சூரிய நமஸ்காரம்

[படங்களுடன்]

டி. வி. திருவேதி

எழுதியது

சக்தி காரியாலயம்

புத்தக வெளியீட்டாளர், சென்னை-6.

Scanned by CamScanner

முதற் பதிப்பு : மார்ச் 1942
இரண்டாம் பதிப்பு : மார்ச் 1945
மூன்றாம் பதிப்பு : ஜூலை 1946
நான்காம் பதிப்பு : ஏப்ரல் 1950
ஐந்தாம் பதிப்பு : நவம்பர் 1955

பதிப்புரிமை
சக்தி காரியாலயத்தைச்
சேர்ந்தது.

MY
J5

விலை ரூ. ஒன்று
(தபால் செலவு தனி)

சென்னை - 69, பீட்டர்ஸ் ரோடு ஸண்டே டைம்ஸ் பிரசில்
அச்சிடப்பெற்றது

SRIVILLIPUTTUR

பதிப்பாளர் உரை

மனித சமுதாயம் வாழ பல வழி வகைகள் இருக்கின்றன.

அவற்றிலே ஒன்று உடல் பாதுகாப்பு.

உடல் பாதுகாப்பு முறைகளில் ஒன்று சூரிய நமஸ்காரம்.

சூரிய நமஸ்காரம் பற்றியதுதான் இந்த அரிய புத்தகம்.

இந்த அரிய புத்தகத்தை எழுதியவர் ஸ்ரீ. திருவேதி. திருவேதி இளமைக் காலந்தொட்டே சூரிய நமஸ்காரம், யோகாப்பியாசம் முதலிய தேகாப்பியாசம் செய்து உடல் வலுவோடு இன்றும் விளங்குகிறார். தமிழ் நாடெங்கும் சுற்றி தம் அப்பியாச முறைகளைச் செய்து காட்டுகிறார். சூரிய நமஸ்காரம் செய்வதால் உடல் வலுவடையும், உடல் வனப்படையும் என்பதற்கு திருவேதியே அத்தாட்சி.

அவர் தமது அனுபவத்தையேதான் இந்தப் புத்தகத்தில் தெளிவாக, விளக்கமாக, நேரில் சொல்வது போல் எழுதி இருக்கிறார்.

சூரிய நமஸ்காரம் என்ற இந்த நூல் இதுவரை நான்கு பதிப்புகள் வெளிவந்து விற்றுத் தீர்ந்து விட்டன. பாருங்கள்; தமிழ் மக்கள் சூரிய நமஸ்காரம் என்ற தேகப் பயிற்சி முறையை விரும்பிச்

செய்கிறார்களென்று. கடந்த ஒரு வருஷ காலமாக எங்களிடம் விற்பனைக்குப் புத்தகங்கள் இல்லை. புத்தகம் அனுப்பும்படி எழுதியவர்களும்—நேரிலே கேட்டு வந்தவர்களும் அநேகர்.

இப்பொழுது ஐந்தாம் பதிப்பு வெளிவருகிறது.

சூரிய நமஸ்காரம் என்ற பெயரைக் கேட்டதும் சிலர் இது ஒரு சமயப் புத்தகமோ என்று எண்ணக் கூடும். இது சமயப் புத்தகம் அல்ல. இது உடலை வலுப்படுத்த உதவும் நூல்.

மற்றும், இதில் யோகாப்பியாச முறைகளும் அடங்கி இருக்கின்றன.

படியுங்கள். அப்பியாசம் செய்யுங்கள். பயனடையுங்கள்.

எங்கள் முயற்சிக்கு நீங்கள் செய்யும் கைமாறு நீங்கள் பயனடைவது ஒன்றுதான்.

இந்தப் புத்தகத்தின் ஐந்தாவது அத்தியாயம் ஆனந்த விகடன் தீபாவளி மலர் ஒன்றில் வெளிவந்தது. அதை வெளியிட அனுமதி அளித்த ஆனந்த விகடன் நிர்வாகிகளுக்கு எங்கள் நன்றி.

15-11-55 }
சென்னை-6. }

வை. கோவிந்தன்,
உரிமையாளர், சக்தி காரியாலயம்.

❊❊❊❊❊❊❊❊❊❊❊❊❊❊

பொருளடக்கம்

பக்கம்

நமஸ்கார மகிமை	....	7
நியமம்	....	12
ஆகாரக் கிரமம்	....	18
சுவாச விதிகள்	....	25
சூரிய நமஸ்காரம்	....	28
நமஸ்கார ஆசனங்கள் (படங்கள்)	....	30
மந்திரமும் மகிமையும்	....	42
யோகாசனங்கள் (படங்கள்)	....	49

Scanned by CamScanner

நமஸ்கார மகிமை

"கண்கெட்ட பிறகா சூரிய நமஸ்காரம் என்று நாம் சில சமயம் கேட்டதுண்டு. இந்தப் பழமொழியிலிருந்து, சூரிய நமஸ்காரத்தின் நன்மையைப் பற்றி நாம் ஒவ்வொருவரும் சிறிது தெரிந்து கொண்டிருக்கிறோம். ஆனால், முறையாக சூரிய நமஸ்காரம் செய்தால் எவ்வளவு அபூர்வமான பலன்கள் உண்டாகின்றன என்பது பல நண்பர்களுக்குத் தெரிந்திருக்காது.

சூரிய பகவானுடைய ஜோதியைக் கிரகித்துக் கொண்டு நமக்கு நன்மை செய்யக்கூடிய அநேக கேந்திர ஸ்தானங்கள் நமது தேகத்திலே உண்டு. அந்தக் கேந்திரங்களின் மூலாதாரமான சூரியசக்கிரம் நம்முடைய நாபியிலே இருக்கிறது. நாம் உண்ணும் ஆகாரத்தைப் பஸ்மமாக்கி ஜீரணம் செய்யும் சக்தி அந்தச் சூரிய சக்கிரத்துக்கு உண்டு. இதைப் பரிபூர்ணமாய் வசப்படுத்துகிறவன் சகல வல்லமையும் சித்தியும் அடைகிறான். சூரிய சக்கிரத்தை அப்படிப் பரிபூர்ணமாய் வசப்படுத்த, பிராணாயாமத்தினால்தான் முடியும். பிராணாயாமத்துக்கு முதற்படி சூரிய நமஸ்காரமேயாகும். சூரிய நமஸ்காரத்தால், அந்தச் சக்கிரத்தை ஓரளவு வசியப்படுத்திவிட முடியும்.

சூரிய நமஸ்காரத்தைப் போல் அவ்வளவு அபரிமிதமான பலன் தரத்தக்க வேறெந்தப் பயிற்சியும் உலகிலேயே கிடையாது என்று சொல்லி விடலாம். இதை எனது அனுபவத்திலிருந்தே நான் சொல்லுகிறேன். நானும் பத்து வருஷ காலம் வட நாடெங்கும்

Scanned by CamScanner

சுற்றிப் பற்பல விதமான தேகப்பயிற்சி முறைகளையும் கற்றிருக்கிறேன். என்றாலும், இந்தச் சூரிய நமஸ்காரத்தைப் போல் உடலின் சகல உறுப்புக்களுக்கும் உறுதியளிக்கும் முறையை எங்கும் கண்டதே கிடையாது.

சென்ற எட்டு வருஷ காலமாக, சூரிய நமஸ்காரத்தைத் தவிர, வேறெந்தப் பயிற்சியும் நான் செய்வதில்லை. பால்யத்தில் எனக்குப் பல ரோகங்கள் வருவதுண்டு. நான் சூரிய நமஸ்காரம் செய்யத் தொடங்கியது முதல் என்னை எந்த விதமான ரோகமும் அணுகுவதில்லை. சாத்துவிக ஆகாரம் உண்டு, நியாயமாக, தினம் 108 நமஸ்காரம் செய்து வருகிறேன். ஒவ்வொரு நமஸ்காரத்திலும் 12 விதமான அப்பியாசங்கள் அடங்கி யிருக்கின்றன. ஆகையால், 108×12 அதாவது 1296-வித அப்பியாசங்கள் ஆகிவிடுகின்றன. இந்த 108 நமஸ்காரங்களையும் இருபதே நிமிஷத்தில் செய்து விடுகிறேன். நான் என்ன சாண்டோ வேலை செய்தாலும், தேகம் இசைந்து கொடுக்கிறது.

வியாதிகள் வருவதற்குக் காரணம் என்ன? தேகத்துக்குச் சரியான அப்பியாசமில்லாதபடியால், நாடிகள் கல்போல் இறுகிவிடுகின்றன. ரத்த ஓட்டம் சரியாய் நடைபெறாமல் தடைப்பட்டு விடுகிறது. சாதாரணமாக ஒரு ஜலதாரையை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அதைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொண்டால், நீரோட்டம் சரியாய் நடைபெறும். எங்கேயாவது தடங்கல் ஏற்பட்டால், தேக்கம் உண்டாகும்; அசுத்தம் சேரும்; நாற்றமெடுக்கும். அதுதான் ஆரோக்கியத்துக்குக் கேடு. நாடிகள் ஒழுங்காயிருந்து, ரத்த ஓட்டம் சரியாய் நடந்தால்தான், தேகாரோக்கியமும் இருக்கும். சூரிய நமஸ்காரத்தினால், சரீர நாடிகள்

இழுக்கப்பட்டு, உரமும், மிருதுவும் வளைவும் பெற்று ரத்த ஓட்டம் ஒழுங்காய் நடைபெறச் செய்கின்றன. மந்திரங்களை ஜபித்து, அதோடு சூரிய நமஸ்காரங்களையும் செய்து வந்தால், மந்திரங்களின் மகிமையால் ஆத்ம சக்தியும், நமஸ்காரங்களின் மகிமையால் சரீர சக்தியும் உண்டாகும்.

சங்கீத வித்வான்களும், நாட்டியக்காரர்களும் ஒழுங்காக ஆகார நியமத்துடன் முறைப்படி சூரிய நமஸ்காரம் செய்துவரும் பட்சத்தில், வர்ணித்தற்கரிய மேன்மையை அடையலாம். நூறு வயதானாலும்கூட தேகம் கட்டு விடாமல், கண்டமும் 20–வயதில் பாடியதுபோல் 'கணீர்' என்று சுத்தமாய் இருக்கும். இது சத்தியம். இதுவரையில் போனது போகட்டும்; இனியாவது அவர்கள் இந்த நமஸ்காரங்களைச் செய்வார்களானால் கட்டாயம் மேன்மையடைவார்கள் என்று நான் உறுதி கூறுகிறேன்.

தினம் காலையில் 5 மணிக்கு எழுந்து காலைக் கடன்களை முடித்துவிட்டு, மாலை 5-30 முதல் 5-50 மணி வரையில், 20 நிமிஷ நேரத்தில் இந்தச் சூரிய நமஸ்காரங்களைச் செய்து முடிக்கலாம். பிறகு ஆறு மணி வரையில் இளைப்பாருங்கள். ஆறரை மணிக்குச் சிறிதளவு பால் மட்டும் குடியுங்கள்; காப்பி, டீ முதலியவை வேண்டாம். பின்பு, நாள் முழுவதும் என்ன வேலை செய்தாலும் எவ்வளவு உற்சாகமாய் இருக்கிறது, பாருங்கள். இம்மாதிரி செய்து வந்தால், ஒரு ரோகமுமின்றி ஆரோக்கியமாய் வாழலாம் என்பதை, வெகு சீக்கிரத்திலே உங்கள் அனுபவத்திலிருந்து நீங்களே அறிந்து கொள்வீர்கள்.

தண்டால் எடுத்தால், கைக்குச் சக்தி ஏற்படும்; பஸ்கி போட்டால், காலுக்கு வலிவு உண்டாகும் ;

Scanned by CamScanner

பாட்மிட்டன், புட்பால், கிரிகெட் ஆகியவைகளை ஆடினால், இவ்வாறே கால், கை முதலிய சில சில அங்கங்கள் உரம் பெறும். இவற்றாலெல்லாம் நமது முக்கிய அங்கமான வயிற்றுக்கு எவ்வித அப்பியாசமும் கிடையாது; தவிர வேறு பல உறுப்புக்களுக்கும் பயிற்சி உண்டாவதில்லை. சூரிய நமஸ்காரத்திலோ, கை, கால், கண், கழுத்து, மார்பு, வயிறு, இடுப்பு, மூலநாடி, முட்டு முதலிய தேகத்தின் சகல அங்கங்களும் உறுதி பெறுகின்றன; ரத்த சுத்தியும் உண்டாகிறது. சூரிய நமஸ்காரத்தோடு ஜபிக்கும் மந்திரங்களால், தேகத்திலுள்ள சக்கிரங்கள் சக்தி பெறுகின்றன. ஆரம்பத்தில் 11 நமஸ்காரம் மாத்திரம் செய்யத் தொடங்கி, ஆறு மாத காலத்தில் 108 செய்யப் பழகிவிடுங்கள். பிறகு, மிக நல்ல பலன்கள் விளைவதைக் காண்பீர்கள்.

ஆனால் கொஞ்சம் தொந்தி விழுந்து, உடம்பு பருத்திருப்பவர்கள், உடனே சூரிய நமஸ்காரம் செய்வது கஷ்டமாகும்; உசிதமுமில்லை. அப்பேர்ப்பட்டவர்கள், 'சக்தி' மாதப் பத்திரிகையில் நான் எழுதிவந்துள்ள சில ஆசனங்களை மூன்று மாத காலம் பயின்றால், தொந்தி கரைந்து, உடம்பு சரியான நிலைக்கு வரும். பிறகு, சூரிய நமஸ்காரங்களைப் பயிலத் தொடங்கலாம்.

சூரிய நமஸ்காரத்தினால் விளையக்கூடிய அரிய பலன்களை எவ்வளவு வர்ணித்தாலும் மிகையாகாது. நான் சொன்னால், ஏதோ பொய்போல உங்களுக்குத் தோன்றும். நீங்களே பரீட்சித்துப் பார்க்கலாம். சூரிய நமஸ்காரங்கள் செய்ய ஆரம்பிக்கு முன், உங்கள் சரீரத்தை இடை போட்டு வைத்துக் கொள்ளுங்கள்; மார்பு, கை, இடுப்பு, கழுத்து ஆகிய அங்கங்களின் சுற்றளவுகளையும் எடுத்துக் குறித்துக்

கொள்ளுங்கள். நமஸ்காரம் செய்யத் தொடங்கிச் சில மாதங் கழித்து மீண்டும் உடம்பை இடை போட்டு அந்தச் சுற்றளவுகளையும் எடுத்துப் பாருங்கள். எல்லாம் அதிகரித்திருக்கக் காண்பது நிச்சயம்.

சூரிய நமஸ்காரம் செய்வதால், அஜீர்ணதோஷம் நீங்கும். சிறுகுடல், பெருங்குடல் ரோகங்கள் அகலும். வயிற்றிலே உப்புசம், கல்போல் இருப்பது, வாயு, மலச்சிக்கல் முதலிய வயிற்றுக் கோளாறுகள் தீரும். வயிற்றுப் பொருமலும் மந்தமும் அகன்று, நல்ல பசி எடுக்கும். இடுப்புச் செத்துப்போதல், முகத்தில் உள்ள வியாதிகள், வாய் நாற்றம், பல் நோய்கள், கழுத்துப் பிணிகள், தலைவலி, கிறு கிறுப்பு, இருமல், மூச்சு முட்டல், கண்நோய் முதலிய இன்னும் அநேக வியாதிகள் அகன்றோடும். நியமந் தவறாமலும் சாத்துவிக ஆகாரம் உட்கொண்டும், விடாமல் சூரிய நமஸ்காரம் செய்துவந்தால், பெருவியாதி போன்ற கொடிய நோய்கள் கூடக் குணமடையும்.

நீங்கள் ஒவ்வொருவரும் ஒரு சாண்டோ ஆகிவிட வேண்டும் என்று நான் சொல்லவில்லை. அந்தத் தொழிலில் உள்ளவர்களுக்குத்தான் அது தேவை என்பது வாஸ்தவம். என்றாலும் ஏழையோ, பணக்காரரோ, மாணவரோ, வக்கீலோ, உத்தியோகஸ்தரோ யாராயிருந்தாலும் சரிதான்; பிறவி எடுத்த ஒவ்வொருவரும் ஜன்மத்தை வீணாக்காமல் பிரயோசனகரமாய் வாழ்வை நடத்த விரும்புவது நிச்சயம். அதற்குத் தேகத்தையும் மனத்தையும் ஆரோக்கியமாய் வைத்திருப்பது மிக்க அவசியம். அப்படி அவைகளை ஆரோக்கியமாய் வைத்திருக்க, சூரிய நமஸ்காரங்களை விடச் சிறந்த சாதனம் வேறில்லை என்பது என்னுடைய திடமான அபிப்பிராயம்.

Scanned by CamScanner

நியமம்

சூரிய நமஸ்காரம் செய்ய விரும்புவோர் கவனித்துக் கைக்கொள்ள வேண்டிய பல முக்கியமான விதிகளை இங்கே குறிப்பிடுகிறேன். இந்த விதிகளைக் கவனித்து நடக்காமல் நமஸ்காரம் செய்து, பின்பு பயன் விளையவில்லையே என்று வருந்தலாகாது. இவற்றைக் கட்டாயம் கவனித்து நடக்கவேண்டும்.

(1) கீழே கண்ட வயதும் தேக நிலையும் உள்ளவர்கள், அதற்கு நேரே குறித்துள்ள எண்ணிக்கைப் படி நமஸ்காரங்கள் செய்யவேண்டும் ;

வயது	பலவீனர்	சாதாரணமானவர்	பலமுள்ளவர்
8 முதல் 12 வரையில்	12	25	51
12 ,, 18 ,,	25	51	108
18 ,, 30 ,,	30	75	200

30 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் முதல் முதல்ஆரம்பிப்பதாக இருந்தால், தங்கள் சக்திக்குத் தகுந்தாற்போல் செய்யலாம். நல்ல பலமுள்ளவர்கள் 300 நகஸ்காரங்கள் வரையில் செய்யலாம்.

(2) நமஸ்காரத்துக்கு, காலை நேரம்தான் மிகவும் நல்லது. வெய்யில் காலத்தில் சூரியன் உதயமாகு முன், அதாவது காலை 5 மணியிலிருந்து ஆறரை மணிக்கு முன் செய்யவும். மழைகாலத்தில் 6 மணியிலிருந்து 7 மணிக்குள் செய்யவும். பனிக் காலத்தில் சூரியன் உதயமாகும்போது, சூரியன் எதிரில் செய்ய வேண்டும்.

(3) எழுந்ததும் காலைக் கடன்களை முடித்துக் கொள்ளவும். அதாவது இயற்கை உபாதைகளைத் தீர்த்துக் கொண்டு, பல் துலக்கவும். கொஞ்சம் நல்லெண்ணெய் எடுத்து உடம்பில் மாலிஸ் செய்து கொண்டு, பிறகு ஸ்நாநம் செய்யவும். வெறும் சோப் தேய்த்து ஸ்நாநம் செய்யாதீர்கள். எண்ணெய் பாலிஸுக்குப் பிறகு, நன்ருய் சோப் தேய்த்து, சுத்தமாய்க் குளியுங்கள். ஸ்நாநம் முடிந்ததும், வேஷ்டி அல்லது ஜட்டி கட்டிக் கொள்ளவும். லங்கோட்டி அல்லது கோவணத்தை இறுக்கிக் கட்டிக் கொள்ளக் கூடாது. பின்பு, நமஸ்காரம் தொடங்கவும்.

(4) மலசுத்தி சரிவர ஆகாவிட்டால், இரவு படுக்கும்போது, சூடான பால் ஓர் ஆழாக்குக் குடிக்கவும். பால் பருக இயலாதவர்கள், சூடான தண்ணீரில் இரண்டு அல்லது மூன்று ஸ்பூன் நெய்விட்டுக் குடிக்கவும். பாலிலும் நெய்விட்டுக் குடிக்கலாம். இப்படிக்கல்லாமல் வாரம் இருமுறை ஓர் அவுன்ஸ் பால் அல்லது வெந்நீரில் மூன்று அல்லது நான்கு ஸ்பூன் விளக்கெண்ணெய் விட்டும் குடிக்கலாம். இதைத் தினம் குடிக்கக் கூடாது.

(5) சூரிய நமஸ்காரம் ஆரம்பிக்கும் முன் வயிற்றிலுள்ள வியாதியைக் குணம் செய்து கொள்ளவும். பேதிக்குச் சாப்பிட்டு, வயிற்றுக் கனத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளவும். சிலகாலம் ஒருவேளை ஆகாரம் மட்டிலுமே உண்டு, இரவில் பாலும் பழமும் அருந்தி வயிற்றுக் கனத்தைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வயிற்றுக் கனம் அதிகம் இருந்தால், டாக்டரிடம் ஆலோசித்து, பரிகாரம் செய்து வருபவர்கள்கூட மாதம் ஒருமுறை விளக்கெண்ணெய் குடித்து வருவது நலம். அரை அல்லது ஓர் அவுன்ஸ்

Scanned by CamScanner

குடிக்கவும். அப்பொழுதுதான் வயிறு, கனம் அல்லது வாயு இல்லாமல், கலகலப்பாய் இருக்கும்.

(6) சாப்பிடத் தொடங்கும்போது, முதலில் இரண்டு மூன்று பிடி நெய் சாதம் உண்ணவும். இதனல் குடலுக்கு சௌகரியம் ; மலசுத்தி சரியாக ஆகும். அரிசிச் சாதம் சாப்பிட முடியாதவர்கள் சாப்பிடுமுன் நாலு அல்லது ஐந்து வாய் தண்ணீர் குடிக்கவும். ஆங்கிலேயர் உணவருந்துமுன், இதே காரணம் பற்றித்தான் சூப் குடிக்கிறார்கள். தண்ணீரோ, சூப்போ முன்னதாய்க் குடிப்பதால், குடல் ஒழுங்குபடுகிறது ; மலசுத்தி சரிவர ஆகிறது.

(7) நமஸ்காரத்தை ஆரம்பத்தில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் செய்யவும். 'சிறுகக் கட்டி பெருக வாழ்' என்பதுபோல, ஆரம்பத்தில் 11 முதல் தொடங்கவும். பிறகு வாரம் ஒன்றுக்கு 3 அல்லது 4 விகிதம் அதிகரித்துக் கொண்டு வரவும். படிப்படியாக ஏறவேண்டும். ஒரேயடியாய் ஆரம்பத்திலேயே மேலே போய்விட முயன்றால், உடம்பு நோயாகி, பின்பு ஒன்றுமே செய்ய முடியாமல் போய்விடும். தேகத்திலே சக்தி இருந்தாலும் சிறுகச் சிறுகத்தான் அதிகரித்து வரவேண்டும்.

(8) சூரிய நமஸ்காரம் செய்யும் போது, வேறெந்த ஆசனமும் செய்யத் தேவையில்லை. அப்படிச் செய்ய விருப்பமானல் முதலில் சூரிய நமஸ்காரத்தை செய்து முடித்துவிட்டு, பிறகே ஆசனங்களைப் பயில்வது நலம். 108 சூரிய நமஸ்காரம் செய்து வருபவர்கள், வெறெந்த ஆசனங்களோ தேகப்பயிற்சிகளோ செய்யாதிருப்பதுதான் உசிதம். செய்தால் தேக உஷ்ணம் அதிகரித்து, வியாதியில் கொண்டு போய் விடக்கூடும்.

(9) குளிர்ந்த நீரில் ஸ்நாநம் செய்யவும். நாம் படுக்கையைவிட்டு எழுந்திருக்கும் போது, தேகம் உஷ்ணமாயிருக்கும். தண்ணீர் ஸ்நாநத்தால், அந்த உஷ்ணம் தணியும். வெந்நீர் ஸ்நாநத்தால் நாடிகளின் சக்தி குறையும் ; தூக்கமும் வரும். ஆகையால் அது கூடாது. ஏற்கெனவே வெந்நீரிலே ஸ்நாநம் செய்து வழக்கமுடையவர்களாய் இருந்தால், தினந்தோறும் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய்ச் சூட்டைக் குறைத்துக் கொண்டே வந்து, கடைசியில் குளிர்ந்த ஜலத்திலேயே ஸ்நாநம் செய்யும் பழக்கத்துக்கு வந்து விடலாம். நதி அல்லது குளம் உள்ள ஊராயிருந்தால், அதிகாலையில் அங்கே சென்று ஸ்நாநம் செய்து, அதன் கரையிலே சூரிய நமஸ்காரம் செய்வது ரொம்ப நல்ல பலன் கொடுக்கும்.

(10) சூரிய நமஸ்காரத்தின் ஒவ்வொரு நிலையையும் சரிவரச் செய்யவேண்டும். அவசரப்படக்கூடாது. சக்திக்கு மீறி நடக்கலாகாது.

(11) குழந்தைகள் இல்லாத தம்பதிகள்கூட, இருவரும் சூரிய நமஸ்காரம் செய்து, சந்தான பாக்கியம் அடைந்திருக்கிறார்கள். அவ்வளவு பவித்திரமான இதைச் செய்யும்போது அலட்சியம் கூடாது.

(12) கிரஹஸ்தாசிரமத்தில் இருப்பவர்களும் இதைச் செய்யலாம்; என்றாலும் அளவுக்கு மீறிய போகம் கூடாது. அதனல், நமஸ்காரம் செய்யச் சக்தி இருக்காது. முக்கியமாக முதுகு பலம் குன்றிவிடும்.

(13) சூரிய நமஸ்காரம் செய்பவர்களுக்கு வியாதிகளே வராது. தவறி ஏதாவது சிறிய வியாதிகள் வந்தால், கூடியமட்டில் மருந்து சாப்பிடாமல் இருப்பதே உத்தமம். ஒருநாள் உபவாசம் இருந்துவிட்டீர்களானல், சிறு பிணிகள் அகன்றுவிடும். ' லங்கனம்

Scanned by CamScanner

பரம ஔஷதம்'. பொதுவாகவே, மாதம் ஒரு நாள் உபவாசமிருப்பது நல்லது. இரண்டு மாதத்துக்கொரு முறை எண்ணெய் குடிக்கவும்.

(14) இரவில் அதிகமாய்க் கண் விழிக்காதீர்கள். என்ன வேலையிருந்தாலும், இரவு பத்து மணிக்குத் தூங்கிவிட வேண்டும். காலை ஐந்து மணிக்கு எழுந்துவிடவேண்டும். பகலில் தூங்குதல் கூடாது. ஆயுள் வேத சாஸ்திரப்படி ஒரு மனிதன் ஒரு நாளைக்கு ஆறு மணி நேரமே தூங்கவேண்டும். அதற்குமேல் தூங்கினால் வியாதிதான் பீடிக்கும்.

(15) எப்பொழுதும் நல்ல எண்ணங்களையே எண்ணவேண்டும்; நல்ல காரியங்களையே செய்ய வேண்டும். 'யத் பாவம் தத்பவதி' என்ற பெரியோர் வாக்குப்படி, நினைக்கும் விதமே நாம் இருப்போம்.

(16) நாம் இருக்கும் வீட்டை மிகவும் சுத்தமாய் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். வீடு காற்றோட்டம் உள்ளதாய் இருக்க வேண்டும்.

(17) வாரம் ஒரு முறை நமது உடம்பு முழுவதையும் சூரிய பிரகாசத்தில் பத்து அல்லது பதினைந்து நிமிஷம் கிடத்தவேண்டும். சூரிய ஒளி தேகத்தில் படுவதால் அதனால் அநேக வியாதிகள் நம்மை விட்டு அகலும். இதற்குத்தான் சூரிய ஸ்நானம் என்று பெயர்.

(18) காப்பி, டீ, சிகரெட், சாராய வகைகள், புகையிலை, பீடி, சுருட்டு, பொடி போன்ற லாகிரிப் பொருள்களையெல்லாம் அடியோடி விலக்க வேண்டும். இவைகளை ஏற்கனவே உபயோகித்து வந்தவர்கள் கண்டிப்பாய் விட்டு விட்டுத்தான் சூரிய நமஸ்காரம் செய்யத் தொடங்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் பலன் ஏற்படாது என்பது நிச்சயம்.

(19) காலையில் எழுந்ததும், மல நிவர்த்தி செய்து கொள்வது அவசியம். அந்த வழக்கமில்லாதவர்கள் அதை வழக்கத்துக்குக் கொண்டு வருவது மிக முக்கியம். காலையில் மல சுத்தி ஆகாவிட்டால், அதை ஏதோ வியாதியின் சின்னம் என்றே கருதிப் பரிகாரம் தேட வேண்டும்.

(20) பெண்களும் நியமப்படி சூரிய நமஸ்காரம் செய்யலாம். வியாதிகள் அற்று ஆரோக்கியமாய் வாழ்வதுடன், சுகப் பிரசவமும் ஏற்படும். ஆரோக்கியமான குழந்தைகள் பிறக்கும்.

(21) நமஸ்காரம் செய்த பிறகு, வியர்வை உண்டானால், ஈரத்துண்டைப் பிழிந்து உடம்பைத் துடைத்துச் சிந்தூரம் அல்லது விபூதியைப் பூசிக் கொண்டு, ஈச்வரத் தியானம் செய்யவும். அரை மணி நேரத்துப் பிறகு, சுட வைத்து ஆறிக் குளிர்ந்த பால் கொஞ்சம் குடிக்கவும். பால் குடிக்க முடியாதவர்கள், அடுத்த அத்தியாயமான ஆகாரக் கிரமத்தில் கண்டபடி கொஞ்சம் பழைய கஞ்சி குடிக்கவும்.

(22) இரவு உணவு உண்டபின், இரண்டு அல்லது மூன்று மைல் நடக்கவும். சாப்பிட்ட ஒரு மணி நேரத்துக்குப் பிறகு, படுக்கச் செல்லவும். வெளியே செல்லாமல் வீட்டிலேயே இருந்தால், சாப்பிட்ட ஒன்றிரு மணி நேரம் வரையில் ஏதாவது வேலை செய்துவிட்டுப் பிறகு படுக்கவும். நடப்பது தான் மிகவும் நல்லது.

(23) மாமிச உணவு கொள்வோர் அதைக் கண்டிப்பாய் விட்டு விட்டுத்தான் சூரிய நமஸ்காரம் தொடங்க வேண்டும். மாமிச உணவை விடுபவர்கள் கோதுமை சேர்த்துக் கொள்வது, அவர்களுக்கு சௌகரியமாக இருக்கும்.

(24) கர்ப்ப ஸ்திரீகள் சூரிய நமஸ்காரம் செய்தல் உசிதமல்ல.

Scanned by CamScanner

ஆகாரக் கிரமம்

சாப்பிடுவதற்காக நாம் வாழவில்லை; வாழ்வதற்காகவே சாப்பிடுகிறோம் என்று பெரியோர்கள் சொல்வார்கள். நாம் சாப்பிடுவதன் நோக்கம் உயிர் வாழவும், ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளவுமே. இப்படியில்லாமல் நாக்கு ருசியை வளர்த்துக் கொள்ளலாகாது. நாவை அடக்குபவனே அறிவும் ஆற்றலும் பெறமுடியும்.

வேறு என்னதான் தேகாப்பியாசம் செய்தாலும், நியமமாய் உணவுண்டு, நல்ல பழக்கங்களை அனுஷ்டித்தால் அல்லாமல், அத்தனை தேகாப்பியாசங்களும் வீணாகிவிடும். பலன் கிடைக்கவே கிடைக்காது. ஆகையால், சூரிய நமஸ்காரம் செய்வோர் கைக்கொள்ள வேண்டிய ஆகார முறையை இங்கே குறிப்பிடுகிறேன்.

நன்றாய்ப் பசி எடுத்து, ருசியிருக்கும் போதுதான் ஆகாரம் உட்கொள்ளவேண்டும். அரைப் பசி, கால் பசியாயிருக்கும்போது சாப்பிடக் கூடாது. அளவுக்கு மேல் சாப்பிடலாகாது. உள்ளுறுப்புகள் தேய்வதால் தான், மரணம் சமீபிக்கிறது. அளவுக்கு மேல் உண்பதால் உள்ளுறுப்புக்கள் தேய்ந்துவிடும்.

ஆயுள்வேத சாஸ்திரப்படி, காலை 9 மணிக்கு மேல் 12 மணிக்குள் முக்கால் வயிறு உணவு உண்ண வேண்டும்; பாக்கி கால் வயிற்றை தண்ணீருக்கும் காற்றுக்கும் விட்டு வைக்க வேண்டும். மாலை 6 மணிக்கு மேல் 8 மணிக்குள் அரை வயிறு ஆகாரம்

சாப்பிட வேண்டும். இரவு உணவு சீக்கிரத்தில் ஜீரணம் ஆகக்கூடியபடி லேசானதாய் இருக்க வேண்டும். இந்த இரண்டு வேளைகளும் தவிர, மற்ற வேளைகளில் கனத்த ஆகாரம் வேறு உட்கொள்ளக் கூடாது. காலை 6 மணிக்கு மேல் 7 மணிக்குள் கொஞ்சம் பாலும், மாலை 3 மணிக்கு மேல் 4 மணிக்குள் சிறிது பழரசம் அல்லது சில பழங்களும் உண்டு வர வேண்டும். இதனால் சூரிய நமஸ்காரம் செய்வோருக்கு நல்ல பலன் ஏற்படும்; வியாதிகளும் அணுகமாட்டாது.

சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கும் போது, தண்ணீரை இடை யிடையே குடிக்கலாகாது. சாப்பிட்டு முடிந்து ஐந்து அல்லது பத்து நிமிஷங்களுக்குப் பிறகு, தண்ணீர் குடிக்கவும். சாப்பிடும்போது இடையிலே தாகம் எடுத்தால் சிறிதளவு பருகலாம்.

சாப்பிடும்போது, அவசர அவசரமாகச் சாப்பிட வேண்டாம். மெதுவாக நன்றாய் மென்று சாப்பிடுக. மென்று சாப்பிட்டால்தான் உணவு உடம்பில் சாரும்.

வயிற்றில் கனம் இருக்கும்போது, உபவாசம் இருப்பது நல்லது. இரண்டு அல்லது மூன்று நாள் உபவாசமிருந்தால் சாதாரணமான வியாதிகள் எல்லாம் பறந்துவிடும். இருபது அல்லது முப்பது நாள் வெறும் கஞ்சியைத் தவிர வேறு ஆகாரம் உண்ணாமல் உபவாசம் இருந்தால் கடுமையான வியாதிகள்கூடத் தீர்ந்து விடுவதுண்டு. உபவாசம் இருக்கும் நாளில், காலையில் ஓர் எலுமிச்சம் பழ ரசத்தையும், ஓர் அவுன்சு தேனையும் ஒரு குவளை குளிர்ந்த ஜலத்தில் விட்டு, அதைப் பருகவும். அன்று பகல் பூராவும் வேறெந்த ஆகாரமும் உட்கொள்ளாதீர்கள். மாலையில் வேண்டுமானால், சில பழங்களைச் சாப்பிடலாம். இப்படிச் செய்தால் ரத்த சுத்தி ஏற்படும்.

Scanned by CamScanner

அரிசி: கைகுத்து அரிசியே நல்லது. மெஷினில் அரைத்த அரிசி சத்தை இழந்து விடுகிறது. கஞ்சி வடிக்காத சாதமே உண்ணவேண்டும். கஞ்சியை வடித்தால் சாதம் சத்திழந்து சக்கையாகிவிடும். கைக்குத்தரிசி கிடைக்காமல், மெஷின் அரிசியையே உபயோகிக்க வேண்டி வந்தால், மெஷின் புழுங்கல் அரிசியை உபயோகிக்கலாம். ஆனால், அரிசி வேகப் போதுமான அளவுக்கு மட்டில் ஜலம் விட்டு, கஞ்சியை வடிக்காமல், சாதத்தைத் தயாரிக்க வேண்டும்.

காய், கறி: தினம் ஏதாவது காய்கறி உபயோகிக்கவும். வேகப் போதுமான அளவு தண்ணீர் விட்டு அவைகளை வேக வைக்கவேண்டும். பிறகு தண்ணீரை இறுக்கலாகாது; வடிகட்டி எடுக்கவும் கூடாது. தண்ணீர் காய்கறிகளிலேயே சுவரிப் போய்விட வேண்டும். கிழங்குகள் அதிகமாய்ச் சாப்பிட வேண்டாம்; கிழங்குகளால் வாயு உண்டாகிறது. காய்கறி சாப்பிடுவதனால், ஜீரண சக்தி ஏற்படும்.

கீரை: நாள் தவறாமல் ஏதாவதொரு கீரை சேர்த்துக் கொள்ளவும். கீரையால் மலச்சிக்கல் நீங்கும். இரும்பு போல் தேகத்துக்கு உரங் கொடுக்கக் கூடியது கீரை. ஏதாவதொரு கீரையை, பருப்புச் சேர்த்தோ அல்லது தனியாகவோ நன்றாய் வேக வைத்து உண்ணவும். தண்ணீரை இறுத்துவிட வேண்டாம். தண்ணீரில் தான் சத்து இருக்கிறது. இதை முக்கியமாய்க் கவனிக்கவும்.

பருப்பு: துவரம் பருப்பு குறைவாய்ச் சாப்பிடவும். துவரையால் வாயு உண்டாகும். பச்சைப்பயறுதான் மிகவும் நல்லது. கடலைப்பருப்பைச் சுமாராக உபயோகிக்கவும். உளுத்தம் பருப்பையும் அப்படியே. தினந்தோறும் துவரம் பருப்பையே போட்டுக் குழம்பு

செய்யாமல், ஒரு நாள் துவரை, மறுநாள் பயறு, இன்னொரு நாள் கீரை, மற்றொரு நாள் மோர்—இப்படி மாற்றி மாற்றி வெவ்வேறு குழம்பு செய்து உபயோகிக்கவும்.

கடலை: மொச்சை குறைவாய்ச் சாப்பிடவும். பட்டாணி, கொத்துக் கடலை இவைகளையும் மாற்றி மாற்றி ஒவ்வொரு நாளுக்கு ஒவ்வொன்றாக உபயோகிக்கவும்.

எண்ணெய்: எண்ணெயில் வறுத்த பதார்த்தங்கள் அதிகமாய்ச் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டாம். நல்லெண்ணெய் மேலுக்கு; நெய் உள்ளுக்கு. உணவாக உட்கொள்ளும் எதையும் நெய்யிலே வறுப்பது தான் நல்லது. விளக்கெண்ணெய் எலும்புகளுக்கு நன்மை செய்யும். ஆகையால், மாதம் ஒருமுறை ஓர் அவுன்ஸ் விளக்கெண்ணெய் குடிக்கவும்.

கோதுமை: இது உடம்புக்கு மிகவும் நல்லது. தினமும் கோதுமையில் ஏதாவது உணவு தயாரித்து உண்ணவும். ரொட்டி, பூரி, உப்புமா, பிஸ்கோத், பொங்கல், அல்வா முதலிய எத்தனையோ வித உணவுகள் கோதுமையில் செய்யலாம். இதைத் தினத்தோறும் தவறாமல் மாலையில் உண்டு வரவும். ஒரு வேளை அரிசியும், ஒரு வேளை கோதுமையுமாகச் சாப்பிட்டு வருவது தேகத்துக்கு மிகுந்த நன்மை. அரிசிக்கு நெய் அதிகம் தேவையில்லை. கோதுமைக்கு நெய் அதிகம் சேர்க்க வேண்டும். நெய் சேர்த்தால் தான், கோதுமை நன்றாக ஜீரணமாகும்.

புளி: மனிதர்களுக்குக் கிடைத்த வரப் பிரசாதம். சில யோகாசனக்காரர்கள் "புளியா! அப்பா அது புலியாச்சே" என்பார்கள். அவர்கள் பேச்சைக் கேட்டு

2 சூ-ந.

புளி இல்லாமல் சாப்பிட்டவர்கள் எத்தனையோ பேர்கள் வயிற்றுத் தொந்திரவால் கஷ்டப் படுகிறார்கள். புளியிலே, ஆரஞ்சுப் பழத்தைக் காட்டிலும் உயிர் சத்து, தாதுப் பொருள், கால்சியம், இரும்பு சத்து, கலோரிகள் அதிகமாக இருக்கின்றன. எதையும் அளவோடுதான் சாப்பிடவேண்டும்.

மிளகாய் : அளவோடுதான் உபயோகிக்க வேண்டும். மிளகாய்ப் பொடியில் மூன்று பங்கு மல்லியும் கால் பங்கு மிளகாயும் சேர்த்துக் கொள்ளுவது நல்லது.

உப்பு : சமுத்திர உப்புக்குப் பதில் இந்துப்பு அல்லது டேபிள் ஸால்ட் சேர்ப்பது நல்லது.

பலகாரம் : சூரிய நமஸ்காரம் செய்வோர், காலை வேளையில் இட்டலி, தோசை, வடை முதலியவைகள் சாப்பிடக்கூடாது. இரவில் வேண்டுமானால், கொஞ்சம் சாப்பிடலாம். காலையில் பசும் பால் பருகுவதே நலம்.

பழங்கள் : ஏதாவது பழங்களை ஒரு வேளை ஆகாரத்துடன் அல்லது ஆகாரத்துக்குப் பிறகு, உபயோகிக்கவும். இரவிலும் உண்ணலாம். வெறும் வயிற்றில் பழம் தின்பதைக் காட்டிலும் ஆகாரத்துடன் அல்லது ஆகாரத்துக்குப் பிறகு, தின்பது நலம். அதனால் தேக பலமும் ஜீரண சக்தியும் உண்டாகும்.

காப்பி, டீ : இவை குடிக்க வேண்டாம். இவற்றால் தேகத்துக்கு மிகவும் கேடு உண்டாகும். இவைகளுக்குப் பதிலாக, வேறொரு தூள் இருக்கிறது. அதில் ஆறு சரக்குகள் சேர்ந்திருக்கின்றன. அதைப் பின்வருமாறு தயாரிக்கலாம்:—

நன்னாரி வேர்	பலம்	20
பரங்கிச் சக்கை	,,	10
மொக்கில்லாத ஆவாரம் புஷ்ப இதழ்கள்	,,	5
சுக்கு	,,	5
ஏலரிசி	,,	5
தனியா [கொத்துமல்லி]	,,	5
	ஆகப்பலம்	50

இந்த ஆறு சரக்குகளையும் நன்றாகக் காய வைத்து, இடித்து, பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு காலை மாலை இரு வேளைகளிலும் காப்பித் தூளுக்குப் பதிலாக உபயோகிக்கவும். மலச்சிக்கல் இல்லாதவர்கள் காலையில் உபயோகப்படுத்த வேண்டியதில்லை. அவர்களுக்குப் பசும்பால் தான் நலம். இந்தப்பொடி வெட்டைச் சூட்டைத் தணிக்கும். மலச் சிக்கலை நீக்கும்; உடலுக்கு உறுதியையும், உள்ளத்துக்கு உற்சாகத்தையும் கொடுக்கும். இதனால் நல்ல ஜீரண சக்தி ஏற்படும்.

இந்தப் பானத்தைத் தயாரித்து, அதில் அஸ்கா மணல் சர்க்கரைக்குப் பதில் பூரா ரக வெள்ளைச் சர்க்கரையைச் சேர்த்துக்கொள்வது நல்லது. பானத்தைத் தயாரிக்கும் முறை எல்லாம் காப்பியைப் போல்தான். ஓர் ஆளுக்கு ஒரு ஸ்பூன் பொடி போதும். பசும்பாலைத் தவிர, வேறு எதுவும் சேர்க்கவேண்டாம்.

பாதம், பிஸ்தா, திராட்சை; இந்த மூன்றும் உடம்புக்கு மிகவும் புஷ்டி கொடுக்கும். இவற்றை மாலையிலோ இரவிலோ சாப்பிடலாம். நாலு அல்லது ஐந்து பாதம் பருப்புகளை ஊற வைத்து, பாலில் சேர்த்துச் சாப்பிடவும்.

Scanned by CamScanner

பழையது : இரவில் ஒரு மண்பானையில் சாதத்தைப் போட்டு தண்ணீர் விட்டு வைக்கவும். காலையில், சூரிய நமஸ்காரம் செய்த அரை மணி நேரத்திற்குப் பின்பு அந்தப் பழைய சாதத்தை, அந்தச் சோற்றுத் தண்ணீரிலேயே கரைத்து, கொஞ்சம் உப்புப் போட்டுக் கலக்கி, இரண்டு அல்லது மூன்று குவளை குடிக்கவும். மோர் அல்லது தயிர் சேர்க்க வேண்டாம். கஞ்சி வடிக்காத சாதத்தையே பழையது தயாரிக்க உபயோகிக்கவும். இம்மாதிரி பழையதை அன்னரஸ சஞ்சீவி என்று சொல்லலாம். உடம்புக்கு அவ்வளவு அருமையாக இது நன்மை செய்யும்.

மோர் : தயிரைவிட மோர் நல்லது. சாப்பாட்டின் போது, கடைசியில் மோர் அன்னம் சாப்பிடுவதால் ஜீரண சக்தி ஏற்படுகிறது. சாப்பிட்டபின், தனியாக கொஞ்சம் தெளிவான மோர் இரண்டு குவளை குடிக்கலாம்; அதுவும் நல்லதுதான்.

சுவாச விதிகள்

சுவாசமே மனிதன் உள்படச் சகல ஜீவராசிகளுக்கும் உயிர். சுவாசத்தை ஒழுங்கு செய்து கொண்டவன் தீர்க்காயுளுடன் வாழலாம். பிராணுயாமம் செய்து சுவாசத்தை ஒழுங்கு படுத்துவதன் மூலம் அநேக வியாதிகளைத் தீர்த்துக்கொள்ளலாம். ஆனுல், குருவில்லாமல் பிராணுயாமம் செய்வது அபாயமாகும். புத்தகத்தைப் படித்து, அதன் பிரகாரம் பிராணுயாமம் பழகிவிடலாம் என்று எண்ணுவது தவறு. என்ருலும், சுவாசத்தைப் பற்றிய சில சூட்சுமங்களையும் சுவாசம் விடுவதில் பொதுவாக எல்லோரும் அனுஷ்டிக்க வேண்டிய சில விதிகளையும் மட்டில் இங்கே குறிப்பிடுகிறேன்.

முக்கியமாய் ஒரு நிமிஷத்தில் 15 தடவை உள்ளுக்கும் வெளிக்குமாய்ச் சுவாசம் நடமாடுகிறது. எனவே, ஒரு மணிக்கு 900 தடவையும், ஒரு நாளைக்கு, 21,600 தடவையும் ஆகிறது.

நமது சுவாசம் கீழ்க்கண்ட செயல்களால், அததன் குறித்த கணக்குப்படி வீணுகி விடுகிறது.

(1) பேசும்போது வெளிவரும் சுவாசம் 12 அங்குலம், மறுபடி உள்ளே செல்வது 8 அங்குலம். மீதி 4 அங்குலம் வீணுகிறது.

(2) நடக்கும் போது வெளிவருவது 16 அங்குலம்; உட்புகுவது 12 அங்குலம் ; மீதி 4 அங்குலம் வீண்.

Scanned by CamScanner

(3) வேலை செய்யும் போது 20 அங்குலம் வெளி வந்து, 10 அங்குலம் உட்புகுகிறது. 10 அங்குலம் வீண்.

(4) சண்டையிடும்போது 24 அங்குலம் வெளி வந்து 12 அங்குலம் உட்புகுவதால், 12 அங்குலம் வீண்.

(5) நித்திரையில் 48 அங்குலம் வெளிவந்து, 30 அங்குலம் உள்ளே செல்கிறது. 18 அங்குலம் நஷ்டம்.

(6) ஓடும்போது 54 அங்குலம் வெளிவந்து 27 அங்குலம் திரும்புகிறது. 27 அங்குலம் சேதம்.

(7) சம்போக காலத்தில் 64 அங்குலம் வெளி வந்து 24 அங்குலம்தான் திரும்புகிறது. 40 அங்குலம் விரயமாகிறது.

இந்தக் காரியங்கள் அனைத்தையும் விட்டுவிட்டு வாழ வேண்டும் என்று சொல்ல முடியாது. ஆனால் இந்தக் கணக்குகளைக் கவனித்துப் பார்த்து, எது எதில் உங்கள் சுவாசம் அதிகமாய் வீணாகிறதோ, அது அதைக் குறைத்து சுவாசத்தைக் காப்பாற்றிக் கொள்வது நலமாகும்.

வாரத்துக் கொருமுறை சிலர் மௌன விரதமிருக்கிறார்கள் அல்லவா ? அதுகூடச் சுவாசத்தைக் காப்பாற்ற நல்ல உதவியாகும். சுவாசத்தைக் காப்பாற்றவே, நம்முடைய பெரியோர்கள் சிலர் முன் காலத்தில் மௌனவிரத மிருந்திருக்கிறார்கள்.

சூரிய நமஸ்காரம் செய்யும்போது சுவாசத்தை அதிகமாகச் செலவு செய்து விடாதீர்கள். வாயைத் திறந்துகொண்டு நமஸ்காரம் செய்யாதீர்கள். சாவகாசமாகவே சுவாசம் விடுங்கள்.

வலது பக்கம் சூரிய நாடியும், இடது பக்கம் சந்திர நாடியும் ஓடுகின்றன. நாம் எப்போதும் சூரிய நாடியில் சுவாச நடமாட்டத்தை வைத்துக்கொண்டிருந்தால், ஆயுள் விருத்தி உண்டாகும். நினைத்த காரியம் சித்திக்கும். ஜீரண சக்தியும் ஏற்படும்.

சுவாசத்தை சூரிய நாடியிலேயே வைத்துக்கொள்வதற்கான ஒரு சில முறைகளை இங்கே சொல்லுகிறேன். படுக்கும்போது இடது பக்கமாய் படுங்கள். அளவுக்குமேல் சாப்பிட்டிருந்தால் கூட, ஒரு மணி நேரம் இடது பக்கமாய்ப் படுத்தால்; உடனே ஜீரணம் ஆகும். உட்காரும்போதும், இடது பக்கம் சாய்ந்தே உட்காரவும். நடக்கும் காலத்திலும், துணி மூட்டை அல்லது குடையை இடது கட்கத்திலேயே வைத்துக் கொண்டு நடங்கள். இப்படி எந்தக் காரியம் செய்யும்போதும் வலது பக்கத்துக்கு அதிகச் சிரமம் கொடுக்காமல் செய்வதால், சூரிய நாடியிலேயே நமது சுவாசம் நடமாடிக்கொண்டிருக்கும்.

இன்னின்ன ரோகத்துக்கு இன்னின்ன விதமாய்ச் சுவாசத்தை மாற்றினால், ரோகம் தீரும் என்று ஆயுள் வேதம் விவரமாய்க் கூறுகிறது. அதையெல்லாம் இங்கே விவரிக்க இயலாது. தவிர, சுவாச விஷயங்களை, நான் முன்னே குறித்தபடியே, நேரே ஒரு குருவினிடம்தான் பயில வேண்டும். சுவாச பந்தனத்தாலும் பிராணாயாம நியமங்களாலும் அபூர்வ பலன்களை அடைய முடியும் என்று தெரிவிக்கவே, இதைக் குறிப்பிட்டேன். மொத்தத்தில், சுவாசத்தை நண்பர்கள் அதிகமாய் வியர்த்தம் செய்யாமல் காப்பாற்றுவது அவசியம் என்று மட்டும் சொல்ல விரும்புகிறேன்.

Scanned by CamScanner

சூரிய நமஸ்காரம்

சூரிய நமஸ்காரத்துக்குக் காலை வேளையே மிகவும் ஏற்றது. அதை அதிகாலையில், அதாவது சூரியோதயத்தின்போது செய்ய வேண்டும்.

நமஸ்காரத்தை நல்ல காற்றோட்ட முள்ள திறந்த வெளிகளில் பழகவும். மழைக்காலங்களில் சூரிய வெளிச்சம் படும்படியான அறைகளில் செய்யவும்.

நமஸ்காரத்தின் போது கூடியவரை குறைந்த அளவு உடையே அணியவும். அதிகமாக உறுத்தாம லிருக்கும் உடை நல்லது.

நமஸ்காரத்தின்போது கவனிக்க வேண்டியவை:-

(1) மூன்றும் நிலையில் படத்தில் காட்டியுள்ள படி ஒருதரம் கைவிரல்களை ஊன்றிப் பெரு விரல்கள் தனியே இருக்குமாறு உள்ளங்கைகளைத் தரையில் பதியவைத்தால், அவற்றை மறுபடியும் பதினொன்றும் நிலையில் எடுக்கும்வரை அசைக்கவோ எடுக்கவோ கூடாது.

(2) சுவாசிக்கும்போது மூக்கின் வழியாகவே சுவாசிக்கவும். உதடுகள் மூடியிருக்கவும். சிறிது அப்பியாசம் பெற்றுப் பன்னிரெண்டு நிலைகளிலும் விவரித்துள்ளவாறு செய்யும் திறமை பெறும்வரை, முதன் முதல் ஆரம்பிக்கும் ஒருவர் சுவாசம் விடுவதைப்பற்றியும் அடக்குவதைப்பற்றியும் அவ்வளவு சிரமப்படுத்திக் கொள்வது அவசியமில்லை.

நிலை 1.

நமஸ்காராசனம்

சூரிய நமஸ்கார ஆசனங்கள்

நிலை 2.

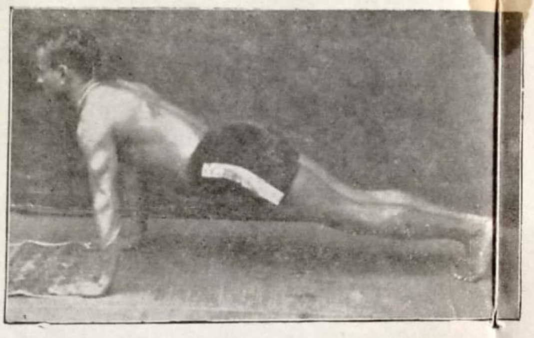
ஊர்த்வ நமஸ்காராசனம்

★

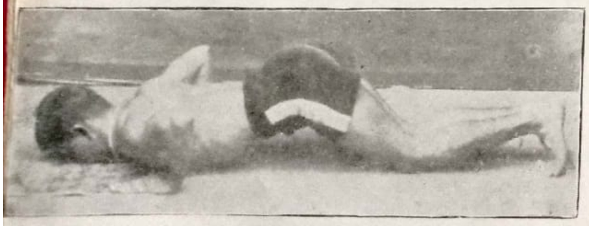
நிலை 3.

ஹஸ்த-பாதாசனம்

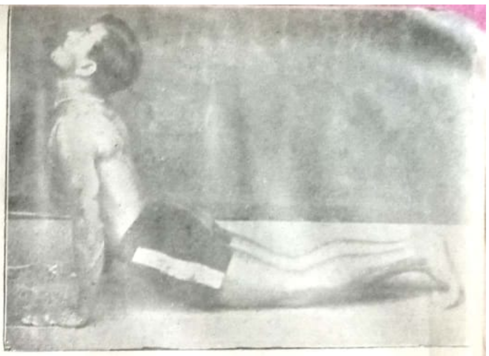
நிலை 4.
ஏகபாதப்
பிரசரணாசனம்



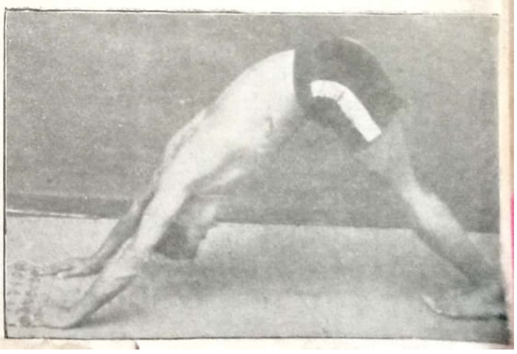
நிலை 5.
துவிபாதப்
பிரசரணாசனம்



நிலை 6. அஷ்டாங்கப் பிரணிபாதாசனம்

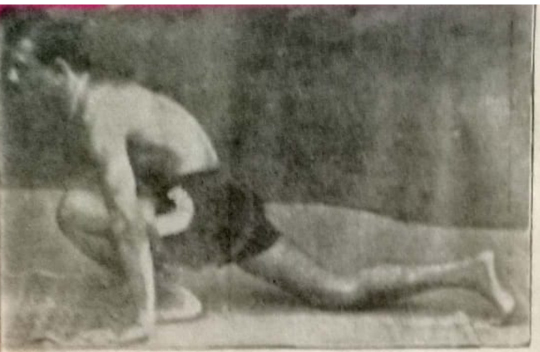


நிலை 7.
சர்ப்பாசனம்



நிலை 8.
பூதராசனம்

Scanned by CamScanner



நிலை 9. ஏகபாதப் பிரசரணுசனம்

நிலை 11. ஊர்த்வ நமஸ்காராசனம்

நிலை 10.

ஹஸ்த-பாதாசனம்

நிலை 12.

நமஸ்காராசனம்

(3) நமஸ்காரத்தின்போது படத்தில் காட்டியுள்ளபடி உங்கள் முன் பாதிக் காலடி பதியும்படி, பூமியில் இரண்டரை அங்குல நீளமும் ஒன்றரை அங்குல அகலமும் உள்ள ஒரு துணியை விரித்துக் கொள்ளவும்.

(4) நமஸ்காரத்தின் போது அதற்கென்று ஏற்பட்டுள்ள மந்திரங்களேயும் ஜபித்துக்கொண்டு செய்தால், பூரண பலனே யடையலாம்.

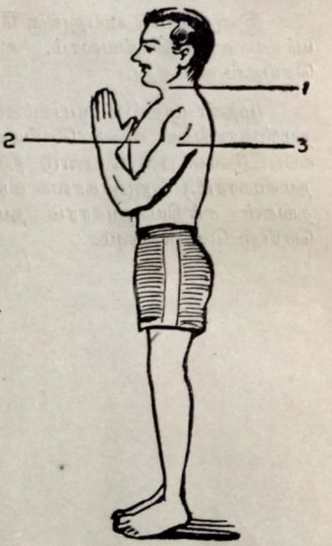
இதை எட்டு வயதுக்கு மேற்பட்ட சிறுவர் சிறுமியர் யாவரும் செய்யலாம். கர்ப்ப ஸ்திரீகள் மட்டும் செய்தல் கூடாது.

முதன் முதல் செய்பவர்கள் மூன்றிலிருந்து பத்து நமஸ்காரங்கள் வரை செய்யலாம். (முதலில் விவரிக்கப்பட்டுள்ள பன்னிரண்டு நிலைகள் கொண்டது ஒரு நமஸ்காரம்.) பிறகு காலக் கிரமத்தில் 100-க்கு மேல் தங்கள் சக்தியானுசாரம் நமஸ்காரங்களே விருத்தி செய்து கொள்ளவும்.

Scanned by CamScanner

நமஸ்கார ஆசனங்கள்

இப் பக்கத்திலிருந்து, தொடர்ச்சியாகச் சித்திர விளக்கத்துடன் விவரிக்கப்பட்டிருக்கும் பன்னிரண்டு நிலைகளும் சேர்ந்துதான் ஒரு நமஸ்காரம். அந்த நிலைகளை ஒன்றன்பின் ஒன்ருகத் தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும். கடைசி நான்கும் முதல் நான்கைப் போலவே தான். ஒவ்வொரு சித்திரத்திலும் எண்ணல் குறிக்கப் பெற்றுள்ள அந்தந்த அங்கங்கள் அந்தந்த நிலையால் விசேஷப் பயிற்சி பெற்று உறுதி யடைகின்றன.



1. கழுத்து 2. மார்பு 3. புஜம் இவைகளுக்கு வலு

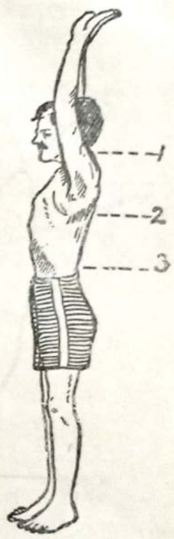
நிலை 1

நமஸ்கார ஆசனம்

சூரியனைப் பார்த்துக் கொண்டு, பாதங்களும் முழங்கால்களும் ஒன்று சேர உள்ளங்கைகளைச் சேர்த்துக் கூட்டிக் கைகூப்பிப் பெருவிரல்கள் மார்பைத் தொட்ட வண்ணம் நிமிர்ந்து நேராக

நிற்கவும்.மார்பைச்சற்று முன்னே தள்ளி, வயிற்றைச் சிறிது உள்ளுக்கு இழுக்கவும். உடல் முழுவதையும், அதிலும் முக்கியமாக இடுப்பைத் தளர்வின்றி விறைப்பாய் வைத்து முன்னல் பார்த்தபடி நிற்கவும். உதடுகளை மூடிக்கொண்டு, மூக்கின் வழியாக ஆழ்ந்த மூச்சொன்றை உள்ளுக் கிழுக்கவும். பிடித்த மூச்சை அடக்கிக் கொள்ள வேண்டும். பின்வரும் நிலைகள் யாவற்றையும் உதடுகளை மூடியவண்ணமே செய்ய வேண்டும். ஆரோக்கியம், வலிமை தீர்க்காயுள் இவைகள் நம்மை வந்தடைய வேண்டுமென்று பகவானைப் பிரார்த்தித்துக் கொள்ளவும்.

பலன் : இந்த ஆசனத்தினல் இடுப்பு அதிக வலுவை அடைகிறது. தவிரவும், நன்ருக நிமிர்ந்து நடக்கும் பழக்கமும் ஏற்படுகிறது.



1. பிடரி 2. மேல் விலா 3. கீழ் விலா இவைகளுக்கு வலு

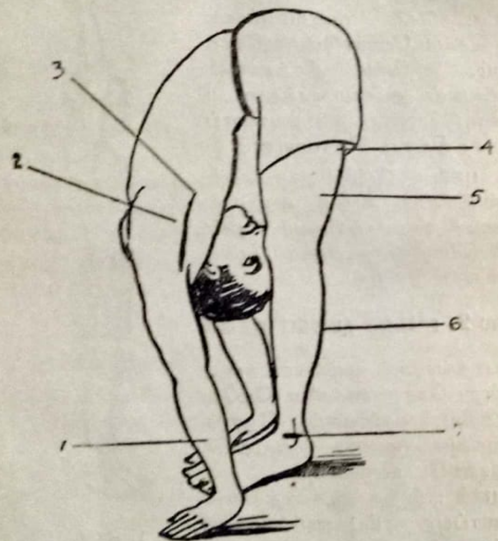
நிலை 2. **ஊர்த்துவ நமஸ்கார ஆசனம்**

பாதங்களும் முழங்கால்களும் ஒன்று சேர, கைகளை மேலே தூக்கிய வண்ணம் நேராக நிற்கவும். மூச்சை அடக்கிக் கொண்டே யிருக்கவும்.

பலன் : இந்த ஆசனத்தினல் விலாப்புற நரம்புகளும், தோள் பட்டைத் தசைநார்களும் (muscles) நல்ல பயிற்சி பெறுகின்றன.

நிலை 3 **ஹஸ்தபாத ஆசனம்**

மெதுவாக மூச்சை மூக்கினால் வெளியே விட்டுக் கொண்டு, முழங்கால்களைப் பிரிக்காமல் குனிந்து உள்ளங்கைகளைத் தரையில் படிய வைக்கவும். பெருவிரல்கள் மாத்திரம் கால்கட்டை விரல்களோடு ஒரே நேர்க் கோட்டில் இருக்க வேண்டும். நெற்றியினாலாவது மூக்கு நுனியினாலாவது, முழங்காலைத்



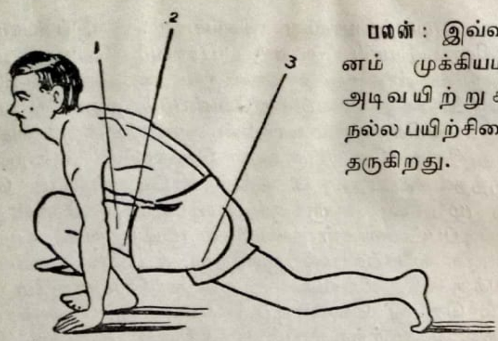
1. முன் கை 2. அக்குள் 3. மேல் விலா 4. மேல் தொடை 5. தொடை 6. ஆடு சதை 7. கணுக்கால் இவைகளுக்கு வலு.

தொட முயற்சியாவது செய்யவும். இப்பொழுது மூக்கின் வழியாய் மூச்சைப் பூராவும் வெளிவிடவும். இந் நிலையில் தரையில் ஊன்றிய கைகளைப் பதினோராம் நிலையில்தான் எடுக்க வேண்டும். தரையில் ஊன்றும் கைகளின் தூரம் மார்பின் அகலத்துக்குக் கொஞ்சம் அதிகமாகவே இருத்தல் வேண்டும். குறைவாக இருத்தல் கூடாது. படத்தில் காட்டியுள்ளபடி செய்வது முதலில் சிலருக்குக் கஷ்டமாகத் தோன்றும். அப்படிப்பட்டவர்கள் தங்களால் முடிந்தவரை (முழங்கால்களை வளைக்காமல்) குனிந்து, உடனே நான்காம் நிலைக்கு வந்துவிடவும். ஆனால் எப்பொழுதுமே இவ்விதம் செய்து கொண்டிருக்கக்கூடாது. நாளாவட்டத்தில் தொடர்ந்த அப்பியாசத்தினால் மூன்றும் நிலையைச் சரிவரச் செய்வதற்குப் பழகிக் கொள்ளவும்.

பலன் : இந்த ஆசனம் வயிற்று சம்பந்தமான பல ரோகங்களைத் தடுக்கிறது. இந்த ஆசனமே சூரிய நமஸ்காரத்தில் மிகவும் முக்கியமானது. இதனால் உடலில் உள்ள நரம்புகள் யாவும் நன்றாக இழுக்கப் படுவதால் இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கிறது.

நிலை 4 **ஏகபாதப்ரசாணாசனம்**

மூக்கின் வழியாய் ஆழ்ந்த மூச்சொன்றை உள்ளுக்கிழுத்து, ஒரு காலை பின்னால் தள்ளி, தரையை, முழங்காலும் கால் விரல்களும் தொடும்படியும், மடிந்த காலின் முழங்கால் நேராயிருக்கும் கைக்கு முன்னே வரும்படியும் வைத்துக்கொண்டு, முடிந்த வரையில் தலையை நிமிர்த்தவும். மூச்சைப் பிடித்துக் கொண்டேயிருக்கவும்.

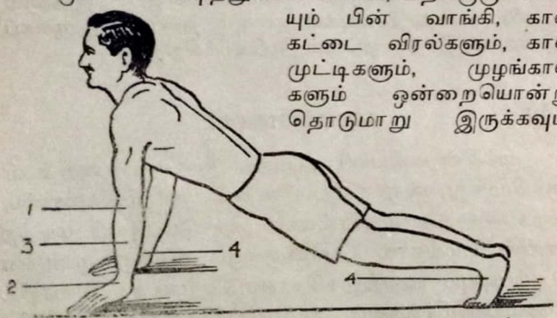


பலன் : இவ்வாசனம் முக்கியமாக அடிவயிற்றுக்கு நல்ல பயிற்சியைத் தருகிறது.

1. முன் துடை 2. பின் துடை 3. அடித் துடை, இவைகளுக்கு வலு.

நிலை 5 **துவிபாதப்ரசரண ஆசனம்**

மூச்சைப் பிடித்துக்கொண்டே, மற்ருெரு காலேயும் பின் வாங்கி, கால் கட்டை விரல்களும், கால் முட்டிகளும், முழங்கால்களும் ஒன்றையொன்று தொடுமாறு இருக்கவும்.



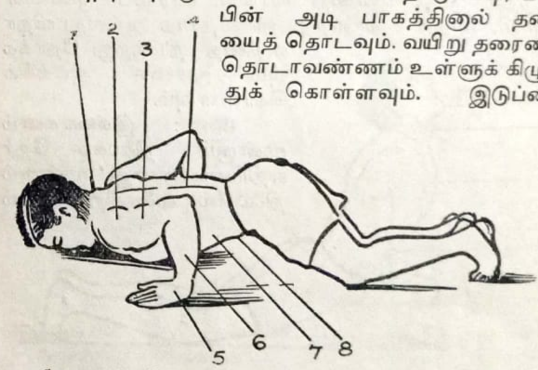
1. அடி முன்கை 2. நுனி முன்கை 3. நடு முன்கை 4. புறங்கை 5. பாதம் இவைகளுக்கு வலு.

கைகள் நேராக இருக்க வேண்டும். இடுப்பின் பின்புறமும், முதுகும், தலேயின் பின்புறமும் ஒரே மட்டத்தில் இருக்க வேண்டும். உடலின் முழு பாரத்தையும், கால் விரல்களின் மேலும் உள்ளங் கைகளின் மேலும் போடவும். கால்களே நேராக வைத்துக் கொள்ளவும்.

பலன் : இவ்வாசனம் கைகளுக்கும் கால் விரல்களுக்கும் நல்ல பயிற்சியைத் தருகிறது.

நிலை 6 **அஷ்டாங்கப்ரணிபாத ஆசனம்**

மூச்சைப் பிடித்துக்கொண்டே முழங் கால்களேத் தரையில் ஊன்றிக் கொண்டு கால் விரல்களேயும், உள்ளங் கைகளேயும் அசைக்காமல் வைக்கவும். மார்பின் மேல் புறத்தை முகவாய்க்கட்டை தொடும்படி, மார்பின் அடி பாகத்திஞல் தரையைத் தொடவும். வயிறு தரையை தொடாவண்ணம் உள்ளுக் கிழுத்துக் கொள்ளவும். இடுப்பை



1. பிடரி 2. தோள்பட்டை 3. புஜம் 4. நடு முதுகு 5. நுனி முன்கை 6. முன்கை 7. தொந்தி 8. அடிவயிறு இவைகளுக்கு வலு.

Scanned by CamScanner

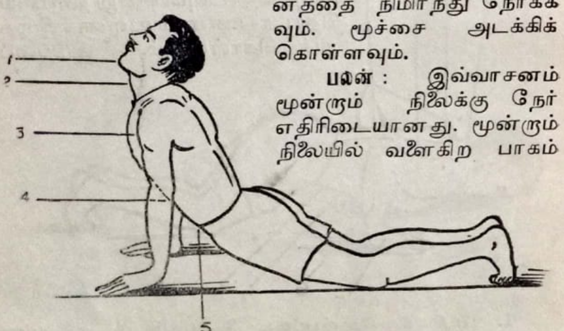
எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு மேலே தூக்கவும். மூக்கினுல் சுவாசத்தை வெளிவிடவும். இந்நிலையில் முக்கியமான உடம்பின் எட்டு அங்கங்கள் தரையில் படவேண்டும். அவையாவன :—1–2 கால்களின் விரல்கள். 3–4 முழங்கால்களின் முட்டுகள். 5–6 கைகள். 7 மார்பு. 8 மூக்கு.

பலன் : மார்பு நல்ல விசாலமடையும்; புஜங்களும் வலிமையுறும்.

நிலை 7 **சர்ப்ப ஆசனம்**

ஆரும் நிலையில் கூறியவாறே கால் விரல்களையும், உள்ளங் கைகளையும் முழங்கால்களையும் வைத்துக் கொண்டு கைகளை நிமிர்த்தவும். மூக்கின் வழியாய் ஆழ்ந்த மூச்சொன்றை வாங்கி, மார்பை முன்னே தள்ளி, முதுகை வளைத்து வானத்தை அல்லது விதானத்தை நிமிர்ந்து நோக்கவும். மூச்சை அடக்கிக் கொள்ளவும்.

பலன் : இவ்வாசனம் மூன்ரும் நிலைக்கு நேர் எதிரிடையானது. மூன்ரும் நிலையில் வளைகிற பாகம்

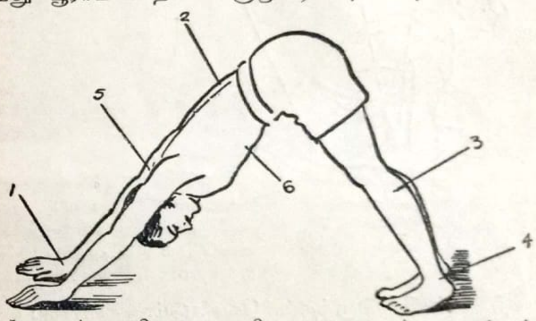


1. தாடை 2. நெஞ்சு 3. மார்பு 4. வயிறு 5. அடிவயிறு இவைகளுக்கு வலு.

எல்லாம் இதில் நிமிர்த்தப்படுகின்றன. ஆகையினுல் மூன்ரும் நிலையினுல் எவ்வளவு நன்மைகள் உண்டோ அவ்வளவும் இதற்கும் உண்டு. தவிரவும், இந்நிலை பிரத்தியோகமாகக் கழுத்துக்கு நல்ல பயிற்சியையும், கண்களுக்குத் தீட்சண்யமான பார்வையையும் கொடுக்கிறது. மார்பை நன்ருக விரியச் செய்கிறது.

நிலை 8 **பூதர ஆசனம்**

மூச்சை அடக்கிய வண்ணமே (உள்ளங் கைகளை அசைக்காமல்) கைகளை சாய்த்து வைத்துக்கொண்டு தலையைக்குனிந்து, தரையை குதிக்கால்களினுல் (அதாவது பூராப் பாதங்களினுலும்) தொடவும். கால்கள்



1. புறக்கை 2. முதுகு 3. ஆடுசதை 4. கணுக்கால் 5. கழுத்து 6. வயிறு இவைகளுக்கு வலு.

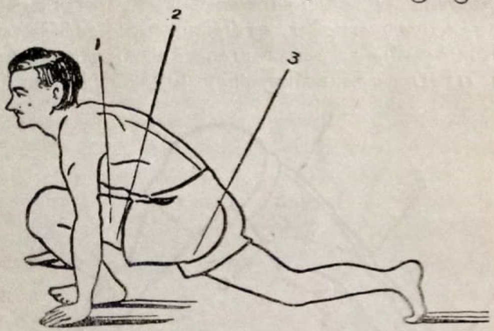
வளையாமல் இருக்க வேண்டும். மூச்சைப் பிடித்துக் கொண்டே யிருக்கவும்.

பலன் : கைகளிலிருந்து கால்கள் வரையுள்ள சகல நரம்புகளுக்கும் நல்ல உறுதியை இது தருகிறது.

Scanned by CamScanner

நிலை 9 **ஏகபாதப்ரசரண ஆசனம்**

மூச்சை அடக்கிய வண்ணமே கைகளை நேராக வைத்துக்கொண்டு, ஒரு காலை முன்னே கொண்டு வந்து, அந்தக் கால் விரல்கள் உள்ளங்கை வட்டங்களோடு ஒரே நேர்க் கோட்டில் இருக்குமாறு வைக்கவும். (எவ்வளவுக்கெவ்வளவு கால் விரல்கள் முன் வருகின்றனவோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு நன்மையாகும்.) முழங்கால், நேராயிருக்கும் கைக்கு முன்புற

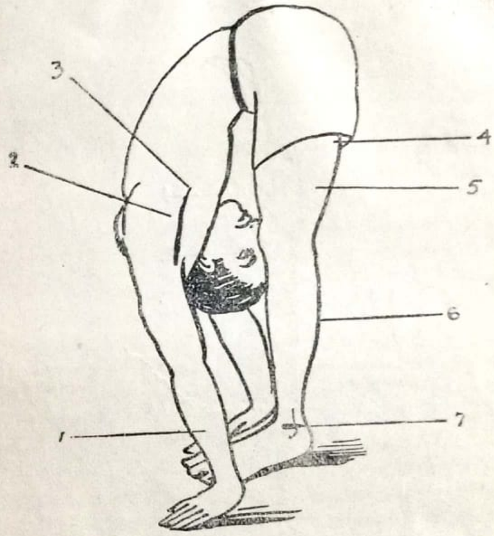


1. முன் தடை 2 பின் தடை 3. அடித்தடை இவைகளுக்கு வலு.

மாகத் தள்ளி இருத்தல் வேண்டும். தரையை மற்றொரு முழங்காலால் தொடவும். மூச்சை அடக்கிய படியே இருக்கவும். இந்நிலை நான்காம் நிலையைப் போன்றதுதான். ஆனால் முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டியது யாதெனில், நான்காம் நிலையில் **எந்தக் காலைப் பின்னால் தள்ளுகிறீர்களோ அதே காலை இந்த நிலையில் முன்னுக்குக் கொண்டுவர வேண்டும்.**

நிலை 10 **ஹஸ்த பாத ஆசனம்**

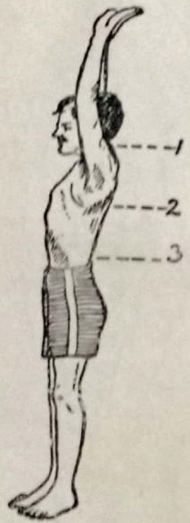
மூச்சை மெதுவாக மூக்கினால் வெளியே விட்டுக் கொண்டு மூன்றாம் நிலையில் கூறியபடியே செய்யவும்.



1. முன் கை 2. அக்குள் 3. மேல் கிலா 4. மேல் தடை 5. தடை 6. ஆடு சதை 7. கணுக்கால் இவைகளுக்கு வலு.

நிலை 11. ஊர்த்துவ நமஸ்கார ஆசனம்

மெதுவாக மூச்சை மூக்கினுல் உள்ளுக்கிழுத்த வண்ணம், பாதங்களும் முழங்கால்களும் நெருங்கி யிருக்குமாறு, கைகளை மேலே தூக்கி நேராக நிற்கவும்.

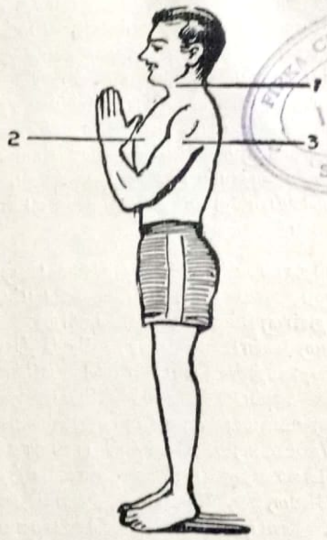


1. பிடரி 2. மேல் விலா 3. கீழ் விலா
இவைகளுக்கு வலு

நிலை 12. நமஸ்கார ஆசனம்

மூச்சைப் பிடித்துக் கொண்டே முதல் நிலைக்கு வந்து விடவும். பிறகு ஒரு பெரு மூச்சு வாங்கி, மறு படியும் முதல் நிலையிலிருந்து மற்ற நிலைகளை அப்பியசிக்கவும். இதுவரை விவரித்த இந்தப் பன்னிரண்டு நிலைகளும் கொண்டதுதான் ஒரு நமஸ் காரம்.

CENTRAL LIBRARY
1960
SRIVILLIPUTTUR



1. கழுத்து 2. மார்பு 3. புஜம்
இவைகளுக்கு வலு

மந்திரமும் மகிமையும்

நம் முன்னோர்களுடைய ஒவ்வொரு காரியத்திலும், எப்போதும் தெய்வீக மணம் கமழ்வதை நீங்கள் காணலாம். எந்த ஒரு காரியத்தைச் செய்தாலும், அதை இகபர சாதனமாக்கிக் கொள்வதே அவர்களது நோக்கம். கேவலம் சரீர வளர்ச்சியை மட்டும் கருதாமல், ஆத்ம வளர்ச்சியையும் அவர்கள் நாடினார்கள். ஆகவே சூரிய நமஸ்காரத்துடன் மந்திரோச்சாடனத்தையும் பிணைத்தார்கள். சூரிய நமஸ்காரத்தை மந்திரங்களுடன் செய்வதால், சகல விதமான பீடைகளும், தோஷங்களும் நிவர்த்தியாகின்றன என்பதைத் தங்களது அனுபவத்தால் அறிந்து, அதை மந்திரத்துடன் செய்வதே சாலச் சிறந்தது என்று அவர்கள் எழுதி வைத்தார்கள்.

இதனால்தான், பின் காலத்தில்கூட ஒரு குடும்பத்தில் யாராவது வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டால், சூரிய நமஸ்காரம் நன்றாய்ச் செய்யத் தெரிந்த ஒருவரைக் கொண்டு, ஒரு மண்டலம்வரை, பிரதி தினமும் சூரிய நமஸ்காரத்தை மந்திரத்துடன் செய்விக்கும் வழக்கம் ஏற்பட்டது. அப்படிச் செய்விப்பதனால், அந்த நோயாளிக்கு உடம்பு குணமாவதல்லாமல், குடும்பத்தின் சகல பீடைகளும் நிவர்த்தியாவதாகச் சொல்லுகிறார்கள். இக்காலத்திய நவீன நாகரிகத்தில் கிடந்து திளைக்கும் சிலருக்கு இது ஆச்சரியத்தை அளிக்கலாம். ஏன், பைத்தியக்காரச் செய்கையாகக் கூடப் படலாம். ஆனால், அது எப்படி யிருந்தாலும், சூரிய நமஸ்காரத்தை ஒருவன் மந்திரங்களுடன் செய்வதால்

ஆரோக்கியத்தையும் ஆன்மிக வளர்ச்சியையும் ஒருங்கே பெறலாம் என்பதை மட்டில் எவரும் மறுத்து கூறமுடியாது.

சூரிய பகவானை நாராயணனின் ஓர் அம்சமாகக் கருதியே நாம் வணங்குகிறோம். ஆகவே, நமஸ்கார மந்திரங்களும் சூரிய நாராயணனின் நாமாவளியாகவே ஏற்பட்டிருக்கின்றன.

மந்திரங்களிலும் வெவ்வேறுவிதமாகச் சொல்லும் முறைகள் இருக்கின்றன. நான் கீழே கொடுத்திருக்கும் மந்திரங்கள் யாவும் என் குருநாதரான அவுந்து மகாராஜாவின் வழியாகும்.

சூரிய நமஸ்காரத்தில் வரும் முக்கிய மந்திரங்களாவன:

(1) ஓம்: ஓங்காரம் அல்லது பிரணவம் என்று சொல்லப்படுகிறது.

ஒவ்வொரு பீஜ மந்திரத்துக்கு முன்னாலும், பீஜ மந்திரங்களின் தொடர்களுக்கு முன்னாலும் எப்பொழுதும் 'ஓம்' என்ற பிரணவ மந்திரம் வரும்.

(2) பீஜ மந்திரங்கள் ஆறு. அவைகளாவன: ஹ்ராம், ஹ்ரீம், ஹ்ரூம், ஹ்ரைம், ஹ்ரௌம், ஹ்ர:

(3) சூரியனை வணங்கும் முறையிலுள்ள பன்னிரண்டு நாமாவளி:

மித்ராய நம:, ரவயே நம:, சூர்யாய நம:, பானவே நம:, ககாய நம:, பூஜ்ணே நம:, ஹிரண்ய கர்ப்பாய நம:, மரீசயே நம:, ஆதித்யாய நம:, ஸவித்ரே நம:, அர்காய நம:, பாஸ்கராய நம:

Scanned by CamScanner

இந்தப் பன்னிரண்டு பெயர்களின் பொருள் வருமாறு:

(1) மித்ர=யாவர்க்கும் எல்லாவற்றுக்கும் மித்திரனே (சிநேகிதனே)! (2) ரவி=எல்லோராலும் புகழப் படுவோனே! (3) சூர்யா=நிர்வகிப்போனே அல்லது எழுப்புவோனே! (4) பானு=அழகையும் காந்தியையும் அள்ளி வீசுவோனே! (5) ககா=உணர்ச்சிகளைத் தூண்டுவோனே! (6) பூஷண்=போஷித்திடுவோனே அல்லது வளர்ப்பவனே! (7) ஹிரண்ய கர்பா=வீரியத்தையும் பௌருஷத்தையும் வளர்க்கும் — அதிகப்படுத்தும் சக்தி உடையோனே! (8) மரீசி=சகல வியாதிகளையும் சங்கரிப்பவனே! (9) ஆதித்யா=கவர்ச்சி உடையோனே! (10) ஸாவித்திரி = உண்டாக்குவோனே அல்லது படைப்பவனே! (11) அர்கா=போற்றத் தகுந்தவனே! (12) பாஸ்கரா=ஜோதி மிகுந்தவனே!

என் குருநாதரால் வகுக்கப்பட்டிருக்கும் சூரிய நமஸ்கார மந்திரங்கள் (25) இருபத்தைந்து. அந்த மந்திரங்களைத் தெரிந்துகொள்ளுமுன் சில முக்கியமான விஷயங்களை நீங்கள் அறியவேண்டும்.

முன்னால் அறிவிக்கப்பட்டிருக்கிறபடி பன்னிரண்டு நிலைகளும் சேர்ந்ததே ஒரு நமஸ்காரமாகும்.

நமஸ்காரம் செய்ய ஆரம்பிக்கு முன்; முதல் மந்திரத்தை உங்களால் எவ்வளவு கெட்டியாகச் சொல்ல முடியுமோ, அவ்வளவு கெட்டியாகவும், சுத்தமாகவும் சொல்லி, (சுத்தமாக உச்சரிப்பதற்கு, யாராவது தேவநாகரி, லிபி தெரிந்தவர்களிடமிருந்து சுலபமாகத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.) பிறகு வாயை மூடி, மூக்கினால் சுவாசத்தை உள்ளிக்கிழுத்து, முதல் நமஸ்காரத்தை

ஆரம்பியுங்கள். பன்னிரண்டு நிலைகளும் (அதாவது பூர்த்தியான ஒரு நமஸ்காரம்) முடிந்ததும், இரண்டாவது மந்திரத்தைச் சொல்லி முன்போல் செய்யவும். இதுபோல் 25 நமஸ்காரங்கள் செய்ய வேண்டும்.

அந்த இருபத்தைந்து சூரிய நமஸ்கார மந்திரங்களாவன.

(1) ஓம் ஹ்ராம் மித்ராய நம:
(2) ஓம் ஹ்ரீம் ரவயே நம:
(3) ஓம் ஹ்ரூம் சூர்யாய நம:
(4) ஓம் ஹ்ரைம் பானவே நம:
(5) ஓம் ஹ்ரௌம் ககாய நம:
(6) ஓம் ஹ்ர: பூஷ்ணே நம:
(7) ஓம் ஹ்ராம் ஹிரண்ய கர்பாய நம:
(8) ஓம் ஹ்ரீம் மரீசயே நம:
(9) ஓம் ஹ்ரூம் ஆதித்யாய நம:
(10) ஓம் ஹ்ரைம் ஸவித்ரே நம:
(11) ஓம் ஹ்ரௌம் அர்காய நம.
(12) ஓம் ஹ்ர: பாஸ்கராய நம;
(13) ஓம் ஹ்ராம்: ஹ்ரீம் மித்ர ரவிப்யாம் நம;
(14) ஓம் ஹ்ரூம் ஹ்ரைம் சூர்யானுப்யாம் நம:
(15) ஓம் ஹ்ரௌம் ஹ்ர: கக பூஷப்யாம் நம:
(16) ஓம் ஹ்ராம் ஹ்ரீம் ஹிரண்ய கர்ப மரீசிப்யாம் நம:
(17) ஓம் ஹ்ரூம் ஹ்ரைம் ஆதித்ய சவித்ருப்யாம் நம:
(18) ஓம் ஹ்ரௌம் ஹ்ர: அர்க பாஸ்கராப்யாம் நம:
(19) ஓம் ஹ்ராம் ஹ்ரீம் ஹ்ரூம் ஹ்ரைம் மித்ரரவி சூரிய பானுப்யோ நம:

(20) ஓம் ஹ்ரௌம் ஹ்ர: ஹ்ராம் ஹ்ரீம் ககபூஷ ஹிரண்ய கர்ப மரிசிப்யோ நம:

(21) ஓம் ஹ்ரூம் ஹ்ரைம் ஹ்ரௌம் ஹ்ர: ஆதித்ய ஸவித்ரர்க பாஸ்கரேப்யோ நம:

(22) ஓம் ஹ்ராம் ஹ்ரீம் ஹ்ரூம் ஹ்ரைம் ஹ்ரௌம் ஹ்ர: ஓம் ஹ்ராம் ஹ்ரீம் ஹ்ரூம் ஹ்ரைம் ஹ்ரௌம் ஹ்ர: மித்ர ரவி சூர்யபானு கக பூஷ ஹிரண்யகர்ப மரீச்யாதித்ய சவித்ரர்க பாஸ்கரேப்யோ நம:

(23) இருபத்திரண்டாவது மந்திரத்தையே திரும்பவும் சொல்லவும்.

(24) இருபத்திரண்டாவது மந்திரத்தையே திரும்பவும் சொல்லவும்.

(25) ஓம் ஸ்ரீ ஸவித்ரு சூர்ய நாராயணாய நம:

மேலே எழுதியுள்ள 25 மந்திரங்களுடன் 25 நமஸ்காரங்கள் செய்தால், அதற்கு ஓர் ஆவர்த்தம் என்று பெயர்.

இந்த ஓர் ஆவர்த்தம் (25 நமஸ்காரங்கள்) செய்வதற்கு ஏழு அல்லது எட்டு நிமிஷங்கள் பிடிக்கும், முதன் முதலாகப் புதிதாகச் செய்ய ஆரம்பிப்பவர்களுக்கு இன்னும் சற்று அதிக நேரம் பிடிக்கலாம்.

சூரிய நமஸ்கார மந்திரங்கள் இருபத்தைந்தையும் ஐந்து பிரிவுகளாக வகுக்கலாம்.

முதற் பிரிவு :—(1—12) இந்தப் பன்னிரண்டு மந்திரங்களும் சற்று வேகமாகவே செல்லக்கூடியவை. ஆகவே இந்த பன்னிரெண்டு நமஸ்காரங்களையும் செய்வதற்கு அதிக நேரம் பிடிக்காது.

இரண்டாவது பிரிவு :—(13—18) முதல் பிரிவை விட இவைகளுக்கு இன்னும் சற்று நேரம் இழுக்கும்.

மூன்றாவது பிரிவு :—(19—21) இரண்டாவதை விட இவைகளைச் செய்ய இன்னும் அதிக நேரம் ஆகும்.

நான்காவது பிரிவு :—(22—24) இந்த மூன்று மந்திரங்களும் தான் மிகவும் அதிக நேரத்தைச் சாப்பிட்டுவிடும்.

ஐந்தாவது பிரிவு :—(25) கடைசி மந்திரம்.

ஒருவர் எவ்வளவு ஆவர்த்தங்கள் செய்தாலும் அவருக்கு மூச்சு வாங்காது. ஏனெனில், மந்திரங்களும் சூரிய நமஸ்கார நிலைகளும், அவ்வளவு அழகாகவும் கோர்வையாகவும், நம் முன்னோர்களாலும் பண்டைக் கால ரிஷிகளாலும் இயற்றப்பட்டிருக்கின்றன.

ஆகையினால், ஒருவர் இரண்டாவது ஆவர்த்தத்தைச் செய்ய ஆரம்பிக்கையில், முதல் ஆவர்த்தத்தைச் செய்ததனால் ஏற்படக் கூடிய களைப்பு, அங்கத்தளர்ச்சி முதலிய எதுவும் அவருக்கு ஏற்படாது. மறுபடியும் முதலிலிருந்து செய்வது போலவே தோன்றும். சரீரத்திலும் அங்கங்களிலும் ஒரு கலகலப்பு ஏற்பட்டு, ஒரு புதிய ஜீவசக்தியைப் பெற்றவர்போல் அவர் தோன்றுவார். பிரணவ மந்திரங்களையும், பீஜமந்திரங்களையும், நன்றாகத் தொண்டையைத் திறந்து சொல்வதனால்தான், அவருக்கு அந்த ஜீவசக்தி ஏற்படுகிறது. தவிரவும், முதல் ஆவர்த்தமே அவருடைய அங்கங்களிலுள்ள அசதியை ஓட்டிவிடுகிறது.

ஜாதிமத பேதமின்றி யாரும் இந்த மந்திரங்களை ஜபிக்கலாம். சூரிய நமஸ்காரத்தை மந்திரத்துடன் தான் செய்யவேண்டுமென்ற கட்டாயமில்லை. என்றாலும் யாரொருவர் மனப்பூர்த்தியாக மந்திரத்தில் நம்பிக்கையுடன் செய்கிறார்களோ, அவர்களுக்குப் பலன்

Scanned by CamScanner

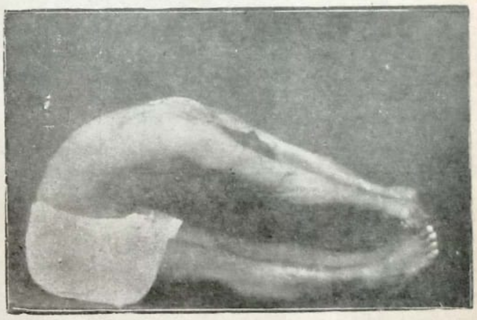
அலாதியாகத்தான் கிட்டும் என்பது மட்டில் என் அநுபவத்தில் கண்ட உண்மை. மந்திர உச்சாடனத்தால் சுவாசக் குழாய் (**wind-pipe**) பரிசுத்தமடைகிறது. குரலில் ஓர் இனிமையும் காம்பீர்யமும் ஏற்படுகின்றன. ஆகவே, சங்கீத வித்வான்கள் மந்திரத்துடன் சூரிய நமஸ்காரம் செய்வது, அவர்களுக்கு அதிக நன்மை பயக்கும்.

சூரியன்தான் ஆரோக்கியத்தின் ஆதாரம். ஏன் ? சகல ஜீவராசிகளுக்கும் ஜீவசக்தியை ஊட்டுபவன் அவனே. மேனாடுகளில் சிலர், சூரியனைக் கண்டுவிட்டால் ஆனந்தம் மேலிட்டி அரை ஆடையைக்கூட அவிழ்த்தெறிந்துவிட்டு, 'சூரிய ஸ்நானம்' செய்வதற்கு ஓடி விடுவார்களாம்! சூரியன் நன்றாய்ப் பிரகாசிக்காத சில இடங்களில் செயற்கைச் சூரியனைச் செய்து அதன் கிரணங்களை உடம்பில் பாய்ச்சிக் கொள்ளுகிறார்களாம்? ஆனால் நமது பூமியோ புண்ணிய பூமி; நாமும் புண்ணியசாலிகள்தான்; ஏனெனில், இங்கே சூரியன் என்றும் பிரகாசிக்கிறான். **எனவே அவனை வழிபட்டு உய்யுங்கள்.**

யோகாசனங்கள்

படம் 1.

பஸ்சிமோத்தானாசனத்தை ஆரம்பிக்கும் மாதிரி



படம் 2.

பஸ்சிமோத்தானாசன முதல் பயிற்சி

படம் 3.

பஸ்சிமோத்தானாசனம்

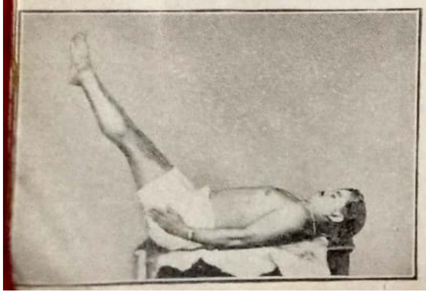
Scanned by CamScanner

படம் 4.

பிருஷ்டாசன முதல் பயிற்சி

படம் 5.

பிருஷ்டாசன இரண்டாம் பயிற்சி

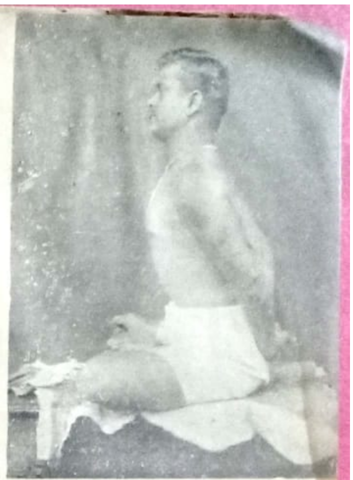


படம் 6.

உத்தித பாதாசனம்

படம் 7.

பத்மாசனம்



படம் 8.

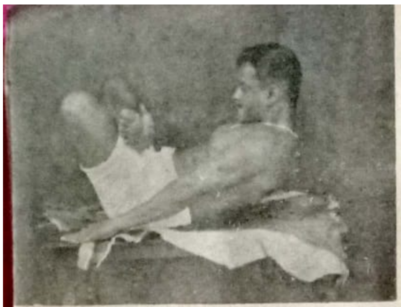
யோக முத்திரை ஆரம்பிக்கும் முன், பத்மாசனம் போட்டு, கைகளை பின்புறம் பிடிக்க வேண்டிய விதம்

★

படம் 9.

யோக முத்திரை

Scanned by CamScanner



படம் 10

உத்தித பிருஷ்டாசனம்

படம் 11.

துலாசன முதல் பயிற்சி

படம் 12.

துலாசனம்

யோகாசனங்கள்

'சுவரை வைத்துக் கொண்டுதான் சித்திரம் எழுத முடியும்' என்று பழமொழி. அதைப் போலவே, உடம்பை நல்ல நிலையில் வைத்துக் கொண்டால்தான் வாழ்க்கையின் பல துறைகளில் நாம் திறம்பட ஈடுபட முடியும். அதற்கு யோகாசனங்களைவிடச் சிறந்த மார்க்கம் வேறு கிடையாதென்று நான் துணிந்து கூறுவேன். நம் தற்காலக் கலாசாலைகளில் பயிலும் மாணவ மாணவிகளுக்கு என்னென்னவோ தேகப் பயிற்றி அளிக்கத்தான் அளிக்கிறார்கள். அப்படியிருந்தும் கூனல் முதுகு கொத்தவரங்காய் உடம்பு குழிந்த கண்கள், அவற்றின் மங்கலை மறைக்கும் மூக்குக் கண்ணாடி ஆகிய லட்சணங்களோடு, அனாரோக்கியப் பிண்டங்களாய் அவர்கள் இருக்கிறார்கள். ஏனெனில், அந்த தேகப் பயற்சிகளெல்லாம் சுவாரஸ்யமற்ற, பயனில்லாத மேனாட்டு முறைகள். அவற்றை அப்யசிப்பதிலும் கூட நம் மாணவர்கள் 'டிமிக்கி'யும் கொடுத்துவிடுகிறார்கள்! நம்முடைய புராதன முறைகளான இனிய யோகாசனங்களைக் கற்றுக் கொடுப்போமானால், மாணவ மாணவிகள் களிப்புடன் பயிலுவார்கள்.

நம் யோகாசனங்களில் ஒவ்வொன்றும் வெவ்வேறு தனி அங்கத்துக்கும் வளர்ச்சியும் பயிற்சியும் அளிக்கிறது ; அன்றியும் எல்லாமே உடம்பு முழுவதற்கும் உறுதியளிக்க வல்லவை. தவிர, புத்தி தீட்சண்யம், சுறு சுறுப்பு, தேக லாகவம், லாவண்யம் ஆகியவற்றையும், அப்பியாசிக்கும் நம் யோகாசனங்கள்

Scanned by CamScanner

தருகின்றன. இந்தப் பலன்களெல்லாம் எப்படி ஏற்படுகின்றன வென்றால், யோகாசனங்களை நம் முன்னோர் வகுத்திருக்கும் அபார சூட்சமமே காரணம். ஒவ்வொரு பிராணியிடமும் காணப்படும் தனித் தனி அபூர்வ குணங்களைக் கொண்டு, வெவ்வேறு யோகாசனங்களையும் அவர்கள் வகுத்திருக்கிறார்கள். பாம்பின் விசேஷ குணாதிசயத்தை அனுசரித்து சர்ப்பாசனம்; மயிலின் சிறப்பான குணத்தை அடக்கிக் கொண்டது மயூராசனம்—இப்படியேதான் மற்ற ஆசனங்களும் அமைந்திருக்கின்றன. இப்பேர்ப்பட்ட அரிய யோகாசனங்களை நம் ஜனங்கள் மீண்டும் கைக் கொண்டு, தங்களுக்கும், பிற்கால சந்ததிகளுக்கும் தேகாரோக்கிய வாழ்வை தேட முற்பட வேண்டுமென்பது எனது ஆவலாகும்.

சரீர நாடிகள் சுத்தமாக இருந்தால், ரத்த சுத்தமடையும். நாடிகளைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டுமானால், ஆகார நியமத்தோடு, ஆசனப் பழக்கங்களும் பேருதவியாகும். 'ஆசனப் பழக்கம் அரும்பிணி அகற்றும்' என்று பெரியோர்கள் சொல்லியிருக்கிறார்கள். தேகத்தில் முதுகு வயிறு என்ற இரண்டு பாகங்களையும் நன்றாய் வைத்திருப்பதற்கு மாத்திரம் சுமார் நூறுவித ஆசனங்கள் இருக்கின்றன.

பஸ்சிமோத்தானாசனம்

துர்வியாதி எதனாலும் பீடிக்கப்பட்டிராத பெற்றோருக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகள் கொஞ்ச தேகவலிவு குறைந்தாலும் பாதகமில்லை; உடலமைப்பு மட்டில் ஆரோக்கியமாகவே இருக்கும். இது ஆண்டவன் படைப்பின் அதிசயமாகும். பிறக்கும்போது நமது வயிறு, பஞ்சுபோல் மிக்க மிருதுவாயிருக்கும். கண்ட கண்ட ஆகாரங்களைக் குழந்தைப் பருவத்தில் பெற்றோர் செல்லமாக

ஊட்டி விடுவதாலும், பின்னால், நாமும் நியமமின்றிக் கண்டபடி ஆகாரத்தைத் தின்பதாலுமே, விகாரமான தொந்தி விழுந்து விடுகிறது. ஆலிலை போல் இருக்கவேண்டும் என்று கவிகள் வர்ணிக்கும் வயிறு, இப்படிக் குதிர்போல் ஆகிவிடுவதை எப்படிக் கரைப்பது ?

பஸ்சிமோத்தானாசனம் என்ற ஆசனம் அதற்கு மிகவும் ஏற்றதாகும். இவ்வாசனம் இளந்தொந்தியையும், பெருந் தொந்தியையும் கரைத்து, அழகு படுத்தி மென்மையான இடையை அளிப்பதில் ஈடு இணையற்றதாகும். இவ்வாசனத்தால், இவ்வுள், முதுகு இவற்றின் சதைகள் வலிவடையும். குடல் சுத்தமாகும். நரம்புகளின் இழுப்பினால், ரத்த ஓட்டத்துக்குச் சுறுசுறுப்பு ஏற்படும். மூலக்கடுப்பு, நீரிழிவு இரு நோய்களுக்கும் இந்த ஆசனம் சிறந்த சிகிச்சையாகும். பெண்கள் இதை அப்பியாசம் செய்தால், இத்தனை குணங்களும் ஏற்படுவதோடு, பிரசவத்தில் அதிக சிரமப்படாமல் இருக்கத் தக்க வலிவு, இடுப்புக்கு ஏற்படும்.

எந்த ஆசனமானாலும் முரட்டுத்தனமாகப் பயிலலாகாது; பயின்றால் விபரீதம் உண்டாகும். ஆகையால் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உடம்பை வளைத்து, காலக்கிரமத்தில்தான் பரிபூரணமாய்ச் செய்ய முடியும். இந்தப் பஸ்சிமோத்தானாசனம் செய்யும் அப்பியாசத்தை இரண்டு படிகளாகப் பிரிக்கலாம்.

முதல்படி: முதலாவது படத்தில் காண்பதுபோல் நேராக உட்காருங்கள். இரண்டு கால்களும் பூமியில் பதிந்து நீட்டியிருக்க வேண்டும். இரண்டு கைகளையும் காதுகளுக்குச் சரியாய் ஆணி யடித்தாற் போல், நீட்டி உயர்த்திப் பிடியுங்கள். சுவாசத்தை வெளிவிட்டு

Scanned by CamScanner

வயிற்றை உள்ளுக்கிழுத்து, இரண்டாவது படத்தில் காண்பது போல் முன்புறமாய்க் குனியுங்கள். அப்போது, கால் மேலுக்கு வரக்கூடாது.

இப்படிப் பயிலும்போது, இடுப்பு, முட்டி, குதிகால் ஆகிய அங்கங்களில் சற்று வலி உண்டாகும். வலியைப் பொறுத்துக்கொண்டு, கொஞ்சம் கொஞ்சமாய், தினம் 15 முதல் 20 தடவைகள் ஆயாசமில்லாமல் திரும்பத் திரும்ப இப்படிக் குனிந்து நிமிரப் பழக வேண்டும். குனிந்து கால் கட்டை விரல்களை இரு கைகளாலும் நன்றாய்ப் பிடிக்கக்கூடிய பழக்கம் வரும் வரையிலும், இதைப் புரிந்து வரவேண்டும்.

இரண்டாவது படி: முதல் அப்பியாசம் நன்றாய் வந்த பிறகு, கால் கட்டை விரல்களைக் கெட்டியாய்ப் பிடித்தபடியே, சுவாசத்தை வெளிவிட்டு, இரண்டு முழங்கால் முட்டிகளிலும் மூக்குப் படும்படியாக, தலையைக் குனிய வேண்டும். முழங்காலை மூக்கு, மூன்றாவது படத்திலுள்ளது போல் நன்றாய் எட்டிப் பிடிக்கத் தொடங்கி விட்டால், அதுதான் **பஸ்சிமோத்தானாசனம்.** இந்த ஆசனத்தின் நிலையில் மூன்று நிமிஷம் முதல் ஐந்து நிமிஷம் வரையில் அப்படியே கலையாமல் இருந்து வந்தால், பரிபூரணப் பலன் கிடைக்கும்.

வயிற்றிலே வாய்வு சேர்வதுதான் அஜீர்ணத்துக்கும் அநேகவித வயிற்று நோய்களுக்கும் காரணமாகும். அந்த வாய்வு உபத்திரவத்தை

பிருஷ்டாசனம்

நீக்கிக் கொள்ள மிக முக்கியமான சில ஆசனங்கள் உண்டு. அவற்றை இங்கே விளக்குகிறேன் : கீழே ஜமக்காளமாவது பாயாவது விரித்துக் கொள்ளவும். விரிப்பில் மல்லாந்து படுக்கவும். (கோவணமோ, லங்கோடோ இறுக்கிக் கட்டலாகாது; ஜிட்டி அல்லது கச்சம்

கொஞ்சம் தளர இருக்கட்டும்.) நாலாம் படத்தில் உள்ளவாறு வலது காலை மடக்கி மார்பிலே முழங்கால் படும்படி இரண்டு கைகளையும் கோத்து முழங்காலை அமுக்கவும். பிறகு வலது காலைப் பழையபடி நேராக நீட்டிவிட்டு, இடது காலை மடக்கி முன்போல் மார்பில் அழுந்தச் செய்யவும். இப்படி இரண்டு கால்களையும் மாற்றி மாற்றி 20 அல்லது 30 தடவை அப்பியாசம் செய்யவும். வேகமாகச் சுவாசம் விடவேண்டாம். சாதாரணமாக விடவும். மார்பிலே முழங்கால் அழுந்தும்போது, சுவாசத்தை நிறுத்தி, காலை நீட்டும்போது விடவும். முரட்டுத்தனமாய் இந்த அப்பியாசத்தைச் செய்வது கெடுதல். ஆகையால் ஜாக்கிரதையாகச் செய்யவும்.

இந்தப் பயிற்சி நன்றாக வந்த பிறகு, ஐந்தாம் படத்தில் கண்டவாறு, இரண்டு முழங்கால்களையும் சேர்ந்தாற் போல் முதலில் மார்பில் அழுத்தப் பயிலவும். கடைசியில் இரு முழங்கால்களும் மூக்கு நுனியைத் தொடும்படி வளைக்கவும். இந்த அப்பியாசத்திலும் முதல் அப்பியாசத்தைப் போலவே, இரு கால்களையும் நீட்டுவதும் பிறகு வளைத்து மூக்கு நுனியை முழங்கால்கள் வளைந்து தொடச் செய்வதுமாய் திரும்பத் திரும்ப 10 அல்லது 15 தடவை செய்து பழகவும். இதிலும் கால்களை நீட்டும்போது சுவாசத்தை விடவும், வளைக்கும்போது நிறுத்தவும் வேண்டும். சுவாசத்தை ஒருபோதும் வாயினால் விடக்கூடாது. சுவாசமோ பெருமூச்சோ வாயால்விட்டால் தீங்கு நேரும். ஆகையால் அப்படிச் செய்யவே கூடாது.

பலன்கள் : இந்த இரண்டு பயிற்சிகளும் முக்கியமாய் அடிவயிற்றுக்கு மிக்க நன்மை செய்யும்; காலுக்கு

Scanned by CamScanner

உரமூட்டும். இரண்டாவது அப்பியாசத்தின்போது, கால்களால் அடிவயிறும், கழுத்தால் மார்பும் அழுத்தப் படுவதால் இந்த இரண்டுக்கும் இடைப் பட்ட வயிறு, நல்ல பயிற்சி பெறுகிறது. ஆகவே வயிற்றிலுள்ள வாய்வு அகன்று தொந்தியும், கரையும்.

உத்தித பாதாசனம்

விரிப்பில் முன் மாதிரியே மல்லாந்து படுக்கவும். கால்கள் இரண்டும் நேரே நீட்டியிருக்கவும். கைகளை ஆறாவது படத்தில் கண்டவாறு, தொடைப் பக்கத்தில், பூமியில் படாமல் உடம்போடு சேர்த்து படத்தில் உள்ள வாறு நேராக மேலே தூக்கிச் சில வினாடி நேரம் நிறுத்தவும். பிறகு, கால்களை முன்போல மெது வாகக் கீழே நீட்டவும். கால்களைத் தூக்கும்போது சுவா சத்தை அடக்கவும்; கீழே கால்களை நீட்டும்போது சுவாசத்தை விடவும். இந்த அப்பியாசத்தை 10 அல் லது 15 தடவைகள் செய்யப் பழகிய பின்பு பின் வரு கிறபடி சிறிது மாற்றி இதே அப்பியாசத்தைச் செய்ய வேண்டும். அதாவது, மேலே உயர்த்திய கால்களைக் கீழே கொண்டுவரும்போது, பூமியில் படாமல் தரைக்கு நாலங்குல உயரத்திலேயே நிறுத்த வேண்டும்; பிறகு மேலே உயர்த்த வேண்டும். இவ்வாறு முன்போலவே சுவாச விதிகளை அனுஷ்டிக்க வேண்டும்.

பலன்கள் : இந்த ஆசனத்தினால் வயிற்றின் நௌ லிக்கு நல்ல சக்தியும், நாபியில் உள்ள சூரிய சக்கிரத் துக்குப் பலமும் உண்டாகும்.

பத்மாசனம்

ராம ராவண யுத்தம் ஏன் வந்தது? ஒரே ஒரு முதுகு கூனியிருந்ததுதான் காரணம். கைகேயியைக் கூனி கலைத்தாள். ஆனால், கூனியின் இந்தச் சூழ்ச்சிக்குக் காரணமென்ன? ராமன் தனது பாலியப் பிராயத்திலே

கூனியின் கூனலைக் கண்டு கேலியாக அவள் முது கிலே மண் குண்டுகளை வில்லால் எய்து களிப்பான். இது ராமனுக்கு விளையாட்டு; கூனிக்கு உபத்திரவம். அந்தக் காலத்திலே ராமனிடம் கூனி அடைந்த ஆத் திரத்தால், சமயம் பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள். நல்ல தருணத்தில் 'வர்த்தி' வைத்து விட்டாள். ராமாயண காலத்திலிருந்தே, கூனல் என்றால் எவ்வளவு பரிகாச மாய் இருந்து வருகிறது என்பதை இதிலிருந்து அறியலாம்.

தற்காலத்தில் நம்மில் முக்கால் வாசிப்பேர், வாலிபத்திலேயே கூனல் விழுந்து விடுகிறார்கள், கூனலை நிமிர்த்திவிடக்கூடியது **பத்மாசனம்**.

நமது முதுகு எலும்புகள், ஒன்றன்பின் ஒன்றாக அடுக்கப்பட்ட பல எலும்புகளின் கோவையாகும். அந்த எலும்புகளை ஊடுருவிச் செல்லும் **சுஷும்ன நாடி** என்ற ஒரு நரம்பு உண்டு. இந்த நாடியை 'மோட்ச வழிகாட்டி' என்று நம்முடைய பெரியோர்கள் சொல்லி யிருக்கிறார்கள். இந்த நாடி தாமரைக் கொடிபோல் இருக்கும். அதில் சிறு நூலைப் போன்ற சிறு துவாரம் இருக்கிறது. நமது அப்பியாச சக்தியால், நமது அடக் கும் சுவாசம் இந்தத் துவாரத்தின் வழியாய் மூளையை அடைந்து அதைச் சுறு சுறுப்புறச் செய்கிறது. பத்மா சனத்தைத் தினம் செய்து வந்தால் சுஷும்ன நாடி நல்ல உறுதி பெறுகிறது; அதனால் கூனல் நிமிர் கிறது. ஒரு மணி நேரம் பத்மாசனம் செய்யக்கூடிய பயிற்சி ஏற்பட்டபின், அந்த ஆசனத்திலிருந்த வண் ணம் பிராணாயாமம் செய்யப் பழகலாம். இந்தப் பிரா ணாயாமத்தின் மூலம் நம் பெரியோர்கள் மோட்ச இன் பமும் உடல் நலமும் பெற்று உத்தம வாழ்வு வாழ்ந் திருக்கிறார்கள்.

Scanned by CamScanner

பத்மாசனத்தினால், இடுப்பு நோய்களெல்லாம் தீரும். புத்தி தீட்சண்யம் ஏற்படும். மனவுறுதி உண்டாகும். கண் பார்வை தெளிவடையும். கால் முட்டிகள், முழங்கால் ஆகியவை உரம் பெறும். முதுகு நிமிரும்.

பயிற்சி : பத்மாசனத்தைப் பயிலுவதற்கு முதலில் சுத்தமான ஒரு துணியைப் பூமியில் இட்டு அதன்மேல் உட்காரவும். பூஜையோ, பக்திகரமான பிற காரியங்களோ புரிவதானால், ஓர் அங்குல உயரமுள்ள மணை போட்டு, மேலே மான் தோல் விரித்து, அதன்மீது உட்காரவும். பிறகு, இடது காலை வலது துடைமீதும் அதற்கு மேலே வலது காலை இடது துடை மீதும் வைத்து, நேராக நிமிர்ந்து உட்காருங்கள். இரண்டு கண்களும் மூக்கின் நுனி அல்லது புருவ மத்தியைப் பார்க்கவேண்டும். பின்னர், இரண்டு கைகளையும் 7-வது படத்தில் உள்ளவாறு வைத்து, கட்டை விரல்களின் நடுவில் ஆள்காட்டி விரல்களை மடித்துப் பிடிக்கவும். இதனால் உடம்பிலுள்ள காந்தசக்தி வெளியே போகமால் பாதுகாக்கப்படுகிறது. இந்தப் பயிற்சியைச் செய்யும்போது, கொஞ்சம் கால்வலி ஏற்படுமானால், வலது காலை இடது துடை மீதும் அதற்கு மேலே இடது காலை வலது துடைமீதுமாக மாற்றிக் கொள்ளலாம்.

பத்மாசனப் பயிற்சி நன்றாக வந்த பிறகு, **யோக முத்திரை** பழகலாம். யோகமுத்திரையால் குடல் மிகவும் சுத்தமடையும் ; ஜீர்ண சக்தி அமோகமாய் ஏற்படும்.

யோக முத்திரை

ஒரு கம்பியை ஒடிக்க வேண்டுமானால், திரும்பத் திரும்ப வளைக்கிறோம். அப்போது, அதன் அணுக்கள் துளித்துளியாய் அற்றுவிழுந்து, கடைசியிலே

கம்பி ஒடிகிறது. இதேபோல, யோக முத்திரையால் சிறுகுடலும் பெருங்குடலும் பலமுறை நன்கு வளைகின்றன ; அவற்றிலுள்ள அசுத்தமனைத்தும் கரைந்து அகன்றோடுகின்றன.

யோகமுத்திரையைத் தினந்தோறும் 30 முதல் 50 நிமிஷம்வரையில் செய்து வந்தால், மலச்சிக்கல், வயிற்றுவலி, அஜீரணம், வயிற்று உப்புசம் ஆகியவையும் ஏனைய எல்லாக் குடல் வியாதிகளும் தீரும் ; முதுகுக்கு நல்ல வலிவு ஏற்படும் ; தொந்தி கரையும்.

பயிற்சி : யோகமுத்திரை பயிலுவதற்கு, முதலில் 8-ஆவது படத்தில் உள்ளபடி பத்மாசனம் போட்டு உட்காரவேண்டும். பிறகு, இரண்டு கைகளையும் முதுகுப் பக்கம் கொண்டுபோய், வலது கைமீது இடது கையை வைத்து நன்றாகப் பிடித்து, வயிற்றை உள்ளுக்கு இழுத்து, மார்பை முன்னுக்குத் தள்ளி, சுவாசத்தை விட்டு, 9-ஆவது படத்திலுள்ளதுபோல் கீழே குனிந்து, மூக்கைப் பூமியின்மேல் பதிக்கவேண்டும்; பின்பு மறுபடியும் மேலே நிமிர்ந்து, சுவாசத்தை இழுக்க வேண்டும். திரும்பத் திரும்ப இப்படியே, குனியும்போது சுவாசத்தை விட்டு நிமிரும்போது சுவாசத்தை இழுத்து, சுமார் 30 முதல் 50 தடவை வரையில் இந்த அப்பியாசத்தைச் செய்யவும், தொந்தி உள்ளவர்களுக்கு, ஆரம்ப காலத்தில் மூக்கு பூமியிலே படாது. பழகப் பழக, காலக்கிரமத்தில் அது சரிப்பட்டுவிடும். இதைப் பழகும் போதும், வலியெடுக்குமானால், பத்மாசனப் பயிற்சியில் கண்டது போலவே, கால்களை மாற்றி உட்கார்ந்து கொள்ளலாம். இதை நன்றாகப் பழகிய பின், 9-வது படத்தில் உள்ளவாறு யோக முத்திரை செய்தவண்ணம் இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிஷம் அப்படியே குனிந்

Scanned by CamScanner

திருக்கப் பழகிவிட வேண்டும். மூன்று அல்லது நான்கு மாதங்களில், இந்தப் பயிற்சியால் பூரண பலன் கிடைக்கும்.

இப்பொழுது நான் வரிசையாகச் சொல்லி வரும் எல்லா ஆசனங்களுமே முக்கியமாய் வயிற்றுக்கு ஆரோக்கியம் தருபவைதான். அவற்றிலே மிக விசேஷமான இரண்டு ஆசனங்களை இங்கே விவரிக்கிறேன். அவை (1) உத்தித பிருஷ்டாசனம், (2) துலாசனம் என்பவையாகும்.

உத்தித பிரஷ்டாசனம்

முதலில், ஏற்கெனவே சொல்லியுள்ளவாறு பத்மாசனம் போட்டு உட்காரவும். அதாவது வலது துடையில் இடது காலும், இடது துடையில் வலது காலுமாய் உட்கார வேண்டும். பின்பு, இரண்டு கைகளையும் இரண்டு பக்கங்களிலும் தரையில் ஊன்றவும். கைகளை அதிகமாக அழுத்தாமல், அண்ணுந்து படுக்கவும்; பிறகு 10-ஆவது படத்திலுள்ளதுபோல், முதலில் கால்களைத் தூக்கவும். அடுத்தாற்போல் மார்பையும் படத்திலுள்ள அளவு தூக்கவும். பாதி முதுகுமேலே வந்தவுடன் அப்படியே சில நிமிஷ நேரம் இருக்கவும். இடுப்பில் வலி எடுத்தால் கீழே படுத்துக் கொள்ளவும். சிரமந் தீர்ந்த பிறகு, மறுபடியும் இம்மாதிரியே காலையும் மார்பையும தூக்கவும் இப்படியாக நாலு அல்லது ஐந்து தடவை செய்யவும். ஒவ்வொரு தடவையும், கால்களையும் மார்பையும் தூக்கிய நிலையிலேயே இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிஷ நேரம் இருக்கப் பழகவேண்டும். இந்த அப்பியாசம் நன்ருய் வந்த பிறகு, கைகள் இரண்டையும் கூடப் பூமியில் வைக்காமல் தூக்கிவிட வேண்டும். முதுகின் நடுப்பாகம் மட்டிலுந்தான் பூமியில் படவேண்டும். முதுகின் நடுப்பாகமே நம் உடம்பு முழுவதையும் தாங்கிக் கொண்டிருக்கும்படி, கால், கை, மார்பு எல்லாவற்றையும் தூக்கிவிடவேண்டும்.

பலன்கள்: இந்த ஆசனத்திஞல், இடுப்புக்கு நல்ல வலிவு ஏற்படும். வயிறு அழுத்தப்படுவதால், குடலுக்கு உறுதி யுண்டாகும். அடி வயிற்றிலுள்ள கனம் குறையும். இடுப்பு வலியோ வயிற்று வலியோ வராமல்' காக்கும்.

துலாசனம்

தராசில் எடை போடுவதுபோல், நம் இரண்டு உள்ளங் கைகளிலும் நமது உடம்பின் பார முழுவதையும் தாங்கிக் கொள்வது தான் துலாசனம். இதுவும் ஏறக்குறைய மேலே சொன்ன உத்தித பிருஷ்டாசனம் போலத்தான். ஆஞல், உள்ளங்கைகளை மட்டில் 11-ஆவது படத்தில் கண்டவாறு ஆசனபாகத்தில் வைக்கவும். இந்த நிலையிலேயே இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிஷ நேரம் இருக்கப் பழகிய பிறகு, 12-ஆவது படத்தில் கண்டவாறு, மூக்கு நுனியால் கால்களைத் தொடப் பயிற்சி செய்யவும். இதுவே துலாசனத்தின் பரிபூர்ண அப்பியாசமாகும்.

பலன்கள்: துலாசனத்திஞல் புறங்கைக்கு உரம் ஏற்படும். வயிற்று வலி, வயிற்றுக் குத்தல் முதலிய ரோகங்கள் நிவர்த்தியாகும். வயிற்றுக் கனம் குறையும். மலச்சிக்கல் இராது. குடல்கள் வலிவுபெறும். துலாசனம் செய்யும் போது, வயிற்று மத்தியில் நௌலி தெரியும். அதாவது வாழைப் பூப்போல் அடி வயிற்றில் விழும் ஒரு மடிப்புக்குத்தான் 'நௌலி' என்று பெயர்.

Scanned by CamScanner

குறிப்பு: இந்த ஆசனங்களைக் காலையில் செய்வது நலம், மாலையில் வேண்டுமானாலும் அப்பியாசிக்கலாம். ஆனால், சாப்பிடுவதற்கு இரண்டு மணி முன்னதாகவும், சாப்பிட்ட மூன்று மணிக்குப் பின்னதாகவும் செய்ய வேண்டும். அப்பியாசித்த அரை மணி நேரத்துக்குப் பின் குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்யவும். அதற்குப் பின் கால் மணி நேரத்தில் பழ ரசம் பருகவும். அதன் பின் ஒரு மணி நேரம் ஆனதும், பால் சாதம், ரொட்டி முதலிய சத்துள்ள ஆகாரம் அரை வயிறு சாப்பிடவும். காரம், புளிப்பு முதலியன அதிகம் சேர்க்க வேண்டாம்.

Scanned by CamScanner

இந்த நூல்

★

ஆசிரியர் ஸ்ரீ திருவேதி உடல் வலுவும் மன வலுவும் உள்ளவர். இவர் இவருடைய குரு நாதர் அவுந்து மகாராஜாவிடம் சூரிய நமஸ்காரம் கற்றுக்கொண்டார். தமிழ் நாடெங்கும், இந்தியா வெங்கும் சுற்றிச் சூரிய நமஸ்காரப் பிரசாரம் செய்து வருகிறார். தமிழில் இந்த நூல் பல ஆயிரம் பிரதிகள் பரவி இருக்கின்றன.

★

இது சக்தி வெளியீடு

Wrapper Printed at Shanti Press, Madras.

அறிஞருக்குத் தெளிந்த சிந்தனாசக்தியும், பாடகருக்கு இனிய சாரீரமும், நடிகர்களுக்குக் கண்கவர் வனப்பும், மாணவருக்குச் சிறந்த ஞாபக சக்தியும், அனைவருக்கும் ஆயுள் ஆரோக்கியம், அழகு, ஆற்றலையும் அளிக்கும் தன்மையது சூரிய நமஸ்காரம்.