

Consultation By Appointment Only

YFLAB - YOGA THERAPY

ॐ

Treatment For

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



- > Sciatica
- > Sinusitis
- > Gastric Problem
- > Depression
- > Migraine
- > 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

యోనిమధ్యే మహాలింగం పశ్చిమాభిముఖం స్థితమ్!

మస్తకే మణివదం బింబం యో జానాతి సయోగవితీ!! - ౧౮

మూలాధారము పై యోని మధ్యలో పడమరవైపు ముఖము కలిగిన మహాలింగము ప్రతిష్ఠితమై వుంటుంది. ఆలింగ ముఖభాగములో మణివంటి బింబమును దర్శించగలిగినవాడే యోగి.

చెప్పటం తేలికే దర్శించటం ఎలా అనే ప్రశ్న వస్తుంది, సమాధానం ఆ ప్రదేశంలో ధ్యానము చెయ్యటమే. ఎంత సేపు చెయ్యాలి? ఈ విషయములో గోరక్షనాథ్ చెప్పిన లెక్క ఒకటి వున్నది. 12 ప్రాణాయామములు ఒక ప్రత్యాహారము, 12 ప్రత్యాహారములు ఒక ధారణ, 12 ధారణలు ఒక ధ్యానము. ఒక అనులోమ విలోమ ప్రాణాయామము సాధారణముగా చెయ్యటానికి దాదాపుగా 45 సెకన్స్ పడుతుంది. అంటే ధారణ కుదరటానికి 108 నిమిషాలు పడుతుంది. ప్రయత్నించండి ఫలితం వుంటుంది. శివోహం.

ఆదినాదం మహాదేవం

నాదరూపం జ్ఞానప్రదం

వేదంవంద్యం భస్మధారిం

వందేగురు సదాశివం.

-రామచంద్రరాజు కలిదిండి

Appointment Only

YFLAB - YOGA THERAPY

ॐ

Treatment For

- > D.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 - IQCert Services of TATA Projects.
FOR APPOINTMENT WHATSAPP : 9440978234
<http://yogaforlifeandbeyond.com/>

GORAKSH SAMHITHA

**Yonimadhye mahalingam paschimaabhimukham sthitam!
Mastake manivadbimbam yo jaanaathi sayogavith!! - 18**

Above mooladara in the centre of yoni Mahalinga exists facing westward. The one who can see gem like image on the face can be called as Yogi.

A question arises that it's easy to say but how to get Dharshan, the answer is do Dhyana at that palace. How much time? In this matter, Gorakshanadh himself has given a calculation, let's look at it. 12 Pranayamas are one Prathyahara, 12 Prathyaharas one Dharana and 12 Dharanas one Dhyana. Generally it takes 45 seconds for doing one Anuloma Viloma pranayama that means it takes 108 minutes to get the state of Dharana. Try, it bestows results. Shivoham.

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

- Ramachandra Raju Kalidindi