்கள்:

ஜனனேந்திரிய பாகங்களுக்கு நல்ல இரத்த ஓட்டத்தை அளக்கிறது. தசை நாளங்கள், நரம்புக் கோளங்கள் முதலியவற்றை நன்கு இயங்கச் செய்கிறது. கர்ப்பாசய உறுப்பு நன்கு அழுத்தப்படுவதால் வலுப்பெறும். கர்ப்பிணிகளுக்கு மிகவும் சிறந்த பலனைக் கொடுக்கும். கருத்தரித்த மாதத்திற்குப் பின்னும் மாதவிடாய் ஆன காலத்திலும் இந்த ஆசனம் செய்தல் கூடாது. மச்சாசனம் செய்ய முடியாதவர்கள் இவ்வாசனம் செய்யலாம்.

## 18. உசர்ட்டாசனம்



### செய்முறை:

உசர்ட்ட ஆசனம் என்றால் ஒட்டக ஆசனம் எனப் பெயர். மண்டியிட்டு உட்கார்ந்து கொண்டு கைகளால் பின்னால் இரு கணுக்கால்களையும் பிடித்துக் கொண்டு பிருஷ்ட பாகத்தை காலில் உட்கார்ந்து இருப்பதிலிருந்து கிளப்பி தலையைப் பின்னால் படத்தில் காட்டியபடி தொங்கப் போட வேண்டும். மூச்சை முடிந்த மட்டும் 4, 5 முறை வேகமாக இழுத்து விட வேண்டும். பின் காலில் உட்கார்ந்து கைகளை எடுக்க வேண்டும். ஒரு முறைக்கு 5 வினாடியாக 2 முதல் 4 முறை செய்ய வேண்டும்.

### பலன்கள்:

முதுகெலும்பு பலப்படும். மார்பு விரியும். சுவாசக் கருவிகள் நன்கு வேலை செய்யும். மூக்கடைப்பு, ஆஸ்துமா நீங்கும். மூச்சுத் திணறல், பலகீனம் ஒழியும். போலீஸ், மலிட்டரிக்கு வேலைக்குப் போகிறவர்கள் மார்பு அகலம் வேண்டும் என்றால் 15 நாள் இப்பயிற்சியைச் செய்தால் 2 முதல் 3 அங்குலம் மார்பு விரியும். ஆஸ்துமாவுக்கு மிக முக்கியமான ஆசனம். தரையில் கையை வைத்தே முதலில் பழக வேண்டும். பின் 15 நாள், ஒரு மாதம் சென்றபின் கால்களில் கைகளை வைத்து செய்யலாம்.

## 19. மகாமுத்ரா



### செய்முறை:

உசர்ட்டாசனத்திற்கு மாற்று ஆசனம், வஜிராசன நிலையில் கைகளை முதுகின் பின்புறம் படத்தில் காட்டியபடி கட்டிக் கொண்டு, தலையைத் தரையில் தொடும்படி முன்னால் குனியவும். உடலை 3 மடிப்புகளாக வளைப்பதால் உடல் விறைப்புத்தன்மை குறையும். சாதாரண மூச்சு 20 எண்ணும் வரை இருந்தால் போதுமானது. 3 முறை செய்யவும்.

### பலன்கள்:

வாத நோய்க்கு சிறந்த ஆசனம். யோக முத்ரா ஆசனத்திற்கு உள்ள பலன்கள் இதற்குக் கிடைக்கும்.

## 20. ஹலாசனம்



### செய்முறை:

சர்வாங்க ஆசன நிலையில் இருந்து விபரீத கரணி நிலைக்கு வந்து, இரு கால்களையும் தலைக்குப் பின்பக்கம் மெதுவாகக் கொண்டுவந்து தரையைத் தொட முயற்சிக்கவும். ஆரம்ப காலத்தில் தரையைத் தொட இயலாது. ஓரிரு வாரங்களில் தரையைத் தொடும். அல்லது விரிப்பில் மல்லாந்து படுத்து, கால்களை ஒட்டியவாறு நீட்டி கைகளை உடல் பக்கத்தில் தரையில் வைத்துக்கொண்டு உள்ளங்கையைக் குப்புற வைக்க வேண்டும் கால்களை நேராக ஒட்டியவாறு இருக்க வேண்டும். மூச்சைச் சிறிது உள்ளிழுத்து கால்களை இடுப்பிலிருந்தும் மேல் கிளப்பி உயர்த்தி சரீரத்தின் மேல் வளைத்து சுவாசத்தை வெளியே விட்டு கட்டை விரல்களை தலைக்குப் பின் கொண்டு வந்து தரையைத் தொட முயற்சிக்கவும். நாடி நெஞ்சைத் தொட வேண்டும். ஒரு முறைக்கு ஒரு நிமிடமாக 2 முதல் 3 முறை செய்யலாம். ஆசன நிலையில் சாதாரண மூச்சு.

### பலன்கள்:

முதுகுத் தண்டுவடம் பலம் பெறும். நாடி மண்டலங்கள் அனைத்தும் நன்கு வேலை செய்யும். முதுமை ஒழிந்து இளமை மேலிடும். சோம்பல் ஒழியும். இடுப்பு, முதுகு, கழுத்து பலம் பெறும். உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தும் தன்மையின்றி வாலிபத்தில் ஆண்குறியைத் தவறாகப் பயன்படுத்தி வீரியம் பெற்று இளமை பெற இவ்வாசனம் மிகவும் பயன்படும். பெண்கள் கருவுற்ற இரண்டு மாதம் வரை செய்யலாம். பின் செய்யக்கூடாது. நீரிழிவு நோய் வெகு விரைவில் குணமாகும்.

## 21. புஜங்காசனம்



### செய்முறை:

குப்புறப் படுத்துக் கொண்டு கைகளைப் பக்கங்களில் காதுக்கு நேராக தரையில் பொத்தியவாறு வைத்து தலையை மட்டும் பாம்பு போல் மெதுவாக முடிந்தவரை தூக்கி கழுத்துக்குப்பின் வளைக்கவும். சாதாரண மூச்சு. பின் மெதுவாகத் தலையைக் கீழே இறக்கவும். ஒரு முறைக்கு 15 வினாடியாக 2 முதல் 3 முறை செய்யலாம். புஜங்கம் என்றால் பாம்பு எனப் பொருள். பாம்பு படம் எடுப்பதைப் போல் வளைவதால் இவ்வாசனம் புஜங்காசனம் எனப் பெயர் பெற்றது.

### பலன்கள்:

வயிற்றறையில் தசைகள் இழுக்கப்படுவதால் அங்கு ரத்த ஓட்டம் ஏற்படும். முதுகெலும்பு பலம் பெறும். மார்பு விரிந்து விலாவில் பலமடையும். ஆஸ்துமா நோய்க்கு முக்கிய ஆசனம்.

## 22. அர்த்த மத்ச்யேந்திராசனம்



### செய்முறை:

உட்கார்ந்து இடது காலை மடக்கி இடது குதியை தொடைகள் சந்திற்குக் கொண்டு வரவும். வலது முழங்காலை மடக்கி நிறுத்தி, இடது முழங்காலருகே வலது பாகத்தைக் கொண்டு வந்து தூக்கி இடது தொடையைத் தாண்டி பக்கத்தில் சித்திரத்தில் காட்டியவாறு நிறுத்தவும். உடலை வலது பக்கம் திருப்பவும். இடது கையை வலது முழங்காலுக்கு வெளியே வீசி, பின்புறமாய் முழங்காலை அமர்த்திட இடது கையால் இடது முழங்காலையும் பிடித்துக் கொள்ளவும். முதுகை வலது பக்கம் திருப்பி, வலது கையைப் பின்னால் வீசி மூச்சை வெளியேவிட்டு வலது விரல்களால் வலது காலில் மாட்டிக் கொக்கி போல் உடலை நன்றாகத் திருப்பி இழுக்கவும். ஆசனத்தைக் கலைத்து இடது பக்கம் மறுபடியும் அம்மாதிரி மாற்றிச் செய்யவும்.

### பலன்கள்:

முதுகெலும்பு திருகப்பட்டு புத்துணர்ச்சி ஏற்படும். நாடி மண்டலம் நன்கு வேலை செய்யும். இளமை மேலிடும், முகக்கவர்ச்சி உண்டாகும். விலா எலும்பு பலப்படும். தொந்தி கரையும்.

## 23. அர்த்த சிரசாசனம்



### செய்முறை:

கெட்டியான விரிப்பில் மண்டியிட்டு உட்காரவும். விரல்களைச் சேர்த்து முக்கோணம் போல் விரிப்பின் மேல் அமர்த்தவும். உச்சந்தலையைத் தரையில் அமர்த்தி, பிடரியில் விரல்கள் ஒட்டியவாறு குனிந்து அமரவும். பிருஷ்டபாகத்தைத் தூக்கி கால்களை அருகே இழுத்து முக்கோண வடிவமாக நிற்கவும். சாதாரண மூச்சு. கண் மூடியிருக்க வேண்டும். உடல் கனம் யாவும் கையால் தாங்கும்படியாக இருக்க வேண்டும். ஒரு முறைக்கு 1 முதல் 2 நிமிடம் வரை இருக்கலாம். பின் மெதுவாக ஆசனத்தைக் கலைக்க வேண்டும். 2 முதல் 5 முறை செய்யலாம். சிரசாசனம் செய்யுமுன் 15 நாட்கள் இவ்வாசனம் கண்டிப்பாய்ச் செய்ய வேண்டும்.

### பலன்கள்:

சிரசாசனத்தில் சொல்லப்பட்ட பலன்கள் 80 சதம் இதற்குக் கிடைக்கும். மிகப் பலகீனமானவர்கள், வயதானோர், மாணவர்கள், சிறுவர், பெண்கள் இவ்வாசனத்தை மட்டும் தினம் காலை மாலை 3 நிமிடம் செய்தால் நல்ல ஆரோக்கியம், உடல் பலம், சுறுசுறுப்பு, ஞாபகசக்தி, உடல் தெம்பு, கண்பார்வை உண்டாகும்.



## 24. நின்ற பாத ஆசனம்



### செய்முறை:

இவ்வாசனம் சிரசாசனம், அர்த்த சிரசாசனம் இவற்றிற்கு மாற்று ஆசனம். ஒற்றைக் காலில் நிற்பது. வலது காலில் நின்று கொண்டு இடது காலை மடக்கி குதிகாலை வலது தொடை மேல் வளைத்து ஆசனவாயில் படும்படி நிறுத்த வேண்டும். இரு கைகளையும் உயரே முடிந்த அளவு உயர்த்திக் கும்பிட வேண்டும். கையை விறைப்பாக வைக்கக் கூடாது. பின் இடது காலில் நிற்க வேண்டும். முறைக்கு 1 நிமிடமாக 2 முதல் 4 முறை செய்யலாம். நின்று கொண்டு காலை பத்மாசனத்திற்குப் போடுவது போன்றும் செய்யலாம். மூச்சு சாதாரணமாக விடலாம். பழங்காலக் கோவில்களில் இதுபோன்ற ஆசன நிலையில் உள்ள சிற்பங்கள் பல காணலாம்.

### பலன்கள்:

இவ்வாசனம் பார்வைக்கு மிக இலகுவாகத் தோன்றினாலும் இதன் பலன் மிக அதிகம். தியானம், மன ஒருமைப்பாடு, திடசிந்தனை இவைகளுக்கு சிறந்த ஆசனம். வாதம், நரம்புத் தளர்ச்சி, சோம்பேறித்தனம் இவைகள் ஒழியும். மனச் சஞ்சலம் ஒழியும். திடமனது ஏற்படும். காரியங்களைச் செம்மையாக முடிக்கும் ஆற்றல் உண்டாகும். பயம் ஒழியும். ரத்த ஓட்டம் சீர்படும். மன அமைதி பெறும். சஞ்சலங்கள் ஏற்படாது.

## 25. பிறையாசனம்



### செய்முறை:

இவ்வாசனத்தை அர்த்த (பாதி) சக்கராசனம் எனக் கூறுவர். நின்ற நிலையில் காலைச் சற்று அகலமாக வைத்துக் கொண்டு கைகளினால் முதுகைப் பிடித்துக் கொண்டு முடிந்த அளவு பின்னால் வளைய வேண்டும். கொஞ்ச நாளில் படத்தில் காட்டியபடி இரண்டு கால்களையும் கைகளினால் பிடித்தபடி பின்னால் வளையும் தன்மை கிடைக்கும். சாதாரண மூச்சு ஒரு முறைக்கு 15 வினாடியாக 2 முதல் 3 முறை செய்யலாம்.

### பலன்கள்:

முதுகுத் தண்டு பலம் பெறும். இளமை மேலிடும். உடலில் உள்ள அத்தனை நாடி நரம்புகளும் தூண்டப்பெற்று புத்துணர்ச்சி பெறும். சோம்பல் ஒழிந்து சுறுசுறுப்பு உண்டாகும். கூன் முதுகு நிமிரும். நெஞ்சுக் கூடு விரிந்து நுரையீரல், சுவாச உறுப்புகள் பலம் பெறும்.

## 26. பாதஹஸ்தாசனம்



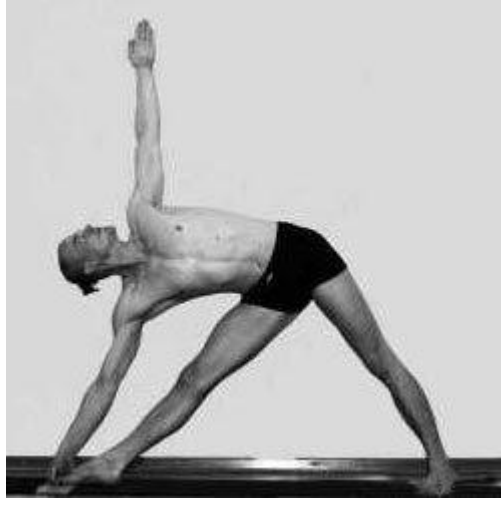
### செய்முறை:

பாதங்கள் சேர்த்து நிமிர்ந்து நிற்கவும். மூச்சை வெளியே விட்டபடி உடலைத் தளர்த்திக் குனிந்து கைகளால் கால்களின் பெருவிரலைப் பிடித்துக் கொள்ளவும். முழங்கால் கொஞ்சமும் வளையக் கூடாது. கால்களை விறைப்பாக வைத்துக் கொள்ளவும். முகத்தை முழங்காலை நோக்கி அணுகச் செய்யவும். ஆரம்பத்தில் கால் விரலைப் பிடிக்க வராது. கைகளை இரு கால்களில் முழங்காலுக்குப் பின்னால் கட்டி, கிட்டிபோட்டு முகத்தை காலுக்குள் தொட முயற்சிக்க வேண்டும். ஓரிரு வாரங்களில் படத்தில் காட்டியபடி முழுநிலை அடையலாம். ஒரு முறைக்கு 10 முதல் 15 வினாடியாக 2 முதல் 3 முறை செய்யலாம்.

### பலன்கள்:

முதுகுத் தசைகள் நன்றாக இளக்கப்பட்டு பலம் பெறும். அடிவயிற்று உறுப்புகள் அழுத்தப்பட்டு புத்துணர்வு பெறும். வயிறு சம்பந்தப்பட்ட எல்லா நோயும் நீங்கும். நீரிழிவு, மலட்டுத்தனம், வயிற்றுவலி, அஜீரணம், தலைவலி, மூலக்கடுப்பு, முதுகுவலி, இடுப்பு வலி, நரம்பு பலவீனம், இரத்த வியாதி, பசியின்மை, மலேரியா கட்டி, பித்த சோகை, வாதங்கள், மாதவிடாய் சம்பந்தமான நோய் நீங்கும். இளமை உண்டாகும்.

## 27. திரிகோணாசனம்



### செய்முறை:

கால்களை 2 அடி அகற்றி நின்றுகொண்டு இரு கைகளையும் பக்கவாட்டில் ஒரு நேர்கோடுபோல் இருக்கும்படி உயர்த்தவும். மூச்சை வெளியே விட்ட நிலையில் இடது பக்கம் படத்தில் காட்டியபடி வளைந்து கை இடதுபாதப் பெருவிரலைத் தொடும்படியாகவும் தலையை மேலே திருப்பி, கண்கள் இடதுகைப் பெருவிரலைப் பார்க்கும்படியும் நிற்கவும், பின் மெதுவாக நேராக நிமிர்ந்து வலது பக்கம் திருப்பி வலது கால் பெருவிரலை வலது கையால் தொடும்படி நின்று மெதுவாக நிமிர்வும். ஒரு முறைக்கு 5 வினாடியாக 2 முதல் 4 முறை செய்யலாம். கால் மூட்டு வளையவிடக் கூடாது.

### பலன்கள்:

முதுகுத் தண்டு சக்தி வளரும். நுரையீரலுக்கு நல்லது. குடல்களிலிருந்து மலம் சுலபமாய்க் கழியும். முதுகுத் தசை புத்துணர்வு பெறும். இடுப்புவலி, முதுகுத் தசை புத்துணர்வு பெறும். இடுப்புவலி, முதுகுவலி, பக்கபிளவை, கண்டமாலை, கிளாண்டு முதலிய நோய்கள் நீங்கும்.

## 28. கோணாசனம்



### செய்முறை:

நேராக நின்று கொண்டு கால்களை 2 அடி அகற்றி வைக்கவும். கைகளைப் படத்தில் காட்டியபடி தலைக்கு மேலே தூக்கிக் கோத்துக் கொள்ள வேண்டும். முதலில் வலப்பக்கம் உடல் திருகாமல் வளைய வேண்டும். 20 எண்ணிக்கை ஆசன நிலையில் இருந்து பின் இடப் பக்கம் சாய வேண்டும். 3 முறை செய்யலாம்.

### பலன்கள்:

விலா எலும்புகள் பலப்படும். கபநோய் நீங்கும். இடுப்பு வலிகள் குறையும். பெண்கள் இவ்வாசனத்தைச் செய்வதால் இடுப்பு, பிருஷ்டம் இவற்றில் சதை போடாமல் தடுக்கலாம்

## 29. உட்டியானா



### செய்முறை:

கால்களை ஓரடி அகற்றி நின்றுகொள்ளவும். உடலை வாந்தி செய்வது போல முன் வளைந்து கைகளை தொடையில் வைத்துக் கொள்ளவும். மூச்சை முழுவதுமாக வெளியே விட வேண்டும். வயிற்றை எக்கி கைகளை தொடையில் அழுத்தி குடலை படத்தில் காட்டியபடி ஏற்றவும். இவ்வாசனத்தை மிக மெதுவாக அவசரப்படாமல் செய்ய வேண்டும். 5 வினாடிகள் நிறுத்தி இளைப்பாறவும். ஒரு முறைக்கு 5 வினாடியாக 2 முதல் 4 முறை செய்யலாம். உட்டியானா வெறும் வயிற்றில் காலையில்தான் செய்ய வேண்டும். ஆகாரம் உண்டு 8 மணி நேரத்திற்குப் பிறகு செய்ய வேண்டும்.

### பலன்கள்:

வயிற்றுப் பகுதி உள் உறுப்புகள் விரியமடையும். விந்து கட்டிப்படும். அல்சர், குடல்புண், வயிற்று வலிகள் நீங்கும். ஜீரண சக்தி அதிகமாகி இளமை மேலிடும். சொப்பன ஸ்கலிதம் நீங்கும். தொந்தி, ஊளைச்சதை கரையும்.

### 30. நௌலி



#### செய்முறை:

உட்டியான செய்யச் செய்ய நௌலி தானாக வந்துவிடும். கால்களை அகற்றி நின்று கைகளை படத்தில் காட்டியபடி தொடை மேல் அமர்த்தி உடலை முன்னால் குனிந்து கொள்ளவும். சுவாசம் முழுமையும் மெதுவாய் வெளியில் விட்டு வயிற்றை உட்டியானா செய்யவும். பின் தளர்ச்சியடைந்த வயற்றின் சதைகளை இருகச் கட்டிச் செய்யவும். இப்படி இறக்கியவுடன் மேல் சென்ற வயறு தானாக முன்னால் துருத்தும். பின் வயறு தடிபோல் முன் வந்து நிற்கும். சில வினாடிகள் நின்ற பிறகு சதையை நழுவ விட்டி சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து 2 முதல் 3 முறை செய்யலாம். வலது கை, இடது கையைத் தொடைகளிள் அதிகமாக அதிகமாக குடலை வலது பக்கம், இடதுபக்கம் தள்ளலாம்.

#### பலன்கள்:

உன்னதமான ஆசனம் இழந்த ஆண்மையை மீண்டும் பெறலாம். விந்து ஒழுங்குவதைத் தடுக்கும் விந்து கட்டிப்படும் வயிற்றுக்கிருமி பூச்சி ஒழியும். மலச்சிக்கள் நீக்கி பசி உண்டாகும். குடலில் அமிலங்கள் உண்டாகாது. வயற்று வலி குடல்புண் குணமடைபும், உடலில் தேஜஸ் உண்டாகி புத்துணர்வு ஏற்படும். விந்து நோய், வெள்ளை, வெட்டை நீக்கி இளமை மேலிடும். மன கட்டுப்பாடு உண்டாகும். பெண் வியாதி தீரும். ஜீரண உறுப்புக்கள் அனைத்திற்கும் நல்ல ரத்தம் கிடைக்கும்.