

යෝග අභ්‍යාස "සුයර් නමස්කාර්". සුයර් ආචාරය - සුයර් නමස්කාර් තාක්ෂණය

2023.1.1

සුයර් නමස්කාර් - අද්විතීය පද්ධතිය, ඒකාබද්ධ කරන භෞතික ක්රියාකාරකම් මානසික අභ්‍යාස සහ ජ්යෝති: ශාස්ත්‍රීය සුවය සමඟ. මෙම පිළිවෙතෙහි මූලාරම්භය ප්‍රාග් ඓතිහාසික යුගය දක්වා දිව යයි, මිනිසා මූලිකව විශ්වයේ බලවේගවල කොටසක් ලෙස තමා තුළ ඇති අධ්‍යාත්මික බලය පිළිබඳ දැනුම ලබා ගත්තේය. පුරාණ ග්‍රන්ථවල විස්තර කර ඇති පරිදි සුයර්යා හෝ සුයර් දෙවියා (සුයී නාරායන) මෙම විශ්වයේ ඇති වැදගත්ම ජීවිත්ගෙන් එකකි.

මෙම දැනුම යෝගයේ පදනමයි. සුයර් නමස්කාර්, එනම් "සුයීයාට ආචාර කිරීම", සුයර්යාට නමස්කාර කිරීමේ ආකාරයක් ලෙස සහ එය ක්ෂුද්‍ර හා සාවර් මට්ටමින් ප්‍රජනනය කරන සියල්ල දැකිය හැකිය. යෝගයට අනුව, මෙයින් පෙන්නුම් කරන්නේ සුයර් නමස්කාරය සුයර් අංගය අවදි කරන බවයි. මනුෂ්‍ය ස්වභාවය සහ උසස් දැනුම වඩර්නය සඳහා මෙම වැදගත් ශක්තිය මාරු කරයි.

සුයර් නමස්කාර් - සංයෝජනය වියායාම, යෝග ආසන, ප්‍රාණයාම, හිරු බැස යෑම සහ සුයර්යාට යාඥා කිරීම. ආත්මය පුනර්ථනය කිරීමේ ක්‍රමයක් ලෙස, එය අසමසම වන අතර ඉන්ද්‍රියානු සම්ප්‍රදායට වෛදික සම්ප්‍රදායේ අනුගාමිකයින්ට යාඥා සහ නමස්කාරය පිරිනැමීමේ නිත්‍ය පිළිවෙතට ඇතුළත් වේ.

අනුව ශුද්ධ ලියවිලි පද, එක් වරක් සුයර්යාට නමස්කාර කිරීමෙන්, පුද්ගලයෙකු ගවයන් පරිත්‍යාග කිරීම වැනි පූජ්‍ය ක්‍රියාකාරකම්වල ප්‍රතිඵලය සාක්ෂාත් කර ගනී. සුයර්යාට ගෞරව දැක්වීමෙන් කේන්දරයේ රවිගේ අපල පිහිටීම නිසා ඇතිවන බොහෝ රෝගාබාධ හා බාධක උදාසීන වේ. සුයර් නමස්කාර් අභ්‍යාසවල එක් වක්‍රයක් නිතිපතා ශාරීරික ව්‍යායාම සතියකට වඩා බෙහෙවින් ඵලදායී වේ. සුයර් නමස්කාර් කිරීම දරිද්‍රතාවයෙන් මිදෙයි, පුරාණ ග්‍රන්ථවල මෙසේ සඳහන් වේ: "දිනපතා සුයර් නමස්කාර් කරන්නා උපත් 1000 ක් සඳහා දරිද්‍රතාවය නොදන්නේය."

දුවර්ල හිරුගේ සංඥා

එවැනි සංඥා නම්: ආත්ම විශ්වාසය නොමැතිකම, ආත්ම අභිමානය නොමැතිකම, ආත්ම අභිමානය නොමැතිකම, සාමාන්‍ය අඩු ආත්ම අභිමානය. පුද්ගලයෙකුට දුවර්ල අධිෂ්ඨාන ශක්තියක්, ධෛර්යයක් නොමැතිකම සහ මේ සමඟම අන් අයට බිය විය හැකිය. මෙම පුද්ගලයාට අභිජරේරණය සහ අභියන්තර තල්ලුව නොමැති විය හැකි අතර, අන් අය මත මූල්‍යමය හා චිත්තවේගීය වශයෙන් රඳා පවතී. පුද්ගලයෙකු ලෙස තමන්ව අවබෝධ කර ගැනීම සඳහා, ඔවුන් අන් අය (සාමාන්‍යයෙන් ඥාතීන් සහ මිතුරන්) දෙස බැලිය යුතුය. ඔවුන් පහසුවෙන් යටපත් විය හැකිය සාමාන්‍යමක බලපෑමවෙතත් අය සහ

වෙනත් කෙනෙකුගේ මතය ගැන යන්න. ඔවුන්ට තනිවම ක්රියා කිරීමට අපහසු විය හැකිය. ඔවුන්ට අඩු ආත්ම අභිමානයක් ඇති අතර, එබැවින්, ඔවුන්ගේ පෞරුෂය ඇගයීම සඳහා, ඔවුන් අන් අයගේ අදහස් මගින් මහ පෙන්වනු ලැබේ. ජීවිතයේ දී, ඔවුන්, නීතියක් ලෙස, විශේෂයෙන් වාසනාවන්ත නොවන අතර, වාසනාව ඔවුන් වෙත පැමිණියද, පෞද්ගලික ආත්ම අභිමානය තවමත් අවතක්සේරු කරනු ලැබේ. එවැනි පුද්ගලයින් උදාසීන, මන්දගාමී, මානසික අවපීඩනය, උදාසීන විය හැකිය. සාමාන්‍යයෙන් එවැනි අයගේ පියාද අසාචර්කය, කලින් මිය යයි, නැතහොත් ඔවුන්ට කලින් වෙන්වීමක් ඇත. ශාරීරික මට්ටමින්, ඔහු ශක්තිය අඩු වීම, සුදුමැලි වීම, රක්තහීනතාවය, සිතල අන්ත, දුවර්ල ආහාර දිරවීම, දුවර්ල හෝ මන්දගාමී ස්පන්දනය, හෘදය සහ රුධිර සංසරණ පද්ධතිය පිළිබඳ පැමිණිලි දැකිය හැකිය. ජල බිඳිති, තරල සමුච්චය වීම, සෙම, සියලුම අවයව හා ස්නායු පද්ධතියේ සාමාන්‍ය අඩුවීමක් ඇති විය හැකිය, දුවර්ල පෙනීම, ආතරයිටිස් සහ අස්ථි බිඳෙනසුලු විය හැකිය. දුවර්ල ශරීර ජරනිරෝධය, විශේෂයෙන් සිතල හා තෙත් දේශගුණය තුළ.

එවැනි අය ස්වාධීනත්වය හා ධෛර්ය වධර්නය කර ගත යුතුය. ඔබේ බියට අභියෝග කිරීමට ඉගෙන ගැනීම සහ ඔබේ විඥානයේ සියලු අභ්‍යර්ථනා ආලෝකය ගෙන ඒමට උත්සාහ කිරීම අවශ්ය වේ. තනිව කාලය ගත කිරීමට මෙන්ම මිතුරන් සහ මිතුරන් නොමැතිව සමාජයේ පෙනී සිටීමට ඉගෙන ගන්න. වැඩි මුලපිරීමක් සඳහා උත්සාහ කිරීම සහ ජීවිතයේ නායකයාගේ භූමිකාව ඉටු කිරීමට පටන් ගැනීම අවශ්ය වේ. දිනපතා අවම වශයෙන් විනාඩි විස්සක්වත් හිරු එළියේ, නිවසින් පිටත බොහෝ වේලාවක් ගත කිරීමට උත්සාහ කරන්න. යමක් හිරු උදාවට පෙර නැඟිට, අලුයම, දහවල් සහ හිරු බැස යන වේලාවන්හි දෙවියන්ට කැප කරන ලද යාඥාවක් හෝ මන්ත්‍රයක් කියමින් සුයර්යාට ආචාර කළ යුතුය.

මෙම සංකීර්ණය ඉටු කරන්නේ කෙසේද

සුයර් නාමස්කාර් සංකීර්ණය සිදු කිරීමට ඔබට විනාඩි 15-35ක් ගත වන අතර එයට විශේෂ උපාංග හෝ උපකරණ අවශ්‍ය නොවේ. බොහෝ **තැකත** මෙම සංකීර්ණය සිදු කිරීම සඳහා - උදේ පාන්දර, හිරු උදාවේදී හෝ හිරු උදාවට පැය දෙකකට පෙර මුඛයේ දවසේ වඩාත් හිතකර වේලාවක. මෙම අවස්ථාවේදී, සංකීර්ණය උපරිම ජරනිලාභ ගෙන එනු ඇත. කෙසේ වෙතත්, එය අවදි වූ වහාම ඔබේ උදෑසන රාජකාරි ඉටු කළ පසු (අවශෝෂණය කිරීම, ඔබේ දත්මැදීම) කළ හැකිය.

සුයර් නාමස්කාරය සුයර්යාට මුහුණ ලා සිදු කළ යුතුය, නමුත් සුයර්යා තවමත් නැඟී නොමැති නම්, අපේක්ෂිත හිරු උදාව දිශාවට, එනම් සෑම විටම නැගෙනහිර දෙසට මුහුණලා. සුයර් නාමස්කාර් තනතුරු දොළහකින් සමන්විත වන අතර, ශරීරයේ එක් එක් කොටස් අනුපිළිවෙලින් ක්‍රියා කරමින් ඔවුන්ට ශක්තිය සහ සෞඛ්‍යය ලබා දෙයි. සම්පූර්ණ සංකීර්ණය යනු ගතික සංක්‍රාන්ති මගින් අන්තර් සම්බන්ධිත ශරීරයේ තනි ස්ථිතික පිහිටීම අනුපිළිවෙලකි. තනි අභ්‍යාස අතර විවේකයකින් තොරව සුයර් නාමස්කාර් සමස්තයක් ලෙස සිදු කෙරේ. මෙම සියලුම තනතුරු සෑම වයස් කාණ්ඩයකම පුද්ගලයින්ට ඉතා පහසු වේ.

සුයර් නාමස්කාර් එළිමහනේ හෝ අවම වශයෙන් හොඳින් වාතාශ්‍රය ඇති ප්‍රදේශයක සිදු කිරීම වඩාත් සුදුසුය. තෙහෙට්ටුවක් නොදැනෙන පරිදි සහ හුස්ම ගැනීමේ බාධාවක් ඇති නොවන පරිදි සෙමින් ව්‍යායාම කරන්න, නිවැරදි කකුල් වෙනස් කිරීම සහ ලබා දීම. විශේෂ අවධානයමත්ව පුනරාවතරනය සහ හුස්ම ගැනීම. සුයර් නාමස්කාර් තුළ හුස්ම ගැනීම විශේෂ අවධානයක් යොමු කෙරේ. පළමු අභ්‍යාසය සම්පූර්ණයෙන් ගත හුස්මක් වන අතර, හුස්ම නොපැවැත්වීම. සංකීර්ණයේ අවසාන ව්‍යායාමය ද පූර්ණ හුස්ම ගැනීමකි, නමුත් ආශ්වාසය මත හුස්ම හිරවීම. අනෙකුත් සියලුම අභ්‍යාසවලදී, ස්ථිතික කොටස සිදු කරනු ලබන්නේ හුස්ම තබා ගැනීමයි.

සුයර් නාමස්කාරය සිදු කරන විට, විභාජන සුයර්යා මත සංකේන්ද්‍රනය වී ඇත, නමුත් ඒ සමඟම එක් එක් විශේෂිත ව්‍යායාමයේ ඇඟවුම් කර ඇති ශරීරයේ ඇතැම් කොටස් මත. ආශ්වාස කිරීම, ප්‍රශ්වාස කිරීම සහ රඳවා ගැනීම සිදු කරනු ලබන්නේ හුස්ම ගැනීමේ එක් එක් අදියරෙහි කාලසීමාව නියාමනය කරන මන්ත්‍ර සමඟ ය. එක් ශරීර ඉරියව්වක සිට තවත් ස්ථානයකට සංක්‍රමණය වීමේ ගතික කොටසෙහි, ආශ්වාස සහ ප්‍රශ්වාස මත, එක් එක් ව්‍යායාමයේ මන්ත්‍රය තමාටම දෙවරක් උච්චාරණය කරයි. ස්ථිතික කොටසේදී, එක් එක් ඉරියව්වෙන් හුස්ම අල්ලාගෙන සිටින අතර, මන්ත්‍රය තමාටම හතර වතාවක් කථා කරයි. මේ අනුව, සුයර් නාමස්කාර් හි පළමු අභ්‍යාසය, සම්පූර්ණයෙන් ගත හුස්ම ගැනීම, "ඕම් මිත්‍රයා නම" යන මන්ත්‍රය සමඟ පූර්ණ හුස්මක් සහ එම මන්ත්‍රය සමඟ පූර්ණ හුස්මක් ඇතුළත් වේ. ආශ්වාසය සහ පිටවීම කාලසීමාව තුළ සමාන වේ. එක් එක් ඊළඟ ව්‍යායාමයේ මන්ත්‍රය ප්‍රථමයෙන් 2 වරක් ගතකව (ආශ්වාස මත හෝ පිටකිරීමේදී) සහ පසුව 4 වතාවක් ශරීරයේ ස්ථිතික ස්ථානයක හුස්ම අල්ලාගෙන කතා කරයි.

මෙම සංකීර්ණය ක්රියාත්මක කිරීමේ ප්රතිලාභය

සුයර් නාමස්කාර් සංකීර්ණයේ ප්රතිලාභ අතිමහත් ය. එය ශරීරයට ප්‍රාණවත් බව සහ දීප්තිය ලබා දෙන අතර මනසට පැහැදිලි බවක් ලබා දෙයි. ඇසේ සියලුම ආබාධ, ස්නායු හා ආහාර ජීර්ණ පද්ධති, සුයර් නාමස්කාර් නිවැරදි ක්‍රියාකාරිත්වය සමඟ පෙනහළු මාසයක් ඇතුළත අතුරුදහන් වේ.

මෙම අභ්‍යාසවල යෙදෙන පුද්ගලයෙකුගේ පෙනුම ද බොහෝ වෙනස්කම් වලට භාජනය වේ වඩා හොඳ පැත්ත. මෙම අභ්‍යාස අඛණ්ඩව සිදු කිරීම දීප්තිය සහ වෘත්තීය සාපර්කත්වය ළඟා කර ගැනීමට උපකාරී වේ. මෙම ව්‍යායාම මාලාව සිදු කිරීමෙන් ලබා ගත හැකි ප්‍රතිලාභ ලැයිස්තුවක් පහත දැක්වේ.

- මෙම සංකීර්ණය සමතුලිතව මුළු ශරීරයටම බලපායි.
- උදරීය මාංශ පේශි ශක්තිමත් කරන අතර ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය වැඩි දියුණු කරයි.
- සම්බාහන අභ්යන්තර අවයව(ආමාශය, අක්මාව, ප්ලීහාව, බඩවැල්, වකුගඩු)
- හුස්ම ගැනීම සමඟ චලනය සමමුහුර්ත කරයි, පෙනහළු වාතාශ්‍රය කරයි, රුධිරය ඔක්සිජන් කරයි, ඩෙටොක්සිෆිකර් ලෙස ක්‍රියා කරයි, ශරීරයෙන් කාබන් ඩයොක්සයිඩ් සහ අනෙකුත් විෂ වායූන් ඉවත් කරයි.

- හෘද ක්‍රියාකාරීත්වය වැඩි දියුණු කරන අතර අත් පා වලට රුධිර ප්‍රවාහය වැඩි කරයි.
- ශක්තිමත් කරයි **ස්නායු පද්ධතිය** මොළයේ පිටුපස ව්‍යායාමයේ බලපෑම හේතුවෙන්.
- නින්ද ශක්තිමත් කරයි.
- මතකය වැඩි දියුණු කරයි.
- මානසික ආතතිය අඩු කරයි.
- අන්තරාසගර් ග්‍රන්ථි සහ තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථිය උත්තේජනය කර සාමාන්‍යකරණය කරයි.
- සම ප්‍රබෝධමත් කර වණර්ය පැහැපත් කරයි
- මුළු ශරීරයේම ජේශිවල වියුහය වැඩි දියුණු කරයි.
- ඩිම්බ කෝෂ සහ ගහර්ෂයේ ගෝලයට හිතකර ලෙස බලපාන අතර එය දරුවන්ගේ උපත සඳහා උපකාරී වේ.
- පැතලි පාද වලක්වා ශක්තිමත් කරයි
- උදරය, පැති, කලවා, බෙල්ල සහ නිකට මත ඇති මේදය ඉවත් කිරීමට උපකාරී වේ.
- ප්රතිශක්තිය වැඩි කරයි.
- අලංකාරය සහ වලනය පහසු කිරීම ලබා දෙයි.
- තාරුණ්‍යය යථා තත්ත්වයට පත් කර පවත්වාගෙන යයි.
- එක් එක් තනතුරේ ප්රතිලාභ වඩාත් විස්තරාත්මකව පහත විස්තර කෙරේ.

අවවාදයයි

1. ඔබට බරපතල රෝගාබාධයක් හෝ ආබාධයක් තිබේ නම්, සුයර් නාමස්කාර් ව්‍යායාමය ආරම්භ කිරීමට පෙර මෙම ක්ෂේත්‍රයේ වෛද්‍යවරයෙකු හෝ විශේෂඥයෙකුගෙන් විමසන්න.
2. ගැබ් ගැනීමෙන් මාස තුනකට පසු, මෙම ව්‍යායාම අත්හැර දැමිය යුතුය.
3. සුයර්යා දෙස කෙලින්ම නොබලන්න.
4. රවුම් දොළහකට පසු - විවේකයක් ගන්න.
5. එක් ඉරියව්වක සිට තවත් ස්ථානයකට මාරුවීම හදිසි වලනයන් නොමැතිව සුමට විය යුතුය.
6. ඔබ මෙම සංකීර්ණය කිරීමට පටන් ගන්නේ නම්, එහි ධනාත්මක බලපෑම් දැනීම සඳහා අවම වශයෙන් දින 10 ක්වත් එය කිරීමට උත්සාහ කරන්න.
7. අභ්යාස පැතලි, දෘඪ, තිරස් මතුපිටක් මත සිදු කළ යුතුය. ඇඳ ඇතිරිලි සහ, නමුත් ඉතා මෘදු හෝ ඔරොත්තු නොදෙන, ප්රමාණවත් තරම් සහ විය යුතුය, එවිට ශරීරයේ දෘඩ කොටස් බිමට තද කළ විට, ඒවා සීරීම් ඉතිරි නොවේ.

පුහුණු වීමට පෙර

අවදි වූ පසු ඔබේ මුහුණ සහ අත් සෝදන්න, නැතහොත් සිසිල් ජලයෙන් ඔබේ මුළු සිරුරම සෝදන්න. එවිට ඔබට නැගී එන සුයර්යා දැකිය හැකි ස්ථානයක සිටින්න, නැතහොත් අවම වශයෙන් මුහුණට

මුහුණලා සිටින්න **නැහෙන හිරු**. හෘද වක්‍රයේ මට්ටමින් යාඥා කරනවාක් මෙන් ඔබේ අත්ල එකට තබන්න. ඔබේ ඇස් වසාගෙන නිශ්ශබ්දව හිරු දෙවියන්ට යාවිඤා කරන්න:

heh surya dev mera pranam svekar koren samasta

bhagya janit sankathon meri raksha koren

“සූර්‍ය දෙවිඳුනි (සූර්‍ය නාරායන), ඔබට ආචාර කරන්න. කරුණාකර මාව නපුරෙන් ආරක්ෂා කරන්නවල, මා විසින් රැස් කරන ලද මාගේ කමර්.

ආරම්භක ස්ථානය

මන්ත්‍රය: ඔම් ශ්‍රී සවිත්‍රේ සුයර් නාරායනය නම

තාක්ෂණය: මේ ඉරියව්වෙන්ම සුයර් නාරායන දෙවිඳුන්ගේ ශ්‍රේෂ්ඨත්වය ගැන මෙනෙහි කළ යුතු අතර, ඔහු කෙරෙහි මගේ සිත සමාධිගත කර, ඔවුන් කෙරෙහි ආක්‍රමණශීලී හා ඊෂ්වරාවෙන් තොරව සියලු ජීවීන්ගේ මිතුරෙකු ලෙස හැඟී යා යුතුය. මෙම හැඟීම්වල ගිලි සිටින අතරතුර, ඔබේ ශරීරය, හිස සහ අත් බිම සිරස් අතට තබා ගන්න. ඔබේ ඉණ මත ඔබේ දෑත් තබා ඔබේ නාසයේ කෙළවරට අවධානය යොමු කරන්න. මන්ත්‍ර සමඟ හුස්ම ගැනීම ගැන අමතක නොකරන්න. මෙය සමාධියේ පිහිටීමයි. ගැඹුරු හුස්මක් ගෙන ඊළඟ වියායාමයට යන්න.

- සමේ ආබාධ සමඟ උදව් කරයි, ඉණ නම්‍යශීලී සහ සිහින් කරයි, පිටුපස සහ කකුල් ශක්තිමත් කරයි.
- නාසයේ කෙළවරේ ඇති සමාධිය මනස පාලනය කිරීමට උපකාරී වේ.
- මුහුණේ සුන්දරත්වය වැඩි කරයි.
- මෙය **හොඳ අභියාස** අධ්‍යයනය කරන අයට, එය ඔවුන්ගේ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට සහ ඔවුන්ගේ පෞද්ගලිකත්වය ගැඹුරින් වධර්නය කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන බැවිනි.
- ව්‍යායාම කරන අතරතුර භාවනා කිරීම ශ්‍රද්ධාව ශක්තිමත් කරයි.

ප්රතිපාදන දොළහක්

ඉරියව් අංක 1 ප්‍රනාමාසනය හෝ "යාවිඤා කරන ඉරියව්ව"



මන්ත්‍රය: ඔම් මිත්‍රයා නම

සාන්ද්‍රණ ලක්ෂ්‍යය: Anahata - sternum කේන්ද්‍රය

තාක්ෂණය: යාවිඤ්ඤාවේදී මෙන් ඔබේ දෑත් ඔවුන් වෙතට නැමෙන්න, සහ මාපටැහිලි හෘද වක්‍රයේ පෙදෙසේ පසුව ස්පශ්‍ර කරයි, වැලමිට ශරීරය ස්පශ්‍ර නොකරයි. බැල්ම කෙළින්ම ඉදිරියෙන් යොමු කෙරේ. හිස, බෙල්ල සහ මුහුණ සරල රේඛාවක පැවතිය යුතුය, ශරීර බර කකුල් දෙකෙහිම ඒකාකාරව බෙදා හරිනු ලැබේ. මුහුණේ මාංශ පේශි ලිහිල් වේ. වාතයේ බලපෑම යටතේ, ඔබේ පසුව විස්තාරනය කර හැකිතාක් දුරට උදරයේ ආතතිය වැඩි කරන්න, එය එකතු කර උඩුගත කළ යුතුය. ඔබේ පෙණහලුවල වාතය රඳවා තබාගෙන සෙමින් හුස්ම ගන්න. මෙම ව්‍යායාමය ඔබට කරදරයක් නොවන ආකාරයට කරන්න,

මෙය ඉතා වැදගත් වේ.

මෙම ව්‍යායාමයේ ප්‍රතිලාභ:

ඉරියව් අංක 2 හස්තා උත්තනාසනය හෝ "අතින් ඔසවන්න"



මන්ත්‍රය: ඔම් රාවයේ නම

සාන්ද්‍රණ ලක්ෂ්‍යය:

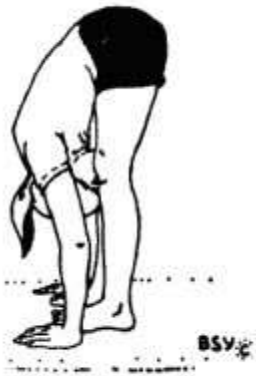
තාක්ෂණය: ගැඹුරු හුස්මක් ගනිමින්, මෘදු ලෙස ඔබේ දෑත් සහ මුහුණ ඉහළට ඔසවන්න, ඔබේ ශරීරය හැකිතාක් පිටුපසට නැමෙන්න, දෑත් ඔබේ කන් ස්පශ්‍ර කළ යුතුය, ඔබේ දෑත් ඔබේ දෑත් සමඟ

සමාන්තරව තබාගෙන අහස දෙස බලා සිටින්න. බෙල්ල නොසන්සුන් වන අතර දණහිස් නැමෙන්නේ නැත.

මෙම ව්‍යායාමයේ ප්‍රතිලාභ:

- දශර්නය වැඩි දියුණු වේ.

ඉරියව් අංක 3 පාදහස්තාසනය හෝ "හිස සිට පාදයේ ඉරියව්ව"



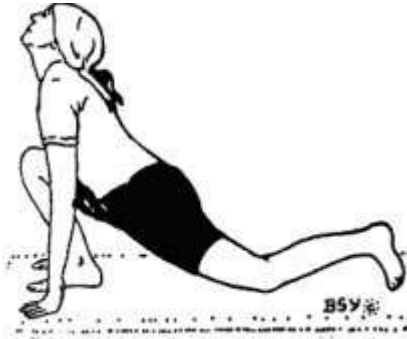
මන්ත්‍රය: ඕම් සුයර්යා නම

සාන්ද්‍රණ ලක්ෂ්‍යය:

තාක්ෂණය: වාතය පිටකරමින්, දණහිස් නැමීමෙන් තොරව ඉදිරියට නැමෙන්න, ඔබේ අත්ල බිමට සමතලා කර, ඔබේ නළලෙන් හෝ නාසයෙන් ඔබේ දණහිස ස්පර්ශ කරන්න. මුලදී ඔබට එය කළ නොහැකි නම්, එය කමක් නැත, ක්රමයෙන් ඔබ එය සාක්ෂාත් කරගනු ඇත, ඒ සියල්ල පුහුණුවීමේ කාරණයකි. අත්ල පාදවලට සමාන්තරව, මුහුණ දණහිස් ස්පර්ශ කරයි. ඔබේ අත්ලෙන් බිම ස්පර්ශ කළ නොහැකි වුවද, ඔබේ දණහිස් නැමීමෙන් වළකින්න. මුළු වලනය පුරාම හුස්ම ගන්න. ඔබේ පිටුපසට කෙළින් තබා ගැනීමට උත්සාහ කරන්න, ඔබේ ශ්රෝණිය මත ඔබේ මනස යොමු කිරීම, ඔබේ පිටුපස සහ කකුල් වල මාංශ පේශි දිගු කිරීම සඳහා හැරවුම් ලක්ෂ්යය.

මෙම ව්‍යායාමයේ ප්‍රතිලාභ:

ඉරියව් #4 අශ්ව සංවලනාසනය හෝ අශ්වාරෝහක ඉරියව්ව



මන්ත්‍රය: ඕම් හනවේ නම

සාන්ද්‍රණ ලක්ෂ්‍යය: Ajna - ඇහි බැම අතර ලක්ෂ්‍යය

තාක්ෂණය: නාස්ප්‍රඬු හරහා ආශ්වාස කර ඉවත් කරන්න **දකුණු කකුල** අත් වලනය නොකර ආපසු, ඇහිලි සහ දණහිස බිම ස්පර්ශ වන පරිදි. වම් පාදය දණහිසට නැමී අත් අතර රැඳී, බඩ මත තද කර, ඇගේ පාදය තදින් බිම සිටුවනු ලැබේ. හිස හැකිතාක් දුරට ඉහළට බැලිය යුතු අතර, බැල්ම සුයර්‍යා දෙසට යොමු කෙරේ. ඔබ ඔබේ පසුව ඉදිරියට සහ ඉහළට ගෙන යන විට ආශ්වාස කරන්න.

මෙම ව්‍යායාමයේ ප්‍රතිලාභ:

- බීජ වල ගුණාත්මකභාවය වැඩි දියුණු කරයි.
- උගුරේ රෝග නැති කරයි.

ඉරියව් අංක 5 පවර්තසනය හෝ "කඳු ඉරියව්ව"



මන්ත්‍රය: ඕම් බගාය නම

සාන්ද්‍රණ ලක්ෂ්‍යය: විශුද්ධි - උගුර, කුරුලෑ

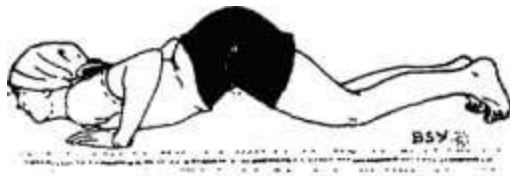
තාක්ෂණය: ඔබේ හුස්ම අල්ලාගෙන, ඔබේ වම් පාදය පිටුපසට ගන්න, එවිට වම් පාදය දකුණට එකතු වන අතර මාපටුහිලි, වළලුකර සහ දණහිස්වල ඉහි එකිනෙක ස්පර්ශ වේ. ඇස් ඇහිලි තුඩු, අත් අතර හිස දෙස

බලයි. ශරීරය “ආරුක්කුවක්” සාදයි, අත් සහ පාද බිමට තද වන පරිදි ශ්‍රෝණිය ඉහළට ඔසවන්න. මෙම ස්ථානයේ ටික වේලාවක් සිටින්න.

මෙම ව්‍යායාමයේ ප්‍රතිලාභ:

උදරයේ ඉණට හිතකර ලෙස බලපෑම් කිරීම, එය උදර කුහරය සඳහා විශේෂයෙන් ප්රයෝජනවත් වේ. රුධිර සංසරණය වැඩි දියුණු කරයි.

ඉරියව් අංක 6 අෂ්ටාංග නාමස්කාර හෝ "ශරීරයේ සාමාජිකයන් අට දෙනෙකු සමඟ ආචාර කිරීම"



මන්ත්‍රය: ඕම් පුෂ්තේ නම

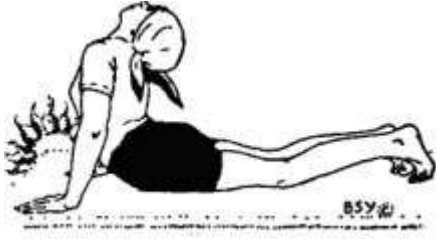
සාන්ද්‍රණ ලක්ෂ්‍යය: මනිපුර - සුයර් ජලෙක්සස්

තාක්ෂණය: වාතය පිට කරමින්, නළල, පපුව, අත් දෙක, දණහිස් දෙක සහ අඩි දෙකක ඇඟිලි පමණක් බිම ස්පර්ශ වන පරිදි ඔබේ ශරීරය පහත් කරන්න. ශරීරයේ අනෙකුත් කොටස් බිම ස්පර්ශ නොකරන්න, විශේෂ අවධානයක් යොමු කරන්න, ආමාශය බිම ස්පර්ශ නොකළ යුතුය, එය තුළට ඇද ගත යුතුය (මෙම ඉරියව්ව යෝගයේ ද හැඳින්වේ, ශරීරයේ කොටස් අට බිම කකුල්, දණහිස ස්පර්ශ කරයි. , අත්, නළල සහ පපුව, එය "දණ්ඩවත්" ලෙසද හැඳින්වේ - ගෞරවය දැක්වීම). මෙම ස්ථානයේ ටික වේලාවක් සිටින්න.

මෙම ව්‍යායාමයේ ප්‍රතිලාභ:

- මෙම ව්‍යායාම මගින් දැන් ශක්තිමත් වේ.
- කාන්තාවක් තම දරුවන්ට මව්කිරි දීමට පෙර මෙම ව්‍යායාමය සිදු කරන්නේ නම්, ඇගේ දරුවන් බොහෝ රෝග වලින් ආරක්ෂා වේ.
- නිහතමානී බව වධර්නය කරයි.

ඉරියව් අංක 7 බුජංගාසනය හෝ "සපර් ඉරියව්"



මන්ත්‍රය: ඕම් හිරන්‍යගභර්ය නම

සාන්ද්‍රණ ලක්ෂ්‍යය:ස්වාධිෂ්ඨාන - පූජනීය, පුබ්බ අස්ථි

තාක්ෂණය:ඔබේ ඉණ පහත් කරන්න, ඒ සමඟම ඔබේ කොඳු ඇට පෙළ සම්පූර්ණයෙන්ම ආරුක්කු වී ඔබේ හිස මුහුණට හරවන තුරු ඔබේ දැනින් ඔබේ පපුව ඉදිරියට සහ ඉහළට තල්ලු කරන්න. කකුල් සහ පහළ උදරය බිම පවතී, දැන් කදට ආධාර කරයි. හුස්ම ගැනීම: ඉදිරියට සහ ඉහළට චලනය පුරා ආශ්වාස කරන්න.

මෙම ව්‍යායාමයේ ප්‍රතිලාභ:

- මානසික හැකියාවන් වැඩි දියුණු කරයි, ශරීරය ප්‍රබෝධමත් කරයි, ඇස් දියුණුයි.
- ස්ත්‍රී පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග සුව කරයි.
- ඔසප් වක්‍රය යථා තත්ත්වයට පත් කරයි.
- රුධිර සංසරණය වැඩි දියුණු කරයි, මුහුණේ දීප්තිය.

ඉරියව් අංක 8 පවර්තසනය හෝ "කඳු ඉරියව්"



මන්ත්‍රය: ඕම් මරිචයේ නම

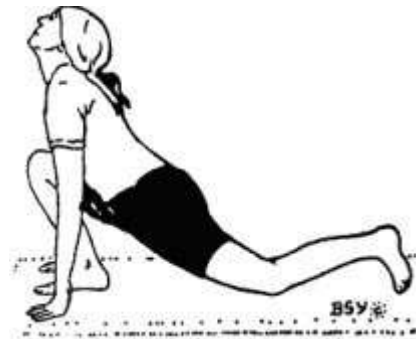
සාන්ද්‍රණ ලක්ෂ්‍යය:විශුද්ධි - උගුර, කුරුලෑ

තාක්ෂණය: ඔබේ අත් සහ පාද කෙළින් තබා ගන්න. උරහිස් හරහා ගමන් කරන අක්ෂය වටා හැරී, තට්ටම් ඔසවා හිස පහළට ගෙනයන්න. #5 ස්ථානයේ විස්තර කර ඇති පරිදි හුස්ම පිට කර ව්‍යායාමය (භූධරාසනය) නැවත කරන්න.

මෙම ව්‍යායාමයේ ප්‍රතිලාභ:

- මෙම ව්‍යායාමය කිරීමෙන් අත්, පාද සහ දණහිසේ වේදනාව සමනය වේ.
- උදරයේ ඉණට හිතකර ලෙස බලපෑම් කිරීම, එය උදර කුහරය සඳහා විශේෂයෙන් ප්රයෝජනවත් වේ.
- රුධිර සංසරණය වැඩි දියුණු කරයි.

ඉරියව් #9 අශ්ව සංවලනාසනය හෝ අශ්වාරෝහක ඉරියව්ව



මන්ත්‍රය: ඕම් ආදිතායාය නම

සාන්ද්‍රණ ලක්ෂ්‍යය: Ajna - ඇහි බැම අතර ලක්ෂ්‍යය

තාක්ෂණය: ස්ථාන අංක 4 හි විස්තර කර ඇති පරිදි ආශ්වාස කිරීම සහ ව්‍යායාම නැවත නැවත කරන්න, කකුල් වල පිහිටීම පමණක් වෙනස් කරන්න, එනම්, අත් අතර දකුණු පාදය තබන්න. ඔබේ දකුණු පාදය ඉදිරියට ගෙන, ඔබේ අත් අතර පාදය තබන්න. ඒ සමඟම, ඔබේ වම් දණහිස බිම තබා ඔබේ ශ්රෝණිය ඉදිරියට තල්ලු කරන්න. ඔබේ කොඳු ඇට පෙළ ආරුක්කු කර ඉහළට බලන්න. හුස්ම ගැනීම: ඔබ ආසනයට ඇතුළු වන විට ආශ්වාස කරන්න.

මෙම ව්‍යායාමයේ ප්‍රතිලාභ:

- මෙම ව්‍යායාමය කුඩා අන්ත්‍රයේ සහ ගුක්‍ර නරලයේ ක්‍රියාකාරිත්වය වැඩි දියුණු කරන අතර මලබද්ධය සහ අක්මා රෝග සඳහා උපකාරී වේ.
- බීජ වල ගුණාත්මකභාවය වැඩි දියුණු කරයි.
- උගුරේ රෝග නැති කරයි.

ඉරියව් අංක 10 පාදහස්තාසනය හෝ "හිස සිට පාදයේ ඉරියව්ව"



මන්ත්‍රය: ඕම් සවිත්‍රේ නම

සාන්ද්‍රණ ලක්ෂ්‍යය:ස්වාධිෂ්ඨාන - පුඛික් අස්ථි, සක්‍රම්

තාක්ෂණය:#3 ස්ථානයේ විස්තර කර ඇති පරිදි හුස්ම පිට කර නැවත ව්‍යායාම කරන්න. ඔබේ දකුණු පාදය ඔබේ වම් පසට ගෙන එන්න. ඔබේ කකුල් කෙළින් කරන්න, ඉදිරියට නැඹී ඔබේ තට්ටම් ඔසවන්න. ඒ සමඟම, ඔබේ දණහිස දෙසට ඔබේ හිස යොමු කරන්න. දැන් දෙපා අසල බිම තබා ඇත. ඔබ ආසනයට ඇතුළු වන විට හුස්ම ගන්න.

මෙම ව්‍යායාමයේ ප්‍රතිලාභ:

- උදරයට සහ ආහාර ජීර්ණයට හිතකර ලෙස බලපායි. පපුව සහ දැන් ශක්තිමත් කරයි, ශරීරය සමතුලිත කරයි, අලංකාරය සහ ආකෂර්ණීය බව ලබා දෙයි.
- පාදවල රෝග සුව කරයි, ඇඟිලි සවිමත් හා කෙළින් කරයි, ජීව ශක්තිය ලබා දෙයි.

ඉරියව් අංක 11 හස්තා උත්තනාසනය හෝ "උසගත් දැනින් ඉරියව්ව"

මන්ත්‍රය: ඕම් අකර්ශ්‍ය නම

සාන්ද්‍රණ ලක්ෂ්‍යය:විශුද්ධි - උගුර, කුරුලෑ

තාක්ෂණය:ස්ථාන අංක 2 හි විස්තර කර ඇති පරිදි ආශ්වාස කිරීම සහ ව්‍යායාම නැවත සිදු කරන්න. ඔබේ සිරුර ඔසවන්න, ඔබේ හිසට ඉහළින් ඔබේ දැන් දිගු කරන්න. පිටුපසට නැමෙන්න. ඔබ ආසනයට ඇතුළු වන විට ආශ්වාස කරන්න.

මෙම ව්‍යායාමයේ ප්‍රතිලාභ:

- උරහිස් සහ esophagus ශක්තියේ අතිරේක ආරෝපණයක් ලබා ගන්නා අතර, ඔවුන්ගෙන් එන රෝග සුව වේ.
- දශර්නය වැඩි දියුණු වේ.
- කලවා මාංශ පේශි ශක්තිමත් වන අතර පපුව පුළුල් වේ.
- හිසෙහි සහ අත්වල රුධිර සංසරණය වැඩි කරයි.

ඉරියව් අංක 12 ප්‍රනාමාසනය හෝ "යාවිඤ්ඤා කරන ඉරියව්ව"



මන්ත්‍රය: ඕම් භාස්කරාය නම

සාන්ද්‍රණ ලක්ෂ්‍යය: Anahata - පපුවේ කේන්ද්‍රය

තාක්ෂණය: හුස්ම ගන්න, මෙන්ම අපි නැවතත් ආරම්භක ස්ථානයට පැමිණ සිටිමු. ගැඹුරු හුස්මක් ගන්න. ඉරියව් අංක 1 හි දී මෙන්, ඔබේ ශරීරය කෙළින් කර ඔබේ දෑත් ඔබේ පපුව ඉදිරිපිට නවත්න, සුයර් නාමස්කාර් සංකීර්ණය කැඩපතකින් නැවත පුනරාවර්තනය වේ.

මෙම ව්‍යායාමයේ ප්‍රතිලාභ:

- ව්‍යායාම කිරීමෙන් කටහඬට ශක්තිය ලැබෙන අතර උගුර ආශ්‍රිත රෝග සුවවේ.
- මනස සහ ශරීරය නිරෝගී වේ.
- උදරීය මාංශ පේශි වලට හිතකර ලෙස බලපායි.

අදහස් දැක්වීම:

සුයර් නාමස්කාර් සංකීර්ණයෙන් අඩක් මෙහි විස්තර කෙරේ. අනෙක් භාගය අවසන් කිරීම සඳහා, ඔබ එකම වලනයන් සිදු කළ යුතුය, ඉරියව් අංක 4 පමණක් වෙනස් කරන්න, පළමුව ආපසු යන කකුල (දකුණ වෙනුවට - වමට), සහ අංක 9 ඉරියව්වෙන් - වමේ වෙනුවට - හරි. මේ අනුව, සම්පූර්ණ සංකීර්ණය වලනයන් 24 ක්, 12 කට්ටල දෙකක්, වටයේ සෑම භාගයකම එක් එක් පැත්තට සමතුලිතතාවයක් ලබා දෙයි. ස්ථාන 12 ක් සම්පූර්ණ වූ විට, ඔබ ඔබේ දෑත් දෙපැත්තට පහත් කරන විට ආශ්වාස කරන්න, ඉන්පසු හුස්ම ගැනීමක් සමඟ අභ්‍යාසයේ දෙවන භාගයට යන්න.

එක් සම්පූර්ණ වටයක ආසන 24 ක් අඩංගු වේ. ඉතා මැනවින්, සෑම දෙයක්ම අඛණ්ඩ ප්‍රවාහයකින් සිදු කළ යුතු අතර, අෂ්ටාංග නමස්කාරය හැර, එක් එක් හුස්ම සමඟ එක් එක් ආසන වෙනස් විය යුතුය.

ඇත්ත වශයෙන්ම, ඔබ වටය පුරාම වෙනසට පත් වුවහොත්, ස්ථාන 12 කින් පසු විවේක ගන්න, දෙවන භාගයට යාමට පෙර, සම්පූර්ණ හුස්මක් ඇතුළත, පිටතට, ඇතුළත. ඔබට අවශ්‍ය නම්, තවත් හුස්ම ගන්න. ශරීරයේ සංවේදනයන් නිරීක්ෂණය කිරීමට සහ ඉරියව්ව සකස් කිරීමට විවේක කාලය යොදා ගනිමින් එක් එක් ආසනයෙන් පසුව සහ වට අතර එයම කළ හැකිය. ඔබෙන්ම මෙසේ අසන්න: "මට හැඟෙන්නේ කෙසේද?" ඔබට සුවපහසුවක් දැනෙන පරිදි පිළිවෙලට සිටින්න, හුස්ම ගැනීම මන්දගාමී සහ ලිහිල් වන බවට වග බලා ගන්න, ඔබට ඉදිරියට යා හැකිය.

මෙම අභ්‍යාස 12 සියල්ලම සුයර් නාමස්කාර් සංකීර්ණයේ එක් වක්‍රයක් සෑදේ. ඔබට මෙම සංකීර්ණය 2-4-6-8-10-12 ට ඉරට්ටේ වාර ගණනක් නැවත නැවතත් 12-16 වක්‍ර සඳහා කළ හැක. නමුත් ආරම්භකයින් සඳහා, ඔබට සතියකට වක්‍ර 2 ක්, පසුව වක්‍ර 4 ක් සහ දිනකට වක්‍ර 12 ක් හෝ 16 ක් දක්වා ආරම්භ කළ හැකිය. ඔබ මෙම කට්ටලය ආරම්භ කර අවසන් කරන විට, ඔබේ පාද කට්ටලයේ ආරම්භයේ ඇති ස්ථානයේම තිබිය යුතු අතර, ඔබේ දෑත් තුන්වන ස්ථානයේ බිම තබා ඇති විට, දසවන ස්ථානය දක්වා එම ස්ථානයේම සිටිය යුතුය.

සංකීර්ණය සම්පූර්ණ කිරීමෙන් පසු, රවුම් 12 අවසානයේ සුයර් දේවතාවියට ගෞරව කරමින් පහත යාවිඤ්ඤාව කියන්න:

ශ්‍රී වායා සුවයර්ථාලම්
සමට් ශ්‍රී සුයර් නාරායන
ස්වාමීනේ නම,
ඕම් නමෝ නාරායනායා

එසේම, ඔබේ කේන්ද්‍රයේ සුයර්යා දූවර්ල නම්, පහත සඳහන් මන්ත්‍රය උදේ පාන්දර 108 වතාවක් නැවත නැවත කිරීම රෙකමදාරු කරනු ලැබේ.

ඕම් නමෝ භගවතේ නාරායනායා

මෙම ලිපියෙන් සාකච්ඡා කෙරෙන සුයර් නාමස්කාර්.

සුයර් නාමස්කාර් යනු කුමක්ද?

සුයර් නාමස්කාර් යනු නඩත්තු කිරීම සහ ශක්තිය පවත්වා ගැනීම අරමුණු කරගත් පුරාණ සහ හුස්ම ගැනීමේ ව්‍යායාමයකි. පළමු වතාවට, එහි සඳහන පු 16 වන සියවසේ වේදවල දක්නට ලැබේ. ඊ. සංස්කෘත භාෂාවෙන්, මෙම තාක්ෂණය වචනාචර්යෙන් සුයර්යාට ආචාර කිරීම යන්නයි.

සංකල්පමය වශයෙන්, මෙය සුයර්යා සහ දෙවියන්ගේ නාමස්කාරය මත ගොඩනගා ඇත. සුයර්යා මෙහෙයවන සියලුම යාච්ඤාවන් සහ ශක්තිය ශක්තිමත්, අලුත් කිරීමක ස්වරූපයෙන් විවිධ ප්‍රතිලාභ සමඟ එය වෙත ආපසු පැමිණෙන බව විශ්වාස කෙරේ. **ජීව ගුණය**, බලශක්ති විභවය නැවත පිරවීම, සුයර්යා ශක්තිමත්, බලවත්, ක්රියාකාරීත්වය සඳහා නව ක්ෂිතිජ විවෘත කරයි. මෙම පිළිවෙතට භෞතික මූලද්‍රව්‍ය පමණක් නොව, අධ්‍යාත්මික සංරචකය සමඟ වැඩ කිරීම, එනම් උපරිම සාන්ද්‍රණය, අධ්‍යාත්මික ප්‍රතිලාභ සහ සුයර් ශක්තිය සමූච්චය කිරීම සපයන මන්ත්‍ර ද ඇතුළත් වන්නේ එබැවිනි.

හිරු ආචාරයකින් ඔබේ දවස ආරම්භ කිරීමට හේතු පහක්

- අලුයම සිදු කරන ලද සුයර් ආචාර යෝග ක්‍රමයට හිතකර බලපෑමක් ඇති කරයි **ශ්වසන පද්ධතිය** පුද්ගලයෙකු, පසුව එය ඔබට පෙනෙන පිරිසිදු කිරීමට සහ ඔක්සිජන් සමඟ පිරවීමට ඉඩ සලසයි.
- රුධිර සංසරණ සහ වසා පද්ධතිය උත්තේජනය කරයි, එමගින් රුධිර සංසරණය වැඩි දියුණු කිරීම සහ සමස්තය වැඩි කිරීම.
- සියලුම කණ්ඩායම් ව්‍යායාම වල ක්‍රියා කරන බැවින්, මාංශ පේශි සහ බන්ධන ශක්තිමත් වන අතර කොඳු ඇට පෙළ දිගු වේ.
- ඇලවීම් සහ අපගමනය **ස්වභාවිකව** උදර කුහරය සම්බාහනය කරන්න, එය ආහාර ජීර්ණය සහ බඩවැල් වලනය වැඩි දියුණු කරයි.
- සුයර් නාමස්කාර් පරිවෘත්තීය වේගවත් කරයි, රූපයට හිතකර බලපෑමක් ඇති කරයි, ඔබට නැවත සැකසීමට ඉඩ සලසයි;
- භාවනාව සහ **හුස්ම ගැනීමේ අභ්යාස** සංකීර්ණය ඉවත් කරනු ලැබේ, ඔවුන් කොන්දේසි සහ බලාපොරොත්තු සුන්වීම සමඟ සටන් කිරීමට උපකාරී වේ.