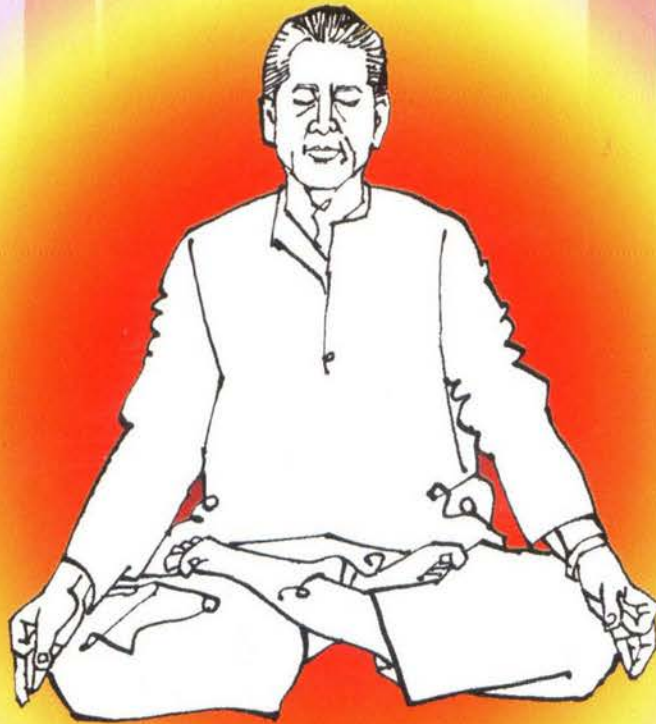




స్వాస్థ్యకరమైన -యోగ



ప్రాఫెసర్ యం. వెంకటరెడ్డి



శ్రీ మేడపాటి సుబ్బరెడ్డి స్మారక యోగ ప్రచురణలు-7
కంప్యూటరిస్ట్రీల కోసం ప్రపంచంలో వెలువడిన మొదటి యోగ గ్రంథం

సైబర్ నిపుణులు - యోగ

రచయిత

ప్రాఫెసర్ ఎమ్. వెంకట రెడ్డి,

ఎమ్.ఎ., పి.జి. డిఫ్ ఇన్ యోగ, టి.ఎమ్. & ఎస్.సి.ఐ., ఎన్.ఐ.ఎస్.

డైరెక్టర్, ప్రభుత్వ వేమన యోగ పరిశోధనా సంస్థ, హైదరాబాద్.

గౌ|| ఆంధ్ర ప్రదేశ్ గవర్నర్ గారికి యోగ చికిత్స నిపుణులు
మెంబర్, జి.సి. మొరార్జీ దేశాయ్ నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ యోగ, న్యూ ఢిల్లీ

ప్రచురణ



ఎమ్.ఎమ్.ఎల్. రెడ్డి, ఎమ్.ఏ., (ఎకనామిక్స్), ఎమ్.ఏ.

(ఆస్ట్రో), పి.జి.డిప్(ఆస్ట్రో), సి.వై.ఇ.డి.,

ఎమ్.ఎస్.రెడ్డి, బి.కామ్, సి.వై.ఇ.డి.

శ్రీ ఎమ్.ఎస్.ఆర్. స్మారక యోగ సీరీస్,

అర్జమూరు, తూర్పు గోదావరి జిల్లా

ఆంధ్రప్రదేశ్ - 533340.

శ్రీ మేడపాటి సుబ్బరెడ్డి స్మారక యోగ ప్రచురణలు-7

సైబర్ నిపుణులు - యోగ - CYBER NIPUNULU - YOGA (TELUGU)

ప్రథమ ముద్రణ - 15 ఫిబ్రవరి 2005 (రథ సప్తమి)

హైదరాబాద్ - 500 082. ఫోన్ 040- 23410885

(C) కాపీరైట్ హక్కులు - ప్రచురణ కర్తలవి

కాపీ రైట్ చట్టం 1988 & భారత ప్రభుత్వ ఐటి యాక్టు 2000

సాధకులకు సూచన:

ఈ గ్రంథం సాధకుల అవగాహనకు మాత్రమే. నిపుణుల చికిత్సకు ప్రత్యామ్నాయం కాదు. అనారోగ్య, సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కు రచయిత, ప్రకాశకులు బాధ్యులు కారు.

డిస్ట్రిబ్యూటర్స్:

నవోదయ బుక్ హౌస్

3-3-865, కాచిగూడ, హైదరాబాద్ - 27

ఫోన్ నెం. 24652387

డి.టి.పి. & గ్రాఫిక్ డిజైన్

ప్లానోగ్రాఫర్స్, ఫోన్:- 223203390

హైదరాబాద్.

ముఖ చిత్రం ప్రచురణ

విప్ల ప్రెంటర్స్

హైదరాబాద్.

విశాలాంధ్ర బుక్ హౌస్

4-1-435, బ్యాంక్ వీధి,

అబిడ్స్, హైదరాబాద్ -1

ఫోన్ : 24602946

ముద్రణ :

శ్రీసాయి గ్రాఫిక్స్

సి-7, ఐ.డి.ఏ, ఉప్పల్, హైదరాబాద్.

ఫోన్: 27206766

(C) ప్రకాశకులు :

ఫోన్ : 08855-234434.

యం.యస్.ఆర్. మెమోరియల్ యోగ సిరీస్

అర్చమూరు, తూర్పుగోదావరి జిల్లా, ఏ.పి., పిన్ కోడ్ : 533 340

ఐ.యస్. బి.యస్. నెం. 81-90 1043-2-2 సైబర్ నిపుణులు - యోగ

వెల రూ. 250 (ఇండియా) \$ 15 (యూ.యస్) యూరో 12 (యు.కె)

సి.డి. తో పాటు రూ. 600 \$ 40 E 30

విషయ సూచిక

	శ్రీ దక్షిణామూర్తి	7
1.	మంగళాశాసనములు - శ్రీశ్రీశ్రీ త్రిదండి చిన్న శ్రీమన్నారాయణ రామానుజ జీయర్ స్వామి	8
2.	సందేశం - డా॥ వై.ఎస్. రాజశేఖర్ రెడ్డి, గౌ॥ ముఖ్యమంత్రి	10
3.	సందేశం - శ్రీ డి. ఆర్. గర్గ్, ఐ. ఏ.యస్	11
4.	అంకితము	12
5.	వైద్య నిపుణుల అభిప్రాయాలు : (1) డా॥ ఎ. సాయిబాబా గౌడ్ - కంటి నిపుణులు (2) డా॥ బి.యస్. ప్రసాద్ - ఆర్థోపెడిక్ - సర్జన్	13 14
6.	మరువలేని మాటలు - ప్రొఫెసర్ యం. వెంకట రెడ్డి	15
7.	ప్రోత్సహం - శ్రీ ఎన్. వెంకట రెడ్డి	16
8.	కృతజ్ఞతలు	17
9.	సైబర్ సమస్యలకు గురయ్యే వృత్తి నిపుణులు	20
10.	అతిముఖ్యమైన వ్యక్తులు	21

అధ్యాయము - 1

యోగ - ఇన్స్ - భావన

పుట - సంఖ్యలు

	1:1:1 - కంప్యూటర్ చరిత్ర	2
1.	1:2:1 - ఐదవ సమాచార విప్లవం - కంప్యూటర్స్	4
2.	1:3:1 - సమాచార సాంకేతిక పరిజ్ఞానం - ఆరోగ్యం	4
3.	1:4:1 - కంప్యూటర్ల వల్ల జీవిత విధానంలో మార్పు	5
4.	1:5:1 - సైబర్ యోగ - ఎవరికి? ఎందుకు?	7
5.	1:6:1 - సంఖ్యల్లో ఐ.టి. (ఇండియా)	8

అధ్యాయము - 2

ఇన్స్ -యోగ భావన

	2:1:1 - ఎర్గోనామిక్స్ - యోగ	10
1.	2:1:2 - కంప్యూటర్ అమరికలో మార్పులు	11

అధ్యాయము - 3

యోగ - ఐ.టి. - భావన

13

1. 3:1:1 - యోగ చరిత్ర - హంస యోగము - చరిత్ర పుటల్లో యోగ - హరప్పా నాగరికత పశుపతి - వేదాల్లో యోగ - మాయా నాగరికతలో యోగ - యోగ ప్రత్యేకత - 3:2:1 - యోగ స్థాపకుడు హిరణ్య గర్భుడు - కంప్యూటర్ యుగం - వృత్తి రోగాలపై యోగ విధానం - క్రియేటివిటీకి రైట్ బ్రెయిన్ మెలకువలు - అల్పా వద్ద తూర్పును కలిసిన పశ్చిమం - 3:3:1 - యోగ శాస్త్రంలో దిశేదశా? -3:4:1 - యోగ శాస్త్రంలో తలదిశ - 3:5:1 - తలదిక్కుపై గుండె రేట్ - రక్తపోటు ప్రభావం - 3:6:1 - మూలలు ముగింపు - ఆసనాలు - విశేషాలు - 3:7:1 - యోగశాస్త్రంలో ఆసన పద్ధతి - 3:8:1 - చక్రాలు-సమతుల్యత, ప్రాచీన భారతంలో కళ్ళ రక్షణ చర్యలు.

అధ్యాయము - 4

టెలి యోగ

	4:1:1 - యోగ ఎప్పుడైనా ఎక్కడైనా చేయవచ్చు.	38
1.	4:1:2 - టెలియోగ	

అధ్యాయము - 5

కంప్యూటర్ వృత్తిలో వచ్చే ఆరోగ్య సమస్యలు

1. కళ్ల సమస్యలు : కంప్యూటర్ విజన్ సిన్డ్రోమ్ 41

5:1:1 - కంప్యూటర్ విజన్ సిన్డ్రోమ్ కు యోగ - కంప్యూటర్ నుండి కళ్లకు రక్షణ - చికిత్స కంటే నివారణ ముఖ్యం - సూర్య చికిత్స - ఐవాష్ - కంటి మర్దన - పని తొందర కళ్ల ఒత్తిడి - యోగ ప్రక్రియలు - భ్రూ మధ్య దృష్టి - నాసాగ్రదృష్టి - త్రాటక క్రియ - కిలి కర్మ - 5:1:2 - కంప్యూటర్ విజన్ సిన్డ్రోమ్ - ఒక సర్వే

చెవి సమస్యలు

టిన్నైటిస్ 47

వినికొడి తగ్గడం

5:2:1 - మెడికల్ ట్రాన్స్ క్రిస్టినిస్ట్ పై ఒక సర్వే

నరాల వ్యవస్థ సమస్యలు :

5:3:1 పార్శ్వ తలనొప్పి (మైగ్రేన్) 48

5:3:2 నిద్రలేమి 49

5:3:3 స్లీప్ అప్నియా 49

5:3:4 న్యూరోపతి 50

5:3:5 పక్షవాతం 50

సైకియాట్రిక్ సమస్యలు :

5:4:1 ఎలక్ట్రోస్టైస్ 51

ఎలక్ట్రోస్టైస్ నివారణకు యోగ - మీరు ఎలక్ట్రోస్టైస్ కు లోనవుతున్నారా? - సైబరాబాద్ స్టడీస్ - ఎలక్ట్రోస్టైస్ నివారణకు శవాసనం - 5:4:2 - మనస్సును కుదుట పర్చుకోవాలంటే - 5:4:3 - శవాసనంలో ఉపయోగములు - యోగ ఏమి చెబుతోంది, గీతలో ఆహారం

5:5:1 యాంగ్లయిటీ న్యూరోసిస్ 57

5:6:1 ఇంటర్నెట్ ఎడిక్ట్ డిజార్డర్ 59

5:7:1 క్రియేటివిటీకి స్వరయోగ 61

క్రియేటివిటీకి స్వరయోగ సహకారం - 5:7:2 - కాకతీయుల కాలం నాటి స్వర శాస్త్రమంజరి - స్వరం మార్చుకోవడానికి ఎన్నో యోగ ప్రక్రియలు - సృజనాత్మకతను పెంచే పింగళనాడి - సృజనాత్మకతను ఎలా పెంచుకోవాలి? - స్వరయోగ టెక్నిక్ ద్వారా క్రియేటివిటీ పెంచుట - 5:7:3 - వేమన భావనాత్మక ధ్యానం - 5:7:4 - వేమన పద్యంలో భావనాత్మక ధ్యాన సూత్రం - 5:7:5 - తేట తెలుగులో ముఖ్య సూత్రం - 5:7:6 - భజనతో సృజనాత్మకత పెరుగును - 5:7:7 - భజన యోగములో ప్రాథమిక అంశం - 5:7:8 - సునోరూపాల ద్వారా క్రియేటివిటీ పెరుగుట - 5:7:9 - నాడిశోధన ప్రాణాయామం - 5:7:10 - సృజనాత్మకతను పెంచవచ్చు - 5:7:11 - దృశ్య శబ్దములు నొప్పిని తగ్గిస్తాయి

5:8:1 సిల్వా మైండ్ కంట్రోల్ మెథడ్ 86

5:8:2	ధ్యాన శక్తిని పూర్తిగా వినియోగించుకోవడం - మనో రూపాల ఆధార స్థానములు.	
5:9:1	నిస్పత్తువ	89
	నిస్పత్తువకు డెస్క్-టాప్ యోగ - ప్రకృతి వేగములు అణచవద్దు - భంగిమ మార్చండి - మితాహారం కేలరీలు - ఆహారపు అలవాట్లు నైట్ సిట్ - డెస్క్ టాప్ యోగ.	
5:10:1	సపుంసకత్వం	92

గుండె-రక్త ప్రసరణ సమస్యలు

5:11:1	పల్మనరీ ఎంబోలిజం	94
	బ్లడ్ క్లాట్ ఎలా వస్తుంది - గబ్బిలాన్ని చూసి దించిన తల్లక్రిందు యోగాసనములు - నిరోధక చర్యలు - పరిమితులు - శీర్షాసన లేక కపాలాసన - తల్లక్రిందు ఆసనములకు ప్రతిక్రియలు - పోలీసులూ జాగ్రత్త.	
5:11:2	అధిక రక్తపోటు	103

శ్వాస క్రియ సమస్యలు

5:12:1	సైనసైటిస్	106
--------	-----------	-----

సంయోజన కణజాల, అస్థుల - కీళ్ల సమస్యలు,

5:13:1	రిపిటేటివ్ స్ట్రెయిన్ ఇంజ్యూరీస్ రకాలు	108
5:13:2	కార్పల్ టన్నల్ సిండ్రోమ్ - యోగ చికిత్స	109
	మణి బంధము - హస్తము సి.టి.యస్ను కనిపెట్టే పరీక్షలు - ఆక్యుపేషనల్ మెడికల్ సిస్టమ్స్ - కొన్ని ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు - 5:13:3 - మణికట్టు గాయం మానదా? అమెరికన్ మెడికల్ జర్నల్లో యోగ - 5:13:4 - మణికట్టు గాయం - నిరోధక చర్యలు - 5:13:5 - మణికట్టు గాయానికి యోగ చికిత్సలు - షణ్ముఖి ముద్ర - ఉత్తాన మండూకాసనం - వీరభద్రాసనం - 5:13:6 - మణికట్టు గాయం - యోగ పరిమితులు.	

5:14:1	మెడనొప్పి	121
	ఆరోగ్యానికి యోగ చికిత్స - హఠరత్నావళిలో వెన్నెముక వర్ణన - మెడ నొప్పులకు మందు యోగ - కొన్ని మెలకువలు - బ్రహ్మముద్ర - సింహముద్ర - పర్వతాసన - ఉష్ణాసన - మత్స్యసనము.	

5:15:1	నడుము నొప్పి	128
	నడుము నొప్పికి యోగ చికిత్స - 5:15:2 - నడుము నొప్పిపై అధ్యయనాలు - యోగ చికిత్సకు పూనుకునేముందు - యోగ ప్రక్రియల ఎంపిక - మర్దన - ప్రత్యేక ఆహారం - 5:15:3 - నిర్ధారించలేని నడుమునొప్పికి యోగ - బ్రిటిష్ మెడికల్ జర్నల్లో నడుము నొప్పి నియంత్రణకు క్రొత్త మలుపు - జీవనశైలిలో మార్పు అవసరమా? - 5:15:4 - నడుము నొప్పికి మరికొన్ని చికిత్సలు - 5:15:5 - నడుము నొప్పికి యోగాసనములు - నిరాలంబాసన - భుజంగాసన - మకరాసన - శలభాసన - శ్వేత్వానాసన - సేతు బంధాసన - ధనురాసన - మత్స్య క్రీడాసన	

కీళ్ల సమస్యలు

5:16:1	స్టూడెంట్ (టెన్సిస్ ఎల్ఫీ)	145
5:14:2	ఆర్థైటిస్	145

ఆహార నాళ సమస్యలు :

5:17:1	ఇరిటబుల్ బోవల్ సిండ్రోమ్	146
--------	--------------------------	-----

మూత్రనాళ సమస్యలు :

5:18:1 తెలియని మూత్ర విసర్జన	
5:18:1 మూత్రంలో నొప్పి	149

తిండి సమస్యలు :

5:19:1 అధిక బరువు	150
కంప్యూటరిస్ట్ - అధిక బరువుకు యోగ - స్థూలకాయం - కొన్ని సూచనలు - యోగ శాస్త్రంలో ఆహార నియమాలు - మితాహారమే అమృతం - 5:19:2 - స్థూలకాయం బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ - బరువు తెలుసుకోవటం ఎలా? - స్థూలకాయులు ఎక్కువసార్లు తినాలి - శాకాహారంలో మినహాయింపులు - ఎప్పుడు ఏ ఆహారం? - 5:19:3 - బరువుపై నూతనాంశములు - హఠయోగ స్వర యోగ ఆహారం - స్థూల కాయులు - యోగ ప్రక్రియలు - శోధన క్రియలు - వమన ధౌతి - సూర్యచంద్ర భేద - 5:19:4 - కపాల భాతి - 5:19:5 - అర్థమత్స్యేంద్రాసన.	

స్త్రీల సమస్యలు

5:20:1 క్రమంలేని బహిష్టి నొప్పి	171
---------------------------------	-----

పిల్లల సమస్యలు

5:21:1 ఫోర్స్ గ్రఫీ	172
---------------------	-----

మత్తునుండులు

5:22:1 బానిసలు	172
----------------	-----

వాతావరణ సమస్యలు

ఆరోగ్య సమస్యలు

5:23:1 ఈ-వేస్ట్	173
-----------------	-----

అధ్యాయము - 6

నివారణ - చికిత్సా చర్యలు

1. 6:1:1 - ప్రకృతి వేగములను అణచవద్దు	175
2. 6:2:1 - వారానికోరోజు కంప్యూటర్ విడిచిపెట్టండి	176
3. 6:3:1 - వెబ్ నినాదం - ఇంటర్నెట్ కు ఒకరోజు విశ్రాంతి	176
4. 6:4:1 - కార్యాలయంలో యోగ జీవనశైలి	176

ఆధార గ్రంథములు - సాంకేతిక పదములు

1. ఆధార గ్రంథముల సూచిక	178
2. సాంకేతిక పదములు & రోజుకు కాలరీలు	180
3. ఆంధ్రప్రదేశ్ గవర్నర్ గారికి యోగ చికిత్సా నిపుణులు	181
4. యోగ గ్రంథాలపై కొన్ని ప్రెస్ వ్యాఖ్యానాలు.	182

వైద్యనిపుణుల అభివ్రాసాలు

కేర్ హాస్పిటల్

(ది ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్)

ప్రాఫెసర్ డా॥ బి.యన్. ప్రసాద్

కన్వలెంట్ ఆర్థో పెడిక్ సర్జన్



సైబర్ నిపుణులు-యోగ

కంప్యూటర్-ఇంటర్నెట్ నేడు మన నిత్య జీవితంలో అవసరంగా మారాయి. ఇవి లేనిదే ఒక రోజు గడవదు. ఇది ఇన్ ఫర్ మేషన్ టెక్నాలజీ-కంప్యూటర్-సైబర్ యుగము. కంప్యూటర్-నెట్లను ఎక్కువగా వినియోగించేవారిని ఐ.టి. ప్రొఫెషనల్స్ అంటారు. ఈ కంప్యూటర్ వృత్తి నిపుణుల సంఖ్య రోజురోజుకు పెరుగుతోంది. నేడు మన యువత ఎక్కువ మంది ఈ వృత్తికి ఆకర్షితులవుతున్నారు.

ఇక మరో కోణం నుండి పరిశీలిస్తే-పై వృత్తి నిపుణులు నిరంతరం కంప్యూటర్ వినియోగం వలన అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు గురియవుతున్నారు. ఈ బాధితుల సంఖ్య కూడా సమాంతరంగా పెరుగుతుంది.

“సైబర్ నిపుణులు-యోగ” గ్రంథమును ప్రొఫెసర్ వెంకటరెడ్డి, డైరెక్టర్, ప్రభుత్వ వేమన యోగ పరిశోధనా సంస్థ, హైదరాబాద్ వారు వ్రాసారు. వీరితో నాకు రెండు దశాబ్దాలుగా పరిచయం వుంది. యోగ శిక్షణను యోగ సంప్రదాయ పద్ధతులలోనే కాక, సైంటిఫిక్ మెథడ్స్లో చెప్పడం వీరి ప్రత్యేకత. ఈ గ్రంథంలో సంయోజన కణజాల అస్థుల-కీళ్ల సమస్యలు (5 అధ్యాయం-7 అంశంలో) కంప్యూటర్ వృత్తిలో వచ్చే ఆరోగ్య సమస్యలు వివరించారు. ఈ సమస్యలలో రిపిటిటివ్ స్ట్రెయిన్ ఇంజ్యూరీస్, కార్పల్ టన్నల్ సిండ్రోమ్, మెడ నొప్పులు, భుజముల నొప్పి వగైరా మరియు నడుము నొప్పి-వాటికి యోగ చికిత్సలు వివరంగా వ్రాసారు. యోగ సాధనకు అనుకూలంగా చిత్రాలు కూడా ఇచ్చారు.

“ చికిత్స కంటే నిరోధం ప్రధానం” అన్నట్లు ఈ కంప్యూటర్ వృత్తి తెచ్చే ఆరోగ్య సమస్యలు ముందుగా తెలుసుకొని, కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకొంటే, ఆయా రోగములు తగ్గించుకొనుట, అదుపు చేయుట సులువు. ఉదాహరణకు ప్రకృతి వేగములను అణచ వద్దు-వృత్తి నిపుణులు తప్పక పాటించాలి.

వేమన యోగ పరిశోధనా సంస్థలో నా ఆధ్వర్యంలో మెడనొప్పులు-నడుము నొప్పులు పై జరిగిన కొన్ని పరిశోధనలు సామాన్యులకు కూడా తెలిసేలా తెలుగులో వ్రాసారు. ఎరోనామిక్స్-యోగ, కంప్యూటర్ అమరికలో మార్పులు ఈ గ్రంథంలో గల శీర్షికలు కూడ సైబర్ వృత్తి నిపుణులకు మంచి ఆసక్తి కల్గిస్తాయి.

ఐ.టి. సాంకేతిక అంశములపై “సైబర్ నిపుణులు-యోగ” గ్రంథం ద్వారా యోగ చికిత్స పద్ధతులు తెలుగులో ఎంతో విపులంగా వ్రాసి తగిన సమయంలో అందరికీ అందుబాటులోకి తెచ్చినందుకు గ్రంథకర్తను అభినందిస్తున్నాను. దేశంలోని ఆంధ్రులతో పాటు ప్రవాసాంధ్రులు కూడా తప్పనిసరిగా చదవ వలసిన ఈ ఉత్తమ గ్రంథం అందరూ ఉపయోగించుకుంటారని ఆశిస్తూ.

B.N. Prasad.

డా॥ బి.యన్. ప్రసాద్

సైబర్ నిపుణులు - యోగ

5:15:2 - నడుము నొప్పికి యోగ దివ్యోషధం

పోగైన ప్రాణం

హఠయోగం చెప్పేదేమిటంటే చిత్తం మరియు ప్రాణం కలిసి పని చేస్తాయి. ప్రాణ పయనంలో ముఖ్యంగా సహజ పయనంలో అవరోధాలు ఏర్పడితే రోగాలు వస్తాయి. ప్రసిద్ధ హఠ ప్రదీపికా కర్త ఆత్మారామ (కీ.శ. 1534-1634) ఆయుర్వేద, యోగ సిద్ధాంతాలను సమన్వయం చేస్తూ కొన్ని రోగాలు... వాటి చికిత్సా

చిత్రం-76 మకరాసన

యోగ ప్రక్రియల ఎంపిక

నేటి నడుం నొప్పికి ముఖ్య కారణం అలసట, ఆందోళనలే. దానికి విశ్రాంతికర ఆసనాలైన శవాసనం మరియు మకరాసనం ఉపకరిస్తాయి. స్లిప్ డిస్క్ మరియు సయాటికి నొప్పి అంటే కాళ్ళలో నరాలు లాగుట వలన క్రమంగా కండరాల పటుత్వం తగ్గుతుంది. ఈ ఏరియాలో ప్రాణశక్తి పలచబడుతుంది. వీటి విరుగుడుకు పరిష్కారం వెన్నెముకను వెనక్కు



పద్ధతులను వివరించారు. హఠ ప్రదీపికలో (5 అధ్యాయం... 7వ శ్లోకం) నడుము నొప్పి (పుష్ట శూల) ప్రస్తావన ఉంది.

శ్లో|| “ఉనమూర్ఘమ్ ప్రథితో వాయుః

పిత్తకోష్ఠే యధాస్థితః ।

హృశూలమ్ పార్శ్వశూలమ్ చ

పుష్ట శూలం చ జాయతే ॥”

అంటే వాయువు పిత్త పరిధిలో కేంద్రీకరించ బడుట వల్ల ఛాతి నొప్పి, ప్రక్కలలో నొప్పి మరియు నడుము నొప్పి వృద్ధి చెందుతాయి. నడుము నొప్పికి యోగ చికిత్స కొన్ని వందల సంవత్సరాల పూర్వం నుండి ఉంది.

వంచే ఆసనాలు. వీటివల్ల వీపు కండరాలు బోనస్ అయి దృఢమవుతాయి. జనంలో వివిధ పద్ధతుల వల్ల కలిగిన తికమక తగ్గించేందుకు, నగటు మనిషికి అండుబాటులోకి నడుము నొప్పికి యోగ చికిత్సను తీసుకురావడానికి... ఏక ప్రమాణాలు సాధించడం అవసరం. యోగ శిక్షకులు ఆసనానికి... ఆసనానికి తేడాలు చెప్పడం, నేర్పు కోవడంలో తేడాలు, సరైన ప్రమాణాలు లేకపోవడం వలన యోగ విజ్ఞానం ప్రపంచంలో ఎదగవలసినంత ఎత్తుకు ఎదగలేకపోతున్నది. కొందరు యోగను వ్యాయామ పద్ధతిలోను మరి కొందరు స్పోర్ట్స్ పద్ధతిలోను చెప్పుతున్నారు. కొందరు యోగాలో పోటీలు పెట్టి యోగా విలువను తగ్గిస్తున్నారు.

నిర్ధారించలేని నడుము నొప్పికి యోగ

భ్రామి యేత శ్వేత్యానం భవతి ||

ఉంటుంది.

(కపాల కురంటక యోగ....6)

చిత్రం-77-శలభాసన

వివరణ :

ఇక్కడ ఆసనాలు వరుస క్రమంలో చెప్పాలంటే ధనురాసన చేయాలి. అలా కాక నడుం నొప్పి రోగుల పరిస్థితిని దృష్టిలో పెట్టుకుని ఈ శ్వేత్యానాసనం వివరించబడినది. దీనినే పవన ముక్తాసన అని కూడా అంటారు.

ప్రామాణిక గ్రంథాలైన హఠ ప్రదీపిక, హఠ రత్నావళి, ఘోరండ సంహితలలో ఈ ఆసనం వర్ణన లేదు.

వ్రాత ప్రతియైన కపాల కురంటక యోగా గ్రంథంలో ఈ ఆసనం వర్ణించబడింది.

శవాసనంలో వలెనే శరీరాన్ని ఈ ఆసనంలో కూడా ఉంచాలి. మోకాళ్ళు ఏకం చేసి నాభిపై ఆనించాలి. హస్తాలను మోకాళ్ళపై చుట్టాలి. దీనిని శ్వేత్యానం అంటారు. ఇది అందరికీ పవన ముక్తాసనగా తెలుసు. పవన అంటే గాలి, ముక్త అంటే విడిచి పెట్టడం. పవన

చిత్రం-78-శ్వేత్యానాసన



ముక్త అంటే మలిన వాయువును విడచిపెట్టడం. ఇంతకంటే పవన విమోచనాసన అంటే యుక్తంగా



స్థితి :

ఇది చేయడానికి మొదట వెల్లకిలా పడుకోవాలి. గాలిని లోనికి పీల్చుకుంటూ ఒక కాలును పైకెత్తి మోకాలు వద్ద మడిచి రెండు మోచేతులతో మోకాళ్ళను పట్టుకుని పొట్ట వైపుకు తీసుకురావాలి. మోచిప్పను గడ్డానికి ఆనించాలి. స్థూల కాయులకు ఇది చేయాలంటే కొంత ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. రెండో కాలును నిటారుగా ఉంచాలి. ఒకసారి కుడి

కాలును, మరొకసారి ఎడమ కాలును పొట్టపై చాతి వరకు నొక్కుతూ ఇలా అర్ధవవన ముక్తాసనలు చేయాలి.

పొట్టకు ఒక వైపున వాయువు నిలకడగా ఉంటే ఆ వైపునే అర్ధవవన ముక్తాసన చేయడం వలన వాయువు సమస్థితికి వస్తుంది. కాలును విడిచే ముందు గాలిని వదలాలి.

రెండు కాళ్ళు మడిచి, చేతులతో మోకాళ్ళను చుట్టుకుని, తుంటిచేతను, మోకాళ్ళ చేతను పొట్టపై నొక్కాలి.

సైబర్ నిపుణులు - యోగ

గడ్డము మోచిప్పల పైకి పోవును. ఈ స్థితికి చేరాక గాలిని లోపల కుంభించిన స్థితిలోనే మోకాళ్ళను పాట్ల మీదికి నొక్కాలి. ఈ ఆనసంలో కటి... త్రిక భాగం

చిత్రం-79-సేతుబంధానస (ద్విపాద పీఠం)



పైకి ఎత్తబడడం, ఉదరం పై ఒత్తిడిలో మార్పులు చేయడం వల్ల చెడు వాయువు సులువుగా బయటకు పోతుంది. పవన ముక్తాసన అశ్వినీ ముద్రకు మొదటి స్థితి. ఇక మెడ నొప్పి ఉన్న వారు తలపైకి ఎత్తరాదు.

ప్రయోజనాలు :

పవన ముక్తాసన వల్ల చెడు వాయువులు పోవడమే కాక అనేక ఉపయోగాలు ఉన్నాయి. మోకాళ్ళు తుంటి అవయ వాలు ఆరోగ్యవంతమవుతాయి.

నయాటికా నొప్పులు, నడుం క్రింది భాగం నొప్పులు తగ్గుతాయి.

రోజుకు పది సార్లు ఈ ఆనసం వేస్తే బహిష్టు నొప్పుల నివారణకు మంచి పని చేయగలదని జెఫర్సన్ వైద్య కళాశాల (అమెరికా) డాక్టర్లు జరిపిన ఒక ప్రయోగ పరిశోధనలో స్పష్టంగా తేలింది.

సేతు బంధానస

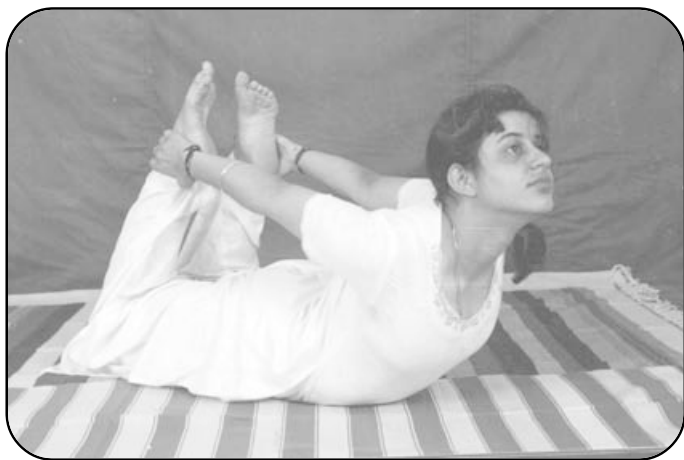
వివరణ : సేతువు అంటే వంతెన, ఈ ఆనసం పైనల్ స్థితిలో వంతెనను పోలి యుండుటంతో సేతు బంధానస అని పేరు వచ్చింది. ఇక కీ॥శ॥

తొమ్మిదవ శతాబ్దానికి చెందని వైష్ణవమత ప్రవర్తకులు నాదముని... యోగ రహస్యంలో దీన్ని “ద్విపాద పీఠం” అని పేర్కొన్నారు.

ఈ ద్విపాద పీఠాన్ని ద్వంద్వ పీఠంగా యోగా రహస్య (6 అ...19 శ్లోకం)లో చెప్పడం జరిగింది. స్థితి - చాప లేక కార్పెట్ మీద వెల్లకిలా సమ స్థితిలో పడుకోవాలి. రెండు కాళ్ళను కలుపుకుని పాదాలను జత చేసుకుని లోతైన శ్వాసను విడిచి పెడుతూ రెండు కాళ్ళను మోకాళ్ళ దగ్గర వంచుకుని రెండు పాదాల మడమలను పిరుదుల దగ్గరకు

చేరదీసుకోవాలి. రెండు పాదాల మడమల మధ్య దూరం ఎవరి అనుకూలతను బట్టి వారు అమర్చుకోవాలి, తలను, రెండు భుజాలను, రెండు పాదాలను, చాపినపుడు చేతులపై బరువు పడుతుంది. గిరసలకు, భుజాలకు మధ్య ఉన్న దేహాన్ని ఆకాశం వైపు లేపుతూ... పిరుదులను పైకి లేవనెత్తాలి. మెడ నొప్పి ఉన్న వారు మెడ మీద బరువు ఆన్చరాదు. గెడ్డాన్ని మొండానికి

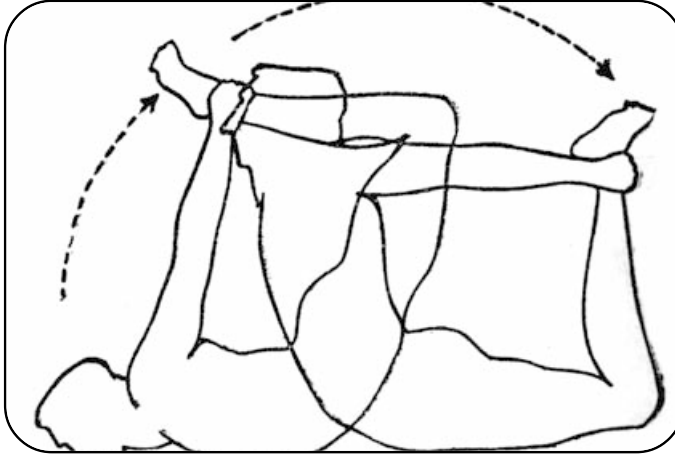
చిత్రం-80 - ధనురాసన



నిర్ధారించలేని నడుము నొప్పికి యోగ

తాకించరాదు. పైగా నిత్య జీవితంలో వెన్నెముకకు ఈ వంపురాదు. ఆసన వైఖరి స్థితిలో శ్వాసను అంటే గాలిని పీల్చడం, వదలడం చేయాలి. అప్పుడే ఆసనంలో చిత్రం-81-రాకింగ్ మూమెంట్

రూపొందించబడతాయి. వెన్నెముక శక్తివంతమవు తుంది. తోడలు, చేతులు, మొండెం, తల మీద భూమ్యాకర్షణ శక్తి వలన నిత్య జీవితంలో చేసే వృత్తి పనులలో వత్తిడి కలుగుతుంది. ఈ ఆసనంలో వాటికి



విశ్రాంతి కలుగుతుంది. కాళ్ళకు, చేతులకు సంబంధించిన అన్ని ఎముకలు, కండరాలు, నరాలు టోనస్ అవుతాయి. నడుం, తుంటి, మోకాళ్ళ నొప్పులు గలవారికి ఈ ఆసనం మంచి ఫలితాలనిస్తుంది.

తీవ్ర నడుం నొప్పి ఉండి ఆర్థోపెడిక్ డాక్టర్లు పడక విశ్రాంతి అవసరం అని చెప్పినప్పుడు... వారు నిపుణుల యోగాచికిత్స సలహాపై నవే తీసుకోవాలి.

బడలిక లేకుండా ఎక్కువ సమయం ఉండడానికి వీలవుతుంది.

సేతు బంధాసన ప్రారంభంలో నడుం నొప్పి ఉన్న వారు ఒకేసారి పైకి ఎత్తకుండా అంచెల వారీగా విభిన్న డిగ్రీలలో ఎత్తాలి, ఆసనం విడిచి పెట్టేటప్పుడు శ్వాసను వదులుతూ చాపిన చేతులు, పాదములపై బరువు ఆనుకుని దేహాన్ని క్రిందకు నెమ్మదిగా దించుకోవాలి. తరువాత కాళ్ళను చాపుకుని శవాసనంలో విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. ప్రారంభంలో ఆసనం ఆసనానికి మధ్య విశ్రాంతి ఇస్తే సునాయాసంగా చేయవచ్చు. 3 మార్లు చేసిన చాలును.

ఉపయోగాలు :

మెడకు, భుజాలకు సంబంధించిన అన్ని కండరాలు, నరాలు, ఎముకలు, కీళ్ళకు సుభావన జరుగును. వెన్నెముకలోని చివర ఉన్న ఎముకల పూసలు అంటే ముడ్డి పూసలు, నడ్డి పూసలు, వాటి మధ్య ఉన్న డిస్క్స్, నరాలు మరియు కండరాలు ఈ సేతుబంధా సనలో బాగా సాగదీయబడి ఆరోగ్యవంతంగా

ధనురాసనము

శ్లో॥ ప్రసార్య పాదౌ భువి దండ్లరూపౌ
కరాచ పృష్ఠేధృత పాదయుగ్మమ్ ।
కృత్యా ధనురస్తుల్యపరివర్తితాంగమ్
నిగద్యతే వైధనురాసనం తత్ ॥
(ఘే॥ సం॥ 2 అ - 18 శ్లోకం)

వివరణ :

శరీరం విల్లు ఆకారంలో వంచుటతో దీనికి ఆ పేరు వచ్చింది. భుజంగాసనం, శలభాసనం కలయికే ధనురాసనం. ఈ పద్ధతి ఘేరండ సంహితలో చెప్పబడింది. వేరొక పద్ధతియైన ఆకర్షణ ధనురాసన లేక ధనురాకర్షణాసన హఠ ప్రదీపిక, హఠరత్నావళిలో వర్ణించబడింది.

స్థితి :

బోర్లా పరుండి, చేతులను ప్రక్కగా చేర్చి

మోకాళ్ళ వద్ద వంచి, కాళ్ళను పైకి ఎత్తి చీలమండలను లేక వ్రేళ్ళను పట్టుకోవాలి. నాభి భాగంపై శరీర భారం ఉంచి, కాళ్ళను వెనుకకు తన్ని ఉంచాలి. అటు పిమ్మట

సైబర్ నిపుణులు - యోగ

నెమ్మదిగా చీలమండలను సడలించి కాళ్ళు, ఛాతి, నేల మీదకు తెచ్చి, యథాస్థానానికి రావాలి.

రాకింగ్ మూమెంట్

భుజంగ, శలభాసనాల తరువాత ఈ ఆసనం చేయాలి. సమయం లేనప్పుడు ఒక్క ధనురాసనం చేసినా, కొంత వరకు భుజంగ, శలభాసనాల ఫలితాలు పొందవచ్చు. ప్రారంభంలో కాళ్ళు ఎడంగా ఉంచి చేయడం సులువుగా ఉంటుంది. స్థూలకాయులు పైస్థితిలో వెనుకకు, ముందుకు, మరల ప్రక్కలకు ఊగితే ఉదరకోశంపై గల క్రొవ్వు తగ్గుతుంది. ఈ రాకింగ్ మూమెంట్ (చిత్రం - 81) నడుం నొప్పి గల వారు చేయరాదు.

ఫలితాలు :

ఇది రెక్టస్ కండరాలపైనా, శరీరం... మొండెం వెనుక మరియు క్రింద భాగపు కండరాల పైనా ప్రత్యక్షంగా ఉద్దిపన కలిగిస్తుంది. జీర్ణ క్రియ పెరుగుతుంది. ఉదర వాయు ప్రకోపాల తీవ్రతను తగ్గిస్తుంది. ఉదర భాగం తగ్గి శరీరం తేలిక పడుతుంది.

మధుమేహ రోగులకు మంచి ఉపయుక్తమైన ఆసనమని వేమనయోగా పరిశోధనా సంస్థలో నిరూపితమయినది. డాక్టర్ బి.కె. సహాయ్ గారు ఛీఫ్ ఇన్వెస్టిగేటర్ గా ఈ డయాబిటీస్ ప్రాజెక్టు కేస్ స్టడీస్ పరిశీలించి, తుది పరిశోధనాంశాలను ప్రకటించడానికి ఒకటిన్నర సంవత్సరం పట్టింది.

మత్స్య క్రీడాసన :

పేరు : ప్రక్కకు ఒరిగిన చేపను పోలియుండే ఈ ఆసనమునకు మత్స్య క్రీడాసన అని పేరు వచ్చింది. ఇది పైకి చాలా సులభమైన ఆసనము, కాని నడుంనొప్పి రోగులకు తెలియకుండానే ఈ విశ్రాంతికి పోతారు. ఇతరులు కూడా ఈ ఆసనం చేయవచ్చును. ఎక్కువ అలసట ఉన్నప్పుడు కూడ ఈ

ఆసనం చేయవచ్చును.

స్థితి :

చాప లేక తివాసి పర్చుకోవాలి. బోర్లా పడుకొని, ఎడమవైపు పొట్ట మీదకు మరలాలి. కుడికాలును (పటంలో వలె) మడచుకోవాలి. ఎడమచేతిని తలక్రిందుగా ఉంచి కుడిచేయి పై ఎడమ చేతిని చేర్చాలి. కుడి మోకాలు కుడి మోచేయి దగ్గరగా వచ్చును. కళ్ళు మూసుకోవాలి. శ్వాసను నెమ్మదిగా, స్వేచ్ఛగా విడచిపెట్టాలి. విశ్రాంతి వచ్చేవరకు కొద్ది నిముషాలు చేయాలి. ఇదే విధంగా రెండవ వైపున కూడా చేయాలి.

ఉపయోగాలు : నడుం నొప్పి రోగులు శవాసనం గాని, మకరాసనం గాని చేసినా తగినంత విశ్రాంతి పొందలేరు. ఈ ఆసనంలో పూర్తి విశ్రాంతి పొందగలరు. నడుం నొప్పి రోగులు వారికి తెలియకుండానే ఈ స్థితిని కోరుకుంటారు. పొట్ట, పిరుదులు, కండరాలను ఉత్తేజపర్చును. పొట్ట కండరములు ఉత్తేజం పొంది మలబద్ధకమును తగ్గించును. తలపోటు, భుజముల

చిత్రం-82-మత్స్య క్రీడాసన



కండరముల నొప్పి ఉపశమనం కల్గును. నరాల వ్యవస్థను ఉత్తేజపర్చును.

End of Preview.

Rest of the book can be read @
<http://kinige.com/kbook.php?id=850>

*** * ***

Read other books of Prof. M. Venkata Reddy@
<http://kinige.com/kbrowse.php?via=author&id=262>