

# ഇൻസിയോഗ യോഗ ഇ മാഗസിൻ

ലക്കം : 01  
തീയതി : 21.06.2021



**യോഗയും  
ആയുർവ്വേദവും**

**യോഗ ഭാരതത്തിന്റെ  
അഭിമാനം**

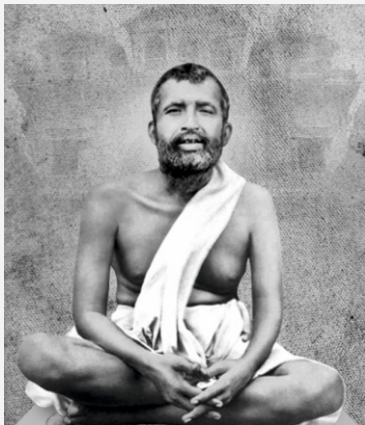
ഡോ. അലക്സാണ്ടർ ജേക്കബ് IPS



**യോഗ  
ജീവിതാനുഭവങ്ങളിലൂടെ**

**യോഗ  
ശാസ്ത്രത്തിലേക്ക്  
ഒരു കാൽവയ്പ്പ്**





## ഭക്തിയുണ്ടാകാനുള്ള ഉപായം

മാസ്റ്റർ : (സവിനയം) ഈശ്വരനിൽ എങ്ങനെ മനസ്സു നിർത്തും?

ശ്രീരാമ : സർവ്വദാ ഈശ്വരന്റെ നാമം ജപിക്കുകയും ഗുണം കീർത്തിക്കുകയും വേണം; കൂടാതെ സത്സംഗം ചെയ്യണം. ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് ഈശ്വരഭക്തന്മാരുടേയും സജ്ജനങ്ങളുടേയും അടുക്കൽ പോകണം. മനസ്സ് രാപകൽ സംസാരത്തിനുള്ളിലും അതിലെ വിഷയങ്ങളിലും കാര്യങ്ങളിലും മുഴുകിയിരുന്നാൽ അത് ഈശ്വരനെ നിനയ്ക്കുകയില്ല, ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് വിജനത്തിൽ പോയി ഈശ്വരചിന്ത ചെയ്യുന്നത് വളരെ അത്യാവശ്യമാണ്. ആദ്യകാലത്ത്, ഇടയ്ക്കു വിജനത്തിൽ വസിച്ചില്ലെങ്കിൽ മനസ്സ് ഈശ്വരനിൽ നിർത്താൻ വളരെ പ്രയാസമാകുന്നു, മരം തൈയായിരിക്കുമ്പോൾ ചുറ്റും വേലി കെട്ടണം വേലി കെട്ടിയില്ലെങ്കിൽ ആടുമാടു തിന്നുകളയും മനസ്സിലോ, മൂലയിലോ, വനത്തിലോ വേണം ധ്യാനിക്കാൻ. സർവ്വദാ സദസദിചാരം ചെയ്യണം. ഈശ്വരൻ മാത്രം സത്, നിത്യവസ്തു; ബാക്കിയൊക്കെ അസത്, അനിത്യം. ഇങ്ങനെ വിചാരം ചെയ്തുചെയ്ത് അനിത്യവസ്തുക്കളെ മനസ്സിൽ നിന്നും അകറ്റണം.

(ശ്രീരാമകൃഷ്ണ വചനാമൃതം, അദ്ധ്യായം 4)

# ഉള്ളടക്കം

ശ്രീരാമകൃഷ്ണ വചനാഭ്യുതം.....	1
ആമുഖം.....	2
അനുഗ്രഹ വചനങ്ങൾ സ്വാമി യോഗവ്രതാനന്ദ.....	4
ആശംസകൾ ആറ്റുണി രാജു (ബഹു. ഗതാഗത വകുപ്പ് മന്ത്രി) .....	5
യോഗ ഭാരതത്തിന്റെ അഭിമാനം ഡോ. അലക്സാണ്ടർ ജേക്കബ് IPS.....	6
ആയുർവ്വേദവും യോഗയും ഡോ. സന്ധ്യ.....	10
യോഗ-ജീവിതാനുഭവങ്ങളിലൂടെ.....	12
യോഗശാസ്ത്രത്തിലേയ്ക്കുള്ള കാൽവയ്പ്പ് രാഹുൽ രാധാകൃഷ്ണൻ.....	14
ഗ്രന്ഥപരിചയം.....	16
യോഗ (ചെറിയ വലിയ അറിവുകൾ).....	17

**INZIO®**

**YOGA AND WELLNESS STUDIO**

Swagath Building, Opp. SBI Local Head Office,  
SS Kovil Road, Thampanoor, Thiruvananthapuram,  
Kerala 695001, [www.inziyoga.com](http://www.inziyoga.com), 09446009864

നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായങ്ങളും നിർദ്ദേശങ്ങളും അറിയിക്കുക  
[emagazine.yoga@gmail.com](mailto:emagazine.yoga@gmail.com)

# ആമുഖം

നമസ്കാരം,

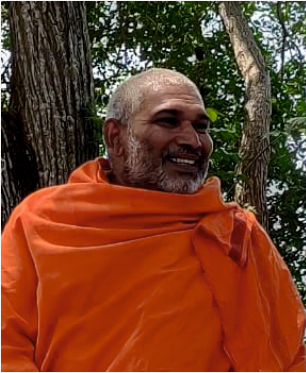
യോഗ അറിവുകൾ പങ്കുവയ്ക്കുക എന്ന ഉദ്ദേശത്തോടെയും വിവരസാങ്കേതിക വിദ്യയുടെ സാധ്യത മലയാള ഭാഷയിൽ യോഗ പഠനത്തിൽ ഉപയോഗിക്കുക എന്നതുമാണ് നമ്മുടെ ലക്ഷ്യം.

‘തുളച്ചു കയറുന്ന സൂര്യ രശ്മിക്ക് അന്ധകാരമയമായിരിക്കുന്ന സ്ഥലങ്ങൾ, അവയുടെ രഹസ്യം തുറന്നു കാണിച്ചു കൊടുക്കുന്നതുപോലെ, ഏകാഗ്രമാക്കി ഈ മനസ്സും അതിന്റെ ഏറ്റവും ഉള്ളിലുള്ള രഹസ്യങ്ങളിലേക്ക് തുളഞ്ഞു കയറുന്നു. ഇങ്ങനെയാണ് നാം വിശ്വാസത്തിന്റെ അസ്തിവാർത്തിലേക്ക്, യഥാർത്ഥ മതത്തിലേക്ക് കടക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ട് രാജയോഗം നമ്മോടു നമ്മുടെ മതമേതെന്ന് ഒരിക്കലും അന്വേഷിക്കുന്നില്ല.

നാം മനുഷ്യരാണ് അതുമതി. ഏതൊരു മനുഷ്യനും മതത്തെപ്പറ്റി അന്വേഷിക്കാൻ അവകാശവും ശക്തിയും ഉണ്ട്. എന്തുകൊണ്ട് എന്ന് ഏതൊന്നിന്റെയും കാരണം ചോദിക്കാനും, തന്റെ ചോദ്യത്തിനു താൻ തന്നെ ഉത്തരം കണ്ടുപിടിക്കാനും ഏതു മനുഷ്യനും അധികാരമുണ്ട്. ഈ രാജയോഗ പഠനത്തിനു ദീർഘകാലത്തെ നിരന്തരാഭ്യാസം ആവശ്യമാണ്. അഭ്യാസത്തിൽ കുറെ ഭാഗം കായികവും ഏറിയ പങ്കും മാനസികവുമാണ്. അഭ്യസിക്കും തോറും നമുക്കറിവാകും, മനസ്സ് ശരീരത്തോട് എത്ര ഗാഢമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു എന്ന്. നിങ്ങൾ സ്വന്തം യുക്തിയും ബുദ്ധിയും ഉപയോഗിക്കണം. നിങ്ങൾ അഭ്യസിക്കണം; എന്നിട്ട് ഇതെല്ലാം സംഭവിക്കുന്നുവോ ഇല്ലയോ എന്നു കണ്ടുകൊൾക. (രാജയോഗ, സ്വാമി വിവേകാനന്ദൻ)

ഈ അന്താരാഷ്ട്ര യോഗാ ദിനത്തിൽ ഞങ്ങളുടെ ഒരു എളിയ ശ്രമം യോഗാ ഇ-മാഗസിൻ എന്ന രീതിയിൽ ഡിജിറ്റലായി ഞങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കുകയാണ്, നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായവും നിർദ്ദേശങ്ങളും അറിയിക്കുക.

നന്ദിപൂർവ്വം  
ജയകുമാർ.എൻ.വി  
ഡയറക്ടർ



ഭഗവത് ഗീതയിൽ യോഗത്തെ കുറിച്ച് 'യോഗ കർമ്മസ്തു കൗശലം' എന്നാണ് പറയുന്നത്. സ്വതവേ ബന്ധകാരണമായ കർമ്മത്തെ ആ ബന്ധന കാരണത എന്ന അവസ്ഥയിൽ നിന്നു മാറ്റി നമ്മുടെ മനസ്സിനെ ശുദ്ധമാകുന്ന രീതിയിൽ ചെയ്യുന്നതിനെയാണ്, കൗശലം എന്നു പറയുന്നത്. കർമ്മം ബന്ധന കാരണമാകുന്നത് എങ്ങനെ? ഈ കർമ്മത്തിൽ ഫലം അനുഭവിക്കാൻ നമ്മൾ ഉണ്ടായേ

ക്കും. അല്ലെങ്കിൽ ഈ കർമ്മത്തിന്റെ ഫലം നമ്മളിൽ എന്നെങ്കിലും വന്നു ചേരും. എന്നാൽ നിഷ്കാമമായി കർമ്മം ചെയ്യുമ്പോൾ അതിന്റെ ബന്ധനകാരണത്തെ മാറിക്കിട്ടുവന്നു. അതു മാത്രമല്ല ഇതു ഞാനാണ് ചെയ്യുന്നത് എന്ന അഹങ്കാരമില്ലാതെ ചെയ്യുന്നത്. അതിനായി ഈ ശ്വരാർപ്പണമായി ചെയ്യുന്നതിനോ ലോക നന്മയ്ക്കായി ചെയ്യുന്നതായിട്ടോ അവതാര പുരുഷന്മാർ ചെയ്യുന്നതുപോലെ ലോക നന്മയ്ക്കായി മാത്രം ചെയ്യുന്ന കർമ്മങ്ങൾ അതു നമ്മളെ ബന്ധിപ്പിക്കുന്നില്ല. മാത്രമല്ല ഭക്തരാക്കാൻ ഉപകരിക്കുന്നതുമാണ്. യോഗം എന്നു പറയുന്നത് നമ്മളെ ഭക്തരാക്കാൻ വേണ്ടിയുള്ള പ്രയത്നം എന്നും അർത്ഥമാക്കുന്നു. ഭക്തി എന്താണ്? ഈ പരിമിതമായ അവസ്ഥയിൽ നിന്നും നമ്മളെ അപരിമിതമായ അവസ്ഥയിലേക്ക് സച്ചിദാനന്ദത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്ന പ്രവർത്തിയെ യോഗ എന്ന് പറയാം അതിലുള്ള നിയമങ്ങൾ അനുസരിച്ചു ജീവിക്കാൻ ആ നിയമമായ ജീവിതം അതാണ് യോഗ.

ഇൻസിയോഗ യോഗ ആരംഭിക്കുന്ന ഈ സംരഭത്തിന് എല്ലാവിധ ആശംസകളും നേരുന്നു.

**സ്വാമി യോഗപ്രതാനന്ദ**  
രാമകൃഷ്ണാശ്രമം തിരുവനന്തപുരം

# ആശംസകൾ

ജൂൺ 21 ന് അന്താരാഷ്ട്രയോഗാ ദിനമായി ലോകമെമ്പാടും ആചരിക്കുകയാണ്. ഈ കോവിഡ് മഹാമാരിയുടെ കാലത്ത് യോഗയുടെ പ്രസക്തിയും വർദ്ധിച്ചു വരുന്നുണ്ട്.



ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ദൃഢത നാം കൈവരിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമായ സാഹചര്യമാണിത്. അതിന് യോഗ നല്ലൊരു മാർഗ്ഗവും കൂടിയാണ്, നാം ഇന്ന് ഡിജിറ്റൽ യുഗത്തിലാണ്. അന്താരാഷ്ട്ര യോഗ ദിനത്തോട് അനുബന്ധിച്ച് യോഗ സംബന്ധിയായ ഒരു ഡിജിറ്റൽ മാഗസിൻ ഇൻസിയോ യോഗ & വെൽനസ്സ് സ്റ്റുഡിയോ ആരംഭിക്കുന്നതിൽ വളരെ സന്തോഷമുണ്ട്. ഇൻസിയോ യോഗയുടെ ഇ-മാഗസിൻ എല്ലാവർക്കും വിജ്ഞാനപ്രദമായ യോഗാ അറിവുകൾ സമ്മാനിക്കട്ടെ, എല്ലാ വിധ ആശംസകളും നേരുന്നു.

ആശംസകളോടെ,  
ആന്റണി രാജു  
ഗതാഗത വകുപ്പ് മന്ത്രി  
തിരുവനന്തപുരം



**ഡോ. അലക്സാണ്ടർ ജേക്കബ് IPS**

Bsc.(Chemistry),MA (English)  
MA (History), MA (Politics)  
MA (Sociology), Ph.D (English)  
Director General of Police (Retd.)

ഭാരതം ലോകത്തിന് നൽകിയ വലിയ സംഭാവനയാണ് യോഗ. ഇന്ന് ലോകം മുഴുവൻ യോഗാദിനം ആചരിക്കുന്നു. 5000 വർഷം മുൻ സൈന്ധവ നദീതട സംസ്കാരത്തിന്റെ

ഖനനത്തിൽ യോഗാസനങ്ങളിൽ ഇരിക്കുന്ന ഒരു പ്രതിമ ലഭിച്ചിട്ടുണ്ട്. അത് ആദിശിവനാണ്, പശുപതിയാണെന്നും ആർക്കിയോളജിസ്റ്റുകൾ പേരിട്ടിട്ടുണ്ട്. ലോകത്തിലെ ആദി ഗ്രന്ഥമായ ഋഗ്വേദത്തിൽ യോഗ പരാമർശിക്കുന്നുണ്ട്. യോഗ എന്താണ് എന്ന് നിർവ്വചിക്കുന്നത് ഭഗവാൻ കൃഷ്ണൻ ഭഗവൽ ഗീതയിൽ അദ്ധ്യായം 2, ശ്ലോകം 48 ൽ ആണ്.

‘യോഗസ്ഥഃ കുരുകർമാണി  
സംഗം തൃക്താ ധനഞ്ജയ  
സിദ്ധ്യസിദ്ധ്യോഃ സമോ ഭൂതാ  
സമത്വം യോഗ ഉച്യതേ’

അല്ലയോ അർജ്ജുന ! യോഗസ്ഥനായിട്ട് ആസക്തി വെടിഞ്ഞ് ലാഭലോഭങ്ങളിൽ സമഭാവനയോടെ കർമ്മങ്ങൾ അനുഷ്ഠിക്കുക. മനസ്സിന്റെ ഈ സമഭാവത്തെയാണ് യോഗം എന്ന് പറയുന്നത്. എന്നതാണ് ആ ശ്ലോകത്തിന്റെ അർത്ഥം.

പിന്നീട് ഋഷി യാജ്ഞവൽക്യൻ തന്റെ യോഗ യാജ്ഞവൽക്യത്തിലൂടെ അത് വ്യാഖ്യാനിച്ചു. പിന്നീട് വസിഷ്ഠമുനി അദ്ദേഹത്തിന്റെ യോഗവസിഷ്ഠത്തിൽ വിവരിക്കുന്നു. എന്നാൽ “യോഗ” എന്താണെന്ന് വിശദമായി നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്നത് പതഞ്ജലി യോഗ സൂത്രത്തിലൂടെയാണ്. പതഞ്ജലിയുടെ ജനനകഥ രസകരമാണ്. ശിവതാണ്ഡവം കണ്ടിരുന്ന ആദിശേഷൻ, പരമശിവന്റെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം ചിദംബരത്ത് അവതരിച്ചു. ധ്യാനത്തിൽ ആയിരുന്ന ഗണിക എന്ന സ്ത്രീയുടെ



കൈകളിൽ വീഴുകയായിരുന്നു. അജ്ഞലിയായി പതിച്ചത് കൊണ്ട് “പതജ്ഞലി” എന്ന പേരായി. Downfall as Salutation എന്നാണ് പതജ്ഞലി എന്ന പേരിന്റെ അർത്ഥം. പരമശിവന്റെ ശിവതാണ്ഡവത്തിൽ ഇടത് വശത്ത് പതജ്ഞലിയും വലത് വശത്ത് വ്യഘ്രപാദനും ആണ് നിൽക്കുന്നത്.

വിഷ്ണുവും പരമശിവനും തമ്മിലുള്ള ചർച്ചയിലാണ് വെളിവാകുന്നത്. യോഗ മനസ്സിനെ പതജ്ഞലിയുടെ മൂന്ന് പുസ്തകങ്ങളും മഹത്തരമാണ്

1. പതജ്ഞലിതന്ത്രം - ആയുർവ്വേദം, ശാരീരിക തന്ത്രങ്ങളും
2. മഹാഭാഷ്യം - അഷ്ടാധ്യായിയുടെ വ്യാഖ്യാനം
3. പതജ്ഞലി യോഗസൂത്രം.

യോഗ എന്താണ് എന്ന് മഹാചഞ്ചലമാകാതെ സൂക്ഷിക്കുന്ന ശാസ്ത്രം എന്നാണ് എളുപ്പത്തിലുള്ള നിർവ്വചനം. തലച്ചോറിലെ ചിത്തത്തിൽ എത്തിക്കുക എന്നതാണ്. ഇതിന് നാല് ഘട്ടങ്ങളാണ്

1. മനസ്സ് - ഇന്ദ്രിയം, സന്തോഷം, ദുഃഖം ഈ അവസ്ഥ
2. അഹങ്കാരം - സ്വത്വം, ഞാനെന്നഭാവം, Attitude, Centre mentality
3. ബുദ്ധി - യുക്തിവാദ ചിന്ത
4. ചിത്തം - Consciousness. Positive Energy

അങ്ങനെ ഒരു മനുഷ്യനെ നാലാമത്തെ തലത്തിൽ ഉയർത്തി ചിത്തത്തിൽ എത്തിക്കുക, മൃഗതുല്യമായ പശു അവസ്ഥയിൽ നിന്നും പശുപതി അവസ്ഥയിൽ എത്തിക്കുക എന്നതാണ്. ആ അവസ്ഥയിൽ ഒരാൾക്ക് ബ്രഹ്മവുമായി അടുത്ത് “അഹം ബ്രഹ്മാസ്മി” എന്ന് ചിന്തിക്കുവാൻ കഴിയും.

ഈ യോഗ വളർച്ചയ്ക്ക്, അഷ്ടാധ്യായായി എന്ന 8 പടികൾ കടന്ന് മുകളിൽ എത്തണം

1. യമ - അഹിംസ, സത്യം അറിയുക പ്രപഞ്ചവുമായി സമഭാവനയിൽ എത്തുക
2. നിയമ - ശരീരം ശുദ്ധിയാക്കി, 5 തരത്തിൽ ശരീരസം





രക്ഷണം ചെയ്യുക.

3. ആസനം - ശരീരത്തിന് ആസന വ്യായാമത്തിലൂടെ ശക്തി കൊണ്ടു വരിക.

4. പ്രാണായാമം - ശ്വാസകോശവും ശ്വാസോച്ഛ്വാസവും നിയന്ത്രിച്ച് തലച്ചോറിനും ശരീരത്തിനും ശുദ്ധിയും ശക്തിയും കൊണ്ട് വരുക.

ഭൂരിപക്ഷം പേരും ഇവിടെ വരെ എത്തി നിർത്തും

5. പ്രത്യാഹാരം - ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാനും ഉള്ളിലോട്ട് വലിക്കാനും കഴിയുക.

6. ധാരണ - മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിച്ച് ഏകാഗ്രതയിൽ എത്തുക.

7. ധ്യാനം - ബുദ്ധയുടെ യാത്ര നിയന്ത്രിക്കുക ബുദ്ധനാകുക, ബോധോദയം എന്ന അർത്ഥം. ഇതിനെ Zen എന്ന് അറിയപ്പെടുന്നു.

8. സമാധി - ചിന്തയെ പിൻവലിച്ച് ഈശ്വരനിൽ ലയിക്കുക. I am God എന്ന അവസ്ഥ മോക്ഷം എന്ന് സാരം. ഹൃദയം നിശ്ചലമാക്കുക. ഇതാണ് യോഗയുടെ പൂർണ്ണത.

ഇതിൽ ഏറ്റവും പൂർണ്ണത കുണ്ഡലിനി യോഗയാണ്. ഇത് ചക്രത്തിലൂടെ എത്തുന്നു. ഇതിന് നാല് ചക്രങ്ങൾ ഭക്തി - ജ്ഞാന - കർമ്മ - സാംഖ്യ യോഗ ചക്രങ്ങളാണ്. ഇത് വളരെ Complicated ആണ്. അത് സാധാര

ണക്കാർക്കായി പറഞ്ഞാൽ ഇതാണ്.

1 Nervous System - തലച്ചോറ്, spinal cord, 72000 നാഡികൾ

2 Muscular System - 65000 muscles

3 Skeletal System - 208 എല്ലുകൾ

ഇവയെ ഒരുമിച്ച് ചേർത്ത് Energy Channelize ചെയ്ത് Brain ൽ എത്തിച്ച് ചിത്ത അവസ്ഥയിൽ എത്തിക്കുക എന്ന് സാരം.

സ്വാമി വിവേകാനന്ദൻ തന്റെ രാജയോഗ എന്ന പുസ്തകത്തിൽ ഇത് സുന്ദരമായി വിവരിക്കുന്നു. ഇട-പിംഗള-സുഷുമാന ഇവയെ യോജിപ്പിച്ച് ഇത് സാധിക്കുന്നത് വിവരിക്കുന്നത് വളരെ ഗഹനമാണ്.

കുണ്ഡലിനി = Corpus Energy എന്നും ഇട, പിംഗള, സുഷുമാന = Energy Channel എന്നും ചക്ര = Core Energy Centres എന്നും അദ്ദേഹം അമേരിക്കക്കാർക്ക് വ്യാഖ്യാനിച്ചു കൊടുക്കുന്നു. Unification of SIVA and SAKTI In Human Body എന്ന് പറയുന്നു സ്വാമിജി.

യോഗ ലോകത്തിന്റെ അത്ഭുതമാണ്. 1961 ൽ യൂറോപ്പിലെ ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർക്കും യോഗോചാര്യനായ തിരുമല കൃഷ്ണമാചാര്യ കാട്ടിയ പരീക്ഷണത്തിൽ യോഗ കൊണ്ട് ഹൃദയത്തെയും ശ്വാസകോശത്തെയും നിയന്ത്രിക്കുന്നത് കാട്ടിക്കൊടുത്തു.

ECG, ശവശരീരം പോലെ Normal line ആക്കി, കാട്ടിക്കൊടുത്തു. ധീരേന്ദ്ര ബ്രഹ്മചാരി റഷ്യയിലെ സൈബീരിയയിൽ minus 50° C തണുപ്പിൽ ഒരു മുണ്ടും മേൽമുണ്ടും ധരിച്ചു നിന്ന് Pulse 15 മുതൽ 160 വരെ ആക്കി കാണിച്ചു. റഷ്യൻ ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ 1975 നില വിളിച്ചു പോയി അതാണ് യോഗയുടെ അത്ഭുതം.

പോലീസ് ട്രെയിനിങ്ങിൽ ഇതും കണ്ടിട്ടുണ്ട്, ട്രെയിനിങ്ങ് തുടങ്ങുമ്പോൾ രാവിലെ PT യും പരേഡും കഴിയുമ്പോൾ 100 ൽ 30 പേർ ആശുപത്രിയിൽ ശരീരത്തിൽ പല സ്ഥലത്ത് വേദന എന്ന് പറഞ്ഞ് പോകും 40 ാം ദിവസം 6 Period സൂര്യനമസ്കാരവും 30 Period യോഗയും തുടങ്ങും. അതോടെ 100 ൽ 5 ൽ താഴെ മാത്രമേ ആശുപത്രിയിൽ പോകൂ.

ആരോഗ്യത്തിന് യോഗ വളരെ നല്ലതാണ്. യോഗ, ലോക ജനതയ്ക്ക് ആരോഗ്യവും സന്തോഷവും പ്രദാനം ചെയ്യട്ടെ എന്ന് ആശംസിക്കുന്നു

# യോഗയും ആയുർവ്വേദവും

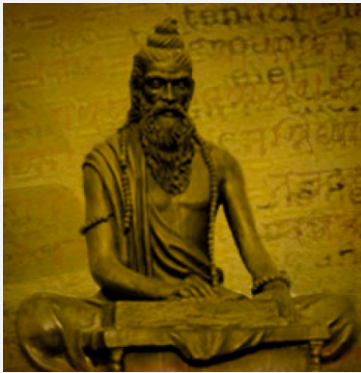


ഭാരതീയ സംസ്കാരത്തിൽ ആരോഗ്യത്തിന്റെ അടിത്തറ ആയുർവ്വേദമാണ്. ആയുസ്സുള്ളിടത്തോളം കാലം ആരോഗ്യത്തോടു കൂടി ജീവി

ക്കാൻ ആയുർവ്വേദം അനുശാസിക്കുന്നു. പ്രാചീനകാലത്ത് യുദ്ധത്തിൽ അറ്റുപോയ അവയങ്ങളെ കൂട്ടിയോ ജിപ്പിച്ച് സുഖപ്പെടുത്തുന്ന സുശ്രുതാചാര്യന്റെ അനുയായികളും ആയുർവ്വേദത്തിന്റെ പ്രസക്തിയെ ഉദ്ഘോഷിക്കുന്നു. ആയുർവ്വേദത്തിന്റെ പല നിർവ്വചനങ്ങളിൽ ഒന്ന് 'സ്വസ്ഥസ്യ സ്വാസ്ത്യ സംരക്ഷണം' 'ആതുരസ്യ വികാര പ്രശമനം' ആദ്യത്തെ ഭാഗത്തെ സ്വസ്ഥന്റെ ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുക. രണ്ടാമതായി മാത്രം പറയുന്നതാണ് രോഗിയുടെ അസുഖം ചികിത്സിച്ചു ഭേദമാക്കുക.

ദിനചര്യ, ഋതുചര്യ എന്നീ വിഷയങ്ങളിലൂടെ ആദ്യത്തെ ഭാഗം സ്ഥിരീകരിക്കുന്നു. ദിനചര്യയിൽ രാവിലെ എപ്പോൾ എഴുന്നേൽക്കണം, ശേഷം പല്ലുതേക്കുക, (ദന്തധാവിനം), അഭ്യംഗം, വ്യായാമം, സന്നാനം, കവിൾ കൊള്ളുക മുതൽ കണ്ണെഴുതുക, കൂടാതെ വരെ എന്തിന് എങ്ങിനെ ഏതു സാമഗ്രികളുപയോഗിക്കണമെന്ന് കൃത്യമായി പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. ഋതുചര്യയിലാകട്ടെ മേൽപറഞ്ഞ സാമഗ്രികൾ അതാതു ഋതു (season) അനുസരിച്ച് മാറ്റം ചെയ്യാനും പറയുന്നുണ്ട് സ്വസ്ഥന്റെ സ്വസ്ഥതയേ സംരക്ഷിക്കാനുപദേശിക്കുന്നത് സ്വസ്ഥനാർ ?

'സമദോഷ സമഗ്നിശ്ച സമാധാതു മലക്രിയ, പ്രസന്നതമേന്ദ്രിയ മന സ്വസ്ഥമി ത്യാഭിദ്രിയതൈ' സമമായ (normal) ദോഷ, അഗ്നി, ധാതു, മലക്രിയ (humour, digestion, systemic assimilation, exertion ) ഉള്ളവനും, പ്രസന്നമായ ആത്മ, ഇന്ദ്രിയ മനസ്സുള്ളവനും സ്വസ്ഥനെന്ന് പറയുന്നു.



WHO നിർവ്വചിക്കുന്ന Who is healthy? " Health is a state of complete physical, mental, and social well being and not merely the absence of disease of infirmity".spiritual എന്നു വാക്കും കൂടിച്ചേർന്നിട്ടുണ്ട് ഈ രണ്ടു നിർവ്വചനങ്ങളുമായി വലിയ വ്യത്യാസമില്ല. 5000 വർഷങ്ങൾക്ക്

മുമ്പ് ഋഷിമാർ തന്ന നിർവ്വചനമാണ്. ആത്മ, ഇന്ദ്രിയ, മനസ്സുകൾ പ്രസന്നമാകുന്നതാണ് ഏറ്റവും പ്രയാസം. ഏകാഗ്രത, മനശക്തി, സമചിത്തത ശാന്തി എല്ലാം അനിവാര്യമാണ്. ഇവിടെയാണ്, പതഞ്ജലി മഹാമുനിയുടെ യോഗ സൂത്രത്തിന്റെ അത്യാവശ്യം.

‘അഥ യോഗാനുശാസനം’

ഇനി യോഗയെ കുറിച്ച് പറയാം യോഗയിലൂടെ മേൽ പറഞ്ഞതെല്ലാം സാധ്യമാണ് എന്ന് subject experts പറഞ്ഞിരിക്കുമല്ലോ. ഉത്തമമായ വ്യായാമമായ സൂര്യനമസ്കാരത്തെ കുറിച്ച് ഇങ്ങനെ പറയുന്നു

ആദിത്യസ്യ നമസ്കാരം യോ കൂർവന്തി ദിനേ ദിനേ, ജന്മന് തര സഹസ്രേശു ദാരിദ്ര്യം നോപ ജായതേ”

ആദിത്യനമസ്കാരം ഏതൊരുവൻ ദിവസവും ചെയ്യുന്നുവോ, അവന് 1000 ജന്മങ്ങൾക്ക് (മനസ്സാ, വാചാ, കർമ്മണാ) മനസ്സിന്റെയും വാക്കിനും കർമ്മത്തിനും ഒരിക്കലും ദാരിദ്ര്യമുണ്ടാകുകയില്ല. സ്വസ്ഥവൃത്തയും യോഗയും ശീലിച്ചുകൊണ്ട് നമുക്ക് ആരോഗ്യവ്യഗാത്രരായി ജീവിക്കാം.



ഡോ. സന്ധ്യ നായർ

# യോഗ ജീവിതാനുഭവങ്ങളിലൂടെ



ശ്രീമതി സുനിതാദേവി

ജീവിതത്തിൽ ഒരിക്കലൈകിലും രോഗാവസ്ഥയിൽ എത്തിയിട്ടുള്ളവരാണ് നമ്മളിൽ പലരും. പല രോഗങ്ങളെയും സയെര്യം നേരിട്ട് മുന്നോട്ട് പോയി ജീവിതത്തിൽ പല പ്രതിസന്ധി ഘട്ടങ്ങളെയും തരണംചെയ്ത് ജീവിതത്തിൽ പല മാറ്റങ്ങൾ സ്വയം സൃഷ്ടിച്ച് മുന്നോട്ട് പോയവരുടെ ലോകം കൂടിയാണിത്.

യോഗയിലൂടെ തന്റെ ജീവിതം മാറ്റിമറിച്ച ഒരു വ്യക്തിയെയാണ് ഇവിടെ പരിചയപ്പെടാൻ പോകുന്നത്. തന്റെ ജീവിതത്തിൽ ഗർഭാശയം നീക്കം ചെയ്യേണ്ട ഒരു സാഹചര്യമുണ്ടായി അതിന് ശേഷമാണ് തനിക്ക് വലിയ രീതിയിലുള്ള ശാരീരിക പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടായത്. തലചുറ്റൽ (ശരീരത്തിന്റെ തുലനാവസ്ഥയിലെ മാറ്റം), സൈനസ്, മൈഗ്രെയിൻ, എന്നിങ്ങനെ ഒരോന്നായി മാറി മാറി പല രോഗാവസ്ഥയിലേക്ക് വീഴപ്പെടുകയായിരുന്നു. തുടർന്ന് ശ്രീ ചിത്രാ മെഡിക്കൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിൽ ചികിത്സയുടെ ഭാഗമായി 1 വർഷത്തോളം അനവധി ചികിത്സയിലൂടെ കടന്ന് പോയി. അക്കാലത്താണ് ഡെങ്കിപ്പനി പിടിപെടുകയും തലച്ചോറിനെ ബാധിക്കുകയും ചെയ്തു. മരണത്തെ മുഖാമുഖം കണ്ട നിമിഷങ്ങളായിരുന്നു. അതിൽ നിന്നുമൊക്കെ ചികിത്സക്ക് ശേഷവും പൂർണ്ണമായും ഒരു രോഗവും മാറാത്ത അവസ്ഥയായിരുന്നു.

അസുഖങ്ങൾക്കുള്ള മരുന്നിന്റെ ഉപയോഗം കരൾ വീക്കം പ്രശ്നമായി മാറി. ഓരോ രോഗത്തിന്റെ മരുന്നിന്റെ ഉപയോഗം മന്ദത (മറവി, ദേഷ്യം) എന്ന മറ്റൊരു തലത്തിലേക്ക് കൊണ്ടെത്തിച്ചു. വീണ്ടും മറ്റൊരു പ്രതിസന്ധിയിലേക്ക്, സ്തനഭാഗത്തിന് അടുത്തായി ഒരു മുഴ അതിന് ജില്ലാ ജനറൽ ആശുപത്രിയിൽ ചികിത്സ തേടേണ്ടി വന്നു, ഒരു സർജറി ആയിരിക്കുന്നു ആവശ്യം.

ഒരു ദിവസം മാത്രം പറഞ്ഞ ആശുപത്രിവാസം സർജറി കഴിഞ്ഞപ്പോൾ 12 ദിവസം അവിടെ ചിലവഴിക്കേണ്ടി വന്നു. സർജറിക്ക് ശേഷം ആ ഭാഗത്തെ കൈകൾ ഉയർത്താൻ പറ്റാത്ത അവസ്ഥയായി. ജീവിതത്തിൽ അസുഖങ്ങളുടെ ഘോഷയാത്രയായിരുന്നു. ആ ദിവസങ്ങളിലാണ് കുടുംബ സുഹൃത്ത് യോഗ ചെയ്യുവാൻ ആവശ്യപ്പെട്ടത്, അവസ്ഥ മാറ്റം എന്ന വിശ്വാസം ഒട്ടും തന്നെ ഇല്ലായിരുന്നു.

സുഹൃത്ത് മുൻകൈ എടുത്ത് യോഗ ചെയ്യുവാൻ തീരുമാനിച്ചു. ആ സമയമൊക്കെ യോഗ ചെയ്തു കഴിഞ്ഞ് വരുമ്പോൾ ശരീരം വല്ലാതെ ക്ഷീണമായിരുന്നു. ഏകദേശം ഒരുമാസം കഴിഞ്ഞപ്പോൾ വസ്ത്രം ധരിക്കാൻ പോലും പരസഹായം വേണ്ടി വന്നിരുന്ന കൈയുടെ അവസ്ഥ മെല്ലെ മാറിത്തുടങ്ങി. കൈയുടെ ചലനമൊക്കെ സാധാരണ ഗതിയിലായി. വസ്ത്രം ധരിക്കാൻ പാടുപെട്ടിരുന്ന അവസ്ഥയിൽ നിന്നും ഒരുപാട് മാറി. കഴിച്ചിരുന്ന മരുന്നുകൾ ഘട്ടം ഘട്ടമായി കുറയ്ക്കുവാനായി. പൂർണ്ണമായും ഉപേക്ഷിച്ചു മരുന്നുകൾ എല്ലാം തന്നെ. ഇത്രയും മാറ്റം വന്നപ്പോൾ യോഗയിൽ ഒരു കോഴ്സ് ചെയ്യണം എന്ന മോഹം ഉണ്ടായി, അങ്ങനെ ആദ്യ പടി എന്നോണം ടി.ടി.സി ചെയ്തു. തുടർന്ന് അഡ്വാൻസ്.ടി.ടി.സി കോഴ്സുകളും യോഗയിൽ ഡിഗ്രിയും പൂർത്തീകരിക്കുവാൻ സാധിച്ചു. നിലവിൽ യോഗ പോസ്റ്റ് ഗ്രാജ്യുവേഷൻ പഠനം ഏകദേശം 10 വർഷക്കാലമായി യോഗ ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കുകയും, ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ ഒന്നും തന്നെയില്ലാതെ സർക്കാർ സ്വകാര്യസ്ഥാപനങ്ങളിൽ ഇന്ന് ഒരു യോഗ അധ്യാപികയായി തുടരുകയും ചെയ്യുന്നു.

യോഗയിലൂടെ ഇത്തരം മാറ്റങ്ങൾ സംഭവിച്ച അനേകം പേരിൽ ഒരാളാണ് ശ്രീമതി സുനിത ദേവി. യോഗയിലൂടെ മനശക്തി കൈവരിക്കുകയും ജീവിതത്തെ സന്ധ്യയും നേരിടുന്നതിനും യോഗ എത്രത്തോളം ഫലവത്താണ് എന്നതിന് ഉദാഹരണമാണ് ഇതുപോലുള്ള പലരുടെയും ജീവിതങ്ങൾ.

ടീം ഇൻസിയോഗ



**രാഹുൽ രാധാകൃഷ്ണൻ**

യോഗ അദ്ധ്യാപകൻ

നാം ഏതൊരു വ്യക്തിയുടെ ജീവിതം നോക്കിയാലും ചില പ്രത്യേക പാദസൂചികകൾ അവരെ മുന്നോട്ട് നയിക്കുന്നത് കാണാം. പണ്ഡിതൻ മുതൽ കൊള്ള

ക്കാരൻ വരെ ചില കാര്യങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിച്ചുകൊണ്ടാണ് ജീവിത യാത്രയിൽ മുന്നോട്ട് നടന്നു നീങ്ങുന്നത്.

ഭാരതീയമായ ചിന്താധാരയിലൂടെ എത്തി നോക്കിയാൽ എതൊരു മനുഷ്യ ജന്മത്തിന്റെയും അടിസ്ഥാനപരമായ 4 തൂണുകൾ നമുക്ക് കാണാം, അവയെ പുരുഷാർത്ഥം എന്നാണ് പറയുന്നത്. ധർമ്മം, അർത്ഥം, കാമം, മോക്ഷം എന്നിങ്ങനെ. അർത്ഥം എന്നാൽ ധനം അതോടൊപ്പം പദവിയും, സമൂഹത്തിലെ സ്വാധീനവും ഇതിനോടൊപ്പം വരും. കാമം എന്നാൽ ആഗ്രഹം, ലൗകികമായ വസ്തു ഭോഗങ്ങൾ അഥവാ *materialistic pleasures* എന്ന് പറയാം. ഇവ രണ്ടും ചേരുന്ന അർത്ഥ-കാമങ്ങളിലാണ് നമ്മുടെ മിക്ക പ്രക്രിയകളുടെയും അടിസ്ഥാനകാരണം ഒളിഞ്ഞു കിടക്കുന്നത്. ഇതിൽ എത്രത്തോളം ധർമ്മബോധം ഇഴുകി ചേരുന്നുണ്ട് എന്നതാണ് നാം എത്ര നല്ല ഒരു സാമൂഹിക ജീവി ആണ് എന്നതിന്റെ അളവ്കോൽ. നമ്മുടെ സന്തോഷം അന്വേഷിച്ചുള്ള യാത്രയിൽ നമ്മെ എന്തുമായി തുലനം ചെയ്യുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നുവോ അതാവും നമ്മുടെ ജീവിത ലക്ഷ്യം.

അർത്ഥ കാമങ്ങളിൽ നിന്നു ശാശ്വതമായ സന്തോഷം കിട്ടാതെ ഇരിക്കുകയോ, ഇതിനപ്പുറം എന്തോ ഉണ്ട് എന്ന് അന്വേഷിച്ച് ഇറങ്ങുകയോ ചെയ്യുന്നവർ എത്തി ചേരുന്നത് നാലാമത്തെ പുരുഷാർത്ഥമായ മോക്ഷത്തിലാണ്. അത്കൊണ്ടു തന്നെ മോക്ഷത്തെ പരമപുരുഷാർത്ഥം എന്നും വിളിക്കാറുണ്ട്.

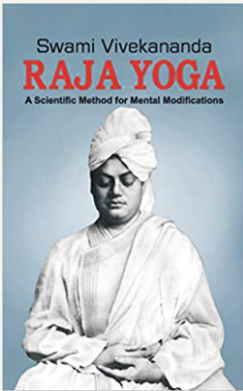


യോഗ ഒരു മോക്ഷ ശാസ്ത്രമാണ്. യോഗയെപ്പോലെ മറ്റനവധി മോക്ഷ ശാസ്ത്രങ്ങൾ വേറെയുമുണ്ട്. മാർഗ നിർദ്ദേശികൾ എന്നർത്ഥം വരുന്നതാണ് ശാസ്ത്രം എന്ന പദപ്രയോഗം. മറ്റേതൊരു ശാസ്ത്രവും പോലെ യോഗയും ചില ആധികാരിക തത്വത്തിനെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയാണ് നിലകൊള്ളുന്നത്.

വളരെ പ്രാചീനമായ ദർശനങ്ങളിൽ ഒന്നായ സാംഖ്യദർശനത്തിൽ നിന്നും ഉരുത്തിരിഞ്ഞ് വന്നതാണ് യോഗദർശനവും. പിന്നീട് വന്ന പല സമ്പ്രദായങ്ങളും ഇതിനെ പലതരത്തിൽ സ്വാധീനിക്കുകയും യോഗനാം ഇന്നു കാണുന്നതരത്തിൽ പരിണമിച്ചു നിൽക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇന്നത്തെ കാലഘട്ടത്തിൽ മിക്ക വ്യക്തികളും യോഗയെ സമീപിക്കുന്നത് ശരീരസൗന്ദര്യത്തിനോ പിരിമുറുക്കം കീഴടക്കുന്നതിനോ ആയിരിക്കുമെങ്കിലും ജീവിതത്തിനെ ഏറ്റവും കാര്യക്ഷമമായി വിനിയോഗിക്കുവാൻ നമ്മെ പ്രാപ്തരാക്കും വിധമാണ് ഭാരതീയ ഋഷിവര്യൻമാർ വിഭാവനം ചെയ്തിരിക്കുന്നത്. ആസന യോഗയുടെ ഒരു പ്രധാന ഭാഗമാണെങ്കിലും അതു മാത്രമല്ല യോഗ. ആസനയോടൊപ്പം പ്രണായാമവും ഷഡ്ക്രിയകളും മറ്റു മാർഗ്ഗങ്ങളും ചേർന്നു വന്നാൽ മാത്രമേ അതിന് ഒരു പൂർണ്ണത കൈവരുകയുള്ളൂ. സ്ഥിരത, ആരോഗ്യം, അംഗലഘ്നം എന്നീ 3 കാര്യങ്ങൾ തരുന്നതാണ് ആസനകൾ എന്ന് ഹന്ദയോഗ പ്രദീപികയിൽ ചുണ്ടികാണിക്കുന്നു. ശരീരത്തിനു പറ്റുന്നതനുസരിച്ച് പ്രയാസപ്പെടുത്തുന്നതാണ് ആസനം എന്നൊരു തെറ്റുദ്ധാരണയുമുണ്ട്. എന്നാൽ ശരീരത്തെ പ്രയാസപ്പെടുത്തുന്നത് യോഗയ്ക്ക് യുക്തമല്ലെന്ന് മാത്രമല്ല പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്ന ഒന്നായിട്ട് ഹന്ദയോഗ പ്രദീപികയിൽ പറയുന്നു. ആബാലവൃദ്ധം ജനങ്ങൾക്കും ചെയ്യാവുന്നതാണ് യോഗയെന്നും രോഗാവസ്ഥ ഉള്ളവർക്കു പോലും ഇതു പ്രയോജനകരമാണെന്ന് സ്വാമി സ്വാത്മാരാമ പറയുന്നു. എല്ലാവർക്കും നിഷ്പ്രയാസം ശ്രമിച്ചു നോക്കാവുന്ന ഒന്നാണ് യോഗ. ദുഷ്യ വശങ്ങൾ ഇല്ലെന്നു മാത്രമല്ല ഗുണങ്ങൾ ധാരാളം ഉണ്ടെന്നു ശാസ്ത്രീയമായി തെളിയിക്കപ്പെട്ട ഇത് ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കേണ്ട ഒന്നാണ്.

## രാജയോഗം

രാഹുൽ രാധാകൃഷ്ണൻ



യോഗയെ കുറിച്ച് അറിയാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന എതൊരു വ്യക്തിക്കും പ്രസ്തുത വിഷയ സംബന്ധിയായ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ അന്വേഷിക്കുക എന്നത് സർവസാധാരണമാണ്. പലപ്പോഴും ആധികാരികമായ ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ ലഭ്യതക്കുറവ് ഇത്തരം ആളുകളെ നിരുത്സാഹപ്പെടുത്തുന്നതും കാണാറുണ്ട്. സ്വാമി വിവേകാനന്ദനാൽ രചിക്കപ്പെട്ട രാജയോഗം എന്ന ഗ്രന്ഥം ഇങ്ങനെയുള്ളവർക്ക് ലളിതവും ആധികാരികവുമായ വഴി

യൊരുക്കുന്ന ഒന്നാണ്.

1895 ൽ സ്വാമി വിവേകാനന്ദൻ അമേരിക്കയിൽ വെച്ചാണ് രാജയോഗം എഴുതി പൂർത്തിയാക്കിയത്. പതഞ്ജലിയോഗസൂത്രം എന്ന യോഗയുടെ ആധികാരിക ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ ഭാഷ്യവും രാജയോഗയുടെ പ്രധാന അംഗങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള വിശദീകരണവും സ്വാമി ഈ പുസ്തകത്തിൽ വിവരിക്കുന്നു. ഇംഗ്ലീഷിൽ രചിച്ച ഈ ഗ്രന്ഥം മലയാളം ഉൾപ്പെടെ മറ്റനവധി ഭാഷകളിൽ ശ്രീരാമകൃഷ്ണമഠം പ്രസിദ്ധീകരിച്ചു പോരുന്നു. ഈ പുസ്തക രചനയുടെ ഭാഗമായി സ്വാമി ധ്യാന നിരതനായി ഇരിക്കുകയും ഇടയ്ക്ക് ഇടയ്ക്ക് ധ്യാനത്തിൽ നിന്ന് ഉണർന്നു പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ എഴുതി എടുക്കുവാൻ താൻ പേന മഷിയിൽ മുക്കി എപ്പോഴും തയ്യാറായിരിക്കുമായിരുന്നു എന്ന് Ellen Waldo എന്ന ശിഷ്യപറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. പതഞ്ജലിയോഗയിലെ സാധനമാർഗ്ഗമായ അഷ്ടാംഗയോഗയെ സാധാരണക്കാർക്ക് മനസ്സിലാക്കും വിധം സ്വാമി ഉദാഹരണ സഹിതം വിശദീകരിക്കുന്നത് എവർക്കും വിജ്ഞാനപരമായ അനുഭവമായിരിക്കും.

## യോഗ(ചെറിയ-വലിയ കാര്യങ്ങൾ)

- യോഗ പഠിച്ചുതുടങ്ങുമ്പോൾ, പുസ്തകങ്ങളെ മാത്രം ആശ്രയിക്കാതെ അദ്ധ്യാപകന്റെ നിർദ്ദേശത്തോടുകൂടി പഠിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.
- ആസനം ചെയ്യുമ്പോൾ ശരീരത്തിനെ ക്ഷീണിപ്പിക്കുന്ന, വേദനിപ്പിക്കുന്ന തരത്തിൽ ചെയ്യരുത്.
- സാവധാനം പടിപടിയായി ചെയ്ത് പൂർണ്ണമായ നിലയിൽ എത്തുകയും അതേ രീതിയിൽ തിരിച്ചു വരുകയും ചെയ്യുക.
- ആസനയുടെ പൂർണ്ണ നിലയിൽ എത്തിയാൽ ശരീരത്തിനെ പ്രയാസപ്പെടുത്താതെ കഴിയുമെങ്കിൽ കുറച്ചു സമയം ആ നിലയിൽ തുടരുക.
- മത്സരബുദ്ധിയോടുകൂടി ആസനം ചെയ്യരുത്.
- ആസനം ചെയ്തതിനു ശേഷം ശരീരത്തിന് ശരിയായ വിശ്രമം നൽകുക.
- കഴിയുമെങ്കിൽ ആസനം/പ്രാണായാമങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോൾ ഒരു ഡയറി സൂക്ഷിക്കുക.
- ശാരീരിക മാനസിക ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഉള്ളവർ യോഗ പരിശീലനം ചെയ്യുന്നതിന് മുൻപ് ഡോക്ടറുടെയോ യോഗ വിദഗ്ധന്റെയോ നിർദ്ദേശപ്രകാരം മാത്രം ചെയ്യുക.
- ഭക്ഷണം കഴിച്ച് കുറഞ്ഞപക്ഷം 4 മണിക്കൂറിന് ശേഷം മാത്രമേ യോഗ ചെയ്യുവാൻ പാടുള്ളൂ.
- യോഗചെയ്യുവാൻ വായു സഞ്ചാരവും വൃത്തിയുള്ള തുമായ സ്ഥലം തിരഞ്ഞെടുക്കുക.

## സിംഹാസനം

‘ഹസ്തൗതു ജാനേ, സംസ്ഥാപ്യ സ്വാം പ്രസാര്യച വ്യാത്തവക്രേതാ നിരീക്ഷേത നാസാഗ്രം സുസമാഹിതഃ സിംഹാസനം ഭവേദേതൽ പുജിതം യോഗിപുംഗവൈഃ ബന്ധത്രിതയ സന്ധാനം കുരുതേചാസനോത്തമം.’

ഹഠപ്രദീപിക (1:51, 52)



സിംഹാസനം

കൈവീരലുകൾ നല്ലവണ്ണം നിവർത്തി കൈകൾ കാൽമുട്ടിലേയ്ക്ക് വയ്ക്കുക. വായ് നല്ലവണ്ണം തുറന്ന് നാസികാഗ്രത്തിലേയ്ക്ക് നോക്കി ഇരിക്കണം.

യോഗികൾ പുജിക്കുന്ന സിംഹാസനം ഇതാകുന്നു. മൂന്ന് ബന്ധങ്ങളും (മൂലബന്ധം, ഉഷ്യാനബന്ധം, ജാലന്ധരബന്ധം) സുഖസിദ്ധമാക്കി തീർക്കുന്നതാണ് ഈ ആസനം.

**സിംഹാസനം ചെയ്യേണ്ട വിധം**

1. വജ്രാസനത്തിൽ ഇരിക്കുക.
2. ഇടുപ്പ് ഉയർത്തി, വലത് കാൽ ഇടത് കാൽ കുഴക്ക് മുകളിലൂടെ വയ്ക്കുക.
3. ഉപ്പുറ്റിയിലേയ്ക്ക് ഇരിക്കുക. രണ്ട് കൈകളും കാൽമുട്ടിലേയ്ക്ക് വയ്ക്കുക. വീരലുകൾ അകത്തി വയ്ക്കുക.
4. വായ തുറന്ന് നാക്ക് കഴിയുന്നത്ര പുറത്തേയ്ക്ക് നീട്ടുക. മൂക്കിന്റെ തുമ്പത്ത് നോക്കി ഇരിക്കുക. കുറച്ച് സമയം ആ നിലയിൽ തുടരുക ( നാക്ക് പുറത്തേയ്ക്ക് നീട്ടുമ്പോൾ സിംഹഗർജ്ജനശബ്ദത്തിന് സമാനമായി വായിലൂടെ ശ്വാസം പുറത്തേയ്ക്ക് വിടുക).
5. സാവധാനം തിരികെ വജ്രാസനത്തിലേയ്ക്ക് വരിക.

**പ്രയോജനങ്ങൾ**

ഈ ആസന ചെയ്യുമ്പോൾ കഴുത്ത് ഭാഗത്തെ പേശികൾക്ക് വ്യായാമം കിട്ടുകയും അതിന്റെ ഭാഗമായി രക്തയോട്ടം കൂടുകയും ചെയ്യുന്നു. തൈറോയിഡ് ഗ്രന്ഥിയുടെ പ്രവർത്തനക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.



# inzio

## INZIO YOGA AND WELLNESS STUDIO

Swagath Building, Opp SBI Local Head Office  
SS Kovil Road, Thampanoor, Thiruvananthapuram,  
Kerala 695001, www.inziogyoga.com, 9446009864

connect us

### Touch Button

INSTAGRAM



WHATSAPP



YOUTUBE



FACEBOOK



WEB

