

[Which Yoga Should I Follow July 2012](#)

Category : [Tamil - à®¤à®®à®¿à®´à®](#)

Published by dharmalingam on Jun. 06, 2012

à®¤à®¤à®¿à®°à®¿à®´à®°à® à®¤à®¤à®¤à®
à®´à®¾à®©à® à®¤à®´à®¤à®¤
à®´à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤
à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤
à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤
à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤
à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤
à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤
à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤
à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤
à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤
à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤
à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤
à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤

à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤
à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤

Read this article in: [English](#) | [Gujarati](#) | [Hindi](#) | [Marathi](#) | [Russian](#) | [Spanish](#) | [Tamil](#)

à®´à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤
à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤
à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤
à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤
à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤
à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤
à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤
à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤
à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤
à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤
à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤à®¤

àR□à□àR±àRìàR²à□àR²àR²àR±à□àR□àR³/4àR□
àR□àRfàR°à□àRµà□àR²àRìàR²à□àR□àR□à□àR±
àRµàR³/4àR°à□àR²à□àR²à□àR²à□àR²à□
àR²àR²àR□àR□à□àR²àR□à□àR²àRìàR□àR³/4àR°à□:
â□□àR□àR³/4àR□à□àR□àRìàR²àR²à□àR²àR³/4àR□à□
àR□àR³/4àRfà□àR²à□
àR□àRfàR°à□àRµà□àR²àRìàR²à□àR²à□àR□àR²à□
àR□àR□à□àR□àRìàR²à□àR²à□àR□àR□à□àR±àRìàR²à□àR²à□
àR²à□àR□à□àR²à□àR²à□àR²àR²à□àR²àRìàR²à□,
àR□àRfàR°à□àRµà□àR²àRìàR²à□àR²à□àR²à□
àR□àR³/4àR□à□àR□àRìàR²àR²à□àR²à□àR□àR°à□
àR²à□àR°à□àR³àR³/4àR□àRìàRµàRìàR□à□àR□àRìàR□à□àR±àR□.
àR□àRµà□àR□àR°àRfà□àR□à□àR²à□àR²à□
àR²àRìàR°àRìàR□à□àR□àR□à□àR□à□àR²à□àRµàR²à□
àR□àR²à□àR²àR²àR²àRìàR²à□àR□àR²à□àR²à□àR□
àR²àR³/4àR°à□àR□à□àR□àR²à□.â□□

àR□àR³/4àR□àR²à□àR□àR²à□
àR□àR±àRìàRµà□àR²à□àR²àR³/4àR²à□àR²à□àR²à□.
àR□àR²à□àR²à□àR²àR²à□àR²à□àRµàR²à□àR²àR□àRìàR²à□àR²à□
àR²àR±à□àR±à□àR²à□
àR□àRfà□àR²à□àR²à□àR²à□àR²àRìàR²à□àR²àR³/4àR²àR²à□
àR□àR□àR²àR³/4àR□à□àR²àR□à□àR²à□àR²àRìàR²à□
àR²àR³/4àR°à□àR□à□àR□à□àR²à□
àR²à□àR±à□àR²àR³/4àR□à□àR²à□. àR□àR³/4àR□àR²à□
àR□àR□à□àR²àR²à□àRµà□àR±à□àR²à□àR□àR³/4àR□àR□àR□àR²à□àR±
àR□àR□à□àR□àR°àRìàR²à□àR²à□àR²à□àR²àR²à□àR²à□àR²à□
àR□à□àRfà□àR□àRìàR²à□àR²à□àR²àRìàR□àR²àR²à□àR²à□, àR□àR²à□
àR□àR±àRìàR²àR²à□àR□àR□à□àR²à□
àR²à□àR°à□àR³à□àR²àR□à□àR□àR³/4àR²à□àR²à□
àR□àR²àR±à□àR□à□àR□àR□à□àR□à□àR²à□
àR□àR²àR°à□àR²à□àR²àR²àR□àR□àR²à□àR²à□àR³à□
àR□àR³à□àR³àR²à□. àR□àR²à□àRµà□àR±à□àR²à□
àR²àR□àRìàR²à□àR²àR±àRìàRµà□
àR²àR□à□àR□à□àR²àR□à□àR±àRì, àR□àR□à□àR²à□àR²àRì
àR□àR□à□àR²à□. àR□àR²à□àR²àR□à□àR□àR±àRìàRµàRìàR²à□
àR□àR°àR²à□àR²àRìàR²à□àR²à□, àR□àR□à□àR²à□àR²àRì
àR□àR³à□àR□àR±àRìàRµàRìàR²à□
àR□àR□à□àR□àR²àRìàR²à□àR□àRìàR□à□àR±àR²à□.
àR²à□àR□à□àR²à□
àRµàR³àR°à□àR□à□àR□àRìàR²à□àR□à□àR□à□àR²à□
àR²àR²àRìàR±à□àR□àRìàR□àR³àRìàR□àR³/4àR²à□àR□àR□àR²à□
àR□àR³/4àR□àR²à□àR²à□: àR□àRìàR²àR³/4àRµàRfàR²à□
(àR²àR±à□àR²à□àR□à□àR□àR³à□àR²à□àR²àR□àRìàR²à□àR²àR²à□);

à R a R " - a R x a - a R a R x a R R à - a R a R C à - a R ± a R x a R C à R x a - a
 à R " a - a R 2 a R z à R 2 a - a , à R 2 a R z à R f a - a R a R 3/4 à R a R 3/4 a R C à - a R a R C à - a
 à R a R µ a - a R µ a R 3/4 a R ± a - a
 à R µ a R z à R µ a R ° a R z à R a - a R a R z à R C à - a R ± a R 3/4 a R ° a - a . â a R " a - a
 à R a R ± a R z à R µ a - a R a a - a R a a - a R ° a - a R µ a R z à R a R C
 à R " a R z à R C à - a R a - a R a R z à R C à - a R ± a R 3/4 a R - a R 3/4 ?
 à R a R a - a R a R ° a R z à R - a R a a - a R a a R a - a R R a R 3/4 a R ± a R 3/4 a R ,
 à R a R " a - a R x a - a R a - a R ° a - a R R a R 3/4 a R ° a - a R a R 3 a - a
 à R a R ± a R z à R µ a R 3/4 a R 2 a R z à R a R 3 a - a R a a R a - a R x a R z
 à R R a R 3/4 a R ° a - a R a - a R a R x a - a R x a R z à R 2 a - a
 à R a R a - a R a a R a - a R R a - a R a a R a R z
 à R a R ± a R z à R µ a - a R ± a - a R x a - a R x a - a R a R z à R C à - a R ± a R C à R ° a - a ,
 à R a R 3/4 a R C à R - a - a R a R a - a R a R 2 a - a R 2 .
 à R a R C à - a R C à - a R ± a R 3/4 a R 2 a - a , à R R a R z à R
 à R a R ± a R z à R µ a R 3/4 a R 2 a R z à R a R 3 a - a R x a R x a - a R x a R R a - a
 à R a R x a R - a R x a - a R x a - a R x a - a
 à R x a R z à R ± a R a a - a R a a R x a R z à R 2 a R z à R ° a - a R " a - a R x a - a
 à R a R C à - a R C à - a R R a - a R a - a R a - a R x a R 2 a R 3/4 a R C
 à R " a R C à - a R R a - a R a a - a R a a - a R ± a - a R a R z à R C à - a R ± a R C à R ° a - a .
 à R a R 3/4 a R C à R - a - a R a R R a - a R a R ± a - a R x a R z à R - a R 3/4 a R C
 à R R a R ± a - a R a a - a R 2 a R C à - a R µ a R 3 a R ° a - a R " a - a R x a - a ,
 à R a R a R µ a - a R 3 a - a R a R C à - a R a a R µ a R x a - a R x a R 3/4 a R 2 a - a
 à R a R ± a R z à R - a R µ a - a R f a - a R a - a R R a - a R a R C à - a R ±
 à R µ a - a R a - a R a - a R " a R z à R ± a - a R " a - a R x
 à R R a R a - a R a R 3 a - a R a - a R a R 3/4 a R a R a R C à - a R ± a R z ,
 à R a R ± a R z à R µ a - a R a a - a R a a - a R ° a - a R µ a R z à R a R 3 a - a R a - a R a - a
 à R a R 2 a - a R 2 . â a

à R a R ° a R f a - a R a R 3/4 a R µ a R x a - a R a R f a - a R a - a R R a - a R ± a - a
 à R - a R 3/4 a R x a - a R C à R z à R C à - a , à R a R C à R x a - a
 à R a - a R f a R 3/4 a R x a R z à R a R - a R x a - a R x a - a R a - a R a - a
 à R a R ± a - a R ± a R ° a - a R - a - a R a R x a - a R x a R z à R ± a - a R a - a
 à R R a - a R a - a R z à R - a R x a - a R x a - a R µ a R R a - a
 à R a - a R a - a R x a - a R x a - a , à R a R ° a R f a - a R a R 3/4 a R R a - a
 à R a a R a - a R a R a R 3/4 a R a R R a R ± a - a R ± a R R a - a R C à - a R ± a - a
 à R - a - a R a R a - a R a R a R 3 a - a R - a - a R R a - a R a - a R ° a - a R " a - a R x a - a
 à R a a R - a R z à R ± a - a R a R z à R a - a R - a - a R x a - a
 à R µ a R ° a - a R µ a R x a R 3/4 a R a - a R R a - a . à R x a - a R - a - a R µ a - a R
 à R µ a R 3/4 a R ' a - a R a - a R a - a R R a R C à - a R ± a R x a - a R x a R z à R C à - a
 à R , à R a R x a R 3/4 a R a R a R ° a R 3/4 a R a R z à R - a R a - a R µ a R 3/4 a R R a R z
 à R a R z à R µ a R 3/4 a R C à R " a - a R x a R 3/4
 à R " a R z à R 2 a - a R " a R 3/4 a R a - a R a - a R µ a R x a - a
 à R a R C à - a R C à R µ a - a R C à - a R ± a R 3/4 a R 2 a - a ,
 à R a R f a - a R R a - a R - a R 3/4 a R C à R R a - a R a a - a R ±

à®¼à®°à®ìà®`à®à®¾à®±à`à®±à`à®à®`
à®`à®ìà®²à`à®`à®ìà®²à`, à®`à®¾à®à®`
à®¼à`à®`à®ìà®²à`à®¼à`à®¼à`à®¼à`
à®¼à`à®²à`à®µà®±à`à®¼à®¾à®© à®¼à®¾à®°à®¸à®à`,
à®`à®¾à®à®`à®¼à`à®²à`à®² à®µà`à®¸à`à®¼à`à®à®`
à®¼à®©à`à®± à®¼à®¼à`à®¼à®¾à®`à®à®, à®¼à®±à`
à®`à®à®`à®à®ìà®¼à®à®`
à®¼à®±à®ìà®°à`à®¾à®¾à®°à`à®¼à`à®¼à`à®¼à`
à®¾à®¼à`à®¼à®ìà®©à`à®±à®±à`. à®¼à®ìà®°à®ìà®`à®¾à`
[à®¾à®¼à`à®±à®ì] à®¾à®¾à®±à`à®`à®ìà®²à`
à®µà®´à®ìà®¾à®¾à®¼à®¼à`à®à®à®ìà®¼à`à®¼à®¾à®¾à®©à`
à®`à®ìà®²à`à®`à®ìà®²à`, à®`à®¾à®à®`à®µà`à®¸à`à®¼à®ì
à®¼à®¼à`à®¼à`à®¼à`à®²à`à®¼à®ìà®©à`à®±à`à®à®`;
à®¼à®¼à®µà`à®³à®ìà®¼à®à®`à®¼à®°à`à®¼à`à®¼à`à®à®`
à®¼à®¾à®±à®²à`à®¼à®à®`à`à®±à`à®±à®²à®¾à®
à®¼à®°à`à®¼à`à®¼à®ìà®©à`à®±à®±à`. à®`à`à®¼à®¾à`
à®¾à®¾à®±à`à®`à®ìà®²à`à®`à®¾à®à®`à®¼à®¼à®µà`à®³à`
à®¼à®³à`à®³à®¾à®°à®¾à®
à®µà®´à®ìà®¾à®¼à`à®¼à®ìà®©à`à®±à`à®à®, à®¼à®±à®`
à®¼à®à®à®²à®±à`à®±à®ìà®²à`;
à®¼à®°à`à®¾à`à®¾à®ìà®©à`à®à®`à®à®à®©à®±à®ìà®©à`
à®¼à®±à®ìà®¼à®`à®°à`
à®¼à®¸à®°à`à®µà`à®`à®ìà®²à`à®¼à®¾à®³à®ìà®²à`
à®à®`à®´à`à®¼à®ìà®`à®ìà®°à`à®¼à`à®¼à`à®à®`à®`à`à®¼à®ì
à®¼à`à®¼à`à®`à®`à®ìà®²à`
à®µà®ìà®¼à`à®¼à®ìà®µà®ìà®¼à`à®µà®±à®ìà®²à`à®²à`.
à®à®¸à®¸à`à®¸à`à®²à®¼à®ìà®²à`à®¼à®°à`à®¼à`à®¼à`à®à®`
à®¼à®¼à®µà`à®³à®ìà®©à`à®µà`à®¼à®¾à®¾à®ìà®`à®¼à®±à`
-à®¼à®¼à`à®¼à`à®¼à®°à`à®¼à`à®¼à®ìà®©à`à®±à®±à`-
à®`à`à®¼à®ìà®à®à`à®¸à`à®¼à`à®à®`à®¼à®¾à®¾à®°à®¸
à®¼à®¸à®°à`à®µà`à®`à®ìà®²à`à®¼à®¾à®³à`à®¼à`à®¼à`
à®µà®°à`à®à®`à®¾à`à®±à`.
à®¼à®¾à®©à®¾à`à®¾à®¾à®±à`à®`à®ìà®²à`
à®à®`à®´à`à®±à`à®à®`
à®¾à®`à®¸à®ìà®±à`à®±à®µà®°à`à®¼à®¾à®³à®ìà®©à`
à®¼à`à®`à®ìà®²à`à®µà®´à®ìà®¾à®¾à®¾à®¾à®©à®±à`
à®à®à®ìà®¼à®µà`à®à®`
à®¼à®©à`à®©à®±à®¾à®¾à®¾à®²à`,
à®¼à®µà®°à`à®¼à®¾à`à®µà®´à®ìà®¾à®¾à®¼à®¼à`à®¼à`à®¼à`à®¼à`
à®¼à®°à®ìà®`à®¾à`à®°à`à®¾à®¾à®¼à®ìà®©à`à®±à®©à®°à`-
à®µà®¾à®´à`à®à®`, à®`à®¼à®à®à®¾à®¼à`à®à®`
à®¼à`à®`à®ìà®²à`à®¼à®¾à®³à`.â

à®¼à®`à`à®±à®à®°à`à®`à`à®¼à®à®à`à®¼à®²à`à®²à®±à`

