യോഗ
കുട്ടികൾക്ക്

യോഗാചാര്യ എം. ആർ. ബാലചന്ദ്രൻ

ആരോഗ്യമുള്ള മനസ്സും ശരീരവും വളർന്നു വരുന്ന കുട്ടികൾക്ക് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. കുട്ടികളിൽ ആത്മവിശ്വാസം വളർത്തുന്നതിനും വ്യക്തിത്വ വികസനത്തിനും ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതം കെട്ടിപ്പടുക്കുന്നതിനും യോഗ വഹിക്കുന്ന പങ്ക് വളരെ വലുതാണ്. വളർന്നുവരുന്ന കുട്ടികൾ അവശ്യം പരിശീലിക്കേണ്ട ഏതാനും യോഗാസനങ്ങളാണ് ഈ ഗ്രന്ഥത്തിൽ ചിത്ര സഹിതം പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഒരു ജീവിതചര്യയായി യോഗ എങ്ങനെ മാറ്റാമെന്നും യോഗയിലൂടെ ജീവിതമെങ്ങനെ ചിട്ടപ്പെടുത്താമെന്നും ഈ പുസ്തകം വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്നു.

കവർ ഡിസൈൻ: ഗ്രീൻഡ്രീംസ്

DC Life
ഒരു ഡി സി ബുക്സ് മുദ്രണം
www.dcbooks.com

യോഗ

ISBN 978-81-264-6520-0
9 788126 465200 00002
E-book available

₹ 130

യോഗാചാര്യ എം. ആർ. ബാലചന്ദ്രൻ • യോഗ : കുട്ടികൾക്ക്

DC Life

യോഗ
കുട്ടികൾക്ക്

204.36 BAL/Y
CASMTVK
1354

യോഗാചാര്യ എം. ആർ. ബാലചന്ദ്രൻ

DC Life

യോഗാചാര്യ എം. ആർ. ബാലചന്ദ്രൻ

കോട്ടയത്ത് കുമാരനെല്ലൂരിൽ എം. ജി. രാഘവൻപിള്ളയുടെയും കമലാക്ഷിയമ്മയുടെയും മകനായി 1962-ൽ ജനനം. ചിത്രകലയിൽ ഡിപ്ലോമ നേടിയിട്ടുണ്ട്. രണ്ടര ദശാബ്ദത്തോളം പത്രമാധ്യമങ്ങളിൽ ആർട്ടിസ്റ്റായി ജോലി ചെയ്തു. വൈദ്യരത്നം ഡോ. ആർ. രാഘവനിൽ നിന്നും യോഗവിദ്യ അഭ്യസിച്ചു. 27 വർഷമായി നിത്യാനന്ദയോഗകേന്ദ്രം എന്ന സ്ഥാപനം നടത്തിവരുന്നു.

യോഗാചാര്യ എം. ആർ. ബാലചന്ദ്രന്റെ ഞങ്ങൾ പ്രസിദ്ധീകരിച്ച കൃതികൾ

യോഗ : അടിസ്ഥാന പാഠങ്ങൾ
ആസ്ത്മ : യോഗയിലൂടെ ആശ്വാസം
യോഗ : സന്ധിവാത മുക്തിക്ക്
യോഗ : നടുവേദനയകറ്റാൻ
യോഗ : കുട്ടികൾക്ക്

യോഗാചാര്യ എം.ആർ. ബാലചന്ദ്രൻ

യോഗ: കുട്ടികൾക്ക്

DC Life

MALAYALAM LANGUAGE
Yoga: Kuttikalkku

YOGA/ SELF HELP
by Yogacharya M.R. Balachandran

Rights Reserved
First Published December 2015
This edition - August 2017

PHOTO
Santhosh, Vismaya Studio

PUBLISHERS
D C Life
An imprint of D C Books
Kottayam 686 001
Kerala State, India
Literature News Portal: www.dcbooks.com
Online Bookstore: www.onlinestore.dcbooks.com
e-bookstore: ebooks.dcbooks.com
Customercare: customercare@dcbooks.com, 9846133336

DISTRIBUTORS
D C Books-Current Books
INDIA

D C BOOKS LIBRARY CATALOGUING IN PUBLICATION DATA
Balachandran M.R.
Yoga: Kuttikalkku / M.R. Balachandran
136 p., 21 cm.
ISBN 978-81-264-6520-0.
1. Yoga. I. Title.
613.704 6–dc 22.

No part of this publication may be reproduced, or transmitted in any form or by any means, without prior written permission of the publisher.

ISBN 978-81-264-6520-0.

Printed in India
at D C Press Kottayam, INDIA

D C BOOKS: THE FIRST INDIAN BOOK PUBLISHING HOUSE TO GET ISO CERTIFICATION

493/17-18-Sl.No. 16912-dcb 6245-(2)1000-3605-07-17-Itc. 17.0-p ns-r(t) in-d(t) rk

*ബാല്യത്തിലേ എന്നെ യോഗചര്യയിലേക്ക് വഴികാട്ടിയ എന്റെ
വന്ദ്യനായ ഗുരുനാഥൻ വൈദ്യരത്നം ആർ. രാഘവൻ അവർകൾക്ക്
(സ്വാമി ദത്താത്രേയന്റെ ശിഷ്യൻ വൈദ്യരത്നം ഡോ. ആർ. രാഘവൻ,
ഇന്റർനാഷണൽ ഫൗണ്ടേഷൻ ഫോർ ആയുർവേദിക് റിസേർച്ച് ആൻഡ്
ട്രെയിനിങ് ട്രസ്റ്റിന്റെ പ്രസിഡന്റ്) ഈ ഗ്രന്ഥം സമർപ്പിക്കുന്നു.*

ഉള്ളടക്കം

ആമുഖം..........9

കൗമാരപ്രായം..........15
കുട്ടികളുടെ സ്വഭാവരൂപീകരണം..........18
എന്തു കണ്ടാലും അനുകരിക്കുന്ന കുട്ടികൾ..........21
യോഗ എന്നാൽ എന്ത്?..........21
യോഗ ചെയ്യുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ..........23
യോഗ ചെയ്യുമ്പോൾ കുട്ടികൾ അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടത്..........26
താഡാസനം (1)..........30
താഡാസനം (2)..........32
താഡാസനം (3)..........34
സ്വസ്തികാസനം..........36
അർദ്ധപത്മാസനം..........37
പത്മാസനം..........39
വജ്രാസനം..........40
ശവാസനം..........42
വിസ്തൃതപാദ വജ്രാസനം..........44
സുപ്ത വജ്രാസനം..........46
വീരാസനം..........47
പർവ്വതാസനം..........49
കണ്ഢാരാസനം..........50
ഗോമുഖാസനം..........52
മേരുവക്രാസനം..........54
ഭുജംഗാസനം..........55
ശവാസനം..........56
അർദ്ധശലഭാസനം..........57
ശലഭാസനം..........58
സുപ്ത പാദാംഗുഷ്ഠാസനം..........59
അർദ്ധചന്ദ്രാസനം..........60
അർദ്ധപവനമുക്താസനം..........62
പവനമുക്താസനം..........63
പാദഹസ്താസനം..........64
പശ്ചിമ ഉത്താനാസനം..........65
ത്രികോണാസനം..........67

മാരീചാസനം 69
ഉഷ്ട്രാസനം 70
ഊർദ്ധ്വപാദഹസ്താസനം 72
പാർശ്വ അർദ്ധചക്രാസനം 73
ഷഡ്പദാസനം 74
വൃക്ഷാസനം 76
സുഖപൂരക പ്രാണായാമം 77
പൂർവ്വ ഉത്ഥാനാസനം 79
ഹംസാസനം 80
സൂര്യാസനം 81
ധാർമ്മികാസനം 83
പത്മാസനയോഗമുദ്ര 84
ശശാസനം 86
നികുഞ്ജ്ജാസനം 87
അനുലോമവിലോമ പ്രാണായാമം 88
ശവാസനം 89
വ്യാഘ്രാസനം 90
ധനുരാസനം 92
വജ്രാസനയോഗമുദ്ര 93
വീരഭദ്രാസനം 94
ആകർണ ധനുരാസനം 96
ജാനു ശീർഷാസനം 97
ക്രൗഞ്ചാസനം 98
കപോതാസനം 100
കപാലഭാതി 101
ശവാസനം 103
കണ്ഠപീഠാസനം 103
ഉത്കടാസനം 104
സമ്പൂർണ്ണമഹാമുദ്ര 106
ഏകപാദ അംഗുഷ്ഠാസനം 107
സർവ്വാംഗാസനം 109
പവനമുക്ത സർവ്വാംഗാസനം 111
സേതുബന്ധനാസനം 112
മത്സ്യാസനം 114
സൂര്യനമസ്കാരം 117
ഭ്രാമരി പ്രാണായാമം 128
ധ്യാനം 129
ശവാസനം 131
നിഷ്ഠയായ ജീവിതചര്യ 131
ചിട്ടയായ ഭക്ഷണക്രമം 133

ആമുഖം

ദൈവത്തിന്റെ വരദാനമാണു കുട്ടികൾ, ഭാവിയുടെ വാഗ്ദാനങ്ങളും. നമ്മുടെയെല്ലാം പ്രതീക്ഷകൾ അർപ്പിച്ചിരിക്കുന്നതും കുട്ടികളിലാണ്. കൈവളരുന്നോ കാലുവളരുന്നോ എന്നു നോക്കിയാണ് മാതാപിതാക്കളുടെ ഇരിപ്പ്. ദൈവത്തിന്റെ പ്രതീകവും നിഷ്കളങ്കതയുടെ പര്യായവുമായ കുട്ടികൾ പൂമ്പാറ്റകളെപ്പോലെ പാറിപ്പറന്നു നടക്കുന്നതു കാണാൻ വളരെ ഭംഗിയാണ്. കുട്ടികളില്ലാത്ത വീട് നരകതുല്യമാണ്. ഇവരുടെ പ്രായം കൂടിവരുന്തോറും വ്യാജമൂല്യങ്ങളും നീചവാസനകളും പല കുട്ടികളുടെയും മനസ്സിൽ കുടികൊള്ളുന്നു. അതോടെ നിഷ്കളങ്കത നഷ്ടപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു.

അനശ്വരതയിലേക്കുള്ള മനുഷ്യരുടെ സ്വപ്നങ്ങൾക്ക് പൊടിപ്പും തൊങ്ങലും നിറവും പിടിപ്പിച്ച് ചിറകുകൾ നൽകുന്നത് കുട്ടികളിലൂടെയാണ്. ഇവരിലൂടെവേണം നമ്മുടെ രാഷ്ട്രത്തിന്റെ ഭാവി സുരക്ഷിതമാകാൻ ഇങ്ങനെയുള്ള കുട്ടികളെ ലക്ഷ്യബോധമുള്ളവരും സന്മാർഗ്ഗനിഷ്ഠയിലുറച്ച ജീവിതം നയിക്കാൻ പ്രാപ്തിയുള്ളവരുമാക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. ചൊട്ടയിലെ ശീലം ചുടലവരെ എന്നൊരു ചൊല്ലുണ്ടല്ലോ. ചെറുപ്പത്തിൽ നമുക്കു കിട്ടിയ എല്ലാ ശീലങ്ങളും വളരുമ്പോൾ ഒപ്പം വളർന്നുകൊണ്ടിരിക്കും.

കുട്ടികളെ നമ്മൾ സ്നേഹിക്കേണ്ടത് പണം കൊടുത്തോ മൊബൈൽ കൊടുത്തോ അമിതസ്വാതന്ത്ര്യം കൊടുത്തോ അല്ല. ചില മാതാപിതാക്കൾ പട്ടിണികിടന്നും കഠിനമായി അദ്ധ്വാനിച്ചുണ്ടാക്കിയ പണം മുടക്കിയും കടംമേടിച്ചുമാണ് തങ്ങളുടെ കുട്ടികളെ വലിയ സ്കൂളുകളിൽ അയക്കുക്കുന്നത്. ഇതൊക്കെ ആ കുട്ടികൾ അറിയാറുമില്ല. അറിയാനൊട്ടു ശ്രമിക്കാറുമില്ല. പണത്തിന്റെ മൂല്യത്തെപ്പറ്റിയോ പണമുണ്ടാക്കിയതിന്റെ ബുദ്ധിമുട്ടിനെപ്പറ്റിയോ മാതാപിതാക്കൾ കുട്ടികളെ അറിയിക്കാറുമില്ല.

ഇവിടം മുതലാണ് മാതാപിതാക്കളുടെ കഷ്ടകാലം ആരംഭിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നത് കുട്ടികളിൽ ദൈവവിശ്വാസം വളർത്തിക്കൊണ്ടുവരുന്നതിനോ ജീവിതത്തിന് ഒരു അടുക്കും ചിട്ടയും ഉണ്ടാക്കുന്നതിനോ പല മാതാപിതാക്കളും ശ്രദ്ധിക്കാറില്ല.