

டாக்டர். ஹேமா அவர்கள் மகளிர் மகப்பேறு மருத்துவ பணியில் 30 ஆண்டுகளாக பணிபுரிந்து வருவதுடன் ஆன்மீகபணிகளிலும் ஸமுஹ நல பணிகளிலும் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொண்டு நிறைய பெண்மணிகளுக்கு வழிகாட்டியாக விளங்குகிறார். இப்பொழுது யோகா சிகிச்சை மூலம் நோயாளிகளை குணப்படுத்துகிறார்.

“ஆரோக்ய வாழ்வு பெண்களும் பெறலாம்” என்ற இந்நூல் பெண்களுக்கு ஓர் பொக்கிஷமாக அமைந்துள்ளது. நூல் ஆசிரியர் டாக்டர் ஹேமாவும் இம்மாதிரியான பல நூல்களை இயற்றி மக்களுக்கு தொடர்ந்து பெரும் ஸேவைகளை செய்து கொண்டு ஸகலமங்களங்களையும் அடைந்து பரம சேஷமமாக வாழ வேண்டும் என்று ஆசீர்வதிக்கின்றோம்.

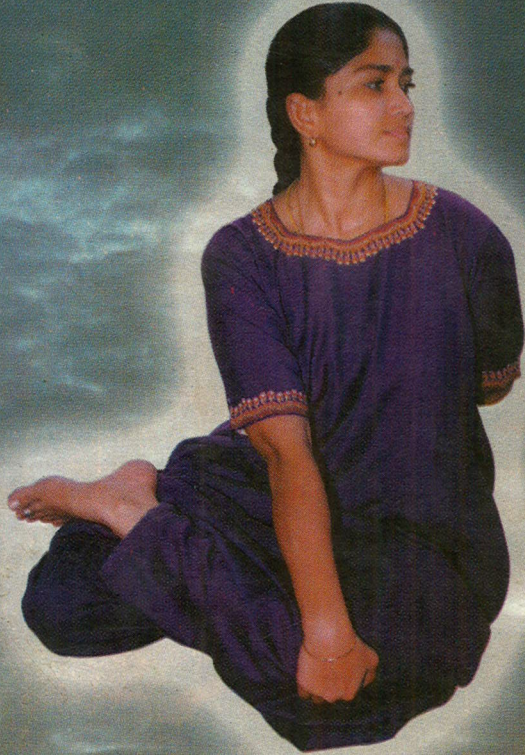
**ஐகத் குரு ஸ்ரீ சங்கராச்சார்யா சுவாமிகள்**

இவர் ஒரு அலோபதி மருத்துவம் பயின்ற மகப்பேறு மருத்துவர். இவர் இக்கலையில் இவ்வளவு ஆர்வமும், நம்பிக்கையும் ஏற்பட்டு பயிற்சியும் சிகிச்சையும் அளிக்க முன்வந்தது அவர் பகுதியில் வாழும் மக்களுக்கு கிடைத்துள்ள ஓர் அரிய வாய்ப்பாகும். இக்கலையை மேலும் பலர் தெரிந்து பயன் பெற இப்பொழுது யோகா புத்தகமும் வெளியிட்டு இருப்பது இவரிடம் நேரில் கற்ற பயன்பெற வாய்ப்பு இல்லாதவர்களுக்கு இந்த புத்தகம் ஒரு வரப்பிரசாதமாகும். என்றும் யோகப் பணியில்

**Dr. A.S. Ashok Kumar**



**ஆரோக்கிய வாழ்வு பெண்களும் பெறலாம்**  
(ஆசனம், பிரணாயாமம், தியானம் படவிளக்கங்களுடன்)



**டாக்டர். S.ஹேமர் M.B.B.S., F.C.I.P, DYT**

Family Physician & Yoga Therapy Consultant



# ஆரோக்கிய வாழ்வு பெண்களும் பெறலாம்

(ஆசனம், பிரணாயாமம், தியானம் படவிளக்கங்களுடன்)

ஆசிரியர்

**டாக்டர். S.ஹேமர்** M.B.B.S., F.C.I.P, DYT

Family Physician & Yoga Therapy Consultant

Director : Arun Yoga Centre  
Chennai - 94.

**ஸ்ரீராம் பதிப்பகம்**

24, 8வது தெரு, செளராஷ்டிரா நகர்

சூளைமேடு, சென்னை - 94.

போன் : 4833809

1  
98  
பும்  
பும்  
யும்  
க்கு  
யும்



ஆரோக்கிய வாழ்வு பெண்களும் பெறலாம்

டாக்டர். S. ஹேமா M.B.B.S., F.C.I.P., DYT

© ஸ்ரீராம் பதிப்பகம்

முதற் பதிப்பு - ஜூன் 2002

நூலின் விலை : ரூ. 35/-

லேசர் வடிவமைப்பு : அன்னை கம்ப்யூட்டர்ஸ்,  
14, சிவன் கோயில் குறுக்குத் தெரு,  
சென்னை - 24  
போன் : 3728386

அச்சிட்டோர் : காவ்யா பிரிண்டர்ஸ்,  
பேஜர் : 9632 751 820

வெளியிட்டோர் : ஸ்ரீராம் பதிப்பகம்  
24, 8வது தெரு, செளராஷ்டிரா நகர்  
சூளைமேடு, சென்னை - 94.  
போன் : 4833809

## சமர்ப்பணம்



K. கோமதி அம்மாள்

தோற்றம்	மறைவு
23.11.1930	31.5.1998

சிறுவயது முதற்கொண்டு அன்பும்  
அரவணைப்பும் கொடுத்து சிறந்த கல்வியும்  
அளித்து, இறந்தாலும் என்னுள் இருந்து இன்றும்  
வழிகாட்டியாய் விளங்கும் என் அன்னைக்கு  
இந்நூலை பணிவுடனும், அன்புடனும்  
சமர்ப்பிக்கிறேன்.

S. ஹேமா

சென்னை - 94  
31.5.2002



## பொருளடக்கம்

பிரார்த்தனை

வாழ்த்துரை

என்னுரை .....	15
பதிப்புரை .....	16
ஆரோக்கிய வாழ்வு பெண்களும் பெறலாம் .....	17
பெண்களும் யோகாவும் .....	19
பென்மையும் மென்மையும் .....	20
யோகா என்றால் என்ன? .....	21
யோகாசனத்தால் ஏற்படும் நன்மைகள் .....	22
பத்மாசனம் .....	25
சவாசனம் .....	27
சூர்யநமஸ்காரம் .....	29

மல்லாந்து படுத்து செய்யும் ஆசனங்கள்

அர்த்த ஹாலாசனம் .....	33
பவனமுத்தாசனம் .....	37
நவகாசனம் .....	41
மத்ச்யாசனம் .....	43

குப்புற படுத்து செய்யும் ஆசனங்கள்

புஜங்காசனம் .....	45
அர்த்த சலபாசனம் .....	47
சலபாசனம் .....	49
மக்ராசனம் .....	51
தனுராசனம் .....	53

உட்கார்ந்து செய்யும் ஆசனங்கள்

பர்வட்டாசனம் .....	55
வஜ்ராசனம் .....	57

வீராசனம் .....	59
பாரத்வாஜசனம் .....	61
சுப்தவஜ்ராசனம் .....	63
வக்ராசனம் .....	65
ஜானுசிரசாசனம் .....	67
உக்ஷட்ராசனம் .....	69
ஏகபாத சிரசாசனம் .....	71
பச்சிமோத்தாசனம் .....	73
பத்ராசனம் .....	75
யோகமுத்ரா .....	77
உத்திதபத்மாசனம் .....	79

நின்று செய்யும் ஆசனங்கள்

அர்த்த சக்ராசனம் .....	81
அர்த்தக்கட்டி சக்ராசனம் .....	83
விருக்ஷசாசனம் .....	85
விபரீதகரணி ஆசனம் .....	87
கபால பாதிசிரியா .....	91
பிரணாயாமம் .....	92
தியானம் .....	96
கர்ப்ப காலத்தில் பெண்கள் .....	ஆசனம் செய்யலாம்
எப்படி? .....	98
யோகாசன சிகிச்சை .....	101
முடிவுரை .....	103
ஆசிரியர் குறிப்பு .....	105
பயன் பெற்றோர் கடிதம் .....	107



## பிரார்த்தனை

ஓம் ஸஹ நாவது ஸஹநௌ புனக்து  
 ஸஹ வீர்யம் கரவாவஹை  
 தேஜஸ் விநா விதீதமஸ்து மாவித் விஷாவஹை  
 ஓம் சாந்தி ! சாந்தி !! சாந்தி!!! - சாமவேதம்

பொருள் : பரம்பொருள் நம்மிருவரையும் (ஆசிரியர் மாணவர்) காப்பாற்றட்டும், அறிவை நாம் இருவரும் சேர்ந்து அனுபவிப்போம் நாமிருவரும் ஒற்றுமையுடன் அறிவை அடைய முயற்சி செய்வோம். நமது அறிவு நெருப்பைப் போல் தூயதாக ஒளியுடன் விளங்க வேண்டும். நாம் ஒருவரை ஒருவர் பகைக்காமல் நேசமுடன் வாழ்வோமாக.

ஓம் சாந்தி ! சாந்தி !! சாந்தி !!!

## யோகாசன மந்திரம்

யோகேன சித்தஸ்ய, பதனே வாச்சாம்,  
 மலம் சரீர்ஸ்ய சவைத்யகேன,  
 யோ உபாக ரோத்தம் ப்ரவரம் முனீனாம்  
 பதஞ்சலிம் ப்ராஞ்சலிரான தோஸ்மி

பொருள் : யோகத்தினால் சித்தத்தின் மலம், இலக்கணத்தினால் மொழி மற்றும் பேச்சின் மலம், வைத்ய சாஸ்திரத்தினால் உடலின் மலம் - இம்மூன்றையும் களைய வைக்கும் பதஞ்சலி முனிவரை வணங்குகிறேன்.

ஓம் ஸர்வே பவந்து ஸுகின: ஸர்வே ஸந்து நிராமயா:  
 ஸர்வே பத்ராணி பச்யந்து: மா கச்சித் துக்கபாக் பவேத்.

ஓம். எல்லோரும் நலமாக வாழ்க! எல்லோரும் நோயின்றி வாழ்க!  
 எல்லோருக்கும் மங்களம் உண்டாகுக! யாரும் துன்புறாதிருக்கட்டும்!

His Holiness Sri Kanchi Kamakoti Peetadhipathi  
 JAGADGURU SRI SANKARACHARYA SWAMIGAL

SRI MATTAM

SAMSTHANAM

No.1, Salai Street, Kanchieepuram - 631 502. Tamilnadu, India.

டாக்டர். ஹேமா அவர்கள் மகளிர் மகப்பேறு மருத்துவ பணியில் 30 ஆண்டுகளாக பணிபுரிந்து வருவதுடன் ஆன்மீகபணிகளிலும் ஸமூஹ நல பணிகளிலும் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொண்டு நிறைய பெண்மணிகளுக்கு வழிகாட்டியாக விளங்குகிறார். இப்பொழுது யோகா சிகிச்சை மூலம் நோயாளிகளை குணப்படுத்துகிறார். பெண்களின் ஆரோக்கியத்திற்காக “ஆரோக்கிய வாழ்வு பெண்களும் பெறலாம்” என்ற நூலை எழுதியுள்ளார். இந்த நூலில் யோகக்கலையையும், அதன் பலன்களையும் மிகவும் தெளிவாக படங்களுடன் விளக்கியிருக்கிறார். யோகம் என்றால் “சித்த வருத்தி நிரோத;- பல இடங்களில் செல்லும் மனதை ஓர் இடத்தில் நிறுத்துவது என்று பொருள் ப்ராணாயாமம், யோகாசனங்கள் முதலியவைகள் நோய்களை அகற்றி ஆரோக்கியத்தையளிக்கின்றன என்று இந்நூலில் நிரூபித்து காண்பித்துள்ளார். இந்நூல் பெண்களுக்கு ஓர் பொக்கிஷமாக அமைந்துள்ளது. இந்நூலின் உதவியில் பெண்கள் தங்கள் உடல், மன, ஆரோக்கியத்தை வளர்த்துக் கொண்டு மக்கள் சேவை செய்யவும், நூல் ஆசிரியர் டாக்டர் ஹேமாவும் இம்மாதிரியான பல நூல்களை இயற்றி மக்களுக்கு தொடர்ந்து பெரும் ஸேவைகளை செய்து கொண்டு ஸகலமங்களங்களையும் அடைந்து பரம சேஷமமாக வாழ வேண்டும் என்று ஆசீர்வதிக்கின்றோம்.

நாராயணஸ்ட்ருதி:



## வாழ்த்துரை

டாக்டர் ஹேமா M.B.B.S., அவர்கள் D.Y.T. பயிற்சியில் சேர என்னை அணுகினார்கள். பயிற்சியில் சேர்ந்து பயின்ற பயிற்சி காலங்களில் மிகவும் கவனமாக கற்றுத் தேறினார்கள்.

அவர்கள் என்னிடம் வந்து யோகா சென்டர் ஆரம்பித்து பொது மக்களுக்கு சேவை செய்ய ஆர்வமாக இருப்பதாக கூறிய போது வியந்து போனேன். காரணம், இவர் ஒரு அலோபதி மருத்துவம் பயின்ற மகப்பேறு மருத்துவர். இவர் இக்கலையில் இவ்வளவு ஆர்வமும், நம்பிக்கையும் ஏற்பட்டு பயிற்சியும் சிகிச்சையும் அளிக்க முன்வந்தது அவர் பகுதியில் வாழும் மக்களுக்கு கிடைத்ததுள்ள ஓர் அரிய வாய்ப்பாகும்.

அவரது அருண் யோகா சென்டர் மூலமாக இன்னும் பலர் இவரது சேவையை பெற்ற பயன் பெற வேண்டுமாய் வாழ்த்துகிறேன். இப்பொழுது முழு நேர பணியாக யோகக் கலை பரப்பி வருவது அவர் இக்கலையை நன்கு புரிந்து பலன் பெற்று வருவது மிக்க மகிழ்ச்சி அளிக்கிறது.

இக்கலையை மேலும் பலர் தெரிந்து பயன் பெற ஒரு யோகா புத்தகமும் வெளியிட்டு இருப்பது இவரிடம் நேரில் கற்ற பயன்பெற வாய்ப்பு இல்லாதவர்களுக்கு இந்த புத்தகம் ஒரு வரப்பிரசாதமாகும். இவர் மேலும் பல புத்தகங்களை வெளியிட வேண்டுமாய் கேட்டுக் கொள்கின்றேன். அவர் மேலும் சேவை செய்ய வாழ்த்துங்கள்!

என்றும் யோகப் பணியில்  
Dr. A.S. Ashok Kumar

Mrs. Smitha B. Shah



The Yoga Institute

Santacruz, Bombay.

Best Wishes,

Dr. S. Hema, M.B.B.S. is my student for the past three years. She is a sincere student with full of Enthusiasm. She is a very good learner of YOGA with keen interest in concept of management of Mind, Body and emotions. I am really very proud of her as she is now devoting her full time in spreading the message of YOGA and also for the upliftment of down trodden women as the President of Aruna Magalir Mandram.

I am very happy that she is bringing out a Book on "Yoga For Women". The book is very nicely illustrated with photographs. I wish her success in all her endeavors and also wish the readers perfect health through Yoga.

With kind regards,  
S.B.Shah



## Sri. R.K.M. சாரதா வித்யாலயா பெண்கள் மேல்நிலைப் பள்ளி

உஸ்மான் ரோடு, தி.நகர், சென்னை - 17

டாக்டர் ஹேமா அவர்கள்

ஸ்ரீ ஆர். கே. எம். சாரதா வித்யாலயா தி. நகரில் பயின்றது பெருமை! அவர் வெளியிடும் புத்தகத்தின் கருத்துக்களோ மிகவும் அருமை! எங்கள் மாணவி ஹேமா (எஸ்.எஸ்.எல்.சி.) பொதுத்தேர்வில் முதல் மாணவியாக வந்த பெருமை!

வாழ்வின் முன்னணிப் பாதையில் செல்ல அவரிடம் அன்றே இருந்தது மன வலிமை. மருத்துவத் துறையில் பயின்று தேர்ச்சிப் பெற்றது பெருமை. யோக்கைகலை கற்பதிலும் அவரிடமிருந்தது மன வலிமை. ஆன்மீகப் பற்றும் அவரிடம் இருப்பது எங்கள் பள்ளியின் பெருமை. சமூக சேவை செய்யும் நல்ல எண்ணத்தில் கூடும் அவரின் வலிமை.

ஹேமா அவர்கள் பொறுப்பேற்றது பல பணி  
நான்கு ஆண்டுகள் மருத்துவராக் அரசுப்பணி  
முப்பத ஆண்டுகள் மகப்பேறு மருத்தவ நிபுணர் பணி  
விசாலாட்சி மகளிர் மன்ற சமூகப்பணி  
யோக்கைகலை பரப்பும் சீரிய பணி மேலும்

எங்கள் பள்ளி பழைய மாணவியர் சங்க செயலர் பணி  
இப்படித் தொடர்ந்து கொண்டே போகும் அவரது சாதனைப்  
பணி!

ஆரோக்கிய வாழ்வு பாதுகாத்தால் ஹேமாவைப் போன்று வாழ்வில் அடையலாம் உயர்வு.

ஆம்!

அவர் வெளியிடும் 'ஆரோக்கிய வாழ்வு பெண்களும் பெறலாம்' என்ற புத்தகம் ஆரோக்கிய வாழ்வு வாழ விரும்பும் பெண்கள் பாதுகாக்க வேண்டிய நல்ல பெட்டகம்.

எங்கள் பள்ளி மாணவி டாக்டர் ஹேமா இன்னும் வளரவேண்டும் வாழவேண்டும், அவர் வெளியிடும் புத்தகம் வெற்றி பெற வேண்டும் என எங்கள் மும்மூர்த்திகளான ஸ்ரீ பகவான் இராமகிருஷ்ணர், தூய அன்னை சாரதாதேவி, சுவாமி விவேகானந்தர் ஆசியை வணங்கி வாழ்த்தும் எங்கள் 'வாழ்த்துரை'.

மைதிலி  
தலைமை ஆசிரியை  
சாரதாவித்யாலயா பெண்கள்  
மேல்நிலைப் பள்ளி



## வாழ்த்துரை

பெண்கள் வீட்டிற்கு மட்டுமில்லாமல் நாட்டிற்கும் கண்கள் போன்றவர்கள். அவர்கள் ஆரோக்கிய வாழ்வு பெற்றிருந்தால் தான் குடும்பத்தில் உள்ள மற்றவர்கள் மகிழ்ச்சியாக வாழ இயலும்.

பெண்கள் மிகவும் மென்மையானவர்கள். அவர்கள் சில இயற்கை உபாதைகளுக்கு ஆளாகக் கூடியவர்கள். இவர்கள் யோகா முறைகளை செய்யலாமா என்ற சந்தேகம் பன்னெடுங்காலமாகவே இருந்து வருகிறது.

பெண்கள் யோகா பயிற்சியினை செய்வதின் மூலம், பல வியாதிகள் வருவதை தடுத்து நல்வாழ்வினைப் பெறலாம் என்பதை புதிய கோணத்தில் இந்நூலாசிரியர் சிந்தித்து, பெண்களுக்கென்ற பல யோக முறைகளை சொல்லியிருப்பது, ஒரு சிறப்பம்சமாகும்.

பெண்களின் உடல் மற்றும் மனப்பிரச்சனைகளை ஒரு பெண்ணால் தான் உணரமுடியும் என்பதால் டாக்டர். ஹேமா அவர்கள், இப்பிரச்சனைகளை தடுக்கவும், களையவும் பல வழிமுறைகளை எளிய தமிழ் நடையில், சிறப்புற, பாமர மக்களும் படித்து பயன்பெறும் வகையில் இந்நூலை ஆக்கியிருப்பது மற்றொரு சிறப்பம்சமாகும்.

ஆங்கில மருத்துவம் முறையாக பயின்று, பல்லாயிரக்கணக்கான பிணியாளர்களுக்கு சேவை செய்து வரும் டாக்டர்.ஹேமா அவர்கள், “மருந்தில்லா மருத்துவம்

யோக சிகிச்சை” என்று ஆணித்தரமாக இந்நூலில் கூறியிருப்பது அவர்கள் ஆழ்ந்த அனுபவத்தின் வெளிப்பாடே.

பெண்கள் சமுதாயத்திற்கு விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தி அவர்களின் நலவாழ்விற்கு பெரும் தொண்டாற்றி யிருக்கிறார்கள் டாக்டர்.ஹேமா அவர்கள், இந்நூலை வெளியிடுவதன் மூலம்.

நோய்கள் நம்மை தாக்கும் முன், காக்கும் வழிமுறைகளை உள்ளடக்கிய இந்நூல் அனைவருக்கும் குறிப்பாக பெண்களுக்கு நல்ல வழிகாட்டியாக அமையும் என்பதில் உள்ளளவும் சந்தேகமில்லை.

டாக்டர். ஹேமா அவர்களின் இம்முயற்சியை பாராட்டுவதோடு இதுபோன்ற பல அரிய நூல்களை ஆக்கி இச்சமுதாயத்திற்கு மேலும் தொண்டாற்றவேண்டும் என வாழ்த்துகிறேன்.

அன்புடன்

டாக்டர்.சுமதி ஸ்ரீநாத்

மகப்பேறுமற்றும்

மகளிர் நோய் இயல் மருத்துவ நிபுணர்.

ஜே.வி.மருத்துவமனை

சென்னை - 24



## வாழ்த்துரை

திருமதி. டாக்டர் ஹேமா அவர்கள் எழுதிய ஆரோக்ய வாழ்வும் பெண்களும் பெறலாம்” என்ற புத்தகத்தை, இன்று வெளியிடுவதை மகிழ்ச்சியுடன் வரவேற்கிறேன்.

இந்தக் கலியுகத்திலே ஆரோக்யமாக இருப்பவர்களை காண்பது மிகவும் அரிது. யோக ஆசனத்தால் பலவிதமான வியாதிகள் குணப்படுத்த முடியும். தீராத குணமாகாமல் இருப்பவர்களுக்கும் இந்த யோக ஆசனத்தால் கண்டிப்பாக குணமாகும். ஆசனப் பயிற்சியை நாம் புத்தக மூலமாக படித்து செயல்முறையில் செய்வது கொஞ்சம் கடினமாக இருக்கும். அதற்கு ஓரிரு மாதங்கள் ஆசன வகுப்பில் சேர்ந்து பயிற்சி பெறுவது மிகவும் அவசியம். அப்படி நேரில் சென்று பயிற்சி செய்ய முடியாதவர்கள் புத்தகத்தில் குறிப்பிட்டு இருக்கும் சில ஆசனங்களை நேரில் சென்று விளக்கம் கேட்டுக் கொள்வது மிகவும் அவசியம். எந்த எந்த வியாதிகளுக்கு எந்த ஆசனம் தேவை என்பதை விளக்கமாக கூறியிருக்கிறார்கள்.

டாக்டர். ஹேமாவின் இந்த முயற்சியால் அன்றாட வாழ்க்கையில் பெண்களுக்கு ஏற்படும் உடல்நிலை பிரச்சனைகள் தீரும் என்பதில் ஐயமில்லை. “வளாக அவர்கள் தொண்டு” நீங்கள் எடுத்திருக்கும் இந்த முயற்சி முருகன் அருளால், எல்லா மக்களும் பயன்பெற்று ஆரோக்யத்துடன் வாழ முருகப் பெருமானை வேண்டி நிற்கிறேன்.

“எல்லாம் முருகன் அருள்”

அருள் ஆசி  
ஸ்ரீலக்ஷ்மி. டாக்டர். ஏ.ஆர். வரதராஜன்  
முருக சித்தர் ஆன்மீக மையம்

## என்னுரை

அன்புடையீர்!

வணக்கம்!

ஆசனங்கள் பற்றி நீண்ட நாட்களாகவே அறிந்து கொள்ள பல முயற்சிகள் எடுத்ததுண்டு.

சில வருடங்களுக்கு முன்பு இறைவனது அருளால் எனது மதிப்பிற்குரிய குரு டாக்டர் A.S. அசோக்குமார் அவர்களைச் சந்தித்து சில நிமிடங்கள் பேசியவுடனே எனக்குள் மீண்டும் ஆர்வம் படர்ந்தது. அவர்மூலம் முறைப்படி ஆசனம் பயின்றேன். என்னுள் சாந்தி பிறந்தது. என்னுள் எழுந்த இந்த மாற்றம், மன அமைதி, ஆரோக்கியம் இந்த யோகாசனங்கள் மூலந்தான். அப்படிப்பட்ட யோகாசனக் கலையை உங்கள் முன் பகிர்ந்து கொள்வதில் மகிழ்வடைகிறேன். நன்றியுடன் உங்கள் முன் சமர்ப்பிக்கிறேன். இந்த நூலை நான் எழுத முழு முதற்காரணமாக இருந்து எனக்கு எல்லா விதத்திலும் வழிகாட்டியாக விளங்கும், என் வாழ்க்கைப் பாதையே மாற்றி அமைத்த என் குருநாதர் அவர்களின் திருவடிகளுக்கு என் அன்பார்ந்த வணக்கங்களைச் சமர்ப்பிக்கிறேன். இந்த நூலின் நிறைவும், சிறப்பும் என் குருவைச் சாரும். இதில் குறை இருந்தால் அது என்னைச் சாரும். யோகாசனத்தின் பயன்களை, விளக்கங்களை உணர்ந்து கொள்ள விரும்புவவர்களுக்கு இந்நூல் சரியான வழிகாட்டியாக இருக்கும் என உறுதி கூறுகிறேன்.

Dr. S. ஹேமா



## பதிப்புரை

ஆரோக்கியம் என்பது ஒவ்வொரு மனிதனுடைய பிறப்புரிமை. அதைத் தடுக்கும் உரிமை எவருக்கும் இல்லை. ஒருவனுடைய உடலோ, உள்ளமோ பிணியுறக் காரணம் அவனே தான். மனிதன் இயற்கையை விட்டு விலகும் போது இயற்கை அளிக்கக் கூடிய தண்டனை தான் நோய். அதற்கு காரணம் அறியாமை. உடற்பிணி உள்ளத்தைத் தாக்கும். உள்ளப் பிணி உடலைத் தாக்கும். உடல் மனம் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் தான் கடின வேலைகளை மற்றவர்களை விடத் துரிதமாக துல்லியமாக செய்து வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற முடியும். உடலையும் மனதையும் பேணிக் காக்கும் உபாயம் தான் என்ன? ஒப்புயர்வு இல்லாத யோக்கக் கலை தான் என்பதில் எவருக்குமே உள்ளளவும் சந்தேகமும் இல்லாமல் தெரிந்தது தான். ஆனாலும் பெண்கள் யோகாசனத்தைக் கற்றுக் கொள்ளலாமா? அவர்களுக்கும் அது உதவுமா? கடை பிடிக்க முடியுமா? பாதியில் நிறுத்த நேர்ந்தால் ஏதாவது ஆகி விடுமா? போன்ற பல கேள்விக்குறிகள் நிலவி வருவது உண்மை. அந்த சந்தேகங்களைப் போக்கி அவர்களின் ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு வழிகாட்டியாக அமைய உருவாகியது தான் இந்த நூல்.

பதிப்பகத்தார்

## ஆரோக்கியவாழ்வு பெண்களும் பெறலாம்

குடும்ப ஆரோக்கியத்திற்கு அஸ்திவாரம் இடுபவர்கள் பெண்கள் தான். “நிலத்தின் தன்மை பயிர்க்குளதாகுமாம் என்று பாரதியார் சொன்னது போல தாயின் ஆரோக்கியத்தைப் பொறுத்துத் தான் அவளின் கருவில் உருவாகும். குழந்தையுடையதும் அமைகிறது. மேலும் அவள் உடல் நலம் பேணினால் தான் சுறுசுறுப்புடன் இயங்கி குடும்ப நலத்தையும் பாதுகாப்பாள். வீட்டு வேலைகளை இலகுவாகச் செய்ய மெஷின்கள்ள வந்த பிறகு அவர்கள் தேகப் பயிற்சி குறைந்து விட்டது. என்ன தான் நாள் முழுவதும் வீட்டு வேலைகளைச் செய்தாலும் அது பூரண சரீர உழைப்பு ஆகாது. எல்லா நாளமில்லா சுரப்பிகளையும், முக்கிய ராஜ உறுப்புக்களையும், தூண்டி சமநிலைக்கு கொண்டு வரும் யோகப் பயிற்சி இவர்களுக்கு மிகவும் தேவை. மேலும் வேலைக்கும் போகும் பெண் சுமக்கும் பளு கேட்கவே வேண்டாம். அவர்களது பரபரப்பான உலகில் யோகா ஒன்று தான் கை கொடுத்துக் காப்பாற்றி, செயல் திறனைக் கூட்டி பூரணமான ஆனந்தமான வாழ்வு கிடைக்க வழி செய்யும். பெண்களுக்கே உரிய நோய்களான வீட்டு விலக்குத் தொந்தரவு, மலடு, மயக்கம், ஹிஸ்டீரியா, தைராய்டு கோளாறு, முதுகு வலி, முகப்பரு, கைகால் குடைச்சல், ஊளைச் சதை குறைத்தல், ரத்த சோகை, வெள்ளைப்படுதல், கருப்பை கோளாறுகள் வராமல் தடுக்கவும் வந்த பின் சிகிச்சைக்கும் மருந்தில்லா மருத்துவம் யோக சிகிச்சை. மிகவும் பலனளிக்கக் கூடியதாயிருக்கிறது.



இவையெல்லாம் விஞ்ஞான பூர்வமாக ஆராய்ந்து உறுதிப்படுத்தப்பட்ட உண்மைகள். சுகப்பிரசவம் ஆவதற்கும் சில ஆசனங்கள் உள்ளன. ஒரு மகளிர் மகப்பேறு மருத்துவர் என்ற முறையில் எனக்கு நிறைய பெண்களை இந்த சிகிச்சை மூலம் சீராக்க சந்தர்ப்பம் கிடைத்தது. எனக்கே ஆனந்தமாகவும் அற்புதமாகவும் தெரிந்தது. வேதம் தெரிந்த பிராமணன் அதை நான்கு பேருக்கு சொல்லிக் கொடுக்காவிட்டால் பாவம் என்பார்கள். அதைப் போல் விஷயம் அறிந்தவர்கள் அதைப் பரப்பாவிட்டாலும் பாவந்தான். எனவே தான் நான் இந்த நூலின் மூலம் இந்த மகத்தான நமது பழைய கலையின் பெருமையை பெண்கள் சமுதாயத்திற்கு எடுத்துரைக்க விழைகிறேன். மேல்நாட்டிலுள்ளோர் எல்லோரும் இங்கிருந்து கொண்டு போய் யோகாவால் பயனடைகிறார்கள். நாம் அறியாமையால் நல்லதோர் வீணை செய்து நலங்கெட புழுதியில் எறிந்து வருகிறோம். எனவே இதைப் படிக்கும் எல்லோரும் தாமும் பயனடைந்து சமுதாயம் சீர் பெற உதவ, எல்லாம் வல்ல இறைவனைப் பிரார்த்திக்கிறேன்.

## பெண்களும் யோகாவும்

என்ன தான் திரும்பத் திரும்பச் சொன்னாலும் பெண்கள் யோகா செய்வது பற்றி தயக்கம் இருக்கிறது. யோகா என்றால் கடினமான ஆசனங்கள் என நினைத்து விடுகிறார்கள். இது தவறான அபிப்பிராயம். கற்றுக் கொள்ள ஆர்வம் மட்டும் இருந்தால் போதும். எளிதாகக் கற்று பின்பற்றி பயனடையலாம். அதை நிறுத்தினால் என்ன ஆகும்? எனத் தயங்குகிறார்கள். தேகப் பயிற்சி, டான்ஸ், ஸ்போர்ட்ஸ் இவைகளையும் செய்வதை நிறுத்தினால் என்ன ஆகும்? அதே போலத் தான் யோகாவும். நிறுத்தினால் திரும்ப சதை போட வாய்ப்புள்ளது அவ்வளவு தான். வேறு எந்த தொந்தரவும் வராது. நாம் ஆர்வத்துடன் பழகி வந்தால் கொஞ்ச நாட்களில் இதுவே வழக்கமாகி விடும். பிறகு காலையில் எழுந்து செய்யாவிட்டால், காபி குடிப்பவர்கள் காபி குடிக்காவிட்டால் எப்படியிருக்கும்? அது மாதிரி ஆகிவிடும்!. இரண்டு மூன்று நாட்கள் நிறுத்தினால் ஒன்றும் ஆகாது. பெண்கள் மாதவிலக்கு சமயத்தில் ஆசனங்கள் செய்யக் கூடாது. பிராணாயாமம் செய்யலாம்.

பழைய நூலான சிவசம்ஹிதாவில் சிவன் பார்வதிக்கு யோகாசனம் பற்றி விவரிக்கிறார். இதில் கட்டாயம் பெண்கள் யோகா கற்க வேண்டும் என வலியுறுத்தப்படுகிறது. யாக்குவல்கிய முனிவர்க்கு யோக முறைகளை பிரம்மா சொல்லித் தர அவர் அதை தன் மனைவி கார்த்திகி உட்பட சீடர்களுக்கு கற்றுத் தருகிறாள். மேலும் ராமாயணத்தில் கௌசல்யாவும், மற்ற பெண்களும் யோகாசனம் செய்ததாக குறிப்புக்கள் உள்ளன.



## பெண்மையும் மென்மையும்

யோகாசனங்கள் ஆண் பெண் இருபாலார்க்கும் பொதுவானதாக இருந்தாலும் பெண்கள் உடற்கூற்றிலும் அமைப்பிலும் வித்தியாசமானவர்கள். எனவே பெண்களுக்கு உகந்த ஆசனங்கள் உள்ளன. பெண்களுடைய கருப்பை ஹார்மோனை சரியாகச் சுரந்தால் அவர்களிடம் பெண்மை மிளிரும். அதற்கு உதவுவது சில ஆசனங்களும் பிரணாயமும் தியானமும் ஆகும். சிலருக்கு கருப்பை சரியானபடி ஹார்மோன் சுரக்காததால் ஆண்மைத் தன்மை அதிகமாகி முகத்தில் மீசையும், தாடியும் வளரத் தொடங்கி, குரலும் மாறி பெண்மைக்குரிய இயல்பான கருணை, தாய்மை, மன்னிக்கும் குணம், இரக்க சுபாவம் மாறி அரக்கிகளாக மாறி குடும்பத்தில் கணவனுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் துன்பம் கொடுப்பவராக மாறி எல்லாராலும் வெறுக்கப்படுவர். இதை நீக்க அவர்களுக்கு ஒரே உபாயம் யோகா தான். பிரணாயாமம் பயிற்வதன் உடல், முகம் பளபளக்கும். கண்ணில் ஒளி உண்டாகும். புத்தி கூர்மை, சாந்தம், இரக்க சுபாவம், அமைவதுடன் ஆரோக்கியமும் கவர்ச்சிகரமான மார்பகம், உடற்கட்டு அமையும். தொப்பை வராது. டி.வி. பார்த்து பார்த்து ஏற்பட்ட சோம்பல், மந்த புத்தி, ஓடியே போய் விடும்.

**தெராய்டு கோளாறுகள் :** தெராய்டு அதிகமாகவோ அல்லது குறைவாகவோ சுரப்பதால் பெண்களுக்கு நிறைய பிரச்சனைகள் ஏற்படும். இந்த இரண்டு நிலைகளுக்கும் நடுவில் மிதமான வாழ்க்கையில் ஆரோக்கியமான உடல் அமைப்புடன் நம்மை நடத்திச் செல்ல தெராய்டு இயற்கையான முறையில் இயங்குவதற்கு யோகாசனங்கள் உதவுகின்றன.

## யோகா என்றால் என்ன?

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

இது ஆண், பெண் இருபாலரும் செய்யலாம். எந்த மதத்தினரும் செய்யலாம். இறை நம்பிக்கை இல்லாதவரும் செய்யலாம். இதற்கென்று எந்த உபகரணங்களும் தேவையில்லை. இது ஒரு வாழ்வுக் கலை. இது நோய் வராமல் தடுக்கிறது. வந்த நோய்க்குத் தீர்வாகவும் திகழ்கிறது. மனதை அடக்குவதற்கும், அமைதிப்படுத்துவதற்கும், சமனப்படுத்துவதற்கும் ஒருமுகப்படுத்துவதற்கும் துணை புரிகின்றன.

உடம்பார் அழியின் உயிரார் அழிவர்  
திறம்பட மெய்ஞானம் சேரவும் மாட்டார்  
உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தேன்  
உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே.

- திருமந்திரம்

எனவே உடலினை பாதுகாத்து உயிரினைக் காக்கும் யோகப் பயிற்சிகள் செய்தால் நோயில்லா வாழ்வை ஆனந்தத்துடன் அனுபவிக்கலாம்.



## யோகாசனத்தால் ஏற்படும் நன்மைகள்

1. ரத்த ஓட்டம் சீராக்கப்படுவதால் உடல் உபாதைகள், வலி நீங்கும்.
2. புத்துணர்ச்சி கிடைக்கும்
3. கழிவுப் பொருட்கள் அகற்றப்படும். அசதி சோர்வு மறையும்
4. புத்திசாலித்தனம் பெருகும்
5. திடகாத்திரமான உடற்கட்டு கிடைக்கும்
6. மனநிலையை கட்டுப்படுத்த முடியும்
7. கோபம், பொறாமை, குணங்கள் மறையும்
8. ஞாபக சக்தியைப் பெருக்கும்
9. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைப் பெருக்கி நோய்கள் வராமல் தடுக்கும்.
10. என்றும் இளமைத் தோற்றம் பெறலாம்
11. முகம் பொலிவு பெறும்
12. மலச்சிக்கல் நீங்கி மூட்டுவாத நோய் வராமல் இருக்கலாம்.
13. பிணி வந்த பின்னும் எல்லா நோய்களையும் யோக சிகிச்சை மூலம் நீக்கலாம்.

14. மது, போதை மருந்து புகை பிடித்தல் முதலியவைகளை விட முடியும்.
15. நல்ல முடிவு எடுக்கும் திறன் வருவதால் வாழ்வில் வெற்றி பெறலாம்.
16. நீண்ட ஆரோக்கியமான வெற்றிகரமான வாழ்வு அமையப் பெற்று எல்லோராலும் விரும்பப்படுவோம் .





பத்மாசனம்

## பத்மாசனம்

பத்மம் என்பதற்கு தாமரை என்று பொருள். குளத்தில் நீரின் மட்டம் எவ்வளவு உயர்ந்தாலும் தாமரை மலரை மூழ்கடிக்க முடியாது. அது போல எத்தனை விதமான நோய்கள் மனித உடலைத் தாக்கினாலும் இந்த ஆசனத்தைக் கற்றவனை அது வீழ்த்தாது. அந்த நோய்களை கீழே தள்ளிவிட்டு தான் மட்டும் மேலே உயர்ந்து நிற்பது இதன் தன்மை.

### செய்யும் முறை

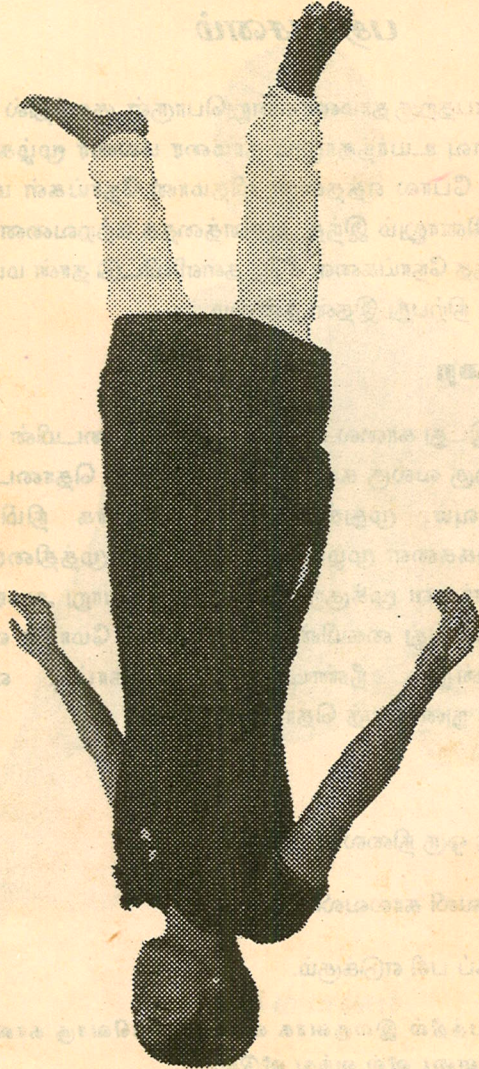
முதலில் இடது காலை மடக்கி வலது தொடையின் மேல் வைக்கவும். பிறகு வலகு காலை மடக்கி இடது தொடையின் மேல் வைக்கவும். முதுக்குதண்டை நேராக நிமிர்த்தி உட்காரவும். கைகளை முழங்கால் மேல் சின்முத்திரையில் வைத்து கண்பார்வை மூக்குநுனியை பார்த்தவாறு அமரவும். (சின்முத்திரையாவது கையின் சுண்டு விரல் மோதிர விரல் நடுவிரல் மூன்றும் நீண்டிருக்க ஆள்காட்டி விரல் கட்டைவிரலின் நுனியைத் தொடவேண்டும்.

### பயன் :

- 1) மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தும்.
- 2) முதுகு வலி கால்வலி நீங்கும்
- 3) நன்றாகப் பசி எடுக்கும்.

குறிப்பு :- ஆரம்பத்தில் இலகுவாக வராது. ஒவ்வொரு காலாகப் போட்டு பழக நாளடைவில் வந்து விடும்.





சுவாசனம்

## சுவாசனம்

இந்த ஆசனம் சாந்தி ஆசனம் என்றும் சொல்லப்படும் மிகவும். முக்கியமான ஆசனம். இந்த ஆசனத்தை முறைப்படி செய்து வந்தால் அதிக இரத்த அழுத்தம் உடன் சரியான நிலைக்கு வந்து விடும். உடல் முழுவதும் பூர்ணமாக ஓய்வு பெற்று அதிக உற்சாகம் ஏற்படும்.

### செய் முறை

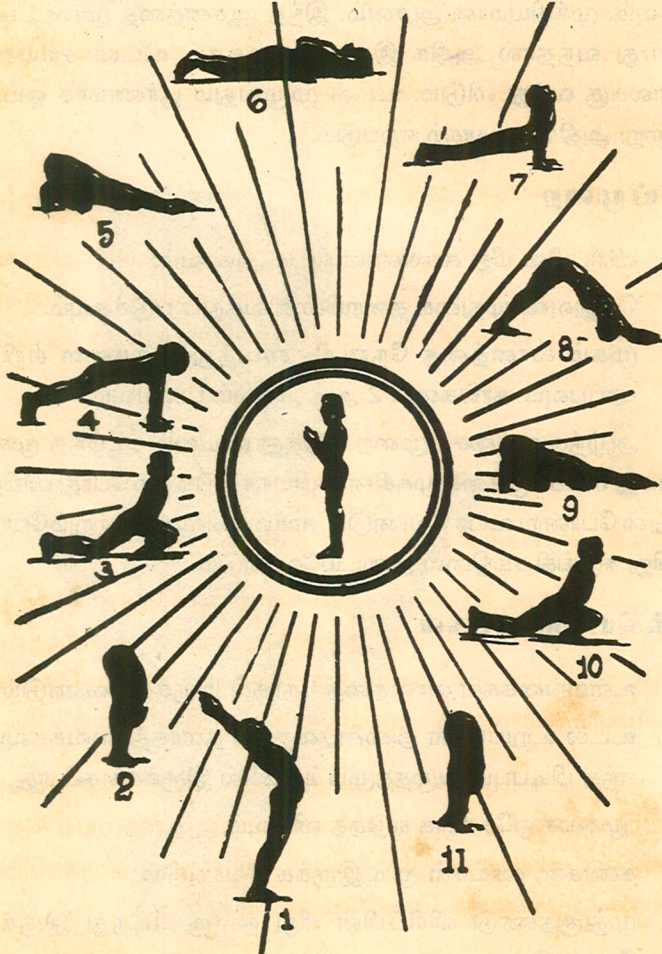
1. விரிப்பின் மீது கால்களை நீட்டி அமரவும்.
2. மெதுவாக முதுகை தரையில் வைத்துப் படுக்கவும்.
3. முகம் வானத்தை நோக்கி வைத்து கைகளை சிறிது பரப்பவும். கால்களை 2 அடி அகலம் பரப்பவும்.
4. ஆழ்ந்த மூச்சை 5 முறை எடுத்து விடவும். ஆழ்ந்த மூச்சு என்பது வெளி மூச்சை மூக்கின் வழியாக எடுக்கும் போது வயிறு பலூன் போன்று உயரவேண்டும். மூச்சை வெளியேற்றும் போது வயிறு சுருங்கி சமநிலை அடையவேண்டும்.

### முக்கிய குறிப்புகள்

1. உள்ளங்கைகள் வானத்தை நோக்கி இருக்க வேண்டும்.
2. உடல் உறுப்புகள் அனைத்தையும் தளர்த்தி வைக்கவும். எந்த பிடிப்பும் அழுத்தமும் உடலில் இருக்கக் கூடாது.
3. மூச்சை ஒரே சீராக எடுத்த விடவும்.
4. கண்கள், வாய்கள் மூடி இருக்க வேண்டும்.
5. முதுகுதண்டு விரிப்பின் மீது நன்கு படிந்து இருக்க வேண்டும்.



## சூர்ய நமஸ்காரம்



## சூர்ய நமஸ்காரம்

சூர்ய நமஸ்காரம் யோகாசனங்களையும், பிராணாயாமத்தையும் இணைக்கிறது.

சூர்ய உதயத்தின் போதும் சூரியன் மறையும் போதும் செய்வது நல்லது. கீழ் வரும் மந்திரத்தைச் சொல்லிச் செய்ய வேண்டும்.

### சூர்ய நமஸ்கார மந்திரம்

ஓம் ஆதவா, ஆயிரம் கதிரவா, ஆதித்யா, அருணா, பாஸ்கரா, அலரிபானுவே, அழலவா, திவாகரா, தினகரா, ரவிபரிதியே, செங்கதிரவா, அடியேன் செய்வினை அகற்றிடவாவா. ஓம் சுவாஹா

சூரிய நமஸ்காரத்தின் ஒவ்வொரு பகுதியும் சுவாசத்தின் சரியான போக்கை அடிப்படையாகக் கொண்டுள்ளது.

சூரிய நமஸ்காரத்தின் 12 நிலைகள் பின்வருமாறு :-

1. நேராக நிற்கவும். கால்களை ஒன்றாகச் சேர்த்துக் கொள்ளவும். கைகளைத் தலைக்கு மேலே உயர்த்தவும். இடுப்பைப் பின்புறம் வளைத்துத் தலையை பின்னே தொங்கப் போடவும். சுவாசத்தை முழுவதுமாக உள் இழுக்கவும்.

2. உடலை முன்னே வளைக்கவும். நெற்றியினால் கால் மூட்டுகளைத் தொடவும். உள்ளங்கைகள் தரையைத் தொட முயலவும். கால்களுக்குப் பக்கவாட்டில் கைகள் இருக்கட்டும். மூச்சை முழுவதுமாக வெளியே விடவும்.



3. வலது காலைப் பின்னே தள்ளவும். இடது கால் மூட்டை முன்னே கொண்டு வரவும். மேலே பார்த்துக் கொண்டு மூச்சை உள் இழுக்கவும். குதிகால் தொடையைத் தொடும்படி இருக்கட்டும்.

4. அடுத்த படியாக இடது காலையும் பின்னே கொண்டு போகவும், உடலைத் தரை மட்டத்திற்கு 30 டிகிரி அளவில் நேராக வைத்துக் கொண்டு குதிகால்களும் உள்ளங்கைகளும் தரையில் பதியும்படி வைக்கவும். மூச்சை முழுவதுமாக வெளியே விட வேண்டும்.

5. உள்ளங்கைகளையும் குதிகால்களையும் எடுக்காமல் கால் மூட்டின் பகுதியை மடக்க வேண்டும். முன் தலையை தரையில் பதிக்க வேண்டும். இதைச் செய்யும் போது பின்னே போகும் போது மூச்சை உள்ளேயும் பின்பு மூச்சை முழுவதும் வெளியேயும் விடவும்.

6. கைகளையும், குதிகால்களையும் நகர்த்தாமல் மாப்பை முன்னே தள்ளிக் கொண்டு, மார்பும், நெற்றியும் தரையில் பதியவைக்கவும். நெற்றி, மார்பு, கைகள், கால் மூட்டுகள், கால்கள் போன்ற எல்லா எட்டு அங்கங்களும் தரையில் பதிந்திருக்கும். இதற்கு “சாஷ்டாங்க நமஸ்காரம்” என்று பெயர். இப்போது மூச்சை வெளியே நிறுத்திய நிலையிலே இருக்கவும். இதற்கு “பாஹ்ய கும்பகம்” என்று பெயர்.

7. உள் மூச்சுடன் தலையை உயர்த்தி முதுகுத் தண்டு குழிந்து இருக்கச் செய்யவும். உடல் நன்றாக வளைந்து மேலே உயர்ந்த நிலையில் இருக்கட்டும். கைகளையும் கால்களையும் நகர்த்த வேண்டாம்.

8. மூச்சை வெளியே விடவும். புட்டங்களை உயர்த்தவும். தலையைக் கீழே தொங்கப் போடவும். உள்ளங்கைகளைத் தரையில் பதிக்கவும். குதிகால்களைத் தரையில் பதிக்கவும். வில் போன்று உடலை வைத்திருக்கவும்.

9. 5வது நிலையில் செய்தது போலச் செய்யவும். மூச்சை உள்ளே இழுத்து வெளியே விட வேண்டும்.

10. மூச்சை உள்ளே இழுக்கவும். வலது காலை இரண்டு கைகளுக்கு இடையில் கொண்டு வரவும். மூன்றாவது நிலையில் செய்தது போல் மேல் நிலையில் நோக்கி உடலை வில் போல வளைத்துக் குனிந்து செய்யவும்.

11. மூச்சை வெளியே விடவும். இடது பாதத்தை முன்னே கொண்டு வரவும். வலது காலின் பக்கத்தில் கொண்டு வரவும். இரண்டாவது நிலையில் செய்தது போல நெற்றியினால் கால் மூட்டுகளைத் தொடவும்.

12. மூச்சை உள்ளே இழுத்துக் கொண்டு மேலே வரவும். நேராக நிற்கவும். கைகள் உடம்புடன் ஒட்டியிருக்கட்டும். உடலைத் தளர்த்திக் கொள்ளவும்.

சூரியக்கடவுளின் வெவ்வேறு பெயர்களைச் சொல்லிச் செய்யும் போது நட்பு, பக்தி, சக்தி, ஆரோக்கியம், வலிமை ஆகியவை கிடைக்கின்றன.





அர்த்த ஹாலாசனம்

## மல்லாந்து படுத்து செய்யும் ஆசனங்கள்

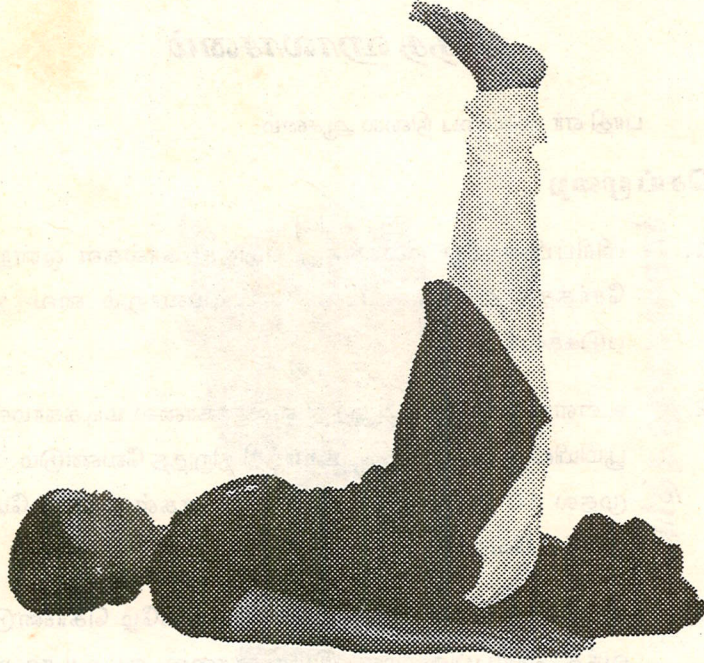
### அர்த்த ஹாலாசனம்

பாதி ஏர் கலப்பை நிலை ஆசனம்

#### செய்முறை

1. விரிப்பின் மீது மல்லாந்து படுத்து கால்கள் ஒன்று சேர்த்தம் கைகள் உடலை ஒட்டியவாறும் வைத்து படுக்கவும்.
2. உள்ளங்கைகளை அழுத்தி வலது காலை மடிக்காமல் பூமியிலிருந்து ஒரு அடி உயர்த்தி நிறுத்த வேண்டும். 1 முதல் 10 அல்லது 15 எண்ணிக்கைகள் அப்படியே இருக்க வேண்டும்.
3. இப்போது வலது காலை மெதுவாக கீழே கொண்டு வந்த விரிப்பின் மீது இடது காலை ஒட்டியாவறு வைக்கவும்.
4. மாற்று ஆசனமாக இடது காலை முன்போல 1 அடி உயர்த்தி 1முதல் 10 அல்லது 15 எண்ணிக்கைகள் இருக்க வேண்டும். இது போல் வலது, இடது கால் என்று இரண்டிலிருந்து மூன்று முறை செய்யவேண்டும்.





### அர்த்த ஹாலாசனம்

#### எண் 2

1. இரண்டு கால்களையும் ஒன்று சேர்த்து வைத்து பூமியிலிருந்து 1 அடி உயர்த்தி 1 முதல் 10 அல்லது 15 எண்ணிக்கைகள் இருக்க வேண்டும்.
2. இது போல் 2 அல்லது 3 முறை செய்து விட்டு சவாசனத்திற்கு வரவும்.

#### எண் 3

1. இரண்டு கால்களையும் ஒன்று சேர்த்து 90° க்கு இடுப்பை உயர்த்தாமல் முடிந்தளவு படத்திலுள்ளபடி நேராக வைக்கவும்.
2. 1 முதல் 10 அல்லது 15 எண்ணிக்கைகள் இருக்கவும். 2 அல்லது 3 முறை செய்து விட்டு சவாசனத்தில் ஓய்வு எடுக்கவும்.

#### குறிப்புகள்

1. முடிந்தளவு முயற்சி செய்து வரவும்.
2. இரண்டு கால்களை சேர்த்து தூக்க முடியாதவர்கள் இரண்டு பாதங்களையும் ஒரு ஸ்டூல் அல்லது பெஞ்ச் மீது வைத்து பழகவும்.
3. பழகத் தொடங்கிய முதல் 3 நாட்கள் அடி வயிற்றில் வலி இருக்கும் தொடர்ந்து பழகி வந்தால் வலி மறைந்து விடும்.

#### பலன்கள்

வயிற்றின் மத்திய பாகத்துக்கு அழுத்தம் கொடுப்பதால் ஜீரண உறுப்புக்கள், கணையம் வேலை செய்யும். தொந்திரியும், வாயுத் தொல்லை நீங்கும். நரம்புத் தளர்ச்சி போகும். இளமையைக் காக்கும்.





பவனமுக்தாசனம்

## பவனமுக்தாசனம்

அடிவயிற்றில் சேரும் வாயுக்களை வெளியேற்றி உடலுக்கு விடுதலை அளிப்பதால் அந்த பெயர்

### செய்முறை எண் 1

1. சவாசனத்திலிருந்து கால்களை ஒன்று சேர்க்கவும்.
2. வலது காலை உயர்த்தி மடித்து கால் முட்டியை வயிற்றை நோக்கிக் கொண்டு வரவேண்டும்.
3. கை விரல்களை ஒன்று சேர்த்து முட்டியை பிடித்து வயிற்றை நோக்கி அழுத்த வேண்டும்.
4. இடது காலை மடிக்காமல் தலையை உயர்த்தி எழுந்து முகவாய் கட்டையை வலது கால் முட்டியை நோக்கி கொண்டு வந்து சேர்க்கவும்.
5. சாதாரண மூச்சில் 15 எண்ணிக்கை இருந்து விட்டு தலை, கால்களை பிரித்து விரிப்பின் மீது படுக்கவும்.
6. மாற்று ஆசனமாக இடது காலை மடித்து முன்பு போல் செய்யவும்.
7. வலது இடது என மாற்றி மாற்றி மூன்று மறை செய்து விட்டு சவாசனத்தில் ஓய்வு எடுக்கவும்.

### எண் :2

1. இரண்டு கால்களையும் ஒன்று சேர்த்து உயர்த்தி மடித்து வயிற்றின் மீது கொண்டு வரவும்.



2. கைவிருக்களை ஒன்று சேர்த்து அல்லாத தனித்தனியாக கால் முட்டிகளை பிடித்து வயிற்றில் அழுத்தம் கொடுத்து தலையை உயர்த்தி முகவாய் கட்டையை இரண்டு முட்டிகளுக்கு இடையில் கொண்டு வந்து வைக்க வேண்டும்.
3. சாதாரண மூச்சில் 15 எண்ணிக்கை இருந்து விட்டு கால்களையும் தலையையும் பிரித்து மல்லாந்து படுத்து ஓய்வு எடுக்க வேண்டும்.
4. மூன்று முறை செய்து விட்டு சவாசனத்திற்கு வரவேண்டும்.

### பலன்கள்

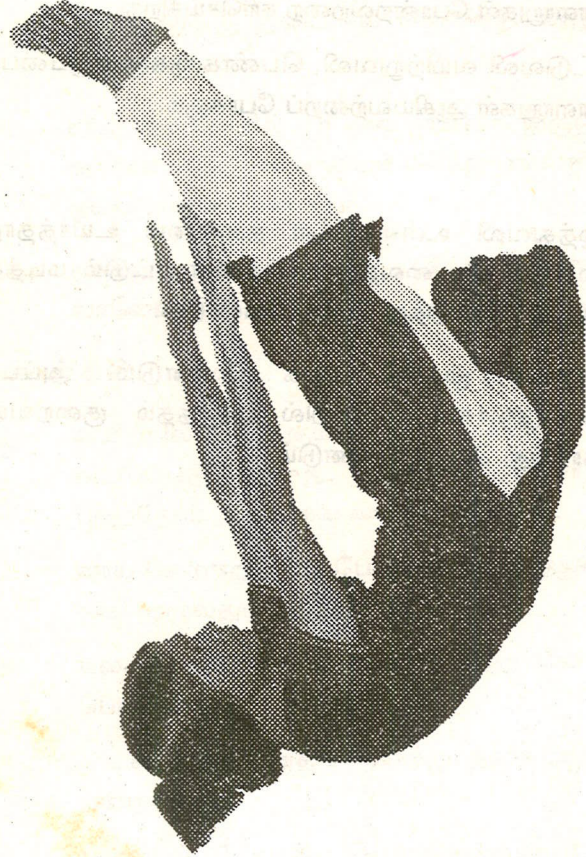
1. வயிற்றில் சுரக்கும் அதிக அமில சுரப்பைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. அதனால் அல்சர், வயிற்று புற்றுநோய் ஆகியவை வராமல் தடுக்கும்.
2. வாயு கோளாறுகளை போக்குவதால் புத்துணர்ச்சியை நாள் முழுவதும் அளிக்கிறது.
3. மலச்சிக்கல், செரியாமை, வயிற்று கோளாறுகளை போக்குகிறது.
4. உடல் எடை, அதிக வயிற்று தசை ஆகியவற்றை குறைக்கிறது.
5. மாரடைப்பு நோய் இருதய நோய்கள் வராமல் தடுக்கிறது.
6. பிரசவித்த பெண்களின் அடிவயிற்று பெருக்கத்தை குறைக்கிறது.

7. நுரையீரலுக்கு வலிமையை ஊட்டி அதன் செயல்பாட்டினை அதிகரிக்கிறது.
8. மூல வியாதி, இரத்த கோளாறுகள், குடல் வால்வு கோளாறுகள் போன்றவற்றை சரிசெய்கிறது.
9. மூட்டுவலி வயிற்றுவலி, பெண்களுக்கு கருப்பைக் கோளாறுகள் ஆகியவற்றைப் போக்கும்.

### குறிப்பு:

1. கழுத்துவலி உள்ளவர்கள் தலையை உயர்த்தாது தரையின் மீது வைத்து கால்களை மட்டும் மடித்து அழுத்தம் கொடுத்து செய்ய வேண்டும்.
2. சாதாரண மூச்சில் பழக வேண்டும். அப்படி முடியாதவர்கள் வயிற்றில் அழுத்தம் குறைவாக கொடுத்து செய்ய வேண்டும்.





நவகாசனம்

## நவகாசனம்

நாவா என்றால் படகு இவ்வாசனம் படகு வடிவில் அமைவதால் இப்பெயர் ஏற்பட்டது.

### செய்முறை :

1. தரையில் கால்களை நீட்டி படுக்கவும். கைகள் உடல் பக்கமாக இருக்க வேண்டும்.
2. ஒரே நேரத்தில் உடலின் மேற் பாகத்தையும் கால்களையும் உயர்த்தவும்.
3. இடுப்பு புட்ட பகுதி மட்டும் தரையின் மீது இருக்கும்படி வைக்கவும்.
4. முதுகுத்தண்டின் எப்பகுதியும் தரையில் படக்கூடாது.
5. இரண்டு கைகளையும் இரண்டு கால் முட்டிகளுக்கு பக்கமாக வைத்துக் கொள்ளவும்.

### பலன்கள்

வயிற்றின் மத்திய பாகத்துக்கு அழுத்தம் கொடுப்பதால் ஜீரண உறுப்புக்கள் கணையம் வேலை செய்யும். தொந்திரையும். வாயுத் தொல்லை நீங்கும். நரம்புத் தளர்ச்சி போகும். இளமையைக் காக்கும்.

### குறிப்புகள்

1. உடம்பை பூமியிலிருந்து உயர்த்த முடியாதவர்கள் ஒரு பெஞ்ச் மீது முதலில் கால்களை வைத்து விட்டுப் பிறகு கைகளை ஊன்றி எழுந்து இவ்வாசனத்தை பழகலாம்.
2. அடிமுதுகு வலி உள்ளவர்கள் இவ்வாசனம் செய்யக் கூடாது.





மத்ச்யாசனம்

## மத்ச்யாசனம்

மீன் குளத்திலுள்ள அழுக்கை எடுப்பது போல் இது உடலிலுள்ள கழிவுகளை அகற்றுகிறது. மீன் ஆசனம் எனப்படும்.

### செய்முறை

பத்மாசனம் போட்டு மல்லாந்து படுக்கவும். கைகளைப் பின்னால் ஊன்றி முதுகைத் தூக்கி வில் போல வளைத்து தலையை பின்னால் வளைத்து பிறகு கைகளை எடுத்து கால் கட்டை விரலை பிடிக்க வேண்டும். 5 முதல் 15 வினாடி வரை இருக்கலாம்.

### பலன்கள்

நாளமில்லா சுரப்பிகள் நன்றாக வேலை செய்வதால் புத்துணர்ச்சி கிடைக்கும். இருமல் மார்சளி நீங்கும். முதுகெலும்பு பலப்படும்.





புஜங்காசனம்

## குப்புறப்படுத்து செய்யும் ஆசனங்கள்

### புஜங்காசனம்

நல்ல பாம்பு படம் எடுப்பது போல் தோற்றமளிக்கும். இதில் முதுகெலும்பு பின்புறம் வளைகிறது. சர்ப்பாசனம் என்றும் கூறலாம்.

### செய்முறை

குப்புறப்படுக்கவும். கால்களை இரண்டும் சேர்ந்து இருக்கவும். முகவாய்க் கட்டை தரையில் படிந்திருக்க வேண்டும். இரு உள்ளங்கைகளையும் மார்புக்கு அருகில் பக்கவாட்டில் வைத்து அழுத்தி மூச்சை நன்கு உள் இழுத்துக் கொண்டு பாம்பு படம் எடுப்பது போல மெதுவாக தலையையும் மார்பையும் படிப்படியாக உயர்த்தவும்.

தொப்புளுக்கு கீழ் உள்ள பாகம் தரையில் படிந்திருக்க வேண்டும். இந்த நிலையில் 30 வினாடி இருக்கலாம். பிறகு மெதுவாக படிப்படியாக ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும். இதை 2 முறை செய்தால் போதும்.

### பயன்கள் :

பெண்களுக்கு மிக உகந்த ஆசனம். மாதவிடாய் கோளாறுகள், வெள்ளைப் படுதல், மலட்டுத் தன்மை, முதுகு வலி நீங்கும். தொப்பை கரையும். ஆஸ்தமா நீங்கும். முதுகெலும்பு பலம் பெறும். பெண்கள் நல்ல தோற்றத்தையும் முகவமைப்பையும் பெறலாம்.





அர்த்த சலபாசனம்

## அர்த்த சலபாசனம்

அர்த்த என்றால் பாதி என்று பொருள். இதைச் செய்து விட்டு பிறகு சலபாசனம் செய்தால் நல்லது.

குப்புறப்படுத்து கைகளைப் பக்கவாட்டில் கால்களை ஒட்டி வைத்து பிறகு ஒரு காலை முடிந்த வரை பின்னோக்கி தூக்கவும். முட்டி வளையக் கூடாது. உள்ளங் கைகள் பூமியைப் பார்த்தவாறு இருக்க வேண்டும். இதே நிலையில் 15 வினாடி இருந்து விட்டு பிறகு மெதுவாக காலை கீழே இறக்கி இப்போது மாற்றுக் காலை தூக்கி செய்யவும். இரண்டு முறை செய்யலாம்.

### பயன்கள்

சலபாசனம் செய்வது எளிதாகிறது. கிட்னியும், காதும் பலப்படும். தொப்பை கரையும்.





சலபாசனம்

## சலபாசனம்

“வெட்டுக்கிளி” போல் தோற்றமளிக்கும் ஆசனம்

### செய்முறை

முதலில் குப்புறப்படுத்துக் கொள்ளவும். கால்கள் சேர்ந்து இருக்க வேண்டும். முகவாய்க் கட்டை தரையில் படவேண்டும். கை விரல்களை மடக்கி தொடைகளுக்குக் கீழே வைத்து அழுத்தி இரண்டு கால்களையும் சேர்ந்த மாதிரி உயர்த்த வேண்டும். கால்களை வளைக்காமல் 45 டிகிரி வரை உயர்த்த வேண்டும். இதே நிலையில் 15 வினாடிகள் இருக்கலாம். பிறகு கால்களை வளைக்காமல் கீழே இறக்கவும்.

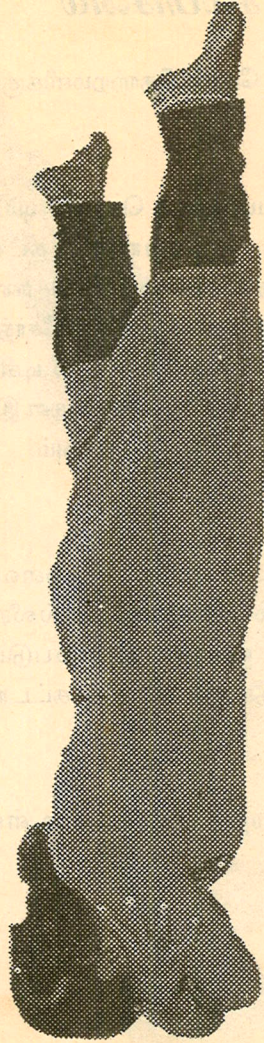
### பயன்

முதுகெலும்பு பின்புறமாக வளைவதாலும் வயிறு அழுத்தப்படுவதாலும் சிறுநீரகம், கல்லீரல், மண்ணீரல் கணையம், கருப்பை நன்றாக செயல்படும். மலச்சிக்கல், ஜீரணக் கோளாறுகள் நீங்கும். உடம்பு கட்டாக இருக்கும்.

### குறிப்பு :

இதய நோய் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் இதை செய்யக் கூடாது.





மக்ராசனம்

## மக்ராசனம்

இது முதலையாசனம். இது ஒரு தளர்வு செய்யும் ஆசனம். இதைச் செய்வதால் நுரையீரலின் மூன்றாவது அறையும் நன்றாக விரிவடைந்து அதிக பிராணவாயு உள்ளிழுக்கப்படும்.

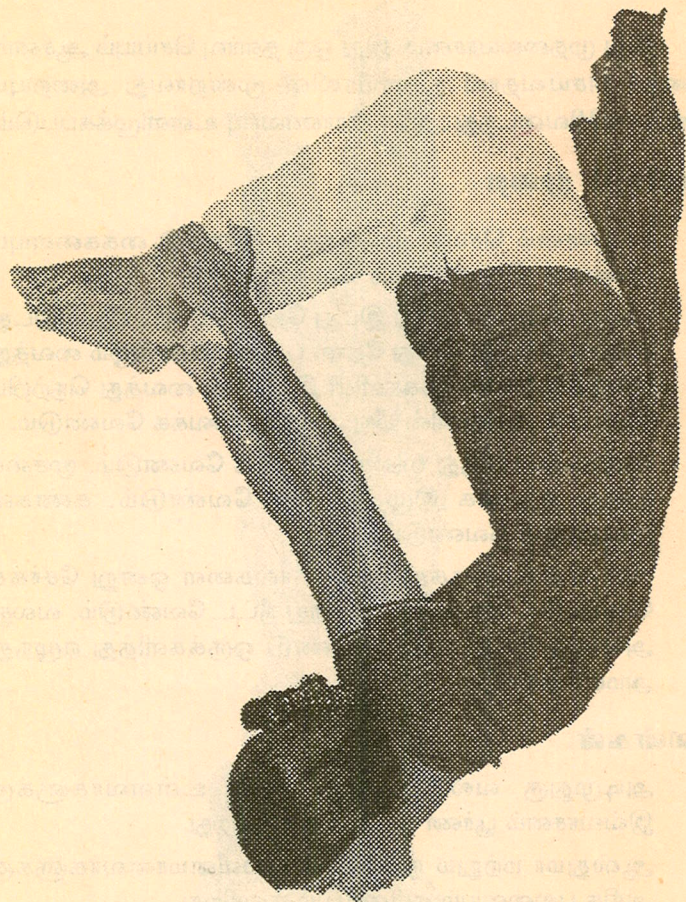
### செய்யும் முறை

1. சலபாசனம் செய்து முடித்ததும் இரண்டு கைகளையும் முன்னால் கொண்டு வர வேண்டும்.
2. வலது கையை மடித்து இடது தோள் பட்டை மீதும் இடது கையை மடித்து வலது தோள் பட்டையின் கீழும் வைத்து முகத்தை மடித்த கைகளின் இடையே வைத்து நெற்றிப் பொட்டை கைகளின் மீது அழுத்தி வைக்க வேண்டும்.
3. கால்களை பிரித்து விலக்கி வைக்க வேண்டும். மூச்சை நன்கு ஆழமாக இழுத்து விட வேண்டும். கண்கள் மூடியிருக்க வேண்டும்.
4. சில வினாடிகளுக்கு பிறகு கால்களை ஒன்று சேர்க்க வேண்டும். கைகளைப் பிரித்து நீட்ட வேண்டும். வலது அல்லது இடதுபுறமாக புரண்டு ஒருக்களித்து எழுந்து அமர வேண்டும்.

### பலன்கள்

1. அடிமுதுகு வலி, கழுத்து வலி, உள்ளவர்களுக்கு இவ்வாசனம் பூர்ண ஓய்வைத் தருகிறது.
2. ஆஸ்துமா மற்றும் நுரையீரல் பலவீனமானவர்களுக்கு அதிக பலனையும் ஓய்வையும் தருகிறது.
3. படபடப்பு, தூக்கமின்மை, இருதய பலவீனம் அதிக இரத்த அழுத்தம், மனவளர்ச்சி குன்றியவர்களுக்கு அதிக பலனை தரும். கண் வலி கண் அயர்ச்சி போகும்.





**தனூராசனம்**

## தனூராசனம்

இது வில் ஆசனம். புஜங்காசனமும் சலபாசனமும் இணைந்து உருவானது.

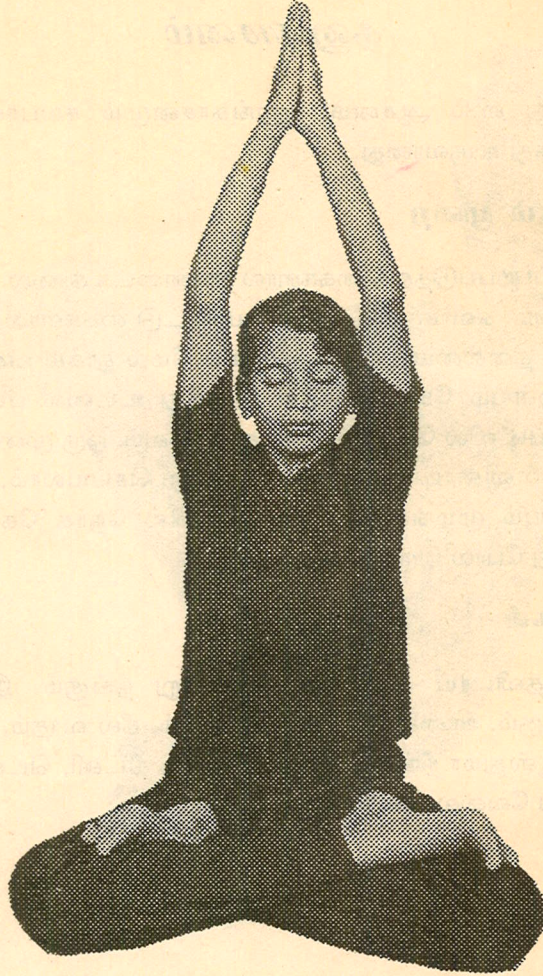
### செய்யும் முறை

குப்புறப்படுத்துக் கைகளால் கரண்டைக் காலை இறுகப் பிடிக்கவும். சுவாசத்தை வெளியே விட்டு கைகளால் காலை இழுத்து தலையையும் கழுத்தையும் மேல் தூக்கி வளைத்து கால்களையும் மேல் நோக்கி இழுத்து உடலை படத்தில் காட்டியபடி வில் போல் வளைத்து நிற்கவும். ஒரு முறைக்கு 5 முதல் 15 வினாடியாக இரண்டு முறை செய்யலாம். தோள் பட்டையும் முழங்காலும் சம அளவில் நேர்க் கோட்டில் இருப்பது போல இருக்க வேண்டும்.

### பலன்கள்

மாதவிடாய் வயிற்றுக் கோளாறு நீங்கும். இளமை உண்டாகும். ஊளைச் சதை குறைக்கும். கீல் வாதம், முதுகு வலி, ஆஸ்துமா நீங்கும். பான்காரீயாஸ், கிட்னி, டெஸ்டிஸ், கருப்பை வேலை செய்யும்.





பர்வட்டாசனம்

## உட்கார்ந்து செய்யும் ஆசனங்கள்

### பர்வட்டாசனம்

மலைக்குன்று போல தோன்றமளிப்பதால் அந்தப் பெயர்.

#### செய்முறை :

1. பத்மாசனம் போட்டு அமர்ந்து கைகளை பக்க வாட்டில் கொண்டு வந்து தலைக்கு மேல் நமஸ்காரம் செய்து இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் ஒன்று சேர்த்து வைக்கவும்.
2. கைமுட்டியை வளைக்காது நிமிர்ந்து அமர்ந்து எதிரே உள்ள ஒரு பொருளை பார்க்கவும் அல்லது கண்களை மூடி விடவும். 20 எண்ணிக்கை சாதாரண மூச்சில் இருக்கவும். கைகளை பிரித்து பக்கவாட்டில் இறக்கவும். கைகளை கால் முட்டி மீது வைத்து சிறிது ஓய்வு எடுக்கவும். இந்த ஆசனம் 'பூர்வோத்தானாசனம்' என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

#### பலன்கள் :

1. முதுகுத்தண்டை மேல் நோக்கி இழுத்து ஒரு நேர்கோட்டில் வைப்பதால் முதுகுத் தண்டில் ஏற்பட்டுள்ள குறைகள் நிவர்த்தி பெறுகிறது.
2. அடிமுதுகு வலி, கழுத்து வலி, முதுகு தண்டு நழுவுதல் போன்றவைகள் குணமாகும். உடல் எடை குறையும். கை தசைகளுக்கு போதிய பயிற்சி அளிக்கிறது.

#### குறிப்பு :

1. பத்மாசனம் போட முடியாதவர்கள் அர்த்த பத்மாசனம் அல்லது சுகாசனத்தில் அமர்ந்து, இப்பயிற்சியை செய்யலாம்.





வஜ்ரசனம்

## வஜ்ரசனம்

தியானத்திற்குரிய ஆசனம் சாப்பிட்டவுடனும் செய்யக் கூடிய ஆசனம். எதையும் தாங்கும் வலிமையைத் தருவதால் இந்தப் பெயர்.

### செய்முறை

1. விரிப்பின் மீது கால்களை நீட்டி அமரவும்.
2. வலது காலை மடக்கி குதிகாலை வலது புட்டத்தின் அடியில் வைத்துக் கொள்ளவும். இடது காலை புட்டத்திற்கு அடியில் வைத்து கால் முட்டிகளை ஒன்று சேர்க்கவும்.
3. கால் கட்டை விரல்களை ஒன்று சேர்த்து குதிகால்களை நன்கு விரித்து அதன் இடையில் புட்டத்தை வைத்து அமரவும். முதுகு தண்டு நிமிர்ந்து இருக்க வேண்டும்.
4. உள்ளங்கைகளை முட்டியின் மீது வைத்து கை முட்டியை நிமிர்த்தி வைக்கவும். மூச்சை எடுத்து மூன்று முறை 'ஓம்' என்று நீட்டிச் செய்யவும்.

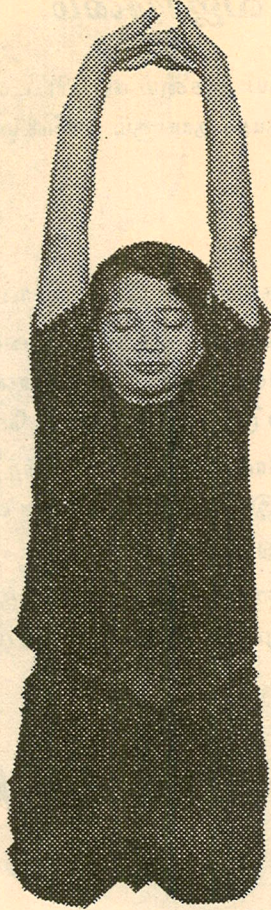
### பலன் :

மூட்டு நோய்கள் ஆஜீரணம் நீங்கும். நல்ல குணங்கள் வளரும்.

### குறிப்பு :

1. பழகும் போது குதிகாலின் கீழ் தரையை ஒட்டிய பகுதியில் வலி வந்தால் விரிப்பை மடித்து வைத்து அதன் மீது அமர்ந்து செய்யவும்.





வீராசனம்

## வீராசனம்

வீரத்தை வளர்க்கும் ஆசனம் ஆதலால் இந்தப் பெயர் ஏற்பட்டது.

### செய்முறை

வஜ்ராசனத்தில் அமர்ந்து பாதங்களைப் பிரித்த புட்டத்தை தரையில் வைத்து நிமிர்ந்து உட்காரவும். கைகளை தலைக்கு மேல் கொண்டு வந்து விரல்களை கோர்த்து உள்ளங்கயை வெளியே திருப்பி வைத்து கை முட்டியை வளைக்காது நிட்டவும். 50 எண்ணிக்கை இருக்கவும்.

### பலன்கள்

முதுகுத் தண்டு, நுரையீரல் பலம் பெறுகிறது. அஜீரணம், வயிற்று நோய், கழுத்து வலி நிவாரணம் அடைகிறது. தொடையைப் பற்றியுள்ள அதிக தசையை குறைக்கிறது. குதிகால் வலி பாதங்களில் ஆணி வளர்வதை சரி செய்கிறது. வயிற்றுக் கோளாறுகள் குணமாகும்.

### குறிப்பு

கால் பாதங்களை அகட்டி உட்காரமுடியாதவர்கள் வஜ்ராசனத்தில் அமர்ந்து செய்யலாம்.





பாரத்வாஜசனம்

## பாரத்வாஜசனம்

பாரத்வாஜர் என்ற முனிவர் செய்த ஆசனம் என்பதால் இந்தப் பெயர்.

### செய்முறை :

விரிப்பின் மீது கால்களை நீட்டி அமரவும். வலது காலை பக்க வாட்டில் மடித்து புட்டத்திற்கு சற்று தள்ளி வைக்கவும். இடது காலை மடித்து பத்மாசனம் செய்வது போல்பாதத்தை வலது தொடைமீது வயிற்றை ஒட்டியவாறு வைக்கவும். வலது கையால் இடது கால் முட்டியை பற்றி அழுத்தி முட்டி தரையை தொடும்படி வைக்கவும். இடது கையை முதுகுக்கு பின்புறம் கொண்டு வந்து தலையை இடது புறம் திருப்பவும் முடிந்தால் இடது கை விரல்களால் இடது கால் கட்டை விரலை பிடிக்கவும். கண்களை மூடி சாதாரண மூச்சில் 30 எண்ணிக்கை இருக்கவும். தலையை திருப்பி, இடது கையை முன்னால் கொண்டு வந்து வலது கையை முட்டியிலிருந்து எடுத்து கால்களை பிரித்து நீட்டி அமர்ந்து சிறிது ஓய்வு எடுக்கவும். மாற்று ஆசனமாக இடது காலை மடித்து முன்பு சொன்னது போல் செய்யவும். இரண்டு முறை வலது, இடது என செய்து முடிக்கவும்.

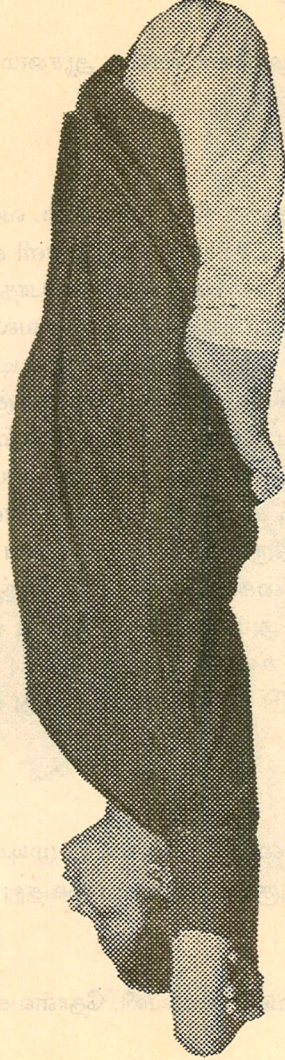
### குறிப்புகள் :

1. பின்னால் விரலை பிடிக்க முடியாதவர்கள் சாதாரணமாக கையை முதுகுக்கு பின்னால் வைத்து செய்யவும்.

### பலன் :

முதுகுவலி, மூட்டு வலி, கால்வலி, தோள்வலி போகும்.





சுப்த வஜ்ராசனம்

## சுப்த வஜ்ராசனம்

சுப்த என்றால் மல்லாந்து படுத்தல். பரியங்காசனம் என்றும் கூறுவர்.

### செய்முறை :

வஜ்ராசனத்தில் உட்காரவும். பாதங்களில் பின்பக்கம் உட்கார்ந்திருக்க முழங்கைகளின் உதவியால் பின்னால் தாங்கிக் கொண்டு பின்புறம் வளையவும். அப்படியே பின்புறம் தரையில் படுக்கவும். இந்த நிலையில் தலைக்குப் பின்புறம் கைகளை மடக்கி வைக்கவும். பின்னர் முதுகெலும்பை முடிந்த அளவு வளைக்கவும்.

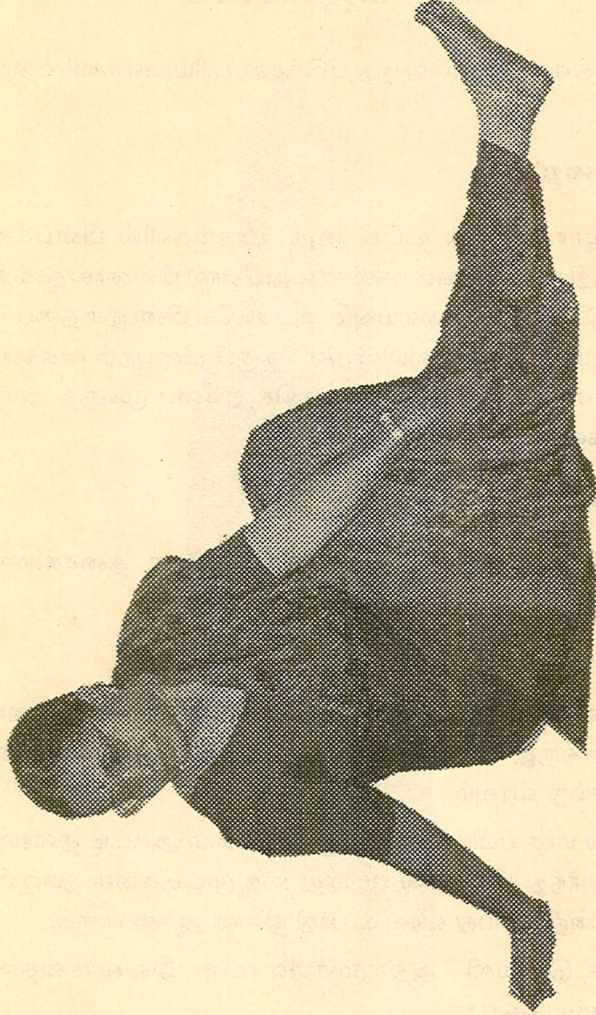
### பலன்கள் :

இடுப்பு, தொடை, பகுதியில் உள்ள தசைகளைக் குறைக்கும்.

### குறிப்பு :

1. கால்களை அகட்ட முடியாதவர்கள் அப்படியே பின்னால் வளைந்து உள்ளங்கைகளை பின்புறம் தரையில் ஊன்றி செய்து வரவும்.
2. சில மாத பயிற்சிக்கு பிறகு கால்களை அகட்டி தரையில் அமர்ந்து பின்னால் படுத்து கை முட்டிகளை தரையில் ஊன்றி செய்து வரவும். பாதி நிலை ஆசனமாகும்.
3. மூட்டு வலி அதிகமுள்ளவர்கள் இவ்வாசனத்தை செய்யக்கூடாது.





வக்ராசனம்

## வக்ராசனம்

இவ்வாசனம் முதுகெலும்பிற்கான சுழல் பயிற்சி அளிக்கிறது. வக்ரா என்றால் திருகுதல் என்று பொருள்.

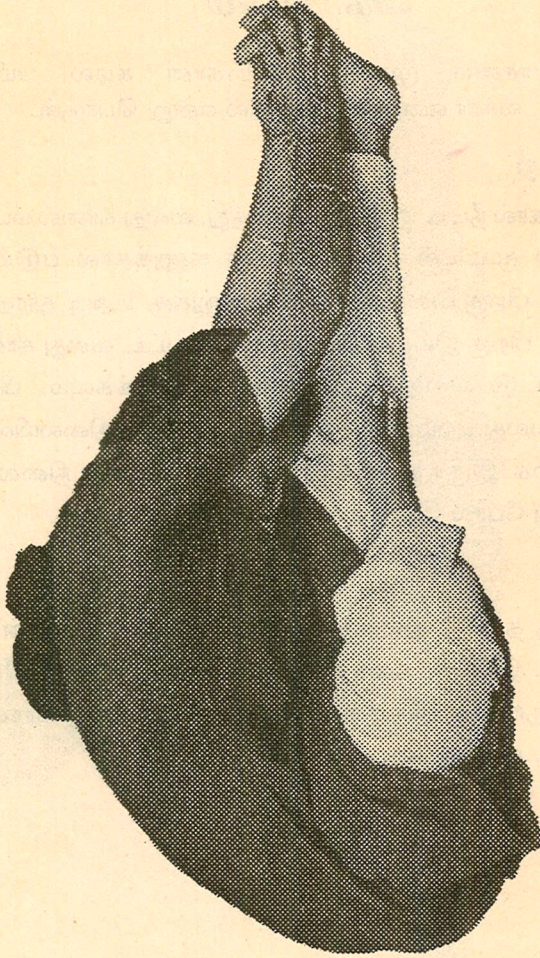
### செய்முறை

விரிப்பில் கால் நீட்டி நிமிர்ந்து அமர்ந்து, வலது காலை மடித்து இடது கால் மூட்டில் வலது காலின் கணுக்கால் படும்படி வைக்கவும். பிறகு வலது கையை பின்னுக்கு 1 அடி தூரத்தில் வைக்கவும். பிறகு இடது கையை மடிக்கப்பட்ட வலது காலின் மேல் போட்டு வலது கணுக்காலைப் பிடிக்கவும். பின்பு தலையை வலது புறம் பின்பக்கம் திருப்பி இந்த நிலையில் 20 எண்ணிக்கை இருந்து விட்டு பிறகு தொடக்க நிலைக்கு வரவும். இது போல இடது பக்கம் மாற்றிச் செய்யவும்.

### பலன்கள்

முதுகு தண்டு நன்கு வளைந்து கொடுக்கும் தன்மை பெறுகிறது. இடுப்பு தசைகளுக்கு வேலை கொடுக்கிறது. சர்க்கரை நோய்க்கு, சிறுநீரகக் கோளாறுகளுக்கு நிவாரணம் அளிக்கிறது. சுறுசுறுப்பைக் கொடுக்கிறது.





ஜானுசீரசாசனம்

## ஜானுசீரசாசனம்

இரண்டு கால்களையும் நீட்டி நேராக உட்கார்ந்து வலதுகாலை மடக்கி குதிகால் ஆசனவாயில் படும்படி வைக்கவும். பிறகு மெதுவாக முன் நோக்கி வளைந்து இருகைகளாலும் இடது கால் பாதத்தைப் பிடிக்க வேண்டும். முகம் இடது கால் மூட்டைத் தொட வேண்டும். இந்த நிலையில் 15 வினாடி இருந்து பிறகு வலது காலை நீட்டி இடது காலை மடக்கி முன்போலச் செய்யவும். ஒவ்வொரு காலையும் 2 முறை செய்ய வேண்டும்.

### பலன் :

1. எருவாய் கருவாய் பகுதிகளிலுள்ள நரம்பு மண்டலங்களும் தசைகளும் வலிமை பெறுகிறது.
2. இது செய்தால் கெட்ட பழக்கங்கள் நீங்கி விடும்.
3. நீரிழிவு நோய்க்கு மிக முக்கியமான ஆசனம்.
4. பெண்களுக்கு கருப்பை, கர்ப்பப்பை சம்பந்தமான நோய்கள் தீர்ந்துவிடுகின்றன.
5. உடல் எடை, தொந்தி குறைகிறது.

### குறிப்பு

1. குதிகால் மீது உட்காரக் கூடாது.
2. அடிமுதுகு முதுகுத்தண்டு கோளாறு உள்ளவர்கள் இதைச் செய்யக்கூடாது.





உக்ஷ்ட்ராசனம்

## உக்ஷ்ட்ராசனம்

ஒட்டகம் போன்று உள்ளதால் இந்த பெயர் ஏற்பட்டது.

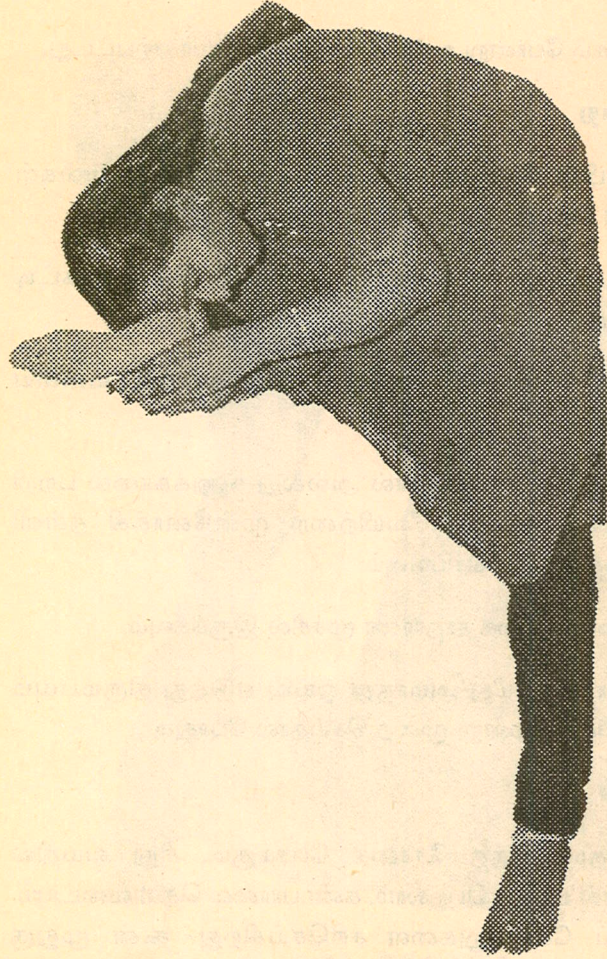
### செய்முறை

1. விரிப்பின் மீது மண்டியிட்டு நிற்கவும். பாத விரல்கள் வெளி நோக்கி இருக்க வேண்டும்.
2. முட்டி, பாதங்கள் சிறிது இடைவெளி விட்டு அகட்டி வைக்கவும்.
3. இடுப்பில் கையை வைத்து பின்னோக்கி வளைய வேண்டும்.
4. கையை பிரித்து குதிகால் அல்லது கணுக்காலை பற்றி பிடிக்க வேண்டும். வயிற்றை முன்னோக்கி தள்ளி ஆசனத்தை சரி செய்யவும்.
5. 30 எண்ணிக்கை சாதாரண மூச்சில் இருக்கவும்.
6. குதிகால்கள் மீது அமர்ந்து ஓய்வு எடுத்து திரும்பவும் செய்யவும். மூன்று முறை செய்தால் போதும்.

### பலன்கள்

ஆஸ்த்மா, ரத்த சோகை போக்கும். சிறு வயதில் ஆரம்பித்தால் உயரம் பெறலாம். கண் பார்வை தெளிவடையும். மாதவிடாய் கோளாறுகளை சரிசெய்கிறது. கூன் முதுகு நிமிர்கிறது.





ஏகபாத சீரசாசனம்

## ஏகபாத சீரசாசனம்

ஒரு கால் பாதத்தை தலையில் வைத்துச் செய்வதால் அந்த பெயர் ஏற்பட்டது.

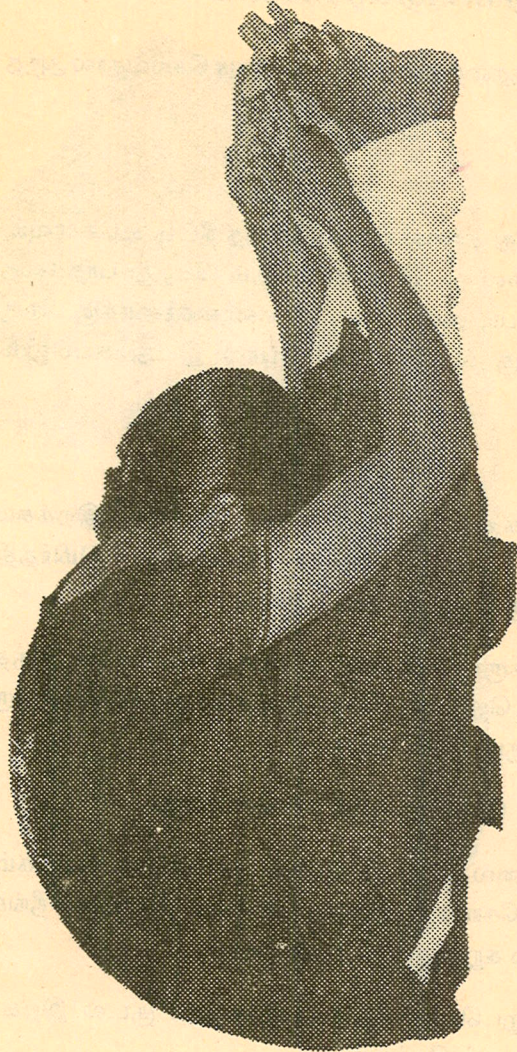
### செய் முறை

விரிப்பின் மீது காலை ஒன்று சேர்த்த நீட்டி உட்காரவும். பிறகு வலகு காலை நம் இரு கையாலும் பிடித்து பாதத்தை நெற்றியில் படும்படி வைக்கவும். 20 எண்ணிக்கைக்கு பிறகு பழைய நிலைக்கு வரவும். இது போல இடது காலிலும் செய்யவும்.

### பலன்கள்

1. பெண்களுக்கு கருப்பை சரிவு அல்லாத இறக்கம் இருந்தால் அதை சரியான நிலையில் நிமிர்த்தி வைப்பதற்கு இந்த ஆசனம் உதவும்.
2. அடிக்கடி கருசிதைவுக்கு ஆளாகும் பெண்கள் இந்த ஆசனத்தை தொடர்ந்து செய்து வந்தால் அவர்களுக்கு கரு நிலைத்து குழந்தை பிறக்கும்.
3. மாதவிடாய் கோளாறுகளை சரி செய்கிறது.
4. கண்ட மாலை, கழுத்து வீக்கம், தலைவலி, மயக்கம், நுரையீரல் கோளாறு, இருதய பலவீனம் இவைகள் நீங்கி இளமையும் சுறுசுறுப்பும் உண்டாகும்.
5. அடிவயிற்று பெருக்கத்தை தடுக்கும். குடல் இறக்க நோயை குணம் செய்யும்.





பச்சிமோத்தாசனம்

## பச்சிமோத்தாசனம்

இதை எமனை வெல்லும் ஆசனம் என்பார்கள்.

### செய்யும் முறை

விரிப்பின் மீது உட்கார்ந்து. மெதுவாக இரண்டு கால் களையும் நேராக நீட்டிக் கொள்ளவும். கால்களில் வளைவு இருக்கக்கூடாது. கால்களின் கட்டைவிரலைக் கை விரல்களால் பிடித்துக் கொண்டு மெதுவாக மூச்சை விடவும். முதுகை முன்பக்கம் வளைத்துத் தலையை முழங்கால் மூட்டில் வைக்கவும். கைகளை முன்பக்கம் நீட்டும் சமயம் கால் கட்டை விரலுக்கும் கை விரல்களுக்கும் சுமார் அரை அடி இடைவெளி காணப்படும் நிலையில் தான் ஆரம்பத்தில் இருக்கும். இதற்குச் சிறு உபாயத்தை மேற்கொள்ளலாம். கால்களைச் சற்று மடக்கிக் கொண்டால் கை விரல்களால் கால்கட்டை விரலைப் பிடித்துக் கொள்ளலாம். பின்பு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக கால்களை மடக்காத நிலைக்கு வரலாம். சாதாரணமாக ஐந்து அல்லது பத்து செகண்டே போதுமானது. முதுகை வளைக்கும் சமயம் மெதுவாக மூச்சை வெளியே விட்டுப் பின் ஆசனம் முடிந்த பின் மூச்சு இழுக்கலாம். ஆரம்பக் காலத்தில் ஒரு கால்விரலை மட்டும் பிடித்து பின்பு அடுத்த கால்விரலைப் பிடிப்பது என்று மாறி மாறியும் செய்யலாம்.

### பலன்கள்

தொந்தி கரையும், கல்லீரல், மண்ணீரல் பெரியதாவதைத் தடுக்கும். சிறுநீரகம் சரியாக வேலை செய்ய உதவும். மூல வியாதி குணமாகும். நீரிழிவு வியாதியும் குணமாகும். கருப்பையில் உள்ள கோளாறுகள் நீங்கும். பிரசவத்திற்குப் பின் ஏற்படும் அடிவயிற்றுப் பெருக்கத்தைத் தடுக்கும். இளமையை அளிக்கும்.





பத்ராசனம்

## பத்ராசனம்

வேறு பெயர் பதகோணாசனம். சாதாரணமாக செருப்பு தைப்பவர்கள் இந்த நிலையில் தான் இருப்பார்கள்.

### செய்முறை

1. விரிப்பில் காலை நீட்டி அமரவும்.
2. பின்பு இரு பாதங்களையும் ஒன்று சேர்த்தபடி இடுப்பை நோக்கி முடிந்த வரை கொண்டு வரவும்.
3. பிறகு இரு கைகளாலும் ஒன்று சேர்த்து பாதத்தைப் பிடித்து நிமிர்ந்து உட்காரவும். இந்த நிலையில் சில நிமிடங்கள் இயல்பான மூச்சில் இருந்து விட்டு காலை நீட்டித் தளர்த்தவும்.

### குறிப்பு

இதையே 3 ஆம் நிலையிலிருந்து உடலை முன்னால் சாய்த்து மூச்சை விட்டுக் கொண்டே குனிந்து பிறகு மூச்சை உள்ளுக்கு இழுத்துக் கொண்டே நிமிரவும் செய்யலாம்.

### பலன்கள்

அடிவயிற்றிலும் இடுப்புப் பகுதியிலும் அதிக இரத்த ஓட்டம் இருக்கும். இடுப்பு பகுதி வலுவடைகிறது. இது சிறுநீரகத்திற்கு நேரடி பலனைக் கொடுக்கும். பெண் களுக்கு ஏற்படும் மாதவிடாய் கோளாறுகள் சரியாகும். கருப்பை பலப்படும். சுகபிரசவத்திற்கு வழி கோலும்.





யோகமுத்ரா

## யோகமுத்ரா

### செய்முறை

1. விரிப்பின் மீது பத்மாசனம் செய்து அமரவும்.
2. கைகளை முதுகுக்குப் பின்னால் கொண்டு வந்து வலது கை மணிக்கட்டை இடது கையால் பற்றி பிடிக்கவும்.
3. மெதுவாக முன்னால் குனிந்து நெற்றி தரையில் தொடும்படி வைக்கவும்.
4. சாதாரண மூச்சில் கண்களை மூடியபடி 50 எண்ணிக்கை இருக்கவும்.
5. மெதுவாக எழுந்து நிமிர்ந்த அமரவும். திரும்பவும் முன்னால் வளைந்து செய்யவும்.
6. மூன்று முறை செய்து முடிக்கவும்.

### குறிப்பு

சற்றுத் தொந்தி உள்ளவர்கள் இந்த யோக முத்ராவைச் செய்வது கடினமாகத் தோன்றும். தொடர்ந்து செய்யும் காலத்தில் இது இயலும். இதன் பலன் மிக அற்புதமானது. வயிற்றில் இருக்கும் சகல நோய்களும் நீங்கும்.





**உத்திபத்மாசனம்**

## உத்திபத்மாசனம்

இந்த ஆசனம் உடலைக் கைகளின் ஆதாரத்தில் தூக்குவதாக அமைந்துள்ளது.

### செய்யும் முறை

1. ஒரு விரிப்பின் மீது கால்களைப் பத்மாசன நிலையில் வைத்து உட்காரவும்.
2. இரண்டு கைகளையும் இரு பக்கங்களில் உள்ளங்கை பூமியில் பதியும்படி அமைத்துக் கொள்ளவும்.
3. மெதுவாக பத்மாசனம் கலையாமல் உடலை உயர்த்த வேண்டும்.
4. உயரத்தில் இருக்கும் நிலையில் முடிந்தவரை மூச்சை உள்ளே நிறுத்தவும். உடல் ஆடவோ, நடுங்கவோ கூடாது.
5. கீழ்ப்பக்கம் பழைய நிலைக்கு வந்ததும் மூச்சை விடவும்.

### பலன்கள்

சுவாசத்தை மெதுவாக இழுத்து நிறுத்தி விடுவதால் மார்புக்கோளாறுகள் நீங்கும். கைகளின் நரம்பு மண்டலம் பலப்படுகிறது.





**அர்த்த சக்ராசனம்**

## நின்று செய்யும் ஆசனங்கள்

### அர்த்த சக்ராசனம்

சக்கரம் போன்று பாதி நிலையில் பின்னால் வளைந்து செய்வதால் இந்தப் பெயர் உருவானது.

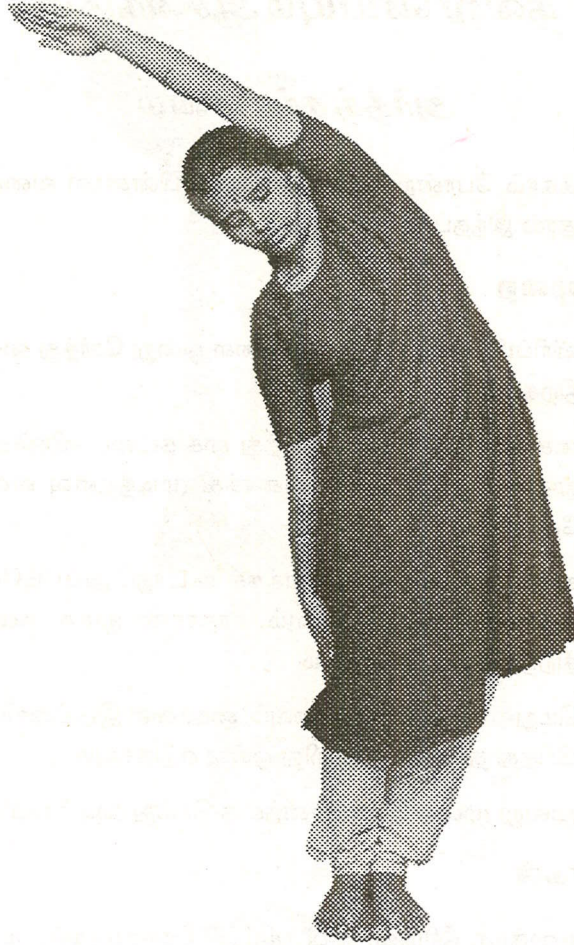
#### செய்முறை

1. விரிப்பின் மீது கால் பாதங்களை ஒன்று சேர்த்து வைத்து நிற்கவும்.
2. கைகளால் இடுப்பை பிடித்து கை கட்டை விரல்களால் முதுகை அழுத்தி பின்னோக்கி முடிந்தளவு வளைய வேண்டும்.
3. கால் முட்டிகளை வளைக்கக் கூடாது. அப்படியே 20 எண்ணிக்கை இருக்கவும். சாதாரண மூச்சு, கண்கள் திறந்திருக்க வேண்டும்.
4. மெதுவாக நிமிர்ந்து நிற்கவும். கைகளை இடுப்பிலிருந்து பிரித்து தளரவிட்டு சிறிது ஓய்வு எடுக்கவும்.
5. மூன்று முறை இவ்வாசனத்தை செய்து முடிக்கவும்.

#### பலன்கள்

ஆஸ்த்மா, நீரிழிவு, டி.பி., கிட்னி கோளாறுகள், முதுகுத் தண்டு பிரச்சனைகள் நீங்கும்.





அர்த்தக் கட்டி சக்ராசனம்

## அர்த்தக் கட்டி சக்ராசனம்

பக்கவாட்டில் வளைந்து செய்யும் ஆசனம். கட்டி என்றால் இடுப்பு.

### செய்முறை

1. விரிப்பின் மீது கால்களை ஒன்று சேர்த்து நிற்கவும்.
2. வலது கையை பக்கவாட்டில் உயர்த்தி, உள்ளங்கையை மேல் நோக்கி திருப்பி கையை மடிக்காமல் உயர்த்தி வலது காதுக்கு பக்கத்தில் ஓட்டியது போன்று நிறுத்தவும்.
3. அப்படியே இடது பக்கவாட்டில் வளைந்து படத்தில் உள்ளபடி 15 எண்ணிக்கை இருக்கவும். சாதாரண மூச்சு, நேராக பார்க்கவும்.
4. மெதுவாக நிமிர்ந்து நிற்கவும். கையை பிரித்து சாதாரண நிலைக்கு வரவும்.
5. இதுபோல் மாற்று ஆசனமாக இடது கையை உயர்த்தி செய்யவும்.

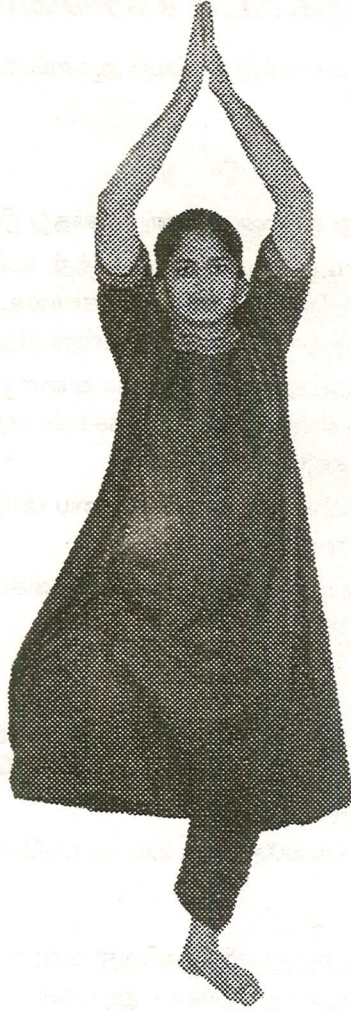
### குறிப்புகள்

1. பயிற்சியின் போது முன்னால் அல்லது பின்னால் வளையக் கூடாது. பக்கவாட்டில் மட்டுமே வளைந்து செய்ய வேண்டும்.
2. மூச்சை அடக்குவதோ, கையை மடிப்பதோ கூடாது.

### பலன்கள்

இடுப்புவலி, முதுகுவலி போகிறது. ஊழல் சதை கரைந்து இடுப்பு அழகு பெறுகிறது. ஜீரண உறுப்புகள் பலப்படுகிறது.





வீருக்கஷாசனம்

## வீருக்கஷாசனம்

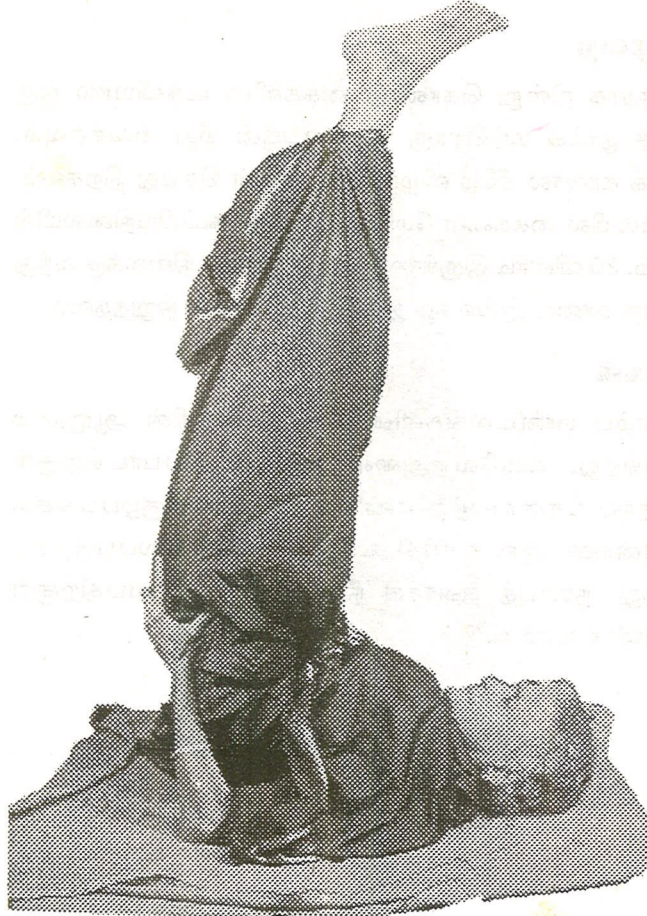
### செய்முறை

நேராக நின்று கொண்டு கைகளின் உதவியால் ஒரு காலைத் தூக்கி மற்றொரு தொடையின் மீது வைக்கவும். ஒற்றைக் காலால் கீழே விழாதவாறு சமன் செய்து நிற்கவும். இந்நிலையில் கைகளை மேலே உயர்த்தி கூப்பியநிலையில் நிற்கவும். 20 வினாடி இருக்கலாம். பின் ஆரம்ப நிலைக்கு வந்து மற்றொரு காலை இவ்வாறு தூக்கிய நிலையில் நிறுத்தவும்.

### பலன்கள்

நரம்பு மண்டலங்களின் மேல் மனத்தின் ஆளுமை ஏற்படுகிறது. எனவே அவை ஒரு கட்டுப்பாட்டிற்குள் வருவதால் தேவையற்ற எண்ணங்கள் மனக்குழப்பங்கள் மறைகின்றன. ஞாபக சக்தி கூடும். கால்கள் பலப்படுத்தப்படுகிறது. நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்குகிறது. 18 வயதிற்குள் பழகினால் உயரம் கூடும்.





விபரீதகரணி ஆசனம்

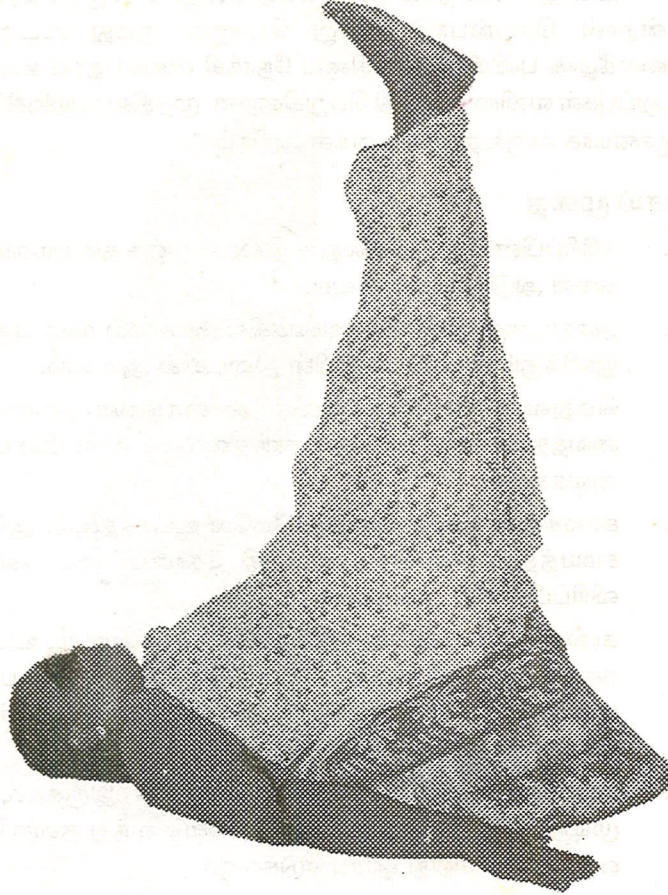
## விபரீதகரணி ஆசனம்

விபரீத - என்றால் தலைக்கீழ் என்று பொருள். கரணி என்றால் செயல்பாடு என்று பொருள். நமது உடலை தலைக்கீழாக புவியீர்ப்பு சக்தியை நோக்கி வைப்பதால் உடல் உறுப்புகள் வலிமை உறுதி பெறுகின்றன. முத்திரை பயிற்சியே ஆசனமாக வருவதால் பலன்கள் அதிகம்.

### செய் முறை

1. விரிப்பின் மீது 3 அல்லது 4 இலவம் பஞ்சு தலையணைகளை அடுக்கி வைக்கவும்.
2. தலையணையின் மீது மையத்தில் அமராமல் முன் பகுதி நுனிக்கும் மையப்பகுதியின் இடையில் அமரவும்.
3. மெதுவாக பின்னால் வளைந்து கைகளை தரையில் வைத்து ஊன்றிப் படுத்து உச்சந் தலையை விரிப்பின் மீது வைக்கவும்.
4. கால்களை ஒன்று சேர்த்து மேலே உயர்த்தவும். அதே சமயத்தில் தலையை நகர்த்தி தோள்பட்டைகளை விரிப்பின் மீது வைக்கவும்.
5. கால்களை 90 டிகிரிக்கு நீட்டிக் கொண்டு வரவும். உடல் கனம் முழுவதும் தோள்பட்டை கழுத்தில் இருக்கும் படி வைக்கவும். கைகளை சாதாரணமாக தலையணைக்கு பக்கத்தில் வைக்கவும்.
6. சாதாரண மூச்சில் 100 எண்ணிக்கை இருக்கவும். முடிந்ததும் கால்களை கீழே கொண்டு வந்து தரையில் வைக்கவும். சிறிது ஓய்வு எடுக்கவும்.
7. திரும்பவும் கால்களை உயர்த்தி 100 எண்ணிக்கை செய்யவும். அது போல் 15 தடவை அதாவது 1500 எண்ணிக்கை சராசரி 15 நிமிடங்கள் செய்யலாம்.





8. கால்விரல்களை ஊன்றி குதிகாலை உயர்த்தி திரும்பவும் கால் விரல்களை ஊன்றி முதுகை உயர்த்தவும். அப்போது தலையணைகளை ஒன்றன்பின் ஒன்றாக பக்கவாட்டில் பிடித்து வெளியே எடுத்துப் போட வேண்டும்.
9. மெதுவாக முதுகை விரிப்பின் மீது வைத்து கால்களை நீட்டி சவாசனத்திற்கு வரவும்.

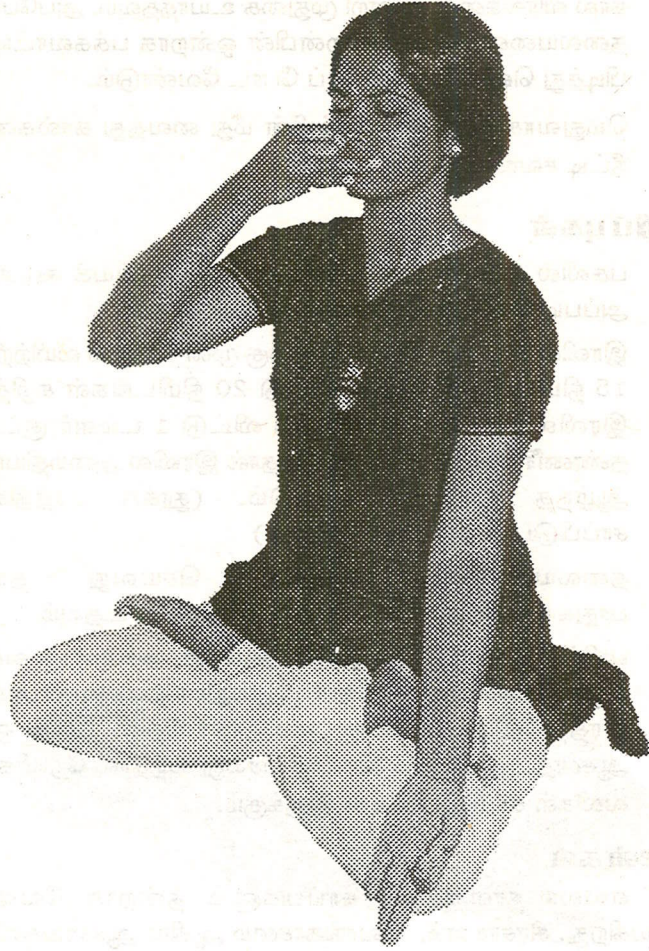
### குறிப்புகள்

1. பகலில் 200 எண்ணிக்கைக்கு மேல் செய்யக் கூடாது. அப்படி செய்வதால் பகலில் தூக்கம் வரும்.
2. இரவில் சாப்பாடு சாப்பிடுவதற்கு முன் வெறும் வயிற்றில் 15 நிமிடங்கள் செய்து விட்டு 20 நிமிடங்கள் கழித்து இரவில் சாப்பாடு சாப்பிட்டு விட்டு 1 டம்ளர் குடாக தண்ணீர் குடித்து விட்டு படுத்தால் இரவில் அமைதியான ஆழ்ந்த நித்திரை ஏற்படும். (தூக்க மாத்திரை சாப்பிடுபவர்கள் கவனிக்கவும்.)
3. தலையணையை வைத்து செய்வது தான் பாதுகாப்பானதும், அதிக பலனும் அடைய உதவும்.
4. பயிற்சி செய்ய நேரம் இல்லாதவர்கள், அடிமுதுகு வலி, கழுத்து வலி, நீரழிவு நோய், ஆஸ்துமா தலைவலி அதிக இரத்த அழுத்தம் உடைய நோயாளிகள். இந்த ஒரு ஆசனத்தை மட்டும் இரவில் செய்து வந்தால் நோய்கள், வலிகள் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும்.

### பலன்கள்

எல்லா நாளமில்லா சுரப்பிகளும் நன்றாக வேலை செய்கிறது. சிரசாசனம், சர்வாங்காசனம் ஆகிய ஆசனங்களின் பலன்களை கொடுக்கிறது. முதுகு வலி கழுத்து வலி, தலைவலி, தலை சுற்றல் அஜீரணம் போக்குகிறது. முகத்தில் பொலிவு ஏற்படும்.





கபால பாதி கிரியா

## கபால பாதி கிரியா

கபாலம் என்றால் மண்டையோடு, பதி என்றால் ஒளிவீசுதல். இப்பயிற்சி மண்டை யோட்டை சுத்திகரிக்கிறது. ஆகையால் சுத்திகரிப்பு பயிற்சி என்கிறோம்.

ஒழுங்காக இப்பயிற்சியைச் செய்து வரும் சாதகரின் முகம் ஒளி வீசும்.

### செய்முறை

ஏதாவது ஒரு உட்கார்ந்திருக்கும் நிலையில் பயிற்சி செய்யவும். தலை, கழுத்து, முதுக ஆகியவைகளை நேராக வைக்கவும். மூச்சை வேகமாக வெளியே விடவும். அடிவயிற்றின் அடிபாகம் லேசாக அசையட்டும் மூக்கு நுனியின் மீது எண்ணத்தைச் செலுத்தவும். சிறிது சிறிதாக மூச்சு இழுத்தும், அவைகளைத் தொடர்ந்து சிறிது சிறிது மூச்சு வெளி விடுவதும் செய்ய வேண்டும். ஆரம்பத்தில் ஒரு நொடிக்கு ஒரு முறை மூச்சு இழுப்பதும் வெளி விடுதலும் வேண்டும். இவ்வாறு காலையிலும் மாலையிலும் மூன்று சுற்றுகள் செய்யலாம்.

### பலன்கள்

இப்பயிற்சி மண்டையோடு, சுவாச அமைப்பு, நாசித் துவாரம் ஆகியவைகளை சத்தமாக்குகிறது. கோழை நோய்களைக் குணமாக்குகிறது. சுவாச குழாய்களிலுள்ள சளியைப் போக்குகிறது. அதனால் ஆஸ்துமா குணமாகிறது.



## பிராணாயாமம்

பிராணன் உயிர் ஆற்றல் எனப்படும். இதை ஒழுங்குபடுத்துவதே பிராணாயாமம். இது புலன்களையும் மனதையும் செம்மைப்படுத்துகிறது. இதனால் நம் உடல் வலுவுள்ளதாக ஆகிறது. அதிகப்படியான கொழுப்பு கரைக்கப்படுகிறது. சாதகரின் முகத்தில் ஒளி வருகிறது. இந்தப் பயிற்சியால் நுரையீரல் ஒவ்வொன்றிற்கும் போதிய பிராணவாயு கிடைக்கிறது. எல்லா திசுக்களுக்கும் செல்களுக்கும் ஏராளமான சுத்த ரத்தமும் நிணநீரும் கிடைக்கின்றன.

### குறிப்பு

1. சுவாசனத்தில் உடலும் உள்ளமும் சாந்தம் அடைகின்றன. இந்நிலையே பிராணாயாமத்திற்கு ஏற்றது. ஆகையால் சுவாசனத்திற்குப் பிறகே பிராணாயாமத்தைத் தொடங்க வேண்டும்.
2. எல்லா பிராணாயாமப் பயிற்சிகளையும் ஏதாவது ஒரு உட்கார்ந்திருக்கும் நிலையில் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். அப்போது முதுகு கழுத்து தலை ஆகியவை நேராக இருக்க வேண்டும்.
3. தூய காற்றோட்டம் உள்ள இடத்தில் செய்ய வேண்டும்.
4. விடியற்காலை பிரம்ம முகூர்த்தத்தில் செய்தால் நல்லது.
5. கண்களை மூடிக் கொண்டு செய்வது அதிக நன்மை அளிக்கும். மன ஒருமைப்பாடு கிடைக்கும். மிகக் களைப்புடன் இருக்கும் போது செய்யக் கூடாது.

7. மூச்சை அடக்கும் நேரம் அதிகமாக இருக்கக்கூடாது. படிப்படியாகத் தான் அதிகப்படுத்த வேண்டும். குருவின் மேற்பார்வையில் தான் அதிக நேரம் மூச்சை அடக்கும் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.
8. வெளிவிடும் மூச்சு, உள்ளிழுக்கும் மூச்சை விட இரண்டு மடங்கு இருக்க வேண்டும்.

“ஏற்றி இறக்கி இருகாலும் பூரிக்கும்  
காற்றைப் பிடிக்குங் கணக்கறி வாரில்லை  
காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறி வாளர்க்குக்  
கூற்றை யுதைக்குங் குறியதுவாமே”

இதன் பொருள் உயிர் மூச்சாகிய பிராணனை உள்ளுக்கு இழுத்தும் வெளியிடுவதுமான செயலில் ஒரு முறைப்படி கணக்கு இருக்கிறது. இந்த கணக்கை அறிந்து செயல்படுபவர்களுக்கு எமனையே வெற்றிக் கொள்ளும் சக்தி பிறக்கும் என்பதாகும்.

### சுவாசமும் மனமும்

சுவாசத்திற்கும் மனத்திற்கும் நேரடித் தொடர்பு உள்ளது. உதாரணமாக நாம் கோபப்படும் போது அல்லது பயப்படும் போது மூச்சு வேகமாக இயங்குகிறது. அமைதியாக இருக்கும் போதும், பிடித்த காரியங்களில் ஈடுபடும் போதும் மூச்சு மிக மெதுவாகவும் சீராகவும் உள்ளது.

எனவே இதைத்தான் யோகிகள் சுவாசத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதினால் மனதைக் கட்டுப்படுத்த முடியும் என்று கூறியுள்ளனர்.



### பகுதி சுவாச முறை

இது பிராணாயாமம் செய்வதற்குப் பழக உதவும் ஆரம்ப நிலை சுவாசப் பயிற்சியாகும். பொதுவாக இது சுவாசிக்கும் முறையைச் சீர்படுத்துகிறது. நுரையீரலின் கொள்ளளவை அதிகப்படுத்துகிறது. இது மூன்று பகுதிகளைக் கொண்டுள்ளது.

### வயிற்று மூச்சு முறை

சீராகவும் மூன்று எண்ணிக்கை அளவு வெளி மூச்சை எடுக்கவும். அப்போது வயிறு விரிந்து உப்ப வேண்டும். மூன்று எண்ணிக்கை மூச்சை நிறுத்த வேண்டும். பிறகு ஆறு எண்ணிக்கை மூச்சை சீராக வெளியிடவும். வயிறு ஓட்டி உள்ளே அமுங்க வேண்டும். பிறகு மூன்று எண்ணிக்கை இடைவெளி விட வேண்டும். இது போல் 5முறை செய்யவும்.

### மார்பு மூச்சு முறை

வெளி மூச்சு மெதுவாக மூன்று எண்ணிக்கை எடுத்து மூன்று எண்ணிக்கை வைத்திருக்கவும். 6 எண்ணிக்கை மூச்சை வெளியிடவும். எடுக்கும் போது மார்பு விரிந்தும் விடும் போது மார்பு சுருங்கவும் வேண்டும். பிறகு 3 எண்ணிக்கை இருந்து விட்டு பிறகு செய்யவும்.

### தோள்பட்டை மூச்சு முறை

மூச்சு எடுக்கும் போது தோள்களை முடிந்தவரை மெதுவாக உயர்த்த வேண்டும். பிறகு வெளிவிடும் போது தோள் பட்டையை சாதாரணமான நிலைக்கு கொண்டு வரவும். இது போல் 5முறை செய்யவும். எண்ணிக்கை 3:3:6:3 என்ற அதே கணக்கில் இருக்க வேண்டும்.

### யோகி முறை மூச்சுப் பயிற்சி

இந்த மூன்று முறைகளையும் ஒன்று சேர்த்து செய்வதே யோகி முறை மூச்சுப் பயிற்சி

### நாடி சுத்தி

வஜ்ராசனத்தில் அமர்ந்து இடது கை சின்முத்திரையில் இடது கால் முட்டி மீது வைத்து வலது கையை பிருகி முத்திரை பிடித்து மூக்கின் அருகே வைக்கவும். வலது மூக்கு துவாரத்தை கட்டை விரலால் மூடி வெளிமூச்சை இடது மூக்கின் வழியாக எடுக்கவும். 3 எண்ணிக்கை அப்படியே இருக்கவும். வலது மூக்கின் வழியே காற்றை 6 எண்ணிக்கை வெளியே விடவும். பிறகு மூன்று எண்ணிக்கை மூச்சு எடுக்காமல் இருக்கவும். பிறகு வலது மூக்கின் வழியாக மூச்சை 3 எண்ணிக்கை எடுத்து 3 எண்ணிக்கை நிறுத்தி 6 எண்ணிக்கை இடது துவாரத்தின் வழியாக வெளியேற்றவும். இதுவே ஒரு சுற்று இது போல 5 சுற்றுகள் செய்தால் உடம்பில் எல்லா நாடிகளும் சுத்தப்படுத்தப்படும்.



## தியானம்

முனிவர் பதஞ்சலியின் யோக சூத்திரத்தின் படி தியானம் ஏழாவது உறுப்பு ஆகிறது. அலையும் மனதை ஒருமுகப் படுத்துவது தியானம் ஆகும். இது ஜாதி, மத, இன, மொழி, நாடு, ஆண், பெண், வயது எந்த வேறுபாடின்றி சகலரும் சலபமாக பயின்று பயன் அடையலாம்.

### தியானத்தின் பலன்

மன அமைதி கிட்டும்.

படபடப்பு குறைகிறது.

நினைவாற்றல் அதிகமாகும்.

நல்ல ஆழ்ந்த தூக்கத்தை ஏற்படுத்தும்.

வேலை செய்யும் ஆற்றல் அதிகமாகும்.

ரத்த அழுத்தம் குறையும்.

ஆஸ்துமா குணமாகும்.

அனைத்து நோய்களையும் குணப்படுத்த வல்லது.

ஆயுள் அதிகரிக்கும்.

### செய் முறை

தியானத்தின் நோக்கம் தியானிக்கப்படும் பொருளின் தன்மையை அறிந்து கொள்ளுதலாகும். அதற்கு மனம் ஒரு கருவியாகப் பயன்படுகிறது.

தியானத்திற்கு முக்கியமாக இரண்டு நிலைகள் உள்ளன. அவையாவன

1. நம் மனத்தில் ஏதாவது ஒரு உருவத்தைக் குறித்தோ அல்லது ஒரு கருத்தைக் குறித்தோ தொடர்ந்து சிந்தனை செய்வது.

2. மனத்திலிருந்து எல்லா வகையான எண்ணங்களையும் அகற்றி விடுதல்.

முதல் நிலையில், ஏதாவது ஒரு பொருளின் மீது அல்லது ஒரு புகட்டிய ஒரு மந்திரத்தை உச்சரிக்கத் தொடங்குகிறோம். அப்போது நமக்கு ஓர் புதுவகையான அனுபவம் உண்டாகும். இதுவரை நம் ஆழ் மனதில் புதைந்து, உறங்கிக் கிடந்த நூற்றுக் கணக்கான நினைவுகள், விழித்து, எழுந்து நம் மன ஒருமைப்பாட்டிற்கு ஊறு செய்யும். நமக்கு இது ஒரு சிக்கலாக இருக்கும். அதற்கு வழியும் இருக்கிறது. நாம் உச்சரிக்கும் மந்திரத்தை அதன் பொருள் உணர்ந்து, அப்பொருளின் பாவத்துடன் நம்மை பிணைத்துக் கொண்டால், நாம் தியான நிலையை அடைகிறோம். மற்ற நினைவுகள் மறைந்து போகின்றன.

இரண்டாம் நிலையில், சாதகர் சௌகர்யமான நிலையில் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். கண்களை மூடிக் கொள்ள வேண்டும். கால் முதல் தலை வரை எல்லா உறுப்புகளும் ஓய்வில் இருக்க வேண்டும்.

காதுகள் திறந்திருப்பதால், வெளிச்சத்தங்கள் இடையூறு செய்யும். மனத்திலிருந்தும் பல எண்ணங்கள் எழும். சாதகர் அவைகளைப் பொருட்படுத்த வேண்டியதில்லை. வேடிக்கைப் பார்ப்பவரைப் போன்று அவர் ஒதுங்கி நிற்க வேண்டும். அப்போது அவை அவரைப் பாதிப்பதில்லை.

இவ்வாறு சாதகர் வெளிப்புற, உட்புற சத்தங்களுக்கும், எண்ணங்களுக்கும் சாஷியாக இருக்கப் பழக வேண்டும். இந்நிலையை அடைய நீண்ட கால, இடைவிடாத பயிற்சி வேண்டும்.



## கர்ப்ப காலத்தில் பெண்கள் ஆசனம் செய்யலாம் எப்படி?

கர்ப்ப காலத்தில் பெண்கள் தகுந்த யோகாசிகிச்சை நிபுணரின் ஆலோசனைப் படி ஆசனங்கள் செய்வது அவசியம். யோகா உடல் மன ஆரோக்யத்தை பாதுகாக்கிறது. பிரசவத்திற்கு தகுந்த மனபலத்தையும் உடல் பலத்தையும் அளிக்கிறது.

### கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்

கர்ப்பை இருபது மடங்கு விரிவடைகிறது. சிறுகுடல் மேல் நோக்கியும் கீழ்நோக்கியும் தள்ளப்படுகிறது. உதரவிதானம் மேல் நோக்கி அழுத்தி விலா எலும்புகளை விரிவடைய செய்கிறது. இதயத்தின் பளு அதிகமாகிறது. நாளமில்லா சுரப்பிகளின் சுரப்புகள் அதிகமான மாற்றத்திற்குள்ளாகின்றது. இந்த மாற்றங்களை தாங்குவதற்கு யோகா உதவுகிறது. இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரித்து தசைகளை வலுபடுத்தி கர்ப்பப்பையின் அதிக எடையை தாங்குவதற்கு உதவி செய்கிறது. முதுகு வலி, கால் வீக்கம், கால் நரம்பு புடைத்தல், மலச்சிக்கல் இவையெல்லாம் தவிர்க்கப்படுகின்றது. கருவில் இருக்கும் குழந்தைக்கு அதிக அளவு ஆக்ஸிஜன் கிடைப்பதால் பூரண வளர்ச்சியுடன் ஆரோக்யமாக குழந்தை பிறக்கிறது. பிரசவம் சுலபமாக அமைகிறது. அதை ஏற்பதற்கான பக்குவமான நிலையை தாய் அடைகிறாள். பிரசவத்திற்குப் பின் வரும் சோர்வும் இவர்களை அண்டு வதில்லை. தாய்ப்பால் நன்கு சுரக்கிறது. பிரசவத்திற்கு பின் ஏற்படும் தொந்தியை தவிர்த்து அழகான உடலமைப்பை கொடுக்கிறது.

### குறிப்புகள் :

- 1) குறிப்பிட்ட நாட்களில் குழந்தையினுடைய நிலைக்கு ஏற்றவாறு சில ஆசனங்களை செய்ய முடியாமல் போகலாம். அக்காலத்தில் உடலை வருத்தி எதையும் செய்யக் கூடாது.
- 2) காற்றோட்டமான இடத்தை தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.
- 3) படுத்திருந்து எழுந்திருக்கும் போது ஒருக்களித்து தான் எழுந்திருக்க வேண்டும்.
- 4) ஆகாரத்திற்கு இரண்டு மணிநேரம் கழித்து தான் செய்ய வேண்டும்.
- 5) வயிற்றை அழுத்தும் எந்த ஆசனமும் செய்யக் கூடாது. (உம்) மக்ராசனம், புஜங்காசனம்
- 6) முன்னோக்கி வளையும் ஆசனமோ, தலைகீழாக செய்யும் ஆசனமோ செய்யக் கூடாது.
- 7) இரத்த கசிவு ஏற்பட்டால் உடனே எல்லா ஆசனங்களையும் நிறுத்தி விட வேண்டும்.

கர்ப்ப காலத்தில் செய்யக்கூடிய ஆசனங்கள் அவற்றை எதுவரை செய்யலாம்

#### பிரசவம் வரை

சுகாசனம், வஜ்ராசனம், பத்ராசனம், பத்மாசனம், பர்வத்தாசனம்



7 மாதம் வரை

கோணாசனம் மற்றும் ஹஸ்தபாதாசனம்

6 மாதம் வரை

அர்த்த பரியங்காசனம்

தளர்த்தி செய்யும் பயிற்சி

த்ரதா சனம், சவாசனம்

சிலவகை பிராணாயாமம் தக்க பயிற்சியாளரின் உதவியுடன் செய்யலாம்.

மீர்சவத்திற்கு மீறகு செய்யக்கூடிய ஆசனங்கள்

கோணாசனம், யோகமுத்ராசனம், ஹஸ்தபாதாங்குஸ்தாசனம், பச்சிமோத்தானாசனம், சலபாசனம், ஹலாசனம்

## யோகாசன சிகிச்சை

யோக முறைகளால் பிணியைப் போக்கும் வழிக்கு யோகசிகிச்சை என்று பெயர். இந்த சிகிச்சை மூலம் நிறைய வியாதிகளுக்கு நிவாரணம் இருக்கிறது. யோகா இன்ஸ்டிடியூட், சாந்தா க்ரூஸ், பம்பாயில் பல மருத்துவ முகாம்கள் சிறந்த ஆங்கில மருத்துவர்களின் கண்காணிப்போடு அவ்வப்போது நடத்தப்பட்டு நீரிழிவு நோய், ஆஸ்துமா, இருதய நோய் மற்றும் பல நோய்களிலிருந்து கட்டுப்படுத்தப்படுவதை பரிசோதனைகள் மூலம் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

புகழ் பெற்ற நரம்பியல் நிபுணர் டாக்டர் ராமமூர்த்தி மூளையை நல்லபடியாக இயங்க வைக்க யோகா முக்கியம் என்கிறார். பிரபல கைனகாலஜிஸ்ட் காமாட்சி கபீர் கர்ப்பிணிப் பெண் யோகா செய்த பிறகு புன்சிரிப்புடன் குழந்தையை சுகப்பிரசவம் மூலம் பெறலாம் என்கிறார். சென்னையில் தலைசிறந்த அப்போலோ மருத்துவமனையைச் சேர்ந்த உலகப்புகழ் பெற்ற இதய நோய் நிபுணர் கே.பி.மிஸ்ரா அவர்களும் யோகாவில் மிகுந்த நம்பிக்கையுடையவர். மேலும் டாக்டர். அ. பன்னீர்செல்வம் புகழ்பெற்ற டயபடீஸ் ஸ்பெஷலிஸ்டு அவர்களும் யோகாவின் அவசியத்தை நோயாளிகளுக்கு எடுத்துரைக்கிறார்.

**சில நோய்களும் அவற்றைத் தீர்க்கும் ஆசனங்களும்**

பெண்கள் பருவமடையாத நிலையில் பருவமடைய

விபரீதகரணி, பஸ்ஸிமோத்தாசனம், மத்சியாசனம், சர்வாங்க ஆசனம், சிரசாசனம், பத்மாசனம், நாடிசுத்தி



தாய்பாலின்மை போக்க

விபாதீதகரணி, சவாசனம், நாடிசுத்தி

மாதவிடாய் நிற்கும் சமயங்களில் ஏற்படும் சிக்கல் தீர

சலபாசனம், தனுராசனம், பஸ்ஸிமோத்தாசனம், ஹலாசனம், விபாதீதகரணி, நாடிசுத்தி

தலைவலி நீங்க

தனுராசனம், யோகமுத்ரா, பாதஹஸ்தாசனம், நாடிசுத்தி

வாயுத்தொடர்ந்தவடி நீங்க

சலபாசனம், தனுராசனம், பவனமுத்தாசனம்

மலச்சிக்கல் நீங்க

யோகமுத்ரா, பாதஹஸ்தாசனம், ஏகபாத ஆசனம், மத்ஸ்யாசனம்

கருச்சிதைவை தவிர்க்க

பத்ராசனம், விபாதீதகரணி, பர்வத்தாசனம், ஹலாசனம், பச்சிமோத்தாசனம்

மலடு நீங்க

சலபாசனம், தனுராசனம், பச்சிமோத்தாசனம், ஹாலாசனம், மத்ஸ்யாசனம்.

மாதவிடாய் கோளாறுகள் நீங்க

பத்ராசனம், ஜானுசிரசானம், நாடிசுத்தி, சவாசனம், மத்ஸ்யாசனம், சர்வாங்காசனம்.

## முடிவுரை

யோகத்தின் நோக்கம் மனிதனுடைய உடல் உள்ளம் உயிர் ஆத்மா அனைத்தையும் ஒன்றுபடுத்துவதேயாகும். யோகம் ஏதோ ஒரு மணி நேரம் செய்யும் வெறும் பயிற்சி அல்ல. இது மிகவும் விஞ்ஞான பூர்வமான வழியாகும். ஒரு நாளின் 24 மணி நேரமும் இதன் வழி வாழலாம்.

“யோகஸ்தஹ குரு கர்மாமணி” யோகத்தில் நிலை பெற்று கடமைகள் எல்லாவற்றையும் செய். என்கிறது பகவத கீதை.

மற்ற உடற்பயிற்சிகள் போல உடலின் சக்தியை செலவழிக்காமல் ஆசனம் சேமிக்கிறது. தொடர்ந்து செய்வதால் நோய்கள் தவிர்க்கப்படுகின்றன. வந்த பிணிகளும் மறைகின்றன. ஹார்மோன்களை சுரக்கச் செய்து, உடலின் எல்லா தசைகளையும் நரம்புகளையும் சரியான நிலையில் வைக்கிறது. உடலுக்கு நல்ல வளையும் தன்மையையும், இளமையையும், சுறுசுறுப்பையும் மன அமைதியையும் தருகிறது. இதைத் தெரிந்தவர்கள் தெரியாதவர்களிடம் இதைப்பற்றி சொல்லி இக்கலையைப் பரப்ப வேண்டும்.

இதையெல்லாம் நாம் நன்கு உணர்ந்து யோகப் பயிற்சிகளை குரு ஒருவரின் மூலமாகக் குறையின்றி பயின்று முறையாகச் செய்து உடல் நலமும் மன வளமும் பெற்று ஆரோக்கியமான மகிழ்ச்சிகரமான இனிய நல்வாழ்வை முதலில் பெண்களாகிய நாம் பெற்று பிறகு நமது குடும்பத்தினருக்கும் அதை அளிப்போம் என உறுதி எடுப்போம். மாணவன் தயார் என்றால் உடனே குருவும் தயார் என்பது ஒரு பழமொழி எனவே



இறைவனிடம் நல்ல குரு வேண்டும் என பிரார்த்தனை செய்தால் கட்டாயம் கிடைப்பார். அவரிடம் முறையாக பயிற்சியை நேரடியாக பயிலுங்கள். பிறகு இந்த நூல் உங்களுக்கு வழிகாட்டும்.

ஆசனம், பிராணாயாமம், தியானம் ஆகியவற்றை முறையாகப் பயின்று பழகி ஆரோக்கிய வாழ்வும் எல்லா வளமும் பெற எல்லாம் வல்ல ஆண்டவனைப் பிரார்த்தனை செய்து முடிக்கின்றேன்.

வணக்கம்.

## ஆசிரியர் குறிப்பு

இந்நூலில் ஆசிரியர் டாக்டர் S.ஹேமா M.B.B.S., அவர்கள் சென்னையில் 29-4-1950 அன்று தாய் திருமதி.கோமதி, தந்தை திரு.சுப்பிரமணிய ஐயர் இவர்களுக்கு ஒரே பெண்ணாக பிறந்தார். மகாமேதையாகவும், பெரிய சமூகநலவாதியாகவும் விளங்கிய கானன் டங்கர்லி சீஃப் என்ஜினியர் திரு.A. கிருஷ்ணய்யர் அவர்களின் பேத்தியாவார்.

இவர் தி.நகர் சாரதா வித்யாலயா ஸ்கூலில் படித்து அதில் முதன்மையாக லுலுதுநி தேர்வில் வெற்றி பெற்றார். பின்னர் ஸ்டெல்லா மாரிஸிலும் அணநியில் முதல் மாணவியாகத் தேறி, எ.ரு.ரு.லு. நுழைவுத் தேர்விலும், மாநிலத்திலேயே முதல் மாணவியாக அதிக மதிப்பெண்கள் பெற்று கீழ்ப்பாக்கம் மருத்துவக் கல்லூரியில் M.B.B.S., பட்டப்படிப்பை முடித்தார். கடந்த 30 வருடங்களாக சூளைமேடு பகுதியில் மகளிர் மகப்பேறு மருத்துவராக சேவை செய்து வருகிறார்.

கடந்த சில வருடங்களுக்கு முன் யோகா சிகிச்சை கற்றுத் தேர்ந்து அருண் யோகா சென்டர் என்ற மையத்தை தன் வீட்டு மாடியில் தன் குரு டாக்டர் A.S. அசோக்குமார் அவர்களின் திருக்கரங்களால் ஆரம்பித்து வைக்கப்பட்டு அவரது ஆசியின், வழிகாட்டுதலின் பேரில் யோகக் கலையை நிறைய மாணவர்களுக்கு பயிற்றுவிக்கிறார். மேலும் நிறைய நோயாளிகளை யோக சிகிச்சை மூலம் குணமடையச் செய்து வருகிறார்.



இவர் விசாலாட்சி மன்றம் என்ற ஒரு பெண்கள் ஆன்மீக அமைப்பின் தலைவராகவும், அருணா மகளிர் மன்றம் என்ற ஒரு சமூக நல அமைப்பின் தலைவராகவும் இருந்து பல ஆன்மீகப் பணிகளிலும், சமூகப் பணிகளிலும் தன்னையும் முழு ஈடுபாட்டுடன் இருத்தி நிறைய பெண்களுக்கு ஒரு தாயாக, சகோதரியாக இருந்து வழிகாட்டுகிறார். நிறைய ஆன்மீகம், மருத்துவம் மற்றும் யோகக் கலைப் பற்றி கட்டுரைகளை பத்திரிக்கைகளில் எழுதி வருகிறார். மல்லிகை எக்ஸ்ப்ளோராவின் தலைவராக இருந்து தான் இருக்கும் பகுதியில் சமூகப் பணியாற்றுகிறார். இவரது கணவர் திரு.சந்திரசேகர் LICயில் இன்ஜீனியர் இவரும் தற்போது யோகக் கலை பயின்று மாணவர்களுக்கு பயிற்சி அளிக்கிறார். இவரது ஒரே மகன் ஸ்ரீராம் IIT மற்றும் IIM-ல் முதலாவதாகத் தேறி தற்போது மும்பையில் மேனாட்டு வங்கி ஒன்றில் உயர்பதவி வகித்து வருகிறார்.

## பயன் பெற்றோர் கடிதம்

டாக்டர். சுப்புலட்சுமி

73/12, அமீர்ஜான் தெரு,  
சூளை மேடு, சென்னை - 94

நான் ஒரு மகளிர்மகப்பேறு மருத்துவர் எனக்கு திடீரென்று தைராய்டு, கோளாறும், ஹை பி.பி.யும் வந்து விட்டது. என் அருமை சிநேகிதி டாக்டர். ஹேமாவிடம் யோகா சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்ட பிறகு தைராய்டு கோளாறு சரியாகிவிட்டது. பி.பி. நார்மலுக்கு வந்து விட்டது. யோகாவில் இவ்வளவு விஷயம் இருக்கிறதே என்று வியந்து போனேன். இந்த கலையை பரப்பும் டாக்டர். ஹேமா அவர்களுக்கு எனது அன்பான வாழ்த்துக்கள்.

அலமேலு ரகுபதி,

257, அம்மாயி அம்மாள் தெரு,  
அய்யாவு காலனி, அமைந்தகரை

எனக்கு முதுகுவலி கழுத்துவலியால் 1 வருடம் கஷ்டப்பட்டபோது டாக்டர். ஹேமாவிடம் யோகா சிகிச்சை எடுத்து பூரண குணமடைந்தேன். டாக்டர். ஹேமாவிற்கு என் ஆசிகள்.

ஜெயஸ்ரீ

ஏ1, தி பிரான்ஸிஸ்கன் அபார்ட்மென்ட்ஸ்,  
888, பால்டன் சீட்டி, அமெரிக்கா.

நான் உடல் பருமனாலும், ஒற்றை தலைவலியினாலும் அவதியுற்றிருந்தேன். இந்தியாவந்திருந்த போது எனது குடும்ப டாக்டர். ஹேமா அவர்களிடம் யோகா சிகிச்சை பெற்றேன்.



இப்போது எனது எடையும் 5 கிலோ குறைந்துள்ளது. ஒற்றைத் தலைவலியும் நீங்கி விட்டது. அவர்களுக்கு எனது நன்றியும், வணக்கமும்.

மைதிலி சடகோயன்

4வது தெரு, செனராஷ்டிரா நகர்  
சூளை மேடு

எனது 60 வயதில் திடீரென்று ரத்தத்தில் சர்க்கரை 250 இருப்பதாக தெரிய வந்தது. டாக்டர். ஹேமா அவர்களிடம் யோகா சிகிச்சை செய்த பிறகு எனது சர்க்கரை நோய் மருந்தேயில்லாமல் முற்றிலும் போய் விட்டது. டாக்டர். ஹேமாவிற்கு எனது ஆசிகளும் வாழ்த்துக்களும் உரித்தாகுக.

கங்காதேவி

44, நங்கம்பாக்கம் ஹைரோடு  
சென்னை - 34

யோகா கற்றுக் கொண்ட பிறகு அதிகாலையில் எழும் பழக்கம் வந்துவிட்டது. காலை எழுந்தது முதல் இரவு வரை சோர்வில்லாமல் இருக்க முடிகிறது. முன்பு இருந்த சின்ன சின்ன வலிகள் இப்போதே வருவதேயில்லை. டாக்டர் ஹேமா யோகாவை பரப்ப எடுக்கும் முயற்சிகளுக்கு வாழ்த்துக்கள்.

சரோஜா

6 கிருஷ்ணா அபார்ட்மென்ட்ஸ்  
மூன்றாவது மெயின் ரோடு, அண்ணாநகர்

நான் டயாபடீஸ் வாயு கோளாறு இவற்றால் கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டு இருந்தேன். மேலும் கிட்னியில் ஒரு கல்லும் பித்த நீர்ப்பையில் ஒரு கல்லும் இருப்பதாக ஸ்கேனில் தெரிய வந்தது.

டாக்டர் ஹேமாவிடம் யோகாசிகிச்சை 1 மாதம் எடுத்துக் கொண்ட பிறகு சர்க்கரை கன்ட்ரோலுக்கு வந்தது. வாயுக்கோளாறு முற்றிலும் நீங்கி விட்டது. ஸ்கேன் எடுத்துப் பார்த்ததில் டாக்டர்களே அதிசயக்கும் படி இரண்டு கற்களும் மறைந்து விட்டது. டாக்டர் ஹேமாவிற்கு எனது நன்றி.

திருமதி வை.சரோஜா  
(ஓய்வு பெற்ற ஆசிரியை)

12/124 ஏ, இந்திரா நகர்,  
மேட்டுர் அணை 636 401

எனக்கு 56 வயதில் மெனோபாஸ் தொந்திரவால் கஷ்டப்படும் போது டாக்டர் ஹேமாவின் யோகப் பயிற்சியால் முற்றிலும் குணமாகி நன்றாக இருக்கிறேன். அவர்களுக்கு என் வாழ்த்துக்கள்.

சுமதி

40, குமார் தெரு,  
காஞ்சீபுரம்

நான் டாக்டர் ஹேமா அவர்களின் அருண் யோகா சென்டரில் யோகா கற்றுக் கொண்டது எனது வாழ்க்கை முறையை மாற்றிவிட்டது. 2 வருடங்கள் என்னை கஷ்டப்படுத்தி கொண்டிருந்த கழுத்துவலியில் இருந்து விடுதலை கிடைத்தது. பெண்களும் யோகாசனம் செய்யலாம். அது எளிதான ஒன்று என்பதையும் உணர்ந்து கொண்டேன். மனம் மிக இளமையாக, கவலைகளற்று மாறிவிட்டது. இந்த அனுபவங்களை எனக்கு அளித்த டாக்டர் ஹேமா அவர்களுக்கு எனது சந்தோஷமான நன்றிகள்.



கலைச்செல்வி

33, 8வது தெரு,  
சௌராஷ்டிரா நகர்

எனக்கு வாழ்க்கையில் பெரிய துன்பம் ஏற்பட்டு தற்கொலை செய்து கொள்ளும் முடிவிற்கு போய்விட்டேன். அந்த நேரம் டாக்டர் ஹேமாவிடம் மகளிர் மன்றத் தலைவி என்ற முறையில் என்னை சிலர் அழைத்துக் கொண்டு போன போது அவர் என்னை அன்பாகவும் அரவணைப்புடனும் நடத்தி, யோகாவும் சொல்லிக் கொடுத்து டாக்டர் அசோக்குமார் அவர்களின் பேச்சையும் கேட்க வைத்தார். அதற்குப் பிறகு என்னுள் மனமாற்றம் நிகழ்ந்தது வாழ்வில் பிடிப்பு ஏற்பட்டு இப்போது மனநிம்மதியுடன் இருக்கிறேன். இருவருக்கும் என் அன்பார்ந்த வணக்கங்கள்.

அட்வகேட். பர்வதவர்த்தினி

16, 3வது தெரு, சௌராஷ்டிரா நகர்,  
சென்னை - 94

டாக்டர் ஹேமாவின் அருண் யோகா சென்டர் மூலம் என் சிநேகிதிகள் நிறைய பேர் பலனடைந்ததை கேள்விப்பட்டு ஆர்வத்துடன் சேர்ந்தேன் பயிற்சி மிகவும் அற்புதமாக இருந்தது. பயிற்சி அளிப்பவர்கள் மிகவும் பொறுமையுடனும், அக்கறையுடனும் விளக்கமாக சொல்லித்தந்தார்கள். அக்கறையுடன் விளக்கமாக சொல்லித்தந்தார்கள். பயிற்சிக்குப் பிறகு உடல் லேசாகத் தெரிகிறது. வேலைகள் எளிதாக செய்யமுடிகிறது. வீட்டு வேலைகளிலும் வக்கீல் தொழிலிலும் திறமையாக செயல்பட முடிகிறது.

சசீகலா

அபிராமி நகர்,  
தீருவேற்காடு.

எனக்கு மார்பில் கட்டி வந்து டாக்டர்கள் புற்று நோயாயிருக்கலாம். ஆபரேஷன் செய்து பயாப்ஸி பார்த்த பிறகு மார்பகத்தை எடுக்க வேண்டி வரலாம் என்று சொன்னார்கள். மன வேதனையுற்ற நான் டாக்டர் ஹேமாவிடம் சென்ற போது அவர்கள் கற்றுத் தந்த பயிற்சியில் என் கட்டி கரைந்து இப்போது நார்மலாக சந்தோஷமாக உள்ளேன்.

காமாட்சி

12, 2வது தெரு, சங்கராபுரம்,  
சென்னை - 94.

எனக்கு சாப்பிட்டவுடன் வயிறு உப்புசமாக இருந்தது. இப்போது யோகா கற்றுக் கொண்ட பிறகு சாப்பிட்டவுடன் உப்புசம் இல்லை. உடம்பு பளுவாக இருந்தது. இப்போது லேசாக ஆகி விட்டது.

லலிதா

சங்கர் நகர்,  
குரோம்பேட்டை.

என் பெண் 15 வயதாகியும் பருவமடையாமல் இருந்தாள். டாக்டர் ஹேமா அவர்களிடம் ஆசனங்கள் கற்றுக் கொண்ட பிறகு எங்கள் குறை நீங்கியது. அவர்களுக்கு எங்களின் மனமார்ந்த நன்றி.



சாரதா வெங்கட்

ஆதம்பாக்கம்

நான் முகப்பருவால் மிகவும் துன்பப்பட்ட போது டாக்டர் ஹேமா அவர்களிடம் யோகா சனமும், கிரியாவும் கற்றுக் கொண்டேன். தற்பொழுது பருக்கள் உதிர்ந்து நன்றாக உள்ளேன்.

மீரா

43, 7வது க்ராஸ் தெரு,  
செனராஷ்டிரா நகர், சென்னை - 94

நான் யோகா கற்றுக் கொண்டு செய்த பிறகு என் கால் வீக்கம் வடிந்தது. நல்ல ஆரோக்கியம் கிடைத்தது.

ராதா கண்ணன்

கில்நகர் முதல் தெரு,  
சென்னை - 94

எனக்கு கண் பயிற்சி செய்த பிறகு கண் எரிச்சல் கண் மங்கல் மறைந்து கண் நன்றாகத் தெரிகிறது. ஹேமாவின் யோகக் கலையைப் பரப்பும் முயற்சிக்கு என் பாராட்டுக்கள்.

வித்யா

மஹேஸ்வரி அபார்ட்மென்ட்,  
சூளைமேடு.

நான் மிகவும் ஒல்லியாக இருந்தேன். யோகா செய்த பிறகு உடம்பு பூசினாற் போல் ஆனது. கூன் முதுகு நிமிர்ந்தது. அடிக்கடி வரும் சைனஸ் தொல்லையும் நீங்கியது.

சுதா

பள்ளிக்கூட மாணவி  
வெள்ளாள தெரு, சென்னை - 24.

நான் ஞாபக சக்தி குறைவால் மார்க்குகள் கம்மியாக வாங்கி வந்தேன். இப்போது பயிற்சிக்குப் பின் நன்றாக பாடங்களைக் கவனிக்கிறேன். ஞாபக சக்தி வளர்ந்து நிறைய மார்க்குகள் வாங்குகிறேன்.

க.சுஜாதா

23/5, ஹனுமந்த் நகர்,  
பெங்களூர்.

மாதாவிடாயின் போது அதிகமாக ரத்தம் வெளிப்பட்டு சோகை வந்த சிரமப்பட்ட நேரத்தில் யோகாதெரபி மூலம் அதை சரிசெய்து என்னை நலமாக்கிய டாக்டர் ஹேமாவிற்கு என் நன்றிகள்.

கீதா கண்ணன்

32, 5வது தெரு, செனராஷ்டிரா நகர்.

யோகா செய்த பிறகு என் உடல் எடை நன்றாகக் குறைந்திருக்கிறது. முன்பு இருந்த சோர்வு நீங்கி என்னால் நிறைய வேலைகளை சுறுசுறுப்பாக செய்யமுடிகிறது. நாள் முழுவதும் புத்துணர்ச்சியுடன் செயலாற்றுகிறேன்.

ஜஸ்வர்யா

பாத்திமா கான்வென்ட் மாணவி  
29, 8வது தெரு, செனராஷ்டிரா நகர்.

நான் இந்த கோடைகாலப் பயிற்சி முகாமில் கலந்து கொண்டேன். எனக்கு இந்தப் பயிற்சி மிகவும் பிடித்திருந்தது. நல்ல பலனைக் கொடுத்தள்ளது. உடல் எடை குறைந்து



வருகிறது. சுறுசுறுப்புடன் நாள் முழுவதும் செயலாற்ற முடிகிறது. டாக்டர். ஹேமாவிற்கு என் வணக்கங்கள்.

தீருமதி ராஜம்

1/2, அக்ரஹாரம்  
மங்கம்மாள்புரம், அன்பில் - 621 702

மூட்டுவலி யோக சிகிச்சையால் குணமாகியது. டாக்டர் ஹேமாவிற்கு என் ஆசிகள்.

குருசம்மாள் மஹாலட்சுமி

லே அவுட் தார்தியோ  
பம்பாய்

மூச்சுத்திணறலும் ஆஸ்துமாவும் யோகாதெரபியால் முற்றும் நீங்கியது. ஹேமாவிற்கு என் வாழ்த்துக்கள்.

ரேவதி

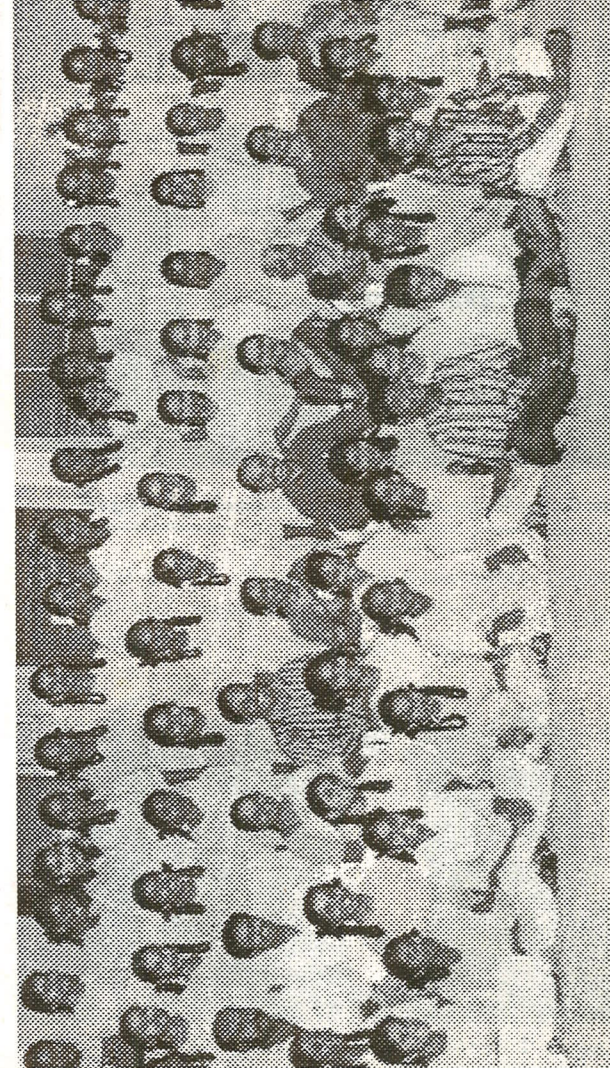
சுபீக்ஷா, கிருஷ்ணாபுரம்

யோகா கற்றுக் கொண்ட பிறகு எப்போதும் சுறுசுறுப்பாக செயல்பட முடிகிறது. வக்கீல் தொழிலில் நிறைய மன ஒருமைப்பாட்டுடன் வேலை செய்ய முடிகிறது.

டாக்டர் ஜமீலா

டைரக்டர் ஜே.எஸ். ஹாஸ்பீடல்  
நீலகண்டன் தெரு,  
சென்னை - 94.

நான் என் சிநேகிதி டாக்டர் ஹேமாவிடம் யோகா கற்றுக் கொண்ட பிறகு இழந்த ஆரோக்கியம் திரும்பக் கிடைத்து விட்டது. மனத் திருப்தியும் அமைதியும் பெற்று ஆனந்தமாக இருக்கிறேன். டாக்டர் ஹேமா எடுக்கும் முயற்சிகளுக்கு நானும் துணை புரிவேன். வாழ்த்துக்கள்.



கோயம்புத்தூரில் கே.ஜி. வித்யாலயா பள்ளியில் யோகா பயிற்ற மாணவிகளுடன்  
இந்நூல் ஆசிரியர்





அருண் யோகா சென்டரில் ஆசிரியரை கௌரவிக்கும் நிகழ்ச்சி



அருண் யோகா சென்டரில் யோகா பயிலும் பெண்கள்

## இந்நூலாசிரியர்

கற்றுத் தரும்

**இரண்டு மாத யோகா பயிற்சி**

சிகிச்சை மற்றும் உடல் நலத்திற்காக

பிரதி சனி, ஞாயிறு காலை மட்டும்

6.30 மணி முதல் 7.30 மணி வரை

பெண்களுக்கு தனி வகுப்புகள் உண்டு

பிரதி புதன், வியாழன்

காலை 10.30 மணி முதல் 11.30 மணி வரை

### தீரும் நோய்கள்

ஆஸ்துமா, பிரஷர், சைனசைடிஸ், ஒற்றைத் தலைவலி, முதுகு வலி, கழுத்து வலி, உடல் பருமன், பெண்களின் கோளாறுகள், தைராய்டு, அலர்ஜி மற்றும் பல.

**மேலும் விபரங்களுக்கு**

**Dr. S. ஹேமா M.B.B.S., FCIP, DYT**

குடும்ப நல மருத்துவர் மற்றும் யோகா சிகிச்சை நிபுணர்

**அருண் யோகா சென்டர்**

24, 8வது தெரு, செளராஷ்டிரா நகர், சூளை மேடு,

சென்னை - 94. போன் : 4833809



குறிப்புகள்

செய்யப்பாக்காய் தயார் செய்து

பெண்களின் உணவுகளை

பெண்களின் உணவுகளை

பெண்களின் உணவுகளை

பெண்களின் உணவுகளை

பெண்களின் உணவுகளை

பெண்களின் உணவுகளை

பெண்களின் உணவு

பெண்களின் உணவுகளை  
பெண்களின் உணவுகளை  
பெண்களின் உணவுகளை  
பெண்களின் உணவுகளை  
பெண்களின் உணவுகளை

பெண்களின் உணவு

பெண்களின் உணவுகளை  
பெண்களின் உணவுகளை  
பெண்களின் உணவுகளை  
பெண்களின் உணவுகளை  
பெண்களின் உணவுகளை

குறிப்புகள்



## குறிப்புகள்

## asanas &amp; pranayama

SPECIAL YOGA THERAPY

## 2 நாட்கள் நேரடி

யோகாசன சிகிச்சை

விழிப்புணர்வு முகாம்

28வது நேரடிப் பயிற்சி!

காலை 7 மணி முதல்

மாலை 5 மணி வரை

பயிற்சியின் முடிவில் சான்று வழங்கப்படும்

முகாம்-குறித்து Dr. A.S. அனேக்குமார், Ph.D.,

அவர்களின் இலவச கருத்தரங்கு  
யோகாவும்-யோகாசன சிகிச்சையும்  
மேலும் பதிவு செய்து கொள்ள எழுதவும்.

11/11/81 விட்டு சரிக்கலம் வாங்கி



**INDIAN  
SCHOOL OF  
YOGA (Regd.)**

20, (OLD # Z) 2nd Cross Street,  
East C.I.T. Nagar, Nandanam,  
Chennai - 600 035.

தலைமை யோகாசன  
சிகிச்சை நிபுணர்,  
சித்த மருத்துவர்,  
எண்கணித ஆலோசகர்

Dr. A.S. ASHOK KUMAR, Ph.D.,

432 2634

☎ 653 3864

## 1 தீரும் நோய்கள்

ஆஸ்துமா, சைனஸ், அழிந்தி, எர்க்கரை நோய், அதிக இரத்த அழுத்தம், முதுகுவலி, கழுத்து வலி, ஆண்மைக் குறைவு, கண் பார்வை கோளாறுகள், உடல் பருமன் (ஹைபர்டு).

## 2 நாள் முகாமில்

சூரிய நமஸ்காரம், 24 வகையான யோகாசனங்கள், பிராணாயாம, ஆன்ம, தியான விளக்கங்கள், 10 வகையான கண்பயிற்சிகள், ஆழ்நிலைத் தியானம், வெற்றிக்கலை எனும் கய-முன்னேற்றப் பயிற்சி, உடற்கழிவுகளை முழுமையாக வெளியேற்றும் மருத்துவ பயிற்சிமுறை விளக்கங்கள் கற்றுக் கொடுக்கப்படும்.

Dr. A.S. ASHOK KUMAR, Ph.D.,

அவர்கள் நேரடி சிறப்பு பயிற்சி மற்றும் சிகிச்சை அளிக்க உள்ளார்கள்.

யோகாசன ஆசிரியர் - தெரழில் நன்கு நேரடி பயிற்சி D.N.Y.S. அளக்க அங்கீகரிக்கப்பட்ட பெற உடன் எழுதவும். விபர குறிப்பு இலவசம்.

கயமாக யோகாசனம் கற்க உதவும் அரிய நூல். ஆசிரியரின் ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு வழிகாட்டும் யோகாசனங்கள் (D.Y.T. Text Book) விலை ரூ.100/- V.P.P. கிடைப்பது. தபால் பெற ரூ.10/- சேர்த்து M.O. செய்யும்.



ஓம் ஸ்ரீ சாய்ராம்

## சாய் ரியல் எஸ்டேட்

வீடு, மனை, வீளாட் வாங்க, வீற்க  
மற்றும் வாடகைக்கு அணுகவும்

M.R.சுரேஷ்குமார்/ M.R.குமார்  
14/6, மத்திய பள்ளிக்கூட தெரு, கில்நகர்,  
சென்னை.

☎ : 374 4141  
Fax : 374 3861

Pager : 9628469494 / 9628457313  
e-mail : saiweb@md2.vsnl.net.in

உலக புகழ்பெற்ற வைத்தீஸ்வரன் கோயில் ஏட்டு சுவடி  
மூலம் நடந்தது நடப்பது மற்றும் எதிர்காலப் பலனை அறிய  
திருமணம் தொழில் புத்திர பாக்கியம் மற்றும் எல்லா  
பிரச்சனைகளுக்கும் ஏட்டு சுவடி மூலம் நிவர்த்தி செய்து  
நல்வாழ்வு பெறுவீர்கள்.

அணுகவும்.

A.S. சிவசாமி

ஸ்ரீ அகஸ்தியர் நாடி ஜோதிடம்

19, செப்புதன் தெரு, குளமேடு, சென்னை - 94  
Ph : 484 9256 Fax : 472 3766 / 472 6643 Cell : 98411 01924

## J.V.HOSPITALS

No. 31, Railway Border Road,  
Kodambakkam, Chennai - 600 024.

Ph : 4833998 / 4725582

**CENTRE FOR :**

LAPAROSCOPIC & GENERAL SURGERY  
OBSTETRICS & GYNAECOLOGY

- ★ Laparoscopic Diagnosis
- ★ Laparoscopic Cholecystectomy
- ★ Laparoscopic Appendicectomy
- ★ Laparoscopic Hysterectomy
- ★ Laparoscopic Ovarian Surgery
- ★ Laparoscopic Sterilisation (Family Planning)
- ★ Laparoscopic Adhesiolysis

EMERGENCY & ACCIDENT SERVICES (24 HOURS)

**ENDOSCOPY & ULTRASOUND SCAN**

**MASTER HEALTH CHECK-UP & IMMUNISATION**

**MOBILE SQUAD FOR DOMICILLARY TREATMENT**



*With Best Compliments From*  
The Largest A/C Beauty Parlour in Chennai ☎ 445 5610

## Emm Emm Beauty Care Centre

(FOR LADIES ONLY)

No.101/47, Flat No.1-B, First Main Road, Gandhi

Nagar, (Near Malar Hospital,

Above Jayabharatham Furniture)

Adyar, Chennai - 600 020.

☎ : 445 5610

Emm Emm Beauty Care Centre will proudly give very best of beauty treatments and hygienic services for your family and friends for your desired beautiful life style.

- ❖ *By an Experienced Beautician.*
- ❖ *We have more than 20 years Experienced Staff.*
- ❖ *Long Lasting New Hair Colouring.*
- ❖ *All types of New Styles Cutting*
- ❖ *Good Bridal Make-up and Hair Styles..*
- ❖ *Relaxation Massage.*

**IF YOU ARE DOING**

- ❖ Facial
- ❖ Hair Cut
- ❖ Full Wax

**FREE**

Hair Washing  
Express Manicure  
Eye Brow, Upperlip, Threading

**IF YOU ARE DOING**

- ❖ Colouring
- ❖ Pedicure
- ❖ Oil Massage

**FREE**

Express Pedicure  
Face Pack  
Full Face Threading

*With Best Compliments from*

## MAX Excel

India's ONLY workshop for COMPLETE Self-development!

# You can get Super Memory!

Yes ! You can !

**For More details contact**

**Madras Academy for Excellence (MAX),**

#23, Andavar Street,

Anna High Road,

Choolaimedu, Chennai - 94

Ph : 044 - 481 3432

483 7580

[www.maxexcel.net](http://www.maxexcel.net)

*With Best Compliments from*

Promoters of  
Concentration

Infants  
of mind

## LITTLE GEMS

(Creche for Infant Education & Care)

Extraordinary achievements of ordinary children. Brain injury can be rectified by patient effort capacity of the brain. Infinite conditions for Development Love Affection Attention.

**Contact us for making a better baby**

New # 53, Murthy Street Extn.,

West Mambalam, Chennai - 33.

Off : 3700692 Cell : 98400 84498 Res : 2478758



*With Best Compliments from*

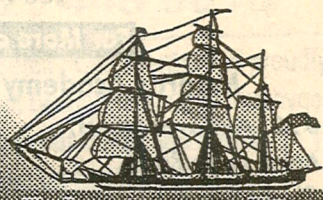
*Suraj Kakiliya*

## A.C.PHARMACEUTICALS

16/7, Nyniappa Naicken Street,  
Chennai - 600 003.

Ph : 5357437 / 5357407

Res : 374 0228



*With Best Compliments from*

## THE COROMANDEL ENGINEERING COMPANY LIMITED

Chennai - 600 001

*(Construction - Property Development)*

Parry House, IV Floor,

43, Moore Street,

Chennai - 600 001

Tel : 534 1513

*With Best Compliments from*



## Subhiksha

Ph : 4834194

4839088

Sree Subhiksha Housing & Enterprises (P) Ltd.,  
Engineers, Builders & Flat Promoters

# 10/25, Vengheeswarar Nagar 1st Main Road,  
Vadapalani, Chennai - 600 026

For Quality, Deluxe Single / Double / Three bed room flats  
in Choolaimedu / Kodambakkam

\*Prompt Delivery \*CMDA Approved

\* Deluxe facilities @ Economy rates

*With Best Compliments from*



## DURGA

### Driving School

(Govt. Approved)

*National Women Commission Selected  
1st Lady Driving School in the World*

**2 Wheelers Without knowing Bycyle  
One Person One Car**

Shopping Complex # 16, 3rd Ave. Indira Nagar, Adyar Chennai - 20.

Ph : 4452854 / 4415523

webstire : [www.durgadrivingschool.com](http://www.durgadrivingschool.com)





*With best Compliments from*

## **GURULAKSHMI HOMES**

**BUILDERS & PROMOTERS**

21, IInd Vanniar St.,  
Choolaimedu,  
Chennai - 600 094.  
Ph : 481 0835

**Mr. G. Rajagopal**  
Managing Partner

*With Best Compliments from*

**P. SANKARAVELU**  
Engineering Contractor

Ph : 432 1040  
Cell : 98410 75699

New # 309, Anna Salai,  
Teynampet, Chennai - 6.

*With Best Compliments from*

**New Asia Co. (Bangalore)**  
'LIKO PROOF CHEMICAL'

Specialist, Consultants & Engineers Contractors  
Waterproofing, Dampproofing & Weatherproofing

Old # 26 New # 2/25, Valluvan Street, 1st Floor,  
P.B.Road, Vepery, Chennai - 600 007 Ph : 6428275

*With best Compliments from*

**Susee Electricals**  
Electrical Engineer & Consultants  
All kind of Factory, Office

124, G.P. Road, Bharath Insurance Building, 1st Floor Annexe,  
Anna Salai, Chennai - 600 002. Ph : Res : 641 5296 Pager : 9632 732565

*With Best Compliments from*

## **NAIDU HALL**

*The Women Exclusives*

54, Pandy Bazaar, Chennai - 600 017. INDIA  
Ph : 8151882 / 8257194 / 8282151 Fax : 823 8080.

### **BRANCHES**

66, Royapettah High Road, Mylapore, Chennai - 4  
Ph : 498 5959

184, Purasawalkam High Road, Chennai - 10.  
Ph : 6426952

Website : [www.naiduhall.com](http://www.naiduhall.com)



## Dr. S. ஹேமா

கற்றுத் தரும்

இரண்டு மாத யோகா பயிற்சி

சிகிச்சை மற்றும் உடல் நலத்திற்காக

பிரதி சனி, ஞாயிறு காலை மட்டும்

6.30 மணி முதல் 7.30 மணி வரை

பெண்களுக்கு தனி வகுப்புகள் உண்டு

பிரதி புதன், வியாழன்

காலை 10.30 மணி முதல் 11.30 மணி வரை

### தீரும் நோய்கள்

ஆஸ்துமா, பிரஷர், சைனசைடிஸ், ஒற்றைத் தலைவலி, முதுகு வலி, கழுத்து வலி, உடல் பருமன், பெண்களின் கோளாறுகள், தைராய்டு, அலர்ஜி மற்றும் பல.

மேலும் விபரங்களுக்கு

Dr. S. ஹேமா M.B.B.S., FCIP, DYT

குடும்ப நல மருத்துவர் மற்றும் யோகா சிகிச்சை நிபுணர்

**அருண் யோகா சென்ட்ரர்**

24, 8வது தெரு, செளராஷ்டிரா நகர், குளைமேடு,  
சென்னை - 94. போன் : 4833809

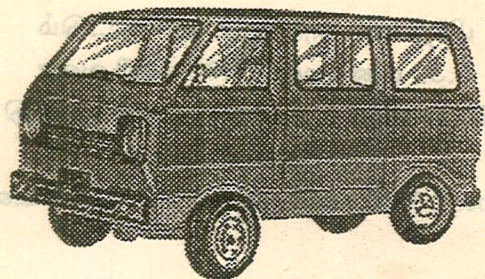
With Best Compliments From :

Kavyaa Printers, Chennai -94. Pager : 9632-751820



*With Best Compliments from*

***FAST TRACK*** (P) Ltd.  
**CALL TAXI**



**CALL : 473 20 20 ( 6 LINES)**

**3724282 / 3724121**

**(24 Hours Service)**

**TARIFF SCHEDULE**

**Minimum - Rs. 40/- (Upto 2 Km)**

**Extra Km - Rs. 12 per Km**

**Waiting - 5 min. - Rs. 4**

**Night Charges 25% extra**

*Call Taxi for your Comfort & Safety*