



Prof. ந. சுப்பிரமணியன் MBBS M.D. FRCP(UK) D.M.(Cardiology) FACC  
DIRECTOR, VHS Institute of Cardiovascular Sciences and Research,  
VHS Hospital, Adyar, Chennai- 600 113.  
Senior Consultant Cardiologist,  
Retd, PROFESSOR OF CARDIOLOGY, Tamilnadu Medical Service.

கிவர் தனது பட்டப்படிப்பை ஸ்டான்லி மெடிக்கல் கல்லூரியில் படித்தார். கிருத்ய நோய்க்கான படிப்பை வேலூரில் படித்து முடிக்கும் முன் தனது மேம்படிப்பை (P.G) அதே கல்லூரியில் படித்து முடித்தார்.

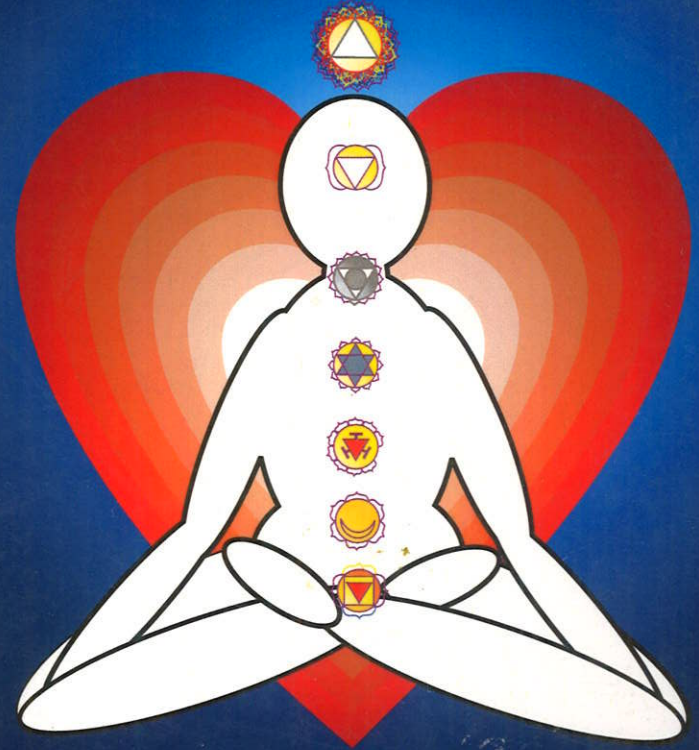
தமிழ்நாடு மருத்துவ துறையில் பல முக்கிய பதவிகளில் பணியாற்றி, நற்சான்று பெற்றவர். கிருத்ய நோய் பிரிவு துறையில் சுமார் 10 ஆண்டுகள் அனுபவம் பெற்றவர். வேலையிலிருந்து ஓய்வு பெற்ற பின் UAE யின் சுகாதார கிவாகாவில் மருத்துவ மேலாளராகவும், சீனியர் ஆலோசகராகவும் 13 வருடங்கள் பணியாற்றினார். 2005 ஆம் ஆண்டில், ஏற்கனவே 1976 முதல் 1980 வரை அவருக்கு அறிமுகமான சென்னை V.H.S. மருத்துவ மனையில் கிருத்ய நோய் பிரிவில் கௌரவ ஆலோசகராகவும் பணியாற்றி வருகிறார். கிருத்ய நோய்க்கு மாற்று சிகிச்சை முறையான யோகா போன்ற முறைகளில் ஆர்வம் உள்ளவர்.



YOGA KALAIMAMANI Dr. S. HEMA , M.B.B.S., Ph.D.  
Founder & Director  
INDIAN INSTITUTE OF YOGA (Regd.)  
No. 25, 8th St, Sowrastra Nagar, Choolaimedu, Chennai - 94.  
Phone: 91 - 44 - 2483 3809 Cell: 98412 21606  
website: www.indianyogatherapy.net  
e-mail: drs\_hema@hotmail.com

டாக்டர். ஹேமா நவீன மருத்துவம் படித்த குடும்ப நல மருத்துவர். கிவர் யோகக் கலையிலும் தேர்ச்சி பெற்று யோகா மூலம் சிகிச்சையும் அளிக்கிறார். யோகாவிலும் பல நூல்கள் வெளியிட்டுள்ளார். பல விருதுகளை கிந்தியாவிலும் அயன்நாட்டிலும் பெற்றுள்ளார். சமீபத்தில் சிங்கப்பூரில் நடந்த அகில உலக யோகா சிகிச்சை மாநாட்டில் யோகச் செம்மல் பட்டம் பெற்றார். கிவர் யோக கலைமாமணி விருதை 2008 ஆம் ஆண்டு தமிழக ஆளுநரிடமிருந்து பெற்றார்.

# யோகாவும் கிருத்ய நலமும்



- டாக்டர் ந. சுப்பிரமணியன்  
டாக்டர். ஹேமா

பேராசிரியர் டாக்டர் என்.சுப்பிரமணியன்  
இருதய நிபுணர், வி.ஹெச்.எஸ்.ஹாஸ்பிடல்



### அணிந்துரை

யோகா இந்தியாவில் 5000 வருடங்களுக்கு முன்பு தோன்றிய பழம்பெரும் கலை. யோகா என்பது மனம், உடல், ஆத்மா மூன்றும் ஒருங்கிணைந்து செயல்படுதல் என்பதே. இது உடலையும், மனதையும் தளர்வுறச் செய்து இயற்கையுடன் இணைந்த வாழ்க்கை வாழ வழிவகுக்கிறது. அனைவராலும் அவரவர் உடல், மன, நோய் நிலைக்கேற்ப பயிற்சி எடுக்க முடியும். அதன் மூலம் நன்மை அடையலாம். இருதய நோய் பல வருடங்களாக பாதித்து வந்தாலும் கடந்த நூற்றாண்டில் மேலும் கடந்த 20, 30 வருடங்களாக அதிகமாகத் தென்படுகிறது. இப்போது இந்தியாவில் மரணத்திற்கு முக்கிய காரணங்களில் மாரடைப்பு நோய்தான் முதலிடம் வகிக்கிறது. மேலும் இரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை வியாதி கூட அதிகமாக காணப்படுகிறது. ஒரு ஆய்வு 2050ல் இது ஒரு பயங்கரமான அளவிற்கு உயரப்போகிறது என்கிறது. இதற்கு காரணம் நவீன காலத்தில் உள்ள பரபர்ப்பும், உணவுமுறை பழக்கவழக்கங்களும் தேகப்பயிற்சியின்மை புகைப்பிடித்தல், மதுபானங்கள் அருந்துதல், போன்ற பழக்கங்கள் அதிமாவதும்தான் இவற்றில் ஒரு முக்கியமான காரணம் மன அழுத்தம். இது வரும்போது காடிகாலமின் ரத்தத்தில் அதிகம் ஆவதால் ரத்த அழுத்தம் கூடுகிறது. தங்கள் வீட்டை விட வேலை செய்யும் இடங்களில் பலருக்கு ரத்த அழுத்தம் அதிகமாக காணப்படுகிறது. யோகா செய்தபிறகு ரத்த அழுத்தம் 5&10 மி.மி குறைகிறது. இதுவும் விஞ்ஞான பூர்வமாக நிரூபிக்கப்பட்டு உள்ளன. மேலும் புகைப்பிடித்தல், மது அருந்துதல் போன்ற கெட்ட பழக்கங்களை விடவும் முடிகிறது. யோகாவில் பிராணாயாமம், ஆசனம், தியானம் முதலியன எல்லோருக்கும் அவரவர் நிலைக்கேற்றபடி சொல்லிக் கொடுக்கப்படுகிறது. யோகா ஆரம்பிப்பதற்கு முன்னால் உடலை டாக்டரிடம் பூரண பரிசோதனை செய்து அவரிடம் பரிந்துரை பெற்று தகுந்த யோகா ஆசிரியரிடம் நேரடிப் பயிற்சி பெற்றால் நல்ல பலனை அடையலாம்.



## என்னுரை

யோகா மனித சமுதாயம் எத்தனை பழமையானதோ அத்தனை பழமையானது. இது காலத்தால் அழியாத கலை. இந்தியாவில் தோன்றினாலும் அதற்கு விவளியே கிட்டாத 100 மில்லியன் டாக்டர். ஹோமா மக்களுக்கு யோகா வாழ்வின் அங்கமாகவே இருக்கிறது. பண்டைய காலத்திலிருந்து நாகரீகமான இன்றைய சூழல் வரை யோகா பல அடிப்படையான மாற்றங்களை கண்டுள்ளது.



ஆங்கில மருத்துவராய் இருப்பதால் அதிக நோயாளிகள் என்னிடம் பிரச்சினையுடன் வரும்போது அதை மேனாட்டு மருத்துவத்துடன், யோகா சிச்சையும் ஒருங்கிணைத்து தீர்க்கக் கூடிய வாய்ப்பு வந்துள்ளது.

"தஸ்ய பூமிஷி வினியோகஹ" மாணவரின் தன்மைக்கேற்ப தற்போதைய சூழ்நிலைக்கேற்ப அவரவரின் தேவைக்கு ஏற்ப புதிய யுக்திகளுடன் யோகாவைப் பயிற்றுவிப்பதுதான் விநியோகா என்று பதஞ்சலி கூறுகிறார். இதையே 9ஆம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்த நாதமுனி என்ற முனிவர் யோக ரகசியம் என்ற நூலில் வலியுறுத்துகிறார். இதை மனதில் வைத்து எங்கள் யோகா மையத்தில் பலதரப்பட்ட மக்களுக்கு அவரவர் உடல் நிலைக்கேற்ப விவவ்வேறு அணுகுமுறையில் பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது.

இருதய நோயாளிகளுக்கு அவர்களுடைய உடல் நிலைமைக் கேற்ப, சில யோகாசனங்கள் செய்தால் நன்மை பயக்கும். மேலும் யோகாசன சிகிச்சை முறை அன்றாட வாழ்வின் ஒரு அம்சமாக தினமும் பயிற்சி செய்யவேண்டும். இதன் நன்மைகள் படிப்படியாக நாளடைவில் தெரிந்து உடல் ஆரோக்கியம் மேலும் மேலும் முன்னேற்றமடைய வாய்ப்புகள் அதிகம்.

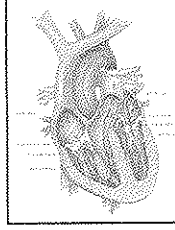
## ஆரோக்கியம் என்பது

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம். ஆரோக்கியம் என்பது ஒவ்வொரு மனிதனுடைய பிறப்புரிமை. அதை தடுக்கும் உரிமை எவருக்கும் இல்லை. ஒருவனுடைய உடலோ, உள்ளமோ, பிணியுறக் காரணம் அவனே தான். மனிதன் இயற்கையை விட்டு விலகும்போது இயற்கை அளிக்கக்கூடிய தண்டனைதான் நோய். உடற்பிணி உள்ளத்தைத் தாக்கும். அதற்கு காரணம் அறியாமை. உள்ளப் பிணி உடலைத் தாக்கும். ஆரோக்கியத்தை புறப்பொருளாலும், பணத்தாலும் வாங்க முடியாது. கொஞ்சம் கஷ்டப்பட்டுதான் நாம் இதை அடைய முடியும். ஆனந்தமாகவும் அமைதியாகவும் வாழ ஆரோக்கியம் தேவை. முழுமையான ஆரோக்கியம் என்பது உடல், மன, சமூக, ஆன்ம என்ற நான்கு ரீதிகளிலும் நன்றாக இருக்கும் நிலை என்று உலக சுகாதார நிறுவனம் கூறுகிறது. இந்த முழுமையான ஆரோக்கியம் என்பது இந்தியாவின் பழமையான சொத்தான யோகக்கலை அன்றே போதித்து வழியும் காட்டியுள்ளது.

அமெரிக்கன் மெடிக்கல் அசோசியேஷன், ஓர் அருமையான புத்தகத்தை விவளியீட்டுள்ளது. லிபேமில் மெடிக்கல் கைடு என்ற அதில், ஒருவர் ஆரோக்கியமாக இருப்பது என்பது உடல் மட்டும் இன்றி மனமும் ஆரோக்கியமாக இருந்தால்தான் சாத்தியம் என்கிறது. உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு ஐந்து அம்சங்கள் மிக முக்கியமானவை. அவை: புகைப்பிடித்தலை கைவிடுதல், மது அருந்துதலை கைவிடுதல், உடற்பயிற்சி செய்தல், தேவையானதை தெரிந்து மிதமாக சாப்பிடுதல், அதிக எடை தவிர்த்தல். மனம் ஆரோக்கியமாக இருக்க, இந்த புத்தகம் மேலும் என்ன சொல்கிறது தெரியுமா? உடற்பயிற்சி (தசைகள் ரிலாக்ஸாக இருக்க), மூச்சுப்பயிற்சி, தியானம், தினமும் ஆறு மணி நேர ஆழ்ந்த தூக்கம். பார்த்தீர்களா நமது யோகாவும் இதைத்தானே சொல்கிறது. ஆக, யோக முறையைத்தான் ஆரோக்கிய வழியாக மேலை நாட்டு மருத்துவ மேதைகளும் வலியுறுத்துகின்றனர்.

## இதயம் ஒரு அறிமுகம்

இதயம் எலும்புகள் இல்லாத தானியங்கி தசைக்கோளம். உடலுக்கு ரத்தத்தை விநியோகிக்கும் ஒரு பம்பிங் ஸ்டேஷன்.



உங்கள் முஷ்டியின் அளவுதான் உங்கள் இதயமும். இது மார்புக்கூட்டின் மத்தியில் மார்பு எலும்பு விலா எலும்புகளுக்கு பின்னால் நுரையீரல்களுக்கு நடுவில்

உதாரவிதானத்துக்கு மேலே தசைநார்களால் பிணைக்கப்பட்டு ஒரு பூட்டு போல் தொங்கி கொண்டிருக்கும்.

ஒய்வேயில்லாமல் துடித்து நம்மை வாழ வைத்துக் கொண்டிருப்பது இதயம். நம் உடலில் ரத்தம் ஒருநாளில் 25,000 கி.மீ தூரம் சுற்றுகிறது. நம் இதயம் ஒரே நாளில் பம்பி செய்து அனுப்பும் ரத்த அளவு 36,000 லிட்டர். இதில் நான்கு அறைகள் உள்ளன. மேலே இரண்டு கீழே இரண்டு. மேலே உள்ள இரு அறைகளுக்கும் கீழே உள்ள இரு அறைகளுக்கும் நடுவே உள்ள வால்வு மூடிக் கொள்ளும்போது கேட்பது "லப்" சத்தம். கீழே உள்ள ரத்த குழாய்களுக்கும் நடுவே உள்ள வால்வு மூடிக் கொள்ளும் சத்தம் "டப்". இதயம் நிமிடத்திற்கு 70 முறை துடிக்கிறது. ஒரு நாளைக்கு லட்சம் முறை துடிக்கிறது.

## யோகா என்றால் என்ன?

பண்டைய பாரதம் உலகிற்கு அளித்த அற்புதமான சொத்து யோகக்கலை. இது சித்தர்களாலும், முனிவர்களாலும், யோகிகளாலும் உருவாக்கப்பட்ட தெய்வீகக் கலை. யோகா என்ற சொல் யூஜ் என்னும் வடமொழி சொல்லில் இருந்து பெறப்பட்டது. யூஜ் என்றால் ஒருங்கிணைத்தல் என்பதாகும். அதாவது, இயற்கையுடன் இணைந்து போதல் என்று பொருள். மனதை, உடலை, ஆத்மாவை ஒருங்கிணைத்து தெய்வீக நிலைக்கு உயர்த்தும் கலை யோகா. இதை ஆண், பெண்

இருபாலரும் செய்யலாம். எந்த மதத்தினரும் செய்யலாம். இறை நம்பிக்கை இல்லாதவரும் செய்யலாம். இதற்கென்று எந்த உபகரணங்களும் தேவையில்லை. இது ஒரு வாழ்வுக் கலை. இது நோய் வராமல் தடுக்கிறது. வந்த நோய்க்கு தீர்வாகவும் திகழ்கிறது. மனதை அடக்குவதற்கும், அமைதிப்படுத்துவதற்கும், சமனப்படுத்துவதற்கும் ஒருமுகப்படுத்துவதற்கும் துணை புரிகின்றது. எனவே உடலினை பாதுகாத்து உயிரினைக் காக்கும் யோகப் பயிற்சிகள் செப்தால் நோயில்லா வாழ்வை ஆனந்தத்துடன் அனுபவிக்கலாம்.

## இதயத்தைக் காக்கும் யோகா

பம்பாயில் உள்ள யோகா இன்ஸ்டிடியூட் இருதய நிபுணர் டாக்டர். எஸ்.ஆர். ஷானர அவர்கள் நடத்திய இதய நோயாளிகளுக்கான யோகா முகாமில் 49 பேர் கலந்து கொண்டார்கள் அவர்ளை இரண்டு மாதம் கழித்து இரத்த பரிசோதனை செய்த போது ரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரால் குறைந்திருந்தது. 45 பேர் மார்பு வலியிலிருந்து பூரண விடுதலை பெற்றார்கள். இதயத்தின் எதிரி கொலஸ்ட்ராலை விட எதிர்மறை எண்ணங்களே காரணமாய் உள்ளது.

இதயநோயாளிகள் யோகா செய்வதால் ஏற்படும் நன்மைகள்

- ❖ மன அழுத்தம் குறைகிறது.
- ❖ வாழ்க்கையின் கண்ணோட்டம் மாறுகிறது.
- ❖ எதிர்மறை எண்ணங்கள் நீங்குகிறது.
- ❖ புகைப்பிடித்தல், மது அருந்துதல் போன்ற கெட்ட பழக்கங்களை விட முடிகிறது.
- ❖ உடல் பருமன் குறைகிறது.
- ❖ கொலஸ்ட்ரால் குறைகிறது.
- ❖ இரத்த அழுத்தம் குறைகிறது.

## யோகப் பயிற்சிக்கு முன் கவனிக்க வேண்டிய விதிமுறைகள்.

- ❖ உணவு பழக்கங்களை சரி செய்து கொள்ளும் மன உறுதி கிடைக்கிறது.
- ❖ நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு சர்க்கரை அளவு குறைகிறது.
- ❖ பிராணவாயு அதிகம் கிடைப்பதால் திசுக்கள் சீரமைக்கப்படுகிறது.
- ❖ மன அமைதியுடன், மகிழ்ச்சியுடனும் ஆரோக்கியமாக வாழ முடிகிறது.
- ❖ இதயத்தின் உச்ச வேலைத்திறன் அதிகம் ஆகிறது.
- ❖ இதயத்திற்கு இரத்த ஓட்டம் அதிகரிப்பதால் அடைப்பு நீக்கப்படுகிறது.
- ❖ இதயத்தின் ரத்தம் உந்தும் சக்தி அதிகரிக்கிறது.
- ❖ இதயத்தின் துடிப்பை வேகத்தை குறைப்பதால் இதயம்
- ❖ குறைந்த அளவு வேலை செய்தால் போதுமாகிறது.

யோகாவில் எல்லோருக்கும் தெரிந்து மூன்று பரிமாணங்கள் உள்ளன. ஒரு உடலீதி, இரண்டாவது மனரீதி (Mental) மூன்றாவது (Psychic) எனப்படும் உளவியல் ரீதி. இதய நோயாளிக்கு உடலை விட மிகவும் தேவை மற்ற இரண்டுந்தான் Mental அல்லது மனம் என்பது மூச்சுப்பயிற்சினால் உண்டாகும். ஒருமைப்பாடு, தளர்வு முதலியன பிறகு தியானத்தால் உண்டாகும் உளவியல் மாற்றங்கள் அதாவது மன தைரியம், மன அமைதி, நேர்மறை சிந்தனை (பாஸிடீவ்) இவை இதய நோயாளிக்கு மிகவும் வேண்டியவை.

❶ அமைதியான, நல்ல காற்றோட்டம் உள்ள சுத்தமான இடத்தில் செய்யவும்.

❷ சிறுநீர், மலம் கழித்த பிறகு யோகா செய்யவும்.

❸ சாப்பிட்டு மூன்று மணி நேரம் கழித்தும், காபி, டீ குடித்து அரைமணி நேரம் கழித்தும் செய்யலாம்.

❹ பயிற்சியை முடித்து பதினைந்து நிமிடங்கள் கழித்துதான் சாப்பிட வேண்டும்.

❺ குளித்துவிட்டு யோகா செய்யலாம் அல்லது யோகா செய்த பிறகு ஒரு மணி நேரம் கழித்துக் குளிக்கலாம்.

❻ பருத்தியால் ஆன ஆடைகள் நல்லது. இறுக்கமான ஆடைகளை அணியக் கூடாது.

❼ வேலை அதிகமாக இருந்தால், காலையில் தியானம், பிராணாயாமம், மாலையில் ஆசனம் செய்யலாம்.

❽ பயிற்சிகளை வலுக்கட்டாயமாகவோ, அவசர அவசரமாகவோ செய்யக் கூடாது.

❾ குறிப்பிட்ட நேரம்வரைதான் ஆசன நிலையில் இருக்க வேண்டும். அதிக நேரம் இருக்க கூடாது. மூக்கு வழியாகத்தான் மூச்சை எடுத்து விட வேண்டும். வாய் மூடி இருக்க வேண்டும்.

❿ ஆசனங்களில் முழுமை நிலையை பெறாவிட்டாலும் பாதி நிலையை அடைந்தால்கூட, ஆசனங்களின் பலன் நிச்சயம் கிடைக்கும்.

⓫ தினமும் குறைந்தது 15 நிமிடம் பயிற்சி செய்தாலே போதும் ஆச்சரியமான பலன்களை

## இதய நோயாளிகளுக்கு தனி எச்சரிக்கை

① முழு ப்பரிசோதனையும் டாக்டரின் அறிவுரைப்படி அவரவர்கள் உடற்கேற்றபடி பயிற்சி செய்வது அவசியம்.

① பலவீனமாக இருப்பவர்கள் உட்கார்ந்த நிலையிலேயே மெல்ல மெல்ல செய்ய வேண்டும் நாற்காலியிலும் உட்காரலாம்.

① மிகமிகப் பலவீனமாக இருப்பவர்கள் படுத்துக்கொண்டே கூட பயிற்சிகளைச் செய்யலாம்.

① மிகவும் களைப்பு அடையும் வரையில் செய்யக்கூடாது. களைப்பு அடைந்தால் உடனே நிறுத்தி விட வேண்டும். மெல்ல ஆழமாக மூச்சை இழுத்து மெதுவாக வெளியே விட வேண்டும்.

① சுவாசனத்தில் படுக்க வேண்டும். தண்ணீர் பருக வேண்டும்.

① போட்டி போட்டுக் கொண்டோ வீம்பிற்காகவோ அளவுக்கு மீறி எதையும் செய்யக்கூடாது.

① மருந்துகளை நிறுத்த கூடாது.

① வியர்வை, நடுக்கம், வலி வந்தால் உடனே நிறுத்தி விட வேண்டும்.

① ஆரம்பத்தில் சிறியதாக செய்து படிப்படியாக பயிற்சிகளை அதிகரிக்கலாம்.

① நன்கு அனுபவம் வாய்ந்த யோகா மருத்துவரை தேர்ந்தெடுத்து அவரின் நேரடிப் பார்வையில்தான் எந்த பயிற்சியும் செய்ய வேண்டும்.

① தினமும் குறைந்தது 15 நிமிடம் பயிற்சி செய்தாலே போதும் ஆச்சரியமான பலன்களை அடையலாம்

① பயிற்சியை தொடங்கும்முன் முழுமையாக உடல் பரிசோதனை மேற்கொண்ட பிறகுதான் பயிற்சிகளைத் தொடங்க வேண்டும்.

① அறுவைச் சிகிச்சை செய்துகொண்டவர்கள் மூன்று மாதத்திற்குப் பிறகுதான் ஆசனம் செய்ய வேண்டும்.

① தவிர்க்க முடியாத காரணத்தால் பயிற்சி தடைப்பட்டால் கவலைப் படத் தேவையில்லை. எந்த கெடுதலும் வராது. இடைவெளிக்குப் பிறகு மீண்டும் தொடங்கலாம்.

① மன அமைதியுடன் கண்களை மூடியபடி செய்ய வேண்டும்.

① உடல் நிலை சரி இல்லாத நாட்களில் ஆசனங்கள் செய்ய வேண்டாம்.

① தேர்ந்த யோகாசனப் பயிற்சியாளர்கள் மூலமே யோகாசனத்தைக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.



❶ இந்த புத்தகம் “நீங்களே செய்யுங்கள்” வகையானதல்ல இது உங்களுக்கு விழிப்புணர்வு உண்டாக்க உருவாக்கப்பட்ட புத்தகம்.

❶ புத்தகத்தை பார்த்தோ, டிவியைப் பார்த்தோ மற்றவர் செய்வதை பார்த்தோ எதுவும் செய்யக்கூடாது.

❶ ஒவ்வொருவருடைய உடல் பலம், மூச்சின் சக்தி, அறிவின் தன்மை வெவ்வேறுபட்டது.

❶ அவரவர்க்குத் தகுந்தாற்போல் எங்கள் மையத்தில் எச்சரிக்கையுடன் கூடிய அணுகுமுறையுடன் பயிற்சி அளிக்கிறோம்.

## 1. பிராணாயாமம்

### 1. நாடி சுத்திபிராணாயாமம்



நேராக நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து கண்களை மூடவும். இடது கையை சின்முத்திரையுடன் இடது கால் முட்டி மேல் வைக்கவும். வலது கையை பிருகி முத்திரை பிடித்து மூக்கின் அருகே வைக்கவும். (பிருகி முத்திரை என்பது வலது கையின் இரண்டாவது மூன்றாவது விரல்களை மடித்து வலது மூக்கை மூட கட்டை விரலையும், இடது மூக்கை மூட மோதிர விரலையும் பயன்படுத்த வேண்டும்). வலது மூக்கு துவாரத்தை கட்டை விரலால் மூடி, வெளிமூச்சை இடது துவாரத்தின் மூலமாக மெதுவாக ஒரே சீராகவும் எடுக்கவும். பிறகு மோதிர விரலால் இடது மூக்கு துவாரத்தை மூடவும். வலது துவாரத்தைத் திறந்து மூச்சை மெதுவாக சீராக வெளியே விடவும். பிறகு வலது துவாரத்தின் வழியாக மறுபடியும் மூச்சு எடுத்து (அதாவது விட்ட மூக்கிலேயே எடுக்கவும்) இடது துவாரத்தின் வழியே விடவும். இது ஒரு சுற்று ஆகும். இது போல் ஆரம்பத்தில் 3 சுற்றுகள் செய்யவும். பிறகு ஒவ்வொரு வாரமும் ஒரு சுற்று கூடி முடிவில் 5 சுற்றுகள் செய்யலாம். இதற்கு மேல் செய்யவே கூடாது.

## குறிப்புகள்

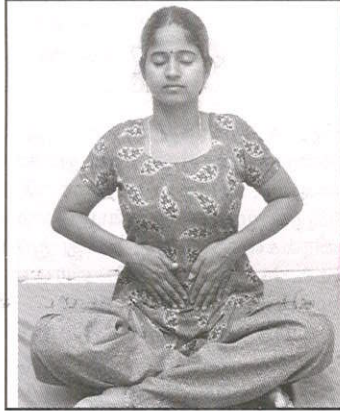
வயிற்றில் உணவு இருக்கும்போது செய்யக்கூடாது. அசுத்தமான காற்று உள்ள இடத்தில் செய்யக்கூடாது. களைத்துப் போகும் அளவுக்கு அதிகம் செய்யக்கூடாது. செய்யும்போது மயக்கம் ஏற்பட்டால் உடனே நிறுத்திவிட்டு சுவாசனத்தில் ஓய்வு எடுக்கலாம். பயிற்சியில் சந்தேகம் ஏற்பட்டால் யோகா பயிற்சியாளரிடம் ஆலோசனை பெறலாம். எந்த நிலையிலும் ஐந்து சுற்றுக்கு மேல் செய்யக்கூடாது. எந்த கட்டத்திலும் மூச்சை நிறுத்தக்கூடாது.

## 2. பகுதி கவாச முறை

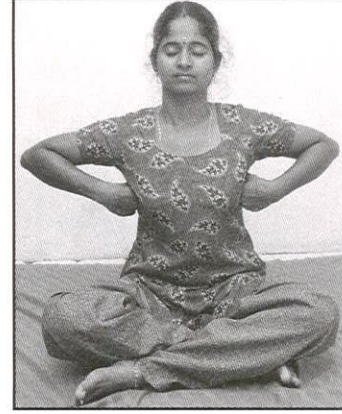
பகுதி சுவாச முறையில், வயிற்று மூச்சையும், மார்பு மூச்சையும், தோள்பட்டை மூச்சையும் தனித்தனியாக கவனிக்கிறோம்.

### வயிற்று மூச்சு

முதலில் வயிற்றின் மீது கை வைத்து ஆழ்ந்த மூச்சு எடுக்கிறோம். அப்போது வயிறு முன்னோக்கி வருகிறது. பிறகு மூச்சை மெதுவாக விடுகிறோம். அப்போது வயிறு உள்ளே போகிறது. இதுபோல் ஐந்து தடவை செய்ய வேண்டும். இதை வயிற்று மூச்சு என்கிறோம். நுரையீரல்



நன்றாக விரியும்போது உதர விதானம் கீழ்நோக்கி தள்ளப்படுவதால் வயிறு முன்னே வருகிறது. இதைப் பயில பயில நமது நுரையீரல் நன்கு கீழ்நோக்கி விரியும் தன்மை அடைகிறது.



### மார்பு மூச்சு:

உட்கார்ந்து கொண்டு கைகளை மார்பின் மீது வைத்து நன்றாக மூச்சை எடுத்து விடும்போது மார்பு விரிந்து சுருங்குவதைக் காணவும். இதை ஐந்து முறை செய்யவும். நுரையீரல் பக்க வாட்டில் விரியும்போது மார்புக்கூடு விரிகிறது. இதைச் செய்யச் செய்ய நுரையீரலின் பக்கவாட்டு விரிவு அதிகமாகிறது.

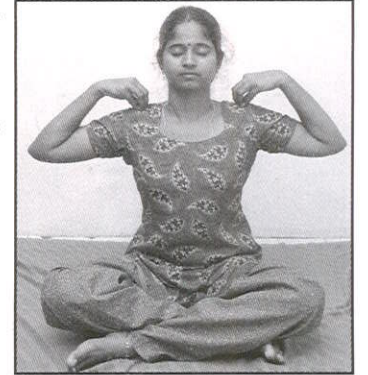
### தோள்பட்டை மூச்சு:

இரண்டு கைகளையும் இரண்டு தோள்களின் மீது வைத்து நன்றாக மூச்சை எடுத்துவிடவும், மூச்சு எடுக்கும்போது தோள்

மேலே போவதையும், மூச்சு விடும்போது தோள் கீழே வருவதையும் கவனிக்கவும்.

ஐந்து முறை மூச்சை எடுத்துவிடவும். நுரையீரல் மேல் நோக்கி விரியும்போது தோள்பட்டை மேலே உயருகிறது.

இதைச் செய்யச் செய்ய நுரையீரல் மேல் நோக்கி அதிகம் விரிகிறது.





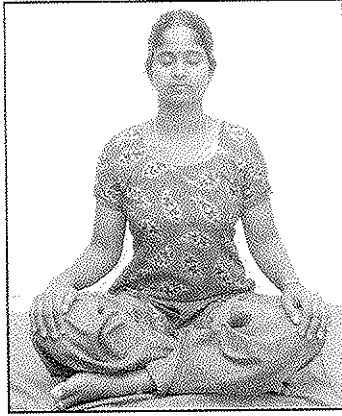
## 1. சுகாசனம்

\* கால்களை சம்மணமிட்டு நிமிர்ந்து உட்காரவும்.

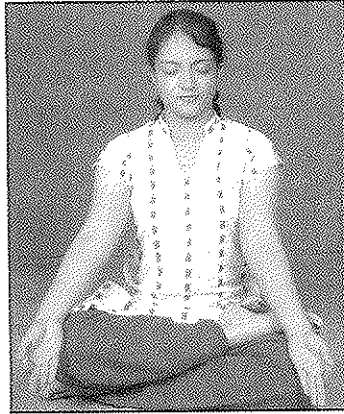
\* தோள்களையும், முட்டியையும் தளர்த்தி கைகளை கால் முட்டிமேல் வைக்கவும்.

\* கண்ணை மூடி மூச்சை கவனிக்கவும்.

\* இடுப்பு, முதுகு, எலும்பு தசைகள் பலம் பெறும்.



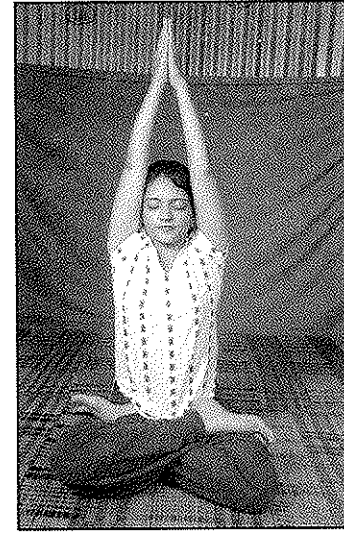
## 2. அர்த்த பத்மாசனம்



விரிப்பின் மீது கால்களை நீட்டி அமரவும். ஒரு காலை மடித்து, பாதத்தை மறுகாலில் தொடையின் அடியில் வைக்கவும். மற்றொரு காலை மடித்து அதன் பாதத்தை மறுகாலில் தொடையின் மீது முடிந்த வரையிறுக்கு அருகில் வைக்கவும். இரு கைகளையும் இரு முட்டிகளின் மீது சின்

முத்திரையில் வைக்கவும். தலை, கழுத்து, முதுகு, மூன்றும் ஒரே நேர்கோட்டில் வைத்து நிமிர்ந்து உட்காரவும். கண்களை மூடவும். 1 நிமிடத்திற்கு பிறகு கண்களை திறக்கவும். மனம் அமைதி பெறும்.

## 3. பர்வதாசனம்



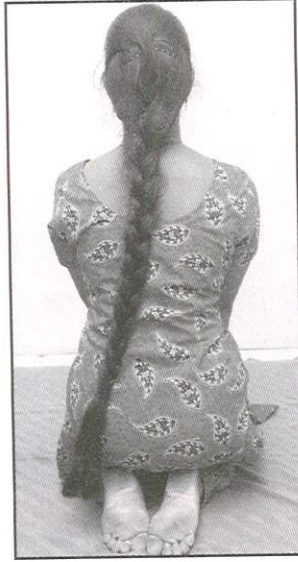
சம்மணமிட்டு உட்கார்ந்து அல்லது அர்த்த பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து கைகளைப் பக்கவாட்டில் கொண்டு வந்து தலைக்கு மேல் நமஸ்காரம் செய்வது போல் இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் ஒன்று சேர்த்து வைக்கவும். கை முட்டியை வளைக்காமல் நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து எதிரே

உள்ள ஒரு பொருளைப் பார்க்கவும் அல்லது கண்களை மூடவும். இருபது எண்ணிக்கை வரை சாதாரண மூச்சில் இருக்கவும். சுவரில் சாய்ந்து செய்யலாம். கைகளைப் பிரித்து பக்கவாட்டில் இறக்கவும். இது போல் இரண்டு முறை செய்யலாம். தோள்கள், நுரையீரல் பலம் பெறும், உடலுக்கு புத்துணர்ச்சி கிடைக்கும்.

## 4. வஜ்ராசனம்

விரிப்பின் மீது கால்களை நீட்டி அமரவும். வலது காலை மடக்கி குதிகாலை வலது புட்டத்தின் அடியில் வைத்துக் கொள்ளவும். இடது காலை புட்டத்திற்கு அடியில் வைத்து கால் முட்டிகளை ஒன்று சேர்க்கவும். கால் கட்டை விரல்களை ஒன்று

## 5. விருக்ஷாசனம்

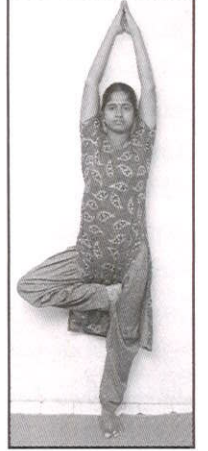


சேர்த்து குதிகால்களை நன்கு விரித்து அதன் இடையில் புட்டத்தை வைத்து அமரவும். முதுகு தண்டு நிமிர்ந்து இருக்க வேண்டும். உள்ளங்கைகளை முட்டியின் மீது வைத்து கை முட்டியை நிமிர்த்தி வைக்கவும்.

ஜீரணம் நன்றாக இருக்கும். கால் வலி வராது. மூச்சுப் பயிற்சிக்கும். தியானத்திற்கும் உகந்த ஆசனம். இந்த ஆசனத்தை சாப்பிட்ட பிறகும் செய்யலாம். வயிற்று எரிச்சல் நீங்கும்.

சுவரை ஓட்டி, நேராக நின்றுகொண்டு கைகளின் உதவியால் ஒரு காலை தூக்கி மற்றொரு தொடையின் மீது வைக்கவும். ஒற்றைக் காலால் கீழே விழாதவாறு சமன் செய்து நிற்கவும். இந்த நிலையில், கைகளை மேலே உயர்த்தி கூப்பிய நிலையில் நிற்கவும். 10 விநாடிகள் இருக்கலாம். பிறகு, ஆரம்ப நிலைக்கு வந்து மற்றொரு காலை இவ்வாறு தூக்கிய நிலையில் நிறுத்தவும்.

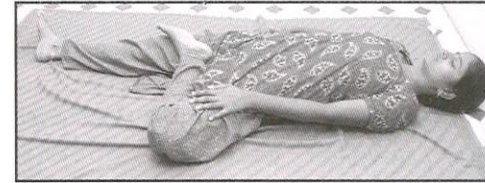
நின்றுக்கொண்டு செய்யும் எல்லா



ஆசனங்களுக்கும் கண்கள் திறந்து தான் இருக்க வேண்டும். மூடினால் தலை சுற்றும்.

கால் குடைச்சலையும், முதுகு வலியையும் நீக்கும்.

## 6. அர்த்த மத்ஸ்யாசனம்



கால் நீட்டி நேராக உட்காரவும். வலது காலை மடித்து இடது

தொடைமீது வைக்கவும். மெதுவாக கைகளை ஊன்றி மெதுவாக பின்பக்கம் படுக்கவும். அதே நிலையில் 10 முதல் 20 எண்ணிக்கை இருக்கவும். மாற்று ஆசனமாக இடது காலை செய்யவும். மூட்டுவலி உள்ளவர்கள் இவ்வாசனத்தை தவிர்க்கவும்.

## 7. டோலாசனம்

நிமிர்ந்து நிற்கவும் கைகளை மெதுவாக கை முட்டி வளையாமல் உயர்த்தி தலைக்கு மேல் சும்பிடுவது போல் ஒன்று சேர்க்கவும். குதிகாலை உயர்த்தி கால் விரல்களின் மேல் 20 வினாடி நிற்கவும். பிறகு கைகளை தாழ்த்தி குதிகாலை பூமியில் இறக்கி ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.



## 8. யஸ்திகாசனம்



மடிப்பின் மீது முதுகை வைத்து மல்லாந்து படுக்கவும். காலை நன்றாக நீட்டவும். மூச்சை எடுத்துக் கொண்டே கைகளை தலைக்கு மேல் நீட்டவும். அதே சமயம் கால்களின் விரல்களை கீழ் நோக்கி நீட்டவும். மூச்சு விட்டுக் கொண்டே பழைய நிலைக்கு வரவும். இது போல் 5 முறை செய்யவும். கால் தசைப்பிடிப்பு வராது.

## 9. சாந்தி ஆசனம்



விரிப்பின் மீது கால்களை நீட்டி அமரவும். மெதுவாக ஒருக்களித்து படுத்து பிறகு முதுகை தரையில் வைத்துப் படுக்கவும். முகம்

வானத்தை நோக்கி வைத்து கைகளை சிறிது பரப்பவும். கால்களை 2அடி அகலம் பரப்பவும். ஆழ்ந்த மூச்சை 5முறை எடுத்து விடவும். ஆழ்ந்த மூச்சு என்பது வெளி மூச்சை மூக்கின் வழியாக எடுக்கும்போது வயிறு உயர வேண்டும். மூச்சை வெளியேற்றும்போது வயிறு சுருங்கி சமநிலை அடைய வேண்டும். உள்ளங்கைகள் வானத்தை நோக்கி இருக்க வேண்டும். உடல் உறுப்புகள் அனைத்தையும் தளர்த்தி வைக்கவும். மூச்சை ஒரே உறுப்புகள் அனைத்தையும் தளர்த்தி வைக்கவும். மூச்சை ஒரே சீராக எடுத்து விடவும். கண்களும் வாயும் மூடி இருக்க வேண்டும். விரிப்பின் மீது முதுகுத் தண்டு நன்கு படிந்து இருக்க வேண்டும்.

ரத்த அழுத்தம் குறையும். மனம் அமைதி பெறும்.

## 10. வக்ராசனம்

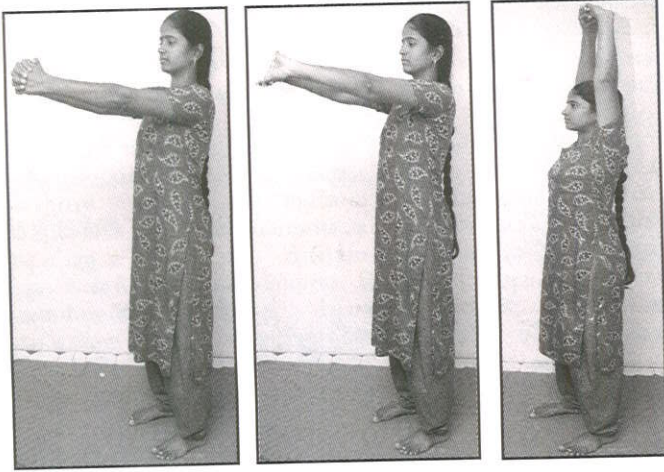
கால்களை சம்மண மிட்டு நிமிர்ந்து உட்கவும். வலது கையை எடுத்து இடது தொடையில் வைத்து இடது பக்கம் முதுகையும், கழுத்தையும் திருப்பவும். 30 வினாடி அப்படியே இருக்கவும். பிறகு சமநிலைக்கு வந்து விட்டு அதையே அடுத்த பக்கம் செய்யவும்.





## 11. கைப்பயிற்சி

முதலில் நேராக நிற்கவும். பிறகு இரண்டு கைகளையும் முன்னால் கொண்டு வந்து விரல்களைச் சேர்த்து கோத்துக் கொள்ளவும்.



பிறகு விரல்களை வெளியில் கோத்துக் கொள்ளவும். அடுத்து கைகளை மேலே உயர்த்தவும். பிறகு கைகளைப் பின்னால் கொண்டு செல்லவும். எல்லாவற்றையும் இரண்டு முறை செய்யவும்.

கைவலி, முதுகு வலி வராது.