

2

10 ఆసనాలు - సూర్య నమస్కారాలు

ఎడిటర్: గురు సీతారామ్

శ్రీ నందన నామ సంవత్సరం,
కూఠు బహుళ షష్ఠి ఆదికారము.

3.3.2013.

వెల: రూ. 10.00

ప్రతులకు:

పి. సీతారాముడు,

8-2-6/9-1, ప్రశాంతి వీధి,

నర్సయ్య అగ్రహారం,

భీమవరం - 534 201, వ.గో. జిల్లా.

ఫోన్ నెం.: 90106 47325

ఉల్లధర్ష:

విశ్వకర్మ పబ్లికేషన్స్, భీమవరం.

ప్రింటర్స్:

అఖండ గురుసత్తా ప్రింటర్స్, భీమవరం.

3

ఓం సాయి వేంకటేశ శ్రీకృష్ణ ఓం

ఈ దిగువ పరిజనుల భాగస్వామ్యముతో

ఈ పుస్తకము పునర్ముద్రించబడినది

| | |
|------------------------------|------------|
| శ్రీమతి బి. అనూరాధ | రేపల్లె |
| శ్రీమతి కె. సౌజన్య | విశాఖపట్నం |
| శ్రీమతి ఎల్. రాజ్యలక్ష్మి | ఒంగోలు |
| శ్రీ డి. చంద్రారావు | ముంబాయి |
| శ్రీ వి. శ్రీనివాసరాజు | హైదరాబాద్ |
| శ్రీ టి.వి.ఎస్. నాగేశ్వరరావు | యలమంచిలి |
| శ్రీమతి జి. జయప్రద | హైదరాబాద్ |
| శ్రీమతి కె. భానుమతి | హైదరాబాద్ |
| డా॥ ఎస్. హైందవి | పుణె |



విషయ సూచిక

| | |
|-----------------|----|
| 10 ఆసనాలు | 5 |
| సూర్యనమస్కారాలు | 21 |

దశావతారాల చేతనత్వంతో యోగాన్ని కలుగజేసే

10 ఆసనాలు

84 లక్షల జీవరాశులకు 84 లక్షల ఆసనాలు ఉన్నాయి. అందులో ఋషులు ఎన్నుకున్న ముఖ్యమైన ఆసనాలు 84.

ఈ 84 ఆసనాలలో 10 ఆసనాలు మనకు దశావతారాల చేతనత్వాలతో సంబంధాన్ని ఏర్పరుస్తాయి. అవి,

పదుకొని వేసేది :

1. అర్ధ హలాసనము
2. అర్ధ పవన ముక్తాసనము
3. కటి చాలనాసనము
4. ఉత్తాన తాడాసనము

6

కూర్పు వేసిన :

- 5. సర్వతాననము
- 6. కటి చక్రాననము
- 7. గోముఖాననము

పలబడి వేసిన :

- 8. తాడాననము
- 9. కటి త్రికోణాననము
- 10. కటి చక్రాననము

1. అర్ఘ్యాలాసనము

☞ ఆననం స్థితి : పడుకుని వేసే 4 ఆననాలకు ఈ ఆననం స్థితి వర్తిస్తుంది.

☞ నేలపై వెల్లికిలా పడుకొని రెండు కాళ్ళ మడిమలు, బొటనవ్రేళ్ళను కలిపివుంచి పాదాలను ముందుకు సాగదియ్యాలి.

☞ రెండు చేతులు స్ట్రయిట్గా నడుముకు ఇరువైపులా ఉండాలి.

7

☞ అరచేతులు నేలను అదిమి పెట్టి ఉండాలి.

✧ శ్వాసను వీలుస్తూ, కుడి కాలును వంచకుండా నెమ్మదిగా నిటారుగా పైకి (వీలైతే భూమికి 90°) ఎత్తాలి.

✧ దృష్టి బొటనవ్రేలు మీద ఉండాలి.

నేలపైవున్న ఎడమ కాలు స్ట్రయిట్గా ఉండాలి. శ్వాసను మామూలుగా వీలుస్తూ వీలయినంత సేపు ఈ స్థితిలో ఉండాలి.

✧ గాలి వదులుతూ, కాలును స్ట్రయిట్గా ఉంచుతూ నెమ్మదిగా క్రిందకి దించాలి.

❖ ఇదే విధంగా ఎడమకాలుతో రిపీట్ చేయాలి.

ప్రయోజనాలు :

☞ గురుచరణాల మీద భక్తి పెరుగుతుంది.

-- వెన్నుపూస, లోయర్ అబ్డొమిన్ రీజియన్ ధృఢపడతాయి. నడుంనొప్పి, సయాటికా, పీరియడ్ పెయిన్స్ రావు.

-- స్వాధిష్ఠాన, మూలాధార చక్రాలు యాక్టివేట్ అవుతాయి.

-- ఎక్కువ సేపు కూర్చోనగలిగే సామర్థ్యం వస్తుంది. పొట్ట, పిరుదులు, తొడలలోని క్రొవ్వు కరుగుతుంది.

2. అర్థ పనస సుక్ష్మానసము

☞ మొదట ఆసనం స్థితిలో ఉండాలి.

✧ శ్వాస పీలుస్తూ కుడి కాలును నిటారుగా పైకి ఎత్తాలి.

✧ శ్వాసను వదులుతూ కాలును మడిచి, రెండు అరచేతులను కలిపి కాలుపై పెట్టి, కాలితో పొట్టను గట్టిగా ప్రెస్ చెయ్యాలి.

-- పొట్టను ప్రెస్ చేస్తూ ఉన్నప్పుడు శ్వాసను విడుస్తూవుండాలి.

✧ శ్వాసను వదులుతూ తలను ముందుకు తీసుకొచ్చి నుదురును మోకాలికి ఆన్చాలి.

ఈ స్థితిలో శ్వాసను మామూలుగా పీలుస్తూ ఉండగలిగినంత సేపు ఉండాలి.

✧ శ్వాసను పీలుస్తూ తలను నేలపైకి తీసుకురావాలి. చేతుల్ని వదిలేసి, వాటిని నడుముకు రెండు వైపుల పొజిషన్లోకి తీసుకొస్తూ, కాలును పైకి నిటారుగా తీసుకురావాలి.

✧ శ్వాసను వదులుతూ కాలును స్ట్రయిట్గా ఉంచి నెమ్మదిగా క్రిందకి దించాలి.

❁ ఇదే విధంగా ఎడమకాలుతో రిపీట్ చేయాలి.

ప్రయోజనాలు :

☪ ప్రాణ వాయువుల్ని కరెక్ట్ చేస్తుంది.

-- గ్యాస్ట్రిక్ ట్రబుల్, అల్సర్స్, అజీర్తి, మల బద్ధకం, నీరసం మొదలైన వాటిని రానీయదు.

-- లివర్, స్ప్లైన్, కిడ్నీస్, ఫాంక్రియాస్లను యాక్టివేట్ చేస్తుంది.

- పొట్ట, నడుము వద్దనున్న క్రొవ్వులను తగ్గిస్తుంది.

3. కటి చాలనాసనము

✧ మొదట ఆసనం స్థితిలో ఉండాలి.

రెండు అరచేతుల వ్రేళ్ళకు రెండు పాదాలు తగిలే విధంగా కాళ్ళను మోకాళ్ళ వద్ద మడిచి ఉంచాలి.

రెండు చేతులను పరస్పరం వ్రేళ్ళతో లాక్ చేసి, అరచేతులను తల క్రింద పెట్టుకోవాలి.

✧ శ్వాస వదుల్తా మోకాళ్ళను కుడివైపు నేలపైకి ఆన్వాలి. ఎడమ మోకాలితో కుడిపాదాన్ని నొక్కాలి. తలను ఎడమ వైపుకు త్రిప్పాలి.

మామూలుగా శ్వాస పీలుస్తూ ఉండగలిగినంత సేపు ఈ స్థితిలో ఉండాలి.

✧ శ్వాస వదుల్తా మోకాళ్ళను పైకి తీసుకు రావాలి.

❖ ఇదే విధంగా ఎడమ వైపుకు చేయాలి.

-- తరవాత ఆసనం స్థితిలోకి రావాలి.

ప్రయోజనాలు :

✧ నడుంనొప్పి, తుంటి నొప్పి, జాయింట్ల నొప్పి, వెన్ను నొప్పిలను తగ్గిస్తుంది.

-- నయాటికా, మల బద్ధకం, డయాబెటిస్, లో-బి.పీ., ఎనీమియాలను తగ్గిస్తుంది.

-- జీర్ణక్రియను పెంచుతుంది.

-- మోకాళ్ళు, భుజాలు, వెన్ను పూస, ఛాతీలకు మంచి వ్యాయామము.

4. ఉత్తాన శాసనము

✧ మొదట ఆసనం స్థితిలో ఉండాలి.

✧ గాలి పీలుస్తూ చేతులు నెమ్మదిగా పైకి ఎత్తుతూ సమాంతరంగా వెనుక వైపు నేల మీద ఆన్వాలి.

✧ కాళ్ళు, చేతుల్ని వీలైనంతగా సాగదీయాలి.

మామూలు శ్వాసతో వీలైనంత సేపు ఉండాలి.

12

◇ గాలి వదుల్తా చేతులను యధాస్థానానికి తీసుకు రావాలి.

ప్రయోజనాలు :

- ☞ పాదవు పెరగటానికి ఉపయోగపడుతుంది.
- పొట్ట లోపలి క్రొవ్వ కరుగుతుంది.
- చక్కని ఆకారం ఏర్పడుతుంది.
- బ్రాంకైటిస్, హార్ట్ ట్రబుల్, వెన్నునొప్పి, భుజాలలో నొప్పి, హైపర్ టెన్షన్లను తగ్గిస్తుంది.
- ఊపిరి తిత్తులను బలపరుస్తుంది.

5. పర్వతాసనము

- ◇ వజ్రాసనంలో కూర్చోవాలి.
 - ◇ గాలి వీలుస్తూ చేతులను నెమ్మదిగా పైకి ఎత్తాలి. అరచేతులను నమస్కార ముద్రలో ఉంచి బాగా పైకి సాగదీయాలి.
- మామూలు శ్వాసతో వీలయినంత సేపు ఉండాలి.

13

◇ గాలి వదుల్తా చేతుల్ని నెమ్మదిగా క్రిందకు దించాలి.

ప్రయోజనాలు :

- ☞ పర్వతము వలె స్థిరత్వాన్ని కలుగజేస్తుంది.
- పాదవు ఎదుగుతారు.
- హై.బీ.పీ., లంగ్స్ ట్రబుల్స్, గుండె పెరగడం, లివర్ ట్రబుల్స్, సెర్వికల్ స్పాండిలైటిస్లను తగ్గిస్తుంది.

6. కఠీ వస్త్రాసనము

- ◇ చేతుల్ని వెనక్కి వాలుగా ఉంచి, కాళ్ళు చాపుకొని కూర్చుని, ముందుగా పాదాలకు సంబంధించిన ఎక్సర్ సైజులు చేయాలి.
- ◇ గాలి..వీలుస్తూ ఎడమ మోకాలు ప్రక్కన వాలుగు అంగుళాల దూరంలో పాదం ఉండేలాగ కుడి కాలిని మడిచి నిలబెట్టాలి.
- ◇ గాలి వీలుస్తూ ఎడమ చేయిని పైకి లేపి,

గాలి వదులుతూ చేతితో కుడి పాదాన్ని పట్టుకోవాలి. అదే సమయంలో తలను నెమ్మదిగా కుడివైపుకు త్రిప్పి భుజం మీదుగా వెనుకకు చూడాలి.

మామూలు శ్వాసతో వీలయినంత సేపు ఉండాలి.

✧ గాలి పీలుస్తూ తలను ముందుకు తీసుకొస్తూ, ఎడమ చేతిని ఎత్తాలి.

✧ గాలి వదుల్తూ చేతిని వెనక్కి తీసుకువెళ్ళాలి.

❖ ఇదే విధంగా ఎడమ కాలు, కుడి చేతితో చేయాలి.

ప్రయోజనాలు :

శ్లీ డయాబెటిస్, లివర్ గట్టిపడుట, మూత్రపిండాలు పనిచేయకపోవటం, మలబద్ధకం, హైపర్ టెన్షన్లను తగ్గిస్తుంది.

-- ముఖ్యంగా మోకాలి నొప్పుల నివారణకు ఇది చాలా మంచిది.

7. గోసుఖాసనము

✧ నేలపై కూర్చుని ఎడమ పాదాన్ని కుడిపిరుదు క్రింద భాగంలో ఉంచాలి.

అలాగే కుడి పాదాన్ని మడిచి ఎడమ పిరుదు దగ్గరగా ఉంచాలి.

✧ రెండు మోకాళ్లు గోముఖం ఆకారంలో (ఒకే లైన్లో) ఉండాలి.

✧ (కుడి కాలు పైన ఉంది కాబట్టి) గాలి పీలుస్తూ కుడి చేతిని నెమ్మదిగా ఎత్తి మడిచి కుడిభుజం మీద ఉంచాలి.

-- ఎడమ చేతిని మెలి త్రిప్పి వీపు వెనుకగా తీసుకొచ్చి రెండు చేతులను వ్రేళ్ళతో లాక్ చేయాలి. వెన్ను, తల నిటారుగా ఉంచాలి.

మామూలు శ్వాసతో వీలయినంత సేపు ఉండాలి.

✧ గాలి వదుల్తూ, చేతులు లాక్ తీసి మామూలు పొజిషన్లోకి రావాలి.

❖ ఇదే విధంగా ఎడమ కాలు, ఎడమ చేయి పైకి వచ్చే విధంగా రిపీట్ చేయాలి.

ప్రయోజనాలు :

❖ గోవుకు ఉన్నంత పవిత్రత వస్తుంది.

72 వేల నాడుల్ని శుద్ధి చేస్తుంది.

-- సెర్వికల్ స్పాండిలైటిస్ కి ఇది రామబాణమే.

-- డయాబెటిస్, హార్ట్ ట్రబుల్స్, సయాటికా, పైల్స్, వీపు నొప్పి (కండరాలు), టెస్టికల్స్ వాపు, భుజాల జాయింట్స్ లో కాల్షియం పెరగటం, శ్వాస సంబంధమైన రోగాలను తగ్గిస్తుంది. అండవృద్ధిని నిరోధిస్తుంది.

8. తాడాసనం

❖ రెండు పాదాలు కలిపివుంచి నిలబడాలి.

❖ రెండు చేతుల వ్రేళ్ళను లాక్ చేసి, గాలి పీలుస్తూ చేతులు పైకి ఎత్తాలి.

అరచేతులు ఆకాశం వైపు చూస్తూవుండాలి.

చేతుల్ని సాగదియ్యాలి.

❖ గాలి పీలుస్తూ నెమ్మదిగా పాదాలను ఎత్తి బొటన వ్రేళ్ళ మీద నిలబడాలి.

మామూలు శ్వాసతో వీలయినంత సేపు ఉండాలి.

❖ గాలి వదులూర్చేతులను, కాళ్ళను దించాలి.

ప్రయోజనాలు :

❖ పొట్టి వాళ్ళు పొడుగు అవుతారు.

-- కండరాల వద్ద నొప్పి, చేతుల నొప్పి, ఎముకలు పట్టుకొనుట నివారించబడుతుంది.

-- శరీరము నాజాకుగా వస్తుంది.

9. కటి త్రికోణాసనం

❖ కాళ్ళను రెండు అడుగుల దూరంగా ఉంచి నిలబడాలి.

❖ గాలి పీలుస్తూ కుడిచేతిని ఎత్తి, కుడి చెవికి ఆన్ని నిటారుగా ఉంచాలి.

18

✧ ఎడమ చేతిని లూజుగా నడుము ప్రక్కన ఉంచి, ఎడమ వైపుకు వంగాలి.

కుడి మోచేయి, రెండు మోకాళ్ళు వంచ కూడదు.

మామూలు శ్వాసతో వీలయినంత సేపు ఉండాలి.

❖ ఇదే విధంగా ఎడమ చేతితో కుడి వైపుకు చేయాలి.

ప్రయోజనాలు :

శ్రీ నడుము చుట్టూ ఉన్న క్రోవ్యు బాగా కఠిగి నడుము సన్నగా నాజుకుగా వస్తుంది.

-- సయాటికా, మడిమల నొప్పి, డయాబెటిస్, బీ.పీ., మెడ నొప్పి, చేతులలో రక్త ప్రసారం, చేతుల వద్ద క్రోవ్యు తగ్గుతుంది.

10. కఠి చక్రాసరము :

✧ కాళ్ళను ఒక అడుగు దూరంలో ఉంచి నిలబడాలి.

19

✧ గాలి పీలుస్తూ రెండు చేతుల్ని భుజాల ఎత్తు లో సమాంతరంగా సాచి ఉంచాలి.

✧ దృష్టిని బొటనవ్రేళ్ళ మీద ఉంచి, గాలి వదుల్తూ తలను, రెండు చేతులను నెమ్మది గా కుడి వైపుకు త్రిప్పుతూ వీపు వెనుకకు తిరగాలి.

ఈ స్థితిలో కుడి చేయి పూర్తిగా సాగి ఉండి, ఎడమ చేయి మడవబడి చాతీ దగ్గర ఉండి, బాణం ఎక్కువెడుతోన్నట్టుగా ఉంటాము.

దృష్టి కుడి చేతి బొటనవ్రేలు మీద ఉంటుంది.

మామూలు శ్వాసతో వీలయినంత సేపు ఉండాలి.

✧ గాలి పీలుస్తూ తల, చేతుల్ని ముందుకు తీసుకు రావాలి.

❖ ఇదే విధంగా ఎడమ వైపుకు చేయాలి.

ప్రయోజనాలు :

శ్రీ వెన్నుపూస చుట్టూ ఉన్న కండరాలు, సంధి బంధాలు మెత్తబడి చక్కగా వంగుతాయి.

-- నడుము, వెన్నుల్లోని నొప్పులు తగ్గి జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది.

పై పది ఆసనాలతో పాటు 6 ముఖ్యమైన ప్రాణాయామ విధానాలు ఉన్నాయి. అవి,

1. సహజ ప్రాణాయామము,
2. సుఖ ప్రాణాయామము,
3. కపాలభాతి,
4. భస్మిక,
5. లోమ విలోమ ప్రాణాయామము,
6. బ్రామరి.



స్థూల, సూక్ష్మ, కారణ శరీరాలను వికసింపజేసే

సూర్య నమస్కారాలు

సూర్య నమస్కారములు స్థూల శరీరం యొక్క ఆరోగ్యం కొరకేకాక సూక్ష్మ, కారణ శరీరాల ఆరోగ్యం కొరకు కూడా ఒక అద్భుతమైన సాధన.

శ్రీ స్థూల శరీర ఆరోగ్యానికి పన్నెండు ఆసన ప్రక్రియలు,

-- సూక్ష్మ, కారణ శరీరాల పరిపూర్ణత సాధించటానికి సూర్యుని యొక్క ద్వారదశ నామాలు

-- మరియు షట్ చక్రాలలో గ్రహాలు, సూర్య కిరణాలు మరియు

రంగుల యొక్క వ్యాసము ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తాయి.

ఈ మొత్తము విధానము దిగువన వివరించబడుచున్నది.

1 వ స్థితి - ఆజ్ఞాచక్రము

✧ నిటారుగా నిలబడి రెండు పాదములు కలిపి ఉండాలి.

చేతులు నమస్కారముద్రలో ఉండాలి. గాలి వదుల్తూ అరచేతుల్ని గట్టిగా పైస చేయాలి.

★ గాయత్రీ మంత్రాన్ని ఉచ్చారణ చేస్తూ శరీరం యొక్క ఎడమ భాగములో ఉన్న స్పైన్ (సూర్య చక్రం) లోకి సూర్యకిరణాలు ప్రవేశిస్తున్నాయని భావించాలి.

సూర్యచక్రము ఎడమ వైపున ఉన్న ప్రక్క బెముకలకు సుమారు 1 అంగుళము క్రిందన - హృదయానికి సూటిగా ఉంటుంది.

★ సూర్య చక్రము నుంచి ఆజ్ఞాచక్రము వద్దకు "ఉదావసు" అనబడే బృహస్పతి గ్రహాన్ని

నిర్మించే కిరణాలు పై బ్లూ కలర్ లో ప్రసరిస్తున్నాయని స్పష్టంగా భావించుకోవాలి.

జ్ఞా సిం వ్రం ముఖ్యము సమ:

అనే మంత్రాన్ని ఉచ్చారణ చేస్తూ "పంచ కర్మేంద్రియాలను, పంచ జ్ఞానేంద్రియాలను సూర్యుడికి సమర్పిస్తున్నాను" అనే భావన చెయ్యాలి.

★ అంతేకాక సృష్టిలోని అందరినీ మిత్రభావంతో చూచే మానసిక స్థితిని ఏర్పరచుకోవాలి.

-- ముఖ్యంగా మనస్సులు కలవని వ్యక్తులను తమకు 3 అడుగుల దూరంలో నిల్పుని ఉన్నట్లు భావన చేస్తూ ఆజ్ఞాచక్రము నుండి 'నీలి రంగు' కిరణాలతో వాళ్ళను ముంచుతూ ఉన్నట్లుగా భావన చేయాలి.

ప్రతిరోజూ ఈ భావన చేయడం వల్ల "సర్వ భూతహితే రతాః" స్థాయికి ఎదుగుతారు.

(24)

☀ ఈ నీలిరంగు కిరణాలు శీతలతను, శాంతిని కలుగజేస్తాయి.

-- ఈ కిరణాల ప్రభావం అమ్మ లక్షణాలను కలుగజేస్తుంది.

-- నీలిరంగు ముఖ్యముగా యాంటిసెప్టిక్ గాను, నోరు, గొంతుక, శిరస్సు భాగాలలో బాగా పనిచేస్తుంది.

-- ఈ రంగు నీళ్ళ విరోచనాలు, బంకవిరోచనాలకు, విషకీటకాల కాటుకు, వాంతులకు పనిచేస్తుంది.

-- సాధనలో అతి ఉష్ణము కలిగినప్పుడు కూడా ఈ రంగును. ఊహించుకోవచ్చును.

2 వ స్థితి - విసుద్ధి చక్రము

✧ గాలి పీలుస్తూ చేతుల్ని సమాంతరంగా పైకి ఎత్తుతూ, ఎంత వెనుకకు వంగగలరో, అంత వరకూ వంగాలి.

(25)

★ స్నీన్ నుండి శుక్ర గ్రహాన్ని నిర్మించే నీలి రంగు "విశ్వవ్యవ" కిరణాలు విశుద్ధి చక్రము వద్దకు చేరుకుంటున్నాయి అని స్పష్టంగా భావించాలి.

అకాశతత్వానికి అధిదేవత "భువనేశ్వరి" ని 'హ్రీం' అనే బీజాక్షరంతో న్యరిస్తాం. అందువల్ల, ఊ ఓం శ్రీం రకయే సమః

అనే మంత్రాన్ని ఉద్ఘాటన చేయాలి.

3 వ స్థితి - అనాహత చక్రము

✧ గాలి వదుల్తూ ముందుకు వంగి అరచేతుల్ని పొదాల ప్రక్కనే లకు ఆస్పృతూ పాదహస్తాననం స్థితికి రావాలి.

మోకాళ్ళు వంగకూడదు.

★ సూర్యగ్రహాన్ని నిర్మించే తెల్లని సూర్య కిరణాలు అనాహత చక్రంలోకి ప్రవేశిస్తున్నట్లు భావించాలి.

★ స్ప్రిన్ నుంచి వచ్చే ఎత్తని తప్ప కిరణాలు అనాహతానిక చేరి అక్కడ రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తున్న భావన చేయాలి.

-- ఇవి స్ప్రిన్ నుంచే కాక బ్రహ్మరంధ్రం నుంచి కూడా ప్రవేశిస్తున్న భావన చేయాలి.

☀ "త్రిపురసుందరీ" స్వరూపంగా బ్రహ్మ రంధ్ర ము నుంచి ఈ కిరణ శక్తి అమృతధారను శరీరమంతటా పంపిస్తుంది.

శ్రీ ఓం శ్రీం రకయే నమః...
అనే మంత్రాన్ని ఉచ్చారణ చేయాలి.

4 వ స్థితి - మణిపూరక చక్రము

✧ గాలి పీలుస్తూ కుడికాలును వెనక్కి తీసి కెళ్ళాలి.

దృష్టి ముందుకు చూస్తూవుండాలి.

★ బుధగ్రహాన్ని నిర్మించే "విశ్వకర్మ" కిరణాలు ఆకుపచ్చని రంగులో స్ప్రిన్ నుంచి మణిపూ

రక చక్రాన్ని చేరుకుంటున్న భావన చేయాలి.

☀ ప్రకృతిలో ఈ కిరణాలు సమత్వాన్ని కలుగ జేసి, విషాలను బహిర్గతం చేస్తాయి.

-- ముఖ్యంగా గ్యాస్ కి సంబంధించిన ప్రోబ్లమ్స్ కి, నరాలకి సంబంధించిన ప్రోబ్లమ్స్ కి ఇది బాగా ఉపయోగపడుతుంది.

శ్రీ ఓం శ్రైం భనవేనమః
అనే మంత్రాన్ని ఉచ్చారణ చేయాలి.

5 వ స్థితి - స్వాధిష్ఠాన చక్రము

✧ గాలి వదుల్తూ ఎడమకాలు వెనక్కు తీసుకెళ్ళి వాలు బల్ల పోజేలో నడుము వంగకుండా భూమికి 30° కోణంలో ఉండాలి.

★ చంద్రగ్రహాన్ని నిర్మించే "సుషుమ్న" మరియు "సురాదన" అనే నారింజ రంగు శీతల కిరణాలు స్ప్రిన్ నుండి స్వాధిష్ఠాన చక్రంలోకి ప్రవేశిస్తున్న భావన చేయాలి.

- ☀ ఈ కిరణాలు వేడిని, వ్యాకోచాన్ని కలిగించి, ఉత్సాహాన్ని పెంచుతాయి.
- వీటి లక్షణం 'క్రూరీయం'.
- లివర్, స్పీడ్, కిటీన్, ఇన్వెస్టయిన్స్పై ఈ రంగు ప్రభావం ఉంటుంది.
- కఫ సంబంధమైన బాధల్ని నివారిస్తుంది.
- నెత్తురులోని రక్తకణాల న్యూనతను తగ్గిస్తుంది. బలహీనతను తగ్గిస్తుంది.
- బరువును తగ్గిస్తుంది.
- పీరియడ్స్లో స్త్రీకి వచ్చే కడుపునొప్పిని తగ్గిస్తుంది. తల్లికి పాలను పెంచుతుంది.
- కిటీన్, స్పీడ్ ప్రొబ్లమ్స్ అతి మూత్ర వ్యాధి, పిల్లలు రాత్రులలో పక్కలను తడుపుట నుండి నివారిస్తుంది.
- సాహసం, తెలివితేటలు, మానసిక శక్తి, సంకల్ప శక్తిని పెంచుతుంది.

- ☀ చంద్రుని నిర్మాణానికి ఉపయోగపడే "సుషుమ్న - సురాదన" కిరణాలు చంద్రుని యొక్క కళలను నియంత్రిస్తాయి.
- కృష్ణపక్షంలో కళలు తగ్గుట, శుక్లపక్ష కళలను వృద్ధి చెందించుట ఈ కిరణాలు ద్వారానే జరుగుతాయి.
- ☾ ఓం శ్రోం ఖగాయ నమః
అనే మంత్రాన్ని ఉచ్చారణ చేయాలి.
- 6 ప స్థితి - మూలాధార చక్రము
- ◇ గాలి పీలుస్తూ సాష్టాంగ నమస్కార స్థితిలోకి వచ్చిన తరువాత గాలిని వదలాలి.
- ☆ శని గ్రహాన్ని నిర్మించే "విశ్వవ్యవ" అనే నీలి కిరణాలు మూలాధార చక్రానికి స్పీడ్ సెంటర్ నుండి వస్తున్నాయని భావన చేయాలి.
ఇవే విశ్వవ్యవ కిరణాల ద్వారా 'శుక్ర గ్రహ' నిర్మాణం జరుగుతుంది.

తేడా ఏమిటండీ,

శుక్రుడు వీర్యానికి అధిష్ఠాత అయి ఉత్పత్తి కి కారణమయితే, 'శని' మృత్యుదేవత.

☀️ ఈ విధముగా సూర్యుని యొక్క 'విశ్వవ్యవ' కిరణాల ద్వారా 'జన్మ-మృత్యు' నియంత్రణ జరుగుతున్నది.

-- ఈ 'విశ్వవ్యవ' కిరణాలను సేవించేవారు పూర్ణ ఆయుర్దాయాన్ని పొందుతారు.

☀️ ఈ సాధన చేస్తున్నంత సేపూ 'కుజ' గ్రహ నిర్మాణానికి కారణమైన లేత ఎరువు + ఊదా రంగు కిరణాలు సహస్రార చక్రము ద్వారా శరీరంలోని రక్త దోషాలను తీసివేస్తూ,

-- ఆరోగ్యం, ఓజస్సు, తేజస్సును ప్రదానం చేస్తున్న భావన చెయ్యాలి.

☀️ "హరి-కేశ" అనే ఏడవ సూర్య కిరణము నుంచి సమస్త నక్షత్రములు ఉద్భవించాయి.

☀️ మానవజీవితంలో ఆచరింపబడే శుభాశుభ కర్మల ప్రతిఫలము కూడా మనకు ఈ కిరణ ము ద్వారానే లభిస్తాయి.

☀️ గిం ట్రా ఫ్రాష్టి కమః
అనే మంత్రాన్ని ఉచ్చారణ చేయాలి.

★ మూలాధారానికి 3 అంగుళాల దిగువన రాహు గ్రహాన్ని భావన చేస్తూ పైకి వస్తూ,

-- ఈ దిగువన తెలియజేసిన విధంగా ఆయా చక్రాల వద్ద నిత్యజీవితంలో మనం తెచ్చుకో వలసిన లక్షణాలను భావన చెయ్యాలి.

- మూలాధారం - సమయ సంయమనం
- స్వాధిష్ఠానం - ఇంద్రియ సంయమనం
- మణిపూరకం - వాక్ సంయమనం
- అనాహతం - అర్థ సంయమనం
- విశుద్ధి - ఇంగితజ్ఞానము
- ఆజ్ఞా - త్రికరణశుద్ధి

సహస్రారము - బాధ్యత

కేతుగ్రహ స్థానం - ధైర్యము

కేతు గ్రహ స్థానం సహస్రారానికి మూడు అంగుళాల పైన ఉంటుంది.

★ కేతుగ్రహ స్థానము నుండి మరల దిగువకు మూలాధారం వరకు వస్తూ పైన తెలియ జేసిన విధంగా ఆయా చక్రాల వద్ద ఆ లక్షణాలను భావన చెయ్యాలి.

7 వ స్థితి - మూలాధార చక్రము

◇ గాలి పీలుస్తూ శిరస్సు నుండి నాభి వరకు శరీరాన్ని వెనక్కు వంచుతూ భుజంగాసనం స్థితికి రావాలి.

★ స్పైన్ నుంచి వస్తాన్న "విశ్వవ్యధా" కిరణాలను మూలాధారం వద్ద భావన చేయాలి.

☯ ఓం ధ్రం శోరణ్యగ్ధ్యయ సమః

అనే మంత్రాన్ని ఉచ్చారణ చేయాలి.

8 వ స్థితి - స్వాధిష్ఠాన చక్రము

◇ గాలి వదుల్తూ నడుము పైకెత్తుతూ, తలను ముందుకు దించుతూ నాభి దర్శనం స్థితికి రావాలి.

★ స్పైన్ నుండి "సుషుమ్న - సురాదన" కిరణాలు స్వాధిష్ఠానంలోకి చేరుతున్న భావన చేయాలి.

☯ ఓం క్రొం మరీచయేనమః

అనే మంత్రాన్ని ఉచ్చారణ చేయాలి.

9 వ స్థితి - సుశీఘ్రారక చక్రము

◇ గాలి పీలుస్తూ కుడి కాలును రెండు చేతుల మధ్యకు ముందుకు తీసుకు రావాలి.

-- ఈ స్థితి నాల్గవ స్థితికి రివర్స్ గా ఉంటుంది.

★ స్పైన్ నుంచి "విశ్వకర్మ" కిరణాలు మణి పూరక చక్రంలోకి చేరుతున్న భావనను చేయాలి.

34

శ్రీ ఓం శ్రీం ఆదిత్యాయ నమః

అనే మంత్రాన్ని ఉచ్చారణ చేయాలి.

10 వ స్థితి - అనాహత చక్రము

◇ గాలి వదుల్తూ ఎడమకాలును కుడికాలు వద్దకు తీసుకొచ్చి పాదహస్తాననం స్థితిలోకి రావాలి.

★ స్పైన్ నుంచి తెల్లని సూర్య కిరణాలు అనాహతంలోకి చేరుతున్నట్లు, వీటి వల్ల సమస్త విశ్వానికి ప్రాణశక్తి లభిస్తున్న దని భావన చెయ్యాలి.

శ్రీ ఓం శ్రౌం సఖిత్రే నమః

అనే మంత్రాన్ని ఉచ్చారణ చేయాలి.

11 వ స్థితి - విశుద్ధి చక్రము

◇ గాలి పీలుస్తూ చేతుల్ని పైకి ఎత్తుతూ వెనక్కి వంగాలి.

35

★ స్పైన్ నుంచి "విశ్వవ్యవ" కిరణాలు విశుద్ధి చక్రంలోకి చేరుతున్న భావన చేయాలి.

శ్రీ ఓం శ్రౌం అర్చ్యాయ నమః

అనే మంత్రాన్ని ఉచ్చారణ చేయాలి.

12 వ స్థితి - ఆజ్ఞా చక్రము

◇ గాలి వదుల్తూ చేతుల్ని నమస్కార ముద్రలోకి తీసుకొస్తూ 1 వ స్థితిలోకి రావాలి.

★ స్పైన్ నుంచి "ఉదావసు" కిరణాలు ఆజ్ఞా చక్రంలోకి ప్రవేశిస్తున్న భావన చేయాలి.

శ్రీ ఓం ధ్రాః భ్రస్కాయ నమః

అనే మంత్రాన్ని ఉచ్చారణ చేయాలి.

★ ఇక్కడ గురుగ్రహ నిర్మాణానికి కారణమైన 'ఉదావసు' కిరణాలను ఆకాశపు నీలి రంగును 'ఆజ్ఞా' చక్రంలోకి స్పైన్ సెంటర్ నుండి ప్రవేశిస్తున్న భావన తెచ్చుకోవాలి.

-- పంచకర్మేంద్రియాలను, పంచ జ్ఞానేంద్రియాలను సూర్యునికి సమర్పిస్తున్నామనే భావన తెచ్చుకోవాలి.

★ నమస్కార ముద్రలో నిలబడి స్పీన్ నుండి ఎరువు + ఊదారంగు కిరణాలు సహస్రారం ద్వారా శరీరమంతటా ప్రసరిస్తూ 'ఉదన్వసు' అనే ఎఱ్ఱని కిరణాలతో ఏర్పడిన కుజగ్రహం యొక్క పసుపు రంగు కిరణాలు, శరీరంలోని రక్తప్రసరణను శుద్ధి చేస్తున్నాయని "గాయత్రీ మంత్రాన్ని" ఉచ్చరిస్తూ భావన చేయాలి.

ఓం భూర్భువః స్వః తత్సవితుర్వరేణ్యం
భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్

★ 'సూర్యుడు నుంచి 'శని' దాకా ఉన్న గ్రహాలన్నీ 'సహస్రారము' నుంచి 'మూలాధారము వరకు' ఉన్న చక్రాలుగా పనిచేస్తున్నాయి.

★ రాహు-కేతువులు అనే సంకేతంతో మూలాధారం క్రిందన ఉన్న కుండలినీ శక్తి పనిచేస్తున్నది.

-- రాహువు నుండి వచ్చే డీప్ ఇండిగో రంగు, 'సహస్రారము' వద్ద కేతువు నుండి బహిర్గత మయ్యే ఇన్ఫ్రారెడ్ కిరణాలు 'మూలాధారము' వద్ద పనిచేస్తాయి.

ఇక్కడోక బిశ్రుమైన రహస్యము ఉన్నది,

శ్రీ జ్యోతిష్యంలో గ్రహాలన్నీ రాసులలో ప్రదక్షిణంగా సవ్యదిశలో తిరుగుతూ ఉంటాయి.

-- కానీ రాహుకేతువులు మాత్రము అప్రదక్షిణంగానే తిరుగుతూ ఉంటారు.

-- అలాగే మన శరీరంలో తీసుకునే ఆహారము, ఉచ్ఛ్వాస-నిశ్వాసములు శిరస్సు నుంచి పాదాల వరకు సవ్యంగానే ప్రయాణం చేస్తాయి.

-- కాని రాహు కేతువులు అనగా కుండలినీ మాత్రము మూలాధారం నుంచి శిరస్సు వరకు అపసవ్యంగా ప్రయాణం చేస్తుంది.

ఈ విధంగా బయట ప్రపంచంలో 'రాహు కేతువు'లకు తక్కిన గ్రహాలకన్నా విపరీతగతి ఎట్లా వుంటుందో, కుండలినీ కూడా మన శరీరంలో విపరీత గతిని కలిగి ఉన్నది.

★ ఈ భావన చేసిన తర్వాత బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వర స్వరూపుడు మరియు సమస్త ప్రాణధారుల యొక్క చైతన్యకారకుడైన సూర్యునకు సమర్పణ చేసుకుంటాం.

-- ఇక్కడ జ్ఞానేంద్రియాలు, కర్మేంద్రియాల సమర్పణను మరువవద్దు.

-- గాయత్రీ మంత్రాన్ని ఉచ్చారణ చేయాలి.

ఈ విధంగా సూర్య నమస్కారాల ప్రక్రియ లోని ఒక ఆవర్తన పూర్తి అవుతుంది.

1. ఆజ్ఞా ఓం హ్రోం మిత్రాయ నమః
2. విశుద్ధి ఓం హ్రీం రవయే నమః
3. అనాహతం ఓం హ్రూం సూర్యాయ నమః
4. మణిపూరకం ఓం హ్రౌం భానవే నమః
5. స్వాధిష్ఠానం ఓం హ్రాం ఖగాయ నమః
6. మూలాధారం ఓం హ్రాః పూష్ఠే నమః
7. మూలాధారం ఓం హ్రాం హిరణ్యగర్భాయ నమః
8. స్వాధిష్ఠానం ఓం హ్రీం మరీచయే నమః
9. మణిపూరకం ఓం హ్రూం ఆదిత్యాయ నమః
10. అనాహతం ఓం హ్రౌం సవిత్రే నమః
11. విశుద్ధి ఓం హ్రాం అర్కాయ నమః
12. ఆజ్ఞా ఓం హ్రాః భాస్కరాయ నమః

స్వస్తి.

