


Consultation By
Appointment Only

YFLAB - YOGA THERAPHY

ॐ

Treatment For

<ul style="list-style-type: none"> > B.P > Diabetics > Thyroid > Joint Pains > Spondylitis 		<ul style="list-style-type: none"> > Sciatica > Sinusitis > Gastric Problem > Depression > Migrane > Many more Problems.
--	--	--

Ramachandra Kalidindi, Hyderabad. Email : yoga.yflab@gmail.com
 Expert in Astanga Yoga, Nada Yoga, Laya Yoga, Swara Yoga.
 Yoga Technical Expert and Lead Examiner - TQCert Services of TATA Projects.
FOR APPOINTMENT WHATSAPP : 9440978234
<http://yogaforlifeandbeyond.com/>

GORAKSH SAMHITHA SLOKA-10

**Yonisthanaka mangrimoola ghatitam krutvaa drudavinyase
 nmede padamadhaikameva hrudaye krutva hanum sussthiram!
 Thanum samyamtendriyochaladrushyaa pashyed bruvorantharam
 Hyetanmoksa kavaata bhedajanakamiddasanam procchate!!**

Put the left heel at the place of perineum and right heel above the genitals. In this pose right heel comes over the left heel. Toes goes into the folding of thigh and calf muscles. Put the chin on the chest.

Steady the gaze, internally, between the eyebrows. In this position one can conquer the senses and enter the doors of Moksha. This is called Siddhasana.

**Adinadam Mahadevam
 Nadaroopam Jnana pradam
 Veda vandyam Bhasmadaari
 Vande guru Sadaasivam**

- Ramachandra Raju Kalidindi

Consultation By
Appointment Only

YFLAB - YOGA THERAPY

ॐ

Treatment For

- > B.P
- > Diabetics
- > Thyroid
- > Joint Pains
- > Spondylitis

- > Sciatica
- > Sinusitis
- > Gastric Problem
- > Depression
- > Migrane
- > Many more Problems.

Ramachandra Kalidindi, Hyderabad. Email : yoga.yflab@gmail.com
 Expert in Astanga Yoga, Nada Yoga, Laya Yoga, Swara Yoga.
 Yoga Technical Expert and Lead Examiner - TQCert Services of TATA Projects.
FOR APPOINTMENT WHATSAPP : 9440978234
<http://yogaforlifeandbeyond.com/>

గోరక్ష సంహిత శ్లోకం 10

యోనిస్థానక మంఘ్రిమూల ఘటితం కృతాదృడంవిన్య సే,
 న్మేడ్రే పాదమధైకమేవ హృదయే కృత్వా హనుం సుస్థిరం!
 స్థాణుః సంయమితేంద్రియో చలదృశా పశ్యేద్ భ్రువోరంతరం
 హేతనోక్త కవాట భేదజనకం సిద్ధాసనం ప్రోచ్ఛతే!!

యోని స్థానము, గుదస్థానమునకు వృషణములకు మధ్య ప్రదేశము, నందు ఎడమకాలి మడమను వుంచి కుడికాలిమడమను జననాంగపు వైభాగంలో పెట్టాలి. ఈ స్థితిలో మడమలు ఒకదానిపై ఒకటి అమరి వుంటాయి. పాదము యొక్క వేళ్ళు తొడ పిక్కల మధ్యలో క్షిప్తమౌతాయి. చుబుకాన్ని ఛాతికి ఆనించాలి.

భ్రుకుటి మధ్యలో దృష్టిని నిశ్చలం చేసిన, ఇంద్రియాలను జయించి మోక్ష ద్వారాలను తెరువగలిగిన ఈ ఆసనాన్ని సిద్ధాసనం అంటారు.

ఆదినాదం మహాదేవం
 నాదరూపం జ్ఞానప్రదం
 వేదంవంద్యం భస్మధారిం
 వందేగురు సదాశివం.

-రామచంద్రరాజు కలిదిండి