தினமும் யோகா

தயாரிப்பு

திரு. எஸ். செந்தில்குமார்

B.Sc, M.P.Ed, M.Phil, DYT, P.G Dip in Yoga

உடற்கல்வி ஆசிரியர்

ஸ்ரீ விவேகானந்த வித்யாவனம் உயர்நிலைப்பள்ளி

திருப்பராய்த்துறை, திருச்சி மாவட்டம்

புத்தகம் பற்றிய கருத்துக்கள் வரவேற்கப்படுகின்றன

e-mail: senthilyogassk@gmail.com Cell No.9487349969

தயவுசெய்து புத்தகம் வாங்க மேற்கண்ட எண்ணை தொடர்பு கொள்ள வேண்டாம்

அதற்கு கீழே உள்ள பதிப்பகத்தின் எண்களை தொடர்புகொள்ளுங்கள்

வெளியீடு

வெற்றிக்கு வழி பதிப்பகம்

எண்-24, இராமமூர்த்தி நகர், பழைய கரூர் சாலை,

மேலசிந்தாமணி, திருச்சி – 620 002

தொடர்பு எண்கள் 9787609090 9787201010 0431-2703031

உள்ளடக்கம்

1.	யோகக்கலை – ஓர் அறிமுகம்.......................	005
2.	ஆசன விதிமுறைகள்	008
3.	யோகாசனத்தின் பயன்கள்.........................	011
4.	ஆயத்தப் பயிற்சிகள்	013
5.	சூரியநமஸ்காரம்	015
6.	நின்ற நிலை – ஆசனங்கள்	019
7.	அமர்ந்த நிலை – ஆசனங்கள்	045
8.	குப்புறப் படுத்த நிலை – ஆசனங்கள்	063
9.	மல்லாந்து படுத்தநிலை – ஆசனங்கள்	073
10.	ஒய்வு ஆசனங்கள்	085
11.	பிராணாயாமம்	091
12.	சத்கிரியாஸ் - தூய்மைப்படுத்தும் பயிற்சிகள்	102
13.	முத்திரைகள்	111
14.	தியான முறைகள்	117
15.	யோகாவும் சமூகமும்	120
16.	அன்றாட வாழ்வில் யோகா	129
17.	நோய் தீர்க்கும் யோகா	145
18.	முதலுதவிக் குறிப்புகள்	155
19.	சிறப்பு ஆசனங்கள் (படங்கள்)	159

ஆசனங்களின் பெயர்களும் பக்கங்களும்

நின்ற நிலை ஆசனங்கள்: 1.சமபாத ஆசனம்-19 2.தாடாசனம்-20 3.பரிவர்த்தன திரிகோணாசனம்-21 4.உட்கட்டாசனம்-22 5.பூரண உட்கட்டாசனம்-23 6.வீராசனம்-24 7.திரிகோணாசனம்-25 8.பாதஹஸ்தாசனம்-26 9.அர்த்தகடி சக்கராசனம்-27 10.நடன ஆசனம்-28 11.நடராஜர் ஆசனம்-29 12.ஆனந்த தாண்டவம்-30 13.கருடாசனம்-31 14.ஏகபாத ஹஸ்தாசனம்-32 15.உட்டியாசனம்-33 16.திர்யாக தடாசனம்-34 17.காதி சக்ராசனம்-35 18.வாட்டாயானசாசனம்-36 19.சாம கோனாசனம்-37 20.மூர்க்காசனம்-38 21.ஹஸ்டாபாடாசனம்-39 22.பாதாங்குஸ்தாசனம்-40 23.உத்தானாசானாசனம்-41 24.டோலாசனா-42 25.டிருடா உட்கட்டாசனம்-43 26.தூவி கோணாசனம்-44

அமர்ந்தநிலைஆசனங்கள்: 27.பத்மாசனம்-45 28.அர்த்தபத்மாசனம்-46 29.பர்வத்தாசனம்-47 30.உத்திதபத்மாசனம்-48 31.யோகமுத்ரா-49 32.பத்த பத்மாசனம்-50 33.வஜ்ராசனம்-51 34.மச்சாசனம்-52 35.பக்த கோணாசனம்-53 36.பூமாசனம்-54 37.ஜானு சிரசாசனம்-55 38.வக்ராசனம்-56 39.அர்த்த மச்சேந்திர ஆசனம்-57 40.சப்த வஜீராசனம்-58 41.பஸ்சிம உத்தான ஆசனம்-59 42.ஷாஷங்காசனம்-60 43.உஷ்ட்ராசனம்-61 44.கோமூகாசனம்-62

குப்புறப்படுத்தநிலை ஆசனங்கள்: 45.புஜங்காசனம்-63 46.மயூராசனம்-64 47.கப்போட்டாசனம்-65 48.மக்ராசனம்-66 49.தனூர் ஆசனம்-67 50.மேரு ஆசனம்-68 51.அர்த்த சலபாசனம்-69 52.விரிஸ்ஸிகாசனம்-70 53.சர்ப்பாசனம்-71 54.சலபாசனம்-72

மல்லாந்துபடுத்தநிலை ஆசனங்கள்: 55.உத்தான பாதாசனம்-73 56.விபரீத கரணி-74 57.ஹலாசனம்-75 58.சர்வாங்கஆசனம்-76 59.சக்ராசனம்-77 60.சிரசாசனம்-78 61.நவுக்காசனம்-79 62.அர்த்த சர்வங்காசனம்-80 63.தோலாங்குலாசனம்-81 64.யோக பாதாசனம்-82 65.ஏகபாத சக்ராசனம்-83 66.கர்ண பீடாசனம்-84 67.சவாசனம்-85 68.மகராசனம்-86 69.அட்வாசனம்-87 70.ஜெயிஸ்டிகாசனம்-88 71.மத்ஸ்ய கிரிடாசனம்-89 72.சாந்தியாசனம்-90

For Books Contact: 9787609090, 9787201010

விலை: ரூ.50

முகவுரை

அன்பார்ந்த மாணவ மணிகளே! பெரியோர்களே! தாய்மார்களே!

உங்கள் கைகளில் தவழும் 'தினமும் யோகா' என்ற இந்த நூல் உங்கள் உடலையும் மனதையும் ஒருமுகப்படுத்தி பண்படுத்தும் ஓர் அரிய கலை பற்றிய பொக்கிஷம்.

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்" என்பது முதுமொழி. நோயின்றி வாழ உடலைப் பேணுதல் மிக அவசியம். மகிழ்வுடன் வாழ, நன்றாக படிக்க, சிந்திக்க, செயல்பட, நீண்டநாள் நல்ல உடல்நலத்துடன் இருந்திட, உடற்பயிற்சி, யோகா மிக மிக அவசியம். அதிலும் எளிய முறையில் ஆசனங்கள், பிராணாயாமம், முத்திரைகள் போன்றவற்றை தெரிந்துகொண்டு நடைமுறைப்படுத்தி யோக கல்வியால் வாழ்க்கை முறைகளை செம்மைப்படுத்தி உயர்வடைய வேண்டும் உன்னதம் பெறவேண்டும் என்ற நோக்கத்தில் எளியேன் இந்நூலை உருவாக்கியுள்ளேன்.

"உங்கள் வாழ்க்கை பயணத்தை யோகக்கலையோடு தொடருங்கள்
அதற்கு இந்நூல் உங்களுக்கு வழிகாட்டும்"

S. செந்தில்குமார், உடற்கல்வி ஆசிரியர்
B.Sc., M.P.Ed., M.Phil, DYT., P.G.Dip.Yoga
ஸ்ரீ விவேகானந்த வித்யாவனம் உயர்நிலைப்பள்ளி
திருப்பராய்த்துறை, திருச்சி மாவட்டம்.

யோக ஆசிரியரின் சாதனைகள்

திருப்பராய்த்துறை ஸ்ரீவிவேகானந்த வித்யாவனம் உயர்நிலைப்பள்ளியில் படித்த காலங்களில் (1984-88) கால்பந்து, GYMNASTICS போட்டியில் மாநில அளவில் கலந்து கொண்டு பல பரிசுகளை பெற்றுள்ளார். கல்லூரியில் பாரதியார் பல்கலை விளையாட்டுப் (கால்பந்து) போட்டியில் வெற்றி பெற்று பல்கலைக்கழக அணிக்கு விளையாடியுள்ளார். 1997ம் ஆண்டு முதல் அவர் படித்த அதே ஸ்ரீவிவேகானந்த வித்யாவனம் உயர்நிலைப்பள்ளியில் உடற்கல்வி ஆசிரியராகப் பணிபுரிந்து வருகிறார்.

கடந்த 15 ஆண்டுகளாக இவர் அளித்த பயிற்சியில் மாணவர்கள் அணி "கோ-கோ" விளையாட்டுப்போட்டியில் மாநிலஅளவில் கலந்துகொண்டுள்ளனர். 4 ஆண்டுகள் வெள்ளிபதக்கமும், 5 ஆண்டுகள் வெண்கலப்பதக்கமும் வென்றுள்ளனர்.

2012-ஆம் ஆண்டு முதல் தொடர்ந்து 6 ஆண்டுகளாக (SGFI) School Games Federation of India யோகா போட்டியில் தொடர்ந்து 6 ஆண்டுகளாக இவரது மாணவர்கள் மாநில அளவில் முதலிடம் பெற்றுள்ளனர். தேசிய அளவிலான யோகா போட்டியிலும் தொடர்ச்சியாக பங்கு பெற்று வருகின்றனர்.

2017 மே மாதம் அந்தமான் போர்ட்பிளேயரில் நடைபெற்ற தேசிய அளவிலான போட்டியில் இவரின்கீழ் பயிற்சிபெற்ற மாணவன் V.எழில்குமரன்-9th Std தேசியஅளவில் முதலிடம் பெற்று தங்க பதக்கமும் கேடயமும் பரிசு பெற்றுள்ளான். 2017ஆம் ஆண்டு Under-17 யோகா போட்டியில் தமிழ்நாடு அணிக்கு பயிற்சியாளராக டில்லி சென்றுவந்துள்ளார்.