

# ആനന്ദമാർഗ്ഗ ചര്യാചര്യ

ഭാഗം 3



ശ്രീ ശ്രീ ആനന്ദമൂർത്തി

വിവർത്തനം

ഡോ. പ്രസന്ന വേണുഗോപാൽ

# പരമ നിർദേശം

“ദിവസേന രണ്ടു നേരവും നിയമാനുസാരം സാധന അനുഷ്ഠിക്കുന്ന ഏതൊരാൾക്കും ദേഹാവേളയിൽ പരമപുരുഷന്റെ സ്മരണ നിശ്ചയമായും മനസിൽ ഉദിക്കും . അയാൾക്ക് തീർച്ചയായും മുക്തി ലഭിക്കും . ആകയാൽ ഓരോ ആനന്ദമാർഗിയും ദിവസം പ്രതി രണ്ടു പ്രാവശ്യം സാധന ചെയ്യണം . ഇതാണ് പരമേശ്വരന്റെ പരമനിർദേശം . യമനിയമങ്ങൾ കൂടാതെ സാധന സാധ്യമല്ല . ആകയാൽ യമനിയമങ്ങൾ പാലിക്കണമെന്നു കൂടിയാണ് നാമന്റെ കൽപ്പന . ഈ ആജ്ഞനിരസിച്ചാൽ അനേകകോടി വർഷങ്ങൾ മൃഗീയജീവിതത്തിന്റെ നരകയാതനകളിൽ സ്വയം വീണുഴലേണ്ടിവരും . ഇത്തരം ദുരിതാനുഭവങ്ങൾ ആരും അനുഭവിക്കാതിരിക്കാൻ ഏവരും പരമപുരുഷന്റെ പ്രേമനിർഭരമായ അഭയകേന്ദ്രത്തിൽ പരമാനന്ദം ആസ്വദിക്കാൻ സകലരേയും ഈ ആനന്ദമാർഗത്തിലേക്ക് ആനയിക്കാനുദ്യമിക്കേണ്ടത് ഓരോ സാധകന്റേയും അനിവാര്യമായ കർത്തവ്യമാണ് . ഈ സൽപഥത്തിലൂടെ മറ്റുള്ളവരെ നയിക്കുന്നതും സാധനയുടെ ഒരു ഘടകം തന്നെ .”

ശ്രീ ശ്രീ ആനന്ദമൂർത്തി

ആനന്ദമാർഗ്ഗ ചര്യാചര്യ

ഭാഗം 3

Author : Shrii Shrii A'nandamu'rtti

First Edition: 2010 (probably)

Translation from English to Malayalam by:

Dr. Prasanna Venugopal

Published by : Acarya

Istapremananda Avadhuta

Second Edition (electronic) : 2021

Edited by: Shylaja Pt

Published by : Babu Thayyil & Acarya

Satyabodhananda Avadhuta

Published on behalf of :

Ananda Marga Publication committee,

Kerala

Address: Ananda Marga Ashram

Nedupuzha, Thrissur, Kerala

Email: [ampublicationkerala@gmail.com](mailto:ampublicationkerala@gmail.com)

Copy right applies

“സംഘച്ഛയം സംവദയം  
 സംവോ മനാംസി ജാനതാം  
 ദേവാ ഭാഗം യഥാ പൂർവ്വേ  
 സംജാനാനാ ഉപാസതേ  
 സമാനീ വ ആകൃതി  
 സമാനാ ഹൃദയാനി വഃ  
 സമാനമ സ്തു വോ മനോ  
 യഥാ വഃ സുസഹാസതി”

# ഉള്ളടക്കം

ആമുഖം..... 6

1. കുളിക്കേണ്ടരീതിയും , പിതൃയജ്ഞവും ,..... 8

2. ആഹാരം കഴിക്കേണ്ടരീതി..... 19

3. ഉപവാസം എടുക്കുന്ന രീതി ..... 25

4. ആവശ്യത്തിനുള്ള വായു സചീകരിക്കേണ്ടതാണ്..... 27

5. ശാരീരികമായ നിയന്ത്രണം ..... 27

6. പൊതുവായ ആരോഗ്യനിയമങ്ങൾ ..... 30

7. യോഗാപരിശീലനങ്ങൾ പലതരം ..... 35

8. ആസനങ്ങൾ .....	41
9. മുദ്രകളും ബന്ധങ്ങളും .....	43
10. <a href="#">പ്രാണായാമം</a> .....	105
<a href="#">അനുബന്ധം</a> .....	111

## ആമുഖം

ആനന്ദമാർഗ്ഗ ചര്യാചര്യ ഭാഗം 3  
[ശാരീരിക വ്യായാമം]

ഈ പുസ്തകത്തിന്റെ ഉള്ളടക്കം  
മാനസികവും ആത്മീയവുമായ പുരോഗതി  
മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിന് പാലിക്കേണ്ട  
ശരീരവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട നിയമങ്ങളും  
നിയന്ത്രണങ്ങളുമാണ്.

# 1.കുളിക്കുന്ന രീതിയും പിതൃയജ്ഞവും

കുളിക്കുമ്പോൾ ആദ്യമായി ജലം പൊക്കിളിലാണ് ഒഴിക്കേണ്ടത് . കൂടാതെ വയറ്റത്തും പിന്നിലും ( എറിഞ്ഞ് ) ഒഴിച്ചശേഷം ഒരു കപ്പ് ജലമെടുത്ത് തലയിലെ നെറുകയിൽ ഒഴിക്കുക . നട്ടെല്ലിലൂടെ ജലം ഒഴുകിയിറങ്ങിയ ശേഷം ദേഹത്ത് ഒഴിച്ച് കുളിക്കാം .

നിങ്ങൾക്ക് മുങ്ങിക്കുളിക്കണമെങ്കിൽ ആദ്യം അരക്കെട്ടിൽ ജലമൊഴിച്ചിട്ട് ഇറങ്ങി മുങ്ങിത്തുടിച്ച് നീന്തികുളിക്കാം .

കുളികഴിഞ്ഞ് ശരീരത്തിലെ ജലാംശം ഉണങ്ങുന്നതിന് മുൻപ് താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന മന്ത്രം ജപിച്ചുകൊണ്ട് മുദ്രകൾ ചെയ്യുക . പ്രകാശത്തിനുനേരെ നിന്നുകൊണ്ടു വേണം മുദ്രകൾ ചെയ്യുവാൻ .

പിതൃപുരുഷേഭ്യോ നമഃ

ഋഷിദേവേഭോനമഃ

ബ്രഹ്മാർപ്പണം

ബ്രഹ്മഹവീർ

ബ്രഹ്മാഗ്നു

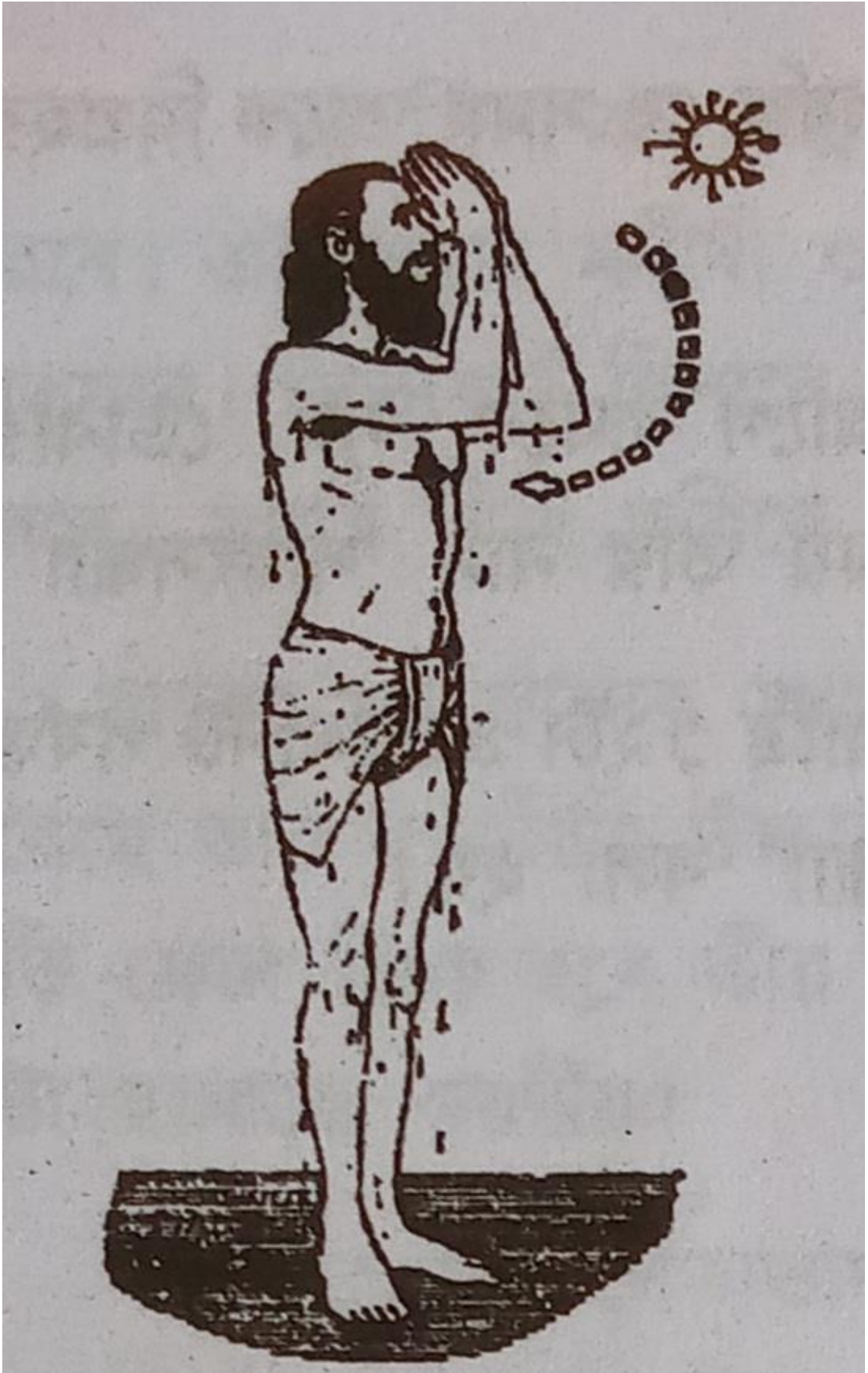
ബ്രഹ്മണാഹുതം



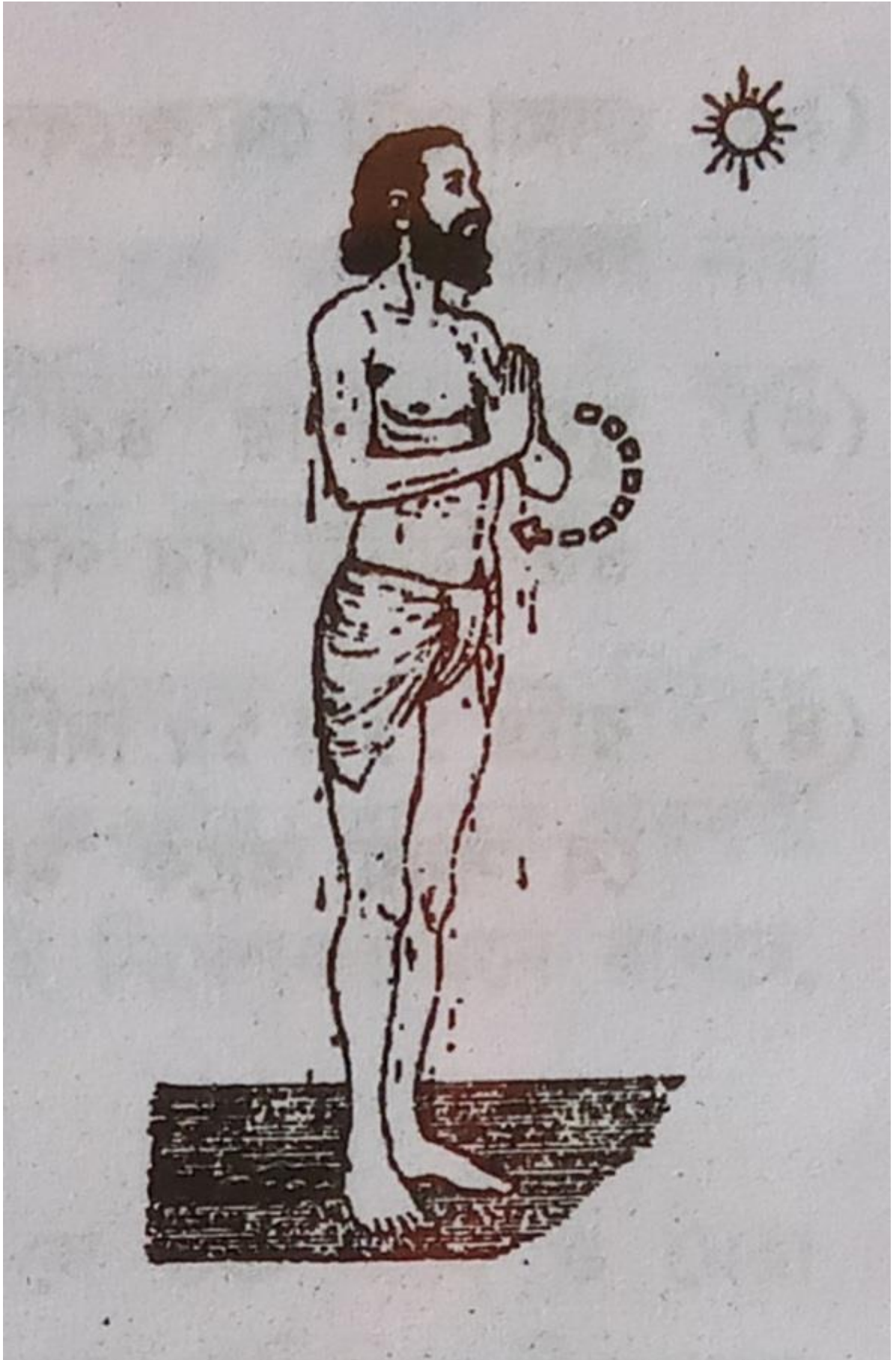
ബ്രഹ്മൈവ തേന ഗന്തവ്യം  
ബ്രഹ്മകർമ്മ സമാധിനാ"

മന്ത്രം മുദ്രയോടുകൂടി മൂന്ന് ആവർത്തി ചെയ്യണം . ഇപ്രകാരണം നമ്മുടെ പൂർവ്വികരായ ള്ഷി , മുനിമാർക്കും പിതാമഹന്മാർക്കും സ്മരണ ചെയ്യുന്നതിന് പിത്യയജ്ഞമെന്നു പറയുന്നു . പിതാവ് ജീവിച്ചിരിക്കുമ്പോഴും നമ്മുക്ക് പിത്യയജ്ഞം ചെയ്യാവുന്നതാണ് . കുളി കഴിഞ്ഞ ഉടനെയെയാണ് ഇത് ചെയ്യേണ്ടത് . മുദ്രകൾ വിശദമായി വിവരിച്ച് താഴെ ചേർത്തിട്ടുണ്ട് . ചിത്രത്തിൽ----- > ചിഹ്നം കൊടുത്തിരിക്കുന്നത് മന്ത്രം ജപിക്കുമ്പോൾ കൈകൾ ചലിക്കേണ്ട വഴിയും ചലനവുമാണ് .

രോഗബാധിതരും എളുപ്പത്തിൽ ജലദോഷം പിടിപ്പെടുന്ന വരും ചെറിയ ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുന്നതാണ് നല്ലത് .

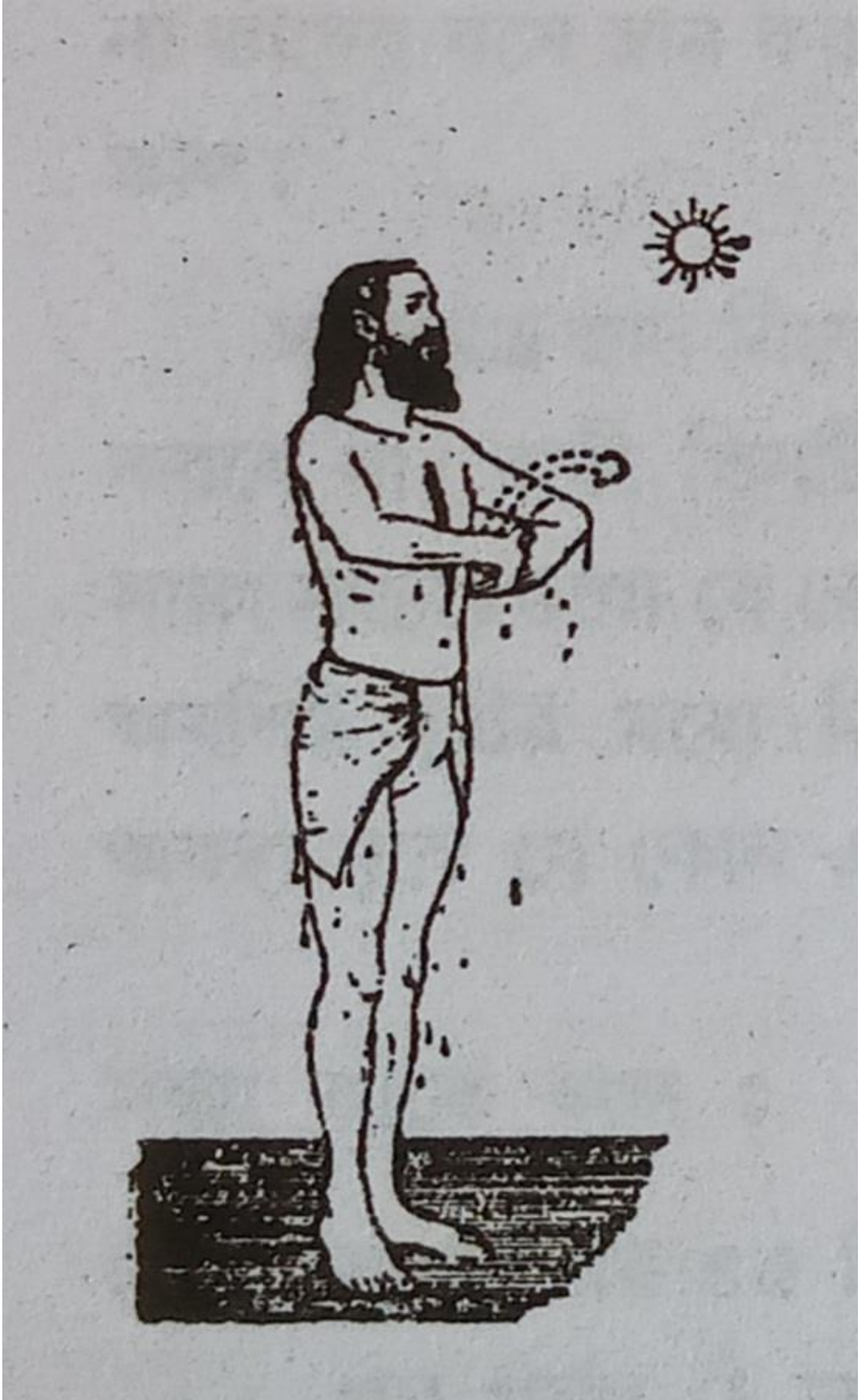


( 1 ) പിതൃപുരുഷഭ്യോ നമഃ

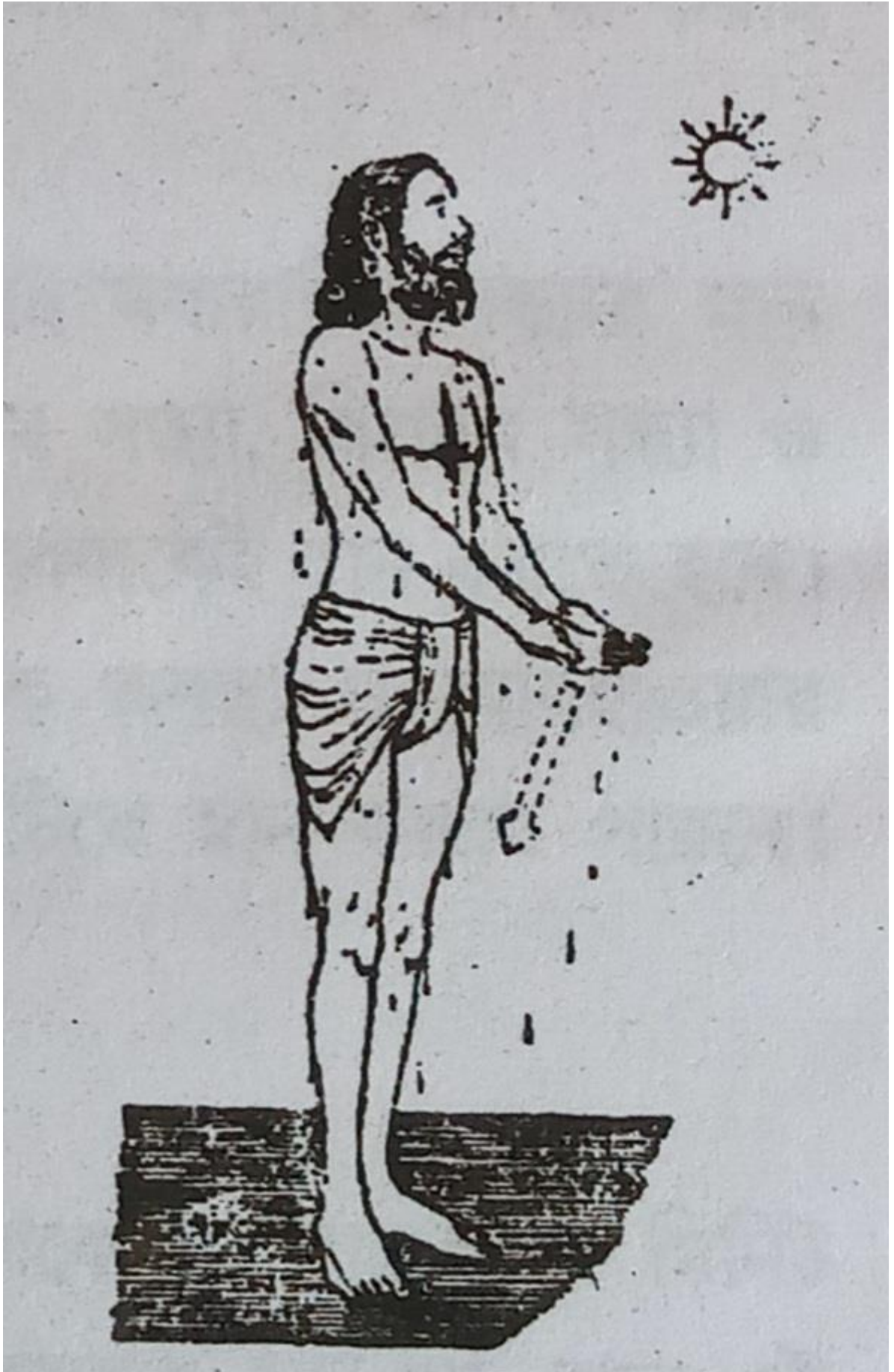


( 2 ) ്രഷിദേവേഭാസഃ

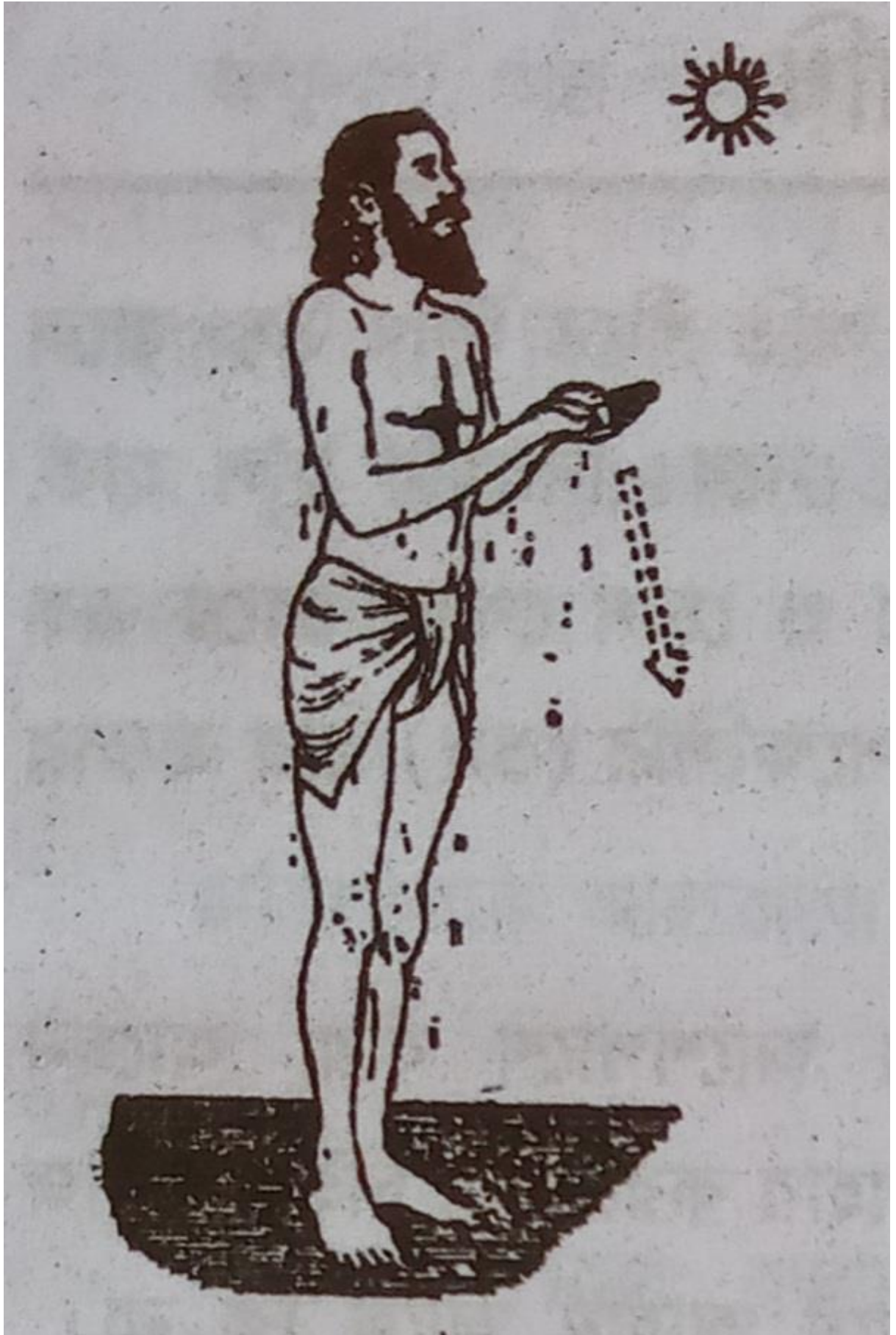




(3) ബ്രഹ്മാർപ്പണം

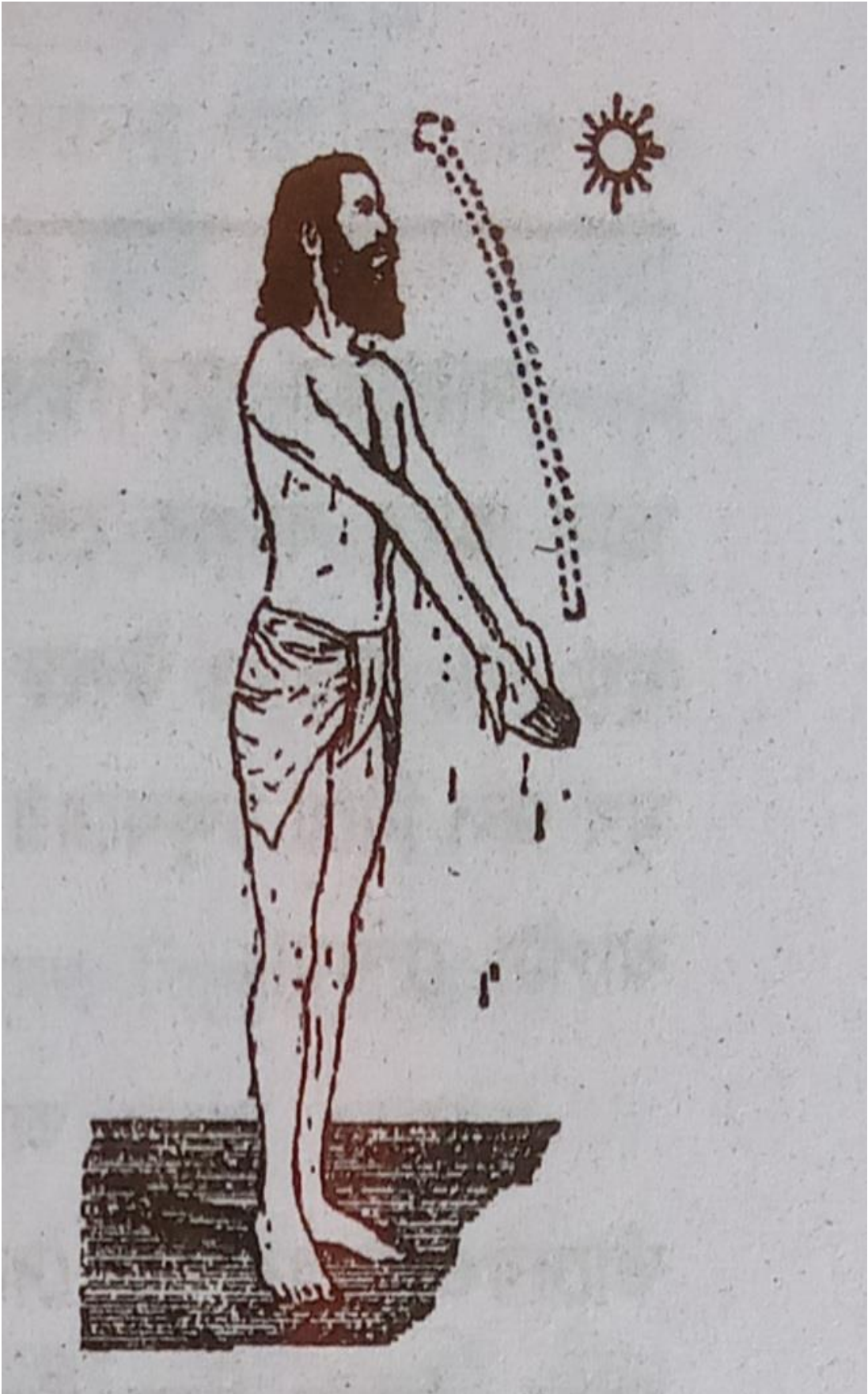


( 4 ) ബ്രഹ്മഹവിർ

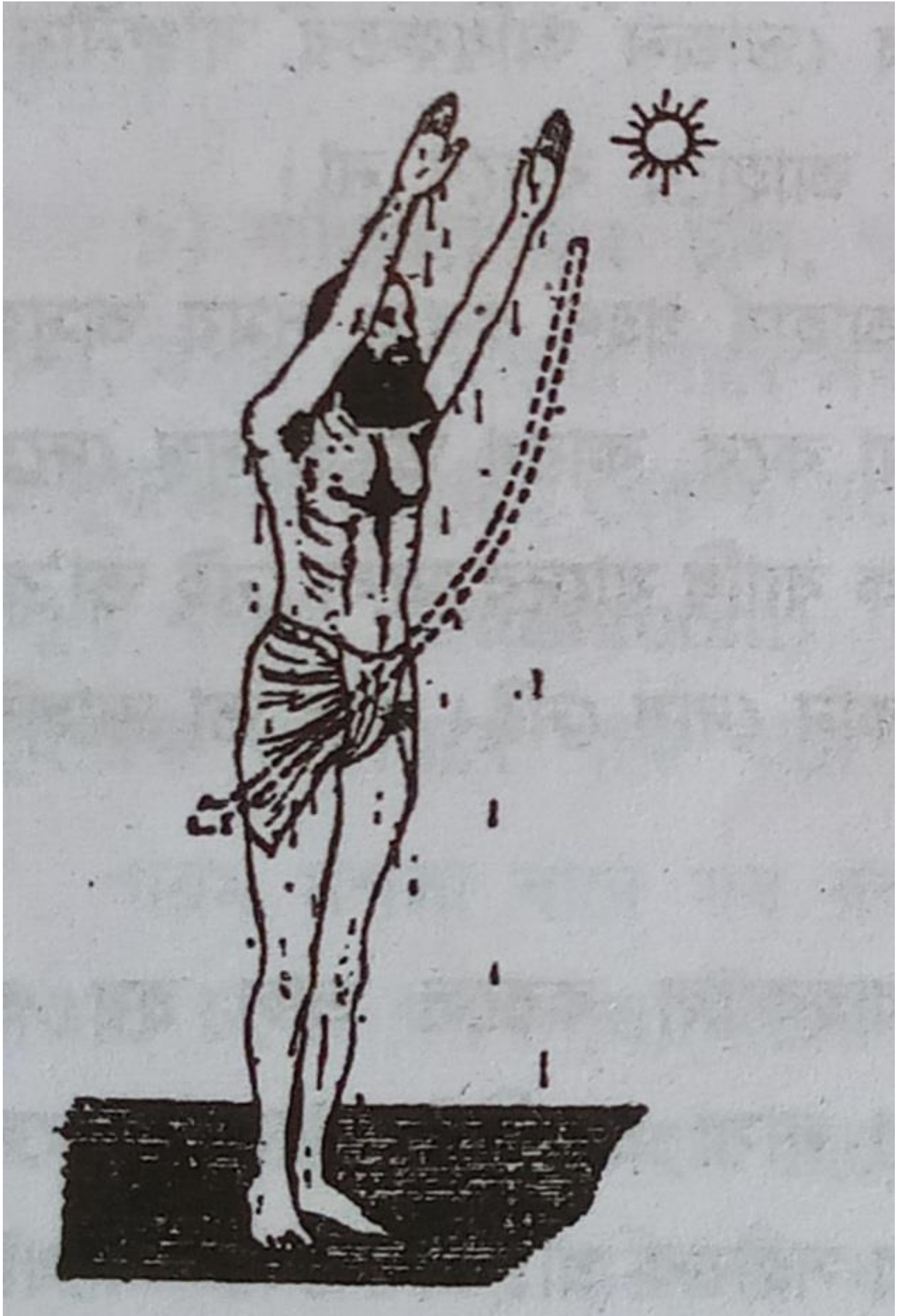


(5) ബ്രഹ്മാസൗ



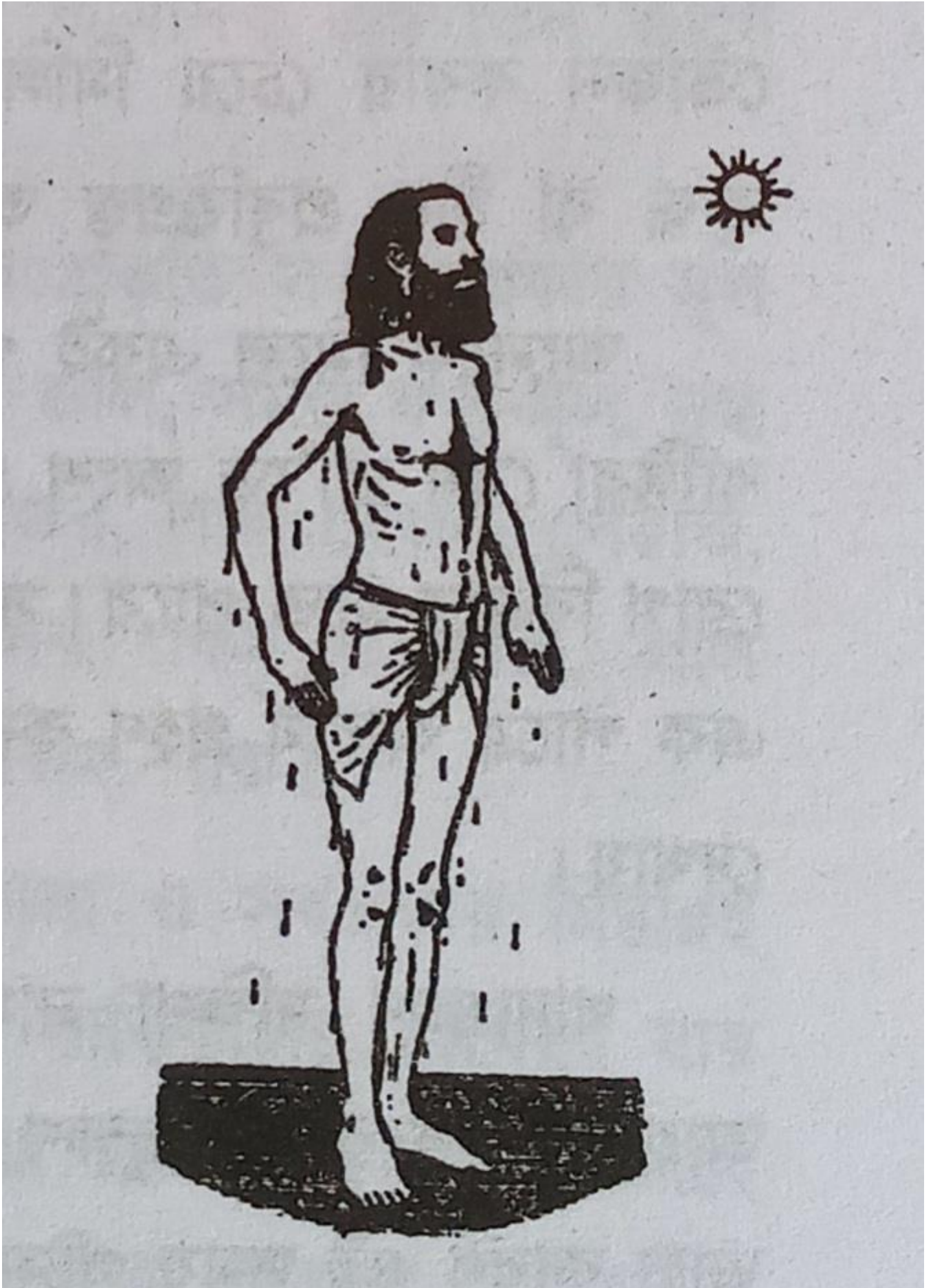


( 6 ) ബ്രഹ്മണാഹുതം



( 7 ) ബ്രഹ്മവരേണ ഗന്തവ്യം





( 8 ) ബ്രഹ്മകർമ്മ സമാധിനാ"

മന്തത്തിന്റെ അർത്ഥം : എന്റെ പൂർവ്വികരേയും ഈശ്വരതുല്യരായ ഔഷിമാരേയും ഞാൻ നമിക്കുന്നു . ( പുതിയ കണ്ടുപിടുത്തങ്ങൾ നടത്തി മാനവരാശിയെ പുരോഗതിയിലേക്ക് നയിക്കുന്നവരാണ് ഔഷിമാർ . ) ഞാൻ അർപ്പിക്കുന്നത് ബ്രഹ്മമാണ് - അർപ്പിക്കുകയെന്ന കർമ്മവും ബ്രഹ്മം തന്നെ . ആർക്കാണ് അർപ്പിക്കുന്നത് അതു ബ്രഹ്മമാണ് - അർപ്പിക്കുന്നതെന്തോ അതും ബ്രഹ്മം തന്നെയാണ് . ഇത് പരിശീലിക്കുന്ന വ്യക്തി ജീവിതാവസാനകാലത്ത് നിശ്ചയ മായും ബ്രഹ്മത്തിൽ വിലയം പ്രാപിക്കുന്നതാണ് .

സൂര്യപ്രകാശം ഏറ് ചൂടായ ജലമാണ് കുളിക്കുവാൻ ഉത്തമം . അർദ്ധരാത്രിയിൽ ആരും കുളിക്കരുത് . നല്ല തണുപ്പുള്ള കാലാവസ്ഥയിൽ ചൂടുവെള്ളം കൊണ്ട് തന്നെ കുളിക്കുക . കാരണം ജലത്തിന്റെ താപം ശരീരതാപത്തേക്കാൾ കുറവായിരിക്കും . ഇരുന്നു കൊണ്ടാണ് കുളിക്കേണ്ടത് - നിന്നുകൊണ്ട് കുളിക്കരുത് . ആരോ ഗൃത്തിനും കാലാവസ്ഥയ്ക്കും അനുസരിച്ച് , ഒരുന്നേരമോ , രണ്ടു നേരമോ കുളിക്കാം .

സന്ധ്യകൾ:

- 1. സൂര്യോദയത്തിനു മുൻപും പിൻപും വരുന്ന 45 മിനിട്ടു സമയത്തെയാണ് പ്രഭാതമെന്നു പറയുന്നത് . ഇതാണ് ആദ്യത്തെ സന്ധ്യ ,
- 2. രാവിലെ 9 മുതൽ 12 വരെയുള്ള സമയമാണ് മദ്ധ്യാഹ്ന സന്ധ്യ
- 3. സൂര്യാസ്തമയത്തിനുമുൻപും പിൻപുമായി വരുന്ന
- 4. മിനിട്ട് സമയമാണ് സായംസന്ധ്യ . അർദ്ധരാത്രിയ്ക്ക് മുൻപും ശേഷവും വരുന്ന 45 മിനിട്ട് സമയത്തെ അർദ്ധരാത്രിസന്ധ്യയെന്നു പറയുന്നു . ( 11.15 p.m to 12.45 p.m. ) [ഉള്ളടക്കം](#)

## 2. ആഹാരം കഴിക്കേണ്ട രീതി

ആഹാരം കഴിക്കുന്നതിന് മുൻപ് തണുത്ത ജലം കൊണ്ട് വ്യാപകശൗചം ചെയ്തിരിക്കണം . നല്ല തണുപ്പുള്ള കാലാവസ്ഥയാണെങ്കിൽ ചൂടുവെള്ളം ഉപയോഗിക്കാം . വ്യാപകശൗചം ചെയ്യുന്നത് എങ്ങിനെയാണെന്നു നോക്കാം .

മലമൂത്രവിസർജനത്തിനുശേഷം ജനനേന്ദ്രിയവും

കൈകാ ലുകൾ മുട്ടിനുതാഴോട്ടും കഴുകിയ ശേഷം വായിൽ ഒരു കവിൾ ജലം കവിൾക്കൊണ്ട് കണ്ണുകൾ തുറന്നുപിടിച്ച് 12 പ്രാവശ്യം ജലം എറിഞ്ഞാഴിക്കുക എന്നിട്ട് നിവർന്നാൽ വ്യാപകശൗചമായി .

ഈണു കഴിക്കുവാൻ ഇരിക്കുന്നതിനുമുമ്പ് വീട്ടിലു ള്ളവരെ വിളിച്ചിരുത്തി ഒരുമിച്ച് ഇരുന്ന് ആഹാരം കഴിക്കണം . വിരുന്നുകാർ ഉണ്ടെങ്കിൽ അവരേയും ഒരുമിച്ച് കൂട്ടുക . ക്ഷണിക്കുന്നതിനുമുമ്പ് വിളമ്പുന്നതിനുള്ള ആഹാരം ആവശ്യത്തിന് ഉണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തണം .

ഒറ്റയ്ക്കിരുന്ന് ആഹാരം കഴിക്കുന്ന ശീലം ഒഴിവാക്കി മറ്റുവളളവരോടൊപ്പം ഇരിക്കുക എന്നിട്ട് ആഹാരം കഴിക്കു വാൻ ആരംഭിക്കണം . മനസ്സിൽ ദേഷ്യമോ മറ്റുവികാരവി ക്ഷോഭങ്ങളോ അനുഭവപ്പെടുന്ന സമയത്ത് ആഹാരം ഒഴിവാക്കുക . കുറെപ്പേർ ഒരുമിച്ചിരുന്ന് ഒരേ പാത്രത്തിൽ നിന്നും ആഹാരം കഴിക്കുന്നത് നല്ലതാണ് . എന്നാൽ ഇതിൽ രോഗ ബാധിതർ ഉണ്ടായിരിക്കരുത് - അത് ആരോഗ്യമുള്ളവരെക്കൂടി ബാധിക്കുവാൻ ഇടയുണ്ട് . അതിനാൽ പകർച്ചവ്യാധികൾ ഇല്ല എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തിയശേഷം ഒരുമിച്ചിരിക്കാം . ഇങ്ങിനെ ഒരേ പാത്രത്തിൽ നിന്നും ആഹാരം കഴിക്കുന്നതു

കാണു കയെന്നതു തന്നെ കണ്ണിന് എത്ര  
 ആനന്ദകരമായിരിക്കും . വല തു മൂ ക്കിലൂടെ  
 ശ്വസിക്കു ന്നോൾ ആഹാരം കഴിക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം  
 . ആഹാരശേഷവും അൽപസമയം വലതുമൂക്കിലൂടെ  
 ശ്വസനം നടക്കട്ടെ . ഇങ്ങിനെ ശ്വസനം നടക്കുന്ന  
 സമയത്താണ് ദഹനത്തിനാവശ്യമായ ദഹനരസങ്ങൾ  
 പുറപ്പെടുവിക്കുന്നത് - അപ്പോൾ ദഹനവും സുഗമമാ  
 കുന്നു . വിശപ്പ് അനുഭവപ്പെടാതെയും പാതി  
 വിശന്നിട്ടും ആഹാരം കഴിക്കുന്നത് ആരോഗ്യത്തിന്  
 അപകടമാണ് . തുടർച്ചയായി വിഭവസമൃദ്ധമായ  
 ആഹാരം കഴിക്കുക , സ്വാദു നോക്കി അമിതമായി  
 കഴിക്കുക , ആർത്തി കാണിക്കുക , ആഹാരശേഷം  
 വിശ്രമമെടുക്കാതെ ജോലിയിൽ വ്യാപൃതരാകുക  
 ഇവയെല്ലാം ആരോഗ്യത്തെ ഹനിക്കുന്ന സ്വഭാവം .  
 രീതികളാണ് . ( ശരിയായ ദഹനത്തിന്  
 ആമാശയത്തിന്റെ പകുതി യാ ഹാരം , 1/4 ജലം ,  
 1/4 വായു എന്നതാണ് പ്രമാണം ) വൈകുന്നേരം  
 അത്താഴം കഴിച്ചതിനുശേഷം അൽപം നടക്കുന്നത്  
 ആരോഗ്യത്തിന് വളരെ പ്രയോജന പ്രദമാണ് .

ആഹാരം:

പ്രപഞ്ചത്തിലുള്ള ഏതൊരു വസ്തുവിനും സത്വ  
 , രജോ , തമോ ഗുണങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും ഒരു

ഗുണം പ്രബലമായി കാണാം . ആഹാരത്തെ ഈ ഗുണങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ മൂന്നായി തരം തിരിച്ചിരിക്കുന്നു .

### 1. സാത്വികാഹാരം:

എല്ലാവിധ ധാന്യങ്ങളും - അരി , ഗോതമ്പ് , ബാർളി തുടങ്ങിയവ , പയർവർഗ്ഗങ്ങൾ ( പരിപ്പ് ഒഴികെ ) പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ ( പച്ചനിറത്തിലുള്ളവ പ്രത്യേകിച്ചും ) പച്ചക്കറികൾ ( വയലറ്റ് നിറമുള്ള കാരറ്റ് , വെളുത്ത വഴുതനങ്ങ് , ഉള്ളിയും , വെളുത്തുള്ളിയും , കൂണ്ടും എന്നിവയൊഴിച്ച് ) പാൽ , പാലുത്പന്നങ്ങൾ , ഇലക്കറികൾ . ഗരം മസാല ഒഴികെ എല്ലാത്തരം സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങളും ഉപയോഗിക്കാം . മധുരപലഹാരങ്ങളും എടുക്കാം . യോഗാസനങ്ങൾ പരിശീലിക്കു നവർ സാത്വികാഹാരമാണ് കഴിക്കേണ്ടത് . രാജസികാഹാരം പെട്ടെന്ന് ഉപേക്ഷിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് തോന്നുന്നവർ ആഹാരത്തിനു ശേഷം ഒരു കടുക്കയുടെ കഷണം ചവച്ചിറക്കണം . സാത്വികാഹാരം ശീലമാക്കിയവർ കടുകിന്റെ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കണം , കൂടാതെ കടുകിന്റെ മറ്റ് ഉൽപന്നങ്ങളും രാജസിക ആഹാരം ശീലമാക്കിയവർ എത്രയും വേഗം ആ ശീലം ഉപേക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുക . ആനന്ദ മാർഗത്തിലെ

അവധൂതന്മാരും അവധൂതികന്മാരും സാത്വികാഹാരം മാത്രമേ ഉപയോഗിക്കു വാൻ പാടുള്ളൂ . ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും ഒരു പോലെ പ്രയോജനം ചെയ്യുന്ന ആഹാരത്തെയാണ് സാത്വികാഹാരമെന്നുപറയുന്നത് .

2 . രാജസികാഹാരം:

ശരീരത്തിന് ഗുണവും മനസ്സിന് ഗുണദോഷസമിശ്രവുമായ ആഹാരമാണിത് . സാത്വിക - താമസികാഹാരങ്ങളിൽ പെടാത്ത എല്ലാ ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങളും രാജസികമാണ് . മഞ്ഞുപെയ്യുന്ന കാലാവസ്ഥയുള്ള ചില രാശ്ട്രങ്ങളിൽ രാജസികാഹാരം സാത്വികമായും , താമസികാഹാരം രാജസികമായും പരിഗണിക്കുന്നു .

3.താമസികാഹാരം:

ശരീരത്തിനോ മനസിനോ ഗുണത്തെക്കാൾ ദോഷത്തെ മാത്രം പ്രദാനം ചെയ്യുന്ന ആഹാരമാണിത് . അഴുകിയതും പഴുകിയതുമായ ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങൾ , പശു , എരുമ തുടങ്ങിയ വലിയ മൃഗങ്ങളുടെ മാംസം , ലഹരിപദാർത്ഥങ്ങൾ മുതലായവ ഈ വിഭാഗത്തിൽപ്പെടുന്നു . സ്വബോധം നഷ്ടപ്പെടാത്ത രീതിയിലുള്ള കുറഞ്ഞ അളവിൽ തേയില , കൊക്കോ

തുടങ്ങിയവയുടെ ഉപയോഗം രാജസിക വിഭാഗത്തിലാണ്പെടുന്നത് . പശു പ്രസവിച്ച ഉടനെ കറന്നെടുക്കുന്ന പാൽ , വെളുത്തവഴുതനങ്ങ , കേസരി പരിപ്പ് , ചുവന്ന നിറത്തിലുള്ള പച്ചക്കറികൾ , കടുക് ഇവ താമസികമാണ് .

### മാംസാഹാരം:

മാംസം കഴിക്കുവാൻ അതിയായ ആഗ്രഹം തോന്നുന്നവരും അത്യാവശ്യഘട്ടങ്ങളിൽ ഒഴിച്ചുകൂടാനാവാത്തവരും ആൺവർഗത്തിൽപ്പെട്ട മൃഗങ്ങളുടെ മാംസം കഴിക്കുക , അറിഞ്ഞുകൊണ്ട് ആരും പെൺവർഗത്തിൽപ്പെട്ട മൃഗങ്ങളുടെ മാംസം കഴിക്കരുത് . വീട്ടിൽ വളർത്തുന്ന പിടകോഴി യെ കൊന്നുകഴിക്കരുത് .

തീരെ പ്രായമാകാത്ത മീൻ കുഞ്ഞുങ്ങളേയും ഗർഭിണികളായവയേയും നാം ആഹാരത്തിനായി തിരഞ്ഞെടുക്കുകയോ , കൊല്ലുകയോ ചെയ്യരുത് . ഉദാ : ഇന്ത്യൻ മഹാ സമുദ്രത്തിൽ കണ്ടു വരുന്ന സ്ത്രീവർഗ്ഗത്തിൽപ്പെട്ട “ ഹിൽസ ” മത്സ്യങ്ങൾ സാധാരണയായി ഗർഭാവസ്ഥയിലാകുന്ന സമയം ശാരദോത്സവകാലമാണ് . ( mid Autumn )



ഫാൽഗുനമാസം ( ഇന്ത്യൻ കലണ്ടറിലെ )

ഉള്ളടക്കം

### 3. ഉപവാസമെടുക്കുന്ന രീതി

ചിലപ്രത്യേക ദിവസങ്ങളിൽ സ്വമേധയാ ആഹാരം വേണ്ടെന്നു വയ്ക്കുന്നതിനെയാണ് ഉപവാസമെന്നു പറയു ന്നത് . ഈ പദത്തിന് ഈശ്വരനോട് അടുത്തിരിക്കുകയെന്നും അർത്ഥമുണ്ട് . ആനന്ദ മാർഗ്ഗ ദീക്ഷ എടുത്തിട്ടു ള്ള വർഷഏകാദശി ദിവസങ്ങളിൽ നിർബന്ധമായും ഉപവസിച്ചിരിക്കണം . സന്യാസി മാർ ഈ ദിവസങ്ങൾക്കു പുറമെ പൂർണ്ണിമ , ( പൗർണ്ണമി ) അമാവാസി എന്നീ ദിവസങ്ങളിലും ഉപവസിക്കേണ്ടതാണ് . രാവിലെ സൂര്യോദയം മുതൽ പിറ്റേന്ന് സൂര്യോദയം വരെ ആഹാരം ഒന്നും കഴിക്കാതെ വേണം ഉപവസിക്കുവാൻ എന്തെങ്കിലും ഒഴിച്ചുകൂടാനാകാത്ത കാരണങ്ങൾ കൊണ്ട് അന്നേ ദിവസം ഉപവാസമെടുക്കാൻ സാധിക്കാതെ വരുമ്പോൾ തലേന്നോ പിറ്റേന്നോ ഉപവാസം എടുത്തിരിക്കണം . രോഗാവസ്ഥയിൽ ഉപവാസം എടുക്കേണ്ടതില്ല .

പക്ഷെ പ്രചാരക സംഘത്തിലെ സെക്രട്ടറിയുടെ അനുവാദം എഴുതി വാങ്ങിയിരിക്കണം . പൗർണ്ണമി , അമാവാസി ദിവസങ്ങളിൽ ശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്ന വാതകവും ജലാംശവും മുകളിലേക്കു ചലിച്ച് തലയം , നെഞ്ചിനും അസ്വസ്ഥത അനുഭവപ്പെടുന്നത് നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചാൽ മനസ്സിലാക്കാവുന്നതാണ് . അതുകൊണ്ട് ഇത ദിവസങ്ങളിൽ ഈ മൂലകങ്ങളെ മുകളിലേയ്ക്ക് ചലിപ്പിക്കാതെ നോക്കേണ്ടതാണ് . അതിനായി ആഹാരം ഉപേക്ഷിച്ച് നാം ഉപവാസമെടുക്കുന്നു , അസ്വസ്ഥമായ വികാരങ്ങൾ അനുഭവപ്പെടുന്നുമില്ല . നാം കഴിക്കുന്ന ആഹാരത്തിൽ നിന്നാണല്ലോ അവസാനമായി ലിംഫ് ഉണ്ടാകുന്നത് . ഇതാണ് തലച്ചോറിന്റെ ആഹാരം കൂടാതെ ഇതിൽനിന്നുമാണ് മനസ്സിന്റെ ബഹിർഗ മനം ( Ectoplasmic ) നടക്കുന്നത് . ശരിയായ രീതിയിൽ ഉപവാസമെടുക്കുന്ന ഒരാളിൽ ശുക്ലം അധികരിച്ച് മനസ്സ് താഴ്ന്നതലങ്ങളിലേയ്ക്ക് പോകുകയില്ല . മറിച്ച് ഉയർന്ന തലങ്ങളിലേയ്ക്ക് പ്രവേശിക്കുന്നതാണ് . ഇതിലുപരി ഉപവാസത്തിന്റെ ഫലമായി ശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്ന വിഷമാലിന്യങ്ങളും , വാതകങ്ങളും , അടിഞ്ഞു കൂടിയിട്ടുള്ള മറ്റു മാലിന്യങ്ങളും നശിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു . ശരീരം ഇത്തരം മാലിന്യങ്ങളെ യഥാവിധി പുറംതള്ളുന്നു . ആഹാരത്തിന്റെ ദഹനത്തിനായി ഊർജ്ജം

ചിലവഴിക്കേണ്ടതില്ല . എന്നതിനാൽ ഈ ഊർജ്ജം മുകളിൽ പറഞ്ഞതിനായി ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്നു . ഉപവാസമെടുക്കുന്ന ദിവസം സാധന ചെയ്യുവാൻ ഉത്തമമാണ് . [ഉള്ളടക്കം](#)

### 4. ആവശ്യത്തിനുള്ള വായു സ്വീകരിക്കേണ്ടതാണ്

പരിശുദ്ധമായ വായുവിന് രോഗത്തെ മാറ്റുവാനുള്ള കഴിവുണ്ട് . എത്ര നന്നായിട്ട് ശ്വാസം ഉള്ളിലേയ്ക്ക് എടുക്കുവാൻ കഴിയുന്നവോ അത്രയും നന്ന് . ശ്വസിക്കു ന്നോൾ ശ്വാസകോശം പൂർണ്ണമായി നിറയേണ്ടതാണ് . ഇതിന് തുറസ്സായ സ്ഥലത്ത് നടക്കുകയോ സൈക്കിൾ ചവിട്ടുകയോ ചെയ്യാം . ശരീരത്തിന് ശരിയായ വ്യായാമം ഇല്ലെങ്കിൽ ശ്വാസം ശരിയായി എടുക്കുവാനാകില്ല . [ഉള്ളടക്കം](#)

### 5 ശാരീരികമായ നിയന്ത്രണം

ശരീരത്തിലെ രക്തത്തിൽ നിന്നു മാണുലോലിംഫ് (ശുക്ര) ഉണ്ടാകുന്നത് ഇതാണ് തലച്ചോറിന്റെ ഭക്ഷണം. മുഖത്തിന്റെ അഭാവം ശരീരത്തെ പലവിധ രോഗങ്ങൾക്കും മാനസികആത്മീയ ദുർബല്യങ്ങൾക്കും വഴിയൊരുക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് മുഖത്തിന്റെ നിയന്ത്രണത്തിൽ ഓരോ സ്ത്രീപുരുഷന്മാർക്കും ശ്രദ്ധവേണം. ആത്മനിയന്ത്രണത്തിലൂടെ മാത്രമേ ഇത് സംരക്ഷിക്കുവാനാകുകയുള്ളൂ. മനുഷ്യശരീരത്തിൽ 28 ദിവസത്തിനിടയിൽ ഒരു ദിവസത്തെ ശുക്ര കൂടുതലായി ഉണ്ടാകും. ഇങ്ങിനെ കൂടുതലായി വരുന്ന ശുക്ര വിവാഹിതരാകാത്ത പുരുഷന്മാരിൽ മുത്രത്തിലൂടെയോ, സ്വപ്നത്തിലൂടെയോ പുറംതള്ളപ്പെടുന്നു. മാസത്തിൽ മൂന്നോ നാലോ പ്രാവശ്യം ഇങ്ങനെ പുറംതള്ളപ്പെടുന്നത് സാധാരണമാണ്. വിവാഹിതരായവർ മാസത്തിൽ നാലുപ്രാവശ്യത്തിൽ കൂടുതലായി ലൈംഗികബന്ധത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്നത് ശുഭനഷ്ടമുണ്ടാക്കും. അതിനാൽ നിയന്ത്രണമെന്താണെന്നും

---

NB: ബ്രഹ്മചര്യമെന്നു പറഞ്ഞാൽ ശുക്ലത്തെ സംരക്ഷിക്കുകയെന്നാണ് ജനങ്ങൾ അർത്ഥമാക്കിയിരിക്കുന്നത്. എന്നാൽ ബ്രഹ്മമെന്ന

പദത്തിനോ ചര്യയെന്നപദത്തിനോ ശുക്ലവുമായി ബന്ധമുണ്ടോ ? . ബിചര്യമെന്ന പദത്തിനർത്ഥം ബ്രഹ്മത്തിലേക്ക് / ഈശ്വരനിലേക്ക് ചലിക്കുകയെന്നാണ് . ബഹു ചര്യത്തെ രണ്ടായി തിരിച്ചിട്ടുണ്ട് നൈഷിക ബഹുചര്യവും പ്രജാപത്യബ്രഹ്മചര്യവും . ഇതിൽ നൈഷികബഹുചര്യം പാലിക്കേണ്ടത് വിവാഹിതരാകാത്തവരാണ് . ശരീരം കൂടുതലായി ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്ന ശുക്ലത്തിൽ കൂടുതലായി നഷ്ടം വരാതെ കാത്തുസൂക്ഷിക്കുന്നതാണിത് . വിവാഹിതർ പ്രജാപത്യബ്രഹ്മചര്യം- അതായത് മാസത്തിൽ നാലുപ്രാവശ്യം ലൈംഗിക ബന്ധത്തിൽ ഏർപ്പെടുകയെന്നത് പാലിക്കണം .

നിയന്ത്രണമില്ലെങ്കിൽ എന്തു സംഭവിക്കുമെന്നും മനസ്സിലാക്കി ഒരു വ്യക്തി ലൈംഗികബന്ധത്തിൽ എത്ര നിയന്ത്രണം ശീലിക്കുന്നുവോ അത്രയും ക്ഷേമവും , ആരോഗ്യവും പുരോഗതിയും ഉണ്ടാകുന്നു .

### വിവാഹിതർക്കുവേണ്ടി

സമൂഹത്തിന്റെ പുരോഗതി വിലയിരുത്തുമ്പോൾ ആരോഗ്യമുള്ള ദമ്പതിമാർക്ക് ധാരാളം കുട്ടികളും ആരോഗ്യം കുറഞ്ഞവർക്ക് കുട്ടികളുടെ എണ്ണം കുറവും എന്നതാണ് ഉത്തമം , ശരിയായ വിദ്യാഭ്യാസം നൽകിയില്ലെങ്കിൽ തീർച്ചയായും ആരോഗ്യവാഹാരായ മാതാപിതാക്കളുടെ കുട്ടികൾപോലും സമൂഹത്തിന്റെ മൂല്യത്തേക്കാളുപരി

ഒരു ബാധ്യതയായേക്കാം . നമ്മുടെ കഴിവിനും ചുറ്റുപാടുകൾക്ക് നുസരിച്ച് കുട്ടികളുടെ എണ്ണത്തിൽ നിയന്ത്രണം വേണം . ശരിയായ രീതിയിൽ കുട്ടികളെ വളർത്തുവാൻ വിധത്തിൽ കുട്ടികളുടെ എണ്ണം നിശ്ചയിക്കണം . സ്ത്രീയോ പുരുഷനോ ജനന നിയന്ത്രണം നടത്തുന്നത് ശരീരത്തിന് നല്ലതല്ല കൂടാതെ വീണ്ടുമൊരു സൃഷ്ടിയ്ക്കുള്ള കഴിവ് എന്നനേ യ്ക്കുമായി നഷ്ടമാകു ന്നു or നശിക്കുന്നു . ഇതു മൂലം മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ ഉടലെടുക്കുവാനിടയുള്ളതിനാൽ ജനനനിയന്ത്രണം നടത്തരുത് . ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ ആചാര്യ നിൽ നിന്നും അ നു വാദം തേടേണ്ടതാണു് . ആചാര്യബോർഡുമായി ചർച്ച ചെയ്ത് ആവൃത്തിയെ ശരിയായി മാർഗദർശനം ചെയ്യുക.

ഉള്ളടക്കം

**6. പൊതുവായ ആരോഗ്യനിയമങ്ങൾ:**

A

1. ശരീരം എല്ലായ്പ്പോഴും വൃത്തിയായിരിക്കേണ്ടതാണ് . കൂടാതെ ധരിക്കുന്ന വസ്ത്രങ്ങളും അഴുക്കുപുരളാതെ വൃത്തിയും വെടിപ്പുമുള്ളതുമായിരിക്കണം .

2. മൂത്രമൊഴിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ ജലം ഉപയോഗിച്ച് ജനനേന്ദ്രിയങ്ങൾ കഴുകി വൃത്തിയാക്കണം .
3. നിത്യവും മലാശയശുദ്ധി വരുത്തേണ്ടതാണ് . മലബന്ധം ഒഴിവാക്കുക .
4. വളരെ മൃദുലമായ കിടക്കയിൽ കിടന്ന് ഉറങ്ങരുത് .
5. കുളിക്കുമ്പോൾ ശരീരത്തിലെ എല്ലാ അവയവങ്ങളും പ്രത്യേകിച്ച് കക്ഷവും , ഇടുപ്പും സോപ്പുപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കണം . തലയിൽ എണ്ണ പുരട്ടി ചീകിവെയ്ക്കുകയും വേണം . കൂടാതെ ശരീരത്തിലെ രോമങ്ങൾ പ്രത്യേകിച്ച് കക്ഷത്തിലും , ജനനേന്ദ്രിയത്തിലുമുള്ളത് നീക്കം ചെയ്യരുത് .
6. രാവിലേയും , വൈകീട്ടും സാധന ചെയ്യുന്നതിനുമുമ്പ് വ്യാപക സ്നാനമോ പൂർണ്ണ സാനമോ ചെയ്തിരിക്കണം .
7. ആഹാരത്തിനും , ഉറങ്ങുന്നതിനും മുമ്പ് തണുത്ത ജലം കൊണ്ട് വ്യാപകശൗചം ചെയ്യുക . തണുപ്പുള്ള കാലാവസ്ഥയിൽ ചൂടുവെള്ളം ഉപയോഗിക്കാം .
8. വെള്ളം ദിവസേന ധാരാളം കുടിക്കുന്ന ശീലം ഉണ്ടായിരിക്കണം . എന്നാൽ ഒരേ സമയം അമിതമായി ജലം കുടിക്കരുത് .

- 9. പകൽ ഉറങ്ങുന്നതും രാത്രിയിൽ ഉണർന്നിരിക്കുന്നതും നന്നല്ല .
- 10. ലഹരി പദാർത്ഥങ്ങളുടെ ഉപയോഗവും താമസിക ഭക്ഷണവും വിഷംപോലെ വർജിക്കുക .

**B**

പുരുഷന്മാർക്കുവേണ്ടി

- 1. പ്രായപൂർത്തിയായ ഒരു വ്യക്തി ( ഇന്ത്യയിൽ 12 നും 14 നും വയസ്സിനുമിടയ്ക്ക് ) കൗപിനം ധരിക്കുവാൻ . തുടങ്ങണം . കൂടാതെ ജനനേന്ദ്രിയത്തിന്റെ പുറംതൊലി പിന്നിലേയ്ക്ക് അൽപം മടക്കിവെയ്ക്കുകയും ചെയ്യണം.
- 2. തൊലി പിന്നോട്ട് മടക്കിവെച്ചശേഷം നല്ലതുപോലെ വൃത്തിയായി കഴുകുക .
- 3. ഒരിക്കലും ലിംഗത്തിൽ കൈപിടിച്ച് ശുക്ലം പുറത്തു കളയുന്ന ( Masturbation ) സ്വഭാവത്തിനും മറ്റു ദുശ്ശീല ങ്ങൾക്കും അടിമകൾ ആകരുത് .

**C**

സ്ത്രീകൾക്ക് വേണ്ടി



1. സ്ത്രീകൾ സൂര്യപ്രകാശം അടിക്കുന്ന തുറസ്സായ സ്ഥലത്ത് അൽപ സമയം ചില വഴി ക്കുന്ന ശീലം പ്രായോഗികമാക്കുക .
2. വീടിന്റെ ഏറ്റവും നല്ല മുറിയാണ് പ്രസവമുറിയായ കേണ്ടത് .
3. മാസക്കുളിയുടെ സമയത്ത് ;
  - a) കുനിഞ്ഞു നിന്ന് ഭാരപ്പെട്ട വസ്തുക്കൾ പൊക്കിയെടുക്കരുത് .
  - b) പ്രായപൂർത്തിയായ പുരുഷന്മാരെ സ്പർശിക്കരുത്
  - c) ശംഖു വിളിക്കുകയോ ഉച്ചത്തിൽ പാട്ടുപാടുകയോ ചെയ്യരുത് .
  - d) തീയുടെ ( അഗ്നി ) യടുത്ത് അധികസമയം ചിലവഴിക്കരുത് .
  - e) പോഷകസമൃദ്ധവും എളുപ്പത്തിൽ ദഹിക്കുന്നതുമായ ഭക്ഷണം തിരഞ്ഞെടുക്കുക .
  - f) കഠിനാധ്വാനങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക .  
ആരോഗ്യവതിയായ മാതാവിനുമാത്രമെ ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു കുഞ്ഞിന് ജന്മം നൽകുവാൻ കഴിയും . അതിനാൽ തന്റെ കുട്ടികളുടേയും

മറ്റുള്ളവരുടെയും ക്ഷേമം ആഗ്രഹിക്കുന്ന ഏതൊരമ്മയും സ്വന്തം ആരോഗ്യത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ് . പ്രസവശേഷം 21 ദിവസത്തേക്ക് സകലജോലികളിൽ നിന്നും വിട്ടുനിൽക്കേണ്ടതാണ് .

g) അശോക ഷഷ്ടിയും അശോകാഷ്ടമിയും ഒരു നിരീക്ഷണം അശോക ഷഷ്ടി ദിവസത്തിൽ മാസക്കുളി യുള്ള സ്ത്രീകൾ 6 ഉഴുന്നുപരിപ്പും 6 അശോകപുഷ്പമോ മൊട്ടോ എടുത്ത് വായിലിട്ട് കഴിക്കുക . ഇത് പഴത്തി നോടൊപ്പമോ , ജലത്തിനോടുചേർത്തോ , പാലിനോട് ചേർത്തോ കഴിക്കാവുന്നതാണ് . അതുപോലെ തന്നെ അശോകാ ഷ്ടമി ദിവസവും എട്ട് ഉഴുന്നു പരിപ്പും എട്ട് അശോകപുഷ്പമോ , മൊട്ടോ ചേർത്ത് കഴിക്കേണ്ടതാണ് .

4. വിവാഹിതയായ സ്ത്രീയും വിധവയും അശോക ഷഷ്ടിയും അശോകാഷ്ടമിയും വതമായി എടുക്കുക . മറ്റുള്ള ഷഷ്ടിദിവസങ്ങളിൽ പഴങ്ങളോ , കിഴങ്ങുവർഗ്ഗങ്ങളോ മാത്രം കഴിച്ചു കൊണ്ട് ചോറ് ഒഴിവാക്കുക . വകീട്ട് യാതൊരു കാരണവശാലും ചോറ് കഴിക്കരുത് .

D

കുട്ടികൾക്കുവേണ്ടി

അഞ്ച് വയസ്സിൽ താഴെയുള്ള കുട്ടികൾക്ക് പാൽ , പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ , കായ്കനികൾ എന്നിവമാത്രം ആഹാരമായി നൽകുന്നതാണ് ഉത്തമം . മാംസാഹാരം ഇവർക്ക് നൽകരുത് . അഞ്ച് വയസ്സിനു ശേഷം അന്നജം , കൊഴുപ്പ് , പഞ്ചസാര ഇവ കലർന്ന ഭക്ഷണം കൊടുക്കാം . ക്ഷാരഗുണം ( Alkaly ) നിറഞ്ഞ ഭക്ഷണമാണ് കുട്ടികൾക്ക് ഏറ്റവും കൂടുതലായി പയോജനം ചെയ്യുന്നതെന്ന് . കുട്ടികൾക്ക് കൂടെ കൂടെ ചെറുനാരങ്ങവെള്ളം നൽകുന്നതും നല്ലതുതന്നെ .

ദിവസേന തുറസ്സായ സൂര്യപ്രകാശം അടിക്കുന്ന സ്ഥലത്ത് ശുദ്ധവായു ശ്വസിക്കുവാൻ കുട്ടികളെ അനുവദിക്കുക . [ഉള്ളടക്കം](#)

7. യോഗപരിശീലനങ്ങൾ പലതരം

A

താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ആസനങ്ങൾ ഇഷ്ടാനുസരണം ആർക്കും പരിശീലിക്കാവുന്നതാണ് .

1. ഉൽക്ഷേപമുദ്ര : ഉറക്കമുണർന്നാലുടനെ കിടക്കയിൽ കിടന്നുകൊണ്ട് പരിശീലിക്കാവുന്ന മുദ്ര യാണിത് . മലർന്നു കിടന്നശേഷം കാലുകൾ ശ്വാസമെടുത്തു . കൊണ്ട് മടക്കി നെഞ്ചോടുചേർത്ത് കൈകൾ കൊണ്ട് അമർത്തി പി ടിച്ച ശേഷം ശ്വാസം വിട്ടു കൊണ്ട് വേഗത്തിൽ തിരികെ പോകുന്നു . ഇത് മൂന്നോ നാലോ പ്രാവശ്യം ചെയ്തശേഷം കിടക്കയിൽ എഴുന്നേറ്റിരുന്ന് ഒരു ഗ്ലാസ് തണുത്ത ജലം വായിൽ ഒഴിച്ചു കുടിക്കണം.- ജലം പല്ലുകളിൽ തട്ടാതെ ശ്രദ്ധിക്കണം . പിന്നീട് പൊക്കിളിന്റെ ഭാഗത്തു കാറ്റു കൊള്ളത്തക്കവണ്ണം തുറസ്സായ സ്ഥലത്ത് അല്പം നടക്കുകയോ കോണി കയറിയിറങ്ങുകയോ ചെയ്യാം .

2. വസ്തിമുദ്ര : മലവിസർജനം കഴിഞ്ഞ് ജനനേന്ദ്രിയം മുകളിലേക്ക് ഇടതുകയ്യിന്റെ നടുവീരൽ ജനനേന്ദ്രിയം തുടങ്ങുന്നിടത്തും മറ്റു വീരലുകൾ കൊണ്ട് വൃഷ ണങ്ങൾ അമർത്തിപ്പിടിച്ചും ആക്കിയ ശേഷം കൗപീനം

ധരിക്കുക . മുത്രമൊഴിക്കുമ്പോൾ കൈകൊണ്ട് പിടിക്കേണ്ടതില്ല .

3. മൂലശോധന : മലവിസർജ്ജനത്തിനുശേഷം ഇടതു കയ്യിന്റെ നടുവിരൽ മലദാരുത്തിൽ കടക്കാവുന്നത്രയും കടത്തി വൃത്തിയാക്കുക .
4. നാസാപാനം : ( **Nasapana** ) മൂക്കിലൂടെ ശുദ്ധജലം വലിച്ചു കയറ്റി വായിലൂടെ തുപ്പിക്കളയുക . ഈ ജലം വായിലൂടെ ഉള്ളിലേക്ക് പോകുവാനിടയുണ്ട് . പക്ഷെ തുപ്പിക്കളഞ്ഞിരിക്കണം.
5. ധൗതി : ( **Dhaothi** ) നാസാപാനം കഴിഞ്ഞ് ഉടനെ തന്നെ വയർ ഒഴിഞ്ഞിരിക്കുന്ന സമയം മുഖം കഴുകി വലതു കയ്യിന്റെ നടുവിരൽ വായിലേക്ക് കടക്കാവുന്നത്രയും കടത്തി കൊണ്ട് വൃത്തിയാക്കുക .

## B

താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നവർ പ്രത്യേക രോഗങ്ങൾക്കു വേണ്ടിയുള്ളതാണ് . ആചാര്യനോട് സംസാരിച്ച ശേഷം പരിശീലിക്കേണ്ടതാണ് .

1. വിസ്തൃതസ്നാനം അഥവാ വ്യാപകസ്നാനം: കുളി  
 കുവാൻ ഒരു തൊട്ടിയോ മരം കൊണ്ട് ഒരു  
 തൊട്ടിയോ എടുത്ത് അതിൽ ജലം ഒഴിച്ചശേഷം  
 വസ്ത്രം മാറ്റി പൊക്കിളിനു താഴെ ജലം  
 വരത്തക്കവണ്ണം ഇരിയ്ക്കുക . കാലുകൾ  
 തൊട്ടിക്കുപുറത്തേക്ക് വയ്ക്കണം . ശരീ  
 രത്തിനു മേൽ വശം ( നെഞ്ച് ) ഉണങ്ങിയ  
 തുണികൊണ്ട് ഷർട്ട്കൊണ്ടോ മുടിയിരിക്കണം .  
 തലയിൽ നനഞ്ഞ തുണിമടക്കിയിടുകയും മറ്റൊരു  
 തുണി നനച്ച് പൊക്കിളിനു ചുറ്റുമായി  
 വലത്തോട്ടും ഇടത്തോട്ടും തടവുക . ( എട്ടോ  
 ഒൻപതോ പ്രാവശ്യം ) ഇത് ഒരു മുറിയിലി  
 രുന്നു ചെയ്യാം . ഇതുകഴിഞ്ഞ്  
 കുളിച്ചുകയറുകയോ അല്ലെങ്കിൽ ജലം തുടച്ചു  
 കളഞ്ഞ് പോരികയോ ചെയ്യാം . തൊട്ടിയുടെ  
 അഭാവത്തിൽ ഒരു തോർത്തു നനച്ചെടുത്ത്  
 വയറ്റത്തു ചുറ്റിക്കൊടുത്താലും മതിയാകും .  
 വ്യാപകസ്നാനം കഴിഞ്ഞ് അൽപസമയം കഴി  
 ഞ്ഞതിനുശേഷം ആഹാരം കഴിക്കാം .

2. ശീതോഷ്ണ സ്നാനം ( Shiitos'na Snana ) A900 )  
 വർ ജലത്തിൽ മുങ്ങിക്കിടന്നശേഷം തണുത്ത  
 ജലം തലയിലൂടെ ഒഴുകുക ,  
 കാലാവസ്ഥക്കനുസരിച്ച് ചൂടു വെള്ളവും

ആകാവുന്നതാണ് . ചുറ്റും മറവുള്ള സ്ഥലത്ത് പരിശീലിക്കുക .

3. സികത മർദ്ദനം :( **Sikta Mardana** ) ഉണങ്ങിയ ഒരു ടൗപ്പിൽ കൊണ്ട് ആസന പരിശീലനത്തിനു ശേഷം ശരീരം തടവുന്നതുപോലെ തന്നെ തടവുന്നതാണിത് .

4. ആതപസ്നാനം : ( **Atapa Snana** )  
ആതപസ്നാനമെന്നാൽ സൂര്യസ്നാനം തന്നെയാണ് . സൂര്യപ്രകാശം എല്ലാ രാശ്ട്രങ്ങളിലും ഒരേ പോലെ എല്ലായ്പ്പോഴും ലഭിക്കുകയില്ല . അതിനാൽ ഈ സ്നാനത്തിന് ഒരു ( പ്രത്യേക സമയം വെച്ചിട്ടില്ല . ബീഹാറിൽ വേനൽക്കാലത്ത് 10 മണിക്കൂറും മഞ്ഞുകാലത്ത് 12 മണിക്കൂറും അനു മിടയമാണ് സൂര്യസ്നാനത്തിനുള്ള സമയം . സൂര്യസ്നാനമെന്നാൽ അസുഖം ബാധിച്ച് സ്ഥലത്ത് സൂര്യരശ്മി കൊള്ളിക്കുകയും ബാക്കിഭാഗം നിഴലിൽ നിൽക്കുകയും ചെയ്യുന്നതാണ് . 15-20 മിനിട്ട് വെയിൽ കൊള്ളേണ്ടതാണ് . താഴെ പറയുന്ന രീതിയിൽ പരിശീലിക്കുക : - a ) ശരീരത്തിന്റെ ഏതുഭാഗത്താണോ വാതം അതേ ഭാഗത്ത്

തൈലം പുരട്ടിയതിനുശേഷം വെയിൽ കൊള്ളുക . അവിടെ തടവുകയും വേണം . b ) തൊലിപുറമെയുള്ള രോഗമാണെങ്കിൽ ആര്യവേപ്പെണ്ണ പുരട്ടി 5 മിനിട്ട് തടവിക്കൊടുക്കുക . c ) മറ്റേതെങ്കിലും അസുഖം ഉള്ളവർ രോഗഭാഗം നന്നാക്കി തുണിയുപയോഗിച്ച് തടവുക .

ശരീരത്തിന്റെ താപം സാധാരണനിലയിൽ ആകുന്ന തോടെ വീണ്ടും ഒരിക്കൽ കൂടി 10 ഓ 15 ഓ മിനിട്ടുനേരം ഓയിൽ പുരട്ടി നന്നാക്കി തുണിക്കൊണ്ട് തടവണം . ഇതു പലപ്രാവശ്യം തുടരാം . അവസാനം തടവുമ്പോൾ ഓയിൽ പുരട്ടേണ്ടതില്ല . ( ത്വക്ക് രോഗത്തിനൊഴിച്ച് )

നാം ആഗ്രഹിക്കുന്നു വെങ്കിൽ രോഗിയായാലും ആരോഗ്യവാനായാലും സൂര്യാനം ശരീരം മുഴുവനായി ചെയ്യാവുന്നതാണ് . ഇതിനുശേഷം ശരീരം നന്നാക്കി തുണിക്കൊണ്ട് അമർത്തിതുടച്ചിരിക്കണം . വയറ്റത്ത് ചൂടുലഭിക്കുവാൻ പിൻതിരിഞ്ഞു നിന്ന് സൂര്യപ്രകാശം അടിക്കണം . എന്നാൽ തീയുടെ അടുത്ത് നിന്ന് ചൂടുപിടിക്കുമ്പോൾ പിൻവശത്ത് ചൂട് അടിക്കരുത് . സൂര്യസ്താന സമയത്ത് വസ്ത്രം ധരിക്കാതിരിക്കുന്നതാണ് നല്ലത് . ധരിക്കുന്നുണ്ട് കിൽ വളരെക്കുറച്ചുമാത്രം ധരിക്കുക . [ഉള്ളടക്കം](#)



### 8. ആസനങ്ങൾ

ശരീരത്തിനെ ചില പ്രത്യേക അവസ്ഥങ്ങളിൽ നിർത്തു  
 മ്പോൾ സ്ഥിരമായി സുഖം ലഭിക്കുന്ന അവസ്ഥകളെ  
 ആസനങ്ങൾ ' എന്നു പറയുന്നു . ' സ്ഥിരസുഖം ആസനം  
 ഇത് ഒരു തരം വ്യായാമം തന്നെ സ്ഥിരമായി പരിശീലി  
 ക്കുന്ന തോടെ രോഗ മുക്തിയും ആരോഗ്യപൂർണ്ണമായ  
 ശരീരവും ലഭിക്കും . സാധന പരിശീലനത്തിന് ആസനം  
 ഒഴിച്ചുകൂടാനാ വാത്തതാണ് .

ശരീരവും മനസും തമ്മിൽ ഗാഢമായ ബന്ധമാണു  
 ള്ളത് . മാനസിക പ്രവണതകൾക്കും വികാരവിക്ഷോഭ  
 ങ്ങൾക്കും കാരണം അന്തസാമ്രഗ്നമീ  
 ഹോർമോണുകളുടെ ഏറ്റകുറച്ചിലാണ് , ഓരോ  
 ഗ്രന്ഥിയും പ്രത്യേകഹോർമോ ണുകളെ  
 പുറപ്പെടുവിക്കുന്നുണ്ട് . ധർമ്മത്തിന്റെ പാതയിലൂടെ  
 ചലിക്കണമെന്നു ആത്മാർത്ഥമായി ആഗ  
 ഹിച്ചിട്ടും കഴിയാതെ വരുവാൻ കാരണം മാനസിക  
 പ്രവണതകളുടെ സമ്മർദ്ദമാണ് ധ്യാനം ചെയ്യുവാൻ  
 ആഗ്രഹത്തോടെ ഇരിയ്ക്കു ന്ബോൾ ഏകാഗ്രത  
 ലഭിക്കുന്നില്ല . കാരണം മനസ്സ് ഭൗതികതയ്ക്കു  
 പിന്നാലെയാണല്ലോ പായുന്നത് , മനസ്സിന് ഏകാഗ മാ  
 ക്കണമെങ്കിൽ അന്തസാ വ്യഗ്രന്ഥി കളുടെ

ഹോർമോണിന്റെ ന്യൂനതകൾ പരിഹരിച്ചേ മതിയാകൂ . ഇതി നായി ഒരു സാധകൻ ആസനങ്ങൾ പരിശീലിക്കണം .

സാധനയിൽ ആസന പരിശീലനത്തിനുള്ള പ്രാധാന്യം നിങ്ങൾക്ക് മനസ്സിലായല്ലോ . ആസനങ്ങൾ താഴെ ചേർക്കുന്നു . 50,000 -ൽ കൂടുതൽ ആസനങ്ങൾ നിലവിലുണ്ട് . എല്ലാവർക്കും ഒരേ ആസനങ്ങൾ അല്ല കൊടുക്കേണ്ടത് . ശാരീരികവസ്ഥ കണുസരിച്ച് കൊടുക്കണം , ധ്യാനത്തിന്റെ വഴി സുഗമമാക്കുവാൻ വേണ്ടതായ ആസനങ്ങൾ ഇവിടെ പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ട് . ആചാര്യനിൽ നിന്നും ഒരാൾക്ക് നേരിട്ട് പഠിക്കാവുന്നതാണ് .

മൃഗങ്ങളുടെ ചലനത്തെ നിരീക്ഷിച്ച് ചില ആസനങ്ങൾ രൂപപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട് അവയ്ക്ക് മൃഗങ്ങളുടെ പേരു തന്നെ യാണ് കൊടുത്തിട്ടുള്ളത് . ആപത് ഘട്ടങ്ങളിൽ ആമ ഉള്ളിലേയ്ക്ക് തലവലിക്കുന്നത് നിങ്ങൾ കണ്ടിട്ടില്ലേ ? . ഈ അവസ്ഥയിൽ ഒരാൾ അൽപസമയം ഇരിക്കുമ്പോൾ പുറംലോകത്ത് നിന്ന് മനസ്സിനെ ഉള്ളിലേയ്ക്ക് പിൻവലിക്കാം . ഈ ആസനത്തിന്റെ നാമമാണ് കൂർമ്മാസനം .

ഉള്ളടക്കം

# 9. ആസനപരിശീലനത്തിനുമുൻപ് അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

## ( Rules For Asanas )

1. കുളികഴിഞ്ഞതിനുശേഷം ആസനം പരിശീലിക്കുക . ഇതിനു സാധിക്കാത്ത സന്ദർഭങ്ങളിൽ വ്യാപകശൗചം ( half bath ) നടത്തുക .  
 ധ്യാനപരിശീലനത്തിനുമുൻപും വ്യാപകശൗചം ചെയ്തിരിക്കണം . ധ്യാനത്തിനുശേഷം ആസനം ചെയ്യുന്നുവെങ്കിൽ വീണ്ടും വ്യാപകശൗചം ചെയ്യേണ്ടതില്ല .
2. തുറന്ന സ്നായ സ്ഥലത്ത് ആസനം പരിശീലിക്കരുത് കാരണം ശാരീരികാ വസ്ഥയ്ക്ക് പെട്ടെന്ന് മാറ്റം വരുമ്പോൾ ജലദോഷം പിടിപ്പെട്ടേക്കാം .  
 മുറിയിൽ ആസനം ചെയ്യുമ്പോൾ വേണമെങ്കിൽ ഒരു ജനാല മാത്രം തുറന്നിടാം .
3. ആസനം ചെയ്യുന്ന മുറിയിൽ പുക പടലങ്ങൾ കടക്കാതെ ശ്രദ്ധിക്കണം .
4. പരിശീലന സമയത്ത് പുരുഷന്മാർ കൗപീനം മാത്രം ധരിക്കുകയും സ്ത്രീകൾ മുറുക്കമുള്ള

അണ്ടർവെയറും ബിയേഴ്സും ധരിക്കുകയും ചെയ്യുക .

5. നിലത്ത് പുതപ്പോ പായയോ വിരിച്ച് അതിൽ നിന്നു കൊണ്ട് ആസനം പരിശീലിക്കണം .  
നിലത്തു നിന്ന് ആസനം ചെയ്യുമ്പോൾ ശരീരത്തിൽ നിന്നുവരുന്ന ചില ഹോർമോണുകൾ നഷ്ടമായേക്കാറുണ്ട് . കൂടാതെ ജലദോഷം പിടിപെടുകയും ചെയ്യാം .
6. ഇടതു മൂക്കിലൂടെ ശ്വാസനം നടക്കുമ്പോൾ ആസനം പരിശീലിക്കുക .
7. സാത്വികാഹാരം ശീലമാക്കുക രാജസികാഹാരം ഉപേക്ഷിക്കുവാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ കടുക്കയുടെ ഒരു കഷണം ഭക്ഷണശേഷം കഴിക്കണം . തണുപ്പു രാഷ്ട്രങ്ങളിൽ ഇതിന്റെ ഉപയോഗം വേണ്ടതില്ല .
8. ശരീരത്തിന്റെ സന്ധികളിൽ വരുന്ന മുടി മുറിച്ചു കളയരുത് - ശരീരതാപം നിയന്ത്രിക്കുന്നതിന് ഇതിന് പങ്കുണ്ട് .
9. കൈകാലുകളിലെ നഖങ്ങൾ കൃത്യമായി വെട്ടിയിരിക്കണം .

10. ഒഴിഞ്ഞ വയറിലാണ് ആസനം പരിശീലിക്കേണ്ടത് .  
ആഹാരശേഷം 3 മണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞ് പരിശീലിക്കാം .
11. ആസനപരിശീലനത്തിനുശേഷം ശരീരം മുഴുവനും പ്രത്യേകിച്ച് സന്ധികളിൽ നല്ലതുപോലെ ഉഴിയണം .  
( Massage )
12. ഉഴിച്ചിലിനു ശേഷം രണ്ട് മിനിട്ട് സമയമെങ്കിലും ശവാസനത്തിൽ കിടക്കുക .
13. ശവാസനം കഴിഞ്ഞ ഉടനെ ജലം തൊടുകയോ കുടിക്കുകയോ ചെയ്യരുത് . 10 മിനിറ്റിനുശേഷം ആകാ വുന്നതാണ് .
14. ശരീരം ഉഴിയുന്നതിന് എണ്ണയോ തൈലമോ ആവശ്യമില്ല . എന്നാൽ നിങ്ങളാഗ്രഹിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ ശരീരത്തിന് എണ്ണപുരട്ടി തടവാം .
15. ആസന പരിശീലനത്തിനു ശേഷം നിങ്ങൾ ഒറ്റയ്ക്ക് അൽപസമയം നടക്കുന്നത് നല്ലതാണ് .
16. ആസനപരിശീലനം കഴിഞ്ഞ ഉടനെ പാണായാമം ചെയ്യരുത് .

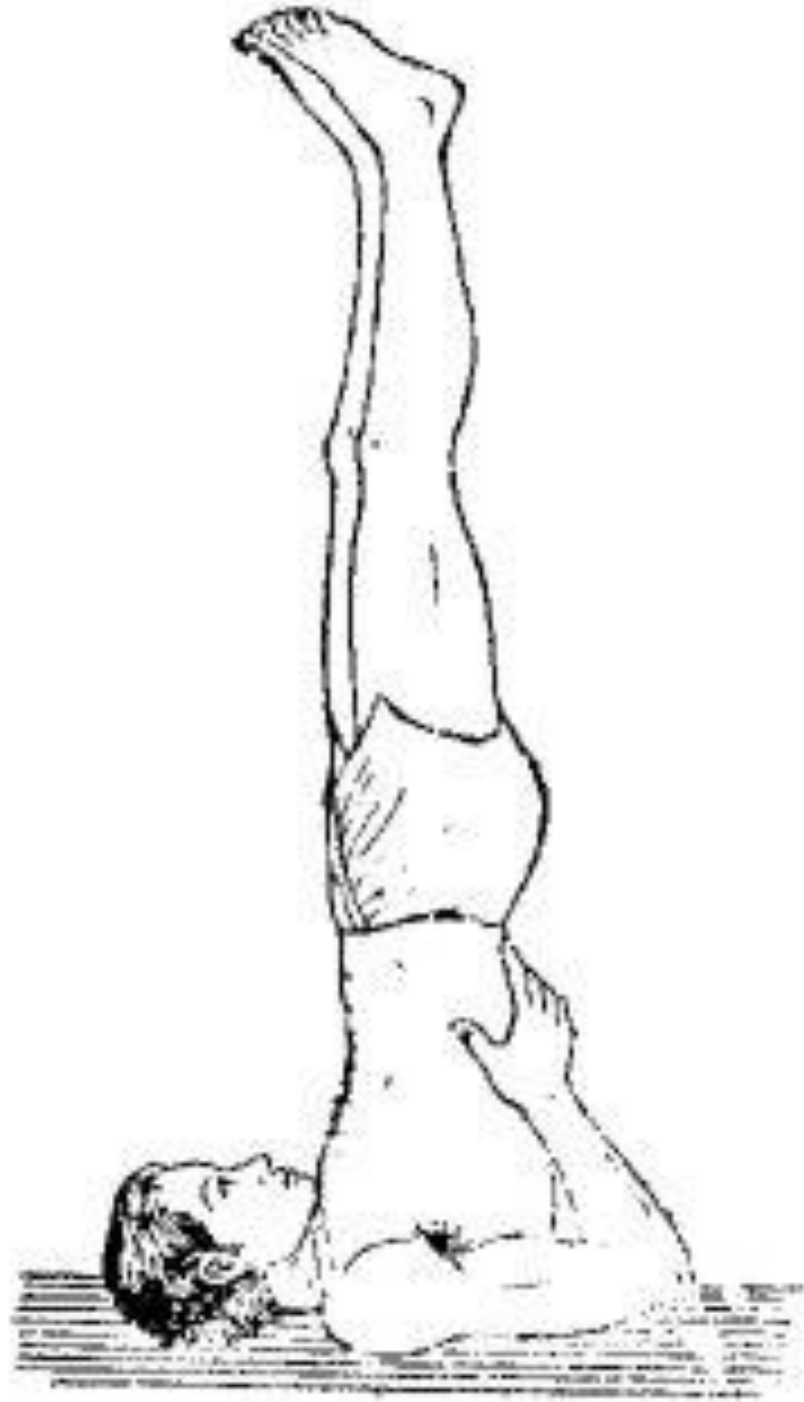
17. ആസനം ചെയ്തുകഴിഞ്ഞ് സാധാരണനിലയിൽ താപം ആകാതെ പുറത്തിറങ്ങിനടക്കരുത് . കാരണം ശരീരതാപവും അന്തരീക്ഷതാപവും വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും . പുറത്തേക്ക് പോകുമ്പോൾ ശരീരം വസ്ത്രം കൊണ്ട് മൂടിയിരിക്കണം . കഴിയുമെങ്കിൽ മുറിക്കുളളിൽ നിന്ന് ദീർഘമായി ശ്വാസം എടുത്തശേഷം പുറത്തിറങ്ങി നിശ്ചയിക്കുക . ഇങ്ങനെ ചെയ്താൽ പിന്നീട് ജല ദോഷം ഉണ്ടാകുകയില്ല .
18. ആസനങ്ങൾ പരിശീലിക്കുന്നവർക്ക് മറ്റൊന്ന് ചെയ്യേണ്ടതില്ല . എന്ന് വിലക്കുക ഒളൊന്നും ഇല്ല . - ഓട്ടം , പോർട്ട്സ് etc... പക്ഷെ ആസനം ചെയ്തുകഴിഞ്ഞ ഉടനെ ഇതൊന്നും ചെയ്യരുതെന്നുമാത്രം .
19. താഴെപ്പറയുന്ന ആസനങ്ങൾക്ക് ശ്വാസനനിയന്ത്രണം ആവശ്യമില്ല.- പത്മാസനം , സിദ്ധാസനം , അർത്ഥ സിദ്ധാസനം , ഭോജനാസനം , വീരാസനം , ദീർഘ പണാമം , യോഗാസനം , ഭുജംഗാസനം .
20. ശ്വാസനനിയന്ത്രണം ആവശ്യമില്ലാത്ത ആസനങ്ങൾക്ക് ആഹാരനിയന്ത്രണങ്ങളും അത്യാവശ്യമില്ല .

21. മാസക്കുളിയുള്ള സമയത്തും പ്രസവം കഴിഞ്ഞ് ഒരു മാസത്തേക്കും , ഗർഭിണിയായിരിക്കുമ്പോഴും സ്ത്രീകൾ ആസനം പരിശീലിക്കരുത് . എന്നാൽ ധ്യാനാസനങ്ങൾ ഏത് അവസ്ഥയിലും ചെയ്യാവുന്നതാണ് - പത്മാസനം , സിദ്ധാസനം , വീരാസനം എന്നിവ ധ്യാനത്തിനും ധാരണയ്ക്കും വളരെ ഗുണകരമാണ് .

### ആസനങ്ങൾ

ആചാര്യന്റെ അനുവാദത്തോടെയല്ലാതെ ആരും ആസനവും മുദ്രയും ചെയ്ത് ആ പത്മ ക്ഷണിച്ചു വരുത്തരുത് .

1 . സർവാംഗാസനം ( a ) ( All -limbs posture )



സർവാംഗാസനം ( a )

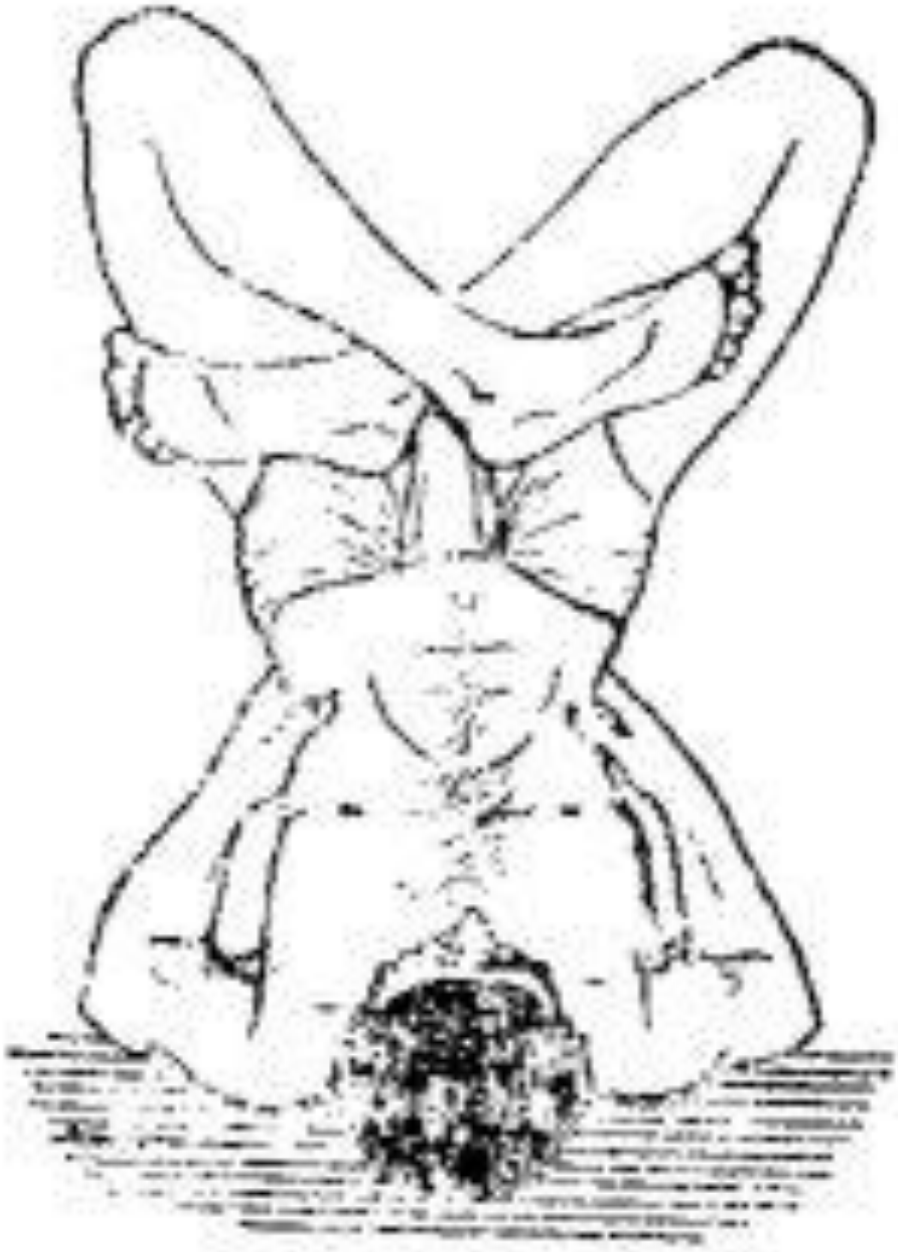
1 . സർവാംഗാസനം ( All -limbs posture )

a ) മലർന്നുകിടന്നശേഷം സാവധാനം ശരീരം ഉയർത്തി ശരീരഭാരം തോളിൽ കൊടുത്ത് താടിനെഞ്ചിൽ മുട്ടിയിരിക്കണം , അരക്കെട്ടിനു മുകളിലായി രണ്ടു കൈകളും താങ്ങിക്കൊടുക്കുക



. കാൽപാദങ്ങൾ കൂട്ടി പിടിച്ച് കണ്ണുകൾ തള്ളവിരലുകളിൽ ഉറപ്പിക്കുക .

സർവാംഗാസനം ( b )



സർവാംഗാസനം ( b )

b) പത്മാസനത്തിൽ മലർന്നുകിടന്നശേഷം സാവധാനം ശ്വാസമെടുത്തുകൊണ്ട് ശരീരം

ഉയർത്തി ശരീരഭാരം തോളിൽ താങ്ങിയശേഷം രണ്ടുകൈകളും വശങ്ങളിൽ താങ്ങികൊടുക്കുക . ഈ ആസനത്തെ ഊർദ്ധ്വപത്മാ സനം എന്നുപറയുന്നു ഇത് മൂന്നുപ്രാവശ്യം 5 മിനിട്ടു വരെ സമയം പരിശീലിക്കാം .

## 2. മത്സ്യമുദ്രാ



### മത്സ്യമുദ്രാ

പത്മാസനത്തിൽ മലർന്നുകിടക്കുക തലഉയർത്തിയശേഷം നിറുക നിലത്ത് അമർത്തിവെച്ചുകൊണ്ട് രണ്ടു കൈകൾ കൊണ്ട് കാൽവിരലുകളിൽ പിടിക്കുക . 3 പ്രാവശ്യം രണ്ടോ രണ്ടരയോ മിനിട്ടു സമയം വരെ പരിശീലിക്കാവുന്നതാണ് . മത്സ്യ

## 3. മത്സ്യാസനം ( Fish Posture )

പത്മാസനത്തിൽ മലർന്നുകിടക്കുക . രണ്ടു കൈകളും പിന്നി ലേയ്ക്ക് കുറുകെ പിടിക്കുക . തലപിന്നിൽ വെച്ച് കൈകളിൽ വിശ്രമിക്കട്ടെ . 3 പ്രാവശ്യം അരമിനിട്ടു സമയം വരെ പരിശീലിക്കും



മത്സ്യാസനം

4.മത്സ്യന്ദ്രാസനം (പോതുവ പുരുഷന്മാർക്ക)

a.വലതുകാലിന്റെ ഉപ്പൂറ്റി മൂലാധാരചക്രത്തിൽ അമർത്തി വെച്ച് ഇരിക്കുക . ഇടതുകാൽ വലതുകാലിലൂടെ മടക്കിവലത്തോട്ട് വച്ചശേഷം ഇടതുകാലിലെ തള്ളുവി രലിൽ വലതുകൈകൊണ്ട് പിടിക്കുക . ഇടതുവശത്തേക്ക് കഴിയുന്നത്രയും കഴുത്തു തിരിച്ചുകൊണ്ട് വലതുകയ്ക്ക് പിന്നിലൂടെ കൊണ്ട് വന്ന് കൈപ്പത്തി കൊണ്ട് പൊക്കിളിൽ സ്വർശിക്കണം .

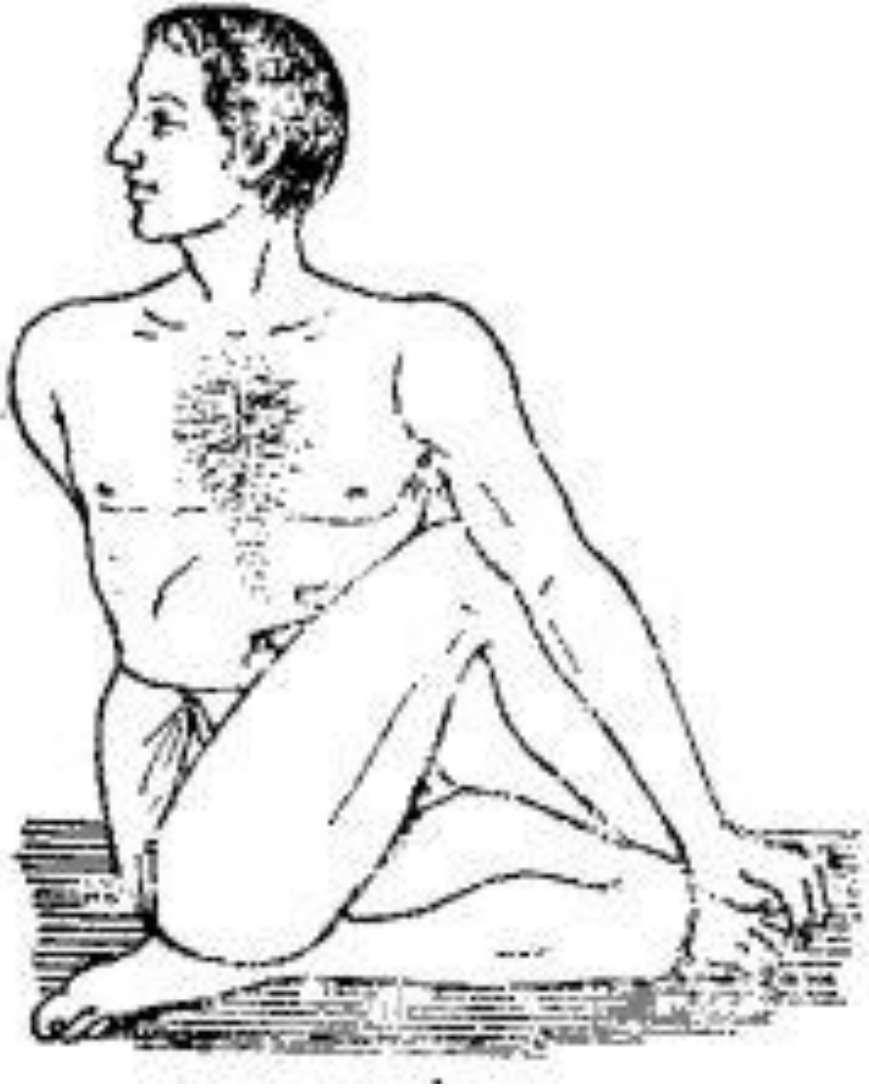


മത്സ്യേന്ദ്രാസനം (a)

മത്സ്യേന്ദ്രാസനം b.

പിന്നീട് ഇടതുകാലിന്റെ ഉപ്പൂറ്റി മുലധാരചകത്തിൽ അമർത്തിയിരുന്നശേഷം നേരത്തെ ചെയ്തതുപോലെ തന്നെ എതിർവശത്തേക്ക് ചെയ്യുക . രണ്ടു വശങ്ങളിലേയ്ക്കും ചെയ്തു കഴിയുമ്പോൾ ആസനം ഒരു

പ്രാവശ്യമായി ഇങ്ങനെ 4 പ്രാവശ്യം 1/2 മിനിറ്റുനേരം പരിശീലിക്കാം ,



മത്സ്യേന്ദ്രാസനം b.

5 . വീരാസനം ( Virasana ) :- മുട്ടുമടക്കി ഉപ്പുറ്റിയിലേക്ക് ഇരിക്കണം വിരലുകൾ മടക്കി

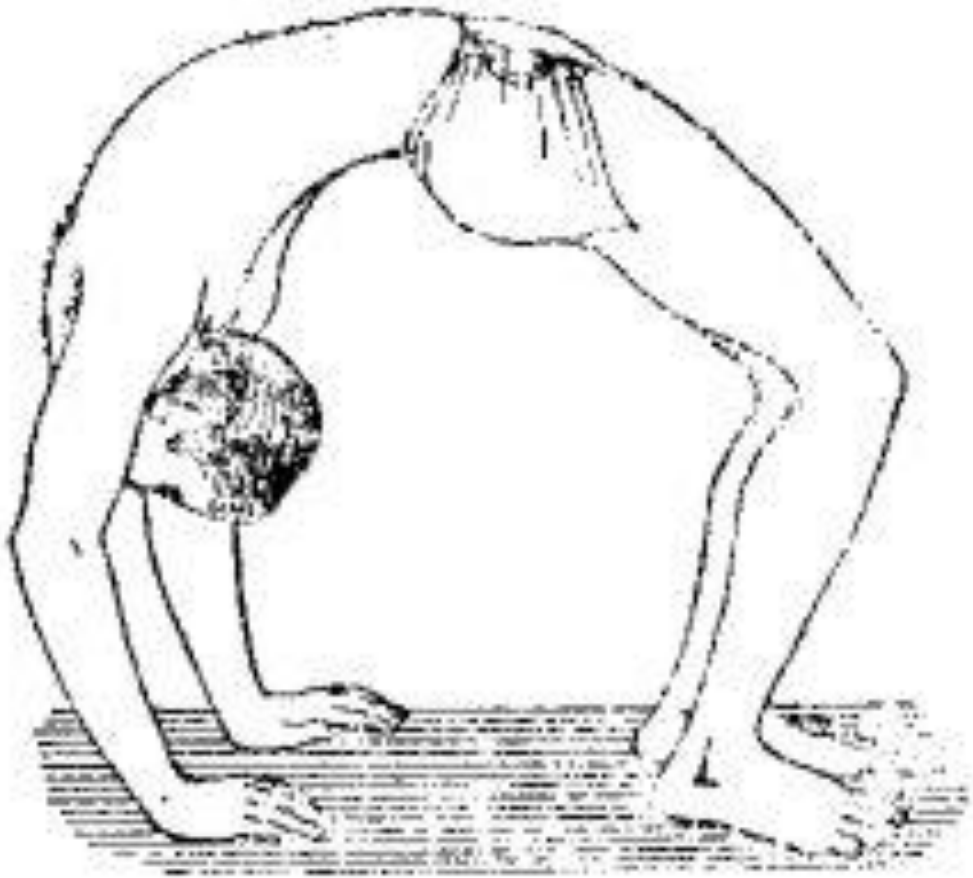
താഴോട്ടാണ് ഇരിക്കേണ്ടത് , കൈകൾ രണ്ടു തുടകളിൽ വയ്ക്കുക വിരലുകൾ ഊരുസന്ധികളിലേക്ക് വരത്തക്കവണ്ണം , മൂക്കിനു തുമ്പത്തായി ദൃഷ്ടികൾ പതിപ്പിച്ച് ശ്രദ്ധയോടെ ഇരിക്കുക . ആചാര്യന്റെ നിർദ്ദേശാനുസരണം സമയ പരിധി നിശ്ചയിക്കാവുന്നതാണ് .



വീരാസനം

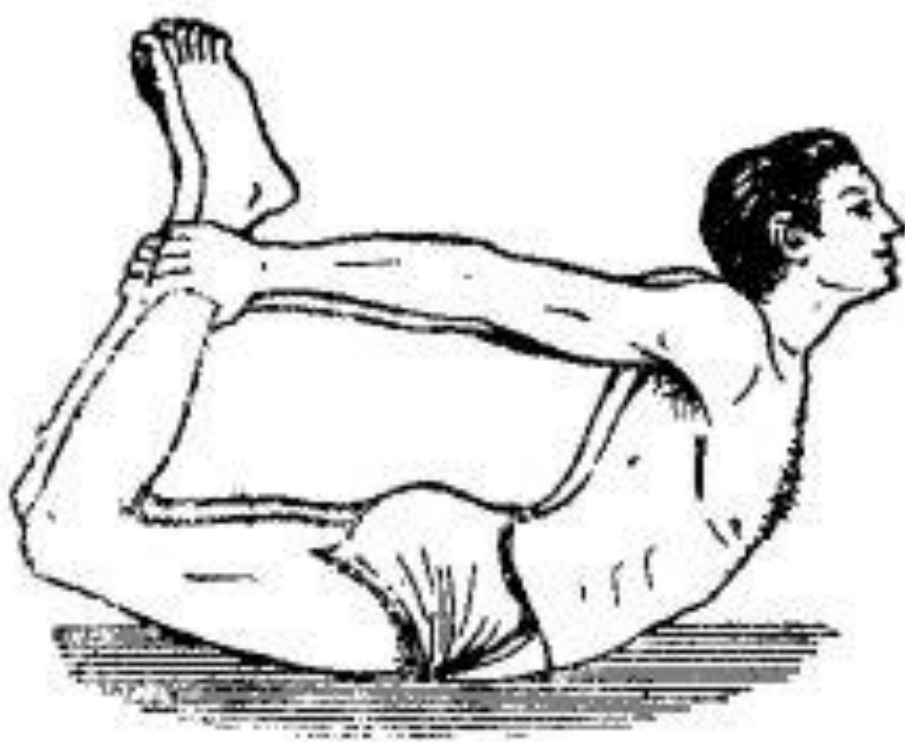
## 6. ചക്രാനസനം ( Wheel Posture )

മലർന്നുകിടന്നശേഷം കാലുകൾ മടക്കി തുടയോടു ചേർത്തു വെയ്ക്കുക . രണ്ടുകൈകളും മടക്കി കൈപ്പത്തി തോളിനോടു ചേർത്തു വെച്ചതിനുശേഷം കൈകാലുകളിൽ ശരീരഭാരം താങ്ങി ഭാരം മുകളിലേയ്ക്ക് ഉയർത്തുക . തല പിന്നിലേയ്ക്ക് തളർത്തിയിടണം . 4 പ്രാവശ്യം 1/2 മിനിറ്റുസമയം വരെ ചെയ്യാവുന്നതാണ് .



ചക്രാനസനം

7. നൗകാസനം Or ധനുരാസനം ( Boat Posture Or bow Posture ) : - കമിഴ്ന്നുകിടന്നശേഷം കാലുകൾ പിന്നി . ലേയ്ക്ക് മടക്കിക്കൊണ്ട് വന്ന് രണ്ടു കൈകളും കണം കാലിൽ പിടിക്കുക . പൊക്കിളിൽ ഭാരം താങ്ങി ശ്വാസം എടുത്തുകൊണ്ട് ശരീരം മുഴുവനായി ഉയർത്തുക . നെഞ്ചും തലയും കഴിയുന്നത്രയും പിന്നിലേക്ക് വളക്കണം . ദൃഷ്ടി മുന്നോട്ട് ഉറപ്പിക്കുകയും വേണം . 8 സെക്കന്റ് സമയം ഈ അവസ്ഥയിൽ തുടർന്നശേഷം ശ്വാസം പുറത്തേക്ക് വിട്ട് കൊണ്ട് തിരികെ പോരാം . ഈ ആസനം ചെയ്യുന്ന സമയം ശരീരം വില്ലുപോലെ യിരിക്കുന്നതാണ് . 8 പ്രാവശ്യം വരെ പരിശീലിക്കാം .





## നുകാസനം Or ധനുരാസനം

8. ഉത്കടെ പശ്ചിമോത്താനാസനം ( Difficult back - Upwards Posture ) കാലുകൾ നീട്ടിയിരുന്നശേഷം രണ്ടു കൈകളും ചെവിയോടുചേർത്തുപിടിച്ച് ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് തലതാഴ്ത്തിക്കൊണ്ടുവന്ന് മുട്ടുകൾക്കിടയിൽ തൊടുക . കാൽമുട്ടുകൾ നിവർന്നു തന്നെയിരിക്കുവാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം . കൈകൾ കൊണ്ട് തള്ളുവീര ലുകളിൽ പിടിക്കുക . 8 സെക്കന്ററെസമയം ഈ അവസ്ഥ യിൽ തുടർന്നശേഷം ശ്വാസമെടുത്ത് തിരികെ പോരാ വുന്നതാണ് . 8 പ്രാവശ്യം തുടരുക .



## ഉത്കടെ പശ്ചിമോത്താനാസനം

9 . പർവതാസനം Or ഹലാസനം ( Mountain Posture Or Plough Posture ) മലർന്നുകിടന്നശേഷം സർവാംഗാസ

നത്തിൽ വന്നശേഷം കാലുകൾ പിന്നിലേക്ക് കൊണ്ടു വന്ന് വിരലുകൾ നിലത്തുകുത്തുക . രണ്ടുകൈകളും കമിഴ്ത്തി ശരീരത്തിനു രണ്ടു വശത്തും വയ്ക്കുക . സമയം -സർവാംഗാസനത്തിന്റേതുതന്നെ .



പർവതാസനം Or ഹലാസനം

10. ശിവാസനം ( Shiva Posture ) പർവതാസനത്തിൽ വന്ന് തിനുശേഷം കാൽമുട്ടുകൾ മടക്കി ചെവിയുടെ വശത്തുകൂടി കൊണ്ടു വന്ന് നിലത്തു മുട്ടിക്കുക . രണ്ടുകൈകളിലേയും വിരലുകൾ കോർത്തുപിടിച്ച് നിലത്തു വെയ്ക്കുക . സർവാംഗാസനത്തിന്റേ അത്രയും തന്നെ സമയം ഇതിനും എടുക്കാവുന്നതാണ്



### ശിവാസനം

11. വജ്രാസനം ( Thunder posture ) വലതുകാൽ മുട്ടു മടക്കി പാദം പിന്നിലേക്ക് വരത്തക്ക് വണ്ണം തുടയിൽ സ്പർശിക്കാതെ വയ്ക്കുക , എന്നിട്ട് സാവധാനം നിലത്തമർന്നിരിക്കണം- കൈകൾ മുട്ടിൽ വിശ്രമിക്കട്ടെ . ആദ്യമായി ഈ ആസനം ചെയ്യുമ്പോൾ വളരെ ശ്രദ്ധിക്കണം ബലം കൊടുത്ത് ചെയ്യുവാൻ ശ്രമിക്കരുത് മുറിവുകൾ ഉണ്ടായേക്കാം 1/2 മിനിട്ട് സമയം, 4 പ്രാവശ്യം ചെയ്യുക .



### വജ്രാസനം

12, സിദ്ധാസനം ( Siddha posture ) ഇടതു കാലിന്റെ ഉപ്പുറ്റി മൂലാധാര ചക്രത്തിൽ അമർത്തിയിരുന്ന ശേഷം വലതു കാൽ മടക്കി ഉപ്പുറ്റി സ്വാധിഷ്ഠാന ചക്രത്തിൽ അമർത്തുക . രണ്ടു കൈപ്പത്തികളും വിടർത്തി താഴോട്ടാക്കി മുട്ടിൽ വയ്ക്കുക . സമയം - നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടമുള്ള അത്രയും ആകാം .



സിദ്ധാസനം

13. ബദ്ധപത്മാസനം ( Bound Lotus Posture ) പത്മാസനത്തിൽ ഇരുന്നശേഷം , വലതുകയ്ക്ക് പിന്നിലൂടെ കൊണ്ടുവന്ന് വലതുകാലിന്റെ തള്ളവിരലും ഇടതുകയ്ക്ക് ഇടതുകാലിന്റെ തള്ളവിരലിലും പിടിക്കുക . സമയ ദൈർഘ്യം - 1/2 മിനിട്ട് 4 പ്രാവശ്യം ചെയ്യുക .



ബദ്ധപത്മാസനം

14 . കൂക്കുടാസനം ( Cock Posture ) പത്മാസനത്തിൽ ഇരുന്ന ശേഷം രണ്ടു കൈകളും തുടയ്ക്കും കാൽപ്പത്തിക്കുമിടയിലൂടെ താഴോട്ടിറക്കിവയ്ക്കുക . രണ്ടു കൈപ്പത്തികളും നിലത്ത് ഊന്നി ശരീരം മുഴുവനായി ഉയർത്തുക ദൃഷ്ടി നേരെ ഉറപ്പിക്കണം 4 പ്രാവശ്യം ചെയ്യണം .



കുക്കുടാസനം

15. ഗോമുഖാസനം ( Cow's head Posture ) (a) കാലുകൾ നീട്ടിയിരുന്ന ശേഷം രണ്ടു കാലുകളും മടക്കി വലതുകാൽ ഇട ത്തി തുടയുടെ അടിയിലും ഇടതുകാൽ തിരിച്ചും മടക്കി ഇരുന്ന ശേഷം ഇടതു കയ്ക്ക് പിന്നിലൂടെ കൊണ്ടുവന്ന് രണ്ടു കൈകളിലേയും വിരലുകൾ കോർത്തു പിടിക്കുക .

(b) ഇതുപോലെ തന്നെ ഇടതുകാൽ വലതു കാലിനടിയിലേക്ക് മടക്കി വച്ചു കൊണ്ട് തിരിച്ചും ചെയ്യുക .



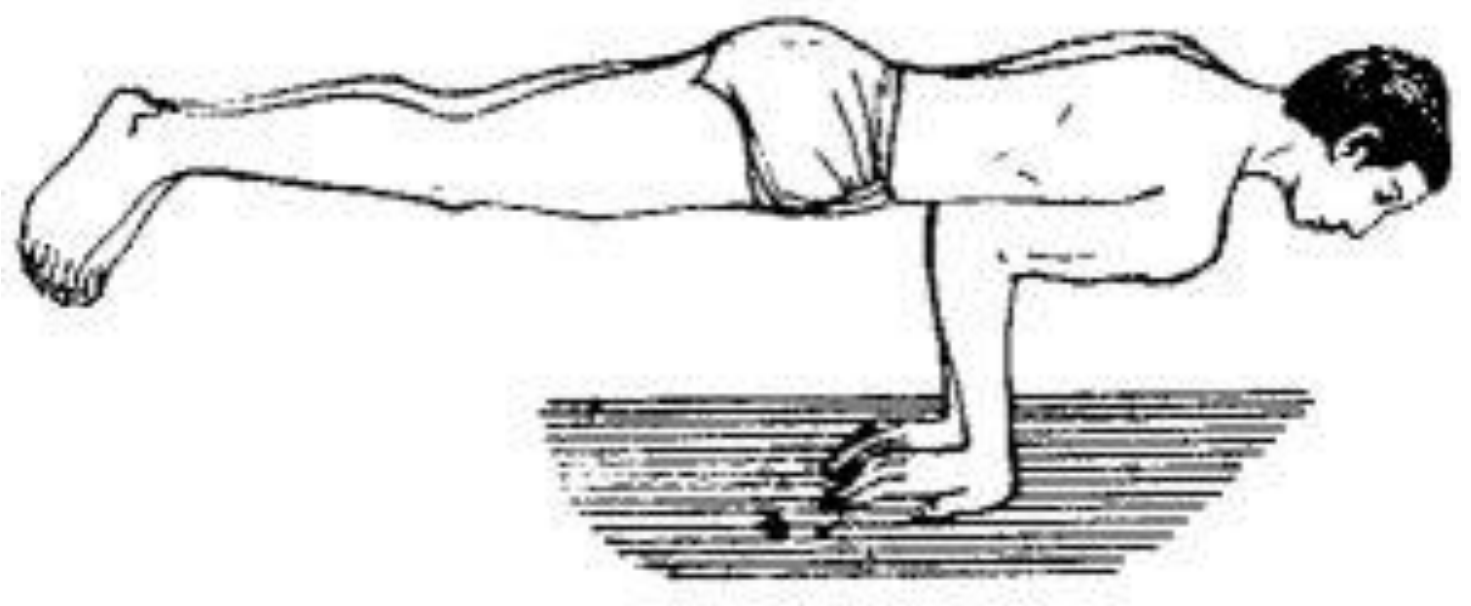
രണ്ടുകാലുകളും മാറി മാറി ചെയ്യുമ്പോൾ ആസനം 1 പ്രാവശ്യമായി 1/2 മിനിറ്റു സമയം 4 പ്രാവശ്യം ചെയ്യുക .



ഗോമുഖാസനം

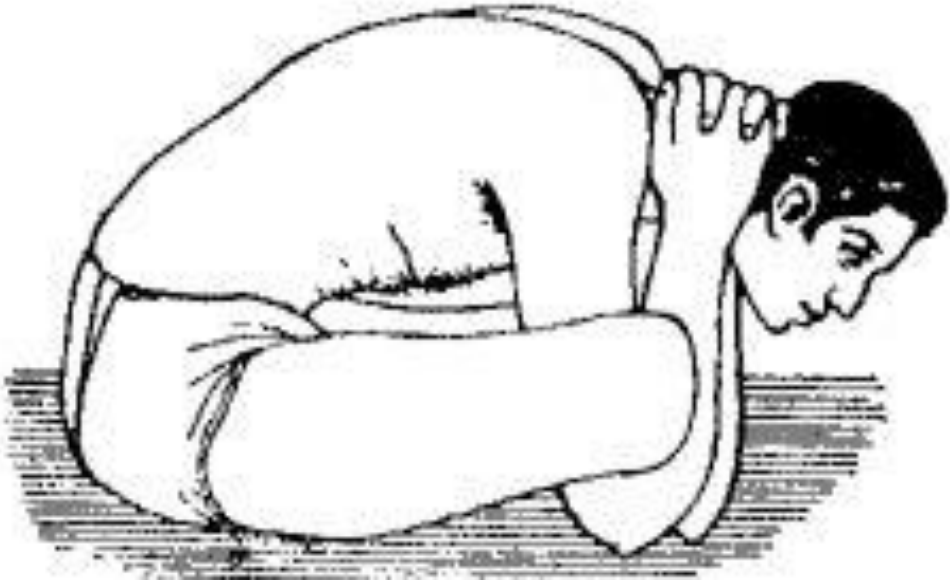
16. മയൂരാസനം ( PeacockPosture ) നിലത്ത് കുത്തിയിരുന്നശേഷം രണ്ട് കൈപ്പന്തികളും നിലത്ത് അമർത്തി വെയ്ക്കുക . വിരലുകൾ കാലുകളുടെ നേരെ വരേണ്ടതാണ് . രണ്ടു കൈമുട്ടുകളും കൂട്ടിപിടിച്ച് പൊക്കിളിയിൽ കുത്തികൊണ്ട് കാലുകൾ പിന്നിലേക്ക് നിവർത്തുക . ശരീരത്തിന്റെ ഭാരം കൈമുട്ടുകളിൽ

താങ്ങികൊണ്ട് തലയും കാലും നിലത്തുനിന്ന് ഉയർത്തുക . 1 / 2 മിനിട്ട് സമയം 4 പ്രാവശ്യം ചെയ്യുക .



മയൂരാസനം

17. കൂർമ്മകാസനം ( Tortoise Posture )  
 പത്മാസനത്തിലിരുന്ന് നുകൊണ്ട് രണ്ടുകൈകളും തുടകൾക്കും പാദങ്ങൾക്കും മിടയിലൂടെ താഴോട്ടിറക്കി മുട്ടുകുത്തി കൈപ്പത്തി കൊണ്ട് കഴുത്തിന്റെ പിന്നിലേക്ക് പിടിക്കുക . കൈമുട്ടുകൾ നിലത്തുമുട്ടിയും തലമുന്നോട്ട് കുനിഞ്ഞും ഇരിക്കണം . 1/2 മിനിട്ട് സമയം 4 പ്രാവശ്യം .



കൂർമ്മകാസനം (വശത്തെ കാഴ്ച)



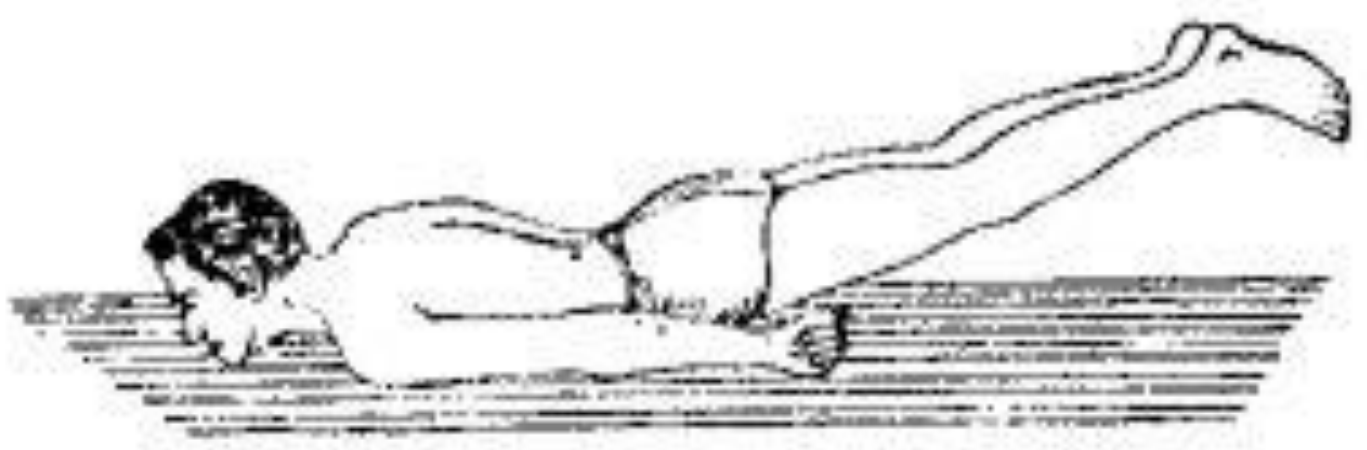
കൂർമകാസനം (മുൻ കാഴ്ച)

18. സഹജ ഉത്കാസനം ( Simple Chair Posture ) കസേരയില്ലാതെ തന്നെ കസേരയിൽ ഇരിക്കുന്നതുപോലെ ഇരിക്കുക . രണ്ടുകൈകളും മുന്നോട്ട് നിവർത്തിപ്പിടിക്കണം . 1/2 മിനിട്ട് സമയം 4 പ്രാവശ്യം .



സഹജ ഉത്കാസനം

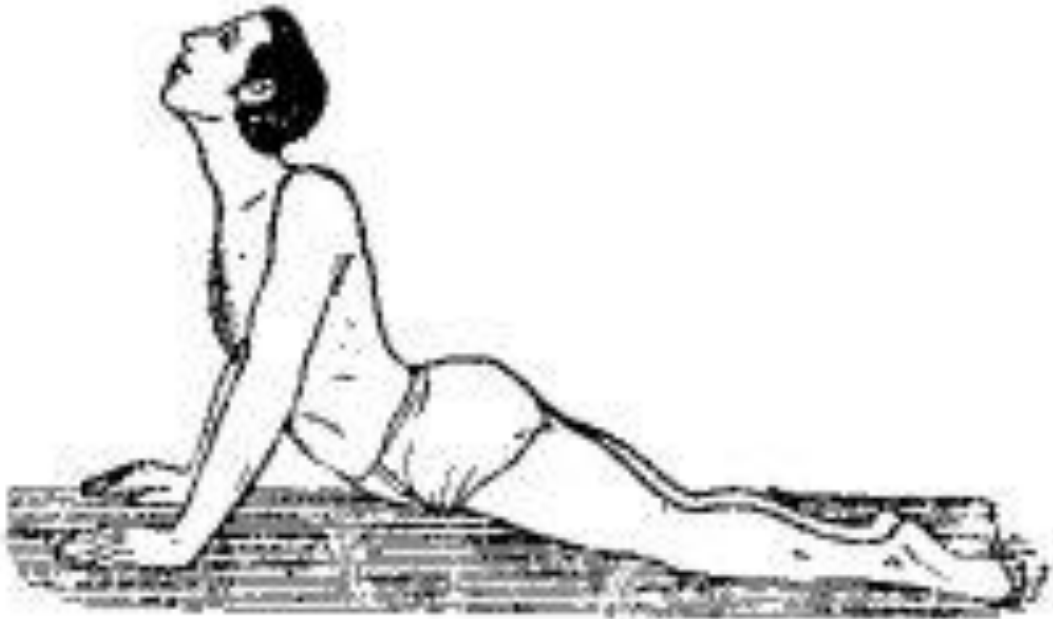
19. ശലഭാസനം ( Locust Posture ) നെഞ്ച് നിലത്തമർത്തി കമിഴ്ന്നു കിടക്കുക . രണ്ടു കൈകളും മുഷ്ടിച്ചുരുട്ടിപ്പി ടിച്ച് ശരീരത്തോടു ചേർത്തുവെച്ച് ശേഷം രണ്ടുകാ ലുകളും കൂട്ടിപ്പിടിച്ച് ശ്വാസമെടുത്തുകൊണ്ട് ഉയർത്തുക . അരക്കെട്ടോടുകൂടി ഉയരണം . 1/2 മിനിട്ട് സമയം . 4 പ്രാവശ്യം . Shalabh



ശലഭാസനം

20. ഭുജംഗാസനം ( Snake Posture ) നെഞ്ച് നിലത്തമർത്തി കമിഴ്ന്നുകിടന്നതിനുശേഷം രണ്ടു കൈകളും തോളോടു ചേർത്ത് കമിഴ്ത്തി വയ്ക്കുക . കൈപ്പത്തിയിൽ ഭാരം കൊടുത്തുകൊണ്ട് ശ്വാസമെടുത്ത് നെഞ്ചും തലയും ഉയർത്തുക , തലനേരെ പിന്നിലേക്ക് പിടിക്കാം . ദൃഷ്ടി നേരെ

മുകളിൽ ഉയർന്നു കഴിഞ്ഞാൽ 8 സെക്കന്റ് ശ്വാസം നിർത്തി സാവധാനം ശ്വാസം വിട്ട് തിരികെ പോരാം 8 പ്രാവശ്യം .



ഭുജംഗാസനം

21. ശശാങ്കാസനം ( Shashaunga's sanam ) hare Posture മുട്ടു കുത്തി പാദം വിരലിൽ താങ്ങി ഇരിക്കുക , കൈകൾ ഉപ്പൂറ്റിയിൽ പിടിച്ചുകൊണ്ട് ശ്വാസം വിട്ട് മൂന്നോട്ടു കുനി



ശശാകാസനം

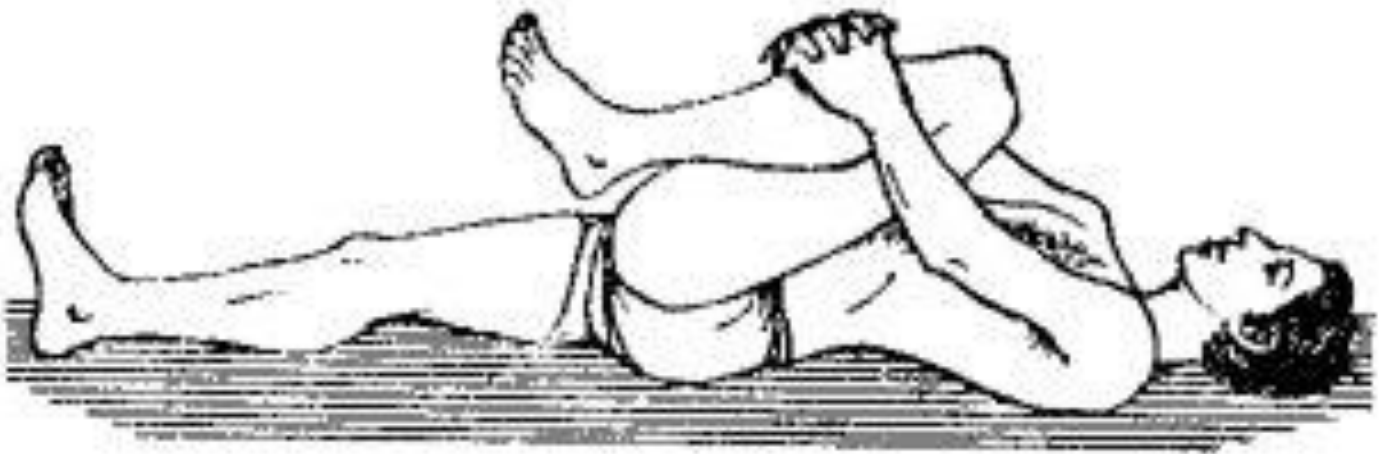
ഞ്ഞുവന്ന് നിറുകെ നിലത്ത് മുട്ടിനോടടുത്തു തന്നെ കുത്തുക . 8 സെക്കന്റു നിന്നശേഷം ശ്വാസമെടുത്തു . കൊണ്ട് നിവരുക . 8 പ്രാവശ്യം .

22. ഭസത്രികാസനം ( Bellows Posture ) മലർന്നു കിടന്ന ശേഷം ശ്വാസം വിടുക . ശ്വാസമെടുത്തുകൊണ്ട് വലതു കാൽ മടക്കി നെഞ്ചോടു ചേർക്കുക . രണ്ട് കൈകൾ കൊണ്ടും കാൽ ചേർത്തു പിടിക്കാം . 8 സെക്കന്റ് ഇങ്ങിനെ നിന്നശേഷം ശ്വാസം വിട്ട് തിരികെ പോകാം . ഇതുപോലെ തന്നെ ഇടതുകാലും ചെയ്തശേഷം ഒരു മിച്ച് രണ്ടു കാലുകളും മടക്കി മുകളിൽ പറഞ്ഞതു പോലെ ചെയ്യണം . അപ്പോൾ

ആസനം ഒരു പ്രാവശ്യം മായി ഇങ്ങനെ (8x3=24)  
പ്രാവശ്യം ആവർത്തിക്കുക.

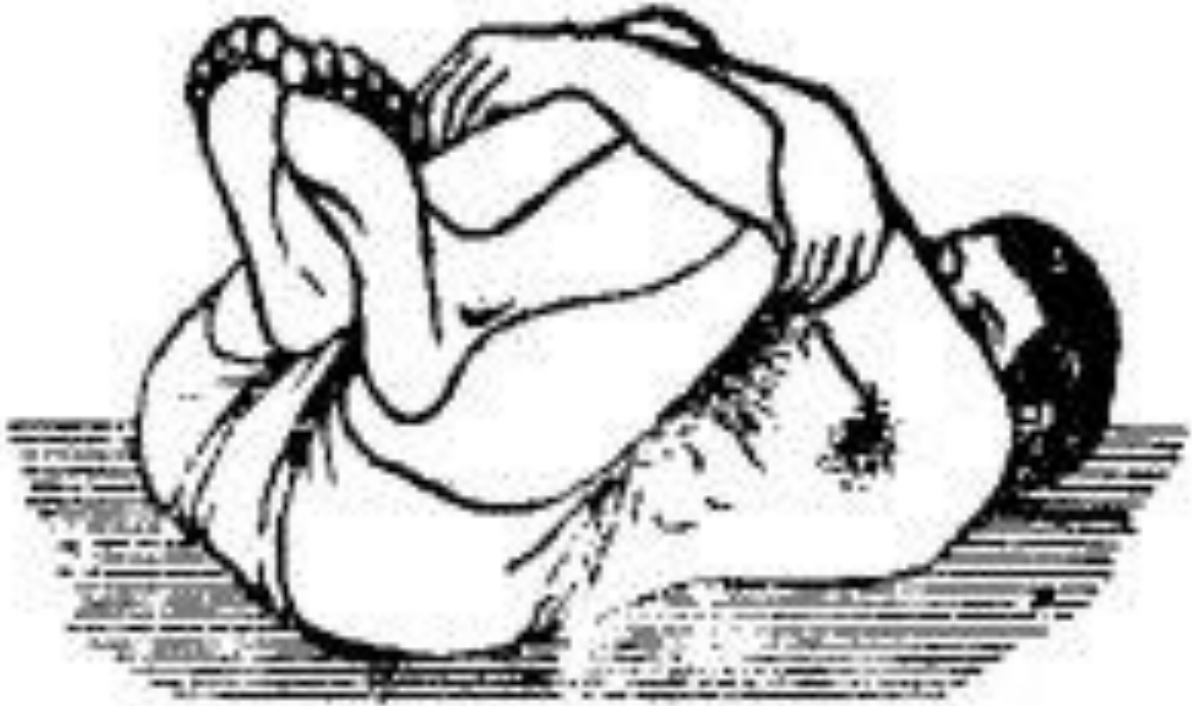


ഭസത്രികാസനം (a)



ഭസത്രികാസനം (b)





### ഭസ്യത്രികാസനം (c)

23. ജാനുശിരാസനം ( Head - to - knee Posture ) വലതുകാലിന്റെ ഉപ്പൂറ്റി മൂലാധാരത്തിൽ അമർത്തി ഇടതുകാൽ മുന്നോട്ട് നീക്കിവെയ്ക്കുക . ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് നെറ്റി മൂട്ടിൽ സ്പർശിക്കണം . അതുകഴിഞ്ഞ് 2 കൈകളും കൊണ്ട് കാൽ കുറുകെ പിടിക്കുക . ഉള്ളം കാലിൽ അമർത്തിപിടിക്കണം . ശ്വാസം പൂർണ്ണമായും വിട്ടുകഴിഞ്ഞശേഷമെ നെറ്റി കാൽമൂട്ടിൽ സ്പർശിക്കുവാൻ പാടുള്ളൂ . 8 സെക്കന്റ് സമയം ഇതേ നില തുടർന്നിട്ട് ശ്വാസം എടുത്തുകൊണ്ട് പൂർവ്വാവസ്ഥയിലേക്ക് പോകാം . പിന്നീട് ഇടതുകാലിന്റെ ഉപ്പൂറ്റി മൂലാധാരത്തിൽ

വെച്ച് നേരെ തിരിച്ചും ചെയ്യുക . രണ്ടുകാലുകളും ഇങ്ങനെ ചെയ്ത് കഴിയുമ്പോൾ ഒരു പ്രാവശ്യമായി . 4 പ്രാവശ്യം ചെയ്യാം .

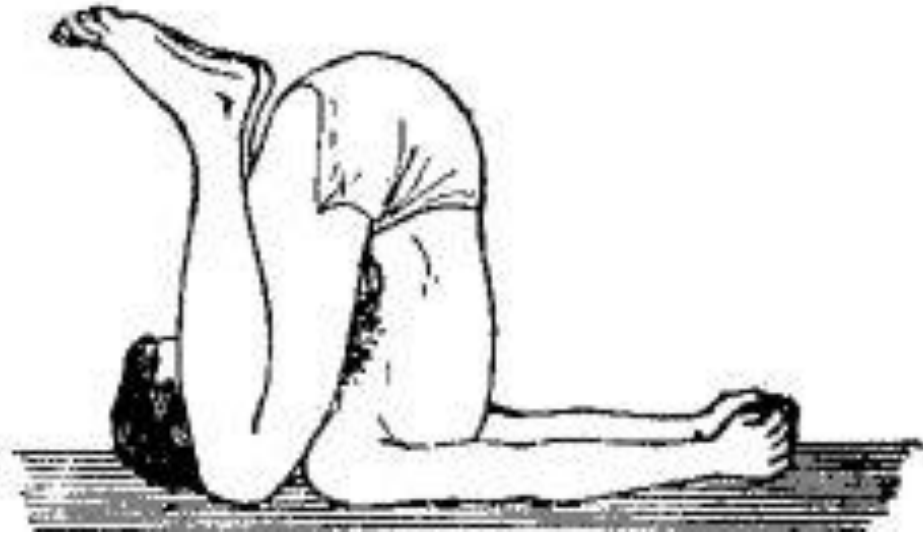


ജാനുശിരാസനം (a)



ജാനുശിരാസനം (b)

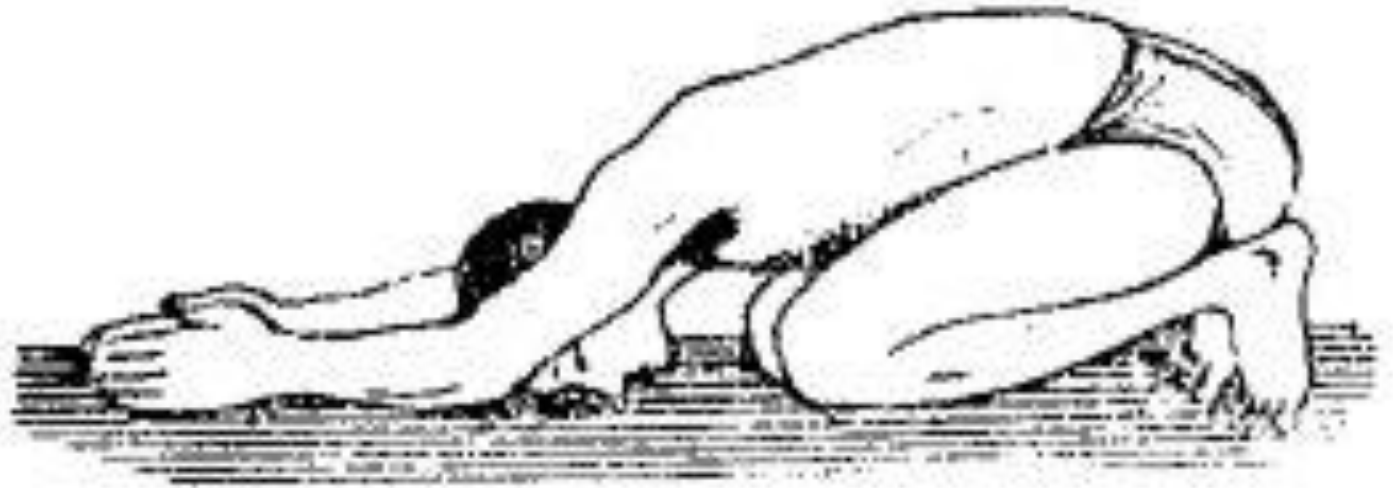
24 , അർദ്ധശിവാസനം ( Half Shiva Posture ) ശിവാസനത്തിൽ കാലുകൾ മടക്കി ചെവിയുടെ അടുത്തുകൂടെ കൊണ്ടുവന്ന് നിലത്ത് മുട്ടുകുത്തി കാലുകൾ തറയിലേക്ക് കിടത്തിയിടുന്നു, എന്നാൽ ഈ ആസനത്തിൽ കാൽമുട്ടുകൾ ചെവിയോട് അടുപ്പിച്ചു വെച്ചതിനുശേഷം കാലുകൾ മുകളിലേക്ക് തന്നെ പിടിക്കുന്നു. 1/2 മിനിട്ട് സമയം, 4 പ്രാവശ്യം ,



അർദ്ധശിവാസനം

## 25. അർദ്ധ കൂർമ്മകാസനം

Or ദീർഘ പണാമം ( Half tortoise Posture Or Long bowing Posture ) മുട്ടുകുത്തിയിരുന്നതിനുശേഷം രണ്ട് കൈകളും കൂട്ടിപിടിച്ച് നേരെ മുകളിലേയ്ക്ക് ചെവിയോടുചേർത്ത് ഉയർത്തുക . ശ്വാസം പുറത്തേക്ക് വിട്ടുകൊണ്ട് മുന്നോട്ട് കുനിഞ്ഞ് വന്ന് മൂക്കും നെറ്റിയും നിലത്ത് സ്പർശിക്കുക . അരക്കെട്ട് മുകളിലേയ്ക്ക് ഉയരാതെ കാലുകൾ പതിഞ്ഞിരിക്കണം . 8 സെക്കന്റ് സമയം ഈ അവസ്ഥയിൽ തുടരുന്നശേഷം ശ്വാസമെടുത്ത് ഉയരുക . 8 പ്രാവശ്യം .



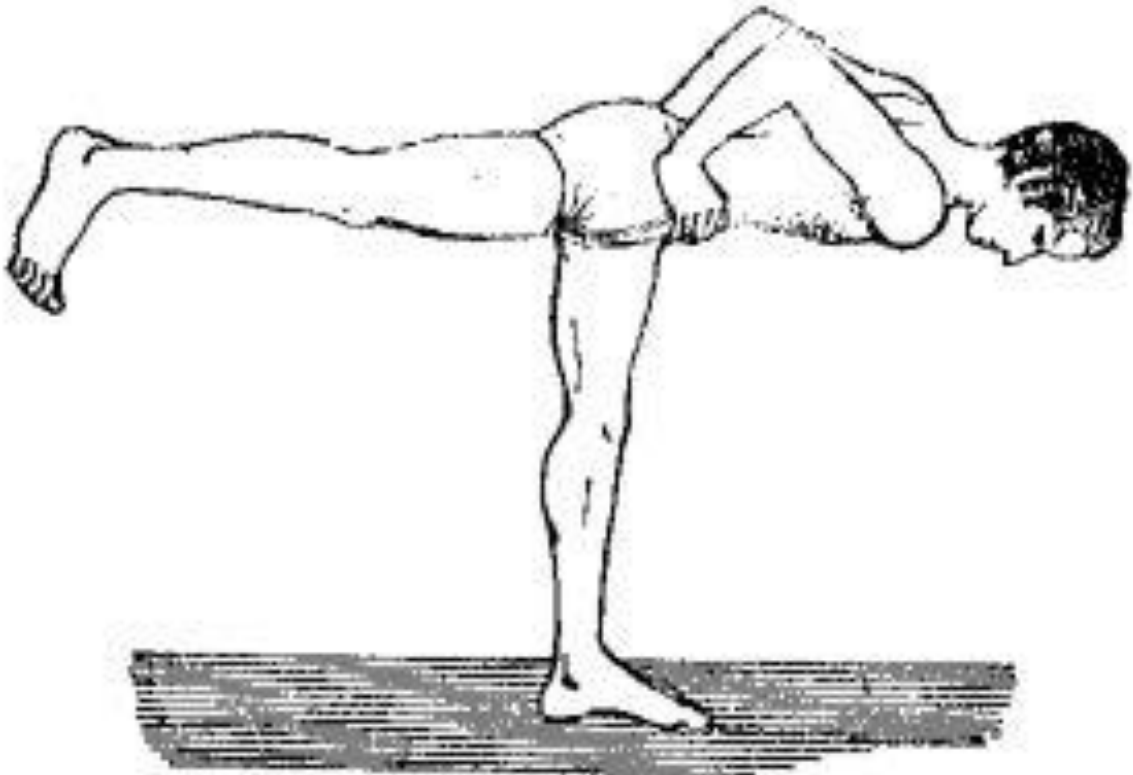
### അർദ്ധ കുർമ്മകാസനം

26. യോഗ മുദ്ര ( Yoga Posture ) ഭോജനാ സ ന ത്തിൽ ഇരുന്നശേഷം രണ്ടു കൈകളും പുറകോട്ടാക്കി ഇടതു കയ്യിന്റെ കണയിൽ വലതു കയ്യുകൊണ്ട് മുറുകെ പിടിക്കുക , ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് മൂന്നോട്ട് കുനിഞ്ഞ് വന്ന് മൂക്കും നെറ്റിയും നിലത്ത് സ്പർശിക്കണം . 8 സെക്കന്റിനു ശേഷം ശ്വാസമെടുത്തുകൊണ്ട് തിരികെ പോരാം . 8 പ്രാവശ്യം .

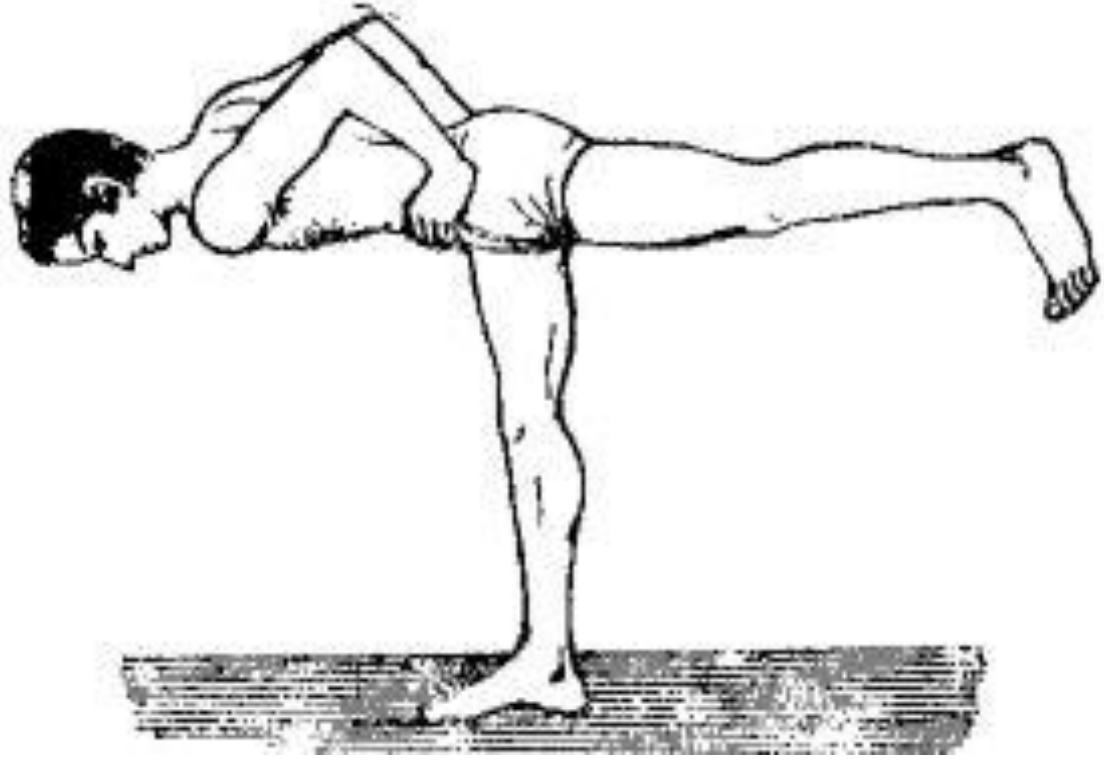


## യോഗ മുദ്ര

27. തുലഭണ്ഡാസനം ( Balance Posture ) ഇടതുകാൽ നിലത്തുറപ്പിച്ചുകൊണ്ട് ശ്വാസം വിട്ട് വലതുകാൽ പിന്നിലേക്ക് ഉയർത്തുക . രണ്ടു കൈകളും അരക്കെട്ടിൽ പിടിച്ചുകൊണ്ട് മുഖം മുന്നോട്ടു കുനിച്ച് തലയും കാലും നേർരേഖയിലാക്കുക പിന്നീട് പൂർവാവസ്ഥയിലേക്കു വരാം . പിന്നീട് വലതു കാലിൽ നിന്നു കൊണ്ട് തിരിച്ചും ചെയ്യുക . 1/2 മിനിറ്റു സമയം 4 പ്രാവശ്യം .



തുലഭണ്ഡാസനം (a)



തുലഭണ്ഡാസനം (b)

29. ഉത്കടകൂർമ്മകാസനം ( Difficult Tortoise Posture )  
 നില ത്തിരുന്നതിനു ശേഷം വലതുകാൽ  
 വലതൂതോളിലൂടെ പിന്നിലേക്കും ഇടതു കാൽ ഇടതു  
 തോളിന്റെ പിന്നിലേക്കും ഉയർത്തിക്കൊണ്ടു വന്നിട്ട്  
 പരസ്പരം കാലുകൾ ബന്ധിക്കുക . പിന്നീട്  
 കൈകൾ മുന്നോട്ടുയർത്തി നമസ്കാരം പറയുന്നതു  
 പോലെ തൊഴുതുപിടിക്കുക . 1/2 മിനിട്ട് 4  
 പ്രാവശ്യം . Utkata kurmakasana



ഉത്കടകുർമ്മകാസനം

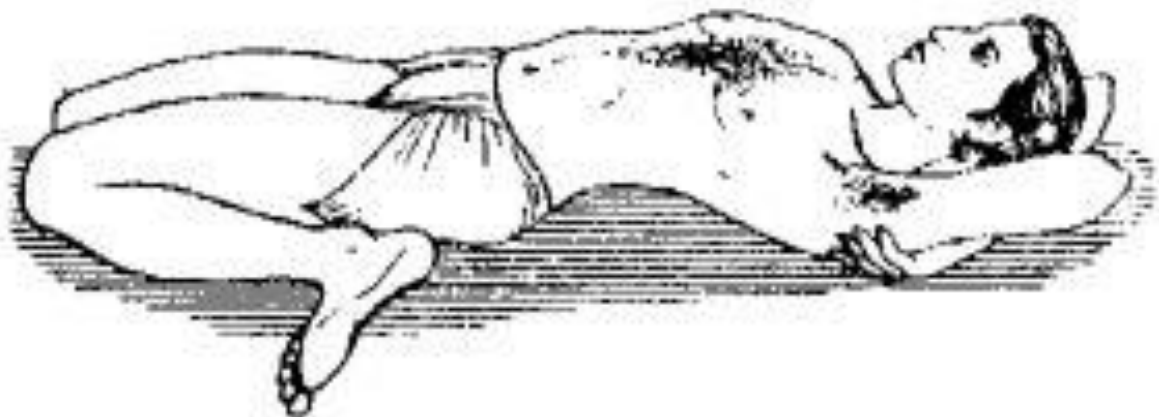
30. ജഡില ഉത്കടാസനം ( Difficult chair Posture ) ചിതത്തിൽ കാണുന്നതു പോലെ വിരലുകൾ ഊന്നിയിരുന്നതിനുശേഷം രണ്ടു കൈകളും അരക്കെട്ടിന്റെ വശങ്ങളിൽ പിടിക്കുക . അരക്കെട്ട് ഉപ്പുറ്റിയിൽ വിശ്രമി ക്കട്ടെ . 1/2 മിനിട്ട് സമയം 4 പ്രാവശ്യം





ജഡില ഉത്കാസനം

31. ഉത്കാസ വ്രജാ സനം : പ്രജാ സ ന ത്തി ലി രു  
 നിട്ട് പിന്നിലോട്ട് സാവധാനം കിടന്നുകൊണ്ട് കൈകൾ  
 മത്യാസനത്തിന്റേതുപോലെ വയ്ക്കുക . 1/2 മിനിട്ട്  
 3 പ്രാവശ്യം .



## ഉൽക്കട വജ്രാസനം

32. പാദഹസ്താസനം ( Arm -and - leg Posture ) : നിവർന്ന് നിന്നുകൊണ്ട് ശ്വാസമെടുത്ത് രണ്ടുകൈകളും മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തുക . ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് ഇടതുകയ്യും തലയും ഇടതുവശത്തേക്ക് ചരിയ്ക്കുക . വീണ്ടും ശ്വാസമെടുത്തുകയ്യുർത്തി ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് വലതുവശത്തേക്ക് ചരിയുക , ശ്വാസമെടുത്ത് വീണ്ടും കയ്യുയർത്തി യശേഷം ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് മുന്നോട്ടു കുനിഞ്ഞു വന്ന് കൈകൾ പാദത്തിന്റെ വിരലുകളിൽ സ്പർശി ക്കുക - ശ്വാസമെടുത്തു യർന്ന് പിന്നിലേക്ക് വളഞ്ഞ് ശ്വാസം വിടുക വീണ്ടും ശ്വാസമെടുത്തുയർന്ന് ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് കൈകൾ താഴ്ത്തുക . ഓരോ പ്രാവശ്യം ശ്വാസം വിടുമ്പോഴും 8 സെക്കന്റ് അതേ അവസ്ഥയിൽ തുടരേണ്ടതാണ് . ഇങ്ങനെ ഇടത്തോട്ടും വലത്തോട്ടും മുന്നോട്ടും പിന്നോട്ടും ചെയ്ത നിവരുന്നോൾ ആസനം ഒരു പ്രാവശ്യമായി . ഇങ്ങിനെ 8 പ്രാവശ്യം ചെയ്യുക . മുന്നോട്ട് കുനിയുന്നോൾ മുട്ട് യാതൊരു കാരണവ ശാലും മടങ്ങരുത്.



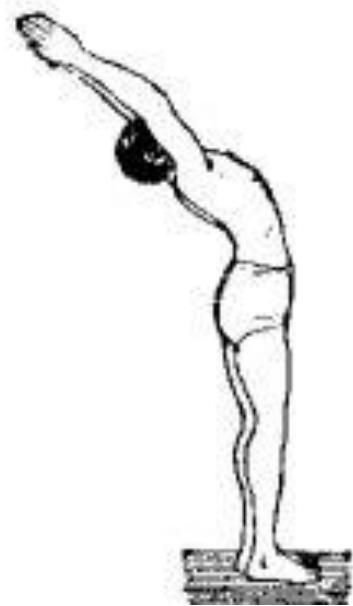
പദഹസ്താസനം (a)



പദഹസ്താസനം (b)

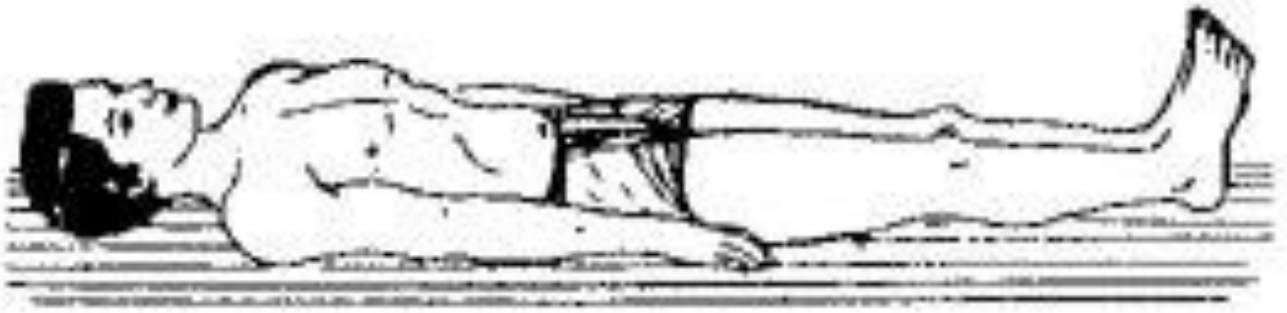


പദഹസ്താസനം (c)



പദഹസ്താസനം (d)

33. ശവാസനം ( Corpse Posture ) : മലർന്നു കിടന്നുകൊണ്ട് ഞാൻ മരിച്ചു കിടക്കുന്നുവെന്ന് ഭാവന ചെയ്യുക . രണ്ടു കൈകളും ശരീരത്തോടു ചേർത്ത് തറയിൽ കമഴ്ത്തി വയ്ക്കുക . പിന്നീട് ശരീരത്തിന്റെ ഓരോ അവ വങ്ങലും പൂർണ്ണമായി തളർത്തിയിടുക . 10 മിനിട്ട് വരെ ശവാസനം ചെയ്യാം .



ശവാസനം

34. പത്മാസനം ( Lotus Posture ) : വലതുകാൽ മടക്കി ഇടത്തേ തുടയിലേക്കും ഇടതുകാൽ മടക്കി വലത്തേ തുടയിലേക്കും വച്ച് ഇരിക്കുക . മുഖം ഉയർത്തിപ്പിടിച്ച് നാവിൻ തൂമ്പ് ഉള്ളിലേക്കു മടക്കി ഇരിക്കണം . എത്ര സമയം ഇങ്ങിനെ ഇരിക്കുന്നുവോ അത്രയും നല്ലതാണ് . Padmasana



### പദ്മാസനം

35. കർമ്മമാസനം ( Action Posture ) : ഈ ആസനത്തെ 2 ഭാഗങ്ങളാക്കി തിരിച്ചിട്ടുണ്ട് രണ്ടു ഭാഗവും ചെയ്തുകഴിയുന്നതോടെ ആസനം പൂർത്തിയാകും . 4 പ്രാവശ്യം പരിശീലിക്കാം .

ആദ്യഭാഗം : നിവർന്നു നിന്നുകൊണ്ട് രണ്ട് കൈകളും പിന്നിലേയ്ക്ക് കൊണ്ടുവന്ന് വിരലുകൾ കോർത്തുകൊണ്ട് കൈപ്പത്തി കൂട്ടിപ്പിടിക്കുക . പൊക്കിൾ മുതൽ താഴോട്ട് യാതൊരുവിധ ചലനവും ഇല്ലാതെ മുകൾവശം നാല് ദിശകളിലേയ്ക്കും പാദഹസ്താസനംപോലെ തന്നെ ചെയ്യുക .

1a. നിവർന്നുനിന്ന് ശ്വാസമെടുത്തശേഷം ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് മുകൾഭാഗം ഇടത്തോട്ട് വളയ്ക്കുക , 8 സെക്കന്റ് സമയം ശ്വാസം അങ്ങിനെ തന്നെ പിടിക്കുക . ( Pause ) പിന്നീട് ശ്വാസം എടുത്തുകൊണ്ട് പൂർവ്വാവസ്ഥയിലേക്ക് യ്ക്കുവരാം . ശരീരം ഇടത്തോട്ട് വളയുമ്പോൾ കൂട്ടിപിടിച്ച കൈ എതിർ ദിശയിലേക്ക് കായിരിക്കണം . ( വലത്തോട്ട് ) ചലിക്കേണ്ടത് .

1b. ഇതുപോലെതന്നെ വലത്തോട്ടും ചെയ്യുക , കൈകൾ ഇടതുവശത്തേക്ക് വരേണ്ടത് .

1c. ഇനി ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് മുന്നോട്ട് കുനിയുമ്പോൾ കോർത്തു പിടിച്ചിരിക്കുന്ന കൈകൾ മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തുക . തല ആവുന്നത്രയും കുനിഞ്ഞതിനുശേഷം കൈകൾ ഉയർത്തുമ്പോൾ കാൽമുട്ടുകൾ വളയാതെ ശ്രദ്ധിക്കണം . ഈ അവസ്ഥയിൽ 8 സെക്കന്റ് നിന്നതിനുശേഷം പൂർവ്വാവസ്ഥയിലേക്ക് ശ്വാസം എടുത്തുകൊണ്ട് പോരിക .

1d. ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് ശരീരത്തിന്റെ മുകൾവശവും കൈകളും പിന്നിലേക്ക് വളയ്ക്കുക . 8 സെക്കന്റ് ഈ നിലയിൽ തുടർന്നശേഷം ശ്വാസം എടുത്തുകൊണ്ട് പൂർവ്വാവസ്ഥയിലേക്ക് വരാം .



കർമ്മമാസനം (1a)



കർമ്മമാസനം (1 b)



കർമ്മമാസനം (1c)



കർമ്മമാസനം (1d)

രണ്ടാംഭാഗം : ആദ്യഭാഗം നിന്നുകൊണ്ടു ചെയ്യുമ്പോൾ ഇതിന്റെ രണ്ടാം ഭാഗത്തിൽ മുട്ടുകുത്തി ഉപ്പുറ്റിയിൽ ഇരുന്ന ശേഷം വിരലുകൾ മടക്കി വയ്ച്ചു കൊണ്ട് മുകളിൽ പറഞ്ഞ 4 രീതിയിലും ചെയ്യുക . ഇവിടേയും പൊക്കിൾ വിട്ട് താഴോട്ട് വളയരുത് . രണ്ടാം ഭാഗത്തിലെ വ്യത്യാസങ്ങൾ ചുവടെ ചേർക്കുന്നു .

2a, 2b. ആദ്യ ഭാഗത്തിൽ നിന്ന് വ്യത്യാസമില്ല.

2c. മുന്നോട്ടു കുനിയുമ്പോൾ മൂക്കും നെറ്റിയും നിലത്തു സ്പർശിക്കണം .

2d. നെഞ്ചും കൈകളും പിന്നിലേക്ക് വളയുമ്പോൾ , കൈകൾ നിലത്തു സ്പർശിക്കണം . കൈകളിലാണ് ശരീരഭാരം അപ്പോൾ താങ്ങേണ്ടത് .





കർമ്മമാസനം (2a)

കർമ്മമാസനം (2b)



കർമ്മമാസനം (2c)

കർമ്മമാസനം

(2d)

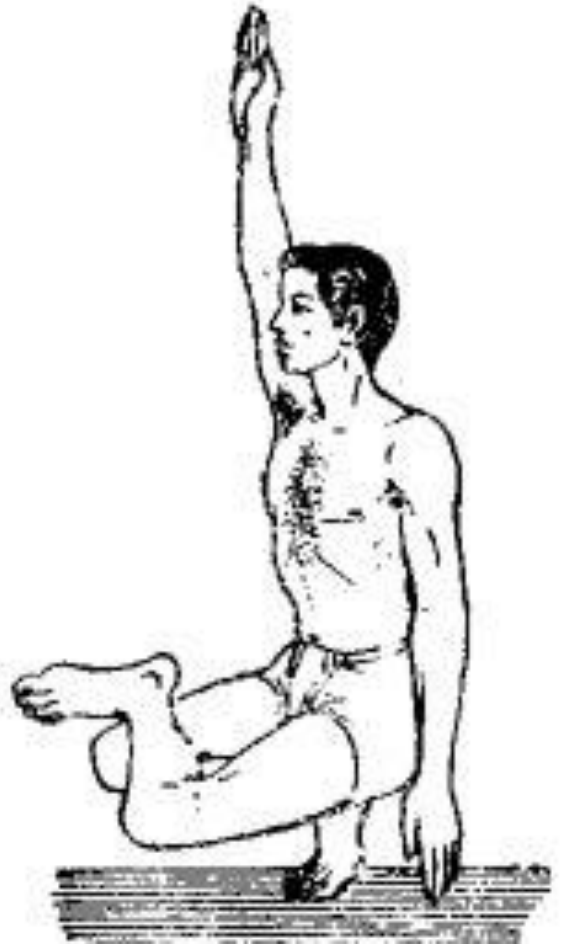
36, ജ്ഞാനാസനം ( Knowledge Posture ) : കാലുകൾ മടക്കി  
 I a ) ഉപ്പൂറ്റിയിൽ ഇരുന്ന ശേഷം കൈകൾ രണ്ടും  
 അരക്കെട്ടിനു പിന്നിലായി നിലത്തു സ്പർശിക്കുക .  
 വലതുകാൽ ഉയർത്തി ഇടത്തെ തുടയിലേയ്ക്ക് പാദം  
 കയറ്റിവെച്ചുകൊണ്ട് ഇടതുകയ്ക്ക് ചെവിയോട്  
 ചേർത്തു. യർത്തി നേരെ നോക്കുക . കാലുകൾ  
 മടക്കി വയ്ക്കുമ്പോൾ ഭൂമിക്കു നേരെ ഒരു  
 ത്രികോണം പോലെ തോന്നും . ശരീരഭാരം  
 വലതുകയ്യിൽ സമതുലിതമാക്കി 1/2 മിനിട്ട് ഇതേ  
 അവസ്ഥയിൽ തുടരുക .

b ) ഇതുപോലെ തന്നെ മറുവശവും  
 ആവർത്തിക്കുക

a & b ) ചെയ്തുകഴിയുമ്പോൾ ആസനം ഒരു പ്രാവശ്യം  
 ആയി . ഇങ്ങിനെ 4 പ്രാവശ്യം ചെയ്യാം ,



ജ്ഞാനാസനം (a)



ജ്ഞാനാസനം (b)

37. ഭാവനാസനം ( Ideation Posture ) :

a) രണ്ടു കാൽപ്പാദങ്ങളും എതിർദിശകളിലേയ്ക്ക് വയ്ച്ചുകൊണ്ട് സഹജമുതൽക്ക ടാസനത്തിൽ ഇരിക്കുക . കൈകൾ നമസ്കാരം പറ യു ന്ന തു പോലെ പിടിച്ചു കൊണ്ട് ദൃഷ്ടികൾ ആജ്ഞാചകത്തിൽ ഉറപ്പിക്കുക 8 സെക്കൻഡു സമയം തുടരുക .

b) പിന്നീട് രണ്ടു കൈകളും നെഞ്ചിലൂടെ വലത്തോട്ട് നിവർത്തിപ്പിടിക്കുക . 8 സെക്കൻഡു സമയം .

c) എതിർവശത്തേയ്ക്കും ഇതുപോലെ തന്നെ ചെയ്യുക .

d) പിന്നീട് രണ്ടു കൈകളും പിന്നിലേക്ക് കൊണ്ടുവന്ന് തൊഴുതുപിടിക്കുക . 8 സെക്കന്റ് സമയം .



ഭാവാസനം (a)



ഭാവാസനം (b)



ഭാവസനം (c)



ഭാവസനം (d)

38. ഗ്രന്ഥി മുക്താസനം ( Knot loosening ): നിവർന്നു നിന്നു കൊണ്ട് ഇടതുകാൽ മടക്കി ഉയർത്തിക്കൊണ്ടു വന്ന് കണങ്കാലിൽ വലതുകയ്യുകൊണ്ട് പിടിച്ചശേഷം ഇട തുകയ്ക്ക് മേലോട്ട് ഉയർത്തുക . ഇടതുകാലിന്റെ തള്ളവിരൽ മൂക്കിൽ സ്പർശിക്കണം . 8 സെക്കന്റ് ഈ നില തുടർന്ന ശേഷം തിരികെ വരിക . ഇതുപോലെ തന്നെ വലതുകാൽ മടക്കി ചെയ്യുമ്പോൾ തള്ളവിരൽ മൂക്കിൽ സ്പർശിക്കണം . ഇപ്പോൾ ആസനം ഒരു പ്രാവശ്യമായി ഇങ്ങിനെ 4 പ്രാവശ്യം ചെയ്യാം .



ഗ്രന്ഥി മുക്താസനം (a)  
(b)

ഗ്രന്ഥി മുക്താസനം

39. ഗരുഡാസനം ( Bird Posture ) : നിവർന്നു നിന്നതിനു ശേഷം വലതുകാൽ പിന്നിലേക്ക് ഉയർത്തുക രണ്ടു കൈകളും വിപരീതദിശയിലേക്ക് നേർരേഖപോലെ പിടിക്കുക . 1/2 മിനിട്ട് സമയം 4 പ്രാവശ്യം പിന്നീട് ഇട തുകാൽ പിന്നിലേക്ക് ഉയർത്തുക . ഇങ്ങിനെ നിന്നു കൊണ്ട് കൈകൾ ഉയർത്തിയകാലിന്റെ തള്ള

വിരലിൽ സർക്കാമോയെന്നു ശ്രമിച്ചുനോക്കാം കഴിയില്ല .



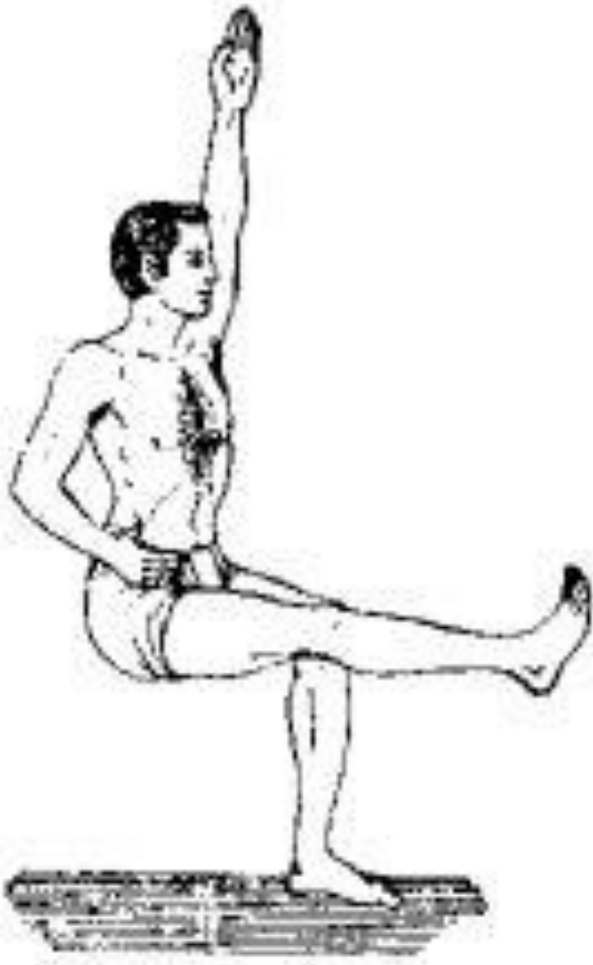
ഗരുഡാസനം (a)



ഗരുഡാസനം(b)

40. Bilmacdomomm . ( Double - right - hand Posture ) : സഹജ ഉൽക്കടാസനത്തിൽ ഇരുന്നശേഷം വലതുകാൽ നേരെ മുന്നോട്ട് ഉയർത്തുകയും വലതുകയ്ക്ക് അരക്കെട്ടിൽ പിടിച്ചിട്ട് ഇടതുകയ്ക്ക് നേരെ മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തുകയും ചെയ്യുക . 8 സെക്കന്ററെസമയം 4 പ്രാവശ്യം . ഇതു പോലെ തന്നെ ഇടതുകാൽ ഉയർത്തി ചെയ്യുക .  
 Dvisamakonasana ( i ) Dvisamakonasana ( ii





ദ്വിസമകൊനാസനം



ദ്വിസമകൊനാസനം

41. തേജസ്സാസനം ( Energy Posture ) : പർവതാസനത്തിൽ  
 വന്നതിനുശേഷം കൈകൾ നിലത്തുവയ്ക്കുന്നതിനുപ  
 കരം കാൽമുട്ടുകളിൽ പിടിക്കുക . 2 മിനിട്ട് സമയം  
 വരെ തുടരാം . 3 പ്രാവശ്യം ആവർത്തിക്കുക .



### തേജസ്സാസനം

42. മണ്ഡുകാസനം ( Frog Posture ) :  
 പത്മാസനത്തിൽ ഇരിക്കുക . രണ്ടു കൈകളും  
 കൂട്ടിപ്പിടിച്ച് കാൽമുട്ടിനു പിന്നിലൂടെ കാലുകൾക്കു  
 താഴെ കോണ്ടുവരിക കൈപ്പത്തികൾ നിലത്തു  
 പതിഞ്ഞിരിക്കണം . മൂന്നു പ്രാവശ്യം മൂന്നോട്ടും  
 പിന്നോട്ടും ചാടുക . ഇങ്ങിനെ 3 പ്രാവശ്യം  
 ചെയ്യാം ,



മണ്ഡുകാസനം

10. മുദ്രാകളും ബന്ധങ്ങളും

(Mudras & Bandhas)

മുദ്രാകൾക്ക് ആസനങ്ങളുമായി സാമ്യമുണ്ട് .  
 പക്ഷെ മുദ്രകളിൽ ഭാവം കൂടുതലായിരിക്കും .  
 കൂടാതെ ഇതിൽ ശ്വാസി നിയന്ത്രണം ഇല്ല . മുദ്രകൾ  
 ചെയ്യുന്നതിന്റെ നിയമങ്ങൾ  
 ആസനത്തിന്റേതുപോലെ തന്നെയാണ് . ധാരാളം  
 മുദ്രകൾ ഉണ്ട് എന്നാൽ വളരെ  
 അത്യാവശ്യമുള്ളവർ മാത്രം ചുവടെ ചേർക്കുന്നു .

1. ഉഡ്ഡയാന മുദ്രാ ( Uddayana Mudra ) :  
 നിവർന്നു നിന്ന ശേഷം രണ്ടു കൈകളും മുട്ടിൽ  
 പിടിച്ചുകൊണ്ട് മുന്നോട്ട് കുനിയുക . ശ്വാസം  
 സാവധാനം പുറത്തേക്ക് പുർണ്ണമായും വിടണം  
 . ഉടനെ വയർ ഉള്ളിലേയ്ക്ക് വലിച്ച് നട്ടെല്ലിൽ  
 സ്പർശിക്കുക , 8 സെക്കന്റ് സമയം ഈ  
 അവസ്ഥയിൽ തുടർന്നതിനുശേഷം ശ്വാസം  
 എടുത്തു . കൊണ്ട് പുർവ്വാവസ്ഥയിലേയ്ക്ക്  
 വരാം , 8 പ്രാവശ്യം പരിശീലിക്കുക .

2. ബന്ധതയയോഗ ( Bandhatraya Yoga ) :  
 a.മഹാമുദ്രാ : - ഇടതുകാലിന്റെ  
 ഉപ്പുറ്റിമൂലാധാര ചക ചിൽ അമർത്തി  
 ഇരിക്കുക , വലതുകാൽ മുന്നോട്ട് നീട്ടി  
 വയ്ക്കണം . ദീർഘമായി ശ്വാസമെടുത്തു  
 കൊണ്ട് മുത്രാ ശ യ ത്തിന്റെ മസിലു കളെ  
 ചുരുക്കുക . എന്നിട്ട് കൈകൾകൊണ്ട്  
 കാൽപാദത്തിൽ മുറുക്കിപ്പിടിക്കുക . പിന്നീട്  
 ശ്വാസം പിടിച്ചു ജലന്ധരബന്ധത്തിലിരിക്കുക . (   
 താടി നെഞ്ചിനുനേരെ മുട്ടിയിരിക്കണം ) 1/2  
 മിനിറ്റ് ഇങ്ങിനെ ഇരുന്നതിനുശേഷം കൈകൾ  
 എടുത്ത് ജലന്ധരബന്ധത്തിൽ നിന്നും  
 നിവർന്നിരിക്കാം .

b.മഹാബന്ധ ( Maha'bandha ) : -

ഇടതുകാലിന്റെ ഉപ്പൂറ്റി മൂലധാരചക്രത്തിലും  
വലതുകാലിന്റെ ഉപ്പൂറ്റി സ്വാധി  
ഷ്ഠാനചക്രത്തിലും അമർത്തിയിരിക്കുക .  
ശ്വാസമെടുക്കുമ്പോൾ മൂത്രാശയത്തിന്റെ  
മസിലുകൾ വികസിക്കുന്നതായി ഭാവന  
ചെയ്യുക . ജലന്ധരബന്ധത്തിലായതിനുശേഷം  
തള്ളുവീരൽ അരക്കെട്ടിൽ പിടിച്ച് മറ്റു ( 8 )  
വീരലുകൾ കൊണ്ട് ജനനേന്ദ്രിയത്തിന്റെ  
വശങ്ങളിൽ അമർത്തുക . 1/2 മിനിട്ട് സമയം  
ഈ അവസ്ഥയിൽ ഇരുന്നതിനുശേഷം കൈകൾ  
എടുത്ത് ജലന്ധരബന്ധത്തിൽ നിന്നും നേരെ  
നിവർന്ന് ശ്വാസം പുറത്തേക്ക് വിടുക .

c.മഹാവേധ ( Maha'Vedha ) :- ഇടതുകാലിന്റെ

ഉപ്പൂറ്റി മൂലധാരചക്രത്തിലും  
വലതുകാലിന്റെ ഉപ്പൂറ്റി സ്വാധിഷ്ഠാന  
ചക്രത്തിലും അമർത്തിയിരിക്കുക . ശ്വാസം  
പുറത്തേക്കുവിട്ടുകൊണ്ട് ഗുദവും  
മൂത്രാശയവും ചുരുക്കുക . രണ്ടു  
തള്ളുവീരലുകളും അരക്കെട്ടിൽ ഉറപ്പിച്ചതിനു  
ശേഷം മറ്റ് എട്ട് വീരലുകൾ ഉപയോഗിച്ച്  
ഗുദവും മൂത്രാശയവും മുകളിലേക്ക്  
ഉയർത്തുക . ഈ സമയത്ത് ജലന്ധരബന്ധം

ചെയ്യുകയും വേണം . 1/2 മിനിട്ടു സമയം ഈ നിലയിൽ തുടർന്നതിനുശേഷം കൈകൾ എടുത്ത് ജലന്ധരബന്ധത്തിൽ നിന്നും ഉയർന്ന് ശ്വാസം എടുക്കു ബോൾ ഗുദത്തിനും മൂത്രാശയത്തിനും അയവും വരും . ഇതുപോലെ തന്നെ വലതുകാലിന്റെ ഉപ്പൂറ്റി മൂലാധാര ചക്രത്തിൽ വച്ചുകൊണ്ട് ഇതുപോലെ തന്നെ മഹാ മുദ്ര , മഹാബന്ധം , മഹാവേധം ഇവയും ചെയ്യുക .

3. പാർഥിവി മുദ്രാ ( Parthivii Mudra ) : കണ്ണുകൾ അടച്ചുകൊണ്ട് മലർന്നു കിടന്നതിനു ശേഷം രണ്ടു കൈകളും ശരീരത്തോടുചേർത്തു കമഴ്ത്തിവെക്കുക . മനസ്സിനെ മൂലാധാരചക്രത്തിൽ കേന്ദ്രീകരിച്ച് ശ്വാസമെടുത്ത് ഒരു ഓഴുക്കായി തിരിച്ചുവിടുക . 7 പ്രാവശ്യം ചെയ്യാവുന്നതാണ് .
4. ആംഭസീ മുദ്രാ ( A'mbhasi Mudra ' ) : പാർഥിവിമുദ്രയിലേ തുപോലെ തന്നെ കിടന്ന് മനസ്സിനെ സ്വാധിഷ്ഠാന ചക്രത്തിൽ കേന്ദ്രീകരിച്ച് ശ്വാസമെടുത്ത് വിടുക . 7 പ്രാവശ്യം .
5. ആഗ്നേയീമുദ്രാ ( A'gneyi Mudra ) : ഇതിൽ മുൻപറഞ്ഞ തുപോലെ കിടന്നുകൊണ്ട് മനസ്സിനെ

മണിപ്പൂരചക്രത്തിൽ നിർത്തി കൊണ്ട് ശ്വാസമെടുത്തു വിടുക 7 പ്രാവശ്യം .

6. വായവീ മുദ്രാ ( Vayavi Mudra ) : നിവർന്നു നിന്ന ശേഷം നടുവിലുകൾ മൂലക്കണ്ണിൽ അമർത്തിക്കൊണ്ട് രണ്ടു കൈകളും നെഞ്ചിലമർത്തിപിടിക്കുക . ശ്വാസമെടുത്തു കൊണ്ട് രണ്ടുകൈമുട്ടുകളും പിന്നിലേയ്ക്ക് വലിക്കുകയും ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് കൈമുട്ടുകൾ പൂർവ്വാവ സ്ഥയിലേക്കുകൊണ്ടുവരികയും ചെയ്യുക , കണ്ണുകൾ അടച്ച് മനസ്സിനെ അനാഹതചക്രത്തിൽ കേന്ദ്രീകരിച്ചുകൊണ്ട് വേണം ശ്വാസമെടുത്തുവിടുവാൻ . 7 പ്രാവശ്യം .
7. ആകാശീ മുദ്രാ ( A'kashii Mudra ) : വായവീമുദ്രപോലെ തന്നെ ചെയ്യുക . മനസ്സിനെ വിശുദ്ധചക്രത്തിൽ കേന്ദ്രീകരിക്കണം . 7 പ്രാവശ്യം .
8. മാനസീ മുദ്രാ ( Manasi Mudra ) : മനസിനെ തൃകൂടിയിൽ ( ആജ്ഞാചക്രത്തിൽ ) കേന്ദ്രീകരിച്ചുകൊണ്ട് വായ വീമുദ്രപോലെ തന്നെ ചെയ്യുക . പാർഥവീമുദ്രയിലേതു പോലെ മലർന്നു കിടന്ന് കൈകൾ ശരീരത്തോട് ചേർത്തു

കമഴ്ത്തി വെച്ചുകൊണ്ടും ഈ മുദ്രചെയ്യാവുന്നതാണ് . 7 പ്രാവശ്യം

9. അഗ്നിസാര മുദ്രാ ( Agnisara Mudra ) :  
 സിദ്ധാസനത്തിലിരുന്ന് കൈകൾ അരക്കെട്ടിന്റെ വശങ്ങളിൽ പിടിക്കുക . ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് നടുവീരൽ പൊക്കിളിന്റെ രണ്ടുവശത്തും കൊണ്ടുവന്ന് ഉള്ളിലേക്ക് അമർത്തി നട്ടെല്ലിൽ സ്പർശിക്കുക . അൽപസമയം ഇങ്ങനെ നിന്ന ശേഷം കൈകൾ പൂർവ്വാവസ്ഥയിലേക്ക് കൊണ്ടുവരാം . 3 പ്രാവശ്യം മുതൽ ഓരോന്നും കൂടി 10 പ്രാവശ്യം വരെ ചെയ്യാം .
10. കാക ചൈഞ്ചു മുദ്രാ ( Ka'kacainece Mudra ) :  
 ഒരു കുളക്കരയിലോ മറ്റു തുറസ്സായ സ്ഥലത്തോ ഇരിക്കുക . കുളത്തിലേക്ക് നോക്കിയിരിക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം . പിന്നീട് ചുണ്ടുകൾ പക്ഷിയുടെ ചുണ്ടുകൾ ( കൊക്കുകൾ ) പോലെ കൂർപ്പിച്ചുകൊണ്ടുവന്ന് സീൽക്കാരശബ്ദത്തോടെ ശ്വാസം വലിച്ചെടുക്കുക . വായു എടുക്കുമ്പോൾ സീൽക്കാരശബ്ദം പുറപ്പെടുവിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് . ഉറപ്പു വരുത്തണം കൂടാതെ ആമാശയത്തിനുചുറ്റും വായുനിറയുന്നതായി ഭാവന ചെയ്യണം .



വയറിലേക്കു കടക്കുന്ന വായു സ്വയം  
രക്ഷപ്പെട്ടുകൊള്ളും അതി ലേക്ക്  
ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതില്ല . 7 പ്രാവശ്യം .

11. ത്രിമുന്ദാ മുദ്രാ ( Trimunda Mudra ) : കാലുകൾ  
കൂട്ടിപ്പി ടിച്ച് നീട്ടിയിരിക്കുക പിന്നീട് കാലുകൾ  
ശരീരത്തിനു പിന്നിലേക്ക് വലിച്ച്  
കൊണ്ടുവരണം . കാലുകളുടെ അടി വശവും  
തുടയും തമ്മിൽ 15 to 20 0 കോൺ മൂല ഉണ്ടാ  
യി രി ക്ക ത്തക്ക വണ്ണം ഇരു ന്ന ശേഷം രണ്ടു  
കൈകളും കോൺമൂലക്കുള്ളിലൂടെയെടുത്ത്  
കാലുകൾക്കു പുറത്തുകൂടി കൊണ്ടുവന്ന്  
എതിർകാ ലിന്ററെ മൂട്ടിൽ പിടിക്കുക . രണ്ടു  
കൈകളും മൂട്ടിനു താഴെ യായിരിക്കും  
രണ്ടുകാലുകളും ശരീരത്തോടു ചേർത്തു  
വലിക്കുക അപ്പോൾ താടി  
മൂട്ടുകൾക്കിടയിലായിരിക്കും . 3 മിനിട്ട് സമയം  
, 4 പ്രാവശ്യം ചെയ്യുക .

12. അശ്വിനീ മുദ്രാ ( Ashvini Mudra ) :  
ഭോജനാസനത്തിരിക്കുക , ഗുദത്തിന്ററെ  
വശങ്ങൾ ഉള്ളിലേയ്ക്ക് ചുരുക്കി പെട്ടെന്ന്  
വിടുക . ഒരു വലിയ പാത്രത്തിൽ ജലമെടുത്ത് ,

കുളത്തിലിരുന്നോ ഈ മുദ്രചെയ്യാം . 8 to 10 പ്രാവശ്യം

13. വജോളി മുദ്രാ ( Vajorli Mudra ) : മുത്രമൊഴിച്ചു കഴിഞ്ഞ് വജോളി നാഡി ചുരുക്കി അൽപസമയം ടിച്ചിട്ട് അയച്ചു വിടുക . 3 പ്രാവശ്യം . സാധാരണയായി മുത്രം കൃത്യമായി പുറത്തേക്ക് പോകുന്നവർ മാത്രമെ ഇത് പരിശീലിക്കുവാൻ പാടുള്ളൂ . മുത്രമൊഴിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ വെള്ളമൊഴിച്ച് അതേ ഭാഗം കഴുകിയിരിക്കണം . [ഉള്ളടക്കം](#)

## 10. പ്രാണായാമം

ശരീരത്തിലുള്ള പ്രാണവായുവിനെ ശരി യായി നിയന്ത്രിക്കുന്നതാണ് പ്രാണായാമം . ശരീരത്തിലുള്ള 10 വായുവിന്റെ ശക്തികളേയും ഒരു മിച്ച് നാം പ്രാണനെന്ന് വിളിക്കുന്നു . വായുക്കൾ പാണൻ , അപാനൻ , സമാനൻ , ഉദാനൻ , വ്യാനൻ , നാഗ , കൂർമ്മ , കികാര , ദേവദത്ത , ധനഞ്ജയ ഇവയാണ് . നമ്മുടെ ഊർജസ്വലതയും ശക്തിയും വർദ്ധിപ്പിക്കണമെന്ന്

ആഗ്രഹിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ പ്രാണനെ ശരിയായി നിയന്ത്രിക്കണം . സ്ഥിരമായി പ്രാണായാമം ചെയ്യാതെ മനസിനെ ഏകാഗ്രമാക്കുവാൻ സാധിക്കില്ല . സാധകരല്ലാത്തവർ സ്വയം പ്രാണായാമം പരിശീലിച്ച് അപകടത്തെ ക്ഷണിച്ചു വരുത്തരുത് . പ്രാണായാമം സാധകർക്ക് ഉള്ളതാണ് . ശരീരത്തിനു വളരെയേറെ ഗുണപ് ദമാണ് പ്രാണായാമം . ചില പ്രത്യേകതരോഗങ്ങൾക്ക് പ്രത്യേകതരം പ്രാണായാമങ്ങൾ നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുണ്ട് .

ആചാര്യന്റെ അനുവാദത്തോടെയല്ലാതെ പ്രാണായാമം ആരും പരിശീലിക്കരുത് . സാധാരണ പ്രാണായാമം ഒരു ആചാര്യൻ പരിശീലിപ്പിക്കുന്നു .

- 1.സാധാരണ പ്രാണായാമം: ഒരു ആചാര്യൻ പഠിപ്പിക്കും
- 2.സഹജ പ്രാണായാമം : ഒരു പുരോധൻ പഠിപ്പിക്കും
- 3.വിശേഷ പ്രാണായാമം : ഒരു പുരോധൻ പഠിപ്പിക്കും
- 4.ആന്തര പ്രാണായാമം : ഒരു പുരോധൻ പഠിപ്പിക്കും

സാധാരണ പ്രാണായാമത്തിന്റെ രീതി:

സിദ്ധാസനം , പത്മാസനം , ഭോജനാസനം ഇവയിലേതെങ്കിലും ഒന്നിൽ കണ്ണടച്ചിരുന്ന ശേഷം ഭൂതശുദ്ധി ചെയ്യുക . ആസനശുദ്ധിക്കുശേഷം നിർദ്ദേശിച്ച ബിന്ദുവിൽ മനസിനെ കേന്ദ്രീകരിച്ച് ഇഷ്ടമന്ത്രങ്ങൾ ആദ്യാ ക്ഷരത്താൽ ശ്വാസം ഇടതുമൂക്കിലൂടെ എടുക്കുക . വലതു മൂക്ക് തള്ളുവീരൽ കൊണ്ട് അടച്ചുപിടിച്ചിരിക്കണം - ശ്വാസം ദീർഘമായി എടുക്കുമ്പോൾ ഈശ്വര ചൈതന്യം ബ്രഹ്മത്തിൽ നിന്നും നമ്മിലേക്ക് ഒഴുകിയെത്തി കേന്ദ്രീകരിച്ച് ബിന്ദുവിനു ചുറ്റും കറങ്ങുന്നതായി ഭാവന ചെയ്യുക . ശ്വാസം മുഴുവനായി എടുത്തുകഴിഞ്ഞാൽ നടുവീരലും ചെറുവീരലും ഉപയോഗിച്ച് ഇടതുമൂക്ക് അടച്ചുപിടിച്ചു കൊണ്ട് വലതുമൂക്കിലൂടെ സാവധാനം വായു പുറത്തേക്ക് വിടുക . ( പുറത്തേക്കു പോകുന്ന വായു ബ്രഹ്മ ചൈതന്യത്തിലേക്ക് . തിരികെ ലയിക്കുന്നതായി ഭാവന ചെയ്യണം ) അപ്പോൾ ഇഷ്ടമന്ത്രത്തിന്റെ രണ്ടാമത്തെ അക്ഷരം വാക്ക് ചേർത്തു വിടണം . ഇതുപോലെതന്നെ അടുത്ത മൂക്കിലൂടെ എടുത്തു വിടുമ്പോൾ പ്രാണായാമം ഒരു പ്രാവശ്യമായി .

ആദ്യത്തെ ആഴ്ചയിൽ ഒരു സമയത്ത് 3 പ്രാവശ്യം പരിശീലിച്ചാൽ മതി പിന്നീട് വരുന്ന ഓരോ ആഴ്ചയിലും ഓരോ പ്രാവശ്യം കൂട്ടിക്കൊണ്ടുവന്ന് 7 പ്രാവശ്യമാക്കണം . ഒരു ദിവസത്തിൽ നാലുപ്രാവശ്യം വരെ പ്രാണായാമം പരി ശീലിക്കാം . ദിവസത്തിൽ രണ്ടു നേരം പ്രാണായാമം പരി ശീലിക്കുന്ന വ്യക്തി ആഗ്രഹിക്കുന്ന പക്ഷം 3 പ്രാവശ്യ മാക്കി മാറ്റാം , 2 നേരം പ്രാണായാമം ചെയ്യുന്ന ആൾ പെട്ടെന്ന് 4 നേരമാക്കി മാറ്റരുത് കാരണം ശരീരത്തിന് ഇതു മൂലം രോഗബാധ ഉണ്ടായേക്കാം . അതിനാൽ ആദ്യമായി പ്രാണായാമം പരിശീലിക്കുന്നവർ രണ്ടുനേരം മാത്രം പരി ശീലിക്കുക . ഏതെങ്കിലും ദിവസം ഇത് ചെയ്യാതിരുന്നെങ്കിൽ ആഴ്ചയുടെ അവസാനം വിട്ടുപോയത് ചെയ്യണം . ഇതിനു ശേഷം മാത്രമേ എണ്ണം വർദ്ധിപ്പിക്കാവൂ .

പ്രാണായാമം പരിശീലിക്കുന്നവർ കഠിനാധ്വാനം , പുക , പൊടി , ദുഷിച്ച ഗന്ധം ഈ ചുറ്റുപാടുകളിൽ നിന്നൊഴിഞ്ഞു നിൽക്കണം . പ്രാണായാമ പരിശീലനം ആരംഭിച്ച് ആദ്യത്തെ രണ്ടാഴ്ച ധാരാളം പാൽ ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണ് . താഴെ കൊടുത്തിട്ടുള്ള പ്രാണായാമങ്ങൾ ചില പ്രത്യേക രോഗങ്ങൾക്ക് നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുള്ളതാണ് .

ആചാര്യനിൽ നിന്നു മാത്രം പരിശീലിക്കുക . സാധനയുമായി ബന്ധമല്ലാത്ത പ്രാണായാമങ്ങൾ സാധനയ്ക്ക് 1 മണിക്കൂർ മുൻപോ ശേഷമോ ചെയ്യണം . ഒരു വ്യക്തി ഒരു തരം പ്രാണായാമം മാത്രം പരിശീലിക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം . ഒന്നിൽ കൂടുതൽ പ്രാണായാമങ്ങൾ ചെയ്യുന്നത് കഴിവതും ഒഴിവാക്കുക .

1. വസ്തി കുംഭക ( Vasti kumbhaka ) :  
 ആചാര്യന്മാർ നിർദ്ദേശിച്ച ആസനത്തിൽ ഇരുന്നുകൊണ്ട് ദീർഘമായി ശ്വാസമെടുത്തുകൊണ്ട് രണ്ട് കൈകളിലേയും ചുണ്ടുവിരലും തള്ളുവിരലുമുപയോഗിച്ച് വൃഷണസഞ്ചിയുടെ പ്രധാന നാഡികളിൽ അമർത്തുക . എന്നിട്ട് ശ്വാസം സാവധാനം പുറത്തേക്കു വിടുക . 7 പ്രാവശ്യം ചെയ്യാം .
2. ശീതളീ കുംഭകം ( Shiitalii Kumbhaka ) :  
 പർമാസനത്തിലിരുന്ന് രണ്ടു മൂക്കുകളും അടച്ചുപിടിച്ച് നാവു പുറത്തേക്കു നീട്ടി നാവിലൂടെ ശ്വാസമെടുക്കുക . 8 സെക്കന്റ് ഉള്ളിൽ പിടിച്ചു നിർത്തിയ ശേഷം മൂക്കിലൂടെ സാവധാനം നിശ്ചയിക്കുക . 8 പ്രാവശ്യം രാവിലേയും ഉച്ചയ്ക്കും വൈകീട്ടും ചെയ്യാം .

ഇതിനുശേഷം രോഗമുള്ള ഭാഗം നല്ലതുപോലെ തടവുക . 3 ,

3. ഷീർക്കാരികുംഭകം ( Sitkari Kumbhakam ) :  
പത്മാസ നത്തിലിരുന്ന് മൂക്കിലൂടെ ശ്വാസമെടുത്തശേഷം മൂക്കും വായും അടച്ചുകൊണ്ട് 8 സെക്കന്റ് നിർത്തുക . പിന്നീട് വായിലൂടെ സ് - സ് - എന്ന ശബ്ദത്തിൽ പുറത്തേയ്ക്ക് വിടുക .
4. കർക്കട പ്രാണായാമം ( Karkata Pranayamam ) :  
4 . ( കാലത്തും വൈകീട്ടും മാത്രം ) മനസിനെ വേദനയുള്ള സ്ഥലത്ത് കേന്ദ്രീകരിച്ചുകൊണ്ട് സാധാരണ പ്രാണായാമം ചെയ്യുക .  
വിശദീകരണം : നടുവേദന രാത്രികലശലായാൽ രാവിലെ വേദനയുള്ള ഭാഗത്ത് മനസ് കേന്ദ്രീകരിച്ചുകൊണ്ട് ശ്വാസമെടുത്തു വിടുക . തുടയിലാണ് വേദനയെങ്കിൽ 10 നും 12 മണിക്കൂറുമിടയിൽ വേദനയുള്ള സ്ഥലത്തിന്റെ മധ്യത്തിൽ മനസ് കേന്ദ്രീകരിച്ചുകൊണ്ട് ശ്വാസമെടുത്തു വിടുക .
5. പക്ഷബദ്ധ പ്രാണായാമം ( Paksabadha Pranayamam ) : വേദന അനുഭവപ്പെടുന്ന ഭാഗത്തിനടുത്തുള്ള ഗ്രന്ഥി യും അസ്ഥികൾ

കൂട്ടിയോജിക്കുന്ന ഇഴപ്പുകൾക്കിടയിലും മനസിനെ കേന്ദ്രീകരിച്ചുകൊണ്ട് ശ്വാസമെടുത്തുവിടുന്നു . വേദന അനുഭവപ്പെടുന്നതിനും ഹൃദയത്തിനുമിടയിലോ - രോഗം അധികരിക്കുന്ന അവസ്ഥയിൽ ഹൃദയത്തിനും അടുത്ത ഇഴപ്പിനുമിടയിലോ , കൈകാലുകൾക്കാണെങ്കിൽ നടുവിരലിലോ മനസിനെ കേന്ദ്രീകരിച്ച് ശ്വാസമെടുത്തുവിടുന്നു . ശരീരത്തിന്റെ വേറെ ഏതു ഭാഗത്തായാലും രോഗമുള്ള സ്ഥലത്തിന്റെ തുമ്പത്ത് . രോഗം മാറിക്കഴിയുന്നതോടെ ആചാര്യന്റെ നിർദ്ദേശാനുസരണം മനസിനെ ഒരു ബിന്ദുവിൽ കേന്ദ്രീകരിച്ചുകൊണ്ട് ധ്യാനം പരിശീലിക്കാം .

## 6. ഉള്ളടക്കം

### അനുബന്ധം ( APPENDIX )

ദീർഘായുസ്സിലേക്കുള്ള രഹസ്യങ്ങൾ:

1. ശരിയായ ശാരീരികാധ്വാനം
2. ശരിയായ വിശപ്പ് അനുഭവപ്പെടുത്തിനുശേഷം മാത്രം ആഹാരം കഴിക്കുക .



3. ഉറക്കം നല്ലതുപോലെ വന്നതിനുശേഷം ഉറങ്ങാൻ കിടക്കുക .
4. നിത്യേന ആത്മീയ പരിശീലനം ചെയ്യുക .
5. ഇടനേരങ്ങളിൽ ഉപവസിക്കുക
6. ആഹാരം , സാധന , ഉറക്കം എന്നിവയ്ക്കു മുൻപ് വ്യാപകശൗചം ചെയ്യുക .
7. മോരും പച്ചയായ പച്ചക്കറികളും ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക .
8. ബ്രഹ്മമുഹൂർത്തത്തിൽ തന്നെ എഴുന്നേൽക്കുക
9. 16 മൂലകങ്ങൾ

## അവസാനം

----- X -----

## അറിയിപ്പ്

ഹഠയോഗത്താൽ ശാരീരിക വികാസം സാധ്യമാകുന്നു . രാജയോഗത്താൽ ശാരീരികവും , മാനസികവും , ആത്മീയവുമായ വികാസം സാധ്യമാകുന്നു , എന്നാൽ ഒരാളിൽ ഭക്തിഭാവം ഉണർത്തുവാൻ അത് കഴിയില്ല .

രാജാധിരാജയോഗത്താൽ ശാരീരിക , മാനസിക , ആത്മീയ വികാസം സാധ്യമാവുകയും , ഭക്തിഭാവം ഉണരുകയും ചെയ്യുന്നു . രാജാധിരാജയോഗ പരിശീലനംകോണ്ട് സാധകന് വിമുക്തി കരഗതമാകുന്നു .

ആനന്ദമാർഗ്ഗ ആചാര്യർ പ്രതിഫലം പറ്റാതെ രാജാധിരാജയോഗം പഠിപ്പിക്കുന്നു , ആർക്കും അത് പഠിക്കാവുന്നതും , വസതിയിൽവെച്ച് പരിശീലിക്കാവുന്നതുമാണ് .

## Contacts

(For talking in Malayalam)

### 1. Kozhikode:

a. Sethumadhavan - 93875 22399

b. Raju K K - 98471 42574

## **2. Thrissur:**

- a. Babu Thayyil - 9495169061
- b. Jyotish - 9446345715

## **3. Ernakulam:**

- a. Padmanabhan- 9847633331
- b. Ramkumar - 9388604260

### **Address Central:**

(For talking in English, Bengali or Hindi)  
 Ananda Marga Pracaraka Samgha  
 VIP Nagar, Tiljala, Kolkata -100  
 Phone : 033 - 23451274

### **Address Local:**

(For talking in English, Bengali, Hindi or Malayalam)

1. Ananda Marga Ashram,  
 (Near Railway level crossing)  
 Nedupuzha, Thrissur, Kerala  
 Contact : 9388353604

2. Ananda Marga Ashram  
 Kottakurumba Temple Road  
 Ramanattukara; Kozhikode; Kerala  
 Contact: 7558028519; 9847734729

3. Ananda Marga Ashram (Lady managed)  
Edakkadu, West Hill, Athanikkal,  
Kozhikode, Kerala  
Contact : 7004906626, 7559859532

4. Ananda Marga Ashram (Lady managed)  
Shanti Vihar, Manuelson's Housing Colony  
Pottore, Thrissur, Kerala  
Contact : 8075607728, 9074064529

5. Ananda Marga School (Lady managed)  
South Chittoor(PO) ; Kochi -27.  
Near Krishna Temple.  
Rail station: Ernakulam Town.  
Contact: 9037388657, 7012059203

6. Ananada Marga Primary School  
Muttathara, Manacaud P.O.  
Thiruvananthapuram  
Near Vaduvoth Temple.  
Contact: 7306806742, 9539034448

7. Ananda Marga Ashram  
Chattambirswami Road

Poojappura, Thiruvananthapuram  
Contact: 9620648627

ഉദ്ദേശം