


Consultation By
Appointment Only

YFLAB - YOGA THERAPY

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-6

**Aasanam Pranasomrodhaha Prathyaharaccha Darana!
Dhyanam Samadhi rethaani Yogaangaani vadanthi shat!!**

Asana, Prana Samrodhana, Prathyahara, Dharana, Dyana & Samaadhi, these six are the limbs of Shadanga Yoga. Thus, the yoga path given by Gorakshanadh is called Shadanga Yoga. Each limb, rather we call them steps, leads the next one after we attain perfection in the particular step. So, the method and process of learning should be in ascending order perfecting in each step. It's of no use if we jump into the next step without touching the entire surface of the first step and gets stability there.

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

- Ramachandra Raju Kalidindi

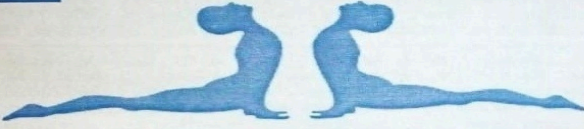
Consultation By
Appointment Only

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 ౬

ఆసనం ప్రాణసంరోదః ప్రత్యాహారశ్చ ధారణా!

ధ్యానం సమాదిరేతాని యోగాంగాని వదంతి షట్!!

ఆసనం, ప్రాణసంరోదనం, ప్రత్యాహారం, ధారణ, ధ్యానం మరియు సమాది మొదలుగాగల ఈ ఆరు యోగాంగాలు అని చెప్పబడ్డాయి. అందువలన గోరక్షనాద్ వివరించిన యోగ మార్గాన్ని షడంగ యోగము అని వ్యవహరిస్తున్నాము. ప్రతి అంగము లేదా మెట్టు , పై మెట్టుకు దారి తీస్తుంది. మొదటి మెట్టు పై పట్టు సాధించిన తరువాత దానంతట అదే పై మెట్టుకు తీసుకొని పోతుంది. ఒకదాని తరువాత ఇంకొకటి సాధనా క్రమం లో పైకి చేరుస్తుంది. మనం గెంతుతూ మధ్యలో మెట్లను తప్పిస్తే క్రిందకు జారటం తధ్యం. ప్రతి మెట్టును ఆమూల్యగ్రం అవగాహనతో సాధన చేస్తేనే తొట్టుపడకుండా ముందుకు సాగగలం. సమాది స్థితిని పొందగలం.

ఆదినాదం మహాదేవం
 నాదరూపం జ్ఞానప్రదం
 వేదంవంద్యం భస్మధారిం
 వందేగురు సదాశివం.

-రామచంద్రరాజు కలిదిండి