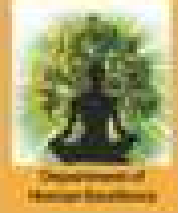




**என்.ஜி.எம். கல்லூரி**  
யொள்ளாச்சி



# யோகப் பயிற்சிகள்



மனிதவள மாண்புத் துறை

## பொருளடக்கம்

பக்கம்

1.	உடல்நல மேம்பாடு	...	7
	1.1 கைப் பயிற்சி	...	13
	1.2 கால் பயிற்சி	...	19
	1.3 மூச்சுப் பயிற்சி	...	25
	1.4 கண் பயிற்சி	...	29
	1.5 கபாலபதி	...	33
	1.6 மகராசனம்	...	35
	1.7 உடலைதட தேய்த்து விடுதல்	...	46
	1.8 அக்கு யிரஷர் பயிற்சி	...	49
	1.9 உடல் தளர்த்தல் பயிற்சி	...	52
2.	காயகல்ப பயிற்சி	...	57
3.	தற்சோதனை பயிற்சி		
	3.1 எண்ணம் ஆராய்தல் பயிற்சி மூறை	...	60
	3.2 ஆசை கீரமைத்தல் பயிற்சி மூறை	...	61
	3.3 சினம் தவிர்த்தல் பயிற்சி மூறை	...	63
	3.4 கவலை ஒழித்தல் பயிற்சி மூறை	...	65
4.	தவங்கள்		
	4.1 ஆக்கினைத்தவம்	...	68
	4.2 சாந்தி தவம்	...	70
	4.3 துரிய தவம்	...	73
	4.4 துரியாதீதத் தவம்	...	76
	4.5 பஞ்சேத்திரியத் தவம்	...	81
	4.6 பஞ்சபூத நவக்கிரக தவம்	...	85
	4.7 ஒன்பது மையத் தவம்	...	92
5.	யோகாசனங்கள்	...	99
	5.1 சூரியநமஸ்காரம்	...	102

## 5.2 யோகாசனம் பகுதி -I

5.2.1	விருச்சானம்	...	106
5.2.2	சக்கராசனம் (பக்கவாட்டில்)	...	106
5.2.3	பத்மாசனம்	...	107
5.2.4	வஜ்ராசனம்	...	108
5.2.5	யோகமுத்ரா	...	109
5.2.6	பச்சிமோத்தாசனம்	...	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	மண்டுகாசனம்	...	114
5.3.2	மச்சாசனம்	...	114
5.3.3	நவாசனம்	...	116
5.3.4	பவள முக்தாசனம்	...	116
5.3.5	உத்தான பாதாசனம்	...	116
5.3.6	புஜங்காசனம்	...	117
5.3.7	தனுராசனம்	...	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	சூரிய முத்திரை	...	122
6.4	சூன்ய முத்திரை	...	122
6.5	ப்ருதிவி முத்திரை	...	123
6.6	ப்ராண முத்திரை	...	123
6.7	அபாண முத்திரை	...	123
6.8	அபாண வாயு முத்திரை	...	124
6.9	வருண முத்திரை	...	124
6.10	லிங்க முத்திரை	...	124

