Written by
Thursday, 31 July 2008 19:57 -

□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□.

ஆதிகாலமுதல் மூக்கியத்துவமும் 96 தத்துவங்களில்சரம் முதலிடம் பறெும். உடலின் ஆளுடமஇவயை யாேகம் என்ற முறயில் எட்டு விதமானயாேக முறயில் சித்தர்கள் இயக்கினார்கள்.1) இயமம்- அகத□ய்மை, 2) நியமம்- புறத்த□ய்மை 3) பிராயணாயாமம் - சரத்தில் கலகைளை இயக்குவது.4) யாேகாமுறை, 5) பூலன்களை அடக்குவது 6)மனதை ஓரு நிலபை் படுத்துதல் 7) மனதைஅடக்கிநரம்புகளை சயெல்பட வபை்பது,(தியானம்) 8)சமாதி - சம மான நிலயை அடதை்தல்.

சரத்தின் சயெல் வழியாக இட கலை, வல கலயைில் ஓழுங்காக சயெல்படவில்லை எனில் நிலதைடுமாறும்பாேது வர்ம நிலகை்கு கொண்டு சலெ்லும்ஆகவே சர கலை நாம் ஓழுங்கு சயெ்ய வணே்டும்இரத்த ஓட்டம் ஓழுங்காக நடபைறெ இரவில்இடது பக்கம் படுக்க்க ச□ரிய கலை ஓடும். உடலில்வபெ்பம் கிடகை்கும், வலது பக்கம் படுத்தால்குளிர்ச்சி தன்மை கிடகை்கும்.
சரத்தைஓழுங்காக இயக்கினால் அமுது சுரக்கும்வழி கிடகை்கும். அமுது கிடபை்பதற்கு காயகற்பம்முறயை கயைாளப்படுகிறது.யாேக ம□லமாக அமுதுவரவபை்பதும் ம□லிகயைபை் பயன்படுத்தி காயகற்பம்பறெுவதும் தாதுக்களகை் கொண்டு காயகற்பம்சயெ்வதும் பாேன்ற முறகைளை கயைாண்டார்கள்

சரத்தை பயன்படுத்தி உருவாக்கி அஷ்ட சித்தியையும் சயெ்தார்கள்.சர ஓட்டம் உடல் நிலயைசைம சீ ர் சயெ்கின்றது. நமது உடல் ச□ரிய கலயைில்வபெ்பம் அதிகப்படும் சந்திரகலயைில் உஷ்ணகுறையும் ஆகவே இடது பக்கம் பணெ் எனவும்வலது பக்கம்ஆண் எனவும், அக்கு பஞ்சர், அக்குபிரசரில் இன் (YIN) என்றும் யான் (YAN) என்று வதை்திரும்கிறார்கள். ஆகவே வதை்தியர்கள் நாடிநிலயைை இடது கயைில் பணெ்களும்கும் வலதுகயைில் ஆண்களும்கும் பயன் படுத்தியுள்ளார்கள்.

http://acuvarmatherphy.blogspot.com/2008/06/blog-post_23.html