


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-8 & 9

**Chathuraseethi lakshnamekaikam samudaahrutham!
 Tatah Sivena PeeTaanam shodasena shatham krutham!!**

It is difficult to human beings to perform 84 lakhs Asanas,
 hence, Siva has given 84 Asanas to perform.

Asanebhya smasthebhyo dwayametha ddaahrutham!

Ekam Siddhasanam proktham, dwiteeyam Kamalasanam!!

Of all the Asanas, two Asanas are of great importance.
 First one is Siddhasana and the second one is Kamalasanam.

**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 ౮ & ౯

చతురశేతి లక్షణామేకైకం సముదాహృతం!

తతః శివేన పీఠానాం షోడశేన శతం కృతమ్!!

౮౪ లక్షలు ఆసనములు వేయటం మనిషికి సాధ్యం కాదు అని శివుడు ౮౪ ముఖ్యమైన ఆసనములు తెలిపాడు.

ఆసనేభ్య సమస్త్యేభ్యోద్వయమే తదుదాహృతమ్!

ఏకం సిద్ధాసనం ప్రోక్తం ద్వితీయంకమలాసనమ్!!

ఆసనములన్నిటిలోకీ రెండు ఆసనములు ప్రశస్తమైనవి, ఒకటి సిద్ధాసనం రెండవది కమలాసనం (పద్మాసనం).

ఆదినాదం మహాదేవం

నాదరూపం జ్ఞానప్రదం

వేదంవంద్యం భస్మధారిం

వందేగురు సదాశివం.

-రామచంద్రరాజు కలిదిండి