முதலாவது உலக சித்தர்

நெறி மாநாடு-2007

மலேசியா

நாள் : 25,26 மற்றும் 27 மே மாதம்

2007 ஆம் வருடம்

சர்வஜித்து ஆண்டு 2007

இடம் : மலேசியாப் பல்கலைக் கழகம்.

கட்டுரைத் தலைப்பு

1. நோய் தீர்க்கும் ஆசனம்
2. தசை வலிமை
3. நரம்பு வலிமை
4. ஆன்மீகத்திற்கும், ஆசனத்திற்கும் உள்ள தொடர்பு
5. பிராணாயாமம்
6. முத்திரைகள்

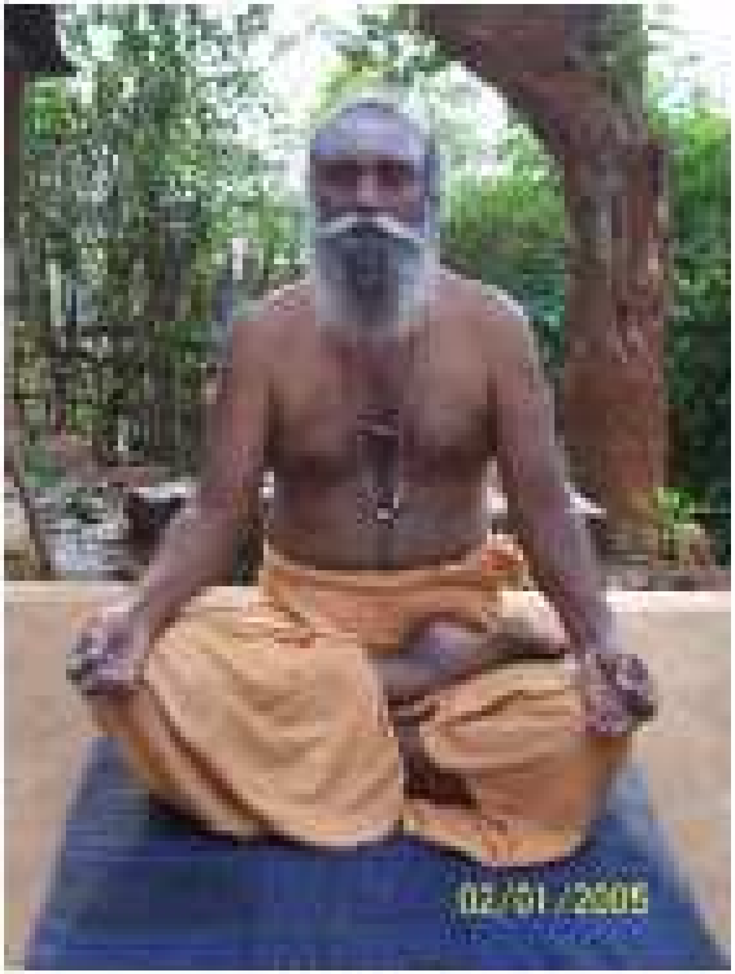
ஆசனங்கள்

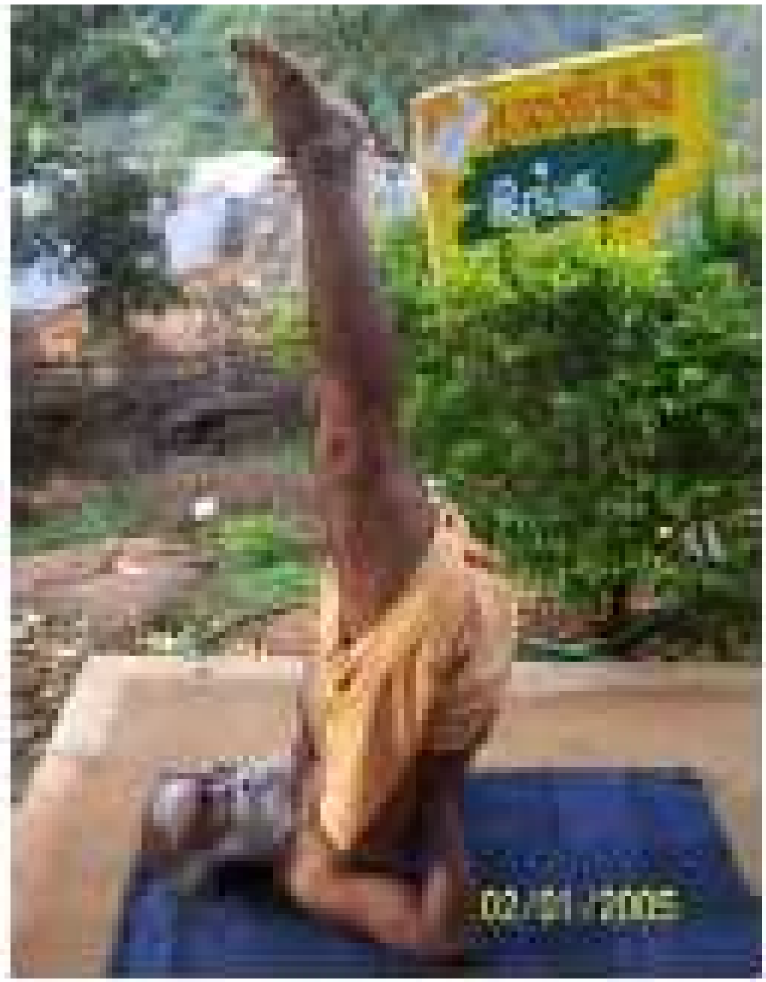
ஆசனம் என்றால் இருக்கை என்பது பொருள். ஸ்ரீ பதஞ்சலி மகரிஷியின் கூற்றுபபடி எது சுகமோ அது இருககை.

அதாவது துன்பம், இல்லாமல் வலி இல்லாமல் இயல்பாகச் செய்வதுதான் ஆசனம்.

84 லட்சம ஆசன வகைகள

இப்பிரபஞ்ச பரிணாமத்தின்படி 84 லட்சம் ஜீவராசிகள் இருக்கின்றன. 84 லட்சம் இருக்கை நிலைகளும் இருந்தன. இந்த உயிரினங்கள் தங்களைச் சுகமாக வைத்துக் கொள்ளப் பயன்படுத்திய ஆசனங்களே, இருக்கை நிலைகள்.


02/01/2005


02/01/2005

பதஞ்சலி மகரிஷியின் எட்டு அங்க யோகம்.

1.பஞ்சயமா.

அ) சத்தியம், ஆ) அகிம்சை, இ) பிரம்மச்சர்யம், ஈ) களவு செய்யாமை, உ) பரிசுப் பொருள் ஏற்காமை, ஊ) இலஞ்சம் வாங்காமை

2.பஞ்சநியமா

அ) உடல் தூய்மை, ஆ) திருப்தி, இ) தன்னாய்வு, ஈ) ஆன்மீக பழக்கம், உ) முழுமையாகத் தன்னை அர்ப்பணித்தல்.

3.ஆசனா

அ) உடல் இருக்கை நிலை,

4.பிராணாயாமா

அ) சுவாசக் கட்டுப்பாடு

5.பிரத்தியாகரா

அ) புலன்களின் ஒடுக்க நிலை

6.தாரணா

அ) மன ஒருமைப்பாடு

7.தியானம்

அ) தவம்

8.சமாதி

அ)உயர் உணர்வு நிலை

ஆசனங்களின் நோக்கம்

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் உடலை நோயில்லாமலும், ம
னதை பலத்தோடும் வைத்துக்கொள்வதுதான் நோக்கம்.

1. உடலின் வெளி மற்றும் உள்ளுறுப்புகளைச் சரிவர இயங்கச்செய்தல்.

2.உடலின் வளையும் தன்மையைக் காத்து, இளமை காத்து, முதுமையைத் தள்ளிப்போட

3.நாளமில்லா சுரப்பிகளையும் அவற்றின் சுரப்புகளையும் சீர்செய்ய

நோய் தீர்க்கும் ஆசனம்

நோய்	குணமாக்கும் ஆசனங்கள்
1.அமிலத்தன்மை	1.திரிகோண ஆசனம்
	2.பரிவர்த்த திரிகோண ஆசனம்
	3.பார்சுவ கோண ஆசனம்
	4.பரிவர்த்த பார்சுவ கோண ஆசனம்
	5.அர்த்த மச்சேந்திர ஆசனம்
	6.ஜானு சிரசாசனம்
	7.உட்டியாண பந்தம்
2.அனீமியா எனும்	1.சிரசாசனம்
இரத்த சோகை	2.விபரீதகரணிமுத்ரா
	3.சர்வாங்காசனம்
	4.பச்சிமோத்தானாசனம்

3.குடல்வால் (அப்பன்டிசைடிஸ்)	1.சிரசாசனம் 2.விபரீதகரணிமுத்ரா 3.சர்வாங்காசனம் 4.அர்த்த மச்சேந்திர ஆசனம் 5.மகா முத்ராசனம் 6.உத்தான பாதாசனம்
4.ஆர்த்ரைட்டீஸ் (கீழ், பக்கவாட்டு தோள்பட்டை இணைப்புகள்)	1.பரிவர்த்த திரிகோணாசனம் 2.பரிவர்த்த பார்சுவ கோண ஆசனம்
5.வயிற்றுக்கோளாறுகள் (செரிமானமின்மை, பசியின்மை, மலச்சிக்கல்)	1.பத்மாசனம் 2.யோகமுத்ரா 3.மச்சாசனம் 4.தனுராசனம் 5.உத்தான பாதாசனம் 6.அர்த்த சலபாசனம் 7.நௌகாசனம்

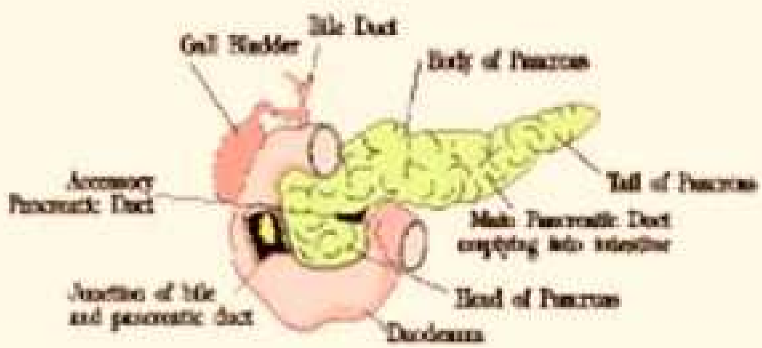
6.ஆஸ்துமா	1.விபரீதகரணி முத்ரா 2.சர்வாங்காசனம் 3.ஹாலாசனம் 4.லிங்காசனம் 5.புஜங்காசனம் 6.தனுராசனம் 7.வச்ராசனம் 8.சசங்காசனம் 9.சுப்தவச்ராசனம்
7.முதுகெலும்பு வலி (பேக் பெயின்)	1.பாதஹஸ்தாசனம் 2.மார்ஜாரி ஆசனம்
8.உயர் இரத்த அழுத்தம்	1.ஹாலாசனம் 2.ஜானு சிரசாசனம் 3.வீராசனம் 4.சித்தாசனம் 5.சவாசனம்

நீரிழிவு

பாதிப்படையும் வயது	பெரும்பாலும் 40 வயதிற்கு மேல் (தற்சமயம் பிறந்த குழந்தைகளும் கூட பாதிக்கப்படுகிறார்கள்)
நோயோடு தொடர்புடைய சுரப்பி	பான்க்ரியாஸ் (லாங்கர்ஹான் திட்டுக்கள்)
நோயோடு தொடர்புடைய திரவம்	இன்சுலின்
நோய்க்கான காரணங்கள்	ஒரே இடத்தில் அமர்ந்து வேலை செய்தல், உணவுப் பழக்கம், வயிற்றுப்பகுதி அதிக ஓய்விலிருப்பது.
நோய்க்கான அறிகுறிகள்	சோர்வு, மயக்கம், அதிகமான பசி,

ஆசனங்கள்	1.அர்த்த மச்சேந்திராசனம் 2.உத்தான பாதாசனம் 3.தனுராசனம் 4.பச்சிமோத்தானாசனம் 5.ஜானு சிரசாசனம் 6.நௌலிக்கிரியா
உணவு	கோதுமை, ராகி, கீரை, பருப்பு வகைகள்
ஒதுக்க வேண்டியவை	கார்போ ஹைட்ரேட் உள்ள உணவகளான அரிசி, உருளைக்கிழங்கு

PANCREAS



ஆண்மையின்மை

பாதிப்படையும் வயது	24 வயது முதல்
நோயோடு தொடர்புடைய சுரப்பி	விதைக்காய்கள்
நோயோடு தொடர்புடைய திரவம்	விந்து என்னும் சுக்கிலம்
நோயோடு தொடர்புடைய உறுப்பு	பிறப்புறுப்பு
நோய்க்கான காரணங்கள்	சிறு வயதில் சுய இன்பம், தவறான மற்றும் வயதிற்கு மூத்தவர்களுடன் உடலுறவு, அதிகப்படியான காரஉணவு, ஓரினப்பழக்கம் போன்றவை.
நோயின் அறிகுறிகள்	விறைப்பின்மை, விந்து நீர்த்து இருத்தல், பிறப்புறுப்பு சுருங்கிவிடுதல், அடிக்கடி ஸ்கலிதம், உறவில் துரிதஸ்கலிதம்

ஆசனங்கள்	1.சர்வாங்காசனம் 2.சிரசாசனம் 3.மூலபந்தம் 4.ஹாலாசனம் 5.லிங்காசனம்
உணவு	முருங்கைக்காய், கீரை, மலர்கள், பருப்பு வகைகள், கறிவேப்பிலை மற்றும் மருந்தோண்றிக்கற்பம்

பெண்களைப் பாதிக்கும் நோய்கள்

மெனோபாஸ் எனும் மாதச்சுற்றுக் கோளாறுகள்

நோயின் அறிகுறிகள்	வெள்ளை படுதல், சீரற்ற மாதச் சுற்று, அதிக உதிரப்போக்கு, பிறப்புறுப்பில் எரிச்சல், திருமணமானவர்கள் கனவனின் உறவு பலத்தைத் தாங்க இயலாமை, பயம்.
ஆசனங்கள்	சூரியவணக்கம் அர்த்தமச்சேந்திராசனம் ஜானு சிரசாசனம் பசி மோத்தானாசனம் தனுராசனம் சர்வாங்காசனம்

பெண்களைப் பாதிக்கும் உடல்பருமன் நோய்

நோயின் அறிகுறிகள்	உடல் பருத்து அதாவது இருமடங்கு அதிகரித்து சோர்வு, உறக்கம், மந்தம், உறவில் நாட்டமின்மை
ஆசனங்கள்	சூரியவணக்கம் விபரீதகரணி முத்திரை யோக முத்திரை

ஹாலாசனம்
சவாசனம்
சர்வாங்காசனம்.

நரம்பு வலிமைக்கான ஆசனங்கள்

1.புஜங்காசனம்	அனாகதச்சக்கர நரம்பு வலிமை (தைமஸ் நரம்பு வலிமை)
2.தனுராசனம்	மணிப்பூரக நரம்பு வலிமை (அட்ரினல் மைய நரம்பு வலிமை)
3.உத்தான பாதாசனம், மூலபந்தம்	மூலாதார நரம்பு வலிமை (பான்க்ரியாஸ் மற்றும் செக்ஸ் மைய நரம்பு வலிமை)
4.விபரீதகரணி முத்திரை	விசுத்தி நரம்பு வலிமை (தைராய்டு, பாராதைராய்டு மைய நரம்பு வலிமை)
5.சர்வாங்காசனம்	விசுத்தி மற்றும் ஆக்கினை நரம்பு வலிமை (பிட்யூட்டரி மற்றும் பினியல் மையநரம்பு வலிமை)
6.சிரசாசனம்	பினியல், மெடுல்லரி நரம்பு வலிமை (சகஸ்ரதளம் மற்றும் பிடறிக் கண் மைய வலிமை)

ஆன்மீகத்திற்கும், ஆசனத்திற்கும் உள்ள தொடர்புகள்

பஞ்சகோசமுக்தி:

ஆசனங்கள் அன்னமய கோசத்தோடும், பிராணமய கோசத்தோடும் சம்பந்தப்பட்டவை. அதன் மூலம் கிடைக்கும் ஒருமைநிலை மற்றும் மன அமைதி மனோமய கோசத்தோடும் மனதின் கூர்மைப் பண்புகள் விஞ்ஞானமயம் என்ற ஆராய்ச்சி கோசத்தோடும், ஆராய்ச்சியின் வெற்றிகள் யோகியை என்றும் ஆனந்தமய கோசத்திலும் வாழ வைக்கிறது.

சாகாக்கலை, இறவாக்கலை மீண்டும் பிறவாக்கலை:

ஒவ்வொரு மனிதனும் இறவாநிலை பெற வேண்டும் என்பதே ஆன்மிகத்தின் நோக்கம்.

சாயுச்சியம்

<u>இறவா மீண்டும் பிறவா நிலையில் ஆசனங்களின் பங்கு:</u>

ஆசனங்கள் மனிதனின் விந்துவையும் நாதத்தையும் பலப்படுத்தி பல வழிகளிலும் விரைய மாவதைத் தடுத்து பாதரசம்போல் ஆக்குகின்றது. அப்படியான பாதரசம் மூளையில் விந்துநாதம் பிறந்த இடத்திலேயே சேமிக்கப்படுகிறது. இதனால் யோகிக்கு வேண்டும்வரை, நிறைவு ஏற்படும் வரை வாழவும் வாழ்ந்தது போதும் என்ற நிறைவு ஏற்படும் போது உடலில் உள்ள உயிர்ச்சக்தியை மட்டும் நிலைபெற வைத்துவிட்டு உடல் இயக்கத்தையும், மன இயக்கத்தையும் நிறுத்தி, ஆன்மாவை பரலோக சாம்ராஜ்யமான சாயுச்சியத்தில் நிலைபெறச் செய்ய முடிகிறது.

அணிமாதிசித்திகள்:

1.அணிமா : அணுவளவில் சுருங்குதல்

2.மகிமா : அண்டமளவில் விரிதல்

3.இலகிமா : இலகுவாதல்

4.கரிமா : கனமாதல்

5.பிராப்திமா : எங்கும் சஞ்சரித்தல்

6.வசித்துவம் : எல்லா உயிர்களையும் வசமாக்கல்

7.ஈசத்துவம் : முழுமையாக ஈசனின் அனுகிரகம் பெறுதல்

8.பிரகாமியம் : கூடுவிட்டுக் கூடு பாய்தல்

வானியல், ஜோதிடம், பால்வெளி மண்டல அறிவு:

ஆசனங்கள் மூலம் உயிர்ச் சக்தி உச்சந்தலையில் சேகரிக்கப்படுவதால், சூரியக் குடும்பம், கோள்களின் நிலை, கோளாய்வு, பால்வெளி மண்டலம் பற்றிய அறிவும், ஜோதிட அறிவும் கிடைக்கிறது.

தொலைவில் உணர்தல் மற்றும் தொலைவில் உணர்த்தல்:

ஆசனங்கள் மற்றும் தியானத்தின் மூலம் நெற்றிக்கண் திறக்கப்படுவதால் தொலைவில் உணர்ந்து, உணர்த்தும் ஆற்றலும் கிடைக்கிறது.

ஆற்றுப்படுத்தல்:

ஆசனங்களின் மூலம் தொடுகை மூலம் நோய்களை ஆற்றுப்படுத்திக் குணமாக்கும் வல்லமை உண்டாகிறது.

யோகாசனம் செய்வதற்குக் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய விதிமுறைகள்.

1. சாப்பிட்ட பின் 4 மணி நேரத்திற்கு பிறகே ஆசனம் பிராணாயாமம் செய்ய வேண்டும். அதாவது வெறும் வயிற்றில் செய்யவேண்டும்.
2. ஆசனம், பிராணாயாமம் செய்தவுடனேயே சாப்பிடக்கூடாது. அரை மணிநேரம் கழித்து உணவு உண்ணவேண்டும்.
3. அதிகாலை அல்லது மாலை வேளைகள் சிறப்பானது.
4. அதிகாலை 3 மணிமுதல் 6 மணிவரை பிராணாயாமம், தியானத்திற்கு நல்லநேரம்.
5. ஆசனப் பயிற்சிகளை மாலையில் செய்யலாம். மாலை 4 மணிமுதல் 7 மணிவரை செய்யலாம்.
6. பாய், விரிப்பு, இரத்தினக்கம்பளம், தர்ப்பை ஆசனம், மரப்பலகைகள் இவற்றில் ஏதாவது ஒரு விரிப்பின்மேல் செய்வது நலம்.
7. ஆசனம், பிராணாயாமம் பயிற்சிகளை இலகுவாக, மெதுவாக, வேகமான அசைவுகள் இல்லாமல் உடல் வியர்க்காமல் செய்ய வேண்டும்.

பிராணாயாமம் (மூச்சுக்கலை):

ஏறுதல் பூரகம் ஈரெட்டு வாமத்தால்
ஆறுதல் கும்பகம் அறுபத்து நாலதில்
ஊறுதல் முப்பத்திரண்டதி ரேசகம்
மாறுதல் ஒன்றின் கண் வஞ்சகமாமே

(திருமந்திரம்)

<u>பிராணாயாமத்தின் ஐந்து பகுதிகள்:</u>

1. பூரகம்	-	மூச்சு இழுத்தல்
2. உள் கும்பகம்	-	காற்றை உள்ளே நிறுத்தல்
3. ரேசகம்	-	காற்றை வெளிவிடுதல்
4. வெளிக் கும்பகம்	-	மூச்சை வெளிவிட்டபின் இழுக்காமல் வெளியே நிறுத்துதல்
5. சூனியகம் என்ற கேவல கும்பகம்	-	ஊள்மூச்சும், வெளிமூச்சும் இல்லாத நிலை

<u>பிராணாயாம விகிதம்:</u>

1. பூரகம்	16 மாத்திரை
2. உள் கும்பகம்	64 மாத்திரை
3. ரேசகம்	32 மாத்திரை
4. வெளிகும்பகம்	16 மாத்திரை

பிராணாயாம விஞ்ஞானம்:

பொருள்	இருப்பது	சதவீதம்
வளிமண்டலம்	நைட்ரஜன்	78.5%
	பிராண வாயு	21.0%
	கரியமிலவாயு	0.04%
	மந்தவாயுக்களான நியான், ஆர்கான், கிரிஃபின்	0.46%
	மொத்தம்	100.00%

உட்சுவாசம் வெளிச்சுவாசம் ஒரு ஒப்பீடு:

பொருள்	உட்சுவாசம்	வெளிச்சுவாசம்
நைட்ரஜன்	78.50%	78.50%
பிராணவாயு	21.00%	16.96%
கரியமில வாயு	00.04%	04.08%
மந்த வாயுக்கள் நியான், ஆர்கான், ஹீலியம், கிரிஃபின்	00.46%	00.46%
	100.00%	100.00%

மூச்சின் வேகம் பற்றிய அட்டவணை:

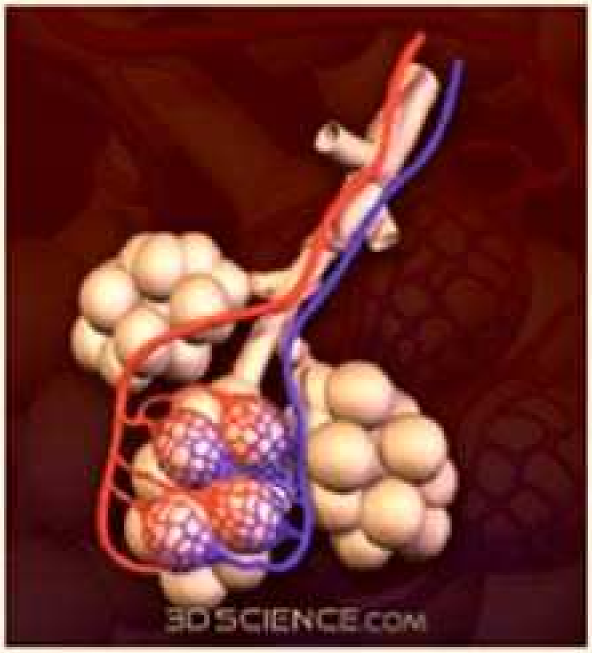
பிராணி	ஒரு நிமிடத்தில் சுவாச எண்ணிக்கை	நிறை ஆயுள் ஆண்டு
முயல்	38-39	7-8
புறா	36-39	8-9
குரங்கு	31-32	20-21
நாய்	28-39	13-14
ஆடு	23-24	11-13
பூனை	24-25	12-13
குதிரை	18-19	48-50
மனிதன்	14-15	120
யானை	11-12	160
சர்ப்பம் (பாம்பு)	7-8	250
ஆமை	3-4	350-450

நுரையீரல்களின் அளவு :

மனிதனின் மார்புக் கூட்டில் பக்கத்திற்கு ஒன்றாக இரண்டு நுரையீரல்கள் அதாவது காற்றுப்பைகள் உண்டு. அவற்றின் கொள்ளவு.

ஒரு பக்க நுரையீரல் = 450 சதுர அடிப்பரப்பளவு

ஒரு பக்க நுரையீரலைப் பரப்பி 500 நபர்கள் ஏறி நிற்கலாம்.



பிராணாயாமத்தினால் கிடைக்கும் சித்திகள்:

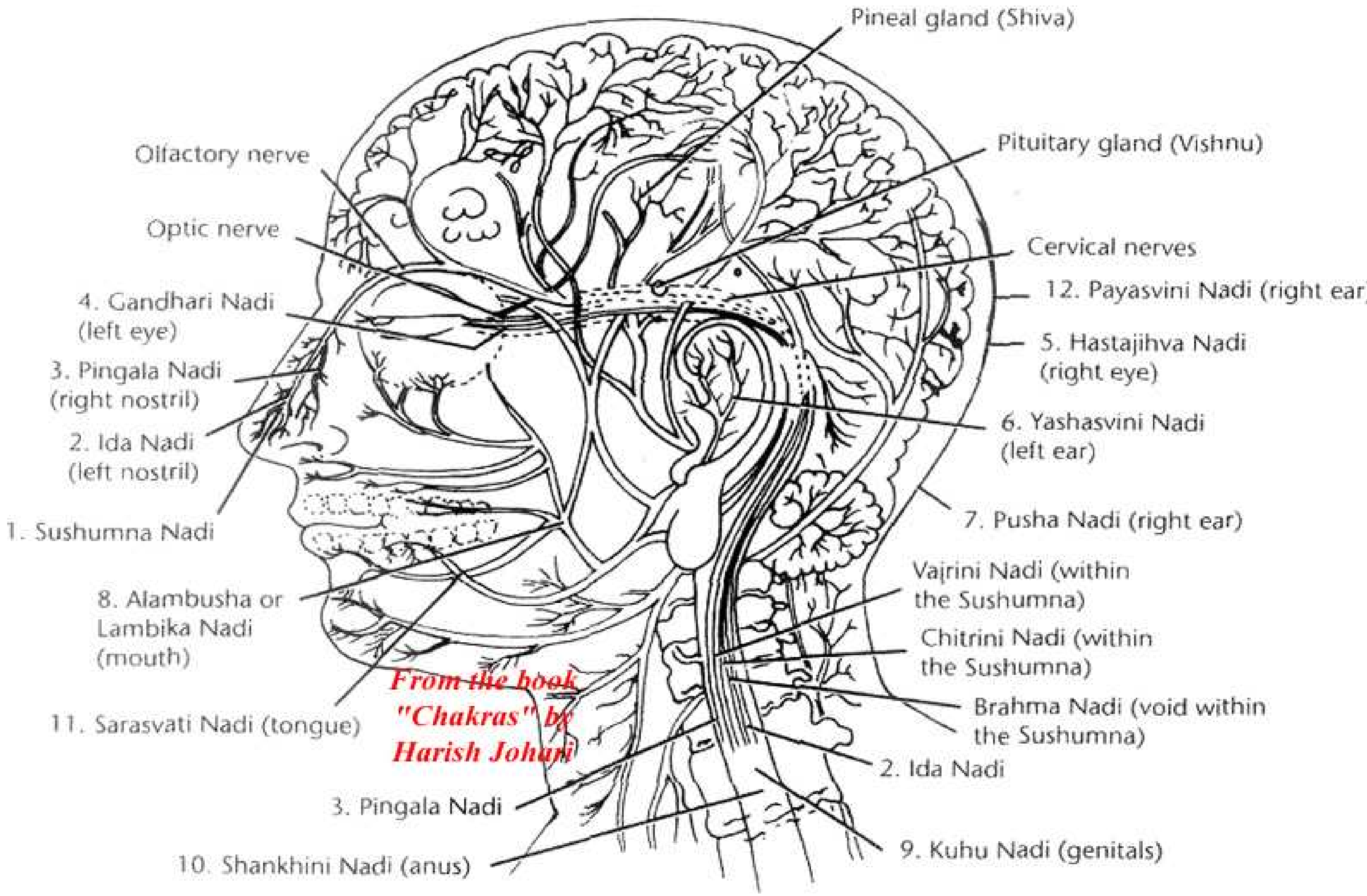
பிராணக்கட்டுப்பாடு ⇒ மனக்கட்டுப்பாடு

⇓

ளஉடல் இலகுவாதல்

⇓

ஆன்மாவில்லயித்தல்



Major Nadis in the head

சித்திகள்:

1 அந்தரத்தில் பறத்தல்
2. நீர்மேல் நடத்தல் (ஜலதம்பனம்)
3. பிறர் மனதைப் படித்தல்
4. தொலைவில் உணர்ந்து, உணர்த்தல்
5. ஆற்றுப்படுத்தல்
6. ஹிப்னாடிஸம் எனும் அறிதுயில்
7. பிறர் கண்ணுக்கு மறைதல் போன்றவை சித்திகளாம்.

மூச்சின் நீளம்:

நாசித்து வாரம்	உள் மூச்சு	வெளிமூச்சு	லாபம்	நட்டம்
வலது நாசி	12 அங்குலம்	8 அங்குலம்	4	-
இடது நாசி	8 அங்குலம்	12 அங்குலம்	-	4

மூச்சு விரையம் பற்றிய விபரம் :

சாப்பிடும் போது 4 அங்குலம் விரையமும்

நடக்கும் போது 24 அங்குல விரையமும்

ஓடும் போது 42 அங்குல விரையமும்

பால் உறவின் போது 50-60அங்குல விரையமும் ஆகிறது.

மூச்சு செயத்தினால் விளையும் நன்மைகள் :

1	மூச்சு விரையத்தில் 1 அங்குலம் குறைந்தால்	உலகைப் பற்றிய மற்றும் நாடிகளைப் பற்றிய அறிவும்
2.	மூச்சுவிரையத்தில் 2 அங்குலம் குறைந்தால்	நரை, திரை,பிணி, மூப்பு இன்றியும்
3.	மூச்சுவிரையத்தில் 3 அங்குலம் குறைந்தால்	இளமை பற்றிய அறிவும்
4.	மூச்சுவிரையத்தில் 4 அங்குலம் குறைந்தால்	தொலைவில் நடப்பதை அறியும் அறிவும்
5.	மூச்சுவிரையத்தில் 5 அங்குலம் குறைந்தால்	வாக்குப்பலிதமும் (குறி சொல்லுதல்)
6.	மூச்சுவிரையத்தில் 6 அங்குலம் குறைந்தால்	வானியல், ஜோதிடம் பற்றிய அறிவும்

7. மூச்சுவிரையத்தில்

7 அங்குலம் குறைந்தால்

8. மூச்சுவிரையத்தில்

8 அங்குலம் குறைந்தால்

9. மூச்சுவிரையத்தில்

9 அங்குலம் குறைந்தால்

10. மூச்சுவிரையத்தில்

10 அங்குலம் குறைந்தால்

11. மூச்சுவிரையத்தில்

11 அங்குலம் குறைந்தால்

12. மூச்சுவிரையத்தில்

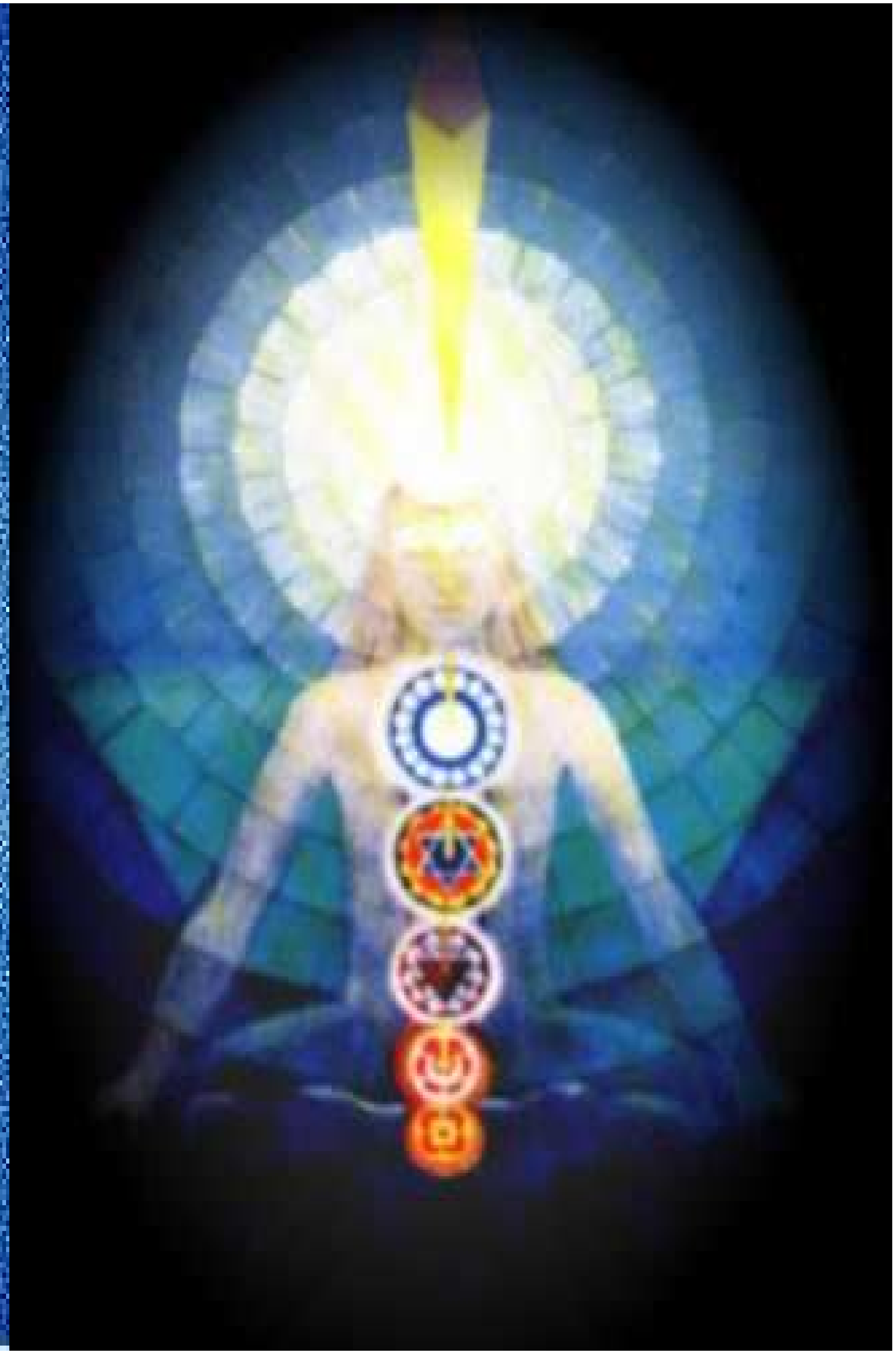
12 அங்குலம் குறைந்தால்

மரணத்தின் மீது
முழு ஆதிக்கமும்
அணிமா என்ற
சித்தியும்
கூடுவிட்டுக் கூடு
பாயும் பிரகாமியசித்தியும்
ஒரே நேரத்தில் பல
இடங்களில் தோன்றவும்
தன் உடலினுள் உறையும்
ஆன்மாவை நேருக்கு நேர் பார்க்கவும்
தன்னைத்தானறிந்து

உணவு, உறக்கம், நீர், உணவு என்ற எத் தேவைகளும் இல்லாத மகா நிர்வாண நி லையெனும் சமாதியும் சித்தியாகும்.

ஆறு ஆதாரங்களும், சுவாசமும் :

சக்கரம்	சுவாச எண்ணிக்கை	சுவாச நேரம்
மூலதாரம்	600	காலை 06.00 - 06.40
சுவாதிட்டாணம்	6000	காலை 06.40 - மதியம் 1.20 வரை
மணிபூரம்	6000	மதியம் 01.20 - இரவு 8.00 மணி வரை
அனாகதம்	6000	இரவு 8.00 - அதிகாலை 2.40 மணி வரை
விசுத்தி	1000	அதிகாலை 2.40 - அதிகாலை 3.46 மணி வரை
ஆக்ஞை	1000	அதிகாலை 3.46 - அதிகாலை 4.53 வரை
சகஸ்ரம்	1000	அதிகாலை 4.53 - காலை 6.00 மணி வரை
மொத்தம்	ள21600	



ஆதாரச்சக்கரங்களும், மருத்துவமும் :

	ஆதாரச்சக்கரம்	மருத்துவம்
1.	மூலாதாரம்	முருங்கைப்பூ, முருங்கை இலை, மருதோன்றி, அரசு
2.	சுவாதிஷ்டானம்	நாவல் பழம், சிறியா நங்கை,வேம்பு, ஆவாரை
3.	மணிபூரகம்	இஞ்சிச்சாறு, தேன்
4	அனாகதம்	செம்பருத்தி, ஓரிதழ் தாமரை
5.	விசுத்தி	துளசி, பச்சைக்கற்பூரம், பனங்கற்கண்டு, தும்பை, கண்டங்கத்திரி, தூதுவளை
6.	ஆக்ஞை	வல்லாரை, நாயுருவி
7.	சகஸ்ரம்	செம்பங்கிழங்கு

பிராணாயாம வகைகள் :

பிராணயாயாமம் பிராக்ருதம், வைகிருதம் என இருவகைப்படும் என சத்குரு ஸ்ரீ சதாசிவ பிர்மேந்திர யோகீஸ்வரர் கூறுகின்றார்.

பிராக்ருதப் பிராணாயாமாம் :

உள்மூச்சு வெளிமூச்சு என்று சுகபாவமாகப் போய் வந்து கொண்டு இருப்பது (உஸ்வாசமும்,நிஸ்வாசமும் மட்டும்). இது எல்லோருக்கும் இயல்பாகக் நடந்து கொண்டு இருப்பது.

வைகிருதப் பிராணாயாமா :

சாஸ்திரங்களில் சொல்லப்பட்டிருப்பது போல பூரகம், அந்தர்கும்பகம், ரேசகம், பாகியகும்பகம், இதன் பயனாய் கேவலகும்பகம், என்று இந்த ஐந்தையும் ஒரு சேரப் பழக்குதல் வைகிருதப் பிராணாயாமா ஆகும்.

பிராணாயாமப் பயிற்சி வகைகள் : தயார்ப்படுத்தும் மூச்சுப்பயிற்சிகள் அல்லது முதல் நிலையிலான மூச்சுப்பயிற்சிகள் :

1. அதம வகை

2.மத்யம வகை

3.ஆத்யம வகை

4.உத்தம வகை

5.அனுநாசிகா சுவாச முறைகள் 1,2,3

6.முக பஸ்த்ரிக்கா (முக வசீகரத்துக்கு)

7.முக தௌத்

8.நாய்போல் சுவாசம் 1,2

9.அணில் முறை சுவாசம்

10.முயல் முறை சுவாசம் 1,2,3

11.புலி போல் சுவாசம்

12.காகா சுவாசம்

13. மயில் சுவாசம்

14.கோழி சுவாசம்

15.சேவல் சுவாசம்

1.சுகப்பிராணாயாமா :

வஜ்ராசனத்தில் அமர்ந்து ஆழ்ந்த நீண்ட நெடிய உள் மற்றும் வெளிச் சுவாசம் - 6 நிமிடம்

2. சம விருத்திப் பிராணாயாமா :

பூரகம், அந்தர் கும்பகம், ரேசகம், பாகிய கும்பகம் இவை சமகால அளவில் இருப்பது. ஆரம்பகாலத்தில் பழகும் போது இது மாதிரி இருக்கும் அதாவது பூரகம்1, அந்தர்கும்பம் 1, ரேசகம் 1 மற்றும் பாகியகும்பகம் 1:1:1:1

3.விசம விருத்திப் பிராணாயாமா :

பூரகம், கும்பகம், ரேசகம், பாகிய கும்பகம் இவை சமகால அளவில்லாது இருத்தல் அதாவது பூராகம் 1, அந்தர் கும்பகம் 4, ரேசகம் 2, பாகிய கும்பகம் 1 என 1:4:2:1 என்று இருத்தல் விசம விருத்திப் பிராணாயாமா ஆகும்.

4.மகத்யோகப் பிராணாயாமா :

இம் மகத்யோகப் பிராணாயாமா மூன்று முக்கியக் குறிக்கோள்களாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது.

1.உடல் ஒழுக்கத்துக்காக, உடல் நலத்துக்காகப் பிராணாயாமா செய்வது.

2.மன அடக்கத்துக்காக தியானப் பிராணாயாமா (விபாச்சனா தியானம்)

3.குண்டலினியை எழுப்பி ஜீவாதார சக்தியைத் தன் வசப்படுத்தி பிரபஞ்சத்தையே நிர்வகிக்கப் பழக்குவது.

5.கிரியா குண்டலினிப் பிராணாயாமா :

இருபது வகையான கிரியா குண்டலினிப் பிராணாயாமா மூச்சுக்கலை மற்றும் உடல் ஒழுக்கம், மன அடக்கம், ஓம்காரதியானம், மொத்தம் கிரியா வகைப் பயிற்சிகள் 99. அவற்றுள் மிக முக்கியமாகப் பழக்கப்படுத்தப்படுபவை 20.

கும்பகப் பயிற்சி முறைகள் :

பிராணாயாமா என்ற ஒரு யோக மூச்சுக் கலையின் முக்கிய அங்கம் கும்பக எனப்படும் மூச்சை நிறுத்துவது ஆகும். குண்டலினி எனும் உறக்கத்தில் இருக்கும் சக்தியை அதன் உறக்கத்திலிருந்து விழிப்படையச் செய்ய நான்கு வகையான கும்பகப்பயிற்சிகளும்,

பந்தப் பயிற்சிகளும் யோகசிகோப நிஷத்தில் கூறப்பட்டுள்ளன.

அதாப்ஸெத் சூர்யபேத
முஜ்ஜாயீம் சாபி சீதளீம்
பஸ்த்ராம் சஸஹிதோ நாம
ஸ்யார்ச் சதுஷ்டமே கும்பக
(யோக சிகோப நிஷத்)

உயிர்ச்சக்தியாகிய விந்துவையும், நாதத்தையும் கெட்டிப்படுத்

விந்து, நாதத்தின் தன்மை நீர்த்து இருக்கும் போது காம சம்பந்தப்பட்ட கீழான எண்ணங்களும், விந்து, நாத உயிர் திரவங்கள் கெட்டிப்பட்டு இருக்கும்போது ஆன்மீக உயர் எண்ணங்களும் தோன்றும். சமுதாயத்தில் மலிந்து கிடக்கும் அனைத்து கலாச்சார சீரழிவுகளுக்கும் மூல வேர் காமம் சம்பந்தப்பட்டதாகவே இருக்கிறது. எனவே அந்த காம இச்சைகளுக்குக் காரணமான எண்ணங்களை நெறிப்படுத்தி முறைப்படுத்திவிட்டால் எண் ணங்கள் சீரடையும். மனம் தெளிவடைந்து மேலான உயர்வான எண்ணங்களும்,

சாதனை படைக்கும், ஆக்கப்பூர்வமான எண்ணங்களும் வேண்டுமானால், கீழான காம இச்சைகளில் இருந்து விடுபட வேண்டும். பிராணாயாமா விந்துவையும், நாதத்தையும் கெட்டிப்படுத்தி மேலான எண்ணங்களைக் கொடுக்கும்.

பிராணாயாமத்தால் மனதின் துர்வாசனைகள் நீங்கும்

(யோக வாசிஷ்டம்)

கௌசல்யை ப்ராணாயாமம் செய்து பகவானைத் தியானித்துதை வால்மீக்முனிவரும், யக்ஞ வல்கியாரின் மனைவி பிராணாயாமா செய்ததைக் கம்பர் ராமாயணத்திலும், ஈஸ்வரனாகிய பரமேஸ்வரன் தன் மனைவி பார்வதிக்குப் பிராணாயாமம் சொல்லிக் கொடுத்ததைச் சிவபுராணமும் கூறுகின்றன.

ப்ராணாயாமா பற்றிய சித்தர் குறிப்புகள் :

உன்னியே மேலெழுந்து பனிரெண்டு அங்குலம்தான்
உயர்ந்த எட்டு அங்குலம் தான் மீள வாங்கி
நன்னியே நாலங்குலந்தான் பாழிற்பாயும்
நலமான குணமெல்லாம் பிராணவாயு
பன்னவே நீலவர்ணந் தேவதை தான் சந்திரன் பல பலவாம்
பொசிப்ப தெல்லாம் சீரணமதாக்கும்
முன்னவே நாழிகைக்கு
ஈராறு கால்கொண்டு எழுந்த புரவியை
பேராமல் கட்டிப் பெரிதுண்ண வல்லீரேல்
நீராயிரமும் நிலமாயரத் தாண்டும்
பேராது காயம் பிரான் நந்தி ஆணையே

கிரியா பிராணயோகம்

கிரியா என்னும் சமஸ்கிருதச் சொல்லின் மூலவார்த்தையாகிய க்ரி என்பது செயல் செய்ய, மற்றும் செயலுக்கு எதிர்ச் செயல் செய்ய என்று பொருள்படும். கிரியா யோகம் என்பது ஒரு குறிப்பிட்ட நடத்தையுடன் கூடிய செயல் அல்லது சடங்கு மூலம் ஆதியாகிய மூலப் பரப்ரம்மத்துடன் இரண்டறக் கலத்தல் என்பதாகும்.

கிரியா யோகம் என்பது ஒரு புராதன அறிவியல், உடல், மனம், ஆன்மா சார்ந்த அறிவியல் ஆகும். இந்த கிரியா யோகம் பகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணரால் பல்லாயிரம் ஆண்டுகட்கு முன்னர் அர்ஜுனனுக்கு அளித்த அதே அறிவியல் முறையின் புனருத்தாரணமாகும். இதே யுக்திதான் பின்னாளில் பதினெண் சித்தர்கள், மற்றும் தமிழகத்தின் சித்தர் பெருமக்களுக்கும் தெரிந்து இருந்த யுக்தியாகும்.

கிரியா பிராணயோகம்

கிரியா என்னும் சமஸ்கிருதச் சொல்லின் மூலவார்த்தையாகிய க்ரி என்பது செயல் செய்ய, மற்றும் செயலுக்கு எதிர்ச் செயல் செய்ய என்று பொருள்படும். கிரியா யோகம் என்பது ஒரு குறிப்பிட்ட நடத்தையுடன் கூடிய செயல் அல்லது சடங்கு மூலம் ஆதியாகிய மூலப் பரப்ரம்மத்துடன் இரண்டறக் கலத்தல் என்பதாகும்.

கிரியா யோகம் என்பது ஒரு புராதன அறிவியல், உடல், மனம், ஆன்மா சார்ந்த அறிவியல் ஆகும். இந்த கிரியா யோகம் பகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணரால் பல்லாயிரம் ஆண்டுகட்கு முன்னர் அர்ஜுனனுக்கு அளித்த அதே அறிவியல் முறையின் புனருத்தாரணமாகும். இதே யுக்திதான் பின்னாளில் பதினெண் சித்தர்கள், மற்றும் தமிழகத்தின் சித்தர் பெருமக்களுக்கும் தெரிந்து இருந்த யுக்தியாகும்.

முத்திரைகள்

பஞ்சபூதங்களும் பருவுடலும்:

1. நிலம் - பருவுடல் - மோதிரவிரல்
2. நீர் - இரத்தம். விந்து - சுண்டுவிரல்
3. நெருப்பு - 98.4°F - கட்டைவிரல்
4. காற்று - பிராணன் - சுட்டுவிரல்
5. ஆகாயம் - உயிர் - நடுவிரல்

முத்திரைகள் மட்டுமே தேக ஆரோக்கியத்திற்கு நலம் பயப்பதாக இருக்கிறது . காரணம் அண்டபிண்ட ஒப்புமையைப் பார்த்தால் புரியும்.

THANK YOU