

1. ஆசன வணக்கம்

1.VANAKKASANA

உடம்பை தளர்த்தவும்
குதிக்கால்களைச் சேர்த்தும் பெரு விரல்களை
விலக்கியும் வைத்தபடி நில்லுங்கள்.(A)

மண்டியிடுங்கள்(B)

உச்சந் தலையை தரையில் முட்டுமாறு வையுங்கள்.
கைகள் உங்கள் பக்கவாட்டில் இருக்கட்டும்.(C)

கைகளை குவித்துக் கும்பிடும் பாவனையில் தலைக்கு
முன்வையுங்கள்.(D)

முழங்கைகளிலும் முழங்கால்களிலும் உங்கள்
உடம்பைத் தாங்கியபடி பாதங்களை
உயர்த்துங்கள்.(E)

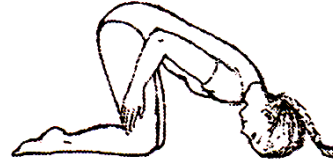
“ ஓம்” என்று சொல்லுங்கள்.



(a)



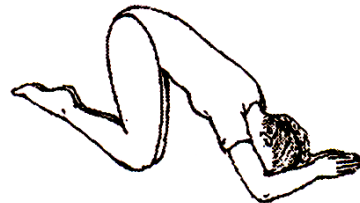
(b)



(c)



(d)



(e)

Zero relaxed
One heels together feet apart (A)

Two kneeling ,knees together heel together
toes extended backwards (B)

Three plant the crown of the head on the floor,
forehead placed on the floor, hands on side
relaxed ©

Four bring the hands in salutation in front of
the head.(D)

Five raise the feet up and utter the manthra
AUM. (E)

Four lower the feet (D)

Three hands on side ©

Two kneeling (B)

One standing up heels together feet apart and
zero relaxed. (A)

2. சூரிய நமஸ்காரம்

ஒவ்வொரு நிலையைச் செய்யும் போதும் “ஓம்” என்று சொல்லியவண்ணம் செய்யுங்கள்.

குதிக்கால்களைச் சேர்த்தும் பெருவிரல்களை விலக்கியும் வைத்தபடி நில்லுங்கள். கைகள் குவிந்த நிலையில் தலைக்கு மேல் இருக்கட்டும்.(சகஸ்ராரச் சக்கர நிலை)(A)

குவிந்த கைகளை புருவங்களின் நடுப்பகுதிக்குக் கொண்டு வாருங்கள். (ஆக்ஞைச் சக்கர நிலை)(B)

குவிந்த கைகளைத் தொண்டைக் குழிக்கு நேராகக் கொண்டு வாருங்கள். (அனாகதச் சக்கர நிலை)(C)

குவிந்த கைகளை நெஞ்சுக்குழிக்கு நேராகக் கொண்டு வாருங்கள். (விசுத்திச் சக்கர நிலை)(D)

குவிந்த கைகளை தொப்புள் குழிக்கு நேராகக் கொண்டு வாருங்கள்.(மணிபூரகச் சக்கர நிலை)(E)

குவிந்த கைகளைத் தலைக்குமேல் வைத்தவண்ணம் மண்டியிடுங்கள்.(F)

உச்சந்தலையையும் குவிந்த கைகளையும் தரையில் வைத்து வணக்க நிலைக்குச் செல்லுங்கள்.(G)

இப்போது உள்ளங்கைகளைப் பக்கவாட்டில் தரையில் ஊன்றி வலது முழங்கால் மடக்கிய நிலையில் முன்னால் இருக்க, இடது காலைப் பின்னால் நீட்டுங்கள். தலையை மேல்நோக்கி உயர்த்துங்கள். முதுகு பின்னோக்கி வளைந்த நிலையில் இருக்கட்டும்.(H)

மடக்கி வைத்திருந்த வலதுகாலையும் பின்னால் நீட்டுங்கள். பின்புறத்தை (மிட்டத்தை) மேலே உயர்த்துங்கள். உள்ளங்கால்கள் இரண்டும் ஒன்றோடொன்று ஒட்டிய நிலையில் தரையில் பதிந்திருக்கட்டும். உள்ளங்கைகள் இரண்டும் போதுமான இடைவெளியில் தரையில் பதிந்திருக்கட்டும். தலை கீழ்நோக்கி இருக்கட்டும்.(I)

இடுப்பின் கீழ்ப்பாகத்தைத் தாழ்த்தி அது தரையில் படும்படிவையுங்கள்: உள்ளங்கால்களைத் தரையில் ஊன்றியபடி உடம்பின் மேல்பாகத்தைப் பின்னோக்கி வளையுங்கள். தலை மேல்நோக்கிய நிலையில் இருக்கட்டும்.(J)

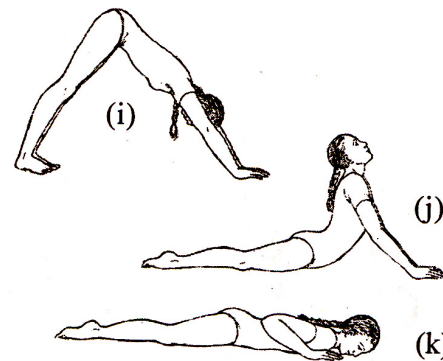
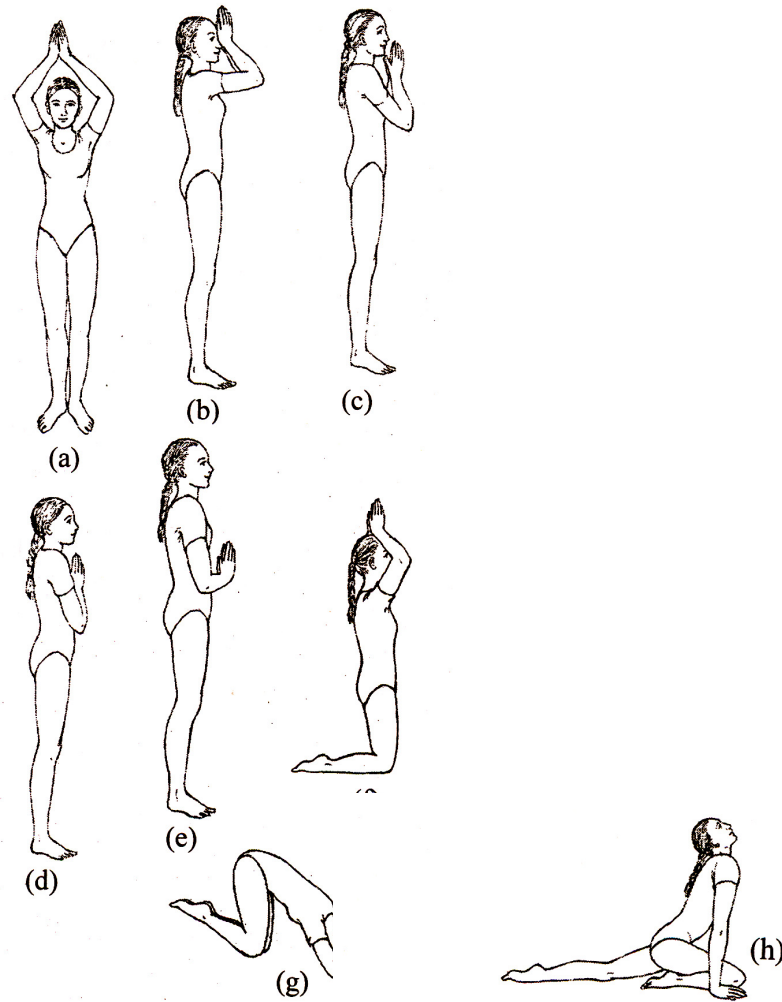
நீட்டியிருக்கும் கைகளை மடக்கியபடி தாழ்த்துங்கள். நெற்றி நிலத்தில் படியட்டும்.(K)

இனி (K)லிருந்து (A)வரையிலான நிலைகளைச் செய்து தொடக்க நிலைக்கு மீளுங்கள். (இப்போது (H) நிலையில் இடது முழங்கால் முன்னால் மடங்கியும் வலது முழங்கால் பின்னால் நீண்டும் இருக்குமாறு செய்க)

கதிர் வணக்கப் பாடல்

தீபம் ஜோதி பரப்பிரமம்
தீபம் சர்வம் தமோபகம்
தீபனே சத்தியதே சர்வம்
ஞாயிறு தீபம் நமோஸ்துதே
காலை தீபம் நமோஸ்துதே
உச்சி தீபம் நமோஸ்துதே
சந்தியா தீபம்நமோஸ்துதே
நிசி தீபம் நமோஸ்துதே
அன்பு தீபம் நமோஸ்துதே
அகிம்சை தீபம் நமோஸ்துதே
ஆசன தீபம் நமஸ்துதே
பிராண தீபம் நமோஸ்துதே
தியான தீபம் நமோஸ்துதே

ஞான தீபம் நமோஸ்துதே
மந்திர தீபம் நமோஸ்துதே
பக்தி தீபம் நமோஸ்துதே
பாபாஜி தீபம் நமோஸ்துதே
அன்னை தீபம் நமோஸ்துதே
அம்மான் தீபம் நமோஸ்துதே
யோக தீபம் நமோஸ்துதே
யோகியார் தீபம் நமஸ்துதே
பதினென் சித்தர் நமஸ்துதே
துளசி தீபம் நமஸ்துதே
மாங்கள் தீபம் நமஸ்துதே
சாயி தீபம் நமஸ்துதே
சாந்தி தீபம் நமஸ்துதே



2. SOORIYA NAMASKARAM

Zero relaxed

One heels together feet apart

Hands above the head, salutation to the head center utter (AUM)(A)

Two to the forehead center, intellectual center utter (AUM) (B)

Three to the neck center breathing (AUM) ©

Four to the heart center (AUM) (D)

Five to the stomach center (AUM) (E)

Six kneeling, knees together heel together toes extended backward

hands above the head in salutation (AUM) (F)

Seven pose of salutation, hands in front in salutation feet up (AUM) (G)

Eight place the palm on the side of the shoulder right leg forward left

leg backward looking up the ceiling (AUM) (H)

Nine bow pose (AUM) (I)

Ten snake pose looking up the ceiling (AUM) (J)

Eleven lying flat on the ground hands on side relaxed (AUM) (K)

Now do the reverse order

Ten snake pose looking up the ceiling (AUM) (J)

Nine bow pose (AUM) (I)

Eight left leg forward right leg backward looking up the ceiling (AUM) (H)

Seven pose of salutation, hands in front in salutation feet up (AUM) (G)

Six kneeling hands above the head in salutation (AUM) (F)

Five standing up salutation to the stomach center (AUM) (E)

Four to the heart center (AUM) (D)

Three to the neck center (AUM) (C)

Two to the forehead center (AUM) (B)

One to the head center (AUM) (A)

Now rotate clockwise singing the song of sun.

Hands on side and Zero relaxed.

Deepam Jyothi Param Brahman
Deepam Sarva Tamopaham
Deepena Sathyade Sarvam
Jnayiru Deepam Namosththe
Kaalai Deepam Namosththe
Uchchi DeepamNamosththe
Sandya DeepamNamosththe
Nishi DeepamNamosththe
Anbu DeepamNamosththe
Ahimsa DeepamNamosththe
Aasana DeepamNamosththe
Praana DeepamNamosththe
Jnaana DeepamNamosththe

DhyaanaDeepamNamosththe
ManthraDeepamNamosththe
Bhakthi DeepamNamosththe
Babaji DeepamNamosththe
Annai DeepamNamosththe
Amman DeepamNamosththe
Yoga DeepamNamosththe
Yogyaar DeepamNamosththe
Pathinen Siththar DeepamNamosththe
Thulasi DeepamNamosththe
MangalaDeepamNamosththe
Sai DeepamNamosththe
Shaanthi DeepamNamosththe

3: சர்வாங்காசனம்

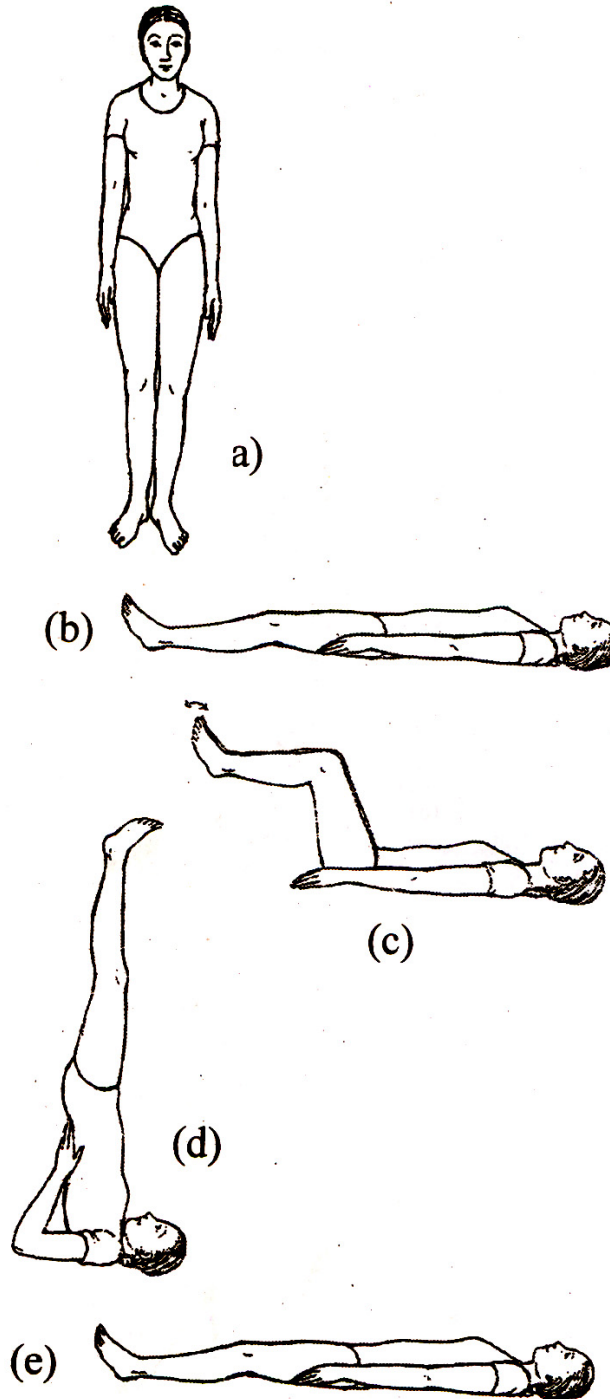
குதிக்கால்களைச் சேர்த்தும் பெருவிரல்களை விலக்கியும் வைத்தபடி நில்லுங்கள்.(A)

மெதுவாக அமர்ந்து கால்களை நீட்டி மல்லாந்து படுங்கள். கைகள் இரண்டும் உங்கள் உடம்பை ஒட்டிய நிலையில் இருக்கட்டும்.(B)

முழங்கால்களை மடக்கியவண்ணம் கால்களை உயர்த்துங்கள். தலைகீழ் “L” வடிவில் கால்கள் மடக்கியிருக்கட்டும். இப்போது உங்கள் பெருவிரல்களை மடக்கியும் நீட்டியும் தளர்த்திக் கொள்ளுங்கள். அவ்வாறே பாதங்களை மடக்கியும் நீட்டியும் சுழற்றியும் தளர்த்திக் கொள்ளுங்கள்.(C)

கைகளால் உங்கள் இடுப்பைத் தாங்கியபடி உடம்பை மேலே உயர்த்துங்கள். இப்போது உங்கள் தலையும் தோள்களும் முழங்கால்களும் மட்டுமே தரையை தொட்டு கொண்டிருக்கின்றன. உங்கள் முகவாய் (தாடை) நெஞ்சில் அழுத்திக் கொண்டிருக்கட்டும். அது பந்தங்களில் ஒருவகை. இப்போது உங்கள் ஒட்டுமொத்த உடம்பை நிலைநிறுத்துவதற்காக இடுப்பைக் கைகளால் தாங்கிக்கொண்டிருக்கிறீர்கள் அவ்வளவுதான். கழுத்துக்குப் பாதிப்பு உண்டாகாமல் தவிர்க்க முழங்கைகள் இரண்டையும் கூடுமானவரை நெருக்கமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.(D)

மெல்ல உடம்பை கீழிறக்குங்கள். தளர்க. (E)



3. SARVANGA ASANAM

Zero relaxed

One heels together feet apart (A)

Two lying down on the back and move the head sideways feet sideways and relax (B)

With a very free breathing raise both legs up ©

Four raise the body up supporting the hip by the hand breathing very normal (D)

Final position of this asana is for the chin to touch the chest

Three Lower the body slowly ©

Two lower the legs and move the feet sideways head sideways and relax (B)

One hands above the head touch the toe and jump up.

Heels together feet apart and Zero relaxed (A)

4. மீன் ஆசனம்

குதிக்கால்களைச் சேர்த்தும் பெருவிரல்களை விலக்கியும் வைத்தபடி நிற்கவும்.(A)

மெல்லக் கால்களை நீட்டியபடி அமருங்கள். வலது காலை மடக்கி இடது தொடைமேல் வையுங்கள். வலது முட்டிக்குச் செய்ததுபோலவே இடது முட்டியையும் மேலும் கீழுமாக அசையுங்கள். தொடைக்குமேல் கால்களை வைத்துக் கொள்வது பத்மாசன நிலை. பத்மாசனம் இடமுடியாதவர்கள் அதாவது தொடைக்குமேல் கால்களை வைத்துக் கொள்ளும் போது வலியையோ வசதிக்குறைவையோ உணர்பவர்கள் தொடைக்குக்கீழ் கால்களை மடக்கி வைத்துக் கொள்ளலாம். இந்த மாற்று நிலை நாம் இயல்பாகச் சம்மணம் கொட்டி அமரும் நிலையாகும்)

(B-C)

முன்னால் வளையுங்கள். பிறகு மடங்கிய கால்களை நீட்டாமல் மடித்த வண்ணமே பின்னால் சாயுங்கள். உங்கள் உடம்பின் பின்புறம் தலைமீது படிந்திருக்கட்டும். கைகள் பக்கவாட்டில் இருக்கட்டும். மடக்கிய கால்கள் தரையோடு படிந்திருக்கட்டும். (D-E)

பக்கவாட்டிலிருக்கும் உங்கள் கைகளால் கால்விரல்பகுதிகளைப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். இப்போது உங்கள் தோள்களை உயர்த்துங்கள். உங்கள் உடம்பின் எடையை உங்கள் முழங்கால்கள் தாங்கட்டும். முதுகைப்பின்னோக்கி வளையுங்கள். உங்கள் உச்சந்தலை தரையைத் தொட்டும். இப்போது உங்கள் உடம்பின் எடையைத் தலை தாங்க கைகளை மெல்ல நீக்கிக் கால்களைப் பிடித்தவாறோ அல்லது தொடைகளின் மீதோ வைத்துக் கொள்ளுங்கள். (F)

பிறகு முதுகு தரையில் படியட்டும். கைகளால் உங்கள் கால்விரல் பகுதிகளைப் பிடித்துக் கொண்டு முன்னும் பின்னும் ஓர் உருளையைப்போல் உருளுங்கள். அவ்வாறு உருளும் போது அடிவயிற்றுத் தசைகளை இறுக்கிக் கொள்ளுங்கள். முகவாய்(தாடை) உள்ளோக்கி இருக்கட்டும்.(G)

உருள்வதை நிறுத்துங்கள். கால்களை நீட்டி மல்லாந்து படுங்கள். தளர்க.(H)



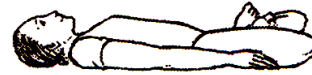
(a)



(b-c)



(d)



(e)



(f)



(g)

4. MEEN ASANAM

Zero relaxed
one heels together feet apart (A)

Two bring the right leg on to the left and be seated down supporting the ground by the hands, straighten the legs Grab on to the right toe by the left hand and bring it over the left and pull the knee up and allow the legs to go down like a spring.

(B-C)

When you pull up breathe in, when it goes down breathe out

Stop the movement and lower the right leg Grab on to the left toe by the right hand and bring it over to the right and pull the knee up and allow it to go down like a spring with breathing. (B-C)

Stop the movement and lower the left leg Bring the right over the left or left over the right (D)

Grab onto the big toe firmly
Five lie down on the back (E)

As you lower the leg raise the body up and plant the crown of the head onto the floor (F)

Release the hands place the palm on the thigh, elbow to touch the ground press the elbow let the crown of the head and the elbow balance the weight of the body. (F)

Breathe normally in the exercise.

Five lower the body
Four raise the legs up and grab onto the big toe firmly again (G)

Five move up and down to increase the range (G)

Four be seated up
Three lower the left leg
Two lower the right leg (right leg should be outside)
One standing up heels together feet apart and Zero relaxed.(A)

5. நின்ற கொக்கு ஆசனம்

கால்களை இணையாகச் சேர்த்து வைத்தபடி அல்லது சற்றே விலக்கியபடி நில்லுங்கள்.(A)

கைகளைத் தலைக்குமேல் நீட்டுங்கள்.(B)

கைகளை நீட்டியவண்ணமே மெல்ல முன்னால் வளையுங்கள். வளையும்போது முதுகைக் கூனலாக்காமல் நேராக வைத்தபடி வளையவும். பாதி வளைந்த பிறகு சில நொடிகள் அதே நிலையில் நில்லுங்கள். பிறகு மேலும் முன்னோக்கி வளைந்து உங்கள் கைவிரல்கள் தரையைத் தொடும் அளவுக்குச் செல்லுங்கள். தரையைத் தொடமுடிந்தால் நல்லது. முடியாவிட்டால் முடிந்த அளவு வளையுங்கள். தலை உங்கள் முழங்கால்களைப் பார்த்தபடி தழைந்து இருக்கட்டும்.(C)

மென்மையாக மேலும் கீழும் அசையுங்கள்.(D)

அசைவுகளை நிறுத்துங்கள். முழங்கால்களை முன்னோக்கி மடக்குங்கள். உடம்பை நன்கு வளைத்து நெஞ்சுப்பகுதி தொடைகளுக்கு நேராக வரும்படி செய்யுங்கள்.கைகளால் உங்கள் பின்பாதங்களை அல்லது உங்கள் கணுக்கால்களை பிடித்துக் கொண்டு மூச்சை இழுத்துவிடுங்கள். குதிக் கால்களைத் தரையில் அழுத்தியபடி மெல்ல இடுப்பை நிமிர்த்துங்கள். கூடவே மடங்கியிருக்கும் கால்களையும் நேராக்குங்கள். கால்களை நேராக்கும்போது உங்கள் நெஞ்சு தொடைகளுக்கு நேராக இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.(E)

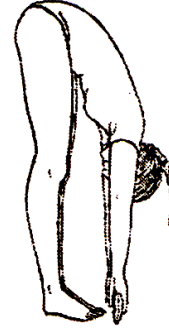
மெல்ல மேல்நோக்கி நிமிருங்கள். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக கைகளை நீட்டி உயர்த்தியபடியே பிறகு கைகளைத் தொங்கப்போட்டுத் தளர்க.(F)



(a)



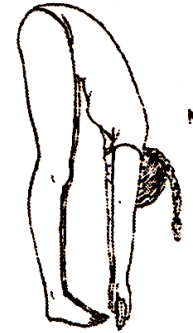
(b)



(c)



(d)



(e)

5. STANDING CRANE POSE

Zero relaxed

One heels together feet apart (A)

Two hands above the head relaxed at the wrist.(B)

Three bend forward head relaxed hands relaxed ©

Clasps the fingers and turn the other side and move up and down to increase the range (D)

When you go up breathe in and when you go down breathe out

Now stop the movement relax the fingers and Two standing up hands above the head relaxed at the wrist (F)

One hands on side and Zero relaxed (A)

6. வில் ஆசனம்

குதிக்கால்களைச் சேர்த்தும் பெருவிரல்களை விலக்கியும் வைத்தபடி நில்லுங்கள்.(A)

குப்புறப் படுங்கள்.(B)

கால்களைப் பின்புறமாக மடக்கிக் குதிக்கால்களால் உங்கள் பின்புறங்களை (பிட்டத்தை) உதைத்துக் கொள்ளுங்கள்.(C)

கைகளால் கணுக்கால்களைப் பிடித்துக்கொள்ளுங்கள்.(D)

கால்களைப் பிடித்து இழுங்கள். தலையையும் தோள்களையும் மேலே தூக்குங்கள். பிறகு மெல்லத் தொடைகளையும் மேலே உயர்த்துங்கள். உங்கள் உடம்பு பின்னோக்கி வளைந்த ஒரு வில்லைப்போல இப்போது காட்சி தரும்.(E)

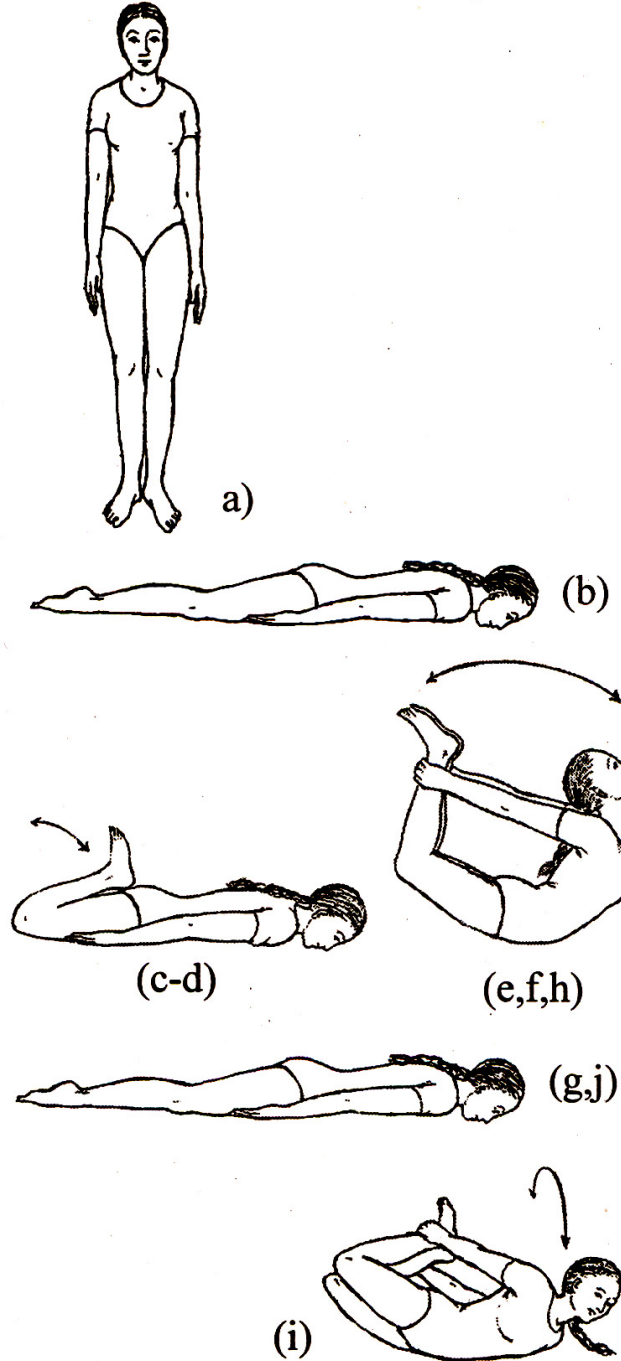
அதே நிலையில் முன்னும் பின்னுமாக உருளுங்கள்.(F)

உருள்வதை நிறுத்துங்கள். தலையையும் தோள்களையும் தரையில் வையுங்கள். கால்களை விடுவியுங்கள். கைகளைப் பக்கவாட்டுக்குக் கொண்டு செல்லுங்கள்.(G)

மீண்டும் முன்புபோலவே கைகளால் கால்களைப் பிடித்தவண்ணம் தலையையும் தோள்களையும் உயர்த்தி உடம்பைப் பின்னோக்கி வளைந்த வில்போல ஆக்குங்கள்.(H)

அதே நிலையில் பக்கவாட்டில் இப்புறமும் அப்புறமுமாக உருளுங்கள். (கணுக்கால்களைப் பிடித்தபடி உருள்வது கடினமாக இருந்தால் கைகளை முதுகுக்குக் குறுக்காகக் கட்டியபடி உருளலாம்) (I)

உருள்வதை நிறுத்துங்கள். தலையையும் தோள்களையும் தரையில் வையுங்கள். கால்களை விடுவியுங்கள். கைகளைப் பக்கவாட்டுக்குக் கொண்டு செல்லுங்கள். தளர்க.(J)



6. BOW POSE

Zero relaxed

One heels together feet apart (A)

Two lying face forward hands on side relaxed heels together toes together extended backwards relaxed. (B)

Three bend the leg at the knee and move up and down to increase the range so that the heel can come and touch the bottom. (C-D)

Stop the movement and keep the leg bended Four grab on to the ankle with the hand thumb on one side fingers on the other side and raise the body up and move up and down to increase the range when you go forward breathe out and when you come back breathe in. (E,F,G)

Now stop the movement and four lower the body Still grab on to the ankle Five again raise the body up (I)

Six turn to the left (3x) (I)

Seven to the right (3x) (I)

Five to the center

Four lower the body

Three release the hands

Two lower the legs (G,J)

Keep the head aside and relax

One standing up heels together feet apart and Zero relaxed.

(A)

7. விபர்தகரணி

குதிக்கால்களைச் சேர்த்தும் பெருவிரல்களை விலக்கியும் வைத்தபடி நில்லுங்கள்.(A)

மெல்ல மல்லாந்து படுங்கள்.(B)

பின்புறங்கள் (பிட்டம்) தரையில் இருக்க முழங்கால்களை மடக்கிக் கால்களை உயர்த்தி ஒரு தலைகீழ் “ ட ” வைப்போல் அமையுங்கள். உங்கள் பெருவிரல்களை அசையுங்கள்.(C)

உங்கள் கைகளால் இடுப்பைத் தாங்கி முழங்கைகளைத் தரையில் ஊன்றியபடி உடம்பை உயர்த்துங்கள். முழங்கைகள் இரண்டும் ஒன்றுக்கொன்று எவ்வளவு நெருக்கமாக இருக்கமுடியுமோ அவ்வளவு நெருக்கமாக இருக்கட்டும். உங்கள் உடல் எடை முழங்கைகளாலும் தோள்களாலும் சமமாகப் பகிர்ந்து கொள்ளப்பட்டு இருக்கட்டும். இப்போது புவியீர்ப்பு விசையின் ஈர்ப்பு மையம் உங்கள் நெஞ்சப்பகுதியில் அதாவது இதய நுரையீரல் பகுதியில் இருக்கும்.(D)

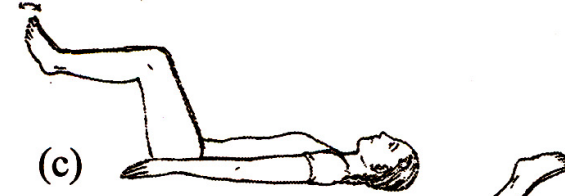
மெல்லப் படிப்படியாக உடம்பைத் தரைக்குத் தாழ்த்தித் தளர்க.(E)



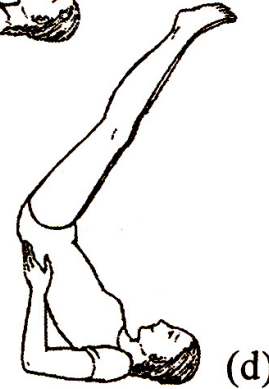
(a)



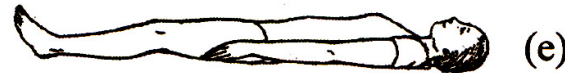
(b)



(c)



(d)



(e)

7. TOPSY THEVI POSE

Zero relaxed

One heels together feet apart (A)

Two lying down on the back and Move the head sideways feet sideways and relax (B)

Three with a very free breathing raise both legs up ©

Four raise the body up supporting the hip by the hand and Move the toes vigorously (D)

Now stop the movement of the toes and do a cycling movement

Now stop the movement

Three lower the body slowly and Two lower the legs (E)

Move the feet sideways head sideways and relax (B)

One hands above the head touch the toe and jump up

Heels together feet apart and Zero relaxed. (A)

8. பாதி மீன் ஆசனம்

குதிக்கால்களைச் சேர்த்தும் பெருவிரல்களை விலக்கியும் வைத்தபடி நில்லுங்கள்.(A)

மல்லாந்து படுங்கள்.(B)

உங்கள் முன்னங்கால்களைத் தரையில் அழுத்தி விறைத்தபடி உங்கள் நெஞ்சை உயர்த்துங்கள். உடல் ஒரு வில்போல வளையட்டும். கழுத்தை நீட்டி எக்கி உச்சந்தலை தரையில் படியுமாறு வையுங்கள். இந்த நிலையில் உங்கள் தலை முன்னங்கைகள் பின்புறங்கள் (பிட்டம்) கால்கள் ஆகிய உறுப்புகள் மட்டுமே தரையில் படாமல் மேலுயர்ந்து வில்போல வளைந்து இருக்கும்.(C)

தரையில் அழுத்தியிருக்கும் முன்னங்கால்களைத் தளர்த்தி உங்கள் கால்களின் மேல்வைத்து அவற்றைத் தளர்த்திக்கொள்ளுங்கள். விறைத்திருக்கும் கால்களையும் தளர்த்திக்கொள்ளுங்கள்.(D)

கைகளைத் தரைக்குக் கொண்டுவந்து முதுகைத் தரைக்குத் தாழ்த்தித் தளர்க.(E)



(a)



(b)



(c)



(d)

8. HALF FISH POSE

Zero relaxed

One heels together feet apart (A)

Two lying down on the back and Move the feet sideways head sideways and relax (B)

Place the palm on the tight elbow to touch the ground and Press the elbow, raise the upper body and plant the crown of the head on the floor, feeling the relaxation of the body below the waist, breathe normally. ©

Two lower the body, hands on sides.(D)

Move the head sideways and relax (B)

One hand's above the head touch the toe and jump up.

Heels together feet apart and Zero relaxed. (A)

9. கலப்பை ஆசனம்

குதிக் கால்களைச் சேர்த்தும் பெருவிரல்களை விலக்கியும் வைத்தபடி நில்லுங்கள்.(A)

மல்லாந்து படுங்கள்.(B)

தலை முதுகு பின்புறங்கள் தரையில் இருக்க கால்களை உயர்த்துங்கள்.(C)

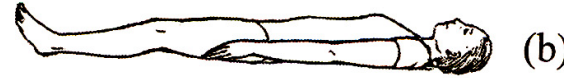
தோள் நிலையாசனமாகிய சர்வாங்காசனத்தில் செய்ததுபோல உடம்பையும் உயர்த்துங்கள். கைகள் தரையில் படிந்தபடி இருக்கட்டும். மேலுயர்ந்த உடம்பில் கால்களை மேலும் முன்னோக்கி நீட்டி காற்பெருவிரல்கள் தலைக்கு முன்னால் தரையைத் தொடுமாறு செய்யுங்கள். (தொடமுடியாவிட்டாலும் முடிந்த அளவுக்குத் தரையை நோக்கிப் பெருவிரல்களை நீட்டுங்கள்) இப்போது உங்கள் தலை உடம்பு கால்கள் அவை ஒரு முக்கோணத்தின் பக்கங்களைப் போல அமைந்திருக்கின்றன. ஒவ்வொரு நிலையையும் மெல்லப் படிப்படியாகச் செய்யுங்கள்.(D)

கழுத்தில் வலியோ பிடிப்புகளோ உண்டாகாமல் மடங்கிய நிலையிலேயே மெல்ல அசைந்தாடிக் கொண்டிருங்கள்.(E)

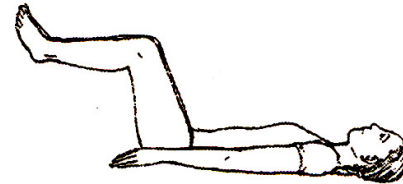
மெல்லக் கால்களையும் உடம்பையும் படிப்படியாகப் பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வந்து தளர்க.(F)



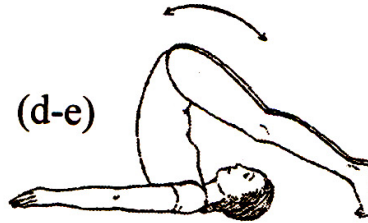
(a)



(b)



(c)



(d-e)



(f)

9. PLOUGH POSE

zero relaxed

one heels together feet apart (A)

Two Lying down on the back and Move the head sideways feet sideways and relax (B)

Three raise the legs up ©

Four raise the body up and move up and down to increase the range so that the feet can come and touch the ground above the head, breathing normally move up and down to increase the range (D-E)

Three lower the body slowly and Two lower the legs (F)

Move the feet sideways head sideways and relax (B)

One hands above the head touch the toe and jump up
Heels together feet apart and Zero relaxed. (A)

10. பாம்பு ஆசனம்

குதிக்கால்களைச் சேர்த்தும் பெருவிரல்களை விலக்கியும் வைத்தபடி நில்லுங்கள்.(A)

குப்புறப் படுங்கள். கைகள் இரண்டும் பக்கவாட்டில் தொடைகளை ஒட்டியிருக்கட்டும்.(B)

தலை, தோள்கள், மேலுடம்பு ஆகியவற்றை உயர்த்துங்கள். உயர்த்தியும் தாழ்த்தியும் இதைப் பலமுறை செய்யுங்கள்.(C)

கைகளை முன்புறம் கொண்டு வந்து உள்ளங்கைகளைத் தரையில் ஊன்றித் தோள்களில் உடம்பைத் தாங்கி மெல்ல உடம்பை மேலே உயர்த்துங்கள். உடம்பு பின்னோக்கி வளைந்த நிலையில் தலையை உயர்த்தி மேலே பாருங்கள். இந்நிலையில் இடுப்பு தரையிலும் முழங்கைகள் நெஞ்சிற்கு அருகிலும் இருக்கும்.(D)

உடம்பைத் தாழ்த்துங்கள். கைகளை முன்னால் நீட்டி உள்ளங்கைகள் இரண்டையும் கும்பிடுவதுபோல ஒன்று சேருங்கள். எல்லா மனத் துயரங்களையும் இறைவன் காலடியில் சேர்ப்பித்து விட்டதாக எண்ணிக் கொள்ளுங்கள்.(E)

தலையைத் தூக்கி உடம்பை மெல்ல மேலே உயர்த்துங்கள். கைகளைப் பக்கவாட்டுக்குக் கொண்டு செல்லுங்கள். பிறகு அவற்றை முன்னே கொண்டு வந்து ஒன்றோடொன்று கூட்டிக் கைதட்டுங்கள். உடம்பைத் தாழ்த்தித் தலையைக் கீழ் கொண்டு வந்து நெற்றியை நிலத்தில் படியுமாறு வையுங்கள். இதை மீண்டும் மீண்டும் செய்யுங்கள். பிறகு தளர்க.(F)



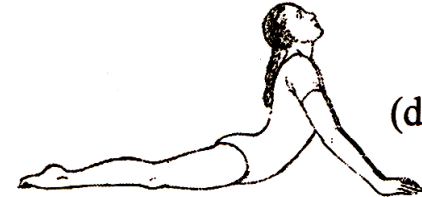
(a)



(b)



(c)



(d)



(e)

10. SNAKE POSE

Zero relaxed

One heels together feet apart (A)

Two lying face forward, hands on side relaxed. (B)

Three raise the body and move up and down to increase the range and when you go up breathe in and when you go down breathe out. When you go up open the eyes and look up when you go down close the eyes ©

Stop the movement and lower the body (B)

Place the palm on the side of the shoulders and Three raise the body up and look up the ceiling (D)

Two down (3x) (D)

Three up (3x) (D)

Bring the hands in salutation in front of the head and Three raise the body up and spread the hands and raise the body up (F)

Two down (3x) (F)

Three up (3x) (F)

Bring the hands on side and keep the head aside and relax (B)

One standing up heels together feet apart and Zero relaxed. (A)

11. யோக முத்திராசனம்

முதல் நிலை

குதிக்கால்களைச் சேர்த்தும் பெருவிரல்களை விலக்கியும் வைத்தபடி நிலைநிலைகள்.(A)
அமருங்கள்.(B)

இடது காலை வலது தொடைமேல் வைப்புகள். இடது கையால் இடது முழங்காலை மென்மையாக மேலும் கீழும் அசைத்து ஆறுதல் அளியுங்கள்.(C)

வலது காலை இடது தொடைமேல் வைப்புகள். வலது கையால் வலது முழங்காலை மென்மையாக மேலும் கீழும் அசைத்து ஆறுதல் அளியுங்கள். (இந்த நிலையில் அமர முடியாதவர்கள் இயல்பாக நாம் அமர்வதுபோலச் சம்மணம் கொட்டி அமர்க.) (D)

கைகளால் கால்பெருவிரல்களைப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் மேலுடம்பை முன்னால் வளையுங்கள். பின்புறங்கள் (பிட்டம்) தரையில் அமைந்திருக்கட்டும். முதுகை நன்கு நீட்டி வளையுங்கள். மெல்ல மெல்ல அசைந்து அசைந்து நெற்றியால் நிலத்தைத் தொட முயலுங்கள். நெற்றியால் நிலத்தைத் தொட முடிந்த பிறகு முக்கால், பிறகு முகவாயால் மெல்ல நிமிர்ந்து பழைய நிலைக்கு மீளுங்கள். தளர்க.(E)

இரண்டாம் வகை

நாபி முத்திரை: கைகளில் முட்டி பிடித்து இரண்டு கைமுட்டிகளையும் ஒன்றோடொன்று சேர்த்து (விரல் முழிகள் அல்லது கணுக்களின் மேடுகள் பள்ளங்களில் பதியுமாறு) வைத்துக்கொண்டு அவற்றை மேலும் கீழும் அசையுங்கள். இரண்டு பற்சக்கரங்கள் ஒன்றில் ஒன்று பதிந்து உருள்வதைப்போல. இது விரல்களின் அடிப்பாகத்திலிருக்கும் நரம்பு முடிப்புகளை உருவிவிட்டு ஆறுதலளிக்கிறது.(F)

கைமுட்டிகளை அசைப்பதை நிறுத்துங்கள். அவற்றை ஒன்றோடொன்று சேர்த்த நிலையில் அப்படியே அடிவயிற்றில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இப்போது முன்னோக்கி வளையுங்கள். பலமுறை வளையுங்கள். கைமுட்டிகள் அடிவயிற்றில் அழுத்தியபடி இருக்கட்டும். பத்மாசன நிலையில் நீங்கள் அமர்ந்திருந்தால் (அதாவது தொடைகளின்மேல் கால்களை வைத்து அமர்ந்த நிலையில் இருந்தால்) குதிக்கால்களை அடுத்தியபடி இருக்கட்டும்.(G)

மூன்றாம் வகை

கைகளை முதுகுக்குப் பின்னால்கட்டி, முடிந்தால் உங்கள் காற் பெருவிரல்களை பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். (முடியாவிட்டால் கைகளை முதுகுக்குப் பின்னால் கட்டியநிலையில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்) (H)

முன்னால் வளையுங்கள். இதைப் பலமுறை செய்யுங்கள்.(I)

கைகளை, கால்களை பழைய நிலைக்குக் கொண்டுவந்து தளர்க.(J)



(a)



(b-c)



(d)



(e)



(g)



(f)



(h)



(i)

11. YOGI SYMBOL POSE

Zero relaxed

One heels together feet apart (A)

Two bring the left leg on to the right and be seated down supporting the ground by the hand.
Straighten the legs (B-C)

Grab on to the left toe by the right hand and bring it over to the right.
(B-C)

Pull the knee up and allow it to go down like a spring. When you pull up breathe in and when it goes down breathe out (B-C).

Stop the movement and lower the left leg
Grab on to the right toe by the left hand and bring it over the left and do the same movement, pull the knee up and allow it to go down like a spring

Now stop the movement and lower the right leg
Bring the left leg under the right and right under the left and grab onto the big toes firmly (D)

Now move up and down to increase the range. When you go forward breathe out and when you come up breathe in (E)

Stop the movement, release the hands
Touch the root of the little finger with the thumb, close up the fingers, bring one fist against the other and move towards the chest and away from the chest viskly with very free breathing.(F)

Stop the movement

Place the fist into the solar plexus and move up and down to increase the range and when you go forward breathe out and when you come back breathe in. (G)

Now stop the movement and release the hands
Bring the left hand and press it behind the back and the right must be over the left press it (H)

Move up and down again. When you go forward breathe out and when you come up breathe in. (I)

Now stop the movement and release the hands

Three lower the right leg

Two lower the left leg

Left leg should be outside.

One standing up heels together feet apart and Zero relaxed. (A)

12.பாதி சக்கர ஆசனம்

குதிக்கால்களைச் சேர்த்தும் பெருவிரல்களை விலக்கியும் வைத்தபடி நில்லுங்கள்.(A)

மல்லாந்து படுங்கள்.(B)

கால்களை மடக்கி பின்னங்கால்கள் பின்புறங்களின் (பிட்டத்தின்) அருகில் இருக்குமாறு வையுங்கள். தோள் அகலத்துக்கு இடைவெளி இருக்கலாம். முழங்கால் மேல்நோக்கியிருக்கட்டும்.(C)

கைகளைத் தோளுக்கு அருகில் உள்ளங்கை தரையில் படியுமாறு வையுங்கள். முழங்கை மேல்நோக்கியிருக்கட்டும்.(D)

தரையில் படிந்திருக்கும் உடம்பை மேலே உயர்த்துங்கள். குறைந்த பட்சம் ஆறு விரற்கடை அளவாவது. தலையைப் பின்னோக்கிக் கீழே தொங்க விடுங்கள். உச்சந்தலை தரையைத் தொடட்டும், உடம்பு எடையைக் கால்கள், கைகள், தலை மூன்றும் சமமாகப் பங்கிட்டு கொள்ளும் படி பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.(E)

உடம்பைத் தாழ்த்தி மறுபடியும் நிலை 4-க்கு திரும்புங்கள்.(F)

கைகளைப் பக்கவாட்டுக்குக் கொண்டு வாருங்கள். கால்களை நீட்டிக் கொள்ளுங்கள்.(G)

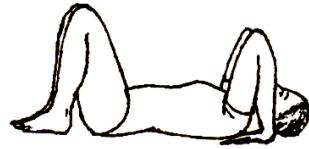
தலையை இருபுறமும் அசைத்துத் தளர்த்திக் கொள்ளுங்கள்.(H)



(a)



(b)



(c-d)



(e)

(g-h)



HALF WHEEL POSE

zero relaxed

one heels together feet apart (A)

Two Lying down on the back (B)

Bend the legs at the knee; knee must be together feet must be spread apart. Four place the palm on the side of the shoulder, fingers pointing out towards the feet.(C-D)

Five raise the body up planting the crown of the head so that the weight of the body can be shared by the crown of the head, feet as well as the palm. Breathe normally while doing this exercise (E)

Four lower the body

Three hands on sides and two straighten the legs. Move the head sideways feet sideways and relax (G-H)

One hand's above the head touch the toe and jump up.

Heels together feet apart and zero relaxed. (A)

13. அமர்ந்த கொக்கு ஆசனம்

குதிக்கால்களைச் சேர்த்தும் பெருவிரல்களை விலக்கியும் வைத்தபடி நில்லுங்கள்.(A)

மல்லாந்து படுங்கள்.(B)

கைகளைத் தலைக்கு மேலாக நீட்டுங்கள். அப்படியே எழும்பி உட்காருங்கள். கைகள் மேலோக்கிய வண்ணம் இருக்கட்டும். முதுகை நன்றாக நீட்டி முன்னோக்கி வையுங்கள். தலை கீழ்நோக்கி இருக்கட்டும். மெல்லக் குதிரை ஓட்டுவதுபோல் உடம்பை அசைத்து, நீட்டிய கைகளைப் பாதங்களுக்கு அப்பாலும் கொண்டு செல்ல முயலுங்கள். கால்கள் தரையை ஒட்டியே இருக்கட்டும்.(C)

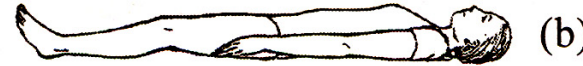
அசைவதை நிறுத்திக் கைகளால் இரு காற் பெருவிரல்களையும் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். அல்லது கணுக்கால் பகுதியைப் பிடித்துக் கொண்டாலும் சரி. கால்களை விறைப்பாக நீட்டிக் கொள்ளுங்கள். ஆழமாக மூச்சிழுங்கள். எந்த இடம் மிகவும் இறுக்கமாக இருப்பதாக உங்களுக்குத் தோன்றுகிறதோ அந்த இடத்துக்கு உங்கள் பிராணனைச் செலுத்துங்கள். மூச்சுக் காற்றை வெளியேற்றும்போது அந்த இறுக்கத்தையும் சேர்த்து வெளியேற்றுங்கள்.(D)

கைகளைத் தலைக்கு மேல் நீட்டியபடி மெல்லத் தளர்ந்து மல்லாந்து படுங்கள்.(E)

கைகளைப் பக்கவாட்டுக்குக் கொண்டு வாருங்கள். தளர்க.



(a)



(b)



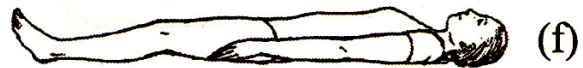
(c.1)



(c.2)



(d)



(f)

13. SITTING CRANE POSE

Zero relaxed

One heels together feet apart (A)

Two lying down on the back. Move the feet sideways head sideways and relax (B)

Three bring the hands above the head and allow it to be totally relaxed (C-1)

Four do an extreme sit up, head relaxed hands relaxed at the wrist. (C-2)

Move up and down to increase the range without bending the knee. When you go forward breathe out when you come up breathe in. (D)

Stop the movement

Three lie down on the back hands above the head relaxed (C-1)

Two bring the hands on side and move the head sideways and relax (F)

One hands above the head touch the toe and jump up Heels together feet apart and Zero relaxed (A)

14. விட்டில் ஆசனம்

குதிக்கால்களைச் சேர்த்தும் பெருவிரல்களை விலக்கியும் வைத்தபடி நில்லுங்கள்.(A)

குப்புறப் படுங்கள்.(B)

வலது கையை வலது இடுப்பிலிருந்து சில விரல்கடைகள் தள்ளியிருக்குமாறு வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.(C)

வலப்புறம் ஒருக்களித்து இடதுகாலைத் தூக்குங்கள். இடது கையை இடது தொடைமேல் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.(D)

வலது காலைச் சற்று மடக்கிக் கொள்ளுங்கள். தலையைத் தரையில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். ஒரு கத்திரிக்கோலை இயக்குவதுபோல இடது காலை மேலும் கீழுமாக இயக்குங்கள். இடது கால் மடக்காமல் நேராக இருக்கட்டும்.(E)

இயக்குவதை நிறுத்துங்கள். இடது காலைக் கீழிறக்கி மறுபடியும் குப்புறப் படுத்த நிலைக்கு மீளுங்கள்.(F)

இப்போது இடதுகையை இடது இடுப்பிலிருந்து சில விரல்கடைகள் தள்ளியிருக்குமாறு வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.(G)

இடப்புறம் ஒருக்களித்து வலதுகாலைத் தூக்குங்கள். வலது கையை வலது தொடைமேல் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.(H)

இடது காலைச் சற்று மடக்கிக்கொள்ளுங்கள். தலையைத் தரையில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரு கத்திரிக்கோலை இயக்குவதுபோல வலதுகாலை மேலும் கீழுமாக இயக்குங்கள். வலது கால் மடங்காமல் நேராக இருக்கட்டும்.(I)

இயக்குவதை நிறுத்துங்கள். வலது காலைக் கீழிறக்கி மறுபடியும் குப்புறப் படுத்த நிலைக்கு மீளுங்கள்.(J)

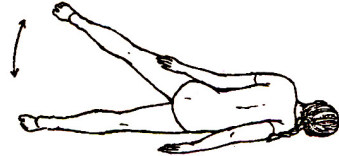
இப்போது இரண்டு கால்களையுமே ஒருசேர இடுப்பிலிருந்து தூக்குங்கள். பக்கவாட்டில் வைக்கப்பட்டுள்ள உங்கள் கைகளால் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்.பிறகு கால்களைக் கீழிறக்கித் தளர்க. இதை மூன்று முறை செய்க.(K)



(a)



(b-c)



(d-e)



(h-i)



(f-j)



(k)

14. LOCUST POSE

Zero relaxed

One heels together feet apart (A)

Two lying face forward Hands on side relaxed

Draw the left hand a little away from the body (B-C)

Three raise up the right leg without bending the knee. Four turn over to the left side. Place the palm on the thigh. Move

the leg up and down to increase the range (D-E)

When the leg goes up breathe in and when it goes down

breathe out, head must be relaxed. (D-E)

Now stop the movement, three turn to the center two lower the right leg

Now draw the right hand a little away from the body. Three

raise up the left leg without bending the knee. Four turn over to the right side. Place the palm on the thigh .Move the leg up

and down to increase the range (H-I)

When it goes up breathe in and when it goes down breathe

out, head must be relaxed. (H-I)

Stop the movement ,three turn to the center, Two lower the left leg (J)

With the heel together toe together extended backwards plant the crown of the head on the floor, forehead must be placed

on the floor, with a very free breathing without bending the knee (K)

Three raise both legs up (K)

Two down

Three up

Two down

Three up

Two down

Keep the head aside and relax

One standing up heels together feet apart and Zero relaxed (A)

15.வஜ்ரொலி முத்திரை ஆசனம்

குதிகால்களைச் சேர்த்தும் பெருவிரல்களை விலக்கியும் வைத்தபடி நில்லுங்கள்.(A)

மல்லாக்கப் படுங்கள்.(B)

பின்புறங்கள் தலையில் இருக்க, கால்களை மடக்கித் தூக்குங்கள்.(C)

முழங்கால்களுக்குக் கீழ் கைகளைக் கொடுத்துக் கட்டிக்கொள்ளுங்கள்.(D)

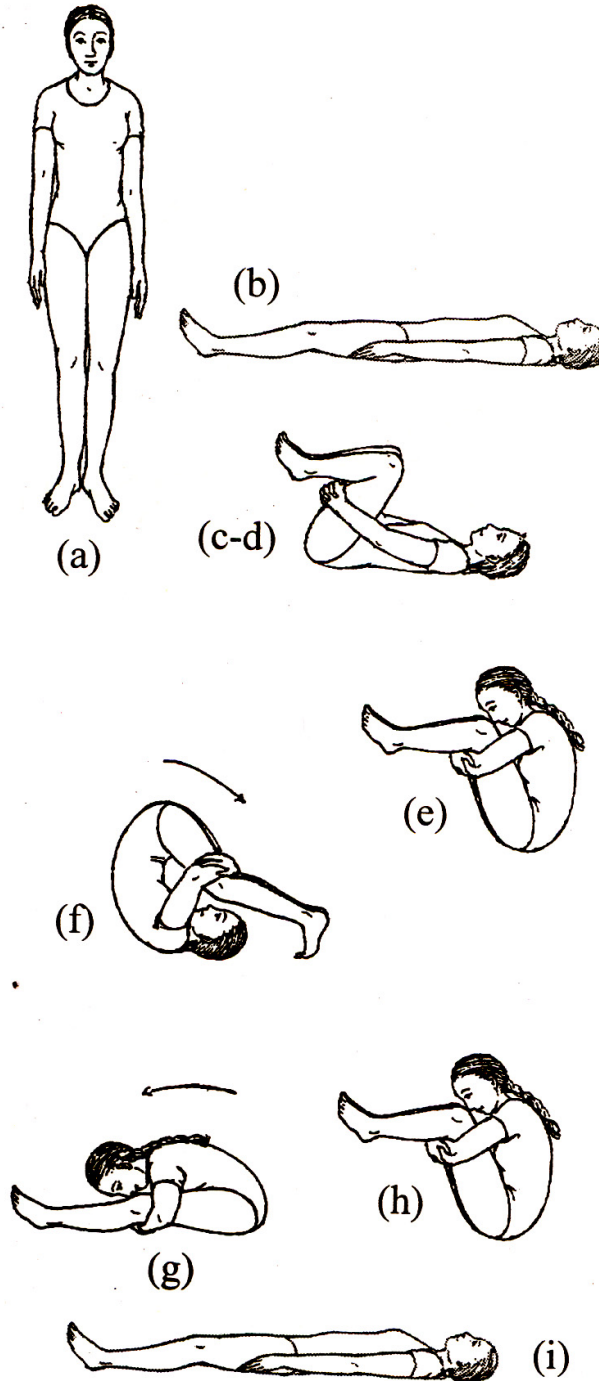
மெல்ல உட்காருங்கள். உங்கள் பின்புறங்கள் (பிட்டம்) மட்டும் தரையில் இருக்க, கால்கள் தூக்கிய வண்ணமும் நெற்றி முழங்கால்களைத் தொடுமாறு நெருக்கமாகவும் இருக்கட்டும்.(E)

அப்படியே பின்புறமாக உருளுங்கள். கால்கள் தலைக்கு அப்பால் தரையைத் தொடும்படி இருக்க, நெற்றி முழங்கால்களைத் தொடும் நிலையில் இருக்கட்டும்.(F)

இப்போது முன்புறமாக உருளுங்கள். கால்கள் சற்று நீள, தொடைகளின் அடிப்பகுதி தரையைத் தொட, குதிக்கால்களின் பின்பகுதிகள் தரையைத் தொட, நெற்றி முழங்கால்களை ஒட்டியவாறு இருக்கட்டும்.(G)

நிலை (F)ம் நிலை (G)ம் பலமுறை செய்யுங்கள். பிறகு உருள்வதை நிறுத்துங்கள். பழையபடி பின்புறங்கள் மட்டும் தரையில் இருக்க நிலை (E)-க்கு மீளுங்கள்.(H)

மெல்ல அப்படியே படுங்கள். கைகளைப் பழையபடி பக்கவாட்டுக்குக் கொண்டுவாருங்கள். கால்களைத் தரையில் நீட்டிக் கொள்ளுங்கள். தளர்க.(I)



15. POSE OF FITNESS OF LIGHT

Zero relaxed

One heels together feet apart (A)

Two lying down on the back. Move the head sideways feet sideways and relax (B)

With very free breathing raise both legs up. Four clasps the fingers around the knee firmly (C-D)

Five sit up to balance on the bottom breathing normally (E)

Six move up and down to increase the range breathing normally move up and down to increase the range (F-G)

Five stop the movement and again balance again on the bottom (H)

Four lower the body, Three release the hands and two lower the legs (I)

Move the feet sideways head sideways and relax (I)

One hands above the head touch the toe and jump up heels together feet apart and zero relaxed. (A)

16. சப்தவஜ்ராசனம்

குதிகால்களைச் சேர்த்தும் பெருவிரல்களை விலக்கியும் வைத்தபடி நில்லுங்கள்.(A)

மண்டியிடுங்கள், முழங்கால்களும், பாதங்களும் சேர்ந்த நிலையில் இருக்கட்டும்.(B)

இப்போது முழங்கால்கள் சேர்ந்த நிலையில் இருக்க, பாதங்களை மட்டும் சற்று விலக்கி வையுங்கள். பாதங்களின் இடைவெளியில் பின்புறங்கள் தரையில் படுமாறு அமருங்கள்.(C)

அப்படியே முழங்கால்களின் மேலாக எழுந்து பிறகு பின்புறங்கள் (பிட்டம்) தரையில் படும்படி அமருங்கள். இப்படிப் பலமுறை செய்யுங்கள்.(D)

கால்களை மடக்கியவண்ணமே தரையில் மல்லாந்து படுங்கள். தலை,தோள்கள் ஆகியன தரையில் படட்டும்.(E)

கைகள் இரண்டையும் தலைக்குப் பின்னால் ஒன்றுக்கொன்று குறுக்காக வைத்து தோள்பட்டைகளைத் தட்டுங்கள். இவ்வாறு பலமுறை செய்யுங்கள்.(F)

தட்டுவதை நிறுத்துங்கள். கைகளை இயல்பு நிலைக்கு கொண்டு வாருங்கள். நிலை-3க்கு திரும்புங்கள்.(G)

மெல்ல அமர்ந்திருக்கும் உடம்பை மேல் எழுப்பி, மண்டியிட்ட நிலைக்கு வாருங்கள். கால்களை ஒன்று சேருங்கள். எழுந்து நில்லுங்கள்.(H)



(a)



(b-c)



(d)



(e)



(f)

16. POSE OF PELVIC GRIP

Zero relaxed
One heels together feet apart (A)

Two kneeling, knee together heel together toes extended backward. Three spread the feet apart. Four try to sit in between the heels supporting the ground by the hands (B-C)

With the fingers on the ground rock up and down to increase the range. When you go up breathe in and when you go down breathe out (D)

Now stop the movement

Now comfortable only lie down on the back (E)

Those who are lying down can be seated up (B-C)

Now cross the hand and tap at the neck to ease off the tensions created on the neck. (F)

Stop the tapping

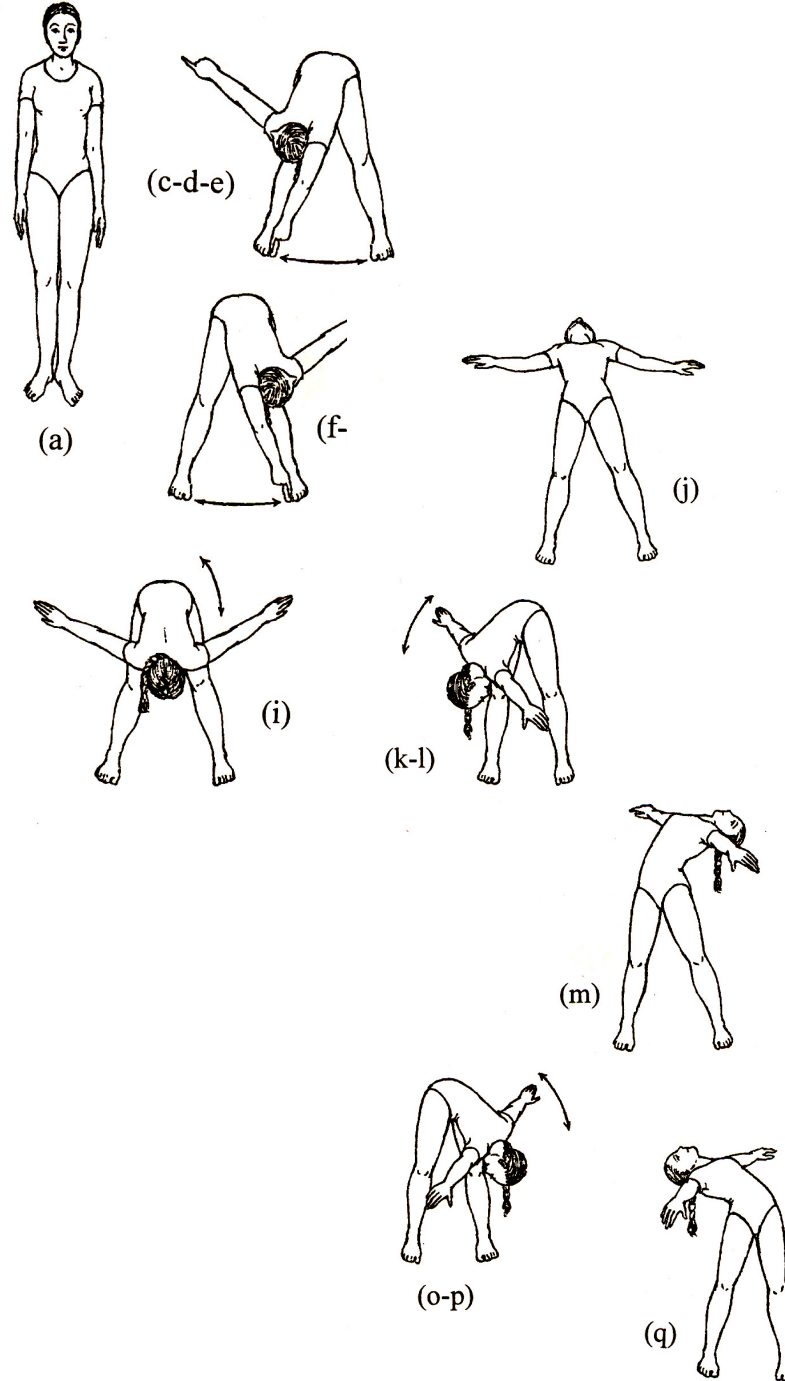
Three kneeling

Two heel together toe together

One standing up heels together feet apart and Zero relaxed. (A)

17. முக்கோண ஆசனம்

குதிகால்களைச் சேர்த்தும் பெருவிரல்களை விலக்கியும் வைத்தபடி நில்லுங்கள்.(A)
 கால்களை அகட்டுங்கள். கைகளை பக்கவாட்டில் தோள்மட்டத்தில் நீட்டுங்கள்.(B)
 வலது ஆட்காட்டி விரலைப் பாருங்கள். இடது ஆட்காட்டி விரலால் இடதுகாற் பெருவிரலைத் தொடுங்கள். இதைச் செய்யும்போது கைகளையோ கால்களையோ மடக்காதீர்கள்.(C)
 பிறகு வலதுகாற் பெருவிரலைத் தொடுங்கள்.(D)
 மீண்டும் இடதுகாற் பெருவிரலைத் தொட்டுப் பின் நிமிருங்கள்.(E)
 இப்போது இடது ஆட்காட்டி விரலைப் பாருங்கள். வலது ஆட்காட்டி விரலால் வலதுகாற் பெருவிரலைத் தொடுங்கள்.(F)
 பிறகு இடதுகாற் பெருவிரலைத் தொடுங்கள்.(G)
 மீண்டும் வலதுகாற் பெருவிரலைத் தொட்டுப் பின் நிமிருங்கள்.(H)
 முன்னால் வளையுங்கள். உங்கள் தலை இரண்டு முழங்கால்களுக்கும் நடுவிலுள்ள இடைவெளியில் இருக்கட்டும். பிறகு இடுப்பளவுக்கு நிமிர்ந்து பின் மீண்டும் முன்னால் வளையுங்கள். இவ்வாறு சில முறை செய்யுங்கள்.(I)
 நிறுத்துங்கள். நிமிர்ந்து நில்லுங்கள். இப்போது பின்னோக்கி வளையுங்கள். நிமிருங்கள்.(J)
 கைகளைப்பரப்பியபடி, விரித்த கால்களை அசைக்காமல். 90 டிகிரி அளவுக்கு வலப்பக்கமாக உடம்பைத் திருப்புங்கள்.(K)
 அந்த நிலையிலேயே முன் வளைந்து தலையை வலது முழங்காலை நோக்கிக் கொண்டு வாருங்கள். பின் இடுப்பளவுக்கு நிமிர்ந்து மீண்டும் முன்னால் வளையுங்கள். இவ்வாறு சில முறை செய்யுங்கள்.(L)
 நிறுத்துங்கள். உடம்பை வலப்பக்கம் திருப்பிய நிலையிலேயே நிமிர்ந்து நில்லுங்கள். அப்படியே இடதுபக்கமாகப் பின்னோக்கி வளையுங்கள். சில நொடிகள் அப்படியே இருங்கள்.(M)
 நிமிருங்கள். வலப்பக்கம் திரும்பியிருக்கும் உடம்பைப் பழையபடி இயல்பு நிலைக்குக் கொண்டுவாருங்கள்.(N)
 இப்போது கைகளைப் பரப்பியபடி, விரித்த கால்களை அசைக்காமல்,90 டிகிரி அளவுக்கு இடப்பக்கமாக உடம்பைத் திருப்புங்கள்.(O)
 அந்த நிலையிலேயே முன் வளைந்து தலையை இடது முழங்காலை நோக்கிக் கொண்டுவாருங்கள். பின் இடுப்பளவுக்கு நிமிர்ந்து பின் மீண்டும் முன்னால் வளையுங்கள். இவ்வாறு சில முறை செய்யுங்கள்.(P)
 நிறுத்துங்கள். உடம்பை இடப்பக்கம் திருப்பிய நிலையிலேயே நில்லுங்கள். அப்படியே வலதுபக்கமாகப் பின்னோக்கி வளையுங்கள். சில நொடிகள் அப்படியே இருங்கள்.(Q)
 நிமிருங்கள். இடப்பக்கம் திரும்பியிருக்கும் உடம்பைப் பழையபடி இயல்புநிலைக்குக் கொண்டுவாருங்கள்.(R)
 கைகளைத் தொங்கவிடுங்கள். குதிகால்களைச் சேர்த்தும் பெருவிரல்களை விலக்கியும் வைத்தபடி நில்லுங்கள். பிறகு கால்களைச் சௌகரியம் போல வைத்துக்கொண்டு தளர்க.(S)



17. TRIANGLER POSE

Zero relaxed
 One heels together feet apart (A)
 Two spread the feet and raise the hands up
 Three with the right index finger touch the right toe looking at the left index finger (C,D,E)
 Four move on to the left (C-D-E)
 Three back to the right (C-D-E)
 Two up
 Three with the left index finger touch the left toe looking at the right index finger (F-G-H)
 Four move on to the right (F-G-H)
 Three back to left (F-G-H)
 Two up
 Three bend forward, head relaxed hands relaxed at the wrist and move up and down to increase the range without bending the knee. When you come up breathe in and when you go down breathe out (I)
 Stop the movement
 Two up
 Bring the hands a little forward ,three bend backwards (J)
 Two up spread the hands
 Feet in the same position three turn to the right. Four bend towards the right knee (K-L)
 Move up and down to increase the range, head relaxed hands relaxed at the wrist knees should not be bended in this exercise the head should be pointed out towards the right knee. When you come up breathe in and when you go down breathe out (K-L)
 Stop the movement
 Three up in the same position bring the hand a little forward. Four bend backwards (M)
 Three up in the same position and Two face forward.
 Three turn to the left and four bend towards the left knee head relaxed hands relaxed at the wrist (N-O)
 Move up and down to increase the range without bending the knee head must be pointed out towards the left knee. When you go forward breathe out and when you come up breathe in. (N-O)
 Stop the movement
 Three up in the same position bring the hand a little forward. Four bend backwards (P)
 Three up in the same position
 Two face forward
 One hands on side heels together feet apart and zero relaxed.(A)

18. பூரண சவசாந்தி ஆசனம்

குதிகால்களைச் சேர்த்தும் பெருவிரல்களை விலக்கியும் வைத்தபடி நில்லுங்கள்.(A)

மல்லாந்து படுங்கள்.(B)

தலையையும் கழுத்தையும் இப்புறமும் அப்புறமுமாக அசையுங்கள். அசைப்பதை நிறுத்துங்கள். தளர்க.(C)

வலக்கை விரல்களை மடக்கி முட்டி பிடியுங்கள்.

இறுக்குங்கள். தளர்க.(D)

வலதுமுன்வையைச் (முழங்கைவரை) சற்றே மேலே

தூக்குங்கள். பிறகு உணர்வற்ற கைபோல அதை கீழே போடுங்கள்.(E)

வலது கையை முழுமையாகச் (தோள்வரை) சற்று மேலே

தூக்குங்கள். பிறகு உணர்வற்ற கைபோல அதைக் கீழே போடுங்கள்.(F)

நிலை D,E,F ஆகியவற்றை இடது கைக்கும் செய்யுங்கள்.(G)

வலது காற்பெருவிரலை முன்னும் பின்னும் அசையுங்கள். விரல்களை விரித்து விலக்குங்கள்.(H)

அவ்வாறே இடதுகாற் பெருவிரலுக்கும் செய்யுங்கள்.(I)

பாதங்களை (தரையை விட்டுத் தூக்காமல்) இப்புறமும் அப்புறமுமாக அசையுங்கள்.(J)

வலது காலை முழுமையாகச் சற்று மேலே தூக்குங்கள். பிறகு உணர்வற்ற கால்போல அதைக் கீழே போடுங்கள்.(K)

அவ்வாறே இடது காலுக்கும் செய்யுங்கள்.(L)

சாந்தி மந்திரத்தைச் சொல்லுங்கள்.(M)

உலகளாவி அமைதி மந்திரம் (சாந்தி மந்திரம்)

ஓம் சாந்தி சாந்தி ஷாலோம் சத் நாம் சாது

தாவோ ஏம் அவும் ஸ்பிரிட் சுவாமி காமி

ஆமின் ஆமென் ஆவ்மென்சேலா ஹம் ஓளம்.



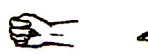
(a)



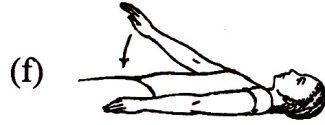
(b)



(c)



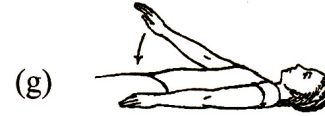
(d)



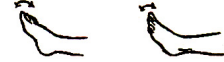
(f)



(g)



(g)



(h)



(i)



(j)



(k)



(l)

18. SHAVA SHANTHI ASANAM

Feet are relaxed one heels together feet apart (A)

Two lying down on the back (B)

Now roll the head sideways and allow the head to come to a relaxed position (C)

Right hand touch the root of the little finger with the thumb close up the fingers, press the thumb as much as possible and continue to breathe in and breathe out three times without any stress (D)

relax the fingers of the right hand (D)

Raise the right hand up to the elbow and drop it down relaxed.

Raise the right hand as you hold a little bit above the ground and drop it down relaxed. (F)

left hand touch the root of the little finger with the thumb close up the fingers press the thumb as much as possible and breathe in and out three time without any stress. (G)

relax the fingers of the left hand (G)

Raise the left hand up till the elbow and drop it down relaxed

Raise the left hand as you hold a little bit above the ground and drop it down relaxed (G)

Press the knee to the ground breathe through the upper chest once breathe in and breathe out

And then press the knee to the ground breathe through the stomach to the chest full and then breathe out completely

Feel your heads relaxed hands relaxed and the body is relaxed

By mind think about your right feet toes and move the toes of the right foot forward and backwards feeling that you are moving the toes. (H)

Now stop the movement of the toes

And Now move the toes of the left foot forward and backward (I)

Now stop the movement

rotate the right feet clockwise three times and anticlockwise three times

Now rotate the left foot clockwise three times and anti clockwise three times

Now bring both big toes together and move the feet sideways, left to the left and right to the right and allow it to drop relaxed on the sides. (J)

Raise the right leg a few inches above the ground and drop it down relaxed (K)

Raise the left leg a few inches above the ground and drop it down relaxed (L)

Now Look at the tip of the nose by both eyes and close the eyes

Once you close the eyes you are not expected to open the eyes till the relaxation is over.

கிரியா ஹத யோகா நன்மைகள்

1) வணக்க ஆசனம் (Salutation Pose)

வணக்க ஆசனம் செய்வதன் மூலம் ஒருவர் தன் உடலை எல்லாத் தருணங்களிலும் தடுமாறாமல் நிலைத்து நிற்கின்ற தன்மையை அளிக்கும்படி பூமியை வணங்குவதாகவும், மேல்நோக்கிய பாதங்கள் வானத்திடம் உடலை வலிமையுடனும், சம நிலையிலும் எப்போதும் வைத்திருக்க மிகவும் அவசியமான தெய்வீக அதிர்வலைகளை அளிக்கும்படி வேண்டுவதாகவும் பொருள்படுகின்றது. இந்த வணக்க ஆசனம் ஒரு மாணவனைத் தன் குருவிடமும் இறைவனிடமும் மரியாதையுடன் செயல்பட பயிற்சி அளிக்கின்றது. இந்த நிலைகள் அவனை மீண்டும் பூஜ்ஜிய தன்மைக்கே கொண்டு செல்கின்றன. எந்த விதப் பயிற்சியை மேற்கொள்ளும்போதும், ஒவ்வொரு நிலையும் விட்டுப்போகாமல் முறையாகத் தொடர வேண்டும். இது ஷரஷார சக்கரத்தை செயல்பட வைக்கிறது.

2) சூரிய நமஸ்காரம் (Science of Sun Worship)

இந்த ஆசனமானது நமது உடலின் பல்வேறு அசைவுகளால் ஏழு சக்கரங்களையும் இணைக்கின்ற வந்தனமாகும். இடமிருந்து வலமாக (கடிகாரத்தைப்போல) பல முறை மாற்றி மாற்றி செய்வதால், சூரிய சக்தி அலை நமது உடல் முழுவதும் பரவி உடல் வலுவடையவும், சக்தியையும், ஆரோக்கியத் தையும் நல்ல மனநிலையையும் பெற வைக்கும்.

3) சர்வ அங்க ஆசனம் (Integral Shoulder Pose)

உடலையும், உடல் தோற்றத்தையும் முழுமையாக ஊக்கப்படுத்தி செயல்படுத்துவது, உடலின் தசைப்பகுதிகள், நரம்புகள் ஆகியவற்றை ஊக்குவித்து, உடலில் ஓடும் இரத்தத்தையும் சுத்திகரித்து உடலின் அனைத்து பாகங் களையும் பேணிக் காக்க வைப்பது, இது விசுத்தி சக்கரத்தை செயல்பட வைக்கிறது.

4) மீன் ஆசனம் (Fish Pose)

இது உடலின் மந்தமான பகுதிகளை செயல்படுத்த வைக்கும் வகையில் மேற்கூறிய அனுகூலங்கள் இருந்தாலும் கூட, பொதுவாக இந்த எதிர்மறைப் பயிற்சியைப் பெரும்பாலோர் மேற்கொள்வதில்லை. இது அனாகத சக்கரத்தை செயல்பட வைக்கிறது.

5) நின்று கொக்கு ஆசனம் (Standing Crane Pose)

இந்தப் பயிற்சியானது குடலில் உள்ள சுரப்பிகளை ஊக்குவித்து, முக்கியமாகக் கணையத்தில் சுரக்கும் நிணநீரைச் சுரக்கச் செய்து, டயபிடஸ் எனப்படும் நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கிறது. இது மணியூரக சக்கரத்தை செயல்பட வைக்கிறது.

6) வில் ஆசனம் (Bow Pose)

வயிற்றின் உட்பகுதியைச் சுத்தப்படுத்துவதோடு, அதனைச் சார்ந்த இரைப்பையின் மேற்பகுதியை சுருங்கி விரிவடையவும், உறுப்புகளைப் பாதுகாத்துக் கணையத்திற்கும் பலம் தந்து, நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு நிவாரணம் தருகிறது. இது மணியூரக சக்கரத்தை செயல்பட வைக்கிறது.

7) விபரீதகர்ணி ஆசனம் (Topsy Turvy Pose)

அதிக சக்தியையும் இரத்த ஓட்டத்தையும் மூளைப் பகுதிக்கு அளிக்க இந்தப் பயிற்சி உதவுகிறது. மூளையின் செயல்பாட்டுத் திறனை ஊக்குவித்து, ஒருவரின் அறிவுக்கூர்மையையும், நினைவாற்றலையும் அதிகரிக்கச் செய்யும். இது அனாகத சக்கரத்தை செயல்பட வைக்கிறது

8) பாதி மீன் ஆசனம் (Half Fish Pose)

இந்த ஆசனமானது இணங்கி (sympathetic) செயற்படும் நரம்புகளை மூக்குப் பகுதியில் உள்ள நாசி நரம்புகளை ஊக்குவித்து, சைனஸ் எனப்படும் சளித் தொல்லையை நீங்குவதற்கு உதவி புரிகின்றது. இது விசுத்தி சக்கரத்தை செயல்பட வைக்கிறது

9) கலப்பை ஆசனம் (Plough Pose)

கழுத்து வரை உள்ள முதுகெலும்பை நேராக்கி முழுமையாக செயல்பட வைக்கின்றது. தண்டு வடத்தைப் பல்படுத்துகிறது. தண்டுவடத்தில் உள்ள தசைகளையும், தசைநார்களையும், இது மூலாதார, விசுத்தி சக்கரத்தை செயல்பட வைக்கிறது.

10) பாம்பு ஆசனம் (Snake Pose)

முதுகு எலும்புகளின் செயலற்ற பகுதிகளைச் செயல்பட வைக்கிறது. கண்களின் நரம்புகளுக்கு வலிமையும் சக்தியும் தந்து, தண்டுவடத்தின் நகரும் தன்மையைப் பராமரிக்கச் செய்கிறது. இது விசுத்தி சக்கரத்தை செயல்பட வைக்கிறது.

11) யோக முத்ரா ஆசனம் (Yogic Symbol Pose)

யோகப் பயிற்சிக்கு *முத்திரை*, *பந்தம்* மற்றும் *பாவாங்களைத்* தருகிறது. முதல் கட்டமாக உடலின் வலது மற்றும் இடதையும் பிணைத்து முன்னும் பின்னுமாக உடலை நகர்த்துவதன் மூலம் கால்களுக்கு அளிக்கப்படும் சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்கின்றது. யோக முத்திரா ஆசனமானது மரபணு குறைபாடுகளை தன்னிச்சையாகச் சரி செய்வதுடன், மணிப்புரகச் சக்கரத்திற்கு (naval plexux) மூச்சின் அளவை உயர்த்துகின்றது. உடலின் பின்புறத்தில் செய்யப்படும் ஒரு பாவமானது அப்பின் புறத்தில் உள்ள இணக்க நரம்புகளின் (sympathetic nerves) கொள்ளளவை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. பிராண சக்தி வழங்கப்படுவது அதிகரிக்கப்படுகிறது. இது மணியூரக சக்கரத்தை செயல்பட வைக்கிறது.

12) பாதி சக்கர ஆசனம் (Half Wheel Pose)

முன் பயிற்சியால் உருவாக்கப்பட்ட குறைபாடுகளை இந்த ஆசனம் தானாகவே நீக்கி விடுகிறது. மேலும் எந்தவித சமனற்ற குறைபாடுகளின் காரணங்களும் தீர்க்கப்படுகிறது. தண்டுவடத்தின் இணக்கப்பகுதியையும் தூண்டி செயல்பட வைக்கிறது. இது ஷரஷார சக்கரத்தை செயல்பட வைக்கிறது.

13) யட்சி யோத்தன் ஆசனம் (Sitting Crane Pose)

தனிப்பட்ட ஒருவரின் சக்தியின் அளவை அதிகரிக்கச் செய்கிறது., கணையம் செயல்பட உதவிக் கீழ்பகுதிகளுக்கு மேலும் அதிக சக்தியைக் கொண்டுவருகிறது. இந்த பயிற்சிகளும் அதன் மாறுபட்ட நிலையும் விளையாட்டுத்துறை சார்ந்தவர்களுக்கு அளவற்ற உடல் வலிமையை அளித்து மற்ற செயல்பாடுகளிலும் சகிப்புத் தன்மையுடன் ஈடுபடச் செய்கின்றது. இது சுவாசிஸ்தான, மணியூரக சக்கரத்தை செயல்பட வைக்கிறது .

14) விட்டில் ஆசனம் (Locust Pose)

இது விளையாட்டு வீரர்கள் மற்றும் தடகளப் பயிற்சியாளருக்கு சிறந்த பலன்களைத் தரக்கூடிய பயிற்சிகளில் ஒன்றாகும். இது மூலாதார சக்கரத்தை செயல்பட வைக்கிறது.

15) வஜ்ரொலி முத்ராசனம் (Pose of Fitness & Light)

இது உடலின் மேற்புறம் மற்றும் கீழ்புறம் என இரு பகுதியையும் சமநிலைப்படுத்துகிறது. சாதுக்கள் இந்த நிலையில் தான் (உடலின் மேல் பகுதியும்கீழ்ப் பகுதியும் மூலாதாரத்தில் நிலை பெற்றிருக்கும்படி) நீண்ட நேரத்திற்கு நித்திரை கொள்கின்றனர். பரு உடல், வாயு உடல், மன உடல், அறிவு உடல் மற்றும் தெய்வீக உடல் ஆகிய ஐவகை உடல்களையும் சமநிலைப்படுத்த இந்த ஆசனம் உதவுகின்றது இது மூலாதார சக்கரத்தை செயல்பட வைக்கிறது..

16) சுற்றவஜ்ர ஆசனம் (Pose of Pelvic Grip)

இந்த ஆசனத்திற்கு ஒட்டுதல் என்பது பொருள். இது முழு உடலுக்கும் ஒட்டிக்கொள்ளும் பிடிப்புத் தன்மையை அளித்து, உடலின் ஒட்டுமொத்தத்தையும் ஒன்றாக்கி, ஐந்து வித உடல்களின் எல்லாப்பகுதிகளையும் இறுக்கி வலிமைப் படுத்துகின்றது. இது மூலாதார சக்கரத்தை செயல்பட வைக்கிறது.

17) முக்கோண ஆசனம் (Triangle Pose)

இப்பயிற்சியில் பாதங்கள் ஒரே விதத்தில் அசையாமல், உறுதியாக, நிலத்தில் பதிந்திருக்கின்ற நிலையில், உடல் எல்லாத் திசைகளிலும் வலம் இடமாகவும், முன்பின்னாகவும் திரும்பி உடலின் எல்லாப் பகுதிகளுக்கும் இலகுவான அசைவுத் தன்மையை தருகின்றது. (அதே நிலையில் தளர்ந்தும், இறுகியும் இருத்தல்) இது மணியூரக சக்கரத்தை செயல்பட வைக்கிறது.

18) பூரண சுவ சாந்தி ஆசனம் (Death Pose of Relexation)

பலவிதங்களில் உடலைத் தளர்த்தி இலேசாக்கிக்கொள்ள முடியும். ஒரு முறை கண்களை மூடிக்கொண்டாலே, உடல் தனது இலகுத் தன்மையை உணர்கின்றது. (உள்ளம் அலை பாய்ந்தாலும் உடல் தளர்ந்திருப்பதை உணர முடியும்). இந்த ஆசனம் ஐந்து உடல்களுக்கும் முழுமையான அமைதியைத் தருகின்றது. முன்பு செய்யப்பட்ட பயிற்சிகளால் பெறப்பட்ட நன்மைகள் நன்கு பதிந்து, பரு உடல், மன உடல், வாயு உடல் ஆகியவற்றை முன்னேற்றம் அடையச் செய்து, அவற்றைக் கடந்து பயிற்சியாளரை ஞான நிலை மற்றும் தெய்வீக நிலைக்கு உயர்த்துகின்றன.

KRIYA HATHA YOGA BENIFITS

Hatha yoga means physical yoga exercises for balancing the physical body. Kriya Hatha Yoga teaches 18 exercises in a scientific manner to help the active and passive sides of the physical body and activate all 72,000 nerve system in the body. These exercises are done in poses and counter poses. Free breathing is also necessary. Benefits of each exercise are explained below.

- **Vanaka Asana (Salutation Pose)** - This helps improve memory and activates the central nervous system and receive all the vibration that are necessary to build up our body in strength and balance. This helps to awaken the sahasara-chakra which is located on the crown of the head.
- **Sooriya Namaskar (Science of Sun Woship)** - This helps awaken all the chakras and receive sun energy (solar vibration for health, strength, activity, energy and for vitality) to the body.
- **Sarvaanga Asana (Integral Shoulder Pose)** - Gives complete activation of the physical system and improves the entire body, activates the muscle tendons, tissues, ligaments and purifies blood to be supplied. Good for general health, the active side of the body. This helps awaken the visuddhi chakra at the throat.
- **Meen Asana (Fish Pose)** - This asana gives activation to the passive side of the body with the same benefit. This helps awaken anahata chakra
- **Nindra Kokku Asana (Standing Crane Pose)** - This exercise helps in activating the glands of the abdominal area and especially the lower side of the pancreas to promote secretion. It helps improve and prevent diabetic conditions. This helps awaken the manipooraka chakra.
- **Vil Asana (Bow pose)** - This helps in developing the abdominal area and also helps in massaging the upper side of the stomach and pancreas and brings the curative effect to diabetic patients. This helps awaken the manipooraka chakra.
- **Vibareethakarani Asana (Topsy Turvy Pose)** - This gives a lot of energy and blood supply to the brain area. This helps in memory and improves intellectual capacity. This helps awaken the anahata chakra.
- **Padi Meen Asana (Half Fish Pose)** - This helps to activate the glands located in the neck and head regions, the pituitary glands, salivary glands, thymus and thyroid all get into perfect condition in this exercise. This helps cure allergic sicknesses like Qatar and sinus which are concerned with breathing. This helps awaken the visuddhi chakra.
- **Kalapoy Asana (Plough Pose)** - This helps with complete activation of the back bone right up to the neck, strengthens the vertebral column. Activates the muscle tendons of the vertebral column. This helps awaken the muladhara and visuddh chakra.

- **Paambu Asana (Snake Pose)** - This activates the passive side of the vertebral column, gives strength and power of the optical nerves and mobility of the vertebral column can be maintained. This helps awaken the visuddhi chakra.
- **Yoga Mudra Asana (Yogic Symbol Pose)** - Gives yoga mudras, bandhas, babas. It is the interlocking bandha of left and right and going forward and backward in breathing which helps in increasing supply of energy to the legs. This asana automatically corrects genetic imbalances and increases the capacity of breathing as it is connected to the manipuraha chakra. A baba done on the back side of the body increases the capacity of the sympathetic nerves on the backside. Supplies and increases pranic energy. This helps awaken the manipuraha chakra.
- **Padi Chakra Asana (Half Wheel Pose)** - This automatically takes off all irregularities created in the previous exercise. Any imbalances caused there will be rectified. Will activate the sympathetic side of the vertebral column. This helps awaken the sahasara chakra.
- **Pacchi Mudra Asana (Sitting Crane Pose)** - Increases the capacity of an individual's energy levels. Helps to activate the pancreas and brings forth more energy to the lower limbs. This exercise and the counter pose brings numerous stamina power for people involved in sports and other physical activities. This helps awaken swathistana and Manipuraha chakra
- **Vittil Asana (Locust pose)** - This is one of the powerful exercise for those who take up athletics and other sports. This helps awaken the muladhara chakra.
- **Vajroli Mudra Asana (Pose of Fitness and Light)** - This exercise gives balance to the upper and lower side of the body. Sages have slept in this position for long hours this helps in bringing balance to the physical, vital, mental, intellectual and spiritual bodies. This helps to awaken the muladhara chakra.
- **Suptavajra Asana (Pose of Pelvic Grip)** - It gives a gripping factor to the whole body and gives complete conditions of whole body in oneness as it tightens up and strengthens parts of all five bodies. This helps awaken the muladhara chakra.
- **Trikona Asana (Triangular Pose)** - In this exercise the body is twisted in all direction to the left and right, forward and backward to give easy mobility of the body through the feet which are firmly fixed to the ground in one position. This helps awaken the manipuraga chakra
- **Purna Shava Shanthi Asana (Relaxation Pose)** - It gives complete peace to all five bodies, absorbs the benefit that has been acquired through previous exercise of the conditions of improving the physical body, vital breathing, mental mind, and raises up to the intellectual and spiritual level. In this pose trillions of the cells in the human body receive the auto suggestion of relaxation enabling pranic energy to flow into them.