

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 శ్లోకం ౧౨

షట్ చక్రం, షోడశాధారం, ద్విలక్ష్యం, వ్యోమ పంచకం!

స్వదేహే యే న జాయంతి కథం సిద్ధ్యంతి యోగినః!

మానవ దేహంలోని ఆరుచక్రాలు, పదహారు ఆధారాలు, రెండు లక్షములు, ఐదు ఆకాశములు తిరియదగినవి. వాటిని తిలుసుకోలేనివాడు యోగి కాలేడు.

ఆరుచక్రాలు: ౧. మూలాధారము ౨.స్వాదిష్ఠానము ౩.మణిపూరము ౪.అనాహతము ౫.విశుద్ధము ౬.అజ్ఞాచక్రము.

౧౬ ఆధారములు: ౧.పాదాంగుష్ఠము ౨.మూలాధారము ౩.గుహ్యధారము ౪.వజ్రగర్భ నాడి ౫.ఉద్ధియాన బంధాధారము ౬.నాభి మండలాధారము ౭.హృదయాధారము ౮.కంఠాధారము ౯. కంఠమూలాధారము ౧౦. జహ్వమూలాధారము ౧౧.జహ్వదోభాగాధారము ౧౨.ఉర్ధ్వదంత మూలాధారము ౧౩. నాసికాగ్రాధారము ౧౪.నాసికా మూలాధారము ౧౫.భ్రూమధ్యాధారము ౧౬.నేత్రాధారము.

రెండు లక్ష్యాలు: అంతర్లక్ష్యము, బాహ్యలక్ష్యము

ఐదు ఆకాశములు: శ్వేత, రక్త, ధూమ్ర, నీల, విద్యుత్ వర్ష ఆకాశములు. ఇవి ఒకదానిలో ఒకటి అంతర్లీనంగా వుంటాయి.

ఆదినాదం మహాదేవం
నాదరూపం జ్ఞానప్రదం
వేదంవంద్యం భస్మధారిం
వందేగురు సదాశివం.

-రామచంద్రరాజు కలిదిండి


*Consultation By
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 - TQCert Services of TATA Projects.
FOR APPOINTMENT WHATSAPP : 9440978234
<http://yogaforlifeandbeyond.com/>

GORAKSH SAMHITHA SLOKA-12

**Shatchakram shodasaadhaaram dwilaksham vyoma panchakam!
Swadhehe ye na jaananthi katham sidhyanthi yoginah!!**

In human body there are six chakras, 16 Adharas (bases), two places to concentrate and five Akasas, one who doesn't know these cannot be called as yogi.

Six chakras: 1.Mooladhaara 2.Swadistana 3.Manipura 4.Anaahatha
5.Vishuddhi 6.Ajna.

Sixteen Adhaaraas (bases): 1.Paadaangusta 2.Mooladhaara
3.Guhyaadhaara 4.Vajra Naadi 5.Uddiyana bandaadaara 6.Nabhi mandaladhara
7. Hrudhyadhara 8.kantadhara 9.Kanta mooladhara
10.Jihva moolaadhara 11.Jihvaado bhagaadara 12.Voordhva danta moolaadaara
13.Naasikagradara 14.Naasikaa mooladara
15.Broomadyaadaara 16. Netraadaara.

Two Lakshyaas: 1.Anthar Lakshya 2.Bahya lakshya

Five Akaasas: White, Red, Grey, Blue and Electric coloured Akasas, which are in the body enveloped.

**Adinadam Mahadevam
Nadaroopam Jnana pradam
Veda vandyam Bhasmadaari
Vande guru Sadaasivam
- Ramachandra Raju Kalidindi**