



என்.ஏ.இ.எம். கல்லூரி
பொன்னாக்கி



யோகப் பயிற்சிகள்



100% துவா மாண்புத் துறை

பொருளடக்கம்

பக்கம்

1.	உடற்சல மேம்பாடு	7
1.1	ஙங்கப் பயிற்சி	13
1.2	ஈஸ் பயிற்சி	19
1.3	ஸ்ரீகப் பயிற்சி	25
1.4	ஈண் பயிற்சி	29
1.5	வபாவுபதி	33
1.6	மகாநாயகம்	35
1.7	உடற்சலத் தேவ்தலை விடுதல்	46
1.8	அக்னி பிரைர் பயிற்சி	49
1.9	உடல் தனிர்த்தல் பயிற்சி	52
2.	காயக்குப் பயிற்சி	57
3.	தந்தோதனை பயிற்சி	
3.1	என்னைம் ஆராப்தல் பயிற்சி மூலம்	60
3.2	ஆராப் சிருதமத்தல் பயிற்சி மூலம்	61
3.3	சிருதம் தனிர்த்தல் பயிற்சி மூலம்	63
3.4	கவுன்சு ஓழித்தல் பயிற்சி மூலம்	65
4.	நவூல்கள்	
4.1	ஆக்விளைஷ்டிலாலம்	68
4.2	ஈஸ்தி நவூல்	70
4.3	ஸுரியப் நவூல்	73
4.4	ஸுரியாந்தி நவூல்	76
4.5	பஞ்சேஷ்வரியத் நவூல்	81
4.6	பஞ்சபூத் நவக்கிரக நவூல்	85
4.7	ஒள்படு மூயாத் நவூல்	92
5.	யோகாசங்கள்	99
5.1	குரியதுமங்காரம்	102

5.2 யோகாசனம் பகுதி -I

5.2.1	விருஷ்காஸம்	...	106
5.2.2	சக்கராசனம் (பக்கவட்டில்)	...	106
5.2.3	பத்மாசனம்	...	107
5.2.4	வஞ்சிராசனம்	...	108
5.2.5	யோகமுத்ரா	...	109
5.2.6	பச்சிமேத்தாசனம்	...	110
5.2.7	உஸ்ட்ராசனம்	...	111
5.2.8	வக்கராசனம்	...	111
5.2.9	சித்தாசனம்	...	112
5.2.10	கோமுகாசனம்	...	113

5.3 யோகாசனம் பகுதி -II

5.3.1	மண்டிகாசனம்	...	114
5.3.2	மச்சாசனம்	...	114
5.3.3	நவாசனம்	...	116
5.3.4	பவள முத்தாசனம்	...	116
5.3.5	உத்தான பாதாசனம்	...	116
5.3.6	புஜங்காசனம்	...	117
5.3.7	தலூராசனம்	...	118
5.3.8	நவுக்காசனம்	...	118
5.3.9	சலபாசனம்	...	119
5.3.10	மக்கராசனம்	...	120

6. முத்திரைகள்

6.1	சின் முத்திரை	...	121
6.2	வாயு முத்திரை	...	122
6.3	குரிய முத்திரை	...	122
6.4	குள்ப முத்திரை	...	122
6.5	ப்ருதிவி முத்திரை	...	123
6.6	ப்ராண முத்திரை	...	123
6.7	அபான முத்திரை	...	123
6.8	அபான-வாயு முத்திரை	...	124
6.9	வருண முத்திரை	...	124
6.10	விங்க முத்திரை	...	124



"Concentration, meditation, reflection - these three constitute samyama - detached awareness through mastery of samyama the essence of wisdom is illuminated". - Pathanjali Maharishi

"To keep the body in good health is a duty, otherwise we shall not be able to keep our mind strong and clear" - Buddha

"A living body is not merely an integration of limbs and flesh but it is the abode of the soul which potentially has perfect perception, perfect knowledge, perfect power and perfect bliss." - Mahavira

"Health is a dynamic state of complete physical, mental, spiritual and social well being and not merely the absence of disease or infirmity" - WHO

ISBN 978-93-87008-15-6



9789387009361

என்.ஆர்.எம். கல்வூரி
பொன்னாச்சி