


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](mailto: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-11

Vamoropari Dakshinam cha charanam samsthapa vaamamtadha  
 Dhakshoropari pascchimena vidhinaa dhrutvaa karaabhyaam  
 drudam

Angushtou, hrudaye nidhaaya chibukam naasaagramaalokayedh  
 Ethadvyaadi vikaara nashanakaram padmaasanam procchate!!

Put the right foot on left thigh and left foot on the right  
 thigh. Catch hold of the big toes crisscrossing hands from  
 backside. Keep the chin on chest gazing at the tip of the  
 nose. This is called Padhmasana, destroyer of all diseases  
 and disproportions.

In this asana both the heels are placed in the root of the  
 thighs and the toes are stretched by holding with the  
 hands. Thus, this asana activates the first four Adharas  
 (bases) of shodasaadhaaras mentioned in the next sloka,  
 viz. Paadaangusta, Mooladhaara, Guhyaadhaara & Vajra  
 Naadi.

**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](mailto: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 ౧౧

వామోరూపరి దక్షిణం చ చరణం సంస్థాప్య వామంతథా  
 దక్షోరూపరి, పశ్చిమేన విధినా ధ్రుత్వా కరాభ్యాం దృఢం!  
 అంగుష్ఠా, హృదయే నిదాయ చిబుకం నాసాగ్ర మాలోకయేద్  
 ఏతద్ వ్యాది వికార నాశనకరం పద్మాసనం ప్రోచ్యతే !!

కుడి పాదాన్ని ఎడమతొడ పైన, ఎడమపాదాన్ని కుడితొడపైన ఉంచాలి. చేతులను నడుము వెనుక నుండి తీసుకొని కాలి బొటనవేళ్ళను దృఢంగా పట్టుకోవాలి. గడ్డాన్ని చాతిపై ఆనించి ముక్కు చివరను దృష్టిని నిలపాలి. అన్ని రకముల వ్యాధులను వికారములను నశింపజేయగల ఈ ఆసనమును పద్మాసనము అంటారు.

ఈ ఆసనములో కాలి మడమలు తొడల మూలములో స్థిరమయి, కాలివేళ్లు వెనుకకు మడవబడి వెనుకనుండి చేతులతో కాలి బొటనవేళ్ళను పట్టుకోవటం వలన షోడశాధారములలోని మొదటి ౪ ఆధారములు (పాదాంగుష్ఠము, మూలాధారము, గుహ్యోధారము, వజ్రగర్భ నాడి) వృత్తీజితమవుతాయి.

ఆదినాదం మహాదేవం

నాదరూపం జ్ఞానప్రదం

వేదంవంద్యం భస్మధారిం

వందేగురు సదాశివం.

-రామచంద్రరాజు కలిదిండి