

ஆரோக்கிய வாழ்வு

யோகாசனம் - YOGASANAM



ஆசன இரா. ஆண்டியப்பன்

ஆரோக்கிய வாழ்வு

(YOGASANAM)



ஆசிரியர்:

ஆசன இரா. ஆண்டியப்பன்

(மெங்கனூர் சுத்தாத்தின் சீடர்)



மொழிவகுபவர்:

சுந்தர யோகாசனப் பயிற்சிச் சாலை

105, திருச்செந்தூர் சாலை,

பாண்டிச்சேரி-வட

நெடுமலை-உ.

P. C. 627032.

Rs. 10/-

விலை ரூ. 10/-

பொருளடக்கம்

	பக்கம்
1. முன்னுரை	1-10
2. தூலாகிதியப் பற்றிய குறிப்புகள்	11-24
3. யோகாசனம் பழிஞ்சுவதால் அடைபடும் தன்மைகள்	25
4. யோகாசனம் பழிற்சிக்குமுன் கவனிக்கப்பட வேண்டியவைகள்	26-27
5. நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்	28-36
6. யோகாசனப்பயிற்சி	37-56
7. முக்கியக் குறிப்பு	56
8. ஆசனமும், மாற்று ஆசனமும்	57
9. ஆசனப் பயிற்சிகளாகு முக்கியக் குறிப்பு	58
10. பத்மாசனம்	60-61
11. உத்திசு பத்மாசனம்	62-63
12. யோகாசனம்	64-65
13. பஸ்ரிமோத்தாசனம்	66-67
14. உத்தானபாத ஆசனம்	68-69
15. விபீதகரணி	70-71
16. சர்வாங்காசனம்	72-73
17. ஹலாசனம்	74-75
18. புஷ்டிகாசனம்	76-77
19. சலபாசனம்	78-79
20. தனுராசனம்	80-81
21. மயூராசனம்	82-83
22. உச்சந்திராசனம்	84-85
23. மத்தியாசனம் (மச்சாசனம்)	86-87
24. அர்த்தமத்தியேந்திராசனம்	88-89
25. அர்த்த கிரகாசனம்	90-91
26. சிரகாசனம்	92-93
27. தின்ற பாத ஆசனம்	94-95

இதர வெளியீடுகள்

	ரூ. மை.
1. ஆரோக்கிய மாழை (145 ஆசனங்கள்)	10 00
2. ஆரோக்கிய நிகழ்ச்சி யோகாசனங்கள்	5 00
3. நிழலிதழை நிகழ்ச்சி யோகாசனங்கள்	5 00
4. மூலநிலைய நிகழ்ச்சி யோகாசனங்கள்	5 00
5. உடல்சலவை நிகழ்ச்சி யோகாசனங்கள்	5 00
6. மந்த அழகு நிகழ்ச்சி யோகாசனங்கள்	5 00
7. மென்மையான இடதுவாள்	5 00
8. யோகாசன சாலை	4 00
9. Yogasana for Blood Pressure and Heart Diseases	5 00
10. Yogasana for Diabetes	5 00
11. Yogasana for Asthma	5 00
12. மனவலிக்கு நூலக சத்தியமயம் ஆரோக்கியத்தையும் பெறுதல் யோகாசனங்கள்	7 00

தயாரிப்பை வெளியிடுவோர் ரூ. 1-50 செலவு
ஆணையர் வேண்டும். புத்தக விலையாகியுள்ளது தக்க
கமிஷன் கொடுக்கப்படும்.

வெளியீடுகள்:

சுந்தர யோகாசன பயிற்சி சாலை

105, சூர்செந்துர் சாலை.

பாளையங்கோட்டை.

தருமலிங்கம்-2.