

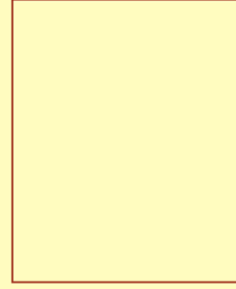
# ఆసనాలు ఎందుకు? ఎలా?



**శ్రీ ఓం ప్రకాశ్ తివారీ**

తెలుగులో డా॥ గాయత్రీదేవి

కైవల్యధామ, S.M.Y.M. సమితి, లోనావాలా, మహారాష్ట్ర



## శ్రీ ఓం ప్రకాష్ తివారీ

ప్రముఖ యోగ శాస్త్ర వండితులైన స్వామి కువలయానంద శిష్యులు.

యోగాచార్యులుగా అయిదు దశాబ్దాల అనుభవం

అంతర్జాతీయంగా పేరు పొందిన కైవల్యధామ యోగ విద్యాసంస్థ ట్రస్ట్ సెక్రటరీ

యోగ మీమాంస త్రైమాసిక పత్రిక సంపాదకవర్గ సభ్యులు

ప్రతిఏటా అంతర్జాతీయ యోగశాస్త్ర సభలూ, సమావేశాలలో కైవల్యధామ ప్రతినిధిగా  
అమెరికా, స్విట్జర్లాండ్, మెక్సికో, థాయిలాండ్, చైనా దేశాల పర్యటన, యోగ శిక్షణా  
కార్యక్రమ నిర్వహణ

యోగ చారిత్రక అంశాలపై వివిధ పత్రికలలో వ్యాసరచన

Yogic Therapy హిందీ అనువాదం

స్వామి చరణదాసు రచించిన అష్టాంగయోగ గ్రంథానికి ఇంగ్లీషు, హిందీ అనువాదం

Asana How and Why? గ్రంథానికి Sports Authority of India నుండి జాతీయ

స్థాయిలో ప్రథమ బహుమతి

Kaivalyadhama, Lonavla - 410403  
kdham@vsnl.com

02114-271516/270051



డా॥ గాయత్రీ దేవి

ఆయుర్వేద వైద్యంలో రెండున్నన దశాబ్దాల అనుభవం  
ఋషీపీఠం, ఈనాడు, ETV2 , ఇంటర్నెట్‌ల ద్వారా అందరికీ ఆరోగ్యాన్ని అందించే  
ప్రయత్నం

భరతముని ఆర్ట్స్ అకాడెమీ వారి “ఆదర్శవనిత” పురస్కారం.

Why of Herbs, An Institute of Ayurveda, పుట్టపోయే బుజ్జాయి కోసం పుస్తకాలకు  
జాతీయ బహుమతులు

**ఇతర రచనలు :**

ఆయుర్వేద ఆరోగ్య గ్రంథాలు

ప్రకృతివరాలు మొదటి భాగం

ప్రకృతివరాలు రెండవ భాగం

అమ్మాయి - అమ్మ - అమ్మమ్మ

వైద్య విద్యా గ్రంథాలు

Padartha Vijnana Made Easy

Prasuti Tantra Made Easy

**ఆరోగ్యవీరం**

drgayatri@hotmail.com

09848598797

# ASANALU - ENDUKU? ELA?

- Omprakash Tiwari

Telugu : Dr. Gayatridevi

© Omprakash Tiwari

*December 2009*

*Copies : 1000*

*Cover Design : Giridhar*

*Published by :*

**KaivalyaDhama**

S.M.Y.M. Samiti

Lonavla, India.

For Copies :

**Kaivalyadham**

Mumbai & Lonavla

*DTP & Book Making :*

**Sri Sri Printers**

VIJAYAWADA - 2

Cell : 9490634849

Phone : (0866) 2433359

Price : Rs. 100/-

\$. 10/-

## విషయసూచిక

ముందుమాట	4	25. సమాసనం	68
ప్రస్తావన -	5	26. ఉత్తానమండూకాసనం	70
ఆసనం అంటే ?	6	27. భద్రాసనం	72
ఎందుకు? ఎలా? ఎన్ని విధాలు?	10	28. ఆకర్ణ ధనురాసనం	74
కొన్ని నియమాలు	11	29. మయూరాసనం	76
యోగసందేహాలు-సమాధానాలు	12	30. సింహాసనం	78
1. స్వస్తికాసనం	17	31. పద్మాసనం	80
2. ఉత్తానపాదాసనం	19	32. బకాసనం	82
3. భుజంగాసనం	21	33. ఉజ్జయీ ప్రాణాయామం	84
4. అర్ధపద్మాసనం	23	34. పద్మాసనం (బద్ధ)	86
5. ఉత్కటాసనం	25	35. తోలాంగుళాసనం	89
6. అర్ధశలభాసనం	27	36. అనులోమ - విలోమ	91
7. పాదహస్తాసనం	29	37. యోగముద్ర	94
8. తాదాసనం	31	38. పర్వతాసనం	96
9. ధనురాసనం - 1	33	39. శలభాసనం	98
10. ధనురాసనం - 2	35	40. మకరాసనం - 1	100
11. నౌకాసనం	37	మకరాసనం - 2	102
12. వజ్రాసనం	39	41. ఉడ్డియాన బంధం	104
13. వక్రాసనం	41	42. మత్స్యాసనం	107
14. సుప్తవజ్రాసనం	43	43. వృక్షాసనం	109
15. గోముఖాసనం	45	44. కపాలభాతి	111
16. గోముఖాసనం (బద్ధహస్త)	47	45. చక్రాసనం - 1	113
17. విపరీతకరణి	49	చక్రాసనం - 2	115
18. అర్ధమత్తేంద్రాసనం	52	46. జలంధర బంధం	116
19. విపరీతకరణ (సర్వాంగాసనం)	55	47. నౌలి	118
20. పశ్చిమోత్తానాసనం	57	48. అగ్నిసార	122
21. ఉగ్రాసనం	59	49. శీర్షాసనం	124
22. కోణాసనం	61	50. శవాసనం	128
23. త్రికోణాసనం	63	అనుబంధం	130
24. హలాసనం	65		

## ముందుమాట

స్వామి కువలయానంద (1883 - 1966) ప్రపంచవ్యాప్తంగా యోగశాస్త్ర ప్రచారం జరగడానికి ప్రధాన కారకులలో ఒకరు. ప్రాచీన యోగశాస్త్రాన్ని ఆధునికశాస్త్రీయ జ్ఞానంతో అనుసంధానం చేసి, యోగశాస్త్ర విషయాలని ఆధునిక విజ్ఞానంతో విశ్లేషించి వివరించే విధానానికి నాంది పలికారు. అలా ఆధునిక విజ్ఞాన విశ్లేషణ అందించబట్టే ఈ రోజు ఆరోగ్య రక్షణకీ, అనారోగ్యాల చికిత్సకీ 'యోగ' ఒక మంచి మార్గంగా ప్రపంచమంతా అంగీకరించింది, అనుసరిస్తోంది.

పతంజలి మహర్షి ప్రపంచానికి అందించిన 'యోగ' మార్గంలో ఆధ్యాత్మిక పరిజ్ఞానంతో ఉన్నత సమాజనిర్మాణం జరగాలనే ఆకాంక్షతో 'యోగ' విద్యని అందరికీ అందించడానికి 1924లో, విజయదశమి నాడు లోనావాలా (పడమటి కనుమలలో, బొంబాయికి 120 కి.మీ దూరంలో బొంబాయికీ, పూనాకీ మధ్య ఉంది)లో కైవల్యధామ యోగ ఇనిస్టిట్యూట్‌ని ప్రారంభించారు స్వామి కువలయానంద. ఇప్పుడు కైవల్యధామకి ముంబాయి, రాజ్‌కోట్, న్యూఢిల్లీ, ఖోల్, అమెరికా, ప్రాన్స్ దేశాలలో శాఖలు ఉన్నాయి.

శ్రీ తివారీ స్వామి కువలయానంద శిష్యులు. గత నలభై సంవత్సరాలుగా భారతదేశం లోనే కాక, అమెరికా, కెనడా, ప్రాన్స్, థాయ్‌లాండ్, నెదర్‌లాండ్, చైనా - వంటి ఎన్నో దేశాలలో యోగ శాస్త్రాన్ని బోధిస్తున్నారు.

శ్రీ తివారీ ఇంగ్లీషులో రచించిన 'Yoga - Why & How' పుస్తకం - హిందీ, మరాఠీ, గుజరాతీ భాషలలోకి అనువదించబడింది. యోగ అంటే ప్రపంచం అంతటా మక్కువ పెరిగింది. అయితే యోగాభ్యాసం చెయ్యాలనుకొనే వారికి ఎన్నెన్నో సందేహాలు కలుగుతున్నాయి. ఆ సందేహాలన్నింటికీ తన అనుభవసారంతో శ్రీ తివారీ ఈ గ్రంథంలో సమాధానాలు అందించారు. ఎంత ప్రయోజన కరమయిన ఈ గ్రంథాన్ని తెలుగు పాఠకులకి, యోగ అభ్యాసకులకీ అందించే అవకాశం నాకు కలిగించిన ఆ సర్వేశ్వరుడికి నమస్కరిస్తూ -

భవదీయ

డా॥ గాయిత్రీ దేవి

## ఆసనాలు - ఎందుకు? ఎలా?

### ప్రస్తావన

ఆసనాలు ఎలా వెయ్యాలి. వాటి వలన ఎటువంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. అనే అంశాలని వివరిస్తూ సామాన్యులకి కూడా అర్థమయ్యేలా ఒక పుస్తకం రాయాలనే కోరిక నాకు ఉండేది. ఆ ఆలోచన అలా ఉండగానే 1977లో భారత ప్రభుత్వం యోగవిద్య, పాఠశాల, కళాశాలల్లో ఒక పాఠ్యాంశంగా ప్రవేశపెట్టి, దానికి అవసరమయిన సిలబస్ తయారుచేయించింది. విద్యార్థుల కోసం ఆ సిలబస్ కి సరిపోయేలా గ్రంథం రాయాలని అనుకున్నాను. అటు యోగాసక్తి ఉన్నా సామాన్యులకీ, ఇటు యోగవిద్యని అభ్యసించే విద్యార్థులకీ - ఉపయోగించే పుస్తకం రాయడం ప్రారంభించాను - దానికి ఆసనాలు - ఎందుకు? ఎలా? అని పేరు పెట్టాను.

యోగాసనాలకి సంబంధించిన గ్రంథాలలో స్వామికువలయానంద రచించి, 1924లో మొట్టమొదటిసారిగా ప్రచురించిన గ్రంథం “ఆసనాలు” ఉత్తమరచన. నాడే కాదు నేటికీ అది ఉత్తమ ప్రామాణికగ్రంథం. ఈనాడు అందుబాటులోకి వచ్చిన యోగ గ్రంథాలన్నింటిమీదా ఆ గ్రంథం ప్రభావం ఎంతో కొంత ఉంటుంది. యోగ శాస్త్రాన్ని, ఆధునిక విజ్ఞానంతో అనుసంధానించి అందించే ప్రయత్నం చేసినవారిలో స్వామి కువలయానంద ప్రథములు. నా గ్రంథం మీద కూడా స్వామిజీ ప్రభావం ఉంది. యోగశాస్త్రంలో నేను కొద్దిపాటి పరిజ్ఞానాన్నయినా సంపాదించానంటే అది స్వామిజీ ఆశీస్సు వల్లనే అని సవినయంగా చెప్పుకుంటున్నాను.

ఆసనాలు వెయ్యాలి, వెయ్యాలి అని చెబుతున్నవారు చాలామందే ఉన్నా ఎందుకు వెయ్యాలి, శాస్త్రీయ పద్ధతిలో ఎలా వెయ్యాలి చెప్పేవారు చాలా తక్కువ. అదే కాకుండా, ఆసనాలు వెయ్యమని చెప్పే గురువులు కూడా ఒక్కొక్కరు ఒక్కొక్క విధంగా చెబుతుండడంతో ఎవరిని అనుసరించాలో ప్రజలకి తెలియడం లేదు. వారి మనసుల్లో ఎన్నో సందేహాలు మిగిలిపోతున్నాయి. అటువంటి సందేహాలకి సమాధానాలతో పాటుగా శాస్త్రీయంగా ఆసనాలు వెయ్యవలసిన విధానాలు కూడా ఈ గ్రంథంలో అందిస్తున్నాను.

## ఆసనం అంటే?

మొదట్లో - “సంధ్యావందనం చేసేటప్పుడు, ధ్యాన సమయంలో కూర్చునే భంగిమలని మాత్రమే ఆసనాలు” అనేవారు. అందుకే బ్రహ్మసూత్రాలలో “ఆసీనః సంభవాత్” అనీ, శ్రీమద్భగవద్గీతలో “సమం కాయ శిరోగ్రీవం ధారయన్న చలంస్థిరః” అనీ అన్నారు.

ప్రముఖ హిందీ కవి శ్రీ చరణదాసులవారు -“ఈ సృష్టిలో 84 మిలియన్ల జీవజాతులు ఉన్నాయి. ఒక్కొక్క జీవి ఒక్కొక్క భంగిమలో కూర్చుంటుంది. అటువంటి ప్రతిభంగిమా ఆసనమే. సులభంగా, స్థిరంగా ఉండే ప్రతి భంగిమా ఆసనమే” - అని చెప్పారు.

అనంతరకాలంలో - ప్రముఖ హాండ్ కవి.... శ్రీ గోరఖ్ నాథ్ గారు - “ఆసనానితు తావంతౌ యావంతౌ జీవజంతవః” - ఈ సృష్టిలో ఎన్ని జీవులున్నాయో అన్ని ఆసనాలు ఉన్నాయి” అన్నారు. అలాగ 10వ శతాబ్దం నాటికి అన్ని రకాల జంతువులు కూర్చోనే ముద్రలూ ఆసనాలలోకి చేరాయి.

మెక్సికోలో లభించిన క్రీ.పూ. 3500 సంవత్సరాల ప్రాచీన శిల్ప ఆకృతుల ఆధారంగా చూస్తే హఠయోగ ఆసనాలు ఆనాటికే ప్రజలలో ప్రచారం అయి ఉన్నట్లు అర్థమవుతుంది. ఆసనాలు అనాది కాలం నుండి కేవలం సుఖంగా కూర్చోనే భంగిమలలానే కాదు. మానవుల ఆరోగ్యరక్షణకి తోడ్పడ్డాయనడంలో సందేహం లేదు. క్రీ.శ. 3వ శతాబ్దంలో అసంగుడు, తన ‘గుహ్యసమాజతంత్రం’లో - “యదా న సిద్ధ్యతే బోధి హఠయోగేన సాధయేత్” - అన్నాడు. అంటే - బౌద్ధ మార్గాల ద్వారా బోధ (జ్ఞానం) సాధించలేకపోతే, హఠయోగం ద్వారా ప్రయత్నించండి-” అని అర్థం. ఆరోగ్య రక్షణతోపాటు, యోగసాధకుడు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానమార్గం వైపు కూడా అడుగులు వేయ గలుగుతాడు. ప్రస్తుతం ప్రజలు ఏ ఆసనం వేస్తే భౌతికశరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది అని మాత్రమే ఆలోచిస్తున్నారు - అయితే ఆసనాల వలన ఈ ప్రయోజనం కలుగుతుందా అని ప్రశ్నించే వారికి, పూజ్యనీయులు, యోగవిజ్ఞానఖని స్వామికువలయానంద చెప్పిన మాటలనే జవాబుగా అందిస్తున్నాను. -

“మానవశరీరం సప్తధాతువులతో తయారయ్యింది. ఈ ధాతువులన్నీ ఆరోగ్యంగా ఉంటే శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ధాతువులు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే-

1. సరయిన పోషకాహారం అందాలి, ఎండోక్రైన్ గ్రంథులు సక్రమంగా పనిచెయ్యాలి.



2. మలినపదార్థాలు/మలాలు - సంపూర్ణంగా వినర్జింపబడాలి.

3. నాడీ వ్యవస్థ సక్రమంగా పనిచెయ్యాలి.

యోగ ఆసనాల సాధన ద్వారా ఈ మూడు అంశాలూ సాధించుకోవచ్చు.” అన్నారు. అది ఎలాగో వివరిస్తాను.

## ఎందుకు?

1,2 - పోషకపదార్థాలు ధాతువులకి అందాలంటే - తిన్న ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణం కావాలి. అందుకు జీర్ణమండలంలోని అవయవాలన్నీ బాగా పని చెయ్యాలి. రక్త ప్రసారం బావుండాలి. శరీర సంవర్ధక ఆసనాలు - ఈ క్రియలకి తోడ్పడతాయి. ఈ ఆసనాల వలన జీర్ణమండలంలోని అయవవాలకి - మృదువుగా మసాజ్ అవుతుంది. పొట్టలోని కండరాలు దృఢంగా ఉంటేనే ఇది సాధ్యం. భుజంగాసనం, శలభాసనం, యోగముద్ర, పశ్చిమోత్తానాసనం, వక్రాసనం, అర్ధ మత్స్యేంద్రాసనం - పొట్టలోని కండరాలని దృఢంగా చేస్తాయి. ఎటు కావాలంటే అటు తేలికగా కదిలేలా చేస్తాయి. పొట్టలోని అవయవాలు స్థిరంగా, దృఢంగా ఉండేలా తోడ్పడతాయి.

శరీరంలో తయారయిన మలినాలని వినర్జించడానికి తోడ్పడతాయి. ఈ విధంగా ఆరోగ్యానికి అవసరమయిన రెండో క్రియ కూడా ఆసనాల ద్వారా సిద్ధిస్తుంది.

భుజంగాసనం, శలభాసనం, ధనురాసనం - పొట్టలోని కండరాలు సాగి వ్యాకోచించేలాగానూ, నడుములోని కండరాలు సంకోచించేలాగానూ చేస్తాయి. యోగముద్ర, పశ్చిమోత్తానాసనం, హలాసనం, పొట్టలోని కండరాలు సంకోచించేలా, నడుము, వెన్నులోని కండరాలు వ్యాకోచించేలా చేస్తాయి. ఉడ్డియాన బంధం - ఉడరంలోని అవయవాలకి నిలువుగానూ, నౌలి - పక్కలకీ మసాజ్ అయ్యేలా చేస్తాయి.

శరీరంలోని కణాలన్నిటికీ రక్తాన్ని సరఫరా చేయడంలో రక్తనాళాలు, గుండె ప్రధాన పాత్ర వహిస్తాయి. రక్తవహ సంస్థానం సమర్థవంతంగా పనిచేయడానికి కూడా ఆసనాలు తోడ్పడతాయి. గుండెలో కరిగే సంకోచ వ్యాకోచాల వల్ల శరీరమంతటికీ రక్తసరఫరా జరుగుతుంది. నిరంతరం పనిచెయ్యడానికి అనువుగా గుండె చాలా దృఢమయిన కండరాలతో సృష్టించబడింది. ఈ కండరాల శక్తి సామర్థ్యాలని ఆసనాలతో ఇంకా మెరుగుపర్చుకోవచ్చు. ఉదాహరణకి ఉడ్డియాన, నౌలి చేసేటప్పుడు ఛాతీ, పొట్ట భాగాల మధ్య ఉన్న డయాఫ్రామ్, ఛాతీవైపుకి బాగా పైకి వెళ్ళి, గుండెకి కింద నుండి చక్కని మసాజ్ చేస్తుంది, మధ్యమధ్యలో గుండెమీద ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది - ఈ విధంగా ఆసనాలు - ఎందుకు? ఎలా? \_\_\_\_\_ 7

గుండెలోని కండరాలు దృఢం అవుతాయి. శరీరంలోని అవయవాల నుండి సిరలు చెడు రక్తాన్ని గుండెకి తీసుకు వస్తాయి. సిరలకి సంబంధించిన Varicose veins వంటి సమస్యలతో రక్తం గుండెకి చేరడానికి ఇబ్బందులు ఎదురవుతుంటాయి. శీర్షాసనం, సర్వాంగాసనం, విపరీతకరణి వంటి ఆసనాలు ఇటువంటి సమస్యల పరిష్కారంలో తోడ్పడతాయి. ఈ ఆసనాలలో తలకిందకి, కాళ్ళు పైకి ఉంటాయి. అందువల్ల రక్తనాళాలకి శ్రమలేకుండా రక్తం గుండెవైపుకి ప్రయాణం చేస్తుంది. సిరలకి శ్రమ తగ్గుతుంది. అవి ఆరోగ్యంగా అవ్వడానికి అవకాశం ఉంటుంది.

ఆక్సిజన్-ధాతుపోషణకి అత్యంత అవసరమైన అంశం. ఆక్సిజన్ ని అందించే పని శ్వాసనసంస్థానం చేస్తుంది. ఆసనాలు - శ్వాసక్రియ నిర్వహించే ఊపిరితిత్తుల్ని, ఊపిరితీసుకోవడానికి అవసరమయిన కండరాలనీ శక్తివంతం చేస్తాయి. శలభాసనం, మయూరాసనం - ఊపిరి తిత్తులలోని వాయుకోశాలు శక్తివంతంగా సమర్థవంతంగా పనిచేసేందుకు తోడ్పడతాయి. శలభాసనంలో - దీర్ఘంగా శ్వాస తీసుకుని ఊపిరి బిగవట్టాలి, అటువంటప్పుడు ఊపిరితిత్తులలోని కణాలు అన్నింటిలోకి గాలి ప్రవేశిస్తుంది, అవి బాగా పనిచేసేలా చేస్తుంది. ఉడ్డియాన, నాలి చేసేటప్పుడు, దీర్ఘంగా శ్వాస విడిచిపెట్టాలి, ఇలా చేయడం వలన శ్వాసక్రియకి తోడ్పడే కండరాలు దృఢమవుతాయి. రక్తనాళాలలోపలికి అవసరమయినంత ఆక్సిజన్ వస్తుంది. టాన్సిలైటిస్, ఎడినాయిడ్స్, దీర్ఘకాలంగా బాధించే జలుబు సమస్యలలో సర్వాంగాసనం, విపరీతకరణి, మత్స్యాసనం, జిహ్వబంధం, సింహముద్ర ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి.

శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి కేవలం పోషక ఆహారం ఒక్కటే సరిపోదు, హార్మోన్లు స్రవింపజేసే ఎండోక్రైన్ గ్రంథులు సక్రమంగా పనిచెయ్యాలి. పైన పేర్కొన్న ఆసనాలన్నీ థైరాయిడ్ గ్రంథితో సహా అన్ని గ్రంథులు సమర్థవంతంగా పనిచెయ్యడానికి తోడ్పడతాయి. శీర్షాసనం పిట్టుటరీ, పీనియల్ గ్రంథులు బాగా పనిచెయ్యడానికి తోడ్పడుతుంది. భుజంగాసనం, ధనురాసనం, ఉడ్డియాన, నౌలి - ఎడ్రినల్ గ్రంథులు ఆరోగ్యంగా పనిచేయడానికి తోడ్పడతాయి. అండాశయాలనీ (ovaries) వృషణాలని (tester) సర్వాంగాసనం, ఉడ్డియాన, నౌలి - ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

3. ఆరోగ్యానికి అవసరమయిన మూడవ ప్రధానాంశం - ఆరోగ్యవంతమయిన నాడీవ్యవస్థ, శరీరంలోని ప్రతి కణము నాడులతో అనుసంధానించబడి ఉంది - నాడులతో అనుసంధానించబడి ఉంటేనే కణాలు వాటి కార్యక్రమాలు చెయ్యగలుగుతాయి. నాడులు ఆరోగ్యంగా పనిచేస్తేనే కణాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. శీర్షాసనం, విపరీతకరణి -

మెదడుకి, రక్తప్రసారాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి, కేంద్రనాడీమండలాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. యోగవ్యాయామాలలో ప్రతి ఒక్కటీ వెన్నుముకకి మంచి వ్యాయామాన్ని ఇస్తాయి. ఉదరవితానం (diaphragm) కదలికల ద్వారా ప్రభావాన్ని చూపే ఉడ్డియాన, నౌలి వెన్ను పాము మీద, అక్కడి నుండి బయలుదేరే ఇతర నాడుల మీద ప్రభావం చూపి ఆరోగ్యవంతంగా చేస్తాయి.

శలభాసనం, అర్ధ శలభాసనం, సర్వాంగాసనంలోని మొదటి భాగం, విపరీతకరణి - కాళ్ళలోని నాడులని శక్తివంతం చేస్తాయి. శలభాసనం, మయూరాసనం, సర్వాంగాసనం, విపరీతకరణిలలో శరీరభాగం చేతులమీద ఉంచడం వలన చేతులలోని నాడులు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. ఆసనాలు ఇలా మెదడు, వెన్నుపాము, వాటి నుండి బయలుదేరి శరీరమంతటా వ్యాపించిన అన్ని నాడులూ ఆరోగ్యంగా పనిచెయ్యడానికి తోడ్పడతాయి.

ఆసనాల ద్వారా శరీరంలోని అన్ని ధాతువులూ ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. తద్వారా అవయవాలన్ని ఆరోగ్యంగా పనిచేస్తాయి. అవయవాలు ఆరోగ్యంగా పనిచేయడానికి అవసరమయిన పొట్ట, ఛాతీలలోని కండరాలని దృఢం చేస్తాయి.

ధ్యానాత్మక ఆసనాలు వేసేటప్పుడు వెన్ను నిటారుగా ఉండాలి. వెన్ను నిటారుగా ఉండడం వలన పొట్టలోని అవయవాల మీద ఒత్తిడి తగ్గి, తత్కారణంగా కలిగే ఆరోగ్య సమస్యలు తగ్గుతాయి.

ధ్యానాత్మకమయిన ఆసనాలు శ్రోణి భాగానికి (పొత్తికడుపు, వెనుకభాగం - Pelvis) రక్తసరఫరా మెరుగుపరచి, అక్కడ ఉన్న త్రిక, అనుత్రిక (coccygeal, Sacral nerves) నాడుల్ని దృఢపరుస్తాయి. శ్రోణిభాగానికి రక్తసరఫరా మెరుగయ్యి, అక్కడి నాడులు దృఢమయిన తరువాత, మరికొన్ని ఇతర ఆసనాలు కూడా అభ్యసిస్తే - కుండలినీ విద్యని సాధించవచ్చు.

ధ్యానాత్మక ఆసనాల వలన కలిగే మరోప్రయోజనం - తక్కువ కార్బన్ డై ఆక్సైడ్ విడుదలవడం. ఈ ఆసనాలు వేసేటప్పుడు, కండరాల కదలికలు తక్కువగా ఉంటాయి. శ్వాస, గుండె వేగాలు తగ్గుతాయి. ఈ భంగిమలలో ఎక్కువ సమయం ఉండగలిగితే, వారికి శరీరంలోని అన్ని క్రియలు ఆగిన భావన కలుగుతుంది, మనసు రకరకాల ఆలోచనలలోకి పోకుండా స్థిరంగా ఉంటుంది, అంతర్ముఖం అవుతుంది, పరమాత్మ తత్వాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి సంసిద్ధమవుతుంది.

ఆసనాలు మన శరీరానికీ, మనసుకీ ఏ విధంగా ఉపయోగపడతాయో సంక్షిప్తంగా వివరించాను. మనం శారీరకంగా, మానసికంగా ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఆసనాలే మార్గం.

## ఆసనాలు - ఎలా?

పతంజలి “స్థిరసుఖం ఆసనం” అని ఒక చక్కని మాట చెప్పారు. ఆసనాలు వేస్తూంటే - స్థిరత్వమూ, సుఖమూ ఉన్న భావన కలుగుతుంది. ఈ సూత్రానికి - ‘స్థిరంగా, సుఖంగా ఉండే భంగిమ’ అనే అర్థం కూడా ధ్వనిస్తుంది. ఒక వేళ ఆ అర్థమే సమజంసమయితే పడుకోవడమంత స్థిరమయిన, సుఖమయిన భంగిమ ఏముంది? కానీ అది ఆసనమవుతుందా? యోగగ్రంథం, హఠప్రదీపికలో ఈ విషయాన్ని విశ్లేషించారు-”

“కుర్యాత్తదాసనం స్థైర్యమారోగ్యం చాంగలాఘవం”

శరీరానికి స్థిరత్వాన్నిచ్చేది, ఆరోగ్యాన్నిచ్చేది, శరీరం తేలికగా ఉన్న భావన కలిగించేది ఆసనం. ఇటువంటి ప్రయోజనాలు కలిగించకపోతే అది కేవలం వ్యాయామం అవుతుంది తప్ప ఆసనం కాదు.

ఆసనాలు ఎలా వెయ్యాలి? ఈ ప్రశ్నకి పతంజలి మహర్షి స్పష్టమయిన జవాబు ఇచ్చారు.

“ప్రయత్న శైథిల్యానంత సమాపత్తిభ్యాం”

అంటే ఆసనం వెయ్యడానికి శరీరం ఎక్కువ శ్రమపడకూడదు, తేలికగా వెయ్యగలగాలి. మనసు ఎటు పోకుండా శ్వాసమీద కానీ, శూన్యంలోకి కానీ లగ్నం చెయ్యాలి - ఇలా చేస్తే ఒత్తిడి తగ్గి మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. అంటే ఏమిటి? ఆసనాలని సాధారణమయిన వ్యాయామాలలా చేస్తే శరీరం అలసిపోతుంది, రజోగుణం పెరుగుతుంది, శరీరమూ, మనస్సు కూడా స్థిరత్వాన్ని పోగొట్టుకుంటాయి. అందువల్ల ఆసనాలు ఎలా వెయ్యాలో సక్రమంగా తెలుసుకుని అభ్యాసం చెయ్యాలి. నిదానం ప్రధానం. ఆసనాల విషయంలో తొందర పనికిరాదు. పతంజలి మహర్షి చెప్పినట్లు తక్కువ శ్రమతో ఆసనాలు వెయ్యడానికి అభ్యాసం కావాలి. ఆసనాలు తేలికగా, వాటికవే అయిపోయేంత తేలిక అవ్వాలి. శ్రమ లేకుండా ఆసనం వెయ్యగలిగే స్థితిలో, మనసు కేవలం సాక్షీభూతంగా ఉండి మనలో చైతన్యాన్ని నింపుతుంది - శరీరము, మనసు ఒత్తిడికి దూరంగా ఉంటాయి. అలాకాక ఆసనాలు వేసేటప్పుడు మనసుని దాని ఇష్టానికి వదిలేస్తే ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. అందుకని ఆసనాలు వేసేటప్పుడు మనసుని శూన్యం మీద లేదా శ్వాస మీద లగ్నం చేసి శరీరానికీ, మనసుకీ, విశ్రాంతినీ, శాంతినీ ఇచ్చే ప్రయత్నం చెయ్యాలి.

## ఎన్ని విధాలు?

స్వామి కువలయానంద ఆసనాలని రెండు ప్రధాన వర్గాలుగా విభజించారు - ధ్యానాత్మక ఆసనాలు, సంవర్ధనాత్మక ఆసనాలు. సంవర్ధనాత్మక ఆసనాలలో కొన్నింటిని

ఉప విభాగం చేసి “విశ్రాంతి దాయకాలు” అన్నారు. విశ్రాంతిదాయక ఆసనాలు శరీరానికి కలిగిన అలసటని దూరం చేస్తాయి.

## ఆసనాలు

ధ్యానాత్మక	శరీరసంవర్ధకాలు	విశ్రాంతిదాయకాలు
1. పద్మాసనం	1. శీర్షాసనం	1. శవాసనం
2. సిద్ధాసనం	2. సర్వాంగాసనం	2. మకరాసనం
3. స్వస్తికాసనం	3. భుజంగాసనం	
4. సమాసనం	4. హలాసనం	
మొదలయినవి	5. సుప్తవజ్రాసనం మొదలయినవి.	

### కొన్ని నియమాలు

ఆసనాలు వేసేటప్పుడు అటూ ఇటూ చూస్తూ, దృష్టిని ఏకాగ్రంచెయ్యకుండా వేస్తే అది అనారోగ్యాలకి దారి తీస్తుంది. అందువల్ల కొన్ని అంశాలు దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి. అవి-

1. ఆసనాలు కేవలం పుస్తకాలు చదివి అభ్యసించకూడదు, గురువు పర్యవేక్షణలో నేర్చుకోవాలి.
2. చటుక్కున వేసియుక్కూడదు. నిదానంగా ఒక్కొక్క స్థితిని దాటుతూ సంపూర్ణంగా ఆసన స్థితికి జేరుకోవాలి. అదేవిధంగా నిదానంగా పూర్వస్థితికి రావాలి.
3. సంపూర్ణ ఆసన స్థితికి చేరుకున్నాక, ఆ భంగిమలో కొంతసేపు ఉండాలి. కాని శ్రమపడి మాత్రం ఉండకూడదు.
4. మీ శక్తికి మించి శ్రమపడకండి.
5. ఆసనాలు వేసేటప్పుడు పోటీ తత్వం పనికిరాదు. ఇది ప్రమాదకరం.
6. ఆసనాలు వేయడం వలన శరీరం, మనసుల మీద కలిగే ప్రయోజనాల మీద దృష్టి కేంద్రీకరించండి.
7. ప్రతి ఆసనం తరువాత శవాసనం వేయడం ఉత్తమం. అలాగని ప్రతి ఆసనం తర్వాత శవాసనం వెయ్యలేకపోతే ప్రమాదమేమీలేదు.
8. వీలయితే ప్రతి ఆసనస్థితిలో ఎంతసేపు ఉండగలుగుతున్నారో నిత్యం ఒక డైరీలో రాసుకోండి.
9. ఏదయినా గాయాలయినా, అనారోగ్యంగా ఉన్నా ఆసనాలు వెయ్యడం గురించి ముందు మీ టీచర్ సలహా తీసుకోండి.
10. ఆసనాలు వేసేటప్పుడు శ్వాస ఎలా ఉండాలి అని ఆలోచించి ఆటంకపరచుకోకండి. పరిస్థితులకి అనుగుణంగా శ్వాసగతి దానికి అదే మారుతుంది.

ఆసనాలు - ఎందుకు? ఎలా? \_\_\_\_\_

ఉదాహరణకి, మీరు సూదిలో దారం వేసేటప్పుడు, బరువులు ఎత్తేటప్పుడు, శలభాసనం / మయురాసనం వేసేటప్పుడు స్వాస స్వతహాగానే ఆగుతుంది. అందువల్ల స్వాస గురించి మీరు ప్రత్యేకంగా ఆలోచించవలసిన అవసరం లేదు. హై బి.పి, గుండె జబ్బులు, ఆయాసం -వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు - యోగ గూరువుని తప్పక సంప్రదించాలి.

11. శుభ్రంగా గాలి, వెలుతురూ ఉన్న ప్రదేశంలో చెయ్యాలి.

### యోగ సందేహాలు - సమాధానాలు

**సమయం?**

ఆసనాలు వేయడానికి శ్రేష్ఠమయిన సమయం ఏది?

ఆసనాలువేయడానికి ప్రాతఃకాలం శ్రేష్ఠమయిన సమయం. భోజనం చేసిన నాలుగు గంటల లోపుగా ఆసనాలు, ముద్రలు, ప్రాణామాయాలు - చెయ్యకూడదు.

అవసరమయితే వమనధౌతి మాత్రం చేయవచ్చు. జీర్ణశక్తి సరిగా లేనివారికి నాలుగు గంటల సమయం కూడా సరిపోదు. వారు భోజనం అయిన 5-6గంటలు తర్వాత మాత్రమే ఆసనాలు వెయ్యాలి.

**స్నానం?**

ఆసనాలు స్నానం చెయ్యడానికి ముందు వెయ్యాలా, తరువాత వెయ్యాలా? స్నానానికి చల్లటి నీరు వాడాలా? వేడినీరా?

ఈ సందేహానికి స్వాత్మారాముల వారు ఇచ్చిన జవాబు - కఠిననిబంధనలు ఆసనాల అభ్యాసానికి ఆటంకాలుగా తయారవుతాయి. సామాన్యంగా స్నానం చేసిన తరువాత ఆసనాలు వెయ్యాలి. అయితే చెమట ఎక్కువగా పట్టేవారూ, చెమట వాసనతో బాధపడేవారూ, ఆసనాలు వేశాక స్నానం చెయ్యాలి. అయితే స్నానానికీ, ఆసనాలకీ మధ్య 30 నిమిషాల సమయం ఉండాలి. వేణ్ణీళ్ళు, చన్నీళ్ళు అనే అంశం కూడా మనం ఉండే వాతావరణం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. కాశ్మీర్ లాంటి చల్లని ప్రాంతంలో ఉండేవారు వేణ్ణీళ్ళుస్నానం చేస్తే సౌకర్యంగా ఉంటుంది. రక్తప్రసారం మెరుగవుతుంది. వేడిప్రదేశాలలో ఉండేవారికి చల్లనినీటి స్నానం హాయిగా ఉంటుంది. అందువల్ల ఎవరి వాతావరణ పరిస్థితుల అనుసారం వారు వేడి/చల్లని నీటితో స్నానం చేయవచ్చు.

**ఆహారం ?**

యోగాభ్యాసం చేసేవారు ఎటువంటి ఆహారం తీసుకోవాలి, ఎంత తీసుకోవాలి? యోగగ్రంథం హఠప్రదీపికలో స్వాత్మారాములవారు ఈ విషయం గురించి

సుస్మిగ్ధం మధురాహార చతుర్థాంశ వివర్జితః|

భుజ్యతే శివసంప్రీత్యై మితాహారః స ఉచ్యతే|| (హ. ప్ర. 1/58)

**End of Preview.**

**Rest of the book can be read @**

**<http://kinige.com/book/Asanalu+Enduku+Ela>**

**\* \* \***