യോഗവിദ്യ

യോഗാചാര്യ ഗോവിന്ദൻ നായർ

'സ്വർഗ്ഗത്തിലിരിക്കുന്ന പിതാവ് പരിപൂർണ്ണനായിരിക്കുന്നതുപോലെ നീയും പരിപൂർണ്ണനാവാൻ യത്നിക്കുക' എന്നൊരു ഉദ്ബോധനമുണ്ടല്ലോ. പരിപൂർണ്ണനാവാൻ വേണ്ട ശക്തി അവനവനിൽ ത്തന്നെ അന്തർലീനമായിരിക്കുന്നു. അനന്തവും അത്ഭുതകരവുമായ ഒരു ചൈതന്യധാര നമ്മിൽ കുടികൊള്ളുന്നു. അതിനെ ഉണർത്തുക, ഉദ്ദീപിപ്പിക്കുക. പ്രകാശപൂർണ്ണമായ ഒരു വഴിത്താരയിലൂടെ അതിനെ നയിച്ച് പരമാനന്ദത്തെ പ്രാപിക്കുക. യോഗവിദ്യ അതിനു സഹായിക്കുന്നു. ഭാരതീയമഹർഷിമാർ ആവിഷ്കരിച്ച വിവിധ യോഗമാർഗ്ഗങ്ങളെപ്പറ്റിയും സാമൂഹ്യ മനുഷ്യന് യോഗം ശീലിക്കുന്നതിനുള്ള ലളിതമായ അഭ്യാസങ്ങളെക്കുറിച്ചും ഈ ഗ്രന്ഥത്തിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്നു.

കവർ ഡിസൈൻ: അനീഷ് ഉതിമൂട്

ഒരു ഡി സി ബുക്സ് മുദ്രണം
www.dcbooks.com

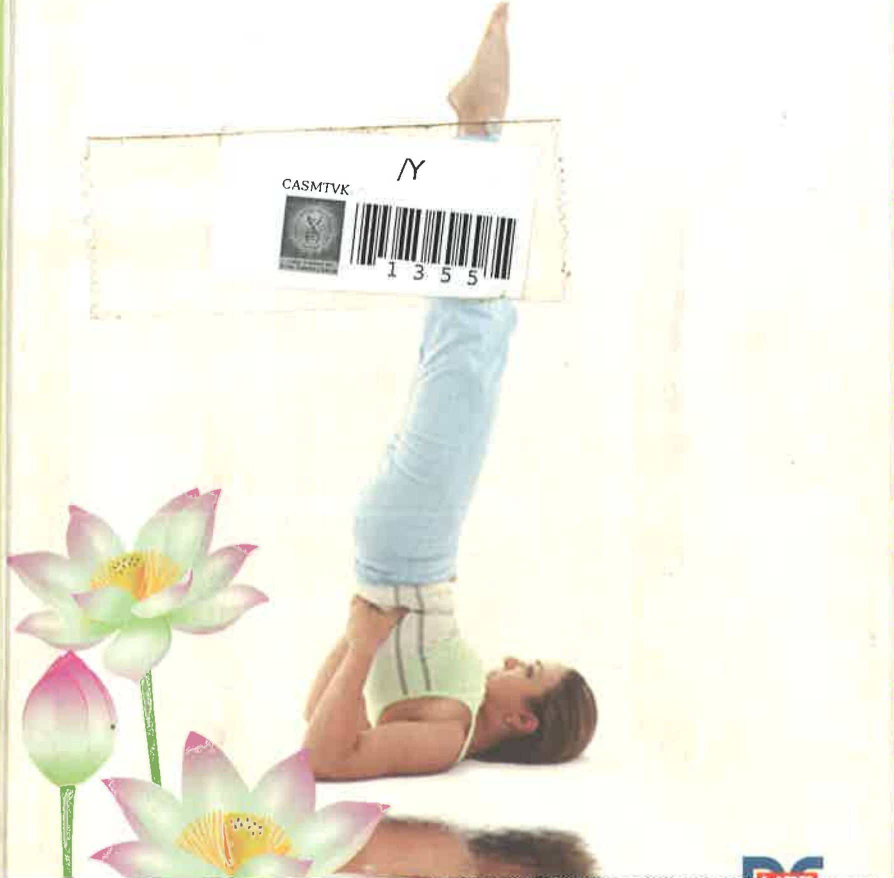
ISBN 81-7130-021-9
00025
9 788171 300211

യോഗവിദ്യ • യോഗാചാര്യ ഗോവിന്ദൻനായർ

യോഗാചാര്യ ഗോവിന്ദൻനായർ

യോഗവിദ്യ

യോഗപരിശീലനത്തെ ഒരു ദിനചര്യയാക്കുവാൻ പറ്റുംവിധം ലളിതമായ യോഗപാഠങ്ങൾ



/Y
CASMTVK
1 3 5 5

യോഗാചാര്യ ഗോവിന്ദൻ നായർ
(1908–2001)

1908-ൽ ആലുവയ്ക്കടുത്ത് കുറ്റിപ്പുഴയിൽ ജനിച്ചു. ഹോമിയോപ്പതിയിൽ എം.ഡി. 1937-ൽ റോയിട്ടേഴ്സ് ന്യൂസ് ഏജൻസിയിൽ എഡിറ്റോറിയൽ അസിസ്റ്റന്റായി. രണ്ടാം ലോകമഹായുദ്ധ കാലത്ത് ജപ്പാൻകാർ ബർമ്മയിൽ അധിനിവേശം നടത്തിയപ്പോൾ കരമാർഗ്ഗം നടന്നു രക്ഷപ്പെട്ട് ഇന്ത്യയിലെത്തി(1942). തുടർന്ന് റോയിട്ടേഴ്സിന്റെ മുംബൈ, ഡൽഹി ഓഫീസുകളിലും പിന്നീട് പ്രസ് ട്രസ്റ്റ് ഒഫ് ഇന്ത്യയുടെ തിരുവനന്തപുരം, എറണാകുളം, കോട്ടയം ഓഫീസുകളിലും ജോലി നോക്കി. പി.ടി.ഐ.യിൽ റിപ്പോർട്ടർ, എഡിറ്റർ, മാനേജർ എന്നീ നിലകളിൽ പ്രവർത്തിച്ച് 1966-ൽ റിട്ടയർ ചെയ്തു. യോഗവിദ്യയിലും പ്രകൃതിചികിത്സാ പദ്ധതികളിലും അരനൂറ്റാണ്ടിലേറെക്കാലം പഠനപരിശീലനങ്ങൾ നടത്തുകയും നിരവധി കൃതികൾ രചിക്കുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. 2001 സെപ്റ്റംബർ ഏഴിന് നിര്യാതനായി.

യോഗാചാര്യ ഗോവിന്ദൻ നായരുടെ ഞങ്ങൾ പ്രസിദ്ധീകരിച്ച കൃതികൾ

യോഗവിദ്യ
യോഗപാഠാവലി
ആരോഗ്യവും ദീർഘായുസ്സും
ഹഠപ്രദീപിക
യോഗപ്രകൃതിചികിത്സ
ലഘുയോഗാസനങ്ങൾ
കംപ്ലീറ്റ് യോഗ

യോഗാചാര്യ ഗോവിന്ദൻ നായർ

യോഗവിദ്യ

LIFE

MALAYALAM LANGUAGE
Yogavidya

HEALTH
by Yogacharya Govindan Nair

Rights Reserved

First Published August 1982
This edition – September 2016

PUBLISHERS
DC 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

D C BOOKS LIBRARY CATALOGUING IN PUBLICATION DATA
Govindan Nair.
Yogavidya/Govindan Nair.
148 p., 12 cm.
ISBN 81-7130-021-9.
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 81-7130-021-9

Printed in India
at D C Press, Kottayam, INDIA.

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

₹ 125.00

537/16-17-Sl.No. 15789-dcb 492-(25)2000-2851-09-16-ltc. 17.0-p dd-r(t) rj-d(t) hm

അറുപത്തിയഞ്ചു വർഷം മുമ്പ്
ഒരു ശിവരാത്രിനാളിൽ
ആലുവാമണൽപ്പുറത്തെ ആൽത്തറയിൽ
യോഗസ്ഥനായിരുന്നുകൊണ്ട്
ഏതൊരു യോഗർഷിയാണോ,
കേവലം ബാലനായിരുന്ന എന്നിൽ
നിശ്ശബ്ദമായും നിഗൂഢമായും
യോഗത്തിന്റെ ബീജാവാപംചെയ്തത്
ആ മഹാത്മാവിനെ
ഭക്ത്യാദരപുരസ്സരം അനുസ്മരിച്ചുകൊണ്ട്

ഒരു വാക്ക്

ഈ ഗ്രന്ഥത്തെ ആശ്രയിച്ച് ദിവസത്തിൽ ഒരു മണിക്കൂർവീതം നിങ്ങൾ ആരോഗ്യത്തിനും മനഃസുഖത്തിനുംവേണ്ടി പ്രവർത്തിക്കുക. മനസ്സ് പല തടസ്സവാദങ്ങളും ഉന്നയിച്ചെന്നു വരാം. യഥാർത്ഥത്തിൽ ഇല്ലാത്ത ആലസ്യത്തിന്റെ പുകമറ നിങ്ങളെ വലയംചെയ്തെന്നും വരാം. അതിനെയെല്ലാം അതിജീവിക്കാനുള്ള പൗരുഷവും പ്രാപ്തിയും നിങ്ങൾക്കുണ്ടെന്നു പൂർണമായി വിശ്വസിക്കുക.

കഴിഞ്ഞ കുറെ വർഷങ്ങളായി ഞാൻ നടത്തിവന്നിരുന്ന യോഗ ക്ലാസ്സുകളിൽനിന്നും ലഭിച്ചിട്ടുള്ള പരിജ്ഞാനവും പരിചയവുമാണ് ഈ ഗ്രന്ഥത്തിലെ കാതലായ അംശം. പ്രതിപാദനം വിശദവും ലളിതവുമായിരിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ഇതിൽ കൊടുത്തിട്ടുള്ള ആസനങ്ങൾ പന്ത്രണ്ടു വയസ്സിനുമേൽ പ്രായമുള്ള എല്ലാവർക്കും സ്ത്രീപുരുഷഭേദമെന്യേ അഭ്യസിക്കാവുന്നതാണ്. ആത്മാർത്ഥമായ പരിശ്രമം, നിരന്തരമായ അഭ്യാസം, ദൃഢനിശ്ചയം, കൃത്യനിഷ്ഠ ഈ സ്വഭാവഗുണങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ, ഈ ഗ്രന്ഥം നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിന് ഏറ്റവും വലിയ ഒരു അനുഗ്രഹമായിരിക്കും.

'ലോകാഃ സമസ്താഃ സുഖിനോ ഭവന്തു'

12 ജൂലായ് 1982

യോഗാചാര്യ ഗോവിന്ദൻനായർ

ചിത്രങ്ങൾ

ഇതിൽ ചേർത്തിട്ടുള്ള 52 ചിത്രങ്ങളിൽ 31 എണ്ണം ഗ്രന്ഥകാരന്റേതു തന്നെയാണ് (അദ്ദേഹത്തിന്റെ 75-ാം വയസ്സിൽ എടുത്ത ഫോട്ടോകൾ). 18 എണ്ണം ഗ്രന്ഥകാരന്റെ പുത്രൻ നന്ദകുമാറിന്റേതാണ്. ബാക്കി 3 എണ്ണം ഗ്രന്ഥകാരന്റെ ശിഷ്യനും സെൻട്രൽ സ്കൂളിലെ യോഗാദ്ധ്യാപകനുമായ നാരായണപ്പണിക്കരുടേതുമാണ്.

ഉള്ളടക്കം

ഭാഗം 1 പ്രവേശിക 11

ഭാഗം 2 യോഗാസനങ്ങൾ 45

- ധ്യാനം (പ്രാർത്ഥന) 47
- പത്മാസനം 47
- സിദ്ധാസനം 50
- സ്വസ്തികാസനം 51
- സുഖാസനം 54
- അർദ്ധപത്മാസനം 55
- വജ്രാസനം 56
- ശവാസനം 58
- ശ്വസനക്രിയ 60
- അർദ്ധമേരുദണ്ഡാസനം 61
- മേരുദണ്ഡാസനം 62
- അർദ്ധപവനമുക്താസനം 64
- പൂർണപവനമുക്താസനം 66
- നൗകാസനം 67
- ശശാസനം 68
- മാർജാരി ആസനം 70
- വ്യാഘ്രാസനം 73
- വിപരീതകരണിമുദ്ര 76
- സർവാംഗാസനം 78
- മത്സ്യാസനം 81
- യോഗമുദ്ര 83
- ഭുജംഗാസനം 86
- അർദ്ധശലഭാസനം 88
- പൂർണശലഭാസനം 89
- ഹലാസനം 92

പൂർണ്ണഹലാസനം 94
ധനുരാസനം 96
മകരാസനം 1 98
മകരാസനം 2 99
വക്രാസനം 1 100
വക്രാസനം 2 101
അർദ്ധമത്സ്യേന്ദ്രാസനം 103
പശ്ചിമോത്താനാസനം 106
ജാനുശീർഷാസനം 108
സുപ്തവജ്രാസനം 110
ഉഷ്ട്രാസനം 112
അർദ്ധചക്രാസനം 114
പാദഹസ്താസനം 116
താഡാസനം (താലാസനം) 118
ത്രികോണാസനം 1 120
ത്രികോണാസനം 2 122
അഗ്നിസാരക്രിയ 124
ഉഡ്ഡിയാനബന്ധം 126
ശുണ്ഡാലാസനം 128
ശവാസനം 129
ശീർഷാസനം 129
മയൂരാസനം 130
ഉപസംഹാരം 130

പ്രാണായാമം 133
സ്ഥൂലം സൂക്ഷ്മം 134
മനസ്സും പ്രാണനും 136
പ്രാണായാമം/ദീർഘശ്വാസം 137
അനുലോമവിലോമം (നാഡിശോധന പ്രാണായാമം) 138
ഭസ്ത്രിക 140
കപാലഭാതി പ്രാണായാമം 141
ശൗചപ്രാണായാമം 142
പ്രാർത്ഥന/ധ്യാനം 143

ഭാഗം ഒന്ന്

പ്രവേശിക

അഭ്യസിക്കുക. എല്ലാം ഒരുവിധം പ്രാക്ടീസായാൽ ഓരോന്നും മൂന്നു മുതൽ അഞ്ചു പ്രാവശ്യം വീതം ചെയ്താൽ മതി. വിപരീതകരണിയും സർവാംഗാസനവും മൂന്നു മിനിറ്റു മുതൽ അഞ്ചു മിനിറ്റു വരെ ചെയ്യുക. മത്സ്യാസനം പതിനഞ്ചു ദീർഘശ്വാസവും.

ഒന്നേകാൽ മണിക്കൂർകൊണ്ട് ഇതെല്ലാം ചെയ്യാവുന്നതേയുള്ളൂ. സാമാന്യം ആരോഗ്യമുള്ളവർക്ക് ഇടയ്ക്ക് ഒന്നോ രണ്ടോ മിനിറ്റിൽ കൂടുതൽ വിശ്രമത്തിനു വേണ്ടിവരില്ല. നല്ല പ്രാക്ടീസായവർക്ക് ശ്വസനക്രിയ കഴിഞ്ഞ് വിപരീതകരണി, സർവാംഗാസനം, മത്സ്യാസനം, യോഗമുദ്ര ഇത്രയും ചെയ്യാവുന്നതാണ്. അതൊന്നും പിന്നീട് ആവർത്തിക്കേണ്ടതില്ല.

ആസനങ്ങളോരോന്നും സാവധാനം അഭ്യസിക്കണം. എല്ലാത്തിന്റെയും പേരുകളും ഹൃദിസ്ഥമായിരിക്കണം.

A Short Course in Physical Culture

(തീരെ സമയമില്ലാത്തവർക്കു വേണ്ടി ഒരു ചെറിയ കോഴ്സ് താഴെ കൊടുക്കുന്നു)

1. ശ്വസനക്രിയ 10 തവണ

2. അർദ്ധമേരുദണ്ഡാസനം. ഓരോ കാലും മാറിമാറി 5 വീതം

3. പൂർണ്ണമേരുദണ്ഡാസനം. 5 തവണ.

4. ഭുജംഗാസനം മൂന്നുമുതൽ അഞ്ചു തവണ വീതം

5. ശലഭാസനം ”

6. ധനുരാസനം ”

7 വക്രാസനം ”

8 ഹലാസനം ”

9 പശ്ചിമോത്താനാസനം 3 മുതൽ 5 തവണ വീതം

10 പാദഹസ്താസനം ”

11 ത്രികോണാസനം ”

12 വിപരീതകരണിമുദ്ര 3 മിനിറ്റ്

13 മത്സ്യാസനം ഒരു മിനിറ്റ്

14 ശവാസനം 5 മിനിറ്റ്

15 ദീർഘശ്വാസം 15 തവണ

16 ധ്യാനം /പ്രാർത്ഥന 2 മിനിറ്റ്