

योग्यासनानि

विज्ञान-टि. कृष्णमा-पाठ्यः

प्रकाशनवृत्ति: 1981

लालुधर-वि. भट्टः

ಕ್ರ. ೨೪ - (134)

ಯೋಗಾಸನಗಳು

ಪ್ರಸಾರಾಂಗ, ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ  
ಸರ್. ಕೆ. ಟಿ. ಪುಟ್ಟಣ್ಣ ಚೆಟ್ಟರ ಪ್ರದುವಚ್ಚಿನ ಪ್ರಕಟಣಮಾಲೆ - 11

ಪ್ರಥಾನ ಸಂಪಾದಕರು  
ಡಾ. ಕೆ. ಎ. ಪುಟ್ಟಪ್ಪ, ಎಂ.ಎ., ಡಿ.ಲಿಟ್

## ಯೋಗಾಸನಗಳು

# ಯೋಗಾಸನಗಳು

ವಿದ್ಯಾನ್ ಟಿ. ಕೃಷ್ಣಮಾಚಾರ್ಯ



ಪ್ರಸಾರಣ

ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ

ಮೈಸೂರು

೧೯೮೧

YOGASANAGALU : by Vidwan T. Krishnamacharya,  
Published by The Director, Prasaranga, University of  
Mysore, Forth revised and enlarged edition, 1981,  
Crown octavo Pp: xiv + 102 + 82 Plates. Price Rs: 7-00

©  
ನಾಲ್ಕನೇಯ ಆವೃತ್ತಿ : 1981

ಹೆಚ್ಚಿಗಳನ್ನು ಕಾದಿರಿಸಿದೆ.

ಬೆಲೆ: ರೂ. 7 - 00

ಪ್ರಕಾಶಕರು :

ಡ್ಯೂರೆಕ್ಕರ್, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ, ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಮೈಸೂರು 570 012

ಮುದ್ರಕರು :

ಮಣಿಪಾಲ ಪವರ್ ಪ್ರೆಸ್, ಮಣಿಪಾಲ

## ಮುನ್ನಡಿ

(ಸಾರಾಂಶ)

ಯೋಗಾಂಗಾಸನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಪದ್ಧತಿ ಹಿಂದೂಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿತ್ತು. ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರರಚನಾಶಾಸ್ತ್ರದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನದ ವೈಚ್ಯಾಂತಿಕ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆಯೇ ಈ ಪದ್ಧತಿ ನಿಂತಿದೆ. ಯಾರೋವು ಅಮೇರಿಕಾ ದೇಶಗಳ ಜನರೂ ಕೂಡ ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಇದರ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಮನಗಾಣಾತ್ಮಿದ್ದಾರೆ. ಅವೇ ಅಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿಯ ತರುಣರ ಅಂಗಸಾಧನೆಯ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹಯಂತ್ರದಿಂದ ಆದಷ್ಟು ಕೆಲಸ ಗಿಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದ ಕ್ಷಾಗಿ, ಆದರ ಅಸ್ಥಿಮಾಂಸಗಳನ್ನು ಪುಷ್ಟಿಗೊಳಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಮಾತ್ರವೇ ಅಳವಟ್ಟುದಲ್ಲ ಈ ಯೋಗಾಸನ ಪದ್ಧತಿ. ಆದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಬಹುದೂರಗಾಮಿಯೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವೂ ಆದದ್ದು ಆದರ ಲಕ್ಷಣ. ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದಂತೆ ಭಾವಿತ ವಾಗಿರುವ ಕುಂಡಲಿನಿಯನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ದ್ರವ್ಯಗಳಾದ ಯೋಗಿಗಳು ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಗುಹ್ಯಶಕ್ತಿ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಷೇರಿದರೆ ಬುಹ್ಯಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾಗುತ್ತದೆಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಎಂದರೆ ದೇವರಲ್ಲಿ ಐಕ್ಯವಾಗುತ್ತಾರಂತೆ. ಯೋಗ ಎನ್ನುವ ಪದಕ್ಕೆ ಅರ್ಥವೂ ಅದೇ; ಐಕ್ಯವಾಗುವಿಕೆ. ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ಐಕ್ಯವಾಗುವುದು? ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ, ಸರ್ವಶಕ್ತಿನಲ್ಲಿ; ಆದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಮಣಿಗಳು ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಾಗಾದರೆ ಯೋಗಾಸನ ಸಾಧನೆ ಮಣಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾದವರೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಐಹಿಕ ಅರ್ಥವಾ ಆಮುಖಿಕ ಧ್ಯೇಯಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಳೀಯ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಬಹುದು.

ಈಗ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿರುವ ಇತರ ವ್ಯಾಯಾಮ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ವೃದ್ಧಿಯಿಂದ ಮೃಕ್ಯೈಯೇನೂ ತುಂಬುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ಬೆನ್ನಮೂಳೆಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಗೂ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಜ್ಯೋತಿಷಾಧಾನದಲ್ಲಿಯೂ ಯೋಗಾಸನಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರವೀಣರಾದ

ಡಾ. ವಿ. ಜಿ. ರೀಲ್ ಅವರು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: “ಈ ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ದಿಂದ ಮೇರುದಂಡವು ಚೆಟುಲವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಾಂಸವಿಂಡಗಳು ಸಬಲ ವಾಗುತ್ತವೆ. ಉದರದ ನಿಮ್ಮಾಭಾಗಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಅವಗಳು ತಮ್ಮ ಸಹಚಸ್ತಿಗೆ ಬಂದು ಮಲಬದ್ದತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದ ಒತ್ತುದವನ್ನು ಕಡೆಮೆಮಾಡಿ, ಕೊಬ್ಬಿ ಮುಂತಾದ ಅನಾವಶ್ಯಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕರಗಿಸಿ, ದೇಹದ ಚೆಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮುನ್ನಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುತ್ತವೆ. ಅಪ್ಪೇ ಆಲ್ಲದೆ ಈ ಯೋಗಸಾಧನೆಯನ್ನು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಸಹಿತವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಯೋಗಿಗೆ ನಿತ್ಯಯೋವನವೂ ಜಿರಾಯುವೂ ಲಭಿಸುತ್ತವೆ” ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಜೀಜಾಂಗಗಳ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರ್ಥಿತವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಚಲನವಲನ ಚೆಟುವಟಿಕೆಗಳೇ ಉದರದ ಅಂತಭಾಗಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಒದಗಿಸಿ, ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಪಾಲನೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮಧ್ಯವರ್ಯಸ್ಸಿನ ಅನಂತರ ಸಾಕಾದವ್ಯು ವ್ಯಾಯಾಮವಿಲ್ಲದೆ ಉದರದ ಅಂತರಾಭಾಗದ ಮಾಂಸವಿಂಡಗಳು ಸಡಿಲವೂ ದೊಳ್ಳು ಆಗಿ, ಅತಿಕೊಬ್ಬಿ, ಬಿತ್ತದೋಷ, ಮಲಬದ್ದತೆ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಎಡಗೊಡುತ್ತವೆ. ಈ ಯೋಗಾಂಗಾಸನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಿಸುವುದರಿಂದ ಅಂತಹ ರೋಗಗಳು ನಾಶಹೊಂದುವುದೂ ಆಲ್ಲದೆ ಅವಗಳು ಬರದಂತೆಯೂ ತಡೆಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ಸಾಧಕರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಯೋಗಾಂಗಾಸನ ಅಭ್ಯಾಸದ ಒಂದು ಭಾಗವಾದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಉಚ್ಛ್ವಾಸ ನಿಶ್ವಾಸ ನಿಯಮವೂ ಕ್ರಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತಾವಶ್ಯಕವಾದ ಆಮ್ಲಜನಕವು ಜೊತೆಗೊಂಡು ಇಂಗಾಲಾ ಮ್ಲಾದಿ ದುಷ್ಪ್ರಪದಾರ್ಥಗಳು ಹೊರದೂಡಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ಪುರುಷರಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೂ ಈ ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮಹಡುಪರಾರವಾಗುತ್ತದೆಯೂ ಕೇಳುತ್ತೇನೆ.

ಇವಗಳ ಸಶ್ವಾಸತ್ಯಾಗಿಲ್ಲವು ಪ್ರಯೋಗತಃ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಲ್ಲದೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಅಲ್ಲಾಗಳಿಯಬಾರದೆಂದು ನನ್ನ ವಿನಂತಿ. ಇಷ್ಟವುಳ್ಳವರು ಡಾ. ರೀಲ್ ಅವರ “Yogic Asanas” ಎಂಬ ಪ್ರಸ್ತರವನ್ನು ಓದಿಸೋಡಿದರೆ ಉತ್ತಮವೆಂದು ಇಪ್ಪೇ ಸೂಚಿಸಬಯಸುತ್ತೇನೆ.

ಯೋಗಾಸನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಇವಗಳ ಮಹತ್ವಯೋಜನವನ್ನು ಮನಗಂಡು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೂ ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗೂ ಪ್ರವೀಣಾರ ನೇತ್ಯತ್ವದಲ್ಲಿ ಅವಗಳ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡಲೆಂದೂ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಮತ್ತು

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಶಿಶುರಸ್ತರಣಾಗಳಾಗು ವಂತಾಗಲೆಂದೂ ಹಾರ್ಪಿಸಿ, ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದಲ್ಲಿ ಯೋಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮಶಾಖೆಯನ್ನು ತೆರೆದಿದ್ದೇವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಚಾರವನ್ನು ಹೇಳಬಂತು ಸುತ್ತೇನೆ. ಏನೆಂದರೆ ಇತರ ಅಂಗಸಾಧನಾ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಸನ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಲಭಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಲಭಿಸಲಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಪದ್ಧತಿಯು ಧೈಯ ವೃಕ್ಷರ್ಥಕಾರಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕುಶಲಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದಲ್ಲ; ಮಾನವನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪುರುಷ ಕಾರವನ್ನು ಆದರ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಗೆ ಸಜ್ಜಗೊಳಿಸಿ, ಆತನ ಆತ್ಮಶ್ರೀ ತನ್ನ ಪೂರ್ಣತೆಯ ಕಡೆಗೆ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಆದರ ಪರಮ ಲಕ್ಷ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ತರುಣರೆಲ್ಲರಿಗೂ ನನ್ನ ಹಿತಸೂಚನೆ, ಈ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿ ಎಂದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದುದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರೆಂದಿಗೂ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾವ ಪಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯವು ತೆರೆದಿರುವ ಈ ತರಗತಿಗಳು ಈಗಳೇ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿವೆ; ಅಲ್ಲದೆ ಅವುಗಳಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನಹೊಂದಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದಲೇ ಮೆಚ್ಚಿಗೆಯ ಮಾತನ್ನು ಅಲಿಸಿ ಸಂತೋಷಪಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ.

ಟಿ. ಸಿಂಗಾರವೇಲು ಮೊದಲಿಯಾರ್

## ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ

ಯೋಗಾಂಗಳ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯಲ್ಪಡಿಸುವ ಆಧಾರಗ್ರಂಥವಚನ ಗಳನ್ನು ಲ್ಲಾ ಎತ್ತಿ ಬರೆದು ಟೀಕಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಪ್ರಸ್ತುತವು ದೊಡ್ಡ ದಾಗಿ ಓದುಗಿಗೆ ಬೇಸರವನ್ನು ಅಂಟುಮಾಡಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿದು ಅವುಗಳನ್ನು ತ್ವಿ ಬರೆಯಲಿಲ್ಲ. ವಾಚಕರು ಕ್ಷಮಿಸಬಲ್ಲರು.

ಈ ಬರವಣಿಗೆ ಆಧಾರಗ್ರಂಥಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ —

೧. ಪಾತಂಜಲಯೋಗಸೂತ್ರ
೨. ಹಠಯೋಗಪ್ರದೀಪಿಕಾ
೩. ರಾಜಯೋಗರತ್ನಾಕರ
೪. ಯೋಗಕ್ಷೇತ್ರ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹಲವು ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು
೫. ಗುರೂಪದೇಶ ಮತ್ತು ಸ್ವಾನುಭವ

ಎರಡನೆಯ ಮುದ್ರಣವನ್ನು ಕುರಿತು

ಈ ಮುದ್ರಣ ಎರಡನೆಯುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಭಾಗ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಬರೆದು ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಓದುಗರು, ಅಭ್ಯಾಸಿಗಳು ಇದರ ಪರನದಿಂದ ಅನೇಕ ಸಂದೇಹಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರು ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದೇನೆ.

ಶಿಕ್ಷಕರು ಯೋಗದ ತಿರುಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಿಗಳಿಗೆ ಬೋಧಿಸಲು ಸಮರ್ಥ ರಾಗಬಲ್ಲರು ಎಂಬ ದೃಢವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಎರಡನೆಯ ಮುದ್ರಣದ ಪ್ರಸ್ತಾವನೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸೂಚಿಸಿ ಪಾರಧಿಸಿದ್ದೇನೆ.

## ಮೂರನೆ ಮುದ್ರಣವನ್ನು ಕುರಿತು

“ಯೋಗ” ಎಷ್ಟೇ ಬಗೆಯಾಗಿರಲಿ ದೇಹಧರ್ಮ ದೇಶದರ್ಮಗಳನ್ನು ಕಳೆಗುಂದದೆ ಸಲಹುವ ‘ಯೋಗ’ ಒಂದೇ ಮುಖ್ಯ.

ಇದನ್ನು ಶ್ರೀ ಭಗವತ್ಪತಂಜಲಿಗಳೊಬ್ಬರೇ ಹೊರಗೆಡದಿದ್ದಾರೆ (ಪಾಠಂಜಲ ಯೋಗಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ).

ಜನರ ಜೀವನದ ದಾರಿಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು ಈ ಎರಡೇ. ಆ ದರ್ಶನ ಪಾಠಂಜಲದಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಫಲಗಳು ಇಹಪರಗಳೇರಡೂ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿ ಆವು ದೇವರು, ಪ್ರಾಣ, ಮನಸ್ಸು ಈ ಮೂರರ ಅಧೀನಪೆಂತಲೂ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ಸಾತ್ವಿಕಾಹಾರ ನಿಯಮಗಳೊಂದಿಗೆ ಯಾವು, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ, ಸಮಾಧಿಗಳನ್ನು ಸದ್ಗುರುವಿನ ಉಪದೇಶದಂತೆ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯುಕ್ತವಾದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರಿಗೆ ಈ ಫಲಗಳು ದೊರೆಯಬಲ್ಲವು. ಧರ್ಮ ಆರ್ಥ ಕಾಮ ಮೋಕ್ಷ ಎಂದು ನಾಲ್ಕು ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳೊಂದಿಗೆ ದ್ಯೇವ, ಮನ, ಪ್ರಾಣ, ಆನ್ನ ಎಂಬ ನಾಲ್ಕು ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳೂ ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ಸಾರಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಪ್ರಚಾರಿಗಳು ನಮ್ಮ ಕಣಾಟಕ ದೇಶದ ಸಿಂಹಾಸನಾ ಧೀಶ್ವರರಾಗಿ ದಯಮಾಡಿಸಿದ್ದ ಶ್ರೀಮದ್ಭಾಜಾರಿಜೀತ್ಯಾದಿ ಬಿರುದಾಂಕಿತರಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನಾಳಿದ ಶ್ರೀ ರಾಜಷ್ಟಿವರ್ಮ ಶ್ರೀಮನ್ನಾಲ್ಕಾಮುಡಿ ಶ್ರೀಮತ್ಕಷ್ಟಾ ರಾಜೀಂದ್ರ ಸಾರ್ವಭೌಮರು ತಾವು ಈ ಪಾಠಂಜಲ ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗವನ್ನು ಅನೇಕ ವರ್ಣಗಳ ಕಾಲ ಗುರುಮುಖಿವಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ತಮ್ಮ ಪ್ರಜಗಳೂ ಶಾರೀರ ಮಾನಸ ಶುದ್ಧರಾಗಲೆಂಬ ಪರಮ ಉದಾರಘ್ಯದಯರಾಗಿ (೧) ಶ್ರೀಮನ್ನಾಹಾ ರಾಜ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪಾಠಶಾಲೆ, (೨) ಜಗನ್ನಾರ್ಥನ ಪ್ರಾಲೋಸ್ ಶ್ರೀಯೋಗಶಾಲೆ, (೩) ಬೆಂಗಳೂರು ಸಂಸ್ಕೃತ ಪಾಠಶಾಲೆ, (೪) ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, (೫) ಚಿತ್ರದುರ್ಗ ಶ್ರೀಯೋಗಶಾಲೆಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿ ಆ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸರ್ಕರ್ಮವಾದ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾದ “ಯೋಗಮಕರಂದ”, “ಯೋಗಾಸನಗಳು”, “ಯೋಗಾಂಜಲಿ” ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಕನ್ನಡಭಾಷೆ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಯೋಗಾ ಧ್ಯಾಪಕರಿಂದ ರಚನಮಾಡಿ ಮುದ್ರಾಪಿಸಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗಳಲ್ಲೂ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಲು ಅಪ್ಪಣಿಯನ್ನು ದಯವಾಲಿಸಿದರು.

(೧) ಬೆಂಗಳೂರು ಗೌರ್ವಮೆಂಟ್ ಪ್ರೇಸ್, (೨) ಯೂನಿವೆಸಿಟಿ ಪೆಟ್ಲ್ ಕೇಷನ್, ಮೈಸೂರು, (೩) ಪ್ರೈಮೇರ್ ಪ್ರೇಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಿತವಾಗಿದೆ.

ಒಂದನೆಯದನ್ನು ಶ್ರೀಮನ್ನಹಾಪ್ರಭುಗಳ ಅಪ್ಪಣಿಯಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ಮಧುರೆಯಲ್ಲಿ ತಮಿಳಿಗೆ ಭಾಷಾಂತರಿಸಿ ಮುದ್ರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಗ್ರಂಥಗಳ ಕರ್ತವ್ಯ ಶ್ರೀ ಮಹಾಪ್ರಭುಗಳ ಯೋಗಾಧ್ಯಾಪಕರೇ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಕೃತ ಲಿನೆಯದಾದ “ಯೋಗಾಸನಗಳು” ಎಂಬ ಗ್ರಂಥವು ಲಿನೆಯ ಸಲ ಮುದ್ರಣವಾಗಲು ಹೊಸದಾಗಿ ಬಿಂಬಿಗೆಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಬೇಕೆಂದು ಅಪೇಕ್ಷಿಸಿದುದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರು, ಪುರುಷರು, ತರುಣರು, ವೃದ್ಧರು, ರುಗ್ಣರೂ ಅಭ್ಯಾಸಿಸಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಫೋಟೋಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ತಕ್ಕೆ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ ಬಹಳಮಟ್ಟಿಗೆ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಕಳುಹಿಸಿದ್ದೇನೆ.

ಸುಮಾರು ಇಲ್ಲ ವರುಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನಮ್ಮ ಮಹಾರಾಜರು ಕೃಪೇಮಾಡಿದ ಯೋಗಪ್ರಭಾರದ ಫೆಲವೇ ಈಗ ಎಲ್ಲಾ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನ ವಾಗಿ ಬೆಳಗುತ್ತಿದೆ. ತತ್ತ್ವಾರ್ಥ ಇದು ವಿದೇಶಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದ್ದಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಇದ್ದಿದ್ದರೂ ಗ್ರಂಥರೂಪದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇದ್ದಿರಬಹುದೇ ಹೊರತು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷಾತ್ಮಕ ಅಭ್ಯಾಸವು ಈರೀತಿ ಇದ್ದಿರಲಾರದು.

ನಮ್ಮ ಕೆನ್ನಡ ನಾಡಿನ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ಮೈಸೂರಂ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಯೋಗಕಲಾ ಪ್ರಜಾರಕ್ಕೆ ಅನುಪಮವಾದ ಉತ್ತೇಜನವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞನಾಗಿ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಮದರಾಸ್

ಫ-೧೦-೧೯೨೧

ಗ್ರಂಥಾರ್ಥ

೩೪

೧೯೩೪  
ಗ್ರಂಥಾರ್ಥ

## ವಿಷಯಾನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

ಮುನ್ನಡಿ

v

ಪ್ರಸ್ತಾવನೆ

ix

ಮೊದಲನೇಯ ಭಾಗ

1

ಎರಡನೇಯ ಭಾಗ

23

# ಪಾಠಂ ಜಲಯೋಗ

(ಮೊದಲನೆಯ ಭಾಗ)

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಜನತೆಯು ಎಲ್ಲ ಸೌಖ್ಯವನ್ನೂ ತಡೆಯಿಲ್ಲದೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾದರೆ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಶರೀರ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗವಿಲ್ಲದೆ ದಿನ ದಿನಕೂ ಶುದ್ಧವಾದ ಶಕ್ತಿಯು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು.

## १. ಬೇಕಾಗಿರುವುದು

ಮೆದುಳು, ಕತ್ತು, ಎದೆ, ಲ್ಯಾಸ್ಕೋಶೆ, ಪಿತ್ತಕೋಶೆ, ಮೂತ್ರಕೋಶೆ, ಕಂಠನಾಳ, ಮೂತ್ರನಾಳ, ಅನ್ನನಾಳ, ಗುದನಾಳ ಇತ್ಯಾದಿ ಕೆಲವು ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಸಾರವಾದ ಸ್ಥಾನಗಳು.

ಕಣ್ಣ, ಮೂಗು, ಕೆವಿ, ನಾಲಗೆ, ತ್ವಕ್ ಎಂಬ ಇದು ಚ್ಯಾನೇಂದ್ರಿಯ ಅಥಾರ ಸ್ಥಾನಗಳು.

ಕೈ, ಕಾಲು, ವಾಕ್, ಗುದ, ರಹಸ್ಯೇಂದ್ರಿಯ ಎಂಬ ಇದು ಕರ್ಮಾಂದ್ರಿಯ ಸ್ಥಾನಗಳು.

## २. ಕಣ್ಣರೆಯಾದುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೀವೆ

ಇವಲ್ಲದೆ ಮನಸ್ಸು ಎಂಬುದೊಂದು ಇಂದ್ರಿಯವುಂಟು. ಇದಕ್ಕೆ ಷ್ಯಾದಯ ಕೋಶವೇ ಮುಖ್ಯಾಧಾರಸ್ಥಾನ. ಇದು ತನ್ನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದುಕೊಂಡು ದೀಪದಂತ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಯಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನೂ ನಡೆಯಿಸುವುದು. ಇದರ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದಿರುವಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ಒಳಗಿನ, ಹೊರಗಣ ಚೇಷ್ಟೆಗಳಿರವು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಇದಕ್ಕೆ ಇಂದ್ರಿಯಾಧಿಪತಿ ಎಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ ಇದೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಸುಖಪಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಗೋಳಾಡಿಸುವುದು ಇದೊಂದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದರ ಸ್ಥಳಯ್ವ (ನಿಶ್ಚಲತೆ) ಶಾಂತಿ ಶಕ್ತಿಗಳೇ ಪ್ರಪಂಚ ದಲ್ಲಿರುವ ಮಾನವರ ಏಳಿಗೆಗೆ ಬಲವಾದ ಬೆಂಬಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಎಂದರೆ ಶರೀರೇಂದ್ರಿಯ ಮನೋಬಲಗಳು ಸುಖಜೀವನದ ದಾರಿಗಳಿಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಒಷ್ಣಿದ್ದ

ಮಾತಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ನಮ್ಮ ಈ ಭಾವಲಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಾಧನಗಳು ಅನಾದಿಯಿಂದಲೇ ಏಪರ್ಫಟ್ಟಿವೆ ಮತ್ತು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಇವೆ. ಲೆಕ್ಕೆವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ವೈದ್ಯಶಾಲೆಗಳು ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆಗಳೂ, ಕ್ರೀಡಾಸ್ಥಾನಗಳೂ ಹರಡಿವೆ. ಆದರೂ ಕುಂದುಕೊರತೆಗಳು ಕಡವೆ ಯಾಗಿಲ್ಲ. ಆ ಶರೀರೇಂದ್ರಿಯ ಮನೋಬಲಕಾರಿಗಳಾದ ಆವುಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಂಗ ಸಾಧನೆಯೂ ಒಂದುಂಟೆಂಬುದನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ.

ಈ ಯೋಗಸಾಧನೆಯು ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಒಂದುದಲ್ಲಿ ಅನಾದಿಕಾಲದಿಂದಲೇ ಹಿಂದೂಸ್ತಾನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾರ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ರಮದಲ್ಲಿತ್ತೆಂಬುದನ್ನು ವೇದ, ಪ್ರಾರಣ, ದರ್ಶನ, ಚಿತ್ರಲೇಖನ ಇವನ್ನು ದೇಹಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

### ಃ. ಕೃತಜ್ಞತಾ ಸೂಚನೆ

ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಜನತೆಯ ಸುಖಸಂಪತ್ತಿಯು ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣರೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ಕಂಡು ಕೃಪಾನಿಧಿಯಾಗಿ ದಯಮಾಡಿಸಿದ್ದ ಕೇರ್ಮೆಶೇವ ಶ್ರೀಮನ್ನಾಲ್ಪಡಿ ಶ್ರೀಮತ್ಕೃಷ್ಣರಾಜೇಂದ್ರ, ಒಡೆಯರ್ ಮಹಾಸ್ವಾಮಿಯವರು ತಾವು ಇದನ್ನು ಅನೇಕ ವರ್ಷ ಅಭ್ಯಾಸಿಸಿ ತಮ್ಮ ದೇಶವಲ್ಲದ ನಾನಾ ದೇಶಗಳಲ್ಲಾ ಅಭ್ಯಾಸಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಇರ್ಬಿರ ಆಗಸ್ಟ್ ಐನೇ ತಾರೀಖಿನಲ್ಲಿ ಜಗನ್ನಾರ್ಹನ ಭವನದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಯೋಗ ಶಾಲೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ಯೋಗಾಂಗಾಭ್ಯಾಸವು ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ನಡೆಯುವಂತೆ ತಕ್ಕೆ ಏಪಾರಡನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸಿದರು. ಪ್ರಕೃತ ನಮ್ಮನ್ನಾಳುವ ಶ್ರೀ ಜಯಚಾಮಾರಾಜೇಂದ್ರ, ಒಡೆಯರ್ ಬಹದೂರ್, ಜಿ.ಬಿ.ಇ., ಜಿ.ಸಿ.ಎಸ್.ಬಿ. ಮಹಾಪ್ರಭುಗಳು ತಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಕೆಲವು ವರ್ಷ ಈ ಯೋಗಾಂಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿ ತತ್ತ್ವಾನುಭವಿಗಳಾಗಿ ಈ ಯೋಗಶಾಲೆಯ ಪ್ರಶ್ನೋಭಿ ವೃದ್ಧಿಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕ ಸಹಾಯಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾ ದಯಮಾಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

### ಇ. ಪ್ರಚಾರ ಫಲ

ಈ ಯೋಗಶಾಲೆಯು ಪ್ರಾರಂಭವಾದುದು ಮೊದಲುಗೊಂಡು ಇಂದಿನ ವರೆಗೆ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಸಾವಿರ ಮಂದಿ ಇದರ ನಿಯಮಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಒಳ್ಳಿಯ ಫಲಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ.

### ಃ. ಕ್ರಮ ವಿಭಾಗ

ಈ ಯೋಗಾಂಗ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಕ್ರಮ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕ್ರಮ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕ್ರಮ ಎಂದು ಮೂರು ಕ್ರಮಗಳುಂಟು.

೧. ಶಕ್ತಿಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ, ಶಾರೀರ ಎಂದು ಎರಡು ಭೇದಗಳಿವೆ.

೨. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕೋಶ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ನಾಡಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದು ಎರಡು ಭಾಗಗಳಿವೆ.

೩. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕ್ರಮ ಒಂದೇ.

### ಆವಶ್ಯಕ

ಇನೆಯದಕ್ಕಾಗಿ ಹಲವು ಯೋಗಾಸನಗಳು, ಕೆಲವು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳು ಆವಶ್ಯಕ.

ಇನೆಯ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾದ ಕೆಲವು ಅಸನಗಳು ಮತ್ತು ಮೂರು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳು ಬೇಕು.

ಇನೆಯ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರණಾ, ಧ್ಯಾನ, ಸಮಾಧಿಗಳು ನಿಷೇಷತವಾಗಿವೆ.

ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸೂಚಿಸುವ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮುಂದೆ ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ.

### ೪. ಯೋಗಾಂಗಗಳು

ಯಮ, ನಿಯಮ, ಅಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರணಾ, ಧ್ಯಾನ, ಸಮಾಧಿ ಎಂದು ಎಂಟು ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳುಳ್ಳದ್ದು ಯೋಗಾಂಗ ಸಾಧನೆಯು.

### ೫. ಇನೆಯ ಅಂಗ : ಯಮ ಮತ್ತು ಅದರ ಒಳಭಾಗಗಳು

ಯಾರಿಗೂ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಹಿಂಸೆಯನ್ನೂ ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಕೊಡಬೇಕು ರುಖಿಕೆ, ಸತ್ಯವಚನ ವರ್ತನೆಗಳು, ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡದಿರುವಿಕೆ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ, ಪಾತಿಪ್ರತ್ಯಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು, ಇತರರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅರಿಸದೆ, ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು - ಈ ಈ ಯಮ ಎಂಬ ಒಂದನೆಯ ಯೋಗಾಂಗದ ವಿಭಾಗಗಳು.

ಇವುಗಳನ್ನು ನಾವು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ನಮ್ಮ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಜಗಳ ಮುಂತಾದ ಹಲವು ಕೆಡುಕುಗಳು ಬೇರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆಂದು ಬೊದಿಯಾಗಿ ಶಾರೀರ. ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಎಡೆಯನ್ನೇರುಲಾರವೇದು ವಾಚಕರು ಉಂಟಿಸಬಲ್ಲರು.

### ಪ. ಒನೆಯ ಅಂಗದ ಘಲ

ಎಂದಿನಿಂದ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಈದು ಬಗೆಯಾದ ಯೋಗದ ಬಂದ ನೆಯ ಮಂಟ್ಟಲಿನ ಅಡಿಗಲ್ಲುಗಳಂತಿರುವ ಅಹಿಂಸಾ, ಸತ್ಯ, ಅಸ್ತ್ರೀಯ, ಬೃಹತ್, ಚಯ್, ಪಾತಿಪ್ರತ್ಯೇ, ಅಪರಿಗ್ರಹಗಳು ನಮ್ಮ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪಾಲ್ಪ ಜಡುರುತ್ತ ಬಂದವೋ ಅಂದಿನಿಂದಲೇ ಶಾರೀರ, ಬಂದಿಯಕ, ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಬಂದು ಸುಖಿಜಿವನಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾದವು. ಇವುಗಳ ಪಾಲನೆಯು ಸುಖಿಕರೆ.

### ೬. ನಿಸೆಯ ಅಂಗ : ನಿಯಮ ಹಾಗೂ ಅದರ ವಿಭಾಗ

೧. ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ, ವಚನ, ಕ್ರೀಡೆ, ಸ್ವಾನ, ಪಾನಾದಿಗಳಲ್ಲಿಯಾ ಶಾರೀರ, ಮಾನಸಿಕವಾದ ಇನ್ನಿತರ ನಡವಳಿಕೆಗಳಲ್ಲಿಯಾ ಒಳಗೂ ಹೊರಗೂ ತುಚ್ಚಿಯಾಗಿರುವಿಕೆ – ಇದಕ್ಕೆ ಶೌಚವೆಂದು ಹೇಬಳು.

೨. ತನಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂತಸ್ಥಿನಲ್ಲಿರುವವರನ್ನು ಕಂಡು ಆಸೂಯೆ ಪಡದೆ, ಕೆಳಗಣ ಸ್ಥಿರಿಯಲ್ಲಿರುವವರನ್ನು ಕಂಡು ಹೆಚ್ಚಿ ಪಡದೆ ತಾನು ಸರ್ವದಾ ಸಂತೋಷಚಿತ್ತದಿಂದ ಇರುವಿಕೆ. ಇದನ್ನು ಸಂತೋಷವೆಂದು ಹೇಳುವರು.

೩. ತನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಅನಾಯಾಸದಿಂದ ಬೆಳೆಯಿಸುವ ಶರೀರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾದ ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಕೂಡದಂತಿರಲು ಯುಕ್ತ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿಯಾ, ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದೆ ಇದ್ದು ಶರೀರದ ಕೆಟ್ಟಿ ಕೊಬ್ಬಿನ್ನು ಒಣಿಸುತ್ತಾ ಸರಿಯಾದ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಹಿತ, ಮಿತ ಭೋಜನವನ್ನು ಮಾಡಂತ್ತಿರುವುದು. ಇದನ್ನು ತಪಸ್ಯೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

೪. ನಮ್ಮ ಬಾಳಿನ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಕಡೆಕು ತೊಡಕುಗಳು ಬಂದೊದಗದಂತೆ ತೀಳವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ವೇದ, ಪುರಾಣ, ಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಪ್ರಣವ ವೊದಲಾದ ಪರಮಪವಿತ್ರವಾದ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಸೂತ್ತಾ ಆಗಾಗೆ

ಅವುಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ಮನನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇತರರಿಗೂ ಅದರಂತೆ ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟು ತಿಳಿಯಪಡಿಸುವುದು. ಇದನ್ನು ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪರಮ ಸೂಕ್ತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಡೆಯಿಲ್ಲದೆ ಬಗೆಬಗೆಯಾದ ರೂಪಲಾವಣ್ಯಗಳಿಂದ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ಈ ಪ್ರಪಂಚವೆಂಬ ವೃಕ್ಷವು ಯಾರಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿದೆ; ಆ ವೃಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಬಿಡುತ್ತಿರುವ ಹಣ್ಣುಹಂಪಲು ಗಳನ್ನು ಉಣ್ಣಿವಾಟನು ಯಾರು? ಅವುಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿ (ವ್ಯಾತ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ) ಏಕೆ ಉಣ್ಣತ್ತಿಲ್ಲ? ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು? ಅಂತಹ ಮತ್ತೊಂದು ವೃಕ್ಷವನ್ನು ನಮ್ಮೀಂತಹವರು ಯಾರಾದರೂ ನೆಡಬಲ್ಲರೆ? ಏಕೆ ಆಗದು? ಅನಾದಿಯಾಗಿ ಒಣಗದೆ ದಿನದಿನಕ್ಕಾಗಿ ಆಯಾ ಜೀವರಾಶಿಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಫಲವನ್ನು ಈಯಾವ ಅದನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದವನು ನಮ್ಮೀದುರಿಗೆ ಇರುವನೆ? ಇಲ್ಲವೇ? ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇದು ಹೇಗೆ? ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಕಾರ್ಯವು ಉಂಟಾಗದೆಂಬುದು ಎಲ್ಲರೂ ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ಕಂಡ ವಿಷಯವು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಭುಜಿಸಿ ತೈಪ್ತರಾಗುವಂತೆ ಅನೇಕ ಬಗೆಯಾದ ಫಲಗಳನ್ನು ತಡೆಯಿಲ್ಲದೆ ಕೊಡುತ್ತಿರುವ ಈ ಪ್ರಪಂಚವೆಂಬ ವೃಕ್ಷಕ್ಕಾಗಿ ಒವ್ ಅನಂತ ಶಕ್ತಿ. ಆಪರಿಮಿತ ಜ್ಞಾನ ಅಪ್ರಮೇಯ ಮೂರ್ತಿ, ಅನುಪಮ ಕರುಣಾಳು, ಸರ್ವದಾ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಕಾಮ ಎಂಬ ವೋದಲಾದ ಕಲ್ಯಾಣ ಗುಣಗಳುಳ್ಳ ಮಹಾನುಭಾವನಿರಲೇಬೇಕು. ಆತನ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನೇ ಎಲ್ಲಾ ವೇದಶಾಸ್ತ್ರ ಪುರಾಣಗಳು ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತವೆ. ಆತನಿದ್ದರೂ ನಮ್ಮೀದುರಿಗೆ ಕಾಣಿರಲು ನಮ್ಮ ಶಾರೀರ, ಹಂಡಿಯುಕ, ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಪಾರಗಳ ಅಶಕ್ತಿಯೇ ಕಾರಣವೆಂದು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿ, ಆತನನ್ನೇ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರೆಲ್ಲರೂ “ಪರಮಾತ್ಮನು, ಸರ್ವೇಶ್ವರನು” ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾ ಹೊಗಳು ತ್ವಿದ್ವಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವೂ ಆ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಕಾಣಲು ತಕ್ಕ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು ಎಂದು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿ, ಪ್ರಕೃತ ಶಾಸ್ತ್ರ ಮಾತ್ರ ಗೋಚರನಾಗಿರುವ ಸರ್ವೇಶ್ವರನಲ್ಲಿ ಪರಮಭಕ್ತಿ ನಮುರಾಗಿ ನಾವು ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲಾ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಯಾವುದೊಂದು ಫಲಾಪೇಕ್ಷೆಯಿಲ್ಲದೆ ಆತನಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಿಸುವುದು ಆವಶ್ಯಕ. ಇದನ್ನೇ ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನವೆಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸಿದ್ದಾರೆ.

## ೧೦. ನಿಷಯ ಅಂಗದ ಫಲ

ಈ ನಾಲ್ಕುರಲ್ಲಿ ಒಂದನೆಯದರಿಂದ ಶಾರೀರ ಮಾನಸಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಯೂ ವಾತಾವರಣ ದೋಷ ನಿವೃತ್ತಿಯೂ, ಎರಡನೆಯದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲದಲ್ಲಿ

ಮಾನಸಿಕ ಸೌಖ್ಯವೂ ಮೂರನೆಯದರಿಂದ ಕೆಟ್ಟಿ ಕೊಬ್ಬಿ ಕರಗಿ ಶಾರೀರ ಐಂದ್ರಿಯಕ ಲಾಘವವೂ ನಾಲ್ಕನೆಯದರಿಂದ ತಾನು ಸಂದೇಹಪಟ್ಟಿ ಜೀವಾತ್ಮೆ, ಪರಮಾತ್ಮೆ, ಪ್ರಪಂಚ ಸ್ವರೂಪಗಳ ತಿಳಿವೂ, ಇದನೆಯದರಿಂದ ಅಹಂಕಾರ (ಹೆಮ್ಮೆ), ಮಮಕಾರ (ಸ್ವಾಧ್ಯಪರತೆ) ಇವುಗಳ ನಿರೂಪಣೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಂವುವು. ಇಂದಿನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಈ ಇದೂ ಯೋಗಾಂಗಗಳ ಎರಡನೆಯ ಮೆಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿದೆ.

## ೧೦. ಇನೆಯ ಅಂಗ ಮತ್ತು ಅಧಿಕಾರ

ಮೂರನೆಯ ಮೆಟ್ಟಲೇ ಆಸನ. ಒಂದನೆಯ ಮತ್ತು ಎರಡನೆಯ ಮೆಟ್ಟಲುಗಳ ಒಳಭೇದಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಎಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ಬಂದರೂ ತಪ್ಪದೇ ಆಚರಣೆಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಲಿರುವವರಿಗೆ ಮೂರನೆಯ ಮೆಟ್ಟಲಾದ “ಆಸನ”ವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಲು ಸಂಪೂರ್ಣಾರ್ಥಿಕಾರ.

ಎರಡನೆಯು, ಮೂರನೆಯು ಆನ್ತರ ವಿಭಾಗಗಳ ಆಚರಣೆಯು ಎಪ್ಪೇಷ್ಟು ಬಲವತ್ತರವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅಷ್ಟು ಬೇಗ ಆಯಾ ಫಲಗಳು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವುವು. ಯೋಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೊಂದರ ಅಭ್ಯಾಸವೂ ವ್ಯಧಿವಾಗಲಾರದು. ಆದರೆ ಆಯಾ ಅಭ್ಯಾಸವು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಯುಕ್ತವಾದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಮಗೆ ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟಿ ಗುರುವಿನ ಉಪದೇಶ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ವಿರೋಧವಿಲ್ಲದಂತೆ ಆದರೆ ಸತ್ಯಾರ್ಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದಾಗಿರಬೇಕು.

## ೧೧. ಎಚ್ಚರಿಕೆ

ಅದರಲ್ಲಿಯೂ “ಆಸನ” ಮತ್ತು “ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ” ಎಂಬೀ ಎರಡು ಯೋಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವವರು ಈ ಮುಂದೆ ಹೇಳಿರುವ ನಿಯಮಬದ್ಧರಾಗದ ಯೋಗಾಂಗಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಇಷ್ಟಾಧಾರನುಸಾರ ಚಿತ್ರಪರಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ತಮ್ಮ ಮನಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದವರು ತಕ್ಕು ಲಾಭವನ್ನು ಹೊಂದದೆ ಇರುವುದಲ್ಲದೆ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆಲ್ಲ ಕಳೆಂಕವನ್ನು ತರುವ ಅಪಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ಕಾರಣರಾಗಿರಬಹುದು. ಇತರಾಂಗ ಸಾಧನೆಯಂತೆ ಯೋಗಾಂಗ ಸಾಧನೆಯು ಕೇವಲ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಪಿಂಡಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಪೋಷಕವಾದುದು. ಇದು ಶರೀರ, ಮಾಂಸ, ಮನಸ್ಸು, ಇವುಗಳನ್ನು ಆಯಾ ವರ್ಯಸ್ವಿಗೆ ತಕ್ಷಾಂತೆ

ಸಮತೊಕ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿ ಆಯುವ್ಯಾದಿ, ರೋಗ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿರ್ಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮಪಸ್ತು ತತ್ವಗಾಹಕ ಶಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಆತ್ಮನಾತ್ಮ ವಿವೇಕವನ್ನು ಕೊಡುವ ಕಲ್ಪವೃಕ್ಷದಂತಿರುತ್ತದೆ.

## ೧೯. ವಿಮರ್ಶೆ

ಸರ್ವಾಂಗಸಾಧಕ, ಅಂಗಭಾಗಸಾಧಕವೆಂದು ಅಂಗಸಾಧನೆಯನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಯಾವುವು ಅಭ್ಯಸಿಸುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಅವಯವಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಚಲನವಲನಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ವಾಗಿ ಕೊಟ್ಟು ಇನ್ನೊಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಿತವಾಗಿ ಅಥವಾ ಯಾವ ತೇರನಾಡ ಚಲನವಲನಗಳನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡಿರುವುದೂ ಅವು ಅಂಗಭಾಗಸಾಧಕಗಳಾಗುವುವು. ನವಯುಗದ ನಾಗರಿಕತೆಯನ್ನು ಅರಿತು ನುರಿತ ಇಂದಿನ ನವತರುಣರೇ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಉಹಿಸಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ರೆಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಿಲ್ಲ.

ಸರ್ವಾಂಗ ಸಾಧಕಗಳೆಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಗೆ ಬಂದಿರುವ ಹಲವು ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ಅಂಗಸಾಧನೆಗಳುಂಟು – ಉದಾ: ತಾಲಿಂಬಾನಾ, ಗರುಡ ಮುಂತಾದುವು. ಇವುಗಳಿಂದ ಮೈಯಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾದ ಮಾಂಸವಿಂದ ವೃದ್ಧಿಯಾ ಮೇದೋವೃದ್ಧಿಯಾ ಉಂಟಾಗಿ ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯವಾದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಚರ್ಚಿತಾರ್ಥಿಗೆ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ತೆರೆಯಂತಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಇವರಿಗೆ ಶಾಸ್ತ್ರಸೋಚ್ಛಾವಸ ಗತಿಯು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಸಮಗ್ರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರದು. ಮಾನವನಿಗೆ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಚಾತುರ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಶಾರೀರ ಬಲಗಳು ಬೇಕಾಗಿರುತ್ತವೆ.

## ನಿಯಮ

೧. ಯೋಗಾಂಗ ಸಾಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಯಾವ ಬಾಧಕಗಳನ್ನೂ ಕಾಣಲಾರೆವು, ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಸಿಸುವಾಗಲೇ ಸರ್ವಾಂಗ ಬಲ ಸಾಧಕವಾಗಿರುವುದು. ಹೇಗೆ? ಆಸನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವಾಗ ನಮ್ಮ ಮೂಗಿನ ರಂಧ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಹದಗೆಟ್ಟು ಹೋಗಿ ಬರುತ್ತಿರುವ ವಾಯುಸಂಚಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಒಂದು ಹದಕ್ಕೆ ತಂದಿಡಲು ಮೊಟ್ಟೆಮೊದಲಿನಿಂದಲೇ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರು ಬಿಡುವುದನ್ನೂ ಉಸಿರೆಳೆಯುವುದನ್ನೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಲಿರೇಬೇಕು.

೧. ಕತ್ತು, ಹಣೆ, ತಲೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎಶ್ಟು ಮಾಡುವ ಯೋಗಾ ಸನಗಳ ಸ್ಥಿರತ್ವದಲ್ಲಿ ಉಸಿರನ್ನು ಮೂಗಿನ ರಂಧ್ರಗಳಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎಳೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ನಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವೇಕು. ಈಗ ಎದೆಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ನೀಡಿ, ಉಬ್ಬಿಸಿ, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಸೆಳೆದು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿದು, ಮೂಗಿನ ತುದಿಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಬೆನ್ನಿನ ಮೂಲೆಯನ್ನು ಸೆಳೆದು ಸಾಧ್ಯವಾದಪ್ಪೆ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನೆಟ್ಟಿಗೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ಈ ಬಗೆಯಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ಬರಮಾಡಿಕೊಂಡು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು ತುಂಬುವುದಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ಎಂದು ಸಂಕೇತ.

೨. ಕತ್ತು, ಹಣೆ, ತಲೆ, ಎದೆ, ಸೊಂಟ ಇವುಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ ಮಾಡುವ ಅಸನಗಳ ಸ್ಥಿರತ್ವದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ನಾವು ತುಂಬಿಕೊಂಡ ಉಸಿರನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಕೆಳಗಣ, ಮೇಲಿನ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆದು ಅಕ್ಕಳಿಸಿಕೊಂಡು ಕಣ್ಣಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುವುದಕ್ಕೆ ರೇಜಿಕವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

೩. ಉಸಿರನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಕುಂಭಕವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

೪. ನಗುವುದು, ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಾಗುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ವಾಗಿ ಬಿಡಬೇಕು. ಕಾರಣ? ಶ್ವಾಸಕೋಶವು ದುರ್ಬಲವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಪಹರಿಸುವುದು.

೫. ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೆ ಹಿಂದುಮುಂದೆ ಬಿಗಿಹಿಡಿಯಕೂಡದು. ಬಿಗಿಹಿಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮಲಕೋಶ ಮೂತ್ರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಲಮೂತ್ರಗಳು ಕೊಳಿತು ಕೆಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಗೊಳಿಗುವುವು.

೬. ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗಿಯೂ ಅದಾದ ಒಳಿಕವೂ ತಕ್ಷಣವೇ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಆಹಾರವನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾರದು.

೭. ಅತ್ಯಂತ ಹೆಳಿ, ಖಾರ, ಉಪ್ಪು, ಕಹಿ, ಹಲವು ದುರ್ಗಂಧ ಸೇವನೆ ಇವುಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.

೮. ಮಾದಕದ್ರವ್ಯ ಸೇವನೆ, ಧೂಮರಪಾನ, ಮಾಗಾರಿಯಾಸ, ಸ್ತ್ರೀಸಂಗ, ಹಾಗೂ ಬೆಂಕಿಯ ಸೇವನೆ - ಇವುಗಳನ್ನು ಪ್ರಥಮಾಭ್ಯಾಸಿ ಸರ್ವದಾ ವರ್ಜಿಸಬೇಕು.

೧೦. ಗುಪ್ತೇಂದ್ರಿಯ ಸಾಫ್ತನವನ್ನು ಯುಕ್ತ ರೀತಿಯಿಂದ ಬಂಧಿಸಿರಬೇಕು.

ಇಂತೆಂಬ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಯೋಗಾಂಗ ಅನವಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕೆಂದು ಪಾಠಂಜಲಿಯ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ, ಹರಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕಾ ಮುಂತಾದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವುದು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಸುಖಾಗಿಯೇ ಹೊರತು ದುಃಖಾಗಿ ಅಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿ ನಿಯಮದಿಂದಿದ್ದ ಪ್ರಾರ್ಥಣೆಯಾಗಿ ಬಾಧೆಗಳಿಗೇಡಾಗದೆ ಅನೇಕ ಕಾಲ ಬದುಕಿ ನಮ್ಮ ಭಾರತವಲಯವನ್ನೂ ಉಜ್ಜೀವಗೊಳಿಸಿ ಕೇತ್ತಿಕಾಯಾರಾದರು.

ಕೆಲ ಕಾರಣಾಂತರಗಳಿಂದ ತೆರೆಯೋಳಿದ್ದ ಹಲವಾರು ಮಹನೀಯ ಪುರುಷರ ಬೆಂಬಲದಿಂದ ಹೊರಗಾಣತ್ತಿರುವ ಈ ಯೋಗವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಸಫಲ ಗೊಳಿಸುವುದು ಈಗ ನಮ್ಮ ತರುಣ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ವ್ಯಂದದ ಮತ್ತು ತರುಣಯರ ಅಧೀನದಲ್ಲಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಇತರಾಂಗ ಸಾಧನೆಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಬಗೆಬಗೆ ಯಾದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಣದಿಂದ ಒದಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಸಲಕರಣೆಗಳೇನೂ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಅನಾವಶ್ಯಕವಾದ ತಿಂಡಿ ತೀರ್ಥ ಪಾನಾದಿಗಳನ್ನು ಬೇಕೆಂದು ಬೇಡುವಂತಿಲ್ಲ. ಬಹಳ ಬೆಲೆಬಾಳುವ ಉಡುಪು ತೊಡುಪುಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕೆಂಬ ಆಶೆ ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟಿಷ್ಟೇಂಬ ಅಂತಸ್ತಿನ ಕಟ್ಟಡಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆ. ಈ, ಎಂಬ ಜಾತಿ ಭೇದ, ವಯೋವ್ಯತ್ಯಾಸ, ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷ ಎಂಬೀ ವ್ಯತ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಎಡಕೊಡುವಂತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಶ್ರದ್ಧಾ, ಆಸಕ್ತಿ, ಜಿತೇಂದ್ರಿಯತ್ವ, ಉತ್ಸಾಹ, ಸಾಹಸ, ಧೃತ್ಯ, ಸಾತ್ವಿಕ ಹಿತ ಮಿತವಾದ ಆಹಾರಸೇವನೆ – ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬೇಕೆಂದು ಹಂಬಲಿ ಸುತ್ತಾ ತಪಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಇಷ್ಟ ಸುಲಭ ರೀತಿಯಿಂದ ಆನುತ್ತಮ ಲಾಭದಾಯಕವಾದ ಈ ಯೋಗಾಂಗ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಬಡ ಭಾರತೀಯರಾದ ನಾವು ಬಿಡಲು ಕಾರಣವಿಲ್ಲ.

ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶೀಯರನೇಕರು ಈ ಶ್ರೀಮನ್ಯಹಾರಾಜರ ಕೃಪಾಪೋಷಿತ ವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಈ ಶ್ರೀ ಯೋಗಶಾಲೆಗೆ ಬಂದು ನಮ್ಮ ಕಡೆಯಿಂದ ಅನೇಕ ಯೋಗಾಂಗಾಸನಗಳ ಭಾಯಾ ಚಿತ್ರಪಟಗಳನ್ನು ಥಿಲಮ್‌ರೂಪವಾಗಿ ತಗೆದುಕೊಂಡು ಅವರ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ನಾವು ಸುಮುಕನೆ ಕುಳಿತು ನಮ್ಮ ಕಲೆಯನ್ನು ಶಿಲೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಇಚ್ಛಿಸುವುದು ಯುಕ್ತವಲ್ಲ.

ಎಲ್ಲಾ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರಗಳಿಗೆ ತವರುಮನೆಯಾದ ನಮ್ಮ ಭಾರತದ ಭಾಳಕರಿಗೆ ಇತರರು ಅಧ್ಯಾತ್ಮರಾಗದಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ. ಇತರರು ಅಧ್ಯಾತ್ಮರಾಗದಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ. ಅವೋಷವಾದ ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮವನ್ನು ಗುರುಮುಖವಾಗಿ ಶಾಸ್ತ್ರಧ್ಯಯನ ದೊಂದಿಗೆ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಕೊಳ್ಳಿದರುವ ನಮ್ಮವರಲ್ಲೇ ಹಲವರು

ಇದನ್ನು ದುರುಪಯೋಗಪಡಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಬಹಳ ವಿಷಾದಕರ ಸಂಗತಿ. ಯೋಗಾಸನಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಎಣಿಕೆಗೆ ವಿಾರಿವೆ. “ಆಸನಾನಿ ಚ ತಾವಂತಿಯಾವಂತೋ ಜೀವರಾಶಯಃ” ಎಂದು ಧ್ಯಾನಭಿಂದೂಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ದಂಗುರ ಬಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ಎಂಬತ್ತುನಾಲ್ಕು ಮಾತ್ರ ಆಸನಗಳೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ಬರೆಯು ತ್ತಿರುವುದು ಭ್ರಮೆಯಿಂದಲೇ ಹೊರತು ಬೇರೆಯಲ್ಲ. ಯುಕ್ತರೀತಿಯಿಂದ ಶ್ವಾಸೋಚಭ್ರಾತ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಯೋಗಾಸನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ರೋಗಾದಿ ಬಾಧೆಗಳಿರವು. ಸ್ಥಾಲ ಶರೀರಿಗಳಿಗೂ ಕೃತ ಶರೀರಿಗಳಿಗೂ ಅವರವರ ಇಷ್ಟಾನುಸಾರ ಕಾಶ್ಯ್ಯ ಸ್ಥಾಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಆಸನಗಳನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ. (ಮುಂದಿನ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿದೆ). “ಯೋಗಾಸನಾಭ್ಯಾಸ ದಿಂದ ಮೈ ತೆಳ್ಳಿಗಾಗುವುದು, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿಯುವುದು” ಎಂಬೀ ಮೊದಲಾದ ಕೆಲವರ ನುಡಿಗಳು ಹೊರಟಿವೆ. ಆ ರೀತಿ ನುಡಿಯುವ ಮಹನೀಯರು ಇದನ್ನು ಕ್ರಮದಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸಿಸಿ ಹುಚ್ಚುರಾಗಿ ಬೇರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದಿರುವರೆ? ಎಂದು ನಮ್ಮ ತರುಣರು ಕೇಳಿದಿರಲಾರರು. ಅಪಾಯ ವಿಷಯವನ್ನೆತ್ತಿ ಮತ್ತೆ ಹಲವರು ಉದ್ದಾರ ಮಾಡುವರು. ಹಿಂದುಮುಂದನ್ನಾರಿಯದೆ ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನೇ ಮಾಡಿದರೂ ಅಪಾಯ ಸಂಭವಿಸುವುದೆಂಬುದು ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಾ ಸಮಾನ. ಕೆಲವು ಮಂದಿ ವೈದ್ಯರೂ ಇದನ್ನು ಬಹಳ ಹಿನ್ನದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕಾಣುತ್ತಿರುವುದು ಇದು ಅವರ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿಲ್ಲದಿರುವುದೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದು ತಿಳಿಯೋಣ.

ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸಿಸಬೇಕೇ ಹೊರತು ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಅಭ್ಯಾಸಿಸಬಾರದು. ೧ರಿಂದ ೨ರ ವರೆಗೆ ಇರುವ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಆಸನಗಳಿಗೂ ಸಮಾನ. ಈ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಕೋಶ, ನಾಡಿ, ಸಿರಾ, ಧಮನಿ, ಮಾಂಸಪಿಂಡ, ಎಲುಬಿನ ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಚೆಲಸವಲನೆಯುಂಟಾಗಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿರುವ ಕಶ್ಮೀರ (ಕೊಳೆ) ಕಳೆದುಹೋಗುವುದು ಮತ್ತು ಆಯಾ ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮಾಂಸಪಿಂಡಗಳು ಬಲಿಯುವುವು, ಹಾಗೂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವುವು.

ಈ ತೆರನಾದ ವಿನ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಆಸನಾಭ್ಯಾಸವು ಪ್ರಾಯಃ ಶರೀರವನ್ನು ಕೃತವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು. ಗುರುಮುಖಿವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ತಿಳಿಯದ ಕೆಲವರು ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮಾಡಿ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಅಪ್ಪರಥೆಯನ್ನು ತರುತ್ತಿರುವುದು ಶೋಚನೀಯ ಸಂಗತಿ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವ ಯೋಗಾಸನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ವಿನ್ಯಾಸಗಳು? ಎಷ್ಟನೆಯು

ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಆಸನ ಸ್ಥಿತಿ? ಯಾವ ಆಸನದಲ್ಲಿ ರೇಚೆಕ? ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ಪೂರಕ? ಆನ್ತಃ ಕುಂಭಕವೆಲ್ಲಿ? ಬಾಹ್ಯಕುಂಭಕವೆಲ್ಲಿ? ಏನು ಫಲ? ಎಂಬುದನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಅಭ್ಯಾಸಿಗಳ ಗಮನಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೋಷ್ಟಕದಂತೆ ಇಟ್ಟಿದೆ.

ಯೋಗಾಂಗಾಭ್ಯಾಸಕರು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೇ ಮೊದಲಾದ ಐದನ್ನು ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿಯೇ ಮಾಡಬೇಕು.

ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸಾಂಖೀಕವಾಗಿಯಾಗಲೇ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಯಾಗಲೇ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಸಾಂಖೀಕವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸಿಸುವವರಲ್ಲಿ ತೆಳುವಾದ ಮೈಯುಳ್ಳವರನ್ನು ಬೇರೆಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಕುಳ್ಳಗೆ ಇರುವವರನ್ನು ಬೇರೊಂದು ಪಂಗಡವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ತಕ್ಕ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಶ್ರಿಷ್ಟಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆವರವರು ಕೋರಿದ ಫಲ ಲಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ದಪ್ಪನಾದವರು ತೆಳುವಾಗಬೇಕೆಂದು ಅಮೇಷಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಡಿಲ್‌ ಮೊದಲಾದುದರಲ್ಲಿಯೂ ಈ ನಿಯಮ ಶ್ರೀಯಸ್ತರ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಧನಗಳೂ ಸರಿಹೊಂದಲಾರವು. ತೆಳುವಾದವನು ಓಡುವಂತೆ ದಪ್ಪನಾದವನು ಓಡಬಲ್ಲನೇ? ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ಬಗ್ಗೆಸಬಲ್ಲನೇ? ಒಂದು ವೇಳೆ ಇನ್ನಾಸ್ತ್ರಕ್ಷರ ಬಲಾತ್ಮಾರದಿಂದ ಓಡಿದಲ್ಲಿ ಎದೆಯ ಬಡಿತ ವೇಗವಾಗಿ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗಬಹುದು.

ಯೋಗಾಂಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ತೆಳುವಾದವನಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಆಸನಗಳು ದಪ್ಪನಾಗಿರುವವರಿಗೂ ಸಾಧ್ಯ.

ಹೀಗೆಂದು ಉಪಾಧ್ಯಾಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ. ಅಭ್ಯಾಸಿಗಳನ್ನು ಮೈಕಟ್ಟಿನ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವಿಭಜನೆ ಮಾಡಿ ಸಾಂಖೀಕವಾಗಿ ಒಬ್ಬರೇ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ಅನೇಕರನ್ನು ಶ್ರಿಷ್ಟಿಸಬಹುದು. ಇದರಂತೆಯೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಾಧಿಗಳುಳ್ಳವರನ್ನೂ ವಿಭಜಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಬೇರೆ ಸಲಕರಣೆಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಾಡುವ ಅಂಗಸಾಧನೆಗಿಂತಲೂ ಯೋಗಸಾಧನೆ ನಿರಪಾಯವಾದುದಾಗಿರುತ್ತೆ. ಕುಳಿತು ನಿಂತು ಮಲಗಿ ತಲೆಕೆಳಗಾಗಿ ಮತ್ತು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಯೂ ಯೋಗಾಂಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಆ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯಾದ ಆಸನಗಳನ್ನು ಈ ಮುದ್ರಣದಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿದೆ. ಆಸಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ಅಭ್ಯಾಸಿಗಳು ಶಿಕ್ಷಕರೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ ಅಭ್ಯಾಸಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಶ್ರಿಷ್ಟಿಸಬೇಕು.

ಹೆಂಗಸರಿಗಾಗಿಯೂ ಕೆಲವನ್ನು ಮುದ್ರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾರ್ಥಣೆ ನಡವಳಿಕೆಗಳು ಹೇಗೆದ್ದಾರೆ? ಎಂಬುದು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಲಸರು ಸೋಮಾರಿಗಳು ಯಾವ ಕರ್ತವ್ಯದಲ್ಲಾ ಮುಂದುವರಿಯರು. ಆದರೆ ಚಟುವಟಿಕೆಯುಳ್ಳವರು ಹಿಂಜರಿಯರು. ಭಾರತ ದೇಶದ ಕಲಾಸಂಪ್ರಿಯು ಕೇವಲ ವಾಜ್ಯಯವಾಗಬಾರದೆಂಬುದು ವಾಚಕರಿಗೆ ತಿಳಿಯಿದಲ್ಲ. ಆದರೆ ಧೀರರು ಬಂದ ಅಡಚಣೆಗಳನ್ನು ಎದಿರಿಸಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹವನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲವರಿಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ಈ ಮುದ್ರಣದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೂ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಯೋಗಸಾಧನೆಗಳು ಸೂಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆಯೆಂದು ಮತ್ತೊಂದು ಸಲ ಭಿನ್ನವಿಸಿದರೆ ಆಸಂಗತವಾಗದೆಂದು ನಂಬಿದ್ದೇನೆ.

ಕಾಲಸಂಗ್ರಹ

ವಿನಾನ  
ಸಂಖ್ಯೆ  
ಅಸ್ತಿತ್ವದ  
ನಿರ್ವಹಣೆ

ಕ್ರಮ  
ಸಂಖ್ಯೆ  
ಅಸ್ತಿತ್ವ  
ನಾಮ

ಕಾಳಾವಿಕೆ

೦ ಲುಲ್ಲಾನಾಸನ  
೧ ಕಾಡಾಂಗುಷ್ಠಾನ  
೨ ಸೂರ್ಯಪಕ್ಷಾಸನ

ರೇಖೆಗೆ

೨ ೨ ೨  
೨ ೨ ೨  
೨ ೨ ೨

೭ ಚತುರಂಗದಂಡಾಸನ  
೮ ಶಾಂಕರಾಂಪದುಂಬಾನಾಸನ  
೯ ಅಧಿಶೋಮುಖಾನಾಸನ  
೧೦ ಸೂರ್ಯಪುತ್ರಾನಾಸನ  
(ಕ್ಷೂರವಾತಾನಾಸನ)

ರೇಖೆಗೆ

೨ ೨ ೨  
೨ ೨ ೨  
೨ ೨ ೨

೫ ಪೂರ್ವಾರ್ಚಾಲಾನಾಸನ

ರೇಖೆಗೆ

೨ ೨ ೨  
೨ ೨ ೨  
೨ ೨ ೨

ಕಾಲಸಂಗ್ರಹ  
ಕಾಳಾವಿಕೆ ನುಡಿ.

ರೇಖೆಗೆ + ಪ್ರೋರಕ  
ಸೌರಂಪ, ಏದೆ, ಕತ್ತು ಬಲ.

೨

೧೦ಗ್ರಂತಿ. ಅಂಗಾಲು ಹುತ್ತು ಕತ್ತುಗಳ  
ಬಲಪ್ರದೀ.

ಚನ್ನೆನ್ನು ಮುಂಭಾ ಬಲ.

ವದೆಗೆ ಬಲ.

೧೩ಂಟ್ಟೆ, ಕರುಳು ತುಡಿ.  
೧೪ಂಟ್ಟೆ ಬಾಧೆ, ನಿಡ್ಡಿ ಅಘಾನಭಾಡಿ.

ಪಶ್ಚಿಮೋಂಬ ತುಡಿ.

ತೈದೆಗಳು.

ಕಾಶ್ವಾಂಬಿಲ.

ಸೈಂಬಾಲುಸಂಧ ಬಲ.

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಅನನ್ತ ನಾಮ	ವಿನಾಯಕ ಸಂಭೇದ	ಅನನ್ತದ ಸುಖಂಭೇದ	ಉಚ್ಯಾತ ನಿರ್ಬಾಸ ಕ್ರಮ	ಫಲಸಂಗ್ರಹ
೧೯	ವೀರಭದ್ರಾಸನ	೧೯೮	೨-೮-೦೦	ರೇಖಕೆ + ಪ್ರೋರಕೆ	ಅನ್ನಸಂಧಿ, ಮಾಂಸಾಂಡೆಯ್ದಿ ಬಲ.
೨೦	ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಪದ್ಮಲೈತಾನಾಸನ	೮	೨-೨	ರೇಖಕೆ	ಹೆಂಡ್ಕೆಳುನ ನಾಳ ಶುದ್ಧಿ.
೨೧	ಉತ್ತಿ ತಹಸ್ಸ ವಾದಾರಂಜಾಸ್ಸನ	೨	೨-೨	"	ಅಂಡಕೆಲ್ಲಾತ ಶುದ್ಧಿ.
೨೨	ಅಯ್ಯಾಜ್ಞು ಬ್ರಹ್ಮಕರ್ಮಾದ	೨೨	೮-೦೫	"	ಕಟ್ಟಸಂಧಿ, ಪುರಣಕಾಲುಸಂಧಿಗಳ ಶುದ್ಧಿ.
೨೩	ಪರ್ವಿ ಮುತ್ತಾನಾಸನ	೨೨	೮-೦೫	"	ಎದೆಯ ಮುಂಳೆ ಬಲ.
೨೪	ಮುರಿಂಜಾಸನ ಕ.	೨೨	೮-೦೫	"	ಗುಲ್ಬರ್ಹೋಗ ನಿರ್ವಹಿ.
೨೫ a		೨೨	೮-೦೫	"	ಪ್ರೀತೇ, ಯುಕ್ತಾ ಶುದ್ಧಿ.
೨೫ b	"	೧೮	೨-೦೨	ರೇಖಕೆ + ಪ್ರೋರಕೆ	ನುಲಕ್ಕೊಂತ, ಮುಲತ್ರಕೊಂತ ಶುದ್ಧಿ.
೨೫ c	"	೧೮	೨-೦೨	"	ಉದರಶ್ವಲಾಲಿಷಾತ್.
೨೬	ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಪದ್ಮಲೈತಾನಾಸನ	೨೨	೮-೦೫	ರೇಖಕೆ	ಮುಲಬಂಧನಿತ್ವ.
೨೭	ಜಾಸುಲೀಪಾಸನ	೨೨	೮-೦೫	"	ಕಟ್ಟು ಕೂಳುನ್ನು ಹೊರಗಲಾಡಿಸು
೨೮	ಭೂಜಪ್ಪಿಡ್ವಾಸನ	೧೫	೨-೮	ಪ್ರೋರಕೆ	ವ್ಯಾದ.
೨೯	ಕೂಲಮೂರಾಸನ	೧೯೮	೨-೮-೮	ರೇಖಕೆ + ಪ್ರೋರಕೆ	ಸಾಮಾನ್ಯ ಮುಲಾಳ್ಯಾದಿ ನಿರ್ಬಾರಕೆ
೩೦	ಕುಕ್ಕುಪಾಸನ	"	"	"	ಮುಂಗ್ರೀ, ತೈಳಭೂ ಮುಳ್ಳು ಕತ್ತು ಬಲ.

ಇಂ	ಬುದ್ಧ ಪದರ್ಥ ಸ್ವರ್ನ	೦೮	೫-೬	ರೇಖೆಕೆ + ಪ್ರೋರಕ + ಕುಂಭಕ + ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಬಲ.
ಇಃ	ಯೋಗಮುದ್ರಾದ್ವಾದುಂದಿಗೆ	೦೯	೬	ರೇಖೆಕೆ + ಕುಂಭಕ ಮುಂಳಿತ್ವಾತ್ ನಿವೃತ್ತಿ.
ಇಃ	ಗಭ್ಯ ಪಿಂಡಾಸನ	೧೦	೬	ರೇಖೆಕೆ + ಪ್ರೋರಕ ಕಂರಕ್ಕಾರೆ, ಗುದೊಳ್ಳ ಶುದ್ಧಿ.
ಇಃ	ಸುಪ್ತಾಪಾದಾಂಗುವಾಸನ	೧೧	ಅರಂಡ ಇಂ	ಕ್ರಮದಿಂದ ರೇಖೆಕೆ + ಪ್ರೋರಕ ಎಲುಬಿನ ಸಂಧಿ ಶುದ್ಧಿ.
ಇಃ	ನಾಭಾಸನ ಕ.ಎ.	೧೨	೨	ರೇಖೆಕೆ + ಪ್ರೋರಕ ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರವನ್ನು ಹೇಳೋಗಲಾಡಿ ಸುಬಿಕೆ.
ಇಃ	ಉಜ್ಜವಂತಾಂಗುವಾಸನ	೧೩	೬	ರೇಖೆಕೆ ಹೀನ ಶೂಲ ನಿವೃತ್ತಿ.
ಇಃ	ಉಂಡ್ರ ಮುಖವಸ್ತಿ ಮತ್ತು ಹಲವಾಸನ	೧೪	೮	ರೇಖೆಕೆ + ಪ್ರೋರಕ ನಾಮಾಸನ್ ವಾಸನಿವೃತ್ತಿ.
ಇಃ	ಹಲವಾಸನ	೧೫	೮	ಟಾನಿಲ್ ಲ್ ನಿವೃತ್ತಿ.
ಇಃ	ಸಾಲಂಹಂಸವಾರಂಗಾಸನ	೧೬	೮	ಕ್ರದೇಶೋಗ ನಿವೃತ್ತಿ, ಚಾಣುಲ.
ಇಃ	ಕಂಬಾಂಚಾವಾಸನ	೧೭	೮	ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ ಶುದ್ಧಿ.
ಇಃ	ಉಂಡ್ರ ಮತ್ತು ಹಲವಾಸನ	೧೮	೮	ಮುಂಳಿತ್ವಾದ್ವಾದಂದನ.
ಇಃ	ಉಂಡ್ರಾಸನ	೧೯	೮	ರಾಂತ್ಯಾಸ್ತಕೋಪನಿವೃತ್ತಿ.
ಇಃ	ಬದ್ಧ ಕೆಳಿಕಾಸನ	(ಜಾಲಂಧರಭಂಡಿಂದ)	೧೦	ಅಂಡಿರ್ ರ್ಯಾಂಭಾಸಿವೃತ್ತಿ.
ಇಃ	ಉಪಾವ್ಯಕ್ತಾಳಾಸನ	೧೧	೨-೮	ಉದರಭಾಧಾನಿವೃತ್ತಿ.
ಇಃ	ಸುಪ್ತಾಪಾದಾಂಗಾಸನ	೧೨	೨-೮	ಕಂಬಾಂಶಾಧಾನ.
ಇಃ	ಉತ್ತಾಪಾದಾಂಗಾಸನ	೧೩	೨-೮	ಪ್ರಾರಕ + ಕುಂಭಕ ಎದೆಬಲ ಮತ್ತು ಕಣಿಬಾಧಾನಿವೃತ್ತಿ.

ಕುಲಸಂಗ್ರಹ

ವಿನ್ಯಾಸ  
ಸಂಖ್ಯೆ  
ಉಸನ ನಾಮ  
ಸಂಖ್ಯೆಕುಲ  
ಸಂಖ್ಯೆ  
ಅಸನ ನಾಮ  
ಸಂಖ್ಯೆಅಸನದ  
ನಾಮ  
ಸಂಖ್ಯೆ

ಕುಲಸಂಗ್ರಹ

ವಿನ್ಯಾಸ  
ಸಂಖ್ಯೆ  
ಉಸನ ನಾಮ  
ಸಂಖ್ಯೆಕುಲ  
ಸಂಖ್ಯೆ  
ಅಸನ ನಾಮ  
ಸಂಖ್ಯೆಒಟ್ಟುಬುಂದುವಾಸನ  
ಒಟ್ಟು ಸೇವಣಾಸನಅಸನದ  
ನಾಮ  
ಸಂಖ್ಯೆಅಸನದ  
ನಾಮ  
ಸಂಖ್ಯೆಅಸನದ  
ನಾಮ  
ಸಂಖ್ಯೆಅಸನದ  
ನಾಮ  
ಸಂಖ್ಯೆ

ವರ್ಣಾಧ್ಯಾತ್ಮ

೧ ಪೂರ್ವಾಸನ  
೨ ಕುರ್ಬಿಯಾಸನ  
೩ ಘನುರಾಸನ  
೪ a ದಂಸುರಾಸನ ಭಾಗ ೧-ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯಾಗಾಷಿಲ್ಲಿ ೧೨  
೪ b „ ಭಾಗ ೨-ಫುಕ್ವಾದ

ಅಸನದ  
ನಾಮ  
ಸಂಖ್ಯೆ

೧೫  
೨೨  
೮  
೧೦

೧೫-೮  
೧೫-೧೪-೧೫  
೮  
೧೦

೧೫-೮  
೧೫-೧೪-೧೫  
೧೫  
೧೫-೮  
೮

ಖಲಸಂಗ್ರಹ  
ನಾನ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ  
ಒಟ್ಟು ಸುಂದರಕ + ಕುಂಭಕ  
ಸಂಧಿವಾತರೋಗ ನಿಪ್ತ್ತಿ.

ಖಲಸಂಗ್ರಹ  
ನಾನ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ  
ಒಟ್ಟು ಯಥಾ ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನಾನಿಪ್ತ್ತಿ.  
ನಾಭಿಹಕ್ಕಪ್ರಾರ್ಥಿ, ಮುಲಕೋಶ ಶಾಂತಿ.  
ಪ್ರಮಾಲೈಕ್ರಾಸ್, ಬ್ರಹ್ಮಕೋಶ, ಬ್ರಹ್ಮ  
ಮುಗಳ ಶೋಧನ.

ಖಲಸಂಗ್ರಹ  
ನಾನ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ  
ಒಟ್ಟು ಯಥಾ ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನಾನಿಪ್ತ್ತಿ.  
ಅಂತಃಕುಂಭಕ „  
ಅಂತಃಕುಂಭಕ „  
ಅಂತಃಕುಂಭಕ „  
ಅಂತಃಕುಂಭಕ „

ಖಲಸಂಗ್ರಹ  
ನಾನ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ  
ಒಟ್ಟು ಯಥಾ ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನಾನಿಪ್ತ್ತಿ.  
ಅಂತಃಕುಂಭಕ „  
ಅಂತಃಕುಂಭಕ „  
ಅಂತಃಕುಂಭಕ „  
ಅಂತಃಕುಂಭಕ „

ಖಲಸಂಗ್ರಹ  
ನಾನ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ  
ಒಟ್ಟು ಯಥಾ ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನಾನಿಪ್ತ್ತಿ.  
ಅಂತಃಕುಂಭಕ „  
ಅಂತಃಕುಂಭಕ „  
ಅಂತಃಕುಂಭಕ „  
ಅಂತಃಕುಂಭಕ „

ಖಲಸಂಗ್ರಹ  
ನಾನ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ  
ಒಟ್ಟು ಯಥಾ ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನಾನಿಪ್ತ್ತಿ.  
ಅಂತಃಕುಂಭಕ „  
ಅಂತಃಕುಂಭಕ „  
ಅಂತಃಕುಂಭಕ „  
ಅಂತಃಕುಂಭಕ „

ಖಲಸಂಗ್ರಹ  
ನಾನ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ  
ಒಟ್ಟು ಯಥಾ ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನಾನಿಪ್ತ್ತಿ.  
ಅಂತಃಕುಂಭಕ „  
ಅಂತಃಕುಂಭಕ „  
ಅಂತಃಕುಂಭಕ „  
ಅಂತಃಕುಂಭಕ „

ಖಲಸಂಗ್ರಹ  
ನಾನ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ  
ಒಟ್ಟು ಯಥಾ ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನಾನಿಪ್ತ್ತಿ.  
ಅಂತಃಕುಂಭಕ „  
ಅಂತಃಕುಂಭಕ „  
ಅಂತಃಕುಂಭಕ „  
ಅಂತಃಕುಂಭಕ „

೬ ಸುಪ್ತವಚ್ಚಾಸನ (ಯೋಗಮುದ್ರಾ ಯೋಂದಿಗೆ)	೧೪	೩-೦೦	ಉಷಣಂತುಕುಂಭಕ್	ಪ್ರೀತ್ಯೇ ಮುಂತಾಡೆ ಉದರಿಂದೇಗೆ,
೧೦ ಲಘುವಚ್ಚಾಸನ	೧೫	೨-೫-೬	"	ರೋಗನಿವೃತ್ತಿ.
೧೧ ಪಕ್ಷಪಾದ ಸ್ವಾಸಂಗ (ಚಕ್ರಾಸನದೊಂದಿಗೆ ಹೆಲಾಸನದಿಂದ)	೧೬	೩-೦೦	ಬ್ರಹ್ಮಕುಂಭಕ್	ಮೇರುದಂಡ, ಕಂಠನಾಳಶುದ್ಧಿ.
೧೭ ಖಾರದ್ಯಾಷ್ಟ	೧೭	೩-೦೦	"	ಮೇರುದಂಡ, ಕಂಠನಾಳಶುದ್ಧಿ.
೧೮ ಕರ್ಣಾತಾಸನ	೧೮	೨-೫-೬	ಬ್ರಹ್ಮಕುಂಭಕ್	ಮೇಲಕ್ಕೊಳೆ, ಜೀರ್ಣಾಕ್ಷೋಶ ಶುದ್ಧಿ.
೧೯ ಪಕ್ಷಪಾದಶ್ರೀಹು	೧೯	೨-೫-೬	ಬ್ರಹ್ಮಕುಂಭಕ್	ಜ್ವರಾಯ ಬಲ, ಕಟ್ಟಿಲ.
(ಚಕ್ರಾಸನದೊಂದಿಗೆ ಹೆಲಾಸನದಿಂದ)	೨೦	೨-೫-೬	ಅಂತಃಕುಂಭಕ್	ಕಂಠಕ್ಷೂಪ, ಹೈದರಂಪ, ನಾಭಿ ಶುದ್ಧಿ.
೨೧ ದ್ವಿಪಾದಶ್ರೀಹು	೨೧	೨-೫-೬	ಬ್ರಹ್ಮಕುಂಭಕ್	ಗುದೆನಾಳ, ಕಂಠನಾಳ ಶುದ್ಧಿ.
೨೨ ಯೋಗನಿದ್ಯಾಸನ (ಚಕ್ರಾಸನದೊಂದಿಗೆ)	೨೨	೨-೫-೬	೧೭-೨೫-೧೮	ಮೇರುದಂಡ ಬಲವೃತ್ತಿ.
೨೩ ಯೋಗನಿದ್ಯಾಸನ	೨೩	೨-೫-೬	"	ಕುಂಡಲಿನ ತೋಧನ.
(ಚಕ್ರಾಸನದೊಂದಿಗೆ)	೨೪	೨-೫-೬	೨	ಗುದೆಭ್ರಂಶ ನವ್ಯತೆ, ಅರ್ಯಾಸ ನವ್ಯತೆ.
೨೫ ಉಳಿದ್ವಾದಸನ(ಚಕ್ರಾಸನದಿಂದ)ಇ	೨೫	೨-೫-೧೦	ಅಂತಃಕುಂಭಕ್	ಗೈವನೀ, ಸಿರಾ, ಧಾಮನಿ ಶುದ್ಧಿ.
೨೬ ಪುರಿಂಬಾಸನ ಹೈ.	೨೬	೨-೫-೧೫	ರೇಖಕ್	(ಇಲ್ಲಿಂದ ಮುಂದಿನ ಆಸನ ಕುಲ ಗಳನ್ನು ಚೇರೆ ಪ್ರಕ್ರಿಪಡಿಸಿದೆ.)
೨೭ .. ಭ.	೨೭	೨-೧೨	ರೇಖಕ್ + ಪೂರಕ	
೨೮ .. ಭ.	೨೮	೨-೧೫	ರೇಖಕ್	
೨೯ .. ರಾಖ.	೨೯	೨-೧೨	ರೇಖಕ್ + ಪೂರಕ	

ಕ್ರಮ	ಅಸನ ನಾಮ	ವಿನ್ಯಾಸ	ಅಸನದ ಸಂಖ್ಯೆ	ಆಸನದ ಲ್ಯಾಟಿಫ್ರೆಕ್ಸ್	ವಿನ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಾಯ	ಫಲಸಂಗ್ರಹ
೦೮	ಸಾಲಂಬ ಶೈಕ್ಷಣಿಸನ	೦೧	೦೧	೦೧	೦೧	೦೧
೨೦	ನಿರಾಲಂಬ ಸದಾಂಗಾಸನ	೦೨	೦೨	೦೨	೦೨	೦೨
೨೧	ಬಕಾಸನ	೦೩	೦೩	೦೩	೦೩	೦೩
೨೨	ಸುತ್ತೀಲ್ಯಾಧ್ಯಾತ್ಮಾದವಜ್ಞಾಸನ	೦೪	೦೪	೦೪	೦೪	೦೪
೨೩	ಪುತ್ತಾಸನ	೦೫	೦೫	೦೫	೦೫	೦೫
೨೪	ಪೌರ್ವಾಸನ	೦೬	೦೬	೦೬	೦೬	೦೬
೨೫	ಪಸಿತ್ತಾಸನ	೦೭	೦೭	೦೭	೦೭	೦೭
೨೬	ಕರ್ಣಪಂಕ್ತಿ	೦೮	೦೮	೦೮	೦೮	೦೮
೨೭	ವರಂಜಿ	೦೯	೦೯	೦೯	೦೯	೦೯
೨೮	ವಶಾಯುತ	೧೦	೧೦	೧೦	೧೦	೧೦
೨೯	ಭೃತ್ಯಾಸನ	೧೧	-೦೧	೧೧-೦೧	೧೧-೦೧	೧೧-೦೧
೩೦	ರಾಜಕ್ಷಯೋತ್ತ	೧೨	"	೧೨-೦೦	೧೨-೦೦	೧೨-೦೦
೩೧	ವಿಕ್ರಾಂತ ರಾಜಕ್ಷಯೋತ್ತ	೧೩	೨೦	೨-೦೧-೦೧	೨-೦೧-೦೧	೨-೦೧-೦೧

೫	ದುರ್ವಾಸ	ರ-೦೫	...
೬	ಪಕ್ಷಿಪಾದ ಬಹೆ ಕೆ, ಬ.	ರ-೬ + ೦೧-೦೨	...
೭೦	ನರಾಲಂಬ ಸದ್ವಾಂಗ	೦೫	೮
೭೧	ನರಾಲಂಬಿತಿಪ್ರ	೦೨	೨
೭೨	ನಾಲಂಬ ಶೀಪ್ತ	೦೨	೨
೭೩	ಉಂಡ್ರ ಕುಕ್ಕುಟ	೦೬	೮-೦೦
೭೪	೮-೦೦+೦೨+೦೩.	೨೦	
೭೫	೮	೦೦	೮
೭೬	೮-೦೦	೦೬	೮
೭೭	೫-೨	೦೦	೮
೭೮	೮೨	೮-೦೦	೮
೭೯	೮೨	೮-೦೦	೮
೮೦	ಬಾಹ್ಯಕುಂಭಕ	೮-೦೦	೮
೮೧	ಉಂಘರಿಕುಂಭಕ	೮-೮	೮
೮೨	೮	೮-೦೨	೮
೮೩	೮	೮-೦೨	೮
೮೪	೮	೮-೮	೮
೮೫	೮	೮-೮	೮
೮೬	೮	೮	೮
೮೭	೮	೮	೮
೮೮	೮	೮	೮
೮೯	೮	೮	೮
೯೦	೮	೮	೮
೯೧	೮	೮	೮
೯೨	೮	೮	೮
೯೩	೮	೮	೮

ಕ್ರಾಲಂಗ್‌ರ್‌

ವಿನಾಸ  
ಸಂಭ್ರಮ  
ಅಸನ ನಾಮ

ಕ್ರಮ  
ಸಂಖ್ಯೆ

೧೪ ಅಕ್ಷಣಿಫಳಸುರಾಸನ

೧೫ ಅಪಾಯಿಪತ್ನಿಸನ  
೧೬ ಬುದ್ಧಾಸನ  
೧೭ ಕ್ರಿಲಾಸನ  
೧೮ ವಿಪರೀತ ಶಲಭಾಸನ

೧೯ ಹಾದಾಂಗಸ್ವಯಂಬಾಸನ

೨೦ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಾಸನ

೨೧ ಟೊಟ್ಟಿಭಾಸನ

೨೨ ಎರಾಸನ

೨೩ ಸಮಾನಾಸನ

೨೪ ಪರಿಪೂರ್ವಾಸನ

೨೫ ಛನ್ನಪೂರ್ವಾಸನ

೨೬ ಉತ್ತರಾಸನ

ವಿನಾಸ ಸಂಭ್ರಮ ಅಸನದ ನಾಮ	ಅಸನದ ಸಂಖ್ಯೆ	ಶಾಖೆಯನ್ನ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕ್ರಮ	ಅಸನದ ನಾಮ	ಶಾಖೆಯನ್ನ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕ್ರಮ
೧೪ ಅಕ್ಷಣಿಫಳಸುರಾಸನ	೧೮	೫-೬-೦೦ + ಐಫಂಡುಕೊಂಫ್‌	೧೦ ಕ್ರಾಲಂಗ್‌ರ್‌	೫-೬-೦೦
೧೫ ಅಪಾಯಿಪತ್ನಿಸನ	೧೯	"	೧೧	೫-೬-೦೦
೧೬ ಬುದ್ಧಾಸನ	೨೦	:	೧೨	೫-೬-೦೦
೧೭ ಕ್ರಿಲಾಸನ	೨೧	:	೧೩	೫-೬-೦೦
೧೮ ವಿಪರೀತ ಶಲಭಾಸನ	೨೨	:	೧೪	೫-೬-೦೦
೧೯ ಕಾರಂಡವಾಸನ	೨೩	:	೧೫	೫-೬-೦೦
೨೦ ಪರ್ಹಣಾದಕ್ಸೋತ	೨೪	:	೧೬	೫-೬-೦೦
೨೧ ಹಾದಾಂಗಸ್ವಯಂಬಾಸನ	೨೫	:	೧೭	೫-೬-೦೦
೨೨ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಾಸನ	೨೬	:	೧೮	೫-೬-೦೦
೨೩ ಟೊಟ್ಟಿಭಾಸನ	೨೭	:	೧೯	೫-೬-೦೦
೨೪ ಎರಾಸನ	೨೮	:	೨೦	೫-೬-೦೦
೨೫ ಸಮಾನಾಸನ	೨೯	:	೨೧	೫-೬-೦೦
೨೬ ಪರಿಪೂರ್ವಾಸನ	೩೦	:	೨೨	೫-೬-೦೦
೨೭ ಛನ್ನಪೂರ್ವಾಸನ	೩೧	:	೨೩	೫-೬-೦೦
೨೮ ಉತ್ತರಾಸನ	೩೨	:	೨೪	೫-೬-೦೦

ಫೆ ಶ್ರಿಮತ್ಯಮಾಸನ (ಸುಪ್ತ)	೫-೦೦	ಜ್ಯಾ ರ	೫-೨
ಫೀ ಶ್ರಿಮತ್ಯಮಾಸನ ಉತ್ತಾ	೦೨	ಜ್ಯಾ ರ	೦೯
ಫೀ ಸರ್ವರಾಜ್ಯಮಾಸನ	೦೧	ಜ್ಯಾ ರ	೦೨
ಫೀ ಸಿಂಹಾಸನ	೦೫-೦೦	ಜ್ಯಾ ರ	೨
ಫ್ರಿ ಸಿದ್ಧಾಸನ	೦೨	ಜ್ಯಾ ರ	೨
ಫ್ಲಾ ಪರಭೂತಾಸನ	೨೦	ಜ್ಯಾ ರ	೦೨-೦೨-೦೨
ಫ್ಲಾ ಸಮರ್ಪಕೋಣತಾಸನ	೦೬	ಜ್ಯಾ ರ	೨
ಫ್ಲಾ ಗ್ರಾಹಾಸನ	೫	ಜ್ಯಾ ರ	೨
ಫ್ಲಾ ಪೈರಂಡಾಸನ	೦೩	ಜ್ಯಾ ರ	೫-೮
ಫ್ಲಾ ಪರಯುರ್ಪತಾಸನ	೫	ಜ್ಯಾ ರ	೮
ಫ್ಲಾ ಶಿರ್ಯಾಜ್ಯಾಮಾಸನ	೨೫	ಜ್ಯಾ ರ	೨೨
ಫ್ಲಾ ಕಂದಜಿತಾಸನ	೦೪	ಜ್ಯಾ ರ	೨೨
ಫ್ಲಾ ಸುಪ್ತಕಂಡ	೦೪	ಜ್ಯಾ ರ	೨೨
ಫ್ಲಾ ಯೋಗದಂಡ	೦೪	ಜ್ಯಾ ರ	೨೨
ಫ್ಲಾ ಗಂಡಭೇರ್ಯಂಡಾಸನ	೨	ಜ್ಯಾ ರ	೮
ಫ್ಲಾ ಹಿಂಭಮರ್ಯಾಸರ	೦೦	ಜ್ಯಾ ರ	೮
ಫ್ಲಾ ಉದ್ದ್ಯಾಪ್ತಪ್ರದರ್ಶನಾದ	೦೬	ಜ್ಯಾ ರ	೮
ಫ್ಲಾ ತೋರ್ಗಾಪಟ್ಟಿ	೦೩	ಜ್ಯಾ ರ	೨

“ವಿನ್ಯಾಸಗಳು” ಎಂದರೆ ಅನೇಕರಿಗೆ ಇದರ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಹೆಚ್ಚು ಕುಶಾಹಲವಂತು. ಕೆಲವರು ಇದಕ್ಕೆ ಆಧಾರವೇನೆಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡಬಹುದು. ನಾನೂ ಒಪ್ಪುತ್ತೇನೆ.

“ಪ್ರಯತ್ನಶೈಧಿಲ್ಯಾನಂತಸಮಾಪತ್ತಿಭ್ಯಾಮ್”  
ಪಾಠಂಜಲಯೋಗಸೂತ್ರ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಸಭಾಷ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿ

(ಪಾ. ೨, ಸೂ. ೪೨)

ಎರಡು ಒಗೆಯಾದವರೂ, ಸಂತೋಷಿಸಿ.

ಶ್ರೀವಾಚಸ್ಪತಿ ಮಿಶ್ರರು ಆ ಭಾಷ್ಯ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದಲ್ಲಿ “ಸಾಂಸಿದ್ಧಿಕೋ ಹಿ ಪ್ರಯತ್ನಃ ಶರೀರಧಾರಕೋ ನ ಯೋಗಾಂಗಸೌಪದೇಷ್ಯವ್ಯಾಸನಸ್ಯ ಶಾರಣಮಾ | ತಸ್ಮಾತ್ ಉಪದೇಷ್ಯವ್ಯಾಸನಸ್ಯಾಯಮಸಾಧಕಃ ವಿರೋಧಿ ಚ ಸ್ವಾಭಾವಿಕಃ ಪ್ರಯತ್ನಃ | ತಸ್ಯ ಚ ಯಾದೃಚ್ಛಿಕಾಸನಹೇತುತರ್ಯಾಽ ಸನ-ನಿಯಮೋಪಹಂತ್ಯತ್ವಾತ್ |

ತಸ್ಮಾತ್ ಉಪದಿಷ್ಟನಿಯಮಾಸನಂ ಅಭ್ಯಸ್ಯತಾ ಸ್ವಾಭಾವಿಕಪ್ರಯತ್ನಶೈಧಿಲ್ಯಾತ್ಮಾ ಪ್ರಯತ್ನ ಅಸ್ಥೇಯಃ ನಾನ್ಯಾಥಾ ಉಪದಿಷ್ಟಂ ಆಸನಂ ಸಿಧ್ಯತೀತಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕಪ್ರಯತ್ನಶೈಧಿಲ್ಯಂ ಆಸನಸಿದ್ಧಿಹೇತುಃ |

ಅನಂತೇ ವ್ಯಾ-ನಾಗನಾಯಕೇ ಸ್ಥಿರತರಫಣಾಸಹಸ್ರವಿಧೃತವಿಶ್ವಂಭರಾ ಮಂಡಲ ಸಮಾಪನ್ಯಂ ಚಿತ್ತಂ ಆಸನಂ ನಿರ್ವತ್ತಾಯಿತೀ”

ಎಂಬುದರಿಂದ ಗುರುಮುಖವಾಗಿ ಯಾವ ಆಸನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಶ್ವಾಸೋ ಬ್ರಾಹಸಂಗಳು? ಶ್ವಾಸ ಯಾವಾಗ? ಉಬ್ರಾಹಸ ಯಾವಾಗ? ಯಾವ ರೀತಿ? ಮೈ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿದಾಗ ಶ್ವಾಸವೇ? ಅಥವಾ ಉಬ್ರಾಹಸವೇ? ತಲೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ಮಾಡುವಾಗ ಏನು? ಎಂಬೀ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ಅಭ್ಯಸಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳೇ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನಲ್ಪಡುವುವು. ಇವು ಆಯಾ ಆಸನದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕುರಿತು ಇರಿಂದ ಇರ ವರೆಗೂ ಉಂಟು.

( ಎರಡನೆಯ ಭಾಗ )

## ಆಸನಗಳು

ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ

ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಲಶರೀರಿಗಳು ರೇಚಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ಕೃಶಶರೀರಿಗಳು ಪೂರಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ಅಭ್ಯಾಸಿಸಬೇಕು. ಇವುಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಲಂಘಣ ಶೀಯೆ, ಬೃಹತ್ತಣಕ್ಕಿಯೆಗಳೆಂದು ಕರೆಯುವರು.

ಅಸನಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುವ ಶ್ರೀಷಾಸನ, ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ, ಮಂಟಾರಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮತಾನಾಸನ, ಬದ್ಧಪದ್ಮಾಸನ, ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ತಪ್ಪದೇ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಇತರ ಅಸನಗಳನ್ನು ಸಮಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಸ್ವಾಧೀನ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಶ್ರೀಷಾಸನ, ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಒಳಭೇದಗಳನ್ನೂ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾರ್ಥಿಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಫಲ ದೊರೆಯುವುದು.

ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ, ಹೃದಯಶಕ್ತಿ, ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ವಿಕಾಸವನ್ನು ಬಯಸುವವರು ಇವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲದವರೆಗೂ ಮಾಡಬೇಕು.

ಇವುಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಈ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲಪರ್ಯಾಂತ ಮಾಡಿ ಈ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲದವರೆಗೂ ಶಾಸನದಲ್ಲಿ ವಿಶಾರ್ಂತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು; ತಪ್ಪಕೂಡು.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳು ಅನೇಕ ಬಗೆಯಾಗಿವೆ. ನಮ್ಮ ಆಯುಸ್ಸನ್ನು ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಜ್ಜ್ವಲಗೊಳಿಸುವ ಶಾಸ್ಯಸೋಚ್ಚಾವಸಗಳನ್ನು

ನಿದೋಽಪಂಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ ಪ್ರಾಣಾವಾಯವೀಯ ಶ್ರಯಾಸಾಧನವಿಶೇಷಕ್ಕೆ  
“ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ”ವೆಂದು ಹೇಬು.

ನಮ್ಮ ಮುಖ ಮತ್ತು ಇತರ ಅವಯವಗಳಲ್ಲಿ ಸರ್ವದಾ ಹೊಳೆಯು  
ತ್ವರಿತ ಒಂದು ಬಗೆಯಾದ ತೇಜಸ್ಸಿಗೆ “ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ” ಎಂದು ತಿಳಿಯತಕ್ಕದ್ದು.  
ಇದನ್ನು ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯೆಂದೂ ಕೆಲವರು ಹೇಳುವರು.

ಈ ತೇಜಸ್ಸು ರೋಗಿಗಳ ಮುಖ ಮತ್ತು ಇತರ ಅವಯವಗಳಲ್ಲಿ  
ಕಣ್ಣರೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದೋ! ಎಂಬಂತಿರುತ್ತದೆ.

ಹೆಣದ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಾ ಕಣ್ಣರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು  
ನಾವು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಆ ತೇಜಸ್ಸನ್ನು ನಾವು ದಿನದಿನಕ್ಕೂ ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸಲೇ  
ಬೇಕು.

ಅದನ್ನು ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು “ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ”ವೆಂಬ ಯೋಗಾಂಗದ  
ಒನ್ನೆಯ ಮೆಟ್ಟುಲೊಂದೇ.

ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಗೆ ಆಧಾರವಾದುದೇ ಪ್ರಾಣಾವಾಯುವು. ಇದು ಹೊರಗಿನ  
ಗಾಳಿಯಂತಹುದಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ಅದ್ಭುತವಾದ ಮೀಂಚಿನಂತೆ  
ವೇಗವುಳ್ಳ ಹಾಗೂ ಬಿಸಿಯೋಂದಿಗೆ ಕೂಡಿದ ತೇಜಃಪ್ರವಾಹ.

ಇದು ನಮ್ಮ ಶರೀರದ “ಹೃದಯಕುಹರ”ದಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.  
ಆ ಕುಹರ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳೆರಡರ ನಡುವೆ ಉಂಟು.

ಇದೇ, ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಅಂತರ್ಯಾಮಿಗೂ ವಾಸಸ್ಥಾನ. ಅವರ ಅದ್ಭುತ  
ಪ್ರಕಾಶವೇ ಇದನ್ನು ರೂಪೇಗೊಳಿಸುವುದು.

ಇದರ ಸಂಚಾರವು ಸಮವಾಗಿರುವಲ್ಲಿ ಹೃದಯದಲ್ಲಿನ ನಾಡೀಚಲನೆಗಳು  
ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾ ನಮ್ಮ ಜೀವನವು ಹೊಸ ಹೊಸ ಹುರುಟಿನಿಂದ  
ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಅದು ವಿಷಯವಾಯಿತೆಂದರೆ ಮೊದಲು ಆ ಚಲನಗಳು ಮಂದಗತಿಯನ್ನು  
ತಾಳುವುವು ಅಥವಾ ಕ್ಷೇಣಬಿಟ್ಟು ಕ್ಷೇಣಕಾಲ ಚಲಿಸುವುವು. ಹೀಗಾಗುತ್ತ ಕೊನೆಗೆ  
ಹೃದಯಸ್ತಂಭನ ಇಂದಿಯಗ್ಗಾನಿ ವಿಕಾರಗಳಾಗಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಹೊಳಪು  
ಕಳೆಗುಂದಿ ಕಣ್ಣರೆಯಾಗುವುದು. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಗೆ “ಸಾವು” ಎಂದು ಅಡ್ಡ  
ಹೇಬು.

ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ—

“ಯಾವತ್ತಾಣಾಃ ಸ್ಥಿತೋ ದೇಹೇ ತಾವಜ್ಞೇವನಮುಚ್ಯತೇ” ಎಂದರೆ

ಕೂ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದಂತಹ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆಯೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಸುಳಿವು, ಅದು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಜೀವನವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಯೋಗಾಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಇಂತಹ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಪ್ರಾಣವಾಯುಗಳ ನಿರಂತರ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಂಟುಮಾಡಲು ಮುಖ್ಯವಾದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳು ಮಾರು—

೧. ಸೂರ್ಯಾಭೇದನ; ೨. ಉಚ್ಚಾರ್ಯಾ; ೩. ಶೀತಲೀ ಎಂಬವುಗಳು.  
ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ —

### ಸೂರ್ಯಾಭೇದನ

ಬಲಮಾರ್ಗಿನ ರಂಧ್ರದಿಂದ ನಿಥಾನವಾಗಿ ಮತ್ತು ದೀಘ್ರವಾಗಿ ಉಸಿ ರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು (ಎಡಮಾರ್ಗಿನ ರಂಧ್ರವನ್ನು ಈಗ ಬಲಗ್ಗೆ ಕಿಂಬತ್ತಿರಿಸಿ ಉಂಗುರದ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಬಿಗಿಹಿಡಿದೊತ್ತಿರಬೇಕು.) ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲವಿದ್ದು ಅನಂತರ ಅದೇ ರಂಧ್ರದಿಂದ ಅದೇ ಪ್ರಕಾರ ಉಸಿರನ್ನು ಹೀರಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಶಕ್ತಿ ಇರುವಷ್ಟು ಕಾಲ ಬಿಗಿಹಿಡಿದು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಏದು ಸೆಕೆಂಡು ಮಾತ್ರ ಎಡಗಡೆಯು ಮಾರ್ಗಿನ ರಂಧ್ರದಿಂದ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. (ಈಗ ಬಲಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚೆಟ್ಟಿ ನಿಂದ ಬಲಗಡೆಯ ಮಾರ್ಗಿನ ರಂಧ್ರವನ್ನು ಬಿಗಿಹಿಡಿದೊತ್ತಿ ಎಡಗಡೆಯಲ್ಲಿರುವ ಏರಡು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿರಬೇಕು.) ಉಸಿರನ್ನು ಹೀರುವುದು ಬಿಗಿಹಿಡಿಯುವುದು ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ. ಉಸಿರನ್ನು ತುಂಬಿ ಬಿಡದೇ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುವಾಗ ಏರಡು ಕಡೆಯಲ್ಲಾ ಉಸಿರನ್ನು ಆಯಾ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

ಉಸಿರು ಬಿಡುವುದಕ್ಕೆ ‘ರೇಚೆಕ್’, ಹೀರುವುದಕ್ಕೆ ‘ಪೂರಕ್’, ಬಿಗಿಹಿಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ‘ಕುಂಭಕ’ವೆಂದು ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಸಂಕೇತ. ಎತ್ತ ರೇಚೆಕವನ್ನು ಮಾಡುವೆಪೂ ಅತ್ತ ಪೂರಕ ಕುಂಭಕಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು. ಇದು ‘ಸೂರ್ಯಾಭೇದನ’. ಬಲಗಡೆ ಪೂರಕ ಎಡಗಡೆ ರೇಚೆಕ, ಎಡಗಡೆ ಪೂರಕವೇ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಕೆಲವರು.

ಇದು ಪ್ರಾಣವಾಯು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿ ಚಾಳನಾಯುವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನೀಯುವುದು.

## ಉಚ್ಛಾರ್ಯಿ

ಕಂತಕಾಪದಲ್ಲಿ ಧ್ವನಿಯಂಟಾಗುವಂತೆ ಎರಡು ಮಾರ್ಗ ರಂಧ್ರಗಳಿಂದಲೂ ನಿಥಾನ, ಹಾಗೂ ದೀಘಾವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಂಡು (ಪೂರಕ ಮಾಡಿ) ಅನಂತರ ಕುಂಭಿಕರಿಸಿ (ಯಥಾತಕ್ತಿ) ಬಲಮಾರಿನ ರಂಧ್ರದಿಂದ ರೇಚಕ ಮಾಡುವುದು.

ಇದಾದ ಬಳಿಕ ಹಿಂದಿನಂತೆ ಪೂರಕ ಕುಂಭಕಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಎಡಮಾರಿನ ರಂಧ್ರದಿಂದ ರೇಚಕ ಮಾಡುವುದು. ಬಳಿಕ ಪೂರಕ. ಇದು ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಜರರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಉಚ್ಛಾಲಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ಹಿತ್ತಕೊಳೆವನ್ನು ನಿರ್ಮಲ ಮಾಡುವುದು.

## ಶೀತಲೀ

ನಾಲಿಗೆಯ ತುದಿಯನ್ನು ದೋಷಿಯಂತೆ ಮಾಡಿ ಸುಮಾರು ಅರ್ಥ ಅಂಗುಲ ಉದ್ದ ಪ್ರಮಾಣ ತುಟಿಗಳಿಂದ ಹೊರದೂಡಿ ಅಲ್ಲಿ ಹಾಗೆಯೇ ಅಪ್ಪಕ್ಕೆ ಬಿಗಿಹಿಡಿದು ಶಕ್ತಿಸುಗುಣವಾಗಿ ಆ ದೋಷಿಯಂತಿರುವ ನಾಲಿಗೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಪೂರಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ಕುಂಭಕ ಮಾಡುವುದು. ಕುಂಭಕ ಮಾಡುವ ಸೆಮಯದಲ್ಲಿ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಬಾಯಿಯೊಳಕ್ಕೆ ಸೆಳೆದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ರೇಚಕದ ಕ್ರಮವು ಉಚ್ಛಾರ್ಯಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾದಂತೆಯೇ ಇರಬೇಕು.

ಎರಡನೆ ಮತ್ತು ಮಾರನೆಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳ ರೇಚಕಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯೆ ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಸೂರ್ಯಭೇದನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರೂಪಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

ಇದು ನೀರಡಿಕೆಯನ್ನೂ, ಮೆದುಳಿನ ಉಪಾಂಶವನ್ನೂ ಎದೆಯ ನೋವನ್ನೂ ಮತ್ತು ತಲೆತಿರುಗುವಿಕೆಯನ್ನೂ ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು.

## ಬಂಧತ್ರಯ

ಇ ಮಾಲಬಂಧ, ೨ ಉಡ್ಡಿಯಾಣಬಂಧ, ೩ ಜಾಲಂಧರಬಂಧ. “ಬಂಧ” ಎಂದರೆ ಕಟ್ಟಿಹಾಕಿರುವಿಕೆ ಎಂದು ಎಲ್ಲರೂ ತಿಳಿದ ಮಾತ್ರ. ಈ ಕಟ್ಟುವಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೆಂಬ ಯೋಗಾಂಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವಾಗ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶವಾದ ಲಿಂಗಸ್ಥಾನದಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆಯಾವರೆಗಿರುವ ಭಾಗವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪೂರ್ಯತ್ವದಿಂದ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಈ ಮಾರ್ಗ ಕಟ್ಟುಗಳಿಲ್ಲದ್ದರೆ ಪ್ರಾಣಾ

ಯಾಮದ ಫಲಗಳು ಸರ್ವಥಾ ದೊರೆಯಲಾರವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸಿಗಳು ಇವನ್ನು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಅಭ್ಯಸಿಸಿರಬೇಕು.

### ०. ಮೂಲಬಂಧಲಕ್ಷಣ (ಹರಂಗೋಗಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ)

#### ಕಟ್ಟುವ ಕ್ರಮ

ಪಾಷ್ಟ್ಯಭಾಗೇನ ಸಂಪೀಡ್ಯ ಯೋನಿಷ್ಠಕುಂಚಯೇದ್ದು ದವ್ರೂ | ನ್ನಾ

ಅಪಾನಮೂಢ್ಯಾಮತ್ಕಷ್ಟ ಮೂಲಬಂಧೋಽ ಭಿಧೀಯತೇ ||

ತಾ। ಹಿಮ್ಮಡಿಯಿಂದ ರಹಸ್ಯೋಂದ್ರಿಯದ ಬುಡವನ್ನು ಒತ್ತಿ ಕುಳಿತು ಮಲದ್ವಾರವನ್ನು ಸಂಕೋಚಿಸಾಡಿ ಕರುಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸೆಳೆದು ಹಿಡಿದಿರುವಿಕೆ.

#### ಹಸರಿಗೆ ಶಾರಣ

ಅಧೋಗತಿಮಪಾನಂ ಪೈ ಉಧ್ವಾಗಂ ಕುರುತೇ ಬಲಾತ್ |

ಅಕುಂಚನೇನ ತಂ ಪಾರಹಮೂಲಬಂಧಂ ಹಿ ಯೋಗಿನಃ ||

ತಾ। ಕೆಳದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತಾ ಗುದನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ “ಅಪಾನವಾಯು”ವೆಂಬ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಬಲಾತ್ಕರಿಸಿ ಮೇಲೆ ಹರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಇದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ “ಮೂಲಬಂಧ”ವೆಂದು ಹೆಸರು. “ಮೂಲ”ವೆಂದರೆ ಕರುಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಾಂಸಪಿಂಡಗಳನ್ನು ದುರ್ಬಲಪಡಿಸುವ ಕೆಟ್ಟು ವಾಯುವೆಂದು ಯೋಗೀಜನರಲ್ಲಿ ರೂಢಿ.

#### ವಿಶೇಷಾಭ್ಯಾಸಕ್ರಮ

ಗುದಂ ಪಾಷ್ಟ್ಯಾ ತು ಸಂಪೀಡ್ಯ ಪಾಯುಮಾಕುಂಚಯೇತ್ ಬಲಾತ್ |

ವಾರಂವಾರಂ ಯಥಾ ಜೋಧ್ವಾಂ ಸಮಾಯಾತಿ ಸಮಿಾರಣಃ ||

ತಾ। ಎರಡು ಕಾಲುಗಳ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳಿಂದ ಮಲದ್ವಾರವನ್ನು ಒತ್ತಿ ಅದರ ಒಳನಾಳಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸೆಳೆದು ಬಿಗಿಹಿಡಿದು ಬಾರಿಬಾರಿಗೂ ಕಿಂಬ್ವಾಟ್ಪೇ ಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹಿಂದು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

#### ಮೂಲಬಂಧಾಭ್ಯಾಸದಿಂದಾಗುವ ಫಲ

ಪಾರಣಾಪಾನೌ ನಾದಬಿಂದೂ ಮೂಲಬಂಧೇನ ಚೈಕತಾಮ್ರ್ |

ಗತ್ವಾ ಯೋಗಸ್ಯ ಸಂಸಿದ್ಧಂ ಯಚ್ಚತೋ ನಾತ್ರ ಸಂಶಯಃ ||

ತಾ॥ ಮೂಲಬಂಧವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವದರಿಂದ ಪೂರ್ಣವಾಯು ಮತ್ತು ಅಪಾನವಾಯುಗಳು, ಹೃದಯಾಧ್ವನಿ, ವೀರ್ಯಾಬಿಂದುಗಳೂ ಒಂದುಗೂಡಿ ಯೋಗವ್ಯಾಪಕವನ್ನೀಯುವುದು.

### ವಿಶೇಷ ಫಲ

ಅಪಾನಪೂರ್ಣಯೋರ್ಯೈಕ್ಯಂ ಕ್ಷಯೋ ಮೂತ್ರಪ್ರೀಪಯೋಃ ।

ಯುವಾ ಭವತಿ ವೃದ್ದೇಷ್ಟಿ ಸತತಂ ಮೂಲಬಂಧನಾತ್ ॥

ಪೂರ್ಣವಾಯು, ಅಪಾನವಾಯುಗಳ ಸಂಯೋಗ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಲ ಮೂತ್ರಗಳಾಗಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಮುದಿತನದಲ್ಲಿಯೂ ಯೋವನ ಬಲವನ್ನೀಯುವುದು, ಸರ್ವದಾ ಅಭ್ಯಸಿಸುವವರಿಗೆ.

### ೨. ಉದ್ದಿಯಾಣಬಂಧ

ಈ ಹೆಸರು ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಆಧಾರ. ಹತಯೋಗಪ್ರದೀಪಿಕಾದಲ್ಲಿ -

ಬದ್ವೋ ಯೇನ ಸ್ತುಮಮ್ಮಾಯಾಂ ಪೂರ್ಣಸ್ತುದ್ದೀಯತೇ ಯತಃ ।

ತಸ್ಮಾದುದ್ದೀಯನಾಮೋಽಯಂ ಯೋಗಿಭಿಸ್ತಮುದಾಹೃತಃ ॥

ತಾ॥ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗವನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಿಹಾಕಿದರೆ ಜೀವನಾಧಾರವಾದ ಪೂರ್ಣವಾಯು ಮೇರುದಂಡವೆಂಬ ಬೆನ್ನಿನ ಮೂಳೆಯ ನಡುವೆ ಬಹೆಳ ಸಣ್ಣ ದಾರದಂತೆ ಉದ್ದಕ್ಕಾಳಿ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದವರೆಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ “ಸುಮಮ್ಮಾ” ಎಂಬ ನಾಡಿಯಲ್ಲೇ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೋ ಅದರಿಂದ ಇದು “ಉದ್ದಿಯಾಣಬಂಧ”ವನ್ನಲ್ಪಡುವುದು ಎಂದು ಮತ್ತೊಂದಾದಿ ಯೋಗಿ ವರ್ಮರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

### ಉದ್ದಿಯಾಣಬಂಧ ಲಕ್ಷಣ

ಉದರೇ ಪ್ರಿಯಂ ತಾನಂ ನಾಭೇರೂಧ್ವಂ ಸಮಾಚರೇತ್ ॥

ಉದ್ದಿಯಾಣೋ ಹೃಸ್ತಾ ಬಂಧೋ ಮೃತ್ಯುಮಾತಂಗಕೇಸರೀ ॥

ತಾ॥ ಹೊಕ್ಕಳನೊಂದಿಗೆ ಕಿರುಹೊಟ್ಟೆ ಮೇಲುಹೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬೆನ್ನಿಗೆ ತಗುಲಿರುವಂತೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (ಅಕ್ಕಳಸಬೇಕು). ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವಾಗ ಉತ್ತರಾಸನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ದೀಪ್ತವಾಗಿ ರೇಚಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ಎಲ್ಲಾ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗವನ್ನೂ ಅಕ್ಕಳಿಸಿ ಬೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಳಿದು ಹಿಡಿದು ಹಾಗೆಯೇ

ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಉಸಿರನ್ನ ಕಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಇದು ಮರಣವೆಂಬ ಮದ್ದಾನೆಗೆ ಸಿಂಹದಂತಹುದು, ಎಂದರೆ ಇದನ್ನು ಮಾಡುವ ನರನಿಗೆ ಮರಣಭಯವಿಲ್ಲ. ಬಹಳ ದೊಡ್ಡ ಹೊಟ್ಟೆಯುಳ್ಳವರು ಹಲವಾರು ಅಸನಗಳಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೆಳುವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆ ಬಳಿಕ ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಅಂತಹವರು ವೊದಲು ಪಶ್ಚಿಮ ತಾನಾಸನವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ರೇಚಕಾಭ್ಯಾಸವನ್ನೂ ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

### ಇದರ ಫಲ

ಉಡ್ಡಿಯಾಗಂ ತು ಸಹಜಂ ಗುರುತಾ ಕಥಿತಂ ಸದಾ ।

ಅಭ್ಯಸೇತ್ತುತತಂ ಯಸ್ತ ವೃದ್ಧೋಽಪಿ ತರುತಾಯತೇ ॥

ತಾ॥ ತನ್ನ ಗುರುವು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟಿಂತೆ ಯಾರು ಈ ಬಂಧವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆಯೋ ಅಂತಹವರು ಮುದುಕರಾದರೂ ತರುತಾರಂತೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಶಕ್ತರಾಗಿರಬಲ್ಲರು.

ನಾಭೇರೂಧ್ವಾಮದಶ್ಚಾಪಿ ತಾನಂ ಕುಯಾಂತ್ರೋ ಪ್ರಯತ್ನತಃ ।

ಪಣಾಪಸಮಭ್ಯಸೇನ್ತಪ್ರತ್ಯೋ ಜಯತ್ಯೇವ ನ ಸಂಶಯಃ ॥

ತಾ॥ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೇಳ್ಳೀಲ್ಪಾಗಗಳನ್ನು ಅಕ್ಕಳಿಸುವ ಉಪಾಯದಿಂದ ಬೆನ್ನಿನ ಮೂಲೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವಂತೆ ಓಂದಕ್ಕೆ ಸೆಳೆದಿರುವ ಈ ಉಡ್ಡಿಯಾಗಾ ಬಂಧವನ್ನು ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ನಿಯಮದಿಂದ ಅಭ್ಯಸಿಸುವವರು ಮೃತ್ಯುವನ್ನು ಜಂಖಿಸುವರು.

### 2. ಜಾಲಂಧರಬಂಧ

ಕಂತಮಾಕುಂಚ್ಯ ವೃದಯೇ ಸ್ಥಾಪಯೇಷ್ಟಿಬುಕಂ ದೃಢಮ್ ।

ಬಂಧೋ ಜಾಲಂಧರಾಪೋಽಯಂ ಜರಾಮೃತ್ಯುವಿನಾಶಕಃ ॥

ತಾ॥ ಕತ್ತನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ ಗಲ್ಲವನ್ನು (ಗಡ್ಡವನ್ನು) ವೃದಯಕ್ಕೆ (ಎದೆಗೆ) ಒತ್ತಿ ದೃಢವಾಗಿ ಬಿಗಿಹಿಡಿದಿರುವೆಕೆಗೆ ಜಾಲಂಧರಬಂಧವೆಂದು ಸಂಜ್ಞೆ. ಇದು ಮುದಿತನ ಮತ್ತು ಮೃತ್ಯುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವರು.

ಇದಕ್ಕೆ ಈ ಹೆಸರು ಬರಲು ಕಾರಣ

ಬಧಾತ್ಮಿ ಹಿ ಸಿರಾಜಾಲಮಧೋಗಾಮಿ ನಭೋಜಲಂ ।

ತತೋ ಜಾಲಂಧರೋ ಬಂಧಃ ಕಂತದುಃಖಾಘಿನಾಶನಃ ॥

ತಾ॥ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ರಸಸಾರವನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಹೋಗದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದಾದುದರಿಂದ “ಜಾಲಂಧರ” ಬಂಧವೆಂದು ಸಂಜ್ಞೆ. “ಜಲ” ಎಂದರೆ ಮೆದುಳಿನ ಸಾರ, ಅದರಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪ್ರವಾಹ “ಜಾಲ” ಅದನ್ನು ಧರಿಸಿ ಇರಿಸುವುದು ಜಾಲಂಧರ. ಈ ಮೆದುಳಿನ ಸಾರ ಎಷ್ಟು ಬಲವತ್ತರವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಷ್ಟು ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿತ್ತದೆ.

### ಎತ್ತೆ ಘಲ

ಜಾಲಂಧರೇ ಕೃತೇ ಬಂಧೇ ಕಂಠಸಂಕೋಚಲಕ್ಷಣೀ ।  
ನ ಶಿಯೂಷಂ ಮತತ್ಯಗ್ರೌ ನ ಚ ವಾಯುಃ ಪ್ರಕುಪ್ಯತಿ ॥

ತಾ॥ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಬಂಧವನ್ನು ಗುರುಮುಖಿದಿಂದ ತಿಳಿದು ಸರಿಯಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸುವಾಗಿ ಮೆದುಳಿನ ಸಾರ ಜಾರರಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಸುಡಲ್ಪಡದು. ಮತ್ತು ವಾಯು ಪ್ರಕೋಪ (ಅಥಾರ್ವಾ ಗ್ಯಾಸ್) ಹೊಟ್ಟೆಯಬ್ಬರವಿರದು.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಈ ಮೂರು ಬಂಧಗಳೂ ಇರಬೇಕು. ರೇಚಕವಾದ ಬಳಿಕ ಜಾಲಂಧರಬಂಧ ಮೂಲಬಂಧ ಉದ್ದೀಯಾಣಬಂಧಗಳನ್ನೂ ಪೂರಕಾ ನಂತರ ಮೂಲಬಂಧ ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧಗಳಿರಡನ್ನೂ ತಪ್ಪದೇ ಅನುಸರಿಸಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೋಬ್ಬನೂ ದಿನ ಒಂದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನಾರ್ಜಿಪ್ಪತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳಿಂತೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಎಂದರೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ೫೦, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ೫೦, ಸಾಯಂತಾಲ ೫೦, ಅರ್ಥರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ೫೦, ಈ ರೀತಿ ವಿಭಜಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದರೆ ಅದೀಗ ಅಸಾಧ್ಯವಾದುದರಿಂದ ದಿನವ್ರಾಂದಕ್ಕೆ ೫೦ನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಆಯಾ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಶಾರಣ, ಜೀವನೋಪಾಯಕ್ಕೆ ಈಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಲ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು. ಘಲವೂ ವಿಳಂಬ.

ಪ್ರತಿಯೋಂದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿಯೂ ಸಮವೃತ್ತಿ, ವಿಷಮವೃತ್ತಿ ಎಂದು ವಿಭಾಗವುಂಟು.

ರೇಚಕ, ಪೂರಕ, ಕುಂಭಕ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಕಾಲವನ್ನು ಸಮಸಂಯೋಜಿಸಿದ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ “ಸಮವೃತ್ತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ” ವೆನ್ನಲ್ಪಡುವುದು.

ಆ ಕಾಲ ಸಂಯೋಜನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಕೆಡಮೆಯನ್ನಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾ ಅಭ್ಯಸಿಸಿದರೆ “ವಿಷಮವೃತ್ತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ”ವೆನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸಪರಿಪಾಟಿಯನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವವರು ಸರಿಯಾದ ಗುರುವುವಿದಿಂದ ತಿಳಿಯಬಲ್ಲರು.

ಆಸನಸಿದ್ಧಿಯಲ್ಲದವರು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣಾರ್ಥಿಕಾರ ಪಡೆಯಲಾರರು.

ಸ್ತ್ರೀಯರು ಗಭಿರಣೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಪುರುಷರಂತೆ ಸರ್ವಾರ್ಥಿಕಾರಿಗಳು. ಗಭಿರಣೆಯಾಗಿದ್ದರೂ ಸಮಸಂಖ್ಯಾಕ ಸಮವೃತ್ತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾರ್ಥಿಕಾರಿಗಳಾಗಬಲ್ಲರು. ಆದರೆ ಆರು ತಿಂಗಳಾದ ಬಳಿಕ ಆದಕ್ಕಾಗು ಅರ್ಥಿಕಾರಿಗಳಾಗಲಾರರು. ಎಲ್ಲಾ ಯೋಗಾಂಗಗಳೂ ಪುರುಷರಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುವ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಗಭಾರವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆಂಬುದು ಅಭ್ಯಾಸಿಗಳ ಸ್ವರಣದಲ್ಲಿರಲಿ.

ಕೆಲವರು ನೋಲಿ, ನೇತಿ, ವಸ್ತ್ರಿ, ವಚೋಽಿ, ಧೌತಿ, ಶೇಚರೀ ಇತ್ಯಾದಿ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನೂ ಯೋಗಾಂಗಗಳಿಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ಗ್ರಂಥಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಜಾರ ಪಡಿಸಂಪುದು ಶೋಕಾಸ್ತಿದವಾಗಿದೆ.

ಯೋಗಾಂಗಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಯಾವ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಾ ಆ ರೀತಿ ಹೇಳಿಲ್ಲ. “ಹರಯೋಗಪ್ರದೀಪಿಕೆ” ಎಂಬ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ “ಪಟ್ಟಿರಯೆಗಳು” ಎಂದು ಶಿರೋನಾಮೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಬರೆದಿದೆ. ಆದರೂ ಅಪ್ಯಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಅಭ್ಯಸಿಸಕೂಡದೆಂದು ಅದೇ ಪ್ರಸ್ತುತಿದಲ್ಲಿ –

ಮೇದಃಶ್ಲೇಷಾಧಿಕಃ ಪೂರ್ವಂ ಪಟ್ಟಿಮಾರ್ಣಿ ಸಮಾಚರೇತ್ |

ಅನ್ವಸ್ತು ನಾಚರೇತ್ತಾನಿ ದೋಷಾಣಂ ಸಮಭಾವತಃ ||

ಎಂಬುದರಿಂದ ತಡೆಗಟ್ಟಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕೊಬ್ಬಿ ಮುಂತಾದ ಕೆಲ ಕಟ್ಟಿ ರೋಗದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅವನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಾರೂಪದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

### ಮುದ್ರಗಳು

ಇಪ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಕೃತ ವರ್ಣಸಲು ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಸಂಕೋಚೆ ಪಡುತ್ತೇವೆ. ಮತ್ತು “ಯೋಗಮಕರಂದ” ಎಂಬ ಪ್ರಸ್ತುತಿದ ಇನೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಆದರಿಂದಲೇ ತಿಳಿಯಬಲ್ಲರೆಂಬ ಭರವಸೆಯುಂಟು. ಆವಶ್ಯಕ ವಿದ್ವವರಂ ಆಯಾ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರುಗಳಿಂದ ತಿಳಿಯಲಿ. ಮತ್ತು ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ

ಧಾರಣಾ ಧ್ಯಾನ, ಸಮಾಧಿಗಳಂಬ ಮಿಕ್ಕ ಯೋಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನೂ ಆದರಿಂದಲೇ ಶಿಳಿಯಬಲ್ಲಿರೆಂಬ ನಂಬಿಕೆ.

### ಎಚ್ಚರಿಕೆ

ಯೋಗಕ್ಕಿಯೆಗಳು

ಇವುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಯೋಗದ ಅಂಗಗಳಂದು ಹಲಕೆಲವರು ಭಾವಿಸಿ ಸಾಧಿಸುವುದನ್ನು ನೀವು ಬಲ್ಲಿರಿ. ಆದರೆ ಇವು ಯೋಗಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಮೂಲಾಧಾರವಾದ ಪಾತಂಜಲಿರ್ದರ್ಶನದಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಇತರ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಾ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಾ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹರಯೋಗಪ್ರದೀಪಿಕಾ ಮತ್ತು ಫೋರ್ಮಾಂಡ ಸಂಹಿತಾಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇವು ವಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಆದರೂ ಹರಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ -

ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮರು ಮೇಂದಃಶ್ಲೇಷಾಧಿಕಃಪರ್ವಂ ಷಟ್ಪ್ರಮಾರ್ಣಂ

ಸಮಾಚರೇತ್ |

ಅನ್ಯನ್ನು ನಾಚರೇತ್ ತಾನಿ ದೊಷಾಣಾಂ ಸಮಭಾವತಃ ||

ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದರೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ರಹಸ್ಯವನ್ನರಿಯದೆ ಇವನ್ನಿಭ್ಯಸಿಸಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗಿ ಯೋಗಕ್ಕೆ ಕೆಟ್ಟಿ ಹೆಸರನ್ನು ತರುತ್ತಿರುವುದು ಒಹಳ ವಿಷಾದವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿದೆ.

### ಕ್ರಿಯೆಗಳು

(೧) ಧೌತಿ, (೨) ಬಸ್ತಿ, (೩) ನೇತಿ, (೪) ನಾಲಿ, (೫) ತಾರಟಕ, (೬) ಕಪಾಲ ಭಾತಿ ಎಂದು ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಆರು ವಿಧವಾಗಿವೆ.

### ೧. ಧೌತಿಕ್ರಿಯೆ

ಇನೇ ಧೌತಿಕ್ರಿಯೆಯು ಅಂತಧೌತಿ, ದಂತಧೌತಿ, ಹೃದ್ವಾತಿ, ಮೂಲ ಶೋಧನ ಎಂದು ನಾಲ್ಕು ಬಗೆಯಾಗಿದೆ.

**ಅಂತಧೌತಿ:** ಇದು ವಾತಸಾರ, ವಾರಿಸಾರ, ವಹ್ನಿಸಾರ, ಬಹಿಷ್ಕತೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ವಿಧವಾಗಿದೆ.

**ವಾತಸಾರ ಧೌತಿ:** ಕಾಗೆಯ ಕೊಕ್ಕೆಯಂತೆ ಬಾಯಿಯನ್ನು ತೆರೆದು ಗಾಳಿಯನ್ನು ನಿಧಾನದಿಂದ ಒಳಕ್ಕೆ ಹೀರಿ ಬೇಕ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು

ತಾನು ಹೀರಿದ ವಾಯುವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ನುಂಗಿ ಅದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೊಳಿದಂತೆ ಅತ್ಯಿತ್ತ ಅಲ್ಲಾಡಿಸುತ್ತಾ ಅದನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಗುದ ದ್ವಾರದಿಂದಲೋ ರೇಚೆಕದಿಂದಲೋ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡಬೇಕು.

ಈ ರೀತಿ ಒಂದು ಸಲ ಮಾಡಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಹೀರಿದ ವಾಯುವನ್ನು ಗುದ ದ್ವಾರದಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಪ್ರತಿ ದಿವಸವೂ ಇಪ್ಪತ್ತೆಲ್ಲದು ಸಲಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆ ಇಲ್ಲದೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆ ಬಳಿಕ ಖದನೇ ಸಲಕ್ಕೇ ಆ ವಾಯುವು ಗುದದ್ವಾರದಿಂದ ಹೊರಡುವುದು.

ಅಪ್ಪಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದವರು ರೇಚೆಕದಿಂದ ನಿಥಾನವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಮಾಡ ಬಹುದು. ಇದು ಮಧ್ಯಮ ಘಲವನ್ನು ಕೊಡುವುದು. ಈ ಪಾಠಸಾರ ಧೌತಿಯೂ ರಾಜಯೋಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದು.

**ಘಲವು:** ಹೃದಯದ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗವೂ ನಾಶವಾಗಿ ರಕ್ತಶುದ್ಧಿಯೂ ಜೀಣಾಶಕ್ತಿಯೂ ಉಂಟಾಗುವುದು.

**ವಾರಿಸಾರ ಧೌತಿ:** ಕಂತಕ್ಕೆ ಬರುವ ವರೆಗೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ನೀರನ್ನು (ತಣ್ಣೀರನ್ನಾಗಲಿ ಬಿಸಿನೀರನ್ನಾಗಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ತುಂಬ) ಕುಡಿದು ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಅತ್ಯಿತ್ತ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅಕ್ಕಳಿಸುತ್ತಾ ಉಬ್ಬಿಸುತ್ತಾ ಗುದದ್ವಾರಾ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು. ಇದು ಲಯಯೋಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದು. ಪ್ರತಿ ದಿವಸವೂ ಅನೇಕಾವತೀರ್ಣ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಿದ್ಧಿಸುವುದು.

**ಘಲವು:** ಎಲುಬಿನ ಸಂದುಗೊಂದುಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ನರಗಳ ಗಂಟುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ತಗಲಿಕೊಂಡಿರುವ ಮಲವನ್ನು ಹೊರಡಿಸಿ ಶರೀರ ಕಾಂತಿಯನ್ನೂ ಜರ್ತರಾಗ್ನಿಯನ್ನೂ ಬೆಳೆಯಿಸುವುದು (ರಾಜಯೋಗ).

**ವಹ್ನಿಸಾರ ಧೌತಿ:** ಹೊಕ್ಕೆಹೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿದ ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬೆನ್ನಿನ ಎಲುಬಿಗೆ ಅಂಟುವಂತೆ ಅಕ್ಕಳಿಸುತ್ತಾ ಮತ್ತೂ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಉಬ್ಬಿಸುತ್ತಿರೆ ಬೇಕು. ಅಕ್ಕಳಿಸುವಾಗ ರೇಚೆಕ ಕುಂಭಕಗಳನ್ನು ಉಬ್ಬಿಸುವಾಗ ಪೂರಕ ಕುಂಭಕಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಉಟಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಮಾಡ ಬೇಕು. ಉಟಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ (ಉಟವಾದ ಬಳಿಕ) ಮೂರು ಘಂಟೆಯ ಕಾಲ ಕಳೆದಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಪಾಯವಂಟು. ಈ ವಹ್ನಿಸಾರ ಧೌತಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿಯೋಬ್ಬಿರೂ ದಿವಸಕ್ಕೆ ಇಂಥ ಸಲ ಮಾಡಬೇಕು (ರಾಜಯೋಗ).

**ಘಲವು:** ಎಲ್ಲಾ ವಿಧವಾದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮಾಲ

ಮಾಡಿ ಜರಾಗಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಸಹಾಯ ಮನ್ನು ಮಾಡುವುದು.

**ಬಹಿಪ್ರಾತಿ ಧೂತಿ :** ಕಾಗೆಯ ಕೊಕ್ಕೆಯಂತೆ ಭಾಯಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಹೊರಗಿನ ವಾಯುಮನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಹೀರಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಹೊತ್ತು ಕುಂಭಕದಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಮೂರಿನ ದ್ವಾರಾ ರೇಚಕವನ್ನು ಮಾಡುವುದು. ಈ ರೇಚಕವೂ ಈ ಕುಂಬಕವೂ ವೋಟ್ಟಿಮೊದಲು ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡತಕ್ಕವರಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ವಾಯುಮನ್ನು ಹೀರಿದ ಬಳಿಕ ಕುಂಭಕ ರೇಚಕಗಳನ್ನು ದಿನ ಒಂದಕ್ಕೆ ಇಪ್ಪತ್ತೆಲ್ಲದು ಸಲ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಾದ ಅಭ್ಯಾಸವು ಸರಿಯಾದ ದಾರಿಯಿಂದ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಸಾಮಧ್ಯವು ತನ್ನಪ್ರಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಬರುವುದಲ್ಲದೆ ರೇಚಕವನ್ನು ಗುದದ್ವಾರಾ ಮಾಡಿಸುವುದು. ಇಂತಹ ರೇಚಕವು ಬರಲು ಉಪಕ್ರಮವಾದ ಬಳಿಕ ಮೂರಿನಿಂದ ರೇಚಕವನ್ನು ಮಾಡಕೂಡದು. ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಕುಂಭಕದಿಂದ ಒಂದೂವರೆ ಘಂಟೆಯ ಹೊತ್ತಿನ ವರೆಗೆ ವಾಯುಮನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಬಲವನ್ನೀಯುವುದು. ಇಪ್ಪು ಶಕ್ತಿಯು ಬಂದ ಬಳಿಕ ಹೊಕ್ಕಿಳಿನ ಆಳದಷ್ಟು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತುನಮ್ಮೆ ಕಿಬ್ಬಿಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದ ವರೆಗೂ ವ್ಯಾಟಿಸಿರುವ “ಶಕ್ತಿನಾಡಿ”ಯಂದು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಚೀಲವನ್ನು ಗುದದ್ವಾರದಿಂದ ಬಹಳ ಜಾಗರೂಕನಾಗಿ ಸಾಖಾನದೊಂದಿಗೆ ಹೊರಕ್ಕೆ ತೆಗೆದು ನೀರಿನಿಂದ ಶುಭ್ರವಾಗಿ ತೊಳೆದು ಬಳಿಕ ಮತ್ತೆ ಅದನ್ನು ಗುದದ್ವಾರದಿಂದಲೇ ಒಳಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು.

**ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಇರಲಿ :** ಈ ಕ್ರಿಯೆಯು ಕೇವಲ ಹತಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇದು ತಿಳಿಯಿರಿ. ರಾಜಯೋಗಿ, ಲಯಯೋಗಿ, ಮಂತ್ರಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇದು ಕೊಡದು..

**ಘಲವು :** ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಮಲವೆಲ್ಲಾ ನಾಶವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಶರೀರ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕೊಡಲಾರದು.

**ದಂತ ಧೂತಿ :** ಇದರಲ್ಲಿ ದಂತಮೂಲ ಧೂತಿ, ಜಿಹ್ವಮೂಲ ಧೂತಿ, ಕಣಿ ಧೂತಿ, ಕಪಾಲರಂಧ್ರ ಧೂತಿ ಎಂದು ನಾಲ್ಕು ಬಗೆಯುಂಟು.

**ದಂತಮೂಲ ಧೂತಿ :** ಕಗ್ಗಲಿ ಗಿಡದ ರಸದಿಂದಾಗಲಿ, ಸ್ವಚ್ಛವಾದ

ಮಣ್ಣೆನಿಂದಾಗಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಪ್ರಾರ್ಥಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಶೋಧಿಸಿದ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

**ಫಲವು:** ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ದುಖಾಸನೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ದಂತ ಪಟುತ್ವವನ್ನು ಕೊಡುವುದು.

**ಚಿಹ್ನಾ ಧೌತಿ:** ತಜ್ಞನೀ, ಮಧ್ಯಮ, ಅನಾಮಿಕಗಳೆಂಬ ಮೂರು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಬಲಗೈ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟನ್ನೂ ಕಿರುಬೆರಳನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು ಮಿಕ್ಕ ಮೂರು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ನಾಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಚ್ಚಿಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಉಚ್ಚಿವಾಗ ನಮ್ಮ ಬಾಯಿಲ್ಲ ಹೊರಡುವ ಕಷ್ಟವನ್ನು ಉಗುಳುತ್ತಿರ ಬೇಕು. ಬಳಿಕ ನೀರಿನಿಂದ ನಾಲಗೆಯನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ, ಹಸುವಿನ ಬೆಣ್ಣೆಯಿಂದ ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಉಚ್ಚಿಬೇಕು. ಅನಂತರದಲ್ಲಿ ನಾಲಗೆಯ ಕೊನೆಯನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಕಬ್ಬಿಣಾದ ಶ್ರವಣದಿಂದ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಹಿಡಿದು ಸ್ಪ್ಲೂ ಸ್ಪ್ಲೂ ಹೊರಕ್ಕೆ ಎಳೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದು ಹತಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

**ಫಲವು:** ಇದನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಪ್ರಾರ್ಥಃ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ತಪ್ಪದೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಯೇಚರೀ ಮುದ್ರೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗಿ ನಾಲಗೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ತ ದೋಷಗಳನ್ನೂ ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ವಾಗ್ನಿತ್ವವನ್ನು ಕೊಡುವುದು.

**ಕಣಾ ಧೌತಿ:** ಎರಡು ಕೆವಿಗಳಲ್ಲಿಯಾ ತನ್ನ ತಜ್ಞನೀ ಮತ್ತು ಅನಾಮಿಕಾ ಎಂಬ ಎರಡು ಕೃಬೆರಳನ್ನೂ ಅಂದರೆ, ತನ್ನ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟು, ನಡುಬೆರಳು, ಕಿರುಬೆರಳು ಈ ಮೂರನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು ಎರಡು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇರಿಸಿ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಶುದ್ಧಿಮಾಡುವುದು.

**ಫಲವು:** ಕಿವುಡುತನವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಕೆವಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೋಗಗಳಾಗೂ ಅವಕಾಶ ಕೊಡದೆ ಒಳಗುಂಟಾಗುವ ನಾದಗಳನ್ನು ಕೇಳುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದು.

**ಕಪಾಲರಂಧರ ಧೌತಿ:** ಬಲಗೈ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಬಾಯಿಯ ಅಂಗಳ ದಲ್ಲಿರುವ ಕಿರುನಾಲಗೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಚ್ಚಿಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಮಾಡಬೇಕು.

**ಫಲವು:** ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಪೂರ್ತಿಕಾಲ ಎದ್ದು ತಕ್ಷಣ ದಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತು ಉಟವಾದ ಬಳಿಕ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಸಾಯಂಕಾಲ ಈ ಸಮಯ ಗಳಲ್ಲಿ ಉಜ್ಜ್ವಲ್ತಿದ್ವರೆ ಕಫದೋಷಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ನಾಡೀಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಓಮವಾಡಿಸಿ ದಿವ್ಯದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕೊಡುವುದು.

**ಹೃದ್ಭಾತಿ:** ಇದರಲ್ಲಿ ದಂಡಧೌತಿ, ವಮನಧೌತಿ, ವಸ್ತುಧೌತಿ ಎಂದು ಮೂರಂ ಭಾಗಗಳಿವೆ.

**ದಂಡಧೌತಿ:** ಬಾಳಿದಂಟನ್ನಾಗಲಿ, ಅರಿಸಿನ ದಂಟನ್ನಾಗಲಿ, ಬೇವಿನ ಕಡ್ಡಿ ಯನ್ನಾಗಲಿ ಬಾಯಿಯೊಳಗಿನಿಂದ ನುಂಗಿ ಹೃದಯದ ವರೆಗೂ ಸೇರಿದ ತಕ್ಷಣವೇ ಹೊರಕ್ಕೆ ತೆಗೆಯುವುದು.

**ಫಲವು:** ವಾತಪಿತ್ರಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆಡೆವಿ ಹೃದಯದೋಷಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.

**ವಮನ ಧೌತಿ:** ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಭೋಜನವಾದ ಬಳಿಕ (ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಾ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದು) ಬಾಯಿ ತುಂಬಾ ನೀರನ್ನು ಇರಿಸಿಕೊಂಡು ಆಕಾಶವನ್ನು (ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಇರಿಸಿಕೊಂಡು) ನೋಡುತ್ತಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಇದ್ದು ಆ ಬಳಿಕ ಆ ನೀರನ್ನು ಉಗುಳಬೇಕು.

**ಫಲವು:** ಪಿತ್ರಶೈಷ್ಯಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವು ಉಂಟಾಗುವುದು.

**ವಸ್ತುಧೌತಿ:** ನಾಲ್ಕು ಅಂಗುಲದ ಅಗಲ ಹದಿನ್ಯೇದು ಮೊಳದ ಉದ್ದ ವೃಳಿ ನಯವಾದ ಮತ್ತು ಮೃದುವಾದ ಬಿಳಿಯ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಯಿಸಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮೊದಲೇ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮೊಳದುದ್ದ ಈ ರೀತಿ ದಿನದಿನಕ್ಕೂ ಒಂದೊಂದು ಮೊಳದ ಪರಿಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಕ್ಕೆ ನುಂಗಿ ಬಹಳ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದು ಮೊದಮೊದಲು ಒಂದು ಸಲ, ಆ ಬಳಿಕ ಎರಡು ಸಲ, ಈ ರೀತಿ ಹನ್ನರಡು ಸಲವಾಗುವ ವರೆಗೂ ಅಭ್ಯಾಸಬಲದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು.

**ಫಲವು:** ಈ ರೀತಿ ಹದಿನ್ಯೇದು ಮೊಳದುದ್ದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ನುಂಗುವ ಸಾಮಾಜಿಕವನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಬಳಿಕ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ತಪ್ಪದೆ ತಕ್ಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಗುಲ್ಕಾ, ಜ್ಞರ್, ಪ್ಲೀಹ, ಕಫ, ಎಂಬಿವೇ ಮೊದಲಾದ ಕಿಟ್ಟು ರೋಗಗಳು ನಾಲ್ಕಿ ಶರೀರವು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಬಲವನ್ನೂ ಹೊಂದುವುದು.

**ಮೂಲಶೋಧನ ಧೌತಿ:** ಅರಿಸಿನ ದಂಟನಿಂದಾಗಲಿ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಬೆರಳಿನಿಂದಾಗಲಿ ಗುದದ್ವಾರದೊಳಭಾಗವನ್ನು ಚಿನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯುವುದು.

**ಫಲವು:** ಮಲಬ್ರಹ್ಮತೆಯು, ಅಚೀರಣವು, ಆಮದೋಷವು ಎಂಬೀ ವೊದಲಾದ ದುಷ್ಪಿ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಹೋಗಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಗೆಯ ವಚನ ಸ್ವನ್ನ ಕೊಟ್ಟು ಜರರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಮಾಡುವುದು.

### ೨. ಬಸ್ತುಕ್ರಯೆ

ಇದರಲ್ಲಿ ಜಲಬಸ್ತು, ಸ್ಥಳಬಸ್ತು ಎಂಬ ಎರಡು ಪ್ರಾಕಾರಗಳುಂಟು.

**ಜಲಬಸ್ತು:** ಹೊಕ್ಕಳುದ್ದು ನೀರಿನಲ್ಲಿಳಿದು ಉತ್ತರಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಗುದದ್ವಾರವನ್ನು ಕುಂಭಕ ಬಲದಿಂದ ಒತ್ತಿ ನೀರಿನೊಳಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಹನ್ಸೀರಡು ಸಲ ಮಾಡುವುದರೊಳಗಾಗಿ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ನೀರು ಕಿಬೆಷ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಹೋಗಿ ಸೇರುವುದು. ಆ ಬಳಿಕ ಒಳಕ್ಕೆ ಹೋದ ನೀರನ್ನು ಗುದದ್ವಾರ ಮೂಲದಿಂದಲೇ ಹೊರಕ್ಕೆ ಕ್ರಮ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವೇಕು. ಇದನ್ನು ದಿನ ಒಂದಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ ಮಾಡಬೇಕು.

**ಫಲವು:** “ಪ್ರಮೇಹವು, ಗುದಾವರ್ತನೆವು” ಎಂಬೀ ವೊದಲಾದ ರೋಗವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಕೂರವಾದ ಅಪಾನ ವಾಯುವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಮನ್ತ್ರಧ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾದ ಶರೀರ ಸೌಂದರ್ಯ ಕಾಂತಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದು (ಇದು ಹೆರಂಗೋಗವು).

**ಸ್ಥಳಬಸ್ತು:** ಪಶ್ಚಿಮ ತಾನಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು “ಅಶ್ವನಿ” ಮುದ್ರೆಯಿಂದ ವಾಯುವನ್ನು ಹೀರುತ್ತಾ ಬಿಡುತ್ತಾ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿಸುವುದು.

**ಫಲವು:** ಮಲಬ್ರಹ್ಮತೆಯು ಅಚೀರಣ ರೋಗಗಳು ನಂತರಿಸಿ ಜರರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದು (ಇದು ರಾಜಯೋಗವು).

### ೩. ನೀತಿ ಕ್ರಯೆ

ಎರಡು ಗೇಣು ಉದ್ದವುಳ್ಳ ಸಣ್ಣವಾಗಿರುವ ನೂಲಿನ ಹಗ್ಗವನ್ನು ಮಾರಿನ ರಂಧ್ರಗಳ ದ್ವಾರದಿಂದ ಒಳಕ್ಕೆ ಹೀರಿ ಬಾಯಿಯೊಳಕ್ಕೆ ಬಂದ ಬಳಿಕ

ಆ ದಾರದ ಎರಡು ತುದಿಗಳನ್ನೂ ಎರಡು ಕೈಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಬಹಳ ಜಾಗ ರೂಕತೆಯಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೂ ಮೇಲಕ್ಕೂ ಎಳೆಯುತ್ತಾ ಹೆತ್ತಾರು ಸಲ ಹಾಗೂ ಹಿಗೂ ಮಾಡಿ ಆ ದಾರವನ್ನು ಬಾಯಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ತೆಗೆಯುವುದು.

**ಫಲವು:** ಬಗೆಬಗೆಯಾದ ಶ್ಲೇಷ್ಮೆರೋಗಗಳೆಲ್ಲಾ ನಾಶವಾಗಿ ದಿವ್ಯದೃಷ್ಟಿ ಯುಂಟಾಗಿ ಖೇಚರೀ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು (ಇದು ಹರಯೋಗವು).

#### ೪. ಸೌಲಿ ಕ್ರಿಯೆ

ಕೆಂಬ್ಲೊಟ್ಟೆಯ ನರಗಳನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಕ್ಕೆ ಸೆಳೆದು ಅತ್ಯಿತ್ತ (ಎಡಬಲ ಗಡೆಯ) ಪಕ್ಕಗಳಲ್ಲಿ ಗರಗಿರನೇ ತಿರುಗಿಸುವುದು.

**ಫಲವು:** ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳನ್ನೂ ಹೊಗಲಾಡಿಸಿ ಜೀಣಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುದು (ಇದು ರಾಜಯೋಗವು).

#### ೫. ತಾಟಕ ಕ್ರಿಯೆ

ಕಣ್ಣನ ರೆಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿದೆ (ಎವೆಯಿಕ್ಕದೆ) ಇರಿಸಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ಕೆಳ್ಳಿಗಳಿಂದ ನೀರು ಸುರಿಯುವ ವರೆಗೂ, ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಒಂದೇ ವಿಧವಾದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುವುದು.

**ಫಲವು:** ಎಲ್ಲಾ ವಿಧವಾದ ಕಣ್ಣನ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೊಗಲಾಡಿಸಿ ದಿವ್ಯದೃಷ್ಟಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿಸುವುದಲ್ಲಿದೆ ಶಾಂಭವೀ ಮುದ್ರಾಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಬಾಳೀಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು (ಚತ್ವಾರಿ ದೋಷವನ್ನು) ನಿವಾರಿಸುವುದು (ಇದು ರಾಜಯೋಗವು).

#### ೬. ಕಪಾಲಭಾತಿ ಕ್ರಿಯೆ

ಇದು ವೃತ್ತಕ್ರಮವು, ವಾಮಕ್ರಮವು, ಸಿತಕ್ರಮವು ಎಂಬ ಮೂರು ಭಾಗವುಳ್ಳದ್ದು.

**ವೃತ್ತಕ್ರಮ ಕಪಾಲಭಾತಿ ಕ್ರಿಯೆ:** ನಮ್ಮ ಮೂರಿನ ರಂಧ್ರದಿಂದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದು ಬಾಯಿಂದ ಹೊರಗೆಡಹುವುದು (ಇದು ರಾಜಯೋಗವು).

**ಫಲ:** ಶ್ಲೇಷ್ಟ ರೋಗಗಳನ್ನು ಲ್ಯಾ ನಾಶಪಡಿಸುವುದು.

ವಾಮಕ್ರಮ ಕರ್ಪಾಲಭಾತೀ ಶ್ರಯೇಃ ಎಡಮೂಗಿನ ರಂಧ್ರದಿಂದ ಹೊರಗಿನ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಹೀರಿ ಬಲಮೂಗಿನ ರಂಧ್ರದಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸುವುದು. ಬಳಿಕ ಬಲಮೂಗಿನ ರಂಧ್ರದಿಂದ ವಾಯುವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಹೀರಿ ಎಡಮೂಗಿನ ರಂಧ್ರದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬಿಡುವುದು. ಈ ರೀತಿ ಮೊದಲು ನಾಲ್ಕುವರ್ತಿ ಮಾಡಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ನೀರನ್ನು ಎಡಮೂಗಿನ ರಂಧ್ರದಿಂದ ಒಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮುಖಿವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಎಡಮೂಗಿನ ರಂಧ್ರವನ್ನು ಬೆಟ್ಟಿನಿಂದ ಒತ್ತಿ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ತಲೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಬಲಮೂಗಿನಿಂದ ನೀರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಸೀದುವುದು (ಬಿಡುವುದು). ಇದರಂತೆ ಬಲಮೂಗಿನ ರಂಧ್ರದಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನೀರನ್ನು ಎಡಮೂಗಿನ ರಂಧ್ರದಿಂದ ಬಿಡುವುದು.

**ಫಲವು:** ಪೀನಸ ರೋಗಾದಿಗಳನ್ನು ಬರವಾಡದೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಗಂಧವನ್ನು ಸಹ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಇಂದ್ರಿಯಬಲವನ್ನೀಯುವುದು (ಇದು ರಾಜಯೋಗವು).

**ಸಿತಕ್ರಮ ಕರ್ಪಾಲಭಾತೀ ಶ್ರಯೇಃ:** ಬಾಯಿಂದ ಕುಡಿದ ನೀರನ್ನು ಮೂಗಿನ ರಂಧ್ರಗಳಿಂದ ಏಳಿ ಸಲ ಹೊರಗೆಡಹುತ್ತಿರುವುದು.

**ಫಲವು:** ಶ್ಲೇಷ್ಟಾದಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ಮುದಿತನವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ದೇಹಕಾಂತಿಯನ್ನೀಯುವುದು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯಾದ ಭಾತಿ (ಕರ್ಪಾಲಭಾತಿ) ಶ್ರಯೆಗಳನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದಲೇ ಮೂಡಬೇಕು. ಪ್ರಾತಃಕಾಲವು ಶ್ರೇಷ್ಠವು. ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಹದಿನ್ಯೇದು ದಿನಗಳ ವರೆವಿಗೂ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿಯೂ, ಬಾಯಿಯ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದು ವಿಧವಾದ ಉರಿಯಂಟಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೆಗಡಿಯಂಟಾಗುವಂತೆ ಕಾಣಿಸುವುದು. ಅದನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಫಲವು ಬಹು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವುದು (ಇದು ಹರಂಯೋಗವು).

## ಅನನ ಪ್ರಕಾರಣ

### ಂ. ಉತ್ತಾನಾಸನ

ತಾಡಾಸನದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ನಂಸರಿಸಿಯೇ ನಿಂತಿರಬೇಕು. ಆ ಬಳಿಕ ಉಸಿರನ್ನು ನಿಧಾನದಿಂದ ದೀಘ್ರವಾಗಿ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುತ್ತಾ ಉಧ್ವಾಂಗವನ್ನು ಲ್ಯಾ ಕ್ರಮದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಮೆಲ್ಲಮೆಲ್ಲಗೆ ಬಗ್ಗಿಸುತ್ತಾ ಕೈಗಳಿರಡನ್ನು

ಎರಡು ಕಾಲುಗಳ ಅಕ್ಷಪಕ್ಷಗಳಲ್ಲಿ (ಅಂಗೇಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಂಟಾಗಬಂತ) ಇಡಬೇಕು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ತಲೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಎತ್ತಿ ಮಾರಿ ಕೊನೆಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆ ರೀತಿ ನೋಡುವಾಗ ಮಾರಿ ರಂಧ್ರಗಳಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯೋಳಕ್ಕೆ ಹೀರಿಕೊಂಡು, ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹಿಡಿದು ನಿಂತಿರಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಸಹಿತಕುಂಭಕ ವೆಂದು ಹೇಣಿರು. ಈ ರೀತಿ ಸ್ಪಷ್ಟ ಹೊತ್ತು ನಿಂತ ಬಳಿಕ ಮೊದಲು ಬಿಗಿಹಿಡಿದ ವಾಯುವನ್ನು ಬಹಳ ಸಾಧಾನದಿಂದ ಮಾರಿ ರಂಧ್ರಗಳಿಂದಲೇ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುತ್ತಾ ತಲೆಯನ್ನು ಬಗ್ಗೆಸುತ್ತಾ ಮೊಣಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ತಲೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿರುವಾಗಲೂ ಬಗ್ಗೆಸಿ ಮೊಣ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಸಿರುವಾಗಲೂ ಕೈಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಉರಿಯೇ ಬಗ್ಗೆರಬೇಕು. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಉತ್ತಾನಾಸನವೆನ್ನಲ್ಪಡುವುದು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಕೈಕಾಲು ಮೊದಲಾದ ಅವಯವಗಳು ನಡುಗುವ ಸಂಭವವೂ ಉಂಟು. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಸಿರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಿಗಿಹಿಡಿದು ನಿಂತರೇ ಅದು ಉಂಟಾಗಲಾರದು. ಉತ್ತಾನಾಸನವು ಉ ಬಗೆಯಾಗಿದೆ. ಎಂಟು ಬಗೆಯಾದ ಈ ಆಸನಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಕಿಬೆಣ್ಣಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಜೀಣಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವೆವು. ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟಲ್ಪಡುತ್ತಾ ಇದ್ದು, ಬಳಿಕ ತಾಡಾಸನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ನಿಲ್ಲುವುದು. ಹೆಂಗಸರೂ ಈ ಆಸನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಗ್ರಭಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕೂಡದು. ಸಾಧಾರಣ ಹೊಟ್ಟೆಯ ನೋವುಗಳು ನಿವಾರಿಸಲ್ಪಡುವುವು. ಇದು ಒಂದನೆಯ ಪ್ರಾಕಾರವು (ಇ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು).

**ಪಾದಹಸ್ತಾಸನ ಮತ್ತು ಉತ್ತಾನಾಸನ ಚೇಧಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವು:** ಎರಡು ಕೈಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಎರಡು ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬಿಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಕೊಂಡು ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕಟ್ಟಿ ಎರಡು ಕೈಗಳ ನಡುವೆ ಎರಡು ಕಿವಿಗಳೂ ಬರುವಂತೆ ತಲೆಯನ್ನು ಬಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದಕ್ಕೆ “ಚಕ್ರಾಸನ”ವೆಂದು ಹೇಣಿರು. ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹಿಂದುಮುಂದಾಗಿ ಇರಿಸಿ “ಉತ್ತಾನಾಸನ”ವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಫಲದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ವೃತ್ತಾಸವೂ ಲಭಿಸುವುದು. ಅವರವರ ಶರೀರ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಅಭ್ಯಾಸಿಸಬೇಕು. ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬಿಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯುವಾಗ ಎಡಗೆ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಬಲಗಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬಿಟ್ಟನ್ನೂ ಬಲಗೆ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಎಡಗಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬಿಟ್ಟನ್ನೂ ಹಿಡಿದು ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ನಡುವೆ ಹಣೆಯನ್ನು ತಗಲಿರುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಬಗ್ಗೆದರೆ ಇದೊಂದು ಬಗೆಯಾದ “ಪಾದಹಸ್ತಾಸನ”ವಾಗುವುದು.

ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸದೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಅಗಲವಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಮೊದಲು ಹೇಳಿದ ಕ್ರಮವನ್ನನುಸರಿಸಿ ಎಡಗೈ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಎಡಗಾಲಿನ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟನ್ನೂ, ಬಲಗೈ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಬಲಗಾಲಿನ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟನ್ನೂ ಹಿಡಿದು ತಲೆಯನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳ ನಡುವೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತಲೆಯು ಬಂದು ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ಬಗೆಯಾದ ಪಾದಹಸ್ತಾಸನವಾಗುವುದು.

ಈ ಉತ್ತಾನಾಸನ ಮತ್ತು ಪಶ್ಚಿಮ ತಾನಾಸನ, ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ, ಜಾನು ಶೀಫ್, ಅಥಭದ್ರಪದ್ಮ, ಉಪವಿಷ್ಟಕೋಣ, ಸುಪ್ತಕೋಣ, ವಿಪರೀತ ಕೋಣ, ಉಧ್ವಾಪ್ರಸರಣಪಾದ. ಅದಃಪ್ರಸರಣಪಾದ, ಹಲಾಸನ, ಶೀಘ್ರಾಸನ, ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ, ಪಾದಹಸ್ತಾಸನಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಅವಾಂತರ ಭೇದ ಪ್ರಭೇದಗಳನ್ನೂ ಮಾಡುವಾಗ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಾ ಬಗ್ಗಿಸದೆ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿರ ಬೇಕೆಂಬ ಮುಖ್ಯ ನಿಬಂಧನೆಯನ್ನು ಮರೆತಿರಕೂಡದು.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾದಹಸ್ತಾಸನವು ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯಾದ ಸಿದ್ಧಿಯೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿದ ಬಳಿಕ (ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದಬಳಿಕ) ಉತ್ತಾನಾಸನವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.

ಉತ್ತಾನಾಸನದ ಒಂದು ಕ್ರಮವನ್ನು ಇದರ ಹಿಂದೆ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಲಾಯಿತು. ಎರಡು ಅಂಗೈಗಳನ್ನೂ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕಗಳಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಉರಿರುವಂತೆ ಇಡಬೇಕು. ಎರಡು ಕಾಲು(ಪಾದ)ಗಳನ್ನೂ ಜೋಡಿಸಿ ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾರದಂತೆ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿರಬೇಕು. ಇದು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಂದ ಬಳಿಕ ನಿಮ್ಮ ಮೂಗನ್ನು ಮೊಣಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿಸಿರ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಹಣೆಯನ್ನು ಎರಡು ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ನಡುವೆ ಇರಿಸಿ. ಅಂದರೇ ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿಗಳೆರಡೂ ಮೊಣಕಾಲುಗಳೆರಡಕ್ಕೂ ಸ್ತ್ರೇವಾಗಿರುವಷ್ಟು ತಲೆಯನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ ನಿಂತಿರಬೇಕು. ಇದೊಂದು ಬಗೆಯಾದ ಉತ್ತಾನಾಸನ.

### ಪ್ರಕಾರಾಂತರವು

ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯು (ಹಣೆಯು) ಮೊಣಕಾಲಿನ ಗಿಣ್ಣುಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇ ಅಂಗುಲಗಳನ್ನು ದಾಟಿ ಕಾಲುಗಳೆರಡನ್ನೂ ಮುಟ್ಟಿರುವಂತೇ ಸರಿಯಾಗಿ ಬಗ್ಗಿಸಿರಿ. ಅಂದರೇ ಮೊಣಕಾಲುಗಳಿಗೂ ಪಾದಗಳಿಗೂ ಸರಿಯಾದ ಮಧ್ಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಹಣೆಯು ಬರಂವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಆ ಬಳಿಕ ಅಲ್ಲಿಯೂ ಎರಡು

ಕಾಲುಗಳ ನಡುವೆ ತಲೆಯನ್ನು ಇಡಬೇಕು. ಇದು ಮತ್ತೊಂದು ಬಗೆಯಾದ ಉತ್ತರಾನಾಸನವು (ಇ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು).

#### ೪. ಅಧ್ಯಾತ್ಮಾನಾಸನ

ತಾಡಾಸನದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಪೂರಕ ಕುಂಭಕರ್ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ (ಮಾಗಿನ ರಂಧ್ರಗಳಿಂದ ಶುದ್ಧವಾದ ವಾಯುವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಿಗಿಹಿಡಿದು) ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ಜೋಡಿಸಿ ನೆಟ್ಟಿಗೆ ಇರಿಸಿ, ಬಳಿಕ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಕಾಲನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲಿನ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕ್ರಮ ವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿದ ಪಾದದ ಹಿಮ್ಮದಿಯ ಕಿಂಬ್ಬಿಟ್ಟೆಯು ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ತಗಲಿರುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಹೀಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಕಡೆಯ ಕಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿರುತ್ತಿರೋ ಅದೇ ಕಡೆಯ ಕ್ಯಾಯನ್ನು ಬೆನ್ನಿನ ಕಡೆಯಿಂದ ಹಿಂದಿರುಗಿಸಿ ಕೊಂಡು ತಂದು ಅದರ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಎತ್ತಿದ ಕಾಲಿನ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಮತ್ತೊಂದು ಕ್ಯಾಯನ್ನು ನೆಟ್ಟಿಗೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ತಾಡಾಸನದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿ ಪೂರಕ ಕುಂಭಕರ್ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರಿ. ಬಳಿಕ ನಿಧಾನದಿಂದ ಬಿಗಿಹಿಡಿದ ವಾಯುವನ್ನು ಮಾಗಿನ ರಂಧ್ರಗಳಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುತ್ತಾ ಉಧ್ವರಣಾಯ (ಮೇಲ್ವಿಚರ್ಗದ ಶರೀರ)ವನ್ನು ಎತ್ತಿದ ಕ್ಯಾಯಿಂದಿಗೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗೆಸುತ್ತಾ ಎತ್ತಿದ ಕರದ ಅಂಗ್ಯೆಯನ್ನು ನೆಟ್ಟಿಗೆ ನಿಂತಿರುವ ಕಾಲಿನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಿ ಉಂಟಿರಿ. ಎಲ್ಲಾ ವಾಯುವನ್ನೂ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಗಿನ ವಾಯುವು ನಮ್ಮ ಶರೀರದೊಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದಂತೆ ಕುಂಭಕಮಾಡಿ ತಲೆಯನ್ನು ಬಗ್ಗೆಸಿ ನಿಂತಿರುವ ಪಾದದ ಮೊಣಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ.

ಇದರಂತೇ ಎರಡನೆಯ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿಯಾ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿ ೧೦ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು. (ಇದರ ಫಲವು) ಕಿಂಬ್ಬಿಟ್ಟೆಯ ಇರ್ಜಾದೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಕೊಳೆಯಾ ಮಲದ್ವಾರದಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಜೀಣಾಶಕ್ತಿಯು ದಿನದಿನಕ್ಕೂ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ಏಕ್ಕೆ ನಿಯಮಗಳು ಉತ್ತರಾನಾಸನ ಕ್ರಮವನ್ನುನುಸರಿಸಿರುತ್ತವೆ.

#### ೫. ಪಶ್ಚಿಮತಾನಾಸನ ಅಥವಾ ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತರಾನಾಸನ

ಈ ಆಸನವು ನೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ೧೯ ವಿನ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧಿಸುವುದು. ಈ ೧೯ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮಾಡದೇ ಸುಮಾನೇ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಇದ್ದ ಸ್ಥಳ

ದಲ್ಲಿಯೇ ಕುಳಿತು ಮಾಡಿದರೆ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ (ಯೋಗ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ) ಬೋಧಿಸಿರುವ ಫಲವು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ದೊರೆಯಲಾರದು. ಈ ಅಂಶವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಆಸನಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅನ್ವಯಿಸಿಕೊಳ್ಳತಕ್ಕದ್ದು.

ಪ್ರಕೃತವೇನೆಂದರೆ, ೧ ವಿನ್ಯಾಸಗಳುಳ್ಳ ಈ ಪ್ರಶ್ನಮತಾನಾಸನದಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಆಸನಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಆಯಾ ಆಸನದ ಸ್ಥಿರತ್ವ ಹಿಂದೆಯಾ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಪಣದಲ್ಲಿ ಸಹ ಉತ್ತಾನಾಸನದ ೨ ವಿನ್ಯಾಸಗಳೂ ಚರ್ಚಿತಂಗ ದಂಡಾಸನದ ಉನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸವೂ ಉಧ್ವರ್ಮಮುಖ ಶ್ವಾಸನಾಸನದ ಹಾಗೂ ಅಧೋಮುಖ ಶ್ವಾಸನಾಸನದ ಉನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸಗಳೂ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಅನುವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ಎಣಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಚರ್ಚಿತಂಗ ದಂಡಾಸನದ ಉನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸವು ಉನೆಯ ದಾಗಿಯೇ ಇದ್ದು ಉಧ್ವರ್ಮಮುಖ ಶ್ವಾಸನಾಸನದ ಉನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸವು ಇನೆಯ ದಾಗಿಯೂ, ಅಧೋಮುಖ ಶ್ವಾಸನಾಸನದ ಉನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸವು ಇನೆಯದಾಗಿಯೂ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ೧, ೨, ೩ ಎಂದು ವಿನ್ಯಾಸಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಎಣಿಸುವಾಗ ಉತ್ತಾನಾಸನದ ವಿನ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಇನ್ನೂ ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ‘ಉ’ ಎಂದು ಎಣಿಸುವಾಗ ಚರ್ಚಿತಂಗ ದಂಡಾಸನದ ಉನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನೂ, ‘ಆ’ ಎಂದು ಎಣಿಸುವಾಗ ಉಧ್ವರ್ಮಮುಖ ಶ್ವಾಸನಾಸನದ ಉನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನೂ, ‘ಇ’ ಎಂದೇಣಿಸಿದಾಗ ಅಧೋಮುಖ ಶ್ವಾಸನಾಸನದ ಉನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನೂ ಸಹ ಆಯಾ ಆಸನಗಳ ವಿನ್ಯಾಸ ನಿಯಮಗಳನ್ನನುಸರಿಸಿ ಮಾಡಿ ಆ ಬಳಿಕ ಪ್ರಶ್ನಮತಾನಾಸನದ ವಿನ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

“೨” ಎಂದೇಣಿಸುವಾಗ ಪೂರಕ ಕುಂಭಕಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅಧೋಮುಖ ಶ್ವಾಸನಾಸನದ ಸ್ಥಿರತ್ವ ತಿಳಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹಾರಿ ನೆಗೆದು ನಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳಿರುತ್ತನ್ನೂ ನಮ್ಮ ಕೈಗಳ ನಡುವೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಗಲದಂತೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಂದು ನೀಡಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ರೀತಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಕಟಿಭಾಗವೂ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯಭಾಗವೂ ನಮ್ಮ ಎರಡು ಕೈಗಳಿಗೆ ಸಮಪರಿಮಾಣಕ್ಕಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ನಾಲ್ಕು ಅಂಗುಲದ ಮುಂದಕ್ಕಾಗಲೀ ಬಂದಿರುವಂತೆ ಸಾಧಿಸಬೇಕು. ಇದರ ಸಾಧನಾಕ್ರಮವನ್ನು ಕಲಿಸುವ ಗುರು ಮೂಲಕವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮವಾದುದು. ಇಂತಹ ಸನ್ನಿಹಿತದಲ್ಲಿ ಎದೆಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಪೂರಕ ಕುಂಭಕಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಮೂಗಿನ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಪೂರಕ ಕುಂಭಕಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಮೂಗಿನ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನಿಟ್ಟು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಸ್ತಬ್ಧವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಬಳಿಕ ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನಿಟ್ಟು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಸ್ತಬ್ಧವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಬಳಿಕ ನಮ್ಮ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನೂ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಇದಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ನಮ್ಮ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನೂ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಇದಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ

ನೆಟ್ಟಗೆ ನೀಡಿರುವ ನಮ್ಮೆರಡು ಕಾಲುಗಳ ಹೆಚ್ಚೆಟ್ಟಿಗೆಳನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಬಲಗೈ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಬಲಗಾಲಿನ ಹೆಚ್ಚೆಟ್ಟಿನ್ನೂ, ಎಡಗೈ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಎಡಗಾಲಿನ ಹೆಚ್ಚೆಟ್ಟಿನ್ನೂ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳ ಕೆಳಭಾಗವೆಲ್ಲಾ ಒಂದೇ ಸಮವಾಗಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಅಂದರೆ, ಮೊಣ ಕಾಲುಗಳು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎದ್ದಿರಬಾರದು. ಅನೆತರ ರೇಚೆಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ಹೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಅಕ್ಕಳಿಸುತ್ತಾ ಒಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತಲೆಯನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ ನಮ್ಮ ಹಣೆಯನ್ನು ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ತಗುಲಿ ಇರುವಂತೆ ಅಂಟಿಸಿರಬೇಕು. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎಬ್ಬಿಸಕೂಡದು. ಇದು ಏನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಥಮಾಭಾಸದಶಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ರಿಗೂ ಸ್ವಲ್ಪವೇಕೆ ಬಹಳ ಕಷ್ಟವೇ ಆಗುವುದು. ಮತ್ತು ಬೆನ್ನಿನ ತೊಡೆಗಳ, ಮೊಣಕಾಲಿನ ಕೆಳಭಾಗದ ಕೊರಕಳದ ನರಗಳು ಸೆಳೆದಂತೆ ಆಗಿ ನೋವನ್ನು ತಿನ್ನುವವು. ಎಂಟು ದಿನಗಳ ವರೆಗೂ ಈ ಬಾಧೆಯಂಟಾಗಿ ಬಳಿಕ ನರಗಳು ಸರಳವಾಗಲು ಯಾವ ಬಾಧೆಯೂ ಇರಲಾರದು. ಈ ಪಶ್ಚಿಮತಾನಾಸನವೂ ನಮ್ಮ ಕ್ಯಾಂಕಾಲುಗಳ ವಿನ್ಯಾಸ ಭೇದಗಳನ್ನುನುಸರಿಸಿ ಅನೇಕ ಬಗೆಯಾಗುವುದು. ಹಣೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲಿರಿಸಿರುವುದನ್ನು ಅಭಾಸ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಗಡ್ಡವನ್ನು ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲಿಡುವುದನ್ನು ಅಭಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಅದನ್ನೂ ಮೊಣಕಾಲಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಎರಡು ಮೂರಂಗುಲ ಗಳ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಜಾಸುಗಳ ಮೇಲಿಡುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು. ೧೦ನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿಯೇ ನಮ್ಮ ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಬೇಕು. ೧೧ನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾಂಕಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉರಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗವನ್ನೂ ಭೂಮಿಯಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಈ ೧೧ನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸಕ್ಕೆ “ಉತ್ಸೂಲಿಯು” ಎಂದು ಹೇಸರು. ೧೨ನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸವು ಚತುರಂಗದಂಡಾಸನವು. ೧೩ನೆಯದು ಉಧ್ವಾಮುಖಿ ಶ್ವಾಸಾಸನವು. ೧೪ನೆಯದು ಅಧ್ಯಾಮುಖಿ ಶ್ವಾಸಾಸನವು. ೧೫ನೆಯದು, ೧೬ನೆಯದು ಈ ಎರಡು ಉತ್ತಾಪಾಸನದಂತೆ ತೀಳಿಯಬೇಕು. ಆ ಬಳಿಕ ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಗುರು ಮುಖಾಂತರ ತೀಳಿಯಬೇಕು.

**ಘಳವು:** ಹೊಟ್ಟಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯಾದ ರೋಗವೂ ನಿವೃತ್ತಿಯಾಗುವುದು.

ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಅಧ್ಯವಾ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆಯಾಗಲೇ ಮಲಗಿ ಈ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಆಗ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಅಧ್ಯವಾ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಬೆನ್ನು

ಇರುತ್ತದೆ. ಕಾಲುಗಳು ಹಣೆಯ ಮೇಲಿಂದ ತಲೆಯ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ ಕಾಲುಗಳ ಹೆಚ್ಚೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದೇ ಮುಂತಾದ ನಿಯಮಗಳು ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿ ವೊದಲು ಕಾಲುಗಳು ನೆಟ್ಟಿರಂವಂತೆ ಕೈಗಳು ಅಷ್ಟು ನೆಟ್ಟಿರಲಾರವು. ಆದರೂ ಕ್ರಮದಿಂದ ಆದೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಕ್ಕೂ ಚಿತ್ರಪಟಗಳನ್ನು ನೋಡಿ.

ಸ್ತ್ರೀಯರು ಗಭಿರಣೆಯರಾಗಿರುವವರು ಮಾಡಕೂಡದು. ಮಂಜರಂ ತಿಂಗಳಿಗಿರುವಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಪುರುಷರಿಗೆ ಯಾವಾಗೂ ಅಡ್ಡ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥಿನಿಷ್ಟ ವರೆಗೂ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿದೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ದುರ್ವಿಕಾರಗಳಿಲ್ಲ ನಿವೃತ್ತಿಯಾಗುವುವು.

## ೧೦. ಜಾನುವೀರಾಸನ

ಇದು ಹತಯೋಗವನ್ನು ನುಸರಿಸಿ ಒಂದು ಬಗೆಯಾಗಿದೆ. ರಾಜಯೋಗವನ್ನು ನುಸರಿಸಿ ಮತ್ತೊಂದು ಬಗೆಯಾಗಿರಂತ್ತೆ. ಅಭ್ಯಾಸಿಗಳು ಈ ಮುರ್ಮಿವನ್ನನು ಕರಿಸಬೇಕು. ವೊದಲು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಕಾಲನ್ನು ತನ್ನ ಎದುರಿಗೆ ನೆಟ್ಟಿಗೆ ಚಾಚಿ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉರಿ ಕಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡಿರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಪಾದವನ್ನು ಯಾವ ಕಡೆಗೂ ಮಲಗಿಸಬಾರದು. ಮೊಣಕಾಲಿನ ಕೆಳಭಾಗವನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ಮಾಡಿರಬೇಕು. ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲನ್ನು ಮಡಿಸಬೇಕು. (ಇಲ್ಲಿಯ ವರೆಗೂ ರಾಜಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಿಗಳಿಗೂ ಹತಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಿಗಳಿಗೂ ಸಮಾನವಾಗಿರುತ್ತೆ). ಹತಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಿಗಳು ತಾವು ಮಡಿಸಿದ ಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಗುದಸ್ಥಾನ (ಮುಲದ್ವಾರ)ಕ್ಕೂ ಅಂಡಕೋಶಕ್ಕೂ ನಡುವೆ ಇಟ್ಟು (ಒತ್ತಿ) ಎರಡು ಕೈಗಳಿಂದ ಚಾಚಿರುವ ಕಾಲಿನ ಪಾದವನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದು ತಲೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ಪೂರಕ ಕುಂಭಕಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ವರೆಗಿದ್ದು ಅನಂತರ ನಿಧಾನದಿಂದ ರೇಚಕವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ತಲೆಯನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ ಹಣೆಯನ್ನು ಮೊಣಕಾಲಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಮೇಲಿರಿಸಬೇಕು. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿ ರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಬಳಿಕ ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತುತ್ತಾ ಪೂರಕವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದೇ ನಿಯಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಗುದಸ್ಥಾನ ಪೂರಕವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದೇ ನಿಯಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲನ್ನು (ಮಡಿಸಿದ ಕಾಲನ್ನು) ಚಾಚಿ, ಚಾಚಿದ ಕಾಲನ್ನು ಮಡಿಸಿ, ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲನ್ನು (ಮಡಿಸಿದ ಕಾಲನ್ನು) ಚಾಚಿ, ಚಾಚಿದ ಕಾಲನ್ನು ಮಡಿಸಿ, ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಗುದಸ್ಥಾನ ಅಂಡಕೋಶಗಳ ನಡುವೆ ಇರಿಸಿ ಎರಡು ಕೈಗಳಿಂದ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಗುದಸ್ಥಾನ ಅಂಡಕೋಶಗಳ ನಡುವೆ ಇರಿಸಿ ಎರಡು ಕೈಗಳಿಂದ

ಚಾಚಿದ ಕಾಲಿನ ಹೆಚ್ಚೆಟ್ಟನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದಂಕೊಂಡು ಪೂರಕ ಕುಂಭಕ ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಸ್ಥಳ್ಯ ಹೊತ್ತಿನ ವರೆಗೂ ಹಾಗೆಯೇ ಇದ್ದು ಅನಂತರ ರೇಚಕವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ತಲೆಯನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ ಹಣೆಯನ್ನು ಚಾಚಿದ ಕಾಲಿನ ಮೊಣಕಾಲಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು. ಹಣೆಯನ್ನಿಟ್ಟು ಬಳಿಕ ಪೂರಕವನ್ನು ಮಾಡಕೂಡದ್ದು.

ರಾಜಯೋಗಿಗಳು ಮಡಿಸಿದ ಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಾಡಿಯನ್ನು ಅಂಡಕೋಶದ ಮತ್ತು ಲಿಂಗದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು. ಏಕ್ಕೆ ನಿಯಮಗಳು ಹರಯೋಗ ಕ್ರಮ ವನ್ನನುಸರಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಜಾನುಶೀಷಾಸನದಲ್ಲಿ ೨೨ ವಿನ್ಯಾಸಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಚಾಚಿರುವ ಮತ್ತು ಮಡಿಸಿರುವ ಕಾಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗವೂ ನೆಲಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉರಿರಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಮನದಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಕೈಗಳಿಂದ ಕಾಲನ್ನು ಹಿಡಿದಿರುವಾಗ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಎಳೆದು ಇರಬೇಕು. ಮೊಣಕಾಲಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಮೇಲೆ ತಲೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ಹಣೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ಮೂಗನ್ನು ಇಟ್ಟು ಇ ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಅಥ ಗಂಟೆಯವರೆಗೂ ಇರಬಹುದು. ಅಮ್ಮು ಹೊತ್ತು ರೇಚಕದಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವಲ್ಲಿ ನಡುನಡುವೆ ತಲೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ಪೂರಕ ಕುಂಭಕಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ರೇಚಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ತಲೆಯನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ ಮೊಣಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಹಣೆಯನ್ನಿಡಬೇಕು. ಅಂತೂ ತಲೆಯನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿರುವಾಗ ಪೂರಕ ಕುಂಭಕಗಳನ್ನು ಮಾಡಕೂಡದ್ದು. ಈ ನಿಯಮವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಆಸನ ಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಈ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಹೊಕ್ಕಳಿನೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬೆನ್ನಿನ ಕಡೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಎಳೆದಿದ್ದರೆ (ಅಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅಕ್ಕಳಿಸಿದ್ದರೆ) ಬಹಳ ಫಲವು ದೊರೆಯುವುದು. ಆದರೆ ಆ ರೀತಿ ಮಾಡುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಪೂರಣ ವಾಯುವನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿರಿ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಈ ರೀತಿ ಜಾನುಶೀಷಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಲು ಬಹು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು. ಆದರೂ ಅದನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ಹೊಕ್ಕಳಿನೊಂದಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಎಳೆದು (ಅಕ್ಕಳಿಸಿ) ಆದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಗುದಸ್ಥಾನದ ಮತ್ತು ಲಿಂಗದ ನಾಡಿಗಳನ್ನೂ ಆದರ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ನಾಡಿಗಳನ್ನೂ ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎಳೆದು ಈ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಮೂತ್ರಕ್ಷಿಷ್ಟರೋಗ, ಪ್ರಮೇಹರೋಗ, ಮುಂತಾದ ಕೆಟ್ಟಿ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ನಿಶಿಸುವುವು. ಅಲ್ಲದೆ ಸ್ವಪ್ಷಸ್ವಲನವೂ ನಿಂತು ವೀರ್ಯವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬಲವು ಶರೀರದಲ್ಲಿಲ್ಲಾ ಸಮವಾಗಿ ವ್ಯಾಪಿಸುವುದು.

ಯಾರು ಈ ರೀತಿ ನಾಡಿಗಳನ್ನು ಎಳೆದು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅಕ್ಕಳಿಸಿ ಈ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡಲಾರರೋ ಅಂತಹವರು ಅದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಿಟ್ಟು ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಬಂಧನೆಯನ್ನನೆಸರಿಸಿಯಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕು. ಗುದ ಸ್ಥಾನ, ಲಿಂಗ(ಶಿಶ್ವ)ಸ್ಥಾನದ ನಾಡಿಗಳನ್ನೂ ಅವುಗಳ ಪಾಶ್ಚಾನಾಡಿಗಳನ್ನೂ ಎಳೆಯುತ್ತಾ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅಕ್ಕಳಿಸಿ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಈ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿವಂತನಿಗೆ ರೋಗವು ನಿವೃತ್ತಿಯಾಗಿ ವೀರ್ಯ ಸ್ಥೇಲ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯು ಅತಿ ತ್ವರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಆಗುವುದು. ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ಬಿಟ್ಟು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಬಂಧನೆಯನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗೆ ಬರೆದಿರುವ ಫಲಗಳು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವುವು.

### ಗಮನಿಸಬೇಕು, ಮರೆಯಕೂಡದು

ಒಂದೋ ಅಥವಾ ಎರಡೋ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲದ ವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ, ಈ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೇನೇ ಇದರಿಂದಾಗುವ ಫಲವು ದೊರೆಯಲಿಲ್ಲ ವೆಂದು ಹತಾಶರಾಗಬೇಡಿ. ಎಪ್ಪೇ ಸ್ವಲ್ಪವೆಂದರೂ ಈ ಆಸನಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಇ ನಿಮಿಷಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ೧೦ ನಿಮಿಷಗಳ ವರೆಗಾದರೂ ಸಮಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಇದರಿಂದಾಗುವ ಫಲವು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರಂವುದು. ಸಂದೇಹಪಡಬೇಡಿ. ಅಥ ಗಂಟೆಯ ಮೇಲ್ಪುಟ್ಟು ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ವರೆಗೂ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಅಧೀನರಾಗಿ ಆ ಆಸನವನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸ ಕ್ರಮಗಳಿಂದಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಈ ಕೆಳಗೆ ಬರೆಯುವ ಫಲಗಳು ಸಿದ್ಧಿಸುವುವು: (೧) ಪ್ಲೀಹ, ಯಕ್ಕಾಗಳ ದೋಷವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು; (೨) ಹಳೇ ಜ್ಞರ (ಬಹಳ ದಿನಗಳಿಂದಲೂ ಹೊಟ್ಟೆಯೋಳಗೇನೇ ಇದ್ದು ಬಾಧಿಸುವ ಜ್ಞರವು) ನಿಮೂಲವಾಗಿ ಆದರಿಂದಾಗುವ ಪಾಂಡುರೋಗ ಮೊದಲಾದ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ನಿರ್ಣಯವಾಗಿ ಕೆಮ್ಮುಲು, ಉಬ್ಬಸ ಮತ್ತು ಕ್ಷಯರೋಗದ ಮೊದಲನೆಯ ಅವಸ್ಥೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳೂ ನಿಮೂಲವಾಗುವುವು. ಅಂತ್ರಗಳ ದೋಷವು ದೂರವಾಗುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಹಸಿವುಂಟಾಗುವುದು. ಬಹಳ ಹಸಿವಾದಾಗ ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಅಥವಾ ಮೇಕೆಯ ಹಾಲನ್ನು ಅಥವಾ ಉತ್ತಮವಾದ ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸಾತ್ವಿಕವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವು. ಅವಲಕ್ಷ, ಖಾರದ ವಡ, ಕಡಲೆಹುಸಿಲು,

ಇತ್ಯಾದಿ ರೂಕ್ಷಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೆಂದಿಗೂ ಸೇವಿಸಕೂಡುದು. ಯೋಗ್ಯವಾದ ಹಣ್ಣು, ಕಂದಮೂಲ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉತ್ತಮ ಫಲವು ದೊರೆಯುವುದು.

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಹೆಸಿಹುಗೊಂಡ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯುಕ್ತಾಯುಕ್ತ ವಿವೇಚನಾಮೂಢರಾಗಿ ಅಯೋಗ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಭೂಜಿಸುವುದು ವಿಷಾದ ಕರವು. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಅಂತಹವರು ಸರ್ವದಾ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ರೋಗದಿಂದ ನರಭೂತ್ವ ಪೇಚಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಯಾವ ರೋಗದಿಂದ ಮಲಮೂತ್ರಗಳು ಸ್ತುಂಭಿತವಾಗುವುದೋ, ಯಾವುದರಿಂದ ಆಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ (ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ) ಬಿಸಿಯು ಏರುವುದೋ, ಯಾವುದರಿಂದ ವಾತವು ಪ್ರಕೋಪಿತವಾಗುವುದೋ ಅಂತಹ ರೋಗವು ಸಂಭವಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ಜಾನುಶೀಷಾಸನವನ್ನು ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನೂ ಅನುಸರಿಸಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಆ ರೋಗವು ಬೇರಿನೊಂದಿಗೆ ನಾಶವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯವು ಬೇಗನೇ ಬೆಳೆಯುವುದು.

ತಲೆಯು ಭಾರವಾಗುವಿಕೆ, ಕಣ್ಣಗಳು ಉರಿಯುತ್ತಿರುವುದು, ಶರೀರವು ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುವಿಕೆ, ಮೂತ್ರಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಉರಿ ಮತ್ತು ತೀಟೆಯೂ ಇರುವಿಕೆ. ಆಮಾತಿಶಯದಿಂದುಂಟಾಗುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಜ್ಞರ್ವೂ, ಬಾಯಿಕೆಟ್ಯೂ (ನಾಲಿಗೆಯು ಕೆಟ್ಯೂ) ಪದಾರ್ಥದ ರುಚಿಯು ತೋರದಿರಂವಿಕೆ, ಸೋಮಾರಿತನ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಈ ಆಸನದ ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಾದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನಾಶವಾಗುವುದು. ಅಂದರೆ ಪಾಶ್ಚಾನಾಡಿಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯದಿಂದುಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳು ನಶಿಸುವವು.

ಈ ಜಾನುಶೀಷಾಸನವೇ ವೋದಲಾದ ಎಲ್ಲಾ ಆಸನಗಳನ್ನೂ ಒಂದು ಸಲ ಬಲಭಾಗದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ಎರಡನೇ ಸಲ ಎಡಭಾಗದಿಂದಲೂ ಆವಶ್ಯಕ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮರೆಯಬಾರದು. ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ : ಎಡಬಲ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಬಲವು ಸಮಪರಿಮಾಣವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಈಗಿನ ಕಾಲದ ಕೆಲ ಆಟಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತು ಅಂಗಸಾಧನೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದು ಕಡೆಗೆ ಬಲಕೊಡುವುದಾಗಿಯೂ, ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ವಿಲ್ಲದೆ ಪಾಶ್ಚಾವಾಯು ವೋದಲಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಆವಕಾಶವನ್ನು ಕೊಡುವುದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಸಂಚಾರವು ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಕಡೆಗೆ ತಿರಂಗಿ ಶರೀರವು ಬರಬರಂತ್ರಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ಭಾಗಿಯಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಸನವನ್ನೂ ಎಡಬಲ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಸಂಖ್ಯೆಯಿಂದ ಮಾಡಿ ತೀರಬೇಕು.

## ಜಾನುವೀರಾಸನದ ಏರಡನೆಯ ಕ್ರಮ

ಯಾವ ಕಾಲನ್ನು ಮಿಡಿಸಿ ಅದರ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಗುದಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಲಿಂಗಸ್ಥಾನದ ನಡುವೆ ಇರಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ, ಅಥವಾ ಆಡಕೊಶದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ (ಮಿಡಿಸಿದ ಕಾಲಿನ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ) ಇಡುತ್ತೇವೆಯೋ, ಹಾಗೆ ಇರಿಸದೇ ಚಾಚಿದ ಕಾಲಿನ ವೋಣಕಾಲಿನಿಂದ ಮೇಲ್ಬಾಗಕ್ಕೆ ತೊಡೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ಮಿಡಿಸಿದ ಅಂಗಾಲನ್ನು ಒತ್ತಿ ಇರಿಸಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಮಿಕ್ಕ ಆಸನ ಭಾಗದ ನಿಯಮವು ಹಿಂದಿನ ಕ್ರಮವನ್ನನುಸರಿಸಿರುತ್ತೆ. ಘಲಾಂಶವು ಮಾತ್ರ ಅಷ್ಟು ಬೇಗನೇ ಸಿದ್ಧಿಸಲಾರದು. ಅಂದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಾವಕಾಶವು. ವೋದಲು ವೋದಲು ಈ ಆಸನದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೂ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಿಂತಿರಲಾರವು. ಪರಂತು ಅಭ್ಯಾಸವು ದೃಢವಾದಹಾಗೆಲ್ಲಾ ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಬೇಕಾದರೂ ನಿಂತಿರಬಲ್ಲಿವು. ಎಷ್ಟೋ ಜನರಿಗೆ ವೋದಲನೆಯ ದಿನ ತಮ್ಮ ತಲೆಯನ್ನು ಚಾಚಿದ ವೋಣಕಾಲಿನ ಮೇಲಿರಿಸಲು ಬಹಳ ಕಷ್ಟವೇನು, ಸಾಧ್ಯವೇ ಆಗಲಾರದು. ಅಂತಹವರು ಅಸಾಧ್ಯವೆಂದೆಣಿಸಿ ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬಿಡಬಾರದು. ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳವರೆಗೂ ತಪ್ಪದೆ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಆವರಿಗೆ ಬರಬರುತ್ತಾ ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಇರದು.

ಯಾರಿಗೆ ಸೋಂಟದಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯೂ ದುಮಾರಂಸ ಬಹಳ ಬೆಳೆದಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅಂತಹವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಇದು ವೋದಲು ಕಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಯತಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಿಯಮದೊಂದಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸವು ದೃಢವಾಗಲು ಆವರ ಸೋಂಟದಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕಗಳಲ್ಲಿರುವ ನಾಡೀಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳೆದಿರುವ ದುಮಾರಂಸಪಿಂಡಗಳು ಕರಗಿ ನಾಡಿಗಳೂ ಎಲುಬಿನ ಸಂಧಿಗಳೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯು ತೆಳುವಾಗಿ ತಲೆಯು ವೋಣಕಾಲಿಗೆ ತಗಲುವುದು. ಮೈ ಬಗ್ಗೆ ದಿರಲು ದುಮಾರಂಸಪಿಂಡಗಳೇ ಕಾರಣ. ಆ ದುಮಾರಂಸಪಿಂಡಗಳೆಲ್ಲಾ ಈ ಆಸನಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಕರಗುವುವು.

ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ತಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯು ದಪ್ಪವಾಗಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಬೆಳೆದಷ್ಟೂ (ಅಂದರೆ ದೊಡ್ಡ ಬೂದುಗುಂಬಳಕಾಯಿನಂತೆ ಬೆಳೆದಷ್ಟೂ) ತಮಗೆ ಅರೋಗ್ಯವು ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆಯಂದು ಭಾವಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಕ್ರೈಕಾಲು ತೊಡೆಗಳು ಎಷ್ಟು ದಪ್ಪವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಷ್ಟು ಬಲವುಳ್ಳವರೆಂದು ನಂಬಿಕ್ಕೆ ನಾವು ದೃಢವಾಗಿ ಪ್ರಮಾಣೇಸಬಲ್ಲಿವು. ಅರೋಗ್ಯಭಾಗ್ಯವು ಶರೀರದ ದಪ್ಪನಾವು ದೃಢವಾಗಿ ಪ್ರಮಾಣೇಸಬಲ್ಲಿವು. ಅರೋಗ್ಯಭಾಗ್ಯವು ಶರೀರದ ದಪ್ಪನಾವು ದಪ್ಪದಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಎಳೆಯ ಕೂಸುಗಳ ಅಂಗಗಳು ಯಾವ ರೀತಿ ಕೋಮಲವಾಗಿಯೂ ದಲ್ಲಿಲ್ಲ.

ಎತ್ತಬೇಕಾದರೂ ಮುಡಿಸಲೂ ಅನುವಾಗಿರುತ್ತವೆಯೋ ಅದರಂತೆ ವರ್ಣಿಸಿ  
ವಂತರ ಅಂಗಗಳೂ ಮೃದುವಾಗಿಯಾ ಬಲವಾಗಿಯಾ ಇದ್ದು ಪ್ರಾಣವಾಯು  
ವಿನ ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ಸಂಚಾರಕ್ಕೂ ತಡೆಯಿಲ್ಲದಂತೆ ಇರಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ  
ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡವರಿಗೂ ಏತಿಯಿಲ್ಲದ ದಪ್ಪನಾಗಿರಂವ ಶರೀರ  
ಪ್ರಭ್ರವರಿಗೂ ಉಬ್ಬಸವು (ದಮ್ಮ) ಅಥಿಕವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಕಂಡಿರು  
ವರು.

ಅದರೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯಾ ವಾಯು  
ಸಂಚಾರವು ಸಮರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಈವರೆಗೂ ತಿಳಿಯ  
ಲಿಲ್ಲ. ವಾಯು ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ತಡೆಯಾಗಿ ಅವರ ಮೈತಂಬಾ ದಂಪಾಂಸ ಪಿಂಡ  
ಗಳು ಹರಡಿವೆ. ಗಾಳಿಯ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಧೂಳಿಯು ಕೊಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹೋಗು  
ವುದಿಲ್ಲ. ನೇರಿನ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಭೂಮಿ ಮೆದುವಾಗಲಾರದು. ಅದರಂತೆಯೇ  
ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯಾ ರಕ್ತಸಂಚಾರವೂ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಪ್ರವಾಹವೂ  
ತಡೆಯಿಲ್ಲದೆ ಉಂಟಾಗಬೇಕಾದರೆ ಹೊದಲು ಗೋಡೆಯಂತಿರುವ ದಂಪಾಂಸ  
ಪಿಂಡಗಳು ಕೊಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಶರೀರದೊಳಗೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ  
ನಿಂತಿರುವ ದುಮಾಂಸಪಿಂಡಗಳನ್ನು ಕೊಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡು  
ವುದು ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಣವಾಯುವೇ ಹೊರತು ಬೇರೊಂದು ಗತಿಯಿಲ್ಲ. ಓಷಧ  
ಸೇವನೆಯೂ ಆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಲಾರದು.

ನಮಗೆ ಆಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮೃತ್ಯು ಬರಬೇಕಾದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದಲೇ ಹೊರತು  
ಮತ್ತಾವುದರಿಂದಲೂ ಅಲ್ಲ. ಮೃತ್ಯುವಿಗೆ ವಾಸಸ್ಥಾನವು ದೊಡ್ಡ ಹೊಟ್ಟೆಯೇ  
ಹೊರತು ಬೇರೊಂದಲ್ಲ. ದೀಘಾರ್ಥಿಯಾರಾರೋಗ್ಯಭಾಗ್ಯಪ್ರಭ್ರವರಾಗಿರಬೇಕೆಂದೆಂಬೆಂದು  
ಸಿದ ನಾವೇ ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ದಪ್ಪನಾಗಿ ಬೆಳೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಮೃತ್ಯುವಿಗೆ  
ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಚಂದವಲ್ಲ. ನಿಯಮದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಈ ಜಾನಂ  
ಶೀಘ್ರಸ್ಥಾನವು ಎಂತಹ ದೊಡ್ಡ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನಾದರೂ ಕರಗಿಸಬಲ್ಲದು.  
ಹೊಟ್ಟೆಯು ಕರಗುತ್ತ ಬಂದಹಾಗೆಲ್ಲಾ ಅಲ್ಲಿರುವ ಮೃತ್ಯುವು ಓದಿಹೋಯಿ  
ತೆಂದು ನಂಬಬಹುದು, ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದಂತೆ, ಗರ್ಭವತಿಯಾಗದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ, ಇದರ  
ದೃಢಾಭಾಸವು ಲೇಸಾಗಿರುತ್ತೇ. ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯ ನೋವಿರಂವ ಸ್ತ್ರೀಯ  
ರಿದನ್ನು ಹೇಳಿದ ನಿಯಮಗಳನ್ನನುಸರಿಸಿ ಮಾಡಿದರೆ ಒಂದರಡು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ  
ಆ ಭಾಧೆಯನ್ನುಂಟಂದುವಾದುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಂದ ಹೊರಟು ಮಾತ್ರ  
ದ್ವಾರದಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದ ಹೋಗುವವು.

ಇದರಲ್ಲಿಯೂ ೨೨ ವಿನ್ಯಾಸಗಳುಂಟು. ೮ - ೧೫ನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಅಸನದ ಸ್ಥಿತಿಯೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ರೇಚೆಕಬಲವಿದ್ವಷ್ಟ್ಯಾ ಗುಣ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿತ್ತು.

## ೧೭. ಉಪವಿಷ್ಟ ಕೋಣಾಸನ

ಇದು ೧೮ ವಿನ್ಯಾಸಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಿದ್ಧಿಸುವುದು. ಉನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಅಸನದ ಸ್ಥಿತಿಯು ಆಗುತ್ತದೆ. ರೇಚೆಕ ಕುಂಭಕವೇ ಇದರ ಮೂಲ ತತ್ತ್ವವಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ವಿನ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಪಶ್ಚಿಮ ತಾನಾಸನದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪಶ್ಚಿಮ ತಾನಾಸನದ ಇನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಎರಡು ಕೈಗಳ ನಡುವೆಯಿಂದ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ನೆಟ್ಟಿಗೆ ನೀಡಿರುತ್ತೇವೆ. ಈ ಉಪವಿಷ್ಟ ಕೋಣಾಸನದ ಇನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕೈಗಳ ನಡುವೆ ನಮ್ಮ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟಿಗೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ನೀಡುವುದಲ್ಲದೇ ಸಾಧ್ಯವಾದವ್ಯಾಪ್ತಿ ನೀಡಿದ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ಆಗಲಿಸಬೇಕು. ಆಗಲಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಬಾರದೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಿಸಬಹುದು. ಬಳಿಕ ಪಶ್ಚಿಮ ತಾನಾಸನ ನಿರೂಪಣದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಕೈಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಕಾಲುಗಳ ಹೆಚ್ಚೆಟ್ಟು ಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ತಲೆಯನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ ಆಗಲಿಸಿರುವ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳ ನಡುವೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಹಣೆಯನ್ನಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಇಂಥಾಗಿ “ಉಪವಿಷ್ಟ ಕೋಣಾಸನ”ವೆಂದು ತಿಳಿಯತಕ್ಕದ್ದು. ಇದು ಉನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದು. ಇನ್ನು ಇನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸವು ಪಶ್ಚಿಮ ತಾನಾಸನದ ೧೦ನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸದಂತೆ ಇರುವುದು. ೧೦ನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸದಿಂದ ೧೫ನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸದವರೆಗೂ, ಪಶ್ಚಿಮ ತಾನಾಸನದ ೧೦ನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸದಿಂದ ೧೯ನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸದವರೆಗೂ ಇರುವ ನಿಯಮಗಳೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಆ ಬಳಿಕ ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಮಲಗಿಯಾ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

**ಘಟ:** ಸೊಂಟನೋವು, ಹೊಣಕಾಲು ನೋವು, ತೊಡೆಯು ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ರೋಗವೂ, ಪರಿಣಾಮಶೂಲಿಯೆಂಬ ಹೊಟ್ಟಿನೋವು ಇವುಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗುವುವು.

ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಮುಟ್ಟುದ ಸಮಯದಲ್ಲಿಲ್ಲಾ ಆಥ ಗಂಟೆಯವರೆಗೂ ಸಾಯಂಪೂರ್ತಿಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಉಪವಿಷ್ಟ ಕೋಣಾಸನವನ್ನು ನಿಯಮದೊಂದಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಲ್ಲಿ ಗಭಾರತಯಾದ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧವಾದ ರೋಗ

ಗಳೂ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು. ಕಾಲ ನಿಯಮವಿಲ್ಲದೇ ಮುಟ್ಟೊಗುವವರು ಇದನ್ನೂ ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಜಾನುಶಿಷ್ಯಾಸನ, ಬದ್ಧಕೊಣಾಸನಗಳನ್ನೂ ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯವೂ ತಪ್ಪದೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದಲ್ಲಿ ಮಾರು ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟೊಗಿ ಸುಖಿನಿಯರಾಗುವರು.

## ೧೧. ಬದ್ಧಕೊಣಾಸನ

ಇದರಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಾಂಶುಗಳಿವೆ. ಉನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸವೇ ಆಸನದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದು. ೧-ಇನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು ಪಶ್ಚಿಮ ತಾನಾಸನದ ಮೊದಲ ನೆಯ ಆರು ವಿನ್ಯಾಸಗಳಂತೇ ಇರುತ್ತವೆ. ೨ನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿಯೂ ಪಶ್ಚಿಮ ತಾನಾಸನದ ೨ನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸದಂತೆಯೇ ನಮ್ಮೆ ಎರಡು ಕ್ಯೆಗಳ ನಡುವೆ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ಉತ್ಪೂಲಿಯಿಂದ ತಂದರೂ ಮುಂದಕ್ಕೆ ನೆಟ್ಟಿಗೆ ನೀಡುತ್ತಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಎರಡು ಕಾಲಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಮಾಡಿಸುವುದೆಂದರೇ ಬಲಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯು ಬಲತೊಡೆಯು ಸಂಧಿಗೂ, ಎಡಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯು ಎಡತೊಡೆಯು ಸಂಧಿಗೂ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿಸಿದಾಗ ನಮ್ಮೆ ಎರಡು ಅಂಗಾಲುಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗದಲ್ಲಾ ಪರಸ್ಪರ ಎದಿರಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿ ಇರುವ ನಮ್ಮೆ ಅಂಗಾಲುಗಳನ್ನೂ ಎರಡು ಅಂಗ್ರೇಗಳಿಂದ ಒತ್ತಿ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದ, ಅಂದರೆ ಬಲಗ್ರೇಯಿಂದ ಬಲಭಾಗದ ಅಂಗಾಲನ್ನೂ ಎಡಗ್ರೇಯಿಂದ ಎಡಭಾಗದ ಅಂಗಾಲನ್ನೂ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದು ರೇಚೆಕ ಕುಂಭಕಗಳನ್ನೂ ಹಾಡಿ ತಲೆಯನ್ನೂ ಬಗ್ಗಿಸಿ ನಮ್ಮೆ ಕಾಲಗಳ ಮುಂದಿರುವ ನೆಲದ ಮೇಲಿಡಬೇಕು. ಇದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸವಾದ ಬಳಿಕ ನಮ್ಮೆ ಅಂಗಾಲುಗಳ ಮೇಲೆಯೇ ತಲೆಯನ್ನಿಡಬೇಕು. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮೆ ಮೊಣಕ್ಯೆಗಳು ಎರಡು ನಮ್ಮೆ ತೊಡೆಗಳ ಮೇಲಿರಲಿ. ತಲೆಯನ್ನೂ ಬಗ್ಗಿಸಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟಿಸುವಾಗ ಅಥವಾ ಅಂಗಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ತಲೆಯನ್ನಿಟ್ಟಿರುವಾಗ ನಮ್ಮೆ ಕಟಿಭಾಗವು ಮೊದಲಿದ್ದ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಬಾರದು. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಬದ್ಧಕೊಣಾಸನವನ್ನುಲ್ಪಡುವುದು. ಅನಂತರ ಉನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸದಿಂದ ಇಂನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸದವರೆಗೂ ಉಪವಿಷ್ಟ ಕೊಣಾಸನದ ವಿನ್ಯಾಸಗಳಂತೆ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಹಾಡಿದ ಬಳಿಕ ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

**ಫಲ:** ಕೆಮ್ಮುಲು, ಮಾತ್ರಕ್ರಚ್ಚು, ರೇತಸ್ಪಲನ, ಹೊಕ್ಕಳು ಹಿಡಿತ - ಈ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಂ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮುಟ್ಟಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ “ಕುಸುಮ”ರೋಗ ನಿವೃತ್ತಿಯಾಗಿ ಗಭರ್ಕೋಶವು ಸ್ವಷ್ಟವಾಗಿ ಗಭರ್ಥಾರಣೆಗೆ ಅಪಕಾಶವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುವುದು.

### ೧೪. ಸುಪ್ತಪಾದಾಂಗುಷ್ಠಾಸನ

ಇದು ಒಂದನೇ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ೨೦ ವಿನ್ಯಾಸಗಳುಳ್ಳದ್ದು. ಈ ವಿನ್ಯಾಸಗಳ ವರೆಗೂ ಪಶ್ಚಿಮ ತಾನಾಸನದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಪಶ್ಚಿಮ ತಾನಾಸನದ ಇನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸದಂತೆ ಈ ಸುಪ್ತಪಾದಾಂಗುಷ್ಠಾಸನದ ಇನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿಯೂ ನಾವು ನಮ್ಮ ಏರಡು ಕೈಗಳ ನಡುವೆ ಏರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ತರುತ್ತೇವೆ. ಆದರೂ ಆಗ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಮೇಲ್ಮೈವಾಗಿ ಮಂಗಬೇಕು. ಮಲಗಿರುವಾಗ, ನಮ್ಮ ಬೆನ್ನಿವ ಭಾಗವನ್ನೂ ತಲೆಯ ಹಿಂಭಾಗವನ್ನೂ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಸರಳರೇವೆಯಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳೂ ಆದೇ ರೀತಿ ನೀಡಿ ಹೆಚ್ಚೆಟ್ಟಿನಿಂದ ವೊದಲು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತೊಡಸಂಧಿಗಳವರೆಗೂ ಸೇರಿಸಿ ಕಾಲ್ಪರಳುಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ಮೈಗಕ್ಕೆ ಮಾಡಿರಬೇಕು. ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಬೆನ್ನಾಗಿ ಉಂಟಾಗಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಮಲಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಮಂತಾಂತರದಲ್ಲಿ “ಶಪಾಸನ”ವೆಂದು ಕರೆಯುವ ದಂಂಟಂ. ಇದಕ್ಕೆ ಸುಪ್ತಪಾದಾಂಗುಷ್ಠಾಸನದಲ್ಲಿ ಇನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಉನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಬಲಗಾಲನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೆಟ್ಟಿಗೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಬೇಕು. ಆದರ ಹೆಚ್ಚೆಟ್ಟನ್ನು ಬಲಗೈ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ರೇಖೆ ಕುಂಭಕಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಆದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರತಕ್ಕದ್ದು. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಗೆ “ದಢಿಣ ಸುಪ್ತಪಾದಾಂಗುಷ್ಠಾಸನ”ವೆಂದು ಹೆಸರಂ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿರುವಾಗ ನಮ್ಮ ವೊಣಕಾಲಾಗಲೀ ವೊಣಕ್ಕೆಯಾಗಲೀ ಯಾವ ವಿಧದಲ್ಲಿಯೂ ವಕ್ರವಾಗಿರಿಕೊಡುದು. ತಲೆ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನು ಇವುಗಳಿಂದ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸರಳ ರೀತಿಯಿಂದ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವುದನ್ನು ಈ ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಮರೆಯ ಕೂಡದು. ಇನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಬಲಗಡೆ ಎದೆಗೆ ಎದುರಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ತಲೆಯನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಎತ್ತುತ್ತಾ ಬಲಗಡೆಯ ವೊಣಕಾಲಿಗೆ ಹಣೆಯನ್ನು ತಗುಲಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ವರೆಗೂ, ಇರಬೇಕು. ೧೦ನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸವು ಉನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸದಂತೆಯೇ ಮಾಡಬೇಕು. ೧೧ನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಇನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ಅನಂಸರಿಸಿ ೧೨, ೧೩, ೧೪, ೧೫ ಈ ನಾಲ್ಕು ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಎಡಗಾಲು ಎಡಗೈಗಳಿಂದ ೮, ೯, ೧೦,

ಒಂ ಈ ವಿನ್ಯಾಸಗಳಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ೧೯ರಿಂದ ೨೦ರವರೆಗೆ ಪಶ್ಚಿಮ ತಾನಾಸ ನದ ರಿಂದ ನಿರ್ವಹಣೆ ವಿನ್ಯಾಸದಿಂದ ೧೯ನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸದವರೆಗೂ ಇರುವ ಕ್ರಮ ನಿಯಮಗಳನ್ನನುಸರಿಸಿ ಮಾಡಿ ಅನಂತರ ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ೨೨ನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ “ವಾಮಸಂಪ್ರಪಾದಾಂಗುಷ್ಠಾಸನ”ವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ೨೫ರಿಂದ ೨೬ರವರೆಗೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗವೂ ವಕ್ರದಶೇಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿದಾಗ ಮತ್ತೊಂದು ಕಾಲು ಬಗ್ಗಿರುವುದು ಅಥವಾ ಒಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೊರಳಿರುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ ವಕ್ರಗತಿಯಂತಹ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಸರ್ವಾಧಾ ನಿಷಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

**ಘಳ:** ಶರೀರದ ಅಳತೆಯಲ್ಲಿ ಸಮತ್ವವನ್ನೂ, ನರಗಳ ಸಮತ್ವವನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟು ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಬಲವನ್ನು ಕೊಡುವುದು. ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಗಭರ್ಡದಶೇಯಲ್ಲಿ ಕೊಡುವುದು.

### ೧೫. ಸುಪ್ತಪಾದ ಪಾಶ್ಚಾಂಗುಷ್ಠಾಸನ

ಇದರಲ್ಲಿ ಇಂದಿ ವಿನ್ಯಾಸಗಳಿವೆ. ಉ ವಿನ್ಯಾಸಗಳ ಪರ್ಯಾಂತ ಸುಪ್ತಪಾದಾಂಗುಷ್ಠಾಸನ ಕ್ರಮಗಳೇ ನಿಯಾಮಕಗಳಾಗಿವೆ. ಇನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ನಾವು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿಹಿಡಿದ ನಮ್ಮ ಕಾಲನ್ನು ಮೊದಲು ಹೇಳಿದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಿಂಫಿಸದೆ ಯಾವುದಾದರೂಂದು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯಕ್ಕೆ ಎಳೆದು ನೆಟ್ಟಿಗೆ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಾದರೂ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಕಾಲನ್ನು ಎಳೆದು ಮಲಗಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ತಲೆಯು ಮೇಲುವಿವಾಗಿ ಇನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ರೀತಿಯನ್ನು ದಾಟದಿರಬೇಕು. ಯಾವ ಕಾಲನ್ನು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯಕ್ಕೆ ಸೆಳೆದು ಮಲಗಿಸುತ್ತೇವೇಯೋ, ಆದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತೊಂದು ಕಾಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಯು ಸಮರೇಖಾಕಾರದಲ್ಲಿದ್ದವನ್ನು ಮರೆತೆರಬಾರದು. ಈ ರೀತಿ ಇನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗಾದರೂ ಇದ್ದು ೧೦ನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ೧೦ ನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂಂದು ಕಾಲನ್ನು ಉನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತರುತ್ತಾ ಕ್ಷೇತ್ರನ್ನು ಬಿಡದೆ ಕೊರಳಿನ ಕೆಳಗೆ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಕಾಲಿನ ಏಣವಿಂಡಗಳು ನಿಲ್ಲುವಂತೆಯೂ, ಕೊರಳಿನ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಮೊಣಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆಯೂ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ತಲೆಯು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಭೂಮಿಗೂ ನಮ್ಮ ತಲೆಗೂ ಸುಮಾರು ಅರ್ಥ ಆಡಿ ಅಂತರವಿರಬೇಕು. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮತಾಂತರದಲ್ಲಿ “ಸಮ್ಮುಖ ಪರಿವೃತ್ತಾ

ಸನ್”ವೆಂದು ಹೇಸರಂಟು. ಇದರಂತೆಯೇ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲನ್ನು ಆ ಕಾಲಿನ ಕಡೆಯ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯಭಾಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಮೊದಲು ಬಲಗಡೆಯ ಕಾಲಿನಿಂದ ಮಾಡಿ ಬಳಿಕ ಎಡಗಡೆಯ ಕಾಲಿನಿಂದ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ ಯೋಗಿ ಲಕ್ಷ್ಯಾವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ಉನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸದಂತೆಯೇ ಭಾವಿಸಿರಿ. ಇನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ಇನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸದಂತೆ ಮಾಡಿ. ಇನೆಯ ದನ್ನು ಉನೆಯದರಂತೆ ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ಇಂಥು ಇಂಥ ಈ ಎರಡು ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇನೆಯದನ್ನು ಉನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸದಂತೆಯೇ ಅಭ್ಯಸಿಸಿ. ಇನೆಯದರಲ್ಲಿ ಇನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನನು ಸರಿಸಿ, ಮಿಕ್ಕ ಆರಂ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನೂ ಪಶ್ಚಿಮ ತಾನಾಸನದ ಕೊನೆಯ ಆರಂ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

**ಫಲ :** ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯನಾಡೀ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುವುದಲ್ಲಿದೆ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯಾಯುವಿಗೆ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸೂಕ್ಷ್ಮಕ್ಷಯರೋಗಗಳಿಗೆ ಕುಶಾರಪಾರ್ಯ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸ್ತ್ರೀಯರಂ ಗಭ್ಯಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಕೂಡದು.

### ಎತ್ತೆಷ ಸೂಚನೆ

ತಾಡಾಸನ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಆದರಂತೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಆದರೆ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಗಲಿಸಿರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಅವೆರಡರ ನಡುವೆ ಮೂರು ಮೊಳೆ ಅಥವಾ ಎರಡು ಮೊಳೆಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಕಡಮೆಯಾಗದೆ ಅಂತರ ವಿರಬೇಕೆಂದು ಮೊದಲು ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ ಅಂತರವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಕೃಯನ್ನ (ತೋಳನ್ನು)ನೆಟ್ಟಿಗೆ ಮೇಲಕ್ಕೂ ಮತ್ತೊಂದನ್ನು ನೆಟ್ಟಿಗೆ ಸಮಕೋಣಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಇರಿಸಿ ತಾಡಾಸನದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಶ್ವಾಸೋಚಬ್ರಾಸಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಎಳೆಯಬೇಕು.

ಅನಂತರದಲ್ಲಿ ಆ ಸಮರೇಖಾಕೋಣ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ತೋಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಂತ್ತಾ ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬಿಟ್ಟನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎರಡೆ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಂತ್ತಾ ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬಿಟ್ಟನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೆಯ ಕೃಯನ್ನ (ತೋಳನ್ನು) ಆ ಕೃ ಭಾಗದ ಕಾಲಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಸಮರೇಖಾ ಪರಿಮಿತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತಂದಿಟ್ಟು ಬಳಿಕ ಅದನ್ನೂ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಎತ್ತುತ್ತಾ ಸೆಳೆಯಬೇಕು. ಅಂದರೆ ತಲೆಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ನೆಟ್ಟಿಗೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಾಲು ನೆಟ್ಟಿಗಿರಂತ್ತದೆ; ಇನ್ನೊಂದು ಕೋಣಾಕಾರ

ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಂತೆ ಎರಡನೇ ಕಡೆಯಲ್ಲಾ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದೇ ಸಮು ಕೊಣಾಸನ.

ಈ ಆಸನದಿಂದ ಬೆನ್ನು, ಸೊಂಟ, ಕ್ರೀ, ಕಂಠ ಹೆಚ್ಚೆಯ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯಗಳು ಈ ಸ್ಥಾನದ ಸ್ವಾಯುಗಳು (ನರಗಳು), ಎಲುಬಿನ ಸಂಧಿ ವಿಸಂಧಿಗಳೂ, ಸ್ವಚ್ಛ ರಕ್ತದಿಂದ ತುಂಬಿ ಬಲಪಡುವುದು. ಆದರೆ ಕೃಷ್ಣಾಲುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿ ಗಮನಾರವಾಗಿ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಲಾಭಕರವೆಂಬುದು ಜ್ಞಾಪಕ ದಲ್ಲಿರಲಿ. ಎಲ್ಲಾ ಅವಯವಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಮಬಲವು ಬರಬೇಕಾದರೆ ಶ್ವಾಸೋ ಚ್ಯಾಷಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಿಂದ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾ ಎಪ್ಪೇ ಕಡವೆ ಯಾದರೂ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಿಗೆ ಕಡಮೆಯಿಲ್ಲದಂತೆ ಒಂದೊಂದು ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾ ಈ ಆಸನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಎಷ್ಟು ವಿಲಂಬದಿಂದ ಮಾಡಿದರೆ ಆಷ್ಟೂ ಲಾಭವುಂಟು. ಎಷ್ಟು ವೇಗದಿಂದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸ್ವಾಯುಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಪ್ರಾಕ್ತಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಎಳೆಯುತ್ತಾ ಸಮಸೂತ್ರರೇಖಾಪರಿಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತೇವೆಯೋ ಆಷ್ಟೂ ಬಲವು ಬರುವುದು. ಮತ್ತು ದಿನೇ ದಿನೇ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

ಸೊಂಟ, ಕಂಠ, ಮೊಣಕಾಲು, ಮೊಣಕ್ಕೆ ಈ ಮೊದಲಾದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ಅಂದರೆ ಏನೋ ಒಂದು ಬಗೆಯಾದ ವಾತರೋಗದಿಂದ ಬಾಧಿಯು, ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಆಸನವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದೆಲ್ಲಾ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೊಂದೆಂದಿಗೂ ಅಂತಹ ರೋಗಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೂ ಜೈವಧಿಯ ಖಚೊ ಉಳಿಯುವುದು. ಸೊಂಟ, ಕಂಠ, ಮೊಣಕ್ಕೆ, ಮೊಣಕಾಲು, ಮಣಬಂಧ, ಬೆನ್ನು, ಹೊಕ್ಕಳು ಈ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿರುವ ದುರ್ವಾಸಂಸ ಹಿಂಡಗಳನ್ನು ಶೋಧಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಮತ್ತುವುದೂ ಉಪಾಯವಿಲ್ಲ.

ಸಮವಾದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಹಿಂಭಾಗವೆಲ್ಲವೂ ಭೂಮಿಗೆ ಸಮ ಸೂತ್ರವಾಗಿ ತಗಲುವಂತೆ ಮಲಗಿಯಾದರೂ ಈ ಕೊಣಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. (ತಲೆಯ ಹಿಂಭಾಗವೂ, ಬೆನ್ನು, ಕಟ್ಟಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳ ವರಗಿರುವ ಕಾಲುಗಳ ಹಿಂಭಾಗವೂ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಭೂಮಿಯನ್ನನುಸರಿಸಿರಬೇಕು.) ಈ ರೀತಿ ಮಲಗಿ ತಾಡಾಸನ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿದ್ದು ಆ ಬಳಿಕ ಕೃಷ್ಣಾಲುಗಳನ್ನು ಆಗಲಿಸಿ ಕೊಣಾಸನ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುವರ್ತಿಸಬೇಕು. ಯಾವ ವಿಧದಿಂದಲಾದರೂ ಈ ಆಸನವು ಶರೀರಾರೋಗ್ಯದಾಯಕವು ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ

ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಏನೋ ಒಂದು ವಿಧವಾದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಪಳಲು ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದವರಿಗೇನೇ ಈ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ಶಕ್ತಿಯಿದ್ದವರು ನಿಂತೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಪ್ಪತ್ತು ದಿನಗಳು ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಪಳಲಾರದವನೂ ಎದ್ದು ನಿಂತು ಮಾಡಬಲ್ಲನು.

ಚೆಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿಯಾದರೆ ವಿಶಾಲವಾದ ಹಾಸಿಗೆಯು ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಕಂಬಿ ಮೊದಲಾದುದನ್ನು ಹೊದ್ದುಕೊಂಡೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಆಗಲೂ ಈ ಆಸನವು ಬಹು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸ್ವಾಧೀನವಾಗಬಲ್ಲದು. ನಿದ್ದೆಯಿಂದೆದ್ದು ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಗೆ ಹೊರಡುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಆ ಹಾಸಿಗೆಯು ಮೇಲೆಯೇ ನಾಲ್ಕು ಅಥವಾ ಆರು ಸಲಕ್ಕೆ ಕಡೆಮೆಯಿಲ್ಲದೆ ಈ ಆಸನವನ್ನು ಎಡ ಬಲ ಪಾಶ್ವಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದರೆ ಮಲಕೋಶವು ಶುದ್ಧಿಯಾಗಿ ಶೌಚ ಸಂದೇಹವು ನಿರ್ವತ್ತಿಸುವುದು (ಅಂದರೆ ಕಳಹೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕಶ್ಚಲವು ನಶ್ಯೇಷವಾಗಿ ಹೊರಬಿಳುವುದು.) ಮುದು ಕರೂ ಸಹ ಈ ಆಸನವನ್ನು ಸಾಧಾನದಿಂದ ಅಭ್ಯಸಿಸಿದರೆ ಪರಮಲಾಭವುಂಟು. ಗಭೀರಣೆಯರು ಈ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮಿಕ್ಕ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ತ್ರೀಯರೂ ನಿನ್ನದೇಹವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ನಿಯಮವು ಎಲ್ಲಾ ಆಸನಗಳಿಗೂ ಸಮರ್ಪಾದುದು.

## ೧೮. ಬಧ್ಯ ಪದ್ಮಾಸನ

ಬಲ ಪಾದವನ್ನು ಎಡಗಡೆಯ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆಯೂ, ಎಡ ಪಾದ ವನ್ನು ಬಲಗಡೆಯ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆಯೂ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬೆನ್ನಿನ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಕೃಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ಬಲಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚೆಟ್ಟು ತರ್ಜನೀ ಮತ್ತು ನಡುಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಬಲಗಾಲಿನ ಹೆಚ್ಚೆಟ್ಟನ್ನೂ ಎಡಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚೆಟ್ಟನ್ನೂ ತರ್ಜನೀ ನಡುಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಎಡಗಾಲಿನ ಹೆಚ್ಚೆಟ್ಟನ್ನೂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ (ಬಿಗಿಯಾಗಿ) ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಗಡ್ಡ ವನ್ನು ಎದೆಗಂಟಿಸಿ ಹುಬ್ಬಿಗಳ ನಡುವೆ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನಿಟ್ಟು ಮಿಕ್ಕ ಶರೀರವನ್ನೆಲ್ಲಾ ವನ್ನು ಎಡಗಂಟಿಸಿ ಹುಬ್ಬಿಗಳ ನಡುವೆ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನಿಟ್ಟು ಮಿಕ್ಕ ಶರೀರವನ್ನೆಲ್ಲಾ ವಕ್ರವಿಲ್ಲದಂತೆ ಇರಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತಿರುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ “ಬಧ್ಯ ಪದ್ಮಾಸನ”ವೆಂದು ಹೇಳರು.

ಇದನ್ನು ಸಪ್ಯಾಪಸವ್ಯಗಳಿಂದ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಮೇಲೆ ನಡು ಸವ್ಯ ಬಧ್ಯ ಪದ್ಮಾಸನ. ಅಪಸವ್ಯಬಧ್ಯ ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಎಡ ನಾಲನ್ನು ಬಲತೊಡೆಯ ಮೇಲೆಯೂ, ಬಳಿಕ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡತೊಡೆಯ ಮೇಲೆಯೂ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಿಕ್ಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸವ್ಯ ಬಧ್ಯ ಪದ್ಮಾಸನದಂತೆಯೇ ಮೇಲೆಯೂ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಿಕ್ಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸವ್ಯ ಬಧ್ಯ ಪದ್ಮಾಸನದಂತೆಯೇ

ಮಾಡಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ಆಸನಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಭೇದವುಂಟು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಕ್ಷೋಸ್ಸರ (ಶರೀರಬಲಕ್ಕಾಗಿ) ಎಲ್ಲಾ ಆಸನಗಳನ್ನೂ ಸವ್ಯ ಅಪಸವ್ಯಗಳೆಂಬ ಎರಡು ರೀತಿಗಳನ್ನನುಸರಿಸಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಇದರಲ್ಲಿ ಇಂದಿರಾಗಿಯು ಇವೆ. ಉ ಮತ್ತು ಇನೆಯು ವಿನ್ಯಾಸಗಳು ಆಸನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಚಿತ್ರಪರವನ್ನು ನೋಡಿ ದೃಷ್ಟಿ ನಿರ್ವಹಿತ ಮಾಡಬೇಕು. ಪೂರಕ ಕುಂಭಕರಗಳೂ ಮುಖ್ಯವಾದ ಆಧಾರವಾಗಿವೆ. ಯೋಗಮುದ್ರಾ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ರೇಚಕವಿರಲಿ. ಅಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯು ಎರಡು ಬಗೆಯಾಗಿ ಇರಂತ್ರದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿ.

**ಘಲ:** ಕರ್ಮಾಣಿಯ ಸರ್ಕಲ ರೋಗಗಳು ನಿವೃತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಸ್ತ್ರೀಯ ರಿಗೆ ಗಭ್ರದೆಶೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡದು.

## ೧೯. ಭುಜಪೀಡಾಸನ

ಇದು ಒಂದು ವಿನ್ಯಾಸಗಳುಳ್ಳದ್ದು. ಇನೆಯು ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಆಸನದ ಸ್ಥಿತಿಯು ಮತ್ತು ಉ - ಇನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಕೇವಲ ತೋಳುಗಳ ಸಂಧಿಗಳ ಬಲದಿಂದಲೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿರಬೇಕು. ವೊದಲಿನಿಂದ ಇ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು ಮುಗಿಯುವವರೆಗೂ ಪಶ್ಚಿಮತಾನಾಸನದ ಇ ವಿನ್ಯಾಸಗಳಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಇನೆಯು ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬಹು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಬೇಕು. ಆ ಇನೆಯು ವಿನ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಬರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನಿಂದ ನೆಗೆದು ಬರಬೇಕೇ ಹೊರತು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಎಳೆಯಕೂಡದು. ನಮ್ಮ ತೋಳುಗಳು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ನಿಂತರುವಂತೆ ಅಂಗ್ರೇಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಉರಿರಬೇಕು.

ಮೊದಲು ಇಟ್ಟಿದ್ದ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಕ್ರೈಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಕೂಡದೆಂಬ ನಿಯಮವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮರೆಯಕೂಡದು. ೨, ೩, ೫, ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ರೇಚಕವು ಮುಖ್ಯವೇ ಹೊರತು ಪೂರಕವಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ.

ಒಂದೆಯು ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ನಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹಿಂದೊಯ್ದು ವಾಗ ಹಾರಿಸಬೇಕೇ ಹೊರತು ಎಳೆಯಬಾರದು. ಏಂಕ್ಕ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ ತಿಳಿಯಬೇಕು.

**ಘಲ:** ತೋಳುಗಳಿಗೆ ಅದ್ವಿತೀ ಬಲವನ್ನೀರುವುದಲ್ಲದೆ, ಮಸ್ತಿಷ್ಕ, ಎದರೋಗಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು. ಕತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ರಕ್ತಚಲನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ ಸುಷುಪ್ತಿ ಗಳಿಗೆ ಸರಳ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕೊಡುವುದು.

ಸ್ತುರ್ಯರು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಶುತ್ತಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಶುತ್ತದೋಷಗಳೆಲ್ಲಾ ದೂರವಾಗುವುದು. ಹೊಟ್ಟೀಯ ಮುಖ್ಯ ನಿರಾರಣೋ ಪಾಯವಾದುದು ಭುಜಟೀಡಾಸನ.

### ೧೦. ನಾವಾಸನ

ಇದರಲ್ಲಿ ೧೩ ವಿನ್ಯಾಸಗಳಿವೆ. ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಒಂದು ದೋಷಯಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವೆವು (ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿ.)

ಇನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸದ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆಯೇ ಇರಬೇಕು. ಪ್ರಪು ವಂಶದ ಕೆಳಭಾಗವನ್ನು ಮಾತ್ರ (ಶ್ರೀಕವನ್ನು ಮಾತ್ರ) ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿರಿಸಿ ಮಿಕ್ಕ ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗವನ್ನು ತಲೆಯ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಬೇಕು. ಇದರಂತೆಯೇ ಏರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿರಬೇಕು. ತೋಳು ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿರಬೇಕು. ತೋಳುಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ನೀಡಿ ಅಂಗೀಗಳಿರಡೂ ತಕ್ಕ ಪಕ್ಕದ ವೋಣಕಾಲುಗಳ ಪಾಶ್ಚಾಗಳಿಗೆ ತಗಲಿಂ ತಗಲದ ಹಾಗೆ ನೆಟ್ಟಗೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಪೂರ್ಣನಾವಾಸನವೆಂದು ಸಂಜ್ಞೀಯ.

ಇನ್ನು ೨ನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಸುಪ್ತಪಾದಾಂಗಸೂಸನದಂತೆಯೇ ಮಲಗಿ ಕಾಲುಗಳಿರಡನ್ನೂ ನೆಟ್ಟಗೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎಬ್ಬಿಸಿ ಹಿಂಭಾಗದ ಕತ್ತಿಗೆ ನಮ್ಮ ಏರಡು ಅಂಗೀಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತಲೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿದು ಅರ್ಥಭಾಗ ಬೆನ್ನೊಡನೆ ಶರೀರ ವನ್ನೆತ್ತಿ ನಿಂತಿರುವುದು. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅರ್ಥನಾವಾಸನವೆಂದು ಹೆಸರು.

### ೧೧. ಒಕಾಸನ

ಇದರಲ್ಲಿ ೧೩ ವಿನ್ಯಾಸಗಳಿವೆ. ಏಳು ಎಂಟು ವಿನ್ಯಾಸಗಳು ಆಸನವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಚಿತ್ರಪಟದಲ್ಲಿ ೧ನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸ ಮಾತ್ರ ತೋರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

**ಫಲ:** ಕುಂಡಲಿನೀ ಪ್ರಬೋಧಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಸಾಧನವು ಮತ್ತು ಮಲ ಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು.

### ೧೨. ಕೂಮಾಸನ

ಅದರಲ್ಲಿ ೧೯ ವಿನ್ಯಾಸಗಳಿವೆ. ೧, ೨, ೩, ೧೦ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು ಆಸನದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಚಿತ್ರಪಟದಲ್ಲಿ ೨ನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸ ಮಾತ್ರ ನಿರ್ದೇಶನಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಫಲ: ಅಪಾನ ಹಾಯುವು ತುದ್ದಿಯಾಗಿ ಸ್ವಪ್ನಸ್ವಲನವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ನಿರಾರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಸಾಧನೆಯು.

ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಖುತ್ತಮಾತ್ರಿಯಾಗಿದೇ ಇರಬಹುದು. ಅಂತಹವರಿದನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ವಿನ್ಯಾಸಗಳೊಡನೆ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಅಭ್ಯಸಿಸಿದರೆ ಖುತ್ತಕುಸುಮವು ವಿಕಸಿತವಾಗಿ ಸಕಾಲ ಖುತ್ತಫಲವನ್ನನುಭವಿಸುವರು.

### ಎತ್ತೆಷ ನಿಯಮ

ಕೂರ್ಮಾಸನವನವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಸುವವರು ಉಟಪೂರ್ವದ್ವಾರೆ ಮೂರು ಗಂಟೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ವಾಡಬೇಕೇ ಹೊರತು ತುಂಬಿದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಾಡ ಕೂಡದು. ಆ ರೀತಿ ಮಾಡಿದರೆ ಉತ್ತ ಫಲವನ್ನು ಹೊಂದಲಾರರು.

### ೨೪. ಸುಪ್ತಕೋಣಾಸನ

ಇದು ೧೪ ವಿನ್ಯಾಸಗಳುಳ್ಳದ್ದು. ಇನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಈ ಆಸನದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ಇನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ತೋರಿಸಿರುವ ೧೫ ನೆಯ ಚಿತ್ರಪಟದಂತೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಆರನೆಯ (೪ನೆಯ) ವಿನ್ಯಾಸದಿಂದಲೇ ೧೫ ನೇ ಚಿತ್ರಪಟದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ನಿಂತಿರುವುದಕ್ಕೆ “ಸುಪ್ತಕೋಣಾಸನದ ಸನ್ವಾಹಸ್ಥಿತಿ” ಎಂದು ಹೇಣಿಸಿ.

ಇನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸವು ಉತ್ಪಾತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಉತ್ಪಾತಿಯಿಂದಲೇ ಇನೆಯ ಚಿತ್ರಪಟದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದು ರೇಚೆಕವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇನೆಯ ಚಿತ್ರಪಟದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯು ಇನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸ ಮೆಂದು ಭಾವಿಸಿ.

ಈ ಇನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸವೇ “ಸುಪ್ತಕೋಣಾಸನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು” ಎನ್ನಲ್ಪಡುವುದು. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ “ಚಕ್ರಾಸನ”ದ ಪರಿಪೂರ್ವಕ ಯನ್ನನುಸರಿಸಿ ಚತುರಂಗ ದಂಡಾಸನಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು. ಅದು ೧೦ ನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಿಕ್ಕ ಉ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪಶ್ಚಿಮತಾಸಾಸನದ ಕೊನೆಯ ಉ ವಿನ್ಯಾಸಗಳಿಂತೇ ಭಾವಿಸಿ ಮಾಡಿ. ಇನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಕ್ಯಾಲುಗ್ಲು, ತಲೆಯು, ಸೊಂಟ, (ಚಿಬುಕವು) ಇವುಗಳು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೇ ಇರಿಸಿ. ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಆಕ್ಷಾಳಿಸಿರ ಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮರೆಯಬೇಡಿ.

**ಫಲ :** ಮಹೋದರ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಲ ಪ್ರಪೃತ್ತಿಯು (ಮಲವಿಸಬ್ಬನೆಯು) ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಆಗುವುದು. ಗಂಡಮಾಲಾ ರೋಗವು ಬರದಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಶೈಪ್ಪರೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ.

**ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಸಂತಾನವು ಕಡೆಮೆಯಾಗಬೇಕೆಂದು ಅಪೇಕ್ಷೆಯಿರುವದ್ದೀ ಇದನ್ನು ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಕ್ರಾಂಚಾಸನವನ್ನೂ ಮಾಡಿದರೆ ಇಷ್ಟಸಿದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.**

ಬಹಿಷ್ಮೈಯರಾದಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯ ನೋವು ಉಳ್ಳ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಬಣಿತ್ವಾಗು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನೂ ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಉಪವಿಷ್ಟ ಕೋಣಾಸನವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ನೋವು ನಿವೃತ್ತಿಯಾಗುವುದು.

### ೩೫. ಮರೀಚಾಸನ

ಇದು ೨೨ ವಿನ್ಯಾಸಗಳುಳ್ಳದ್ದು. ಇದನ್ನು ದಕ್ಷಿಣ ಮತ್ತು ವಾಮಭಾಗ ಗಳಲ್ಲಾ ಸೇರಿಸಿ ಮಾಡಬೇಕು. ದಕ್ಷಿಣ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಈ “ಮರೀಚಾಸನದ ಸನ್ನಾಹ ಸ್ಥಿತಿಯು” ಮೇಲ್ಕೂಡಡಿ ಇನ್ನೇ ಚಿತ್ರಪಟದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೇ ಮಾಡಿ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯು ಇನೆಯ (ಪಳನೆಯ) ವಿನ್ಯಾಸವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇನೆಯ ಚಿತ್ರಪಟದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವುದು ದಕ್ಷಿಣ ಭಾಗದಲ್ಲಿ “ಮರೀಚಾಸನದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ”ಯಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಮರೀಚ ಮಹಣಿಗಳು ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ತಂದಿರುತ್ತಾರಾದುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಈ ಹೆಸರು ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಯಾಗಿ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಆ ಆಸನದ ಸನ್ನಾಹಸ್ಥಿತಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರವು ಚಿತ್ರಪಟದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನನುಸರಿಸಲಿ.

ಪಳನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಪೂರಕ ಕುಂಭಕರ್ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ವರೆಗಿದ್ದು ಆ ಬಳಿಕ ಉನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು. ಈ ವಿನ್ಯಾಸವೇ ಆಸನದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೆಂದು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿ.

ಉನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವಾಗ ಕೇವಲ ರೇಚಕಾಲಂಬನರಾಗಿ. ಸಾಧ್ಯವಾಗುವವ್ಯಾ ಕಾಲವನ್ನು ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಗಳಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ತಲೆಯು ತಿರುಗಿದಂತೇ ಆಗುವಲ್ಲಿ ಇನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಬಂದು ಪೂರಕ ಕುಂಭಕ ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಕಣ್ಣಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದರೇ ಆ ತಲೆ ತಿರುಗುವಿಕೆಯು ನಿತ್ಯ ಪ್ರಾರ್ಥಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವಿರಿ.

ಇನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸವು ಇನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸ ಕ್ರಮವನ್ನನುಸರಿಸಿದೆ. ೧೦, ೧೧, ೧೨, ಈ ಈ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು ಜಾನುಶೀಫಾಸನದ ವಿನ್ಯಾಸಗಳಂತೇ ಇರುತ್ತವೆ.

ಇಂನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸವೇ ವಾಮ ಭಾಗದಲ್ಲಿ “ಮರೀಚಾಸನದ ಸನ್ವಾಹ ಸ್ಥಿತಿಯು.” ಇದನ್ನು ಈ ಆಸನ ಕ್ರಮವನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಇನೆಯ ಚಿತ್ರಪಟ ದಲ್ಲಿ ನೋಡಿ. ೧೫ನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸವೇ ವಾಮಪಾಶ್ಚಾದಲ್ಲಿ “ಮರೀಚಾಸನದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು” ಎಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ. ಇದನ್ನು ಇನೆಯ ಚಿತ್ರಪಟದಿಂದ ತಿಳಿಯಿರಿ. ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛಾವಸಗಳು ದಷ್ಟಿಣಾರ್ಥ ಭಾಗದ ಮರೀಚಾಸನದ ವಿವರಣೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿರುವಂತೆ ಇಂನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಪೂರಕ ಕುಂಭಕರ್ಗಳನ್ನೂ, ೧೫ನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ರೇಚೆಕ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಮಾಡಿರಿ. ೧೬ನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸವು ಇಂನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸದಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

೧೭, ೧೮, ೧೯, ೨೦, ೨೧ ಈ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು ಜಾನುಶೀಫಾಸನ ಕ್ರಮದ ವಿನ್ಯಾಸಪರಿಪಾಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಆಚರಿಸಬೇಕು.

**ಫಲ:** ಪಾಶ್ಚಾಯಾಯುವೇ ಹೊದಲಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊಟ್ಟೆಯಂಬ್ಬರವನ್ನು ಬಹು ಜಾಗ್ರತೆಯಾಗಿ ಹೊಗಲಾಡಿ ಸುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸೊಂಟವನ್ನು ತಕ್ಕಷ್ಟು ಅಳತೆಗೆ ತಂದು ಎದೆಯನ್ನು ಅಗಲಿಸಿ ಹೃದಯದೌಖಲ್ಯವನ್ನು ಹೊಗಲಾಡಿಸಿ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಬಲವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗವು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಇದು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಗಭ್ರಾಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನಿರ್ವಿಧ್ವವಾಗಿದೆ.

### ೨೬. ನಿರಾಲಂಬ ಸವಾರಂಗಾಸನ

ಇದು ಇಂ ವಿನ್ಯಾಸಗಳುಳ್ಳದ್ವಾಗಿರುತ್ತೆ. ಉನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸವೇ ಈ ಆಸನದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು. ಇನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಹಲಾಸನದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಕೇವಲ ಹಲಾಸನದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ಇಲ್ಲಿ ನಿರಾಲಂಬ ಸವಾರಂಗಾಸನಕ್ಕೆ “ಸನ್ವಾಹಸ್ಥಿತಿ” ಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಕೇವಲ ಹಲಾಸನದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಉದರ ಹೃದಯ ಭಾಗಗಳು ನಮ್ಮ ಹಣೆಯ ಮೇಲಿನಿಂದ ಬಂದು ಶಿರಃಕಪಾಲದ ಹಿಂಭಾಗ ಭೂಪ್ರದೇಶದ ಮೇಲೆ ಕಾಲಿನ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟುಗಳು ಮಾತ್ರ ತಗಲಿರುತ್ತವೆ.

ನಿರಾಲಂಬ ಸರ್ವಾಂಗಾಸನದ ಸನ್ನಾಹಸ್ಥಿ ತಿಯಲ್ಲಾದರೋ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸೋಽಚೆ ರುವ ಕಾಲುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ನಮ್ಮ ಕೈಗಳೂ ಬಂದು ರೇಖಾಕಾರವಾಗಿ ಸೇರಿರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಇನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮೇಲ್ತುಂಡ ಚಿತ್ರಪಟದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವುದು ಉನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸಕ್ರಮವು. ಇದೇ “ನಿರಾಲಂಬ ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ”ದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕಾದರೆ ಅಭ್ಯಾಸಿಯು ಈ ಆಸನದ ಇನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸಮ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೋ ಅಥವಾ ಭಿನ್ನ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೋ ಮೇಲಕ್ಕೆ ವಿಲಂಬದಿಂದ ಎತ್ತಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಎತ್ತುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ರೇಚಕವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಪೂರಕ ಕುಂಭಕರ್ಗಳು ಸುತರಾಂ ನಿಷಿದ್ಧವಾಗಬೇಕು. ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಎತ್ತುವ ಅಭ್ಯಾಸಿಯು ಹೊದಲು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ಚಿತ್ರಪಟದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಂದು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಆ ಬಳಿಕ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ಚಿತ್ರಪಟದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಇರಿಸಿ.

ನಮ್ಮ ಚಿಬುಕವು (ಗಡ್ಡವು) ಎದೆಗೆ ಅಂಟಿರಬೇಕು. ಕಣ್ಣಗಳಿಂದ ಹುಬ್ಬಿಗಳ ನಡುಭಾಗವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರಿ. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ನಮ್ಮ ಕೈಕಾಲುಗಳ ಯಾವ ಸಂಧಿ ವಿಸಂಧಿಗಳೂ ದೊಂಕಾಗಿರಕೂಡದಂ.

ಈ ಸರ್ವಾಂಗಾಸನವು “ಸಾಲಂಬ” ಮತ್ತು “ನಿರಾಲಂಬ” ಎಂದು ಇಬ್ಬಗೆ ಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡರಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಮಿಲ ಮತವನ್ನನುಸರಿಸಿ ಎರಡೆರಡು ಪ್ರಭೇದಗಳುಂಟು. ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಪ್ರಥಮ ಕಣ್ಣಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಕಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೋರಿಸಿರುತ್ತಾನೆ.

**ಫಲ:** ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಶೂಲೆಯೂ (ನೋವು) ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಶೂಲೆಯೂ ನಿವೃತ್ತಿಸಿ ಹೊಟ್ಟೆಯು ತೆಳುವಾಗುವುದು. ರಾತ್ರಿಯ ಹೊತ್ತು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆಯು ಬಾರದೇ ಇದ್ದರೆ ಯಾರೇ ಆಗಲಿ ಈ ಆಸನದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಲು ಘಂಟೆಯು ಕಾಲದವರೆಗೂ ಇದ್ದು ಆ ಬಳಿಕ ಮಲಗಿದರೆ ಸುಖವಾಗಿ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವರು. ಯಾರಿಗೆ ಎದೆಯು ನೋವಿರುತ್ತದೆಯೋ ಯಾರಿಗೆ ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿ ರೇತ ಸುವರು. ಯಾರಿಗೆ ಎದೆಯು ನೋವಿರುತ್ತದೆಯೋ ಯಾರು ಬಹು ದೂರ ನಡೆದು ಬಳಿರುತ್ತಾರೆಯೋ ಸ್ವಲನವಾಗುತ್ತದೆಯೋ, ಯಾರು ಬಹು ದೂರ ನಡೆದು ಬಳಿರುತ್ತಾರೆಯೋ ಆವರೆಲ್ಲರೂ ಈ ನಿರಾಲಂಬ ಸರ್ವಾಂಗಾಸನವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ವಿನ್ಯಾಸಗಳೊಂದಿಗೆ ಆವರೆಲ್ಲರೂ ಈ ನಿರಾಲಂಬ ಸರ್ವಾಂಗಾಸನವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ವಿನ್ಯಾಸಗಳೊಂದಿಗೆ ಆವರಿಗುಂಟಾದ ಹಾನಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ದೂರ ಕೆಲವು ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೂ ಮಾಡಿದರೆ ಆವರಿಗುಂಟಾದ ಹಾನಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ದೂರ ವಾಗಿ ಸುಖವು ದೊರೆಯುವುದು.

ಸ್ತ್ರೀಯರು ಗಭಿರಣಯರಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ನಾಲ್ಕು ಶಿಂಗಳೊಳಗೇ ಇರಬೇಕು.

## ೭. ಧ್ಯಾಪಾದಶೀಷಾಸನ

ಇದು ಒಳ ವಿನ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಪೂರ್ವಪಾಗುತ್ತದೆ. ಇನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸವು ಆಸನದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸದವರೆಗೂ ಪಶ್ಚಿಮ ತಾನಾಸನ ಕ್ರಮವನ್ನನುಸರಿಸುತ್ತದೆ.

ಇನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವಾಗ ಭುಜಪೀಡಾಸನದ ಏಳನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸದಂತೆ ನಮ್ಮ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ಅಂದರೆ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಬಲತೋಳಿನ ಮೇಲೆಯೂ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎಡತೋಳಿನ ಮೇಲೆಯೂ ಬರುವಂತೆ ಉತ್ತೂಲಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ ನಮ್ಮ ಪೃಷ್ಟವಂಶಾಧರ ಭಾಗವು ನೆಲಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಂಟಾಗಿ ಉಂಟಾಗಿ ಮಾಡಿ ಹಾಗೆಯೇ ಕುಳಿತಿರಬೇಕು.

ಆ ಬಳಿಕ ನಿಧಾನದಿಂದ ದೀಘ್ರೋಷಾಗಿ ರೇಚಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ವೊದಲು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಬಲತೋಳಿನ ಮೇಲಿನಿಂದ ಏಕಪಾದಶೀಷಾಸನದಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿರುವಂತೆ ಹಿಂಭಾಗದಿಂದ ಕತ್ತಿನ ಮೇಲಕ್ಕೆ ತಂದು ಇರಿಸಬೇಕು. ಇದು ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ನಿಂತ ಬಳಿಕ ಎಡಗಾಲನ್ನೂ ಇದೇ ರೀತಿ ಎಡತೋಳಿನ ಮೇಲಾಭಾಗದಿಂದ ಕತ್ತಿನ ಮೇಲಕ್ಕೆ ತಂದಿರಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಕತ್ತಿನ ಮೇಲೆ ತಂದಿರಿಸುವಾಗ ಬಲಗಾಲಿನ ಮೇಲೆಯೇ ತಂದಿರಿಸಿ. ಅಂದರೇ ಬಲಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯು ನಮ್ಮ ಎಡಗಿವಿಯ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದಿರಬೇಕು. ಎಡಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯು ಬಲಗಿವಿಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಬಂದು ನಿಂತಿರಬೇಕು. ಅಂದಬಳಿಕ ನಮ್ಮ ತಲೆಯೂ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳ ಗುಲ್ಬಗಳ ನಡುವೆ ಇರಬೇಕು. ಎಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ.

ಈ ರೀತಿ ತಲೆಯನ್ನು ಇರಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಪೂರಕ ಕುಂಭಕಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ತಲೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ಬಳಿಕ ಕೃಗಳಿರಡನ್ನೂ ಜೋಡಿಸಿ ಮಾಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದ ಹತ್ತಿರ ಇರಿಸಿರಿ.

ಲನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸದಿಂದ ಒಳನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸದವರೆಗೂ ಭುಜಪೀಡಾಸನ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಮಾಡಬೇಕು.

**ಫಲ:** ಪ್ಲೀಹರೋಗ, ಗುಲ್ಬರೋಗ, ಅನ್ನಶಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿಮೂಲಮಾಡಿ ಮಾಲಾಧಾರಚಕ್ರಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಉದ್ದೀಯಾಣಬಂಧಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ರಪಟದಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನಿಟ್ಟು

ಅಭ್ಯಸಿಸಿ. ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಗಭ್ರಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಿಷಿದ್ಧವಾದರೂ ಗಭ್ರಸಾರುವವಾಗುವವರು ಕೆಲವು ಕಾಲದವರೆಗೂ ಈ ದ್ವಿಪಾದಾ ಶೀಘ್ರಾಸನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದು ಬಳಿಕ ಗಭ್ರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡದೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಸರಿಯಾದ ಗಭ್ರಧಾರಣೆಯುಳ್ಳವರಾಗಿ ಸತ್ಸುಂತಾನವನ್ನು ಹೊಂದುವರು. ಸಂತಾನ ನಿರೋಧಾಪೇಕ್ಷೆಯುಳ್ಳ ಸ್ತ್ರೀಯರಂ ಈ ದ್ವಿಪಾದಶೀಘ್ರಾಸನವನ್ನು ಸರ್ವದಾ ಮಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು.

### ೨೯. ಯೋಗನಿದ್ವಾಸನ

ಇದು ೧೨ ವಿನ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಇನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿಯೇ “ಯೋಗನಿದ್ವಾಸನವು” ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಕೂಮಾರಸನದ ಮೂದಲನೆಯ ಇ ವಿನ್ಯಾಸಗಳೇ ಯೋಗನಿದ್ವಾಸನಕ್ಕೆ ಪ್ರಫ್ರಮು ನಿಬಂಧಕಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ “ಹಲಾಸನ” ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ತಂದು ಆ ಬಳಿಕ ದ್ವಿಪಾದಶೀಘ್ರಾಸನದಂತೆ ನಮ್ಮು ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ಕತ್ತಿನ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ತಂದು ಇರಿಸಬೇಕು.

ಆದರೆ ದ್ವಿಪಾದಶೀಘ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಕುಳಿತುಕೊಂಡೇ ನಮ್ಮೆರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ಕತ್ತಿನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ತಂದಿದುತ್ತೇವೆ. ಈ ಯೋಗನಿದ್ವಾಸನದಲ್ಲಾದರೋ ಮೇಲ್ಯುಖಿವಾಗಿ ಮಲಗಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕತ್ತಿನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕೆಂಬುದಿಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ವೃತ್ತಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಂತೆ ನಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಭೇದವುಂಟು.

ದ್ವಿಪಾದಶೀಘ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ಕೈಗಳಿರಡನ್ನೂ ಜೋಡಿಸಿಕೊಂಡು “ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ”ದ ಬಳಿ ಇರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಯೋಗನಿದ್ವಾಸನದಲ್ಲಾದರೋ ಎರಡು ತೋಳುಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಎಡಬಲ ಭಾಗಗಳ ವೃತ್ತಾಸವಿಲ್ಲದೇ ನಮ್ಮು ಎರಡು ತೋಡೆಗಳ ಮೇಲ್ಯಾಗದಿಂದ ಬೆನ್ನಿನ ಮೂಳೆಯ (ಪೃಷ್ಟವಂಶದ) ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ತಂದು ಎಡಗೈಯಿನ ಎಲ್ಲಾ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಬಲಗೈಯಿನ (ತೋಳನ) ಮಣಿ ಬಂಧ ಅಥವಾ ಕರಮೂಲವನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಚಿತ್ರ ಪಟದಲ್ಲಿ ಗಮನವನ್ನಿಟ್ಟು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ.

ಏಳನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ರೇಚಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ಆಸನದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ಸರಿಯಾದ ಬಳಿಕ ಪೂರಕ ಕುಂಭಕಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಮಲಗಿರಬೇಕು. ಉನೆಯ

ವಿನ್ಯಾಸವು ಚಕ್ರಾಸನದ ಪರಿಪೂರ್ತಿ ಸ್ಥಿರಿಸಿದ ಜಠರಂಗ ದಂಡಾಸನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಏಕ್ಕು ವಿನ್ಯಾಸಗಳೆಲ್ಲಾ ಹಲಾಸನ ಕ್ರಮವನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.

**ಫಲವು:** ಕ್ಷಯರೋಗ, ಉಬ್ಜಸರೋಗ, ಜಲೋದರರೋಗ ಇತ್ಯಾದಿ ಫೋರವಾದ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಧಿಗಳೂ ಈ ಯೋಗನಿದ್ವಾಸನಾಭಾಸದಿಂದ ನಿವೃತ್ತಿ ಸುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾಧಿಪ್ಯಾನ ಚಕ್ರ ಮತ್ತು ಭ್ರಮರಗುಹಾಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ವಾಯುವು ನಿಂತು ದೀಘಾರ್ಥಯುಸ್ನನ್ನು ಕೊಡುವುದು. ಅಪಾನವಾಯುವಿನ ಜಯವು ಅತಿ ಶೀಘ್ರ ದಿಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಗಭ್ರಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನಿಷಿಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

## ೩೦. ಬುದ್ಧಾಸನ

ಇದು ೩೦ ವಿನ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿಯೂ ದಕ್ಷಿಣ ವಾಮ ಭಾಗಗಳುಂಟು. ದಕ್ಷಿಣ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಾಸನದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ಉನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಮ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಾಸನದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಯಾದರೋ ಉನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಚಿತ್ರಪಟಗಳಲ್ಲಿ ಉನೆಯದು ದಕ್ಷಿಣ ಭಾಗದ ಬುದ್ಧಾಸನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೂ ಉನೆಯದು ವಾಮ ಭಾಗದ ಬುದ್ಧಾಸನದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೂ ಕ್ರಮವಾಗಿ ತೋರಿಸುತ್ತಿದೆ.

ದಕ್ಷಿಣ ಭಾಗದ ಬುದ್ಧಾಸನದ ಇನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸ ವಾಮಭಾಗದ ಬುದ್ಧಾಸನದ ಉನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು ಏಕಪಾದ ಶೀಘ್ರಾಸನದ ಇನೆಯ ಮತ್ತು ಉನೇ ವಿನ್ಯಾಸಗಳಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಉನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಏಕಪಾದ ಶೀಘ್ರಾಸನದ ಇನೇ ವಿನ್ಯಾಸದಂತೆಯೇ ನಮ್ಮ ಬಲಗಾಲನ್ನು ತೋಳಿನ ಮೇಲಿನಿಂದ ಕತ್ತಿನ ಮೇಲೆ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಎಡಭಾಗದ ತೋಳನ್ನು ಕತ್ತಿನ ಹಿಂದೆ ಬಂದ ಬಲಗಾಲಿನ ಮೇಲ್ಬಾಗದ ಮೇಲೆ ಬರುವಂತೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಗುಲ್ಫಭಾಗಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಅಂದರೆ ಎಡಭಾಗದ ಮೊಣಕ್ಕೆ ಸಂಧಿಯು ಬಂದು ಸೇರುವಂತೆ ಬಗ್ಗೆ ಸಿರಬೇಕು.

ಆ ಬಳಿಕ ಬಲದೊಡೆಯೋಳಿಗಿರುವ ಬಲಗೈನಿಂದ ಎಡಗೈ ಮಣಿಬಂಧವನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ.

ಈ ಸ್ಥಿರಿಸುವ ಸರಿಯಾಗುತ್ತ ಬಂದಹಾಗೆಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪೂರಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ಕುಂಭಕದೊಡನೆ ಇರಬೇಕು.

ಈಗ ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯು ಸರಿಯಾಗಿ ಹುಬ್ಬಿಗಳ ನಡುವೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಎಡೆ ಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಉಬ್ಬಿಸಿರಿ. ೪೦ತಹ ಸ್ಥಿತಿಗೆ “ದಕ್ಷಿಣ ಭಾಗದ ಬುದ್ಧಾಸನ” ವೆಂದು ಹೇಳಿರು.

ಮುಂದಕ್ಕೆ ೬, ೧೦, ೧೧, ೧೨ ಈ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಏಕಪಾದಶೀಘ್ರಾಸನದ ರ, ೬, ೧೦, ೧೧ ಇವುಗಳಂತೇ ಮಾಡಿರಿ. ೧೪ನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ಎಡಭಾಗದ ಬುದ್ಧಾಸನದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿರಿ. ಈ ೧೪ನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸದ ನಿಬಂಧನೆಗಳು ದಕ್ಷಿಣ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಬುದ್ಧಾಸನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಕ್ರಮಗಳನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ೧೪ನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಎಡಗಾಲು ನಿಮ್ಮ ಎಡತೋಳನ ಮೇಲಿನಿಂದ ಕತ್ತಿನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬರುವುದು. ಮತ್ತು ಎಡಗೈನಿಂದ ಬಲಗೈ ಮಣಿಬಂಧವನ್ನು ಹಿಡಿದಿರುವುದು ಇಮ್ಮು ಮಾತ್ರ ಭೇದವಿದೆ. ಚಿತ್ರಪಟಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ ನೋಡಿರಿ.

ಇಲ್ಲಿರುವ ಬುದ್ಧಾಸನದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಚಿತ್ರಪಟಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡನೆಯ ಚಿತ್ರಪಟವು ನಿಮ್ಮ ಕ್ಷೇಗಳನ್ನು ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ (ಬೆನ್ನಿನ ಮೂಳೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ) ಹಿಡಿದಿರುವ ಮತ್ತೊಂದು ಬಗೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸಿಗಳು ಭ್ರಮಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ.

ಕ್ಷೇಗಳನ್ನು ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯುವುದು “ಗೂನಿ” ಎಂಬ ರೋಗವನ್ನು ಬಹು ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು. ಅಂತು ಬುದ್ಧಾಸನದ ಎಡಬಲ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡೆರಡು ಬಗೆಯಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಯಾವ ಹಾನಿಯೂ ಇರದು.

ಕೆಲವರು ಬುದ್ಧನಿಂದ ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ತೆಂದುದು ಸಿದ್ಧಾಸನವೇ ಹೋರತು ಬೇರೆ ಈ ವಿಧವಾದುದಲ್ಲವೆಂದು ಭ್ರಮಿಸಿ ಸಿದ್ಧಾಸನ ಬುದ್ಧಾಸಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಬಗೆಯಾಗಿ ಮಾಡುವರು. ಇದು ಎಲ್ಲಾ ಯೋಗಗ್ರಂಥಗಳಿಗೂ ಮತ್ತು ಆಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿರುವ ಶಾರೀರದ ನಾಡಿಗ್ರಂಥಭೇದ ಮತ್ತು ಫಳನೆಗಳ ಅನುಭವಕ್ಕೂ ವಿರೋಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಿದ್ಧಾಸನ ಕ್ರಮವೇ ಬೇರೆ, ಬುದ್ಧಾಭವಕ್ಕೂ ವಿರೋಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಿದ್ಧಾಸನ ಕ್ರಮವೇ ಬೇರೆಯೇ ಹೋಗಬ್ಬಾಸಿಗಳು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿ ಅಭ್ಯಾಸಿಸಬೇಕು. ಸನ ಕ್ರಮವೇ ಬೇರೆಯಿಂದು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಿಗಳು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿ ಅಭ್ಯಾಸಿಸಬೇಕು.

**ಫಲ:** ಎಲ್ಲಾ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸರಿಯಾಗಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರವನ್ನು ಮಾಡಿ ಸುತ್ತಾ ಸ್ವಾಧಿಪ್ತಾನ, ಅನಾಹತ ವಿಶುದ್ಧಿ, ಭ್ರಮರಗುಹಾ” ಈ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಕೇವಲ ಕುಂಭಕರ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದು.

ಹಳೇ ಜ್ಞರಗಳನ್ನು ನಿಮೂರಲ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಇದೇ ಶೈಷ್ವವ. ಸ್ತ್ರೀಯರು ಗಭಾರಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡಕೂಡದು.

### ೩೫. ದೂರಾಸಾಸನ

ಇದು ೨೦ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನೂ ಲೊಂಡಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿಯೂ ಎಡಬಲ ಭಾಗ ಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಎರಡು ಬಗೆಯುಂಟು. ಈ ಮತ್ತು ಇಳನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು ದೂರಾಸಾಸನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಉನೆಯದು ದಕ್ಷಿಣ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ದೂರಾಸಾಸನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೂ ಇಳನೆಯದು ವಾಮ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ದೂರಾಸಾಸನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೂ ಸ್ಥಿರಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಉಹಿಸತಕ್ಕದ್ದು.

ಈ ಮತ್ತು ಇಂನೇ ವಿನ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಏಕಪಾದಶೀಘರಾಸನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ಈ ಮತ್ತು ಇಳನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೆಯೇ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಚಿತ್ರಪಟವನ್ನು ನೋಡಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಿ. ಆ ರೀತಿ ನಿಂತಿರುವಾಗ ಉನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಬಲಗಾಲು ಇಂನೇ ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಎಡಗಾಲು ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಹೊಂಕಾಗಿರಕೂಡದು. ದೃಷ್ಟಿಯು ಮೂಗಿನ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿರಲಿ. ಕೃಗಳೆರಡನ್ನೂ ಚೋಡಿಸಿ ಅನಾಹತ ಚಕ್ರದ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರಿಸಿ. ಪೂರಕ ಕುಂಭಕರಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿರಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯ ಕೂಡದು.

ಮಿಕ್ಕ ಎಲ್ಲಾ ವಿನ್ಯಾಸಗಳೂ ಸ್ವಂದಾಸನದ ಗತಿಕ್ರಮಗಳನ್ನನುಸರಿಸಿರಂತ್ರವೇ.

**ಫಲ:** ಅನೆಕಾಲು, ಅಂಡವಾಯು, ಶಿರಃಕಂಪನ, ಇತ್ಯಾದಿ ಫೋರ್ಮೋಗಳು ನಿವೃತ್ತಿಸಿ ಸಮಾಧಿ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಉಪಕಾರಮಾಡುವುದು.

ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಗಭಾರವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇದನ್ನು ಮಾಡ ಕೂಡದು.

### ೩೬. ಶ್ರವಿಕ್ರಮಾಸನ

ಇದರಲ್ಲಿ ಏಳು(೨) ವಿನ್ಯಾಸಗಳವೇ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಎಡ ಬಲ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮೊದಲು ಉತ್ತಿತಹಸ್ತಪಾದಾಂಗುವ್ಯಾಸನದಂತೇ ಇದ್ದು ಆ ಬಳಿಕ ಈ ಚಿತ್ರಪಟದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವಂತೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ಇದು ಱಿಂದ ಈರ ವರ್ಗೊ ಮತ್ತು ಇನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಿತಹಸ್ತಪಾದಾಂಗುವ್ಯಾಸನವನ್ನೇ ಸರಿಹೋಲುತ್ತದೆ. ಇನೇ ಮತ್ತು ಇನೇ ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಈ ಚಿತ್ರಪಟದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತಿರುವಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇನೇ ವಿನ್ಯಾಸವು ದಢ್ಣಣ ಶ್ರವಿಕ್ರಮಾಸನವನ್ನೂ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತಿರುವ ಚಿತ್ರಪಟದಲ್ಲಿ ಪಾಮು ಶ್ರವಿಕ್ರಮಾಸನವನ್ನೂ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತಿರುವ ಚಿತ್ರಪಟದಲ್ಲಿ ಪಾಮು ಶ್ರವಿಕ್ರಮ ಆಸನವು ರಚಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಮರೇಚಕ ಸಮಪೂರಕ ಕುಂಭಕರ್ಣೀ ಈ ಆಸನಕ್ಕೆ ಜೀವಕಳೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ದೃಷ್ಟಿಯು ಭೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳು ಯಾವ ವಿಧದಲ್ಲಿಯಾ ಪರವಾಗಿರುತ್ತಾದೆ.

**ಘಲವು:** ಶರೀರವನ್ನು ಸಮಸೂತ್ರದಲ್ಲಿದೆವದಲ್ಲದೇ ಅತಿ ತ್ವರೇಯಿಂದ ಕುಂಡಲಿನೇ ಪ್ರಬೋಧವನ್ನು ಒಂಟುಮಾಡುವುದು.

### ಇಲ. ಗಂಡಭೇರುಂಡಾಸನ

ಇದು ಹತ್ತು ವಿನ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇನೇ ಮತ್ತು ಇನೇ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು ಈ ಆಸನದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು, ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಇನೇ ಚಿತ್ರಪಟವು ಇನೇ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನೂ ಇನೇ ಚಿತ್ರಪಟವು ಇನೇ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನೂ ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ.

ಇನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಜತುರಂಗ ದಂಡಾಸನದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು, ಇನೇ ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಶಲಭಾಸನಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಇನೇ ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಇನೇ ಚಿತ್ರಪಟವು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿರುವಂತೇ ನಮ್ಮ ಕೈಗಳಿರದನ್ನೂ ದಂಡಾಕಾರವಾಗಿ ಚಿತ್ರಪಟವು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿರುವಂತೇ ನಮ್ಮ ಕೈಗಳಿರದನ್ನೂ ದಂಡಾಕಾರವಾಗಿ ಅಗಲಿಸಿ ಪಾದಗಳನ್ನು ಕೆವಿಗಳಿರದರ ಪಕ್ಕಗಳಲ್ಲಿ ಭುಜಗಳಿಗೆ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳು ತಗುಲಿರುವಂತೆ ಸೆಳೆದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೆ “ಪ್ರಸಾರಿತಪಕ್ಕ ಗಂಡಭೇರುಂಡಾಸನ” ಎಂದು ಹೇಬರು.

ಆ ಬಳಿಕ ಇನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ಇನೆಯ ಚಿತ್ರಪಟವು ತೋರಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ “ಸುಪ್ತ ಗಂಡಭೇರುಂಡಾಸನ” ಎಂದು ಹೇಬರು. ಈ ಆಸನದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಸನ್ಯಾಸ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ರೇಚಕ ಪೂರಕ ಕುಂಭಕ ಆಸನದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಸನ್ಯಾಸ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ರೇಚಕ ಪೂರಕ ಕುಂಭಕ ಆಸನವಾತ್ರಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ದೃಷ್ಟಿಯು ಭೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಸಮವಾತ್ರಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ದೃಷ್ಟಿಯು ಭೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಚೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಕೂಡದೆ.

ಫಲ : ಗಂಡವಾಲಾರೋಗಗಳು ಮಹೋದರಾದಿ ಕೂರ ಜಾಡ್ಯಗಳು ಸಮಾಲವಾಗಿ ನಿವೃತ್ತಿಯಾಗುವುದು. ವಿಶುದ್ಧಿಚಕ್ರ, ಭರಮರಗುಹಾಚಕ್ರಗಳು ಸಮಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಸವಿಕಲ್ಪ ಸಮಾಧಿಸ್ತಿಗೆ ಚಿತ್ತವನ್ನು ತಂದಿಡುವುದು.

ಸ್ತ್ರೀಯರು ಗಭಿಣೆಯರಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾಡಕೂಡದು.

### ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ

ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಧಾರಣಾ, ಧ್ಯಾನ, ಸಮಾಧಿ ಎಂಬೀ ಎಂಟು ಯೋಗಾಂಗಗಳೂ ಭಕ್ತಿ ಸಾಧನೆಗೆ ಉತ್ತಮ ವಾದ ಮಾರ್ಗಗಳು, ಎಂದು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು.

ಮಾನವನ ಹಿರಿಮೆಯು ಕೇವಲ ಆಹಾರ ನಿದ್ರಾ, ಮತ್ತು ಕಾಮಿನೀ ಭೋಗಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ಸಮಾನವಾದುದು. ಜೀವಾತ್ಮಕ ಪರಮಾತ್ಮರ ಸ್ವರೂಪಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಬದಲಾವಣೆಯ ವೇಗವು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೆಡಿಸದಂತೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ಸರ್ವಸಾಕ್ಷಿಯೂ, ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯೂ, ಸರ್ವಜ್ಞನೂ, ಸರ್ಕಲಕಲ್ಯಾಣಗುಣ ಪರಿಪೂರ್ಣನೂ, ಆಶ್ರಿತ ರಕ್ಷಕನೂ ಆಗಿರುವ ಪರಮಾತ್ಮನ ಆಚಾರ್ಥಿನನಾಗಿ ಬಾಳುತ್ತಾ ಆತನ ಸೇವೆಗಾಗಿಯೇ ಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ವಿರೋಧವಾಗಿ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಧನಾರ್ಥನಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಮಾಡಿದ ಸೇವೆ ಅದರ ಫಲವನ್ನೂ ಆತನ ಅಡಿದಾವರೆಗಳಿಗೆ ಅರ್ಥಸುತ್ತೇನೆಂದು ಶಪಥ ಮಾಡಿ ಅದರಂತೆಯೇ ವರ್ತಿಸಬೇಕಂಬುದನ್ನು ನಿರಹಂಕಾರದಿಂದ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸಾರಬೇಕು. “ದೇವರಿಲ್ಲ ದಾಸರೂ ಇಲ್ಲ. ಇದೆಲ್ಲಾ ಭಾರಿಯ ಡೋಂಗಿ” ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬರೆಯುವವರ ಮಾತಿಗೆ ಕಿವಿಗೊಡಬಾರದು. ಯೋಗಾಭಾಷಣನ್ನು ಮಾಡುವವರೂ, ಶಿಕ್ಷಕರೂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಪಾತಿಪ್ರತ್ಯಾಗಳಿಂಬ ಪ್ರಪಂಚದ ಜೀವನಾದಿಗಳಂತಿರುವ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದಲ್ಲದೇ ಪ್ರಚಾರವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಜನರಿಗೆ ಬರುವ ರೋಗಗಳು ಅವರು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಅತ್ಯಾಹಾರ, ವಿಹಾರ, ಯಾನಪಾನಗಳಿಂದಲೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.

ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಾಗಿಯೂ ಸತ್ಯವಚನ ಪರಾಯಣರಾಗಿಯೂ ಪಾರಕೊಂಡು ದಿನ ಮಾನಿಗಳಾಗಿಯೂ ಇರಬೇಕು.

ಇಂದನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಒಂದು ದಿನ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಸುದೂರಂತೋಷಚಿತ್ತರಾಗಿ ಇರಬೇಕು.

ಮಾನವನು ತಾನು ಅನುಭವಿಸುವ ಸಕಲ ಸುಖ ಸೌಭಾಗ್ಯಗಳಾಗು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿ ಇರುವುದು ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯವು ಒಂದೇ, ಎಂದು ಎಲ್ಲರೂ ವಿವಾದವಿಲ್ಲದೆ ಒಟ್ಟಿರುವ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ.

“ಅಂತಹ ದೇಹಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೊಡತಕ್ಕ ಉಪಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಸನಗಳು ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳು. ಹೆಚ್ಚಾದ ದುಡ್ಡಿನ ಲಿಂಗ್ ಇಲ್ಲದೆ (ಮಿತವ್ಯಯ ದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಫಲವನ್ನೀಯತಕ್ಕವುಗಳು) ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಎಲ್ಲಾ ಜಾತೀಯ ಸಂಘಕೂ ಸುಲಭಸಾಧ್ಯವಾಗಿರಬಲ್ಲವು” ಎಂದು ಶಿಳದ ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯ ಪ್ರಾಚೀನ ಮಹನೀಯರು ಅವಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ನಿಯಮ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರದೆ ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ಅಪ್ಯ ಕೊಟ್ಟಿ ಫಲಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಅವಕ್ಕೆ ಮೂಲಾಧಾರಸ್ತಂಭಗಳಂತೆ ಇರುವ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಇಟ್ಟಿರು.

ಈ ಯೋಗಾಂಗ ಸಾಧನಗಳು ಹೊಸದಾಗಿ ಇಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿರುವ ಕಲ್ಪಿತ ದಾರಿಗಳಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೋ ಸಾವಿರಾರು ವರುಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿ ಇದ್ದವುಗಳನ್ನೇ ಪುನಃ ಜೀವೋದ್ದಾರ ಮಾಡಿದರು. ಎಂದು ಹೇದಗಳು, ಪುರಾಣಗಳು, ದರ್ಶನಗಳು, ಸಾಕ್ಷಿಗಳಾಗಿ ನುಡಿಯುತ್ತಿವೆ. ಅಷ್ಟೇಕೆ ಹೇಳಬೇಕು. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಜನಾಂಗದ ಆದರ ವಿಶ್ವಾಸಗಳಿಗೆ ಪಾತ್ರವಾಗಿ ಇರುವ ಶ್ರೀ ಭಗವದ್ಗೀತೆಯೊಂದು ಸಾಲದೇ?

ಯೋಗಾಸನಗಳಾಗಿ ದೇಹಾರೋಗ್ಯಕೂ ಇರುವ ನಿರ್ಕಟ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕುರಿತು—

“ಹತಸ್ಯ ಪ್ರಥಮಾಂ ಗತ್ವಾದಾಸನಂ ಪೂರ್ವಮುಚ್ಯತೇ ।  
ಕುರ್ಯಾಂತಾ ತದಾಸನಂ ಸ್ಥಿರ್ಯಂ ಆರೋಗ್ಯಂ ಚಾಂಗಲಾಫುವಮ್ ॥”  
(ದ.ಯೋ.ಪ್ರ. ಉ. ०, ಶ್ಲೋ. ११)

ಮಾನವರ ಚಿರಕಾಲ ಜೀವನ (ದೀಘಾರ್ಯುಷ್ಯ) ಶರೀರಬಲ ಬುದ್ಧಿಬಲ ಗಳಿಗೆ ಸಾಧಕವಾಗಿರುವ ಪೂರ್ಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಉದಾನ, ಸಮಾನಗಳೇ ಮೊದಲಾದ ಹತ್ತು ವಿಧ ವಾಯುಗಳ ಸರಳ ಸಂಚಾರಗಳಿಗೆ ದಾರಿಯಾಗಿರುವ, ಇಡ್ಡಾ ಪಿಂಗಳಾ, ಪೂಷಾ, ಯಶಸ್ವಿನೀ ಎಂದು ಹೆಸರು ಪಡೆದ ಬಗೆಬಗೆಯಾದ

ನಾಡಿಗಳ ತುದ್ದಿಗೆ ಮೊದಲನೆಯ ಮೆಟ್ಟಲಾಗಿರುವುದು, “ಯೋಗಾಸನವೇ.” ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಲಾಘಬಗಳಿಲ್ಲದೇ ಆ ವಾಯುಗಳ ಸಂಚಾರ ಸೌಕರ್ಯಗಳು ಉಂಟಾಗಲಾರವು, ಆದ್ದರಿಂದಲೂ ಆ ದೇಹಾರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುವ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುವ ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ಲಭಿಸುವ ಫಲಗಳ ವಣಿನೆಯನ್ನೇ ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೇ ಎಂದು ಸ್ವಾತಾರಾಮ ಯೋಗಿಂದರು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ತಾಯಿಬೇರಿನಂತೆ “ತತೋ ದ್ವಾಂದ್ವಾನಭಿಫಾತಃ” ಪಾ. ದ. ೨; ಪಾ. ಸೂ. ೪೮. ಯೋಗಾಂಗಾಸನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಿಸುವ ಜನರನ್ನು ಚೆಳಿ, ಗಾಳಿ, ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪ, ಸುಖ, ದುಃಖಗಳೇ ಮೊದಲಾದ ವಾತ ಷಿತ್ತ ಕಫ ವಿಕಾರಗಳು ಬಾಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಎಂದು ಶ್ರೀ ಭಿಗವತ್ಪತ್ತಂಜಲಿ ಮಹಾರ್ಣಿಗಳು ಉಪದೇಶಿಸಿದರು.

ಅನೇಕ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಣಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಈ ಯೋಗಾಂಗ ಸಾಧನೆಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಜನರಲ್ಲಿ ಯಾವ ತಡೆಯಿಲ್ಲದೆ ವಾಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದವು. ಆದರೆ ಅವು ಈಗ ಘೋಷಾಸ್ತೀಗಳಂತೆ ಮರೆಯಾಗಿ ಇರಲು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ಕರ್ತವ್ಯವಲ್ಲವೆಂದು ನನ್ನ ಅಭಿಪೂರ್ಯವಾಗಿದೆ.

### ಯೋಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಇತರ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸಿರುವ

೧. ಯಮ	ಇದು ಬಗೆ
೨. ನಿಯಮ	,
೩. ಆಸನ	ಲೆಕ್ಕಾವಿಲ್ಲದಮ್ಮು
೪. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ	ಒಂಬ ವಿಧ
೫. ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ	ಎರಡು ವಿಧ
೬. ಧಾರණಾ	,
೭. ಧ್ಯಾನ	,
೮. ಸಮಾಧಿ	ಎಂಟು ವಿಧ

ಎಂಬ ಈ ಯೋಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಸನಗಳು ಇನೆಯ ಮೆಟ್ಟಲಾಗಿವೆ.

ಧಾರணಾ ಧ್ಯಾನ ಸಮಾಧಿ ಎಂಬೀ ಮೂರನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಸಾಧನೆಗೆ “ಸಂಯಮ” ಎಂಬ ಹೆಸರನ್ನು “ತ್ರಯಮೇಕತ್ರ ಸಂಯಮಃ” ಎಂಬ ಪಾ.ದ. ೨ ಪಾ.ಸೂ. ೪,ದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದಿರುವುದನ್ನೂ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ (ಯೋಗಿಗಳು.)

ಯೋಗಾಸನಗಳು ಎಣಕೆಗೆ ಮೀರಿರುತ್ತವೆ, ಎಂಬುದನ್ನು “ಆಸನಾನಿ ಜ ತಾವಂತಿ ಯಾವನ್ನೋ ಜೀವರಾಶಯಃ” ಎಂದು ಧ್ಯಾನಭಿಂದೂಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪಾಠ್ಯತಿಗೆ ಪರಶಿವನು ಉಪದೇಶಿಸಿರುವುದು ಸ್ವಷ್ಟವಾಗಿದ್ದರೂ “ಎಂಭತ್ತು ನಾಲ್ಕೋ ಯೋಗಾಸನಗಳು” ಎಂಬುದಾಗಿ ಹಲಕೆಲವರು ಪ್ರಚಾರಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಒಹಳ ಸಾಹಸದ ಮಾತಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕೈಗನ್ನಡಿಯಂತೆ ಇರುವ ಹರಯೋಗ ಪ್ರದೇಹಿಕೆಯಲ್ಲೂ,

“ವಸಿಷ್ಠಾದ್ಯೈಶ್ಚ ಮುನಿಭಿಃ ಮತ್ಸ್ಯೋಂದಾದ್ಯೈಶ್ಚ ಯೋಗಿಭಿಃ ।

ಅಂಗೀಕೃತಾನ್ಯಾಸನಾನಿ ಕಥ್ಯಂತೆ ಕಾನಿ ಚಿನ್ಮಯಾ”

(ಹ.ಯೋ.ಪ್ರ. ೧: ೩. ೧೮ ಶ್ಲೋ.)

ವಸಿಷ್ಠರೇ ಮೊದಲಾದ ಮುನಿಗಳಿಂದಲೂ ಮತ್ಸ್ಯೋಂದ್ರನಾಥ ಗೋರಕ್ಷನಾಥರೇ ಮೊದಲಾದ ಯೋಗಿಗಳಿಂದಲೂ ಅಂಗೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಅಸಂಖ್ಯಾತವಾದ ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಾನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಇದ್ದರೂ ಉಂಟು ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಆಶ್ಚರ್ಯವಲ್ಲವೇ!

ಯೋಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಿರಂಗ ಸಾಧನೆ ಅಂತರಂಗ ಸಾಧನೆ ಪರಮಾಂತರಂಗ ಸಾಧನೆ, ಎಂದು ಮೂರು ಭಾಗಗಳುಂಟಿಂದು “ತ್ರಯಮಂತರಂಗಂ ಪೂರ್ವೇಭ್ಯಃ । ತದಪಿ ಬಹಿರಂಗಂ ನಿಭೀಽಜಸ್ಯ” ಪಾ.ದ. ೨, ಪಾ.ಸೂ. ೨ - ಉಗಳಿಂದ ಶಿಪತಂಜಲಿ ಮಹಾಷಿಂಗಳು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ಎಂಟರಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿನ ಐದು “ಬಹಿರಂಗ ಸಾಧನೆ”ಗಳಿಂದು ಹೆಸರನ್ನು ಪಡೆದಿವೆ.

ಮಿಕ್ಕ ಮೂರು “ಅಂತರಂಗ ಸಾಧನೆ”ಗಳಿಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿವೆ. ನಿರ್ವಿಕಲ್ಪ ಸಮಾಧಿ ಮಾತ್ರ ಪರಮಾಂತರಂಗ ಸಾಧನೆ” ಎಂಬ ಬಿರುದನ್ನೂ ಪಡೆದಿದೆ. “ಸಂಯಮ”ವೂ ಅಂತರಂಗ ಸಾಧನೆಗೆ ಸೇರಿರುತ್ತೆ.

ನಮ್ಮ ಸ್ಥಾಲೀಂದ್ರಿಯಗಳಾಗಿರುವ ಕಣ್ಣ ಕೆವಿ ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಗೆ ತೋರುವ ಮೈಕ್ರೋ ಕಾಲುಗಳೇ ಮೊದಲಾದ ಅವಯವಗಳಿಗೂ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೂ (ಕೆವಿ, ಮೂಗು, ಕಣ್ಣ, ನಾಲಿಗೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಗೆ) ಮಾಂಸಪಿಂಡ ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ನಾಡಿಗಳು ಮತ್ತು ನಾಡಿ ಗ್ರಂಥಿ, ಇವುಗಳಿಗೂ ಹಾಗೂ ಎಲುಬು ಎಲುಬಿನ ಸಂಧಿಗಳಿಗೂ ಬಂದ, ಬರುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ, ಬಲಗಳನ್ನೀರುವ “ಯಮ ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪಾರಣಾಯಾಮ, ಆರೋಗ್ಯ, ಬಲಗಳನ್ನೀರುವ

ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ”ಗಳಿಂಬ ವಾದನ್ನೂ “ಬಹಿರಂಗ ಸಾಧನೆ”ಗಳಿಂದು ನಾವು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನಮ್ಮ ಸ್ವಾತ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ತೋರದಿದ್ದರೂ ಶರೀರದಲ್ಲೇ ಅಡಗಿದ್ದು ಲೇಕ್ಕೆ ವಿಲ್ಲದಮ್ಮೆ ನೋವುಗಳನ್ನೂ ಅನಂದವನ್ನೂ ಈ ಅನುಭವ ಜೀವನಿಗೆಂದು ವಿಶ್ವಾಸ್ಯೇತಿಗಳೂ, ದ್ವೈತಿಗಳೂ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಎಂದು ಸಾಂಖ್ಯರು, ಅಂತೇಕರಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸಿರುವ ಜೀವಾತ್ಮನಿಗೆ ಎಂದು ಕೆಲ ಯೋಗಿಗಳೂ, ಅದ್ವೈತಿಗಳೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅನುಭವಿಸತಕ್ಕ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಅದರ ಸಂಚಾರ, (ಹಾರಾಡುವಿಕೆ) ತಡೆ (ನಿರೋಧ)ಗಳಿಗೆ ದಾರಿಯಾಗಿರುವ ಹೃದಯ (ಇದಕ್ಕೆ ದಹರಕುಹರವೆಂದು ಹೇಬರು) ಇದಕ್ಕೆ ಮೇಲೆಯೂ ಕೆಳಗೂ ಸ್ಥಿರಾಧಾರವಾಗಿರುವ

೧. ಮೂಲಧಾರ ಚಕ್ರ : ಇದು ಹೊಕ್ಕಣಿನ ಕೆಳಗೆ ರಹಸ್ಯೇಂದ್ರಿಯದ ಮೇಲೆ.
೨. ಸ್ವಾಧಿಪ್ತಾನ : ಮೂಲಾಧಾರ ಮಣಿಪೂರಕಗಳ ನಡುವೆ.
೩. ಮಣಿಪೂರಕ : ಹೊಕ್ಕಣಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಸ್ವಾನದಲ್ಲಿ.
೪. ಅನಾಹತ : ಹೃದಯದ ನಡುವೆ.
೫. ವಿಶುದ್ಧಿಚಕ್ರ : ಕತ್ತಿನ ಬುಡದಲ್ಲಿ.
೬. ಆಜ್ಞಾ : ಮುಖ್ಯಗಳ ನಡುವೆ.
೭. ಸಹಸ್ರಾರ : ನಡುನೆತ್ತಿ.

ಎಂಬ ಈ ಏಳು ಚಕ್ರ(ಗಾಲಿ)ಗಳಂತಿರುವ ನಾಡಿಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಸುತ್ತು ವಿಕೆಗಳಾದ – ೧. ಆವೃತ್ತಿ, ೨. ಪರಿವೃತ್ತಿ, ೩. ಸಂವೃತ್ತಿ.

ಈ ಮುಖ್ಯಗೆಯಾದ ಏಳು ಚಕ್ರಗಳ ಸುತ್ತಾಟವು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳ ಮಹಿಮೆ ಮತ್ತು ರೇಚಕ ಪೂರಕ ಕುಂಭಕ ವೈಚಿತ್ರ್ಯಗಳಿಂದಾಗುತ್ತದೆ.

ಇವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಹಾರಾಡುತ್ತಿರುವ, ಪರೆದಾಡುತ್ತಿರುವ, ಕುಣಿದಾಡುತ್ತಿರುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರಪಡಿಸಿ ವಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನೂ ಚಿಂತಿಗಳನ್ನೂ ನಾಶಪಡಿಸಿ ಆಯುವೃದ್ಧಿ ಬುದ್ಧಿ ಬಲ ವಿಕಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳಸತಕ್ಕ ಮತ್ತು ಬಂದ, ಬರುವ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳನ್ನು ಮೂತ್ತಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅನಂದವನ್ನು ಕೊಡತಕ್ಕ ಧಾರಣಾ, ಧ್ಯಾನ, ಸಮಾಧಿಗಳು “ಅಂತರಂಗಸಾಧನೆಗಳಿನ್ನಲ್ಲಿದ್ದುತ್ತವೆ.

ಆದರೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸನಿರತರು ಇವುಗಳನ್ನೇ ಅಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೂ ಎಷ್ಟೋ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಗಳಿಗೆ ಕಾಣದ ಹಾಗೂ ಅತ್ಯಂತ ದೂರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪರಮ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ಕೂಡ ಆವುಗಳ ಸಹಜ ಧರ್ಮಗಳೊಂದಿಗೆ (ಆಧುನಿಕ ವಾದ ಯಾವ ಯಂತ್ರಗಳ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ) “ಸಂಯಮ”ವಂಬ ಅಂತರಂಗ

ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯ ಬಲದಿಂದ ಕಂಡು ಸತ್ಯಾರ್ಥವನ್ನು ಹೇಳಬಲ್ಲರು. ಇಂತಹ “ಸಂಯಮ”ಕ್ಕೆ ಅಂತರ್ದೃಷ್ಟಿ ಅಥವಾ ದಿವ್ಯದೃಷ್ಟಿ, ಯೋಗದೃಷ್ಟಿ, ಎಂದು ಹೇಶರು. ಇಂಥ ವಿವರಗಳನ್ನು “ನಾಭಿಚಕ್ರೇ ಕಾರ್ಯವ್ಯಾಹಜ್ಞಾನಮ್” ಪಾ.ದ. ಇನೆಯ ಪಾದ ೨೮ನೇ ಸೂತ್ರ ಮೊದಲುಗೊಂಡು ನೋಡಿದಲ್ಲಿ ವೃಕ್ಷವಾಗುವುದು.

ಜೀವಾತ್ಮನೆಂದರೇನು? ಪರಮಾತ್ಮನೆಂದರೇನು? ಅವರೀರ್ವಾಗಿ ಇರುವ ಸಂಬಂಧವೇನು? ಎಂಬೀ ಮೊದಲಾದ ತತ್ವಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಪಡಿಸುವ “ನಿರ್ವಿಕಲ್ಪ ಸಮಾಧಿ”ಗೆ ಪರಮಾಂತರಂಗಸಾಧನೆಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ ಇದೆ.

ಮಾನವರಿಗೆ ಬರತಕ್ಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಎಣಿಸಿ “ಇಷ್ಟೇ” ಎಂದು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿ ಹೇಳಿದ ವ್ಯೇದ್ಯರು ಇಂದಿನವರೆಗೆ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಗೆ ಬೀಳಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಹೇಳುವುದೂ ಆಸಾಧ್ಯ.

ಅವರವರ ಕರ್ಮನುಸಾರವಾಗಿ ಇಷ್ಟಬಂದಂತೆ ತಾವು ಮಾಡುವ ಆಹಾರ ವಿಹಾರ ಯಾನ ಪಾನಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬಂದ, ಬರುವ, ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಮೈ ಬಹಳ ದಪ್ಪವಾಗಿ ತಾನೇ ಹೊರಲಾರದಪ್ಪಾಗಿ ಕೊನೆಗೆ ತನಗೇ ಆಸಹ್ಯವಾಗಿ ತೋರುವಿಕೆ, ಅಥವಾ ಆತ್ಮಂತ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಬೆಂದು ಬೆಂಡಾಗಿ ಬಳಲಿರುವಿಕೆ, ಈ ಮೊದಲಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿ ದೇಹಾರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಯೋಗಾ ಸನಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವುವು.

ಯೋಗಾಂಗಾಸನಗಳು ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಆವು ಮತ್ತೆ ಬರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಿ ಜೀವಾತ್ಮ ಪರಮಾತ್ಮರ ವಿವೇಕವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವುವೆಂದು “ಯೋಗಾಂಗಾನುಷ್ಠಾನಾದಶುದ್ಧಿಕ್ಷಯೇ ಜ್ಞಾನದೀಪ್ತಿರಾವಿವೇಕಮ್ಯಾತ್ಮೇ” ಎಂಬ ಪಾ.ದ. ೨ ಪಾ. ೨೮ನೆಯ ಸೂತ್ರ ಭಾಷ್ಯಗಳನ್ನೊಳ್ಳಿದಿ ಸಂದೇಹವನ್ನು ಕಳೆದು ಪಾ.ದ. ೨ ಪಾ. ೨೮ನೆಯ ಸೂತ್ರ ಭಾಷ್ಯಗಳನ್ನೊಳ್ಳಿದಿ ಸಂದೇಹವನ್ನು ಕಳೆದು ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಎಲ್ಲಾ ಯೋಗಾಸನಗಳು ಅವಶ್ಯಕವೆಂದಾಗಲೀ ಎಲ್ಲ ರಿಗೂ ಎಲ್ಲಾ ಅಸಾಧ್ಯವೆಂದಾಗಲೀ ಗಾಬರಿಗೊಳ್ಳುವುದು ಕೇವಲ ಭ್ರಮೆಯೇ ಹೊರತು ವಾಸ್ತವವಲ್ಲ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಇರುವ ಭ್ರಮೆಯು ಸಂಗಬಲದಿಂದ ಕಾರಣ? ಜೈವಧಗಳಂತೆ ಅವರವರ ಶಾರೀರ ಪರಣಾಮಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಯೋಗಾಸನಗಳೂ ಹಲವು ಕೆಲವು ಮಾತ್ರ ವಿಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ.

ಇಷ್ಟವುಳ್ಳವರು ಕಾಲ ದೇಶ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಒದಿದು ಹೆಚ್ಚು ಕಲಿಯಲು ಯಾವ ಅಭ್ಯಂತರವೂ ಇರದು.

ಆ ಜಾತಿ, ಈ ಜಾತಿ, ಅಪ್ಸು, ಇಷ್ಟು, ವಯಸ್ಸು, ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರು ಎಂಬೀ ಮೊದಲಾದ ಭೇದ ಪ್ರಭೇದಗಳು ಇಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಬರಲಾರವು. ದೇಹಾರೋಗ್ಯವು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬೇಕಾದುದು.

“ಯುದಾ ವೃದ್ಭೋತ್ ತಿವೃದ್ಭೋತ್ ವಾ ವ್ಯಾಧಿತೋತ್ ದುರ್ಬಲೋತ್ ಷಿ ವಾ।  
ಅಭ್ಯಾಸಾತ್ ಸಿದ್ಧಿಮಾಪ್ತೋತ್ ಸರ್ವಯೋಗೇಷ್ಟತಂದ್ರಿತಃ ॥” ಶ್ಲೋಕ  
(ಹ.ಯೋ.ಪ್ರ. ೪. ೧, ಶ್ಲೋ. ೬೪)

ಎಂದರೆ ಪ್ರಾಯದವರಾಗಲೀ ಮುದುಕರಾಗಲೀ, ಹಣ್ಣುಮುದುಕರಾಗಲೀ ರೋಗ ದಿಂದ ನರಳಿ ಬಲಹಿನರಾಗಿರಲೀ ಸೋಮಾರಿತನವಿಲ್ಲದೆ ಸರಿಯಾದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದವರು ಕೋರಿದ ಫಲವನ್ನು ಪಡೆಯುವರು.

“ದಾರಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು (ತಿಳಿಗೇಡಿತನವಿಂದ) ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯಿಂದ ನಡೆಯುವವರು ಎಂತಹವರೇ ಆಗಿರಲಿ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಈಡಾಗಿ ನೋವನ್ನು ತಿನ್ನುವರು” ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಾ, ಉಂಟೆಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಕಂಡ ವಿಷಯ.

“ಯೋಗಾಸನಗಳಿಂದ ಹುಚ್ಚುಹಿಡಿಯುವುದು” ಎಂದು ಪ್ರಜಾರ ಮಾಡುವವರು (ತಾವು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ಹುಚ್ಚುರಾಗಿ ಬೇರೆ ಸಾಧನೆಗಳಿಂದ ಆದನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುದೆ ಇರುವವರು) ಯೋಗಾಂಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡದೇ ಹುಚ್ಚುರಾಗಿರುವವರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರವನ್ನೀಯಲಾರರು ಅಥವಾ ಹುಚ್ಚುರಾಗಿರುವವರೆಲ್ಲರೂ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದವರೇ, ಎಂದಾದರೂ ಸಾಧಿಸಲಾರರು.

ಯಾರೇ ಆಗಲಿ, ಯಾವ ವಿಷಯವನ್ನೇ ಆಗಲಿ, ತಾನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸದೇ, ಆದರೆ ಫಲವನ್ನು ತಾನು ಅನುಭವಿಸದೇ, ಇಷ್ಟಬಂದಂತೆ ಗುಣವನ್ನು ದೋಷವೆಂದಾಗಲೀ ದೋಷವನ್ನು ಗುಣವೆಂದಾಗಲೀ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಹೇಳುವುದು ಸಾಹಸದ ಮಾತ್ರ ಮತ್ತು ಸ್ವಾತ್ಮಸಾಕ್ಷಿಗೆ ವಿರೋಧವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾಸನಗಳು ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೊಳೆತುಹೋಗಿರುವ ಮಲಮಾತ್ರಗಳನ್ನೂ ಮಾಂಸಪಿಂಡಗಳನ್ನೂ ಕೆಟ್ಟು ಕೊಬ್ಬನ್ನೂ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಮೇದಸ್ಸನ್ನೂ ಕೂಡ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂತೆ ಹೋರದೂಡಿ (ಮಲಮಾತ್ರದಾರಿಗಳಿಂದ) ಶರೀರಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳಿಯ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಯೋಗಾಂಗಸಾಧನೆಗೆ “ಅಸ್ತ್ರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ” ಅಥವಾ “ಅಶಸ್ತ್ರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ” ಎಂದು ಹೆಸರನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರು.

ಬಹಳ ದಪ್ಪವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡವರ ಶರೀರದ ವಿಕಾರವನ್ನು ಆದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಕೊಟ್ಟ ಕೊಬ್ಬನ್ನೊಂದಿಗೆ ಕರಗಿಸಿ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬೆರೆತು ಇರುವ ಕೆಟ್ಟ ನೀರನ್ನೂ ಇಂಗಿಸಿ ಒಳ್ಳಿಯ ಅಂದವನ್ನೂ, ಬಹಳ ತೆಳುವಾಗಿ ತೊಗಲು ಮಾತ್ರ ಗಳ ಗೊಂಬೆಗಳಿಂತೆ ಇರುವ ಕೃಶಕಾರ್ಯರಿಗೆ ತಕ್ಕಿಷ್ಟು ಮಾಂಸಪಿಂಡಗಳನ್ನು

ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಕೂಡ ಕೊಡತಕ್ಕದ್ದಾದುದರಿಂದ ಈ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು “ಶಾರೀರಶಿಲ್ಪಶಾಸ್ತ್ರ”ವೆಂದು ಕರೆದರು.

### ಅಧಾರ ವಚನಗಳು

०. ವಪ್ಯಃಕೃತತ್ವಂ ... ಮೈ ಬಹಳ ದಪ್ಪವಾಗದಿರುವಿಕೆ.
१. ವದನೇ ಪ್ರಸನ್ನತಾ ... ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಾಂತಿಶಾಂತಿಗಳು.
२. ನಾದಸ್ವಂಟತ್ವಂ ... ಮಾತುಗಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಶಬ್ದಪಾಟವ.
೩. ನಯನೇ ಸುನಿಮ್ರಲೇ ... ಕಣ್ಣಗಳು ರೋಗವಿಲ್ಲದೆ ಹೊಳೆಯುವುವು.
೪. ಅರೋಗತಾ ... ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುತ್ತೇ.
೫. ಬಿಂದುಜಯಃ ... ವೀಯವು ಸ್ವಾಧೀನವಾಗುತ್ತೇ.
೬. ಅಗ್ನಿದೀಪನಂ ... ಅಚ್ಚಣಿರೋಗವು ನಿರೂಪಣೆಯಾಗುತ್ತೇ.
೭. ನಾಡೀವಿಶುದ್ಧಿಃ ... ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ.  
“ಹರಯೋಗಲಕ್ಷಣಮ್” ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳೊಂದಿಗೆ ಯೋಗಾಂಗ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದವರಿಗೆ ಎಂದು ಹ.ಯೋ.ಪ್ರ. ೧ ೮೬. ೧೮ ಶೈಲ್ಕಂಚದಲ್ಲಿ ಸ್ವಷ್ಟ ಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ (ಆದರೆ ಅಭ್ಯಾಸವು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ ಇರಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.)

ಮತ್ತು ಪಾ.ಯೋ. ದ. ಇನೇ ಪಾದ ೪೫, ೪೬, ೪೭, ೪೮ ಈ ಮೊದಲಾದ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಸಭಾಷ್ಯದೊಂದಿಗೆ ನೋಡಿ ಯೋಗಾಂಗಸಾಧನೆಯ ವಿಶೇಷ ಫಲಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಯೋಗಾಂಗಸಾಧನೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮ, ನಿಯಮಗಳಿಂದ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ರೋಗಭರ್ಯ, ಮೃತ್ಯಭರ್ಯಗಳು ಇರಲಾರವು ಎಂಬುದೂ ಕೂಡ “ಶೈಲ್ಕಂಚರೋಪನಿಷತ್ತ”ನಲ್ಲಿ ಈ ಮುಂದೆ ಇರುವಂತೆ ತಿಳಿಯಪಡಿಸುತ್ತಿದೆ:

೦. ನ ತಸ್ಯ ರೋಗಃ ... ಆವನಿಗೆ ರೋಗಗಳಿಲ್ಲ.
೧. ನ ಜರಾ ... ಮುದಿತನವಿಲ್ಲ.
೨. ನ ಮೃತ್ಯಃ ... ಸಾವು ಇಲ್ಲ.

“ಪ್ರಪ್ತಸ್ಯ ಯೋಗಾಗ್ನಿಮಯಂ ಶರೀರಮ್” ಯಾರು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಬಲದಿಂದ ದಿವ್ಯ ತೇಜಶ್ವರೀರವನ್ನು ಪಡೆದು ಇದ್ದಾರೆಯೋ.

- |     |                              |                                    |
|-----|------------------------------|------------------------------------|
| ೪.  | ಲಘುತ್ವಮ್                     | ... ಯಾವಾಗ್ಯೋ ಲಪಲವಿಕೆಯಿರುವುದು.      |
| ೫.  | ಅರೋಗ್ಯಮ್                     | ... ಸದಾ ಅರೋಗ್ಯವು.                  |
| ೬.  | ಅರ್ಥಾಲುಪತ್ವಂ ಖೋ <sup>೧</sup> | ... ದುರಾಶೆಗಳು ಇರಲಾರವು.             |
| ೭.  | ವಣಾಪ್ರಸಾದಂ                   | ... ಮೈಯಲ್ಲಿ ಹೊಳಪು ಇರುತ್ತೇ          |
| ೮.  | ಸ್ವರಸೌಷ್ಟಂ ಚ                 | ಒಳ್ಳೆಯ ವಾಕ್ಯಸ್ವಂತ್ರತ್ವವೂ ಇರುತ್ತದೆ. |
| ೯.  | ಗಂಧಃ ಶುಭಃ                    | ... ಮೈಯಲ್ಲಿ ಕಚ್ಚಿ ವಾಸನೆಯಿರದು.      |
| ೧೦. | ಮೂತ್ರಪ್ರರೀಷಮಲ್ಲಂ             | ಬಹುಮೂತ್ರ, ಅತಿಸಾರರೋಗಗಳು ಇರವು.       |

“ಯೋಗಪ್ರವೃತ್ತಿಂ ಪ್ರಥಮಾಂ ವದಂತಿ” ಸರಿಯಾಗಿ ಯೋಗಾಂಗ ಸಾಧನ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಈ ಘಳಗಳು ಮೊದಲು ಲಭಿಸುತ್ತವೆ.

ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುವವರು ಕೇವಲ ಚಿತ್ರಪಟಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಮಾಡುವುದು ಬಹಳ ಪ್ರಮಾದಕರವೆಂದು ಹೇಳಿದರೆ ತಪ್ಪಾಗದು.

ಯೋಗ್ಯರಾಗಿರುವ ಗುರಗಳ ಉಪದೇಶವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಕೋರಿದ ಫಲ ಕ್ಯಾಗ್ನಾಡುವುದು, ಎಂದು

“ ಏವಂವಿಧೇ ಮತೇ ಸ್ಥಿತಾಂ ಸರ್ವಚಿಂತಾವಿವರ್ಚಿತಃ ।

ಗುರೂಪದಿಷ್ಟಮಾಗೇಣ ಯೋಗಮೇವ ಸಮಭ್ಯಸೇತಾ ॥ ”

(ಹ.ಯೋ.ಪ್ರ.ಉ. ೧. ಶ್ಲೋ. ೧೪ನ್ನು ನೋಡಿ.)

ಬರಬರುತ್ತಾ ಯೋಗಾಂಗಾಸನಗಳನ್ನು, ಪ್ರಚಾರವನ್ನು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಮಾಡುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಬಹಳ ಸಂತೋಷಕರವಾದ ವಿಷಯ. ಆದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಯೋಗದರ್ಶನ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದರುವವರನ್ನು ನಾವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಅವರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆಶ್ರಯಿಸಿ ಯೋಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು.

ಯೋಗದರ್ಶನ ಪರನ, ವೇದಾಧ್ಯಯನ, ವೇದಾಂತಾಧ್ಯಯನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರುವವರು ಯೋಗಾಂಗ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಕೊಡಲು “ಅನಹರ್ಣ” ಎಂಬುದನ್ನು –

“ಶಾಚ ಸಂತೋಷ ತಪಃ ಸಾಂಧಾಯೇಶ್ವರ ಪ್ರಣಧಾನಾನಿ ನಿಯಮಾಃ”

(ಪಾ.ದ. ೨ ಪಾ.ಸೂ. ೩೨ನ್ನು ನೋಡಿ ತಿಳಿಯಿರಿ.)

ಅಲ್ಲದೆ ಯೋಗಾಂಗಳು ಶಾರೀರಕೋಗ, ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ಚೀವಾತ್ಮೆ ಪರಮಾತ್ಮೆ ಪ್ರಪಂಚ ಸ್ವರೂಪಗಳನ್ನು ಬೋಧಿಸುವವುಗಳಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಶಾರೀರ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಾವೀಗ ವ್ಯೇದ್ಯಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಗುರುಮುಖಿದಿಂದಲೇ ತಿಳಿದು ಪ್ರಚಾರಮಾಡುತ್ತಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಹಾಗಿಲ್ಲದೆ ಸ್ವತಂತ್ರಿಸಿ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕೆಡಕು ಸಂಭವಿಸುವುದೆಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಮನಗಂಡ ವಿಷಯವಲ್ಲವೇ?

ಯೋಗಾಂಗಾಸನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಅಥವಾ ಶಿಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಯಾವ ಆಸನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳು ಯಾರಿಗೆ? ಎಷ್ಟು ದಿನ? ಯಾವ ರೋಗಕ್ಕೆ? (ಚಿಕಿತ್ಸೆ) ಎಷ್ಟು ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛಾಯಸಗಳು? ಯಾವ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಇರಬೇಕು? ಮೈ ದಪ್ಪವಾಗಿರುವವರಿಗೆ ಯಾವುದು? ತೆಳುವಾದ ಮೈಯುಳ್ಳವರಿಗೆ ಯಾವ ಆಸನ? ಶ್ವಾಸ ಯಾವಾಗ? ಉಚ್ಛಾಯಸವು ಯಾವಾಗ? ಅವುಗಳ ಗತಿ ಕಾಲವೆಷ್ಟು? ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಸಾಧಿಸಿರುವ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಪ್ರಚಾರಕರೇ ಈಗ ನಮಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಅಲ್ಲವೇ?

ಕೇವಲ ಪ್ರದರ್ಶನಕಾರರೂ ಬೇಕು. ಆದರೆ ಅವರೂ ಈ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಜೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿಯದೇ ಪ್ರಚಾರಕರಾಗುವಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿನಷ್ಟೂ ಲೋಕೋಪಕಾರವಾಗಿದು. ಇನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರೋದ್ಯಾರದ ಮಾತ್ತಲ್ಲಿ?

ಯೋಗರಹಸ್ಯ, ರಾಗರಹಸ್ಯ, ರಾಜರಹಸ್ಯ, ದಾಂಪತ್ಯ ರಹಸ್ಯಗಳು ಬಹಳ ಗುಟ್ಟಾದುವು. ಇವುಗಳನ್ನು ಬುಡಿಸಿದಿಗೆ ತಿಳಿಯದೆ ವರ್ತಿಸುವಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಅಪಾಯಗಳು ಬರುವುವು. ತಿಳಿದು ನಡೆದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯಾದ ಸುಖವೂ ಲಭಿಸುವುದು. ಇವೆಲ್ಲಾ ಹಿರಿಯರ ಮತ್ತು ನುರಿತ ಗುರುಗಳ ಮುಖಿದಿಂದಲೇ ಬಯಲಿಗೆ ಬರುವುವು. ಆವರಿಂದಲೂ ಬೇಗ ಬಯಲಿಗೆ ಬರಲಾರವು ಎಂದು ಎಲ್ಲಾ ನೀತಿ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳೂ ಸಾರುತ್ತಿವೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯವರಿದನ್ನು ಗಮನಿಸಿರುವರೆಂದು ನಂಬಿರುತ್ತೇನೆ.

ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛಾಯಸ ಗತಿಯನ್ನು (ಯೋಗಾಂಗಾಭ್ಯಾಸಿಗಳು) ಏರಡು ಮೂಗಿನ ರಂಧ್ರಗಳಿಂದಲೂ, ಕಂಠನಾಳ, ನಾಲಿಗೆಯ ತುದಿ, ಏರಡು ತುಟಿಗಳ ನಡುವೆ, ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳ ಏರಡು ಸಾಲುಗಳ ನಡುವೆ ಇವುಗಳ ದ್ವಾರಾ ನಡೆಯಿಸುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು ಎಂಬೀ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ಕಂಠನಾಳದ ದಾರಿಯಿಂದಲೇ ದೀಘ್ರ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ಶಬ್ದದೊಂದಿಗೆ ಕಂಡಿರುವ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛಾವಣಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಎಲ್ಲರ ಸಂಪ್ರದಾಯದ(ನಡವಳಿಕೆಯ)ಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುತ್ತೇ. ಇಂತಹ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛಾವಣಗಳಿಗೆ (ಗತಿಗೆ) “ಅನುಲೋಮ ಉಚ್ಛ್ರಾಯಿಂ” ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇದನ್ನು -

“ಮುಖಿಂ ಸಂಯಮ್ಯ ನಾಡಿಭ್ಯಾಂ ಆಕೃಷ್ಯ ಪವನಂ ತನ್ಯಃ ॥

ಯಥಾ ಲಗತಿ ಕಂಠಾತ್ಮ ಹೃದಯಾವಧಿ ಸಸ್ಪನಮ್ ।

ಪೂರ್ವಾವತ್ತುಂಭಯೇತ್ವಾಣಂ ರೇಚಯೇದಿಡಯಾ ತತಃ ।

ಶ್ಲೇಷ್ಮೈದ್ವಷಪರಂ ಕಂಠೇ ದೇಹಾನಲವಿವರ್ಧನಂ । ನೀಂ

ಗಚ್ಛತಾತಿಷ್ಟುತಾ ಕಾಯಾಂ ಉಚ್ಛ್ರಾಯಾಶ್ವಿಂತು ಕುಂಭಕಂ ।

(ಹ.ಯೋ.ಪ್ರ. ಉ. ೨, ಶ್ಲೋ. ೫೧, ೫೨, ೫೩).

ತಲೆಯನ್ನು (ಮುಖಿಂವನ್ನು) ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಗಲ್ಲವನ್ನು ಎದೆಗೆ ತಗುಲಿ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಒತ್ತಿಹಿಡಿದು ಎರಡು ಮೂಗಿನ ಎರಡು ರಂಧ್ರಗಳ ದಾರಿಯಿಂದ ಕಂಠನಾಳವನ್ನು ಮೊದಲು ಮಾಡಿ ಹೃದಯಾವರೆಗೂ ಸಣ್ಣ ಧ್ವನಿಯಾಗುವಂತೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ದೀಘ್ರವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೀರಿ (ಪ್ರಥಮಾ ಭ್ಯಾಸಿಗಳು ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಗೆ ತಕ್ಷಂತ ಬಿಗಿಹಿಡಿದು) ತೊಂದರೆಪಡದೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎಡಗಡೆಯ ಮೂಗಿನ ದಾರಿಯಿಂದ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಗುರು ಮುಖಿಂದ ತಿಳಿದು ವರ್ತಿಸಿ.

ಇದರ ಫಲ ಕತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಕಷ ದೋಷವನ್ನು ಹೋಗ ಲಾಡಿಸುವುದು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಸಿವಾಗುವುದು. ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಾ ಹೋಟ್ಟೆಯಲ್ಲಾ ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಮಲಕೋಶ, ಮೂತ್ರಕೋಶ, ತಿತ್ತಕೋಶ ಮತ್ತು ಎಲುಬುಗಳ ಸಂದುಗೊಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಕಟ್ಟಿ ದೋಷಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಜಲೋದರ ಮಹೋದರ ಜಾಡ್ಯ(ರೋಗ)ಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು. ಇದನ್ನು ಕುಂತು, ನಿಂತು, ನಡೆಯುತ್ತಾ ಮತ್ತು ಮಲಗಿಯಾ ಮಾಡಬಹುದು.

ಪ್ರತಿ ಯೋಗಾಸನಕೂ ಪ್ರತಿ ಶ್ರಯಾಸನ ಉಂಟು. ಯಾವ ಆಸನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಿಸುವಾಗ ಅಥವಾ ಆದಾದ ಬಳಿಕ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಾಗಲೀ ನೋವು ಬರದಿರಲೂ ಮತ್ತು ಲವಲವಿಕೆಯು ಉಂಟಾಗಲು ಈ ಪ್ರತಿ ಶ್ರಯಾಸನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಿಸಲೇಬೇಕು. ಅನೇಕರು ಈ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯದೆ ಬಾಧೆಪಟ್ಟು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದನ್ನೇ ಬಿಟ್ಟಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ

ಗಳಿಂದ ಜನೋಪಕಾರವು ಇಲ್ಲವೆಂದು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಯೋಗವನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸುವವರು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವರು, ಪ್ರಚಾರಮಾಡುವವರು ಈ ಪ್ರತಿಶ್ರಯೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದು ಆದರಂತೆ ನಡೆಯಬೇಕು.

### ಉದಾಹರಣೆ

ಮುಖ್ಯಾಸನ ಅಥವಾ ಮೂಲಾಸನ ಪಶ್ಚಿಮತಾನ ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಶ್ರಯಾಸನ ಪೂರ್ವತಾನಾಸನ.

**ಪಶ್ಚಿಮತಾನಾಸನ ಲಕ್ಷಣ, ಮತ್ತು ಘಳವು**

“ಪ್ರಸಾರ್ಯ ಪಾದೌ ಭುವಿ ದಂಡರೂಪೌ  
ದೋಭ್ಯಾರ್ ಪ್ರದಾಗ್ರಧ್ವತಯಂ ಗೃಹೀತ್ವಾ ।  
ಜಾನೂಪರಿ ಸ್ಯಸ್ತಲಲಾಟದೇಶಃ  
ವಸೇದಿದಂ ಪಶ್ಚಿಮತಾನಮಾಹುಃ ॥  
ಇತಿ ಪಶ್ಚಿಮತಾನಮಾಸನಾಗ್ರ್ಹಂ  
ಪವನಂ ಪಶ್ಚಿಮವಾಹಿನಂ ಕರೋತಿ ।  
ಉದಯಂ ಜರರಾನಲಸ್ಯ ಕುಯಾರ್ತ  
ಉದರೇ ಕಾಶ್ಯಾಪಮರೋಗತಾಂ ಚ ನಿತ್ಯಂ । (ಪ್ರಂಸಾಂ) ॥

(ಹ.ಯೋ.ಪ್ರ. ೧, ಉ. ೨೫ – ೨೯. ತೆಳ್ಳ.)

ಸಮವಾಗಿರುವ ಭೂಮಿಯ ವೇಂಳೆ ಕುಳಿತು ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ನೆಟ್ಟಿಗೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ(ನೀಡಿ) (ನೆಟ್ಟಿಗಿರುವ ಕೋಲಿನಂತೆ). ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ಬಗ್ಗಿರಬಾರದು ಮತ್ತು ಎರಡೂ ಸೇರಿರಬೇಕು. ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಂದು ಎರಡು ಕೈಗಳ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಅಂಗಾಲುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದು ಬೆನ್ನಿನ ಮೂಲೆಯನ್ನು ಬೆನ್ನಿನನ್ನು ತಲೆಯನ್ನು ಎರಡು ಕೈಗಳ ನಡುವೆ ತಂದು ಬಗ್ಗಿ ಹಣೆಯನ್ನು ಎರಡು ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಸಿಪ್ಪೆಗಳ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಅವಕ್ಷಾ ಮುಂದುಗಡೆಗೆ ಎಷ್ಟು ದೂರ ಸಾಧ್ಯಪೋ ಆಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ – ಎಳೆದು ತಂದು ಇಟ್ಟು ಆಲ್ಲಿಯೇ ರೇಚಕ ಪೂರಕಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ರೀತಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ೧, ೨, ೩, ೪, ನಿಮಿಷಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗದಂತೆ ಇರಬೇಕು. ಇದೇ ಪಶ್ಚಿಮತಾನ. ಸ್ತೋಲಕಾಯ ರಿಗೂ ಅಥವಾ ಕೃತಶರೀರಗಳಲ್ಲಾ ಕೆಲವರಿಗೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಲು ಮೊದಲೊದಲು ರಿಗೂ ಅಥವಾ ಕೃತಶರೀರಗಳಲ್ಲಾ ಕೆಲವರಿಗೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಲು ಮೊದಲೊದಲು

ಸಾಧ್ಯವಾಗದಾದರೂ ಆವರು ಸಹನೇಯಿಂದ ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಲ್ಲಿ ಗಾದರೂ ತಮ್ಮ ಮೈಯನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ ರೇಚೆಕ ಪೂರಕಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಮಟ್ಟಿವನ್ನು ಹೊಂದುವರು. ಕುಂಭಕ ವನ್ನು ಮಾಡಕೂಡದು.

**ಫಲ :** ಈ ಪಶ್ಚಿಮತಾನಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಪ್ರಾಣವಾರ್ಯವು ಸುಷುಪ್ತಿನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು. ಸರಿಯಾದ ಹಸಿವು ಉಂಟಾಗುವುದು. ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸದೆ ತೆಳುವಾಗಿಡುವುದು. ಸೊಂಟ ವನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಮಾಡಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದೊಂದು ಉತ್ತಮವಾದ ಯೋಗಾಸನವೆಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಹೆಂಗಸರು ಗಭ್ರವಲಿಯರಾಗಿರುವಾಗ ಮಾಡಬಾರದು.

### ಪೂರ್ವತಾನಾಸನ (ಪಶ್ಚಿಮತಾನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ)

ಇದರ ಲಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಫಲ ಕ್ರಮಗಳೂ ಯೋಗರಹಸ್ಯವಂಬ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಮನ್ನಾಥ ಮುನಿಗಳಿಂದ ವಿವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಪಶ್ಚಿಮತಾನಾಸನದಂತೆ ಕಾಲುಗಳೆರಡನ್ನೂ ಚಾಚಿ ಎರಡು ಅಂಗೀಗಳನ್ನೂ ಬೆನ್ನಿನ ಹಿಂಬದಿಗೆ ತಂದು ಸೊಂಟಕ್ಕೆಂತಲೂ ಒಂದೂಪರೆ ಅಡಿಯಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಸರಿಯಾದ ಅಳತೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಆದುಮಿ ಹಿಡಿದು (ಈಗ ಕ್ಯಾಬರಳುಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿರಕೂಡದು) ಪೂರಕವನ್ನು, ಚೆನ್ನಾಗಿಮಾಡಿ ಸೊಂಟವನ್ನು ಬೆನ್ನನ್ನು ಬೆನ್ನಿನ ಮೂಲೆಯನ್ನು ಎದೆಯನ್ನು, ತೊಡೆಗಳನ್ನು, ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು, ನೆಟ್ಟಗೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಹಿಮ್ಮುಡಿಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೆಲದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಕಾಲಿನ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟುಗಳೆರಡನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸೆಳಿದೆಳಿದು ಕತ್ತನ್ನೂ ತಲೆಯನ್ನೂ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ (ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು) ಕಣ್ಣಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಅಧ್ಯ ನಿಮಿಷಾಲ ಹಾಗೆಯೇ ಇರಬೇಕು. ಮತ್ತು ರೇಚೆಕ ಪೂರಕಗಳನ್ನು ಮಾಡು ಶ್ರೀರಬೇಕು. ಇದೇ ಪೂರ್ವತಾನಾಸನದ ಸ್ಥಿತಿ. ಆ ಬಳಿಕ ರೇಚೆಕವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಮೈಯನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಸಾವಧಾನದಿಂದ ಇಳಿಸಿ ಮೊದಲಿದ್ದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಆರು ಸಲಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡಕೂಡದು.

**ಫಲ :** ಸೊಂಟದಲ್ಲಿನ ನೋವು ತೋಳುಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಬಂದ ಬಾಧೆ, ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಡೆಗಳ ನೋವುಗಳು ಇರಲಾರವು.

ರೇಚಕವೆಂದರೆ ಉಸಿರನ್ನ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುವುದು.  
ಪೂರಕವೆಂದರೆ ಉಸಿರನ್ನ ಒಳಕ್ಕೆ ಹೀರುವುದು.  
ಕುಂಭಕವೆಂದರೆ ಉಸಿರನ್ನ ಬಿಗಿಹಿಡಿಯುವುದು.

ಯಾವ ಕೆಲಸವೇ ಆಗಲೀ ಒಂದು ಸಲ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಿದರೆ ತಕ್ಕ ಘಲ ವನ್ನೀಯುದು ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ಅನುಭವದಲ್ಲಿದೆ. ಆದರಂತೆ ಯೋಗಾ ಭ್ಯಾಸದ ವಿಚಾರದಲ್ಲಾ ತಿಳಿಯಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು “ಸ ತು ದೀಘಾಕಾಲನ್ಯ-ರಂತಯಸ್ತಾರಾದರಸೇವಿತೋ ದೃಢಭೂಮಿಃ” ಪಾ.ದ. ೧, ಪಾ.ಸೂ. ೧೪ ವನ್ನು ಭಾಷ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಿ.

ಕೇವಲ ಶಾಸ್ತ್ರಗೇಳನ್ನು ಓದಿದಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಆಧವಾ ವೇಷಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೊಂಡ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಯೋಗಿಗಳಾಗಲಾರರು ಎಂಬುದನ್ನು “ನ ಶಾಸ್ತ್ರಮಾತ-ಮಾತ್ರೇಣ ಯೋಗಸಿದ್ಧಿಃ ಪ್ರಜಾಯತೇ | ನ ವೇಷಧಾರಣಂ ಸಿದ್ಧೇಃ ಕಾರಣಂ ನ ಚ ತತ್ತ್ವಧಾ” ಹ. ಯೋ. ಪ್ರ.ಉ. ೧, ಶ್ಲೋ. ೪೫-೪೬ನಲ್ಲಿ ನೋಡಿದವರು ಕೇವಲ ವೇಷಧಾರಿಗಳ ಡಾಂಭಿಕ ವಚನಗಳಿಗೆ ಕಿಗೊಡಲಾರರು.

ಟಿ. ಕೃಷ್ಣಮಾಚಾರ್ಯ

## ಸ್ತುರಣೆಗೆ

ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಯೋಗಾಂಗಾಭ್ಯಾಸವು ವೇದೋಕ್ತದಂತೆ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿತ್ತು. ಅಧಿಕಾರಿಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವಲಂಬಿಸಿ ಸಮಂತ್ರಕ, ಆಮಂತ್ರಕ ವಾಗಿಯೂ ಇತ್ತು. ಅದು ಈಗಲೂ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಉಪನೀತರಿಗೆ ಎರಡರಲ್ಲೂ ಅಧಿಕಾರ, ಅನುಪನೀತರಿಗೆ ಆಮಂತ್ರಕ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅಧಿಕಾರ.

ಗಾಂಥವರ್ವೇದಕ್ಕೆ(ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ) ರಾಗ ಭೇದದಿಂದ ಸಪ್ತಸ್ವರಗಳ ಆರೋಹಣಾವರೋಹಣ ಮೂರ್ಖನಾದಿ ಭೇದಗಳಿರುವಂತೆ ವೇದ ಚತುಷ್ಪಾಯಕ್ಕೆ ಉದಾತ್ತ ಅನುದಾತ್ತ ಸ್ವಂತ ಈ ಆದಿ ಭೇದಗಳಿರುವಂತೆ, ಮಂತ್ರಗಳಿಗೆ ಅಂಗನ್ಯಾಸ, ಕರನ್ಯಾಸ, ವ್ಯಾಪಕನ್ಯಾಸ ಇರುವಂತೆಯೇ, ಯೋಗಾಂಗದ 2ನೇ ಮೆಟ್ಟಿಲಾದ ಯೋಗಾಸನಗಳಿಗೆ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು ಅನಾದಿಯಾಗಿಯೇ ಎಲ್ಲರ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿ ಬಂದಿದ್ದವು. ಈಗಲೂ ಆ ರೂಢಿಯು ಕೆಲವರಲ್ಲಿದೆ.

ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಭಾರತದೇಶದ ಜನಾಂಗದ ಕೆಲವರು ಸಹವಾಸಬಲದಿಂದ, ತಮ್ಮ ಅನಾದಿಯಾಗಿ ಬಂದ ವೇಷ, ಭಾಷೆ, ಆಹಾರ ಪಾನಗಳನ್ನು ವಿವಾಹ ಮುಂತಾದ ಸಮಯಗಳಲ್ಲೇ ಅಲ್ಲ, ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಅನೇಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮರಿತು ಬಿಟ್ಟಂತೆ, ಸ್ವಾನ ಸಂಧಾರಿಕಾರವನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟಿರುವಂತೆಯೇ, ಯೋಗಾಂಗದ 2ನೇ ಮೆಟ್ಟಿಲಾದ ಆಸನದ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆಂದು ಹೇಳಿದರೆ ತಪ್ಪಿರದು.

ಯೋಗಾಸನಾಭ್ಯಾಸ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸ, ಉಚ್ಛ್ರಾವಸಗಳ ವೈಚಿತ್ರ್ಯಗಳಿಗೆ ವಿನ್ಯಾಸ ಎಂದು ಸಂಜ್ಞೆ. ಇದನ್ನು ಪಾತಂಜಲಿಯೋಗಸೂತ್ರಂ ೨ ಪಾ. (೪೨-೪೩) ಇವುಗಳ ಭಾಷ್ಯ, ಟೀಕೆಯೊಂದಿಗೆ ನೋಡಿ.

“ಸಂಸ್ಕರಣಾ ದೋಷಗುಣಾ ಭವಂತಿ” ಎಂಬುದನ್ನು ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು.

ಸಂಗೀತಕ್ಕ ಶುರೂತಿ, ಲಯಗಳು, ಯೋಗಕ್ಕೆ ದೀಪಾ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛಾವಸಗಳು, ಚಿತ್ತದ ಏಕಾಗ್ರತೆಗಳು, ತಂದೆತಾಯಿಗಳು ಈ ಎರಡರಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಕಟ್ಟಿರೂ ಯೋಗ, ರಾಗಗಳು ಆಸಹ್ಯವಾಗುವುವು.

೧. ಪ್ರಾಣನಿರೋಧ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ.

೨. ಚಿತ್ತನಿರೋಧ ಧ್ಯಾನ, ಜಪಗಳಿಂದ.

೩. ದೃಷ್ಟಿನಿರೋಧ ಷಣ್ಣಾಖಿ ಮುದ್ರೆಯಿಂದ.

೪. ವಾಚ್ಯಾರೋಧ ಮೌನದಿಂದ.

೫. ರಹಸ್ಯೇಂದ್ರಿಯನಿರೋಧ ಸಾತ್ವಿಕಾಹಾರದಿಂದ ಸಿದ್ಧಿಸುವುದು.

ಈ ಐದೂ ಆಯುವ್ಯಾದಿ, ಜಾಳನವ್ಯಾದಿ, ಆರೋಗ್ಯವ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದು.

ಬಾಲಕ, ಬಾಲಕಿಯರಿಗೂ, ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗದು.

ಈದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿರುವ ಬಾಲಕ ಬಾಲಕಿಯರೂ ಆರಂಭಿಸಲು ಯೋಗ್ಯರು. ರೋಗಿಗಳು ಮುದುಕರೂ ವಿನ್ಯಾಸಗಳಿಲ್ಲದೇ ಆರಂಭಿಸಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಕುರುಡರೂ ಮೂಕರೂ, ಶಿವುಡರೂ ಅಧಿಕಾರಿಗಳೇ ಹೋದು.

### ಸಮಕಾಯ

ಎಂಟು ಮೆಟ್ಟುಲುಗಳುಳ್ಳ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಇದು ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ. ನಮ್ಮ ಭಾರತಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಲಕಾಯರು, ಕೃಶಕಾಯರು, ವಕ್ರಕಾಯರು ಎಂದು ಮುಖ್ಯಗೆಯಾಗಿ ಜನರಿದ್ದಾರೆ. ಕಾಯ ಎಂದರೆ ಶರೀರ. ಸ್ಥಾಲ ಎಂದರೆ ಹೊರಲಾರದಪ್ಪು ದಪ್ಪು. ಕೃಶ ಎಂದರೆ ಬಡಕಲು. ವಕ್ರ ಎಂದರೆ ಬಗ್ಗೆ ಬಾಗಿರುವುದು. ಇದು ಶರೀರದ ವಿಕಾರ. ಇದೊಂದು ರೋಗ.

ಸ್ಥಾಲಕಾಯರಿಗೆ ಪ್ರಾಣಾಪಾನಗಳ ಗತಿವೇಗ ವ್ಯಸ್ತ. ಕೃಶರಿಗೆ ಪ್ರಾಣಗತಿ ದೀಘುವಾದರೂ ಆಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಬೇಗ ಬಳಲಿಕೆ. ವಕ್ರರೂ ತಮ್ಮ ಅವಯವಗಳನ್ನು ಸೆಳಿದೆಳೆಯಲಾರರು. ಸೆಳಿತ ಎಳಿತೆವಿಲ್ಲದೆ ಕಾಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ವಾಯು ಪ್ರಚಾರಗಳು ಸರಳವಾಗವು. ಅವಿಲ್ಲದ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವು ಕಾಯದ ಅಂದವನ್ನು ಕೊಡಲಾರದು. ಇದು ಸ್ಥಾಲರಿಗೂ, ಕೃಶರಿಗೂ ಸಮಾನ.

ದೀಘುವಾದ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛಾವಸಗಳ ವಿಚಿತ್ರ ಗತಿಗಳಿಂದ ಹೆಸರು ಪಡೆದಿರುವ ಲಾಘಣಕ್ತಿಯೇ, ಬ್ರಹ್ಮಣಕ್ತಿಯೇಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವು ಈ ಕಾರ್ಯವಿಕಾರವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಹಷ್ಟಪ್ಪವಾದ ಅಂದವನ್ನು ಕೊಡುವುದು.

ಕಗೇಗ ಬರಬರುತ್ತಾ ಅತಿ ಸ್ಥಾಲರಾಗಿ ಹೃದಯರೋಗದಿಂದ ನರಳು ತ್ವರುವವರನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಕೃಶರಾಗಿ ವೀರ್ಯ ಕ್ಷಯದಿಂದ ಶ್ವೇಣರಾಗು ತ್ವರುವವರನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರೇಮಾಭಾಸದಿಂದ (ಸತ್ಯ ಪ್ರೇಮವಲ್ಲ) ಬೀದಿಬೀದಿಗಳನ್ನೆಲೆಡು ಬಿದ್ದು ಎದ್ದು ವಕ್ರರಾದವರನ್ನೂ ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಕಾರಣ ಅತ್ಯಾಹಾರ, ಅತಿಮೈಧುನ ಶುಷ್ಕ ಅಹಾರ (ಒಣ ತಿಂಡಿ) ಅವಿನಯ ಸಂಚಾರಗಳು ಎಂದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಿರದು.

ಅತ್ಯಾಹಾರಿಗಳೇ ಸ್ಥಾಲಕಾಯರಾಗುವುದು. ಅತಿ ಮೈಧುನಶಾಲಿಗಳು ಕೃಶಕಾಯರು, ಅವಿನಯ ಸಂಚಾರಿಗಳು ವಕ್ರಕಾಯರು.

ಸವಿನಾಯಸ ಯೋಗಾಂಗಾಭ್ಯಾಸವು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಈ ಮೂರು ಕಾಯ ವಿಕಾರಗಳನ್ನೂ ಬುಡದೊಂದಿಗೆ ಕಿರುತ್ತು ಒಗೆಯುವುವು.

ಯೋಗಾಂಗಾಭ್ಯಾಸಿಗಳಿಗೆ ಸಮಕಾಯ ಮುಖ್ಯವೆಂದು “ಸಮಂ ಕಾಯಂ ಶರೋಗ್ರೀವಂ” ಎಂದು ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ಫೋರೆಣೆ ಇದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಸನಾಭ್ಯಾಸವಾದ ಬ್ರಾಹ್ಮ ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಎರಡು ಕೃಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಎದೆಯಲ್ಲಿರಿಸಿ ಇಷ್ಟದೈವವನ್ನು ವಂದಿಸಬೇಕು.

ಇಲ್ಲಿರುವ ಚಿತ್ರಪರವನ್ನು ನೋಡಿರಿ. ಈ ಸಮಸ್ಥಿತಿಯು ಸಮಕಾಯ ಭಾವವನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಆನಂದವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಕೆಲ ಯೋಗಾಂಗ ಸನಗಳು ಬೇಗ ಸ್ವಾಧೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ವಿಲಂಬವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹಿಮ್ಮೈಟ್ಟಿಬಾರದು..

“ಸ ತು ದೀಘಾಕಾಲನೈರಂತರ್ಯಾಸತ್ವಾದರಸೇವಿತೋ ದೃಢ ಭೂಮಿಃ” ಎಂಬ ಪಾಠಂಜಲ ಸೂತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿ.

ಮಾಂಸದ ಎಡ ಬಳಗಳು ನಮ್ಮ ದುರುಪಯೋಗದಿಂದ ಬಲ ಎಡಗಳಾಗುವುದು. ಅದನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗಳು ಸರಿಪಡಿಸುವುವು.

#### ೪. ವಿಷಯಭಾವನೆ

ಯೋಗಾಂಗಾಭ್ಯಾಸವು ಮಾಡುವಾಗ ಮನೋವ್ಯಾಪಾರವು ಹೇಗರಬೇಕು? ಎಂಬುದನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗಳು ನಿಷ್ಪತ್ತಿಸುತ್ತವೆ.

ಜನರ ಜೀವನವು, ಧನ ಕನಕ ವಸ್ತುವಾಹನಾದಿಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಇದ್ದರೂ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಸಂಚಾರವು ಸರಳವಾಗಿರದಿದ್ದರೆ ಸುಖಕರವಾಗದೆಂದು

ಎಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಿದೆ ಮಾತು. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದವರ ಶ್ವಸ್ಮೋಚ್ಚಾಪಸಗಳು ಗಳಿಗೆ ಇಂ. ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ರಾತ್ರಿ ಹಗಲು ಸೇರಿ ೬೦ ಗಳಿಗಳು.  $೬೦ \times ೬೦ = ೩೬೦$  ಶ್ವಸ್ಮೋಚ್ಚಾಪಸಗಳು. ಈ ಸಂಖ್ಯೆಯು ರೋಗವಿಲ್ಲದವರ ಪ್ರಾಣ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ. ರೋಗವಿದ್ದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಲ್ಲದು, ಕಡಮೆಯೂ ಆಗಬಲ್ಲದು. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳ, ಬಸುರಿನ ಹೆಂಗಸರ, ಕುಡುಕರ, ಅತ್ಯಾಹಾರಿಗಳ ಪ್ರಾಣ ಸಂಚಾರ ಕ್ರಮವೇ ಬೇರೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ೩೬೦೦ಕ್ಕೆ ಮೀರಿರಬಾರದು. ಮೀರಿದರೆ ಅಪಾಯ. ಆಕಾಲಮರಣ ತಪ್ಪಲಾರದು.

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವರು ವಿನ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಪಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸಬಲದಿಂದ, ಭಾವನಾ ಬಲದ ಮಹಿಮೆಯಿಂದ ಈ ಸಂಯ್ಯಾಕ್ರಮವನ್ನು ಅತ್ಯಂತವಾಗಿ ಇಳಿಮುಖಿಮಾಡುವರು (ಮಾಡಬಲ್ಲರು.)

ಅವರು (ಅಭ್ಯಾಸಿಸುವಾಗ) ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಚ್ಚುವಾಗ ತನ್ನನ್ನು ಸತ್ತ್ವದೊಂದಿಗೆ ದೇವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸುವ ಭಾವನೇ ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆಯುವಾಗ ದೇವರನ್ನು ತನ್ನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವ ಭಾವನೆ ಕುಂಭಕದಲ್ಲಿ ಧಾರಣಾ ಧ್ಯಾನಗಳು ಭಾವನಲ್ಪಡುವುದು. ಇಂಥಹ ಭಾವನೆಯೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಪಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದು. ಮೌನವನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುವುದು. ಆಗ ಕಳವಳವಿರದು. ಇದು ಸಮಕಾಂಯರಿಗೆ ಸುಲಭ ವಿವರಿಸಬಹುದ್ದು.

ಸಮಕಾಂಯಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ತನ್ನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಜ್ಯೋತಿಮರ್ಯಾ ನಾಗಿರುವ ಇಷ್ಟದೇವನನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿ ಪೂಜಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಹೃದ್ಯಾಗ ಎಂದು ಕೆಲವರು ಹೇಳುವರು. ಸ್ವಾಗತವು ನಿಂತೇ ಮಾಡತಕ್ಕದ್ದು.

ಸಮಕಾಂಯ ಸ್ಥಿತಿಯು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ, ಜಪಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವಾಗ ಇರಬೇಕು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾದಿಗಳು ಕುಳಿತೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಾಹ್ಯರಾಧನೆಯನ್ನು ನಿಂತು, ಕುಂತು ಮಾಡಬಹುದು.

ಹಗಲಿರುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಜನರ ಪ್ರಾಣ ಗತಿಸಂಯೋಗಿ ಆಧಾರವನ್ನು ಶ್ರೀ ಸಾಯಣ ಮಾಧವರು ರಚಿಸಿದ ಸರ್ವದರ್ಶನ ಸಂಗ್ರಹದ ಪಾತಂಜಲ ದರ್ಶನ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮುಂತಾದ ಯೋಗಸಾಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾವನಾ ವಿಶೇಷವನ್ನು ಶ್ರೀವಿಷ್ಣುಸಹಸ್ರನಾಮ “ಸುಪಣೋ ವಾಯುವಾಹನಃ” ಎಂಬುದನ್ನು ಭಾವ್ಯದೊಂದಿಗೆ ನೋಡಿರಿ.

ಯೋಗಾಂಗಾಸನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಿಸುವಾಗ ಸಮಕಾಯ, ವಿವರಕಾಯರ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ, ಬೃಂಹಣಕ್ಕಿರೂಲಂಫುನಕ್ಕಿರೂ, ಸಮಕ್ಕಿರೂ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ವಾಡಬೇಕು.

ಸಮಕ್ಕಿರೂ ಎಂದರೆ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛಾವಣಿಗಳ ಸಮಭಾವ.

### ಯೋಗಾಸನಗಳು (ಮುಂದುವರಿಕೆ)

೧. ಹಾಗೆಂದರೆ ಏನು ?
೨. ಆಮುಂತ್ರಕ, ಸಮುಂತ್ರಕ ಭೇದಭಾವನೆಯು ಉಂಟೇ ?
೩. ಎಷ್ಟು ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕಾರ ?
೪. ಅವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಎಷ್ಟು ?
೫. ಎಲ್ಲರೂ ಎಲ್ಲಾ ಆಸನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಿಸಬೇಕೆ ? ಎಂಬೀ ಮೊದಲಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಈ ಆಸನಯುಗದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಸಹಜ. ಹಾಗೂ
೬. ಚಿತ್ರಪಟಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಸ್ವತಂತ್ರಿಸಿ ಇವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಿಸಬಹುದೇ ?
೭. ಗುರೂಪದೇಶ ಅವಶ್ಯಕವೇ ?
೮. ಎಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು?
೯. ಈಗಿನ ಕಾಲದ ಡ್ರಿಲ್ ಚಂಡಿನ ಆಟ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಚಲನವಲನಗಳು ವೇಗವಾಗಿರಬಾರದೇ ?
೧೦. ಪಕೆ ? ಎಂಬ ಗೊಣಗಾಟಕಕ್ಕೂ ಕಡವೆ ಇಲ್ಲ.

### ಉತ್ತರ :

೧. ನಂಬಿಕೆ ಉಳ್ಳವರಿಗೆ ಜೀವಾತ್ಮೀ, ಪರಮಾತ್ಮರ ಸಂಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಾಧನವಾದ ಸ್ಥಿರ ಮತ್ತು ಸುಖಿದಾಯಕವಾದ ಶಾರೀರ ಸ್ನಿಫೇಶ ಎಂದು ಉತ್ತರ.

ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸದೆ, ಜೀವಾತ್ಮನನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸುವವರಿಗೆ, ಜೀವಾತ್ಮೀ ಮನಸ್ಸಿಗಳ ಸಂಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಾಧನವಾದ ಶರೀರದ ಸ್ನಿಫೇಶವೆಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ. ಆತ್ಮ ತತ್ವವನ್ನೇ ಅಂಗೀಕರಿಸದವರಿಗೆ ಇಂದ್ರಿಯ, ಪೂರ್ಣ ಸಂಯುಕ್ತಕ್ಕೆ ಸಾಧನವಾದ ಶರೀರದ ಶನಿಫೇಶವೆಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ.

೧. ಭಾರತೀಯರಿಗೆ ಅವರದೂ ಉಂಟು. ಆ ಭಾವನೆ ಅನೂಚಾನೆ, ಅನಾದಿ, ಅಕೃತಿಮು. ಅದರೆ ಈಚಿಗೆ ದೇಶದ ಉಪಪ್ಲವದಿಂದ ಕೆಲ ಸಂತಾನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಉಳಿದಿದೆ.
೨. ಸ್ವತಂತ್ರಸೀ ಉಣ್ಣಾವ ವಯಸ್ಸೇ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದೆ.
೩. ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೇ ಆಸನಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ.
೪. ಅವರವರ ಶರೀರದ ಸಮಭಾವ, ವಿವಯ ಭಾವವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿ ಯುಕ್ತ ವಾದುವುಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಪ್ರವೀಣರಿಂದ ತಿಳಿಯಿರಿ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಕೆಲವರಾದರೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಯೋಗಕಲಾಚರಣೆಗಿರಬೇಕು.
೫. ಯೋಗ, ಸಂಗೀತ, ವೈದ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ನಾಟ್ಯ, ಈ ಐದೂ ಗುರುಮುಖಾಧೀನ. ಇಲ್ಲಿದಿದ್ದರೆ ಅಪಾಯಕರ.
೬. ಒಂದು ಗಂಟೆಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿ ಒಂದು ಗಂಟೆ. ಸಾಯಂಕಾಲ ಒಂದು ಗಂಟೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಭುಜಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು.
೭. ಡ್ರಿಲ್ ಮೊದಲಾದ ಆಟಗಳಂತೆ ವೇಗವಾದ ಚಲನೆವಲನೆಗಳಾದರೆ ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಸಂಚಾರ ವಿಪರೀತ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಿ ಸಮಕಾಯ ರಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಸ್ಥಾಲಕಾಯ, ವಕ್ರಕಾಯರಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಅಂಗ ಭಂಗಿಗಳಾಗುವುದು.
- ೮-೧೦. ಎಲ್ಲಾ ವಿಧ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೇ, ಚಿತ್ತಕಾಗ್ರತೆ ಲಭಿಸುವುದು. ಆದರೆ ಗುರುಮುಖವಾಗಿ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು ಎಂದು ನಿರ್ಬಂಧ ಉಂಟೆಂದು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಜ್ಞಾಪಕಕ್ಕೆ ತರುವೇನು.

ಇದನ್ನು ಪಾಠಂಜಲದರ್ಶನ, ಯೋಗಯಾಜ್ಞವಲ್ಕು ಸಂಹಿತಾ, ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು, ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತಾ, ಹತಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕ ಮೊದಲಾದ ಗ್ರಂಥಗಳ ಆಧಾರದಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಹಲವು ಆಸನ ಮಾತ್ರ ಯೋಗ ಎಂದು ತಿಳಿಯದೇ, ಅದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಏಕ ಆಂಗಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಿದರೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಎಂಬುದು ಅಂದ ವಾದ ಮಾತ್ರ.

## ಗಹನಸೂಚನೆ

‘ಯೋಗಾಸನಗಳು ಆಹಾರನಿಯಮು, ವಾಜ್ಞೆಯಮು ಸ್ಥಲನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಶೀಫ್ತರವಾಗಿ ಫಲವನ್ನು ಕೊಡುವುದು.

ಎಣಕೆಗೆ ಸಿಗದ ಯೋಗಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಮಧ್ಯಮ, ಯಾವುದು ಉತ್ತಮ, ಯಾವುದು ಅಧಮ? ಯಾವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು ಮೊದಲು. ಗಭಿರಳಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಯಾವ ತೆರನಾದವು? ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಭಾಗಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಕುಶಾಪಲಕರ ಕೋಲಾಪಲಕಾರಿ ಶಬ್ದರಾಶಿಗಳಿಂದ ಸಂದೇಹಪಡಬಾರದು.

ಕುಂತು ನಿಂತು, ಮಲಗಿ, (ಮೇಲ್ಲುಖಿ ಹಾಗೂ ಮುಖಿ ಕೆಳಗೆಮಾಡಿ) ಕಾಲುಚಾಚಿ, ಮಡಿಸಿ, ಅಕ್ಕಪಕ್ಕಗಳಿಗೆ ತಿರುಗಿ, ತಲೆಕೆಳಗೆ, ಕಾಲು ಮೇಲೆಮಾಡಿ ನೆಗೆದು, ಇತ್ಯಾದಿ ಎಷ್ಟೋ ವಿಭಾಗಗಳುಳ್ಳ ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ ಆಯಾಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹಾಕಾರ, ವಯಸ್ಸು, ರೋಗಗಳನ್ನು ಆಧಾರ ಮಾಡಿ ನೋಡಿದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತವೆ. ಈ ತಿಂಗಳು ತುಂಬಿದ ಗಭಿರಳಿಯರಿಗೆ ಬಗ್ಗಿ ಬಾಗಿ ಮಾಡುವ ಯೋಗಾಸನಗಳು ತ್ಯಾಜ್ಯವಾಗಿವೆ. ಪ್ರಾಣಾ ಯಾಮ, ಜಪ, ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅವರವರ ಮನೆತನದ ಸಂಪ್ರದಾಯವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಮಾಡಿದರೆ ಯಾವ ಅಪಾಯವೂ ಇರಲಾರದು.

ಹೆತ್ತು ಬಳಿಕ ಇಂನೇ ದಿನಗಳಿಂದ ಇಂದ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇ ದಿನಕ್ಕೆ ಕುಂಭಕ ವಿಲ್ಲದ ಅನುಲೋಮ, ವಿಲೋಮ, ಪ್ರತಿಲೋಮ ಉಚ್ಛಾರ್ಯೀ ಪ್ರಾಣಾ ಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಾಡಬಹುದು. ಸಂಖ್ಯೆ ಇಂ ಸಲ ಇರ್ಡ ದಿನಗಳಾದ ಬಳಿಕ ಆಸನಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾಡಲು ಯಾವ ಅಭ್ಯಂತರವೂ ಇಲ್ಲ.

ಮುಟ್ಟಾದ ಹೆಂಗಸರು ಯಾವುದನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಆದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ನೋವಿದ್ದರೆ ಮಹಾಮುದ್ರಾ, ಬದ್ಧಕೋಣಾಸನ, ಉಪವಿಷ್ಟ ಕೋಣಾಗಳನ್ನು ಮೂಲಬಂಧದೊಂದಿಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ನೋವು ನಿವೃತ್ತಿಯಾಗುವುದು.

ಪುರುಷರಿಗೆ ಸ್ವಪ್ನಸ್ವಲನ, ಮೇಹ ಸ್ತಾವವಿದ್ದರೆ ಶೀಫಾಸನವನ್ನು ಉದ್ದಿಯಾಣ ಮೂಲಬಂಧಗಳೊಂದಿಗೆ, ಸಾಲಂಬ ಸವಾಂಗಾಸನವನ್ನು ಮೂಲಬಂಧದೊಂದಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಎರಡು ವಿಧವಾದ ಶೀತಲೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಕ್ರಮವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡುವ ಯೋಗಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಅಧಿಕಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಂದವರಿಗೆ ಹೊಟ್ಟುಮೊದಲು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಉಚ್ಛಾರ್ಯೀ

ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ದೀರ್ಘ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಶ್ವಾಸ ಪ್ರಶ್ನಾಸಗಳಿ  
ಯನ್ನು ಮಾಡಿತೋರಿಸಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ಯೋಗಾಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಇವು ಅಡಗಲ್ಲ. ಪ್ರಪ್ರಥಮದಲ್ಲಿ ಪತಂಜಲಿ  
ಅನಂತ ನಾಗರಾಜರ ಧ್ಯಾನಮಾಡಿ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು.

ಉತ್ತರಾಯಣ ಶುಕ್ಲಪಕ್ಷ ಶುಭನಕ್ಷತ್ರವು ಶುಭವಾರದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಯಸ್ತರ  
ಪೂರಂಭದೆಶೆಯಲ್ಲಿ ಆಯಾ ವೃಕ್ಷೀಯ ದೇಹಾನುಗುಣ ಯಾವುದಾದರೊಂದು  
ಆಸನವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಸ್ಥಾಲಕಾಯಾರಿಗೆ ಸಾರ್ವಾಂಗ, ಶ್ರೀಪಾಠಾಸನ  
ಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಳ್ಯ ಕಡಮೆಯಾದ ಬಳಿಕ ಹೇಳಿಕೊಡುವುದು ಸುಖ.

### ಯೋಗಾಸನ ವ್ಯೂಹಿರೀ

ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಯೋಗಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ಇನೆಯದು ದಂಡಾಸನ. ಇದನ್ನು  
ಘ್ಯಾಸರು ಪಾಠಂಜಲ ಯೋಗಸೂತ್ರದ ಭಾಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಎತ್ತಿ ನುಡಿದಾಡುತ್ತಾರೆ.

**ಇನೇ ಭಾಗ:** ಇಲ್ಲಿರುವ ಚಿತ್ರಪಟವನ್ನು ನೋಡಿರಿ. (ಚಿತ್ರಸಂಖ್ಯೆ ೧.)

**ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ:** ಮೃದುವಾದ ಇಲ್ಲಿರುವ ಕಡಮೆ ಇಲ್ಲಿದೆ ಉದ್ದುದ  
ಕಂಬಳಿಯನ್ನು ಪೂರ್ವದಿಕ್ಕಿಗೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಹಾಸಿ ಆದರ ನಡುವೆ ಪೂರ್ವ  
ದಿಕ್ಕಿನಭಿಮುಖವಾಗಿ ಕುಂತು ಎರಡು ಕಾಲನ್ನೂ ಉದ್ದುಕ್ಕೆ ಬಾಚಿ ಎರಡು  
ಕೈಗಳನ್ನೂ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ತಂದು ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ತೋಳುಗಳಿರದು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಬಲ  
ಎಡ ಕಿವಿಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಮೊಣಕೈಗಳು ಬಗ್ಗೆಸದೇ ಕೈಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಂದರ  
ನಡುವೆ ಮತ್ತೊಂದು ಸೇರುವಂತೆ ಇರಿಸಿ, ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ  
ಬೆರಳುಗಳು ಸಾಧಿಲವಾಗದಂತೆ ಮಾಡಿ ಕತ್ತನ್ನು ಬಗ್ಗೆಸಿ ಗಡ್ಡವನ್ನು ಕಂರಕೂಪದ  
ಕೆಳಗೆ ಎದೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಎರಡು ಪಾದಗಳನ್ನೂ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿರಿಸಿ ಕಾಲುಬೆರಳುಗಳು  
ಹಿಮೃಡಿಯನ್ನು ನಡುವೆ ಎಡಬಿಡದಂತೆ ಇಡಿ. ಮೊಣಾಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗೆಸದೆ,  
ತೊಡೆಗಳ ಏನುಖಿಂಡ ಮಾಂಸತುಂಡುಗಳನ್ನು ಸೇಳಿದು ಬಿಗಿದಿರಿಸಿ ಬೆನ್ನನ  
ಮೂಳೆಯನ್ನು ನೆಟ್ಟಿಗೆ ಇರಿಸಿ ಕಣ್ಣಾಗಳಿರದನ್ನೂ ಮುಚ್ಚಿ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದಂತೆ  
ದೀರ್ಘವಾದ ಶ್ವಾಸೋಽಷ್ಟವಸಗಳನ್ನು ಆರು ಸಲ ಮಾಡಬೇಕು. ಉಸಿರನ್ನು  
ಬಿಟ್ಟು ಬಳಿಕ ಕಿಬೆನ್ನಿಟ್ಟೆಯಾಂದಿಗೆ ಮೇಲಿನ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹೊಕ್ಕಳಿಮೊಂದಿಗೆ  
ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಎದೆಯನ್ನು  
ಉಬ್ಬಿಸಬೇಕು. ಬಂದು ಸೆಕೆಂಡಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಉಸಿರನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಡದು.

ಲುಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುವುದಕ್ಕೆ ರೇಚಕವೆಂದೂ. ಉಸಿರನ್ನು ಹೀರುವುದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವೆಂತಲೂ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಂಕೇತವಿದೆ.

ಲುಸಿರನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಕುಂಭಕವೆಂದು ಹೇಶರು. ಆ ರೀತಿ ಉಸಿರಾಡುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವಾಗ ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ, ಕತ್ತು, ತಲೆ, ಎದೆ ಕೆಳಕೊಳ್ಳು ಮೇಲಕೊಳ್ಳು ಅಲುಗಾಡಬಾರದು. ಪೂರಕಕ್ಕೆಂತಲೂ ರೇಚಕವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಬೇಕು. ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರಬೇಕು. ರೇಚಕ ಒಂದು, ಪೂರಕ ಒಂದು, ಕುಂಭಕ, ಸೇರಿದರೆ ಒಂದು ಅಪ್ಯತ್ತ ಎನ್ನುವರು. ಪ್ರಾರಂಭದೇಶೆಯಲ್ಲಿ ಆರು ಅಪ್ಯತ್ತಗಳೇ ಸಾಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ.

ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಶರೀರವು ನೆಟ್ಟಿಗೆ ಇರುವ ಕೋಲಿನಂತೆ ಇದ್ದು ಬೆಸ್ಸುಮಾಳೆ ಕ್ಷೇತ್ರ. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ದೃಢವಾಗಿರಿಸುವುದರಿಂದ ದಂಡಾಸನವೆನ್ನು ತಾತ್ರಿ.

**ಫಲ :** ಅಜ್ಞಾರೋಗ, ಸಂಧಿವಾತರೋಗ ನಿವೃತ್ತಿ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಶ್ವಾಸೋಚ್ಚಾವಸದಲ್ಲಿಯೂ ದೇವರನ್ನು ಸ್ತುರಣೆಮಾಡಬೇಕು.

### ದಂಡಾಸನ ಭಾಗ ೨ (ಚಿತ್ರಸಂಖ್ಯೆ ೨)

ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳೂ ಮೊದಲನೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಎರಡು ಕ್ರಿಗಳ ಅಂಗ್ರೇಗಳು ಬೆನ್ನಿನ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅಂಗ್ರೇಗಳಿರಡೂ ನಿತಯದ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅಪ್ಯಗಳ ಕೆಳಗೆ ಇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊಣಕ್ರಿಗಳು ನೆಟ್ಟಿಗೆ ಇರಬೇಕು. ಮತ್ತು ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಳಿಸುವೂ ಕುಂಭಕ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಬಾಹ್ಯ ಕುಂಭಕವೆಂದು ಹೇಶರು. ಚಿತ್ರಪಟವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

ಸ್ಥಾಲಕಾಯರಿಗೆ ಇದು ಸುಲಭ. ಅವರು ತೋಳುಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ನಿಲ್ಲಲು ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗ ಅಡ್ಡಿಮಾಡುತ್ತದೆ.

### ಪಶ್ಚಿಮತಾನಾಸನ (ಚಿತ್ರಸಂಖ್ಯೆ ೩)

ಪ್ರಾಚೀನ ಯೋಗಿಗಳಲ್ಲರೂ ಇದನ್ನು ಅನುಷ್ಟುಸಿದ್ಧರೂ ಹಿತಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕ ಕತ್ತು ಸ್ವಾತಾರಾಮ ಯೋಗಿಗಳು ಬಹಳ ಹೊಗಳಿದ್ದಾರೆ.

**ಅಭ್ಯಾಸಕ್ರಮ :** ಚಿತ್ರಪಟವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ನೋಡಿ ಮಾಡಿ.

ದಂಡಾಸನದಲ್ಲಿದ್ದು, ದೀರ್ಘವಾದ ರೇಚಕಮಾಡಿ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅಕ್ಷಾಲ್ಯಾ ಕ್ಯಾಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡೇ ಅತಿ ವಿಲಂಬದಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ, ಎರಡು ಅಂಗೀಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆಮಾಡಿ ಎರಡು ಪಾದಗಳನ್ನೂ ಹಿಡಿದು ಹಣೆಯನ್ನು ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಸಿಪ್ಪೆ ಅದಕ್ಕೂ ಸ್ಪಳ್ಪ ದೂರ ಇರಿಸಿ ರೇಚಕ ಪೂರಕಗಳನ್ನು, ಮಾಡುತ್ತಾ, ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎಳದಂತೆ ಸೆಳೆದಿರಬೇಕು. ರೇಚಕ ಪೂರಕಸಂಖ್ಯೆ ಮೊದಲ ವಾರ ಪ್ರತಿದಿನಪೂರ್ವ ಸಲ. ಎರಡನೇ ಪಾರದಿಂದ ಒಂದೊಂದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು. ಪರಮಾಧಿ ಕಾಲ ೧.೨ ಆವೃತ್ತಿ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೇ ಪಶ್ಚಿಮತಾನಾಸನ ಎಂದು ಹೇಣರು. ಆ ಬಳಿಕ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬಂದು ವಿಶ್ವಾರಂತರಾಗಿ.

**ಫಲ :** ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿಗೆ ಪೂರ್ವವಾಹಿನೀ ಗತಿ, ಪಶ್ಚಿಮವಾಹಿನೀ ಗತಿ ಎಂದು ಎರಡು ಸಂಚಾರಗಳು. ಪೂರ್ವವಾಹಿನೀ ಗತಿ ಎಂದರೆ ಮೇಲುಬ್ಬಸ. ಅದು ಅಜೀಣದಿಂದ ಬರುವುದು. ಇದರಿಂದ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯ ಕಟ್ಟು ಹೊಟ್ಟೆ ದೊಡ್ಡದಾಗುವುದು. ಪಶ್ಚಿಮವಾಹಿನೀ ಗತಿ ಎಂದರೆ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದಿಂದ ಹಿಂದೆ ಸಂಚರಿಸುವಿಕೆ. ದಪ್ಪಗಿರುವ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕೃತಮಾಡಿ ಜರರಾಗ್ನಿಜ್ಞಾಲೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಅಜೀಣವನ್ನು ನಾಶಮಾಡಿ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಿಂದ ರೇಚಕ ವನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಮೇಲುಬ್ಬಸವಿಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಇದು ಸಾಲದೆ? ತುಂಬುಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಾರದು. ಗಭಿರಣ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಇದು ವರ್ಜ್ಯ.

### ಪೂರ್ವತಾನಾಸನ (ಚಿತ್ರಸಂಖ್ಯೆ ೪)

ಇದನ್ನು ಪಶ್ಚಿಮತಾನಾಸನದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾಸನವೆಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಒಂದು ವಿಧವಾದ ಶರೀರ ಸನ್ವಿಹಿತದಿಂದ ಎಲುಬುಗಳ ಸಂಧಿ, ನಾಡೀಗ್ರಂಥಿಗಳ ಚಲನ, ಮಾಂಸಪಿಂಡಗಳ ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವುಂಟಾಗಿ ನೋವು ಅನುಭವವಾದಾಗ ತತ್ತ್ವಾಕ್ಷರಣ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾಸನ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಆ ನೋವು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವುದು. ಇದು ಸಂಧಿ, ಗ್ರಂಥಿ, ಪಿಂಡಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಶರೀರ ಸನ್ವಿಹಿತವನ್ನು ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ರಹಸ್ಯ ಕೆಲವಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ಬರಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಕಾರಣ? ಗುರುಮುಖದಿಂದ ಉಪದೇಶವಿಲ್ಲದಿರುವದೇ.

ಇಂತಹ ನೋವು ಬಂದು ಜನರನ್ನು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಹಿಂಜರಿದಿದ್ದಾರೆ. ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆಟಪಾಟಾದಿ ಪರಿವಿಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಕಾಲು ಮುರಿದರೂ, ರಕ್ತ ಸುರಿದರೂ, ಹಿಂಜರಿಯರು. ಹಣವ್ಯಯ ಮಾಡಿಯಾದರೂ ಮತ್ತು ಆಡುವರು ಓದುವರು, ಕುಂಟುತ್ತಾ ಕುಣಿದಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಇದೇ ಕಲಿಮಹಿಮೆಯಿಂದ ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಕಲೆಯು ಕಣ್ಣರೆಯಾಗಲು ಕಾರಣವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಇದರಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ಯೋಗಾಸನಗಳಿಗೂ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾಸನಗಳುಂಟು. ಅದನ್ನು ಗುರುಮುಖದಿಂದ ಕಲಿತು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ಇತರಿಗೆ ಹೇಳಿದರೆ, ಅಭ್ಯಸಮುದಂತೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಕರು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿದರೆ ಜನರಿಗೆ ಅಪಾಯ ಒದಗದು. ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನ ಕಣ್ಣರೆಯಾಗದು.

**ಅಭ್ಯಾಸಕ್ರಮ :** ಇನೇ ಚಿತ್ರಪಟವನ್ನು ನೋಡಿ ಮಾಡಿ. ಪಶ್ಚಿಮತಾನಾಸನ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಕ್ಯಾಗಳೆರಡನ್ನೂ ಪೂರಕವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ನೆಟ್ಟಿಗೆ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಕ್ಯಾಬೆರಳುಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟಿಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ದೀಘ್ರವಾದ ರೇಚಕವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಎರಡು ತೋಳುಗಳನ್ನು ವಿಲಂಬದಿಂದ ಬೆನ್ನಿನ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಕೊಂಡುಹೋಗಿ ಅಂಗ್ರೇಗಳನ್ನು ನಿತಂಬ ಭಾಗದಿಂದ ಬಂದು ಅಡಿ ದೂರ, ಕ್ಯಾ ಬೆರಳುಗಳು ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ದಂಡಾಸನದ ಇನೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವಂತೆ ಎದೆ ಮುಂದುಮಾಡಿ ಕತ್ತನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ ಮೊಣಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟಿಗೆಮಾಡಿ ದೀಘ್ರವಾದ ಪೂರಕ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಮಾಡಿ, ಹಿಮ್ಮಡಿ ಅಂಗ್ರೇಗಳನ್ನು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಉಂಟಾಗಿ ಏಕೆಂದರೆ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗವನ್ನೂ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ದಂಡಾಕಾರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಕತ್ತನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ, ಕಣ್ಣಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಖದುಸೆಕೆಂಡುಗಳಾದರೂ ಅಲುಗಾಡದೇ ಇರಬೇಕು. ಇದೇ ಪೂರ್ವತಾನಾಸನಸ್ಥಿತಿ. ಬಳಿಕ ಕತ್ತನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ ಎದೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ರೇಚಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿದ ಶರೀರವನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಮೂರು ಸಲ ಇನೇ ವಾರ, ಕ್ರಮವಾಗಿ ಆರು ಸಲ ಅಭ್ಯಸಬೇಕು.

**ಫಲ :** ಶರೀರದ ಹಿಂಭಾಗದ ನೋವು ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ನಿವೃತ್ತಿಯಾಗುವುದು. ತೋಳುಗಳು, ಕತ್ತಿನ ಸಡುಕ, ದೌಖಲ್ಯಗಳು ನಿಮೂಕಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದು ಪಶ್ಚಿಮತಾನಾಸನಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಸನ ಹೇಗೆಂದರೆ ಪಶ್ಚಿಮತಾನಾಸನ ದಲ್ಲಿ ಶರೀರಾವಯವ ಚಲನವಲನ ಸಣ್ಣವೇಶಗಳು ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಬಗ್ಗಿ

ಇರುವುದಲ್ಲದೇ ರೇಚಕಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಶ್ನಮತಾನಾಸನಸ್ತಿ ತಿಯಾಗುವುದು. ತಲೆಯು ಬಗ್ಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾಸನ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಶರೀರಾವಯವ, ಚೆಲನೆವಲನೆಯೊಂದಿಗೆ ಸನ್ನಿಹೆಶವೂ ಕೂಡ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ, ಬಾಗದೇ ಮೇಲುವಿವಾಗಿ ಪೂರಕಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಪೂರ್ವತಾನಾಸನಸ್ತಿ ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಕೈಗಳು ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

### ಚತುಷ್ಪಾದಪೀಠ (ಚಿತ್ರಸಂಪೀಠ್ ಇ)

ಪೂರ್ವತಾನಾಸನದಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿದ ಬಳಿಕ ದಂಡಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು. ಕೈಗಳನ್ನು ಮೊದಲಿದ್ದ ಸಾನದಿಂದ ಬದಲಾಯಿಸದೇ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ನಿತಂಬದ ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೊಡಿಸಿ, ಬೆನ್ನನ್ನು ನಟ್ಟಿಗೆ ಇರಿಸಿ, ಗಡ್ಡವನ್ನು ಎದೆಗೆ ಒತ್ತಿ ರೇಚಕಮಾಡಿ (ಚಿತ್ರ ಇ ನೋಡಿ) ಇ ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಕಿಂಬ್ವಾಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹೊಕ್ಕಳನೊಂದಿಗೆ ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದು ಪೂರಕದಿಂದ ಎದೆಯನ್ನು ಉಬ್ಬಿಸಿ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗಿ ಮಧ್ಯಕಾಯವನ್ನು ಸೊಂಟವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ ಇರಬೇಕು. ಈಗ ಶರೀರದ ಮಧ್ಯಕಾಯ ಹಲಗೆಯಂತೆ ಇರಬೇಕು. ಅಷ್ಟು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿರಬೇಕು. ಕೈಕಾಲುಗಳ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಾರದು. ಚಲಿಸಲಾಬಾರದು. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಚತುಷ್ಪಾದಪೀಠ (ನಾಲ್ಕು ಕಾಲು ಮಣಿ) ಎಂದು ಹೆಸರು. ಒಂದೆರಡು ವಾರ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಪ್ಪೆ. ಬಳಿಕ ಸುಲಭ. ವಿಲಂಬಗತಿಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ.

**ಫಲ:** ಎಲ್ಲಾ ವಿಧವಾದ ಅಜ್ಞಾನರೋಗ ನಿವೃತ್ತಿ. ಮೊದಲನೇ ವಾರ ಎರಡು. ಅನಂತರ ಮೂರು ಸಲ. ಮಧ್ಯಕಾಯವನ್ನುತ್ತಿದ ಬಳಿಕ ಐದು ಸೆಕೆಂಡು ಇದ್ದು ರೇಚಕ ಮಾಡುತ್ತಾ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿದು ವಿಶ್ವಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಗಭಿಂಣಿಯರು ಇ ತಿಂಗಳಾದ ಬಳಿಕ ಮಾಡಬಾರದು.

ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಉಧ್ವಾಭಾಗ, ಮಧ್ಯಭಾಗ, ಅಧ್ಯೋಭಾಗ ಎಂದು ಮೂರಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದೆ. ಕತ್ತಿನಿಂದ ಮೇಲಿನದು ಉಧ್ವಾ, ಕತ್ತಿನಿಂದ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದವರೆಗೆ ಮಧ್ಯ, ಅಲ್ಲಿಂದ ಆಂಗಾಲುಗಳವರೆಗೆ ಅಧ್ಯೋಭಾಗ. ಈ ಮೂರು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಉಧ್ವಾಕಾಯ, ಮಧ್ಯಕಾಯ, ಅಧ್ಯೋಕಾಯ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಈ ಚತುಷ್ಪಾದ ಹೀರವನ್ನು ಶ್ರಿಪಾದಪೀಠವ

ನ್ನಾಗಿ (ಮುಕ್ಕಾಲುಮಣ) ಮಾಡಲು ಬಯಸುವವರು ಒಂದು ಪಾದವನ್ನು ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ ಮಾಡಿದರೆ ಆಗುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೇ ತೊಡಗಳು ಬಲಿವ್ಯವಾಗುವುದು.

ಈನೇ ಚಿತ್ರಪಟವನ್ನು ನೋಡಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಿ.

ನಾವಾಸನ (ಚಿತ್ರ ಉನ್ನ ನೋಡಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಿ.)

ಚತುಪ್ರಾದಪೀಠದಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿದು ಕೃಕಾಲುಗಳ ಸ್ಥಿರತ್ಯಾಸ ಬದಲಾಯಿಸದೇ ಎರಡು ಸಲ ರೇಚಕ ಪೂರಕಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಚಿತ್ರಪದ್ಲಿರುವಂತೆ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸದೇ, (ಕತ್ತನ್ನ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಗ್ಗಿಸಿ) ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತುವುದು. ಚಲಿಸಲೇಬಾರದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಅದೇ ಸ್ಥಿರತ್ಯಾಸ ಇರುತ್ತಾ ಯಥಾರ್ಥಕ್ಕೆ ರೇಚಕ ಪೂರಕವನ್ನು ಮಾಡುವುದು.

**ಫಲ:** ಸೊಂಟ ಸಣ್ಣದಾಗುತ್ತದೆ. ಹಸಿವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಅರ್ಥ ಬಧ್ಯಪದ್ಮ ಪಶ್ಚಿಮತಾನಾಸನ ಭಾಗ ೧ (ಚಿತ್ರ ೬)

**ಅಭ್ಯಸಮುದ್ರ ಕ್ರಮ:** ಎಡಕಾಲನ್ನು ಪಶ್ಚಿಮತಾನಾಸನದಂತೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ (ಮತ್ತೊಂದು) ಬಲಕಾಲನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ ಪಾದವನ್ನು ಎಡಗಡೆಯ ತೊಡೆಯೇ ಮೇಲೆ ಅಂಗಾಲು ಮೇಲುಖಿವಾಗಿರುವಂತೆ ಇಟ್ಟು ಚಿತ್ರಪದ್ಲಿರುವಂತೆ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಬೆನ್ನಿನ ಹಿಂಬದಿಯಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಬಲಗಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಅಂಗೈ ಕೆಳಮುಖಮಾಡಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದು ಎಡಗೈಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ, ಕೃಬೆರಳುಗಳಿಂದ, ಎಡಗಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟನ್ನು (ಅಥವಾ ಎಲ್ಲಾ ಬೆರಳುಗಳನ್ನೂ) ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದು ಬೆನ್ನಿನ ಮೂಳೆಯನ್ನು ನೆಟ್ಟಿಗೆ ಇಟ್ಟು ಗಡ್ಡವನ್ನು ಎದೆಗೆ ತಗುಲಿಸಿ ಎಡಗೈಯನ್ನು ನೆಟ್ಟಿಗೆಮಾಡಿ, ಮೂರಕ್ಕೆ ಕಡಮೇಯಾಗದಂತೆ ದೀಘಾವಾಗಿ ರೇಚಕ ಪೂರಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ನಾಲ್ಕನೆಯ ರೇಚಕ ಮಾಡುವಾಗ ಮಧ್ಯಕಾಯವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ ತಲೆಯನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ ಹಣೆಯನ್ನು ಮೊಣಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಇರಿಸುವುದು. ಇದರಂತೆ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಚಾಚಿ ಮಾಡುವುದು. ಒಂದು ಕಾಲು ಪಶ್ಚಿಮತಾನಾಸನದಂತೆ, ಮತ್ತೊಂದು ಬಧ್ಯಪದ್ಮಾಸನದಂತೆ ಇರುವುದು. ಅಧ್ಯರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಅರ್ಥಬಧ್ಯ ಪದ್ಮ ಪಶ್ಚಿಮತಾನಾಸನವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ಥಾಳಕಾಯರಿಗಾಗಲೀ ಕೃಶಕಾಯರಿಗಾಗಲೀ ಆರಂಭದೇಶೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಸನ ಪ್ರಾಣಾಯಮಾದಿಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುವಾಗ ಎಲುಬಿನ

ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ, ಮಾಂಸಪೀಂಡಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನೋವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದು ಸಹಜ. ಏಕೆಂದರೆ ಯಾವ ತೆರನಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಲೇ ವೊದಲು ಕೆಲದಿನ ನೋವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿರದು. ಅಷ್ಟುಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಹಿಂಜರಿಯಬಾರದು. ಸಹನೆಯಿಂದ ಕೆಲವಾರು ದಿನ ಯುಕ್ತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕ್ಕಿಪ್ಪುವಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭ ಉಂಟೆಂದು ಬರಿಯಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಯಾವ ಯೋಗಾಸನವಾಗಲೇ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ವೊದಲು ಮಾಡಿದಾಗಲೇ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯು ಯಾರಿಗೂ ಸ್ವಾಧೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ಮುದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಹೆಚ್ಚಿದರೆ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಯು ಸ್ವಾಧೀನವಾಗಬಲ್ಲದು. ಬಲಾತ್ಮಕಿಸಕೂಡದು.

### ಅರ್ಥಬಧ್ಯ ಪಶ್ಚಿಮತಾನಾಸನ ಭಾಗ ೨ (ಚಿತ್ರ, ೧೦)

ವೊದಲಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವಂತೆ ಇದ್ದು, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬಾಚಿದ್ದರೆ ಎಡಗಡೆಯ ಅಂಗೀಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೊರಗಡೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಎಡಗಡೆಯ ಅಂಗಾಲಿನ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟಿನ ಕೆಳಗಡೆ ಹಿಡಿದು ಕತ್ತನ್ನು ಬಲಗಡೆಯ ಭುಜಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಬೇನ್ನನ ಕಡೆ ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಬಲಗೈಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಕೂಡದು.

ಬಲಗಾಲನ್ನು ಬಾಚಿದ್ದರೆ ಬಲ ಅಂಗೀಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೊರತಿರುಗಿಸಿ ಬಲಗಾಲಿನ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟಿನ ಕೆಳಗೆ ಹಿಡಿದು ಕತ್ತನ್ನು ಎಡಭುಜದತ್ತ ತಿರುಗಿಸಿ ಬೇನ್ನನ ಕಡೆ ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಇದನ್ನು ಅನೇಕ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಾಧ್ಯಾಪಕರು ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಇವೆರಡರ ಫಲವನ್ನು ವರ್ಣಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸೊಂಟ, ಕತ್ತು, ಹೊಟ್ಟೆ, ತೋಳು, ದೃಷ್ಟಿ ಇವೆಲ್ಲಾ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿರುವ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ಉಂಡ ಬಳಿಕ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಇ ತಿಂಗಳು ಗರ್ಭವಿದ್ವಾಗಿ ಕೂಡದು.

### ಮತ್ಸ್ಯೋಂದಾಸನ (ಚಿತ್ರ, ೧೧, ೧೨, ೧೩)

ಉತ್ತರಮು, ಮಧ್ಯಮು, ಅಧಮು (ಪೂರ್ವ, ಅರ್ಥ, [ಕಾಲು] ಭಾಗ ಪಾದ) ಎಂದು ಇ ಸಾಫನಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ. ಅಧಮು ಮತ್ಸ್ಯೋಂದಾಸನ ಸರಿಯಾಗಿ ಸಿದ್ಧ ವಾದರೆ ಮಧ್ಯಮಕ್ಕೆ ಅಧಿಕಾರಿಯಾದಾನು. ಅಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧ ಪಡೆದವನು ಪೂರ್ವ ಮತ್ಸ್ಯೋಂದಾಸನಕ್ಕೆ ಅಧಿಕಾರಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅನೇಕ ಬಾಧಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುವುದು.

ಈ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯದ ಯೋಗಾಭಾಷಕರ ಲಿಕ್ಷಣವು ಶೋಚನೀಯ. ಸ್ವಾಲ್ಕಾಯರು ಕೂಡ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಾಗಿರುವ ಆರ್ಥಬದ್ಧ ಪದ್ಧತಿ ಮುತ್ತಾನಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧರಾಗಿಯೇ ಮತ್ತೇ ಹೀಂದೂಸನಕ್ಕೆ ಇಳಿಯಲಿ. ಶಾರೀರ ಸ್ಥಾಲ್ಯ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈಗೀಗಲಂತಹ ಹೆಂಗಸೂ, ಗಂಡುಕೂಸುಗಳೂ 100ಕ್ಕೆ 20ರಂತೆ ಸ್ವಾಲ್ಕಾಯರು. ಆ ಸ್ಥಾಲ್ಯವು ಆಯು ವೃದ್ಧಿಗೆ ವಿಫ್ಫಾತಕ. ಮೇಲುಬ್ಬಸರೋಗಕ್ಕೆ ಬೀಜ. ಅಂತಹವರಿಗೆ ಯೋಗ ವಿದ್ಯಾಭಾಸ ಬಲಾತ್ಮಕರಿಸಬೇಕು.

### ಅಧಿಮ ಮತ್ತೇ ಹೀಂದೂಸನ (ಚಿತ್ರ ೧೦)

ಈ ಆಸನವನ್ನು ಕೆಲಕಾಲ ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ಏಕ್ಕು ಮತ್ತೇ ಹೀಂದೂಸನವನ್ನು ಮಾಡತಕ್ಕಂತಹ ಮತ್ತೇ ಹೀಂದೂಸನ, ಬದ್ಧಪದ್ಮಾಸನ ಮಾಡತಕ್ಕಂತಹ, ಅಲ್ಕಾಹಾರಿಗಳಾಗಿಯೇ ಇರಬೇಕು. ಅಲ್ಕಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ ಇವು ಸಿದ್ಧಿಸವು. ಗ್ರಂಥವು ದೊಡ್ಡದಾದೀತು ಎಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಆಸನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವ ಕ್ರಮ ವನ್ನು ಇಲ್ಲಿಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದೇನೆ.

ಅವೇಕ್ಕೆ ಇರುವವರು ಸದ್ಗುರುಗಳ ಉಪದೇಶದಿಂದ ತಿಳಿದು ಅಭ್ಯಸಿಸ ಬಲ್ಲರೆಂದು ನಂಬಿದ್ದೇನೆ.

ನನ್ನ ಹಳೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಾಗಿರುವ ಕನ್ನಡ ನಾಡಿನವರು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಭಾಸಕ್ರಮವನ್ನು ಬರೆದು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಅನೇಕ ಸಲ ಕೇಳುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಬರಬರುತ್ತಾ ಜನರು ಕುಶಾಗ್ರದಂತೆ ಸೂಕ್ತ ಬುದ್ಧಿಯುಳ್ಳವರಾಗಿರುವುದರಿಂದ “ಅನಂತಂ ಪಾರಂ ಬಹುವೇದಿತವ್ಯಂ ಅಲ್ಲತ್ವ ಕಾಲಃ ಬಹವಶ್ಚ ವಿಘ್ವಾಃ । ಯತ್ ಸಾರಭೂತಂ ತತ್ ಉಪಾದದೀತಹಂಸೋ ಯಥಾ ಕ್ಷೇರಮಿವಾಂಬು ಏಶ್ರೂ” ಎಂಬ ಮಹನೀಯರ ವಚನದಂತೆ ಎಣಿಕೆಗೆ ಸಿಗದ “ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ” ಎಂಬ ತತ್ವವನ್ನು ಬರೆದು ತಿಳಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವಾದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಗುರುಗಳು ಉಪದೇಶಿಸಿರುವ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಮೂರನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬರೆಯುತ್ತೇನೆ.

೧. ನಾಡಿಶೋಧನ, ೨. ಉಜ್ಜ್ವಲೀಯೀ, ೩. ಶೀತಲೀ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳು ಮುಖ್ಯವಾದುವು. ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷ ಮಾತ್ರವೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು. ೧ನೆಯದು ರಕ್ತ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಪಡಿಸುವುದು. ೨ನೆಯದು ಅನ್ನನಾಳ

ಶ್ವಾಸಕೋಶ ತೋಧನೆ ಮಾಡಿ, ಕಘದೋಷವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಸರಿಯಾದ ನಿಂದೆಯನ್ನು ಉಟುಮಾಡುವುದು. ಇನೆಯದು, ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ನಾಡೀಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ, ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ, ಎಲುಬಿನ ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ, ಬೇರೂರಿ ಇರುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಅಪಹರಿಸಿ ಶರೀರದ ಉಪ್ಪಾಂಶವನ್ನು ಒಂದೇ ಅಳತೆಯಲ್ಲಿ ಇಳಿಸುವುದು. ಅಚ್ಯೇರ್ರೋಗ ನಿವಾರಣೆ, ಆಯುವ್ಯಾದಿ, ಲವಲವಿಕೆ, ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಗಳು ಮೂರಕ್ಕೂ ಸಮಾನ. ಎಂದರೆ ಅವನ್ನು ಈ ಮೂರರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋಂದರಿಂದಲೂ ಹೊಂದಬಹುದು.

ಆದರೆ ಪ್ರಾಣಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಯತ್ನಿಸುವವರು, ಮುಖ್ಯವಾದ, ಶೀಫ್, ಸರ್ವಾಂಗ, ಮಹಾಮುದ್ರೆ, ಬದ್ಧಪದ್ಮಾಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧರಾಗಿ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ, ಪಾತಿವೃತ್ಯ ಪಾಲನೆಗಳಲ್ಲಿ ಟೊಂಕಟ್ಟಿ, ಸಾತ್ವಿಕಾಹಾರ ಸೇವಿತರಾಗಿ ಮಂತ್ರ, ಜಪನಿಷ್ಣಾತರಾಗಿರಲೇಬೇಕು. ವೇದಗಳ ಪ್ರಚಾರಕಾಲ, ಸೂತ್ರಪ್ರಚಾರಕಾಲ, ಪುರಾಣಪ್ರಚಾರಕಾಲ, ಗದ್ಯ ಪದ್ಯ ಪ್ರಚಾರಕಾಲ ಎಂದು ಕಾಲ ವಿಭಾಗವು ಅನಾದಿಯಾದುದು. ಕೃತಯುಗದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಮಾನಸಧರ್ಮಗಳ ಸಂಿತಯೋಗಧರ್ಮವು ವೇದಗಳ ಮೂಲಕ, ದ್ವಾಪರದಲ್ಲಿ ವೇದ, ಸೂತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ತೈತಾಯುಗದಲ್ಲಿ ವೇದ, ಸೂತ್ರ, ಪುರಾಣಗಳ ಮೂಲಕ. ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿ ವೇದ, ಸೂತ್ರ, ಪುರಾಣ, ಕವಿವರ್ಯಾರಚಿತ ಗದ್ಯಪದ್ಯಗಳಿಂದ ಮಾನವಧರ್ಮ, ಯೋಗಧರ್ಮವು ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಆ ಗದ್ಯಪದ್ಯಗಳನ್ನು ಸ್ತುತಿಗಳೆಂದೂ ಭಾಷ್ಯಗಳೆಂದೂ, ಸೂಕ್ತಿಗಳೆಂದೂ, ಅವರಿಷ್ಟನುಸಾರ ಕರೆಯಲಿ.

ಒಂದು ಧರ್ಮ, ಒಂದು ನೀತಿ, ಜನರಿಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಆಧಾರಗ್ರಂಥಗಳು ಅವಶ್ಯವೆಂದು ಎಲ್ಲಾ ದೇಶೀಯ ಮಾನವರೂ ಒಪ್ಪಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನೇ ‘ಲಾ’ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಾಯ ಎನ್ನುವರು. ಪ್ರಕೃತ ಯೋಗಧರ್ಮ ಪ್ರಚಾರವು ಎಲ್ಲಾ ಭಾರತೀಯರೂ ಒಪ್ಪಿರುವ “ಕಲಿಯುಗ” ಎಂಬ ಕಾಲಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ವೇದ, ಸೂತ್ರ, ಪುರಾಣ, ಕವಿವರ್ಯಾರಚಿತ ಗದ್ಯ ಪದ್ಯ ಗ್ರಂಥಾರಾಧಗಳಿಂದಲೇ ಪ್ರಚಾರ ವಾಗಿರಬೇಕಲ್ಲವೇ?

ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಚಿಂತಿಸಿ ತತ್ವವನ್ನು ಹೊರಗೆಡವಲು ಶ್ರೀಭಗವತ್ಪತಂಜಲಿ ಮಹಾರ್ಷಿಗಳು ಯೋಗಸೂತ್ರಗಳನ್ನೂ, ವ್ಯಾಸರು ಗದ್ಯತ್ತಿಕ ಭಾಷ್ಯವನ್ನೂ

ರಚಿಸಿ ಮಾನವರ ರಕ್ಷಣಾ ದಾರಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕೇತೀಕಾಯರಾಗಿ ದ್ದಾರೆ.

ಇವರಂತೆಯೇ ಅನೇಕ ಮಹಾರ್ಷಿಗಳೂ ಯೋಗಗ್ರಂಥವನ್ನು ಬರೆದಿಟ್ಟೇ ದ್ದಾರೆ.

ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಂತೂ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿವೆ. ಅವು ಅನಾದಿ, ಅನಂತ, ಅಮಾನುಷ.

ಕನ್ನಡದೇಶದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ್ದ ಅನೇಕರು ಕನ್ನಡಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗಧರ್ಮ ಚೋಧಕ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ, ಹಿಂದೆ ಸೂಚಿಸಿದ ಮಾರು ಪಾರಣಾ ಯಾಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವ ಕ್ರಮವು ಎಲ್ಲರ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನೂ ಅಧಾರೀಕರಿಸಿದೆ. ಗುರುಮುಖವಾಗಿ ಆ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಒಂದಿ ಯೋಗವನ್ನು ಉಪದೇಶಿಸುವವರೇ ಜನರ ರಕ್ಷಕರು. ಬೇರೆ ರೀತಿಯಾದರೇ ಜನರ ಭಕ್ತಕರು.

### ०. ನಾಡಿಶೋಧನ ಪಾರಣಾಯಾಮ :

ಪಾರಣಾಯಾಮಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಮುನ್ನ ಆದರ ಒಳಭಾಗದ ಗುಟ್ಟನ್ನು ಆದಕ್ಕೆ ಸೇರಿರುವ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಪದಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದುದು.

ಪಾರಣಾಯಾಮ : ಉಸಿರಿನ ಉದ್ದಳತೆ.

ರೇಚಕ : ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುವುದು.

ಪೂರಕ : ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ವಳೆಯುವುದು.

ಅಂತೆಕುಂಭಕ : ಉಸಿರನ್ನು ಹೀರಿದ ಬಳಿಕ ಕಟ್ಟುವಿಕೆ.

ಬಾಹ್ಯ ಕುಂಭಕ : ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆಡಹಿದ ಬಳಿಕ ಕಟ್ಟುವುದು  
(ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಟ್ಟಬಳಿಕ ತತ್ತ್ವಾಳಣವೇ ಹೀರಬಾರದು)

ಕುಂಭಕ : ಉಸಿರನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದು.

ಈ ನಾಲ್ಕು ವಿಧವಾದ ಪಾರಣಾಯಾಮುವಿನ ಗತಿ ಅಥವಾ ನಿರೋಧಗಳ ಉದ್ದಳತೆ ದೀರ್ಘವಾಗಿರಬೇಕು. ಆಗಲೇ ಪಾರಣಾಯಾಮವೆಂದಾಗುವುದು. ಇವು ಗಳ ಉದ್ದಳತೆಯ ಎಲ್ಲೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದರೆ ಅವುಗಳ ಭೇದವನ್ನು ತಿಳಿಯದೇ ನಿಣಾಯಾಗುವುದು. ಸಮವೃತ್ತಿ, ವಿಷಮವೃತ್ತಿ ಎಂದು ಪಾರಣಾಯಾಮ ಗಳಿಲ್ಲವೂ ಎರಡು ವಿಧ. ಗೃಹಸ್ಥರಿಗೆ ಬದ್ಧಪದ್ಮ, ಇತರರಿಗೆ ಸಿದ್ಧಾಸನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ರೇಚಕ, ಪೂರಕ, ಅಂತೆಕುಂಭಕಗಳ ಕಾಲ ಸಮಾಗಿದ್ದರೆ, ಸಮವೃತ್ತಿ ಪಾರಣಾಯಾಮವೆನ್ನಲ್ಪಡುವುದು. ಆ ಕಾಲವ್ಯತಾಸಮೆಂದರೆ, ದೆಚ್ಚುಕಡಮೆ ಯಾಗಿದ್ದರೆ, ವಿಷಮವೃತ್ತಿ ಪಾರಣ ನಾಮ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

## ಉದಾಹರಣೆ :

ರೇಚೆಕೆ ಇಂ ಸೆಕೆಂಡು, ಪೂರಕ ಇಂ ಸೆಕೆಂಡು, ಕುಂಭಕ ಇಂ ಸೆಕೆಂಡು ಹೀಗಿದ್ದರೆ ಸಮವೃತ್ತಿ. ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಇಂ ಸೆಕೆಂಡು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ೨೦ ಸೆಕೆಂಡು ವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು. ಪರಮಾಪಧಿ ೩೦ ಸೆಕೆಂಡು. ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳ ರೇಚೆಕೆ ಪೂರಕಗಳು (ಕುಂಭಕವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು) ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ, ವಿಲಂಬ ಮತ್ತು ಉದ್ದವಾಗಿರಬೇಕಲ್ಲದೆ ಅವರವರ ಮನೆತನದ ದೇವರ ನಾಮ, ಮಂತ್ರಸ್ತರಣ ಯನ್ನು ಕೂಡಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ೨೦ ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ? ಎಂಥ ಮಾತ್ರ? ಎಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯ, ಭಯಗಳಿಗೆ ಎಡಕೊಡಬಾರದು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಸುಲಭಸಾಧ್ಯವದು. ಪ್ರಾಣಾಬಲವೇ ದೀರ್ಘ ಆಯ್ದು.

ವಿಷಮವೃತ್ತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಕ್ರಮ ಹೇಗೆಂದರೆ ಪೂರಕ ಇಂ ಸೆ, ಕುಂಭಕ ೨೦ ಸೆ, ರೇಚೆಕೆ ೧೦ ಸೆ. ಪೂರಕ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಎರಡರಮ್ಮ ರೇಚೆಕೆ ಕಾಲ. ನಾಲ್ಕುರಮ್ಮು ಕುಂಭಕ. ಇಲ್ಲಿ ಕುಂಭಕ ಎನ್ನುವಾಗ ಅಂತಃಕುಂಭಕ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ. ಸಮವೃತ್ತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ದೃಢವಾದ ಬಳಿಕ ವಿಷಮವೃತ್ತಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಎಡನೋವು ಬರಬಹುದು. ಇಂದ್ರಿಯಜಯವಿಲ್ಲದವರು ಸಮವೃತ್ತಿಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಾಡಬಹುದು. ದೀರ್ಘವಾದ ಶ್ವಸೋಚ್ಛಾಸವನ್ನು ಯೋಗಾಸನಾಭ್ಯಾಸಕಾಲದಿಂದಲೇ ಆಭ್ಯಾಸಿಸಬೇಕೆಂದು ಪತಂಜಲಿ ಉಪವರ್ಣ, ವಾರ್ಷಗಣ್ಯ ಮುನಿಗಳ ಸಿದ್ಧಾಂತ. ಪೂರ್ವ ಅಥವಾ ಉತ್ತರ ದಿಕ್ಕಿನ ಎದುರಿಗೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಶುಷ್ಕಸಂಪ್ರದಾಯಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಬಲಗೈ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ತನ್ನ ಮೂರಿನ ಎರಡು ಕಡೆಯಲ್ಲಾ ಇರುವ ಎಲುಬುಗಳ ಕೆಳಗೆ ಹಿಡಿದೇ ರೇಚೆಕೆ, ಪೂರಕ, ಕುಂಭಕಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಬಯಲಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

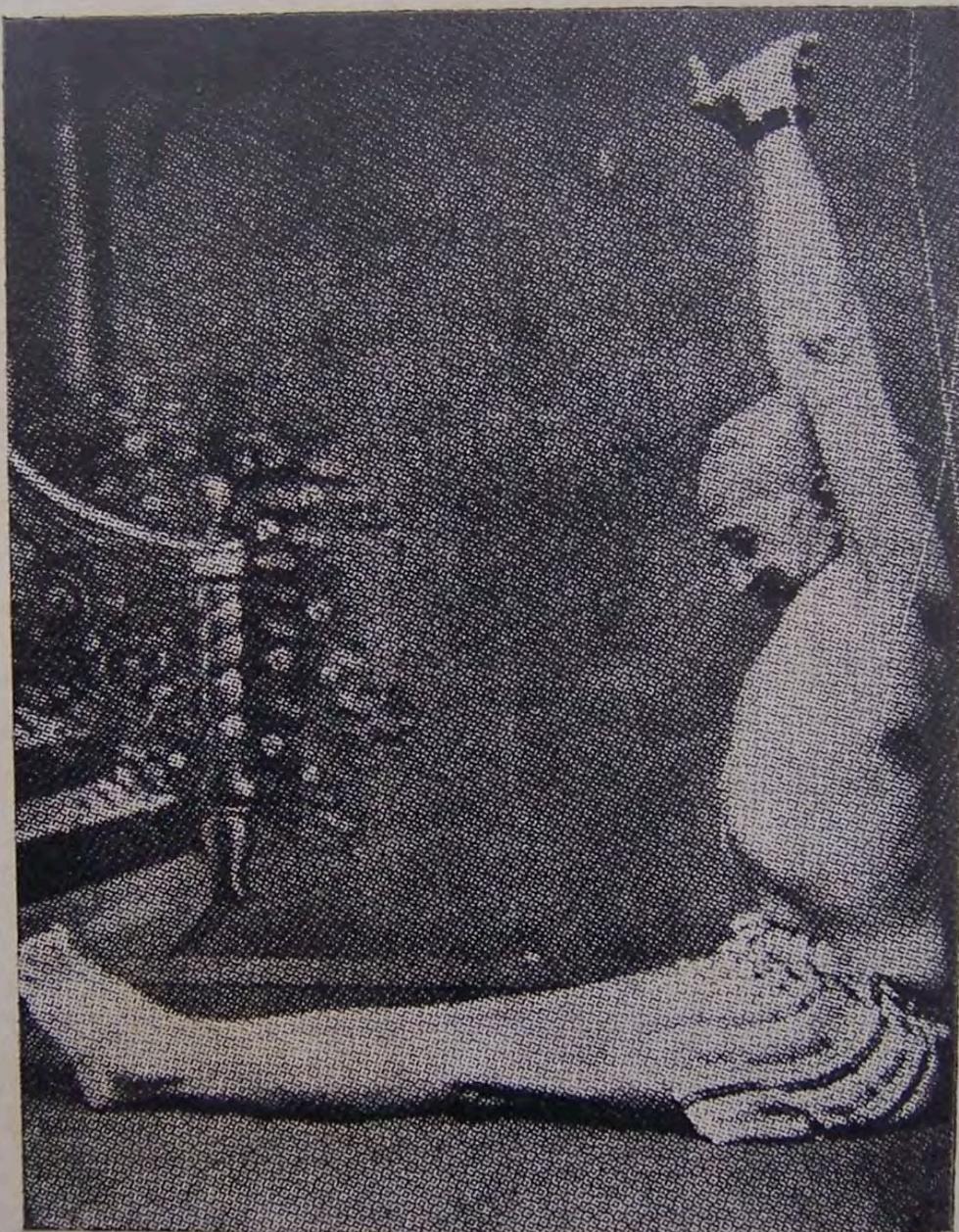
ಬಲಗೈ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಇನೇ, ಇನೇ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಮಾಡಿಸಿ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟನ್ನು, ಕಿರುಬೆರಳು, ಆದರ ಪಕ್ಷದ ಬೆರಳು ಅವುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಚಾಚಿ ಮೂರಿನ ಎಡಗಡೆಯ ಎಲುಬಿಗೆ ಹೊರಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಅದುಮಿ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟನ್ನು ಬಲಗಡೆ ಮೂರಿನ ಎಲುಬಿಗೆ ಆದರಂತೆ ಸೇರಿಸಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

ಹೀಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಹಿಡಿಯುವ ಸನ್ನೇಶಕ್ಕೆ “ಮೃಗೀಮುದ್ರು” ಎಂದು ಹೇಸರು. ಆ ರೀತಿ ಸೇರಿಸಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಅಂಗೈ ಜಿಂಕೆಯ ಮೂಲಿದಂತೆ ಇರಂತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ಹೇಸರು. ಈ ಹಿಡಿತದಿಂದ ಪ್ರಾಣವು ಗುರಿಯಿಟ್ಟ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ, ಸಂಕೆರಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ನಿತ್ಯ, ಕಾಮ್ಯ ಎಂದು ಎರಡು ವಿಧ.

ನಿತ್ಯ ಪಾಣಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಮೃಗೀಮುದ್ರ. ಕಾಮ್ಯಕ್ಕೆ ಹಂಸಮುದ್ರ ಹಾಗೂ ಸೂಕರೀಮುದ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವುದು. ಇವುಗಳ ವಿವರ ಈಗ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಪಾತಂಜಲಯೋಗಸೂತ್ರಭಾಷ್ಯದಲ್ಲಿ “ಪಾಣಾಯಾಮ” ಎಂದು ಮಾತ್ರ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅದರ ವಿವರ, ಭೇದವನ್ನು ಹೇಳಿಲ್ಲ ಎಂಬ ವೇದಸರಣಿಗೆ ನಾವು ಬರ್ದಿರುವ “ಯೋಗಮಕರಂದ” ಹಾಗೂ “ಯೋಗಾಂಜಲಿ” ಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರವನ್ನು ಓದಿ ತಿಳಿಯಿರಿ.

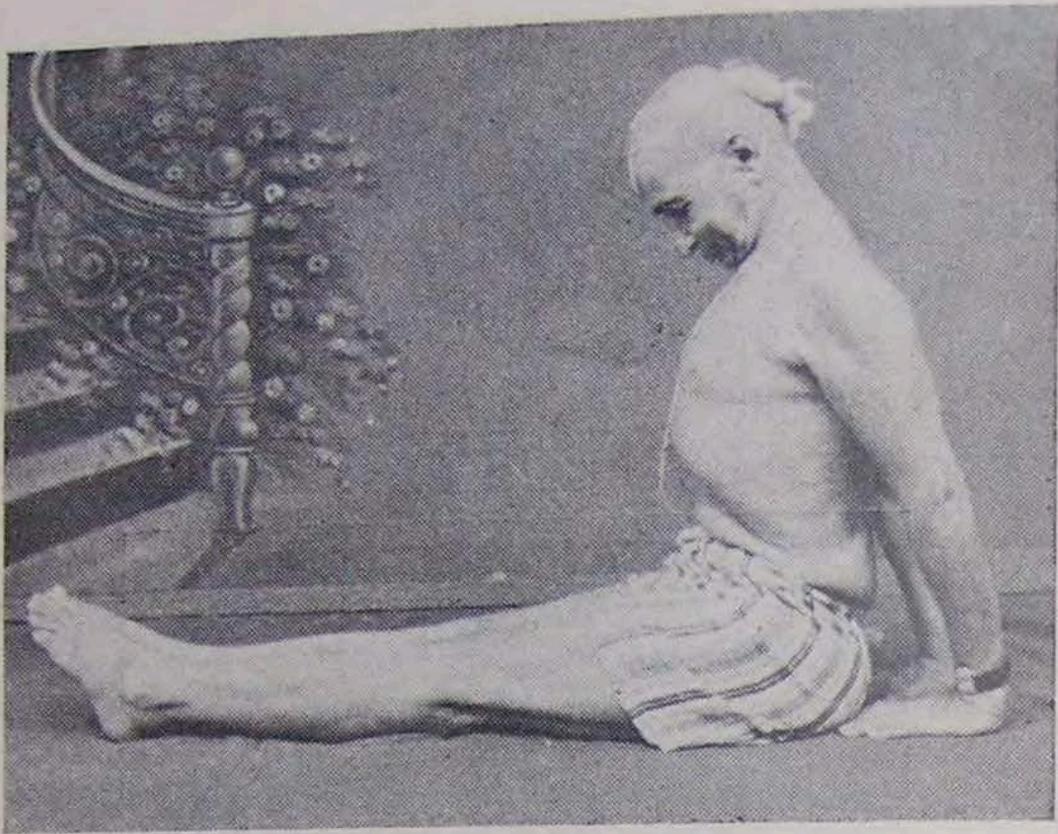
॥ ಶ್ರೀಮತೇನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ ॥

॥ ಶ್ರೀ ॥



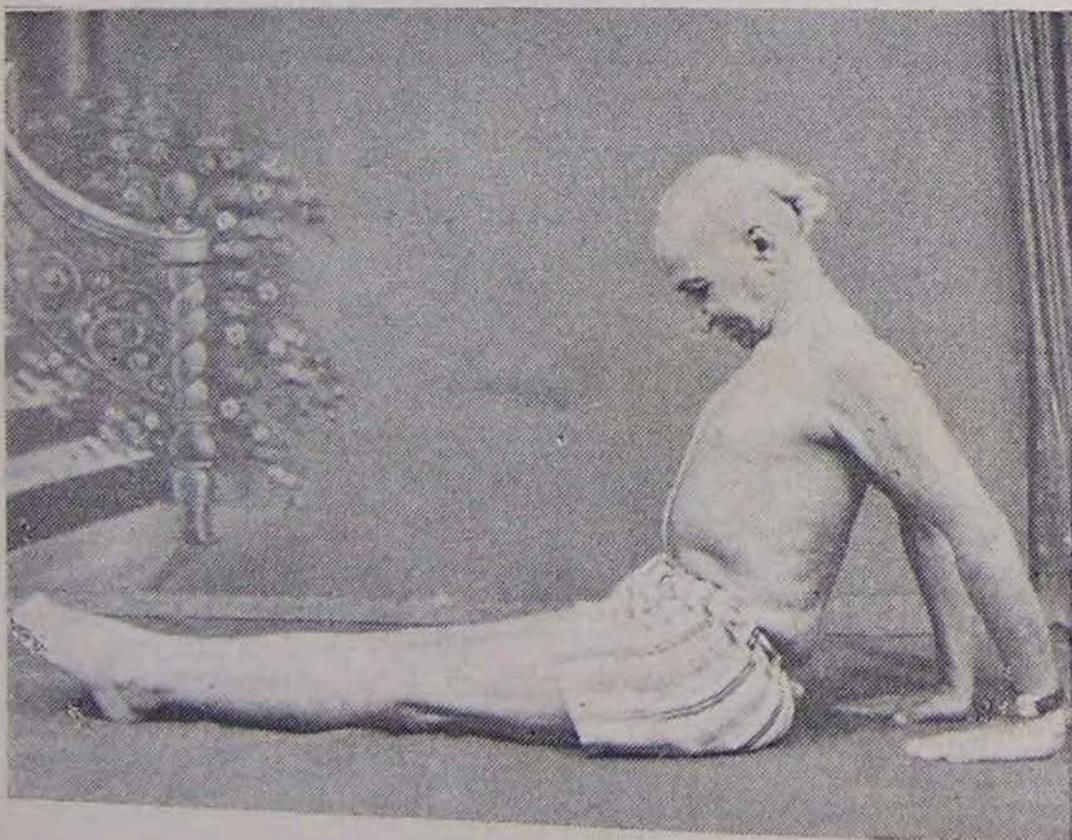
1 ದುಡಾಸನ ಭಾಗ 1

100



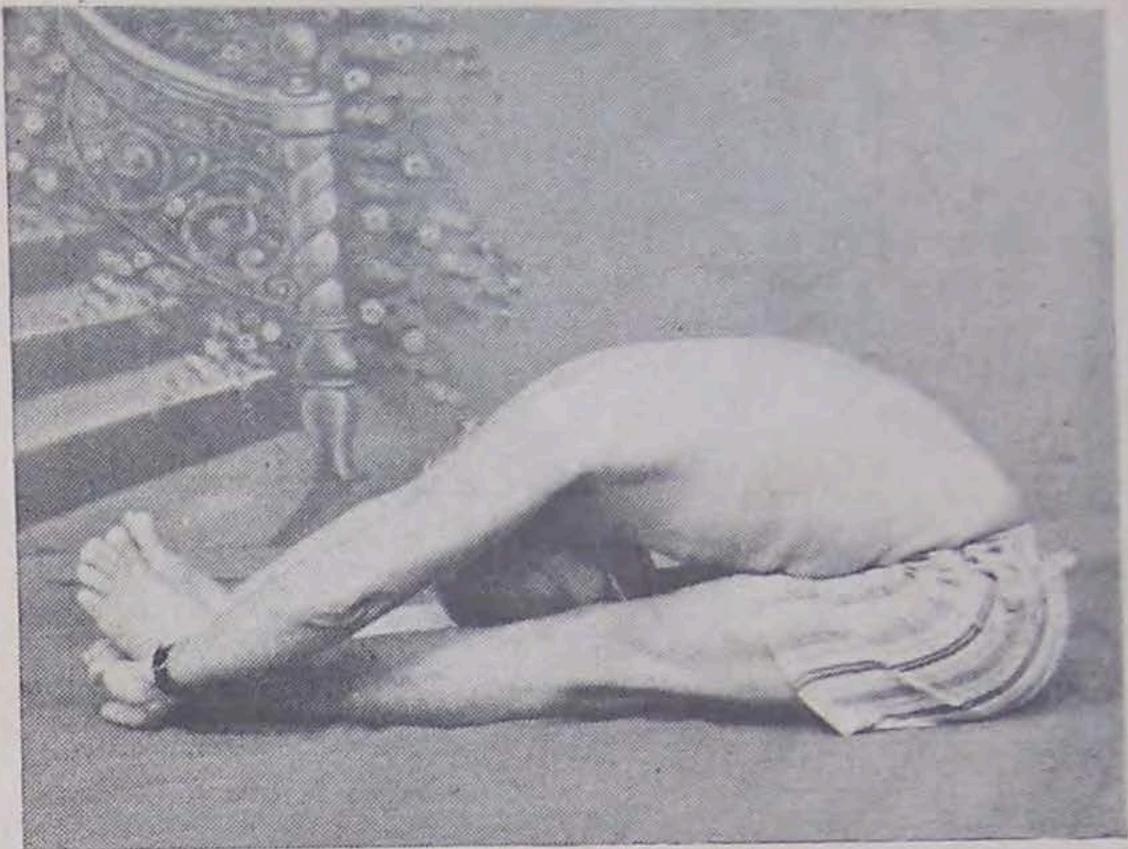
2

2 ದಂಡಾಸನ, ಭಾಗ 2



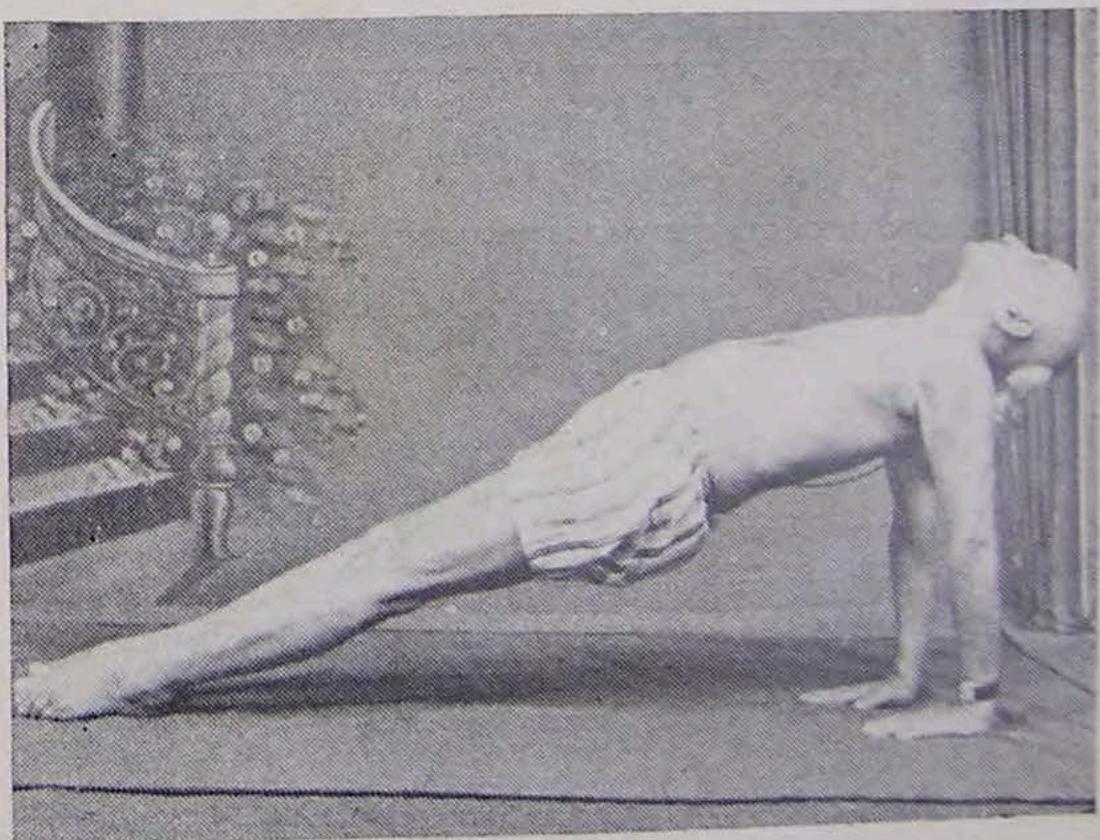
3

3 ಪರ್ವಮತಾಸಾಸನ ಪ್ರಾರಂಭ



4

4 ಪದ್ಮಮಾರ್ಗಾಸನ ಪೂರಂಭ



5

5 ಪ್ರಾರ್ಥಾನಾಸನ ಪೂರಂಭ ಮತ್ತು ಆಸನ



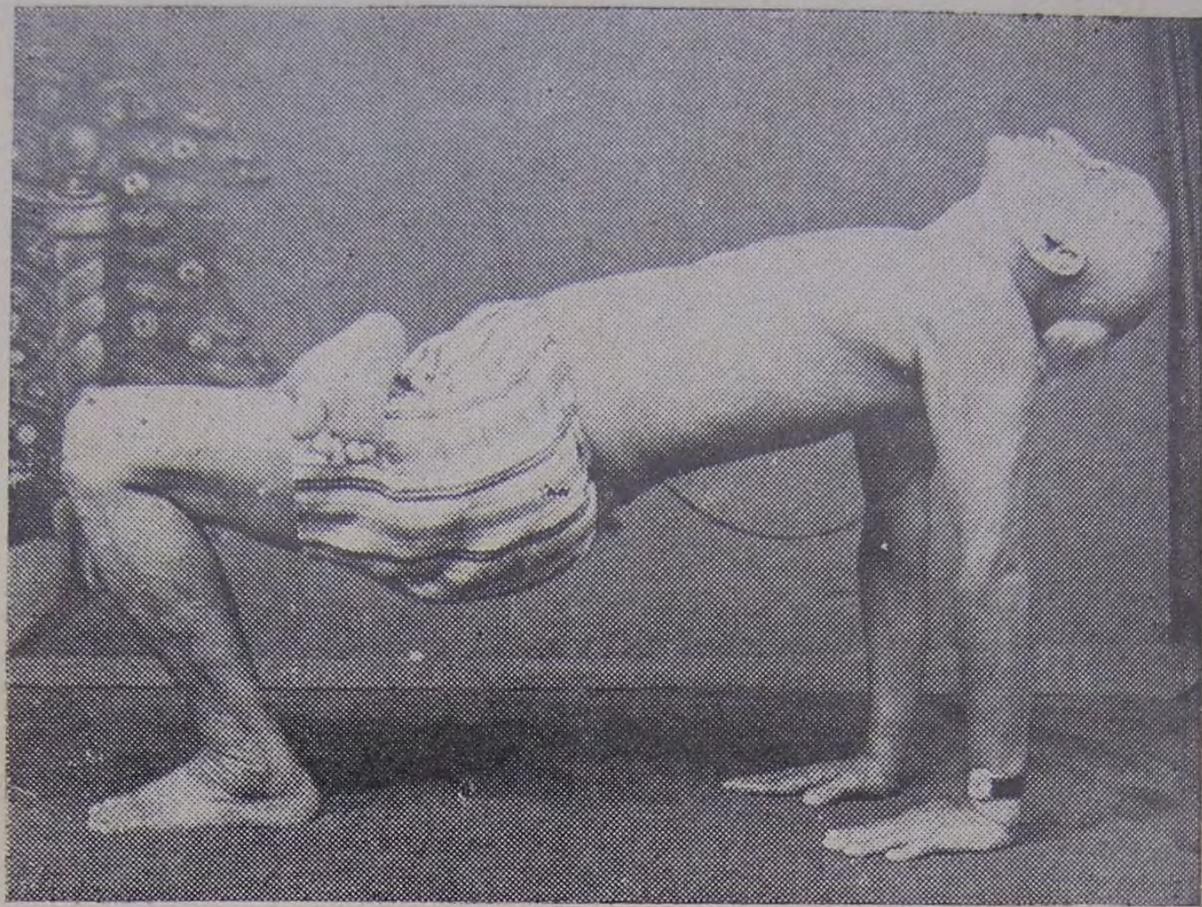
7 1935.2.26.1

6



6 1935.2.26.1

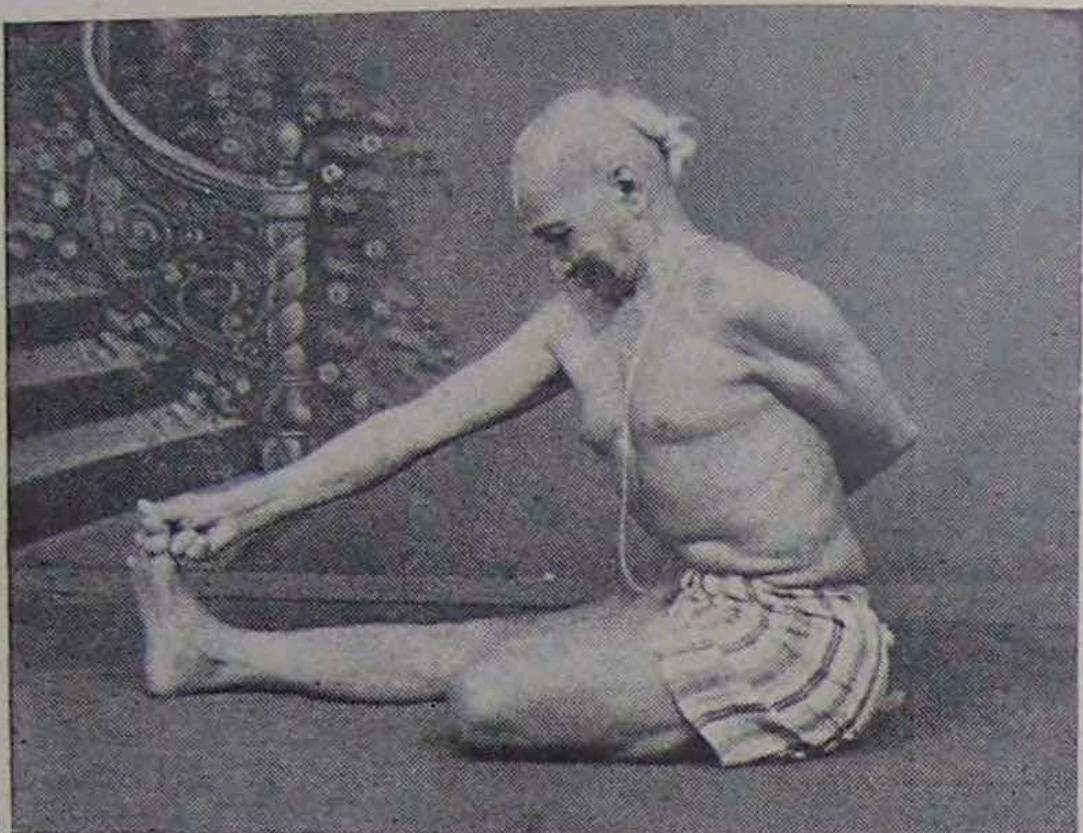
1



8 ಚತುಷ್ಪಾದ ಪೀಠ ಭಾಗ 2 ಇದನ್ನು ಶ್ರಿಪಾದಪೀಠವೆನ್ನುವರು

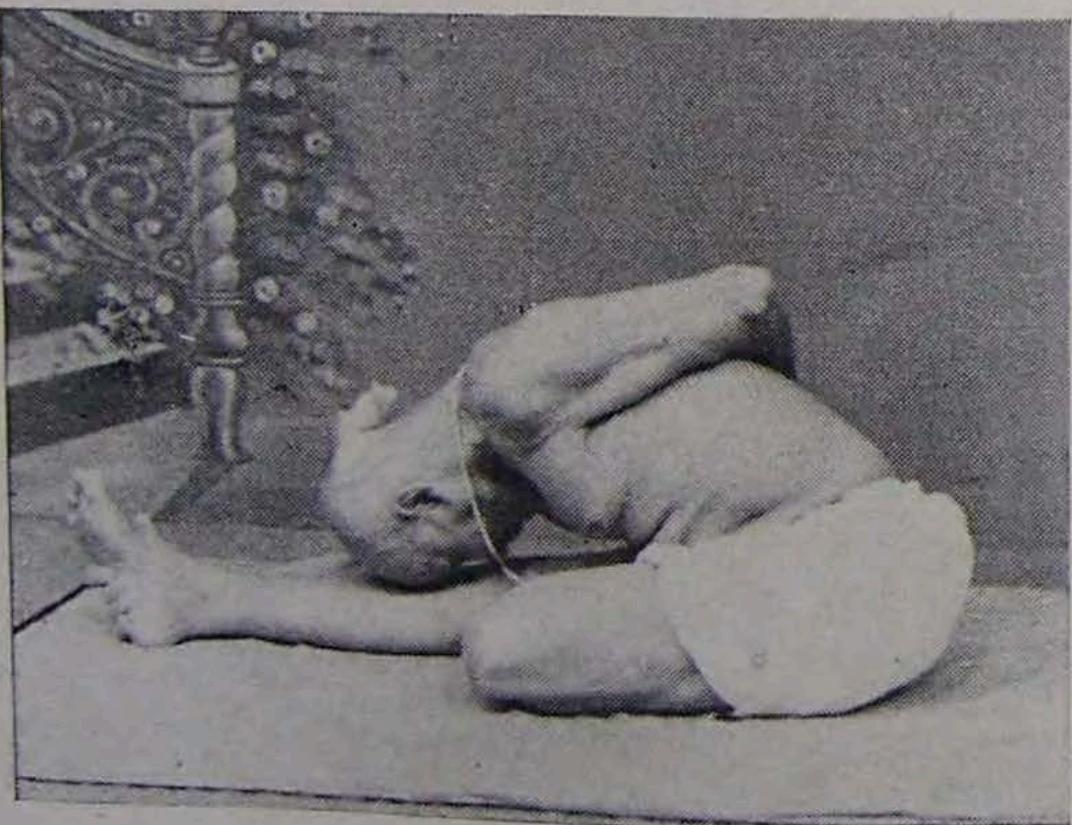


9 ನಾನಾಸನ



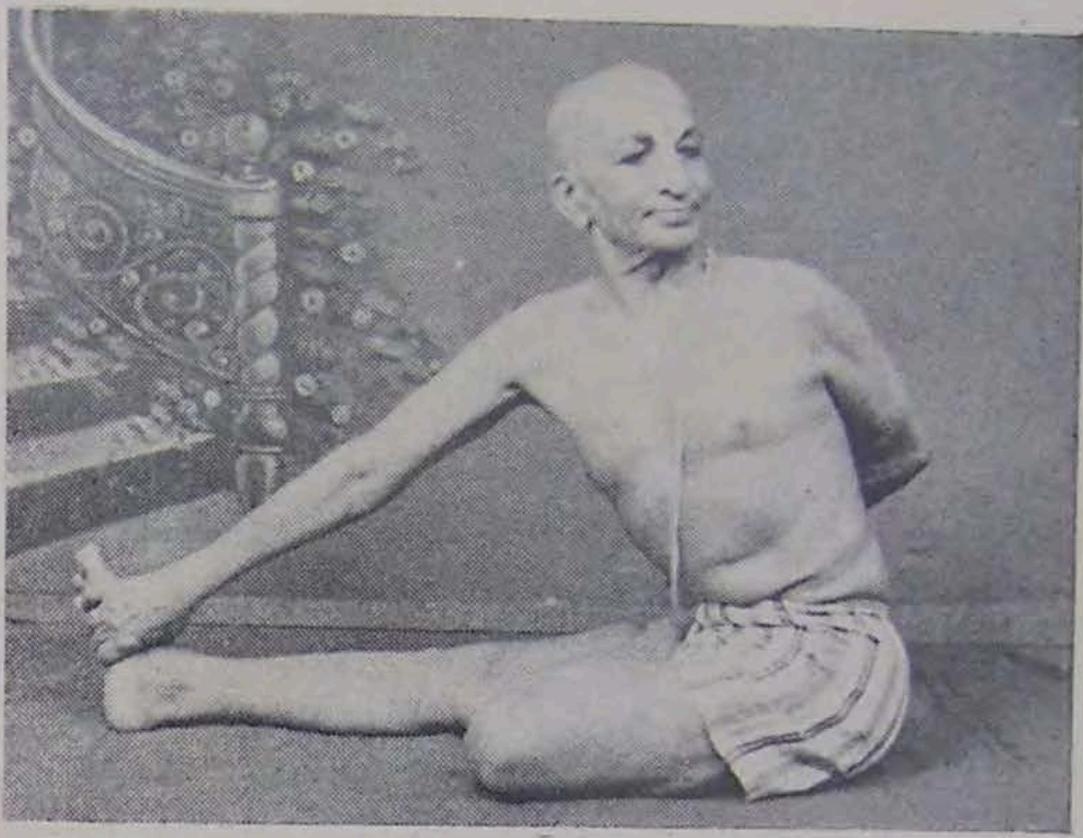
10

10 ಅರ್ಥಾದ್ವ ಪದ್ಮಾಸನ ಪ್ರಾರಂಭ

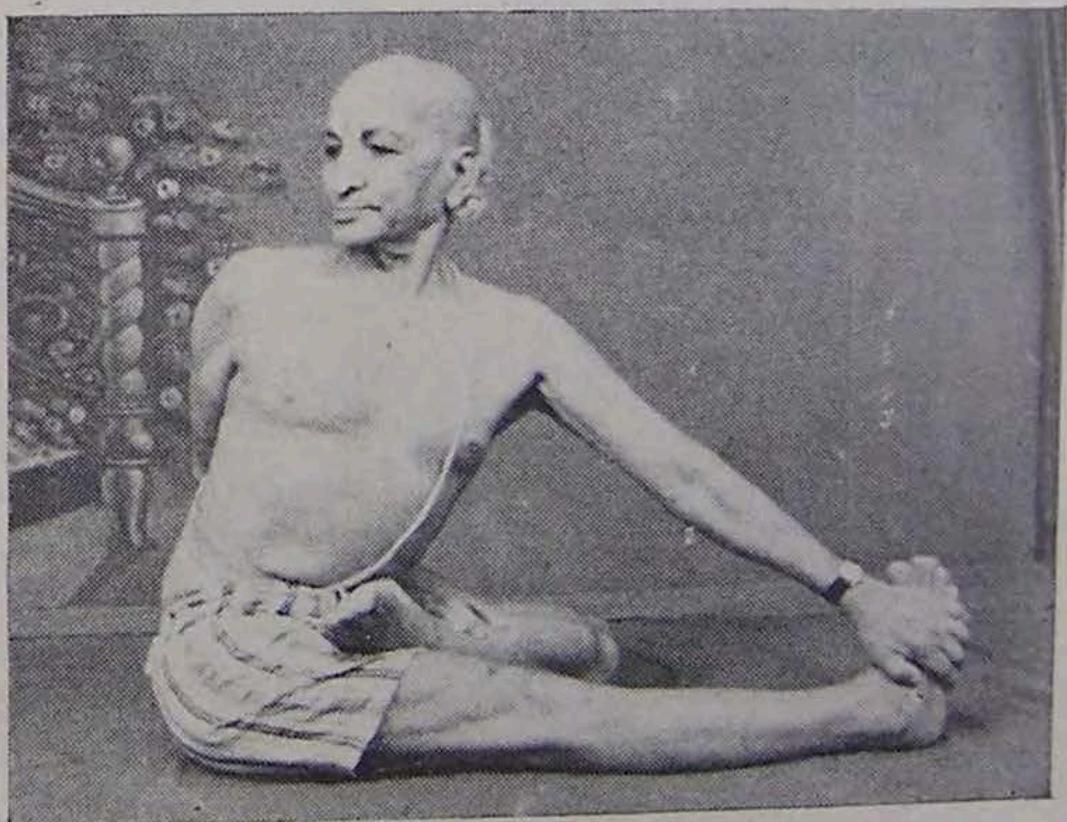


11

11 ಅರ್ಥಾದ್ವ ಪದ್ಮಾಸನ ಸ್ತುತಿ, ಭಾಗ 1



12 ಅರ್ಥಾಯಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥನ ಸ್ಯಾತಿ, ಭಾಗ 2



13 ಅರ್ಥ ಮಾತ್ರೇಂದ್ರಾಸನ, ಭಾಗ 1

12

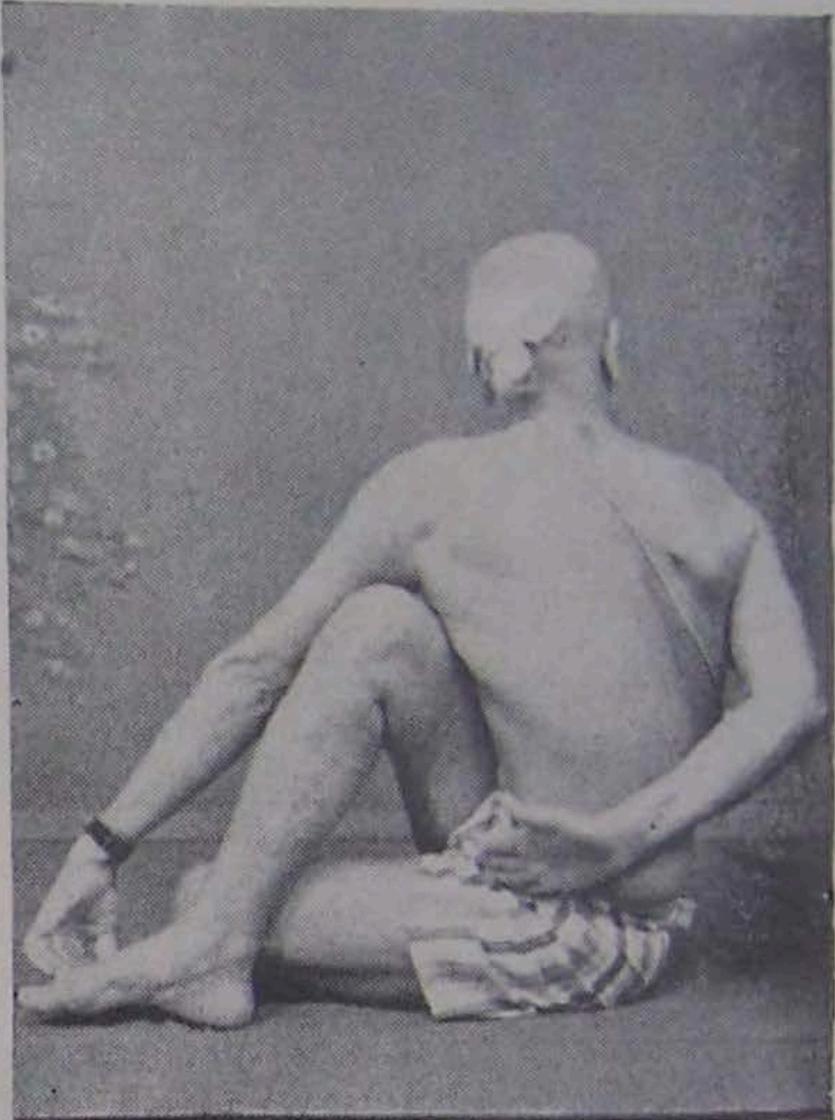
13

15 ಅರ್ಥ ಪುತ್ತಳಿಯನ್ನನ್ನು, ಖಾಗ 2

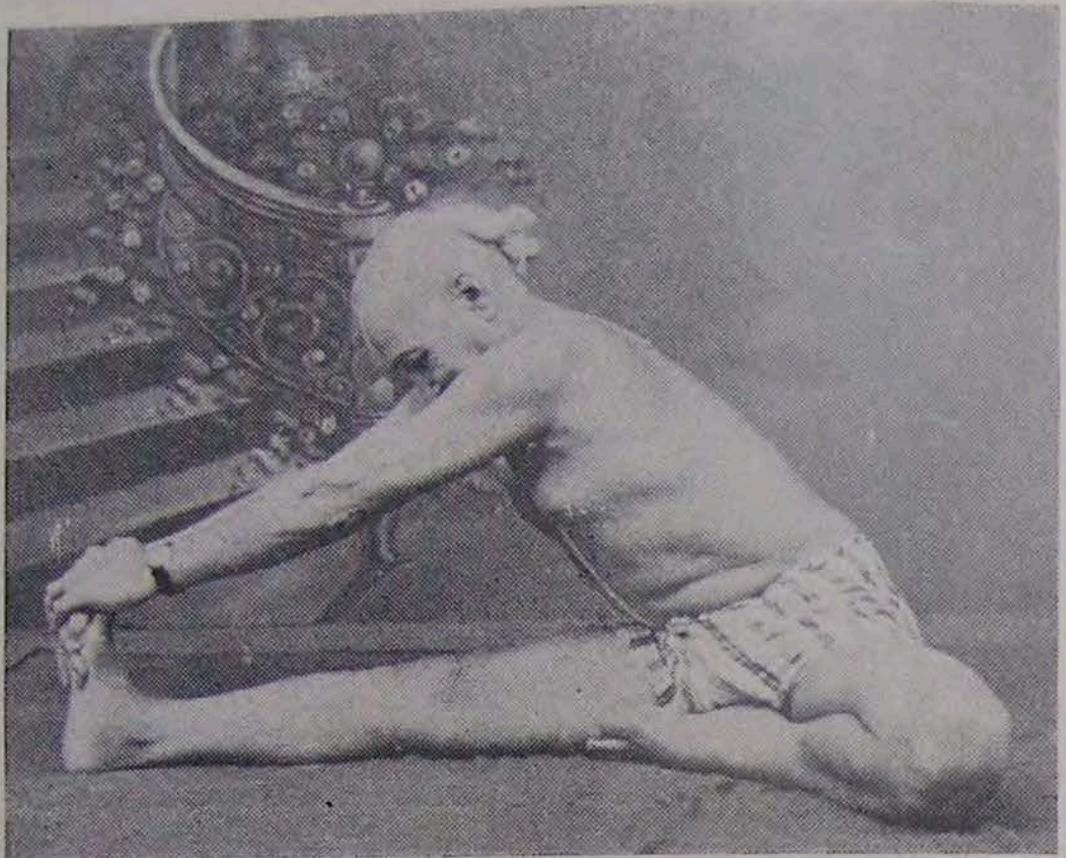


14 ಅರ್ಥ ಪುತ್ತಳಿಯನ್ನನ್ನು, ಖಾಗ





16 ಅಥ ಮಣ್ಣೆಂದುಸನ್ ಹಿಂಭಾಗ



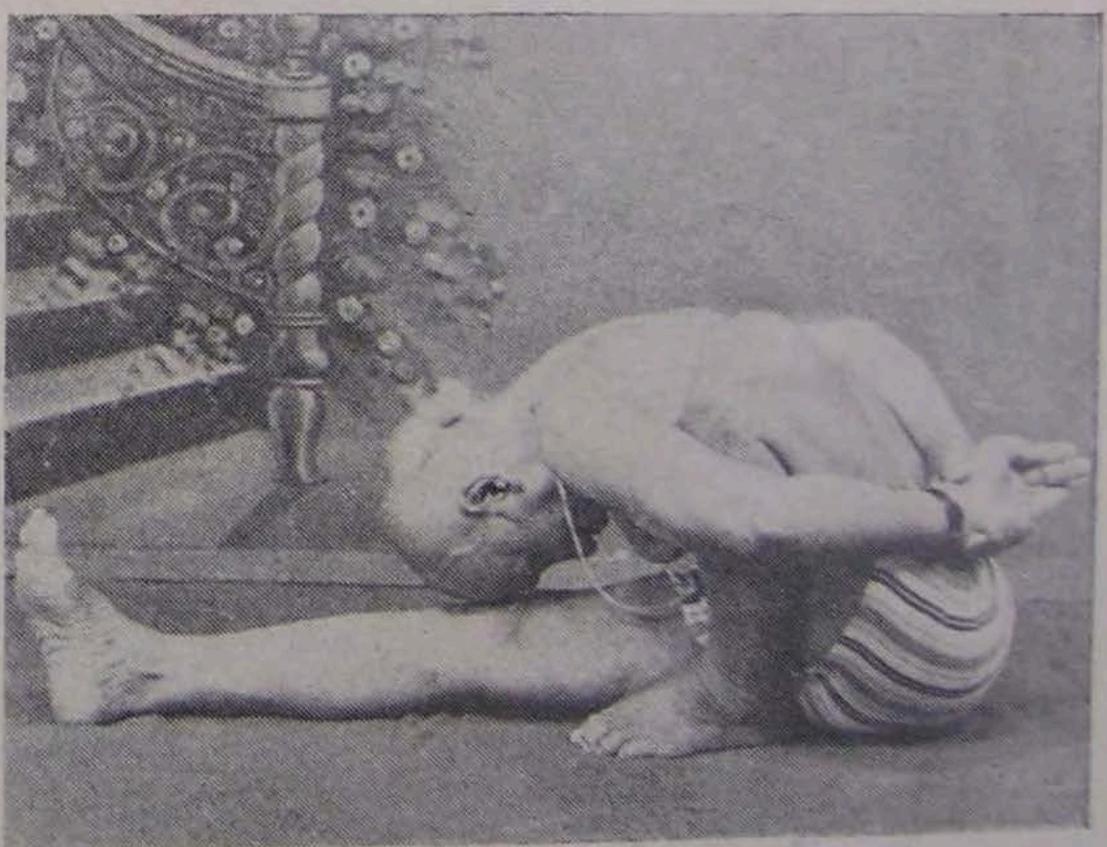
17 ಮಹಾಮೂಡು



18 ಜಾನುಶ್ರೀಪಾಂಸನ



19 ಪುರೀಚ್ಯಾಸನ ಘೃರಂಧೆ



20 ಪುರೀಚ್ಯಾಸನ ಸ್ಥಿತಿ

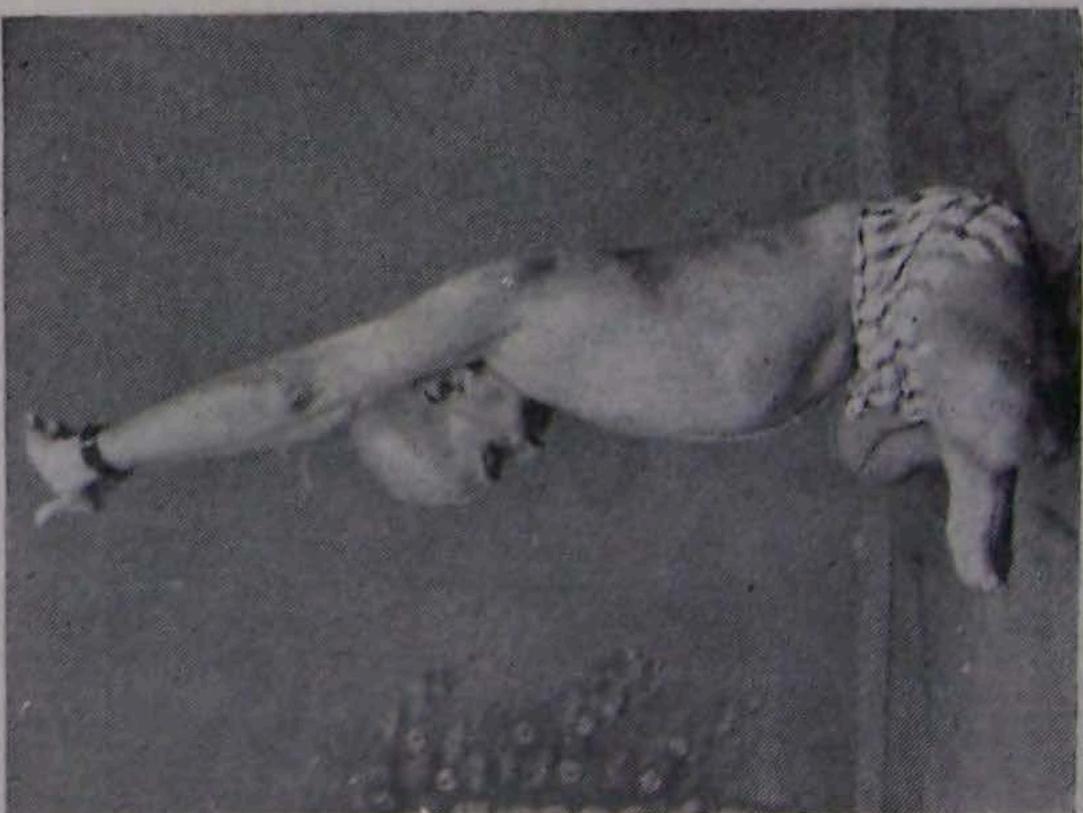
21 ಬ್ರಹ್ಮಾಸು ಪ್ರಾಯಃ



22 ಬ್ರಹ್ಮಾಸು ಶಿಳಿ



23 ಸಂಪೂರ್ಣತಾಕ್ಷಮಣಿ



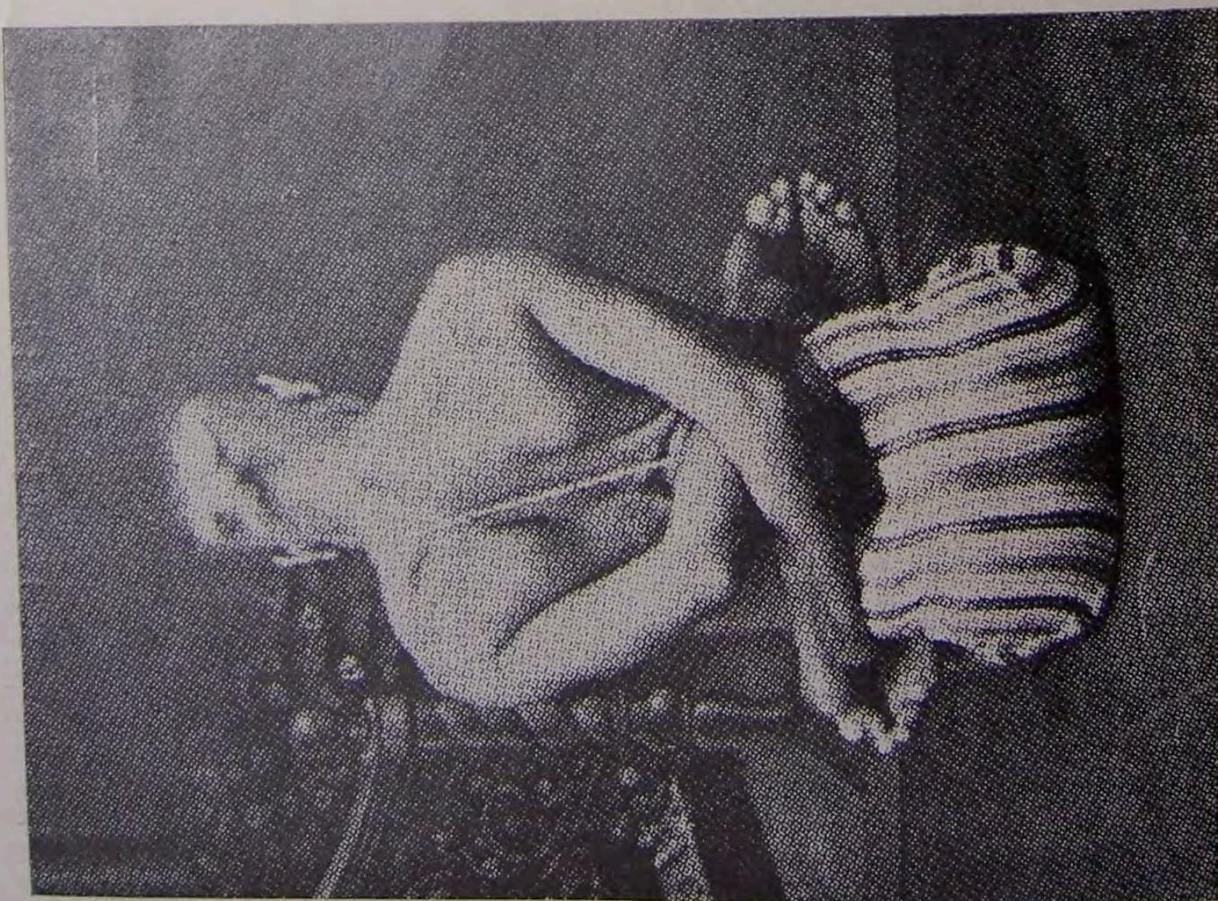
24 ಸಂಪೂರ್ಣತಾಕ್ಷಮಣಿ ಪ್ರಥಮ

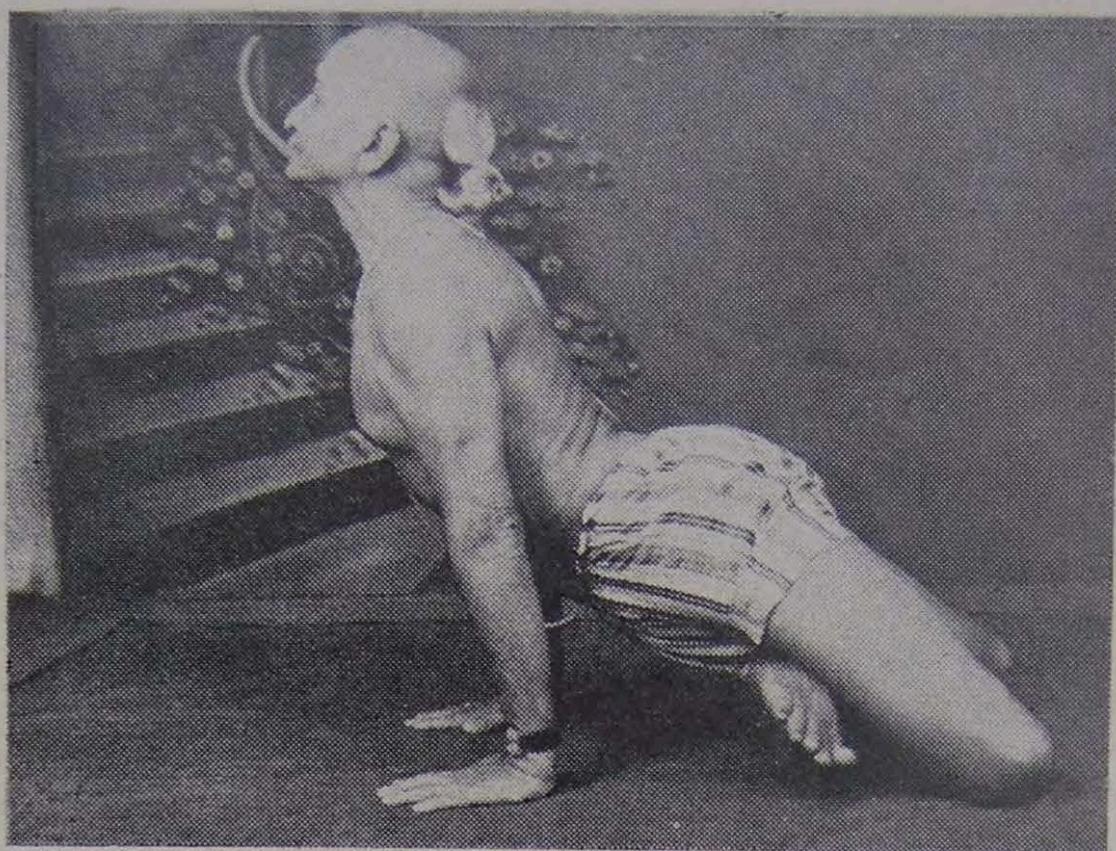


26 ಬ್ರಹ್ಮಪದ್ಮಾಸನ ಪರಿಪೂರ್ವಿ

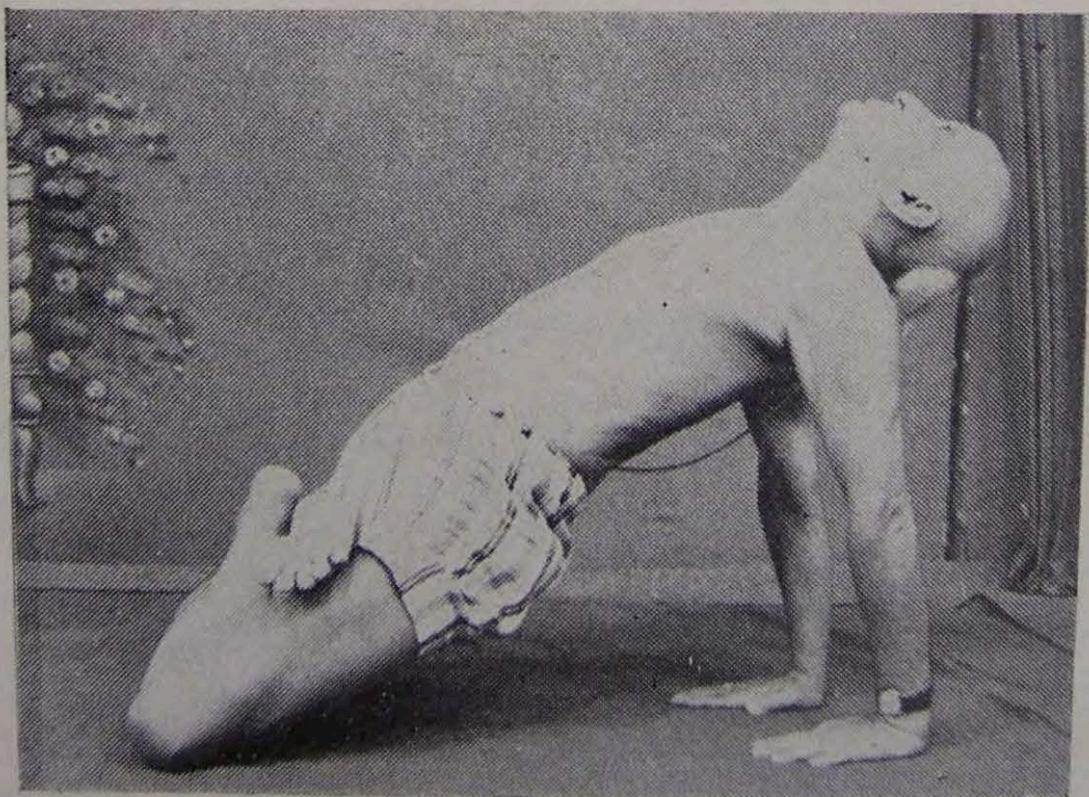


25 ಬ್ರಹ್ಮಪದ್ಮಾಸನ ಹೀಂಫಲಗಳು





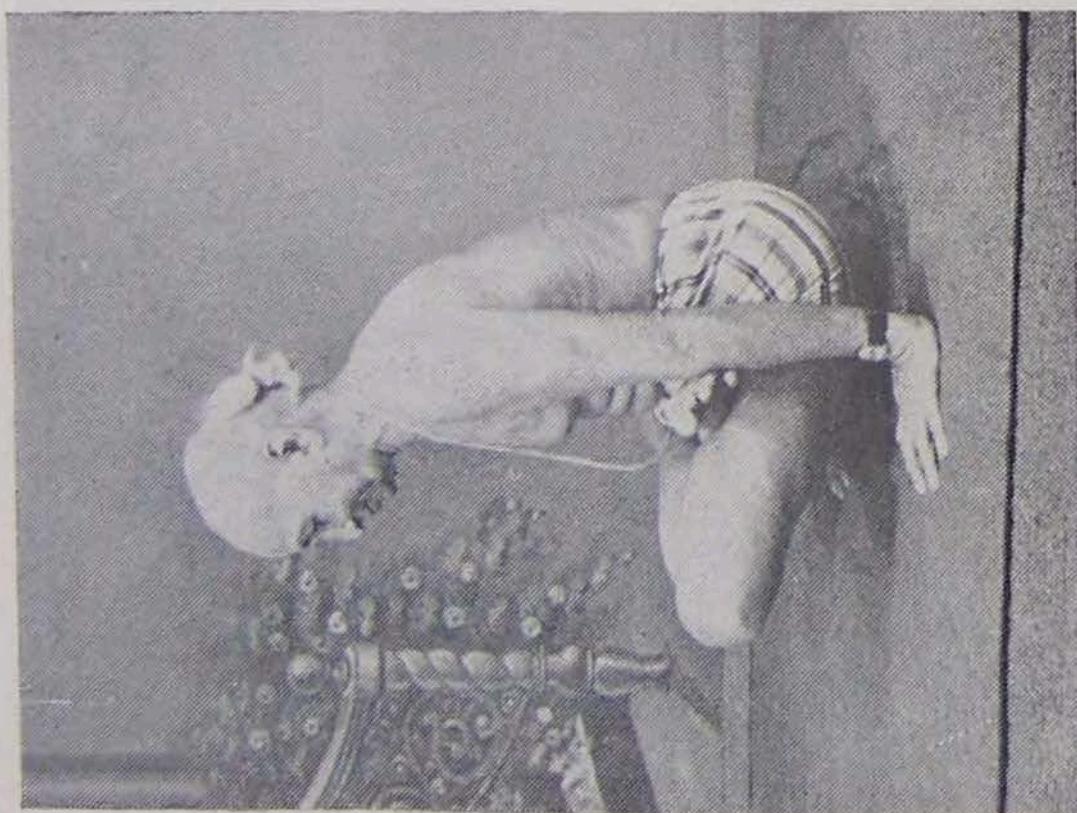
27 ಬದ್ಧಪದ್ಮಾಸನ ಉದ್ದರ್ಮಮುಖ, ಭಾಗ 1



28 ಬದ್ಧಪದ್ಮಾಸನ ಉದ್ದರ್ಮಮುಖ, ಭಾಗ 2

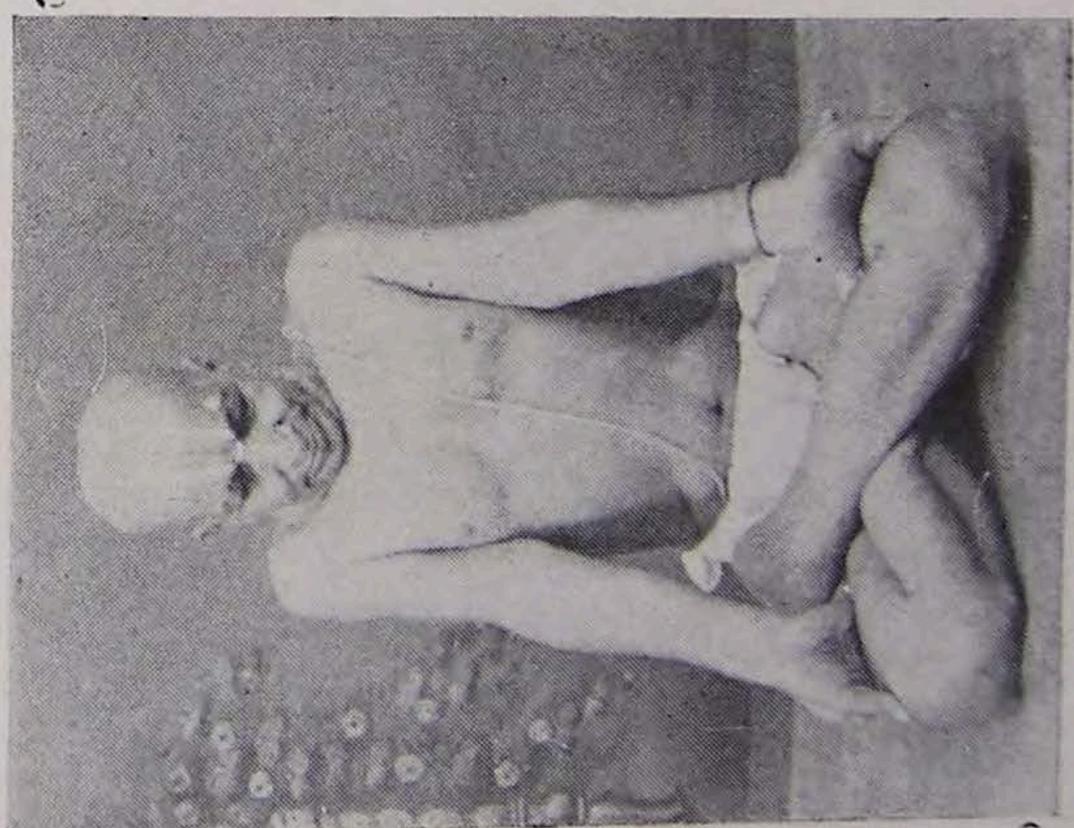


30 ಡೇಲೆಲಾಸನ್, ಖಾಗ 2

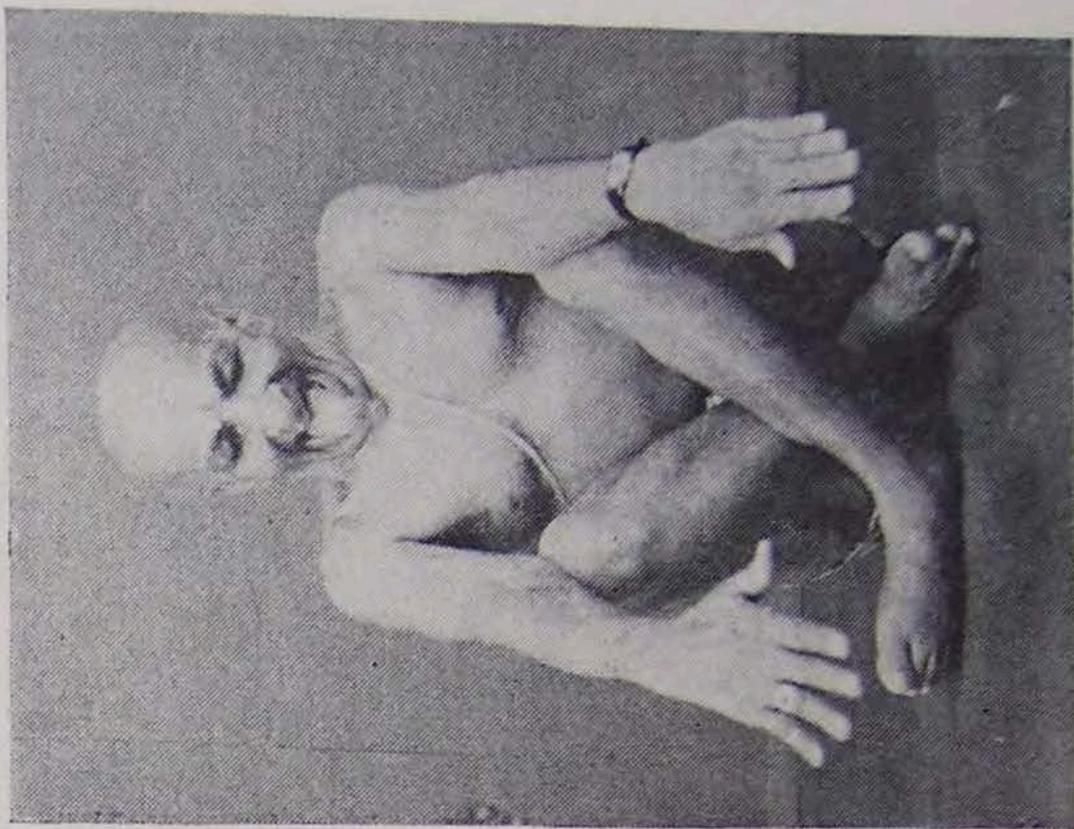


29 ಡೇಲೆಲಾಸನ್, ಖಾಗ 1

31 ଭୁଦ୍ଧାଶ୍ଵ



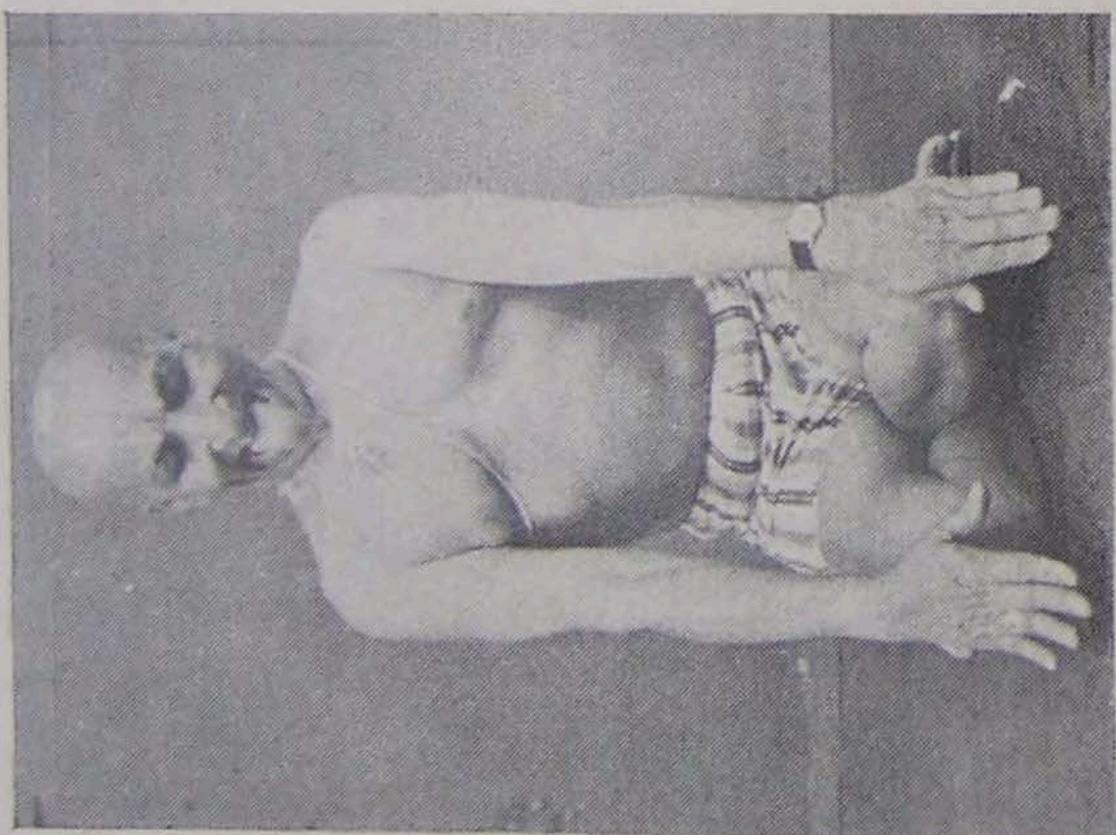
32 ଯେନ୍ଦ୍ରାନ୍ତର୍ମହିମାଶ୍ଵ, ଖଳ୍କ ।



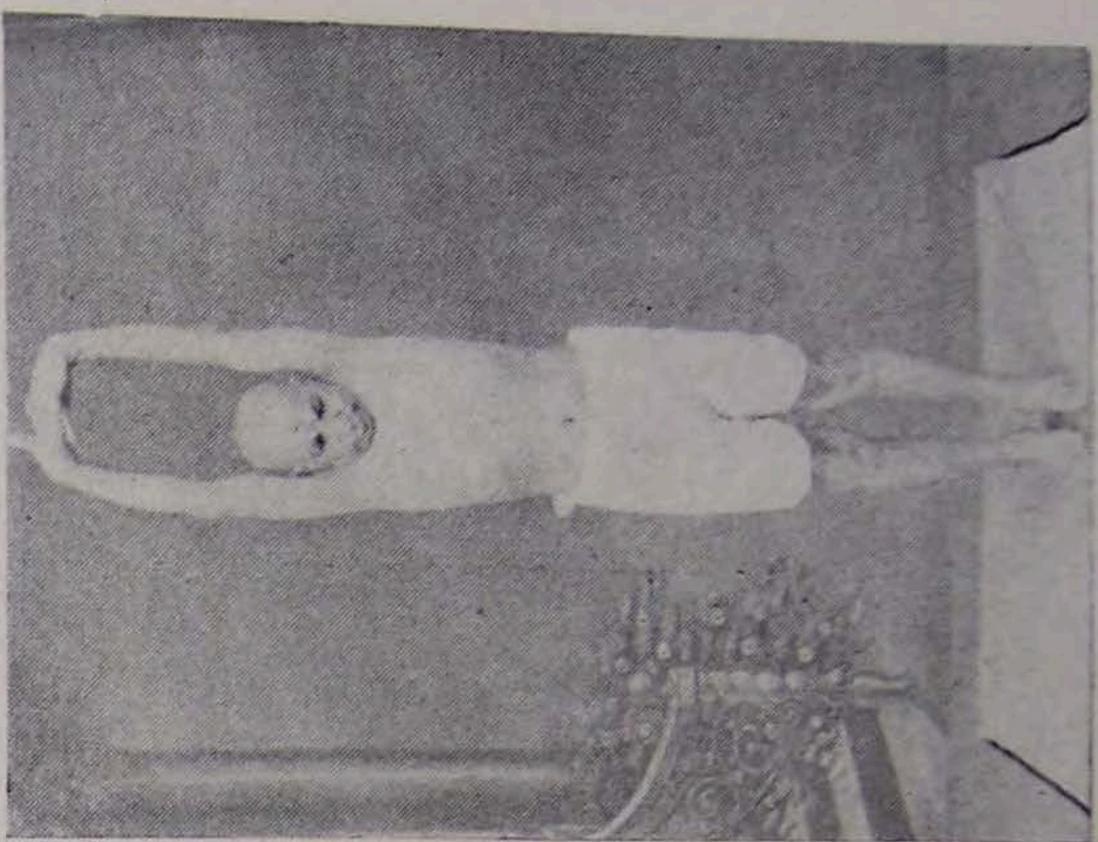
34 ಗೋವುಕೂಸನ್



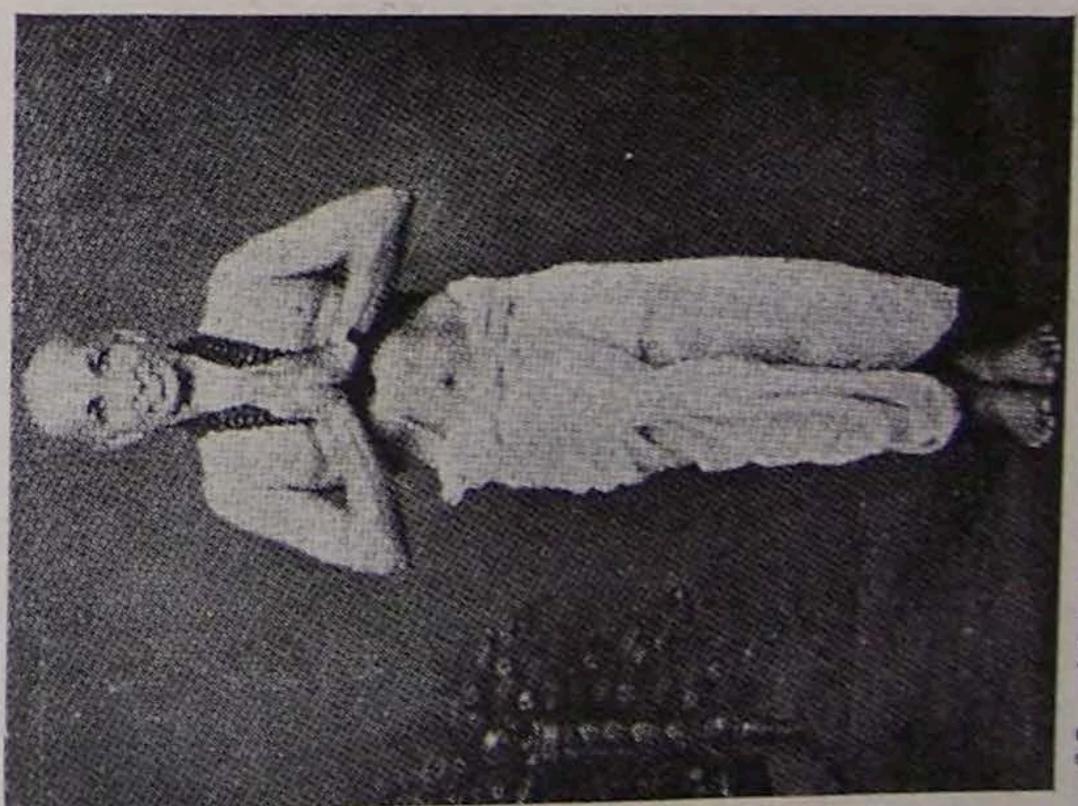
33 ಯೋಗನರಮಣಸನ್, ಭಾಗ 2



36 ತಾತ್ಯಾಸ್ಯನ



35 ಸಮುದ್ರಾಶ. ಏಡು ನಿಂತು ಪ್ರಾಣಿಕುವ ಅಷ್ಟಾಗಿ

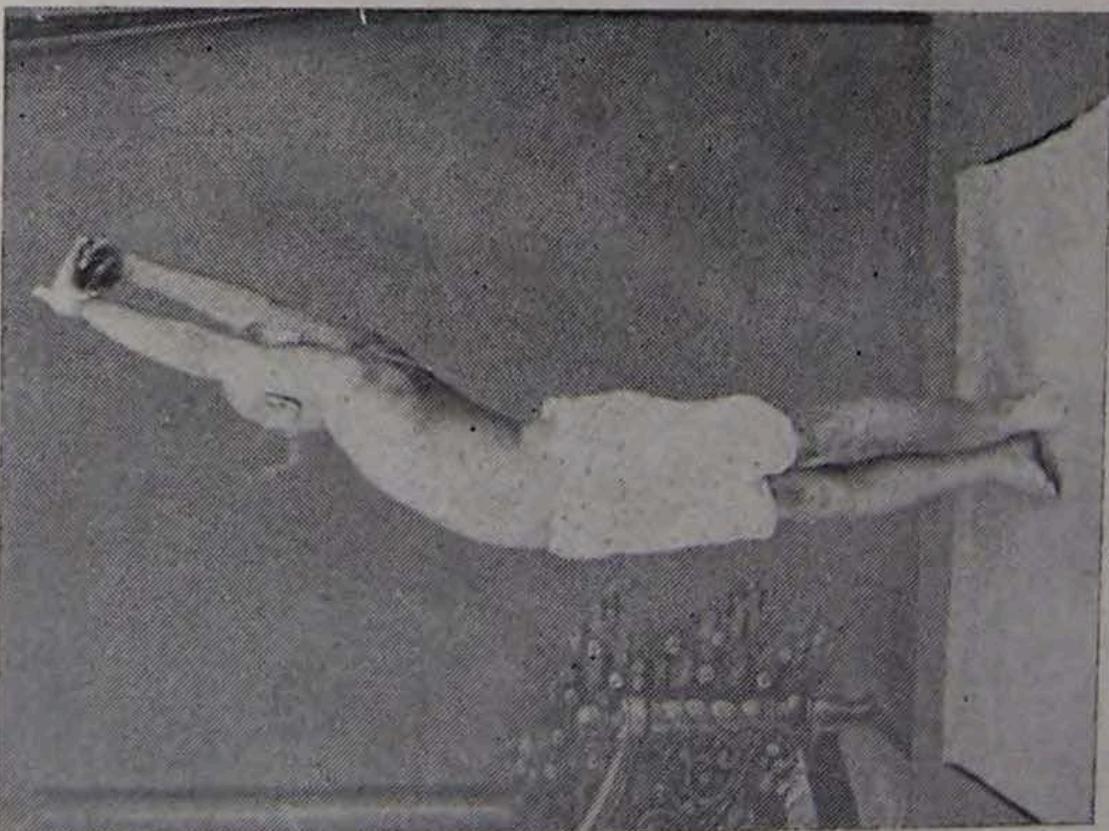




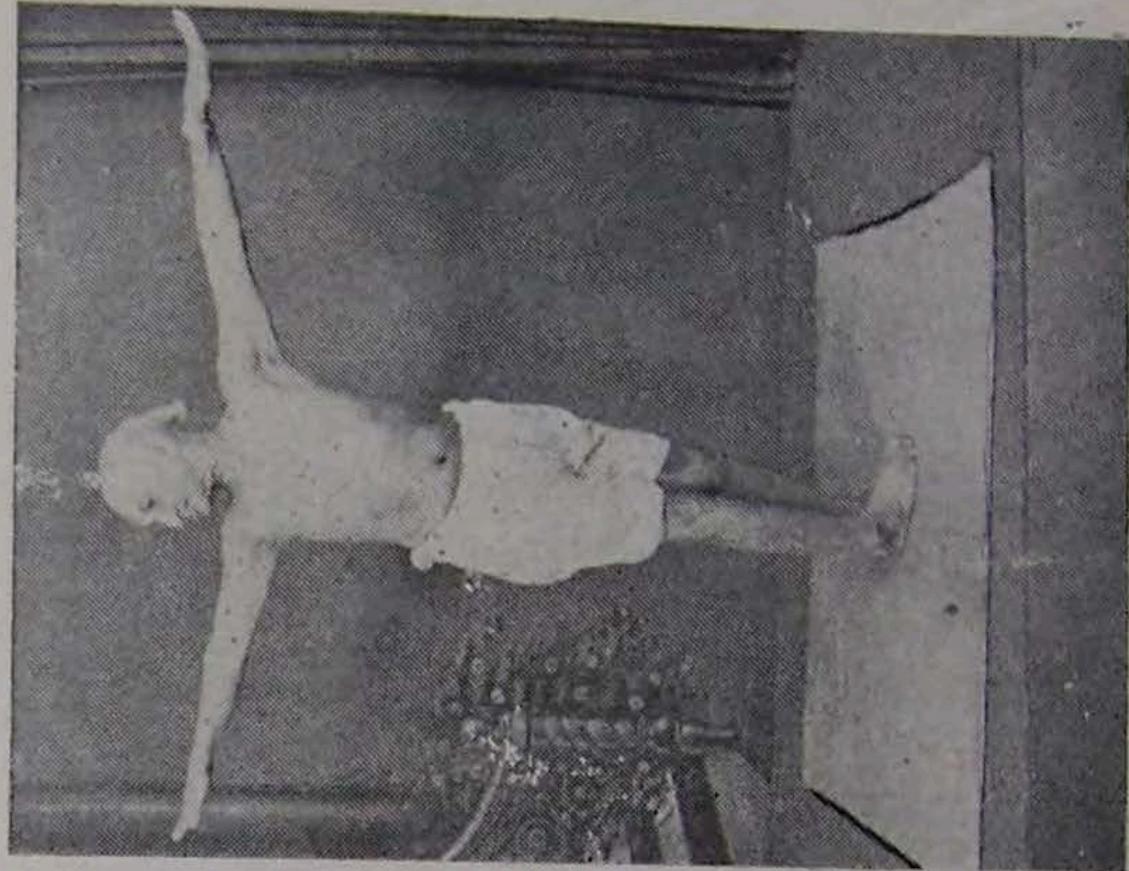
38 ತಾಡಾಸನ ಪರಿವ್ಯಾಯಂಗಿ, ವ್ಯಾಂದವುಣ್ಣ



37 ತಾಡಾಸನ ಪರಿವ್ಯಾಯಂಗಿ



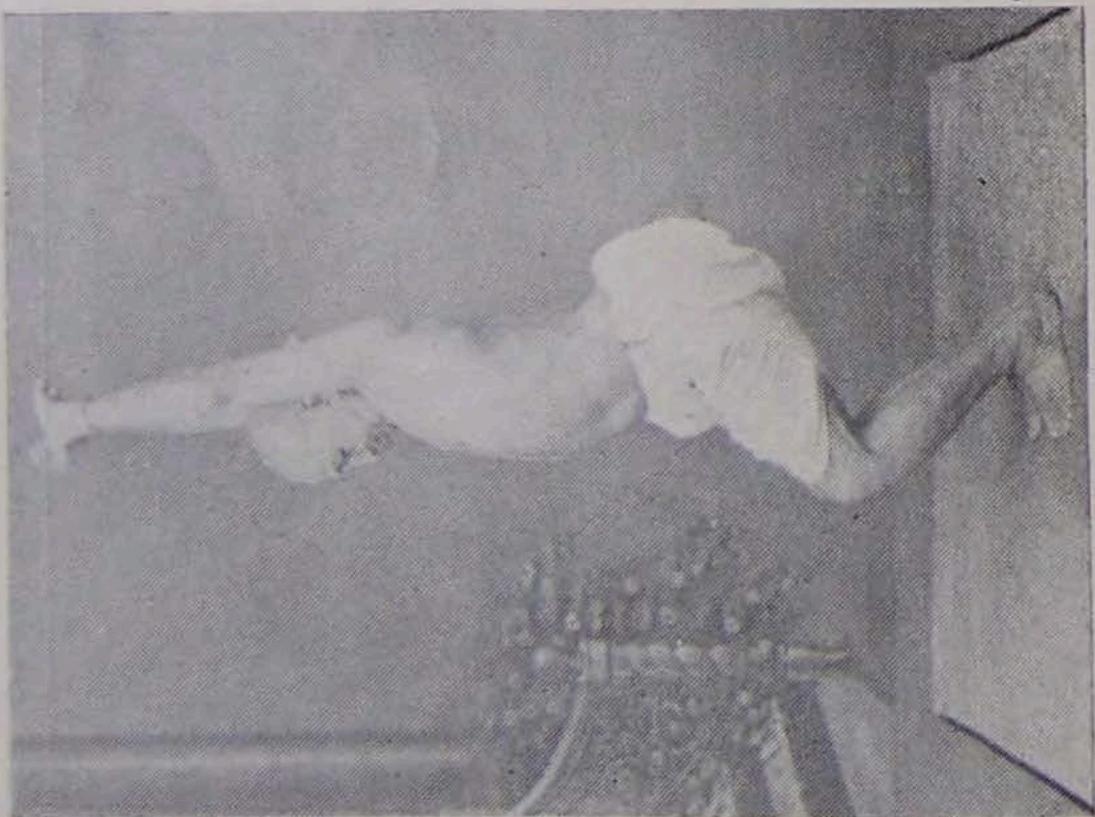
39 ತಾಡಾಸನ ಪರಿಪುತ್ತಿಖಂಗಿ. ಹಂದುಮಳಿ



40 ತಾಡಾಸನ ಪರಿಪುತ್ತಿಖಂಗಿ. ಪ್ರಸಂಗ ತಾಡು



42 ವೆಂಫರ್ಡ್‌ಸನ್, ಫಾರ್. 1



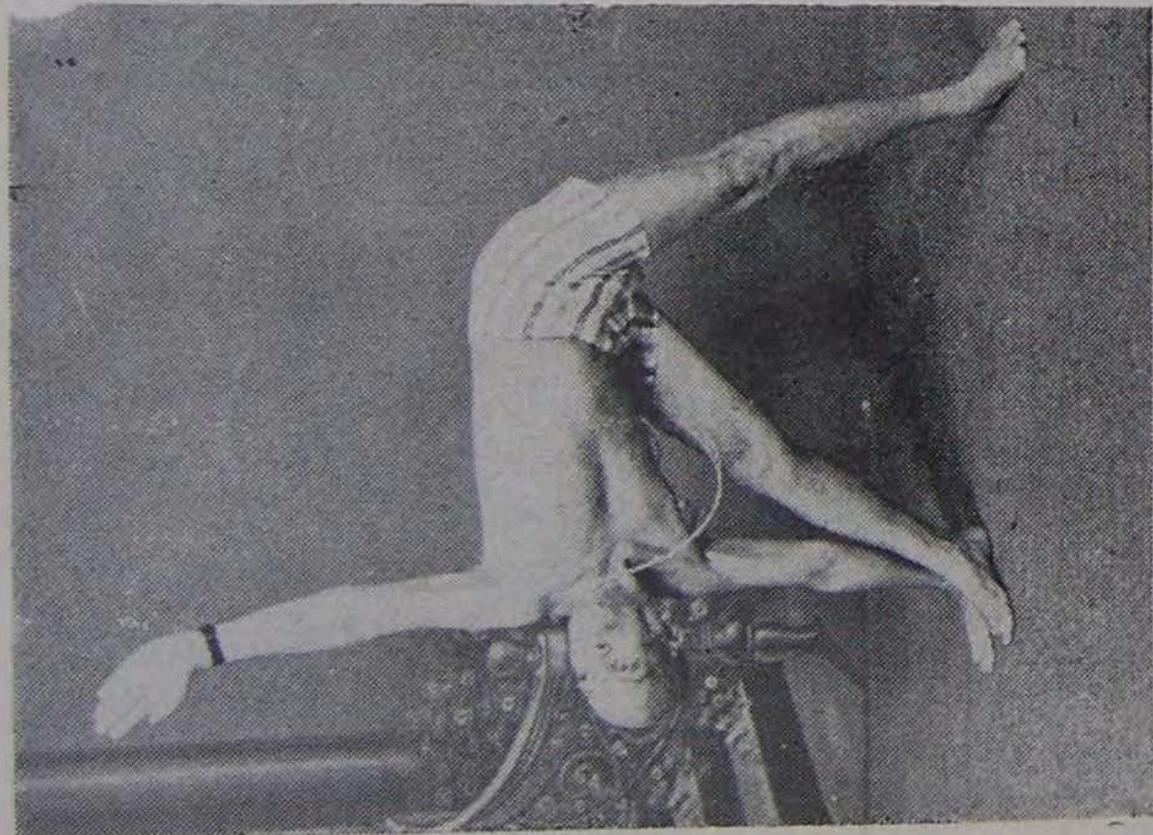
41 ಲುಟ್ಟ್‌ಕೊಸನ್

43 ವೀರಭದ್ರಾಶನ, ಫಾಗ 2

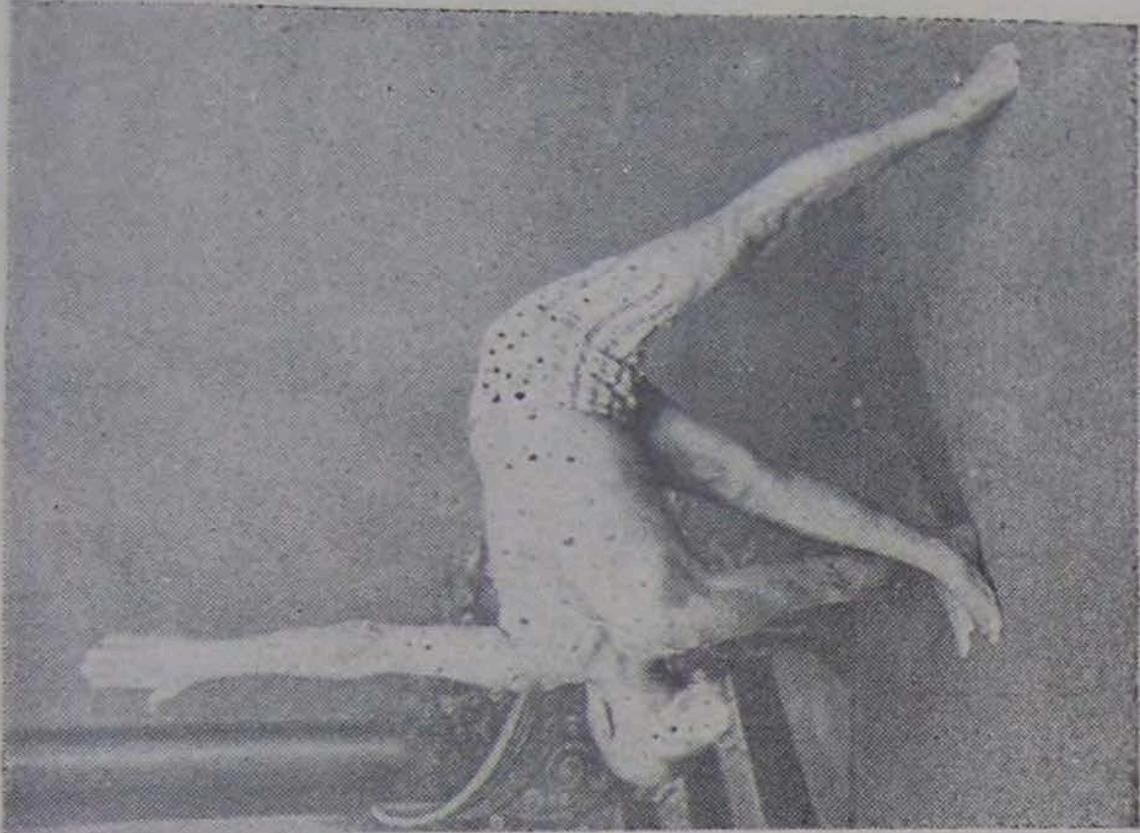


44 ಲೂಪ್ತ ಶ್ರೀವೀರಭದ್ರಾಶನ ಮಾರಂಬ





45 ಲುತ್ತಿ ತ್ರಿಕೋಣಾಸನ, ಸಂಪನ್ಮೂಲ



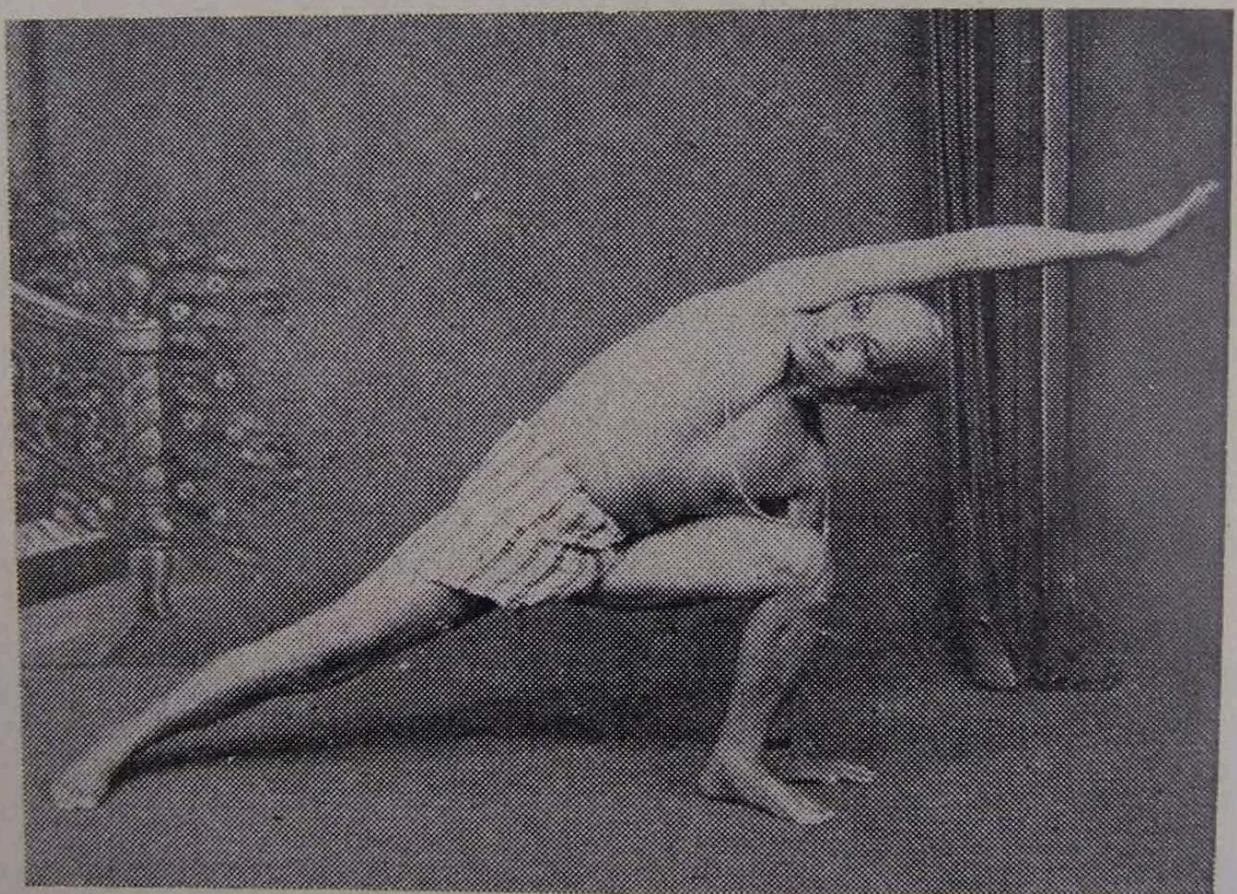
46 ಲುತ್ತಿ ತ್ರಿಕೋಣಾಸನ, ಹಂಪುಂಚಿ

48 ವರ್ಷಾದ



47 ಪಂಡಿತ್ಯೇತ್ವಜಾನಿ





49 ପାଶ୍ଚିମାଞ୍ଚାନ

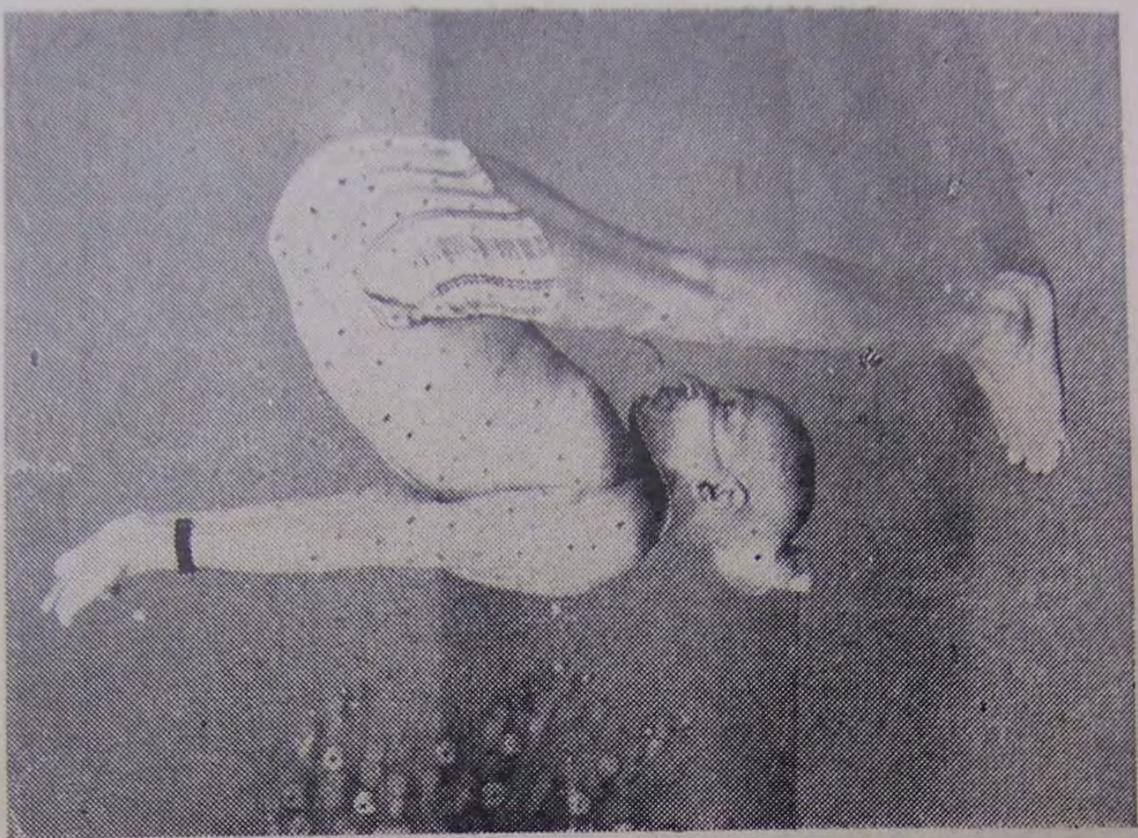
51 សាខ់ស្រី



50 សាខ់ស្រី

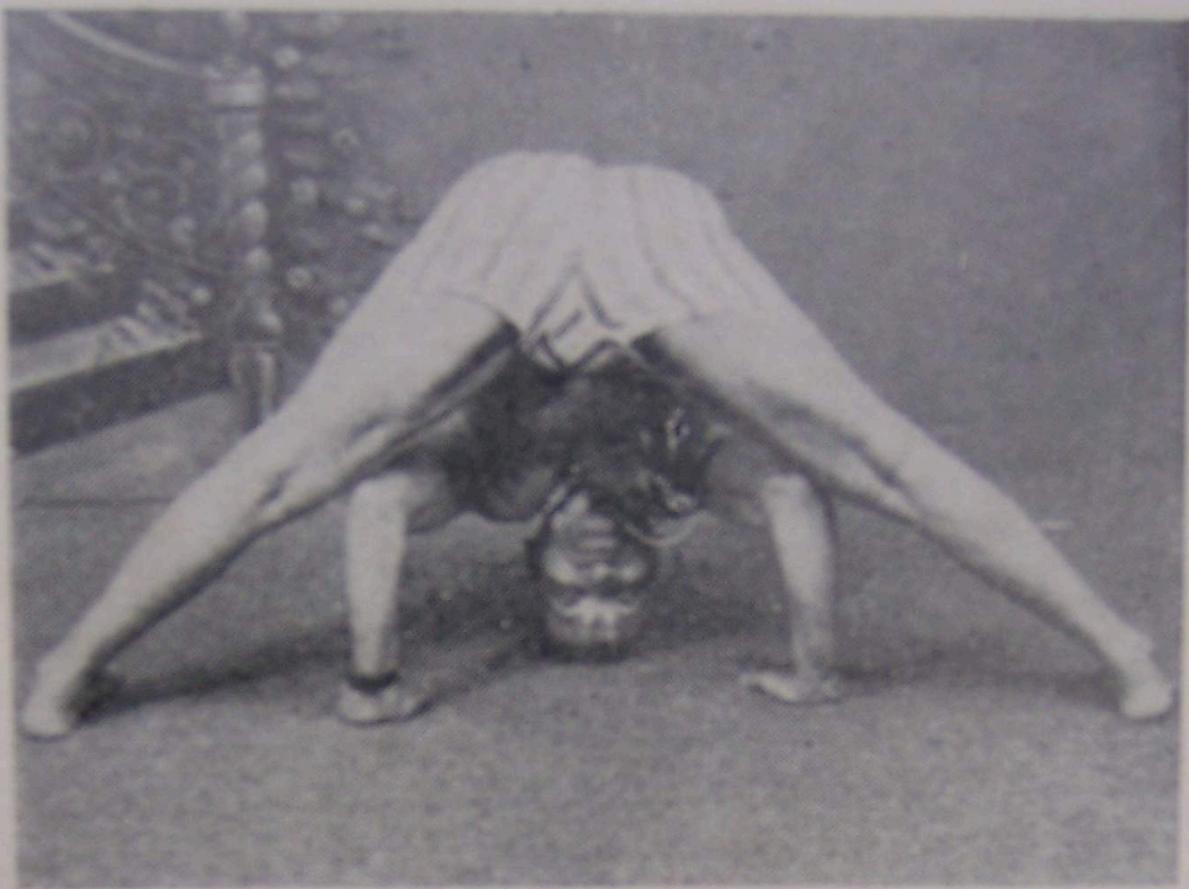


53 ಉತ್ತರಾಸನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಖಡಗ 2

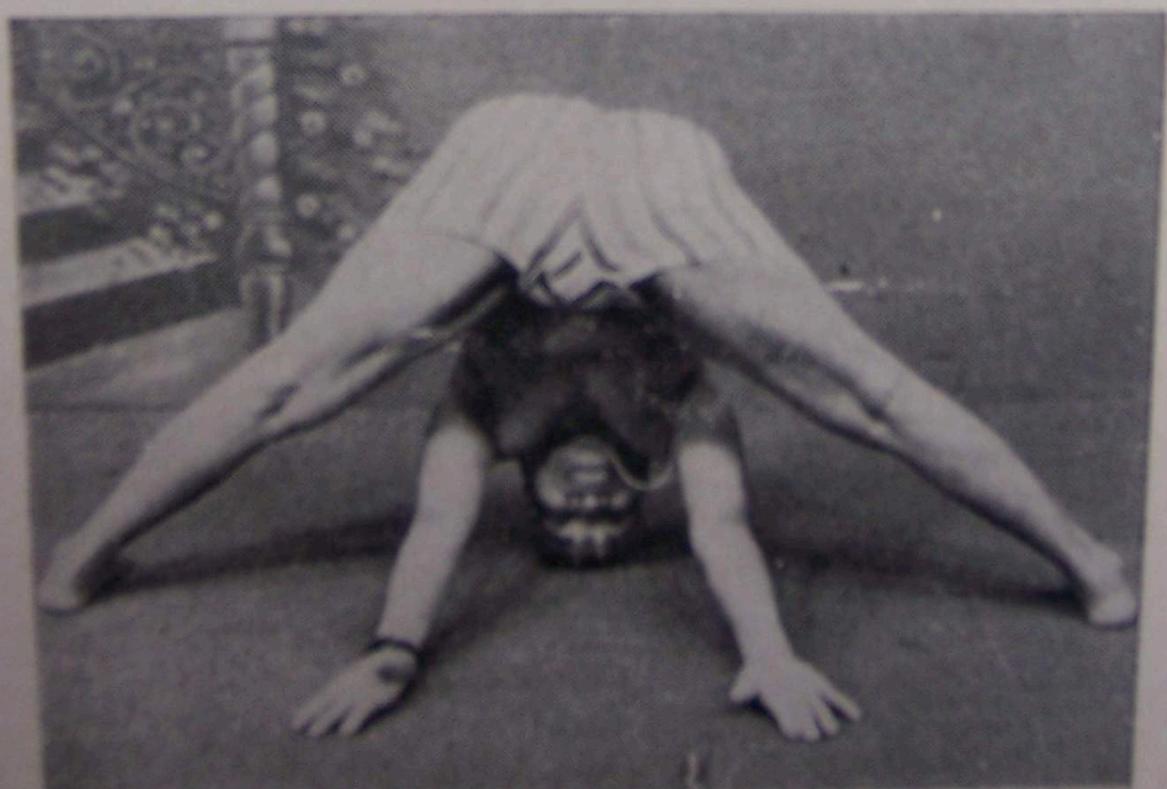


52 ಉತ್ತರಾಸನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಖಡಗ 1

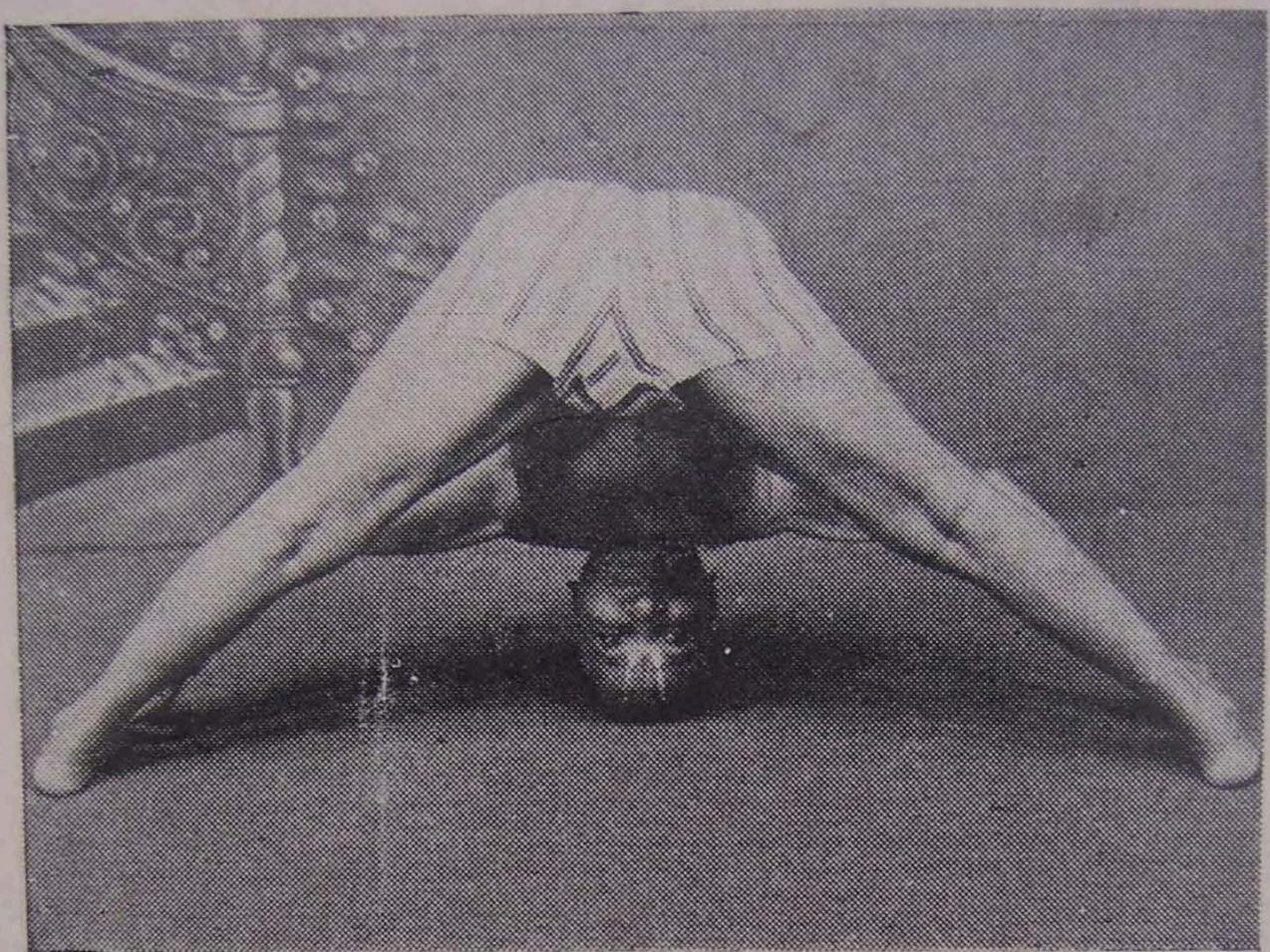




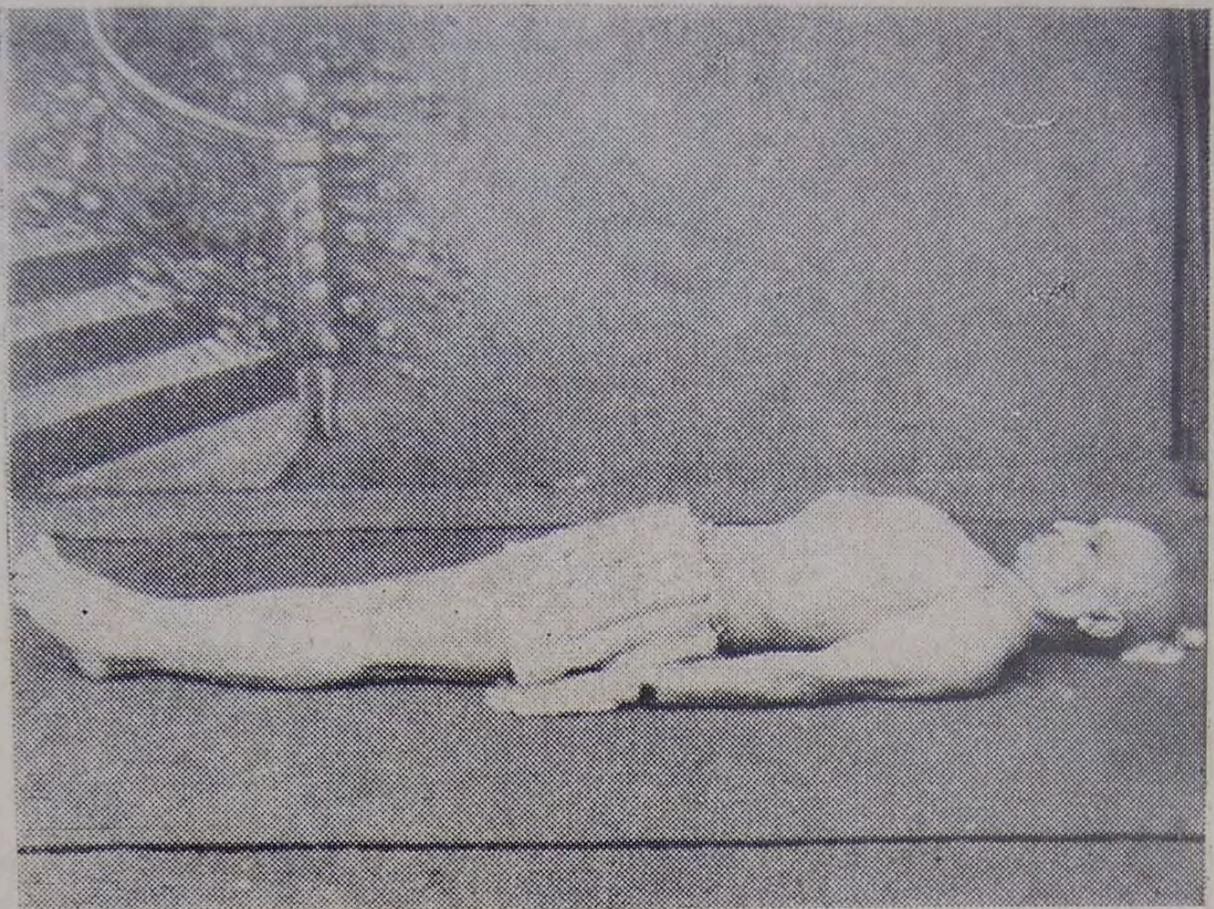
54 ಉತ್ತಾನಸಾರ್ಥಕ ಖಾತೆ 1



55 ಉತ್ತಾನಸಾರ್ಥಕ ಖಾತೆ 2



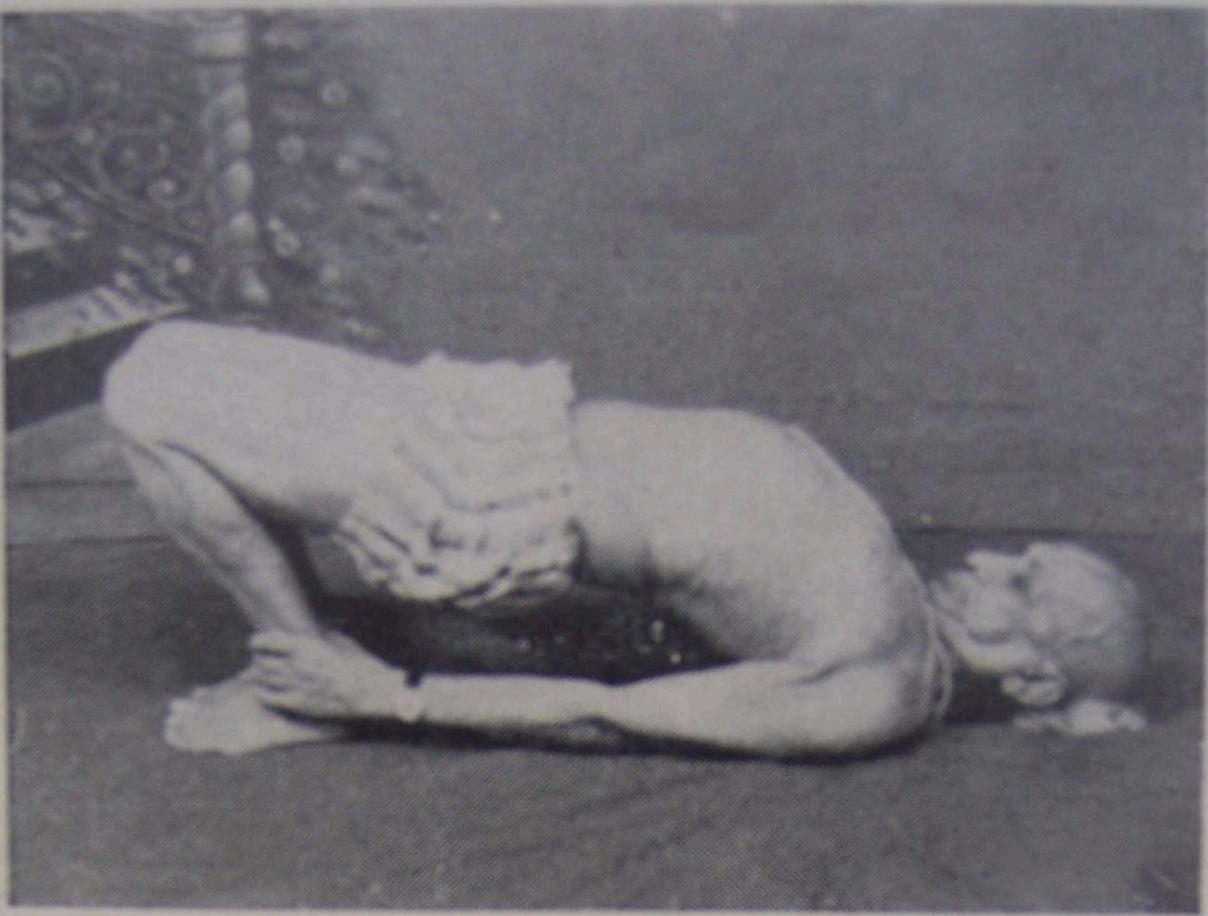
56 ಪ್ರಸಾರಿತಪಾದ, ಭಾಗ 3



57 ವಿಶ್ವಕರ್ನಾಮೂಲಿಕಾ ಶಿ



58 ದ್ವಿಪಾದಮೀಠ ಪ್ರಾರಂಭ



59 ಶಂಕಾಸ್ಯಾಸನ, ಖಾನ 1

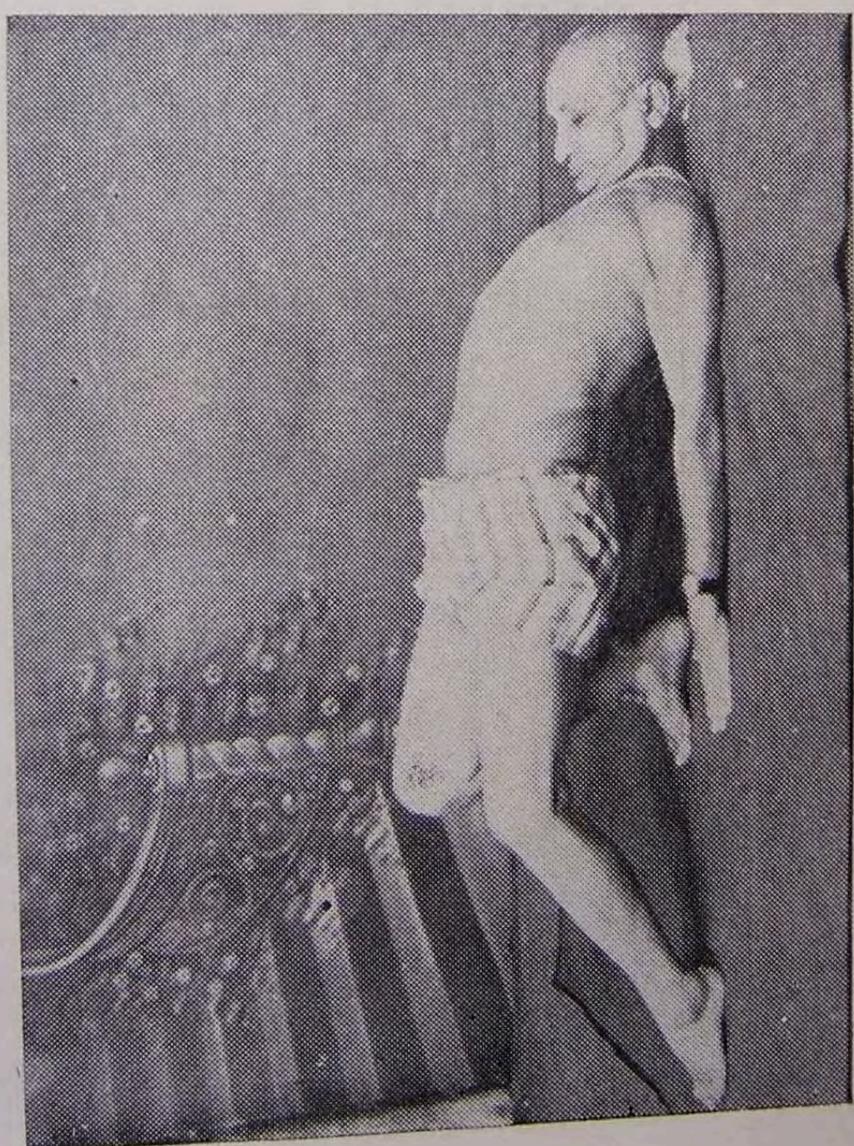


60 ಶಂಕಾಸ್ಯಾಸನ, ಖಾನ 2

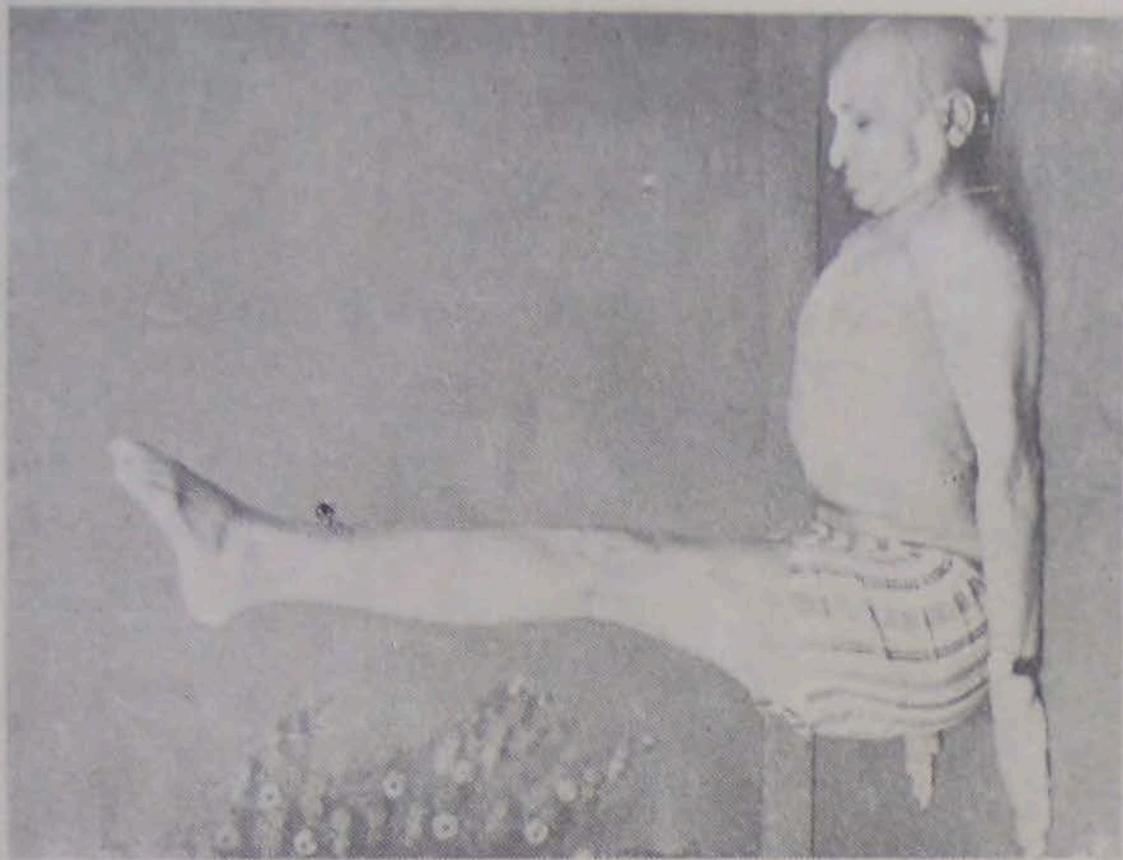
62 ରୂପାଦ୍ସିତ, ଫାଳ 4



61 ରୂପାଦ୍ସିତ, ଫାଳ 3



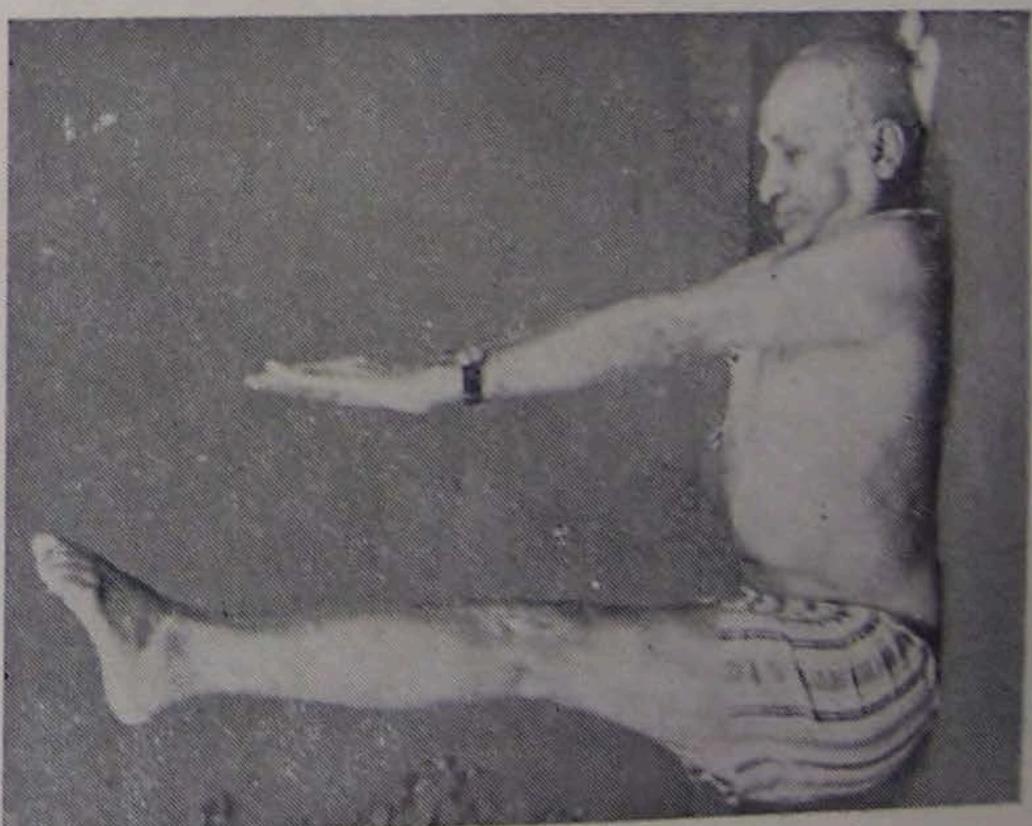
64 ಶಾಂಕುಪ್ರಸ್ತಾವ ಪಾದಾನ್ವಯ



63 ವೇದಾರ್ಥಾದಶೀಳಧನ

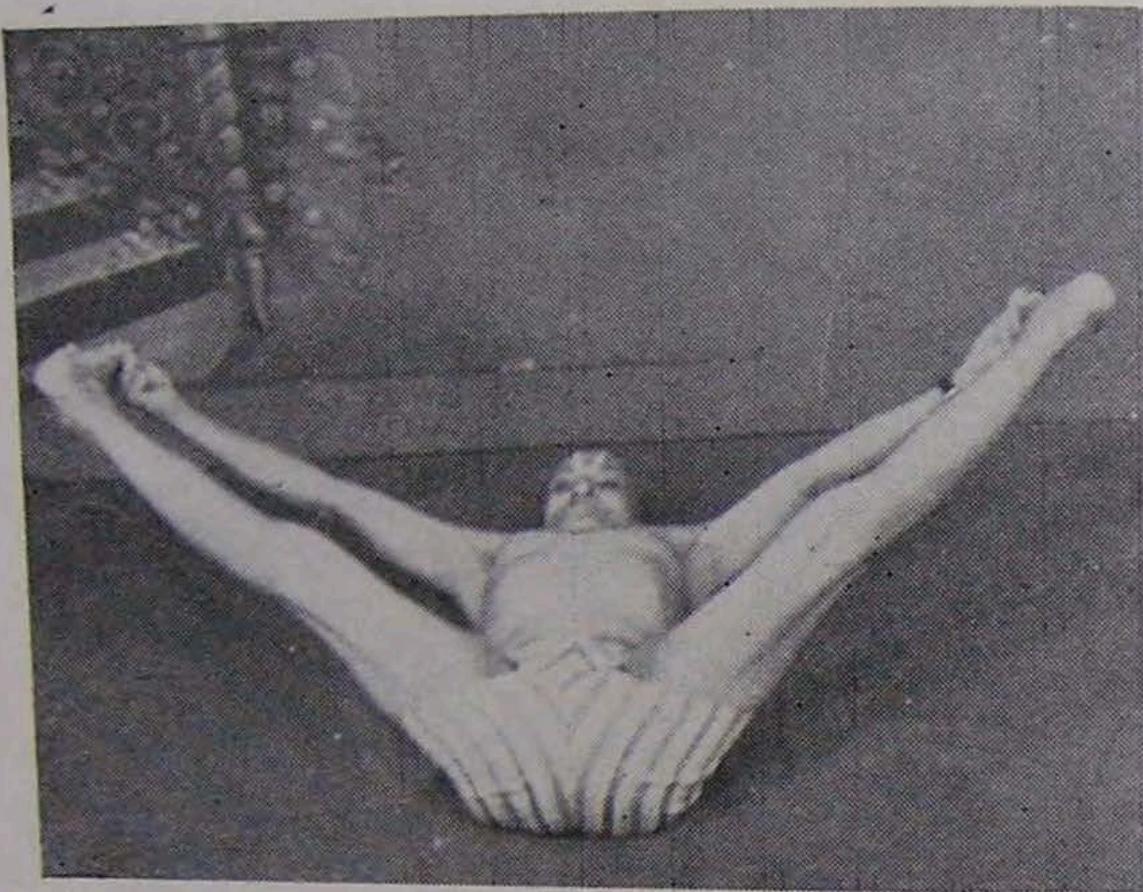


65 ಖಾದ್ಯರಚನೆಯ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಕಾಗೆ 1

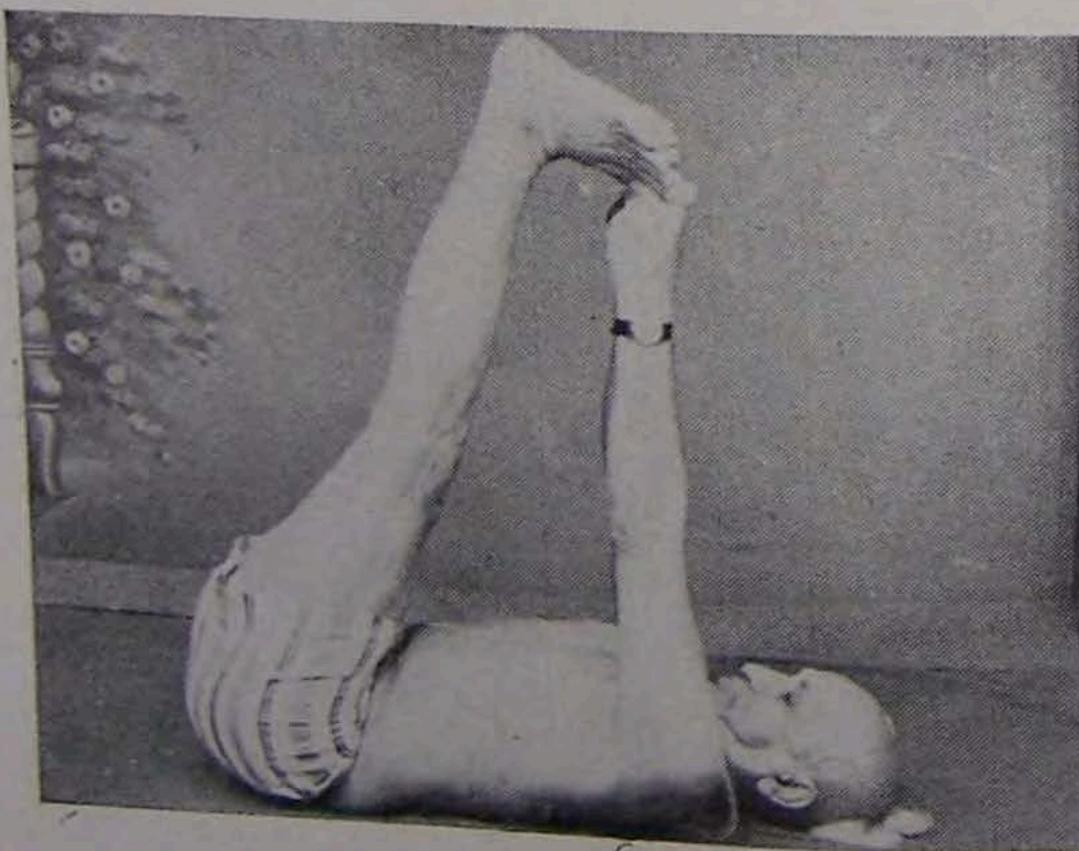


66 ಖಾದ್ಯರಚನೆಯ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಕಾಗೆ 2

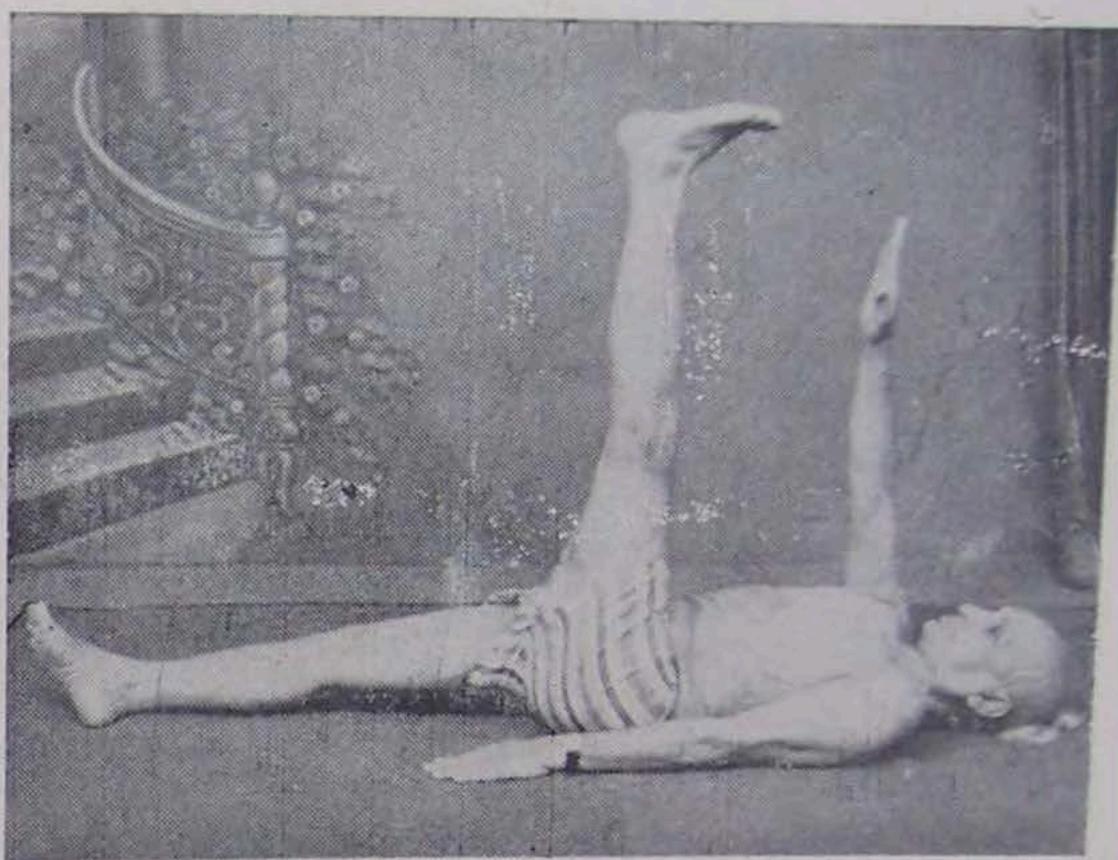




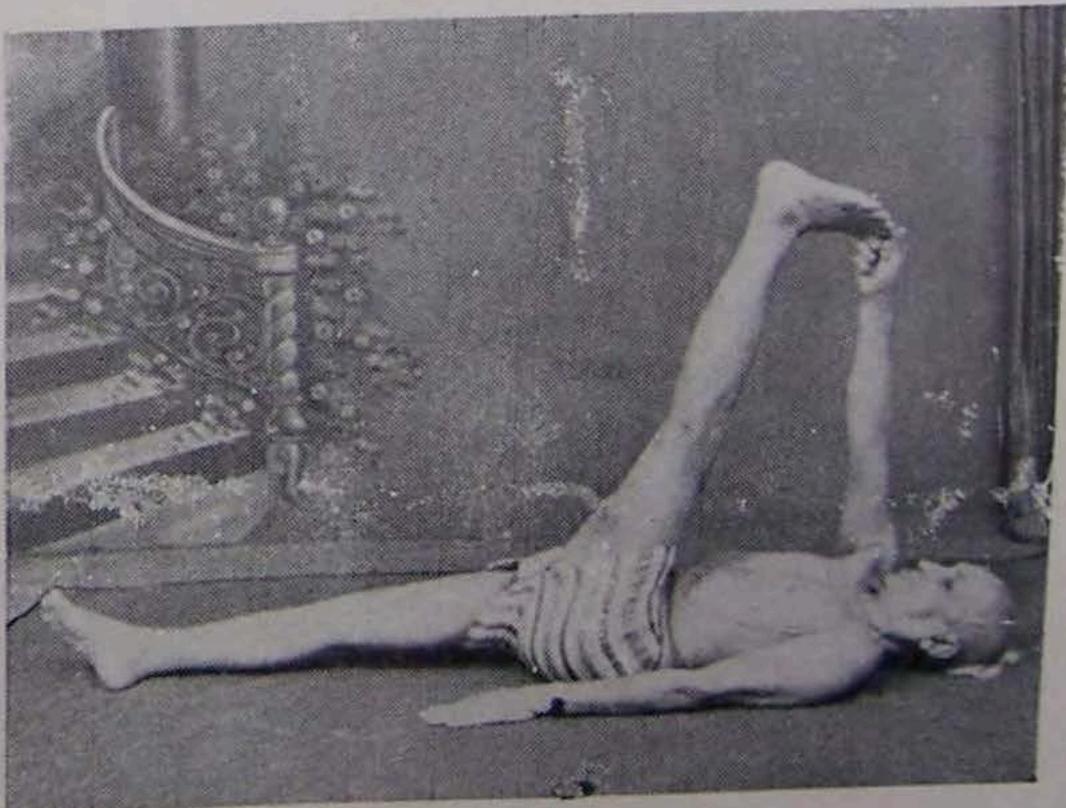
67 ಉಧ್ವಪ್ರಸ್ತುತ ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ, ಭಾಗ 3



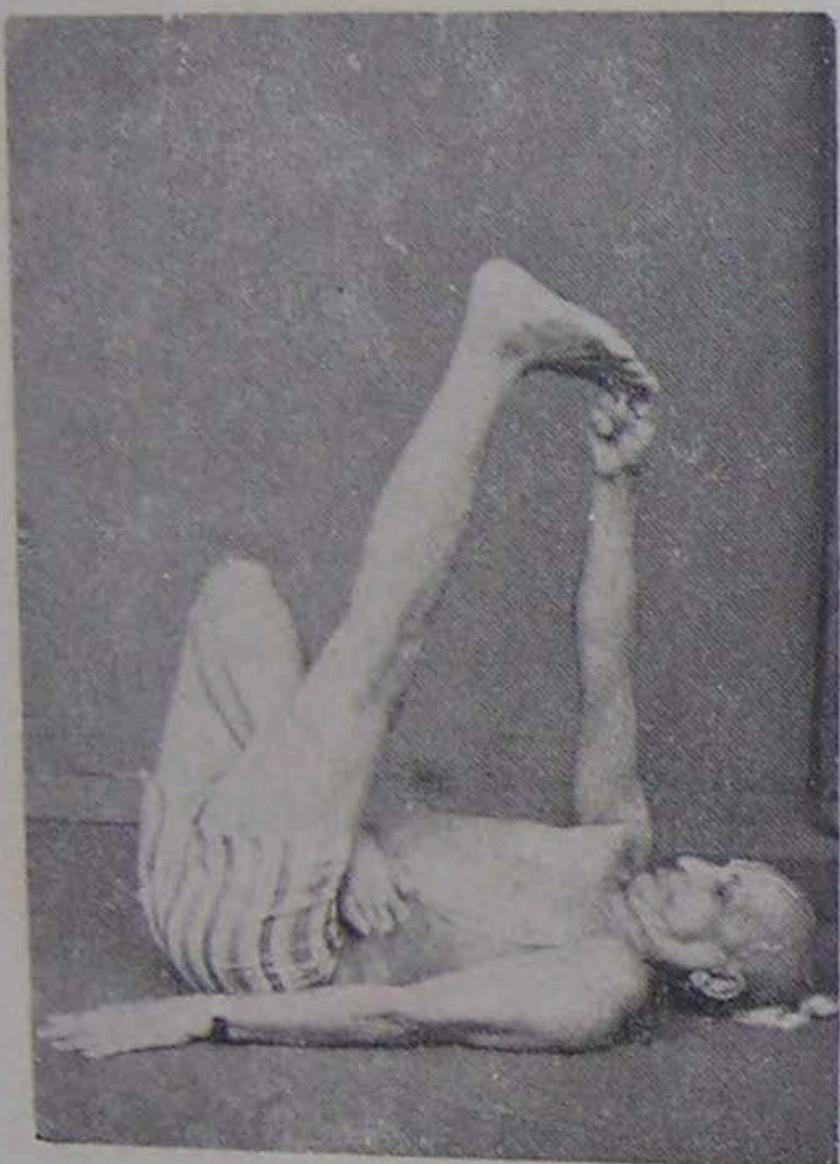
68 ಉಧ್ವಪ್ರಸ್ತುತ ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ, ಭಾಗ 4



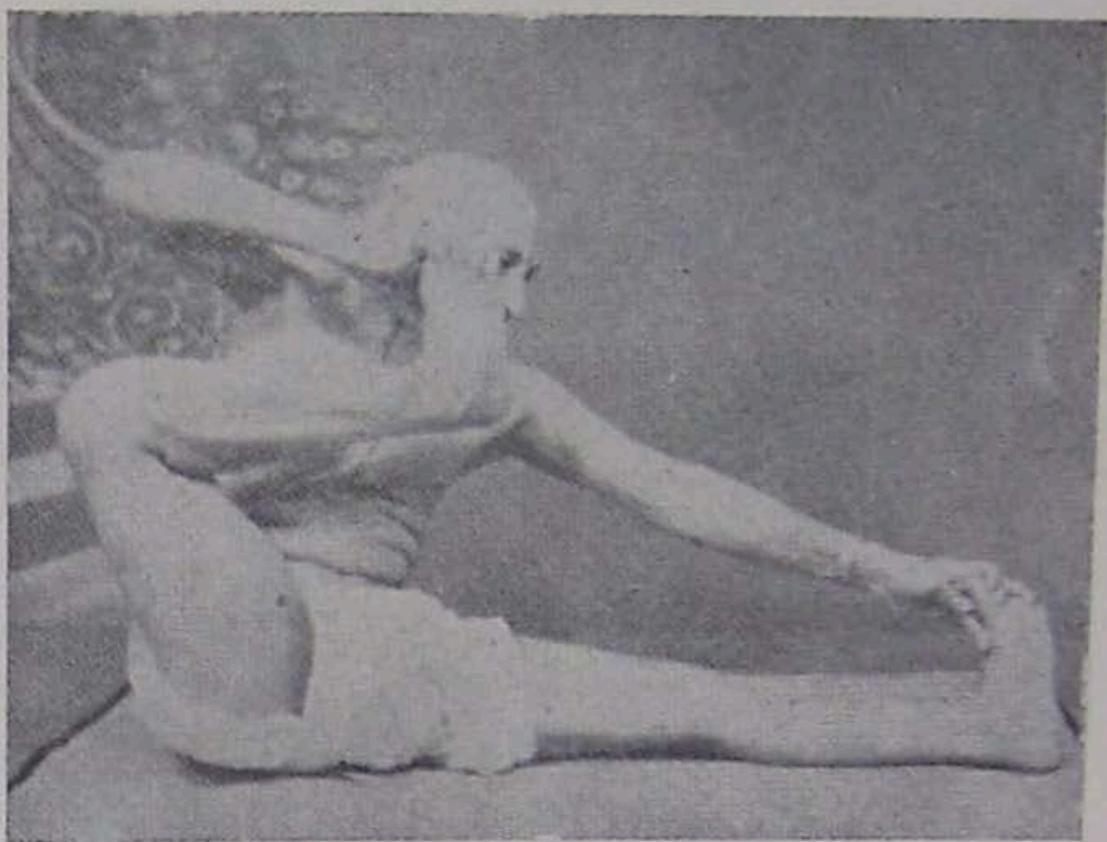
69 ಲಾಘ್ವಪ್ರಸೃತ ಯಸ್ತಪಾದಾಸನ ಏಕಪಾದ, ಭಾಗ 1



70 ಲಾಘ್ವಪ್ರಸೃತ ಯಸ್ತಪಾದಾಸನ ಏಕಪಾದ, ಭಾಗ 2



71 ಶಾಧ್ಯಪುಸ್ತತ ಹಸ್ತಹಾದಾಸನ ಏಕಪಾದ, ಭಾಗ 3



72 ಅರಣ್ಯಧನುರಾಸನ



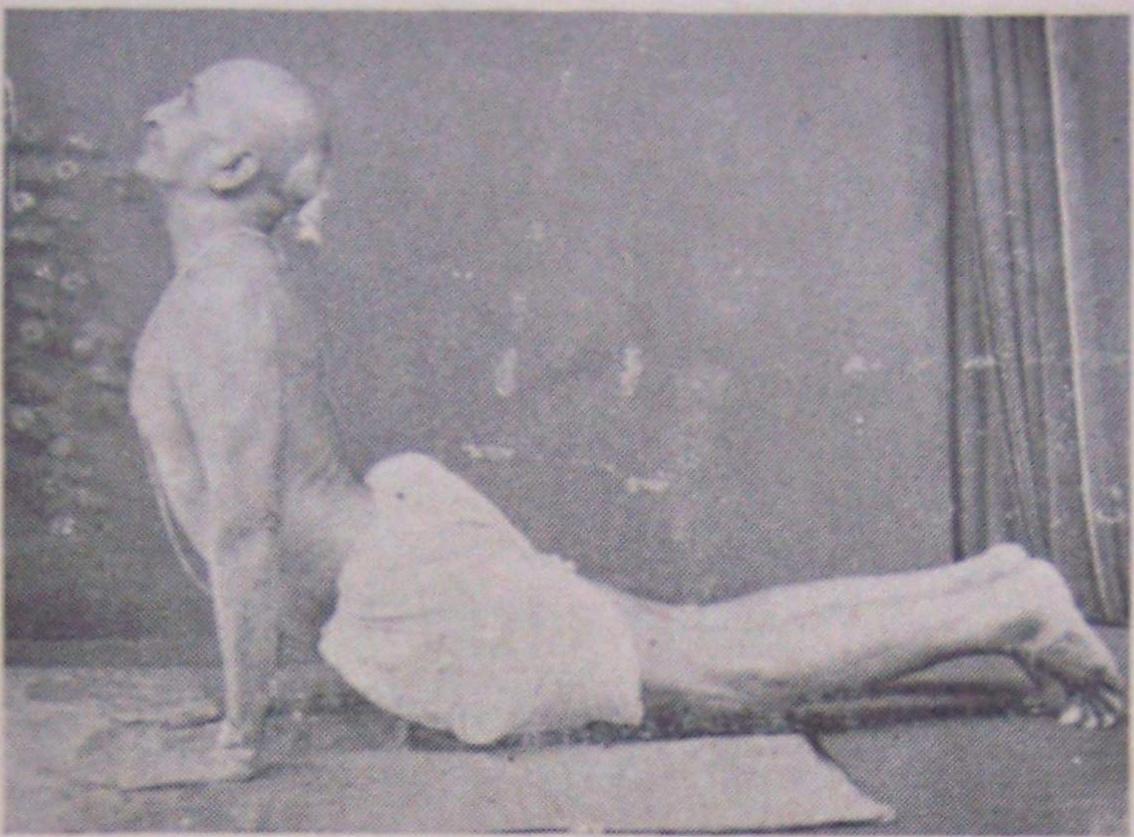
73 ಗೋಮುಕಾಸನ, ಭಾಗ 1

74 ଗୋଦାକାନ୍ତିନ, ଭାଗ 2

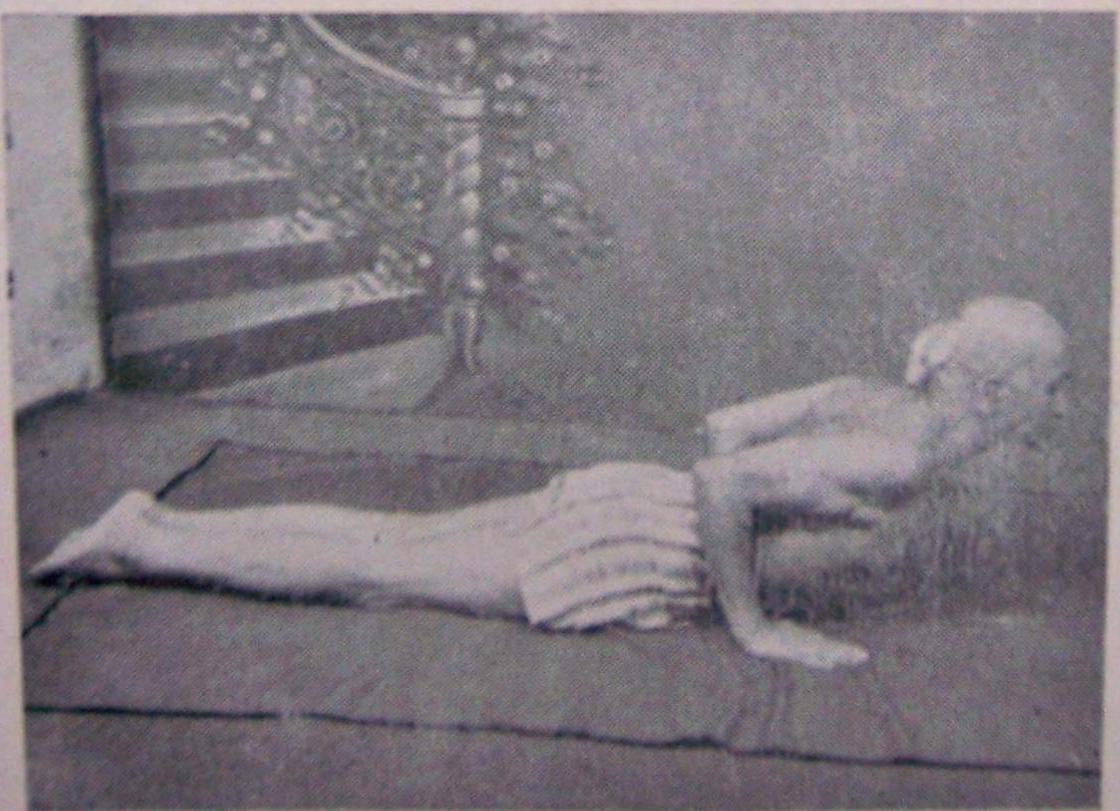


75 ଗୋଦାକାନ୍ତିନ, ଭାଗ 3

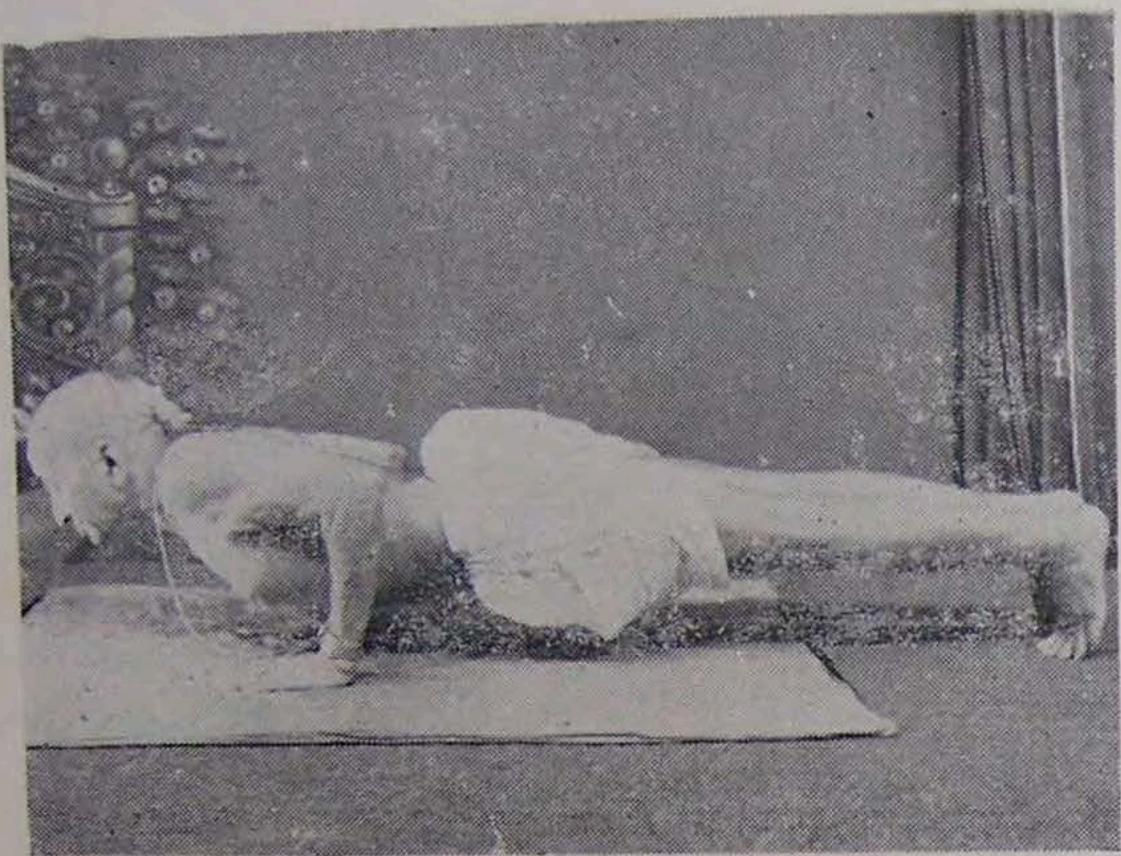




76 ଫୁଜଙ୍ଗାଶନ, ଭାଗ 1



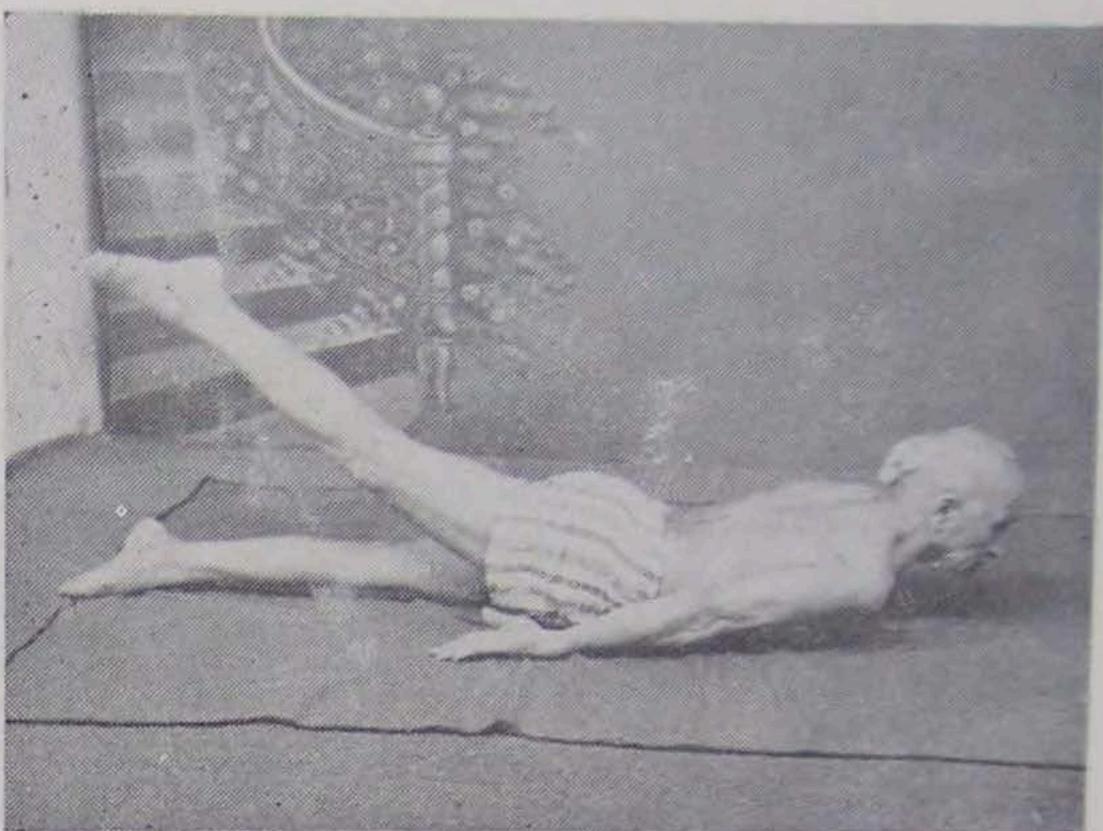
77 ଫୁଜଙ୍ଗାଶନ, ଭାଗ 2



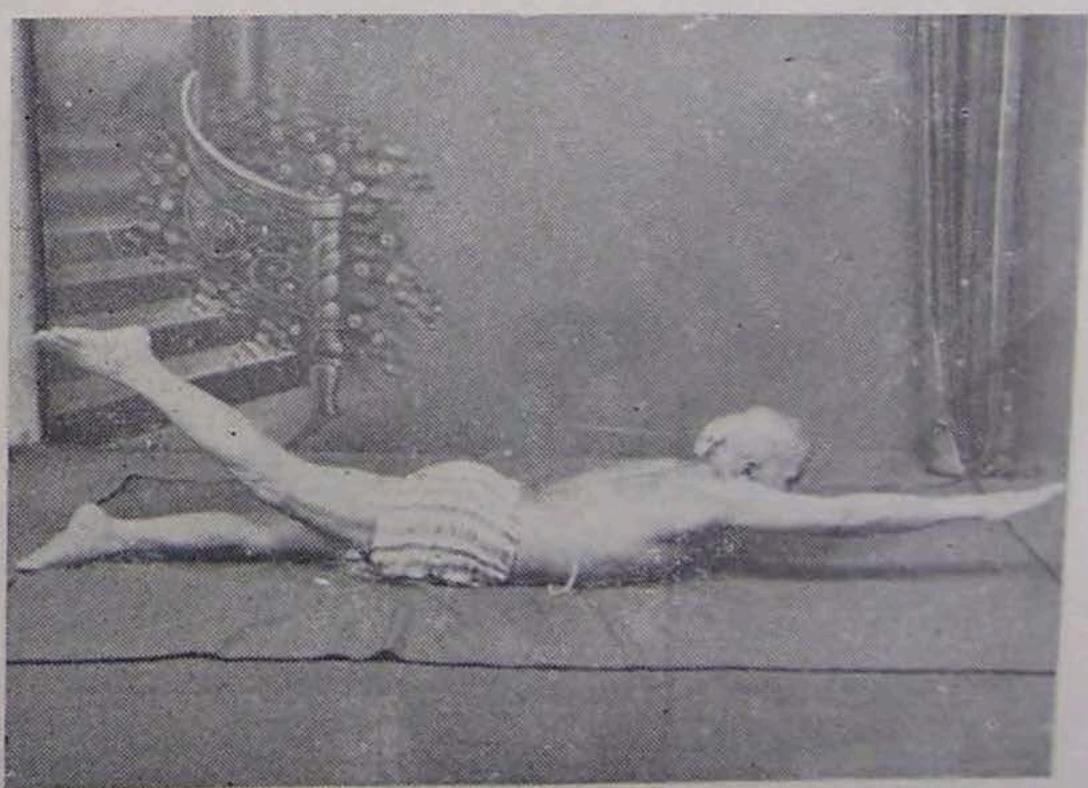
78 ಚತುರಂಗ ದಂಡಾಸನ ಪ್ರಣಾ-



79 ಚತುರಂಗ ದಂಡಾಸನ ಮರವಾದ



80 તલભાસન, ભાગ 1



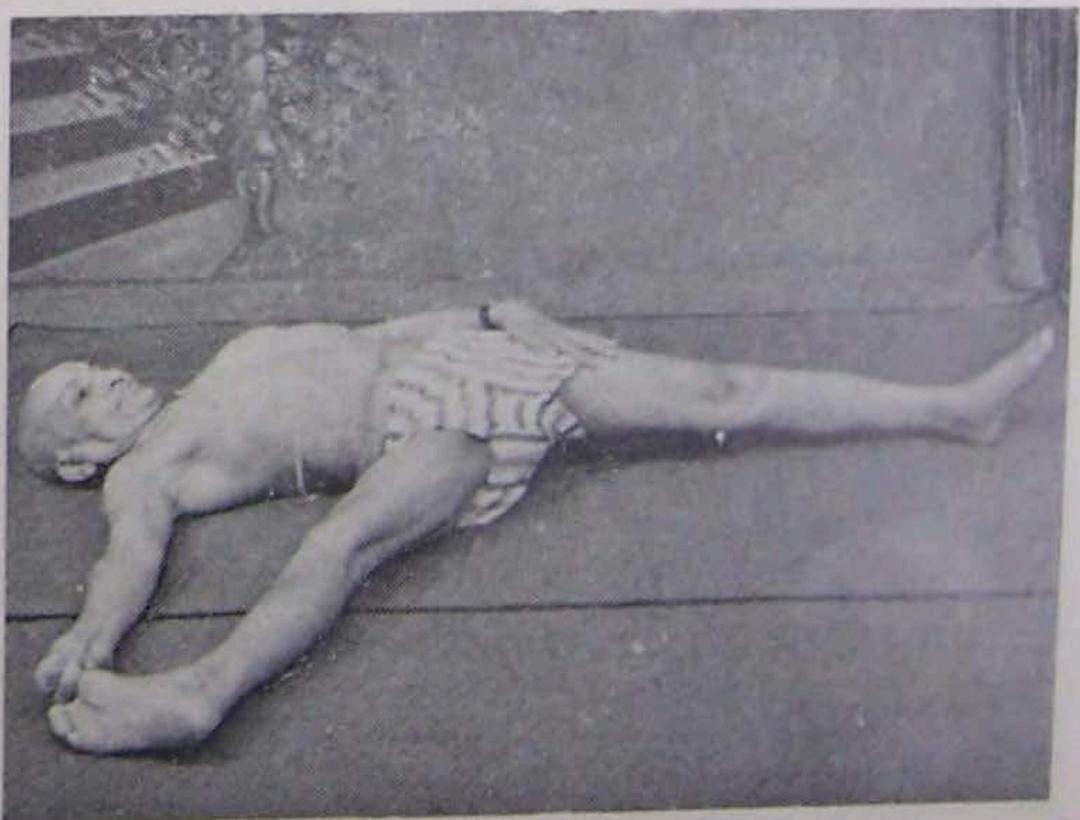
81 તલભાસન, ભાગ 2



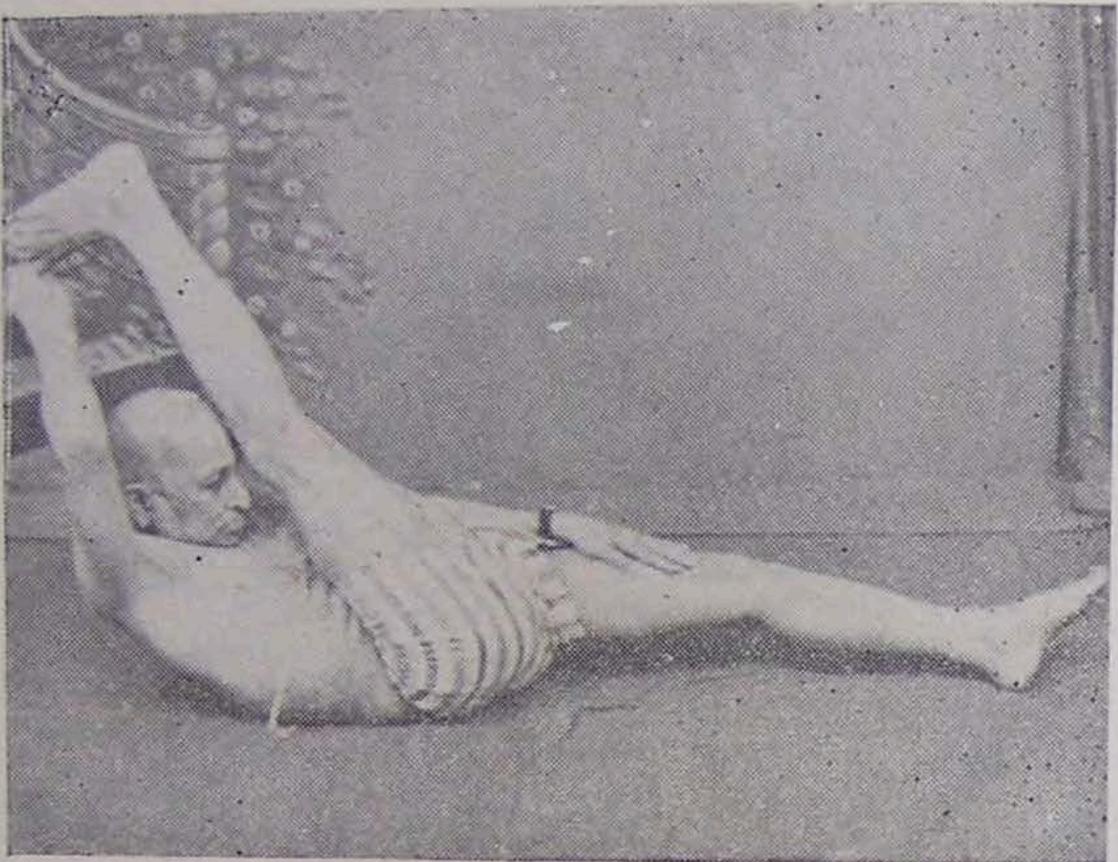
82 धनुरासने वक्षाद



83 ಸುಪ್ತಿಪಾದಾಂಗುಷ್ಠಾಸನ. ಭಾಗ 1



84 ಸುಪ್ತಿಪಾದಾಂಗುಷ್ಠಾಸನ. ಭಾಗ 2



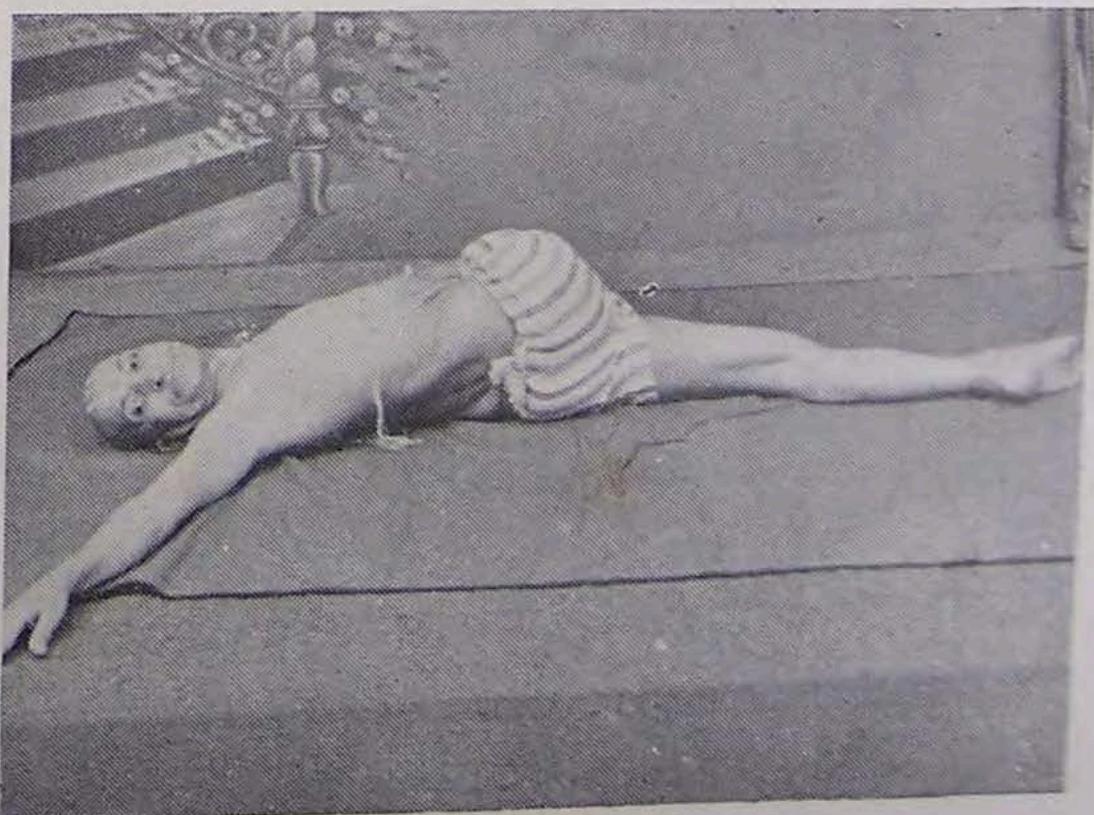
85 ಸುಪ್ತಪಾದಾಂಗುಷ್ಠಾಸನ, ಭಾಗ 3



86 ಸುಪ್ತಪಾದಾಂಗುಷ್ಠಾಸನ, ಭಾಗ 4

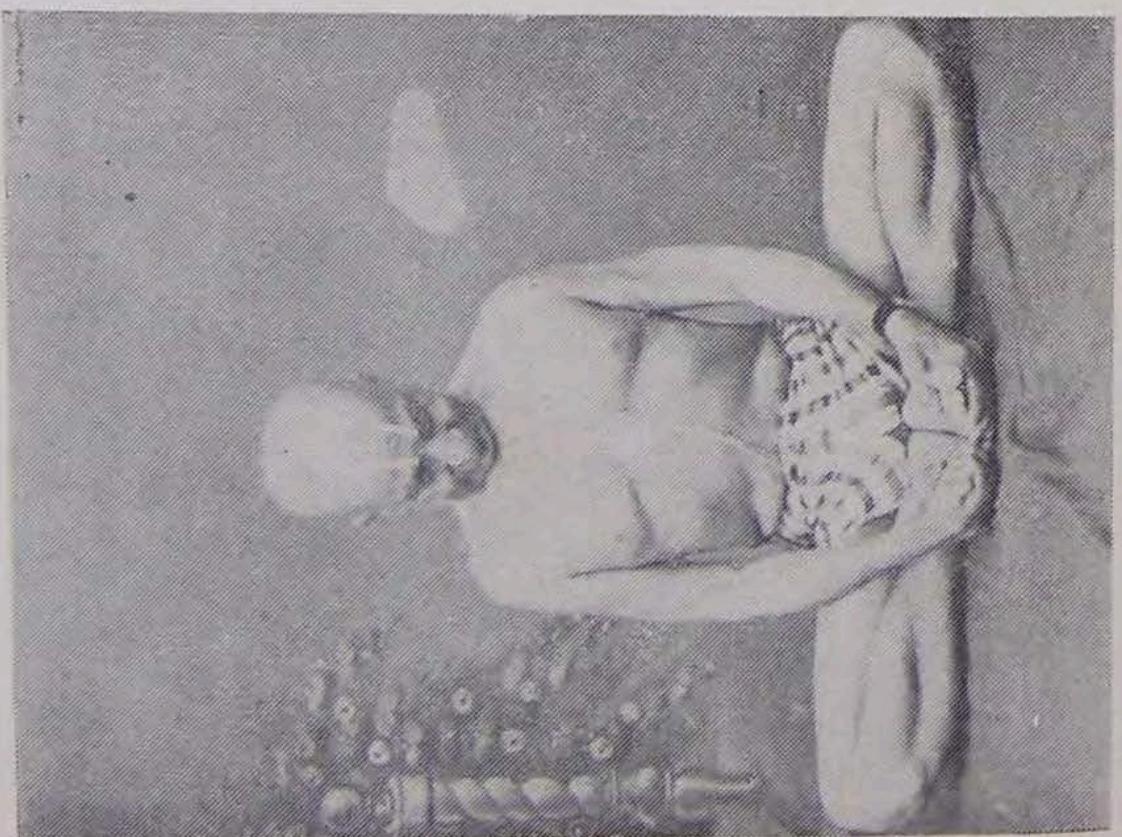


87 ಜರರ ಪರಿಪೂರ್ತಿ, ಭಾಗ 1

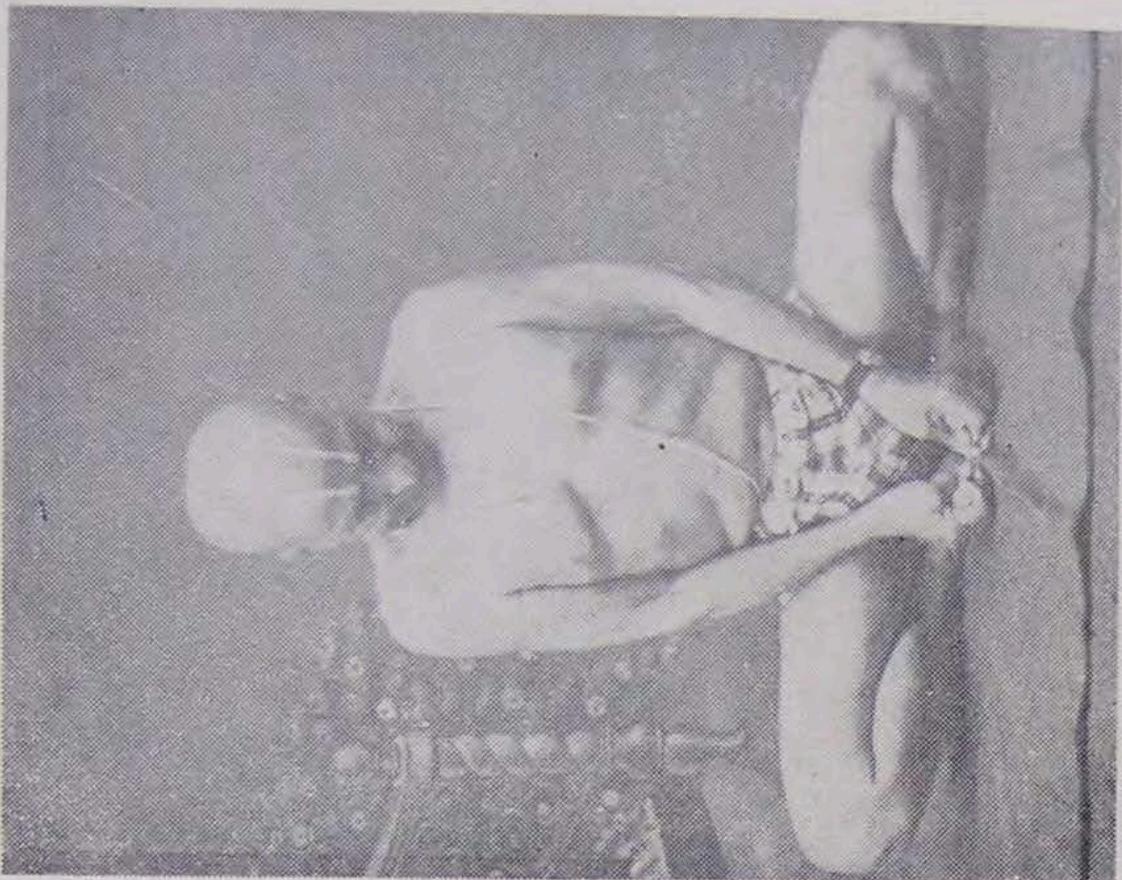


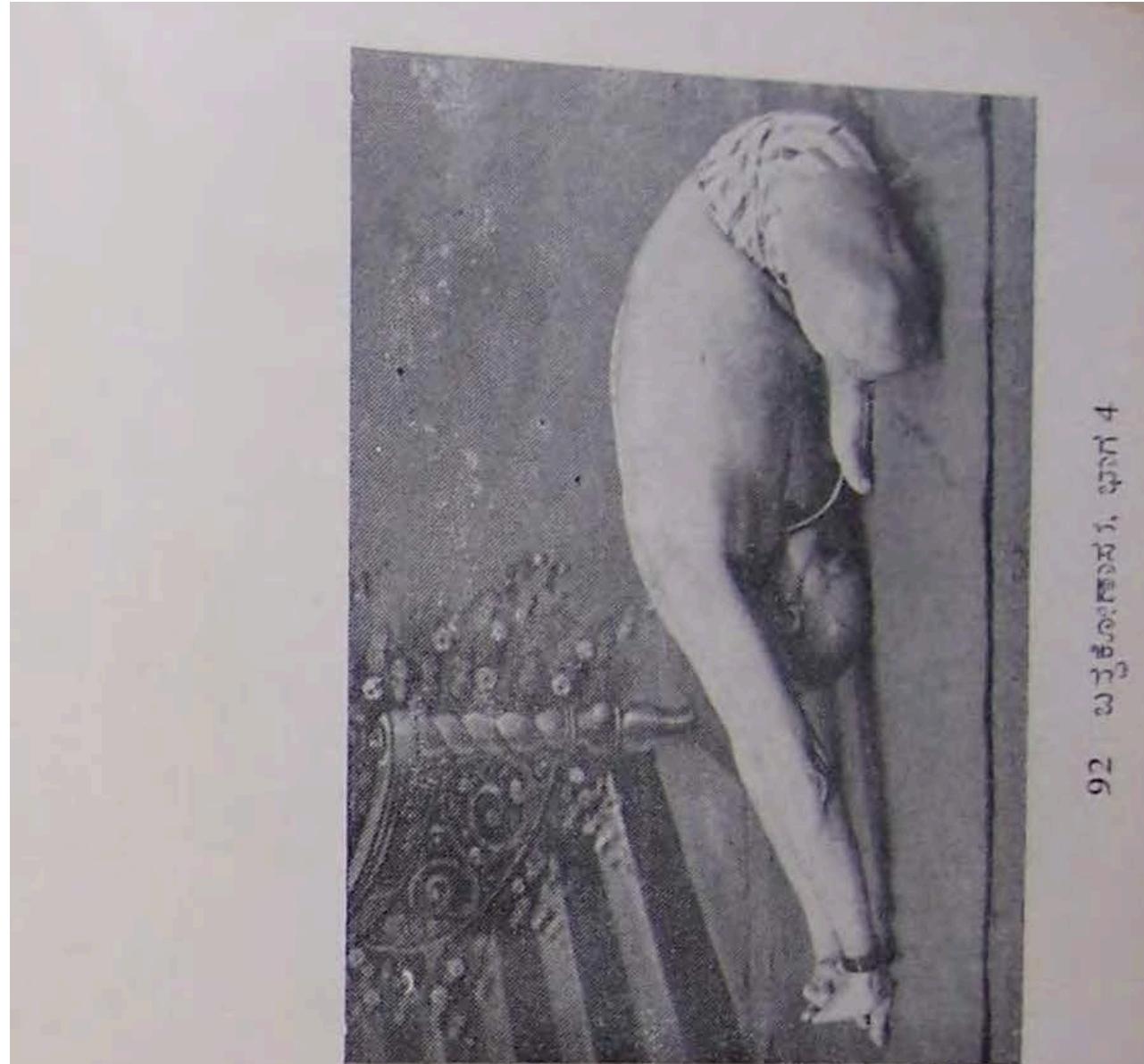
88 ಜರರ ಪರಿಪೂರ್ತಿ, ಭಾಗ 2

89 ବୁଦ୍ଧ କେଳଣାମନ, ଫର୍ଗ 1



90 ବୁଦ୍ଧ କେଳଣାମନ, ଫର୍ଗ 2

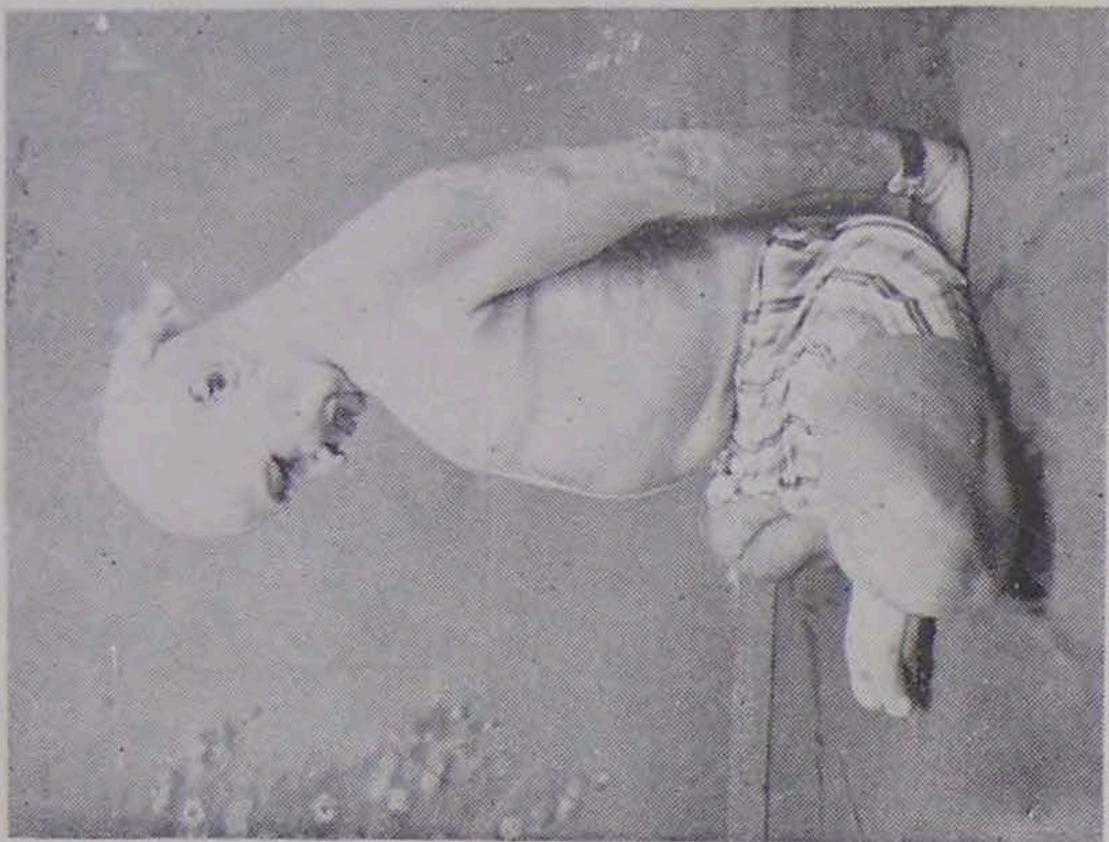




92 ಬ್ರಹ್ಮಕೋಣಾಸ್ತಿ, ಫಾಗ್ 4



91 ಬ್ರಹ್ಮಕೋಣಾಸ್ತಿ, ಫಾಗ್ 3

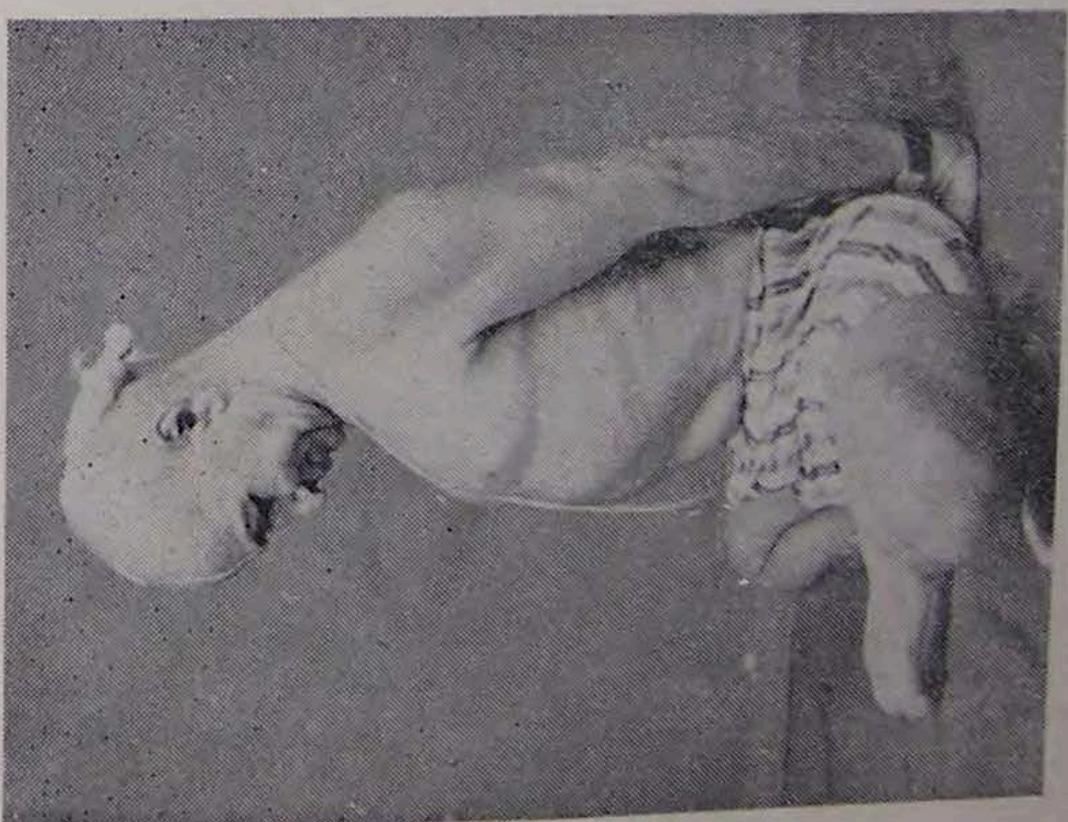


93 ಬ್ಯಾಂಕೆಲೋಟಾಸನ್, ಭಾಗ 5

94 ಬ್ಯಾಂಕೆಲೋಟಾಸನ್, ಭಾಗ 6

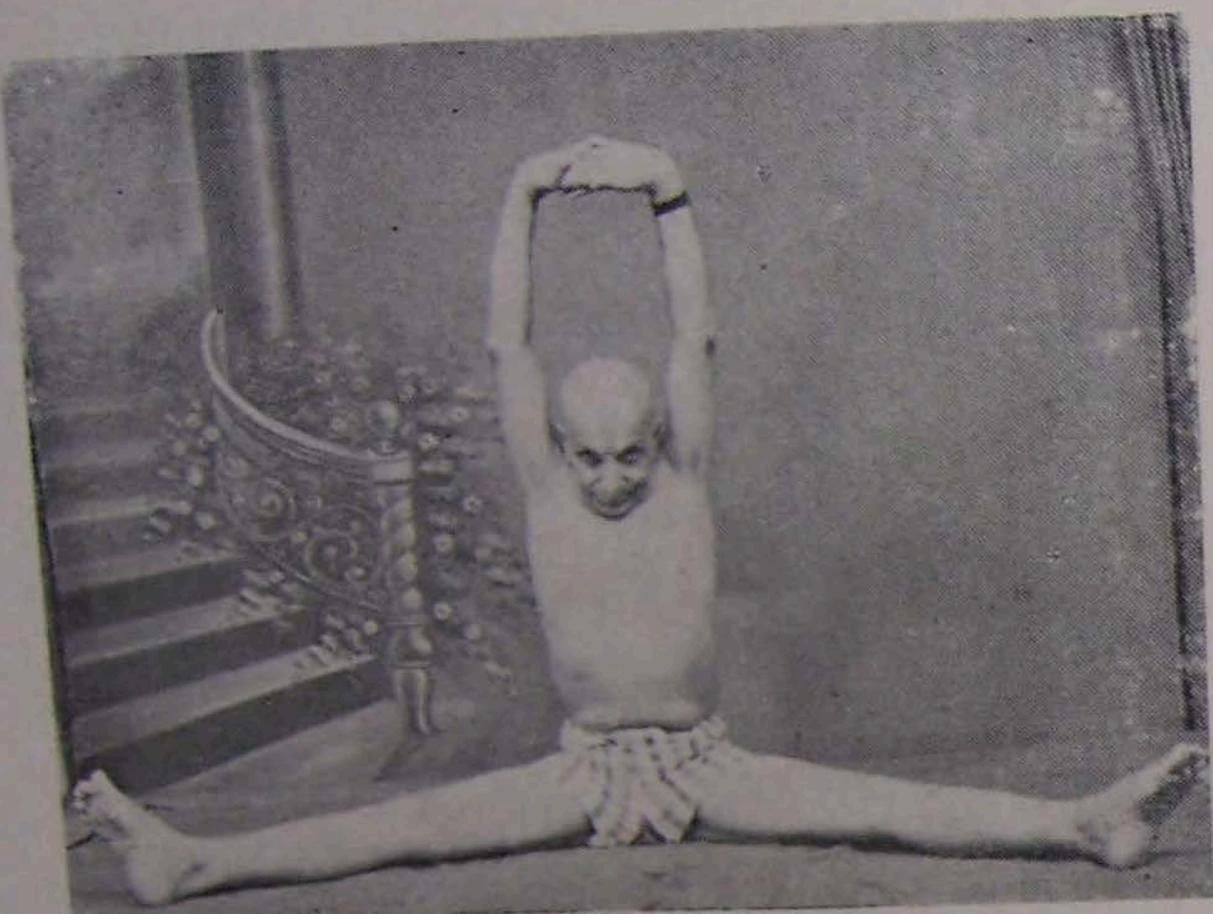


95 ಬುದ್ಧಕೀರ್ತನಾಸನ, ಫೂಗ 7



96 ಬುದ್ಧಕೀರ್ತನಾಸನ, ಫೂಗ 8

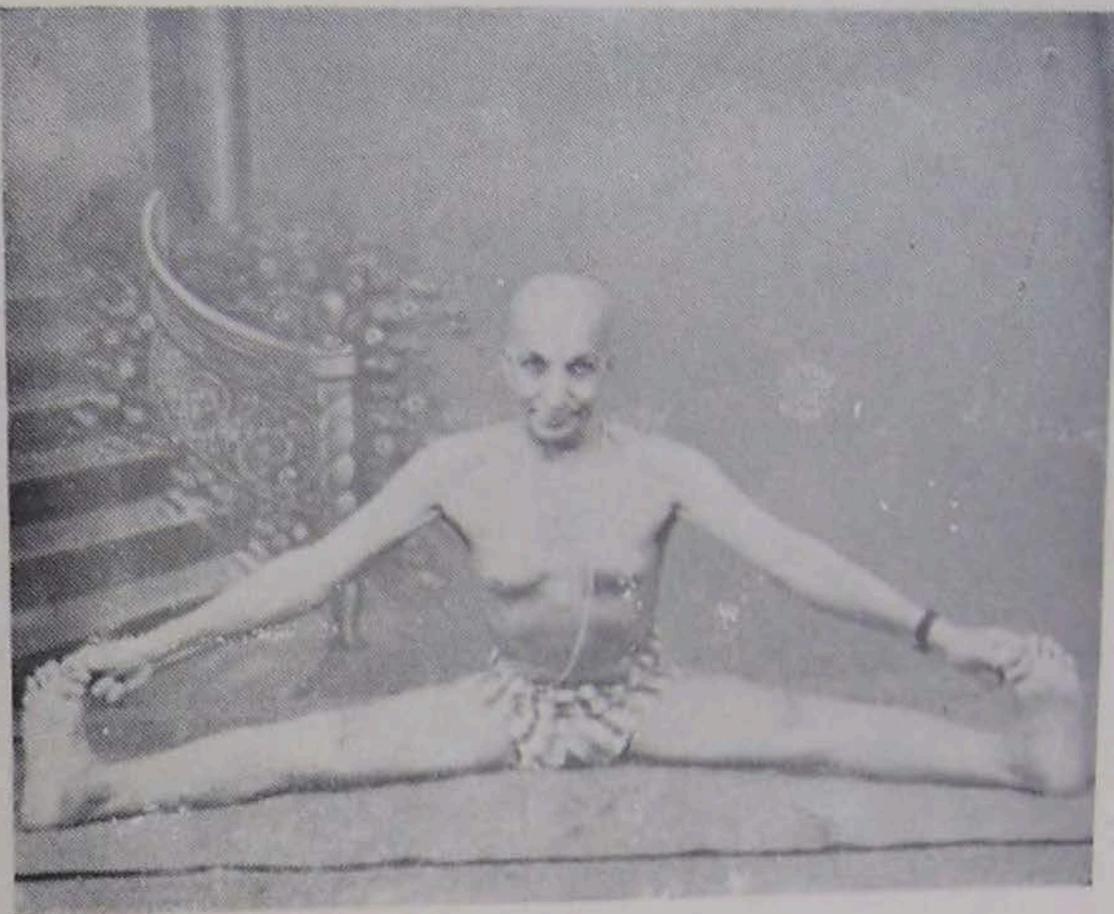




97 ಉಪದಿಷ್ಟಕೋಣಾಸನ, ಭಾಗ 1



98 ಉಪದಿಷ್ಟಕೋಣಾಸನ, ಭಾಗ 2



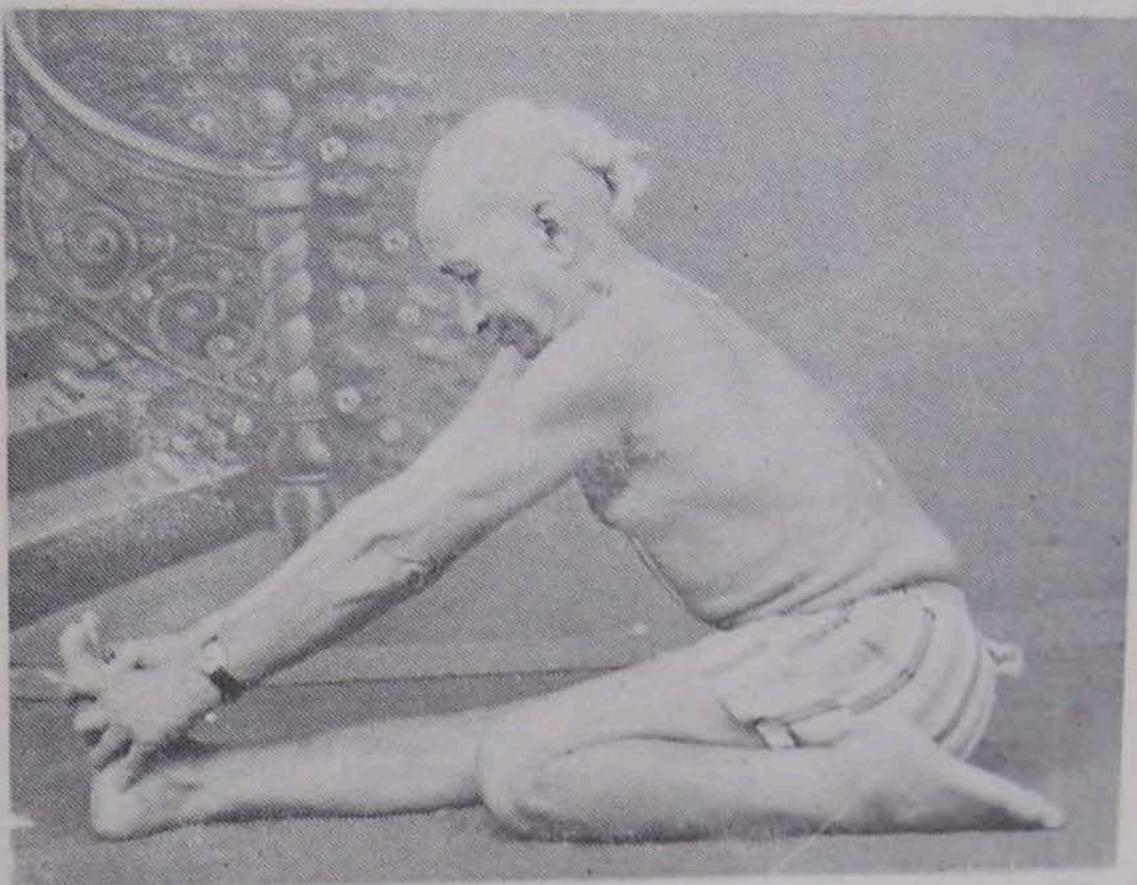
99 ಲುಪದಿಷ್ಟಕೋಣಾಸನ. ಭಾಗ 3



100 ಲುಪದಿಷ್ಟಕೋಣಾಸನ. ಭಾಗ 4



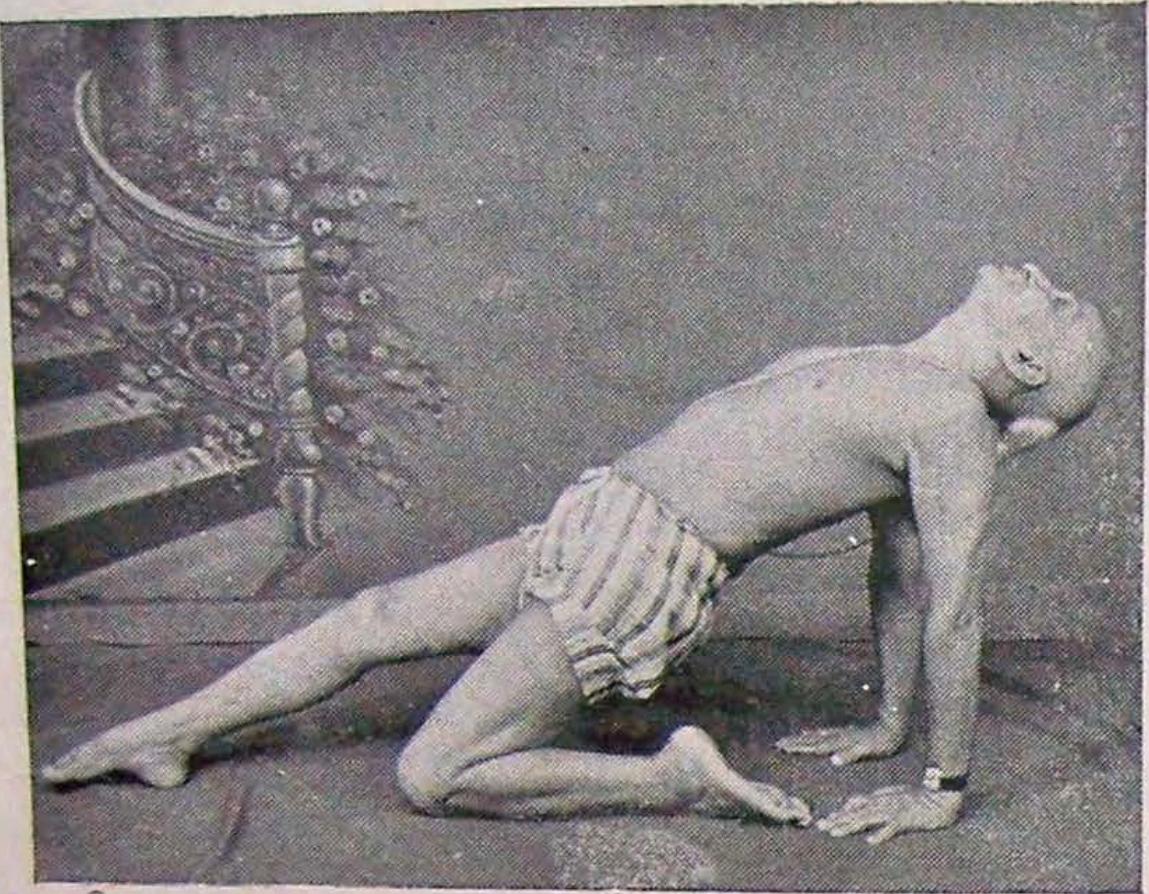
101 ଲୁହମିଷ୍ଟକେଳକାନ୍ଦି, ଭାଗ 5



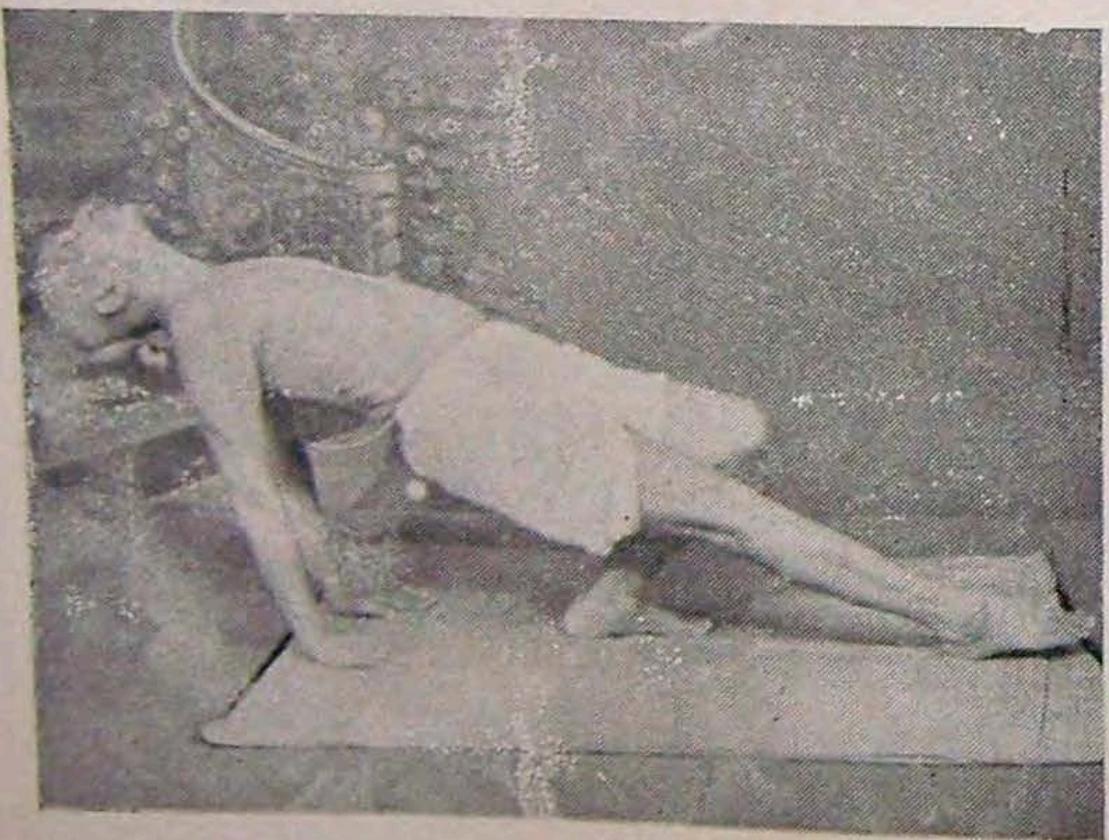
102 ತಿಂಡುಬ್ಯುಕ್ಕಪಾದಪ್ರಸ್ಥಮತಾನಾಸನ ಪಾರಂಭ



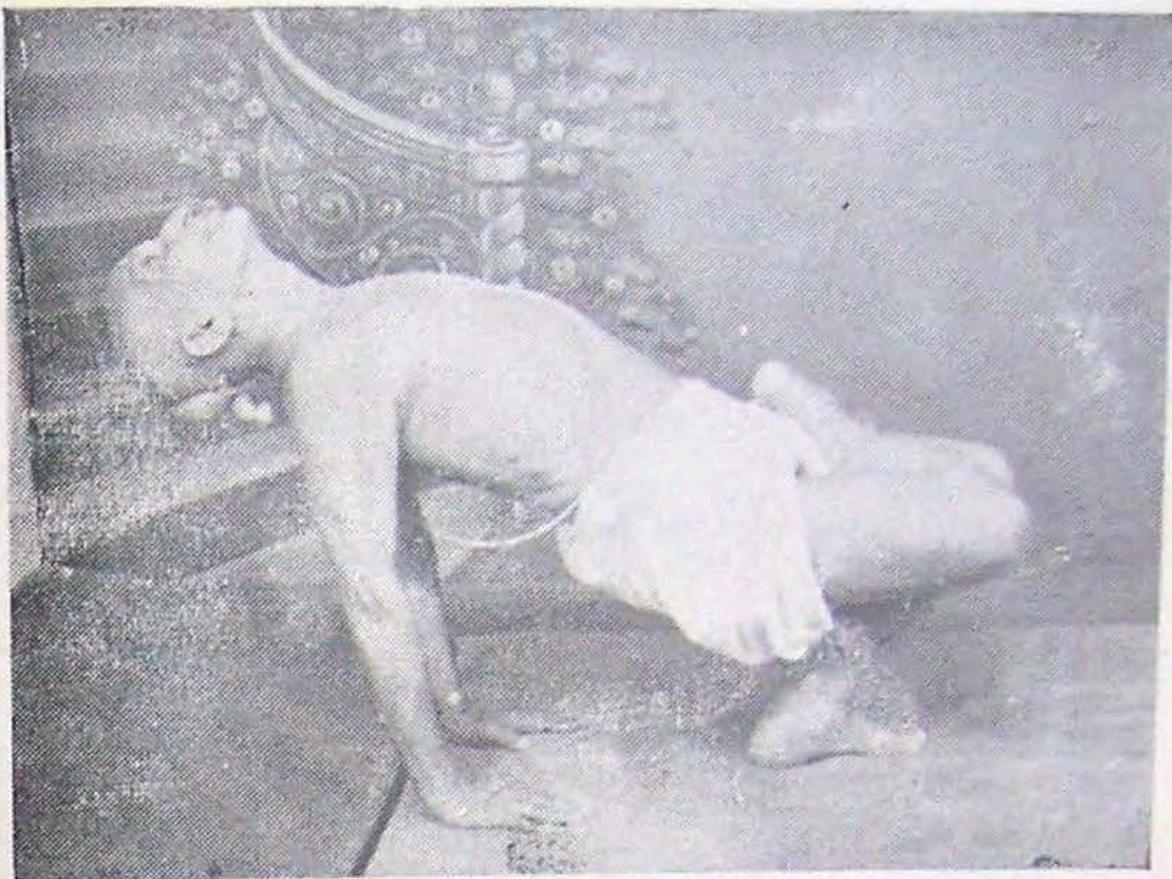
103 ತಿಂಡುಬ್ಯುಕ್ಕಪಾದಪ್ರಸ್ಥಮತಾನಾಸನ, ಭಾಗ 1



104 ತಿಂದುಂಟು ಹೈಕಪಾಡಪಶ್ಚಿಮತಾನಾಸನ, ಭಾಗ 2



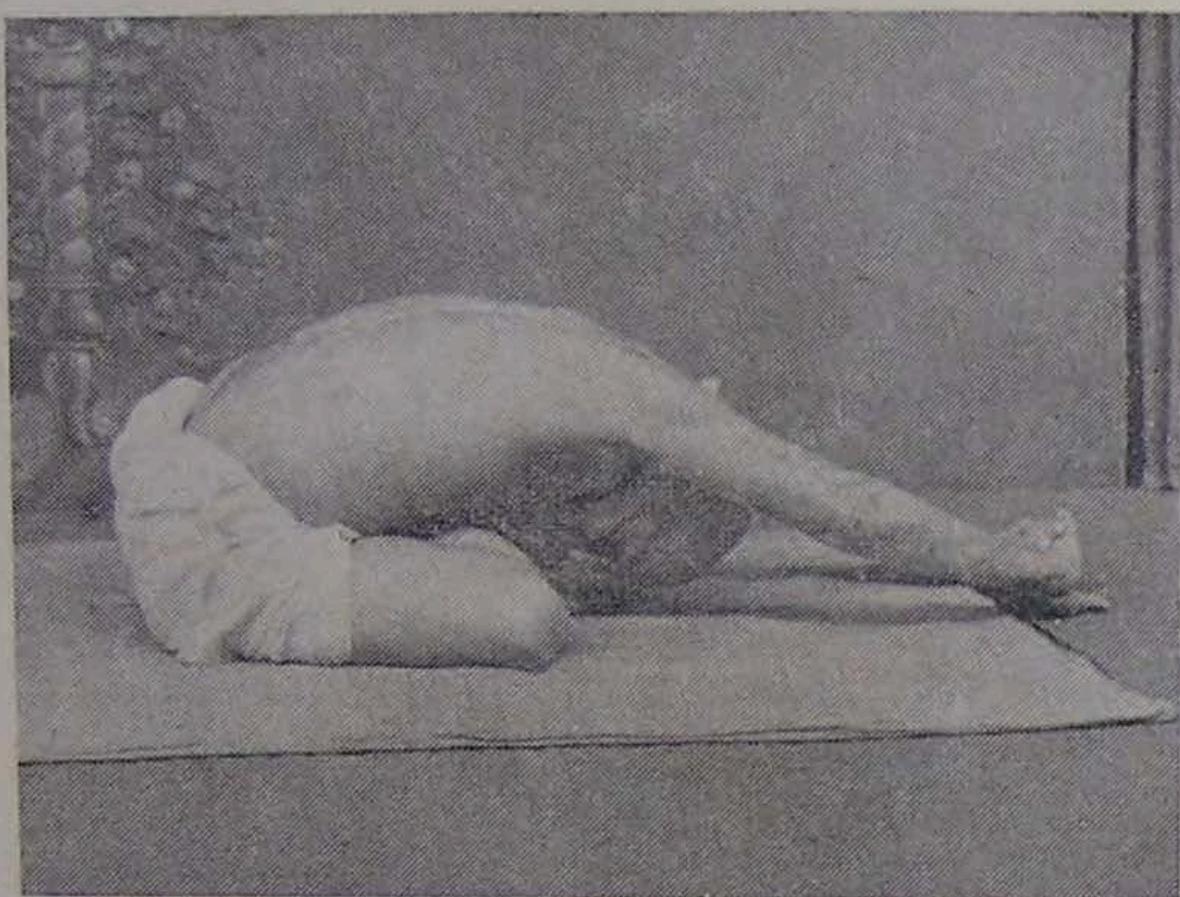
105 ತಿಂದುಂಟು ಹೈಕಪಾಡಪಶ್ಚಿಮತಾನಾಸನ, ಭಾಗ 3



106 ತಿಯುಂಚ್ಯಾಪ್ಯೆಕ್ಸಾದಪ್ರೊಮತಾನಾಸನ, ಭಾಗ 4



107 ತಿಯುಂಚ್ಯಾಪ್ಯೆಕ್ಸಾದಪ್ರೊಮತಾನಾಸನ, ಭಾಗ 5



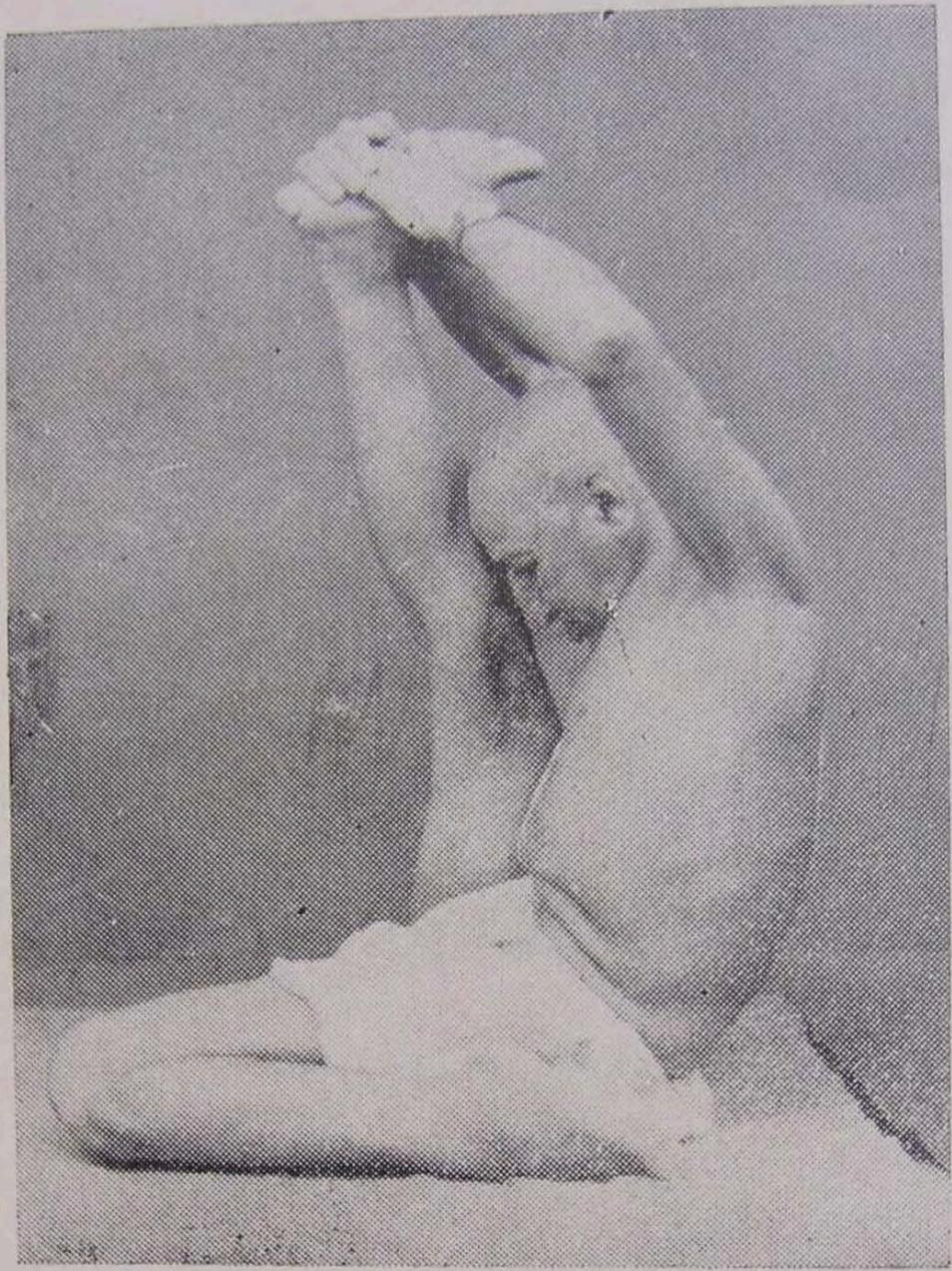
108 ತಿರುಂಬುತ್ತೆಕವಾದಪಟ್ಟಮಾನಾಸನ, ಭಾಗ 6



110 भारद्वाजसन, फ़ार 2

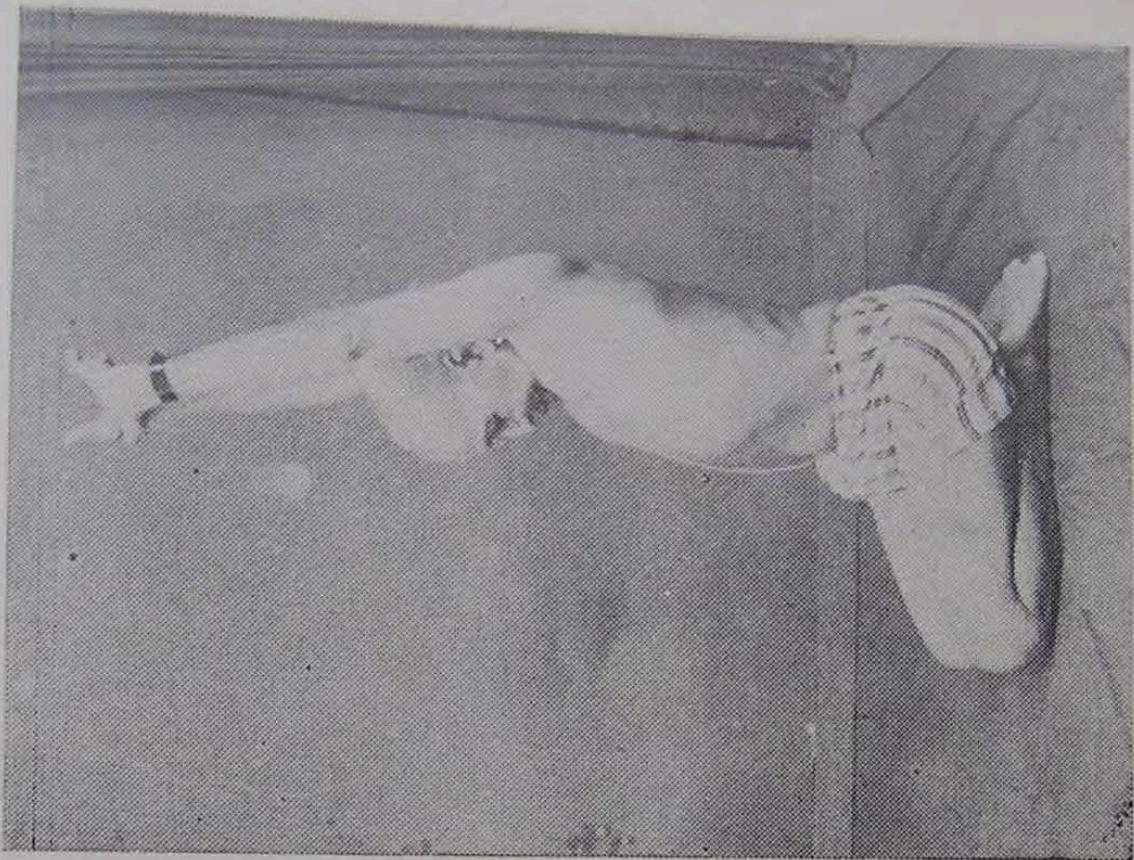


109 भारद्वाजसन, फ़ार 1

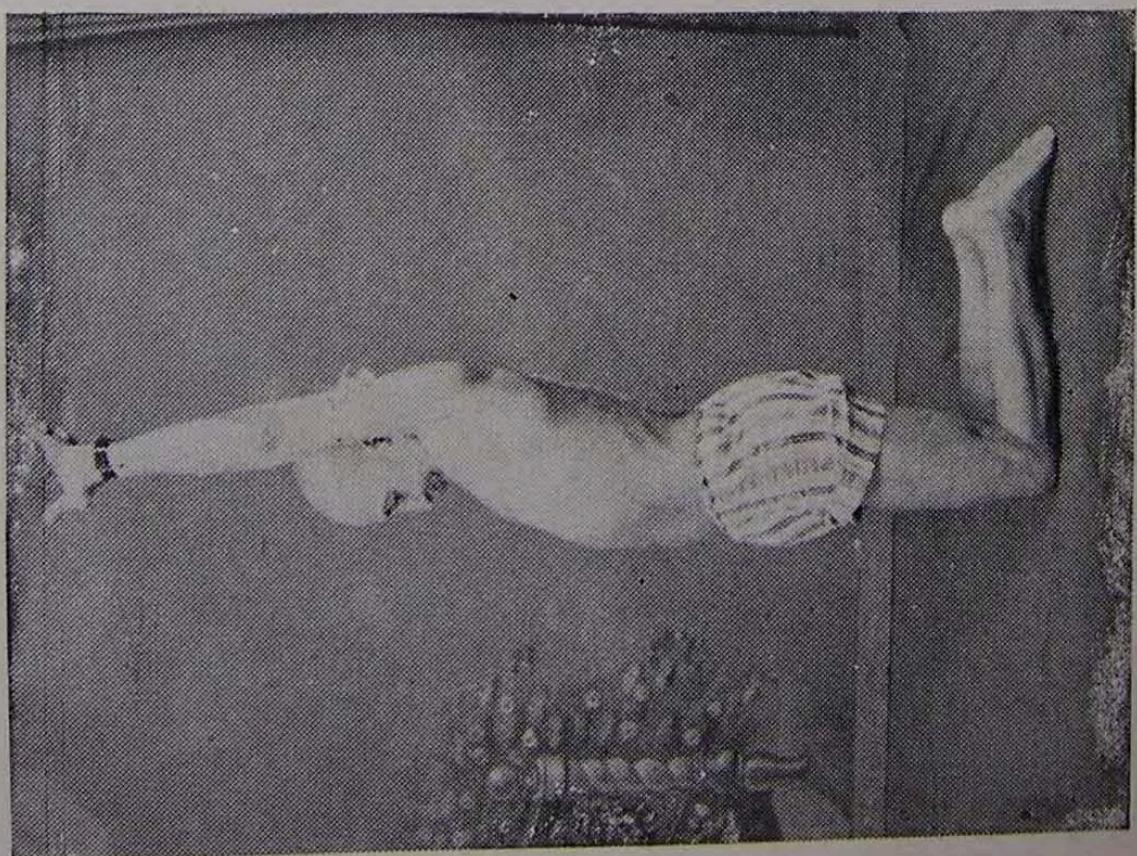


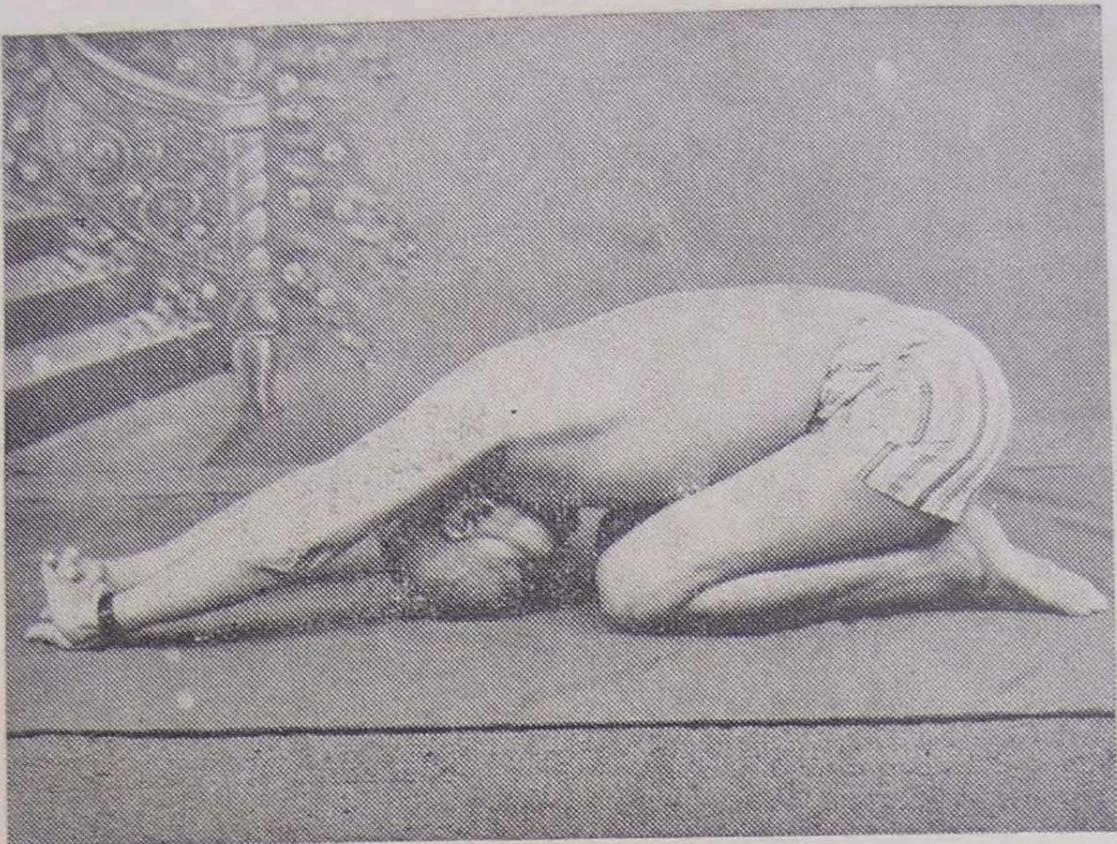
111 ಕ್ರಿಂಚಾಸನ

113 ಪೆಜ್‌ಸನ್, ಫಾರ್ 2

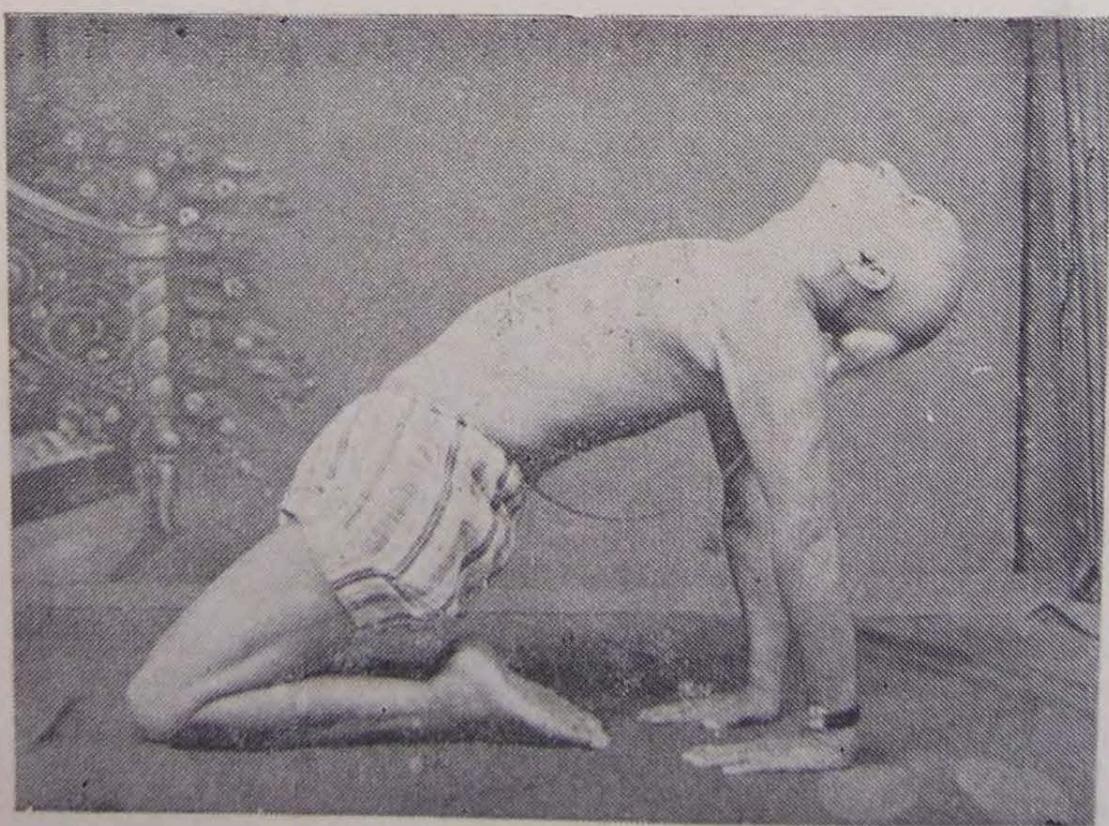


112 ಪೆಜ್‌ಸನ್, ಫಾರ್ 1





114 ಪ್ರಜ್ಞಾಸನ, ಭಾಗ 3

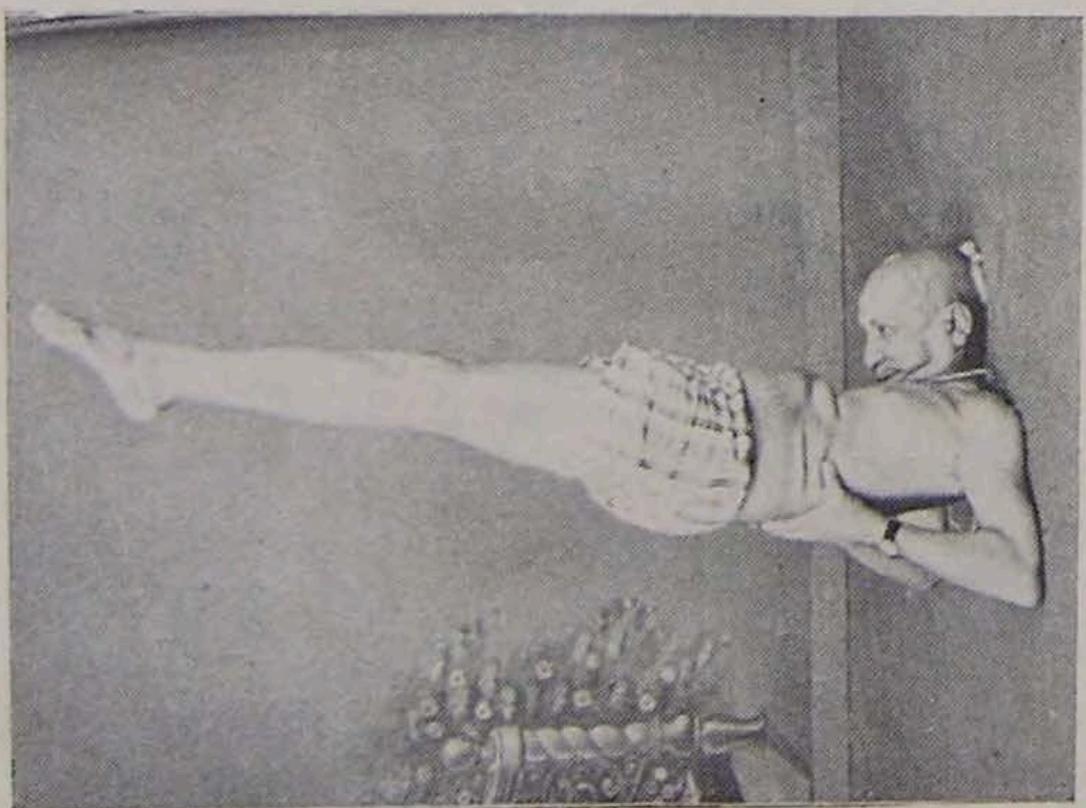


115 ಪ್ರಜ್ಞಾಸನ, ಭಾಗ 4



116 ಪರ್ಯಾಂಕಾಸನ

117 ಸಾಲಂಬಸರ್ವಾಂಗಾಸನ



118 ಶ್ರೋಧ್ಯಾಸ್ತ ಕೆಂಳಾಸನ

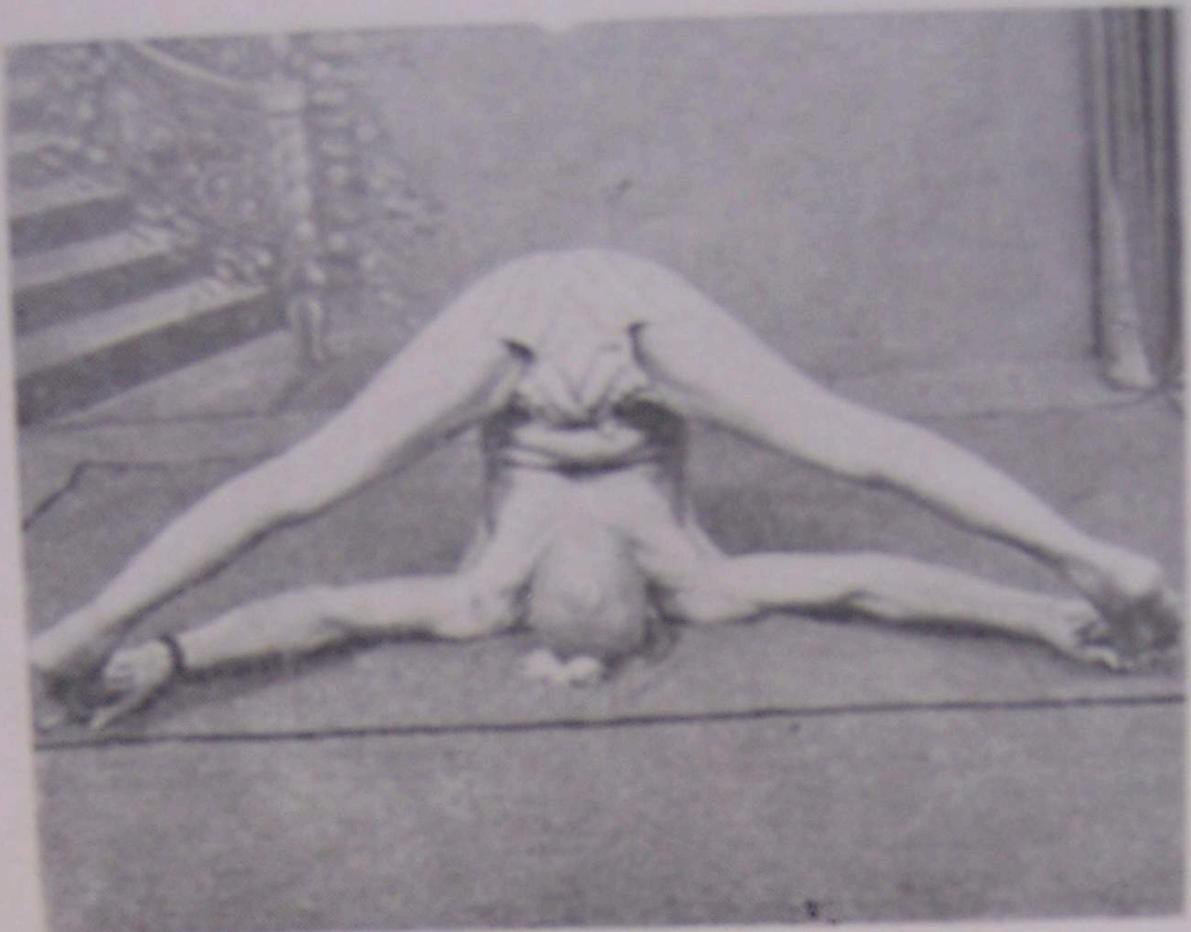


120 ಶ್ರಾವಣಿಕ್ಕಾರ್ಯ



119 ಶ್ರಾವಣಿಕ್ಕಾರ್ಯ



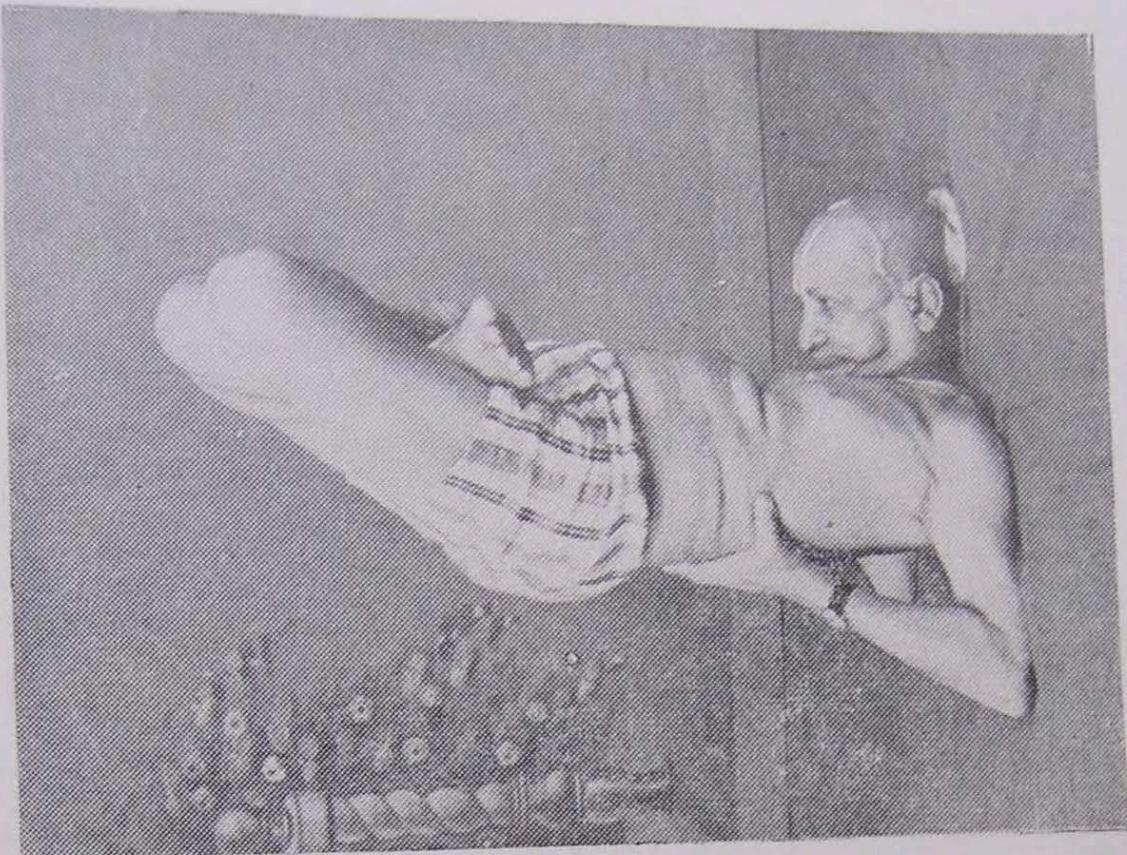


121 ಸುತ್ತಿಲಾರ್ಯಾಸ

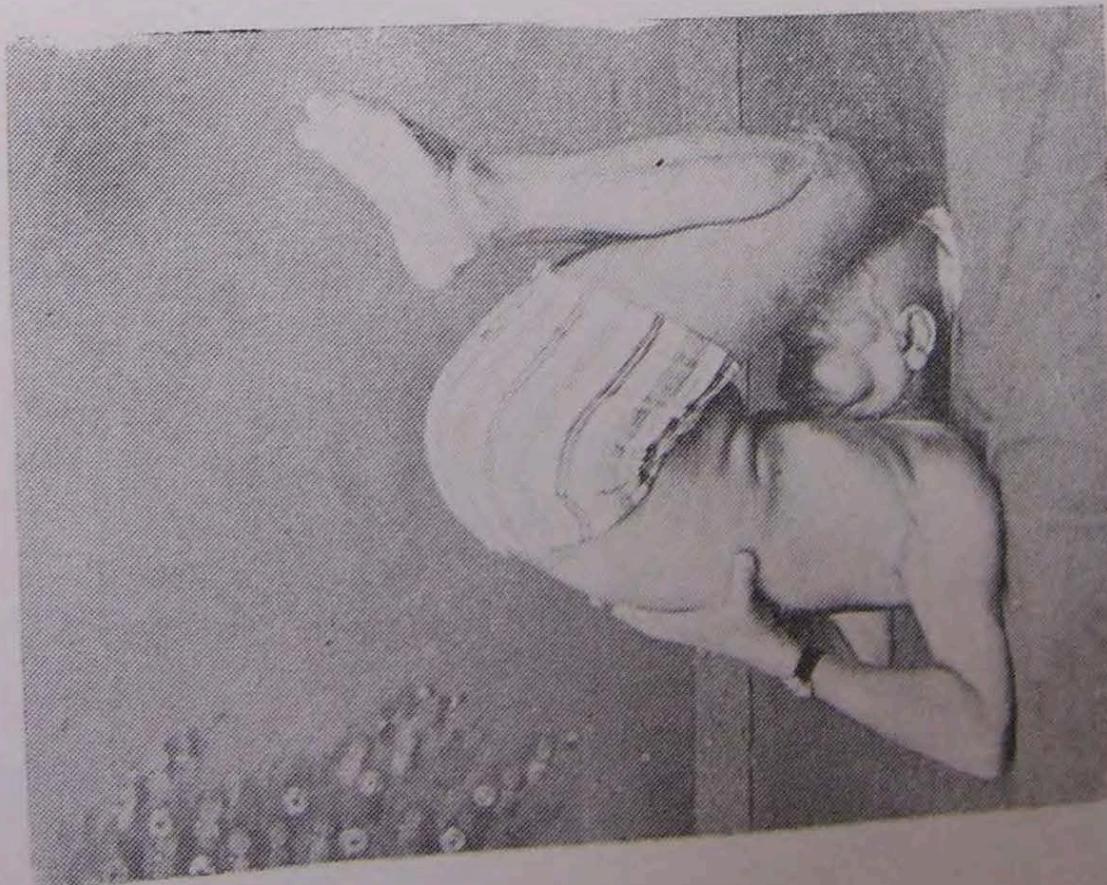


122 ಪರಾಂಪ

124 ಲೂಧ್ರ ಪದ್ಯಾಸನ



123 ಅಕ್ಷಯಕ್ಕಾಸನ



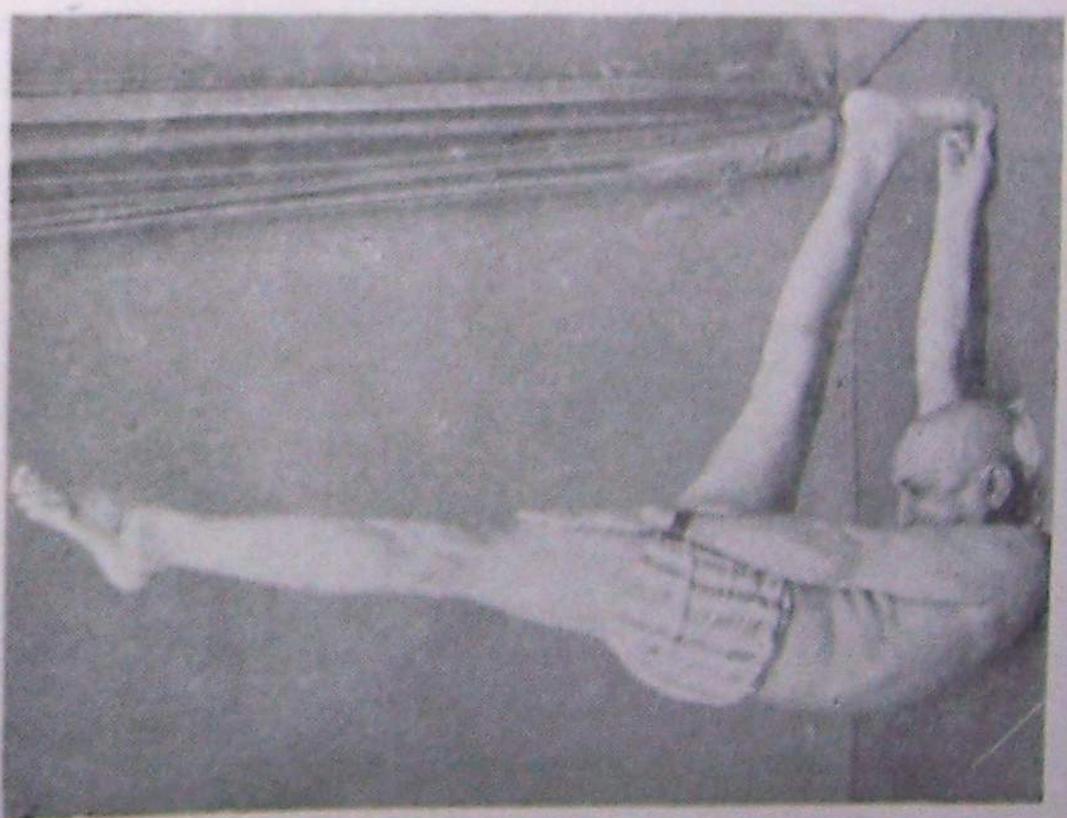
126 ಬೆಂಡ್‌ಕ್ರಾಸ್‌ಅಂಡ್‌ಟ್ರಾನ್



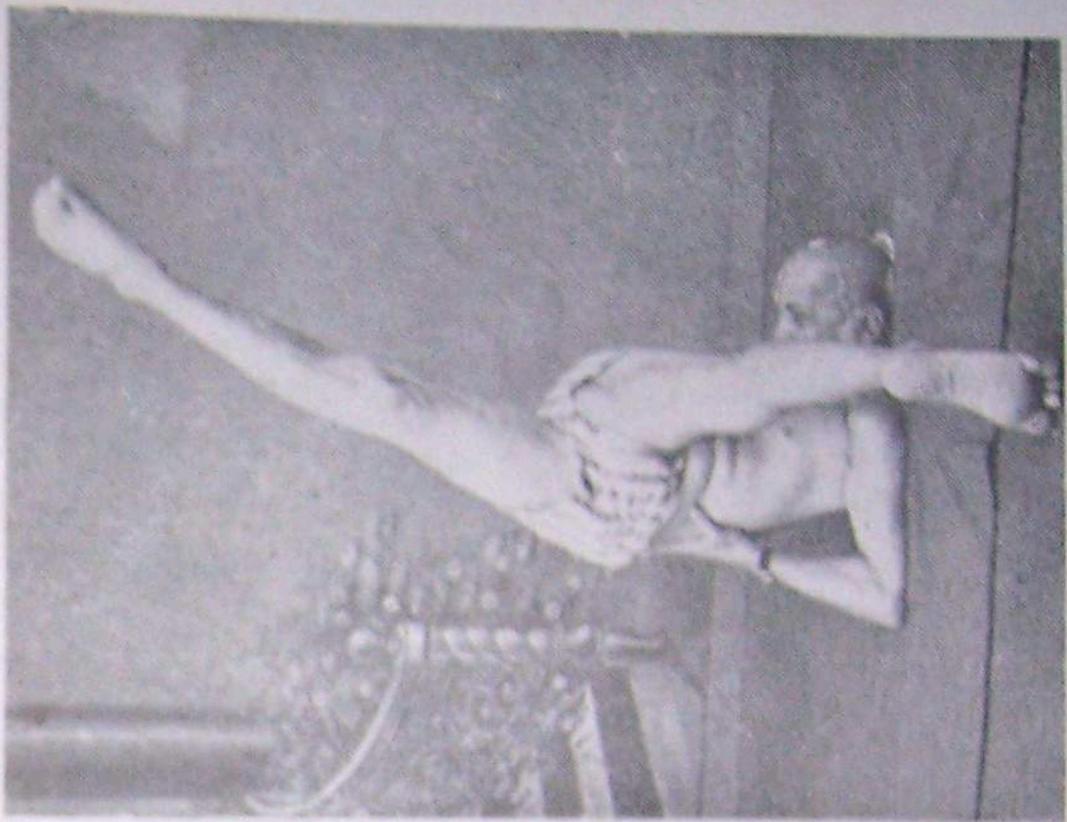
125 ಬೆಂಡ್‌ಪ್ರವರ್ತನೆ; ಅಂಡ್‌ತ್ರಾನ್

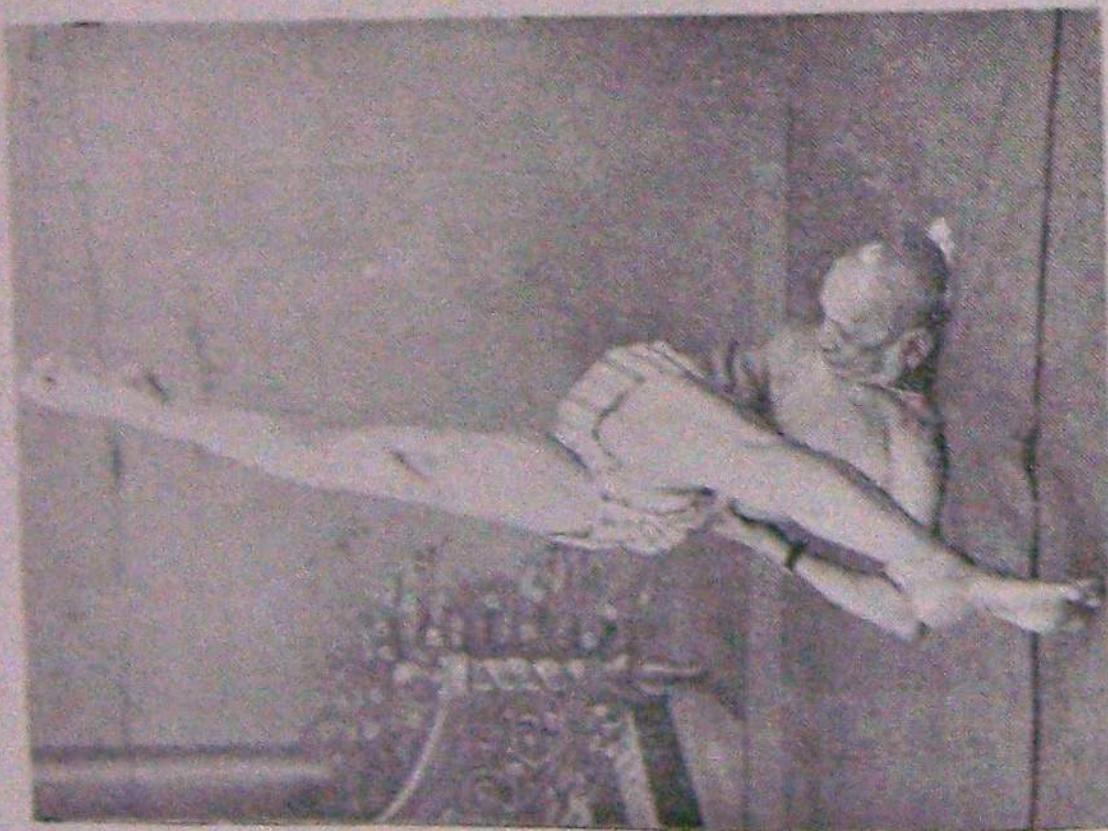


127. మానవ ప్రాణీలలో వున్న స్థాయిత్వం కుటుంబాలలో వున్న స్థాయిత్వం

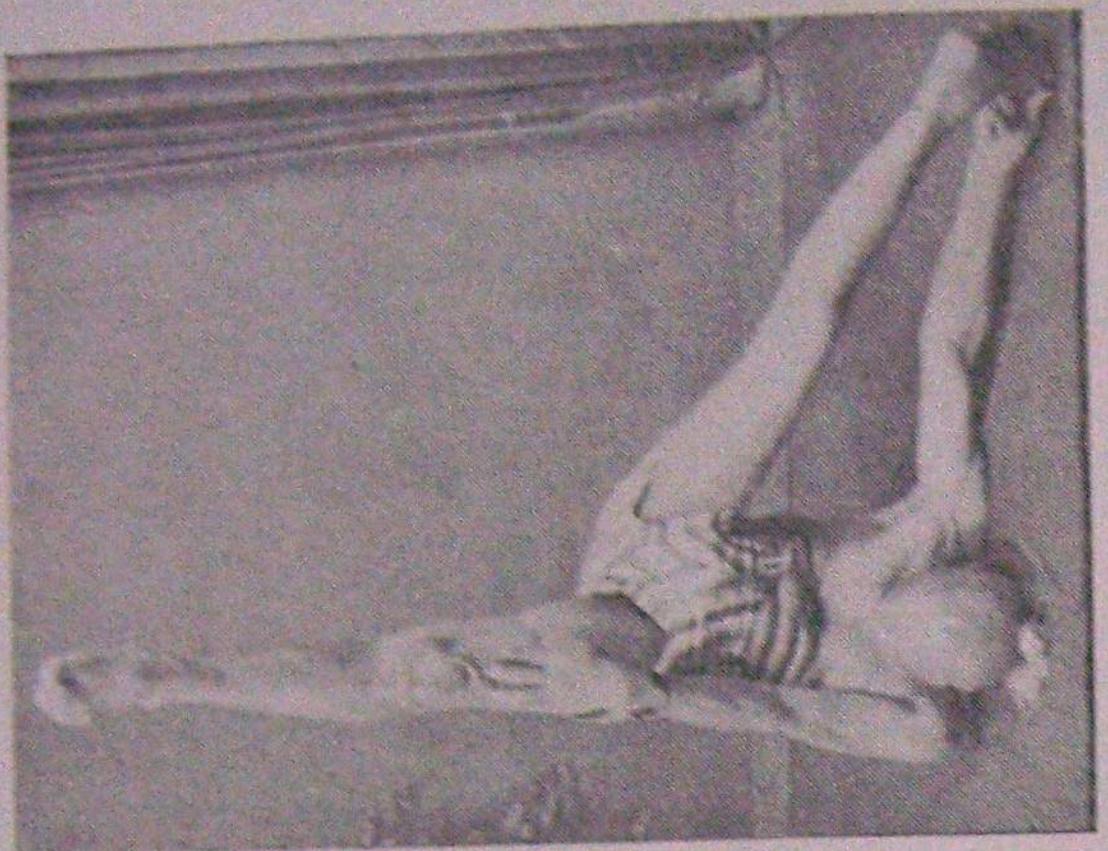


128. మానవ ప్రాణీలలో వున్న స్థాయిత్వం కుటుంబాలలో వున్న స్థాయిత్వం



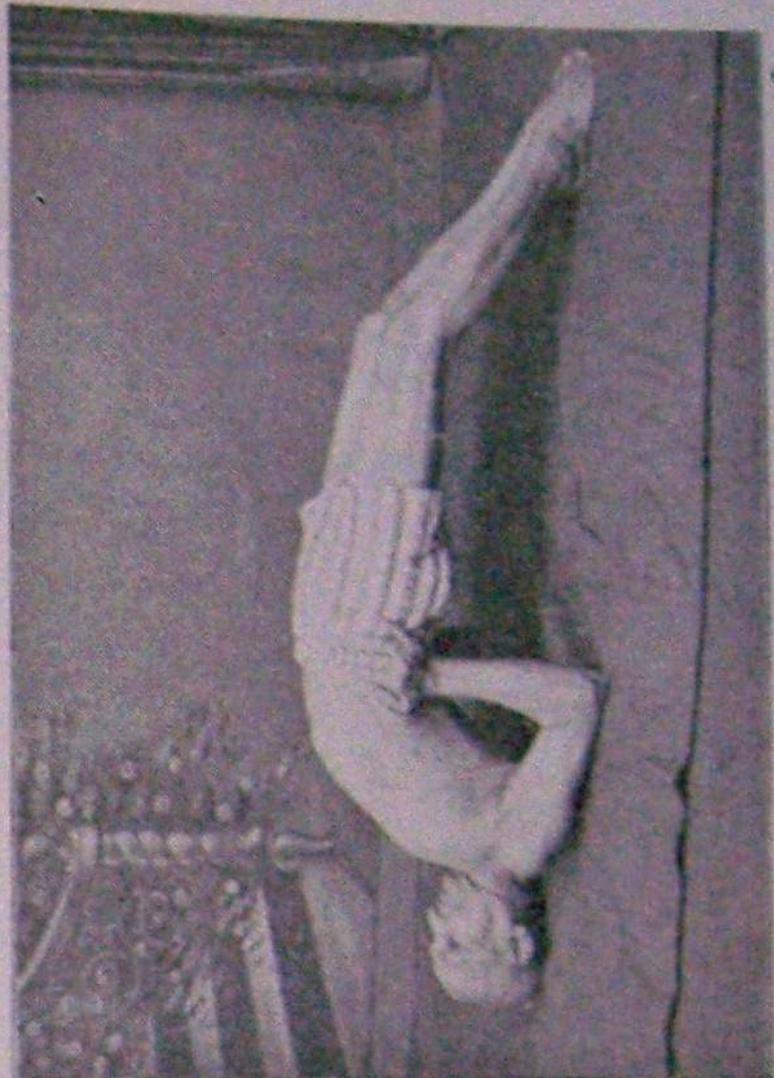


129 ಬಳಹೂಡೆ ಸಹಾರಾಗಿ ಬಂದುತ್ತಿ, ಖಾಗ 2

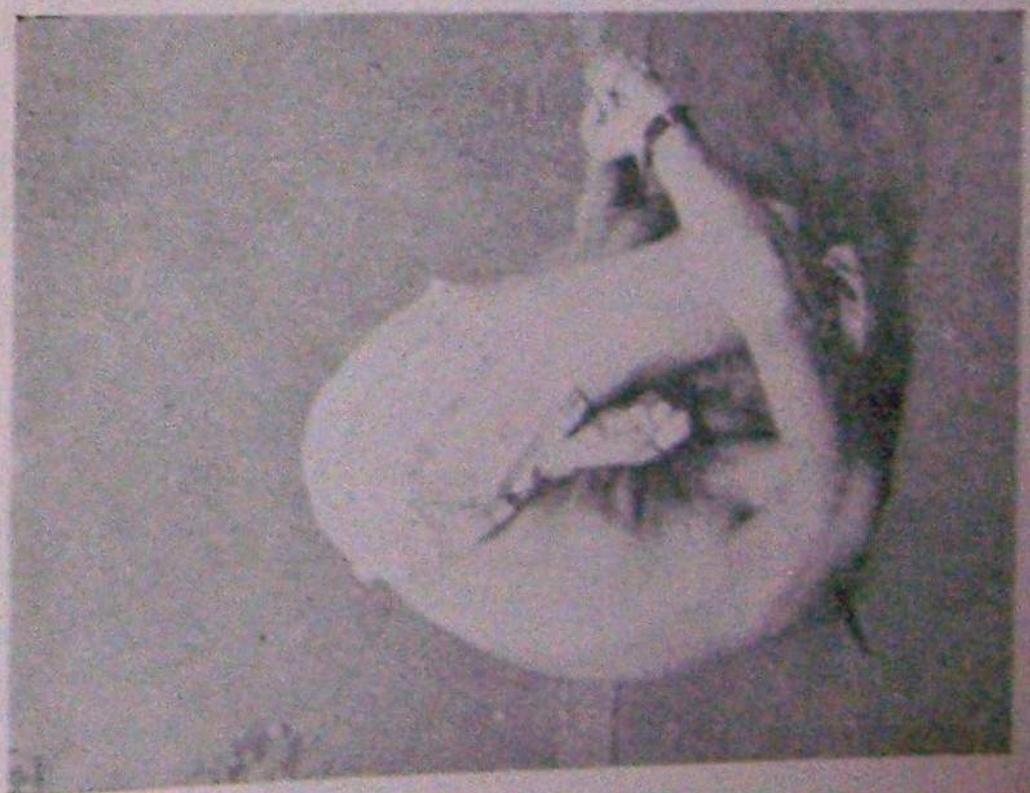


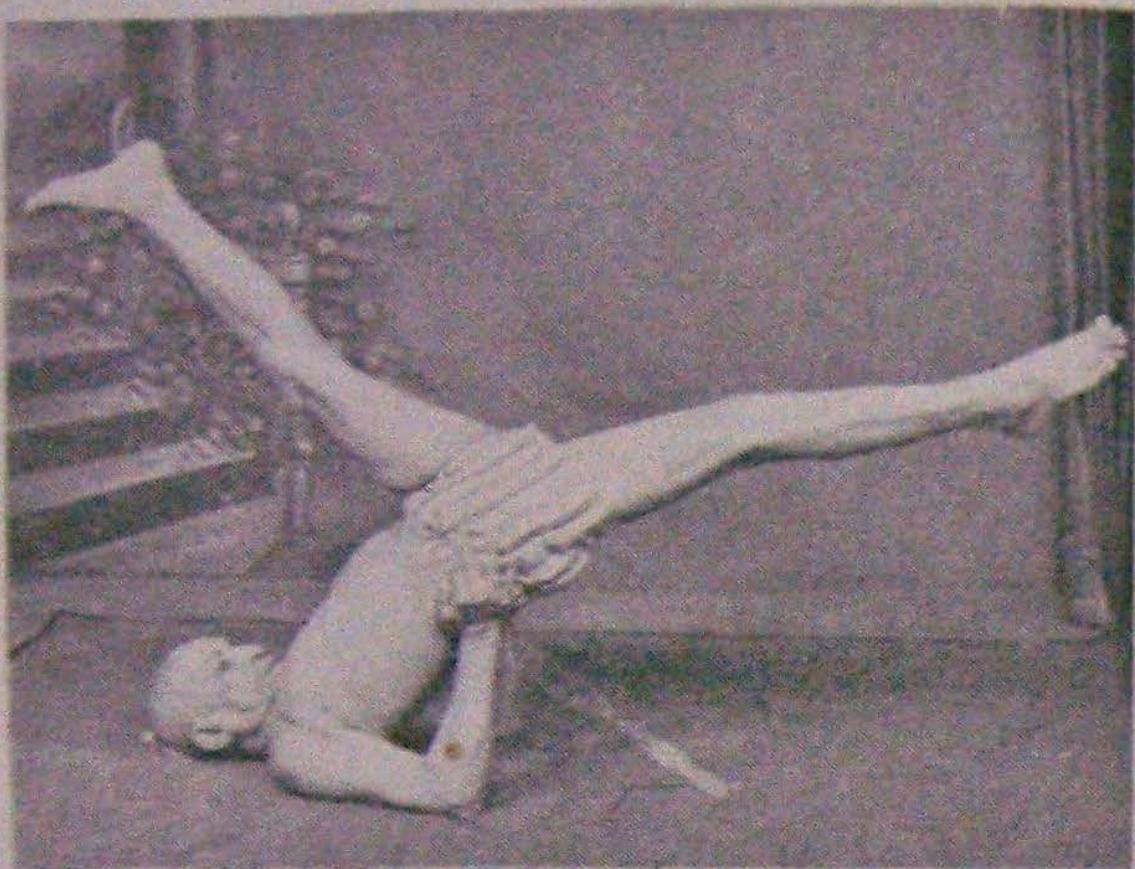
130 ಬಾಡೆ, ಕಪ್ಪಾದೆಹಣಿಗಳ ಸ್ಥಾನ

132 ನುತ್ತಂಸಮಾರ್ಪಣ, ಖಾಗ 1

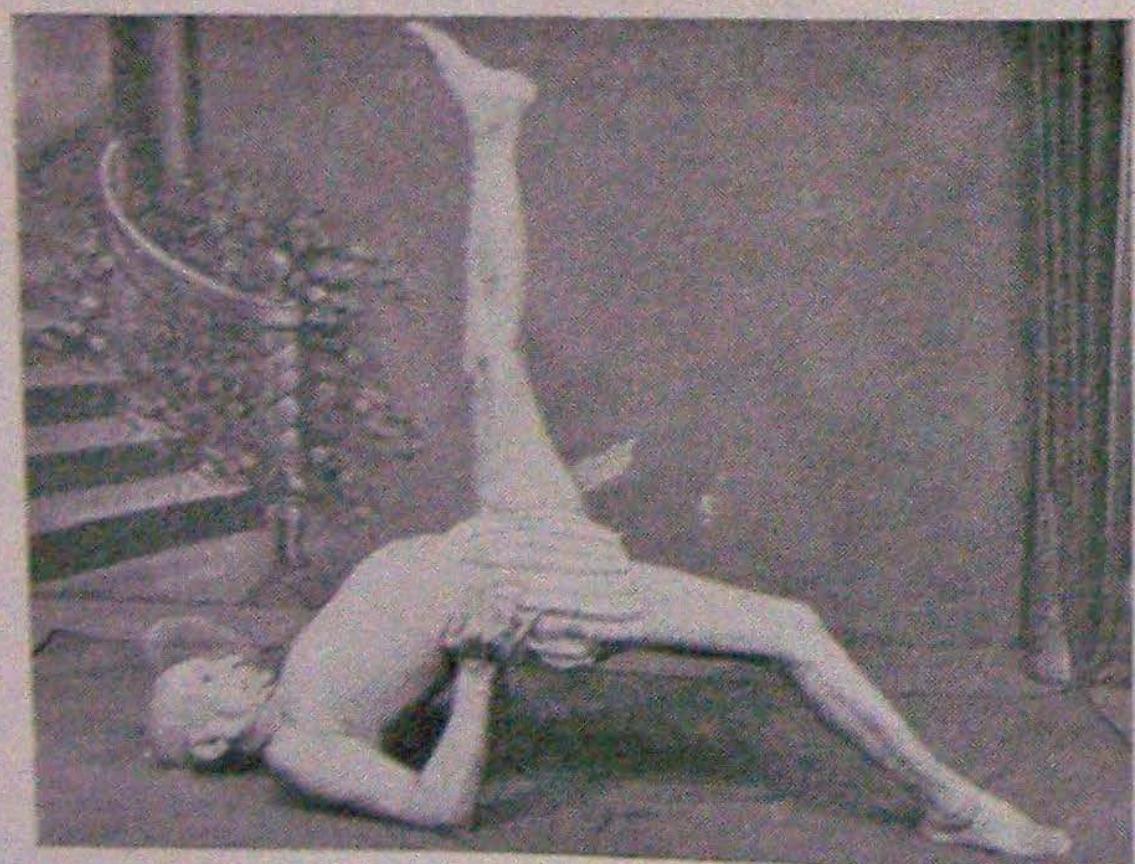


131 ಕುಣಿಕೆ



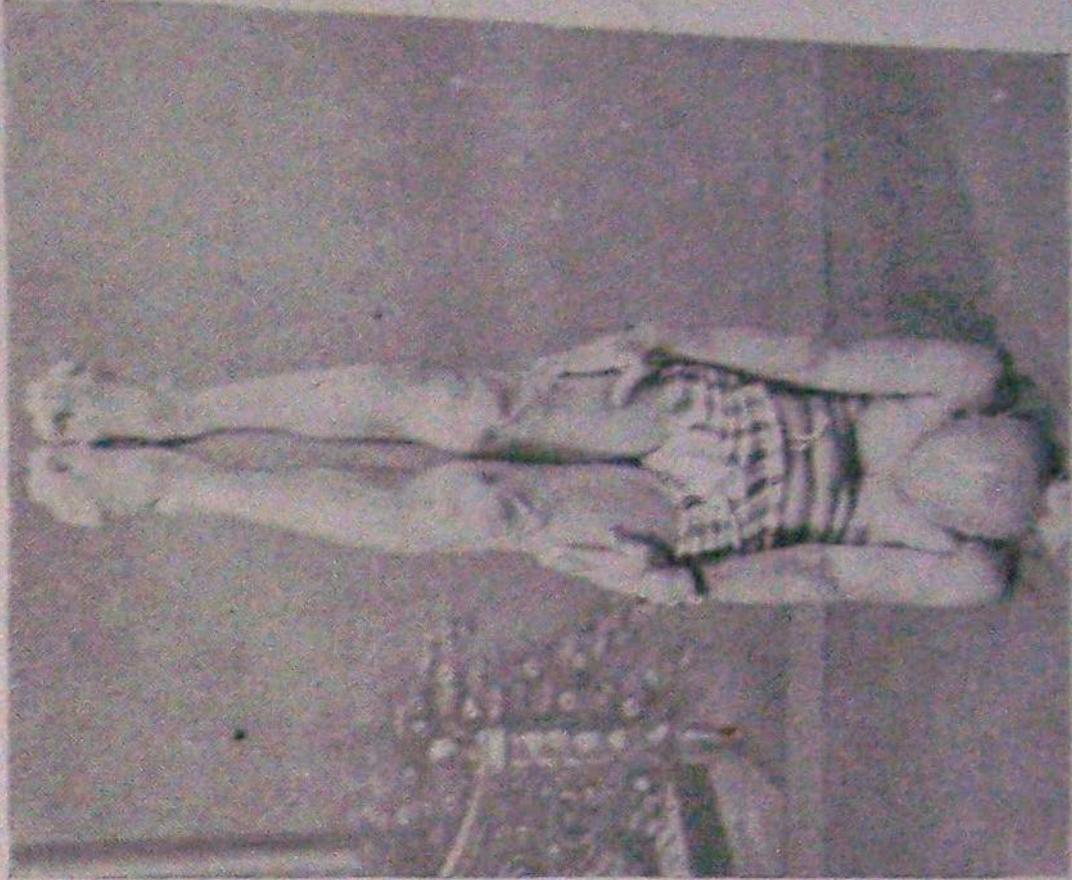


133 ಶಂಕುಸಾರ್ವಾಸನ, ಘಾಗ್ 2

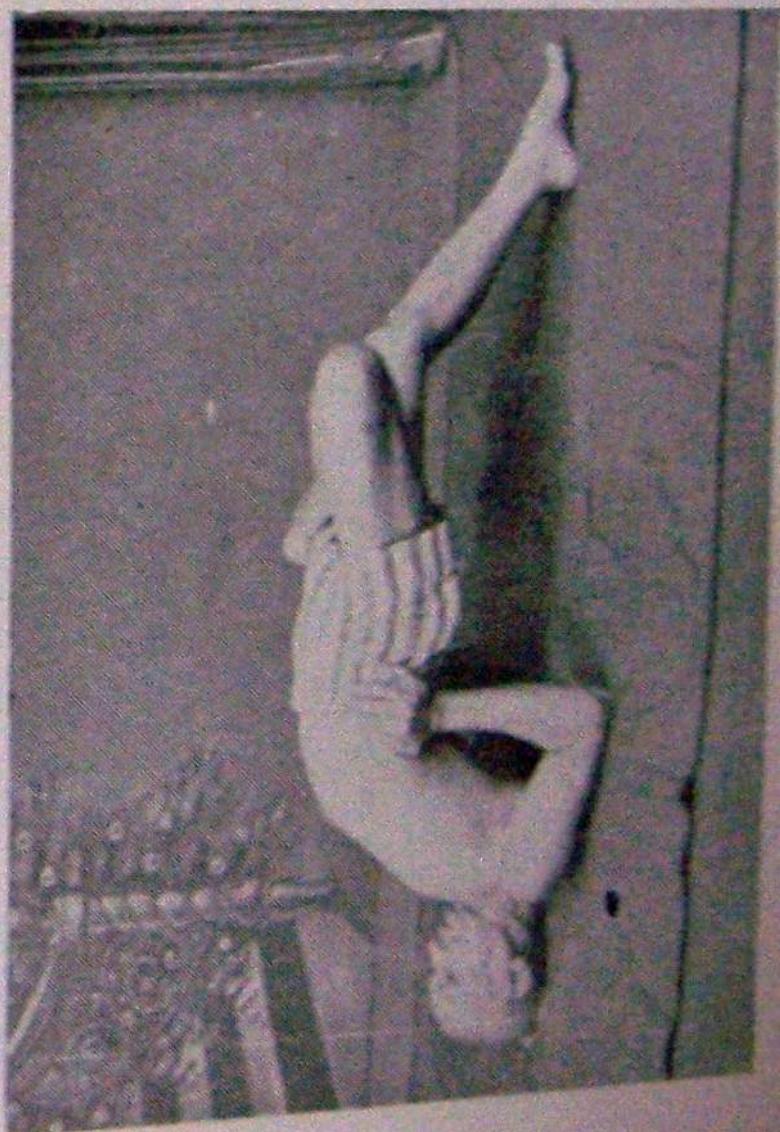


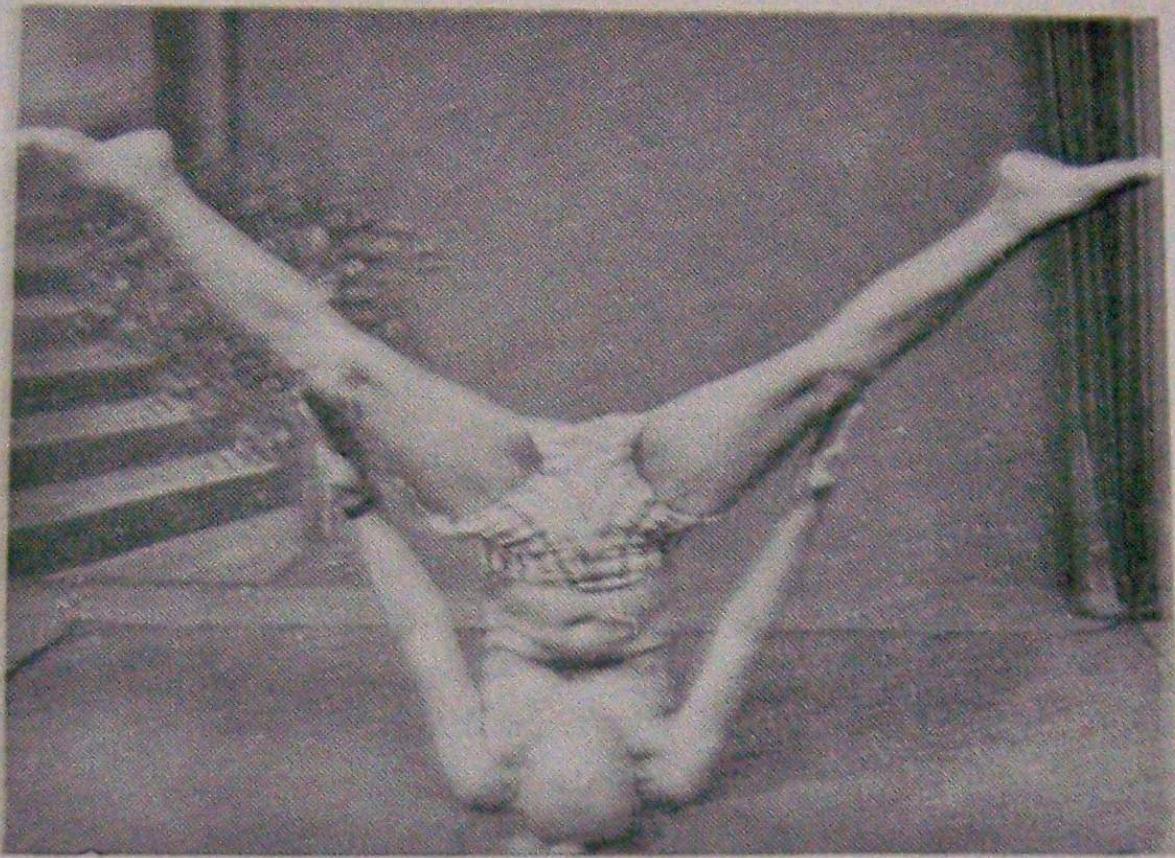
134 ಶಂಕುಸಾರ್ವಾಸನ, ಘಾಗ್ 3

136 *Notoceraspis curvata*, sp.n. 1



135 *Ceropales gallopinii*, sp.n. 4





137 ສົມບັດທະນວາງວານ, ຂໍາເກີ 2

140 *UZONIA* 4665



141 *UZONIA*

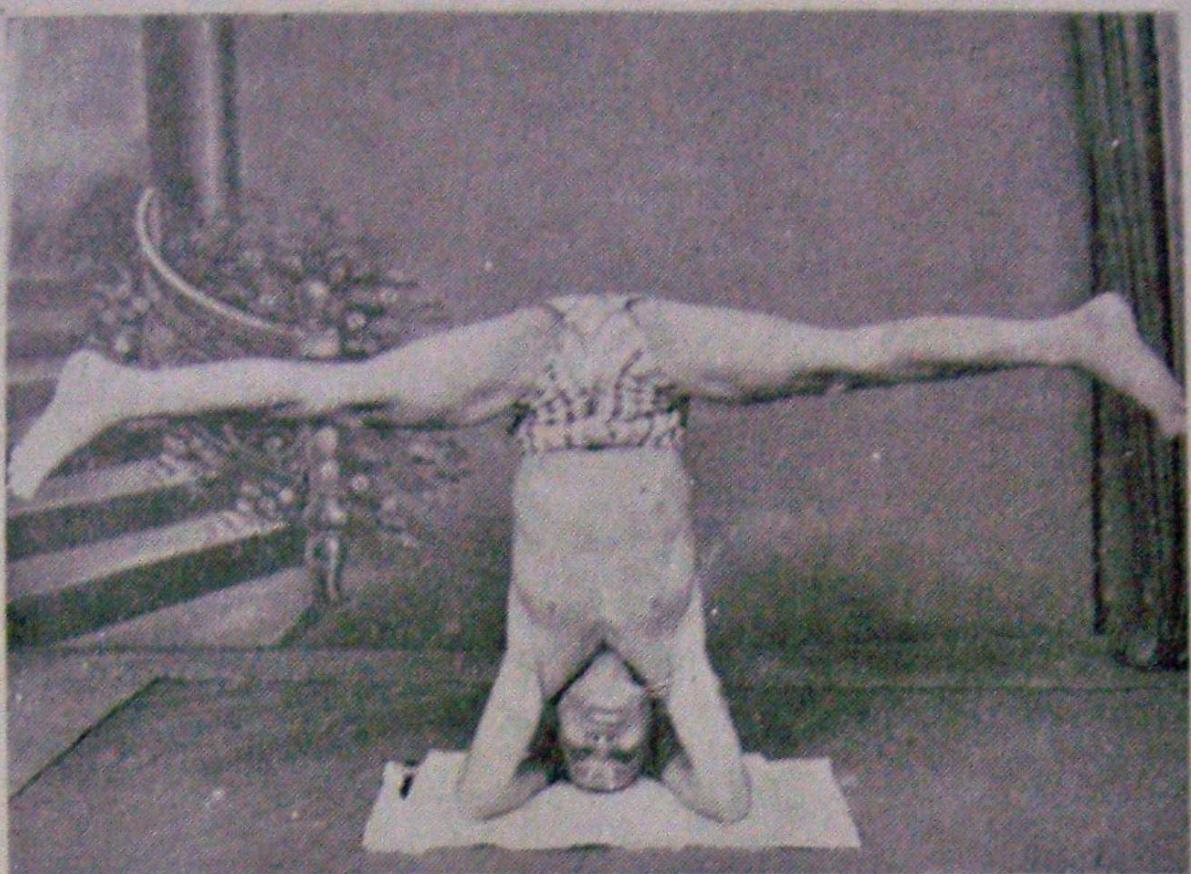


(43) *Indrapuri* stool No. 1971-2

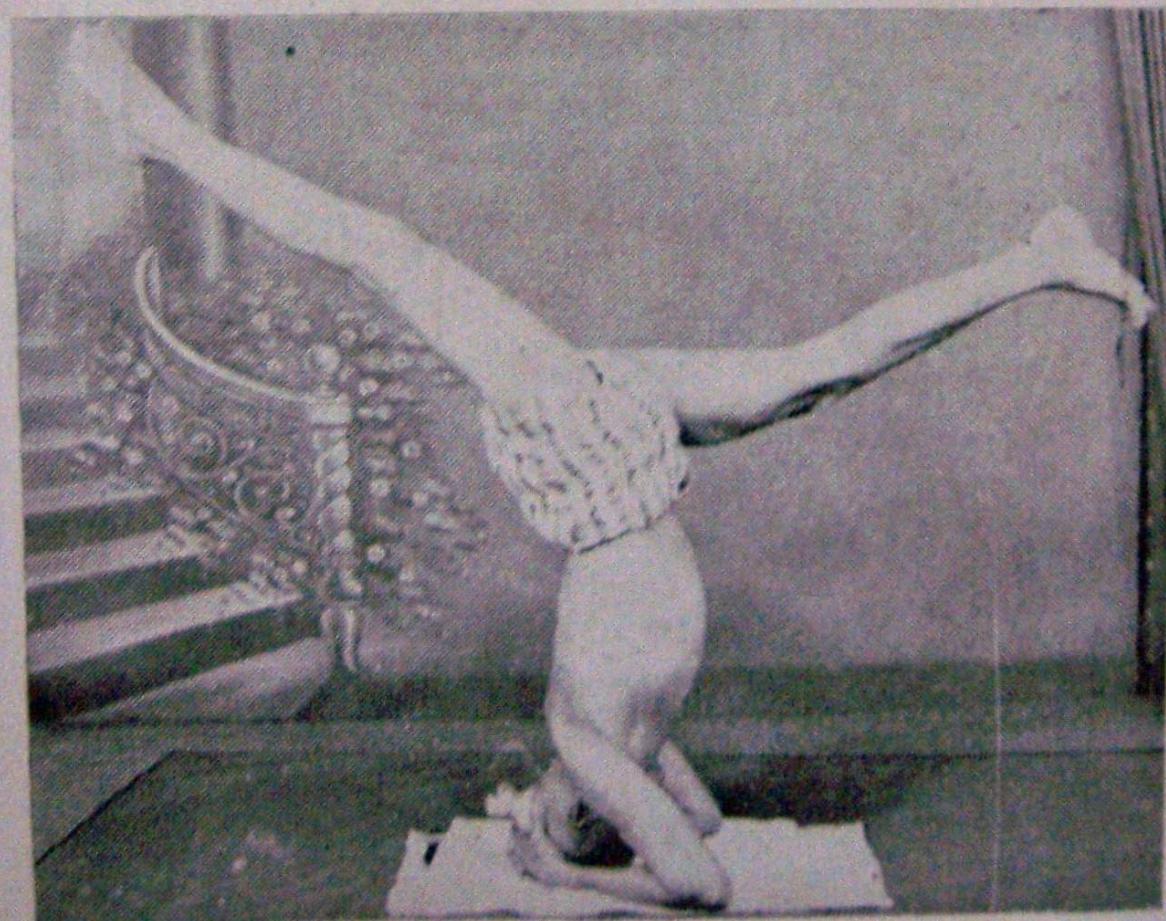


(44) *Indrapuri* stool No. 1971-1



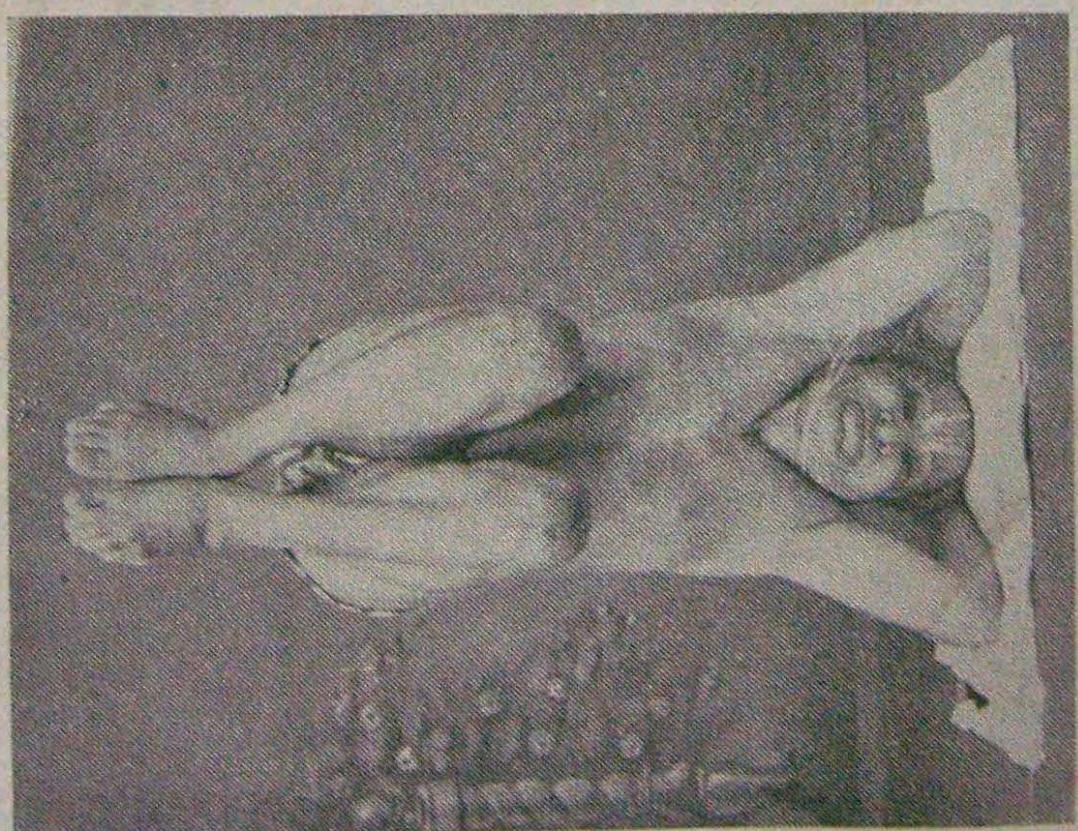


144 ಸಿರ್ಸಾಸಾನಾಧಂಗೆ

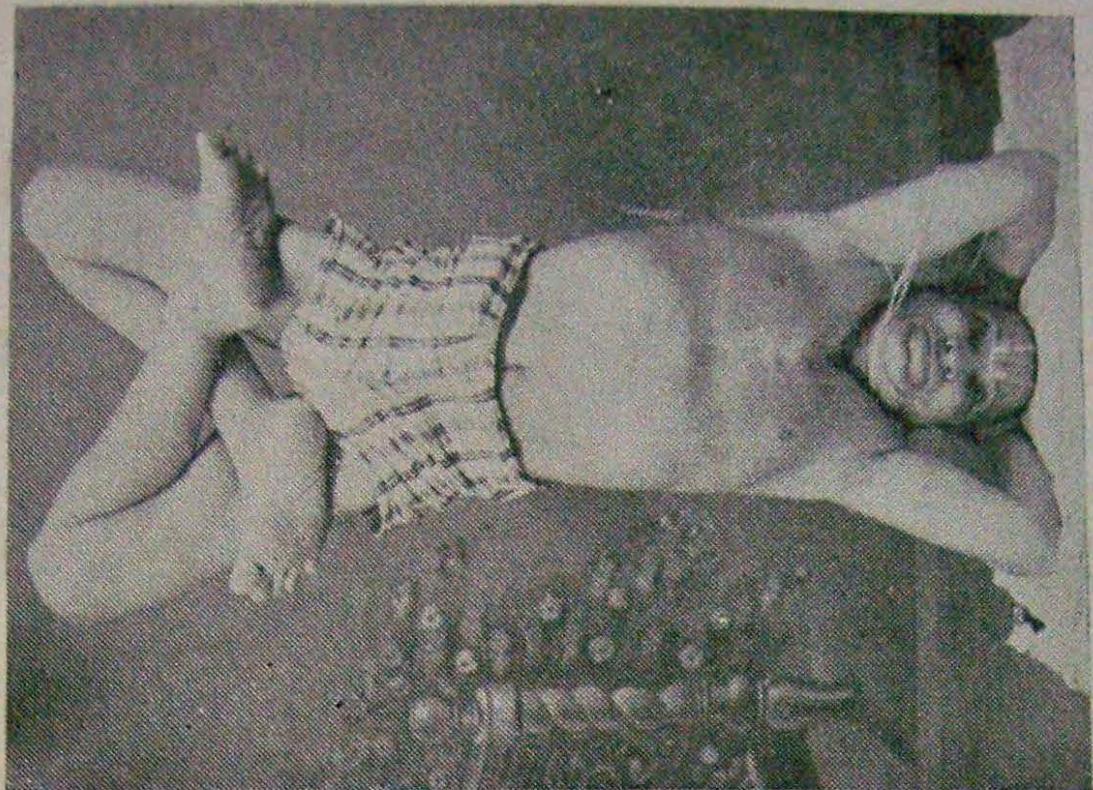


145 ಪ್ರತಃಗ್ರಂಥ

146 ಅಕ್ಷಾಂಶಕಲೆಕ್ಟಿವನ್‌ಡ್ರೋ



147 ವಹಂಗೆತಪದ್ಯಾಸನ



149 *CHINESE CLOTHES, 1920's*



148 *CHINESE CLOTHES, 1920's*

