

ORIGINAL ARTICLE



MJSSH
Muallim Journal of
Social Science and Humanities

சித்ரமுத்து அடிகள் சுட்டும் யோகாசனங்களும் அதன் பயன்களும்
[CITRAMUTTU AṬIKAL CUṬṬUM YŌKĀCAṆĀŅKAḶUM ATAN PAYAŅKAḶUM]

CHITRAMUTHU ADIGAL'S YOGASANAS AND ITS BENEFITS

சீதாலெட்சுமி இராதாகிருஷ்ணன் *¹ / Seeta Lechumi Ratha Krishnan *¹
அருண் பாலன் ² / Arun Balan ²

¹ Department of Indian Studies, University of Malaya, Kuala Lumpur, Malaysia.
Email: rseeta@um.edu.my

² Department of Indian Studies, University of Malaya, Kuala Lumpur, Malaysia.
Email: arun.balan@moe.edu.my

*Corresponding author

DOI: <https://doi.org/10.33306/mjssh/110>

Abstract

This study explains the yogasanas and their benefits contained in the book *Aruloli* written by Chitramuthu Adigal. The 15th topic in the book *Aruloli* of Chitramuthu Adigal is entitled 'Yoga and Yogasanas'. In this topic, Chitramuthu Adigal first gives an explanation about the yoga practice and the benefits of practicing it. 21 yogasanas on this topic are shown with the picture. Another notable feature is that Chitramuthu Adigal has done all these yogasanas. Chitramuthu Adigal also has written a proverb for each yogasana and described the benefits of doing that yogasana. This will help the common people to perform Yogaasanas and also learn the benefits of them. This study is based on library research. The main texts of this work are the books like *Aruloli* and *Kurumathimalai*. This study, is done by studying the yoga, the study of yogasana, the essay and its related works. The purpose of this study is to introduce on the 21 simple yoga asanas and its benefits as described in the *Aruloli* by *Chitramuthu Adigal*. This study will help everyone to know about the 21 important asanas undertaken by Chitramuthu Adigal. It is expected that these are not only in the knowledge of the processes and its benefits, but will help people to get rid of the health problems faced by them and keep them healthy and active.

Keywords: *Chitramuthu Adigal, Aruloli, Yogasana, Yoga, Thirumoolar, Thirumanthiram*

ஆய்வுச் சாரம்

இந்த ஆய்வு சித்ரமுத்து அடிகள் இயற்றிய அருளொளி நூலில் இடம்பெற்றுள்ள யோகாசனங்களையும் அதன் பலன்களையும் பற்றி விளக்குகின்றது. சித்ரமுத்து அடிகளின் அருளொளி நூலில் 15-ஆம் படைப்பாக இடம்பெறுவது 'யோகநெறியும் யோகாசனங்களும்' எனும் தலைப்பாகும். இத்தலைப்பில் முதலில் யோக நெறியைப் பற்றியும் அதனை மேற்கொள்வதால் ஏற்படும் நன்மைகளைப் பற்றியும் விளக்கத்தைத் தந்துள்ளார் சித்ரமுத்து அடிகள். இந்தத் தலைப்பில் 21 யோகாசனங்கள் படத்துடன் காட்டப்பட்டுள்ளன. இவ்வனைத்து யோகாசனங்களையும் சித்ரமுத்து அடிகளே செய்து காட்டியுள்ளார் என்பது இன்னொரு குறிப்பிடத்தக்க சிறப்பாகும். படங்களைத் தவிர்த்து ஒவ்வொரு யோகாசனத்திற்கும் ஒரு செய்யுளை எழுதி அதன் செய்முறையையும் அந்த யோகாசனத்தை மேற்கொள்வதால் ஏற்படும் பயன்களையும் விவரித்துள்ளார் சித்ரமுத்து அடிகள். இதன் மூலம், சாதாரண மக்களும் சுலபமாக யோகாசனங்களைச் செய்வதோடு அவற்றின் மூலம் கிடைக்கப்பெறும் பலன்களையும் அறிந்து கொள்ள முடியும். இந்த ஆய்வு நூலாக ஆராய்ச்சி அடிப்படையில் அமைக்கப்படுகின்றது. இவ்வாய்வின் முதன்மை நூல்களாக அருளொளி மற்றும் குருமதிமாலை போன்ற நூல்கள் இடம்பெறுகின்றன. யோகக் கலை, யோகாசனம் பற்றிய ஆய்வு நூல், கட்டுரை மற்றும் அதன் தொடர்புடைய பல நூல்களை ஆராய்ந்து மேற்கொள்ளப்படுகிறது. சித்ரமுத்து அடிகள் அருளொளி நூலின் மூலம் எடுத்துரைத்த 21 எளிய யோகாசனங்களையும் அதன் பயன்களையும் எடுத்துக்காட்டுவதே இந்த ஆய்வின் நோக்கமாகும். இவ்வாய்வின் வழி சித்ரமுத்து அடிகள் மேற்கொண்ட முக்கியமான 21 ஆசனங்களைப் பற்றி அனைவரும் அறியமுடியும். இவ்வாசனங்களை அறிவதோடல்லாமல் செய்முறைகளையும் அதன் பலன்களையும் அறிந்து அன்றாட வாழ்வில் மேற்கொள்ள மிகவும் துணைபுரியும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது. இதன்வழி மக்கள் எதிர்கொள்ளும் உடல்நலப் பிரச்சனைகள் நீங்கி அவர்கள் ஆரோக்கியமாகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் எப்போதும் இருக்க இவ்வாசனங்கள் துணைபுரியும் என்பதில் சிறிதும் ஐயமில்லை.

கருச்சொற்கள்: சித்ரமுத்து அடிகள், அருளொளி, யோகாசனம், யோகக்கலை, திருமூலர், திருமந்திரம்

This article is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License



Received 25th October 2020, revised 18th November 2020, accepted 30th November 2020

முன்னுரை

யோகம் என்பது சித்தத்தைச் சிவன்பால் வைத்திருத்தல் ஆகும். சீவன் புறப்பொருளில் நாட்டம் கொண்டு புறப்பொருளோடு பொருந்துவதும் யோகமேயாகும். ஆனால், புறத்தை நாடாமல் அகத்தை நாடிச் செல்வதே சிறந்த யோகம் என்பர் (விஜயரெகுநாதன், 2004)¹. ஆகவே, யோக மார்க்கம் என்பது தன்னை அறியும் அறிவு ஆகும். யோகம் என்றால் ஒன்றில் மனதைச் செலுத்தி, அமைதியாக இருப்பதே ஆகும் (தம்மன்ன செட்டியார், 2003)². மனிதன் பெற்ற

அறிவை ஆகாய அறிவில் சேர்ப்பதே ஞானம். இந்தச் சேர்க்கையைச் செயல்படுத்துவதே யோகம் ஆகும்.

யோகத்தை அனுசாஸனம் என்று பதஞ்சலி அழைக்கிறார். மரபுகள் வழியாக வரும் கோட்பாடுகள் என்று அதற்குப் பொருள் (கணபதி, 2015)³. இந்தச் சொல்லை வைத்துக்கொண்டு பார்க்கையில் பழங்காலந்தொட்டே யோக மரபு இருந்துள்ளதை அறிய முடிகின்றது. யோகம் அகத்தில் மட்டுமே செய்யப்படும் வழிபாடு ஆகும். யோகம் என்னும் சமற்கிருத சொல் கூடுதல், அல்லது ஒன்று சேர்தல் என்னும் பொருளையுடையது (Nagappan Arumugam, 2020)⁴. இச்சொல் உயிர் இறைவனோடு கூடும் என்னும் கருத்தை விளக்குகின்றது.

உடலைக் கட்டுப்படுத்தி மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தி வீடுபேறெய்த இந்தியத் தத்துவ ஞானியர் கண்ட வழிகளுள் ஒன்று யோகநெறி. உடலைக் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் மனத்தைக் கட்டுப்படுத்த முடியும் என்ற அடிப்படையில் யோகப் பயிற்சிகள் வகுக்கப்பட்டன (நாராயணன், 1990)⁵. திருமூலர் அட்டாங்க யோகம் என்னும் இராசயோகத்தைச் சிவ அட்டாங்க யோகம் என்று கூறுகிறார். இந்நெறியில் செல்வோர் ஞானத்திற்குச் செல்வாரேயன்றிப் புன்னெறியால் மீண்டும் ஒருடம்பிற்குப் புகும்நிலை இல்லை. இதுவே சமாதிப் பயன்; அதனால், முத்தி பெற்றுய்யலாம் (விஜயரெகுநாதன், 2004)¹.

யோக நெறியின் உட்பிரிவுகள் எட்டு. அவையாவன இயமம், நியமம், ஆதனம், பிராணாயாமம், பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம் மற்றும் சமாதி ஆகும் (Athmanathan, 2010)⁶. இதனைத் திருமூலர் திருமந்திரத்தின் மூன்றாம் தந்திரத்தில் கீழ்க்காணும் செய்யுள் மூலம் விளக்குகிறார்.

*இயம நியமமே எண்ணிலா ஆதனம்
நயமுறு பிராணாயா மம்பிரத்தி யாகாரஞ்
சயமிகு தாரணை தியானஞ் சமாதி
அயமுறும் அட்டாங்க மாவது மாமே.*

(திருமந்திரம் 534)

அவற்றுள் மூன்றாம் பிரிவு ஆசனங்கள். திருமூலர் இதனை ஆதனம் என்றழைக்கிறார் (இராமநாத பிள்ளை & சிதம்பரனார், 1957)⁷.

இவ்வாசனங்கள் நோய்களைப் போக்கி, உடலை உரம்பெறச் செய்து, வலிவும் வனப்பும் பெற்று நீடிய ஆயுளோடு வாழ உதவுவதோடு யோக சித்தியைப் பெறவும் துணைபுரிகின்றன எனச் சித்ரமுத்து அடிகள் பீடிகை மூலம் உணர்த்துகிறார் (சித்ரமுத்து சுவாமிகள், 1948)⁸. ஆசன சித்தி, பிராணாயாம சித்திபெற உதவி, படிப்படியே பிரத்தியாகார, தாரணை, தியான, சமாதிநிலை ஆகிய உயர்நிலைகளைப் பெறவும் வழிகாட்டுகின்றது (சித்ரமுத்து அடிகள், 2011)⁹.

இவ்வுலகின் இன்பங்களைச் செவ்விய முறையில் துய்ப்பதற்கும் இறைவன் அருளைப் பெற்றுப் பேரின்பநிலை அடைவதற்கும் நோயற்ற யாக்கை மிகவும் இன்றியமையாதது. இந்நோக்கத்தை அடைய ஆண், பெண் இருபாலரும் யோகாசனங்களைப் பயில முன்வர வேண்டும் என அனைவரையும் சித்ரமுத்து அடிகள் வேண்டுகிறார். இதைத் தவிர, யோகாசனம் பயில்பவர்கள் ஊனுணவு, சுருட்டு, சிகரெட், புகையிலை முதலியவற்றை உபயோகிக்கக் கூடாது எனவும் கள், பீர், பிராந்தி அருந்துதல் கூடாது எனவும் சித்ரமுத்து அடிகள் எச்சரிக்கின்றார். இவற்றை விட்டொழித்தால் மட்டுமே ஆசனத்தின் நற்பயன்களைப் பெற முடியும் என எடுத்துரைக்கின்றார் (சித்ரமுத்து சுவாமிகள், 1948)⁸.

கருத்துரை

சித்ரமுத்து அடிகளாரின் அறிவுரைகள் அனைத்தும் தொகுக்கப் பெற்று அருளொளி எனும் பெயரிட்டு நூலாக வெளிவந்து மக்களை நல்வழிப்படுத்தின. அந்நூலில் இடம்பெற்றுள்ள யோகநெறியும் யோகாசனங்களும் எனும் தலைப்பின்கீழ் சித்ரமுத்து அடிகள் மனித குலத்திற்குத் தேவையான 21 எளிய யோகாசனங்களைச் செய்யுள் மூலம் அறிமுகப்படுத்தி அதன் செய்முறையையும் பயனையும் மிகச் சிறப்பாக எடுத்துரைத்துள்ளார். அவர் யோகாசனங்களின் வழி பெற்ற அனுபவத்தைப் பின்வரும் ஆசனங்களின் மூலம் விளக்குகின்றார்.

1) பவன முத்தாசனம்

பவன முத்தாசனத்தைச் செய்வதற்கு, விரிப்பில் மல்லாந்து படுத்து இரு கால்களையும் உந்தியில் அழுத்திக் கைகளை மாற்றி வலப்புற உள்ளங்காலை இடக்கையாலும் இடப்புற உள்ளங்காலை வலக்கையாலும் பிடித்திழுக்க வேண்டும். இந்த ஆசனத்தைச் செய்வதால், பருத்த வயிறு கரையும்; தொடை, கை, கால்கள் வலிமையடையும்; காய்ச்சல் அகலும். பவன முத்தாசனத்தைச் செய்யும்போது மூச்சைக் கும்பித்தால் மேலும் நன்மை தரும் என்பதை,

*பவன முத்தாசனஞ் செய்யப் பருவயிறு கரையும்
கவன நுமாகக் கை கால்களுரம் பெறுங்கான்.*

(எளிய யோகாசனம் 1)

எனும் செய்யுள் மூலம் சித்ரமுத்து அடிகள் விளக்குகின்றார்.

2) கருணாபீடாசனம்

இவ்வாசனத்தைப் பற்றி சித்ரமுத்து அடிகள்,

*கருணாபீடாசனத்தைக் கால் தூக்கிப் பின்வளைத்துக்
குருவருளைச் சிந்தித்து நில்.*

(எளிய யோகாசனம் 2)

எனப் பாடியுள்ளார். வயிறு உப்பிசம், கெட்ட ஏப்பம், அசீரணவாயு ஆகியன நீங்கி முள்ளந்தண்டு வலிமையடைய கருணாபீடாசனத்தை மேற்கொள்ள வேண்டும். இவ்வாசனத்தைச் செய்வதற்கு மல்லாந்து படுத்துக் கைகளைத் தலையின் கீழே வைத்து, கால்கள் வளையாமல் தலைக்குப் பின்னால் தரையைத் தொட்டு நின்றல் வேண்டும். இந்த ஆசனத்திற்கு மூச்சை ரேசித்துப் பயில வேண்டும்.

3) சர்வாங்காசனம்

விரிப்பில் மல்லாந்து படுத்துக் கொண்டு கால்களை நேராகவும் மெதுவாகவும் மேலே உயர்த்திச் செங்குத்தாக நிறுத்தி, கைவிரல்களால் இடுப்பிற்கு மேலுள்ள முதுகுப்பக்கத்தைத் தாங்கி நின்றலே சர்வாங்காசனம் செய்யும் முறையாகும். சர்வாங்காசனத்தைப் பற்றி சித்ரமுத்து அடிகள்,

*துன்புற்ற நோயகலத்துணையா மிச்சர்வாங்கம்
இன்புற்றிடத் தொடர்ந்து செய்.*

(எளிய யோகாசனம் 3)

எனப் பாடியுள்ளார். இவ்வாசனத்தை தொடர்ந்து மேற்கொள்வதால் துன்பம் தரும் நோய்கள் நீங்கி இன்பத்துடன் வாழ வழி வகுக்கும் என்பதை இதன் மூலம் அறிய முடிகின்றது. மேலும், சர்வாங்காசனம், மார்பு வலி, கனவில் விந்து வெளியாகுதல், நித்திரையின்மை காசம், இளைப்பு நோய், குட்டம் ஆகியவற்றைக் குணமாக்க உதவுகிறது. இவ்வாசனத்தின்போது மூச்சைச் சாதாரணமாகச் சுவாசிக்க வேண்டுமெனவும் சித்ரமுத்து அடிகள் வலியுறுத்துகிறார்.

4) கீசகாசனம்

கீசகாசனத்தைப் பற்றி சித்ரமுத்து அடிகளின் செய்யுள் பின்வருமாறு அமைந்துள்ளது:

*மாசற்றவுந்தன்மனதை நிலைநிறுத்திக்
கீசகத்தை நேசனைக்கொள்.*

(எளிய யோகாசனம் 4)

மனிதர்கள் தங்களின் குற்றமில்லாத மனத்தை நிலைநிறுத்தி இவ்வாசனத்தைத் தோழன்போல் எண்ணி மேற்கொள்ள வேண்டும் எனச் சித்ரமுத்து அடிகள் விரும்புகிறார். இவ்வாசனத்தைச் செய்வதன் மூலம் காசம், வயிற்று உப்பிசம், பித்தம் நீங்கி முள்ளந்தண்டு வலிமை பெரும். கீசகாசனத்தை மேற்கொள்ளும்போது சுவாசத்தை ரேசகமாகச் செலுத்த வேண்டும் எனவும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. இந்த ஆசனத்தை மல்லாந்து படுத்துக் கால்களை மாற்றி தலைக்குக் கீழ் வைத்து கைகளைக் கிரமமாக இடவலப்பாகங்களில் இரண்டு தொடைகளின்மேல் வைக்க வேண்டும். கைகளை முதுகெலும்பிற்குக் கீழ் வலக்கை மணிக்கட்டை இடக்கை விரல்களால் கெட்டியாகப் பிடித்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

5) பச்சிமௌதாசனம்

பச்சிமௌதாசனத்தை மேற்கொள்வதற்கு ஒருவர் மல்லாந்து படுத்துக் கைகளைக் காதுகளோடு ஒட்டி நீட்ட வேண்டும். பின்னர், கால்கள் எழாமல், கைகள் இரண்டையும் காதுகளோடு இணைத்துக் கொண்டே மெதுவாகக் கால்களின் பெருவிரல்களை இரு கை விரல்களாலும் கெட்டியாய்ப் பிடித்துக்கொண்டு, குனிந்து முகத்தால் முழங்காலைத் தொட வேண்டும். இவ்வாசனத்தைப் பற்றி சித்ரமுத்து அடிகள்,

*அச்சமற்றுள்ளம் அமைதியுற வேண்டின்
பச்சிமௌதாசனமே நன்று.*

(எளிய யோகாசனம் 5)

எனப் பாடியுள்ளார். பச்சிமௌதாசனத்தை மேற்கொள்வதால் பயம் கொண்டிருந்த மனமானது அமைதியுறும் எனச் சித்ரமுத்து அடிகள் கூறுகின்றார். மேலும், இந்த ஆசனத்தின் மூலம் வயிற்று நோய்கள் நீங்கும்; கை, கால், தொடைகள் வலிமை அடையும்; சோகை அகலும். பச்சிமௌதாசனத்தை மேற்கொள்ளும் போது மூச்சைக் கும்பித்தும் பயில அதிகப் பலன் கிடைக்கும்.

6) மாரீசாசனம்

மாரீசாசனத்தைச் செய்ய வேண்டுமானால், கீழே அமர்ந்து இரு கால்களையும் நீட்டி ஒரு காலை மடக்கி இரு கைகளையும் மடக்கிய காலோடு இடுப்பைச் சுற்றிக் கோர்த்துப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். பின், வயிற்றை எக்கி மெதுவாகக் குனிந்து முழங்காலைத் தொட வேண்டும். இவ்வாறு கால்களை மாற்றி மாற்றிப் பயில வேண்டும். இவ்வாசனத்தைப் பற்றி சித்ரமுத்து அடிகள்,

*நாரியர்கள் மோகம் நசித்துத்தவமோங்க
மாரீசனாசனமேமேல்.*

(எளிய யோகாசனம் 6)

எனச் செய்யுள் ஒன்றினை இயற்றியுள்ளார். பெண்கள் மீது கொண்ட மோகம் ஒழிந்து தவத்தில் ஈடுபட மாரீசாசனத்தை மேற்கொள்ளுதல் சிறப்பு எனக் கூறுகிறார் சித்ரமுத்து அடிகள். இவ்வாசனத்தைச் செய்வதால் பருத்த வயிறு, மலக்கட்டு நீங்கும்; நாடி சுத்தி ஏற்படும். மூச்சைக் கும்பகத்தில் இருத்தி இந்த ஆசனத்தை செய்வதால் பலன் அதிகரிக்கும்.

7) பற்குணாசனம்

இந்த ஆசனத்தை மேற்கொள்ள வேண்டுமானால், இருகால்களையும் நீட்டி அமர்ந்தபின், இடக்கை விரல்களால் வலக்கால் பெருவிரலைப் பற்றிக் கொள்ள வேண்டும். அதன்பின், இடக்காலை வலக்கையால் பிடித்து, நெஞ்சுப்பகுதியை ஒட்டி வளைத்து வில்லைப்போல்

செய்வித்து பார்வையை நேராக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இதனைக் கைகளை மாற்றி மாற்றிச் செய்ய வேண்டும். இவ்வாசனத்தைத் தினமும் மேற்கொள்வதால் நல்ல பண்புகள் மேலோங்கி நரம்புகளை முறுக்கேற்றும் என்பதனைச் சித்ரமுத்து அடிகள்,

*நற்குனமேலோங்கி நரம்பை முறுக்கேற்றும்
பற்குணத்தை நாளும் பயில்.*

(எளிய யோகாசனம் 7)

எனும் செய்யுளின் மூலம் விளக்குகிறார். பற்குணாசனம் வழி தோள்களும் கைகளும் வலிமை பெறும்; மார்பு நோய்கள் அகலும். இந்த ஆசனத்தை மூச்சைக் கும்பகமாக்கிச் செய்ய வேண்டும்.

8) பத்மாசனம்

பத்மாசனத்தை மேற்கொள்ள விரிப்பில் அமர்ந்து காலை மடித்து வலது தொடையின்மேல் இடக்காலும் இடது தொடையின்மேல் வலக்காலும் பொருந்தும்படி அமர்ந்து உள்ளங்கால்கள் மேல்நோக்குமாறு இருக்க வேண்டும். குதிக்கால்கள் உந்தியைத் தொட்டுக் கொண்டிருத்தல் அவசியம். இந்த ஆசனத்தை மேற்கொள்வதால் சுவாசப்பை விரிவடைந்து மார்பு அகன்று இதயம் தொடர்பான நோய்கள் அகலும்; கூன் விழாமல் முதுகெலும்பை நோக்கி மூச்சைச் சமப்படுத்தி சிவராஜயோகத்திற்கு உறுதுணையாக இருக்கும் நடுநாடியை எழுப்ப உதவும். இதனையே சித்ரமுத்து அடிகள்,

*பத்மாசனத்திலிருந்து நிமிர்ந்து நடுநாடி
உத்தமமாயூதல் நலம்.*

(எளிய யோகாசனம் 8)

என்று விவரிக்கின்றார். இவ்வாசனத்திற்கு மூச்சைக் கும்பித்திருத்தல் நலம் என அடிகள் கூறுகின்றார். இவரைத் தவிர, திருமூலரும் பத்மாசனத்தைப் பற்றி தமது திருமந்திரத்தில்,

*ஓரணை யப்பத முருவின் மேலேறிட்
டார வலித்ததன் மேல்வைத் தழகுறச்
சீர்திகழ் கைகள் அதனைத்தன் மேல்வைக்கப்
பார்திகழ் பத்மா சனமென லாகுமே.*

(திருமந்திரம் 541)

என விளக்குகின்றார். திருமூலரும் மேற்கண்டவாறே பத்மாசனத்தை மேற்கொள்ள வேண்டும் என்பதனை இத்திருமந்திரம் மூலம் எடுத்துரைக்கின்றார்.

9) வலிவமனாசனம்

வலிவமனாசனத்தைப் பற்றி சித்ரமுத்து அடிகள் பின்வரும் செய்யுளின் மூலம் விவரிக்கின்றார்.

கலியுலக வாழ்வின் கடமையது புரிய
வலிவமனம் பற்றியிழு.

(எளிய யோகாசனம் 9)

இக்கலியுலக வாழ்வில் செய்யவேண்டிய கடமைகளைச் செய்து முடிக்க வலிவமனாசனத்தை மேற்கொள்ள வேண்டும் எனச் சித்ரமுத்து அடிகள் அனைவரையும் அழைக்கின்றார். இந்த ஆசனத்தைப் பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து கைகள் முதுகுப் பக்கமாக ஒன்றையொன்று பற்றியிழுக்குமாறு செய்விக்க வேண்டும்; பார்வை நேராக இருத்தல் அவசியம். இதன் மூலம் இடுப்பு, தோள், மணிக்கட்டு, தொடைகள் வலிமை பெறுகின்றன. இவ்வாசனத்தில் மூச்சைச் சாதாரணமாகச் சுவாசிக்க வேண்டும்.

10) கோமுகாசனம்

கோமுகாசனத்தைப் பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து கைகளைத் தலைக்குமேல் ஒன்றையொன்று பற்றியிழுக்குமாறு செய்தல் வேண்டும்; வயிற்றை எக்கிப் பார்வையை நேராக்குதல் முக்கியமானது. இந்த ஆசனத்தில் சுவாசமானது சாதாரணமாகச் செல்லுதல் நன்மை தரும். காமம், கோபம், கவலை, நோய்கள் அகல கோமுகாசனத்தை மேற்கொள்வது அவசியம் என்பதை,

காமறுதல் கோபங்கவலை பிணியகற்றக்
கோமுகத்துக்குண்டு குணம்.

(எளிய யோகாசனம் 10)

எனும் செய்யுள் மூலம் சித்ரமுத்து அடிகள் விளக்குகின்றார். கோமுகாசனம், திருமூலர் கூறிய எட்டு முக்கிய ஆசனங்களில் ஒன்று என்பதனை,

பத்திரங் கோமுகம் பங்கயங் கேசரி
சொத்திரம் வீரஞ் சுகாதனம் ஓரேழும்.....

(திருமந்திரம் 545)

எனும் திருமந்திர வரிகளின் மூலம் அறியலாம். திருமூலர் பத்திரம், கோமுகம், பங்கயம், கேசரி, சொத்திரம், வீரம் மற்றும் சுகாசனம் போன்ற ஏழு ஆசனங்களோடு மிகப் பெரும் பழைய ஆசனமாகிய சுவத்திகத்தையும் சேர்த்து எட்டு முக்கிய ஆசனங்களைக் குறிப்பிடுகிறார்.

11) பத்தபத்மாசனம்

பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து, முதுகின் பக்கமாகக் கைகளை மாற்றிக் கைவிரல்களால் கால்பெருவிரல்களைப் பிடித்துக் கொண்டு பார்வையை மூக்கு நுனியில் செலுத்துதலே பத்தபத்மாசனம் எனப்படும். இதனையே சித்ரமுத்து அடிகள்,

பத்த பத்மத்திருந்து பரனை நினைந்துருகி
சத்தியமொன் றென்றே யிரு.

(எளிய யோகாசனம் 11)

எனப் பாடியுள்ளார். பத்தபத்மாசனத்தில் அமர்ந்து இறைவனை எண்ணி மனமுருகி வேண்டினால் சத்தியமான இறைவன் ஒன்றுதான் என்பதனை அறிய முடியும் என இவ்வரிகள் எடுத்துரைக்கின்றன. மேலும், இந்த ஆசனத்தை மேற்கொள்வதன் மூலம், அடிவயிற்றின் எல்லா நோய்களும் நீங்கும்; மார்பு விரிந்து வலிமை பெறும்; சூன்மநோய் நீங்கும். இவ்வாசனத்தைச் செய்யும்போது மூச்சைப் பூரித்துக் கும்பித்து ரேசித்தால் அதிக பலன் உண்டாகுமாம்.

12) யோகமுத்ராசனம்

பத்தபத்மாசனத்தில் அமர்ந்து, இடுப்பின் கீழ்ப்பாகம் எழாமல் மெதுவாக முகத்தைத் தாழ்த்தி நெற்றியால் தரையைத் தொடுதலே யோகமுத்ராசனம் ஆகும். நாக்கு, கண், காது, மூக்குடல் ஆகியவை அமைதிபெற யோகமுத்ராசனம் உதவும் என்பதை,

நா, கண், செவி, மூக்குடலும் அமைதியுற
யோகமுத்திரைக் குண்டு உணர்வு.

(எளிய யோகாசனம் 12)

எனும் செய்யுள் மூலம் சித்ரமுத்து அடிகள் எடுத்துரைக்கின்றார். இந்த ஆசனத்தை மேற்கொள்வதால் விந்து நடட்டம், முத்திரக் கடுப்பு, மலக்கட்டு, தலைவலி ஆகியவை நீங்கும். மேலும், இதனைச் செய்யும்போது மூச்சைக் கும்பித்து செய்வது அவசியமாகிறது.

13) பத்மலோலாசனம்

பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து கைகளைத் தரையில் ஊன்றி, மூச்சை இழுத்துக் கைகள் மட்டும் தரையில் ஊன்றி நிற்க, மற்ற பாகங்கள் எழுந்து நிற்குமாறு செய்தல் பத்மலோலாசனம் எனக் கூறப்படுகிறது. இந்த ஆசனத்தை மேற்கொள்வதால் பாவங்கள் அகன்று உயர்ந்த முக்தி கிடைக்கும் என்பதைச் சித்ரமுத்து அடிகள்,

பத்ம லோலாவுனது பாவமகற்றி யுயர்
முத்தியுறச் செய்யும் முனைந்து.

(எளிய யோகாசனம் 13)

எனப் பாடியுள்ளார். பத்மலோலாசனம் மூலம், பௌந்திரம் போன்ற நோய்களை நீக்கவல்லது; தோள், கழுத்து, விலா எலும்புகளை பலம்பெறச் செய்யும். இதனை மேற்கொள்ளும்போது மூச்சைக் கும்பகத்தில் நிறுத்த வேண்டும்.

14) நௌலியாசனம்

நௌலியாசனத்தைப் பற்றி சித்ரமுத்து அடிகள் பின்வருமாறு பாடியுள்ளார் :

*குடலசிநாளும் நௌலி பயின்றுவர
உடலுயிரோ டொன்று மிதுகாண்.*

(எளிய யோகாசனம் 14)

குடல் அழற்சியைச் சரிசெய்ய தினமும் நௌலியாசனத்தை மேற்கொண்டு வந்தால், உடலும் உயிரும் ஒன்றுதான் எனும் முடிவுக்கு வர முடியும் என்பதைச் சித்ரமுத்து அடிகள் கூறியுள்ளார். இந்த ஆசனத்தை மேற்கொள்ள நின்றுகொண்டோ அல்லது விரிப்பில் பத்மாசனத்தில் அமர்ந்தோ வயிற்றை எக்கிக் கொள்ள வேண்டும். பின், கைகளை முழங்காலில் உள்ள சிப்பிகளில் ஊன்றி, வயிற்றிலுள்ள காற்றை வெளியிட்டு வயிற்றைப் புடைக்குமாறு செய்தல் வேண்டும். இவ்வாசனத்தைத் தொடர்ந்து செய்தால், கிருமிகள் அழிந்து மலசுத்தியாகும்; வயிற்றிலுள்ள எல்லா அழுக்குகளும் நீங்கிக் குண்டலினி எழுச்சிக்கு உதவும். நௌலியாசனத்தைச் செய்யும்போது மூச்சை ரேசிக்க வேண்டும்.

15) உட்டியாணாசனம்

பருத்த வயிறு, மலக்கட்டு மற்றும் தேவையற்ற கொழுப்புகளை நீக்கவும் மூலாதாரத்தில் சுருண்டு கிடக்கும் குண்டலினியைத் தட்டி எழுப்பவும் உட்டியாணாசனம் உதவுகிறது. இவ்வாசனத்தைப் பற்றி சித்ரமுத்து அடிகள்,

*உட்டியாணா பந்தமுள் ஞடலைச் சீர்திருத்திக்
கெட்டியுறச் செய்யும் விரைந்து.*

(எளிய யோகாசனம் 15)

எனப் பாடியுள்ளார். இதன் வழி, உட்டியாணாசனம் உடலிலுள்ள உள்ளூறுப்புகளைச் சீர்செய்து விரைவில் வலிமையாக்கும் தன்மை கொண்டது என அறிய முடிகிறது. நின்று கொண்டோ அல்லது விரிப்பில் அமர்ந்தோ முழங்காலின் சிப்பிகளில் கைகளை அழுத்திக் கொண்டு இயன்ற வரை வயிற்றை முதுகை ஒட்டி இழுத்தலே இந்த ஆசனத்தைச் செய்யும் முறையாகும்.

16) மச்சேந்திராசனம்

பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து படுத்து, கைவிரல்களால் கால் பெருவிரல்களைப் பிடித்துக் கொண்டு தலையைத் தோளையொட்டிப் பின்புறமாகத் தாழ்த்தி ஊன்ற வேண்டும். அத்துடன் பத்மாசனத்துடன் சர்வாங்கமாக உயரத்துக்கி மேல் உசறச் செய்தலே மச்சேந்திராசனம் எனப்படும். விஷம் கொண்ட பாம்பைக் கழுத்தில் அணிந்திருக்கும் சிவபெருமானது அருளால் தன்னை அறிந்து கொள்வதற்கு மச்சேந்திரம் போல் வளைவதே சிறப்பு எனச் சித்ரமுத்து அடிகள்,

நச்சரவம் பூண்டோனரு ளாலுனையறிய
மச்சேந்திரமே வளைதல்மாண்டி.

(எளிய யோகாசனம் 16)

எனும் செய்யுள் மூலம் எடுத்துக் கூறுகிறார். இவ்வாசனத்தைச் செய்வதால் கழுத்துப்பிடிப்பு, நரம்புப்பிடிக்கள் அகலும்; கழுத்துத்தசைகள், கழுத்துக் காய்கள், பிடரி நரம்புகள் வலிமை பெறும்.

17) பாதாசனம்

வாதம், திமிர்ப்பிடிப்பு நீங்கவும், கை, கால், இடுப்பு வலிமை பெறவும், வெட்டை வாய்வுகள் நீங்கவும் பாதாசனத்தை மேற்கொள்ள வேண்டும். இதனையே சித்ரமுத்து அடிகள்,

வாதநேரயோடி வலுவுண் டிரு கரமும்
பாதாசனம் பயின்று பார்.

(எளிய யோகாசனம் 17)

எனும் செய்யுள் வழி விவரிக்கின்றார். இந்த ஆசனத்தை மேற்கொள்வதற்குக் கால்களைச் சேர்த்து நேராக நின்று ஒரு கையை இடுப்பில் வைத்துக் கொண்டு, இடது காலை நேராக நீட்டி இடக்கால் பெருவிரலைப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். இடக்காலை நீட்டும்போது வலக்கால் வளையாமல் நிற்க வேண்டும். இவ்வாறே கால்களை மாற்றி மாற்றிப் பாதாசனத்தை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

18) ஹஸ்தாசனம்

பக்கவாட்டமாக நின்று கைகளை முதுகிற்குப் பின்கட்டிக் கொண்டு கால்கள் வளையாமல், நெற்றியால் முழங்கால் சிப்பியைத் தொடுவதே ஹஸ்தாசனம் எனக் குறிப்பிடப்படுகிறது. இவ்வாசனத்தைக் கால் மாற்றி மாற்றிச் செய்வது சிறந்த பலனைத் தரும். ஹஸ்தாசனத்தை தினமும் சரியான முறையில் செய்து வந்தால் முயற்சி உண்டாவது உறுதி என்பதை,

ஆக்கமுடன் ஹஸ்தாசனம் பயில யெந்நாளும்
ஊக்கமுனக் குண்டாத வுண்மை.

(எளிய யோகாசனம் 18)

எனும் செய்யுள் மூலம் சித்ரமுத்து அடிகள் உணர்த்துகிறார். இந்த ஆசனத்தினால் பாரிச வாய்வு, கை, கால், இடுப்பவலி நீங்கும்; மார்பு, கழுத்துத் தசைகள் வலிமை அடையும். இதனை மேற்கொள்ளும்போது மூச்சைப் பூரகமாக்க வேண்டும்.

19) மயூராசனம்

மயூராசனத்தைப் பற்றி சித்ரமுத்து அடிகள்,

மயில்போலுடலை நிறுத்தி மயூரமது
பயிலப்பவமகன்று போம்.

(எளிய யோகாசனம் 19)

எனப் பாடியுள்ளார். மயில் போல உடலை இருக்கச் செய்து மயூராசனத்தை மேற்கொள்வதால் பாவம் அகலும் என்பதனைச் சித்ரமுத்து அடிகள் எடுத்துரைக்கின்றார். முழந்தாளில் அமர்ந்து உள்ளங் கைகளை ஊன்றி முழங்கைகளின் மீது மெதுவாக வயிற்றைச் சாய்த்துக் கால்களை வளையாமல் நேராகப் பின்புறமாக நீட்டி மயிலைப் போல் நிற்பதே மயூராசனமாகும். இந்த ஆசனத்தை மேற்கொள்வதால், அசீரணம், மலச்சிக்கல், வயிற்றுவலி, காய்ச்சல் ஆகியவை நீங்கும். இதனை மேற்கொள்ளும்போது சுவாசத்தை ரேசித்தால் மிகுந்த பலன் தரும்.

20) சிரசாசனம்

முழந்தாளில் அமர்ந்து, கைகளைக் குவித்துத் தலைக்கு அணையாக வைத்துக் கொண்டு ஒவ்வொரு காலாக உயர்த்துவதே சிரசாசனம் எனப்படுகிறது. சிரசாசனத்தின் தன்மைகளைப் பற்றி சித்ரமுத்து அடிகள்,

சிரசாசனமுனது சீமான் இறைவனுயர்
வரமருள நல்லவழி.

(எளிய யோகாசனம் 20)

எனப் பாடியுள்ளார். சிரசாசனம் அனைத்திற்கும் தலைவனாகிய இறைவனின் உயர்ந்த வரத்தைப் பெற உதவும் நல்ல வழி என அவர் புகழ் பாடுகிறார். இந்த ஆசனத்தை மேற்கொள்வதால் தலைவலி, நீர்க்கோவை, கண்ணோய்கள் நீங்கும்; உடல் முழுதும் இரத்த ஓட்டம் நன்கு பரவி, மூளை தெளிவு பெறும். இதன் வழி அறிவு வளர்ச்சியடைந்து ஆயுளும் நீடிக்கும். இவ்வாசனத்தை மேற்கொள்ளும்போது மூச்சை ரேசக பூரகமாச் சுவாசிக்க வேண்டும்.

21) சர்ப்பாசனம்

சர்ப்பாசனத்தை மேற்கொள்வதற்குக் குப்புறப் படுத்துக் கைகளைப் பக்கத்தில் வைக்க வேண்டும். பின் முழங்காலின் கீழ்ப்பாகங்கள் எழாமல் தலை, கழுத்து, மார்பு இவற்றை மெதுவாக உயர்த்தி, கைகளில் உடலின் பளுவைத் தாங்குமாறு செய்து நேராய் நிற்க வேண்டும். இந்த ஆசனத்தைச் செய்வதால் கூன் அகலும்; கழுத்து, பிடரி நரம்புகள் வலிமை அடையும்; குதிக்கால் நோய்கள் அகலும். இந்த ஆசனத்தின் சிறப்புகளைச் சித்ரமுத்து அடிகள்,

பிடரிநரம்புறுதியாகிப் பேரின்முறத்
திடனுள சர்ப்பாசனஞ் செய்.

(எளிய யோகாசனம் 21)

எனப் பாடியுள்ளார். சிரசாசனத்தைச் செய்வதால் பிடரி நரம்புகள் உறுதிபெற்று பேரின்பம் பெருகும்; மனவறுதி அடையும் எனச் சித்ரமுத்து அடிகள் குறிப்பிடுகின்றார்.

முடிவுரை

உலக மக்கள் இறைநிலையை அடைய நான்கு வழிகளான சரியை, கிரியை, யோகம், ஞானம் ஆகியவை உள்ளன. அவற்றுள் மூன்றாம் வழியாகிய யோகத்தின் எட்டு உறுப்புகளுள் ஒன்றாகிய ஆசனத்தின் சிறப்புகளைப் படரூபமாகவும் செய்யுள் வழியாகவும் சந்தப் பாடல்களின் வழி மிக இனிமையாகத் தந்துள்ளார் சித்ரமுத்து அடிகள். யோகாசனத்தின் பயன்களை உணர்ந்த சித்ரமுத்து அடிகள், 'யான் பெற்ற இன்பம், பெறுக இவ்வையகம்' என்பதற்கொப்ப எளிமையான யோகாசனங்களை மக்களுக்கு எடுத்துக்காட்டியுள்ளார். இதன் மூலம், சாதாரண மக்களும் யோகாசனம் பயின்று வாழ்வில் மேன்மையுற வேண்டும் என்பதே சித்ரமுத்து அடிகளின் நோக்கமாக இருந்துள்ளது என அறிய முடிகின்றது. யோக நெறியைச் சிறு வயது முதல் முறையாகப் பயின்றால் நல்ல உடல் வளமும் நலமான உணர்வுகளும் கூரிய அறிவும் பொலிவான தோற்றத்துடன் வாழலாம் (பரம்மஸ்ரீ கயிலாசசாமி, 2003, பக். 87). இந்த ஆய்வின் மூலம் மக்கள் யோகாசனங்களின் மகிமையை உணர்ந்து தாங்களும் மேற்கொண்டு தங்கள் பிள்ளைகளுக்கும் கற்றுத் தந்து சிறப்புடன் வாழ வேண்டும் என்பதே வெள்ளிடைமலை.

Abbreviations

பூரகம் – மூச்சை நேராக உள்ளிழுக்க வேண்டும்
 கும்பகம் – உள்ளிழுத்த காற்றை உள்ளே நிறுத்துதல்
 ரேசகம் – உள்ளே நிறுத்திய காற்றைச் சீராக வெளியிடுதல்

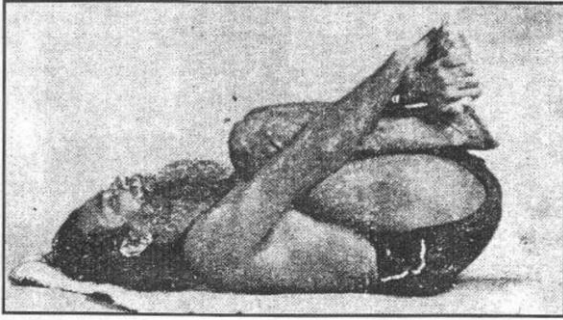
மேற்கோள் நூல்கள்

1. Vijayaregunathan, N., Dr. (2014). *Inraiya Yōkā Nilaiyam Cittar Pāṭalkaḷiṅṅ Payanpāṭum* [Indraiya Yoga Nilaiyum Siddhar Paadalgalin Payanpaadum]. Chennai : The Parker.
2. Thammanna Chettiar, N. (2003). *Thirumuraigal Sollum Yoga Rahasyangal* [Yoga Secrets as told by Sacred Scriptures]. Chennai : Narmadha Pathipagam.
3. Ganabathy T.N., (2015). *Tamiḷ Cittar Marapu* [Tamil Siddhar Marabu]. Chennai : Ravi Publications.
4. Nagappan Arumugam, Dr. (2020). *Cittānta Caivam* [Siddhantha Saivam]. Kuala Lumpur : Mathesan Enterprise.
5. Narayanan, K. (1990). *Siddhar Thathuvam* [Siddhar Philosophy]. Sithambaram : Sabanayagam Printers.
6. Athmanathan. (2010). *Mōṭṭa Cūttiram* [Motcha Soothiram]. Sivakasi : Sri Sanmuga Press.
7. Ramanatha Pillai, P., & Sithambaranar. A., (1957). *Thiru Manthiram Volume 1* [Tirumantiram]. Thirunelveli : The South India Saiva Siddhanta Works Publishing Society.

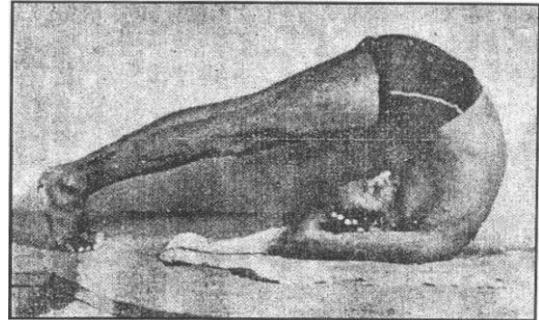
8. Chitramuthu Swamigal. (1948). Kurumatimālai] *Gurumathimalai*]. Pulau Pinang : Ganesa Achaga Iyanthirasalai.
9. Thavathiru Chitramuthu Adigal. (2011). Aruloḷi [*Aruloli*]. Ramanadapuram : Divine Light Foundation.
10. Paramasri Kailasasamy. (2003). Sithar's Philosopy. Chennai : Novena Offset Printing Company.

பின்னிணைப்பு :

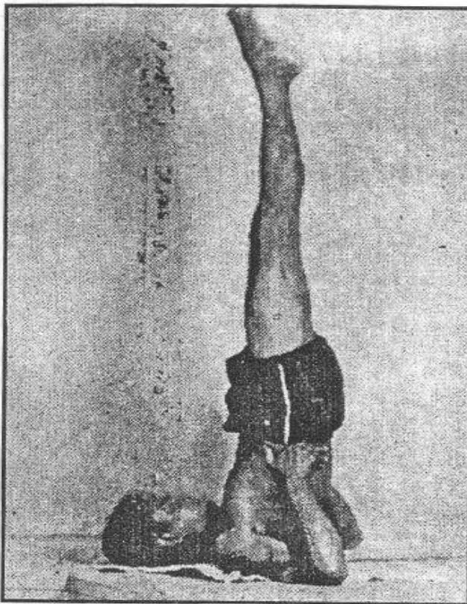
மூலம்: இப்படங்கள் யாவும் கீழ்க்காணும் நூலிலிருந்து எடுத்தாளப்பட்டுள்ளன:
 தவத்திரு சித்ரமுத்து அடிகள். (2011). அருளொளி. இராமநாதபுரம்: டிவைன் லைட்
 ஃபௌண்டேஷன். (பக்கம் 329-349)



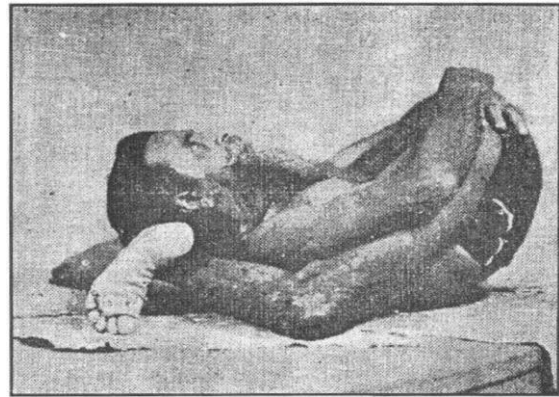
படம் 1 : பவனமுத்தாசனம்



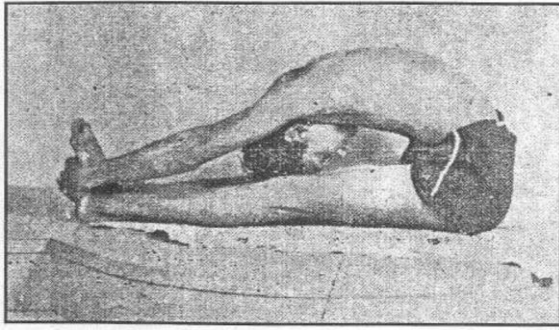
படம் 2 : கருணாபீடாசனம்



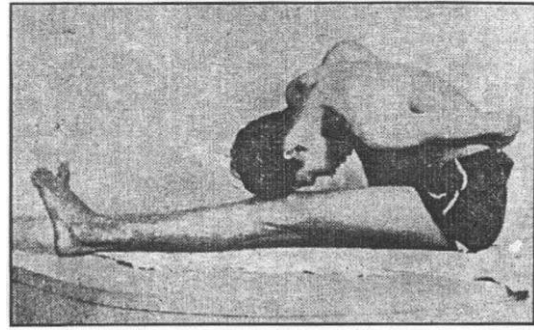
படம் 3 : சர்வாங்காசனம்



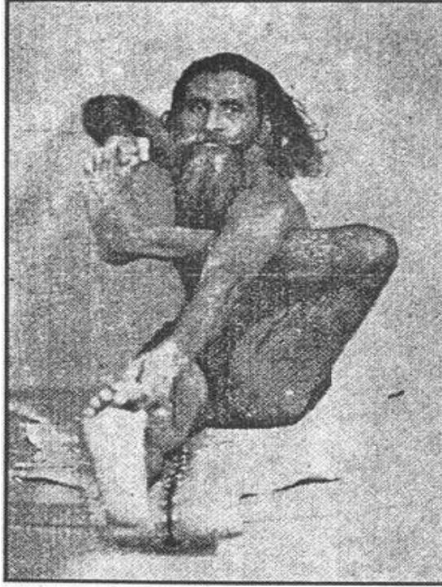
படம் 4 : கீசகாசனம்



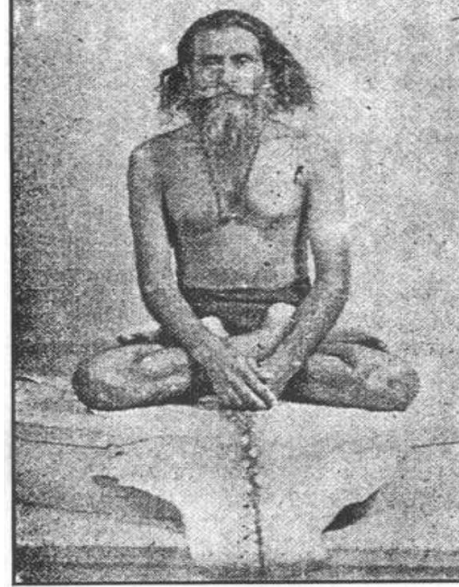
படம் 5 : பச்சிமௌதாசனம்



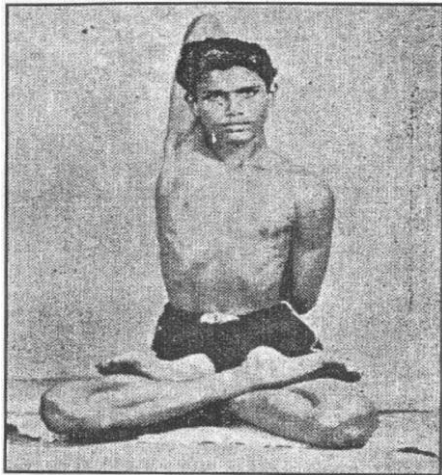
படம் 6 : மாரீசாசனம்



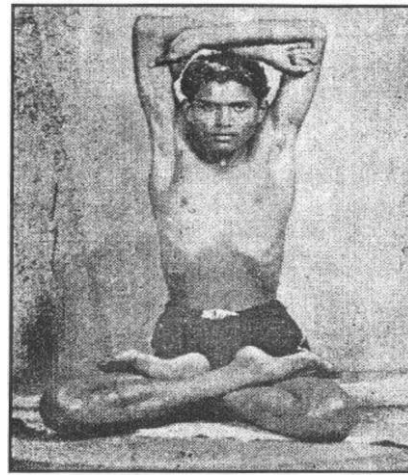
படம் 7 : பற்குணாசனம்



படம் 8 : பத்மாசனம்



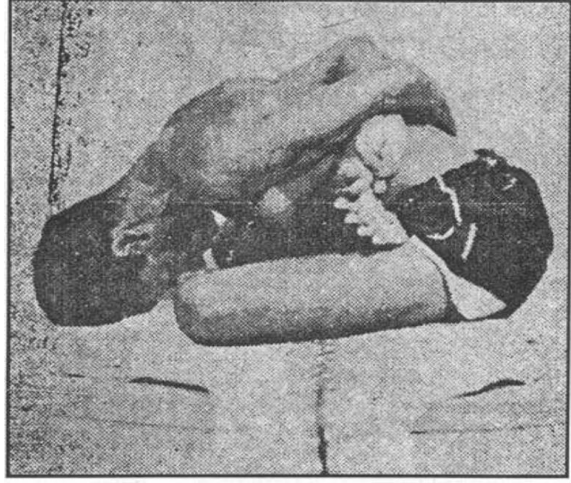
படம் 9 : வலிவமனாசனம்



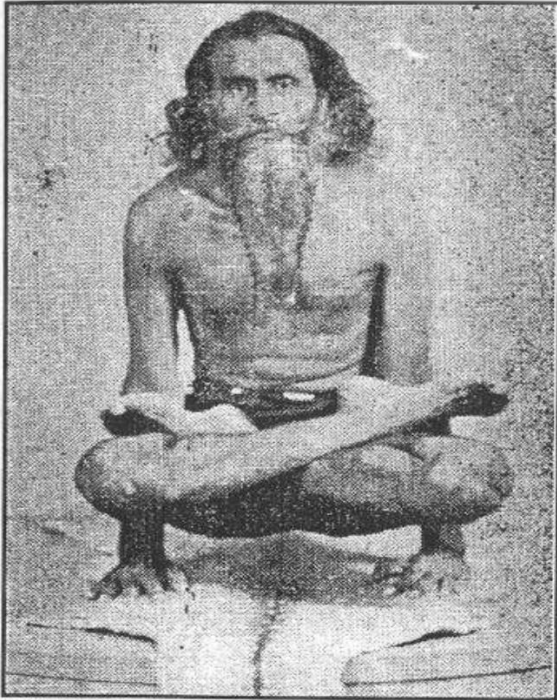
படம் 10 : கோமுகாசனம்



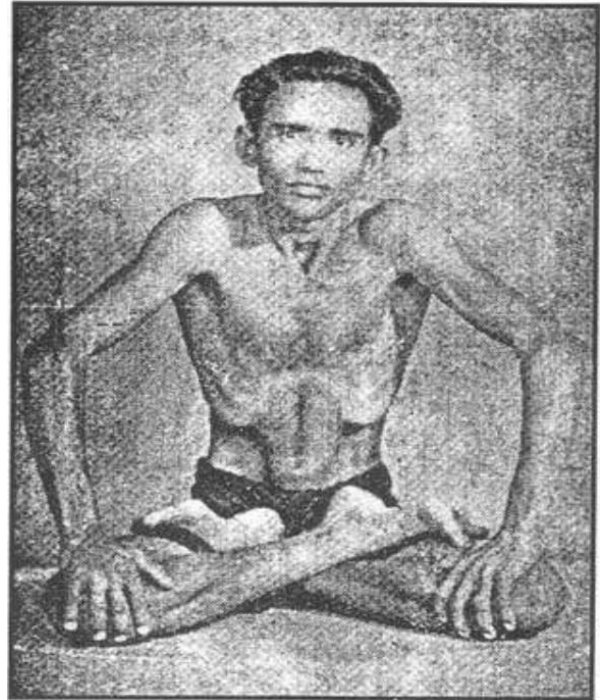
படம் 11 : பத்தபத்மாசனம்



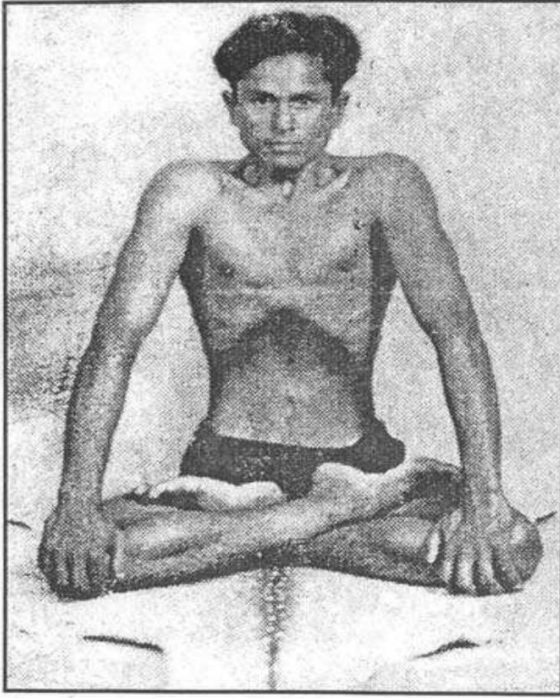
படம் 12 : யோகமுத்ராசனம்



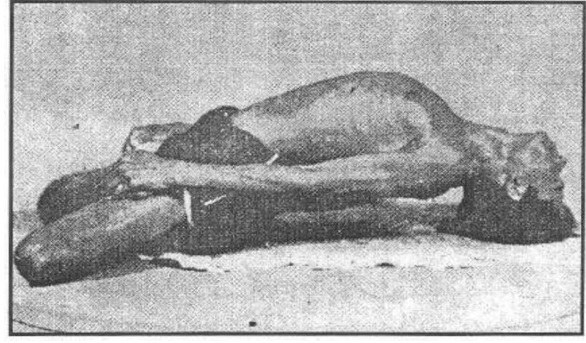
படம் 13 : பத்மலோலாசனம்



படம் 14 : நௌலியாசனம்



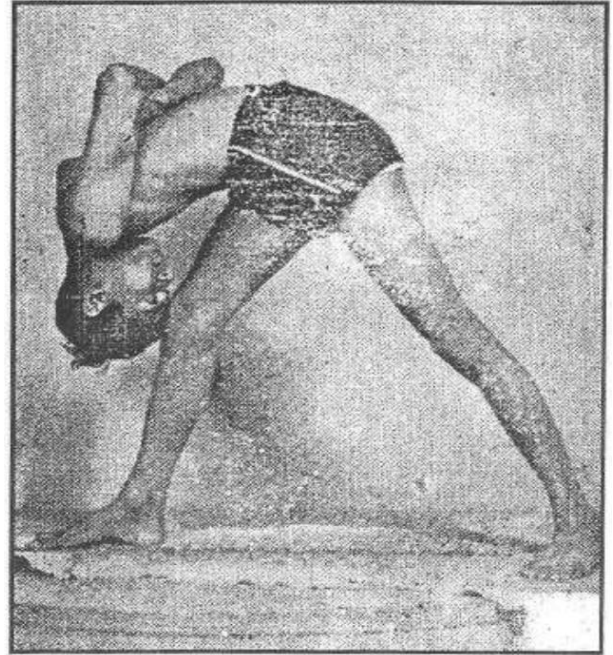
படம் 15 : உட்டியாணாசனம்



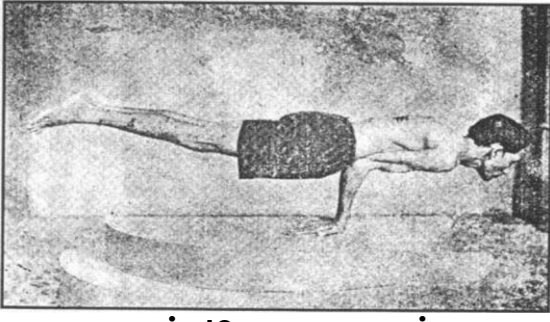
படம் 16 : மச்சேந்திராசனம்



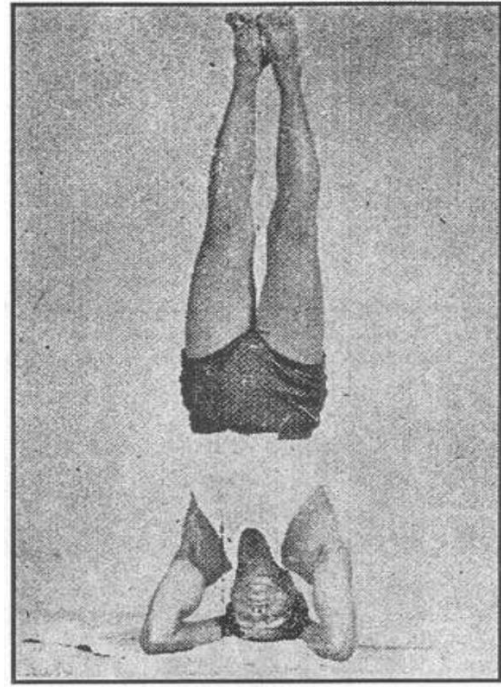
படம் 17 : பாதாசனம்



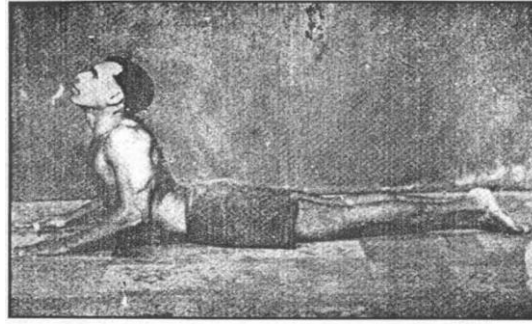
படம் 18 : ஹஸ்தாசனம்



படம் 19 : மயூராசனம்



படம் 20 : சிரசாசனம்



படம் 21 : சர்ப்பாசனம்