

# దేహము - యోగము

ఎనిమిది ప్రధాన అవయవాలపై  
సదవగాహన - యోగచిత్తలు

రచన - రూపకల్పన  
'స్వధర్మయోగి' డా॥ సి.వి.రావు

కపిలమహర్షి రిసెర్చ్ ఫర్ రిసోర్సెస్  
హైదరాబాదు

**Dehamu-Yogamu (Telugu)**  
**Awareness on 8 Organs and Yogic Therapy**

**Designed & Developed by**  
**"Swadharna Yogi" Dr. C.V.Rao**  
**& KMRR Yoga Research Unit**

First Edition: November-2010  
Copies: 3000

© Kapila Maharshi Research for Resources  
All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, transmitted or stored in a retrieval system, in any form or any means, without permission in writing from KMRR Trust.

Published by:

**Kapila Maharshi Research for Resources**  
D.No. 8-3-1060/B2, II floor  
Post Office Building, Srinagar Colony  
HYDERABAD-500 073  
Phone: **040-2374 7607** cell: **98499 77607**  
www.kapilayoga.org/email: kapila\_yoga@yahoo.com

Printed at: Pragathi Art Printers, Hyderabad

For Copies: KMRR

For Your kind feedback : janavakku@gmail.com  
visit : www.janavakku.com

**Price: ₹ 100**

అంకితం

దేహంలో ఒక అవయవం లోపించినప్పటికీ  
మొక్కవోని ధైర్యంతో తమ ఆరోగ్యాన్ని  
నిలబెట్టుకొస్తున్న ప్రజ్ఞావంతులకు ..

తమ అవయవదానంతో  
చిరంజీవులైన దాతలకు..

కడవరకు తన(సినీ)స్వధర్మానికే  
కట్టుబడి అకాలమరణం చెందిన  
మా పెద్దకుమారుడు శరత్చంద్రకు....

-డా॥ సి.వి.రావు

**‘దేహము-యోగము’**

కె. రోశయ్య



ముఖ్యమంత్రి  
ఆంధ్రప్రదేశ్  
సందేశం

హైదరాబాదు

13.10.2010

‘కపిల మహర్షి రీసెర్చ్ ఫర్ రీసోర్సెస్’ యోగా సంస్థ 7.11.2010వ హైదరాబాద్లో 12వ వార్షికోత్సవం జరుపుకుంటూ ఈ సందర్భంగా “దేహము-యోగము” పేరున ఒక గ్రంథాన్ని విడుదల చేస్తున్నారని తెలిసి సంతోషిస్తున్నాను.

‘ఆరోగ్యమే-మహాభాగ్యం’ అని మన పెద్దలు నుడివిన మాట. ఎంత సంపద ఉన్నా ఆరోగ్యం లేనిదే ప్రయోజనం వుండదు. సమాజ అభివృద్ధి ఆరోగ్యంపైనే ఆధారపడివుంటుంది. ఆరోగ్య సూత్రాలపై దేహాంతర్గత అవయవాల సంరక్షణ వల్ల ప్రజలలో చైతన్యం కలిగి తద్వారా సామాజిక హితాన్ని అణిస్తూ మిక్కిలి కృషి చేస్తున్న డాక్టర్ సి.వి.రావుగారిని అభినందిస్తున్నాను.

వారి కృషి ఫలవంతమవ్వాలని, సంస్థ వార్షికోత్సవం విజయవంతం కావాలని ఆకాంక్షిస్తున్నాను.

కె. రోశయ్య  
(కె.రోశయ్య)



మనం ద్విచక్రవాహనం కొన్నా, చతుచ్చక్రవాహనం కొన్నా దాని నిర్మాణం ఏమిటి? ఎలా వాడుకోవాలి, ఎలాంటి లోపాలు రావొచ్చు లాంటి కనీస విషయాలు పుస్తకరూపంలో లభిస్తాయి. శరీరం అనే గొప్ప వాహనం మనకు ఉంది. ఇంతటి పెద్ద వాహనానికి సంబంధించిన మాన్యువల్ మన దగ్గర ఉందా? కనీసం ఏమిటి అవగాహనని మనం పెంచుకుంటున్నాం! అనేది అందరూ ఆలోచించాల్సిన ప్రశ్న. ఆ లోటు పూడ్చడానికి దేహ నిర్మాణం గురించి, దాన్ని ఎలా పరిరక్షించుకోవాలో లాంటి అమూల్య విషయాల్ని తెలిపే చక్కటి గ్రంథాల్ని వెలువరిస్తున్న ‘కపిలమహర్షి రీసెర్చ్ ఫర్ రీసోర్సెస్’ సంస్థని అభినందిస్తున్నాను.

ఇంతకుముందు Yoga-4 You, Yoga mantra for Urban life లాంటి ఆరోగ్యగ్రంథాల్ని ఆంగ్లంలో అందించిన డాక్టర్ సి.వి.రావుగారు ఇప్పుడు తెలుగులో ‘దేహము-యోగము’ అనే గ్రంథాన్ని వెలువరించడం నాకెంతో ఆనందదాయకంగా ఉంది.

మెదడు, గుండె, ఊపిరితిత్తులు, జీర్ణాశయం, కాలేయము, క్లోమగ్రంథి, ప్రేగులు, మూత్రపిండాలు లాంటి ఎనిమిది ప్రధాన అవయవాలు తమను తాము పరిచయం చేసుకుంటూ, తమకు సమస్యలు ఎలా వస్తాయో, వస్తే ఎలా పరిష్కరించుకోవాలో సులభశైలిలో మనకు ఈ గ్రంథంలో వివరిస్తాయి. వివిధ యోగాపద్ధతుల్ని డాక్టర్ రావుగారు మనకి ఈ గ్రంథం ద్వారా వివరిస్తారు. అవయవాలమీద పడే ఒత్తిడిని యోగాతో తగ్గించుకోవచ్చు. అవయవాల ఆరోగ్యాన్నీ కాపాడుకోవచ్చు. కొన్ని అనారోగ్యాలకి చికిత్సగానూ ఉపయోగపడుతుంది.

ప్రతి రోజూ యోగా చేసే నాలాంటి వాళ్ళకే కాక, యోగాని నేర్చుకోవాలనుకునే వాళ్ళకీ ఈ గ్రంథం ఉపకరిస్తుంది. రోగులకే కాదు రోగుల తాలూకు వాళ్ళకీ ఈ విశేషాలు తోడ్పడతాయన్నమాట! అందరూ చదివి ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించుకోవడానికి ఉపకరించే ఇలాంటి చక్కటి గ్రంథాన్ని అందించిన డాక్టర్ సి.వి.రావు గారికి నా శుభాకాంక్షలు. నేను ఆయన దగ్గర యోగా అభ్యసించాను. ఈ గ్రంథం ద్వారా మరెన్నో విశేషాల్ని తెలుసుకున్నాను.

వంద పేజీలు రంగులతో చూడముచ్చటగా మనముందుకు తీసుకువచ్చిన ఈ గ్రంథాన్ని మనందరం కొని చదివి అభ్యసించడమే కాకుండా శాశ్వతంగా మనదగ్గర ఉంచుకోదగ్గది. డాక్టర్ రావుగారు ఇలాంటి మరిన్ని మంచి గ్రంథాల్ని మనకందించాలని కోరుకుంటున్నాను...

-డాక్టర్ కె.రవీంద్రనాథ్,  
చైర్మన్, చీఫ్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్, గ్లోబల్ హాస్పిటల్స్ గ్రూప్

## ఒక అరుదైన ప్రయోగం...

## మనలో మాట



సామాన్యులు శరీరేంద్రియాలు చెప్పినట్లు నడుచుకుంటారు! యోగులు శరీరేంద్రియాలను నడిపిస్తారు!!

ఈ సూత్రమే 'దేహము-యోగము' గ్రంథరచన ఉద్దేశ్యం. యోగం అనే పవిత్ర పదాన్ని ఇంటిపేరుగా చేసుకున్న గ్రంథకర్త డా॥ సి.వి. రావుగారు నూటికి నూరు శాతం ఈ విషయంలో కృతార్థులయ్యారు.

అష్టాంగయోగంలోని యమనియమాల్లాంటి ఎనిమిది అంశాలు విషయ ప్రాధాన్యత కలిగిన దృక్పథాలు. ఇవి దేహానికి అతీతమైనవి. అయితే వీటిని సాధించాలంటే దేహం అనే సాధనం కావాలి. దేహాన్ని సక్రమంగా నడిపించే అంతర్గత అవయవాలు కావాలి. ఇవి ఆరోగ్యంగా ఉండాలి. ఈ దిశగా నిజాయితీగా, ప్రామాణికంగా జరిగిన గ్రంథ రచన 'దేహము-యోగము'. ఈ గ్రంథంలో మన శరీరంలోని ఎనిమిది అంతరావయవాల తీరుతెన్నులు విశదపరిచి, ఆరోగ్యానికి అవసరమైన యోగసూత్రాలను విపులీకరించారు.

యోగాభ్యాసానికి సంబంధించిన సాహిత్యంలో 'దేహము-యోగము' ఒక అరుదైన ప్రయోగం. ముఖ్యంగా క్లిష్టమైన, కొరుకుడు పడని సాంకేతిక విషయాలను అరటిపండు ఒలిచి పెట్టినట్లు సులభతరంగా, హృద్యంగా, అందంగా చెప్పటం అపూర్వం. కవర్ పేజీ నుంచి చివరిపేజీ వరకూ ఒక చక్కని వర్ణదృశ్య కావ్యం ఈ పుస్తకం.

విద్యార్థులు, ఉద్యోగస్తులు, వృత్తివ్యాపారస్తులు, మహిళలు, పురుషులు, తరుణ వయస్కులు, వృద్ధులు ఏ వర్గంవారైనా సరే అందరికీ దేహం ఉంటుంది- దానిని కాపాడుకోవాల్సిన అవసరమూ ఉంటుంది. 'దేహము-యోగము' పుస్తకం ఒక వర్గానికో లేక ఒక రకం వ్యక్తులకో సంబంధించినది కాదు. అందరికోసం ఉద్దేశించినది. అందరికీ కావలసినది. అందరూ ఉపయోగించి ఫలితం పొందాల్సినది.

అనుక్షణం నశించేదానిని శరీరం అంటారు (శీర్షతే అనేనేతి శరీరం). ప్రతిక్షణం వర్ణిల్లేదానిని దేహం అంటారు (దేహ్యతే వర్ణతే, చయతే అన్నాదిభిః). శరీరాన్ని దేహంగాను, దేహాన్ని దేవాలయంగాను మార్చుకునే ప్రక్రియలు ఈ పుస్తకంలో మనకు కనిపిస్తాయి.

ఎంతోమంది చాలా చెబుతారు. కానీ ఆచరించరు. కొంతమంది ఆచరిస్తారు. కానీ చెప్పటం చేతకాదు. డాక్టర్ సి.వి.రావుగారు ఆచరిస్తారు. ఆచరణయోగ్యంగా చెప్పగలుగుతారు. ఏ పుస్తకానికైనా ప్రామాణికత రావాలంటే ఆ పుస్తకం రచయితకు ఇవి రెండూ అవసరం. 'దేహము-యోగము' ఒక ప్రామాణిక గ్రంథమవుతుందనటంలో సందేహం లేదు. మిత్రులు రావుగారికి, కపిలమహర్షి యోగసంస్థకు నా అభినందనలు.

-డాక్టర్ చిరుమామిళ్ల మురళీ మనోహర్,  
ఎం.డి. (ఆయుర్వేద)

మన దేహంలోని అవయవాలు తమ తమ విధులను మౌనంగా నిర్వహిస్తుంటాయి. అంతేకాదు, తెలిసీ తెలియక మనం చేస్తుండే చిన్నా పెద్దా తప్పులను సైతం సంబాళించుకొని, మన ఆరోగ్య పరిరక్షణకు ఎంతగానో ఉపకరిస్తున్నాయి.

మన దేహమనే అంతఃపురంలో వుంటూ, మనకు నిరంతరం సేవలందించే రక్షకదళాలు - మన అవయవాలు! ఒక యజమానిగా మనం వాటికి అందించే ప్రతిఫలం ఏమిటంటే - తగిన ఆహారం, వ్యాయామం, విశ్రాంతి, నిద్ర మాత్రమే!

మన అవయవాలందించే విలువైన సేవలను సద్వినియోగపర్చుకోవటం మన విద్యుక్త ధర్మం. ఇందుకు భిన్నంగా ఇంద్రియలోలత్వానికి, దురలవాట్లకు లోనై దానిని ఆధునిక జీవనశైలిగా సమర్థించుకొంటూ చిన్నవయసుకే పెద్దజబ్బుల పాలుకావడం స్వయం కృతాపరాధమే! ఆసుపత్రి ఖర్చులు హెల్త్ ఇన్సూరెన్స్ పాలసీలద్వారా భర్తీ చేసుకోవచ్చునేమో గానీ పోయిన ఆరోగ్యాన్ని, అవయవసౌష్ఠవాన్ని మరల తెచ్చుకోగలమా?

మన రక్షణ సైన్యానికి మనం ఇచ్చే గుర్తింపు, గౌరవం ఇదేనా? జబ్బుకు డబ్బు సమాధానం కాబోదు. ఆరోగ్యానికి అప్రమత్తతే సరైన పరిష్కారం కాబట్టి అవయవాలకు సంబంధించిన మొండి జబ్బుల నివారణకు, నియంత్రణకు ఆహారనియమం, దైనందిన యోగాభ్యాసం ఏవిధంగా ఉపకరిస్తాయో శాస్త్రీయంగా తెలియచెప్పటమే మా **కె.ఎం.ఆర్.ఆర్.** ఉద్దేశ్యం. ఇందులో 8 ప్రధాన అవయవాలు, 8 ప్రశస్తమైన యోగములు గురించి సంక్షిప్తపరిచాము.

అమూల్యమైన మన అవయవాలపై దృష్టి నిలిపి, వాటిని శ్రద్ధగా కాపాడుకుంటూ దేహారోగ్యాన్ని, మనశ్శాంతిని నిలుపుకునేందుకు యోగాభ్యాసం ఎంతో అవసరం. అసలు అవయవ నిర్మాణం ఎలా వుంటుందో, వాటి విద్యుక్త ధర్మాలేమిటో, ఏయే చర్యలు వాటిని రక్షిస్తాయో, ఎలాంటి చేష్టలు ధ్వంసం చేస్తాయో చెబుతూ, ఏ యోగాసనాలు వాటి పనితనాన్ని మెరుగుపరుస్తాయో ఈ పుస్తకంలో వివరించడం జరిగింది. ఆ అవయవాలే స్వయంగా పాఠకుడితో భాషిస్తున్నట్లు రూపకల్పన చేయడం జరిగింది.

చేసే ఉద్యోగం, వృత్తిని బట్టి ఏ ఆసనాలు వేయాలో చెప్పే 'యోగా ఫర్ యూ', నగరజీవనపు కాలుష్యాన్ని ఎదుర్కొనేందుకు ఎలాంటి జీవనశైలి మంచిదో తెలియజేప్పే 'యోగ మంత్ర' లను అందించిన పంథాలోనే మా **కె.ఎమ్.ఆర్.ఆర్.** ఈ **"దేహము-యోగము"** సచిత్రపుస్తకాన్ని అందిస్తున్నాం. వాటిలాగే యిదీ మీ ఆదరణ పొందుతుందని ఆశిస్తున్నాం.

ఈ పుస్తకం రూపకల్పనలో సహాయపడిన డా॥ జి.సరోజిని, డా॥ పి. ఉషాబాల, శ్రీమతి డి. రమాదేవి, ఎమ్పీయస్ ప్రసాద్, మంచి బొమ్మలు గీసిన బాలి గార్లకు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు. ఇందులోని ప్రత్యేక అంశాలకు వన్నె చేకూర్చిన డా॥ పి.పుష్పమ్మ, ప్రొ॥ కె.సత్యలక్ష్మి, డా॥ టి.కృష్ణమూర్తి గార్లకు ప్రియాభివందనాలు. ఈ పుస్తకావిర్భావానికి కారకులైన డా॥ కె.బి.వరప్రసాద్ రెడ్డి (శాంతా బయోటెక్నిక్స్) గారికి యోగాభివందనాలు...

మీలో మనిషి....

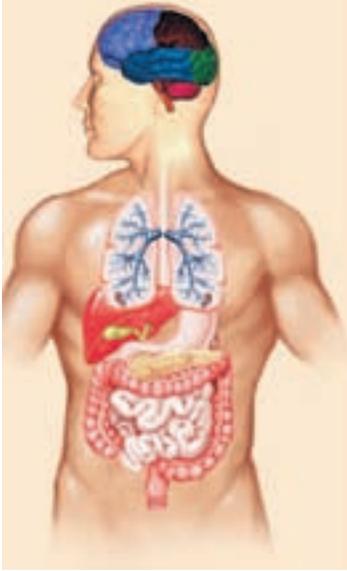
**డా॥ సి.వి.రావు**

కె.ఎం.ఆర్.ఆర్., హైదరాబాదు

# దేహము - యోగము

## విషయసూచిక

1. మెదడు.....	09
2. గుండె.....	14
3. ఊపిరితిత్తులు....	21
4. జీర్ణాశయము.....	25
5. కాలేయము.....	29
6. క్లోమగ్రంథి.....	33
7. ప్రేవులు.....	36
8. మూత్రపిండాలు..	40



హఠయోగము.....	50
ప్రాణయోగము.....	67
ధారణయోగము.....	73
ధ్యానయోగము.....	74
స్మరణయోగము.....	79
పనితాయోగము.....	81
స్వధర్మయోగము.....	83
సంగీతయోగము.....	84

## నాడీమండల వ్యవస్థ (బ్రెయిన్)

### 1. మెదడు స్వగతం

చర్య - ప్రతిచర్య :

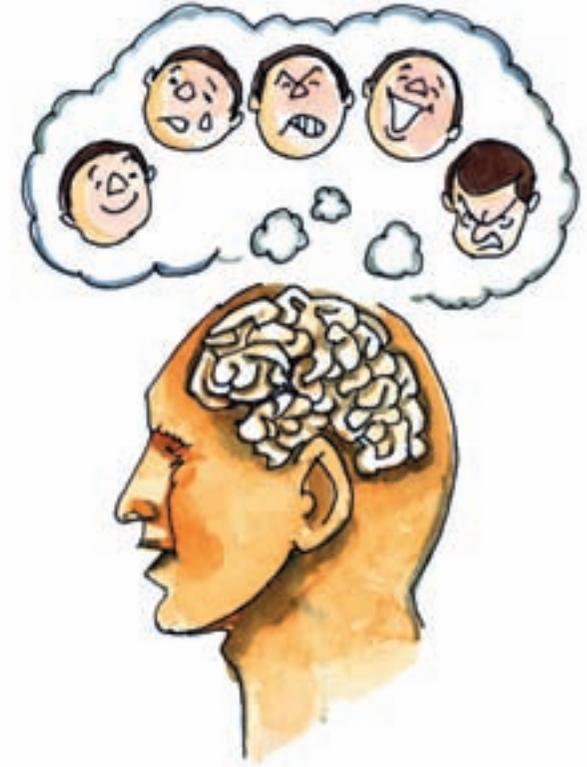
వంట చేస్తున్నప్పుడు చెయ్యి కాలితే అబ్బా అని అరిచారా?

ఆనందం కలిగితే ఎగిరి గంతేసారా?

బాధ కలిగితే కన్నీరు కార్చారా?

మల్లెపూల పరిమళం గాలిలో తేలుతూ ముక్కు పుటాలను తాకగానే ఆహా! అని పరవశించి పోయారా?

బాధ, ఆనందం, విచారం, వాసనలను పసిగట్టడం, రుచులను అస్వాదించడం



వంటి పనులు ఏ అవయవానికి ఆ అవయవం స్పందించడం వలన జరగవు. మీ శరీరం లోని ఏ భాగమైనా కదులుతుండన్నా, పని చేస్తుండన్నా అది నా వల్లనే నండి.

అయ్యో! ఇంతకీ నేనెవరో చెప్పనే లేదు కదూ! నన్ను 'మెదడు' అంటారండి. 'శివుడాజ్ఞ లేనిదే చీమైన కుట్టదని' అలాగే నా ఆజ్ఞ లేనిదే మీ ఒంట్లోని ఏ అవయవం కూడా కదలదు మరి! మీ అనుభూతులన్నింటికీ కేంద్రాన్ని నేనే!

**నా నిర్మాణం:** టెంకాయ లోపలి లేత కొబ్బరిలాగ, వెలగపండు చిప్పలోపలి మెత్తని గుఱ్ఱు లాగ, ఆక్రోట్ కాయ లోపలి పప్పుపలుకు ఆకారంలో నేను మీ కపాలం లోపల ఉంటాను. నాకు చక్కటి రక్షణనిచ్చే కపాలానికి ఏదైనా గట్టిగా దెబ్బ తగిలితే నేను గిలగిలలాడి పోతాను.

దాదాపుగా 1400 గ్రాముల బరువు కలిగి కోటానుకోట్ల నాడీకణాల సముదాయంతో కూడిన మెత్తటి ముద్దను నేను. స్పష్టమైన రూపం కలిగి ఉన్న నేను మీ శరీరంలోని అన్ని భాగాలకు వెన్నుపూసలోనుండి దారాల్లాంటి నరాల ద్వారా నా సంకేతాలను అన్ని అవయవాలకి అందజేస్తాను.

నాలో ఉండే ఈ కోటాను కోట్ల నాడీకణాలను 'న్యూరాన్స్' అంటారు. నాలో ముఖ్యంగా ఐదుభాగాలున్నాయి.

- 01 పెద్దమెదడు
- 02 మిసెన్ సెఫలాన్
- 03 పాన్స్
- 04 చిన్నమెదడు
- 05 మెదుల్లా అభాంగేటా

ఇంకా నాపైన రక్షణగా మూడు పొరలుంటాయి. నేను కుడి, ఎడమలుగా రెండు భాగాలుగా ఉంటాను. నాలో ఉండే కోటానుకోట్ల నాడీకణాలకి సంబంధించిన నరాల పోగులు వెన్నుపూస ద్వారా ప్రయాణించి శరీరమంతా చేరుతాయి. అరిపాదం నుండి మస్తిష్కం వరకు మీ శరీరంలో అన్ని ముఖ్యమైన పనులు నిర్వర్తించడానికి నాలో రెండు గ్రంథులున్నాయి. అవి -

- పీనియల్ గ్రంథి (చిన్నతనంలో)
- పిట్యూటరీ గ్రంథి

**నా పనితీరు:**

దేశప్రధానికీ ఎన్ని పనులున్నాయో నాకు అన్ని పనులున్నాయి. నేను ప్రధాన మంత్రిలాగా మీ శరీరాన్ని నడిపించే ప్రభుత్వం లాంటి దాన్ని. నాలోని అనేక కేంద్రాల ద్వారా మీ పని జరుగుతుంది. నా ఎడమవైపు ప్రాంతం వాసనలకీ కేంద్రం అయితే, కుడి ప్రాంతం రుచులకీ కేంద్రంగా ఉంటుంది. ఈ విధంగా మీ శరీరం ఎప్పుడూ నా ఆజ్ఞ ప్రకారమే నడుస్తుంది.

నాలోని వివిధ భాగాలు, కేంద్రాలు సక్రమంగా పనిచేయడానికి రక్తప్రసారం సరిగా ఉండాలి. ఒక వేళ ఏ ఒక భాగానికైనా రక్త ప్రసారం అగిపోతే ఆ భాగం పనిచేయదు.

**తెలివితేటలు - జ్ఞాపకశక్తి:** నాలో ఉండే జన్యు పదార్థంపై మీ జ్ఞాపకశక్తి, తెలివి తేటలు ఆధారపడి ఉంటాయి.

**నాకు సంబంధించిన రోగ సంకేతాలు, వాటికి గల కారణాలు:**

- ఒక వ్యక్తి పైనుండి పడినా, తలకి బలమైన గాయాలైనా, నాలోని నాడీ కేంద్రాలు దెబ్బతింటాయి. దాని వలన మీ శరీరంలోని ఒకవైపు భాగానికి పక్షవాతం వస్తుంది.

- నాలో దెబ్బతిన్న ప్రాంతాన్ని బట్టి కూడా కొన్ని వైపరీత్యాలు కలుగుతాయి. నాలోని ఒక్కొక్క భాగం ఒక్కొక్క పనికి కేంద్రమవటం వలన రక్తప్రసారం అగిపోవడం, కంటి ఏర్పడటం జరుగుతాయి.

- తలకి బలంగా దెబ్బతగడం వంటి కారణాల వలన కొన్ని ప్రత్యేక స్థానాలు పనిచేయకుండా పోతాయి. దీని ఫలితంగా మీ శరీరంలో ప్రత్యేక లక్షణాలు ఏర్పడతాయి. అవి శారీరకం కావచ్చు లేదా మానసికం కావచ్చు.

**ఉదాహరణకి -**

- నాలోని 'ప్రాంటల్ లోబ్' దెబ్బతింటే మానసిక స్థితిలో మార్పు వస్తుంది. తెలివి తేటలు తగ్గుతాయి. కోపం, ఆవేశం, ఉద్రేకం ఎక్కువ అవుతాయి.

- 'పెరైటల్ లోబ్' దెబ్బతింటే స్వర్ణజ్ఞానం లోపిస్తుంది.

- 'టెంపోరల్ లోబ్' దెబ్బతింటే రకరకాల భ్రమలు, భ్రాంతులు కలుగుతాయి. మరికొందరికి ఫిట్లు కూడా రావచ్చు.

- 'ఆక్సిపిటల్ లోబ్' దెబ్బతింటే కంటి చూపు దెబ్బతింటుంది.

- రక్తపుపోటు ఎక్కువైతే రక్తం గడ్డకట్టి థ్రోంబోసిస్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ.

'సెరెబ్రల్ ఆర్టిరియల్ థ్రోంబోసిస్' అనే వ్యాధి వలన నాలో రక్తం గడ్డ కడుతుంది. నాలో కుడివైపు రక్తనాళాల్లో రక్తం గడ్డకట్టి, రక్తప్రసారం అగిపోతే ఎడమవైపు పక్షవాతం వస్తుంది. అలాగే ఎడమవైపు జరిగితే కుడివైపు పక్షవాతం రావచ్చు.

**ఇవేకాకుండా ఇంకా నాకు వచ్చే కొన్ని వ్యాధులు:**

- 01 టి.బి.
- 02 మెనింజైటిస్
- 03 మెదడు వాపు వ్యాధి
- 04 ఫిట్లు
- 05 సెరెబ్రల్ పాలీ

**నన్ను కాపాడుతూ - మీ కోసం తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు:**

- నాకు గాయమైతే ఎంత ప్రమాదమో తెలుసు కాబట్టి ప్రమాదాలు జరగకుండా మీరు జాగ్రత్త వహించాలి.

- ద్వీచక్ర వాహనాలపై ప్రయాణం చేసేటప్పుడు తప్పనిసరిగా 'హెల్మెట్' ధరించాలి.
- కారు ప్రయాణంలో సీటు బెల్టు ధరించాలి.

● జ్ఞాపకశక్తి, తెలివి తేటలు పెరగటానికి శిశువుకు పుట్టిన 18 నెలలలో ఇవ్వవలసిన రీతిలో పోషకాహారం ఇవ్వాలి. ఎందుకంటే నా పెరుగుదల ఈ 24 నెలలలోపల పూర్తయిపోతుంది.

● వ్యాధినిరోధక టీకాలు వేయించాలి.

● బాల్యదశనుండి తగిన వ్యాయామం, యోగాభ్యాసం, ప్రాణాయామం, ధ్యానం చేసినట్లయితే నేను ప్రశాంతంగా ఉంటూ, మిమ్మల్ని ఎప్పటికీ చురుకుగా ఉంచుతాను.

**యోగాసనములు**

- 01 పాదహస్తాసనము
- 02 తపో ఆసనము
- 03 నటరాజాసనము
- 04 ప్రసరితాసనము
- 05 పూర్ణవక్ర్రాసనము
- 06 యోగముద్ర
- 07 వీరాసనము
- 08 పశ్చిమోత్తానాసనము
- 09 సర్వాంగాసనము
- 10 విపరీత కరణి ముద్ర



**ప్రాణాయామము**

నెమ్మదిగా ప్రశాంత చిత్తంతో, ముద్రలతో ఈ క్రింది ప్రాణాయామ పద్ధతులను పాటించాలి.

- 01 కపాలభాతి/భస్మిక
- 02 నాడిశోధన (కూర్పుని/పడుకుని)
- 03 ఉజ్జయీ ప్రాణాయామం
- 04 త్రాటక, ధారణ, మహాయోగనిద్ర, ధ్యానము

**కేంద్రనాడీమండల వ్యవస్థకు యోగచికిత్స**

- 01 సూర్యసమస్కారాలు (నెమ్మదిగా)
- 02 తపో ఆసనము/గరుడాసనము
- 03 అర్ధవక్ర్రాసనము
- 04 గోముఖాసనము
- 05 శశాంకాసనము
- 06 సర్వాంగాసనము/హలాసనము
- 07 చక్ర్రాసనము
- 08 మాతృగర్భాసనము
- 09 ప్రశాంతాసనము

**ప్రకృతి - మానవుడు**

కొన్ని వందల కోట్ల సంవత్సరాల క్రితం... ఈ సువిశాల విశ్వంలో కోట్లాది గెలాక్సీలు...! ఆ గెలాక్సీలలో సూర్యుడు.. భూమి., దాని ఉపగ్రహాలు ఎన్నో ఏర్పడ్డాయని అంటారు.

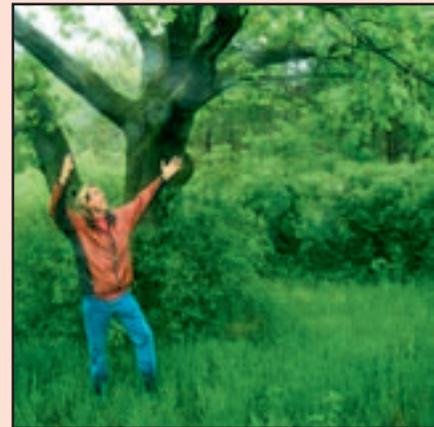
ఈ భూమిపై నిరంతరంగా లభిస్తున్న ప్రకృతి, ప్రాణవాయువు మూలంగానే లక్షలాది జీవరాశి ఏర్పడి, పరిణామక్రమం చెందుతూ చింపాంజీ గొరిల్లాల నుండి ఇప్పటి మానవుడి ఆకారం.. లక్షల సంవత్సరాల క్రమంలో రూపాంతరం చెందుతూ వచ్చినది.

నాటి ఆదిమ సమాజం-ప్రకృతి ఆసరాతోనే జీవించేది. పెరిగే జనం, జీవన పోరాటం, కొత్త ప్రాంతాల అన్వేషణ లాంటివి, వేల సంవత్సరాల కాలగమనంలో చోటు చేసుకొని, నేటి ఈ నవనాగరిక సమాజ స్థాయికి రూపాంతరం చెందింది.

అయినా ప్రకృతితో మానవునికి గల అనుబంధం తెగిపోలేదు. సమాజం ఎదిగిన కొద్దీ ఎక్కిన చెట్టుకొమ్మును నరుక్కున్న విధంగా మానవుడు ప్రకృతిని నాశనం చేయబూనాడు. ప్రకృతి ఆధారంగా జీవిస్తున్న మానవుడు - ఆత్మజ్ఞానంతో తన అంతరంగాన్ని స్వాధ్యాయంతో ప్రక్షాళన చేసుకుంటూనే, తన వృత్తి, ప్రవృత్తి, ధర్మాల ద్వారా సాటి సమాజం కోసం సంతోషంగా కృషి చేయాలనే సందేశమిచ్చారు కపిల మహర్షులవారు.

సుమారు 2300 సం॥ల క్రితం కపిల మహర్షి ప్రవచించిన సాంఖ్యధర్మనం యోగవిద్యకు స్ఫూర్తిదాయకమైనదిగా చరిత్ర చెప్పున్నది. ప్రాచీన కాలం నుండి ఎందరో మహర్షులు, యోగులు కపిల మహర్షి వంటి దార్మనికులకు నిలయమైన ఈ మన భారతదేశం ఒక కర్మభూమి, ధర్మభూమి, పుణ్యభూమి.

ప్రకృతిలో భాగమైన నీటిని, ఆకాశాన్ని, చెట్టును, పుట్టను, పశువును, పక్షిని ఆరాధించడం, కాపాడడం మన ఆర్ష సంప్రదాయం. ప్రకృతిని పరిరక్షించుకుందాం.



## రక్తప్రసరణ వ్యవస్థ (హార్ట్)

### 2. గుండె ఘోష

శరీరంలో ఏది పని చేయకపోయినా బండి నడిచిపోతుంది కానీ గుండె పనిచేయకపోతే మాత్రం మనిషి 'టూపా కట్టాడ'ంటాం. ఒక జీవిలో ప్రాణం పోయిందనడానికి సంకేతం - గుండె ఆగడం. మరి ఆ ప్రాణాన్ని కాపాడుతూ మిమ్మల్ని బ్రతికిస్తున్న నన్నే గుండె అంటారు. కొందరు కవిత్యపరంగా హృదయం అని కూడా పిలుస్తారు.

నేను శంఖంలా వుంటాను. ఎరుపులో కాఫీరంగు కలిపినట్లు ఉంటుంది నా రంగు. సైజంటారా? నేను మీ పిడికిలి ప్రమాణంలో ఉంటాను. శరీరంలో దేనికైనా విశ్రాంతి, విరామం వుంది కానీ నాకు మాత్రం లేదు. ఎల్లప్పుడూ లబ్-డబ్ అనుకుంటూ శబ్దాలు చేస్తూ ఉంటాను. నేను చేసే ఈ శబ్దాలనే హృదయ స్పందనలని అంటారు. నా స్పందన పెద్దలలో సగటున నిమిషానికి 72 సార్లు జరుగుతుంది. కోపం, భయం వలన వాటి సంఖ్య మరింత పెరుగుతుంది. వయసు మళ్లిన వారి కంటే చిన్న పిల్లలలో ఎక్కువగా ఉంటుంది మరి!



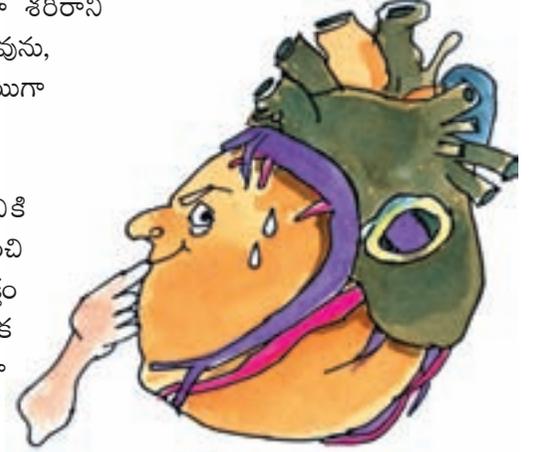
నా హృదయస్పందనలకు విశ్రాంతిలేదు. నేను పుట్టినది మొదలు చని పోయేవరకు విరామం లేకుండా జీవితకాలంలో సగటున 260 కోట్ల సార్లు కొట్టుకుంటాను. ఇలా కొట్టుకుంటూ ఒక మనిషిలో ఉండే 5 లీటర్ల రక్తాన్ని రీ సైకిల్ చేస్తూ జీవిత కాలంలో సుమారు 40 కోట్ల లీటర్ల రక్తాన్ని తీసుకుని, శుద్ధి చేసి తిరిగి పంపిస్తూ వుంటాను.

**నా నిర్మాణం ఎలా వుంటుందంటే -**

ఇంత నిర్విరామంగా పని చేసే నేను 340 గ్రాముల బరువు కలిగి ఉంటాను.

పురుషులలో కంటే స్త్రీలలో 50 గ్రా|| తక్కువగా ఉండి మీ శరీరంలోని ఛాతీలో ఎడమ భాగంలో ఉర్రకుహరంలో ఉంటాను. నాలోని కండరాలు వ్యాకోచించి, సంకోచిస్తూ వుంటాయి. నా సంకోచాన్ని సిస్టోలిక్ అని (బిపి చూసే యంత్రం హైగ్రోమీటర్లో యిది 120 నుండి 140 లోగా వుంటే మీరు ఆరోగ్యంగా వున్నట్లు!) సంకోచం తరువాతి సడలికలను డైయస్టోలిక్ అని అంటారు. (హైగ్రోమీటరులో 80 నుండి 90 లోగా వుంటే మీరు ఆరోగ్యంగా వున్నట్లు!)

**నేను చేసే పనుల గురించి చెప్పాలంటే -** నేను ముఖ్యంగా రెండు విధాలు నిర్వహిస్తాను. ఒకటి శరీరంలోని వివిధ భాగాల నుండి వచ్చే చెడు రక్తాన్ని తీసుకుని శ్వాసకోశాలకు పంపడం, రెండోది శ్వాసకోశాల నుండి శుద్ధి అయి వచ్చిన మంచి రక్తాన్ని శరీరంలోని వివిధ భాగాలకు అందించడం. ఈ విధంగా రక్తాన్ని ఎప్పటికప్పుడు శుద్ధిచేసుకుంటూ, ప్రాణవాయువుని నింపుకుంటూ శరీరాని కంటటికీ కావలసిన ప్రాణవాయువును, పోషకాలను సరఫరా చేస్తూ హాయిగా ఉంచుతాను.



నేను పని చేయటానికి ప్రాణవాయువు (ఆక్సిజన్), మంచి పోషకాలున్న ఆహారం కావాలి. రక్తం ద్వారా ఇవి నాకు అందుతాయి. ఇక ఎవరితోనూ చెప్పించుకోకుండా నా పని నేను ఎలా చేసుకుపోతానో చెప్పమంటారా!

- మీ దేహంలో ప్రాణవాయువుతో నిండిన రక్తాన్ని ప్రతి కణానికి సరఫరా చేస్తుంటాను
- ప్రతి కణం తన పని ద్వారా విడుదల చేసిన కార్బన్ డైఆక్సైడ్ ని చెడురక్తంద్వారా నా దగ్గరకు చేర్చగా నేను ఆ చెడు రక్తాన్ని శ్వాసకోశాల్లోకి పంపుతాను. అక్కడ శ్వాసకోశాలు కార్బన్ డైఆక్సైడ్ను తీసివేసి ప్రాణవాయువును నింపి తిరిగి నావద్దకు చేరవేస్తాయి.
- జీర్ణక్రియానంతరం రక్తంలో ప్రవేశించే పోషకాలను దేహమంతటికీ పంపిణీ చేస్తుంటాను
- కణాలు తన పని ద్వారా విడుదల చేసిన వ్యర్థాలను శ్వాసకోశాలు, మూత్రపిండాలు, కాలేయం, చర్మం చెంతకు తీసుకువెళ్ళి అవి విసర్జన అయ్యేటట్లు చేస్తాను
- దేహ ఉష్ణస్థితిని సమత్యంలో ఉంచుతాను

**నాకు సంబంధించిన రోగ సంకేతాలు ఎలా ఉంటాయంటే -**

- నేను వ్యాధిగ్రస్తమైనపుడు కొన్ని అసాధారణ ధ్వనులు వెలువడతాయి. వాటిని మర్మర్స్ అంటారు
- నడిస్తే ఆయాసం, చెమట పట్టడం, చిన్నతనంలో వచ్చే కొన్ని రకాల గొంతునొప్పులు కూడా వస్తాయి
- అధిక రక్తపోటు, చక్కెర వ్యాధి, రక్తనాళాలు మూసుకుపోవడం, నేను వ్యాకోచించడం వంటివి జరుగుతాయి
- ఛాతీలో నొప్పి, రక్తనాళాలు గట్టిపడటం, సన్నబడటం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

మీరు హాయిగా జీవించాలంటే నా ఆరోగ్య భద్రతకు మీరు కొన్ని ప్రత్యేక సూత్రాలు పాటించడం అవసరం. అవి ఏమిటి అంటే -

● అతిగా ఆవేశం చెందడం, చీటికీ మాటికీ కోపంతో లేదా భయంతో ఊగిపోవడం మంచిది కాదు

● మానసిక ప్రశాంతత ఎంతో అవసరం దీనికై యోగాలోని ప్రాణాయామం, ధ్యానం, యోగనిద్ర వంటి సాధనలు చేస్తుండాలి

● తగినంత విశ్రాంతి, సమతుల్య ఆహారం, వ్యాయామం అవసరం

● కాఫీ, టీ, పొగత్రాగటం, మద్యపానం మొదలగు అలవాట్లకు దూరంగా ఉండాలి

● వయసు మళ్ళీన కొద్దీ ప్రతి ఆరు నెలలకు ఒకసారి వైద్యపరీక్షలుచేయించుకోవాలి.

నేను సక్రమంగా స్పందిస్తున్నదీ లేనిదీ ఇ.సి.జి ద్వారా తెలుసుకోవాలి.



**నా పట్ల మీరు చూపే నిర్లక్ష్యం, దురలవాట్ల వలన నాకు వచ్చే జబ్బులు :**

01. రుమాటిక్ హార్ట్ డిసీజ్
02. అధిక రక్తపుపోటు
03. రక్తనాళాలు గట్టిపడటం, సన్నబడటం
04. ఛాతీలో నొప్పి
05. గుండెపోటు
06. గుండె వ్యాకోచించడం
07. గుండెలో మంటలు ...మొదలైనవి

**గుండె జబ్బులను నియంత్రించుటలో యోగ పరిష్కారమార్గాలు:**

01. యోగాసనాలు
02. ప్రాణాయామం
03. ధ్యానం
04. యోగనిద్ర

**నా పరిమితులు ఏమిటంటే :**

- ఎత్తుకు తగినంత బరువు
- నా స్పందన నిమిషానికి 70-80 సార్లు ఉండాలి.
- నా నుండి ప్రవహించే రక్తప్రవాహం (బ్లడ్ ప్రెషర్) 120/80గా ఉండాలి.

**నేను సలక్షణంగా పని చేయాలంటే రక్తంలో ఉండాల్సిన ప్రమాణాలు :**

- సీరమ్ కొలెస్టరాల్ - (180-200) ఎంజి/డెలీ
- సీరమ్ ట్రిగ్లిజరైడ్స్ - (45-145) ఎంజి/డెలీ
- ఎల్.డి.ఎల్. కొలెస్టరాల్- 100 ఎంజి/డెలీ కంటే తక్కువ
- హెచ్.డి.ఎల్. కొలెస్టరాల్ - 40 ఎంజి/డెలీ కంటే ఎక్కువ
- రక్తంలో చక్కెర నిల్వలు - (120-140) ఎంజి/డెలీ

ఈ విధంగా మీరు జాగ్రత్త వహిస్తూ మీ శరీర నిర్మాణంలో అతి కీలకపాత్ర వహిస్తున్న సన్ను కాపాడుకోవడం పైనే మీ జీవితం ఆనందదాయకంగా ఉంటుంది.

**గుండెను దృఢపరిచే ఆహార సరళి**

**సమీకృత ఆహారం తీసుకోవాలి :**

- ఆకుకూరలు, తాజాకాయగూరలు, మొలకెత్తించిన ధాన్యాలు, పండ్లు మొ॥



- మాంసాహారులు కోడిగుడ్లు వారానికి 3-4 చొప్పున తీసుకోవాలి
- విటమిన్ ఇ మరియు సి ఎక్కువగా ఉన్న పదార్థాలను తీసుకోవాలి

**గుండె చికిత్సా పరిధిలో ఆహార సూచిక :**

- భోజనం సరళీకృతంగా ఉండాలి. సమయానుకూలంగా తీసుకోవాలి
- క్రొవ్వు పదార్థాలు, వేపుడు కూరలు, ఊరగాయలు, పచ్చళ్లు పూర్తిగా మానివేయాలి
- వెన్న తీసిన మజ్జిగ, గుడ్డులో పచ్చసొన లేకుండా తీసుకోవచ్చు
- ఉప్పు బాగా తగ్గించాలి (రోజుకు 3-4 గ్రాములు మాత్రమే)
- కాఫీ, టీలు, ధూమపానం, మద్యపానం మానివేయాలి

**గుండెను దృఢపరిచే యోగాసనాలు :**

01. సంప్రదాయ సూర్యనమస్కారాలు
02. ఉష్టాసనము
03. సుప్తవజ్రాసనము
04. ప్రసరిత పాదోత్తానాసనము
05. కపోతాసనము
06. సర్వాంగాసనము

**ప్రాణాయామము :**

01. అనులోమ-విలోమ
02. కపాలభాతి
03. నాడిశోధన ...మొదలగునవి

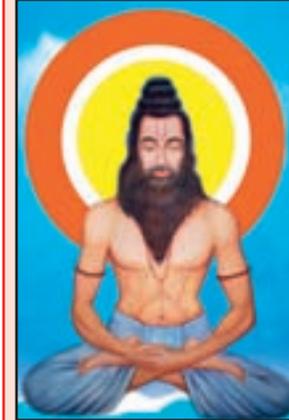
**గుండెజబ్బులున్నవారికి యోగమార్గం:**

01. పర్వతాసనము
02. ఏకపాద ఉత్తానాసనము
03. తోలంగులాసనము, మత్స్యాసనము
04. శశాంకాసనము
05. అర్ధవక్ర్రాసనము, మత్స్యేంద్రాసనము
06. ప్రశాంతాసనము (10ని॥)
07. ధ్యానము (20ని॥)
08. యోగనిద్ర (30ని॥)



**కపిల మహర్షి సాంఖ్యదర్శనం**

‘సాంఖ్యశాస్త్ర’ ద్రష్టయగు కపిలుడు క్రీ.పూ. 3వ శతాబ్దికి చెందినవాడు. యోగసూత్ర నిర్మాతయగు పతంజలి క్రీ.పూ 2వ శతాబ్ది నాటివాడు. బ్రహ్మ సూత్రములు, భారత భాగవతాది గ్రంథములు రచించిన వ్యాసుడు క్రీ.పూ 1వ శతాబ్ది వాడుగా చరిత్ర చెపుతున్నది. ఈ ముగ్గురిని ‘మహర్షిత్రయం’గా పేర్కొంటారు.



‘సిద్ధానాం కపిలోమునిః - సిద్ధలలో నేను కపిలముని’ని అని భగవద్గీత 10వ అధ్యాయము 26వ శ్లోకములో శ్రీకృష్ణుడు అంటాడు. భగవద్గీతలో సాంఖ్యయోగము అను పేరుతో ఒక ప్రత్యేక అధ్యాయము, విజ్ఞాన, క్షేత్ర క్షేత్రజ్ఞ విభాగ, గుణత్రయ విభాగ, యోగ అనే అధ్యాయాల్లో ‘సాంఖ్య’ ప్రభావము స్పష్టముగా కనిపిస్తుంది.

కనపడేది మాత్రమే సత్యం కాదు (ఇండక్టివ్ లాజిక్) కనపడనిది కూడా సత్యం కావచ్చు (డిడక్టివ్ లాజిక్). అయితే గోచరం కాని దాన్ని దర్శించడానికి

పంచేంద్రియాలు సరిపోవు అని తెలుసుకొని ఆ దిశగా అన్వేషిస్తూ... సత్యాన్వేషణకు మార్గాలుగా “షడ్దర్శనాల”ను ప్రపంచానికి అందించింది - భారతీయ తత్వశాస్త్రం! న్యాయ, వైశేషిక, మీమాంస, వేదాంత, సాంఖ్య, యోగ అనే ఆరు దర్శనాలు (దర్శనం అనగా చూపు, అర్థం, బుద్ధి శాస్త్రం) మన తత్వశాస్త్రంలో ఆధారరీతులుగాను, ప్రముఖమైనవి గాను పేర్కొనబడ్డాయి.

సాంఖ్యశాస్త్రం అతి పురాతనమైనదైనా... భగవద్గీతలో విస్తృతంగా వ్యాఖ్యానింపబడినా కూడా దీంట్లో వున్న తార్కిక, పరిణామ సిద్ధాంతాల మూలంగా ఇది చార్వాక సిద్ధాంతాలతోను, నాస్తిక సిద్ధాంతాలతోను, బౌద్ధ మత సిద్ధాంతాలతోనూ పోల్చబడి పూర్తిగా కనుమరుగు చేయబడింది. ప్రస్తుతం సాంఖ్యశాస్త్రంపై ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అనేక విశ్వవిద్యాలయాలలో ముఖ్యంగా భౌతిక శాస్త్రం, వైద్యశాస్త్రం, ఖగోళ శాస్త్రం, పర్యావరణశాస్త్రం... మొదలగు విభాగాలలో విశేష ఆదరణ కలిగి, పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి.

సాంఖ్య ద్వారా చర్చకు వచ్చిన ఆదిమపదార్థమైన ప్రకృతి, చైతన్యపదార్థమైన పురుష మరియు వాటియొక్క సంయోగం వలన విశ్వం సృష్టించబడిన విధానం, ఆ తరువాత పరిణామక్రమంలో ఏర్పడిన అనేక అంశాలు ‘సాంఖ్య’ మనకందించిన కానుకగా అర్థం చేసుకోవాలి.

హఠయోగం ఆసనాలు, శ్వాసపై నియంత్రణ వీటిపై దృష్టి కేంద్రీకరిస్తుంది. కానీ సాంఖ్యయోగం తర్కబద్ధంగా ఆలోచించడం, మంచీ చెడును విమర్శించి చూడడం నేర్పుతుంది. కపిలమహర్షి పేరున ఏర్పడిన మా ‘కపిలమహర్షి రిసెర్చి ఫర్ రిసెర్సెస్’ సంస్థ చేపట్టిన స్రుతి కార్యక్రమంలోను హేతుబద్ధత, మానవీయత కోణం పెంచేసుకుని వుంటాయని మా మనవి.

## కపాలభాతి - దేహానికి కాంతి

కపాలం అనగా మస్తిష్కం. భాతి అంటే ప్రకాశం. యోగసాధనలో జలనేతి, సూత్రనేతి వంటి క్రియలు కఫదోషాలను నివృత్తి చేసే విధంగా యీ కపాలభాతి ప్రాణాయామ ప్రక్రియ దేహంలోని పితృ, క్లేష్మ దోషాలకు సాటిలేని యోగచికిత్సగా రుజువు కాబడింది. కపాలభాతి క్రియను కేవలం టివిల్లో చూసి, అతిగా అనుసరించి కొందరు అనారోగ్యం పాలవుతున్నట్లు అధ్యయనాలు తెలుపుతున్నాయి. కనుక సాధన ఆరంభంలో దీనిని గురుముఖత: అభ్యసించడం అవశ్యం. మణిపూరచక్రాన్ని, సహస్రారచక్రాన్ని ప్రభావితం చేయగల యీ కపాలభాతి సవ్యమైన సాధనవలన అన్నమయకోశం (జీర్ణవ్యవస్థ) బాగుపడి, విజ్ఞానమయకోశం (మేధస్సు) కూడా పరిణతి చెందుతుంది.

### చేసేవిధానం -

- 01 వజ్రాసనంలో తిన్నగా కూర్చుని చేతులను జ్ఞానముద్రలో వుంచాలి.
- 02 రెండు ముక్కు రంధ్రాలనుండి దీర్ఘశ్వాసలు తీసుకుంటూ పొట్టను ముందుకు రానివ్వాలి. తిరిగి శ్వాస విడుస్తూ పొట్టను, కండరాలనూ లోనికి పోనివ్వాలి.
- 03 ఇలా లయబద్ధంగా నిదానంగా పదిశ్వాసలు తీసుకొనాలి.
- 04 సాధనాక్రమంలో ఉచ్చాస పూర్ణంగా తీసుకుని వెంటనే పలుమార్లు వేగమైన నిశ్వాసలు పాటించాలి. ఈ సైకిల్ను మధ్యమధ్యలో అలసట తీర్చుకుంటూ 5 నుండి 10 నిమిషాల పాటు చేయాలి. శక్త్యానుసారం సమయం పెంచుకోవచ్చును.

### క్రియా ఫలితాలు -

- జీర్ణమండలం ప్రక్షాళన అవుతుంది
- జీవరసాయన చర్యకు పునఃశక్తిని యిస్తుంది
- ఇడ, పింగళ నాడులు శుభ్రపడతాయి
- నాడీమండల వ్యవస్థలో సమతుల్యత ఏర్పడుతుంది
- కోపోద్రిక్తాలు సడలి, సాత్వికత్వం అలవడుతుంది
- శరీరబద్ధకం వదలి, మంచి నిద్ర పడుతుంది

### అప్రమత్తం

అధిక రక్తపోటు, తలతిరుగుడు, హెర్నియా, గుండె జబ్బులు, అల్సర్లు ఉన్నవారు ఈ కపాలభాతి చేయకూడదు.

శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్నవారు డాక్టర్లను సంప్రదించాకనే చేయవలెను.

## శ్వాసావయవాలు (లంగ్స్)

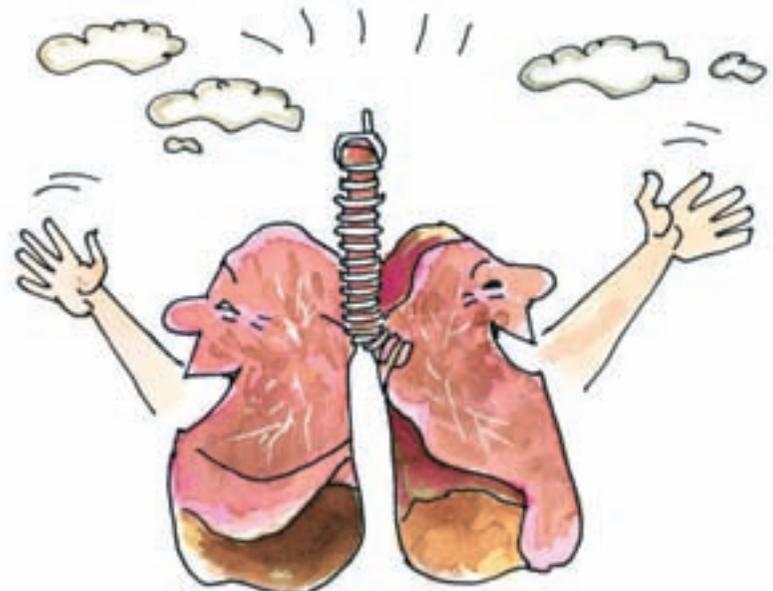
### 3. ఊపిరితిత్తుల మనవి

మీరంతా ఒక రెండు నిమిషాలు ముక్కుమూసుకుని ఉండండి. ఏం జరుగుతోంది? మీ శరీరానికి కావలసిన అతిముఖ్యమైనది ఏదో అది మీకు అందటం లేదు కదూ...!

...అదేనండీ బాబూ ప్రాణవాయువు ! మీలో ప్రాణం నిలిచి వుండాలంటే గుండె పని చేయాలి. గుండెపని చేయాలంటే ప్రాణవాయువు కావాలి. ఆ ప్రాణవాయువుని సేకరించి గుండెకి అందించేది ఎవరో తెలుసా? మేమేనండీ! మమ్మల్ని ఊపిరితిత్తులు లేదా శ్వాసకోశాలు అంటారు. మేము కూడా ఇద్దరం. ఒక రకంగా చెప్పాలంటే మీ ప్రాణాన్ని కాపాడేది మేమే.

**మా నిర్మాణం ఎలా వుంటుందంటే** - మేము ఛాతీలో కుడి, ఎడమ ప్రక్కన చెరోకటి ఉన్నా రూపంలో, పనిలో పెద్ద తేడాలుండవు. మేము పసిపిల్లలలో గులాబిరంగులో ఉండి వయసు పెరిగిన కొద్దీ బూడిదరంగులోకి మారుతాము. మేము ఒక స్పాంజ్ లాగా ఉంటాము. కుడివైపు మూడు భాగాలుగా ఎడమ వైపు రెండు భాగాలుగా ఉంటాము. అయినా ఒకటిగానే కనపడతాము.

మీ ముక్కు నుండి గొంతు ద్వారా మాలో గాలి చేరవేయుటకు ఒక గాలి గొట్టం బయలు దేరుతుంది. ఇలా ఛాతీ మధ్యలో రెండుగా విభజించబడిన దానిని బ్రేకియ అంటారు. ఇది ఒకటి కుడివైపు మరొకటి ఎడమ వైపు ఊపిరితిత్తులకు కలుస్తుంది.



**మేము చేసే ముఖ్యమైన పనులు:**

- ప్రాణవాయువుని గుండెకి అందించి, బొగ్గుపులుసు వాయువును బయటకు పంపటం
- వెంటిలేషన్ ద్వారా బయటగాలిని నిండుగా నింపుకుని రక్తంలోకి తగినంత ప్రాణవాయువుని చేరవేస్తాం
- మా లోపలికి చేరిన రక్తాన్ని శుద్ధి చేసి తిరిగి గుండెకి చేరుస్తాం
- శారీరక అవసరాన్ని బట్టి శ్వాసను అదుపు చేస్తాం

**మా పనితీరు ఎలా ఉంటుందంటే -**

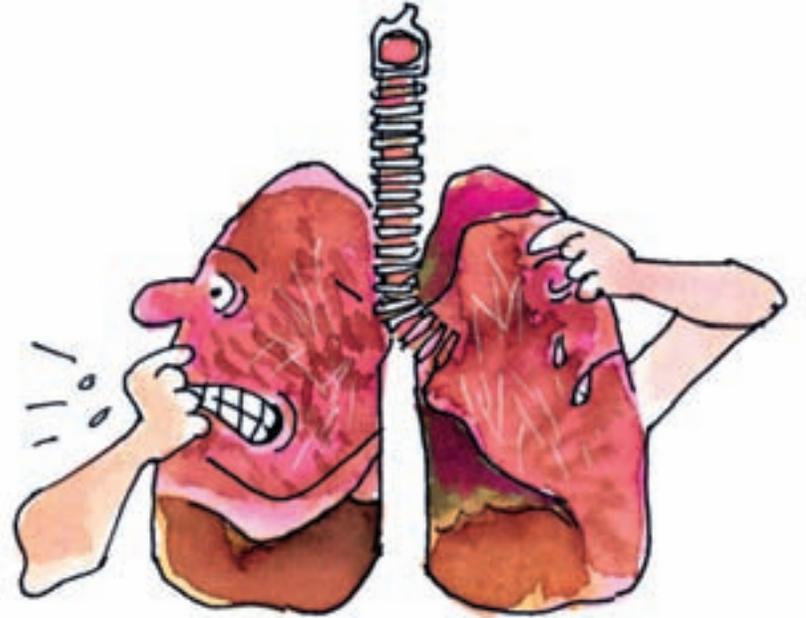
- మాములుగా మేము నిమిషానికి 16 నుండి 18 సార్లు గాలిని పీల్చి వదులుతూ ఉంటాము. కొన్ని ప్రత్యేక పరిస్థితులలో ఇది తక్కువగా గాని ఎక్కువగాగాని ఉంటుంది
- మా శ్వాస ఎక్కువ తక్కువలు నాడీమండలంపై ఆధారపడి ఉంటాయి. దీనికి సంబంధించిన కేంద్రం మెడుల్లా అబ్లాంగేటాలో ఉంటుంది
- మా శ్వాసని నియంత్రించడంలో రసాయనికాల పాత్ర ముఖ్యంగా ఉంటుంది. మీ రక్తంలో క్షారగుణం ఉన్నంత వరకు శ్వాసక్రియ మామూలుగా ఉంటుంది. ఆమ్లగుణం ఎక్కువైతే శ్వాస ప్రక్రియలో మార్పు కలుగుతుంది
- మీరు గట్టిగా గాలి పీల్చితే మాలోకి 5 లీటర్ల గాలి చేరుతుంది. విశ్రాంతిగా ఉన్నప్పుడు కేవలం అరలీటరు గాలిని మాత్రమే పీల్చుకోగలరు
- వైటల్ కెపాసిటీ ఆఫ్ లంగ్స్ పురుషులలో కంటే స్త్రీలలో తక్కువగా ఉంటుంది
- శ్వాస తీసుకుంటున్నప్పుడు ఛాతీ నిండుగా తీసుకుంటే గుండెకు కావలసిన ప్రాణవాయువు సక్రమంగా అందుతుంది

**మా అనారోగ్యానికి కారణాలు :**

- కలుషితమైన వాతావరణం
- అపరిశుభ్రమైన గాలిలో పొగ, దుమ్ము, ధూళి
- తద్వారా ప్రవేశించే సూక్ష్మజీవులు మాలో చొరబడి అనేక రకాల వ్యాధులను శరీరానికి సంక్రమింపజేస్తాయి
- ధూమపానం
- వాహనాల నుండి వెలువడే విషవాయువులు

**మా పట్ల మీరు చూపే నిర్లక్ష్యం, దురలవాట్ల వలన మాకు వచ్చే జబ్బులు :**

01 ఎక్కువగా కనబడే వ్యాధిలక్షణం దగ్గు. కఫం కూడా పడుతుంది. కొందరిలో దగ్గుతో పాటు రక్తం కూడా పడుతుంది. దీనికి కారణం బ్రోంకైటిస్, క్షయ, మాకు వచ్చే కాన్సర్ కావచ్చు.



లేదా ఒక్కొక్కసారి మాలో కొంత భాగం పాడై పోవడం వల్ల కూడా యిలాంటి లక్షణాలు కనబడతాయి.

02 ఛాతీలో నొప్పి కూడా వస్తుంది. కొంత మందికి నడుస్తున్నా, పని చేస్తున్నా, మాట్లాడుతున్నా ఆయాసం వస్తుంది

03 సైనోసిస్ అనే వ్యాధి వలన చర్మం, గోళ్లు, పెదవులు, నాలుక నీలంగా మారుతాయి. దీనికి కారణం జబ్బు చేసినపుడు తగినంత గాలి మా లోనికి ప్రవేశించక పోవడం వలన రక్తంలోకి ప్రాణవాయువు చేరదు.

04 అలాగే రక్తంలోని బొగ్గుపులుసు వాయువు పూర్తిగా బయటకు పోకపోయినా రక్తం నీలంగా మారి, చర్మం కూడా నీలంగా మారుతుంది.

**పై లక్షణాలు ఏవి కనిపించినా వెంటనే డాక్టర్ని సంప్రదించాలి. తగిన వ్యాధి నిర్ధారణ పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. అవి :**

- ఎక్స్రే
- కల్లె పరీక్ష
- రక్త పరీక్షలు
- బ్రోంకోస్కోపీ
- ప్యూరల్ బయాప్సీ

- సి.టి.స్కానింగ్
- ఎం.ఆర్.ఐ. స్కానింగ్ .. తదితర పరీక్షలు చేయించుకొని ఆ తదుపరి వైద్యుల సలహాలు పాటించాలి.

వ్యాధులు రాకుండా మాకు అందించవలసినవి :

- సరైన ఆహారం
- వ్యాయామం
- యోగాసనాలు
- ప్రాణాయామము
- ధ్యానం

యోగాసనాలు

- 01 పర్వతాసనము
- 02 డైనమిక్ సూర్యసమస్కారాలు
- 03 తాడాసనము
- 04 ఉష్ణాసనము
- 05 సర్వాంగాసనము
- 06 మత్స్యాసనము / సుప్తవజ్రాసనము
- 07 చక్రాసనము
- 08 తిర్యక్ భుజంగాసనము
- 09 వృత్తాసనము

గుండెను దృఢపరిచే ఆసనాలన్నీ ఊపిరితిత్తులను కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి

ప్రాణాయామము

- 01 అనులోమ-విలోమ
- 02 భస్మిక
- 03 కపాలభాతి
- 04 గమనప్రాణాయామము
- 05 ఉజ్జయీ



జీర్ణావయవాలు (స్ట్రమక్)

## 4. జీర్ణాశయం కోరిక

**నా గురించి :** మీరు ప్రతిరోజు ఒక నిర్ణీతకాలంలో రెండు పూటలా భోజనం చేస్తారు. దీనితో పాటుగా ఆప్పుడప్పుడు ఏదో ఒకటి నములుతూనే ఉంటారు. మరి ఆ ఆహారం ఎక్కడికి చేరుతుంది? ఏ విధంగా మారుతుంది? ఇలాంటి విషయాలను ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా !?

మీరు నోటిద్వారా తీసుకున్న ఆహారం లాలాజలంతో కలిసి నాలోకి చేరుతుంది. నాలోకి అంటే జీర్ణాశయంలోకి అని అర్థం. మరి అది నేనే కదండీ!

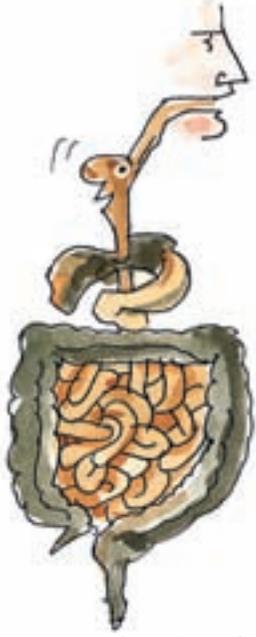
**నా నిర్మాణం:** నేను మీ జీర్ణాశయంలో (జీర్ణకోశంలో) ఒక చిన్న భాగాన్ని. నేను చూడటానికి గాలి తీసేసిన బంతిలాగా ముడుచుకుని సాగే పల్చని కండరాలతో నిర్మితమై ఉంటాను. నాలో ఆహారం చేరినపుడు సాగి సంచిత అవుతాను. ఆహారం జీర్ణమైన తరువాత ముడుచుకు పోతాను.



నేను మీ శరీరంలో చాలా ముఖ్యమైన అవయవాన్ని అని మీరందరూ నా గురించే ఆలోచిస్తుంటారు. కాని నేను మీరు తీసుకున్న ఆహారానికి జీర్ణప్రక్రియలో ఉపయోగపడే ఒక ప్రదేశాన్ని మాత్రమే. నేను చూడటానికి అద్భుతంగా కనిపించక పోయినా అందర్నీ సంతోషంగా ఉంచడానికి చాలా పనులు చేస్తాను.

**నా పని తీరు:** నోటి ద్వారా మీరు తీసుకునే ఆహారం లాలాజలంతో కలిసి నాలోకి చేరుతుంది. అలా చేరిన ఆహారం కొన్ని జీర్ణరసాయనాలతో కలగలుస్తుంది.

తరువాత జీర్ణకోశం గోడలగుండా కొన్ని పోషకాలు రక్తంలోకి చేరుతాయి. రక్తంలోకి మొత్తం ఆహారం కాకుండా పోషకాలు మాత్రమే చేరుతాయి.



నాలోని గోడలు పల్చని కండరాలతో నిర్మితమై ఉంటాయి. ఈ కండరాలమీద మ్యూకస్ పొర ఉంటుంది. ఈ పొరలోనే ఆహారం జీర్ణం కావడానికి కావలసిన రసాయనాలు ఉత్పత్తి అవుతాయి. నా పొరల్లో 3.5 కోట్ల గ్రంథుల్లో ఉత్పత్తి అయ్యే హైడ్రోక్లోరిక్ ఆసిడ్ అతి ముఖ్యమైన 'పెప్సిన్' అనే ఎంజైమ్ ను ప్రేరేపించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఈ విధంగా ఈ ఆమ్లము, ఇతర ఎంజైములు కలిసి ఆహారాన్ని అట్లపోసే పిండిలాగా మారుస్తాయి.

ఈ ఆహారం మొదట పైలోరిక్ వాల్వ్, తర్వాత చిన్న ప్రేవుల ఆరంభంలో ఉండే డియోడినం ద్వారా ప్రయాణిస్తుంది. ఇలా చిన్నప్రేవులలో ప్రయాణం చేసేటప్పుడు మిగతా పోషకాలు రక్తంలో చేరతాయి.

మీ ఆహారపు అలవాట్లపై కూడా నా పనితీరు ఆధారపడి ఉంటుంది. మీరు ఒకవేళ మాంసాహారం తిన్నట్లయితే నా జీర్ణప్రక్రియ ఆలస్యం అవుతుంది.

అయినా ఫరవాలేదు. మీరు తీసుకున్న ఆహారం నా కండగానే రెండు, మూడు గంటల్లో నా పని పూర్తి చేసి ప్రేవులకు అందించి నన్ను నేను ఖాళీగా పెట్టుకుంటాను.

అదే అదనుగా మీరు జిహ్వాచాపల్యంతో నన్ను మాటిమాటికీ నింపేయడానికి చూస్తే జీర్ణప్రక్రియ దెబ్బతినడం మాత్రం ఖాయం.

నా జీర్ణప్రక్రియ ప్రతిక్రియలు శారీరకశ్రమ, భావోద్వేగాలపై ఆధారపడి ఉంటాయి. అంతేకాదు, ఒక వ్యక్తి తీసుకునే నిర్ణయాలు అతని జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరుపై ఆధారపడతాయంటారు.

### ఇక నాకు సంబంధించిన రోగ సంకేతాలు, కారణాలు:

- మీ కడుపులో మంటగా వుంటే నా లోపల ఆమ్లాలు ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అయ్యాయని అర్థం. దీనివలన అల్సర్లు ఏర్పడతాయి.

- నాలో అధికంగా ఆసిడ్ తయారవడానికి ఇతర కారణాలు ఎలా ఉన్నా ముఖ్యంగా మీ ఆహారపు అలవాట్లే కారణం.

- అధికంగా కాఫీ, 'టీ' లు తీసుకోవడం, మద్యం సేవించడం,



పొగత్రాగటం, అధికంగా ఉప్పు, మాంసాహారం తినడం మానివేయాలి.

- మీరు ఆహారం తీసుకునేప్పుడు సంతోషంగా లేకపోతే జీర్ణప్రక్రియ కుంటుపడుతుంది.
- అజీర్ణం, మానసిక ఒత్తిడి మలబద్ధకానికి దారి తీస్తాయి.

### నేను సమర్థవంతంగా పనిచేస్తూ మిమ్మల్ని హాయిగా ఉంచడానికి నాపట్ల మీరు కొన్ని జాగ్రత్తలు వహిస్తే చాలు....

- ముఖ్యంగా మీ ఆహారపు అలవాట్లలో క్రమశిక్షణ పాటించడం.
- ఆహారాన్ని గాబరాగా భుజించకూడదు. నింపాదిగా, నమిలి మింగాలి.
- జీర్ణప్రక్రియ సలక్షణంగా కావాలంటే మీ శరీరానికి రోజూ చక్కని వ్యాయామం తప్పక అవసరం.

- మీరు భుజించే ఆహార పదార్థాలలో సమతుల్యతను పాటించాలి.

- ఆకలికి మించి తినకూడదు.

- రోజూ నీరు సమృద్ధిగా తీసుకోవాలి.

వీటితో పాటుగా యోగాసనాలను వేస్తూ, ప్రాణాయామం, ధ్యానం వంటివి చేసినట్లయితే ఎటువంటి రుగ్మతలు నా దరికి చేరవు.

నేను మిమ్మల్ని కష్టపెట్టకుండా ఉండాలంటే మీరు నాకు అందించవలసినది - సరైన మంచి ఆహారం!

### జీర్ణక్రియకు ఉపకరించే యోగాసనాలు

- 01 డైనమిక్ సూర్యనమస్కారాలు
- 02 ఉత్తానపాదాసనము
- 03 అర్థకోణాసనము
- 04 పవనముక్తాసనము
- 05 త్రికోణాసనము
- 06 భుజంగాసనము

### పొట్టికి యోగ చికిత్స - ఆసనాలు

- 01 పూర్ణపశ్చిమోత్తానాసనము
- 02 పుష్పకాసనము
- 03 ధనురాసనము
- 04 ఉడ్డానబంధము
- 05 ప్రశాంతాసనము



ప్రాణాయామము

01 భస్మిక

02 కపాలభాతి

03 అనులోమ-విలోమ

04 నాడీశోధన మొ॥నవి

క్రియలు

01 అగ్నిసారక్రియ

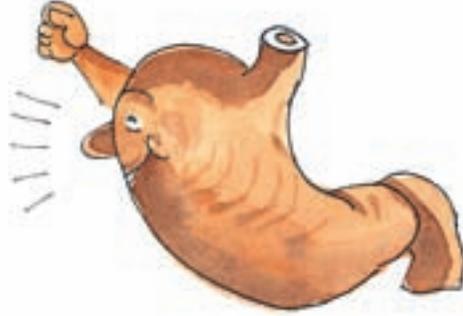
02 నౌఖి

03 శంఖుప్రక్షాళన

04 వస్త్రదౌతి

శరీరమర్దన - రసోపవాసము

శిథిలాసనము - యోగనిద్ర



### తిండి - రుచి

మానవశరీరంలోని వివిధ అవయవ కణజాలానికి (సెల్లు) ఒక్కొక్క వయోపరిమితి వుంటుంది. ఆ వయస్సు దాటిన తర్వాత, అవి నశించి కొత్త కణాలు పుడతాయి. ఉదాహరణకు నోటిలోని రుచికణాలు (టేస్ట్ బడ్స్) వయస్సు సుమారు రెండు నెలలు. అటు పిమ్మట అవి నశించి, కొత్త రుచికణాలు పుడతాయి. దీనివలన మనకు యింతకు ముందే అలవాటు పడిన ఏ రుచినైనా రెండు నెలల కాలంలో మార్పుకునే వీలుంది. ఈ సంధికాలంలో పడే యిబ్బందికి తట్టుకుంటూ మనం ఉప్పు, తీపి లేని కొత్త సాత్విక ఆహారానికి అలవాటు పడాలి.

పాతరుచులకు అలవాటు పడిన రుచికణాలు, కొత్త రుచులకు వ్యతిరేక సంకేతాలిస్తాయి. అదే సమయంలో కొత్తగా పుడుతున్న రుచికణాలు ఉప్పు, తీపి లేని పదార్థాలకు అలవాటు పడుతూ వుంటాయి. మొదట్లో కొత్త కణాల సంఖ్య తక్కువ, పాత కణాల సంఖ్య ఎక్కువ కాబట్టి కొత్త రుచులను మన మిష్టపడము. రెండు నెలల్లో పాతకణాలన్నీ నిర్ణీతమై, కొత్తవి వస్తాయి కాబట్టి అటు పిమ్మట మనకు కొత్త రుచులు హాయి అనిపిస్తాయి. 'పలు సంవత్సరాల ముందు జీవితంతో పోలిస్తే యీ రెండు నెలల నిగ్రహం ఏ మాత్రం కష్టం కాదు' అనే మోటివేషన్ కలిగితే అనివార్య పరిస్థితిలో ఉప్పుకారాలేని తిండికి, చక్కెర లేని కాఫీ, టీలకు అలవాటు పడడం కష్టం కాదని అనుభవరీత్యా తెలుసుకున్న సత్యం.

## జీర్ణావయవాలు (లివర్)

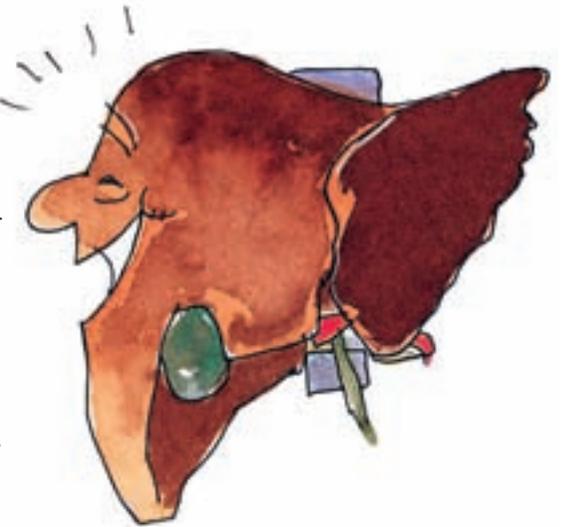
### 5. కాలేయం సలహా

నేను మీ శరీర అంతర్భాగంలోని అవయవాల్లో పెద్ద పరిమాణంలో ఉండటమే కాకుండా పనుల్లో కూడా ఘనమైన దాన్నే, మీరు తీసుకున్న ఆహారం జీర్ణమైన తరువాత రక్తనాళాల ద్వారా నేరుగా నాకు చేరుతుంది. ఇలా చేరిన ఆహారం, గ్లూకోజ్ రూపంలో ఉంటుంది. ఈ గ్లూకోజ్ని కొంత గైకోజన్ గా మార్చి నాలో నిలువ చేస్తాను. శరీరానికి శక్తి కావలసి వచ్చినపుడు తిరిగి గ్లూకోజ్ గా మార్చి అందజేస్తాను. మరి ఈ పని చేసే నేనెవరో మీకు తెలుసా? నేను - కాలేయాన్నండి!

**నేను ఎక్కడ, ఎలా వుంటానో తెలుసా?** మీ శరీరంలో కుడివైపు డొక్కలో ఉంటాను. నా బరువు 1200 గ్రాములు నుండి 1600 గ్రా॥ వరకు ఉంటుంది. నేను 22 సెం.మీ. వెడల్పు, 10 సెం.మీ. మందం కలిగి 15 సెం.మీ. నిలువుకొలతలో ఉంటాను. 60% కణాలతో నిర్మింపబడగా మిగిలిన భాగం పసరు (బైల్) ప్రయాణించే నాళాలతోను రక్తనాళాలతోను నిండివుంటాను. నాలో ముఖ్యంగా రెండు భాగాలుంటాయి. అవి : 1) రైట్ లోబ్ 2) లెఫ్ట్ లోబ్. నన్ను ఒక రసాయనిక కర్మాగారంగా పేర్కొనవచ్చు. ఎన్నో జీవరసాయనిక చర్యలు నిరంతరం జరుగుతూ ఉండి మీ శరీరం సక్రమంగా పని చేయడానికి నేను తోడ్పడతాను.

### మరి నా పనేమిటి?

తినిన ఆహారం జీర్ణం అవటానికి పైత్యరసం అనేది చాలా అవసరం. దీనినే బైల్ (Bile) అంటారు. ఈ పైత్యరసాన్ని జీర్ణకోశం పేగుల్లోకి పంపి, క్రొవ్యు, మాంసకృత్తులు. పిండి పదార్థాలను జీర్ణమయ్యేట్లు చేస్తాను. అంతే కాకుండా నీటిలో కరగని పెద్ద పెద్ద అన్నశకలాలను పైత్యరసం సహాయంతో చిన్న చిన్న శకలాలుగా మారుస్తాను.



● జీర్ణప్రక్రియలో తయారయ్యే అనేక విషపూరిత పదార్థాలను విరుగుడు చేసి, దేహానికి హాని జరగకుండా విషరహితంగా మారుస్తాను. మీరు సేవించే మద్యం, మత్తుమందులు, యిలాంటి హానికరమైన వాటిని నా శక్తి మేరకు హానిరహితంగా మారుస్తాను. అంతేకాదు, శరీరంలో చేరిన అపాయకరమైన సూక్ష్మక్రిములను నిర్మూలిస్తాను కూడా.

● రక్తంలో గ్లూకోజ్ శాతం పెరిగినట్లైతే మీ ఆరోగ్యానికి ప్రమాదం. అందుకే అధిక శాతంలో ఉన్న గ్లూకోజ్ ని నేను గ్రహించి దాన్ని గైకోజన్ గా మార్చి నిలువచేసి మీ శరీరానికి శక్తి అవసరమైనపుడు తిరిగి దానిని గ్లూకోజ్ గా మార్చి అందజేస్తాను.

● మీ రక్తంలోని ఎఱ్ఱకణాలు కొంతకాలానికి శక్తి కోల్పోతాయి. అలా శక్తి కోల్పోయిన వాటిని నాశనం చేసి కొత్తగా జనించిన ఎఱ్ఱకణాలకు చోటు కల్పిస్తాను.

● ఇంకో గొప్ప విషయం ఏమిటంటే ఏ కారణం చేతనైనా నాలో 90% అవయవం పనిచేయకుండా పోయినా మళ్లీ కోలుకుని పునర్నిర్మించుకో గలుగుతాను. అయితే అలా చేయాలంటే మీరు నాకు విశ్రాంతి నివ్వాలి. తగిన చికిత్స చేయించాలి.

### మరి నాకు చికిత్స అవసరమని మీకెలా తెలుస్తుంది?

● ఏ కారణంచేతనైనా నేను వ్యాధికి గురి అయి నా ద్యూటీలు నిర్వర్తించలేకపోతే మీలో జీర్ణశక్తి తగ్గిపోవటం, రక్తస్రావం కావటం వంటి దుష్ఫలితాలు కనబడతాయి. విష పదార్థాల ప్రభావం మీ ఆరోగ్యం మీద కనబడుతుంది.

● నా లోపల పసరు ప్రవహించే నాళానికి అడ్డం ఏర్పడినా, పసరు తిత్తి గొట్టానికి అడ్డం ఏర్పడినా, రక్తంలో బైయరుబిన్ శాతం పెరిగిపోయి పచ్చకామెర్ల వ్యాధి ఏర్పడుతుంది. దీని వలన కళ్లు పచ్చగా మారుతాయి. అది చూసి మీరు గ్రహించవచ్చు - 'ఐ యామ్ నాట్ ఆల్ రైట్' అని.

### నాకు వచ్చే వ్యాధులు:

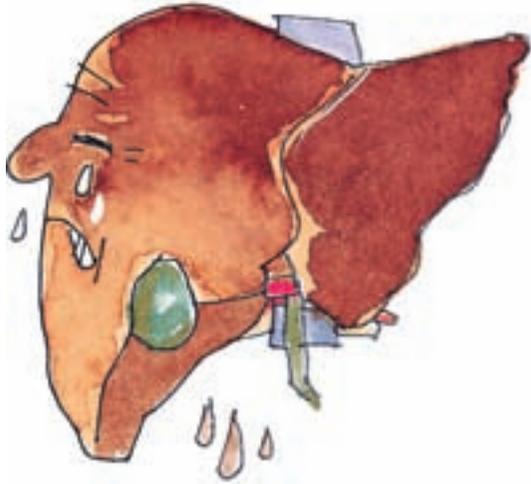
#### 01 పచ్చకామెర్ల -

**జాండీస్ :** ఇవి మూడు రకాలుగా ఉంటాయి. ఇందులో కొన్ని ప్రాణాంతక మైనవి.

ఇవి హైపర్టెటిస్ ఎ, బి, సి, డి అనే వైరస్ ల వలన వ్యాపిస్తాయి.

#### 02 లివర్ సిర్రోసిస్ :-

నాలో క్రొవ్వు బాగా చేరటం వలన ఆరోగ్యకరమైన కణాలు



చాలా వరకు దెబ్బతినటం వలన, పౌష్టికాహారం అందక పోవటం వలన ఈ వ్యాధి వస్తుంది. ఇవి కాకుండా నాకు అరుదుగా వచ్చే మరి కొన్ని వ్యాధులు:



- 01 ఎక్యూట్ ఎల్లోయట్రఫీ
- 02 కాన్సర్
- 03 పసరుతిత్తి వ్యాధి
- 04 కడుపులో నీరుచేరడం
- 05 తెల్ల కామెర్ల మొ ||నవి...

### ఇలాంటి వ్యాధి లక్షణాలు కనిపించినప్పుడు

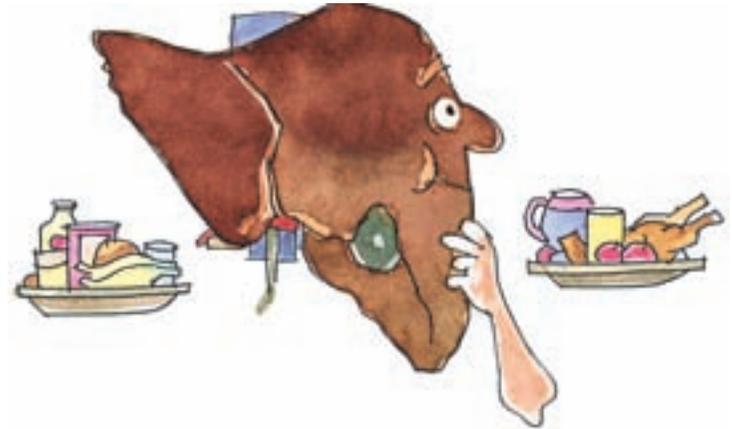
### చేయించుకోవలసిన వైద్య పరీక్షలు ...

- సీరం బైల్ రుబిన్
- సీరం ఆల్బుమిన్ ఫాస్ఫటీస్
- సీరం ఆల్బుమిన్
- థైమల్ టర్పిడిటీ టెస్ట్
- సీరం ట్రాన్సిమినేజ్
- ప్లాస్మా ప్రోథ్రోంబిన్ టైం
- లివర్ బయాప్సీ

### ఆహారం విషయంలో మీరు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు:

● కామెర్ల వ్యాధి లక్షణాలు కనిపించినపుడు మాంసకృత్తులు (ప్రోటీన్స్) ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవాలి. క్రొవ్వుపదార్థాలు తగ్గించాలి. నెయ్యి నూనెలు కొన్ని రోజులు వాడకూడదు.

- నేను త్వరగా కోలుకోవడానికి నాకు సరైన పోషకాహారం అందించాలి.
- మద్యం సేవించడం వలన నాలోని 'కణాలు' దెబ్బతింటాయి కాబట్టి మద్యం సేవించరాదు.
- నాలుమందులతో నాకు వైద్యం చేయరాదు. అది మీ ప్రాణానికే ప్రమాదం.



అసలు నాకు వ్యాధి అనేదే సోకకుండా ఉండాలంటే మీరు ముందు జాగ్రత్తగా పాటించవలసిన అంశాలు:

- 01 వేళకు సరియైన ఆహారం
- 02 పరిశుభ్రమైన నీరు
- 03 యోగాసనాలు
- 04 ప్రాణాయామం
- 05 ధ్యానం

### యోగాసనాలు

- 01 సూర్యనమస్కారాలు
- 02 కటి చక్రాసనము
- 03 మరీచి ఆసనము
- 04 ఏకపాద పవనముక్తాసనము
- 05 పూర్ణ పశ్చిమోత్తానాసనము
- 06 విపరీత కరణి
- 07 అర్ధమత్స్యేంద్రాసనము
- 08 యోగముద్ర

### క్రియలు

- 01 లఘుశంక ప్రక్షాళనము
- 02 అగ్నిసారక్రియ
- 03 కపాలభాతి

### ప్రాణాయామము

- 01 సూర్యభేదిని
- 02 ఉదరశ్వాసక్రియ
- 03 భస్మిక
- 04 నాడిశోధన

### ప్రకృతి చికిత్స

- 01 వారానికి ఒకరోజు రసోపవాసము
- 02 సాత్వికాహార సేవన
- 03 వ్యాయామము - తేలికపాటి నడక



## జీర్ణావయవాలు (ప్యాంక్రియాస్)

### 6. క్లోమగ్రంథి నివేదన

**నా గురించి :** మీరు ఆకలివేస్తే భోజనం చేస్తారు. ఒక్కోసారి ఆకలి కాకపోయినా కళ్లముందు ఆహారపదార్థాలు కనబడితే చాలు, జిహ్వాపల్యాన్ని చంపుకోలేక ఆరగించేస్తారు. అంతటితో మీ పని అయిపోతుంది. మరి ఆ ఆహారాన్ని జీర్ణమయ్యేట్లు చేసేది ఎవరనుకున్నారు? నేనే! నేను ఉత్పత్తి చేసే జీర్ణరసాయనాల పాత్ర లేకపోతే మీరు ఎంత ఆహారం తీసుకున్నా మీ శరీరానికి కావలసిన పోషకవిలువలు అందవు.

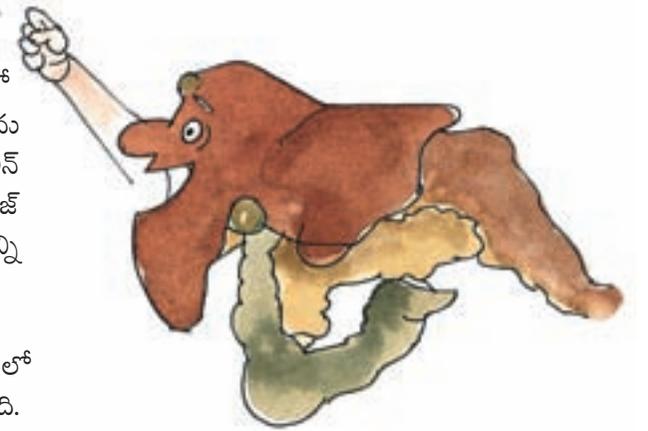
నేను విశ్రాంతి అనేది లేకుండా పనిచేస్తూనే ఉంటాను. మీరు కనురెప్ప వేయాలన్నా మీ గుండె స్పందించాలన్నా వాటి కణజాలానికి కావలసిన శక్తికి ఇంధనాన్ని నేనే సరఫరా చేస్తాను. మరి ఈ పనులన్నీ చేస్తున్న నేనెవరు?... నేను క్లోమగ్రంథిని! ఇంగ్లీషులో ప్యాంక్రియాస్ అంటారు.

**నా నిర్మాణం:** నేను ఓ పెద్ద శునకపు నాలుక ఆకారంలో 15 సెంటీమీటర్ల పొడవుంటాను. ఊదా రంగులో 85 గ్రాముల బరువు కలిగి ఉంటాను. నేను మీ కడుపులో పై భాగాన, వెన్నెముకకు కాస్త దగ్గరలో కాలేయం, మూత్రపిండాలు, పెద్దపేగుల సముదాయం మధ్యలో ఉంటాను. నేను నిజానికి రెండు గ్రంథుల సముదాయాన్ని కానీ చూడటానికి ఒకటిలాగే కనిపిస్తాను.

**ఇక నా పని తీరు:** గ్లూకోజ్ (బ్లడ్ సుగర్) శరీరం లోని కణ జాలానికి శక్తిని అందించే ఇంధనం! నేను విడుదల చేసే 'ఇన్సులిన్' అనే హార్మోను ద్వారా కణాలు గ్లూకోజ్ ను గ్రహిస్తాయి.

ఈ ఇన్సులిన్ మీరు తీసుకున్న ఆహారం జీర్ణమవడానికి తోడ్పడుతుంది. ఆహారం జీర్ణమైన తరువాత

విడుదలయ్యే శక్తి గ్లూకోజ్ రూపంలో ఉంటుంది. నేను విడుదల చేసే ఇన్సులిన్ మీ రక్తంలోని గ్లూకోజ్ నిల్వల సమతౌల్యాన్ని కాపాడుతూ మధుమేహాన్ని నియంత్రించడంలో ముఖ్యపాత్ర వహిస్తుంది.



ఈ హార్మోన్ ఉత్పత్తి తగ్గినపుడు గ్లూకోజ్ రక్తంలోనుండి కణజాలానికి అందదు. అందువలన రక్తంలో గ్లూకోజ్ శాతం అధికమవుతుంది. కణజాలాలు పనిచేయటానికి కావలసిన ఇంధనం గ్లూకోజ్. అది లభించనపుడు శరీర అవయవాలకి శక్తి లభించదు.

మీరు తీసుకునే అనేక రకాల ఆహార పదార్థాల వలన ఎన్నో రసాయనాలు విడుదలవుతాయి. వాటన్నింటినీ నియంత్రించి సమతుల్యతను రూపొందిస్తాను.

దీనికోసం నేను మూడు ముఖ్యమైన ఎంజైములను విడుదల చేస్తాను -

- **ట్రైప్సైన్** : మాంసకృత్తులను జీర్ణింపజేసి, శరీరంలో వివిధ అవయవాల కణజాలాల నిర్మాణానికి తోడ్పడుతుంది.

- **ఎమైలేజ్** : పిండి పదార్థాలను చక్కెరగా మారుస్తుంది.

- **లైపేజ్** : కొవ్వు పదార్థాలను విడగొట్టి కొవ్వు ఆమ్లాలుగాను, గ్లిజిరిన్ గాను మారుస్తుంది.

కేవలం 85 గ్రాముల బరువు కలిగిన నేను రోజుకు దాదాపుగా 1 లీటరు జీర్ణరసాయనాలను ఉత్పత్తి చేస్తాను.

ఇక నేను నిర్వహించే అతికీలకమైన పాత్ర 'ఇన్సులిన్' ను ఉత్పత్తి చేయడం. ఈ ఇన్సులిన్ అనేది తగమోతాదులో లేకపోతే మీ రక్తంలో చక్కెర శాతము అధికమై మధుమేహం బారిన పడతారు.

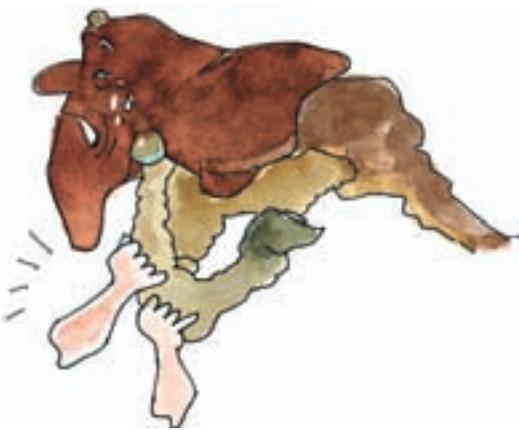
ఈ ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి కోసం నాలోని పదిలక్షల గుత్తులలాంటి కణజాలం నిరంతర కర్మాగారాల్లాగా పనిచేస్తాయి. వీటి బరువు కేవలం 13 గ్రాములు మాత్రమే. బరువు తక్కువైనా బాధ్యతలు గంపెడంత మరి!

'పిట్టకొంచెం, కూతఘనం' అన్నట్లు నా ఆకారం చిన్నదైనా నేను చేసేపని వెల కట్టలేనిది.

**నాకు సంబంధించిన రోగ సంకేతాలు, కారణాలు:**

- నేను సరిగా... పని చేయనపుడు మీరు తీసుకునే ఆహార పదార్థాల అరుగుదల

సరిగా లేక అనేక వాయువులు ఉత్పన్నమై, అతి ఆకలి, అతిదాహం వేస్తాయి. మీ శరీరానికి ఆహారంలోని పోషకాలు లభించక చిక్కిపోతుంటారు.



- శరీరంలో చక్కెర/ గ్లూకోజ్ శాతం పెరిగి రోజుకు 4 లీటర్ల మూత్ర వినర్జన జరుగుతుంది.

- నేను రోగాల బారిన పడితే నా చుట్టూ ఉన్న

అంగాలు కూడా ప్రభావితమవుతాయి. నాకు శస్త్రచికిత్స చేయడం కూడా చాలా క్లిష్టమైనపని. నాకు ప్రత్యామ్నాయం అనేది లేదు.

- నేను వ్యాధిగ్రస్త మైనపుడు కడుపులో విపరీతమైన నొప్పి వస్తుంది. ఈ నొప్పి సాధారణంగా భోజనం తరువాత కలుగుతుంది. నాకు వచ్చే ఈ వ్యాధిని పాన్క్రియాటైటిస్ అంటారు. ఈ వ్యాధి వలన ప్రాణహాని కూడా కలుగుతుంది.

- నేను రోగాల బారిన పడటానికి కారణం ఇదీ అని స్పష్టంగా చెప్పలేను. కారణాలు అనేకం కాబట్టి యుక్తవయస్సు నుండే ముందుజాగ్రత్తగా మీరు తీసుకునే ఆహారవిహారాలలో అప్రమత్తంగా వుండాలి.

**ఆహారనియమాలు:** పాన్క్రియాటైటిస్ ఉన్నవారు ఆహారంలో కొవ్వు పదార్థాలను తగ్గించి తీసుకోవాలి. మాంసకృత్తులు మామూలుగా తీసుకోవాలి.

**టైప్-2 డయాబెటిస్ నియంత్రణకు ఉపకరించే యోగాసనములు**

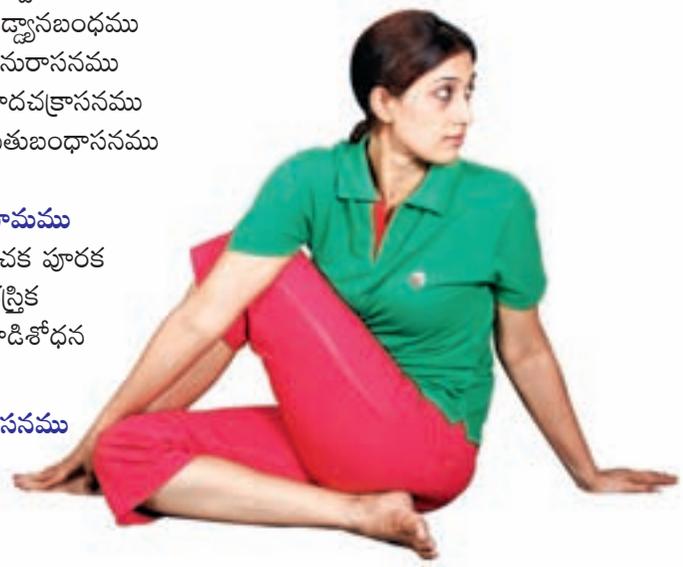
- 01 త్రికోణాసనము
- 02 కటిచక్రాసనము
- 03 సూర్యనమస్కారాలు
- 04 అర్ధమత్స్యేంద్రాసనము
- 05 ఉత్తానపాదాసనము
- 06 పవనముక్తాసనము
- 07 సర్వాంగాసనము
- 08 ఉడ్డానబంధము
- 09 ధనురాసనము
- 10 పాదచక్రాసనము
- 11 సేతుబంధాసనము

**ప్రాణాయామము**

- 01 రేచక పూరక
- 02 భస్మిక
- 03 నాడిశోధన

**ధ్యానము**

**ప్రశాంతాసనము**



## 7. ప్రేవుల ప్రార్థన

**మేమెవరము?** : మీరు ఉదయం లేచింది మొదలు, రాత్రి పడుకునే వరకు ఏవేవో ఆహార పదార్థాలు భుజిస్తారు. నీరు త్రాగుతారు. మరి ఇవన్నీ జీర్ణమై శరీరానికి శక్తిని అందిస్తాయి. మిగిలిన పిప్పి పదార్థాలు వ్యర్థాల రూపంలో బయటకు పంపి వేయబడతాయి. ఈ పనంతా మీరు ఆహారం తీసుకున్న తర్వాత ఒక క్రమపరిణామంలో జరుగుతుంది. ఈ పరిణామం మీ నోట్లోని లాలాజలంతో మొదలై మాతో ముగుస్తుంది. ఈ పాటికే మీకు అర్థమై పోయి ఉంటుంది. మేమెవరమో?

మీరూపించినది కర్రకేసం! మేము చిన్నపేగు, పెద్దప్రేవులం. మేము లేకపోతే మీరు తీసుకునే ఆహారం మీ శరీరానికి అందే మార్గమే లేదు.

**మా నిర్మాణం:** మీ కడుపులో కాస్త ఎక్కువ భాగాన్ని ఆక్రమించుకుని గజిబిజిగా ఉండే నిర్మాణం మాది. మిగతా అంగాలలాగ కాకుండా మేమున్నామంటూ ఎల్లప్పుడూ ఏవో శబ్దాలతో, నొప్పులతో మా అస్తిత్వాన్ని గుర్తుచేస్తుంటాము. మేమిద్దరం అని చెప్పాం కదా! ముందుగా మాలో ఒకరైన చిన్నపేగు గురించి తెలుసుకోండి.

### చిన్నపేగు :

నేను జీర్ణావయవ చివరభాగంనుండి ప్రారంభమవుతాను. నాలోని మొదటి భాగం (ఎ) 'డియోడినం'. ఇది 10 అంగుళాలు ఉంటుంది. రెండోది (బి) 'జెజునం'. మూడోది (సి) 'ఇలియం'. ఈ భాగాల సమ్మేళనమే నేను. నా పొడవు 24 నుండి 30 అడుగులు ఉంటుంది.

### పెద్దప్రేవు :

నాలోని మొదటి భాగాన్ని సీకం అంటారు. ఈ సీకం 6 సెంటిమీటర్ల పొడవు, 71/2 సెం||మీ వెడల్పు ఉంటుంది. సీకంను అంటుకునే వెర్నిఫారం ఎపెండిక్స్ ఉంటుంది. ఈ సీకం నుండే నేను ప్రారంభమవుతాను. నేను మొత్తం 6 అడుగులు ఉంటాను. (బి) నన్నే కోలాన్ అంటారు. నాలుగు భాగాలుగా విభజింపడి వుంటాను. 01 ఎసెండింగ్ కోలాన్ 02 ట్రాన్స్వర్స్ కోలాన్ 03 డిసెండింగ్ కోలాన్ 04 సిగ్మాయిడ్ కోలాన్ గా విభజింపబడతాను.

మలద్వారానికి కాస్త పైన (సి) రెక్టం (గుదం) తో కలవడంతో నా ఆకారం పూర్తవుతుంది.

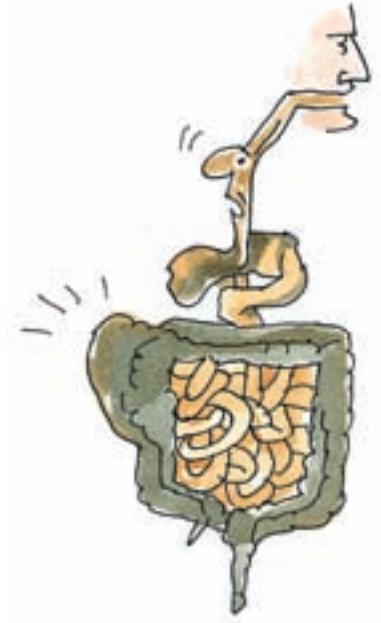
**మా పనితీరు :** మేము కేవలం రింగుల గొట్టాలమే కాదు, క్రమ పద్ధతిలో శరీరానికి ఆహారంలోని పోషకాలను అందించే వాళ్లము. మేము లేకపోతే మీరు తీసుకునే ఆహారం విషంతో సమానంగా పరిణామం చెందుతుంది. మేము శరీరంలోని అన్ని భాగాలు పనిచేయటానికి కావలసిన శక్తిని, పోషకాలను అందిస్తాము. పిండి, చక్కెర పదార్థాలను గ్లూకోజ్ గాను, ఖనిజలవణాలు, విటమిన్లను ఆహారంనుండి విడదీసి శరీరానికి అందిస్తాము. ప్రోటీన్లను అమైనో ఆసిడ్స్ గాను, క్రోమ్యును క్రోమ్యు ఆమ్లాలుగాను, గ్లిజిరిన్ గాను మారుస్తాము

ఇంత రసాయనిక నిర్వాహకత్వం లేకపోతే మీరందరూ ఆకలితో నకనకలాడాల్సిందే. ఒక్క సెల్యులోజ్ నే తప్ప మిగతా పదార్థాలను జీర్ణం చేసి రక్తంలోకి, 'లింఫ్ సిస్టమ్' లోకి పంపుతాము. మా నిర్మాణం జీర్ణప్రక్రియకి చాలా అనుగుణంగా ఉంటుంది. మీరు తీసుకునే ఆహారం మాలోకి చేరుతుంది. 2 లీటర్ల సలైవా, 3 లీటర్ల గ్యాస్ట్రిక్ జ్యూస్, బైల్ మొదలైన మొత్తం 8 లీటర్ల ద్రవపదార్థాలు జీర్ణప్రక్రియలో తోడ్పడతాయి.

మాలోని కండరయంతమైన భాగాల వలన ఆహారం చిలకబడుతుంది. మీరు తీసుకున్న ఆహారం జీర్ణమవడానికి 3 నుండి 8 గంటలు పడుతుంది. 8 లీటర్ల జీర్ణరసాయనాలు వ్యర్థం కాకుండా తిరిగి రక్తంలోకి పంపడానికి కృషి చేస్తాను. ఈ 'వాటర్ ఎక్స్ట్రాక్షన్ ప్రాసెస్'కు 12 నుండి 24 గంటల సమయం పడుతుంది.

### మాకు సంబంధించిన రోగ సంకేతాలు, కారణాలు :

- ఆహారంలోని నీరు తిరిగి శరీరంలో చేరనపుడు సరైన ద్రవీకరణ జరగక డయేరియా వస్తుంది.
- నీరు తక్కువయినపుడు మలబద్ధకం, డిహైడ్రేషన్ వంటి జబ్బులు వస్తాయి.
- ఆహారం జీర్ణమవటం, కాకపోవటం మన్నది మీ ఆహారపు అలవాట్లు, మీ ప్రవర్తన, మీ ఆనందం, విచారాల మీద కూడా ఆధారపడి ఉంటుంది.
- మీ వయసుతో పాటు మా గోడల దృఢత్వము తగ్గి బలహీనపడతాయి. మంట వస్తుంది.
- మా లోపల భాగం బ్యాక్టీరియా మొదలైన వాటి వలన పాడైపోతే విరేచనాలు, కడుపులో నులినొప్పి (ఇంటెస్టినల్ ఫ్లూ) మొదలైన లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.
- కొంతమందిలో క్రాంప్స్ ఎక్కువగా వస్తాయి. దీనికి కారణం మంచినీరు ఎక్కువగా తీసుకోక పోవడమే.



● ఒత్తిళ్లు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు పేగు అల్సర్లు వస్తాయి.

**మా గురించి మీరు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు:**

- మీ వయసు పెరిగేకొద్దీ తీసుకునే ఆహారంలో తగుమార్పులు చేసుకోవాలి.
- క్రొవ్వపదార్థాలున్న ఆహారం తగ్గించుకోవాలి.
- గ్యాస్ ఎక్కువగా ఉత్పత్తి చేసే పప్పుదినుసులు తగ్గించి వాడాలి.
- కారం ఎక్కువగా తినకూడదు.
- పండ్లు, ఆకుకూరలు తాజాగా తీసుకోవాలి.
- మంచినీరు ఎక్కువగా త్రాగాలి. మీ మానసిక ప్రశాంతతే మా ప్రశాంతత.

**యోగాసనాలు**

- 01 సూర్యనమస్కారాలు
- 02 ఉత్తానపాదాసనము
- 03 పశ్చిమోత్తానాసనము
- 04 జానుశీర్షాసనము
- 05 అర్ధవక్ర్రాసనము
- 06 నావాసనము

**ప్రేవులకు యోగచికిత్స**

- 01 అర్ధమత్స్యేంద్రాసనము
- 02 ఉడ్డానబంధం
- 03 తోలంగులాసనము
- 04 అర్ధకోణాసనము
- 05 సర్వాంగాసనము
- 06 ప్రశాంతాసనము

**ప్రాణాయామము**

- 01 అనులోమ-విలోమ
- 02 భస్మిక
- 03 కపాలభాతి
- 04 నాడిశోధన

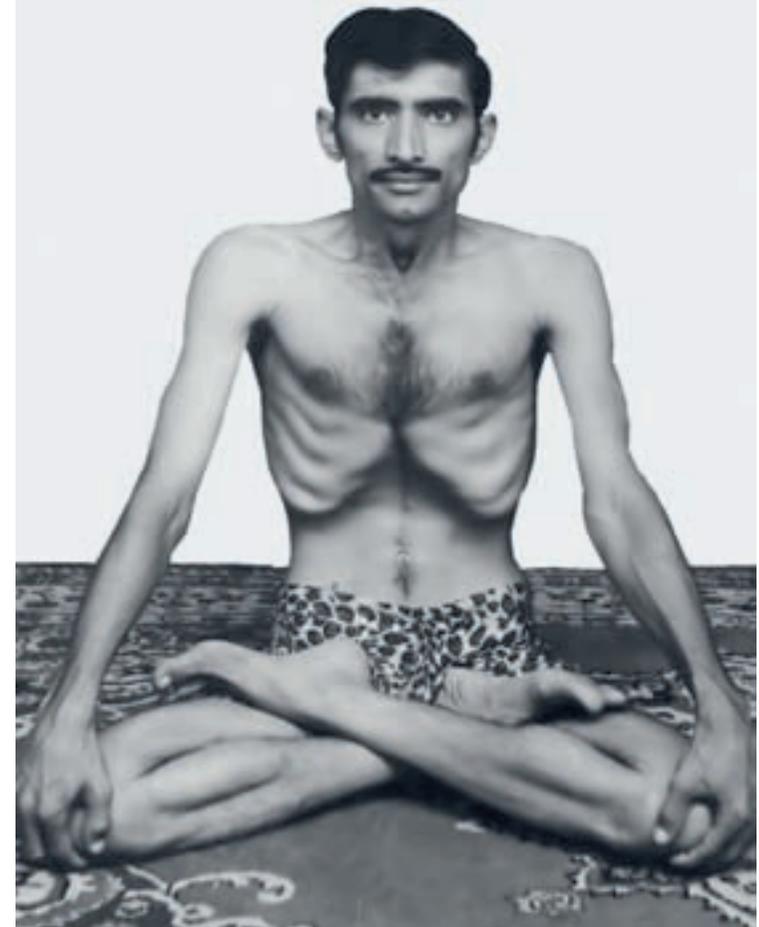
**శరీర మర్దన - ఉడ్డానబంధ క్రియలు**

- 01 అగ్నిసారక్రియ
- 02 నౌళి
- 03 శంఖుప్రక్షాళనము
- 04 వస్త్రదౌతి
- 05 రసోపవాసము
- 06 శిథిలాసనము



## ఉడ్డాన బంధము

కపాలభాతి ప్రక్రియ తర్వాత, ఈ భంగిమలో మూడు పూర్తిశ్వాసలు పాటించి, శ్వాస విడిచిన పిమ్మట పొట్టును వీలైనంత వెనక్కులాగి బంధించాలి. పది సెకండ్ల తర్వాత నెమ్మదిగా సడలిస్తూ ఇలా 6 సార్లు చేయాలి. ఈ ఉడ్డానబంధం నౌళి సాధనకు మార్గం. దీనివలన వినాళక గ్రంథి పనితీరు మెరుగై చిన్న, పెద్ద ప్రేవులు ఉద్దీపన చెందుతాయి. జీర్ణ, విసర్జన క్రియలు సలక్షణమౌతాయి. జీర్ణకోశ వ్యాధులను దూరం చేయవచ్చు. నిత్యయవ్వనులుగా కనిపిస్తారు.



రచయిత డా॥ సి.వి.రావు ఉడ్డానబంధం భంగిమ...(1976 లో)

## 8. మూత్రపిండాల సూచన

మీ దేహం లోపల ఉండే అతి ముఖ్యమైన అవయవాలలో మూత్రపిండాలు అనే మేమిద్దరం కవల పిల్లలం. ఒకరు చేసే పనినే ఇంకొకరం కూడా చేస్తాం. ఒకరిని పోలి మరొకరం ఉంటాం కాబట్టి మేము కవలపిల్లలం అన్నాను. మీరు జీవించేందుకు గుండె ఎంత ముఖ్యమో, మేము కూడా దాదాపు అంతే ముఖ్యం.

మా ఆకారం చిక్కుడు గింజల్లాగ వుండి, పరిమాణం ఒక్కొక్కటి 113 నుండి 170 గ్రాముల బరువు కలిగి ఉంటాం. 11 సెం.మీ.ల పొడవు, 5 నుండి 6 సెం. మీ. వెడల్పు, 2 1/2 సెం.మీ. మందం కలిగి ఎర్రటి గోధుమ రంగులో మేముంటాము.

చూడటానికి చిన్నగా ఉంటాయి, చేసే పనేమిటి అని మీకు సందేహం కలుగవచ్చు. కాని మా పనితనం తెలిసిన తరువాత ఔరా! అంటూ ముక్కున వేలేసుకుని, ఆశ్చర్యపోవడం మీ వంతోతుంది. అంతేకాదు, మిమ్మల్ని మీరు కాపాడు కోవడం కోసం మమ్మల్ని మరింత మక్కువగా చూసుకుంటారు సుమా!



**ఇక గమనించండి మా పనేమిటో!** - మీరు తీసుకునే ఆహారం జీర్ణమయ్యే క్రమంలో రసాయనిక చర్య జరిగి రూపాంతరం చెందుతుంది. దీని ద్వారా ఉద్భవించిన శక్తి శరీరానికి అందుతుంది. మరో ప్రక్క, మెటబాలిజం వలన విషపదార్థాలు, వ్యర్థపదార్థాలు ఎన్నో తయారవుతాయి. ఆ

విషపదార్థాలను, వ్యర్థాలను టాయిలెట్లో వుండే ఫ్లష్ లాగ మీ బయటకు త్రోసివేసి శరీరాన్ని రక్షిస్తూ ఉంటాము.

**మా నిర్మాణం ఎలా ఉంటుందంటే...!** - మేము పొట్ట లోపల కాస్త పై భాగాన, వెన్నుపూసకి కాస్త అటూ ఇటూ చెరొకటి ఉంటాం. ఇద్దరం ఒకే లెవెల్లో కాకుండా కుడివైపుది కాస్త దిగువన, ఎడమవైపుది కాస్త ఎగువన ఉంటాం.

మాలో మూడు ముఖ్యమైన భాగాలున్నాయి. అవి -

**01 కార్టెక్స్**

**02 మెడ్యులా**

**03 రీనల్ పెల్విస్**

మాలోని బాహ్య ప్రదేశాన్ని కార్టెక్స్ అంటారు. దీనిలో నెఫ్రాన్కి సంబంధించిన మాల్పిగియన్ బాడీలు ఉంటాయి. మెడ్యులాలో నాళికలు ఉంటాయి. కప్పు ఆకారం గల నెఫ్రాన్ భాగంలో రక్తాన్ని వడగట్టి మూత్రంగా తయారు చేసి, రీనల్ పెల్విస్ నుండి మూత్రకోశానికి చేరుస్తాము.

మాలో పదిలక్షల నెఫ్రాన్స్ ఉంటాయి. ఈ నెఫ్రాన్స్ ద్వారానే రక్తం వడగట్టబడి మూత్రంగా రూపొందుతుంది.

### మరి మేము నిర్వర్తించే విధులేమిటో తెలుసా?

- మీ బాహ్య శరీరం అలసిపోయి హాయిగా విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నా మాకు మూత్రం అలసట అనేది ఉండదు. నిరంతరాయంగా 24 గంటలూ మీ కోసం పని చేస్తూనే ఉంటాం. అలా చేయకపోతే మీ రక్తంలో యూరియా పెరిగి పోయి ప్రాణానికి ప్రమాదం ఏర్పడుతుంది.

- మేం రోజుకి ఒకటిన్నర లీటర్ల మూత్రాన్ని బయటకు పంపుతాము.

- మాలోని నెఫ్రాన్స్ ద్వారా నిమిషానికి 120 సి.సి.ల ద్రవాన్ని వడగట్టి శరీరానికి ఎంతో అవసరమైన గ్లూకోజ్, విటమిన్లు, ఎమైన్ యాసిడ్స్, ఫాస్ఫేట్, సోడియం క్లోరైడ్ లను వడపోత అయిన రక్తం నుండి బయటకు రాకుండా తిరిగి రక్తంలోకి చేరవేస్తాము.



● మేము రక్షాన్ని రోజుకు అనేకసార్లు శుద్ధి చేసి అనవసరమైన వ్యర్థాలను మూత్రం రూపంలో బయటకు పంపి, అవసరమైన వాటిని శరీరంలోనే ఉంచుతాము.

● శరీరంలో ఎంత నీరుని ఉంచాలి. ఎంత ఉప్పు ఉంచాలి, ఎంత శాతం బయటకు పంపాలి అని నిర్ధారించి మాచే ఆ పని చేయించుటకు పిట్యూటరీ గ్రంథి అనే నేస్తం ఉంది మాకు. ఇది మెదడులో ఉంటుంది.

**మా రోగ సంకేతాలు :**

- కాళ్లకు, ముఖానికీ నీరు చేరి ముఖం ఉబ్బుగా తయారవుతుంది
- మూత్రంద్వారా ఆల్బుమిన్ అనే ప్రొటీన్ పోతుంది
- మూత్ర విసర్జనలో తేడా కనిపిస్తుంది
- కొందరికి నడుము నొప్పి, మరి కొందరికి కడుపులో నొప్పి వస్తుంది. మూత్రం మాటి మాటికీ రావడం, మంట అనిపించటం, వాంతులు అవడం జరుగుతుంది
- మాలో నెప్ర్రాన్ ట్యూబులు పాడైపోతే రక్తంలో యూరియా శాతం పెరిగి రక్తపోటు కూడా వస్తుంది
- కంటిచూపు కూడా మందగిస్తుంది
- వయస్సు 30 నుండి 50 సం॥ లున్న వారిలో తీసుకునే కొన్ని ఆహార పదార్థాల వలన మాలో రాళ్లు ఏర్పడతాయి. వీటివలన ఒక్కొక్కరికి ఒక్కో విధంగా వ్యాధి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

**మమ్మల్ని కాపాడుతూ మిమ్మల్ని మీరు పరిరక్షించుకోవటానికి తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు**

- రాళ్లు ఏర్పడకుండా మీరు మంచినీరు ఎక్కువగా త్రాగాలి.
  - ఆహార విషయంలో కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించాలి.
  - మధ్యపానం, పొగత్రాగడం మానివేయాలి.
  - వ్యాధి లక్షణాలు ఏవి కనిపించినా, నిర్లక్ష్యం చేయక వెంటనే వైద్యున్ని సంప్రదించండి.
  - జబ్బు చేసిన తర్వాత హడావుడి చేసేకంటే అప్పుడప్పుడు మూత్రపిండాలకు సంబంధించిన పరీక్షలు (మూత్ర పరీక్ష, బ్లడ్ యూరియా ఎస్టిమేషన్, క్రియాటినిన్, డాక్టర్ సలహా మేరకు సి.టి.స్కానింగ్, రీనల్ యాంజియోగ్రఫీ మొ॥ పరీక్షలు) చేయించుకుని మా స్థితి గతులేమిటో కనుక్కొని జాగ్రత్తలు తీసుకోండి.
  - వయసుకు తగిన ఆహారం తినాలి
  - వ్యాయామం, యోగాభ్యాసం చేయాలి
- పై అంశాలను మీరు పాటించి చక్కగా మమ్మల్ని చూసుకుంటే మిమ్మల్ని మేము నిక్షేపంగా వుంచుతాము.

**మూత్రపిండాల ఆరోగ్యానికి యోగాసనాలు  
( ప్రతిరోజు గంటసేపు చేయాలి)**

- 01 సూర్యనమస్కారాలు
- 02 వ్యాఘ్రాసనము
- 03 నావాసనము
- 04 సర్వాంగాసనము
- 05 విశిష్ట భుజంగాసనము
- 06 తాడాసనము
- 07 కటిచక్రాసనము
- 08 తిర్యక్ తాడాసనము
- 09 ఉదరాకర్షణాసనము
- 10 గోముఖాసనము
- 11 మూలబంధము
- 12 ఉడ్డానబంధము



**ప్రాణాయామము**

భస్మిక,  
ఇతర ప్రాణాయామాలు  
మర్దన  
యోగనిద్ర

**క్రియలు (తరచు)**

1. లఘుశంఖ ప్రక్షాళన
2. నేతిక్రియలు
3. నౌళి

**ఈ విషయంలో మనసుకన్నా దేహం మిన్న**

మన సమాజంలో మన చుట్టూ పరిభ్రమించే ఆలోచనలలో కొందరి మనసు సాధారణంగా ఆకర్షణలకు లోనై, చెడును - (ప్రతికూలమైన భావనలను) అంటిపెట్టుకొని, మంచినాటిని విడిచిపెడుతుంది. కానీ దేహం దీనికి విరుద్ధం. ఎవరు ఎటువంటి ఆహారం సేవించినా దేహం మంచినీ మాత్రం గ్రహించి, చెడు పదార్థాలను వినర్జింపజేస్తుంది. కనుక ఈ విషయంలో మనసుకన్నా దేహమే మిన్న అనవచ్చు.

## అవయవాల గురించి అప్రమత్తం

### 1. మెదడు (స్వగతం)



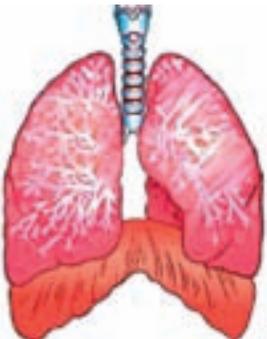
కాబోయే తల్లులు - తమ బిడ్డ మెదడుకు అందించే పోషణ గర్భం ధరించినప్పటినుండి 2 సం॥ల కాలమేనన్న సంగతి గుర్తెరగాలి. బిడ్డ పెద్దయ్యాక జరగాల్సింది మెదడుకు రక్షణ, శిక్షణ లేనని గమనించాలి. మెదడు ఎదుగుదలకు మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు పదార్థాలు, అయోడిన్ లాంటి పోషకాలు సకాలంలో అవశ్యం.

### 2. గుండె (ఘోష)



గుండె నిర్మాణం, ఎదుగుదల, తల్లి గర్భంలోనే పూర్తవుతుంది. ఆ సమయంలోనే తగిన పోషకాహారం, పాలు సమృద్ధిగా తీసుకొనాలి. రక్తంలో క్రొవ్వు, కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువైనా... ఆవేదన, రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు వస్తాయి. కనుక వ్యాయామం, ధ్యానం రెండూ అవసరమే.

### 3. ఊపిరితిత్తులు (మనవి)



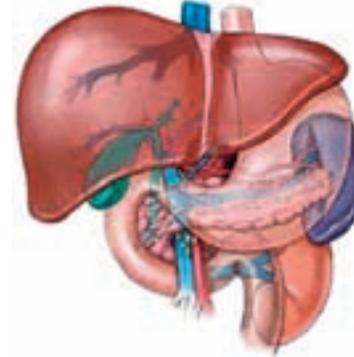
మంచిగాలి, వెలుతురు గల ప్రదేశం నివాస యోగ్యం. వాతావరణ వరిస్థితులను అధిగమించేందుకుగాను శ్వాస అవయవాలకు ప్రాణాయామ సాధన అత్యుత్తమం. కలుషిత పర్యావరణము, మద్యపానం, ధూమపానం, పొగ తాకిడి ఊపిరితిత్తుల అనారోగ్యానికి దారితీస్తాయి.

### 4. జీర్ణాశయము (కోరిక)



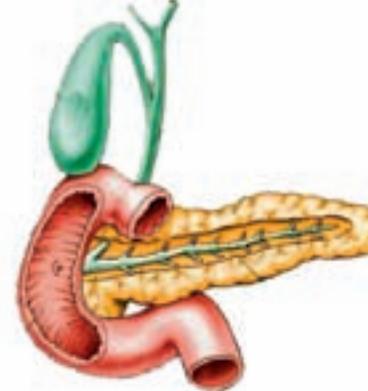
ఆకలి ఎరిగి ఆహారం తినాలి. అజీర్ణం అనిపిస్తే లంఖణం చేయాలి. రోజూ కనీసం మూడు లీటర్ల మంచినీరు త్రాగాలి. ఆహారంలో పండ్లు, కాయగూరలు, పీచుపదార్థం తప్పక చేర్చాలి. క్రొవ్వులు, నూనెలు మితంగా వాడాలి. రోజూ సూర్యనమస్కారాల సాధన మంచిది. మీ జీర్ణాశయ స్థితికి మీ నిర్ణయాల జెచిత్వానికి దగ్గర సంబంధం వుందని తెలుసుకోండి.

### 5. కాలేయము (సలహా)



అధిక క్రొవ్వు, మద్యపానం దీనికి జంటశత్రువులు. క్రొవ్వులు, వెన్న, నూనెలు, నెయ్యి, అతిగా మాంసాహారం లాంటివి నియంత్రించాలి. తరచు బెల్లం వంటకాలు ఉపకరిస్తాయి. కాలేయం జబ్బు ఓ నిగూఢ శత్రువు. నష్టం జరిగాక గాని వ్యాధి బయటపడదు. కనుక 35 సం॥లు వయసు మీరిన వారు ప్రతి 6 నెలలకోసారి లివర్ పరీక్ష జరిపించుకోవటం చాలా అవసరం.

### 6. క్లోమగ్రంథి (నివేదన)



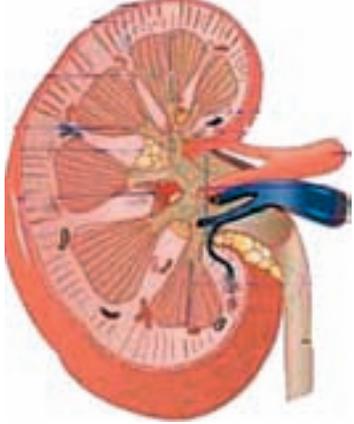
‘వంశానుగతం’అయితేనే కదా షుగర్ వ్యాధి వచ్చేది...! అనే అపోహ జనంలో ఉంది. ఈ భ్రమలో ఉండబట్టే నేటి యువత సైతం డయాబెటిస్ కు గురి అవుతున్న దాఖలాలు ఉన్నాయి. అధికతిండి, అధికబరువు, శారీరక వ్యాయామలేమితోపాటు తీవ్ర మానసిక ఒత్తిడివలన కూడా క్లోమగ్రంథి పనితీరు క్షీణిస్తుంది. షుగర్ వ్యాధికి వైద్యపరమైన చికిత్స అనివార్యం. అయితే ఈ వ్యాధిని ముందస్తుగానే నివారించేందుకు లేదా వ్యాధి వస్తే సమర్థంగా నియంత్రించుకునేందుకు యోగసాధన శాస్త్రీయంగా ఉపకరిస్తుందని కార్పొరేట్ వైద్య ప్రముఖులు కూడా అంగీకరిస్తున్న సత్యం.

## 7. ప్రేవులు (ప్రార్థన)



తిన్న ఆహారాన్ని శరీరానికి కావలసినంత శక్తిగా మార్చి ఆడుకునేవి, గాడితప్పితే నిస్సత్తువ చేసేవికూడా ప్రేవులే. బ్యాక్టీరియా గనుక ప్రవేశించితే గ్యాస్ రుగ్గుతలు, ప్రేవుల్లో ఉదర సంబంధిత జబ్బులు అనేకం తోడవుతాయి. వారానికోసారి రసోపవాసం, 2 నెలలకోసారి 'పేగుశుద్ధి' (ఎనిమా) పాటించటం సమంజసం.

## 8. మూత్రపిండాలు (సూచన)



సమృద్ధిగా నీరు, పరిమితమైన ఉప్పు, చక్కెర, తక్కువమోతాదులో మాంసకృత్తులు తీసుకోవడం వలన మూత్రపిండాలుపై అధికశ్రమ తగ్గి, దీర్ఘకాలం పనిచేస్తాయి. ఉపవాసం దీక్షలో మలమూత్ర విసర్జన సలక్షణంగా జరిగి కిడ్నీలకు సమగ్ర విశ్రాంతి నిచ్చినట్లవుతుంది.

**శ్లో॥** అచిరేణ సదుర్బుద్ధిః పశ్చాత్తాపేన యుజ్యతే...

తా॥ యవ్వనంలో నిర్లక్ష్యంగా దురలవాట్లతో ప్రవర్తిస్తే జీవితాంతం పశ్చాత్తాపపడాల్సి వస్తుంది.

**శ్లో॥** శరీర మార్ద్యం ఖలు ధర్మసాధనం  
దేహే సరోగే తు న చా అర్థసిద్ధిః

తా॥ శరీరమే ధర్మసాధనములలో ప్రధానమైనది. శరీరము రోగభూయిష్టమైనచో ఏ కోరికలున్నూ సిద్ధించవు.

## పదము - వివరణ (అకారాది క్రమంలో)

**అగ్నిసార క్రియ** - పొట్టతో శ్వాసలను వగచ్చే ఉదరశోధన క్రియ

**అనులోమ-విలోమ** - ఒక ముక్కురంధ్రం నుండి గాలి పీల్చి, మరొక ముక్కురంధ్రం ద్వారా ఏకపక్షంగా గాలి విడుస్తూ 20 సార్లు, భిన్నంగా మరోవైపునుంచి 20 సార్లు చేసే ప్రాణాయామం

**ఇడ-పింగళ** - యోగానుశాస్త్రం ప్రకారం దేహంలో ఎడమవైపు ఇడ శ్వాసక్రియ ద్వారా చేతనావస్థ, కుడివైపు శ్వాసక్రియ పింగళ నాడి ద్వారా ప్రాణవ్యవస్థ నడుస్తాయి.

**ఉజ్జ్వల** - దీర్ఘ ఉచ్ఛ్వాసలు, నిట్టూర్పువంటి నింపాది నిశ్వాసలు పాటించటం.

**ఉద్ఘాతనబంధము** - పొట్టలోని గాలి సాంతం వదిలి, పొట్ట వెనక్కు బిగియబట్టి బంధించి నెమ్మదిగా సడలించే పద్ధతి

**కుండలినీ శక్తి** - సుదీర్ఘ యోగానుభవంతో సుషుమ్నానాడిని మేల్కొలిపి, షట్చక్రాలను ప్రసన్నం చేసుకోగలిగే అతీంద్రియ ఆధ్యాత్మికశక్తి.

**గమన ప్రాణాయామం** - నడకలో, సంయమనంతో చేసే విభిన్న ప్రాణాయామం

**జ్యోతి త్రాటక** - మనోనిబ్బరం కోసం కళ్లెదుట దీపకాంతిని తడేకంగా తిలకించడం

**త్రాటక** - నిశ్చలతకోసం తిన్నగా కూర్చుని ఓ బిందువుపై తడేకదృష్టిని పెట్టడం

**నాడీశోధనం** - రెండు నాసికారంధ్రాలతో కుడి నుండి ఎడమ-ఎడమనుంచి కుడికి లయబద్ధమైన పూర్ణశ్వాసలు తీసుకొనే ప్రాణాయామం.

**నేతిక్రియలు** - శరీరాన్ని ముందుకు వంచి, కొంచెం ఉప్పు కలగలసిన నీటిని సన్ననిగొట్టం వున్న చెంబుతో ఒక ముక్కుపుటనుంచి సేకరించి, మరో ముక్కుపుట ద్వారా జలధారగా వదలటాన్ని 'జలనేతి' అంటారు. అలాగే 'సూత్రనేతి'లో కుదురుగా కూర్చుని సన్నని నూలుదారంను (లేదా ట్యూబ్ను) తడిపి ముక్కులోకి చేతి వేళ్ల ద్వారా నెదుతూ గొంతులోకి నెమ్మదిగా ప్రవేశపెట్టి ఆ కొనను అంగిలిద్వారా బయటకు తెచ్చి రెండు కొసలను పట్టుకుని కవ్వం చిలికినట్టు చిలకాలి.

**నౌళి** - నిలుచుని, ముందుకు వంగి గాలి వదిలక, పొట్టను, నాభిని పూర్తిగా లోనికి లాగి బిగియబట్టి సడలిస్తుండే ప్రక్రియ

**ప్రశాంతాసనం** - యోగాభ్యాసంలో చివరిగా చేసే ప్రశాంత భంగిమ (శవాసనం)

**భస్మిక** - పొట్టను కొలిమితిత్తిగా భావించి, ఉదరచలనాన్ని అధికంగా చేసే ప్రాణాయామం

**యోగనిద్ర** - దేహాంతరభాగాలకు, మనసుకు, ఏకకాలంలో స్ఫురింపజేసే సంపూర్ణ విశ్రాంతి.

**రసోపవాసం** - పండ్లరసాలు పరిమిత ద్రవాహారంగా సేవించుతూ చేసే ఉపవాసవిధానం

**రేచక పూరక** - పొట్టును ఉచ్చ్వాసతో వ్యాకోచింపజేసి, నిశ్వాసతో సంకోచింపజేస్తూ.. రెండు నాసికారంధ్రాల నుండి లయబద్ధంగా పూర్ణశ్వాసలు తీసుకునే ప్రాథమిక ప్రాణాయామం

**వస్త్రధాతి** - శుభ్రమైన పల్నని వస్త్రాన్ని తడిపి, గొంతులోకి నింపాదిగా మ్రింగుతూ, పోనిస్తూ.. పెద్దపేగు శుద్ధికోసం చేసే యోగక్రియ

**శరీరమర్దన** - ఒంటికి తైలంతో మర్దన చేయించుకునే పద్ధతి

**శిథిలాసనం** - బోర్ల పడుకుని, ఒకవైపు చేయి, కాలును వీలుగా ముడుచుకుని, మరోవైపు కాలుని, చేతిని హాయిగా వదిలి కళ్లు మూసుకుని పెద్దలు చేసే బాలప్రశాంత భంగిమ

**శీతలీ** - చాపిన నాలుకతో లోనికి గాలి పీల్చి తిరిగి ముక్కుతో వదులుతూ శీతలత్వం పొందే ప్రాణాయామం

**శంఖు ప్రక్షాళన** - ప్రత్యేక ఆసనాలు, జలచికిత్సలతో పెద్దపేగులోని మాలిన్యాన్ని సత్వరంగా ప్రక్షాళన చేసే ప్రక్రియ

**సూర్యభేదిని** - కుడి నాసికారంధ్రం నుండి శ్వాస సంపూర్ణంగా తీసుకుని కొద్ది సెకండ్లు కుంభించి, తలను ఛాతి వైపుకు దింపి తదుపరి తలను పైకెత్తి శ్వాసను నింపాదిగా కుడినుంచే వదిలే ప్రాణాయామం

**సంగీతశ్రవణం** - శ్రావ్యమైన సంగీతాన్ని అభ్యాసధోరణిలో వింటూ ఆనందించటం

### కొన్ని వంశానుగత వ్యాధులు

01. మధుమేహం
02. గుండెజబ్బులు
03. అధిక రక్తపోటు
04. మానసిక రుగ్మతలు
05. ధైరాయిడ్ వ్యాధి
06. ఉబ్బసం
07. మూర్చలు
08. నేత్ర పరలము - క్షీణత
09. మూలశంక
10. జీర్ణకోశ వ్యవస్థ బలహీనత
11. హీమోఫిలియా (పురుషులలో)
12. క్యాన్సర్లు
13. డౌన్ సిండ్రోమ్ (మంగీల్ ముఖము, వగైరా)

ఈ వంశానుగత వ్యాధులు అనివార్యంగా సంక్రమించే పరిస్థితి వున్నందున అలాంటివారు యుక్తవయసు నుండే యోగసాధన అలవర్చుకుని తమ జబ్బు వాయిదా వేసేందుకు, తీవ్రత తగ్గించేందుకు కృషి చేయడం అభిలషణీయం.



“ యోగః చిత్తవృత్తి నిరోధః ” - శ్రీ పతంజలి మహర్షి

# 1. హఠయోగము

శ్లో॥ హఠస్య ప్రథమాంగత్వాదాసనం పూర్వముచ్యతే ।  
కుర్యాత్తదాసనం స్థయిర్యమారోగ్యం చాంగలాఘవం ॥

తా॥ హఠయోగంనందు ఆసనాలు ప్రథమాంగం. యోగాసనాలు ఆరోగ్యాన్ని, స్థయిర్యాన్నిచ్చి, శరీర అంగాలను తేలికపరుస్తాయి.

**పతంజలి మహర్షి** విరచితమైన అష్టాంగయోగము యొక్క ఆచరణాత్మక గ్రంథమే హఠయోగం. మానవుడి భౌతిక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక శక్తియుక్తులను సమన్వయపరచి ఏకోన్ముఖం చేసే సమున్నతమార్గం యిది. ఇందులోని యోగాసనాలు, ప్రాణాయామం వంటి సాధనలతో మానవుని దేహారోగ్యం పరిపుష్టి కాగలదు. యోగవిజ్ఞానంతో పంచేంద్రియాలను, భావజాలాన్ని అదుపులో వుంచుకోగల నిగ్రహస్థితి కూడా సాధ్యం. సుదీర్ఘ హఠయోగసాధనతో సుషుమ్నాడిని మేల్కొలిపి సాధకుడు 'కుండలినీశక్తికి సైతం' చేరువ కాగలడు.

**అనారోగ్యం ఎలా కలుగుతుంది?:** దేహానికి అనేక కారణాల వలన అనారోగ్యం కలుగుతుంది. మనం భుజించే ఆహారం, పీల్చే గాలి, త్రాగే నీరు ఏది కలుషితం అయినా మనం జబ్బు పడవచ్చు. మన చుట్టూ వున్న వాతావరణంలోని కాలుష్యం వలన వీటిలో దేనిలోనైనా టాక్సిన్స్ ప్రవేశించవచ్చు. వాతావరణ కాలుష్యానికి కారణం - పెరుగుతున్న జనాభా కావచ్చు, తగ్గుతున్న పచ్చతనం కావచ్చు, అదుపు తప్పిన పారిశ్రామికీకరణ కావచ్చు. ఏది ఏమైనా యివన్నీ మన ఆరోగ్యానికి పెను ముప్పు తెస్తున్నాయి. వీటన్నిటినీ మించిన ముప్పు మానసిక కారణాల వలన కలుగుతోంది. కోపం, అసూయ, ఆందోళన, విషయవాంఛ, అహంకారం యిత్యాది గుణాలు మన ఆరోగ్యాన్ని చెడగొడుతున్నాయి. వీటి కారణంగా మన శరీరావయవాలకు కలిగే వ్యాధులేమిటో చూద్దాం -

పరిశ్రమలు గాలిలో విడిచే వాయువుల వలన, విసర్జించే వ్యర్థపదార్థాల వలన, వాహనాలనుండి వెలువడే కార్బన్ మోనాక్సైడ్ వలన తలనొప్పి, ఆస్తమా, గుండె, ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు కలుగుతాయి. కొన్ని సందర్భాలలో పురుషులలో వంధ్యత్వం (నపుంసకత్వం) కూడా కలుగుతుంది.

ఆహారపదార్థాలు ఎక్కువ కాలం నిలవ వుండడానికి వాడే ప్రిజర్వేటివ్స్ వలన జీర్ణవ్యవస్థ చెడిపోతుంది. తలనొప్పి, అల్సర్ వంటి వ్యాధులు రావడంతో బాటు శరీర రక్షణ వ్యవస్థ దెబ్బ తింటుంది.

త్రాగేందుకు పరిశుద్ధమైన నీరు లభ్యంకాని పరిస్థితుల్లో దొరికిన నీరు సేవించడం జరుగుతుంది. దాని కారణంగా కలరా, డయేరియా, టైఫాయిడ్, కామెర్లు, హెపటైటిస్

వంటి జీర్ణకోశ వ్యాధులతో బాటు ఎముకలు, కీళ్ల సంబంధమైన ఆర్థరైటిస్ వంటి వ్యాధులు కూడా కలుగుతాయి.

శబ్ద కాలుష్యం వలన వినికిడి తగ్గుతుంది. చికాకు కలగడం, తలనొప్పి, కండరాల్లో టెన్షన్, బిపి పెరగడంతో బాటు ఒక్కొక్కప్పుడు నెర్వస్ బ్రేక్డౌన్ కు కూడా దారి తీస్తుంది.

వృత్తికి, జీవనసరళికి సంబంధించిన వ్యాధులు చాలా వున్నాయి. ఎప్పుడూ కూర్చుని పనిచేసేవారికి నడుం నొప్పి, స్థూలకాయం, ఒత్తిడి, కంటిబాధలు రావడం సహజం.

వేళకు సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం, మితంగా తీసుకోకపోవడం వలన డయాబెటిస్, గుండె జబ్బులు, జీర్ణవ్యవస్థకు సంబంధించిన వ్యాధులు వస్తాయి.

**యోగచికిత్స** - యోగాభ్యాసం దేహానికి ఆరోగ్యప్రదాయిని. యోగాసనాలు చేయడం వలన శరీర అంతర్గత అవయవాలు బాగా ఉత్తేజ పడతాయి. ప్రాణాయామం వలన నాడీవ్యవస్థకు స్వాంతన కలుగుతుంది. యోగబంధం, ముద్రలతో వినాశక గ్రంధులు, పంచకోశములైన అన్నమయ, ప్రాణమయ, మనోమయ, విజ్ఞానమయ, ఆనందమయ కోశములు కూడా ప్రభావితం చెంది స్థూల, సూక్ష్మ శరీరంలో సమత్వం ఏర్పడి అంతరంగ శాంతికి అది దోహదపడుతుంది.

అనుకున్న లక్ష్యాలను సాధించలేకపోవడం వలన కొందరికి మనోవేదన కలిగి శారీరక అంగాల పనితీరు దెబ్బతింటుంది. యోగాతో మనసును ప్రశాంతపరచి, స్వస్థత చేకూర్చడం ద్వారా ఆ సమస్య దానంతట అదే పరిష్కారమౌతుంది.

**యోగశక్తి** - రుగ్మతవలన మనసు వికలం కాకుండా ధ్యానం ద్వారా మనసుకు స్వాంతన చేకూర్చగలిగే శక్తి కేవలం యోగాకు మాత్రమే వుంది. శరీరంలోని అంతర్ శక్తులకు, బాహ్యశక్తులకు మధ్య సంతులనం సాధించడం యితరులకంటే యోగసాధకులకు ఎంతో సులభం. శరీరం, మనసు, ఆత్మల మధ్య సమన్వయం సాధించి పరిపూర్ణ ఆరోగ్యానికి మనిషిని నడిపించగల సాధనం - యోగం!



## పంచధర్మాలు - ఆరోగ్యానికి మూలస్తంభాలు

ప్రకృతిలోని పంచభూతములకు ప్రతీకయైన మనిషి ప్రకృతికి అనుగుణమైన పంచధర్మాలను ఆచరించటం ఆరోగ్యజీవనసూత్రం.

**01.నీటి ధర్మం:** నీటికి ప్రాణశక్తి వుంది. కనుక ప్రతిరోజూ నాలుగునుండి ఐదు లీటర్ల మంచినీరును క్రమపద్ధతిలో సేవించాలి. ఇందువలన రక్తశుద్ధి బాగా జరిగి, చర్మసౌందర్యం కూడా పెరుగుతుంది.

**02.ఆహారధర్మం:** కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, తాజా పండ్లు, మొలకెత్తిన విత్తనాలు లాంటి పౌష్టికాహారం తీసుకొనవలెను. వేళకు తినడం, బాగా నమిలి మ్రింగడం, జీర్ణక్రియకు శ్రేయస్కరం.

**03.వ్యాయామధర్మం:** ప్రతిరోజూ నడక, జిమ్, జాగింగ్, ఈత వంటివి గాని యోగాభ్యాసము గాని ఓ గంటపాటు చేయడం అవశ్యం. ఇది ఊబకాయం నియంత్రణకు, చక్కని జీర్ణరసాయన ప్రక్రియకు తోడ్పడుతుంది.

**04.విసర్జకధర్మం:** విందులు, వినోదాలకు, జిహ్వాచాపల్యానికి అధిక ప్రాధాన్యత నిస్తూ విసర్జకధర్మాన్ని మాత్రం దాదాపుగా నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నందునే నేడు అన్ని వర్గాల కుటుంబాలు అనారోగ్యం పాలవుతున్నాయి. పరిష్కారంగా ఆహారంలో ఎక్కువగా పీచుపదార్థాలను తింటూ, మంచినీటిని సమృద్ధిగా తీసుకుంటూ విసర్జన అవసరాన్ని గుర్తించిన విజ్ఞతతో కాలకృత్యాలకు గాను నిర్దిష్టసమయం కేటాయించి మలబద్ధకాన్ని నివారించుకొనవచ్చును.



**05.విశ్రాంతిధర్మం:** సర్వజీవులకు విశ్రాంతి అనేది శరీరానికి ఊరటనిచ్చే పునఃశక్తి. రాత్రినిద్రలో జీర్ణరసాయన చర్య కొనసాగుతూ వుండటంతోబాటు కలల తాకిడికి మనసు కూడా గురవుతుంది కనుక నిద్ర దేహానికి సంపూర్ణ విశ్రాంతి అనిపించుకోదు. ఎందుకంటే విశ్రాంతి కేవలం శరీరానికే కాదు, మనసుకు కూడా అవసరం. మనకోసం అవిశ్రాంతంగా పని చేస్తున్న ప్రేమలు, జీర్ణకోశానికి కృతజ్ఞతాధర్మంగా వారానికి ఒక రోజు ఉపవాస విధానం పాటించినట్లయితే దేహానికి స్వస్థతతో పాటు పరిపూర్ణ విశ్రాంతిని కూడా అందించినట్లవుతుంది. ప్రశాంతాసనం, యోగనిద్ర వంటివి మనసుకు కూడా ఊరట నిస్తాయి కాబట్టి విశ్రాంతిధర్మానికి యివి ఉత్కృష్ట సాధనాలు.

“పంచధర్మాలను పాటిద్దాం - జీవనమాధుర్యాన్ని చవిచూద్దాం”

### మర్దన ఒంటికి మంచిదే

చిన్నప్పుడు పిల్లలు పెట్టించుకునే నలుగున్నానమే - యిప్పుడు పెద్దవాళ్లు చేయించుకుంటున్న, యిష్టపడుతున్న శరీరమర్దనం! ఆయర్వేదం లోని పంచకర్మలలో తైలమర్దన ఒక సనాతన ప్రక్రియ. ఈ రోజుల్లో అధికమైన బరువు తగ్గించి హాయిని గొలిపే ఆయిల్ మసాజ్ గా యిది బాగా ప్రాచుర్యం పొందింది.

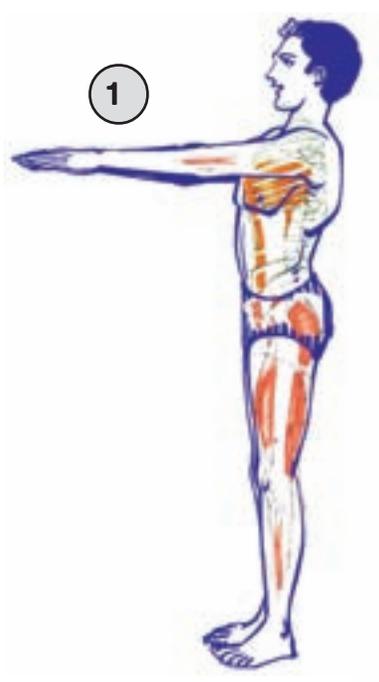
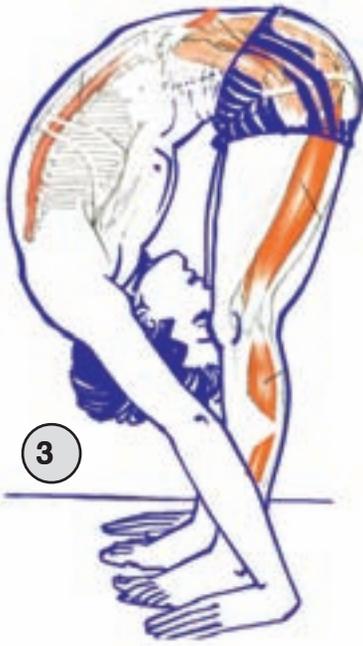


హఠయోగంలో ఈ మర్దనయొక్క ప్రాశస్త్యం వుంది. యోగసాధకులు నెలలో ఒక్క రోజైనా శారీరక మర్దన చేయించుకొనాలి. మన వ్యాయామశ్రమ చాలీచాలనప్పుడు లివర్, పాంక్రియాస్, కిడ్నీలు వంటి దేహాంతర భాగాలకు సైతం యీ మర్దన చురుకైన రక్తప్రసరణ జరిపిస్తుంది. ఒంటి భారాన్ని, ఉద్రిక్తతలను తొలగించి నాడీమండలాన్ని ప్రశాంతపరుస్తుంది. చర్మకాంతిని, యవ్వనస్ఫూర్తిని కలిగిస్తుంది. అనిర్వచనీయమైన హాయిని, నిద్రను ప్రసాదిస్తుంది. నిపుణుల పర్యవేక్షణలో స్టీమ్ బాత్ తో కూడిన తైలమర్దన చికిత్సలు కొన్ని దేహగుఠ్యాలకు కూడా ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. తిండి దగ్గర మొండికేసే పిల్లలకు, గైనిక్ సమస్యలు ఎదుర్కునే ఆడపిల్లలకు, మెనోపాజ్ స్థితిలోని తల్లుల ఆరోగ్యానికి ఉపచికిత్స వంటిది యీ మర్దన. ఐతే ఈ శరీరమర్దన పద్ధతిని ఉపచర్యగా పాటించాలే తప్ప దినచర్యగా మలచుకోరాదని వైద్యుల సూచన.

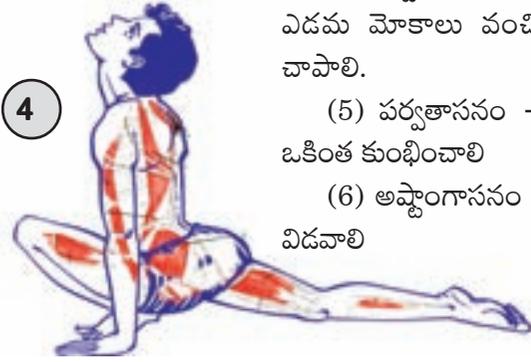
- 'గురుదేవులు' డా॥ రెడ్డి సాంబశివరావు

## సూర్యనమస్కారములు - విధివిధానాలు

- 01 సూర్యుని దిశకు అభిముఖంగా చేయాలి. తక్కువ దుస్తులతో, దేహానికి సూర్యురశ్మి తగిలేలా సాధన చేస్తే మరీ మంచిది. 02 నెమ్మది రౌండ్లు చేస్తున్నపుడు శ్వాసక్రమం పాటించాలి. స్పీడు రౌండ్ల సమయంలో సాధారణ శ్వాస చాలు. 03 బరువు తగ్గే తాపత్రయంతో స్పీడు రౌండ్లు అతిగా చేయడంవలన కీళ్లకు మున్ముందు అనేక అనర్థాలు కలగవచ్చు. 04 20 రౌండ్ల క్రమంలో మొదటి 4, చివరి 3 రౌండ్లు నిదానంగా మంచి డ్రైవింగ్ తో చేయాలి. 10 రౌండ్ల క్రమంలోనైతే మొదటి 2, చివరి 2 నిదానంగా చేయాలి. 05 ఎవరు ఎన్ని రౌండ్లు చేయడమో గురువుచే నిర్దేశించబడాలి. 06 ఊబకాయులైన స్త్రీ పురుషులు వీటిని గురువు సమక్షంలో విభిన్న రీతులలో సాధన చేస్తే మంచి ఫలితాలు సాధించవచ్చును. (యోగసాధనలో 40% ఫలితం సక్రమంగా సూర్యనమస్కారాలు చేయడంలోనే వుంది)



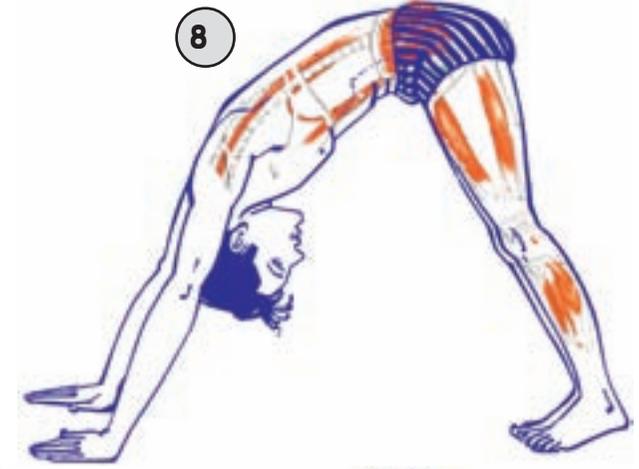
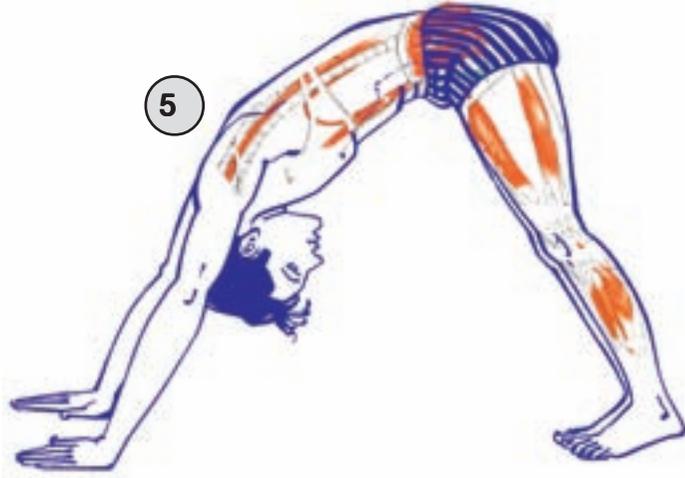
- (1) సమర్పణాసనం - శ్వాస విడుస్తూ చేతులు చాపాలి  
(2) ఊర్ధ్వ హస్తాసనం - శ్వాస తీసుకుంటూ వెనక్కి వాలాలి  
(3) పాదహస్తాసనం - శ్వాస విడుస్తూ పాదాలను తాకాలి



(4) అశ్వసంచలనాసనం - శ్వాస తీసుకుంటూ ఎడమ మోకాలు వంచి, కుడికాలుని వెనక్కు చాపాలి.

(5) పర్వతాసనం - ఈ భంగిమలో శ్వాస ఒకింత కుంభించాలి

(6) అష్టాంగాసనం - ఈ భంగిమలో శ్వాస విడవాలి

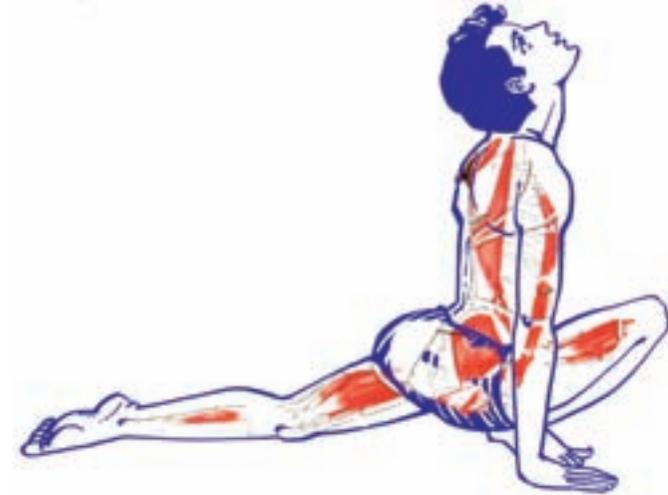
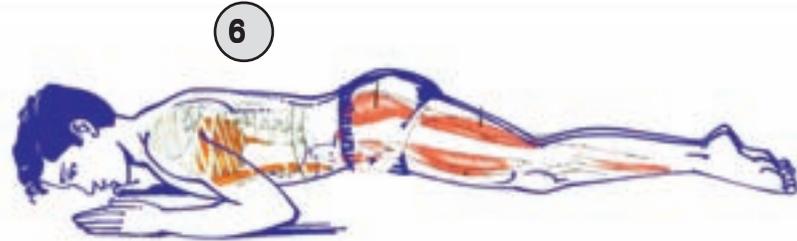


8

(7) భుజంగాసనం - ఈ భంగిమలో శ్వాస తీసుకోవాలి

(8) పర్వతాసనం - ఈ భంగిమలో శ్వాస విడవాలి

(9) అశ్వసంచలనాసనం - శ్వాస తీసుకుంటూ (4)లో వెనక్కు చాపిన కుడికాలునే ముందుకు తేవాలి.



9

10



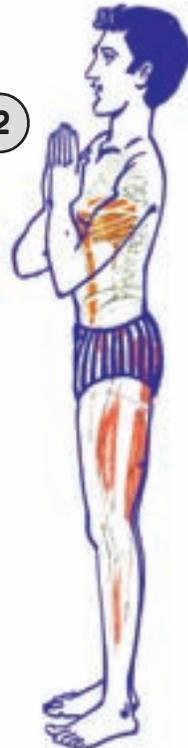
- (10) పాదహస్తాసనం - శ్వాస విడుస్తూ పాదాలను, నేలను తాకాలి
- (11) ఊర్ధ్వ హస్తాసనం - శ్వాస తీసుకుంటూ వెనక్కి వాలాలి
- (12) శ్వాస విడుస్తూ యథాస్థితికి రావాలి. దీనితో ఒక రౌండు పూర్తవుతుంది.

ఇలా కనీసం 12 రౌండ్లు చేయడం మంచిది

11



12



## కొన్ని యోగాసనాలు

### (యోగచికిత్సలో ఉపకరించే కొన్ని ఆసనాలు)

ఉషోదయాన లేచి సమృద్ధిగా నీరు త్రాగి, కాలకృత్యాలు తీర్చుకుని, ఖాళీ పొట్టతో, వదులు దుస్తులతో, గాలి, వెలుతురు కలిగిన ప్రదేశంలో, నేలపై మెత్తటి దుప్పటి పరచి, తూర్పుముఖంగా యోగాసనాలు చేయాలి. (సాయంత్రం చేయదలచుకుంటే భోజనం చేశాక నాలుగున్నర గంటల విరామం యిచ్చివుండాలి) 45 ని||ల నుండి 60 ని||ల వరకు చేయాలి.

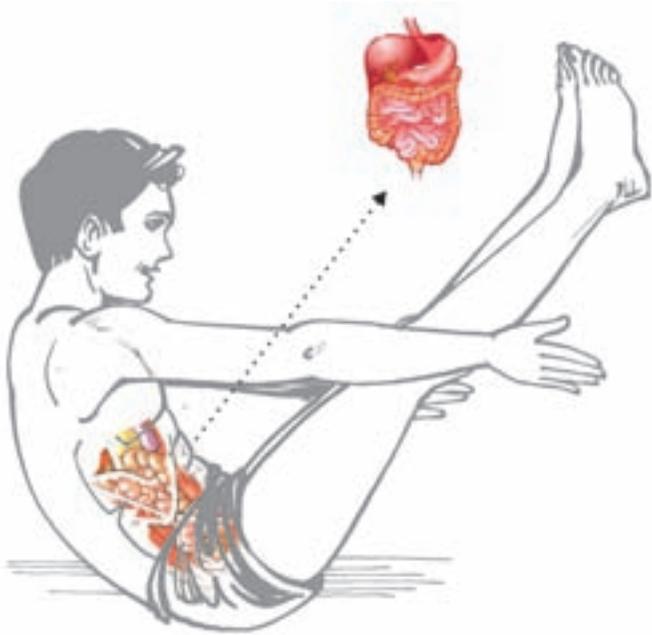
పర్వతాసనం వంటి వార్మ్-అప్ ఆసనాలు మొదటిలోనూ, ప్రాణాయామం, ప్రశాంతాసనం వంటివి చివరిలోనూ చేయాలి. శారీరక రుగ్మతలు వున్నవారు యోగా గురువును సంప్రదించి తమకు తగిన ఆసనాలు మాత్రమే వేయాలి. ప్రతి ఆసనంతో బాటు కౌంటర్-ఆసనం (సర్వాంగాసనానికి కౌంటర్ మత్స్యాసనం) వేయకపోతే అపయోగం కాగలదు. యోగాసనాలు వేయడంలో కొన్నాళ్లు 'గ్యాప్' వచ్చినా విపరీత పరిణామాలు కలుగవు.

8 సం||లు దాటిన చిన్నపిల్లలనుండి 80 యేళ్ల వయోవృద్ధుల వరకు అందరూ యోగాసనాలు వేయవచ్చు. కపిల సూర్యసమస్కారాల వలన పిల్లల ఎత్తు పెరగడమే కాక, వారి జ్ఞాపకశక్తి యినుమడిస్తుంది. బిపి, సుగర్, కీళ్లనొప్పులు వున్నవారు నిర్దిష్ట ఆసనాలు మాత్రమే వేయాలి.

యోగాసనాల వలన అధిక బరువు తగ్గడమే కాక, తగ్గిన బరువు నిలకడవుతుంది. జిమ్, వాకింగ్ లాంటివి చేసేవారు అవి పూర్తి చేశాక యోగాసనాలు వేయాలి. క్రమం తప్పకుండా చేసే యోగాసనాలు దేహారోగ్యానికే కాక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదలకు ఎంతగానో తోడ్పడతాయి.

యోగవిద్యలో ప్రజ్ఞావంతులైనవారు తమ 'స్వతంత్రనాడీమండలాన్ని' సయితం అదుపులో వుంచుకోగల సమర్థతను సాధించగలుగుతారు.





## నావాసనం

**చేసే విధానం** - వెల్లకిలా పడుకొని, చేతులను తల వెనక్కి చాపి, స్వాస తీసుకుంటూ శరీర ఉపరిభాగాన్ని 45 డిగ్రీల ఎత్తు వరకు లేపాలి. అలాగే రెండు కాళ్లను 60 డిగ్రీల ఎత్తువరకు లేపి, మోకాళ్ల కండరాలను బిగించి, మునిగాళ్లను ముందుకు చాపాలి. స్వాసపట్టుమీద నావాసన స్థితికి వచ్చాక మామూలు స్వాసతో 20 సెకన్ల వరకు భంగిమను నిలిపితే ఫలితం తెలిసొస్తుంది. ఇలా 3 సార్లు చేయవచ్చును.

### లోపల ఏం జరుగుతుంది?

01 ఈ భంగిమలో శరీర ఉపరిభాగం బరువు ప్రేగులపై బాగా ఒత్తిడిని కలిగిస్తున్నందున ప్రేవుల యందు ప్రేరణశక్తి పెరుగుతుంది.

02 వెన్నుపూస ముందుకు వంగినందున కాళ్లు, తుంటి బరువు వలన పెద్దప్రేగు, చిన్న ప్రేగు ఉద్దీపన చెందుతాయి.

### ఆసనఫలితం -

- జీర్ణక్రియను ఉత్తేజపరిచి ఆకలిని నియంత్రిస్తుంది
- వెన్నుపూస, పొట్ట కండరాలను బలతరం చేస్తుంది
- గర్భాశయ సమస్యలకు ఉపయుక్తమైంది
- పొత్తి కడుపు పెరగకుండా అదుపు చేస్తుంది

**అప్రమత్తం** - హెర్నియా, అల్సర్లు, వెన్నెముక బాధితులు, గర్భవతులు, యిటీవలనే శస్త్రచికిత్స పొందినవారు నావాసనం చేయరాదు.



## పవనముక్తాసనం

**చేసే విధానం** - వెల్లకిలా పడుకొని, రెండు కాళ్లను 90 డిగ్రీల నిటారుకు ఎత్తి స్వాస విడుస్తూ, కాళ్లను పొట్టమీదకు మడిచి అనునయంగా అదిమిపట్టి, తలను ముక్కును మోకాళ్ల చెంతకు తెచ్చే భంగిమయే - పవనముక్తాసనం. నెమ్మది స్వాసలతో 15 సెకన్లపాటు వుంచి, తిరిగి యథాస్థితికి రావాలి. ఇలా 3-4 సార్లు చేయవచ్చును.

### లోపల ఏం జరుగుతుంది?

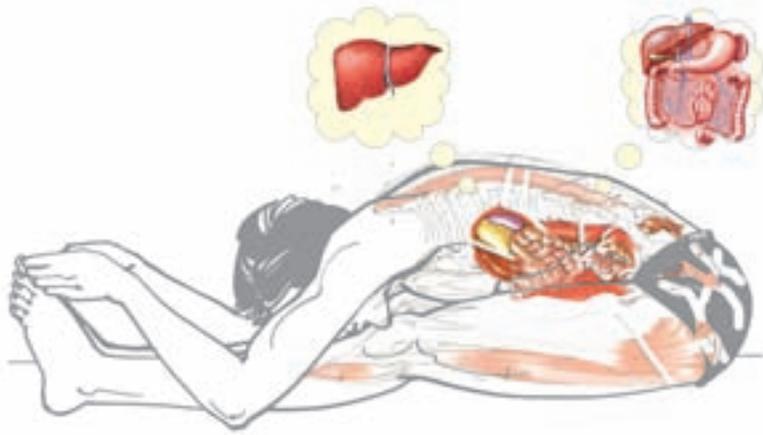
01 మోకాళ్లు పొట్టపైకి సాంతం మడవబెట్టినందున ఉదరవితానం (డయాఫ్రమ్) ప్రభావితమౌతుంది. ఈ విధమైన సంపూర్ణ వత్తిడి చేత యిది చిన్న, పెద్ద ప్రేవులకు సన్నిహిత వ్యాయామం కాగలదు.

02 ముడవబడిన ఉదర కండరాల సంకోచవ్యాకోచం వలన, అధిక రక్తప్రసరణ జరిగి పొట్ట, కాలేయం, క్లోమగ్రంథి వంటి అంతర్గతావయాలకు నూతన శక్తినిస్తుంది.

### ఆసనఫలితం -

- పొట్టలోని ప్రేవులకు, జీర్ణమండలానికి హాయియైన ప్రేరణ
- కడుపులోని చెడువాయువులు తొలగిపోతాయి. గ్యాస్ బ్రుబుల్కు నియంత్రణ
- పొత్తి కడుపులోని ఉబ్బరం, క్రొవ్వు తగ్గుతాయి.
- సంతానోత్పత్తి సంబంధిత గ్రంథుల శక్తిసామర్థ్యం పెరుగుతుంది

**అప్రమత్తం** - మెడనొప్పి, వెన్నునొప్పి, సయాటికా వంటి రుగ్మతలున్నవారు నిపుణుల సూచన మేరకు పాటించాలి.



## పూర్ణ పశ్చిమోత్తానాసనం

**చేసే విధానం** - వెల్లకిలా పడుకొని, చేతులను తల వెనక్కి చాపి, శ్వాస తీసుకుంటూ నెమ్మదిగా శరీరాన్ని ముందుకు వంచి చేతులతో పొదాలను పట్టుకుని, శ్వాస విడుస్తూ నుదురు మోకాళ్లకు తాకించే భంగిమయే పూర్ణపశ్చిమోత్తానాసనం. పొదాలు ముందుకు, చేతివేళ్లు వెనక్కు బిగియబట్టి పొట్టను లోనికి బంధించాలి. ఈ స్థితిలో 5-10 నిదాన శ్వాసలు తీసుకొనాలి. తిరిగి శ్వాస తీసుకుంటూ వెల్లకిలా పడుకొనాలి (యథాస్థితి). ఇలా 3-4 సార్లు చేయాలి.

### లోపల ఏం జరుగుతుంది?

01 తుంటినుండి మెడభాగం వరకు వెన్నుపొమును సాగిలపడేలా చేస్తుంది. తద్వారా వెన్నుపొములన్నీ దృఢపడతాయి.

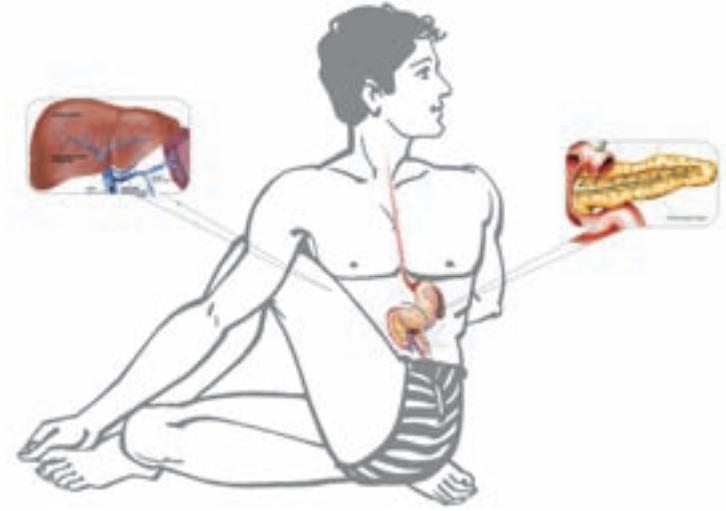
02 తలను మోకాళ్ల వద్దకు వంచే ఈ భంగిమలో ప్లీహము (స్ప్లీన్) సంకోచింపబడుతుంది.

03 నాభి - లోనికి బాగా లాగబడినందున ప్రేవులకు చక్కని సంకోచం, మూత్రపిండాలకు మర్దన జరుగుతాయి.

### ఆసనఫలితం -

- ఉదరంలో రక్తప్రసరణ అన్ని భాగాలకు చేరి పొట్టకండరాలకు బలాన్నిస్తుంది
- వెన్నెముక బాగా వంచబడి సరళత్వం ఏర్పడుతుంది
- కాలేయము, క్లోమగ్రంథులకు చక్కని ప్రేరణ
- పొట్టలోని చెడువాయువులను పారద్రోలి మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది
- మూత్రనాడీ వ్యవస్థలోని అవరోధాలు తొలుగుతాయి

**అర్థమత్తం** - స్లిప్ డిస్క్ తీవ్రత, సయాటికా బాధితులు చేయరాదు



## అర్థమత్స్యేంద్రాసనం

**చేసే విధానం** - కాళ్లు ముందుకు చాపి, మొదట కుడి కాలిని ఎడమ తుంటి వద్దకు తీసుకుని, ఎడమ కాలిపొదాన్ని కుడికాలి తొడవైపున ఆన్ని వుంచాలి. ఇప్పుడు నడుమును, తలను సొంతంగా ఎడమప్రక్కకు తిప్పి అర్థమత్స్యేంద్రాసనం భంగిమను సాధారణ శ్వాసతో చేయాలి. ఇలా రెండోవైపున కూడ 2 ని||ల చొప్పున తప్పక చేయాలి. కళ్లు మూసుకుని చేస్తే మంచిది.

### లోపల ఏం జరుగుతుంది?

01 ఈ అర్థమత్స్యేంద్రాసనం వలన ఉదర కండరాలు, ప్రేవులు బాగా మెలిబడతాయి.

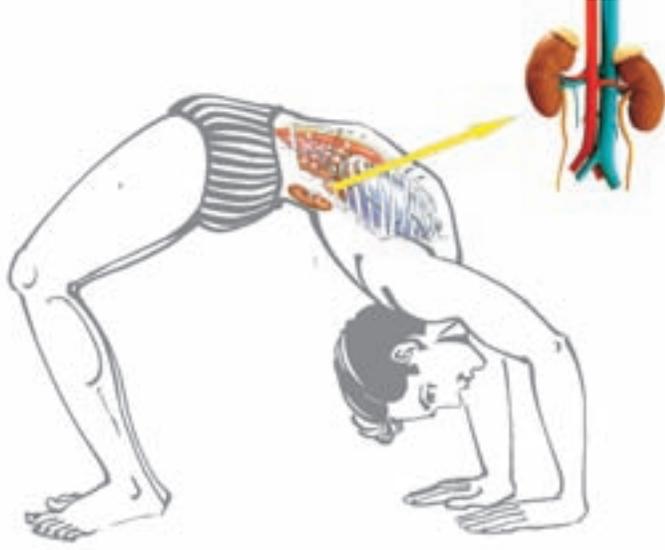
02 కుడిప్రక్కకు తిరిగినప్పుడు పొట్ట ఎడమ భాగంలోని క్లోమగ్రంధి (ప్యాంక్రియాస్)కి సమృద్ధిగా రక్తప్రసరణ జరుగుతుంది.

03 తద్వారా క్లోమగ్రంధి ఇన్సులిన్ అనే అంతర్స్రావంను విడుదల చేసి శరీరంలో గ్లూకోజ్, జీవనక్రియను క్రమబద్ధం చేస్తుంది. తదనుగుణంగా మధుమేహం నివారణకు, నియంత్రణకు యీ ఆసనం చికిత్సాపూరక ఫలితాన్నిస్తుంది.

04 రెండోవైపు చేసే ప్రక్రియలో కాలేయానికి రక్తశుద్ధి కలిగిస్తుంది.

### ఆసనఫలితం -

- క్లోమగ్రంధికి (ప్యాంక్రియాస్), కాలేయానికి (లివర్) అత్యుత్తమ ఆసనం
- మధుమేహ నియంత్రణకు ఉపకరిస్తుంది
- గర్భాశయ రుగ్మతలకు చికిత్స వంటిది



## చక్రాసనం

**చేసే విధానం** - ఉన్నతస్థాయి ఆసనాలలో ఈ చక్రాసనం ఒకటి. సాధనానుభవంతో చేయాలి. నేలపై చేతులు జారకుండా తగుజాగ్రత్త తీసుకొనాలి. చేసేముందు చేతులు, పాదాలను సరిపడా దూరంలో ( 30 సెం.మీ.) వుంచుకొనాలి. శ్వాసబిగువుతో నడుమును పైకి ఎత్తాలి. భంగిమ కుదురుకున్న మీదట సాధారణ శ్వాస చాలు. 10 నుండి 15 సెకండ్లు చక్రాసనం చేసి, శ్వాస విడుస్తూ శరీరాన్ని నెమ్మదిగా నేలమీదకు దింపాలి. ఇలా 3 సార్లు చేయవచ్చును.

### లోపల ఏం జరుగుతుంది?

- 01 వెన్నుపొమును వ్యతిరేకదిశలో మలిచే ఈ ఆసనం వలన వెన్నుసహితమైన నాడీమండల వ్యవస్థలో రక్తప్రసరణ వేగవంతమౌతుంది.
- 02 కంఠంలోని థైరాయిడ్ గ్రంథికి ఉద్దీపన కలుగుతుంది.
- 03 కాళ్లు, చేతుల కండరాలకు బలం
- 04 మెదడుకు అధికరక్తాన్ని ప్రసరింప జేస్తుంది
- 05 మూత్రపిండాలుకు పడపోతశక్తిని పెంచుతుంది

### ఆసనఫలితం -

- నాడీవ్యవస్థ, శ్వాసకోశవ్యవస్థ, గుండెకండరాలకు మంచిది.
- కిడ్నీ, గైనిక్, హార్మోన్ విడుదల వ్యవస్థలలో గల లోపాలను సరిదిద్దుతుంది.

**అప్రమత్తం** - స్పాండిలోసిస్, ముంజేతి బాధ, వెన్ను రుగ్మతలు కలవాళ్లు చేయరాదు.

## సర్వాంగాసనం

**చేసే విధానం** - కాళ్లును, క్రింది శరీరాన్ని క్రమపద్ధతిలో పైకి లేపి, రెండు చేతులతో నడుమును 90 డిగ్రీల వరకు ఎత్తిపట్టి, అరచేతులతో నడుమును తిన్నగాచేసి యీ సర్వాంగాసనంలో దృష్టిని మునివేళ్లపై వుంచాలి. భంగిమలో వంపు లేకుండగా సరిచేసుకొనాలి. సాధారణ శ్వాస చాలు. 2 నిమిషాల తరువాత నింపాదిగా యధాస్థితికి రావాలి

### లోపల ఏం జరుగుతుంది?

- 01 దేహాన్ని తలక్రిందులుగా పెట్టి చేసే యీ సర్వాంగాసనం సాధనాపటిమతోనే సాధ్యం
- 02 మెడనుండి వెళ్లే కంఠధమనులద్వారా హృదయనాళాలకు చురుకైన రక్తప్రవాహం గావిస్తుంది
- 03 గుండె కండరాలను బలతరం చేస్తుంది
- 04 మెదడులోని మారుమూల కణజాలాలకు సైతం అనివార్య రక్తప్రసరణ జరిపిస్తుంది
- 05 థైరాయిడ్ వంటి గ్రంథులు ఉద్దీపన చెందుతాయి

### ఆసనఫలితం -

- గుండెకు, మెదడుకు సముజ్వల రక్తప్రసరణ నందిస్తుంది.
- థైరాయిడ్, థైమస్ గ్రంథులకు ఉత్తేజం
- రోగనిరోధకశక్తిని పెంచుతుంది
- స్త్రీల గర్భాశయ సమస్యలను కూడా నియంత్రిస్తుంది
- ముఖసౌందర్యం, ఆత్మస్థయిర్యం పెంపొందుతాయి

**అప్రమత్తం** - దీనిని గురుపర్యవేక్షణలోనే ప్రారంభించాలి. సొంతప్రయత్నం చేస్తే ఇబ్బందులు తప్పవు. స్పాండిలోసిస్, తీవ్రమైన వెన్నునొప్పి, అధిక రక్తపోటు, కంటిరక్తనాళ దోషాలు, ఇటీవలే శస్త్రచికిత్స పొందినవారు, గర్భిణులు చేయరాదు.

### శ్లో|| ప్రయత్న శైథిల్యానంత సమాపత్తిభ్యామ్.

**తా||** శరీరానికి స్వాభావిక చలనాన్ని నిరోధించటం, అంతర్దృష్టి సారించటం వలన ఆసనం స్థిరమై సుఖకరమౌతుంది.

### శ్లో|| తతో ద్వంద్వానభిఘాతః

**తా||** ఆసనం సిద్ధించిన తర్వాత... శీతోష్ణాలు, సుఖదుఃఖాలు మానావమానాలు మొదలైన ద్వంద్వాలేవీ నిన్ను బాధించవు.

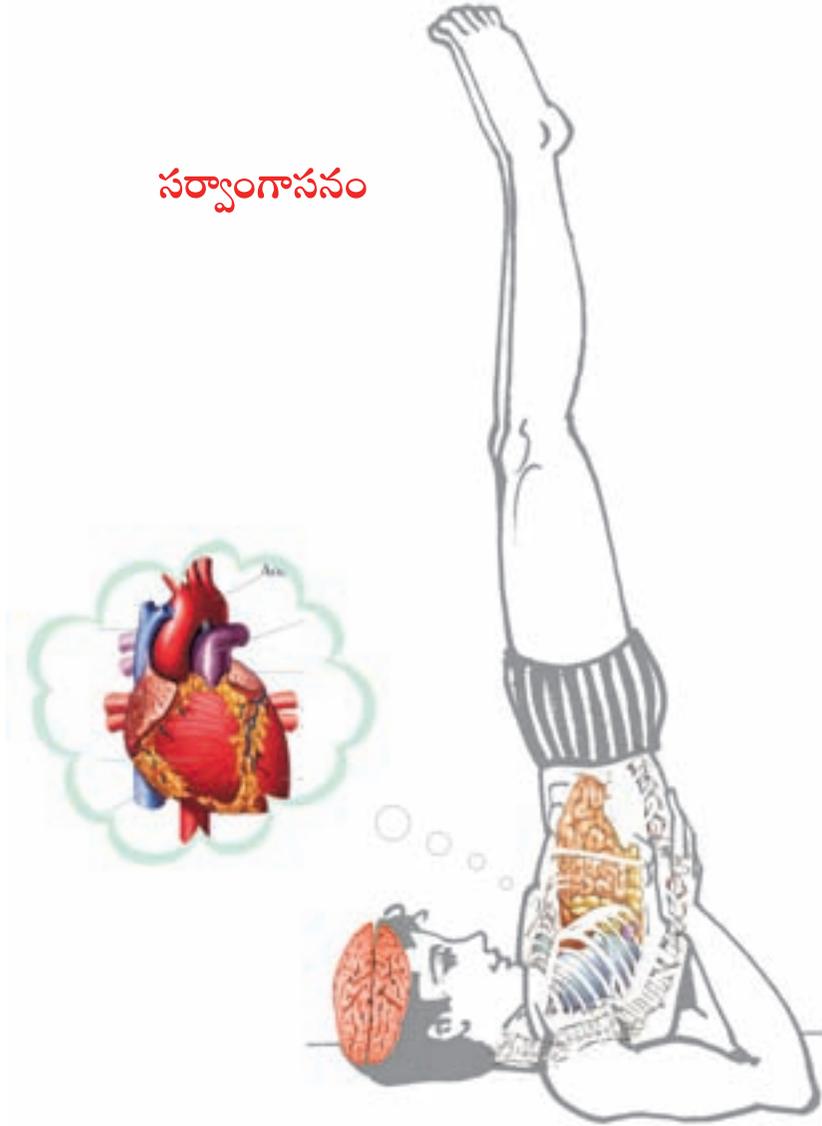
## 2. ప్రాణయోగము

శ్లో॥ ప్రాణయామేన యుక్తేన సర్వరోగ క్షయో భవేత్ |  
అయుక్తాభ్యాస యోగేన సర్వరోగ సముద్భవహః ||

తా॥ సలక్షణ ప్రాణాయామంతో సకల రోగాల నివృత్తి సాధ్యం  
విలక్షణ యోగసాధన వలన రోగగ్రస్తం కావడం తథ్యం

-హఠయోగప్రదీపిక

సర్వాంగాసనం



దేహంలోని సర్వ అంగాలను ప్రభావితం చేసేదే యీ సర్వాంగాసనం  
గుండె రుగ్మతలకు నియంత్రణం - శీర్షాసనానికి ప్రత్యామ్నాయం

**ప్రాణాయామం** అష్టాంగయోగంలోని నాలుగవ దశ. శ్వాసప్రక్రియలో క్రమమైన పట్టు సాధించటమే దీని పరమలక్ష్యం. గురుముఖంగా నేర్చుకున్న ప్రాణాయామ పద్ధతులను ఒక దినచర్యగా పాటించే వారందరూ మంచి ఆరోగ్యఫలితాలు సాధిస్తారు, మెడికల్ బిల్స్ తగ్గించుకోగలుగుతారు.

వాతావరణంలో కాలుష్యాల కారణంగా అనారోగ్యం ఎలా కలుగుతోందో తెలుసుకోవాలంటే ఒక ఉదాహరణ చాలు. గాలిలో వుండే కాలుష్యం వలన రక్తానికి చేరే ఆక్సిజన్ సరఫరా తగ్గిపోతుంది. మనం పీల్చే ఆక్సిజన్ లో 40% భాగం మన మెదడు గ్రహిస్తుంది. అప్పుడే అది సరిగ్గా పనిచేస్తుంది. మరి వాయుకాలుష్యం వలన ఆక్సిజన్ తగ్గిపోతే దెబ్బ తినేది మెదడే కదా!

ఆక్సిజన్ సరఫరా పెరగాలంటే మనం ఊపిరితిత్తుల ద్వారా ఎక్కువ గాలి పీల్చుకోవాలి. పరిశోధకులు చెప్పేదేమిటంటే - మనం ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యంలో కేవలం ఐదవ వంతు కంటే తక్కువ మాత్రమే వుపయోగిస్తున్నాం! అంటే మనం పీల్చగలిగిన గాలిలో 20% కూడా పీల్చడం లేదన్నమాట.

యోగాభ్యాసంలో మనకు నేర్పే ప్రాణాయామం ద్వారా మన ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యాన్ని నూటికి నూరు శాతం సాధించవచ్చు. శ్వాసపై పట్టు సాధిస్తే ఆక్సిజన్ ఎక్కువగా పీల్చుకుని మన ఆయుర్దాయాన్ని మరింత పెంచుకోవచ్చు. పతంజలి ఋషి 'అష్టాంగ యోగా' ద్వారా ప్రవచించిన ప్రాణాయామాన్ని ఆచరిస్తే మన ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యం పెరిగి శరీరం, బుద్ధి, మనసుల మధ్య సమతూకం సాధించటం సాధ్యపడుతుంది. ఇది రోగరహితమైన, ఆనందకరమైన జీవితానికి దారితీస్తుంది.

బాహ్యకారణాలవలన కలిగే వ్యాధిని, అంతర్గతంగా చేసే యోగా ఏవిధంగా నయం చేయగలదన్న సందేహం కలగడం సహజం. ఆ సందేహం తీర్చాలంటే వ్యాధి గురించిన నిర్వచనం ఒక్కసారి గుర్తుకు తెచ్చుకోవాలి.

శరీరంలో వాత, పిత్త, కఫ దోషముల యొక్క సమతుల్యత చెడి క్రమం తప్పినప్పుడే అది వ్యాధిగా బయటపడుతుంది. శరీరంలోపలి అపసవ్యాన్ని సరిచేయకుండా బయట ఎంత నయం చేయబోయినా అది సంపూర్ణమూ కాదు, శాశ్వతమూ కాదు. అందువలన

శరీరం ఎందుకు గాడి తప్పిందో ఆ కారణాలు అన్వేషించు. బాహ్యహేతువుల కంటే అవి ముఖ్యం.”

శరీరంలోని అవయవాలన్నీ సమన్వయంతో పని చేస్తూ వుంటే ఆ వ్యక్తి చక్కటి ఆరోగ్యంతో వున్నట్టు లెక్క. ఎక్కడైనా సరితూకం తప్పిందంటే శరీరానికి చిన్నదో, పెద్దదో జబ్బు సోకినట్టే!

మన శరీరంలో కండరం కానీ, ఎముక గానీ, నరంగానీ సరిగ్గా పనిచేయడం మానేసిందనుకోండి దాన్ని ‘ఫంక్షనల్ ఇమ్ బాలెన్స్’ అంటారు. దాని కారణంగా వ్యాధి కలిగితే అది మందులతో తగ్గిపోతుంది. కానీ అనేక అవయవాలు ఒకేసారి పనిచేయకపోవడం కానీ ఏదైనా ఒక అవయవం మరీ శ్రుతితప్పడం కానీ జరిగితే దానికి ప్రాథమిక చికిత్స అవసరం.

ఉదాహరణకు గుండె విపరీతంగా కొట్టుకుంటోందనుకోండి, మీరు మొదటగా చేయవలసినది దాన్ని కుదుటపరచడం. దానికిగాను మీరు గుండెకు శాంతించమని సందేశం పంపాలి. పంపడం ఎలా అంటే బాగా దీర్ఘంగా, లయబద్ధంగా శ్వాస పీలుస్తూ వుండాలి. ఆ విధంగా ఊపిరితిత్తులను బాగా పనిచేయించాలి. అప్పుడు అది గుండెకు సంకేతం పంపుతుంది - ‘నీకు కావలసిన ఆక్సిజన్ నేను అందిస్తాను. నువ్వు గాభరా పడవద్దు’ అని. ఆ భరోసాతో గుండె నిదానిస్తుంది. ఈ విధంగా గుండెకు, ఊపిరితిత్తులకు మధ్య సమన్వయం సాధించడం యోగా ద్వారానే సాధ్యం. శరీరం, బుద్ధి, మనసుల మధ్య సమతుల్యత సాధిస్తే జీవితం అపసవ్యం కాకుండా వుంటుందనేది జీవనసత్యం.

### ప్రాణాయామంలో శాస్త్రీయత:

మెదడులోని మజ్జాముఖం (మెడుల్లా అబ్లాంగేటా) లో శ్వాసక్రియను నియంత్రించే నాడీకణాలుంటాయి. దీనినే శ్వాసక్రియా కేంద్రం అంటారు. ఈ కేంద్రంలో ప్రేరణ స్థితిలో ప్రచోధనలు వెన్నుపాముకు చేర్చబడి, నాడులద్వారా శ్వాస కండరాలకు చేరి, కండరాలు సంకోచించి ‘ఉచ్ఛ్వాస’ జరుగుతుంది. అలాగే ప్రేరణ లేని స్థితిలో కండరాల బిగి సడలి ‘నిశ్వాస’ జరుగుతుంది.

### పంచప్రాణముల పాత్ర

**ప్రాణమయకోశము** ఐదు భిన్నమైన ప్రాణములతో కూడి యుంది.

**01 ప్రాణ:** ఇది ముక్కుల చివరనుండి హృదయం వరకు సంచరిస్తుంది. ముక్కు ద్వారా, నోటి ద్వారా చరిస్తూ వుంటుంది. శ్వాస, వాక్కు, కంఠనాళముల పనితీరును ప్రాణవాయువు ప్రభావితం చేస్తుంది.

**02 అపాన:** ఇది నాభి క్రింది భాగంలో పనిచేస్తుంది. ప్రేవులు, మూత్రపిండాలు, మలద్వారము, జననేంద్రియముల పనితీరును అపానవాయువు ప్రభావితం చేస్తుంది. మూత్రం, మలం, గర్భం మొదలైనవి దీని వేగం వల్లనే వెలువడుతున్నాయి.

**03 సమాన:** ఇది గుండెకు, నాభికి మధ్య భాగంలో వుంటుంది. జీర్ణావయవాలను నియంత్రిస్తూ, హృదయాన్ని, రక్తప్రసరణను చైతన్య పరుస్తుంది. పోషకపదార్థాలను జీర్ణం

చేసుకుని అన్ని అంగాలకు సరఫరా చేసే ప్రక్రియ, ‘సమాన’వాయువుద్వారా సాధ్యపడుతుంది.

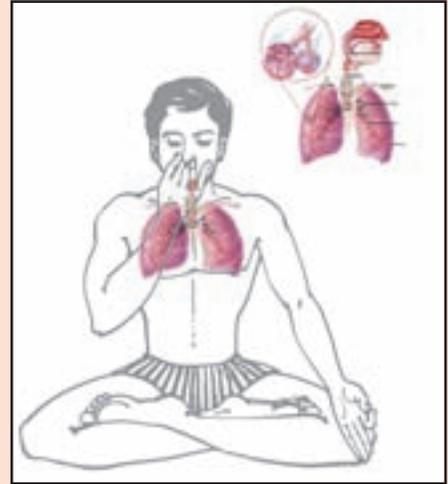
**04 వ్యాన:** ఇది నాడులన్నిటిలోనూ చరిస్తూ దేహంలోని ప్రతిచలనమును నియంత్రిస్తుంది. ఇతర ప్రాణములతో సహకరిస్తూ దేహమంతా వ్యాపించి వుంటుంది. ఇవేకాదు, ఏ యితర శక్తులు సన్నగిల్లినా వాటి లోటు పూరించడానికి ‘వ్యాన’వాయువు సిద్ధంగా వుంటుంది.

**05 ఉదాన:** ఇది కంఠం పై భాగాలలో చరిస్తూ జ్ఞానేంద్రియాలను చైతన్య పరుస్తుంది. మెదడులో తొలచే ఆలోచనలను, లౌకిక వ్యవహారాలలో సందగ్ధతను ‘ఉదాన’ వాయువు ఓ కొలిక్కి తెస్తుంది.

### ప్రాణాయామం చేస్తూంటే ఏమి జరుగుతుంది?

ప్రాణాయామం చేసేటప్పుడు వాయువుల మార్పిడి గణనీయంగా పెరుగుతుంది. దాంతో ప్రాణవాయువు ఎక్కువగా వినియోగపడటం, బొగ్గుపులుసువాయువు (సిఓ<sub>2</sub>) ఎక్కువగా విసర్జించబడటం జరుగుతుంది. బలంగా గాలి పీల్చడంవలన ప్రాణాయామం చేసేవారిలో ఊపిరితిత్తులలోని వాయువుల మార్పిడి సవ్యంగా జరుగుతుంది. చేయనివారిలో శ్వాస వేగం పెరిగి, వాయువుల మార్పిడి నిదానంగా ఉంటుంది.

- ప్రాణాయామం చేయడంవలన శ్వాసక్రియలోని కదలికలు ఎంతగానో లయబద్ధం కాబడతాయి.
- ఊపిరితిత్తులలోని గాలితిత్తులు శుభ్రపడతాయి. ప్రాణసహిత వాయువు రక్తంలో చేరి శరీరంలోని అన్ని విభాగాలకు విస్తరింపబడుతుంది. ఇంతేగాక ఇది మెదడులోని సూక్ష్మకణజాలాలలోకి కూడా అందజేయబడుతుంది.
- సాధారణ శ్వాస సమయంలో దాదాపు ఒక లీటర్ ఆక్సిజన్ మాత్రమే లోపలికి తీసుకోగలుగుతాము. అయితే ప్రాణాయామ సాధనలో మాత్రం దాదాపు 5 లీటర్ల ఆక్సిజన్ పొందగలగటం విశేషం.



**ప్రాణాయామం చేసే విధానం:**

1. స్నానానంతరం మంచి గాలివీచే ప్రదేశంలో చేయాలి. (ఆరుబయట గానీ, గార్డెన్లోగానీ, (పగలు) చెట్లు వున్న దగ్గర గానీ చేస్తే మరీ మంచిది)
2. వెన్ను తిన్నగా వుంచి, మనసు ముక్కుచివరపై నిలిపి, కళ్లు మూసుకోవాలి.
3. చిన్నద్ర, నాసికాగ్ర ముద్రలు పాటించి తొలుత అనులోమ-విలోమ ప్రక్రియ, యోగాసనాలు చేసిన తర్వాత తక్కిన ప్రాణాయామాలను చేయాలి.
4. పూర్తి శ్వాసతో పొట్టను నింపాలి, ఇక శ్వాసను విడిచే క్రమంలో మీ పొట్ట ఖాళీ అయి వెనక్కు పోవాలి.
5. భస్మిక, కపాలభాతి వంటి క్రియల్లో శ్వాసగతి వేగవంతమౌతుంది.
6. వేగశ్వాసలు దేహోపయవాలకు, నిదానశ్వాసలు మనసుకు మంత్రం లాంటివి.
7. సంపూర్ణ ప్రాణశక్తి మనిషి యొక్క సమస్త క్రియాకర్మలకు కారణభూత మవుతున్నది.

**సముజ్జ్వల ప్రాణశక్తికి ప్రాణాయామం:** ప్రాణాయామసాధనతో శ్వాసపై ఆధిపత్యం సాధించి శ్రేష్ఠజీవనాన్ని సాగించగలం.

- సాధారణ శ్వాసక్రమం నిమిషానికి 18 నుండి 20 సార్లుగా భావించితే, ప్రాణాయామ దశలో అది 4 నుండి 5 సార్లుగా నియంత్రించబడుతుంది.
- ఈ ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసల నియంత్రణ వలన గుండె యొక్క లయ నిదానపడి, దేహానికి ఆక్సిజన్ సరఫరా పెరిగి, దేహపరిపుష్టి కలుగుతుంది.
- ఈ స్థితి దేహాంతర్గత విశ్రాంతికి దోహదపడుతుంది. తద్వారా మనసుకు చురుకుతనం కలుగుతుంది.
- ప్రాణాయామ ప్రక్రియతో శ్వాసకోశాల శ్రమభారం తగ్గి తద్వారా జీవరసాయనచర్య (మెటబాలిజమ్ రేటు) నియంత్రించబడుతుంది
- ప్రాణాయామం శరీరంలోని మారుమూల ప్రాంతాలకు సైతం చలనం కలిగించి అంతటా రక్తసరణ ఉధృతం చేస్తుంది. మూత్రపిండాల విషయంలో వాటి పనితీరు చురుకై వినర్ణకక్రియ మరింత చక్కబడుతుంది.
- అదేవిధంగా చర్మకణాలకు ఆక్సిజన్తో బాటు పోషకపదార్థం సరఫరా బాగా పెరుగుతుంది. చర్మ రంధ్రాలకు సరిపడా జలతత్వం అమరుతుంది. చర్మకాంతి చేకూరడంతో పాటు, చర్మసంబంధిత వ్యాధులకు స్వీయ చికిత్సగా ఉపకరిస్తుంది.
- డైరాయిడ్ వంటి నాశరహిత గ్రంథి, పిట్ట్యూటరీ వంటి మాస్టర్ గ్రంథితో బాటు యితర వినాశక గ్రంథులు కూడా ఉత్తేజపడతాయి.
- శ్వాస లయబద్ధం కావడం చేత మనసు నిదానించి గ్రహణశక్తి పెరుగుతుంది.

**ప్రాణాయామంతో మరికొన్ని ప్రయోజనాలు:**

- శ్వాసకోశ సంబంధిత వ్యాధులన్నింటికీ ఔషధం వంటిది
- విద్యార్థుల మేధస్సుకు ఉత్తేజం, కళాకారులకు ఉత్తేజం. దేహానికి రోగనిరోధక మంత్రం
- మెదడులోని లక్షలాది కణాలకు ప్రాణ పరిపుష్టిదాయకం
- మనోనిగ్రహానికి అత్యుత్తమసాధనా మార్గం

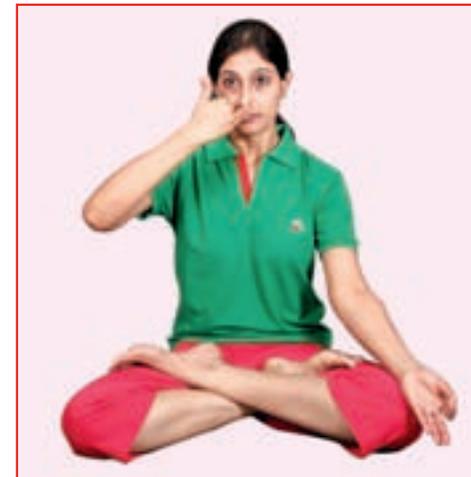
**ప్రాణాయామం ఎప్పుడు చేస్తే మంచిది?**

బ్రహ్మీ ముహూర్తంలో గాని, ఉషోదయాన గాని మనసు ప్రశాంత స్థితిలో వుంటుంది గనుక ఆ సమయంలో ప్రాణాయామసాధన మంచిది.

మంచి గాలి, వెలుతురు ప్రసరించే స్థలంలో ప్రాణాయామసాధన సముచితం. అలా మంచి ప్రాణవాయువును పుష్కలంగా పొందే వీలు కలుగుతుంది. కాలకృత్యావసరం అవుకొని గాని, దాహం, ఆకలి సమయాల్లో గాని, రుగ్మతస్థితిలో గాని చేయతగదు.

**గమనిక -** ప్రాణాయామ సాధనలో శ్వాసను అతిగా కుంభించకూడదు. (బిగబట్టకూడదు) ఇందువలన పీల్చిన గాలిలోని బొగ్గుపులుసు వాయువు (కార్బన్ డై ఆక్సైడ్) తిరిగి పీల్చుకోబడే పరిస్థితి ఎదురై ఊపిరితిత్తులు, గుండె దుష్ప్రభావానికి గురయ్యే అవకాశముంది.

**“ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలను అదుపు చేసుకుంటే మనోనిశ్చలత కూడా సాధ్యమే..”**  
- శ్రీ రమణమహర్షి



## గమన ప్రాణాయామం ఓ ప్రత్యేకం...!

మెల్లగా నడుస్తూ, శ్వాసరంధ్రాలను పరిశుభ్రపరుచుకుంటూ, ఊపిరితిత్తులకు ఉత్తేజాన్నిచ్చే సులువైన ప్రక్రియను గమనప్రాణాయామం అంటారు. ఇది కపిల మహర్షి యోగ సంస్థ అధ్యయనంతో రూపుదిద్దుకున్న వినూత్న ప్రాణాయామం.

రోజూవారీ నడక... గుండె చలనానికి మంచి ఉత్తేజకరం. నడకలో మాటలు తక్కువ అడుగులు ఎక్కువగా ఉండాలి. అందుకే మౌనంగా నడవడం అలసట అనిపించదు. నడకలో గమన ప్రాణాయామాన్ని కూడా పాటించినట్లయితే క్రింది ప్రయోజనాలు అదనంగా సమకూరుతాయి.

సూర్యోదయం నుండి ఉ.8.00 గం. వరకు అంతఃవేతన (సబ్ కాన్స్ మైండ్) జాగ్రతంగా వుంటుంది గమన ఉదయం నడకలో మంచి ఆలోచనలు, ఐడియాలు మెరుపుతీగల్గా వస్తుంటాయి. నడక సాగించేటప్పుడు చిన్న నోట్ బుక్, పెన్ను జేబులో ఉంచుకొనండి. ఆ ఆలోచనరేఖ మాయమయ్యేలోపునే దానిని అక్షరబద్ధం చేయండి. ఈ వినూత్న ఆలోచనపై తీరికసమయంలో విశదంగా ఆలోచించండి. ఏకాంతమైన నడక వరవడిలో కొన్ని చిక్క సమస్యలకు సైతం సులువైన పరిష్కార యోచనలు తట్టడం చాలామందికి అనుభవకవేద్యం!

### పాటించే విధానం

1. కుడిచేతి చూపుడు వేలితో కుడిముక్కును మూసి, ఎడమ ముక్కు ద్వారా తగినంతగా గాలి పీల్చి, వెంటనే కాస్త వేగంగా కుడి ముక్కుద్వారా వదలాలి. ఇలా 10 నుండి 20 సార్లు చేయాలి.
2. కొంతసేపటి తర్వాత, ఎడమచేతి చూపుడువేలుతో ఎడమ ముక్కుమూసి, కుడిముక్కు నుండి గాలి పీల్చి, ఎడమముక్కు ద్వారా వదిలేయాలి (10 నుండి 20 సార్లు)
3. ఇలా, మీ శక్త్యానుసారం గమనప్రాణాయామం చేసాక కాస్త విశ్రాంతి తీసుకోవచ్చు లేదా ధ్యాన స్థితికి రావచ్చును.
4. గమనప్రాణాయామాన్ని మరీ వేగంతోగాని, శ్వాస కుంభించిగాని చేయరాదు.
5. 11 సం. నుండి 60 సం. వరకు అందరూ చేయవచ్చు, జలుబు, రొంపతత్వం, గురక, వైగ్రేన్ వంటి రుగ్మతలుగలవారికి గమనప్రాణాయామం ఉపయుక్తం కాగలదు.



- గమనిక:**
1. వర్షిగో / తల తిరుగుడు / స్పాండిలైటిస్ గలవారు చేయరాదు.
  2. రోడ్డుపై ఎత్తునడకలో / మెట్లపైకి నడకలో చేయరాదు.
  3. గమన ప్రాణాయామాన్ని నడకలో కొంతసేపే చేయాలిగాని, నడుస్తున్నంత సేపూ కాదు.

## 3. ధారణయోగము

శ్లో॥ దేశబంధశ్చిత్తస్య ధారణా ।

తా॥ దేహంపైగాని, విషయంపైగాని మనసును ఏకోన్ముఖం చేయటం - ధారణ

పతంజలిమహర్షి యొక్క అష్టాంగయోగంలోని ఆరవ దశ - ధారణ. యోగాసనాలతో దేహారోగ్యం, ప్రాణాయామంతో బుద్ధి కుశలత, ప్రత్యాహారంతో ఇంద్రియాలను అధీనం చేసుకున్నప్పుడు సాధకుడు ఈ ఆరవ దశయైన ధారణ యోగానికి పాత్రుడు కాగలడు. ప్రాపంచిక విషయాలను, అంతరంగ భావనలను వర్జీకరించి, సమన్వయం చేసే సాధనం మనస్సు. మానసిక శక్తుల ద్వారా ఏకాగ్రతతో నిర్దిష్ట లక్ష్యసాధనకై నిమగ్నం కాగల సామర్థ్యాన్ని సంతరించుకోగలుగుతాం. లక్ష్యాన్ని చేరి తీరాలనే తాపత్రయంతో కొన్నిసార్లు తీవ్ర మనోవ్యథ కలగవచ్చు. తత్ఫలితంగా లక్ష్యం చేరినప్పటికీ, అది సక్రమమైనది కాకపోతే ఒక్కోసారి చేదు అనుభూతి మిగలవచ్చు.



కనుక జాగ్రతమైన యోగసాధకుడు తన 'ఆశ'లను 'ఆశయాలు'గా మలుచుకొని 'ధారణ', సాధనతో సత్కర్మలను... సముచిత రీతిలో ఆచరించి ఆనందమయ జీవితాన్ని సొంతం చేసుకొనగలడు.

### ధారణ చేసే విధానం:

- 01 సులువైన ఆసనాలు వేసిన తర్వాత సుఖాసనంలో కూర్చొని 'బిందు త్రాటక' స్థితిలో 10 ని॥లు వుండటం. (కంటికి సమాంతరంగా ఇష్టమైన "ఓ బిందుపుంజము" మీద తదేక దృష్టి నిలపడం)
- 02 శబ్ద నిరోధానికి చెవులను బొటన వేలుతోనూ, చీకటిని ఆవిష్కరించేందుకు కళ్లను చేతివ్రేళ్లతోనూ, 20 శ్వాసల పాటు మూసి వుంచే "పణ్ణుఖి ముద్ర" ద్వారా మానసిక శూన్యతను త్వరగా చేరుకోవచ్చును.
- 03 'ధారణ' తర్వాత కలిగే అనుభూతిని ఆస్వాదించేందుకు కాసేపు ప్రశాంతాసనం చేయటం సముచితం.

### ధారణయోగ ఫలితాలు:

- ఆలోచనల్లో క్రమం, పనులను బట్టి ప్రాధాన్యం స్ఫురిస్తుంది.
- దైనందిన సమస్యలపట్ల లోతైన అవగాహన కలుగుతుంది.
- శ్రద్ధ ఏకాగ్రత పెరిగి, జ్ఞాపకశక్తి ఇనుమడిస్తుంది. తద్వారా విద్య,విజ్ఞతలు పెంపొందుతాయి.
- సంకల్పశక్తి, కార్యదీక్షత పురోగతి చెందుతాయి.
- సంక్షోభాలను తట్టుకు నిలబడే 'స్థిరచిత్తం' కలుగుతుంది.

ధారణాసు చ యోగ్యతా మనసః

ధారణ చేస్తే మనసుకు యోగ్యత కలుగుతుంది.

## 4. ధ్యానయోగము

శ్లో॥ ధ్యానహేయా స్తద్వృత్తయః

తా॥ చిత్తవృత్తులను నిరోధించటానికి ధ్యానం గొప్ప సాధనం

పతంజలి మహర్షి విరచితమైన అష్టాంగయోగ శాస్త్రంలో ఏడవ అంశం యీ ధ్యానం. మానవుడి పరిణతికి, ప్రగతికి కీలకమైన, అద్భుతమైన స్రక్రియ. నేటి రోజుల్లో 'మెడిటేషన్' గా బహుళప్రాచుర్యం పొందింది.

ధ్యానం చేయటంవలన మనస్సుయొక్క చంచలత్వాన్ని నిరోధించవచ్చు. ధ్యానమును ఒక ఇష్టంగా అభ్యాసం చేసుకొన్నట్లయితే, క్రమేపీ... మనోవికారాలు తొలగి, ఇంద్రియాలు స్వాధీనమై సాధకులు స్థితప్రజ్ఞత సాధించగలుగుతారు.

యోగాసనాలు చేస్తూండగా తప్పొప్పులను గురువు సరిదిద్దవచ్చు కానీ ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు చక్కదిద్దలేరు. కారణం - అది మానసికచర్య కనుక బయటకు తెలిసేది కాదు. యోగా నేర్చుకునేవాళ్లు (సాధకులు) వేలమంది, నేర్పేవాళ్లు (యోగా టీచర్లు) వందలమంది నేటి సమాజంలో అందుబాటులో వుండగా 'ధ్యానం' పట్ల శాస్త్రీయ అవగాహనతో మార్గదర్శనం చేసే యోగగురువులు మాత్రం బహుతక్కువ మంది వున్నారు.

ఈ నేపథ్యంలో సరైన గురుమార్గం లభించక, నేర్చుకునే చోట మనసు కుదరక, 90% యోగసాధకులు, ధ్యాన జిజ్ఞాసులు మధ్యంతరంగానే ధ్యానసాధనను వదిలివేస్తున్నారు, నిరుత్సాహానికి గురవుతున్నారు.

నానాటికీ సమాజంలో పెరిగిపోతున్న మానసిక ఒత్తిళ్లు, రకరకాల జబ్బులు, ఆర్థికమాంద్య ప్రభావం, చదువులు, ధరల భారంతో కనీస జీవనావసరాలు పెరిగిపోయి పట్టణ, నగర వాసులే కాక అన్ని చోట్ల ప్రజలు జీవనపోరాటాన్ని సాగిస్తున్నారు. మనుగడకై కొందరు, అత్యాశతో మరికొందరు, పడుతున్న యీ పరితపనలతో మొత్తం వ్యవస్థకే జబ్బు పట్టినట్లయింది. ఆధిపత్యం హోరులోను, రాగద్వేషాల పోరులోను జనం సతమతమవుతూ ప్రశాంతతకు విఘాతం కలిగిస్తున్నారు. ఈ పరిస్థితి వ్యక్తికి, కుటుంబానికి, సమాజప్రగతికి నష్టదాయకం.

**అసలు ధ్యానం ఎందుకు అవసరం?**

మన మనసులో పొంచివున్న రాగద్వేషాలు, నిరాశనిస్పృహలు, మనోవికారాలు లోలోపలికే పరిమితమై పోతాయనుకోవడం శుద్ధ పొరబాటు. మనసులో తిరుగాడే ప్రతి 'అలోచన' తప్పక మాట లేదా చర్య రూపంలో ఆచరణరూపం దాల్చక తప్పదు అనేది నగ్గునత్యం. కాగా దైనందిన జీవితంలో ఏ వర్గం వారైనా ఎదుర్కోక తప్పని యీ మనోకాలుష్యాన్ని ఎప్పటికప్పుడు, ఏ రోజుకారోజు ప్రక్షాళన చేసుకోవడం అవశ్యం. ఇందుకు సులభశైలిలోని ధ్యానసాధన ఉపకరిస్తుంది.

ధ్యానం మతానికి అతీతమైనది. ధ్యానంవలన స్వాధ్యాయ అవలోకనంతో స్వీయపరివర్తన, ఆత్మప్రబోధం కలగడం విశేషం. సహజీవన సౌందర్యానికి, ప్రశాంతమైన మనుగడకు ప్రతి వ్యక్తికి ధ్యానం అవశ్యం.

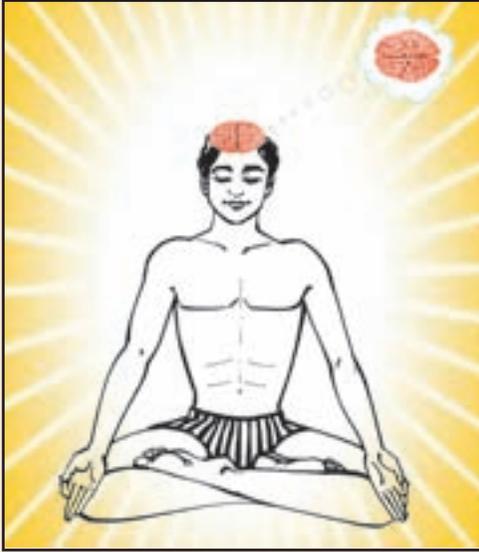


**ధ్యానసాధనా ఫలితాలు**

- నాడీమండల వ్యవస్థ ప్రశాంతపడి రక్తపుపోటు నిలకడ అవుతుంది.
- జీవనసాయనచర్య (బాడీ మెటబాలిజం) సమతుల్యమౌతుంది
- వినాశక గ్రంధి (పిట్యూటరీ గ్లాండ్) తదితర గ్రంధుల పనితీరు మెరుగౌతుంది.
- దేహానికి అలసట తీరి నిద్ర హాయిగా పడుతుంది
- భావోద్వేగాలు తగ్గి, యింద్రియ నిగ్రహం అలవడుతుంది
- స్వీయపరివర్తనతో దురలవాట్లను, దుర్వ్యసనాలను దూరం చేసుకొనవచ్చును. ఆశావహాధ్యుక్తం చోటు చేసుకుంటుంది.
- ఆర్థికంగా, ఆధ్యాత్మికంగా ప్రణాళికాబద్ధమైన లక్ష్యసాధనకు ఉపకరిస్తుంది.

## 'ధ్యానం'లో ఉన్నప్పుడు ఏమి జరుగుతుంది?

- మెదడులోని కుడివైపు చేతనస్థితి జరిగిన సంగతులను నిక్షిప్తం చేసుకొంటుంది. దైనందిన కార్యకలాపాలను అలవోకగా నిర్వర్తించేందుకు తోడ్పడుతుంది. కాగా, ఒక విషయం గురించిన విశ్లేషణ, వ్యాహం (కొంగ్రొత్త) భావజాలాన్ని మెదడులోని కుడివైపు చేతనస్థితి విభిన్న ధోరణిలో ఆలోచింపజేస్తుంది.
- అయితే 'ధ్యానం' సమయంలో మెదడు యొక్క కుడి, ఎడమ పార్శ్వుల తీరు మమేకం కావటం విశేషం. నెమ్మది అయిన శ్వాస వలన, 'తీటా' సైకిల్ స్థాయిలో మనసు అంతర్ముఖం అవుతున్నందున మనిషికి గొప్ప సంగ్రహణ శక్తి, సృజనాత్మకత పెంపొందుతాయి. సాధకుడు స్ఫురద్రూపి కాగలడు.
- మెదడులో కొనసాగుతుండే భావతరంగాల శ్రేణి: ఒక సెకండుకు: 'బీటా' లయ 13-30, 'ఆల్ఫా' లయ 7-13, 'తీటా' లయ 4-7, 'డెల్టా' లయ 1.5-4. కాగా 'ధ్యానం' సమయంలో 'తీటా' లయ సుదీర్ఘమై, శ్వాస నెమ్మది అయి, అంతరంగంలో ప్రశాంతత ఏర్పడటంతో పాటు మనసు భావాతీత స్థితికి చేరుకుంటుంది.



### ధ్యానముడ్ర

వెన్నెముక తిన్నగా వుంచి, యీ చిత్రంలోని భంగిమలో కూర్చుని కళ్లు మూసుకుని మనసులో శూన్యస్థాయికై సానుకూల ప్రయత్నం చేయాలి. సుఖంగా వున్నాననే మానసిక సంతృప్తితో ఒకటొకటిగా కోరికలను, ఆలోచనలను తొలగిస్తూ శూన్యస్థితిలో ('బ్లాంక్') మనసును అంతర్ముఖం చేయాలి. రోజూ 15 ని॥లు ఇలా ధ్యానం (మెడిటేషన్) చేస్తే రెండు వారాలలో మనసు నిశ్చలమై, టెన్షన్ దూరమై మెదడుతో సహా అన్ని దేహావయవాల సామర్థ్యం పెరుగుతుంది.

## ధ్యానం ఎలా చేయాలి?

01. సద్గురు సమక్షంలో పర్వనల్ కౌన్సిలింగ్ చేయించుకోండి.
02. మనోక్షేపాలు తొలగించుకోండి.
03. ధ్యానానికి ఉపక్రమించే ముందు శ్వాస మీద ధ్యాన వుంచి మూడు నిమిషాలపాటు స్లో ప్రాణాయామం చేయాలి.
04. సద్గుణధ్యానం (ఒక రూపం ఎదురుగా వుంచి చేసే ధ్యానం)తో తదేక దృష్టితో ప్రారంభించి, నిర్గుణ ధ్యానంతో (ఎదురుగా ఏ రూపం అవసరం లేకుండా చేసే ధ్యానం) మనసును అంతర్ముఖం చేసుకొనాలి.
05. సహజంగా తలెత్తే ఆలోచనలను ప్రశ్నించుకొనక, శాంతస్వభావంతో ఆలోచనారహిత స్థితి (శూన్యత) కోసం ప్రయత్నిస్తుండాలి.
06. భావోద్వేగాలకు స్వస్తి పలికి శరీరం, మనసు తేలిక పరచుకోవాలి.
07. ఉన్నదానిని గురించి అహం, లేనిదాని పట్ల ఆశతో కూడిన భావనలను తొలగించుకుంటే మనసు కుదుటపడి శాంతి నెలకొంటుంది.
08. తొలిదశలో పరధ్యానాన్ని పక్కకు మరలించేందుకు స్వాంతన కలిగించే శాస్త్రీయసంగీతాన్ని తక్కువ సౌండ్ లో వినవచ్చును.
09. కుదిరినా కుదరకపోయినా పట్టు విడవక ప్రతిరోజూ నిర్దిష్ట సమయంలో, స్థలంలో ధ్యానం చేయాలి.
10. ఈ ప్రక్రియ మెదడులో అలవాటుగా మారాలంటే రోజూ 15-20 ని॥లు చేసేవారికి మూడువారాల వ్యవధి పడుతుంది.
11. ధ్యానం తర్వాత మరో కొద్ది నిమిషాల వ్యవధిలో వచ్చే ఆలోచనలు, ఐడియాలను ఒక పుస్తకంలో వ్రాసి భద్రపరచుకుని తరచు సమీక్షించుకొనండి.

## ధ్యానం ఎలా చేయకూడదు?

- కడుపులో ఆహారం వున్నప్పుడు చేయరాదు
- ఇతరుల బలవంతంతోకాక స్వతహాగానే చేయాలి
- సమయానికి మించి మరీ చేయనవసరం లేదు
- మానసికంగా చికాకులలో వున్నప్పుడు తగదు. ఆ సమయాలలో యోగనిద్ర చేయాలి.

“ఉపదేశాల వలన రాగల మార్పు తాత్కాలికం. ఆత్మప్రబోధంతో కలిగే మార్పు శాశ్వతం.”  
- శ్రీ ఆదిశంకరాచార్య

## యోగనిద్ర ఎంతహాయి...!

**పరిచయం:** పూర్వకాలంలోని ఋషులు, మునీశ్వరులు, యోగపుంగవులు తమ ఆధ్యాత్మిక సాధనలోని భాగంగా 'న్యాస' అనే ప్రక్రియను సాధన చేసేవారు. దీనిలో ప్రముఖంగా గాయత్రీ మంత్రాన్ని జపించేవారని చెప్పబడింది. 'న్యాస' నుండి రూపాంతరం చెందినదే ఈ యోగనిద్ర.

యోగనిద్రను మన కాలంలో ప్రాచుర్యానికి తెచ్చిన ఘనత 'పరమహంస' స్వామి సత్యానంద సరస్వతికి దక్కుతుంది. శరీరానికి, మనసుకు, అంతరాత్మకు ఏకకాలంలో అమోఘమైన విశ్రాంతి నిష్పగల సనాతన శాస్త్రీయ ప్రక్రియగా 'యోగనిద్ర' నేడు ప్రపంచం నలుమూలలా భాసిల్లుతున్నది.

### యోగనిద్ర విశిష్టత:

- గురు సమక్షంలోనే కాక, గురువు పరోక్షంలో కూడా 'ఆడియో' సందేశాలతో అనుసరించగల సదవకాశం

- శరీరంలో అన్ని విభాగాలకు పరిపూర్ణ విశ్రాంతి లభిస్తుంది
- నిద్రలేమి, అధిక రక్తపోటు, నాడీమండల రుగ్మతలకు చికిత్సవంటిది
- దైనిందిన జీవితంలోని ఒత్తిడులు, భయాందోళనలు, చింతనలనుంచి ఊరట
- అంతర్మథనం తొలగించి ఆత్మిక చైతన్యం పెంచుతుంది
- నిర్మలమైన ఆలోచనలకు, ఆచరణలో నిబద్ధతకు మార్గదర్శనం
- 'అహం' దూరమై ఆధ్యాత్మిక అనుభూతి కల్గుతుంది. స్వధర్మస్ఫూర్తి అయిన

సంకల్పానికి చేరువచేస్తుంది యోగనిద్ర సాధన

- మానసిక అలజడి, శారీరక బడలిక సమయాల్లో 'యోగనిద్ర' ఎంతో హాయినిస్తుంది.

### యోగనిద్ర అనుసరించే విధానం:

- నడక/సూక్ష్మవ్యాయామం/సులభ యోగసాధన లాంటివి చేసాక 'యోగనిద్ర' పాటించడం సముచితం.

- దుస్తులు వదులు గాను, శరీరానికి చాలా హాయిగా వుండేలా చూసుకొని తూర్పు లేదా ఈశాన్య దిశగా పవళించాలి.

- మనోవికారాలను, వ్యాపకాలను కాసేపు తప్పించి, ప్రశాంత వదనంతో ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలను మాత్రమే నిదానంగా గమనించుతూ వుండాలి.

- మనసును స్వాసగమనంపై నిలిపి గురువు ఇచ్చే సంకేతాలను శ్రద్ధానుసారం పాటించాలి.



- ఇంటివద్ద యోగనిద్ర చేసేపుడు ఎలాంటి ఆటంకం జరగకుండాగా ముందస్తు ఏర్పాట్లు చేసుకొనాలి.

## 5. స్మరణయోగము

శ్లో|| "అనుభూత విషయా సంప్రయోషః స్మృతిః"

తా|| గ్రహించిన అనుభవాలు, విషయాలు జ్ఞాపకం రావటమే స్మృతి వృత్తి.

**బాల బాలికలకు యోగవిద్య ఆవశ్యకత:** ఓంకార నాదము నుండి ప్రారంభించి ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యం పెంచి, శ్వాస ప్రశ్వాస గతులను నియంత్రించే హఠయోగా బాలల ఆరోగ్యానికి, స్వేచ్ఛకు, చదువులలో జెన్నత్యాన్ని పొందటానికి ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. 'ఏకాగ్రత సాధన' యోగాలో ఒక ముఖ్యమైన దశ. దీనిని పతంజలి మహర్షి ధ్యానంగా వర్ణించారు. ధ్యానం చేసేటప్పుడు ఏకాగ్రత చెక్కు చెదరకుండా ఒకే భావంపై నిలబడి ఉంటుంది. ఏకాగ్రతతో విషయాన్ని గ్రహించి దానిని గాఢంగా మనసులో నిక్షిప్తం చేసుకుని, అవసరమైనప్పుడు గుర్తు చేసుకోగల సామర్థ్యాన్ని సమకూర్చేది - స్మరణయోగం.

- 01 పద్మాసనం :** వెన్ను తిన్నగా ఉంచి, కళ్లు మూసుకోవడం వలన ప్రశాంత చిత్తం అలవడుతుంది.
- 02 త్రికోణాసనం :** శరీరానికి సరళత (ఫ్లెక్సిబిలిటీ) నిస్తుంది.
- 03 ఉష్ట్రాసనం :** శరీరం ఉపరితల భాగాలకు రక్త ప్రసరణను పెంచుతుంది.
- 04 యోగముద్ర :** ముఖానికి మంచి రక్తప్రసరణ, మెదడుకు చక్కని ప్రేరణ కలుగుతుంది.
- 05 గరుడాసనం :** శరీరాన్ని బ్యాలన్స్ చేసే ప్రయత్నంలో మనసుకు నిశ్చల దృష్టి అలవడుతుంది.
- 06 తపోఆసనం :** ఒకే పాదంపై నిలచే స్థితిలో తదేక దృష్టి, ఏకాగ్రత పెరుగుతాయి.
- 07 సర్వాంగాసనం :** గుండెకు, మెదడుకు విభిన్నరీతిలో రక్తప్రవాహం జరిగి మనోస్థైర్యం కూడా కలుగుతుంది.
- 09 హలాసనం :** పూర్తి రివర్స్ గా వుండే ఈ భంగిమ వలన వెన్నుముక పటుత్వంతో పాటు ఆత్మబలం పెరుగుతుంది.

పై వాటితోపాటు రోజూ 12 సూర్య నమస్కారాలు, చివర్లో ప్రశాంతాసనం వేస్తే పిల్లల్లో స్వీయక్రమశిక్షణ, ఆత్మస్థయిర్యం పెరుగుతాయి.

### స్మరణయోగ పరిశోధనా ఫలితాలు

- మా కపిల మహర్షి యోగ సంస్థ, హైదరాబాద్ నగరంలోని కొన్ని స్కూళ్ళలోని విద్యార్థులకోసం 'స్మరణయోగం' క్లాసులు నిర్వహించిన దరిమిలా మందకొడిగా వున్న పిల్లలు చురుగ్గా మారి మెరుగైన మార్కులు సాధించారు. అంతేకాదు హైపర్ యాక్టివ్ గా వుండే పిల్లలు 'స్లో' ప్రాణాయామం చేయడంవలన అల్లరి తగ్గి, ఒద్దిక అలవర్చుకున్నారు. ఈ మంచి మార్పు వారి తల్లిదండ్రులలో అమిత సంతోషాన్ని కలిగించింది.

## 6. వనితాయోగము

● 'స్మరణయోగం' వలన పిల్లల చదువుల్లో పురోగతితోపాటు, అటపాటల సామర్థ్యం, కలివిడితనం, మంచి పరివర్తన కలగటం విశేషం. పిల్లలకు ఆరోగ్యజీవనశైలి ప్రబోధించడంతో బాటు, ట్రాఫిక్ భద్రతగురించి చైతన్య పరచడం జరిగింది. ఈ పరిశోధన వలన గమనించిన అంశాలు



01 స్మరణ యోగాతో మనసుకు ఏకాగ్రత కుదురుతుంది.

02 శరీరానికి చురుకుదనం తోడయి, గ్రహణశక్తి పెరుగుతుంది.

03 నాడీశోధన ప్రాణాయామం వలన శ్వాసక్రియ బలపడి మెదడు చైతన్యవంతం అవుతుంది.

విద్యార్థిదశనుండే స్మరణయోగ ఆసనాలు, ప్రాణాయామం అభ్యసించటం వలన జ్ఞాపకశక్తి పెరగటంతోపాటు, రేపటి పాఠాలు కావలసిన బాలబాలికలకు చక్కని ఆరోగ్య సంస్కృతి అలవర్చినట్లవుతుంది.

### మంచి జ్ఞాపకశక్తికై మరికొన్ని మెళకువలు

01 ఎడమ చేతితో వ్రాతసాధన (స్మజనకు మూలస్థానమైన మెదడులోని కుడిభాగం చైతన్యవంతం అవుతుంది)

02 కళ్లు మూసుకుని క్రమపద్ధతిలో (లైను తప్పకుండా) వ్రాతసాధన (అంతర్దృష్టి పెరుగుతుంది)

03 వారంలో 3 రోజులు 'త్రాటక' సాధనవలన ఏకాగ్రత బలపడుతుంది.

04 పదవిసోదం, సుడోకు, క్యూబ్, క్రాస్ వర్డ్ పజిల్ వంటివి సాధన చేస్తే మెదడుకు మరింత పదును.

### ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించుకునే చిట్కాలు

● జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకునే మూడు పద్ధతులు:

01 జ్ఞప్తిలో ఉంచుకొనడం

02 మెదడులో పదిలపర్చుకోవడం

03 పునశ్చరణ చేసుకోవడం

● 40+5+5 చిట్కా - 40 ని||లు చదివిన తర్వాత కళ్లు మూసుకుని 5 ని||ల పాటు

ఆ 40 ని||లసేపు చదివిన దానిమీద దృష్టి సారించి తర్వాత ఇంకొక 5 ని||లపాటు ప్రశాంతాసనము వేయాలి. ఈ పద్ధతి పాటించడం వలన చదివిన విషయాన్ని గుర్తుపెట్టుకొనడం, దానిని మనసులో పదిలపర్చుకొనడం సవ్యంగా జరుగుతుంది.

● మొండికేసిన పాఠాన్ని సొంత గొంతుతో రికార్డు చేసికొని, ఆ ఆడియోను రాత్రి పరుండబోయేముందు, వేకువ జామున, పదేపదే వింటుండాలి. విద్యార్థులు రాత్రి త్వరగా నిద్రపోయి, ఉదయాన్నే త్వరగా మేల్కొనడం మంచిది.

“తల్లిగ నిల్చు నాకలికి, దట్టపు చీకటి వేళలందు జాబిల్లిగ నిల్చుచున్,  
కనుల ప్రేమలు పంచుచు కష్టకాలమున్ చెల్లిగ ఆదరమ్మిడును,  
స్నేహమునిచ్చును అన్ని తానెయై చల్లని నీడయై నిలచి సన్మతి  
శ్రీమతిగా వెలుంగు స్త్రీ”

విద్యావంతురాలైన స్త్రీ వలన ఆ కుటుంబానికి యోగక్షేమం కలుగుతుందని పెద్దల నానుడి. ఈనాడు అన్ని రంగాలలోను పురుషులతో సరిసమానంగా ముందంజలో

వుంటున్నటువంటి వనిత

తన గృహస్థధర్మంలోనే కాక,

కుటుంబ ఆరోగ్య

పరిరక్షణలోను కీలకమైన

పాత్ర కలిగివున్నది. కనుక

తను స్వయంగా

యోగసాధన చేయడమే

కాక కుటుంబసభ్యులను

కూడా యోగసాధన

చేయాలని ప్రోత్సహించే

స్థాయికి ఆమె

ఆరోగ్యస్పృహ కలిగి

వుండాలి. హితమైన ఆహారాన్ని

వండిపెట్టడంలోనూ గృహిణిదీ

కీలకపాత్ర. ఆ విధంగా

యింటిల్లపాదీ ఆరోగ్యాలు

కాపాడుకోవడంతో బాటు, తమ తమ వృత్తి

కౌశలాలు పెంచుకోవడంలో కూడా

వనిత భూమిక వున్నది.

మహిళలకుండే విభిన్నమైన

ఆరోగ్యసమస్యల గురించి చూడబోతే -

**ఋతుక్రమం:** మహిళకు ఋతుక్రమం సహజమైన ప్రకృతిధర్మం. కొంతమందికి

యీ విషయంలో అపసవ్యత చోటు

చేసుకున్నప్పుడు మానసిక

ఒత్తిడి, వ్యాకులత,

నిరుత్సాహం కలుగుతాయి.

యోగాసనాలు, ప్రాణాయామం సాధన ద్వారా

గర్భాశయగుత్తల నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు.

**ప్రసవం:** క్రమపద్ధతిలో యోగాభ్యాసం, సత్సాంగత్యం ద్వారా మహిళకు

ప్రసవసమయంలో అవసరమైన శారీరక

దారుధ్యం, మానసిక స్థిరత్వం కలుగుతాయి.

యోగనిర్దేశిత పౌష్టికాహారాన్ని

తీసుకొనడం ద్వారా ప్రసవానంతరం తల్లి,

బిడ్డల క్షేమంగా,

ఆరోగ్యంగా వుంటారు. ప్రసూతి సమయంలో

తల్లి, బిడ్డల శ్వాసప్రక్రియను ఉజ్జీవ

పరిచేందుకు ప్రాణాయామసాధన

ఎంతో ఉపకరిస్తుంది. ప్రసవానంతరం

కలిగే నడుం

నొప్పి, కీళ్లనొప్పులు, పొత్తికడుపు

సడలిపోవడం, బరువు పెరగడం - వంటి సమస్యలు



ఎదురవగానే వెంటనే నిర్దిష్ట యోగాసనాలు మొదలుపెడితే చక్కటి ఫలితాలు సత్వరంగా సాధించవచ్చు.

**మధ్యవయసులో వచ్చే సమస్యలు:** ఋతుక్రమం వరుస తప్పడం (ఇర్రెగ్యులర్ పీరియడ్స్), క్రమేపీ ఆగిపోవడం (మెనోపాజ్), అధిక రక్తస్రావం (బ్లీడింగ్), హార్మోన్స్ ఉత్పత్తిలో మార్పులు (ఇమ్బాలన్స్), ఒంటినొప్పులు, కొందరిలో మెనోపాజ్ కారణంగా కలిగే మతిమరుపు, అశాంతి, తీవ్రమైన శిరోభారం వంటి మానసిక రుగ్మతలు - వీటికి వైద్యచికిత్సలకు అనుబంధంగా చేపట్టే యోగానిద్ర, శ్రీ మైండ్ మెడిటేషన్ చక్కని పరిష్కారం చూపుతాయి.

**“యోగాతో వనితారోగ్యం - కుటుంబ సౌభాగ్యం”**

### ధనం-మనం

- ‘ధనమూలమ్ ఇదమ్ జగత్’ అనే సూక్తి అన్ని కాలాలకు వర్తిస్తుంది. ఆరోగ్యం సంతోషాన్నివ్వగలదేమోగాని ఆర్థిక సంక్షోభాలను పరిష్కరించలేదు కదా...!

- ‘డబ్బు’ ఒక్కటే జీవితం కాకపోయినా... ప్రతి ఒక్కరి దైనందిన జీవితంలో డబ్బును మనుగడ సూత్రంగా ఏకీభవిస్తాం.

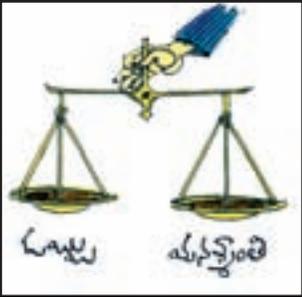
- పొట్ట నిండితే ‘ఇక చాలు’ అని అందరూ అంటారు గాని ‘డబ్బు’ మాత్రం ఇంకా ఇంకా కావాలనుకోవడం పరిపాటి.

- నేటి సమాజంలో ఏ నలుగురు ఫంక్షన్లలో కలిసినా ఎవరెవరు ఎంత సంపాదించారో, ఎలా కలిసొచ్చిందో చర్చించుకుంటున్నారే తప్ప...యోగక్షేమాల గురించి ప్రస్తావించకపోవడం గమనార్హం. అంటే ధనం వుంటే అన్నీ వున్నట్టేనని ఒక జనరల్ భావన కలుగుతోంది. ఇది కేవలం అపోహ మాత్రమే.

- డబ్బుపై అత్యాశతో లావాదేవీలు సలక్షణంగా నిర్వహించుకోలేకపోతే అది మనసును చిన్నాభిన్నం చేయగలదు. ఆర్థిక సంక్షోభాలు విపత్తులకు, హత్యలు, ఆత్మహత్యలకు దారి తీస్తున్న పరిస్థితులను నేడు గమనిస్తున్నాము.

- కనుక ప్రశాంత జీవనానికి మైండ్ మేనేజిమెంట్ ఎంత ముఖ్యమో... మనీ మేనేజ్మెంట్ కూడా అంతే అవసరం అని మనకు అవగతమౌతున్నది. ఆర్థికసమస్యలతో సతమతమయ్యేవారు ఏకాగ్రతను సాధించలేరు. ఈ విషయం గుర్తెరిగి యోగాసాధకుడు అత్యాశ జోలికి పోకుండా ఆర్థిక క్రమశిక్షణ పాటిస్తే యోగాఫలితాలను పరిపూర్ణంగా అందుకోగలడు.

- వాస్తవ దృక్పథంతో విశ్లేషించుకుని మనం మన అవసరాలను, కోరికలను ఎప్పటికప్పుడు బేరీజు వేసుకున్నట్లుయితే ఆర్థిక క్రమశిక్షణ ఏర్పడి, అభద్రతాభావం తొలగి సుఖశాంతులతో మనగలుగుతాం.



## 7. స్వధర్మయోగము

**శ్లో || శ్రేయాన్ స్వధర్మో విగుణః పరధర్మాత్స్వసృష్టిశాత్**  
**స్వధర్మే నిధనం శ్రేయః పరధర్మో భయావహః (భగవద్గీత 3:35)**

**తా||** చక్కగా అనుష్ఠించబడిన పరధర్మము కన్న మనోభీష్టమైన స్వధర్మమే శ్రేయస్కరం. పరధర్మము భయంకరమైనది. ఆచరణకు అనుచితమైనది.

**విజయపథం** గురించి ఎందరో పరితపిస్తూ వుంటారు. విజానికి అది చాలా సింపుల్. తన కిష్టమైన వృత్తిని ఎంచుకున్న వారెవరైనా జీవితంలో తిరుగులేని విజయం సాధిస్తారు. లేదా చేసే వృత్తిని ప్రేమించేవాళ్లు కూడా విజయం పొందగలుగుతారు. ఇష్టం అనేది కేవలం మోజుకి (క్రేజ్) సంబంధించినది కాకూడదు. మనోధర్మానికి చెందిన ‘వాసన’ అయి వుండాలి. తదనుగుణమైన జీవనవృత్తిని సాగించడమే స్వధర్మయోగం.

నేటి ఆధునిక సమాజంలో వేలాది వృత్తులున్నాయి. అయితే తన విద్యార్హతకు, అవకాశాలకు పొంతన కుదరని ధోరణితో వేలాదిమంది నిరుద్యోగులుగా, చిరుద్యోగులుగా మిగులుతున్నారు. మరోవైపు తమ జీవనావసరాలకై అందివచ్చిన వృత్తిలో అరకొర అభినివేశంతో పనిచేస్తున్న అసంతుష్టులు తమ పూర్తి స్థాయి దేహ, మానసిక, శక్తియుక్తులను వినియోగించలేకపోతున్నారు. అధికాదాయంకోసం కొందరు తమకు నైపుణ్యంలేని వృత్తిని ఎంచుకోవడంకూడా చూస్తున్నాము.

ఈ నేపథ్యంలో నేటి సమాజంలో అంతటా వృత్తినైపుణ్యం, ఉత్పాదకత సన్నగిల్లిపోతున్నాయి. పర్యవసానంగా యిది వ్యక్తి, కుటుంబ, సమాజ పురోగతికి నష్టదాయకమౌతున్నది. స్వధర్మస్ఫూర్తితో యోగసాధన చేస్తే చేస్తున్న వృత్తిపట్ల యిష్టత, నాణ్యతను పెంచుకుంటూ ఆరోగ్యనిర్మాణం, శ్రమలోనే ఆనందాన్ని కూడా చవిచూస్తారు. ఆ యా పరిశ్రమల్లో యీ ఆరోగ్యకరమైన వాతావరణం తోడైతే వ్యక్తుల మధ్య సమస్వయ సహకారం కుదిరి, సామర్థ్యం పెరిగి అద్భుతమైన ప్రగతి సాధ్యమౌతుంది. గుణాత్మకమైన యీ మార్పుతో ప్రతివ్యక్తిలో సృజనాత్మకత కూడా యినుమడిస్తుంది.

తమ స్వధర్మాన్ని ముందస్తుగా అవలోకన చేసుకున్న కొంతమంది తాము చదివిన చదువులు వేరైనా నచ్చినబాటలో ముందుకు సాగి రాణించారు. ఇండియన్ ఐడల్, 2010 గా ఎంపికైన శ్రీరామచంద్ర చదివింది ఇంజనీరింగ్ అయినా పాటలు పాడడమే తన స్వధర్మంగా గుర్తించి జాతీయస్థాయికి చేరాడు. అలాగే విశ్వనాథన్ ఆనంద్, ఎ ఆర్ రహమాన్, కోనేరు హంపి, సైనా సెహ్గల్ వంటి వారు చిన్నప్పటినుండే తమకు నచ్చిన రంగాలలో కృషి చేసి అంతర్జాతీయ ఖ్యాతి నొందారు.

వృత్తి, ప్రవృత్తి ఒకటే కావడం అరుదైన అదృష్టం. జీవనోపాధికై వృత్తిధర్మం అనుసరిస్తూనే ప్రవృత్తిని వదిలిపెట్టకుండా ఒక వ్యాసంగంగా కొనసాగించడం మంచి పద్ధతి. కొంతకాలానికి ప్రవృత్తినే వృత్తిగా మలచుకోగలిగితే చక్కని అర్జనతో బాటు ఆత్మసంతృప్తిని, ఖ్యాతిని కూడా పొందవచ్చు. తమ స్వధర్మాన్ని నిబద్ధతతో పాటించేవారెవరికైనా యీ ప్రపంచంలో నిరుద్యోగం వుండబోదు సరికదా ఏ వయసులోనైనా యశస్సును పెంచే గొప్ప గుణం స్వధర్మానికి వుంది.

## 8. సంగీతయోగము

శ్లో॥ త్రివర్ణ ఫలదాస్యర్షే దానయజ్ఞ జపాదయః

ఏవం సంగీత విజ్ఞానం చతుర్వర్ణ ఫలప్రదం ।

తా॥ దానధర్మాలు, పవిత్ర త్యాగాలు ద్వారా చతుర్విధ పురుషార్థాలలోని ధర్మము, అర్థము(ధనము), కామము (కోరికలు) అనే మూడింటియొక్క ప్రాప్తి కలుగుతుంది. కానీ సంగీతవిజ్ఞానం వలన పై మూడింటితోపాటుగా నాల్గవదైన జీవనమోక్షం కూడా సిద్ధిస్తుంది.



**ప్రపంచవ్యాప్తంగా** వయోభేదం లేకుండా అందర్నీ ఆకట్టుకునే గొప్ప కళ - సంగీతం. త్యాగరాజు, అన్నమయ కీర్తనలను నాస్తికులు సైతం ఆలకిస్తూ ఆనందిస్తూ వుంటారు. భాష, భావం తెలియకపోయినా, రాగజ్ఞానం లేకపోయినా కేవల శ్రవణం చేతనే అందర్నీ సమ్మోహితులను చేయగల శక్తి సంగీతానికి వుంది.

ఎవరి పనిలో వారు నిమగ్నమై వున్నా పరిసరాల్లో శ్రావ్యంగా, మృదువుగా వినబడే వాద్యసంగీతం మనసును ఆహ్లాదపరచి అంతఃచేతనాన్ని సానుకూలంగా ప్రభావితం చేస్తుందని నిరూపితమైంది.

హోటళ్లు, క్లబ్బులు, సూపర్ మార్కెట్లు, బుక్ షాపులు, వెయిటింగ్ హాల్స్, ప్రయాణసాధనాలలో సయితం సంగీతాన్ని వినిపించడంలో కిటుకు యిదే. ఉద్యోగుల పని సామర్థ్యాన్ని పెంచే ప్రయత్నంలో భాగంగా ఆఫీసులలో పైప్ డ్ మ్యూజిక్ వినిపిస్తున్న సంగతి విదితమే.

పరిస్థితులు యిలా వుండగా, ఇతరుల ప్రయోగ, ప్రమేయాలు లేకుండా మనంతట మనమే తగిన సమయంలో సంగీతం వినే ఏర్పాటు చేసుకుంటే మనసును ఉల్లాసంగా, ఆశావహంగా, సమర్థవంతంగా మలుచుకోవడానికి వీలున్నది కదా!

వాద్యసంగీతం, నచ్చిన పాటలు, వివిధ రీతుల్లో మనసుకు ఊరటను, ప్రశాంతతను, వ్యక్తిత్వవికాసాన్ని కలుగజేస్తాయని శాస్త్రీయ పరిశోధనలలో ఋజువు కాబడింది. ఈ పోటీ ప్రపంచంలో ఎదురయ్యే ఒత్తిళ్లనుంచి మనసును కాస్తంత ప్రశాంతంగా మరలుస్తుంది సంగీతం. తద్వారా మెదడులోని హైపోథలమస్ అనే గ్రంథి స్వాంతన పొందుతుంది.

ఈ నేపథ్యంలో మనిషిలోని భావోద్వేగాలు, రాగద్వేషాలు, ఆశనిరాశలు సంగీత శ్రవణంతో సంభాళించుకుంటాయి. మ్యూజిక్ థెరపీపై ఎన్నో ప్రయోగాలు జరుగుతున్నాయి. కొన్ని కొన్ని రాగాలు కొన్ని కొన్ని రకాల రుగ్మతలను నయం చేస్తున్నాయని నిపుణులు అభిప్రాయం.

అందువలన చక్కని సంగీతం వినడం ఒక ఆరోగ్యకరమైన ఉత్తేజకం, స్వీయచికిత్స.. ఒక తరహా ఆనందయోగం అని చెప్పినా సబబే!

-డా॥ కె.ఐ.వరప్రసాద్ రెడ్డి

“సంగీతజ్ఞానము భక్తి వినా సన్మార్గము కలదే మనసా...” - శ్రీ త్యాగరాజు

## ‘అగ్నిసార క్రియ’ అందరికీ మేలు

**అర్ధాకలిని,** అధిక ఆకలిని సమత్వం చేసి జఠరాగ్నిని మేల్కొల్పే సులువైన విధానమే

అగ్నిసారక్రియ. సుఖాసనంలో కూర్చుని పొట్టపై కేంద్రీకరిస్తూ, దీర్ఘశ్వాసను తీసుకుని, వేగంగా శ్వాసను విడుస్తూ పలుమార్లు పొట్టతో సంకోచవ్యాకోచాలను జరిపే ప్రక్రియే యిది. ఖాళీ కడుపుతో యోగాసనాలు, ప్రాణాయామం చేసిన తర్వాత యీ అగ్నిసారను మధ్యమధ్యలో శ్వాసవిరామం ఇస్తూ చేయడం సముచితం.



నాభిసహితంగా పొత్తికడుపు పూర్తిగా లోనికి, వెలుపలకు 20

నుండి 40 సార్లు చేయాలి. ఇలా చేస్తున్నపుడు భుజాలను కదపరాదు. మళ్లీ దీర్ఘమైన శ్వాసలు నాలుగైదుసార్లు తీసుకుని వదిలేస్తూ యిదే ప్రకారంగా యీ క్రియను కొనసాగించాలి. ఈ క్రియను 4-5 సార్లు లేదా సాధకుని శక్త్యానుసారము ఎక్కువసార్లు చేయదగును. సాత్త్వికాహారం తీసుకుంటూ తరచు అగ్నిసారను సాధన చేసేవారికి ఉదరగ్రంథులు బాగా ఉత్తేజపడతాయి.

### అగ్నిసార ప్రయోజనాలు

- జీర్ణక్రియ చక్కబడుతుంది
- అజీర్ణము తొలగుతుంది
- మలబద్ధకము, గ్యాస్, త్రేస్సులు, అల్సర్ మొదలైన ఉదరసంబంధిత సమస్యలు తొలగిపోతాయి
- ఆకలి నియంత్రిస్తుంది
- మధుమేహము మరియు మూత్రసంబంధిత రోగములు చక్కబడతాయి
- పొట్టబరువు, స్థూలకాయము తగ్గుతుంది
- అధికమూత్రబాధ తగ్గుతుంది

### ప్రశాంత భోజనం

ఇంటివద్ద భోజనానికి ముందుగా 10ని॥ల పాటు ప్రశాంతాసనంలో విశ్రాంతి పొందితే ఉదరగ్రంథులు, ప్రేవులలోని ప్రకోపం ఎంతగానో సడలిపోతుంది. ఉదరంతో పాటు మనసుకూడా ప్రశాంతపడి మితాహారం తీసుకున్ననూ.. సంతృప్తినిస్తుంది. త్వరితంగా జీర్ణమవుతుంది. ఇలా చేయటంవలన భోజనానంతరం కలిగే భుక్తాయాసం, మగతనిద్రను కూడా దూరంచేసుకోగలగటం విశేషం.

## మలబద్ధకం-మహారోగం

సర్వే రోగాః మలావళః

ఈ రోజుల్లో దబ్బు లేనివారున్నారేమో గాని, జబ్బు లేనివారు మాత్రం లేరు. అన్ని రోగాలకు మూలకారణం మలబద్ధకం అంటారు వైద్య వుంగవులు.

మన శరీరంలోని పెద్దపేగులు శరీరంలో తయారైనటువంటి ఘనపదార్థ మలినాలను ప్రతిరోజు బహిష్కరిస్తూ వుంటాయి. నిర్ణీతసమయం కన్న ఎక్కువసేపు పెద్దపేగులో ఉండిపోయే ఆహారంలోని ద్రవాలను పెద్దపేగు గోడలు పీల్చేసుకుంటాయి. దీనితో మలం గట్టిగా తయారై అక్కడే ఆగిపోతుంది. రోజూ యిలాగే జరుగుతూంటే అదే మలబద్ధకం అంటారు.

### లక్షణాలు

- సుఖవీరేచనం కాక మలవిసర్జనకు చాలా సమయం (పది ని.లకు పైగా) తీసుకోవడం
- కొద్దికొద్దిగా పలుమారులు వెళ్లడం,
- మలం వుండవుండలుగా కష్టంగా బయటకు వచ్చి మలద్వారం దగ్గర నొప్పి కలగడం
- తరచుగా చీము, రక్తమూ మలంతో కలిసి పడుతుండడం
- తిన్న ఆహారం సరిగా జీర్ణం కాక కడుపు బరువుగా వుండడం
- ఆకలి మందగించడం, కడుపులో మంట
- దుర్గంధపూరితమైన అపానవాయువులు వెలువడడం



### మూలకారణాలు

- రోజులో సరిపడ మంచినీరు సేవించకపోవటం.
- వేళకు తినకపోవడం, సరైన నిద్ర, వ్యాయామం లేకపోవడం.
- ఆహారంలో ప్రకృతిసిద్ధమైన కూరగాయలు, పోషక విలువలు వున్న పండ్లు లోపించటం.
- వేపుడు కూరలు, మైదాతో తయారైన పిండివంటలు, మాంసపదార్థములు తీసుకోవడం, మద్యం సేవించడం.
- కాఫీ, టీ మొదలైన వేడిపానీయాలు అధికంగా తీసుకోవడం, ధూమపానం, జర్డా కిళ్లీ మొ.గు దురలపాళ్ల వలన పెద్దపేగు తన పని సవ్యంగా నిర్వర్తించలేకపోవడం
- శరీర వ్యాయామంపై దృష్టి పెట్టకపోవటం.

### తగిన పరిష్కారాలు

- జీవనశైలి మార్పుకోవాలి
- రోజువారీ ఆహారంలో పిండి పదార్థాలు, మాంసకృత్తులు, కొవ్వు పదార్థాలు, విటమిన్లు, మినరల్స్, ఎంజైమ్స్, పీచుపదార్థాలు అనగా ఉడికించిన కూరలు, పచ్చి కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, గింజధాన్యాలు, గోధుమగడ్డి పొడరు, ఆయా ఋతువులలో లభించే తాజా పండ్లు మొ.గునవి తీసుకొనాలి. ఆరోగ్యవంతుడైన వ్యక్తి రోజుకు సగటున 25 నుండి 30 గ్రాముల పీచుపదార్థాలను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే మలబద్ధకం దరిజేరదు.
- తిన్న ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణమై మలవిసర్జన సవ్యంగా జరగాలంటే ప్రతి ఒక్కరు తగిన శారీరక పరిశ్రమ అనగా నడక, యోగా, వ్యాయామం లాంటివి చేస్తూండాలి.
- పెద్దపేగులోని మాలిన్యబహిష్కరణకు ఉపవాసం ఎంతో వుపయోగకరం. ఉపవాస సమయంలో 'ఎనిమా' ద్వారా పెద్దపేగులో నిలవ వున్న మలాన్ని బహిష్కరింప చేయవచ్చును.

## లంఖణం పరమోషధం

అజీర్ణస్థితిలో ఆహారం మానివేయటాన్ని లంఖణం అంటారు. ఆరోగ్యం కోసం స్వతహాగా ఘనాహారాన్ని మానివేయడం ఉపవాసం అంటారు. ప్రకృతిసిద్ధమైన పంచధర్మాలలో ఉపవాసధర్మం ఒకటి. రోగగ్రస్తలయ్యాక అందరం విధిగా పాటించే ఉపవాసమును రోగంపాలు కాకముందే ఒక పద్ధతిగా పాటించినట్లయితే వయసురీత్యా పొడచూపే అనేక దీర్ఘవ్యాధులను ముందస్తుగా నివారించుకోవచ్చు. ఆహార క్రమశిక్షణ పాటించనందున కలిగే అజీర్ణి వంటి రుగ్మతలను సైతం సరిదిద్ది జీర్ణవ్యవస్థను చక్కదిద్దే తరణోపాయం - ఉపవాసం

ప్రకృతి వైద్యబ్రహ్మ అయిన లూయీ కోనే తన అపూర్వ ప్రకృతి చికిత్స ప్రయోగాలను బట్టి ప్రతి మనిషి తన ఆరోగ్యభద్రతకు తరచు ఉపవాసం ఆచరించడం ఖర్చులేని ధర్మంగా పేర్కొన్నారు. కాలంతోపాటు మారిన నేటి జీవనవిధానంలో వేగం, పనిభారం అంతకంతకు పెరిగినమీదట ఉపవాసం చేయలేనేమో అనే అపోహ చాలామందిలో వుంది. ఇటీవలి ఆరోగ్య అధ్యయనాల ప్రకారం ఉపవాసాన్ని ఛాందసంగా, కఠినంగా కాక తగు మాత్రంగా చేసినప్పటికీ దాని ఫలితాలు పొందవచ్చును.

### ఉపవాస సమయంలో ఏమి జరుగుతుంది?

- ఉపవాసంలో యూరిక్ యాసిడ్ నిల్వలు తరిగిపోతాయి.
- హార్మోన్ల ఉత్పత్తి వుంజుకుంటుంది.
- ప్రొటీన్ల ఉత్పత్తి సమర్థంగా సాగుతుంది.
- ఉపవాసం వలన కొవ్వు పదార్థాలు, ఎంజైమ్స్ ఉత్పత్తి చేసే ఒక ఎన్జైమ్ పని మందగిస్తుంది.

## ఎండ ఆరోగ్యానికి మంచి అండ!



● కడుపులో ఆహారం వున్నప్పుడు జీర్ణక్రియ, విసర్జక క్రియ వంటి కార్యకలాపాలకు ఖర్చయ్యే ప్రాణశక్తికి ఉపవాస సమయంలో పొదుపు కాబడి స్వీయచికిత్సకు ఉపకరిస్తుంది.

### ఉపవాసం ఎలా చేయాలి?

● మీ బరువు, ఆరోగ్యస్థితిని సమీక్షించిన డాక్టరు లేదా యోగా గురువు సలహా పాటించాలి.

● అన్నము, రొట్టెలు వంటి ఘనపదార్థాలు మాని ఆ రోజంతా తేలికగా జీర్ణమయ్యే తాజా పండ్లు తినటంతో ప్రారంభించాలి.

● ఉపవాస అభ్యాసం కుదురుకున్నమీదట తాజా పళ్లరసాలు, తేనెతో నిమ్మరసం, మజ్జిగలతోనూ ఆచరించవచ్చు.

● ఉపవాసమును ఆధ్యాత్మిక చింతనతో పాటించేవారు ఛాందసభావములతో యిబ్బందులు కొనితెచ్చుకోకూడదు

● ఆరోగ్యదీక్షగా దీన్ని దృఢచిత్తంతో పాటించేవారికి ఒక హెల్త్ బ్యాంక్ గా ఉపకరిస్తుంది.

### ఉపవాస సమయంలో ఏం చేస్తే మంచిది?

- బరువు పనులు, బయటిపనులు పక్కన పెట్టాలి
- ఏ వ్యాయామమూ చేయక శరీరాన్ని విశ్రాంతిగా వుంచాలి
- మంచినీరు బాగా తాగాలి
- విరేచనాన్ని నిశ్శేషంగా చేసుకోవాలి
- మితభాషణం, మౌనం చాలా మంచిది
- విశ్రాంతి సమయంలో మంచి పుస్తకపఠనం మనసుకు స్వాంతన కలిగిస్తుంది
- రోజులో రెండు సార్లు యోగనిద్ర పాటించితే అన్ని రకాల ఒత్తిళ్లు తొలగి శరీరం, మనసు చాలా తేలికపడతాయి

### ఉపవాసంతో ఉపయోగాలు -

- జీర్ణావయవాలకు సంపూర్ణ విశ్రాంతి నిస్తుంది
- చర్మకాంతి పెరుగుతుంది
- దేహానికి రోగనిరోధక మంత్రం వంటిది
- సాధారణ రుగ్మతలకు స్వీయచికిత్స
- అనుబంధ ప్రకృతి చికిత్సలతో జటిలమైన జబ్బులకు పరిష్కారం
- మౌనంతో కలిగే ఆత్మపరిశీలన వలన అవగాహనాశక్తి యినుమడిస్తుంది, దానివలన కుటుంబసంబంధాలు మెరుగుపడతాయి.
- ఉపవాస సమయంలో దురలవాట్లకు దూరంగా వుంటారు

**పిల్లలను** స్వేచ్ఛగా ఎండలో ఆడుకోనీయండి. పెద్దలు సూర్యసమస్కారాలు సాధన చేయండి. అందరం ఉషోదయపు నడకను అలవాటు చేసుకుందాం. ఉదయం వూట ప్రసరించే నులివెచ్చని లేలేత సూర్యకిరణాలు... మనోశరీరాలను చైతన్యపరుస్తాయి!

**సూర్యుడు:** - ఋగ్వేద కాలంనుండి భూమిపై జరిగే సృష్టికి మూలంగాను, సర్వచైతన్యానికి నాందిగాను 'ఉషస్సు'ను గుర్తించారు, కీర్తించారు. సూర్యుడు లేని జీవితాన్ని ఊహించడం కూడా కష్టమే. ఒకవేళ సూర్యుడే గనుక అంతరించిపోతే 'భూమి' గతి ఏమైపోతుందో ఊహించుకోవచ్చు.

కనుకనే 'పంచభూతాల' మనుగడకు ప్రతీకగా సూర్యుడుని మనం గుర్తిస్తున్నాము.

అయితే ఈ సూర్యగోళం నుండి ప్రసరింపబడుతున్న... 'సూర్యరశ్మి'ని మన శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యానికి ఎలా ఉపయోగించుకొనవచ్చునో చరకుడు, శుశ్రుతుడు, వాగ్మతుడు మొదలగు ఆయుర్వేద పితామహులు సూచించారు. సూర్యరశ్మిలో ఉండే 'అగ్ని' (పంచభూతములలో ఒకటి)కి ఉన్న విశిష్టస్థానాన్ని, లక్షణాలను శరీరంలో జరిగే జీవ ప్రక్రియలకు ఎలా అన్వయించుకోవాలో విశదంగా చెప్పారు.

'అమెరికన్ జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ న్యూట్రిషన్' పరిశోధనా విభాగంలోని డా॥ ఆంథోని నార్మన్ అనే శాస్త్రవేత్త అధ్యయనం ప్రకారం 'విటమిన్-డి' మన శరీరంలోని ప్రతి జీవ చర్యను ప్రభావితం చేస్తుంది. దేహంలోని అస్థిమజ్జ, రొమ్ము, పెద్దపేగు, ప్రేవులు, గుండె, ఊపిరితిత్తులు, మూత్రపిండాలు, నేత్ర పటలము, పొట్ట, చర్మము, పౌరుషగ్రంథి (ప్రోస్టేట్ గ్లాండ్), గర్భాశయం వంటి అంతర్గత అవయవాలు, వివిధ గ్రంథులు సూర్యరశ్మి తాకిడివలన ప్రేరణ పొందుతాయి.

సూర్యరశ్మి తాకిడితో లభించే విటమిన్-డి ద్వారా మన ఉదరం కాల్షియమ్ ను గ్రహించి, కణజాలాలకు సరఫరా చేస్తుంది. తద్వారా మనశరీరంలోని ఎముకలు బలపడతాయి.

# ‘మట్టి’లో మాణిక్యం

నాడీవ్యవస్థ పటిష్టపడి, ఆరోగ్యకరమైన మన మెదడులో ఎండోఫ్రీన్స్ (నొప్పిని ఉపశమనింపజేసే సంయోగపదార్థం) ఉత్పత్తి అయ్యేలా సూర్యకిరణాలు దోహదపడతాయి.

## సూర్యకిరణ చికిత్స:

1. నీలి రంగును: శీతలత్వం, స్వాంతనకోసం ఉపయోగిస్తారు. (తలపై ఉంచుతారు) నిద్రలేమి, మానసిక ఒత్తిడి, అలజడి మొ॥వి కుదురుకుంటాయి.
2. పసుపుపచ్చ/ నారింజరంగులకు (ఛాతీ/ఉదరంపై) వినాళక గ్రంథులను ఉత్తేజపరచి వాటి రసాయనిక చర్యను ప్రభావితం చేసే గుణం ఉంది. అందుకే... పొట్ట భాగంలో దీనిని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు.
3. ఎరుపు రంగు: ఉత్తేజపరచటానికి ఉపయోగిస్తారు. కీళ్ళనొప్పులు, ఒంటి నొప్పులకు, వాపులకు, బలహీనతకు.

**ఉదా:** రక్తలేమితో బాధపడే వ్యక్తి రోజూ ఒకంత సమయాన్ని ఎండలో గడిపితే మంచి మార్పు వస్తుంది.

ప్రస్తుతం ప్రకృతి వైద్యంలో సూర్యకిరణ చికిత్స, వర్ణ చికిత్స చాలా విస్తృతంగా వినియోగిస్తున్నారు. ‘సూర్యస్నానం’ (సన్ బాత్) గా చెప్పబడే ఈ ప్రక్రియలో ఎండలో సానుకూలంగా మనిషిని పరుండబెడతారు. అలాగే వర్ణ చికిత్సా ప్రక్రియ క్రోమోథెరపీయం ననుసరించి... తలపై నీలం రంగు, ఛాతీపై పసుపు రంగు, పొట్టపై నారింజరంగు, కాళ్ళపై ఎరుపురంగు ప్రసరించేలా ఒక పొడవాటి చెక్కపెట్టెలో ఎండలో పరుండబెడతారు. అలా... సూర్యరశ్మి ఈ రంగుటద్దాలలోనుంచి మనిషి మీద పడుతుంది.

కొన్ని రకాల నూనెలను చికిత్సలో ఉపయోగించటానికి, రంగు సీసాల్లో పోసి 48 గం॥ల పాటు ఎండలో ఉంచడం వలన సదరు నూనెకు ఆ రంగు లక్షణాలు అబ్బుతాయి. తద్వారా చికిత్సా ఫలితం మెరుగ్గా ఉంటుంది. ఇలా పలు విధాలుగా సూర్యరశ్మి, అందులోని రంగులు దేహచికిత్సకు స్థూలంగా ఉపకరిస్తాయి.

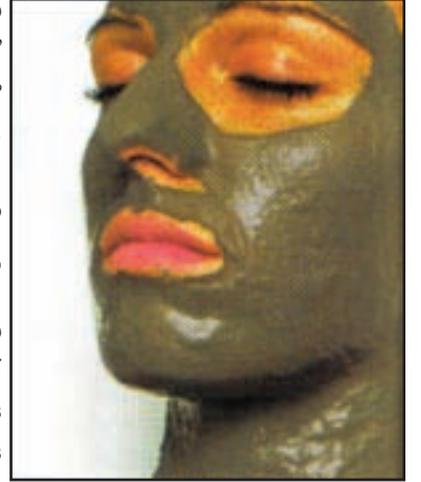
## ఇక అప్రమత్తం:

1. సాయంత్రపు ఎండ - బెడిసి కొడుతుంది గనుక చికిత్సకు అనుచితం.
2. సూర్యకిరణ చికిత్స అనేది ఉదయం పూటకే వర్తిస్తుంది.
3. సూర్యప్రతాపం అధికంగా ఉండే ఎండాకాలంలో జబ్బులు తక్కువగా వ్యాపిస్తాయి.
4. సూర్యరశ్మి తగ్గుస్థాయిలో వుంటే వర్షాకాలం, చలికాలంలో పిత్త, కఫ సంబంధ వ్యాధులు హెచ్చుస్థాయిలో కలుగుతాయి. గనుక అందరం సూర్యశక్తిని గమనించాలి. సూర్యరశ్మిని ఆహ్వానించాలి. (‘మహాత్మాగాంధీ-ది కీ ఆఫ్ హెల్త్’ నుంచి)

పంచభూతములలో మొట్టమొదటిది వృద్ధి. మట్టినుంచి పుట్టి మట్టిలో కలిసే వరకు మానవుడు జీవించవలసింది ఈ మట్టిమీదనే. మట్టి ప్రకృతి జనితమైన పదార్థం. ఇది సిమ్మెంటులాగ కర్మాగారంలో తయారుచేసిన ఉత్పత్తి పదార్థం కాదు. ఇందుచేత ‘మట్టి’ ధర్మాలు ఒకే రీతిలో ఉండక, వివిధ రకాలుగా ఉంటాయి. ఈ కారణం చేత మట్టి చర్యను, దాని గుణాన్ని ఇతమిత్థంగా నిర్ణయించలేము.

కొంత వివేకం మరికొంత అనుభవం జోడించినప్పుడే ‘మృత్తిక’ చర్య (మట్టి ప్రభావం) అవగతమవుతుంది.

“తత్రగంధవతీ వృద్ధి” అను న్యాయనూత్ర ప్రకారమేకాక భౌతికశాస్త్రపరంగా కూడా భూమికి వున్న ఈ గురుత్వాకర్షకతత్వము అతిముఖ్యమైనది. ఈ ఆకర్ష గుణము చేతనే... మిగిలిన అన్ని



పంచభూతాల యొక్క ద్రవ్య, వాయు శక్తులను మమేకం చేసుకొని జీవికి ఓ రూపం, ఆకృతి ఏర్పడతాయి. కాబట్టి సజీవ శరీర నిర్మాణంలో గురుత్వాన్ని, స్థిరత్వాన్ని, అస్థిత్వాన్ని, ఆకర్షకతత్వాన్ని ఆపాదించే మూలపదార్థం వృద్ధి (మట్టి) యేనన్నది భౌగోళికసత్యం.

## మట్టిలోని మాణిక్యగుణం

ప్రకృతిలోని ఏ పదార్థామైనా తనలో ఇముడ్చుకునే శక్తి గలిగిఉండటం మట్టికి గల ఓ ప్రత్యేక లక్షణం. చెట్లు, చేమలు, నీరు, మనుషులు, జంతువుల కళేబరాలు, బయటకు వదిలివేస్తున్న చెత్త, వ్యర్థ పదార్థాలనే కాక లోహాలను సైతం జీర్ణం చేసుకునే మహత్తర శక్తి మట్టికి వుంది. కనుక ఈ మట్టిని ఓ ఆధారభూతంగా గుర్తించిన సనాతన ఆయుర్వేదం, ప్రకృతి వైద్యులు దానిని చికిత్సా సాధనంగా చేసి సత్ఫలితాలు సాధించగలిగారు.

## ఏ అవసరాలకు మట్టిని వినియోగించుకోవచ్చును?

ఈ మట్టిపట్టి విధానం జ్వరాలు, నొప్పులు, చీముగడ్డలు, చర్మవ్యాధులు, నిద్రలేమి, చుండ్రు, మొటిమలు, మైగ్రేన్, తలనొప్పి, ఉదరకోశ బాధలు వంటి అనేక రుగ్మతలకు సహజసిద్ధమైన చికిత్సగా వినియోగించుకోవచ్చును.

యోగాచార్యులు, ప్రకృతి వైద్యుల సూచన మేరకు ఈ మట్టిపట్టి విధానం పాటించితే మరీ మంచిది.

**ఏ మట్టిని చికిత్సకు ఉపయోగిస్తారు...?**

నదులు, చెరువులు, కుంటలు, వాగులు వంకల తీరంలో వుండే 'బంకమట్టి' శ్రేష్ఠము. లేదా రసాయన వ్యవసాయం, పారిశ్రామిక రసాయన మందులులేని భూములలో లభించే మెత్తటి బంక మట్టి కూడా చికిత్సకు ఉత్తమం.



ఇలా సేకరించిన మట్టిని పొడిచేసి, 3, 4, రోజులు ఎండబెట్టిన తర్వాత గాలి ఆడే గోనె సంచులలో నింపి భద్రపరచాలి. (ప్లాస్టిక్ సంచులను వాడరాదు) చికిత్సకోసం వినియోగించటానికి 2 రోజులు ముందుగా మట్టిని నీళ్ళలో నానబెట్టి బాగా కలియదిప్పాలి. అప్పుడు మట్టిలోని సన్నని ఇసుకరేణువులు క్రిందికి దిగిపోతాయికూడా.

**మరి ఎలా వాడాలి ?**

సిద్ధం చేసుకున్న మట్టిని శరీర భాగాలకు పట్టించి, నింపాదిగా నీడలో కూర్చొని ఆరబెట్టుకోవాలి. (ఎండలో కూర్చొనకూడదు) పల్చటి బట్టలో ఈ మట్టిని వేసి 'మట్టిపట్టీలు'గా చేసి అవసరమనుకున్న శరీర భాగాలపై (ఉదా: వెన్నుపూస, పొత్తికడుపు, మోకాళ్ళు దగ్గర) పెట్టుకొనవచ్చును. మట్టి ఆరిపోయి పెళుసులుగా రాలేంత వ్యవధి వుంచితే సరిపోతుంది.

**మట్టి చికిత్సతో మనకు ఉపయోగాలు:**

- మట్టిలోని చల్లని గుణం దేహానికి ఆహ్లాదం కలిగిస్తుంది.
- చర్మాన్ని, చర్మం లోపలి కండరాలను బిగుతు జేస్తుంది.
- చర్మపు క్రింది పొరల్లో నిక్షిప్తమై ఉండే అనేక మాలిన్యాలను తొలగిస్తుంది
- చర్మంలో ఉన్న మృతకణాలను తొలగించి శరీరానికి తేజస్సు నిస్తుంది.
- శరీర ఉపరితల రక్త ప్రసరణను ఉత్తేజపరుస్తుంది.
- శరీర ఉష్ణత్వం తగ్గినటువంటి మార్పు గోచరమవుతుంది.

☞ ఒండ్రుమట్టిని కేవలం 'చల్లని చికిత్స' మాదిరిగానే కాక, మట్టిని కాస్త వేడిచేసి ఒంటి కాపడానికి కూడా ఉపయోగించడం కద్దు. మట్టిముంతను లేదా మట్టి ఇటుకలను వేడిచేసి, బట్టలో చుట్టి అవసరం మేరకు శరీర భాగాలపై కాపడం పెడతారు.

**అప్రమత్తం: ఏ పరిస్థితుల్లో మట్టిచికిత్స అభ్యంతరకరం?**

1. ఎటువంటి పచ్చిగాయంపైన మట్టినంటించరాదు.
2. వుండ్రుకు, వ్రణలకు 'మట్టిపట్టీ' సరికాదు.
3. బాగా జలుబు, రొంప ఉన్నప్పుడు కూడా 'మట్టిచికిత్స' సబబుకాదు.

**ఆహారము - ఆరోగ్యము**

మూలము	లభించే ఆహార పదార్థాలు (జాతీయ పౌష్టికాహార సంస్థ సౌజన్యంతో)	లోపిస్తే కలిగే అనర్థాలు
<b>పోషకాలు</b> పిండిపదార్థాలు కార్బోహైడ్రేట్స్	పండ్లు, చక్కెర, బెల్లం, పిండి పదార్థాలు, దుంపకూరలు, ధాన్యాలు, పప్పులు.	శరీరంలో శక్తి లోపిస్తుంది. బలహీనత, రక్తంలో చక్కెర శాతం తగ్గుట.
మాంస కృత్తులు (ప్రోటీన్స్)	బంగాళాదుంప, బరాణీలు, బీన్స్, బాదం, జీడిపప్పు, వేరుశనగ, పప్పులు, మాంసాహారం, గుడ్లు, పాలు, వెన్నలాంటి డైరీ ఉత్పత్తులు	శరీరం బరువు తగ్గుతుంది. కండర బలహీనత, రక్తహీనత, నిరాసక్తి, శరీరం కృశించడం (ఇమాసియేషన్) అవసరానికి మించి తీసుకుంటే - కిడ్నీ, లివరు వ్యాధులున్నవారికి సమస్యలు అధికమౌతాయి.
	కొవ్వు పదార్థాలు (ఫ్యాట్స్/లిపిడ్స్)	నెయ్యి, వెన్న, అన్ని రకాల నూనెలు.
పీచుపదార్థం (ఫైబర్)	పప్పు గింజలు, ముడి ధాన్యాలు, తృణ ధాన్యాలు, తాజా పండ్లు, ఆకు కూరలు, కాయగూరలు	తక్కువ బరువు, చర్మవ్యాధులు, బలహీనత.
<b>ఖనిజలవణాలు</b> (మినరల్స్)	పాలు, పెరుగు, జున్ను, గుడ్లు, చిక్కుడు, ఆకుకూరలు, రాగులు, నువ్వులు, చిన్న చేపలు	మలబద్ధకం, అజీర్ణం, రక్తంలో కొవ్వు శాతం, కొలెస్ట్రాల్, ట్రిగ్లిసరైడ్స్ అధికమగుట.
కాల్షియం సున్నం		ఎముకలు పెళుసుబారుతాయి. దంతక్షయం, కండరాలు పట్టేయడం, గోళ్లు పగలటం, నెర్వస్గా వుండటం, తలనొప్పులు, ఆస్టియోపోరోసిస్, రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ లాంటి కీళ్లవ్యాధులు
ఇనుము (ఐరన్)	అన్ని రకాల ఆకుకూరలు, ఖర్జూరం, ఎండుద్రాక్ష వంటి డ్రైఫ్రూట్స్, గుడ్లు, పప్పులు, కార్ణము.	రక్తహీనత, బలహీనత, కళ్లు తిరగడం, తలభారం. హెమోగ్లోబిన్ శాతం తగ్గుటం, మందకొడితనం.

మూలము	లభించే ఆహార పదార్థాలు	లోపిస్తే కలిగే అనర్థాలు
సోడియం	సాధారణ ఉప్పు, అన్ని ఆకుకూరలు 	కళ్లుబైర్లుకమ్మటం, అనెరోగ్నియా, చేతులు, కాళ్లు కొంకర్లు పోవడం (మజిల్ క్రాంప్), లో బిసి ☛ అధికమైతే - హై బీపీ, బరువు పెరగటం, శరీరంలో నీరు నిల్వ కావడం (ఫ్లూయిడ్ రిటెన్షన్)
పొటాషియం	తృణధాన్యాలు, డ్రై ఫ్రూట్స్, కాయగూరలు, పుచ్చకాయ, అరటిపండు, పాలు, పాల ఉత్పత్తులు 	కండరాల బలహీనత, గుండె కండరం దెబ్బ తినటం, అనెరోగ్నియా ☛ అధికమైతే - గుండె, నాడీ మండలం సహజమైన చురుకుదనాన్ని కోల్పోతాయి. రక్తనాళాలలో రక్తప్రసార లోపాలు ఏర్పడతాయి.
<u>విటమినులు</u> (ఎ)	క్యారట్, ఎర్రగుమ్మడి, ఆకుకూరలు, ఆకుపచ్చ, పసుపు రంగు కలిగిన కూరగాయలు, మామిడి, బొప్పాయి, చేపనూనెలు, కార్జము. 	రేచీకటి, కంటి తెల్లగుడ్డు మీద మచ్చలు పడవచ్చు. చర్మసంబంధిత బాధలు, పిల్లలలో ఎదుగుదల కుంటు పడుతుంది. ☛ అధికమైతే - తలనొప్పి, లివరు, ప్లీహం, కిడ్నీలు వాయటం, కీళ్లనొప్పులు
(బి)	తృణ ధాన్యాలు, పప్పు దినుసులు, జీడిపప్పు, పిస్తా, బాదం, సోయా చిక్కుడు, గుడ్లు, పాలు, ఆకుకూరలు.	నీరసం, కండరాల నెప్పి, చికాకు, డిప్రెషన్, నిద్రపట్టకపోవడం, ఆకలి లేకపోవటం, నోటిపూతలు (మౌత్ అల్సర్లు), విరేచనాలు

మూలము	లభించే ఆహార పదార్థాలు	లోపిస్తే కలిగే అనర్థాలు
<u>విటమినులు</u> (సి)	తాజాపండ్లు, టమేటో, నారింజ, నిమ్మ, ఉసిరి, జామ, మామిడి లాంటి పండ్లలోను, క్యాబేజీ, కొత్తిమీర, ముల్లంగి, బచ్చలి లాంటి తాజా ఆకుకూరలు, మునగ, కాకర, బీట్‌రూట్, బంగాళాదుంపలు లాంటి కాయగూరలు	పళ్లు, చిగుళ్లు దెబ్బ తింటాయి. వెంట్రుకలు చిట్టిపోతాయి. ఆకలి మందగిస్తుంది. రక్తహీనత, వ్యాధినిరోధకశక్తి సన్నగిల్లుతుంది. 
(డి)	నూర్యరశ్మి ద్వారా, కాడ్‌లివర్ ఆయిల్, చేపకొవ్వు, చికెన్, గుడ్డులోని పచ్చసొన, పాలు, వెన్న	పిల్లల్లో ఎముకల బలహీనత వస్తుంది. దంతాల బలహీనత, ఎముకల వైకల్యం (డిఫార్మిటీ) కలుగుతుంది. ☛ అధికమైతే - దాహం తలతిరుగుడు, వాంతులు, ఆకలిమందం, అలసట కలుగుతాయి.
(ఇ)	ముడిధాన్యాలు, మొలకెత్తిన ధాన్యాలు, వరిధాన్యం, ఆకుకూరలు, గుడ్లు, ముడిపప్పులు, నువ్వులు, వేరుశనగ, జీడిపప్పు, బాదంపప్పు.	ఆకలి మందగిస్తుంది. శరీరం ఎదుగుదల తగ్గుతుంది. కండరాలు క్షీణిస్తాయి. కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లు వచ్చే అవకాశముంది.
(ఓ)	ఆకుకూరలు, జంతు మాంసము, పప్పులు, తృణ ధాన్యాలు, కాయగూరలు, ఆవుపాలు, క్యాబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్	రక్తం గడ్డకట్టడం ఆలస్యమవుతుంది. వైత్యరసం సరిగా ఉత్పత్తి కాదు.

# దశవిధులు

ఆనందంగా జీవించడానికి, పరిపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని ఆస్వాదించడానికి మనం ఆచరించవలసినవి పట్టుమని పది విధులు. అవి ఏమిటంటే :

**01 భౌతిక ధార్మిక విధి :** శరీరాన్ని సిద్ధం చేస్తే, మనసునూ సిద్ధం చేసినట్టే. మనందరికీ బతకడానికి ఊపిరి ఎలా పీల్చుకోవాలో తెలుసు. జీవించడానికి ఊపిరి ఎలా పీల్చుకోవాలో తెలీదు. సరైన పద్ధతిలో ఊపిరి పీల్చడం ద్వారా ఎక్కువ ప్రాణవాయువును లోపలకి తీసుకుని సహజశక్తిని పెంచుకోవచ్చు. యోగసాధన శరీరానికి ఉత్తేజం యివ్వడమే కాదు, మనస్సును ఏకాగ్రతతో వుంచుతూ, సృజనాత్మకతను పెంచుతుంది.

**02 ఏకాంత ధార్మిక విధి :** రోజూ 15 ని:ల నుండి 50 ని:ల వరకు నిశ్శబ్దంగా, శాంతిగా వుండాలి. దానివలన మనస్సునే యీ సరస్సు మెత్తగా గాజుపళ్లెంలా తయారవుతుంది. ఈ అంతర నిశ్చలత్వం వలన మనలో ఆత్మశాంతి ఉద్భూతమై, హాయిగా నిద్ర పడుతుంది.

**03 శోభాయమాన జీవన కర్మవిధి :** జీవితంలో అన్నీ మితంగా చేయాలి. ఆహారంలో తాజా కూరగాయలు, పళ్లు, ధాన్యంగింజలు భుజించడం వలన ఎప్పటికీ ఆరోగ్యంగా వుండగలము. ప్రతి భోజనాన్ని సలాడ్తో ప్రారంభించి, పండ్లతో ముగించాలి.

**04 సమృద్ధజ్ఞాన విధి :** జ్ఞానమే శక్తి. అంతరాత్మ యిచ్చే సందేశాలపై దృష్టిపెడితే నీలోనే ఒక దిశానిర్దేశకుడు వున్నట్లు తెలుస్తుంది. పుస్తకపఠనం, సత్సాంగత్వం ద్వారా నిరంతరం అధ్యయనం చేసే విద్యార్థుల మవుతాము.

**05 స్వాధ్యాయ విధి :** ప్రతిరోజు రాత్రి పడుకునే ముందు, ఆ రోజు చేసిన పనులలో నిర్మాణాత్మకమైనవెన్నో, వ్యతిరేక దృక్పథం కలవెన్నో, కొనసాగించవలసినవెన్నో, మార్చుకోవలసినవెన్నో సమీక్షించుకోవడం స్వాధ్యాయం. అలా నీకు తెలియకుండా నీలో వున్న అనేక కోణాలను నీవే కనుగొంటావు. క్రమేపీ నీ జీవితానికి నీవే శిల్పివి కాగలవు.

**06 ప్రాతఃకాల విధి :** సంధ్యాసమయంలో వచ్చే సూర్యకాంతిని యోగులు స్వర్గం యిచ్చే కానుకగా భావించేవారు. సూర్యకాంతి నీలోని శక్తిని విడుదల చేసి మానసిక, శారీరక ఉత్సాహాన్ని కలిగిస్తుంది. ప్రాతఃకాలమే త్వరగా నిద్రలేచే కార్యక్రమాన్ని వరుసగా మూడువారాలు చేస్తే అది నిత్యకృత్యమైపోతుంది. దినచర్యను నవ్వుతో ప్రారంభించడం మంచిది. జీవితాన్ని సాక్షి భావంతో పరికించు. నవ్వు దానంతట అదే వస్తుంది.

**07 సంగీతశ్రవణ విధి :** సూర్యుడు దేహానికిచ్చే ఆరోగ్య, ఆధ్యాత్మిక ప్రేరణలాగే మనసుకు సంగీతం కూడా ఆహ్లాదాన్నిస్తుంది. నీ మనసు చెదిరినా, అలసినా సంగీతం విను. సంగీతం కవ్విస్తుంది, నాట్యం చేయిస్తుంది, పాటలు పాడిస్తుంది, పరవశింపచేస్తుంది. అది కలిగించే ఉత్తేజం మరేదీ కలిగించబోదు.

**08 వాక్కు అనే విధి :** పదాలు మనస్సును గాఢంగా ప్రభావితం చేస్తాయి. నీతో నువ్వు చెప్పుకునే మాటలు ముఖ్యం. నేను వుత్సాహంగా, ఆరోగ్యంగా, చురుకుగా వున్నానని పదేపదే చెప్పుకోవడం చాలా మంచిది. అదే మనలో శక్తిని నింపే తారకమంత్రం. 'మన్' అంటే మనసు. 'త్ర' అంటే విడుదల చేయడం. మనసును స్వేచ్ఛగా వదిలి పెట్టేదే మంత్రం. నీ మానసిక ప్రపంచం మార్చుకున్నప్పుడే నీ బాహ్యప్రపంచం కూడా మారుతుంది.

**09 వ్యక్తిత్వ వికాస విధి :** నువ్వు తీసుకునే చర్యలన్నీ కలిపి నీ అలవాట్లుగా ఏర్పడతాయి. నీ అలవాట్లే నీ భవిష్యత్తును నిర్ణయిస్తాయి. శ్రమ, దయ, వినయం, సహనం, నిజాయితీ, ధైర్యం యిటువంటి నీ చర్యలన్నీ యీ సూత్రాలతో అనుసంధించి వుంటే, నీలో అంతర్గతమైన శాంతి, సామరస్యం నెలకొంటాయి. జీవితాంతం నిలిచే ఆత్మజ్ఞానానికి చేరువవుతావు.

**10 నిరాదంబర జీవనం అనే విధి :** పై పై మెరుగుల జీవితంపై ఎప్పుడూ దృష్టి పెట్టకు. నీ ప్రాధాన్యతల పైనే ఏకాగ్రత వుంచు. నీ జీవితం ఎలాంటి ఆటుపోట్లు లేకుండా సఫలమై ప్రశాంతంగా వుంటుంది. నీవు ముందుకు నడుస్తున్నప్పుడే నీ ప్రతిభ బయటపడుతుంది. చిన్న చిన్న విజయాలే పెద్ద విజయాలకు దారి తీస్తాయి.

పై దశవిధులు సక్రమంగా పాటించడం ద్వారా నీవు ఉన్నత శిఖరాలు అధిరోహించడానికి తోడ్పడతాయి. కాలాన్ని సరిగ్గా నిర్దేశించిన వ్యక్తే మనస్సును సవ్యంగా మలుచుకుంటాడు. నీ వూహలకు కళ్లెం వేయకు. నీ గతానికి బందీ కాకు. నీ భవిష్యత్తుకు నిర్మాతగా వుండు. నీలోనే పూర్తి మార్పు వస్తుంది.

నీ వెనుక వున్నదాని కంటే, నీ ముందున్నదాని కంటే  
నీలో లోపల వున్నది చాలా విలువైనది

దేహం - ఓ భౌతికసాధనం  
యోగం - ఓ జీవన సన్మార్గం  
జీవితం - ఓ అమూల్యవరం



KMRR TTC 29వ బ్యాచ్ స్నాతకోత్సవం



KMRR ఆనంద యోగశ్రమంలో యోగాచార్య శిక్షణా తరగతి, యోగ సత్సంగం



రవీంద్రభారతిలో డా॥ సి.నారాయణ రెడ్డిచే 'YOGA 4 YOU' ప్రస్తావనపూర్వం



యోగాలో స్వయం ఉపాధికల్పనలో KMRR ముందడుగు



సామాజిక బాధ్యతగా చిన్నారులకు ప్రతివీటా KMRR స్కూల్స్ వీల పంపిణీ

