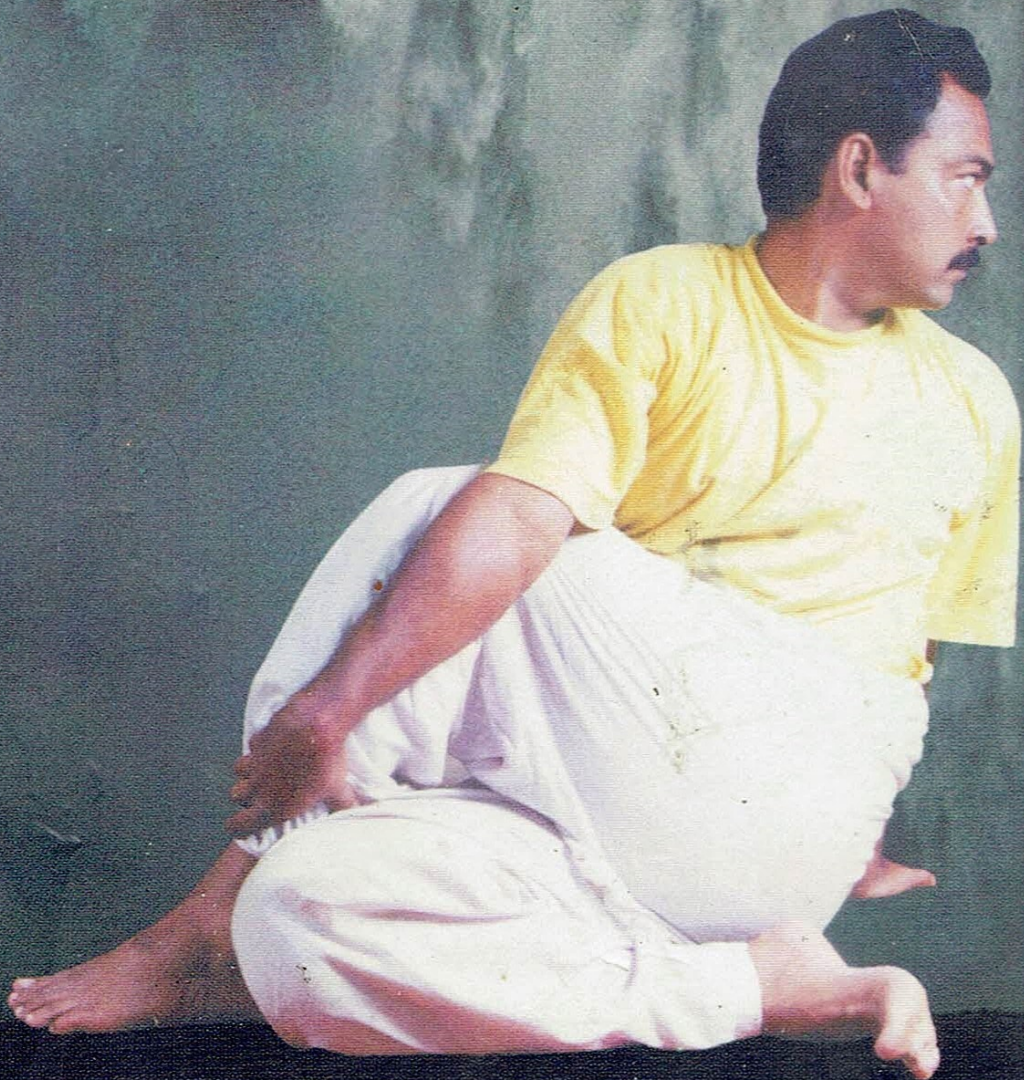


യോഗ:

ചികിത്സയും അഭ്യസനവും



കെ.പി. ഹനീഫ (യോഗാചാര്യ)
ജോബിൻ ജോസ് ചാമക്കാല

യോഗ:
ചികിത്സയും അഭ്യസനവും

കെ.പി. ഹനീഫ (യോഗാചാര്യ)
ജോബിൻ ജോസ് ചാമക്കാല

അവതാരിക
യോഗാചാര്യ പി. ഉണ്ണിരാമൻ



സുജീവനം പബ്ലിക്കേഷൻസ്
കോഹിനൂർ

യോഗാചാര്യ ഹനീഫ കെ. പി.

ജനനം 01.11.1956. പ്രാഥമിക വിദ്യാഭ്യാസം പാലക്കാട് ജില്ലയിൽ കൊണ്ടൂർക്കര, പട്ടാമ്പി എന്നിവിടങ്ങളിലായി നടന്നു. കാലിക്കറ്റ്, അലിഗഢ്, ഉത്കൽ, അണ്ണാമലൈ എന്നീ സർവ്വകലാശാലകളിൽ നിന്നായി സാമ്പത്തിക ശാസ്ത്രം, ലൈബ്രറി സയൻസ്, പബ്ലിക് അഡ്മിനിസ്ട്രേഷൻ, സൈക്കോളജി എന്നീ വിഷയങ്ങളിൽ ബിരുദാനന്തര ബിരുദങ്ങൾ പൂർത്തിയാക്കി. കോഴിക്കോട് ലോ കോളേജിൽ നിന്നും നിയമ ബിരുദവും നേടിയിട്ടുണ്ട്. അഖിലേന്ത്യാ പ്രകൃതിചികിത്സാ ഫെഡറേഷന്റെ പ്രകൃതിചികിത്സാ ഡിപ്ലോമയും കാനഡ ആസ്ഥാനമായുള്ള ഇന്റർനാഷണൽ ശിവാന്ത യോഗവേദാന്ത കേന്ദ്രത്തിൽ നിന്നും യോഗാചാര്യ പദവിയും കരസ്ഥമാക്കി. അലിഗഢ് മുസ്ലീം സർവ്വകലാശാലയിൽ കാബിനറ്റ് അംഗമായും അഖിലകേരള പ്രകൃതിചികിത്സാ ഫെഡറേഷന്റെ മലപ്പുറം ജില്ലാ സെക്രട്ടറിയായും



പ്രവർത്തിച്ചിട്ടുണ്ട്. അഖിലേന്ത്യാ പ്രകൃതിചികിത്സാ ഫെഡറേഷന്റെ നിലവിലുള്ള പ്രവർത്തകസമിതി അംഗമാണ്. കാലിക്കറ്റ് യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിലെ ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ വിഭാഗത്തിൽ ഗസ്റ്റ് ലക്ചറർ (യോഗ) ആയി സേവനമനുഷ്ഠിച്ചിട്ടുണ്ട്. നാഷണൽ സർവ്വീസ്സ്കീം സംഘടിപ്പിച്ചിട്ടുള്ള നാഷണൽ ഇന്റഗ്രേഷൻ ക്യാമ്പുകളിലും പ്രോഗ്രാം ഓഫീസെഴ്സ് ട്രെയിനിംഗ് ക്യാമ്പുകളിലും യോഗ ക്ലാസ്സുകൾ എടുത്തിട്ടുണ്ട്. ഏഴു വർഷമായി എൻ.എസ്.എസ്. ക്യാമ്പസ് യൂണിറ്റിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ യോഗ ക്ലാസ്സുകൾക്കും യോഗചികിത്സാ ക്യാമ്പുകൾക്കും നേതൃത്വം കൊടുക്കുന്നു. യോഗചികിത്സാമേഖലയിൽ ഗവേഷണം നടത്തി വരുന്നു. കാലിക്കറ്റ് യൂണിവേഴ്സിറ്റി ആസ്ഥാനമായ സുജീവനം പ്രകൃതിജീവന കേന്ദ്രത്തിന്റെയും എറണാകുളം ആസ്ഥാനമായ യോഗവസിഷ്ഠ കേന്ദ്രത്തിന്റെയും ഉപദേശകസമിതിയിൽ അംഗം. കേരളത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിലായി സമഗ്രചികിത്സാ ക്യാമ്പുകൾക്ക് നേതൃത്വം നൽകി വരുന്നു. അന്തർദേശീയ തലത്തിലുള്ള സമ്മേളനങ്ങളിലും സെമിനാറുകളിലും യോഗാഭ്യാസനം, യോഗചികിത്സ, പ്രകൃതിചികിത്സ എന്നീ വിഷയങ്ങളെക്കുറിച്ച് പ്രഭാഷണങ്ങളും പ്രബന്ധങ്ങളും അവതരിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. നിരവധി ലേഖനങ്ങൾ പത്രങ്ങളിലും ആനുകാലികങ്ങളിലും പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. 23 വർഷമായി കാലിക്കറ്റ് സർവ്വകലാശാലയിൽ ജീവനക്കാരനാണ്. ഇപ്പോൾ വിദ്യാഭ്യാസ വിഭാഗത്തിൽ ലൈബ്രേറിയനായി സേവനമനുഷ്ഠിക്കുന്നു.

ഭാര്യ ഫാത്തിമ, മകൻ ജംഷീദ്, മകൾ ജിൻഷി.
 വിലാസം: വിദ്യാഭ്യാസ വിഭാഗം, കാലിക്കറ്റ് യൂണിവേഴ്സിറ്റി പോസ്റ്റ്, പിൻ 673 635. ഫോൺ: (0494) 2403830.

ജോബിൻ ജോസ് ചാമക്കാല

1979 ഏപ്രിൽ 19 - ന് തുടങ്ങുന്നതിൽ ജനനം. പാലാ സെന്റ് തോമസ് കോളേജിൽ നിന്ന് മലയാളം ഐച്ഛികവിഷയമായെടുത്ത് ഒന്നാം ക്ലാസ്സോടെ ബി.എ., എം.എ. ബിരുദങ്ങൾ. മുവാറ്റുപുഴ എച്ച്.എം. ട്രെയിനിംഗ് കോളേജിൽ നിന്ന് ഒന്നാം ക്ലാസ്സോടെ ബി.എഡ്. ബിരുദം. 1997 മുതൽ തുടർച്ചയായി അഞ്ചു വർഷം എം.ജി. യൂണിവേഴ്സിറ്റി യോഗ ചാമ്പ്യൻ. ഇപ്പോൾ കാലിക്കറ്റ് യൂണിവേഴ്സിറ്റി കാനമ്പിൽ എം.ഫിൽ (മലയാളം) ചെയ്യുന്നു. യു.ജി.സി. - ജെ.ആർ.എഫ്. പരീക്ഷയിൽ വിജയം നേടിയിട്ടുണ്ട്. വിലാസം: ജോബിൻ ജോസ് ചാമക്കാല, ഒറ്റല്ലൂർ പി.ഒ., തൊടുപുഴ, ഇടുക്കി ജില്ല, 685586. ഫോൺ: 04862 255514.



YOGA - CHIKITHSAYUM ABHYASNAVUM

(Malayalam)

- Authors : HANEEFA K.P. (Yogacharya)
 JOBIN JOSE CHAMAKKALA
- Edition : First, June 2003
- Publishers : SUJEEVANAM Publications, Kohinoor
- No. of copies : 1000
- Copyright : Reserved
- Price : Rs. 150/-
- DTP&Layout : SREEVIDYA Computers, Calicut University P.O.
- Photography : AJANTHA Digital Color Lab, Manjeri.
- Printers : PREMIER Offset Printers, Calicut.

ഉള്ളടക്കം

ആമുഖം	5
അവതാരിക	7
സമ്പൂർണ്ണാരോഗ്യത്തിന് യോഗ	13
യോഗ - ചരിത്രവും ദർശനവും	16
യോഗയും മതവും	16
യോഗ - വിഭാഗങ്ങൾ	17
അഷ്ടമാർഗ്ഗങ്ങൾ	18 - 22
സ്ത്രീകളും യോഗയും	22
യോഗ ശീലിക്കുന്നവർ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ	23
സൂര്യനമസ്കാരം	26 - 33
സൂര്യനമസ്കാരം - ചാർട്ട് രൂപത്തിൽ	34
മേഘദണ്ഡാസനം	35
അർദ്ധപവനമുക്താസനം	35
പവനമുക്താസനം	36
ഹലാസനം	37
കർണ്ണപീഠാസനം	38
സർവ്വാംഗാസനം	39
നിരാലംബസർവ്വാംഗാസനം	40
സേതുബന്ധനാസനം	41
പ്രസാരിത പാദസർവ്വാംഗാസനം	42
മത്യാസനം	42
വിപരീതകരണി മുദ്ര	43
അനന്താസനം	44
കണ്ഡരാസനം	45
ഉതർദ്ധ്വപാദഹസ്താസനം	46

സുപ്തകോണാസനം	46
വിപരീത മേരുദണ്ഡാസനം	47
മത്സ്യാസനം	48
പുർവ്വോത്തനാസനം	49
ഉഷ്ട്രാസനം	50
സുഖാസനം	50
സുര്യാസനം	51
വക്ത്രാസനം	52
ഗുപ്താസനം	53
വജ്രാസനം	54
ഗോമുഖാസനം	54
ശശാസനം	55
കുർമ്മാസനം	56
ജാനുശീർഷാസനം	57
മാരീചാസനം	58
ഉപവിഷ്ടകോണാസനം	59
ഭദ്രാസനം	59
വാലിവാമനാസനം	60
ഉതർദ്ധ്വപാദ ശീർഷാസനം	61
കാകാസനം	62
മാർജ്ജാരാസനം	63
വ്യാഘ്രാസനം	64
യോഗമുദ്ര	64
ബദ്ധകോണാസനം	65
സുപ്തവജ്രാസനം	66
പശ്ചിമോത്താസനം	67
മാലാസനം	67
മത്സ്യേന്ദ്രാസനം	68
മയൂരാസനം	69
ഭ്രൂകർണ്ണധനുരാസനം	70
ബാണാസനം	71
അംഗുഷ്ടാസനം	72
ഹസ്തപാദാംഗുഷ്ടാസനം	73
ന്യൂത്തമയൂരാസനം	73
ഖഗാസനം	75
സിംഹാസനം	75
കപോതാസനം	76
ബദ്ധയോന്യാസനം	76
പത്മാസനം	77
ഉത്ഥിതപത്മാസനം	78
കുക്കുടാസനം	79
പത്മബകാസനം	80
പത്മമയൂരാസനം	80
പത്മസർവ്വാംഗാസനം	81

നിരോധം പത്മസർവ്വാംഗാസനം	82
പത്മകണ്ഠപീഠാസനം	83
പത്മ മത്സ്യാസനം	83
യോഗമുദ്ര	84
ഗർഭാസനം	85
പത്മമകരാസനം	86
മകരാസനം-1	87
മകരാസനം-2	87
സർപ്പാസനം	88
ഭുജംഗാസനം	89
അർദ്ധശലഭാസനം	90
പൂർണ്ണശലഭാസനം-1	91
പൂർണ്ണശലഭാസനം-2	91
ധനുരാസനം	92
അജിനപത്രാസനം	93
ദോലാസനം	94
പൂർണ്ണഭുജംഗാസനം	95
പാർശ്വോത്താസനം	95
താലാസനം	96
അർദ്ധചന്ദ്രാസനം	97
പാദഹസ്താസനം	98
ഉൽകാസനം	99
ഏകപാദാസനം	100
ഏകപാദഹസ്താസനം	101
വീര്യസ്തംഭനാസനം	102
പ്രസാരിത പാദോത്താസനം	103
ത്യകാസനം	104
ഗരുഡാസനം	105
കടിച്ചക്രാസനം	106
ഗജാസനം	107
ജാമ്പന്തരാസനം	108
അർദ്ധചക്രാസനം	109
ചക്രാസനം	110
പൂർണ്ണചക്രാസനം	110
പാർശ്വത്രികോണാസനം	111
വീരഭദ്രാസനം	112
നടരാജാസനം	113
ഏകബാധപത്മപാദഹസ്താസനം	114
ത്രികോണാസനം	115
വൃക്ഷാസനം	116
ടിട്ടിഭാസനം	117
ഹനുമാനാസനം	118
ഏകപാദഹസ്തചക്രാസനം	119
ത്രിവിക്രമാസനം	120

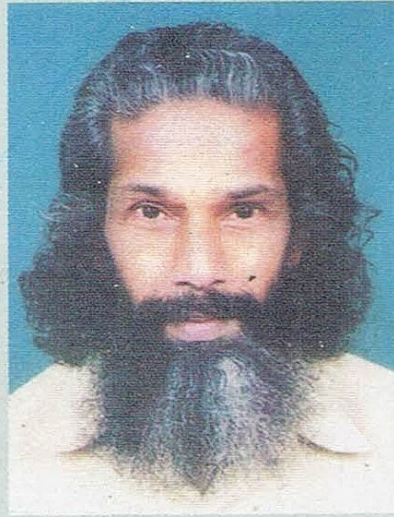
ശീർഷാസനം	121
ശവാസനം	122
ഉദ്രിയാനബന്ധം	122
നൗളി	123
അഗ്നിസാരക്രിയ	124
ജലനേതി	125
ശ്വസനവ്യായാമങ്ങൾ	126
അന്തർകുംഭകം (ആന്തരിക കുംഭകം)	126
ബഹിർകുംഭകം (ബാഹ്യകുംഭകം)	126
അനുലോമ വിലോമം	127
ശേഷ പ്രാണായാമം	128
മാർജ്ജാര വ്യായാമം	128
അർദ്ധ പവനമുക്ത വ്യായാമം - 1	129
പവനമുക്ത വ്യായാമം	130
യോഗമുദ്രകൾ	130-132

ചികിത്സയ്ക്കു പ്രാധാന്യം കൊടുത്തുകൊണ്ടുള്ള

യോഗ പരിശീലനമുദകൾ	133
ലളിത യോഗാസനങ്ങൾ	137-141
ഇരുന്നുകൊണ്ടുള്ള യോഗാസനങ്ങൾ	142-143
കമഴ്ന്നു കിടന്നുകൊണ്ടുള്ള യോഗാസനങ്ങൾ	143-148
ഇരുന്നുകൊണ്ടു ചെയ്യുന്ന യോഗാസനങ്ങൾ	149-153
നിന്നുകൊണ്ടുള്ള യോഗാസനങ്ങൾ	154
സൂര്യനമസ്കാരം	155
ചുരുങ്ങിയ സമയംകൊണ്ട് കൂടുതൽ യോഗാസനങ്ങൾ	157-163
ഷഡാധാരങ്ങൾ	164

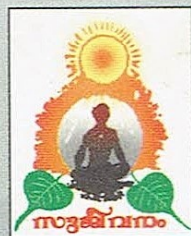
പ്രകൃതിജീവനം അഥവാ ആരോഗ്യജീവിതം

ശരീരശാസ്ത്രം	200-282
അനുബന്ധം	283
ധ്യാനം	283
ദീർഘപ്രണാമം	284
കപാലഭാതി	285
കപാലഭാതി - 2	286
ശീതളി/ശീതകാരി	286
ചിത്രങ്ങൾ	288-291
സൂചിക	292-296



“യോഗചാര്യ കെ.പി. ഹനീഫയും,
 ശ്രീ. ജോബിൻ ജോസ്
 ചാമക്കാലയും ചേർന്ന് രചിച്ച ഈ
 ഗ്രന്ഥത്തിൽ ശരീരശാസ്ത്ര
 സംബന്ധമായ
 വിഷയങ്ങളെക്കുറിച്ചും
 പ്രകൃതിജീവനം, പ്രകൃതിചികിത്സ,
 ഉപവാസം തുടങ്ങിയ
 വിഷയങ്ങളെപ്പറ്റിയും ഹ്രസ്വമായ
 പ്രതിപാദ്യമുണ്ട്. ഏറെ
 ഉപകാരപ്രദവും അമൂല്യവുമായ
 യോഗ: ചികിത്സയും അഭ്യസനവും
 എന്ന ഈ ഗ്രന്ഥം ഏവർക്കും
 ഫലപ്രദമാകട്ടെ എന്ന്
 ആത്മാർത്ഥമായി
 ആശംസിക്കുന്നു.”

യോഗചാര്യ പി. ഉണ്ണിരാമൻ



സുജീവനം പബ്ലിക്കേഷൻസ്
 കോഹിനൂർ