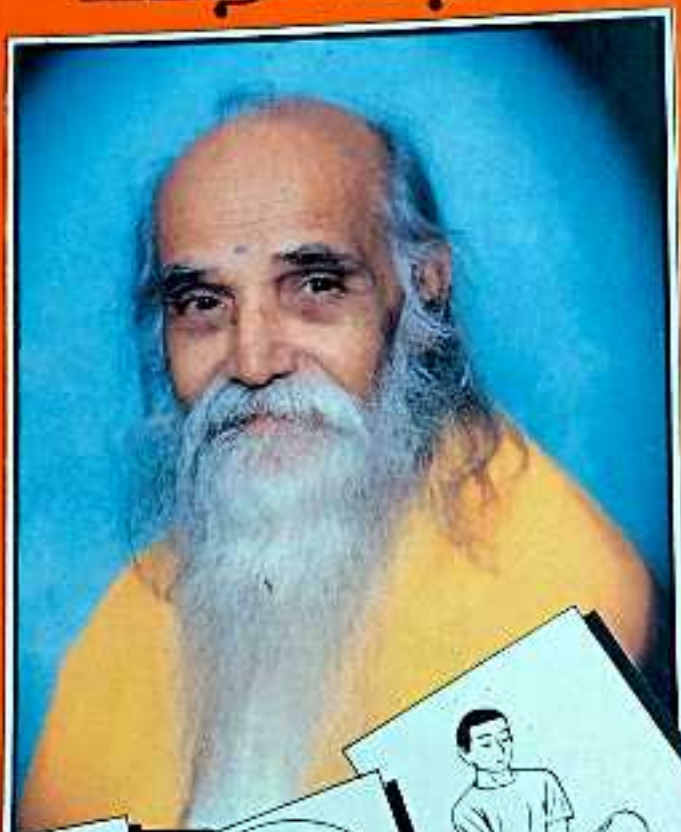


எளிய முறை உடற்பயிற்சி



யோகிராஜ் வேதாத்திரி-மகரிஷி

எளிய முறை உடற்பயிற்சி

யோகிராஜ் வேதாத்திரி மகரிஷி



வேதாத்திரி பதிப்பகம்

180, காந்திஜி ரோடு,

*ரோடு - 638 002

பொருளடக்கம்

உடல் நலமும் தீளையுளும் பெறப் பயிற்சி முறைகள்

- I கைப் பயிற்சி
- II கால் பயிற்சி
- III நரம்பு - தசைநார் மூச்சுப் பயிற்சி
- IV கண் பயிற்சி
- V மகராசனம்
- VI உடம்பைப் பிடித்து விடுதல்
- VII அக்கு - பிரஷர்
உடம்பைத் தளர்த்துதல் - ஓய்வு தரும் பயிற்சி
உடற்பயிற்சியின் அவசியம்
நோயில்லாமல் வாழ.....



யோகிராஜ் வேதாத்திரி மகரிஷி

நூலாசிரியர்...

யோகிராஜ் வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் சென்னைக்கு அருகில் அமைந்துள்ள கடுவாநாடுசேரி கிராமத்தில் 1911-ஆம் ஆண்டு (நவம்பர் மீட்டர்) எனிய செவ்வாசிக் குடும்பத்தை சார்ந்த அருங்குடி "கடவுள் யார்?", "உயிர் என்றால் என்ன?", "வறுமை ஏன் ஏற்படுகிறது?" என்ற கேள்விகளுக்கு விடை காண வேண்டும் என்ற உணர்வுடன் சிறு வயதிலேயே இருந்தது. 85 முயற்சியின் மூலம் வாழ்க்கையில் முன்பேறிய அவர், தியான முறைகளில் சிறந்த தான எனிய முறைக் குண்டரின் யோகத்தினை உருவாக்கிப் பிழைக்கும் கற்பித்து வரலானார். உயிர் சக்தியைப் பாதுகாப்பதன் மூலம் வயோதிகத்தைத் தணிப்போடும் சித்தர்கள் கண்ட தெரியாத காயகல்ப யோகத்தினையும் தற்போது தெளிவுபடுத்தி வருகின்றார். கடந்த 40 ஆண்டுகளாக உடை சமாதானம் திறுவதற் கான அடிப்படையாகக் கொண்டகலைப் பரப்பி வருகின்ற மகரிஷி அவர்கள் தமது 76-ஆவது வயதிலும் களராது பொதுப் பணியில் ஈடுபட்டுள்ளார்.

இந்த நூலைப் பற்றி...

வாழ்க்கைமீது மகிழ்ச்சியும் வெற்றியும் வேண்டுமெனில் உடல் ஆரோக்கியம் இன்றியமையாதது. உடற்பயிற்சியின் அவ சியத்தை உணர்ந்த யோகிராஜ் வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் 8 வயது முதல் 80 வயதானவர்களும் பயின்று பயன் பெறக்கூடிய எனிய முறையிலான உடற்பயிற்சித் தொடர் ஒன்றை உருவாக்கிச் சென்ற 40 ஆண்டுகளாக மக்களுக்குக் கற்பித்து வருகின்றார். இந்த உடற்பயிற்சித் தொடர் ஏழு அம்சங்களைக் கொண்டது. அந்தப் பகுதிகள் ஒவ்வொன்றிலும் நிலைமை ஏழு. இந்தத் தொடர், வெப்ப-ஒட்டம், காற்றோட்டம் இவற்றை உடலமைப்பில் சீராக்கி முறையானவர்கள், தளையர்கள், முதுகெலும்பு இவற்றை முழு அளவில் இயக்கிட வளை செய்கின்றன இந்தப் பயிற்சி முறைகள். உடற்பயிற்சிக்கு இவரும் 20 நிமிடங்களின் தேவை. தவறாது செய்து வந்தால் நான் முழுவதும் புத்துணர்ச்சியோடு இருக்கும் திறன் பெறுவதோடு நோய்கள் வராமல் தடுக்கும் சக்தியும் அதிகரித்து வருவதை அனுபவ நீதியாக அனைவரும் உணரலாம்.