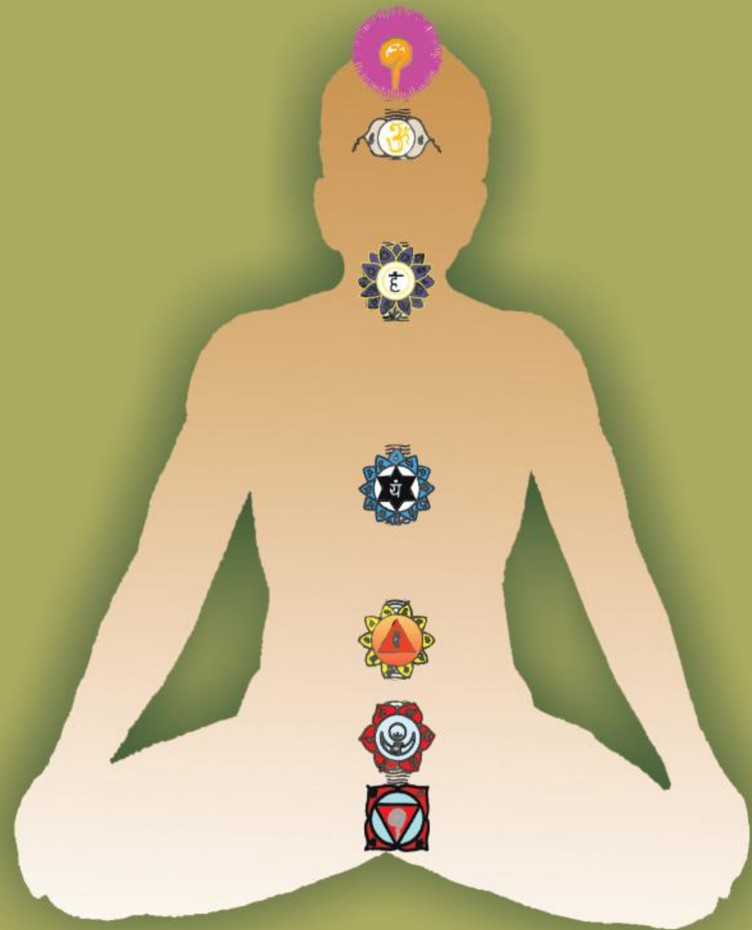
Downloaded from https:// www.studiestoday.com

छत्तीसगढ़ पाठ्यपुस्तक निगम
रायपुर, छत्तीसगढ़

योगशिक्षा

भाग –1

(प्राथमिक स्तर की कक्षाओं के लिए)
कक्षा 1 से 5



नि:शुल्क वितरण हेतु

राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्, शंकर नगर रायपुर (छ.ग.)

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

योगशिक्षा

भाग—एक

(प्राथमिक स्तर की कक्षाओं के लिए)

कक्षा – 1 से 5 तक

"आ नो भद्राः क्रतवो यन्तु विश्वतः"

2015—2016

राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् छत्तीसगढ़, रायपुर

निःशुल्क वितरण हेतु

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

प्रकाशन वर्ष – 2015

एस. सी. ई. आर. टी. रायपुर, छत्तीसगढ़

मार्गदर्शक

संचालक

राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्, रायपुर (छ.ग.)

सहयोग

जिला जीवन विज्ञान अकादमी दुर्ग–भिलाई

मानव आस्था केन्द्र–रायपुर, गायत्री शक्तिपीठ रायपुर

स्थायी समिति के सदस्य : डॉ. एस.एस. त्रिपाठी, डॉ. निरूपमा शर्मा,

श्री बी.व्ही. देशपाण्डे, श्री सुरेश कुमार ठाकुर

समन्वयक एवं सम्पादक

श्री बी.पी.तिवारी (सहायक प्राध्यापक)

लेखक–समूह

श्री गजानन्द प्रसाद देवांगन,डॉ. सन्तोषकुमार तिवारी, श्री घनश्यामलाल डडसेना, श्री तोकनकुमार शर्मा, श्री लच्छूराम निषाद, श्री छगनलाल सोनवानी,

श्रीमती रेखा चौधरी, श्री शिवशंकर नामदेव, श्री नारायणसिंह चन्द्राकर

आवरण एवं पृष्ठसज्जा

रेखराज चौरागड़े

चित्रांकन

समीर श्रीवास्तव, अजय सक्सेना

प्रकाशक

छत्तीसगढ़ पाठ्यपुस्तक निगम, रायपुर

मुद्रक

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

प्राक्कथन

आज संपूर्ण विश्व में 'योग' के कारण क्रांति आ गई है। योग को एक विज्ञान के रूप में मान्यता दी गई है। ऐसी स्थिति में 'छत्तीसगढ़ शासन' ने विद्यार्थियों को संस्कारित करने के लिए 'योग' की उपादेयता एवं अनिवार्यता को समझा है। इसलिए शासन ने योग एवं मूल्य शिक्षा को पाठ्यक्रम में शामिल किया है।

सृजन, पालन एवं विनाश की शक्ति की शाश्वतता को एक स्थितप्रज्ञ ही अनुभूति कर सकता है और यह स्थितप्रज्ञता चित्त वृत्तियों के निरोध की अवस्था में ही हो सकती है। महर्षि *पतञ्जलि* ने भी लिखा है– योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध योग से ही संभव है।

पंचमहाभूत ***" क्षिति जल पावक गगन समीरा"*** से ही मनुष्य के शरीर एवं मन की संरचना हुई है। मन की चेतना शक्ति ब्रह्म के सन्निकट होती है। व्यक्ति को उसी चेतना शक्ति के आधार पर जीवनी शक्ति प्राप्त होती है। व्यक्ति का आचार–विचार, उसकी मानसिकता सभी कुछ उसी चेतना शक्ति की वृद्धि पर निर्भर करता है। इसी से व्यक्ति परम आनंद का अनुभव करता है।

आज मनुष्य भौतिकता की दौड़ में यंत्रवत् हो गया है। उसका आध्यात्मिक विकास अवरूद्ध सा हो गया है। अर्थ प्राप्ति के भागमभाग में, संवेदनशीलता लुप्तप्राय हो गई है। शाश्वत जीवन मूल्य जीवन से दूर हो चुके हैं। अतएव भौतिकता और आध्यात्मिकता का सामंजस्य आवश्यक हो गया है और इसके लिए योग ही एक मात्र व सुगम पथ है, जिसके माध्यम से इस उद्देश्य की प्राप्ति की जा सकती है।

योग एक विज्ञान के साथ–साथ एक ऐसी जीवन शैली व पद्धति है, जिससे मनुष्य नीरोग, स्वस्थ रहते हुए, जीवनपर्यन्त सुख और आनंद का अनुभव करते हुए उच्चतम लक्ष्य को प्राप्त कर सकता है। "योग 'सत्यं शिवं सुन्दरम्' की प्रखर अभिव्यक्ति है।" अतः ईश्वर के प्रति पूर्ण आस्था, विश्वास एवं आत्मसर्मपण का नाम ही योग है।

आज योग की उपादेयता को समझते हुए शासन ने प्राथमिक, पूर्व माध्यमिक एवं उच्चतर माध्यमिक स्तर तक की कक्षा– 1 से 12वीं तक के लिए योग–शिक्षा पाठ्यपुस्तकों के निर्माण का दायित्व राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् का है।

विद्यालयों में योग–शिक्षा के द्वारा विद्यार्थियों के मन, बुद्धि, व चित्त को पुष्ट करने के साथ –साथ शारीरिक विकास पर भी बल दिया जा सकेगा।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

प्राथमिक स्तर पर बच्चों की उम्र के अनुरूप योगासनों का अभ्यास कराया जाएगा, साथ ही व्यक्तिगत स्वच्छता, परिवेशीय स्वच्छता, नियमितता, वाणी व्यवहार, राष्ट्र–प्रेम एवं स्वावलम्बन के मूल्यों को संस्कारित किया जाएगा।

पूर्व माध्यमिक स्तर पर प्राणायाम, ध्यानमुद्रा, शरीर, मन व आत्मशक्ति के विकास हेतु छात्रों के स्तर के अनुरूप आसनों का अभ्यास कराया जाएगा। साथ ही, सामाजिक, राष्ट्र–प्रेम, कर्त्तव्यपालन, पारस्परिक सहयोग, जीवन–संघर्ष के लिए सक्षम बनाना, पर्यावरण–जागरूकता एवं भारतीय संस्कृति के प्रति आदर भाव जैसे मानवीय मूल्यों को भी विकसित किया जाएगा।

उच्चतर स्तर की कक्षाओं में उपर्युक्त मूल्यों एवं आसनों के अभ्यास के साथ कुछ कठिन एवं उपयोगी आसनों का अभ्यास कराया जाएगा। सभी आसनों का पूर्वाभ्यास भी कराया जाएगा। प्राणायाम के साथ तीन बंधों का अभ्यास भी कराया जाएगा। साथ ही शाश्वत जीवन मूल्य, समाज के प्रति जागरूकता, अस्तेय, दैनिक जीवन में समता, सहयोग, सामाजिक कुरीतियों के प्रति जागरूकता, धर्म, जाति, भाषा, लिंग के पूर्वाग्रह से दूर होना, नशीले पदार्थों का त्याग, विश्वबंधुत्व की भावना, पर्यावरण सजगता के साथ वैज्ञानिक दृष्टिकोण का विकास किया जाएगा। इस तरह योगाभ्यास से जीवन मूल्यों को व्यवहारगत बनाने के साथ–साथ विद्यार्थियों के मन, बुद्धि व हृदय में रूपान्तरण कर चरित्र को उद्‌दात्त बनाया जाएगा।

पाठ्‌यपुस्तक के निर्माण में प्रबुद्ध लेखकों के प्रति हम कृतज्ञ हैं जिनकी निष्ठा और लगन के फलस्वरूप पाठ्‌यपुस्तक अपनी बहुआयामी स्वरुप प्राप्त की है। अंत में, पाठ्‌यपुस्तक के निर्माण में जिनकी परोक्ष व अपरोक्ष रूप से सहभागिता रही है, उनके प्रति हम साधुवाद ज्ञापित करते हैं। हमें विश्वास है, योगशिक्षा पाठ्‌यपुस्तक नवचेतना का संचार कर विद्यार्थियों, शिक्षकों, पालकों व समाज में आत्मोन्नयन के लिए उपयोगी होगी।

संचालक

राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्

रायपुर (छ.ग.)

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

अनुक्रम

अध्याय :		**एक**	**पृष्ठ क्रमांक**
	1.1	योग शिक्षकों के लिए सामान्य निर्देश	1
	1.2	योग को विद्यालय में प्रभावी बनाने हेतु कुछ सुझाव	3
अध्याय :		**दो**	
	2.1	गुरु वंदना	5
	2.2	सरस्वती वंदना	5
	2.3	प्रार्थना	6
	2.4	गायत्री मंत्र	7
	2.5	शान्ति पाठ	7
	2.6	योग क्या है?	9
	2.7	योगासन हेतु सावधानियाँ	9
अध्याय :		**तीन**	
	3.1	अष्टांग योग	11
	3.2	हँसिए और हँसाइए	14
	3.3	शरीर रचना	16
अध्याय :		**चार**	
		कुछ प्रमुख आसन (कक्षा– 1,2,3 के छात्रों के लिए)	
	4.1	पवन मुक्तासन	19
		अभ्यास 1 से 20 तक	
	4.2	सुखासन	27
	4.3	अर्धपद्मासन	28
	4.4	वज्रासन	28
	4.5	सिंहासन	30
	4.6	शशकासन	30
	4.7	मार्जारि आसन	31
	4.8	ताड़ासन	32
	4.9	समपादासन	32

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

4.10 शवासन 33
4.11 वृक्षासन/ध्रुवासन 34

अध्याय : पाँच

कक्षा– 4 एवं 5 के लिए उपयोगी आसन

5.1 पद्मासन 35
5.2 तिर्यकताड़ासन 35
5.3 कटिचक्रासन 36
5.4 पादहस्तासन 37
5.5 उष्ट्रासन 37
5.6 पश्चिमोत्तान आसन 38
5.7 नौका संचालन 39
5.8 चक्की चालन 39

अध्याय : छह

प्राणायाम

6.1 नाड़ी शोधन प्राणायाम 41
6.2 अनुलोम विलोम 42
6.3 शीतली प्राणायाम 42
6.4 शीतकारी प्राणायाम 43
6.5 भ्रामरी प्राणायाम 43
6.6 मुद्राएँ– 44
6.6.1 ज्ञानमुद्रा 44
6.4.2 चिन्मुद्रा 44
6.4.3 ब्रह्माञजलि मुद्रा 45

परिशिष्ट

1. प्रस्तावित मूल्य शिक्षा पाठ्यक्रम 46
2. मानवीय मूल्यों के घटक 47
3. शब्दार्थ 48
4. संकल्प शक्ति का प्रयोग

Downloaded from https:// www.studiestoday.com
Unfiled Notes Page 7

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

पाठ्यक्रम

प्राथमिक स्तर–पाठ्यक्रम

(कक्षा 1 से 5 हेतु)

1. पवन मुक्तासन (एक पाद पवन मुक्तासन, द्वि पाद पवन मुक्तासन)

अभ्यास 1. पैरों की अंगुलियाँ मोड़ना

अभ्यास 2. टखने मोड़ना

अभ्यास 3. टखने को वृत्ताकार (दाएँ/बाएँ) घुमाना

अभ्यास 4. टखने को उसकी धुरी पर (दाएँ/बाएँ) घुमाना

अभ्यास 5. घुटने को मोड़ना व उसकी घुरी पर वृत्ताकार (दाएँ/बाएँ) घुमाना

अभ्यास 6. मेरूदण्ड को (दाएँ/बाएँ) मोड़ना

अभ्यास 7. अर्ध–तितली

अभ्यास 8. घुटने को घुमाना

अभ्यास 9. पूर्णतितली

अभ्यास 10. मुट्ठियाँ कस कर बाँधना

अभ्यास 11. कलाइयों मोड़ना (आगे–पीछे)

अभ्यास 12. कलाई के जोड़ों को घुमाना

अभ्यास 13. कोहनियाँ मोड़ना (1)

अभ्यास 14. कंधों को घुमाना (1,2,3)

अभ्यास 15. गर्दन झुकाना (आगे–पीछे)

अभ्यास 16. गर्दन घुमाना (दाएँ/बाएँ)

अभ्यास 17. पैरों को मोड़ना (आगे–पीछे)

अभ्यास 18. पैरों को घुमाना (दाएँ–पीछे)

अभ्यास 19. साइकिल चलाना

अभ्यास 20. हिलना–डुलना और लुढ़कना

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

2. आसन :–

1. सुखासन
2. अर्धपद्मासन
3. वज्रासन
4. सिंहासन
5. शशक आसन
6. मार्जारि आसन
7. ताड़ासन
8. समपाद आसन
9. शवासन
10. वृक्षासन
11. पद्मासन
12. तिर्यकताड़ासन
13. कटिचक्रासन
14. पादहस्तासन
15. उष्ट्रासन
16. पश्चिमोत्तानासन
17. नौकासंचालन
18. चक्कीचालन

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

अध्याय : एक

1.1 योग शिक्षकों के लिए सामान्य निर्देश

1. योग–शिक्षा की सामान्य जानकारी सभी अध्यापकों को होनी चाहिए, इस हेतु वे स्वाध्याय और अभ्यास करें।
2. योग शिक्षकों को योग–शिक्षा से संबंधित जानकारी होनी चाहिए शिक्षा पाठ्यक्रम की पुस्तिका, इसकी भूमिका तथा उनमें निहित किसी एक तरह पढ़ना चाहिए,इस हेतु ऐसी स्वाध्याय हेतु पुस्तकें में रखी जाएँ जो योग–शिक्षा से संबंधित समग्र जानकारी दें।
3. जो भी आसन या क्रिया सिखानी हो, उसकी विधि और लाभ विद्यार्थियों को पहले समझा देने चाहिए।
4. योगासन या क्रिया का कार्यक्रम कराते समय कब, कौन से आसन या क्रिया कैसे कराई जाए, यह ध्यान में रखना चाहिए।
5. योग करते समय विद्यार्थी अपना ध्यान कहाँ एकाग्र करें, यह अवश्य बताना चाहिए।
6. शरीर के भाग पर जोर पड़ने वाले आसन करने के बाद उसके विपरीत भाग पर जोर पड़नेवाले आसन अवश्य कराने चाहिए, जैसे – हलासन के बाद चक्रासन।
7. किस प्रकार की वेश–भूषा में योग सुविधापूर्वक हो सकता है, यह शिक्षक स्वयं भी ध्यान में रखें और विद्यार्थियों को भी बताएँ।
8. योगासन खाली पेट करना चाहिए अर्थात् खाने के तीन–चार घंटे बाद ही योग कराया जा सकता है। बालक से पूछें कि उसने कब, भोजन किया या प्रातः शौच हुआ या नहीं? यह जानकर ही योगासन कराना चाहिए वरना हानि हो सकती है।
9. सात्विक आहार और स्वास्थ्य का संबंध जानें और विद्यार्थियों को समझाए।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

10. योगासन करते समय यदि किसी बालक से गलती हो या उससे योग की क्रियाएँ न होता हो तो उसे डाँटना नहीं चाहिए बल्कि उनकी समस्या का समधान किया जाना चाहिए।

11. बालकों को योग क्रिया कराते समय शिक्षक को यह ध्यान रखना चाहिए कि बालक उस आसन को सरलता से कर रहा है अथवा नहीं।

12. प्रत्येक आसन की अन्तिम व सही स्थिति तक पहुँचने के लिए अनेक सरल–चरणों का ज्ञान होना चाहिए।

13. कठिन आसनों के पश्चात् शवासन द्वारा अंग शिथिल कराकर ही दूसरा आसन कराएँ।

14. योग सिखाते समय छात्रों की आयु, शक्ति व स्वास्थ्य का ध्यान रखना चाहिए।

15. किन आसनों व क्रियाओं के करने से किन रोगों में लाभ होता है– यह शिक्षकों को अवश्य मालूम होना चाहिए। यह बच्चों को अवश्य बताना चाहिए।

16. अधिक आसन व क्रियाएँ करने के स्थान पर कम आसन व क्रियाएँ अधिक समय तक करना उपयोगी रहता है।

17. बालकों के पारिवारिक वातावरण को जानने के लिए शिक्षक–अभिभावक सम्मेलन आदि आयोजित करने चाहिए तथा अभिभावकों को भी योग का महत्व बताना चाहिए।

18. योग शिक्षक को योग कराते समय उचित स्थान का भीचुनाव करना चाहिए। यह भी ध्यान रखा जाए कि –

    (अ) योग समतल स्थान पर करें।

    (ब) स्थान छायादार हो तथा वहाँ पर किसी प्रकार का शोर न हो।

    (स) योग मोटे आसन या मोटी दरी पर करना चाहिए।

19. योग बहुत बड़े समूह में न कराकर कर छोटे–छोटे समूह में कराना चाहिए।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

20. योग में केवल आसन ही नहीं, आसन के साथ प्राणायाम की क्रियाएँ कराएँ जाए।

21. धीरे–धीरे शिक्षक ऐसे आसन शृंखला व प्राणायाम शृंखला बताएँ जिससे बच्चे नियमित रूप से अपने घर में कर सके।

22. विद्यालय समय से पूर्व या बाद में छात्रों की योग कक्षाएँ लगाई जा सकती है।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

1.2 योग को विद्यालय में प्रभावी बनाने के संबंध में कुछ सुझाव

1. संस्था प्रमुख के द्वारा योग विषय में शिक्षकों को प्रोत्साहित किया जाए।
2. योग कक्ष या ध्यान–कक्ष की व्यवस्था विद्यालय स्तर पर की जाएँ।
3. आवासीय विद्यालयों में भी इसे दैनिक कार्यक्रम में रखा जाना चाहिए।
4. योग की प्रक्रिया की प्रत्यक्ष जानकारी के लिए योग डायरी बनवाना उपयुक्त रहेगा।
5. मन्द बुद्धि के बच्चों के लिए योग की विशेष कक्षाएँ ली जाएँ तथा उनके विकास का मूल्यांकन किया जाए।
6. योग पखवाड़ा मनाया जाए जिसमें योग के बारे में विस्तार से बताया जाए।
7. योग के अंतर्गत मौन का अभ्यास कराया जाएँ एवं उसका महत्व बताया जाए।
8. अनेक विद्यालयों को मिलाकर संकुल स्तर पर योग–शिक्षा पर भाषण, कविता,निबंध आदि विविध कार्यक्रम का आयोजन किया जाए।
9. कक्षा में शिक्षण के पूर्व गत दिवस की अध्यापित विषय वस्तु को ध्यान की स्थिति में स्मरण करना तथा आने वाली विषय वस्तु से सहसंबंध जोड़ने के लिए भी कहा जा सकता है।
10. बच्चों के शारीरिक व मानसिक विकास में योग का क्या प्रभाव रहा, इस अनुभव प्राप्त किया जाएँ। प्राप्त अनुभवों के आधार पर योग शिक्षा की प्रभावोत्पादकता की समीक्षा की जाएँ तदनुसार भावी कार्ययोजना बनाई जाएँ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

अध्याय : दो

2.1 गुरुवन्दना

गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुः गुरुर्देवो महेश्वरः।

गुरुः साक्षात् परमब्रह्म तस्मै श्री गुरवे नमः।।

2.2 श्री सरस्वती वन्दना

या कुन्देन्दुतुषारहारधवला या शुभ्रवस्त्रावृत्ता

या वीणावरदण्डमण्डितकरा या श्वेतपद्मासना।

या ब्रह्माच्युतशंकर प्रभृतिभिर्देवैः सदा वन्दिता

सा मां पातु सरस्वती भगवती निःशेषजाड्यापहा।।

जो कुन्दपुष्प, चन्द्रमा, बर्फ (तुषारहार) के समान धवल (श्वेत) हैं, जो शुभ्र (श्वेत) वस्त्र धारण करती हैं, जिनके हाथ वीणा से सुशोभित हैं, जो श्वेतकमलासन पर विराजमान है। ब्रह्मा, विष्णु, महेश आदि देवों के द्वारा जिनकी वंदना की जाती है। सब प्रकार की जड़ता को दूर करने वाली ऐसी भगवती–सरस्वती मुझे सद्बुद्धि प्रदान करें, मेरी रक्षा करें।

2.3 प्रार्थना–1

वह शक्ति हमे दो दयानिधे, कर्त्तव्य मार्ग पर डट जावें।

पर सेवा पर उपकार में हम, निज जीवन सफल बना जावें।।

हम दीन दुःखी निबलों विकलों के, सेवक बन सन्ताप हरें।

जो हैं अटके भूले भटके, उनकों तारें खुद तर जावें।। वह शक्ति हमें दो .....

छल दम्भ द्वेष पाखण्ड झूठ, अन्याय से निशि दिन दूर रहें।

जीवन हो शुद्ध सरल अपना, शुचि प्रेमसुधा रस बरसावें ।। वह शक्ति हमें दो .....

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

निज आन मान मर्यादा का प्रभु ध्यान रहे अभिमान रहे।

जिस देश–जाति में जन्म लिया, बलिदान उसी पर हो जावें।। वह शक्ति हमें दो ....

प्रार्थना–2

शिवोऽहम् शिवोऽहम् शिवोऽहम् शिवोऽहम्।

शिवोऽहम् शिवोऽहम् शिवोऽहम् शिवोऽहम्।।

वही आत्मा सच्चिदानन्द मैं हूँ।

अमर आत्मा सच्चिदानन्द मैं हूँ।

अखिल विश्व का जो परम आत्मा है।

वही आत्मा सच्चिदानन्द मैं हूँ।। 1 ।। शिवोऽहम् .....

अमर आत्मा है मरणशील काया।

सभी प्राणियोंके जो भीतर समाया।

वही आत्मा सच्चिदानन्द मैं हूँ ।। 2 ।। शिवोऽहम् ......

जिसे शस्त्र काटे न अग्नि जलावे।

बुझावे न पानी न मृत्यु मिटावे।

वही आत्मा सच्चिदानन्द मैं हूँ ।। 3 ।। शिवोऽहम् .....

है तारों सितारों में आलोक जिसका।

है चन्दा व सूरज में आभास जिसका।

वही आत्मा सच्चिदानन्द मैं हूँ ।। 4 ।। शिवोऽहम् .....

जो व्यापक है, कण–कण में है वास जिसका।

नहीं तीनों कालों में हो नाश जिसका।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com
Unfiled Notes Page 3

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

वही आत्मा सच्चिदानन्द मैं हूँ ।। 5 ।। शिवोऽहम् .....

अजर और अमर जिसको वेदों ने गाया।

वही ज्ञान अर्जुन को हरि ने सुनाया।

वही आत्मा सच्चिदानन्द मैं हूँ ।। 6।।

शिवोऽहम् शिवोऽहम् शिवोऽहम् शिवोऽहम्।

शिवोऽहम् शिवोऽहम् शिवोऽहम् शिवोऽहम्।।

प्रार्थना के अन्त में तीन बार ओ३म् का सस्वर उच्चारण करते हुए भ्रामरी प्राणायाम करें ।

2.4 गायत्रीमंत्र

ओ३म् भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं।

भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ।।

(यजु0 – ३७/३) ऋ0३/६२/१0

भावार्थ : उस प्राणस्वरूप, दुखनाशक, श्रेष्ठ, तेजस्वी, पापनाशक, देवस्वरूप परमात्मा को हम अपनी अन्तरात्मा में धारण करें। वह परमात्मा हमारी बुद्धि को सन्मार्ग में प्रेरित करें।

2.5 शान्तिपाठ

ओ३म् असतो मा सद्गमय,

तमसो मा ज्योतिर्गमय,

मृत्योर्मा अमृतं गमय।।

सर्वेषां शान्तिर्भवतु,

सर्वेषां पूर्णं भवतु,

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

सर्वेषां मंगलं भवतु।।

स्वस्ति प्रजाभ्यः परिपालयन्ता, न्यायेन मार्गेण मही महीशा।

गो ब्राह्मणेभ्यः शुभमस्तु नित्यं, लोकाः समस्ताः सुखिनो भवन्तु।।

ओ३म् त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्।

उर्वारुकमिव बंधनान्मृत्योर्मुक्षीय माऽमृतात्।।

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वेसन्तु निरामयाः।

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद् दुःखभाग भवेत्।।

ओ३म् द्यौः शान्तिरन्तरिक्ष ५ शान्तिः ।

पृथिवी शान्तिरापः शान्तिरोषधयः शान्तिः।

वनस्पतयः शान्तिर्विश्वेदेवाः शान्तिर्ब्रह्म शान्तिः।

सर्व ५ शान्तिः शान्तिरेव शान्तिः

सा मा शान्तिरेधि।। ओ३म् शान्तिः! शान्तिः! शान्तिः।।

(यजुर्वेद ३६/१७)

नाऽहं कर्ता हरि कर्ता

हरि कर्ता हि केवलम्।

नाऽहं कर्ता गुरु कर्ता

गुरु कर्ता हि केवलम्।।

त्वमेव माता च पिता त्वमेव।

त्वमेव बन्धुश्च सखा त्वमेव।।

त्वमेव विद्या द्रविणं त्वमेव।

त्वमेव सर्वं मम देव देव।।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

2.6 योग क्या है :–

(भवतापेन तप्तानाम् योगो हि परमौषधम्)

योगासन

योग शब्द 'युज्' धातु से बना है जिसका अर्थ होता है जोड़ना। जीवात्मा का परमात्मा से मिल जाना, एक हो जाना ही योग है।

योगाचार्य महर्षि पतञ्जलि ने सम्पूर्ण योग के रहस्य को अपने योगदर्शन में सूत्रों के रूप में उपदेश किया है।

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

याज्ञवल्क्य स्मृति में कहा गया है –

अयं तु परमो धर्मो यद्योगेनात्मदर्शनम्

जिस योग साधन द्वारा आत्मदर्शन या ब्रह्मसाक्षात्कार हो वही परमधर्म है।

'श्रीमद्भगवद्गीता' में श्री कृष्ण ने कहा है – "योगः कर्मसु कौशलम्"

प्रत्येक काम को कुशलता से सम्पन्न करना योग है।

कृष्ण ने गीता में यह भी कहा है – "समत्वं योग उच्यते"

समता की भावना ही योग है।

2.7 योगासन हेतु सावधानियाँ

1. योगासन करने से पूर्व शौच, स्नान आदि से निवृत्त हो जाएँ।
2. प्रातःकाल योगासन करना अधिक लाभकारी है।
3. योगासन करने के तुरन्त बाद स्नान नहीं करना चाहिए। पसीने को पंखे से न सुखाएँ, शरीर का ताप सामान्य होने पर स्नान करें।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

4. योगासन के आधा घंटा पश्चात् दूध, दलिया, फल या अंकुरित अनाज थोड़ी मात्रा में अवश्य लेना चाहिए।
5. आसन एकान्त तथा धूल, मिट्टी व धुआँ रहित स्थान पर किया जाना चाहिए।
6. आसन करते समय शरीर पर ढीले वस्त्र होने चाहिए।
7. समतल भूमि पर गरम कंबल या मोटी दरी बिछाकर ही आसन करें। खुली भूमि पर बिना कुछ बिछाकर आसन कभी न करें, जिससे शरीर में निर्मित होने वाला विद्युत प्रवाह नष्ट न हो जाए।
8. श्वास मुँह से न लेकर नाक से ही लेना चाहिए।
9. आसन करते समय शरीर के साथ जबरदस्ती न करें, धैर्य पूर्वक आसन करें।
10. आसन के पूर्व थोड़ा जल पीना लाभदायक है। संधि स्थानों का मल निकालने में जल बहुत सहायक होता है।
11. आसन की स्थिति में श्वास–प्रश्वास का विशेष ध्यान रखें।
12. आसन करते समय शरीर में यदि किसी स्थान पर खिंचाव पड़ रहा हो, कष्ट होने लगे या पीड़ा का अनुभव हो तो उस अभ्यास को तुरन्त बंद कर देना चाहिए।
13. आसन जितने समय तक सरलता से कर सकें उतने समय तक ही करें।
14. आसन नियमित तथा एकाग्रचित्त होकर प्रसन्न मुद्रा में करना चाहिए।
15. आसन में प्रतिस्पर्धा नहीं करनी चाहिए।
16. रुग्णावस्था में कुशल योग शिक्षक की देख–रेख में ही विशेष आसन करना चाहिए।
17. भोजन के चार घंटे बाद ही आसन किया जाना चाहिए।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

अध्याय : तीन

3.1 अष्टांग योग

योग के द्वारा विभिन्न दशाओं को पार करता हुआ व्यक्ति मन और आत्मशक्ति का विकास करता हुआ आत्मज्ञान को प्राप्त होता है।

हमारे ऋषि–मुनियों ने योग के द्वारा शरीर मन और प्राण की शुद्धि तथा परमात्मा की प्राप्ति के लिए आठ प्रकार के साधन बतलाए हैं, जिसे अष्टांग योग कहते है। ये हैं–

यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि।

1. **यम–** सामाजिक व्यवहार में आने वाले नियमों को यम कहते हैं। जैसे किसी को न सताना, यातना न देना, लोभ लालच न करना, चोरी, डकैती न करना अर्थात् कोई ऐसा कार्य न करना जिससे मानव समाज के किसी भी अंग का अहित होता है।

2. **नियम–** इसका संबंध आपके अपने व्यक्तिगत व्यवहार से है। व्यक्तिगत चरित्र आचरण व्यवहार उत्तम होना चाहिए। जब आपका अपना चरित्र उत्तम होगा तो आप समाज के एक श्रेष्ठ अंग बन जाएगे। श्रेष्ठ समाज उत्तम व्यक्तियों से ही मिलकर बनता है।

3. **आसन–** विकास के लिए जो यौगिक क्रियाएँ की जाती हैं, उन्हें आसन कहा जाता है।

4. **प्राणायाम–** यूँ तो प्राण विज्ञान बहुत व्यापक विषय है, परन्तु इसके अनेक अंगों का संक्षिप्त विवरण इस प्रकार है –

   प्राण + आयाम अर्थात् प्राणों का आयाम

   1. प्राण वायु को सन्तुलित रूप से लेना।
   2. नियमित रूप से गहरी और लंबी साँस लेना।
   3. प्राण पर सदैव ध्यान रखना।

5. **प्रत्याहार–** किसी भी वस्तु में लिप्त न होना जैसे– ''जल में जैसे कमल रहता है जग में वैसे रहना'' कमल जल में रहता है पर वह गीला नहीं होता उसी प्रकार रहना। संसार में अनासक्त भाव से रहना प्रत्याहार है।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

6. **धारणा–** अपने मन को एकाग्र करना या एकाग्रचित्त होना ही धारणा है। यह बहुत बड़ी बात है और जीवन में सफलता की कुंजी है।

7. **ध्यान–** प्रभु का चिन्तन करना और उसके स्मरण में चित्त को लगाना ध्यान कहलाता है।

8. **समाधि–** समाधि लग जाने पर मनुष्य के अन्तर में स्वतः ही प्रकाश दिखने लगता है।

लाभ– इन आठों प्रक्रियाओं से मानसिक, आध्यात्मिक और शारीरिक विकास होता है और इससे शरीर स्वस्थ होता है। शरीर का विकार दूर होंगे। मन स्वच्छ होगा।

1. यम

यम–"अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहाः यमाः"

यम का अर्थ है पंचव्रत, जिसे अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह कहते हैं।

1. **अहिंसा–** अहिंसा का अर्थ है हिंसा न होना। मन, वचन, कर्म से किसी प्राणी को न सताना अहिंसा है।

2. **सत्य–** सत्य का अर्थ है – झूठ न बोलना।

   जिस वार्तालाप और व्यवहार से सबका हित हो वह सत्य है।

3. **अस्तेय–** चोरी न करना। पराई वस्तु को उसके स्वामी से पूछे बिना न लेना, अस्तेय है।

4. **ब्रह्मचर्य–** ब्रह्मचर्य का मूल अर्थ है इन्द्रिय संयम।

   शरीर की शक्ति का रक्षण ब्रह्मचर्य है।

5. **अपरिग्रह–** अपरिग्रह का एक और नाम है असंग्रह, अर्थात् संग्रह न करना। अनावश्यक वस्तुएँ द्रव्य आदि को एकत्र न करना अपरिग्रह है।

2. नियम

नियम – **शौचसंतोषतपःस्वाध्यायईश्वरप्रणिधानानि नियमाः**

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

i. शौच

शौच का अर्थ है पवित्र। शरीर और मन दोनों की पवित्रता से ही शौच का वास्तविक अर्थ पूरा होता है।

ii. सन्तोष

'सम्' उपसर्ग पूर्वक ''तुष् प्रीतौ'' धातु से संतोष शब्द बना है।

सन्तोष का अर्थ – प्रसन्नता, खुशी, आनन्द है, जैसी भी भली–बुरी परिस्थिति सामने हो उसमें प्रसन्न रहना, संतोष है। अथवा शरीर से पूर्ण पुरुषार्थ द्वारा प्राप्त धन से अधिक की लालसा न करना, न्यूनाधिक की प्राप्ति पर शोक और हर्ष न करना।

iii. तप

भूख–प्यास, शीत–उष्ण, स्थान तथा आसन आदि कष्टों को सहन करते हुए अपने कार्यों को पूरा करना है।

iv. स्वाध्याय

ज्ञान की प्राप्ति के लिए प्रतिदिन नियम से पठन–पाठन करना 'स्वाध्याय' कहा जाता है।

v. ईश्वर प्रणिधान

प्रणिधान का अर्थ हैं – 'धारण करना, स्थापित करना।' ईश्वर प्रणिधान अर्थात् ईश्वर को धारण करना, ईश्वर को स्थापित करना अथवा जितने भी कर्म, बुद्धि, वाणी और शरीर से किए जाते हैं, और छोटी से छोटी क्रियामात्र को परमगुरु भगवान् अथवा ईश्वर को अर्पण करते जाना तथा उन कर्मों के फलों को भी भगवान् को अर्पण कर देना, ईश्वर प्रणिधान है।

3. आसन

''स्थिरसुखमासनम्''

'आसन' शरीर की वह स्थिति है जिसमें आप अपने शरीर और मन के साथ शान्त, स्थिर एवं सुख से रह सकें।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

4. प्राणायाम

"तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः।"
(योगदर्शन २/४६)

अर्थात् आसन की स्थिरता होने पर श्वास–प्रश्वास की स्वाभाविक गति का नियमन करना–सम कर देना 'प्राणायाम' है।

5. प्रत्याहार

"स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्य स्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः।"

अपने–अपने विषयों के संग से रहित होने पर इन्द्रियों का चित्त के रूप में अवस्थित हो जाना प्रत्याहार है।

6. धारणा

"दशबन्धः चित्तस्य धारणा"

चित्त को किसी एक विशेष अवस्था में स्थिर करने का नाम धारणा है।

7. ध्यान

"तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्।"

ध्यान धारण शक्ति का प्रसार है।

8. समाधि

"तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूप–शून्यमिव समाधिः।

केवल ध्येय मात्र का आभास होता है, चित्त का अपना स्वरूप शून्य हो जाता है वही (ध्यान ही) समाधि कहलाती है।

3.2 हँसिए और हँसाइए

क्या आप जानते हैं आपके पास है, पाँच कोश ? हाँ, आप पाँच खजाने के मालिक हैं।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com
Unfiled Notes Page 5

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

नहीं जानने या भुला देने पर "कस्तूरी कुण्डलि बसे, मृग ढूँढे बन माहि" वाली बात हो जाती है। पाँच भण्डार अर्थात् कोश के नाम हैं –

1. अन्नमय कोश
2. प्राणमय कोश
3. मनोमय कोश
4. विज्ञानमय कोश
5. आनन्दमय कोश

आप अपने भण्डार का जैसे चाहें, जितना चाहें उपयोग कर सकते हैं, जिन्होने उचित उपयोग किया, बहुत कुछ पाया, अच्छा किया, अच्छा पाया।

मुख्य रूप से अन्नमय कोश – शक्तिमान, प्राणमय कोश – प्राणवान, मनोमय कोश – ज्ञानवान, विज्ञानमय कोश – ऊर्जावान और आनन्दमय कोश – स्फूर्तिमान बनाता है। है न, खुश होने वाली बात। सदा प्रसन्न रहिए, मुस्कुराइए और कभी–कभी खूब हँसिए भी। "हँसना एक कला है, तो हँसाना उससे बड़ी कला।"

हँसने के कई बहाने हैं। कई तरीके हैं। एक तरीका यह भी है, हिन्दी वर्णमाला का एक हास्य वर्ण है – 'ह'। इसे एक–बार, दो–बार, चार–बार अर्थात बार–बार दुहराइए। फिर मात्रा लगाकर दुहराए। आप भी और सभी आपको खूब मजा आएगा। हँसी आएगी। करके देखिए –

ह	:–	ह–ह–ह–ह ......
हा	:–	हा–हा–हा–हा ......
हि	:–	हि–हि–हि–हि ......
ही	:–	ही–ही–ही–ही ......
हु	:–	हु–हु–हु–हु ......
हू	:–	हू–हू–हू–हू ......

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

हे	:–	हे–हे–हे–हे ......
हो	:–	हो–हो–हो–हो ......
हः	:–	हः–हः–हः–हः ......

आ गई न हँसी। हँसिए, खूब हँसिए हः हः हः हः ..... आप हँसे, आपके हृदय,फेफड़े का व्यायाम हुआ। आप तनावमुक्त हुए। आपमें स्फूर्ति आई।

3.3 शरीर रचना

जीवधारी के शरीर की रचना पंच महाभूतों (आकाश, वायु, अग्नि, जल एवं पृथ्वी) से हुई है। इन पाँच तत्वों का प्रतिनिधित्व हमारे शरीर की पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ करती हैं। आकाश का गुण है शब्द, और शब्द हम कानों से सुनते हैं। वायु का गुण है स्पर्श, स्पर्श हम त्वचा से करते हैं। अग्नि का गुण है प्रकाश, प्रकाश हम आँखों से देखते हैं। जल का गुण है स्वाद, स्वाद का अनुभव हमें जिह्वा से होता है। पृथ्वी का गुण है गंध, गंध का ज्ञान हमें नासिका से होता है। इसके अलावा पाँच कर्मेन्द्रियाँ हैं – (मुख, हाथ, पाँव, लिंग और गुदा)

पाँच ज्ञानेन्द्रियों, पाँच कर्मेन्द्रियों, शरीर के संस्थान ग्रंथियों आदि 24 तत्वों से हमारे शरीर का संचालन होता है। इन सब पर शासन करने वाला है मन। मन पर शासन करने वाली बुद्धि। बुद्धि का शासक अहंकार और उसका स्वामी है जीवात्मा।

शरीर में सब संस्थानों का एक अपना मुख्य कार्य है जो उन अंगों को स्वस्थ रखने में सहायक होते है।

1.	अस्थि संस्थान	–	हड्डियाँ
2.	संधि–संस्थान	–	संधियाँ
3.	मांस संस्थान	–	मांसपेशियाँ
4.	रक्त और रक्त वाहक संस्थान	–	जैसे हृदय, धमनी और शिरा
5.	श्वासोच्छवास संस्थान	–	जिनसे हम साँस लेते हैं। जैसे नासिका, टेंटुआ, फुफ्फुस आदि।
6.	पोषण संस्थान	–	मुख, दाँत, वित्ताशय गुदा, यकृत अमाशय।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com
Unfiled Notes Page 7

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

7. मूत्र वाहक संस्थान – गुर्दा, मूत्राशय आदि।
8. वात या नाड़ी संस्थान – मस्तिष्क, नाड़ियाँ, वात सूत्र आदि।
9. विशेष ज्ञानेद्रियाँ – चक्षु, कान, त्वचा, नासिका, और जिह्वा।
10. उत्पादक संस्थान – अंड, शिशन, योनि, गर्भाशय आदि।

इसके अतिरिक्त और भी कई प्रकार की ग्रंथियाँ हैं जो हमारे शरीर में कार्य करती हैं।

योगासनों का प्रभाव रीढ़, मांसपेशियों पर, रक्त संस्थान, नाड़ी संस्थान तथा पाचन तंत्र

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

पर पड़ता है। हृदय, फेफड़े तथा मस्तिष्क से इनका घनिष्ठ संबंध है इसलिए इन सब अंगों के कार्यो एवं रचना की संक्षिप्त व्याख्या यहाँ की जा रही है।

मेरुदण्ड (रीढ़)–

गर्दन, पीठ और कमर के बीच में रीढ़ होती है। इसमें 26 अस्थियाँ होती हैं, जो आपस में बँधें रहती हैं। हमारे शरीर के स्वास्थ्य और यौवन का संबंध इसी रीढ़ के स्वस्थ होने से है। रीढ़ में जितनी लचक रहेगी ये 26 अस्थियाँ साफ रहेंगी, इनके मुड़ने में रुकावट नहीं होगी और हमारा स्वास्थ्य और यौवन भी बना रहेगा इन 26 अस्थियों में से 7 गर्दन में 12 पीठ में, 5 कमर में और शेष दो कमर के नीचे गुदा के पास होती हैं, जो नौ के जोड़ से दो बनती हैं। इन्हीं के मध्य से सिर के पिछले भाग से सुषुम्ना नाड़ी निकल कर गुदाद्वार के पास तक आती है। जो सारे शरीर का नियंत्रण करती है।

मांसपेशियाँ–

अस्थि पिंजर के भीतर शरीर के कार्य को चलाने के लिये कोमल अंग होते हैं। जो सौत्रिक तन्तुओं द्वारा इन अस्थियों से जुड़े रहते हैं। अस्थियों को ढँकने तथा ग्रंथियों और अन्य कोमल अंगों की रक्षा के लिए मांसपेशियाँ होती हैं। जिनसे शरीर सुडौल बनता है। मांस का यह विशेष गुण है कि यह सिकुड़कर मोटा और छोटा हो जाता है फिर अपनी पूर्व दशा को प्राप्त कर लेता है। मांस की सिकुड़ने को ''संकुचन'' और फैलने को ''प्रसार'' कहते है।

गतियाँ –

हमारे शरीर में दो प्रकार की गतियाँ होती हैं। एक वे जो हमारी इच्छानुसार होती हैं जैसे – चलना, फिरना,बोलना, हाथ उठाना, भोजन चबाना आदि। क्योंकि ये गतियाँ इच्छा के अधीन होती हैं इसलिए इन्हें ऐच्छिक गति कहते हैं।

दूसरी गतियाँ वे हैं जो हमारे बस में नही हैं, हम उनको अपनी इच्छा से रोक नहीं सकते और जो रुके उन्हें चला नहीं सकते उन्हें अनैच्छिक गतियाँ कहते हैं जैसे हृदय की धड़कन, आंत्रगति, आँखों पर प्रकाशीय प्रभाववश गति आदि।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

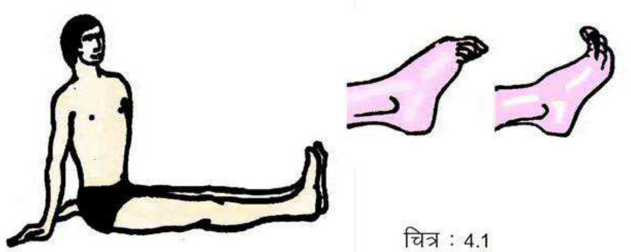
अध्याय : चार

4.1 पवन मुक्तासन

कक्षा – 1 से 3

अभ्यास – 1 पैरों की अंगुलियाँ मोड़ना

विधि – अपने पैरों को शरीर की सीध में सामने फैलाकर बैठ जाइए। अपने हाथों के सहारे थोड़ा पीछे की ओर झुक जाइए। हाथ सीधे रखें, कोहनियाँ न मोड़ें। पैरों की अंगुलियों को धीरे–धीरे आगे पीछे मोड़िए। इस क्रिया को 10 बार दुहराइए।



चित्र : 4.1

अभ्यास –2 टखने मोड़ना

विधि – अभ्यास 1 की मूल स्थिति में बैठे रहिए। टखनों को जोड़ों से झुकाते हुए दोनों पंजों को जितना संभव हो सके, उतना आगे पीछे मोड़िए। इस क्रिया को 10 बार दुहराइए।

चित्र : 4.2

अभ्यास –3 टखने को वृत्ताकार (दाएँ/बाएँ) घुमाना।

विधि – अभ्यास 1 की मूल स्थिति में बैठें। पैरों को सीधा रखते हुए उनके बीच में कुछ फासला छोड़ें। एड़ी को जमीन पर रखते हुए दाहिने पंजे को टखने से दाईं ओर तथा फिर बाईं ओर वृत्ताकार घुमाइए। इस क्रिया को 10 बार दुहराइए।

चित्र : 4.3

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

इसी अभ्यास को बाएँ पंजे से भी करें।

दोनों पंजों को एक साथ वृत्ताकार घुमाते हुए इसी अभ्यास को दुहराएँ।

अभ्यास –4 टखने को उसकी धुरी पर घुमाना

विधि – मूल स्थिति में बैठे रहें। दाहिना टखना बाईं जाँघ पर रखें। बाएँ हाथ की सहायता से दाहिना पंजा पहले दाहिनी ओर से तथा फिर बाईं ओर से वृत्ताकर घुमाइए। ऐसा 10 बार करें। यही क्रिया बाएँ पंजे से करें।

चित्र : 4.4

अभ्यास –5 घुटने को मोड़ना व उसकी धुरी पर वृत्ताकार (दाएँ/बाएँ) घुमना।

विधि – मूल स्थिति में बैठे रहें। दाहिने पैर को घुटने से मोड़िए और दोनों हाथों को दाहिनी जाँघ के नीचे बाँध लें। हाथों को दाहिनी जाँघ के नीचे घुटने के समीप रखते हुए एड़ी को बिना जमीन से स्पर्श किए हुए दाहिने पैर को सीधा कीजिए। फिर दाहिने पैर को घुटने से जितना संभव हो सके, उतना मोड़ते हुए एड़ी नितम्ब के पास लाइए। 10 बार दुहराइए। इसी प्रकार बाएँ पैर से कीजिए।

घुटने को उसकी धुरी पर वृत्ताकार घुमाना। दाहिने पैर को फैलाने के बजाएँ

जाँघ को धड़ के पास पकड़ कर रखें। पैर के निचले हिस्से को घुटने से वृत्ताकार रूप घुमाइए। यही क्रिया घड़ी की सुई की दिशा तथा विपरीत दिशा में 10–10 बार करें। इसे बाएँ पैर से भी कीजिए।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

चित्र : 4.5

अभ्यास –6 मेरुदण्ड को (दाएँ/बाएँ) मोड़ना

विधि – मूल स्थिति में बैठे रहें। दोनों पैरों को आसानी से जितनी दूर फैला सकें फैला लें। हाथों को सीधा रखते हुए दाहिने हाथ को बाएँ पैर के अँगूठे के पास लाएँ तथा बाईं भुजा को पीछे की ओर फैला लें। दोनों भुजाएँ एक सीध में रहें।

अपनी गर्दन को पीछे की ओर मोड़ते हुए बाएँ हाथ की ओर दृष्टि रखें। इसके पश्चात धड़ को विपरीत दिशा में मोड़ते हुए बाएँ हाथ को दाहिने पैर के अँगूठे के पास लाएँ तथा दाहिनी भुजा पीछे की ओर फैला दें। यह एक आवृत्ति हुई। इसे 10 से 20 आवृत्तियों तक करें।

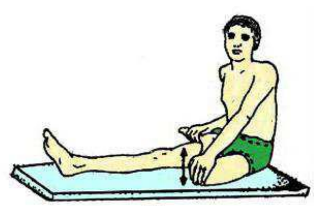
चित्र : 4.6

Downloaded from https:// www.studiestoday.com
Unfiled Notes Page 4

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

अभ्यास –7 अर्ध तितली

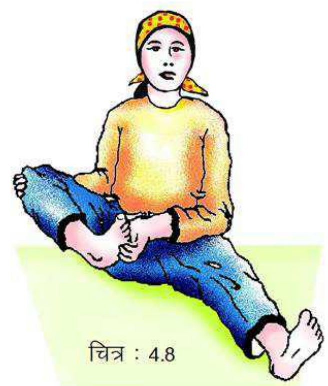
विधि – मूल स्थिति में बैठे रहें। बाएँ पैर को मोड़े और उसको दाहिनी जाँघ पर रखें। बाएँ हाथ से दाएँ पैर का घुटना पकड़े और दायाँ हाथ मुड़े हुए बाएँ पंजे पर रखें। बाएँ पैर को बिलकुल ढीला रखते हुए ऊपर नीचे हिलाए। लगातार करें, जब तक घुटना जमीन पर स्पर्श न करें। इसी प्रकार दाहिने पैर से भी अभ्यास करें।



चित्र : 4.7

अभ्यास – 8 घुटने को घुमाना

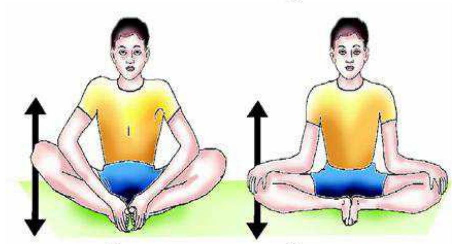
विधि – अभ्यास 7 की स्थिति में रहें, लेकिन बाएँ हाथ से दाएँ पैर की अंगुलियाँ पकड़कर दाएँ घुटने को वृत्ताकार घुमाइए। धीरे–धीरे वृत्त के घेरे को बड़ा करते जाइए। घुटने को दाईं–बाईं दोनों ओर 10–10 बार करें। यही क्रिया बाएँ घुटने से करें।



चित्र : 4.8

अभ्यास – 9 पूर्ण तितली

विधि – बैठने की स्थिति में पैरों के तलवे एक साथ सटा दीजिए। एड़ियों को जितना संभव हो सके, शरीर के पास लाइए। दोनों हाथों की अंगुलियों को एक दूसरे में फँसाकर पंजों को पकड़ें। दोनों पैर के घुटनों को धीरे–धीरे हिलाएँ। इस क्रिया को 20 या अधिक बार दुहराइए। इसी स्थिति में श्वास भरते हुए शरीर पीछे की ओर ले जाएँ तथा श्वास छोड़ते हुए कमर से झुकते हुए शरीर सामने की ओर करें। पैरों के अँगूठों से नाक को स्पर्श कराने का प्रयास करें। इसे दो बार दुहराएँ।



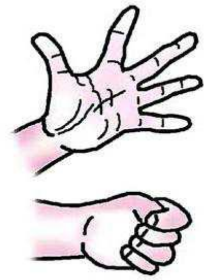
चित्र : 4.9 चित्र : 4.10

Downloaded from https:// www.studiestoday.com
Unfiled Notes Page 5

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

अभ्यास –10 मुट्ठियाँ कस कर बाँधना

विधि – प्रारंभिक स्थिति में आ जाएँ। जमीन के समानान्तर कंधों तक अपनी दोनों भुजाओं को शरीर के सामने की ओर फैला दें। दोनों हाथों की अंगुलियों को श्वास भरते हुए कसकर फैला दें, तथा श्वास छोड़ते हुए अँगूठा अन्दर छिपाते हुए कस कर मुट्ठियाँ बन्द करें। फिर से अंगुलियाँ फैलाएँ, कसकर मुट्ठियाँ बंद करें। इस क्रिया को 10 बार दुहराएँ।



चित्र : 4.11

अभ्यास – 11 कलाई मोड़ना

विधि – अभ्यास 10 की स्थिति में रहिए। श्वास लेते हुए हथेलियों को कलाई से ऊपर की ओर मोड़िए जैसे कि आप अपनी हथेलियों को दीवाल से सटा रहे हों। श्वास छोड़ते हुए हथेलियों को कलाई से नीचे जमीन की ओर करें। अंगुलियों को पुनः ऊपर की ओर करें। इसे 10 बार दुहराएँ।

चित्र : 4.12

अभ्यास – 12 कलाई के जोड़ को घुमाना

विधि – अभ्यास 10 की ही स्थिति में रहें। इस बार केवल दाहिना हाथ जमीन के समानान्तर फैलाएँ मुट्ठी कसकर बाँधें। कलाई से वृत्ताकार दोनों दिशाओं में 10–10 बार घुमाएँ। यही क्रिया बाएँ हाथ से भी करें। इसमें श्वास की गति सामान्य रहेगी।

चित्र : 4.13

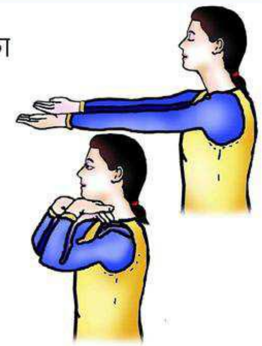
अभ्यास – 13(1) कोहनियाँ मोड़ना

विधि – अभ्यास 12 की स्थिति में रहें, लेकिन फैले हुए हाथों की मुट्ठयाँ खुली रहेंगी हथेलियाँ ऊपर की ओर रहें।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com
Unfiled Notes Page 6

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

भुजाओं को कोहनियों से मोड़ते हुए अंगुलियों से कंधों का स्पर्श कीजिए। भुजाओं को फिर सीधा करें। इसे 10 बार दुहराएँ।



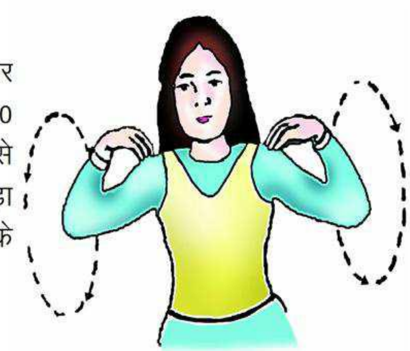
अभ्यास – 13 (2)

विधि – सामने के बजाय भुजाओं को बाजू में फैला कर इसी अभ्यास को 10 बार दुहराइए।

चित्र : 4.14

अभ्यास – 14 कंधों को घुमाना

विधि – 13 (2) की स्थिति में रहें। अंगुलियों को कंधों पर रखे हुए कंधों को आधे जोड़ों से वृत्ताकार 10–10 बार दाईं और बाईं ओर घुमाइए। कोहनियों से बनने वाले वृत्त को जितना सम्भव हो सके, बड़ा बनाएँ। ऐसा करते समय कोहनियों को सीने के सामने से एक दूसरे से स्पर्श करने दें।



चित्र : 4.15

अभ्यास – 15 गर्दन झुकाना (आगे/पीछे)

विधि – बैठने की स्थिति में पैरों को सीधा रखते हुए दोनों हाथों को जाँघों के दोनों ओर जमीन पर रखें। धीरे–धीरे सिर को पीछे ले जाएँ तथा इसी प्रकार आगे लाएँ। इसे 10 बार दुहराएँ।

चित्र : 4.16

अभ्यास – 16 गर्दन घुमाना (दाएँ/बाएँ)

विधि – मुँह को सामने की ओर रखे हुए सिर को धीरे–धीरे दाएँ–बाएँ झुकाइए। इस अभ्यास को दोनों ओर से 10–10 बार करें।

चित्र : 4.17

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

अभ्यास – 17 पैर को मोड़ना (आगे/पीछे)

विधि – पीठ के बल सपाट लेट जाइए। बायाँ पैर मोड़िए और जाँघ सीने के पास लाइए।

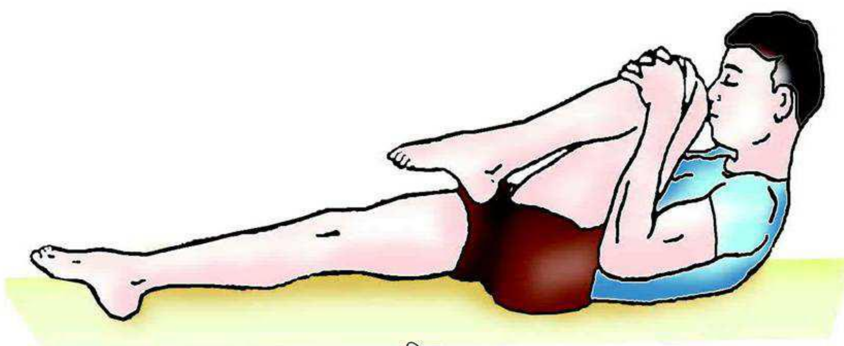
(अ) दोनों हाथों की अंगुलियों को फँसाइए और बाएँ घुटने पर रखिए, गहरी श्वास लेकर श्वास छोड़ दीजिए। जितना सम्भव हो सके फेफड़ों को खाली कर दें।

श्वास को बाहर ही रोकते हुए सिर और सीने के उपरी भाग को उठाते हुए नाक से घुटने को छूने की कोशिश करें। श्वास लेते हुए धीरे–धीरे जमीन पर लेटने की स्थिति में आ जाएँ। पूरे शरीर को ढीला छोड़ दें। इसे 10 बार करें।

इसी क्रिया को पैर बदलकर (दाएँ पैर से) करें। इसे 10 बार करें।

(ब) दोनों पैरों को सीने पर मोड़ लीजिए और भुजाओं को घुटने के चारों ओर लपेट लीजिए। शेष क्रिया पहले के अनुसार ही कीजिए।

श्वास लेना व छोड़ना ध्यानपूर्वक करें।



चित्र : 4.18

अभ्यास – 18 पैर को घुमाना (दाएँ/बाएँ)

विधि – आसन पर सीधे लेट जाएँ। दाएँ पैर को उठाकर धीरे–धीरे दाएँ से बाएँ तथा क्रमशः बाएँ से दाएँ 5–5 बार बड़े से बड़ा वृत्त बनाएँ। इसी प्रकार बाएँ पैर से करें। ध्यान रहे दाएँ व बाएँ पैर से दोनों दिशाओं से वृत्त बनाएँ।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com
Unfiled Notes Page 8

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

एक पैर के बाद दोनों पैरों से एक साथ धीरे धीरे बड़ा वृत्त बनाएँ, बाएँ व दाएँ तथा दाएँ से बाएँ दोनों दिशाओं में करें। इसके पश्चात शरीर ढीला छोड़ दें।

चित्र : 4.19

अभ्यास – 19 साइकिल चलाना

विधि– (अ) आसन पर चित लेट जाएँ। दाहिना पैर उठाएँ और उसे सायकिल चलाने जैसा घुमाएँ। 10 बार सीधा एवं 10 बार उल्टा पैडल घुमाने जैसा घुमाएँ। इसी प्रकार बाएँ पैर से क्रिया करें।

(ब) अब दोनों पैरों से पैडल घुमाने के समान दोनों दिशाओं में घुमाए। 10–10 बार करें।

चित्र : 4.20

अब दोनों पैरों को एक साथ जोड़कर दोनों दिशाओं से 10–10 बार करें। (उल्टा– सीधा) ***ध्यान रहे हर क्रिया समाप्ति के बाद श्वास सामान्य होने तक विश्राम करें।***

अभ्यास – 20 हिलना–डुलना–लुढ़कना

विधि– पीठ के बल सपाट लेट जाइए। दोनों पैरों को सीने तक मोड़ लीजिए। हाथों की अंगुलियों को एक दूसरे में फँसाकर घुटनों के ऊपर रखें। घुटनों को दबाते हुए शरीर को दोनों ओर बारी–बारी से लुढ़काएँ। ऐसा 10 बार करें।

चित्र : 4.21

Downloaded from https:// www.studiestoday.com
Unfiled Notes Page 9

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

उसी स्थिति में रहें, भुजाओं को घुटनों के चारों ओर लपेट दीजिए। पूरे शरीर को मेरुदण्ड (रीढ़ की हड्डी) पर कसकर आगे पीछे हिलाइए–डुलाइए, उकडू बैठने की स्थिति में आने का प्रयत्न करें।

टिप्पणी– इस अभ्यास के लिए आसन मोटा हो, ताकि मेरुदण्ड को क्षति न पहुँचे।

लाभ – पीठ, कमर, नितम्बों की मालिश होती है, प्रातः काल में इसका अभ्यास अत्यन्त लाभकारी है।

सीमाएँ– मेरुदण्ड संबंधी शिकायत वाले इसे न करें।

पवन मुक्तासन का लाभ – अभ्यास 01 से अभ्यास 20 तक के

(1) जोड़ों के दूषित वायु दूर हो जाते हैं।

(2) जोड़ों में लचीलापन आता है।

(3) योगासन करने हेतु मन एवं शरीर तैयार होता है।

(4) रक्त शुद्ध होता है, चर्म विकार, वायु विकार दूर होते हैं।

लाभ – पीठ कमर, नितम्बों की मालिश होती है, प्रातःकाल में इसका अभ्यास अत्यंत लाभकारी है।

4.2 सुखासन

स्थिति– सुखासन का अभिप्राय है 'सुखपूर्वक बैठना' सामान्य भाषा में पालथी मारकर बैठना ही सुखासन है। जमीन पर दरी या कम्बल बिछाकर पैर सामने फैलाकर बैठें।

विधि – टाँगों को घुटनों से मोड़कर आलथी–पालथी मार लें। अर्थात् एक पैर मोड़ लें, दूसरे पैर को मोड़कर पहले पैर के तलवे पर टिका दें, अर्थात् इस पैर की पिण्डली पहले पैर के तलवे पर टिकी रहेगी। ध्यान रखें कि टखनों की हड्डी चुभती न रहें। रीढ़ की हड्डी बिल्कुल सीधी रखें, साँस साधारण तरीके से

चित्र : 4.22

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

लेते और छोड़ते रहें और हाथों को चिन्मुद्रा या ज्ञानमुद्रा में घुटनों पर रखें।

लाभ – 1. इस आसन से पाचन क्रिया ठीक रहती है।

2. मेरुदण्ड को सीधा रखने की आदत पड़ती है।

3. मन की एकाग्रता बढ़ती है।

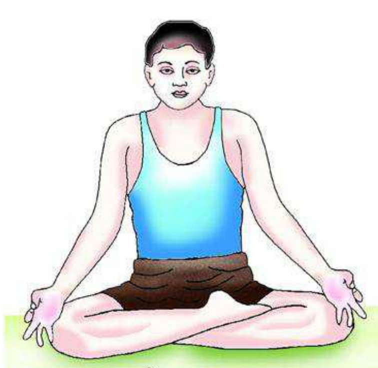
4. कमर और उसके निचले भाग में लचीलापन आता है।

5. जप, ध्यान, पूजन, भजन और भोजन के लिए यह सरलतम आसन है।

4.3 अर्धपद्मासन

स्थिति– साफ दरी या कम्बल पर दोनों पैर सामने की ओर फैलाकर बैठ जाएँ।

विधि– अब दोनों हाथों के सहयोग से दाएँ पैर को उठाकर बाईं जाँघ मूल में स्थापित करें। बाएँ पैर को दाहिनी जाँघ के नीचे स्थापित करें। सिर, गर्दन, मेरुदण्ड तीनों एक सीध में रहें। इसे पैर बदलकर भी करें।



चित्र : 4.23

लाभ– 1. यह ध्यान का आसन है।

1. मन एकाग्र होता है। जोड़ों के दर्द ठीक होते हैं।

2. शरीर स्थिर करने में सहयोगी है।

सावधानी– साइटिका तथा रीढ़ के निचले भाग के विकारग्रस्त रोगियों को इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

4.4 वज्रासन

स्थिति – वज्र का अर्थ है, "बहुत अधिक सख्त, शक्तिशाली, कड़ा और कठोर।" इस आसन पर बैठने से वज्र नाड़ी प्रभावित होती है इसलिए इसे वज्रासन कहते हैं। दोनों

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

पैर मिले हुए अवस्था में सामने फैलाकर बैठ जाएँ। हाथ बगल में जमीन पर सटाकर रखें।

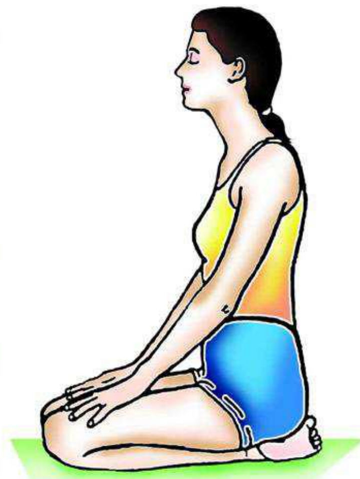
विधि – 1. दाहिना पैर घुटने से मोड़कर दाहिने नितम्ब के नीचे ले आइए, पैर के पंजे अन्दर की ओर रहेंगे।

2. अब बायाँ पैर मोड़कर उसी प्रकार बाईं नितम्ब के नीचे ले आइए।

3. हाथ जंघों पर (दायाँ हाथ जाँघ पर तथा बायाँ हाथ बाईं जाँघ पर) रहेगा।

4. सीधे बैठ जाइए, दृष्टि सामने अथवा बन्द रहेगी।

5. वापस आते समय पहले बायाँ पाँव दाहिनी ओर थोड़ा झुकाते हुए बाईं नितम्ब के नीचे से निकालकर सीधा रख लीजिए।



चित्र : 4.24

6. इसी प्रकार दाहिना पाँव भी सीधा कर लीजिए और पूर्व स्थिति में आ जाइए।

लाभ– 1. इससे जंघों तथा पिंडली और मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं।

2. मेरुदण्ड सीधा और जोड़ों का दर्द दूर होता है।

3. पाचन क्रिया ठीक होती है।

4. साँस लेने और छोड़ने की क्रिया नियंत्रित होती है।

सावधानी– 1. **मुड़े हुए पाँवों पर बैठते समय पाँवों की एड़ी बाहर की ओर, और पंजे अन्दर की ओर रहेंगे।**

2. **एड़ियों पर न बैठें।**

निषेध – **जिन व्यक्तियों को बवासीर की शिकायत हो, वे इसे न करें।**

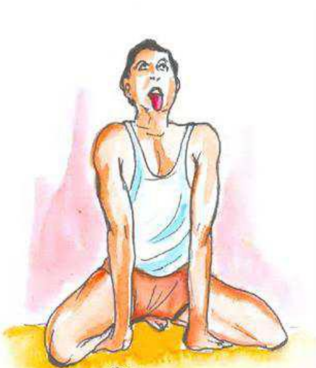
Downloaded from https:// www.studiestoday.com
Unfiled Notes Page 12

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

4.5 सिंहासन

स्थिति – शेर की आकृति बनने से इसे सिंहासन कहते हैं। यदि संभव हो तो सूर्य की ओर मुँह करके बैठे। वज्रासन की स्थिति में बैठ जाइए।

विधि – वज्रासन की स्थिति में जमीन पर कम्बल के ऊपर घुटने के बल बैठ जाइए एवं दाहिने पैर की एड़ी व पंजा बाएँ पैर की एड़ी व पंजा ऊपर से कैचीनुमा आकृति करके दूसरी ओर रख लीजिए। दोनों एड़ियों पर बैठ जाइए व दाहिना हाथ दाहिने घुटने के नीचे तथा बायाँ हाथ बाएँ घुटने के नीचे रखकर अंगुलियाँ फैला लीजिए। जीभ बाहर निकालिए जितनी निकल सके, दृष्टि भौंह– मध्य रहेगी, गर्दन उठाकर रखें।


चित्र : 4.25

लाभ– 1. इससे गर्दन की मांसपेशियों को बल मिलता है।

2. थाइरॉइड में लाभ मिलता है।

3. टान्सिल के कुछ प्रकारों में यह लाभकारी है।

4. इसे सभी कर सकते हैं।

5. इससे स्वर मधुर होता है।

सावधानी – 1. हाथ सीधे तने हुए एवं छाती तनी हुई रहेगी।

2. जीभ बाहर निकालते समय थोड़ी सी आवाज मुँह से निकालें।

3. श्वास निकालना समाप्त होने पर थोड़ी देर रुकें और पुनः जीभ अंदर कर पुनः सही क्रिया करें।

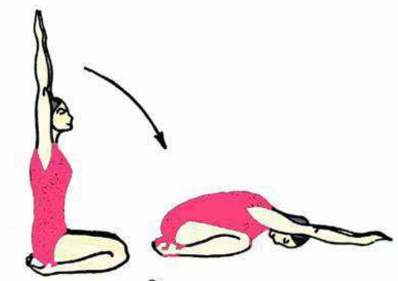
4.6 शशकासन

शशक का तात्पर्य खरगोश से है जो अत्यन्त कोमल व शान्त प्राणी है। इस आसन में

Downloaded from https:// www.studiestoday.com
Unfiled Notes Page 13

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

शरीर की आकृति शशक जैसे होने से शशकासन कहा गया है।


चित्र : 4.26

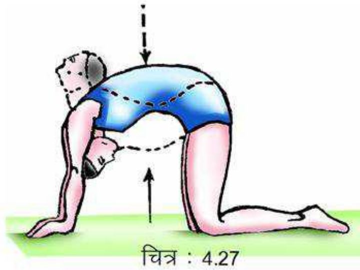
स्थिति– स्वच्छ दरी या कम्बल बिछाकर वज्रासन में बैठे।

विधि– हाथों को घुटने पर रखते हुए वज्रासन में बैठे और साँस लेते हुए हाथों को सिर पर उठाए, हाथों को धड़ की सीध में रखते हुए व साँस छोड़ते हुये धड़ को सामने की ओर मस्तक जमीन से छूने तक झुकाएँ। कुछ क्षणों के लिए श्वास बाहर ही रोकें रखें, फिर श्वास लेते हुए हाथों व धड़ को एक सीध से सिर के ऊपर की ओर ले जाएँ, श्वास छोड़ते हुए धीरे धीरे प्रारम्भिक स्थिति में आ जाएँ। इस अभ्यास को 5–6 बार दुहराएँ। 1 से 3 मिनट तक करें।

लाभ–
1. तीव्र रक्तचाप को सामान्य बनाता है।
2. क्रोध शान्त करता है।
3. मानसिक शान्ति के लिए उपयोगी है।
4. स्मरण शक्ति विकसित बढ़ती है।
5. एकाग्रता बढ़ती है।
6. महिलाओं के लिए अधिक उपयोगी है।

4.7 मार्जारि आसन

स्थिति– स्वच्छ दरी या कम्बल बिछाकर बैठें।


चित्र : 4.27

विधि– दोनों हाथों की हथेलियों एवं घुटनों को भूमि पर टिकाते हुए स्थिति बनाएँ। श्वास अन्दर भरकर रीढ़ की हड्डी को नीचे की तरफ झुकाते हुए छाती बाहर निकालें एवं सिर को ऊपर उठाएँ, कमर नीचे झुकी हुई हो। थोड़ी देर इस स्थिति

Downloaded from https:// www.studiestoday.com
Unfiled Notes Page 14

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

में रहकर श्वास बाहर छोड़ते हुए पीठ ऊपर उठाएँ तथा सिर नीचे झुकाएँ ठुड्डी को छाती से लगाएँ। इस प्रकार से इस क्रिया को 5–6 चक्र करें।

लाभ– 1. इस आसन से गर्दन कंधे, और रीढ़ लचीली बनती है।

2. छात्राओं के लिए आसन अधिक लाभकारी है।

4.8 ताड़ासन

स्थिति– स्वच्छ दरी या कम्बल में समावस्था की स्थिति में खड़े हो जाएँ।

विधि– सीधे खड़े होकर दोनों हाथ की अंगुलियों को आपस में फँसाते हुए सिर पर रखें। श्वास लेते हुए हाथों को पलटकर ऊपर की ओर तानें साथ–साथ पूरे शरीर को पंजों के बल पर ले आएँ और यथाशक्ति रुकें, श्वास छोड़ते हुए नीचे पूर्व स्थिति में आ जाए। दोनों हाथ सिर पर, पैर समावस्था में रखें। क्रिया पाँच बार करें।

चित्र : 4.28

लाभ– 1. इससे ऊँचाई बढ़ती है।

2. मेरुदण्ड लचीला होता है।

3. कब्ज दूर होता है।

4. रीढ़ की हड्डी का दर्द दूर होता है।

5. आलस्य दूर करने के लिए अति उत्तम है।

6. थकान दूर कर स्फूर्ति देता है।

सावधानी – जिन लोगों को चक्कर आता हो इसे न करें।

4.9 समपादासन

स्थिति एवं विधि –

1. दोनों पैरों को सटाकर सीधे खड़े रहें।

2. पैर रीढ़ और गर्दन तक सारा शरीर सीधा–समरेख में रहे।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com
Unfiled Notes Page 15

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

3. दृष्टि सामने रखें।

4. दोनों हाथों की हथेलियों को शरीर के बगल में सटा कर रखें।

चित्र : 4.29

लाभ–

1. आँखों की ज्योति बढ़ती है।
2. एकाग्रता बढ़ती है।
3. रक्त संचार सन्तुलित होता है।
4. थकान दूर होती है।

क्रिया– शिक्षक 1, 2, 3, 4 बोलें, बच्चे 1 और 3 में धीमी, लम्बी मंद गति से श्वाँस लें, 2 और 4 में धीमी लम्बी मंद गति से श्वास छोड़े।

4.10 शवासन

चित्र : 4.30

स्थिति – स्वच्छ दरी या कम्बल पर पीठ के बल लेट जाएँ।

विधि – पीठ के बल लेट जाएँ। भुजाएँ शरीर के बगल में रहें। हथेलियाँ ऊपर की ओर खुली रहें। पैरों को आराम की स्थिति में थोड़ा दूर–दूर कर लें। आँखें बन्द रहें। पूरे शरीर को ढीला छोड़ दीजिए। शरीर का कोई भी भाग हिलाइए नहीं। श्वास सहज हो। मस्तिष्क को श्वास–प्रश्वास के प्रति जागरुक होने दें। श्वास–प्रश्वास की गिनती करें – 1 अन्दर–1 बाहर, 2 अन्दर–2 बाहर। इसी तरह गिनते जाइए। कुछ मिनटों तक गिनते रहें। यदि मन यहाँ वहाँ भटके तो उसे वापस गिनती पर लगाएँ। इस प्रकार से कुछ समय बाद तक अपनी श्वास के प्रति जागरुक रहें तो निश्चित ही तन–मन शिथिल हो जाएगा।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

श्वांस– सहज, एवं लयपूर्ण हो।

समय– जितना अधिक समय तक (सुविधानुसार) कर सकें करें।

एकाग्रता – श्वास एवं गिनती पर एकाग्रता आवश्यक है।

लाभ– 1. समस्त शरीरिक एवं मानसिक प्रणालियों को शिथिल करके विश्राम देता है।

2. सोने से पूर्व, आसनों के पहले या मध्यम व गतिशील अभ्यासों के बाद इसका अभ्यास आदर्श माना जाता है।

4.11 (वृक्षासन / ध्रुवासन)

(एक पाद प्रणामासन)

स्थिति एवं विधि – स्वच्छ दरी या कम्बल पर खड़े हो जाइए, दोनों हाथ बाजू में एवं पैर एक दूसरे के समीप (समावस्था में खड़े हों) एक पैर को दूसरे पैर के जंघा मूल पर रखें, हथेलियों को प्रणाम की मुद्रा में छाती के सामने रखें। सिर सीधा तथा दृष्टि सामने किसी बिन्दु पर एकाग्र करें।

इस आसन को पैर बदल कर करें।

चित्र : 4.31

टीप– वृक्षासन में दोनों हाथ सिर के ऊपर उठाकर रखें।

लाभ– स्नायु संस्थान में सन्तुलन लाने के लिए अच्छा आसन है। मन की एकाग्रता बढ़ती है। पैरों तलुओं और घुटनों की मांसपेशियों को शक्ति प्रदान करता है।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

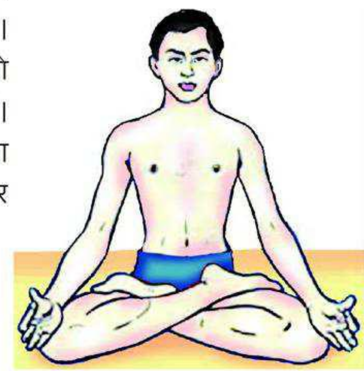
अध्याय : पाँच

कक्षा – 4 से 5

5.1 पद्मासन

स्थिति – स्वच्छ कम्बल या दरी में बैठकर अभ्यास करें।

विधि– पद्मासन लगाने हेतु दोनों पैरों को फैलाएँ और दोनों हाथों से बाएँ पैर की एड़ी को उठाकर नाभि से स्पर्श कराते हुए दाईं जंघा पर रखें। इसी प्रकार दाएँ पैर की क्रिया दुहराएँ। घुटनों को जमीन पर टिकाकर रखें। हाथों को घुटनों के ऊपर रखें। रीढ़ की हड्डी सीधी रखें। नेत्रों को बंद रखें, ध्यान को केन्द्रित करने का प्रयास करें। आसन को अपनी क्षमता के अनुसार करें। श्वास–प्रश्वास की क्रिया सामान्य रखें।



चित्र : 5.1

लाभ–

1. मन की एकाग्रता बढ़ती है।
2. ब्रह्मचर्य की प्राप्ति होती है।
3. घुटनों के जोड़ों का दर्द दूर होता है।
4. पिण्डली पुष्ट होती है।
5. जठराग्नि को तीव्र करता है।

सावधान – साइटिका या रीढ़ का दर्द हो तो यह आसन न करें।

5.2 तिर्यक ताड़ासन

स्थिति– यह आसन खड़े होने की स्थिति में करें।

विधि– जमीन पर दोनों पैर 7 इंच की दूरी पर फैलाकर खड़े हो जाएँ। उसके बाद अपने दोनों हाथों की अंगुलियों को फँसाकर ऊपर की ओर ले जाते हुए शरीर को तानते हुए हाथों

Downloaded from https:// www.studiestoday.com
Unfiled Notes Page 2

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

को ऊपर की ओर खींचे अब शरीर को 30° तक बाईं तरह झुकाएँ यही क्रिया दाईं ओर से भी करें।

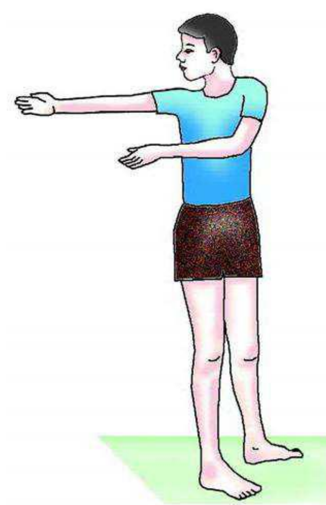
चित्र : 5.2

लाभ–

1. वक्ष स्थल पुष्ट होता है।
2. शरीर सुडौल और सुन्दर बनता है।
3. मेरुदण्ड सीधा होता है।
4. आलस्य दूर होता है।

5.3 कटि चक्रासन

स्थिति – स्वच्छ दरी पर या कम्बल पर पैरों के मध्य कंधे के बराबर दूरी कर खड़े हो जाएँ। कटि अर्थात् कमर चक्र अर्थात् घुमाना, आँतों व कमर संबंधी सारे विकार व कमर की अनावश्यक बढ़ी हुई चर्बी कम होती है।


चित्र : 5.3

विधि– स्वच्छ दरी या कम्बल में खड़े हो जाएँ, दोनों पैरों को कंधे के बराबर फैलाएँ, दोनों हाथों को कंधे के बराबर सामने फैलाएँ, श्वास छोड़ते हुए दाएँ हाथ को बाएँ हाथ के पास लाएँ और बायाँ हाथ सीधा रहने दें। यही क्रिया श्वास छोड़ते हुए हाथों को पलटा कर 5–5 बार करें।

लाभ–

1. इस आसन से कब्ज की समस्या का निदान होता है।
2. पेट की अनावश्यक चर्बी कम होती है।
3. कमर, पीठ, कूल्हों, मेरुदण्ड तथा शरीर के अन्य जोड़ों का दर्द दूर करता है।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com
Unfiled Notes Page 3

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

5.4 पाद हस्तासन

विधि– समावस्था की स्थिति में खड़े हो जाएँ, दोनों पैरों को सटाकर रखें, श्वास लेते हुए दोनों हाथों को ऊपर ले जाएँ, हाथों को खुला रखें, अंगुलियों को सटाकर हथेलियाँ सामने की ओर रखें। श्वास को बाहर छोड़ते हुए सामने की ओर धीरे–धीरे झुकें, दोनों हाथों से पैरों के अंगूठों को पकड़ने का प्रयास करें परन्तु घुटनों को सीधा रखें। नेत्रों को शरीर की स्थिति के अनुसार रखें और श्वास खींचते हुए धीरे– धीरे पूर्व की स्थिति में आ जाएँ। क्रिया की पुनरावृत्ति क्षमता के अनुसार करें।

चित्र : 5.4

चित्र : 5.5

लाभ–
1. मांस पेशियाँ सुदृढ़ होती हैं।
2. मोटापा घटता है।
3. रक्त संचार की क्रिया नियमित होती है।
4. वक्षस्थल पुष्ट एवं मजबूत होता है।
5. कमर दर्द में राहत मिलती है।
6. शरीर चुस्त और फुर्तीला बनता है।

5.5 उष्ट्रासन

स्थिति– दरी या कम्बल बिछाकर पैर फैलाकर बैठें।

विधि– वज्रासन की स्थिति में बैठें। नितम्बों का भार पंजों पर दें, ध्यान रखें कि घुटने आपस

Downloaded from https:// www.studiestoday.com
Unfiled Notes Page 4

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

में मिले हों, एड़ियाँ भी मिली होनी चाहिए, अब घुटनों के बल खड़े हो जाएँ घुटनों को कंधे के बराबर फैलाएँ। दोनों हाथों को पीछे ले जाकर पैर के टखनों को पकड़ें और श्वास लेकर शरीर को यथाशक्ति खींचने का प्रयास करें। क्रिया को पुनः दुहराएँ।

चित्र : 5.6

लाभ–
1. पाचन शक्ति को ठीक करता है।
2. रीढ़ एवं कमर दर्द में आराम मिलता है।
3. शरीर लचीला बनता है।
4. वक्ष तथा फेफड़ों के लिए लाभदायक है।

5.6 पश्चिमोत्तान आसन

विधि– जमीन पर दरी या कम्बल बिछाकर बैठें, दोनों पैरों को सामने फैलाकर दोनों हाथों से पैरों के अंगूठों को पकड़ें और मस्तक को घुटनों पर रखें। यह आसन की सरल विधि है। प्रारम्भिक अवस्था में सीधे लेटकर दोनों हाथों को सिर के ऊपर फैलाएँ। श्वास को छोड़कर जल्दी से उठते हुए दोनों हाथों से पैर के अँगूठे को पकड़ने का प्रयास करें और सिर को घुटने पर लगाएँ। यदि सिर न लगता हो तो लगातार अभ्यास करें। तत्पश्चात् सीधे बैठकर आगे झुकते हुए धीरे– धीरे दोनों हाथों से पैर के अंगूठे या एड़ी को पकड़ें। श्वास छोड़कर सिर को घुटने से लगाएँ।

चित्र : 5.7

लाभ–
1. मोटापा कम होता है।
2. बवासीर से राहत मिलती है।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

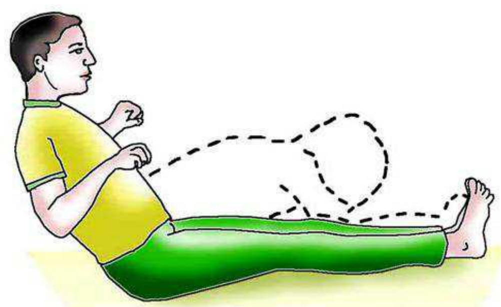
3. यकृत के विकार दूर होते हैं।

4. पाचन क्रिया ठीक होती है।

5. नाड़ी संस्थान को पुष्ट करता है।

5.7 नौका संचालन

विधि– दरी या कम्बल बिछाकर सामने पैर फैलाकर बैठ जाइए। शरीर में इस प्रकार की क्रिया करें कि आप नाव खे रहें हों। श्वास लेते हुए दोनों हाथों की मुट्ठियाँ बाजू से लाते हुए सिर के ऊपर ले जाएँ, श्वास छोड़ते शरीर सामने की ओर झुकाते हुए मुट्ठियों को पैर के पंजों के पास ले जाएँ, पुनः श्वास लेते हुए शरीर को पीछे झुकाते हुए मुट्ठियाँ वापस सिर के ऊपर तक ले जाएँ इस क्रिया को 5 से 10 बार दुहराएँ। इस क्रिया को विपरीत दिशा से भी करें।



चित्र : 5.8

लाभ– 1. हाथ, कोहनी, भुजा कंधा, पीठ पुष्ट बनते हैं।

2. मेरुदण्ड, व कमर में लचीलापन बढ़ता है।

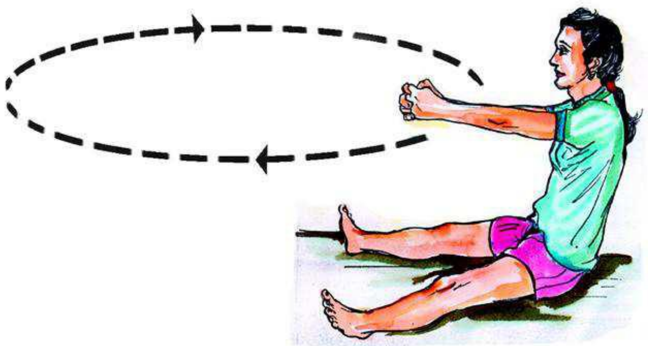
5.8 चक्की चालन

विधि– स्वच्छ दरी पर या कम्बल बिछाकर दोनों पैर अधिकतम फैलाकर बैठ जाइए। हाथों की अंगुलियाँ आपस में फँसाकर उन्हें सामने की ओर फैलाएँ। हाथों की कोहनियों को

Downloaded from https:// www.studiestoday.com
Unfiled Notes Page 6

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

सीधा रखते हुए पैरों के ऊपर गोलाकार घुमाइए मानों आप चक्की चला रहे हों। कमर के ऊपर शरीर को भी गोलाकार घुमाइए। दस बार एक दिशा में तथा दस बार दूसरी दिशा में चक्की चलाइए।



चित्र : 5.9

लाभ– 1. हाथ कोहनी, भुजा, कंधा, पीठ, पुष्ट बनते हैं।

2. मेरुदण्ड व कमर लचीला होती है।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

अध्याय : छः

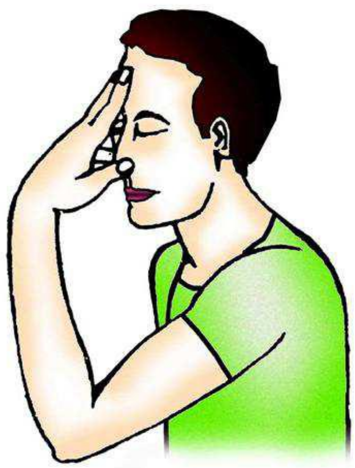
प्राणायाम

प्राण का अर्थ :– प्राण का अर्थ ऊर्जा अथवा जीवनी शक्ति है तथा आयाम का तात्पर्य ऊर्जा को नियंत्रित करना है। इस अर्थ में प्राणायाम का तात्पर्य एक ऐसी क्रिया से है जिसके द्वारा प्राण का विस्तार व प्रसार किया जाता है तथा उसे नियंत्रण में भी रखा जाता है।

6.1 नाड़ी शोधन प्राणायाम

किसी भी सुख आसन में बैठें। पीठ, कमर, गर्दन, सिर लंबवत् सीधा रखें। घुटने भूमि पर टिके रहें।

प्रथम चरण में बायाँ हाथ बाएँ घुटने पर रखें। दाहिने हाथ की तर्जनी और मध्यमा भ्रू–मध्य पर रखें। अँगूठे से दाहिना तथा अनामिका से आवश्यकतानुसार बाईं नासिका रंध्र बंद करें। बाईं नासिका से पूरक करें तथा पुनः उसी से रेचक करें, दाहिना स्वर बंद रहेगा। इस प्रकार इसे पाँच बार करें। पुनः ऐसा ही दाईं नासिका रंध्र से करें। बाईं नासिका बंद रखें। एक नासिका रंध्र से एक बार श्वास लेने और छोड़ने को एक चक्र कहा जाता है।



चित्र : 6.1

द्वितीय चरण में दाईं नासिका रंध्र को अँगूठे से बंद करें, बाईं से पूरक करें। अब बाईं नासिका रेचक रंध्र को चौथी अंगुली से बंदकर दाईं से रेचक करें। पुनः दाईं से पूरक कर बाईं से रेचक करें। यह एक चक्र पूरा हुआ।

लाभ – 1. नाड़ी शोधन प्राणायाम से मन शान्त और प्रसन्न रहता है।

2. साधक आनंद और सुरक्षा का अनुभव करता है।

3. इड़ा और पिंगला नाड़ियों में प्राण का प्रवाह समान होता है तथा इन से विषाक्त तत्व विलग होते हैं।

4. नाड़ियाँ शुद्ध होती हैं।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com
Unfiled Notes Page 2

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

6.2 अनुलोम–विलोम प्राणायाम

विधि– ध्यान के किसी भी आसन में बैठें। बाईं नासिका से श्वास धीरे–धीरे भीतर खीचें, श्वास यथाशक्ति रोकने के पश्चात दाहिने स्वर से श्वास छोड़ दें। पुनः दाईं नसिका से श्वास खींचें, यथाशक्ति श्वास रुकने के बाद बाएँ स्वर से श्वास धीरे–धीरे निकाल दें।

जिस स्वर से श्वास छोड़ा हो उसी स्वर से पुनः श्वास लें और यथाशक्ति भीतर रोककर रखें। यह क्रिया आंतरिक कुम्भक कहलाती है। क्रिया सावधानीपूर्वक करें, जल्दबाजी न करें।

लाभ –

1. शरीर की सम्पूर्ण नस नाड़ियाँ शुद्ध होती हैं।
2. शरीर तेजस्वी व फुर्तीला बनता है।
3. भूख बढ़ती है।
4. रक्त शुद्ध होता है।

सावधानी –

1. नाक पर अंगुलियों को रखते समय उसे इतना न दबाएँ कि नाक की स्थितिटेढ़ी हो जाए।
2. श्वास की गति सहज ही रहे।
3. कुम्भक को अधिक समय तक न करें।

6.3 शीतली प्राणायाम

किसी भी आरामदायक आसन में बैठिए। घुटने जमीन पर टिके हों तथा पीठ, कमर, गर्दन और सिर सीधे रहें। हाथों को घुटनों पर रखें। जीभ अधिक से अधिक बाहर निकालकर उसे नाली की तरह मोड़ लीजिए। मुड़ी हुई जीभ तथा मुख से श्वास खींचिए, मानों आप हवा को चूसते हुए पेट के भीतर ले जा रहे हैं। जीभ को सामान्य स्थिति में लाकर मुख के भीतर ले जाइए तथा मुख बंद कर धीरे–धीरे नासिका से श्वास छोड़ें।

चित्र : 6.2

Downloaded from https:// www.studiestoday.com
Unfiled Notes Page 3

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

लाभ– 1. इस प्राणायाम से रक्त की अशुद्धता दूर होती है।

2. उच्च रक्तचाप में पर्याप्त राहत मिलती है।

3. मानसिक, आत्मिक तथा मांसपेशियों के तनाव दूर होते हैं।

4. गहरी शान्ति का अनुभव होता है।

5. इस प्राणायाम से प्यास की तीव्रता में भी कमी आती है।

सावधानी – इस प्राणायाम का अभ्यास शीतकाल में न करें

निम्न रक्तचाप के रोगी न करें।

6.4 शीतकारी प्राणायाम

किसी भी आरामदायक आसन में सीधे बैठें। घुटने जमीन से लगाए रखें। जीभ को पलटकर तालू से सटा लीजिए। दाँतों को भींचकर होठों को अधिक से अधिक खुला रखें। दाँतों के बीच से मुख द्वारा श्वास लीजिए। होठों को बंदकर धीरे–धीरे नाक से श्वास को छोड़िए।

लाभ – इसके लाभ और प्रभाव शीतली प्राणायाम के समान हैं।

चित्र : 6.3

6.5 भ्रामरी प्राणायाम्

स्थिति– किसी ध्यान के आसन में बैठें।

विधि – आसन में बैठकर रीढ़ को सीधा कर हाथों को घुटनों पर रखें। तर्जनी को कान के अन्दर डालें। दोनों नाक के नथुनों से श्वास को धीरे–धीरे (ॐ) शब्द का उच्चारण करने के पश्चात् मधुर आवाज में कण्ठ से भौंरे के समान गुंजन करें। नाक से श्वास को धीरे–धीरे बाहर छोड़ दें। पूरा श्वास निकाल देने के पश्चात् भ्रमर की मधुर आवाज अपने आप बंद होगी। इस प्राणायाम को 3–5 बार करें।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com
Unfiled Notes Page 4

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

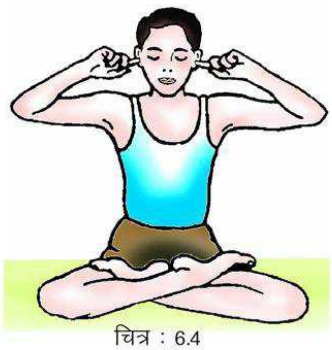
लाभ – 1. मन की चंचलता दूर होती है एवं मन एकाग्र होता है।

2. उच्च रक्तचाप पर नियंत्रण करता है।

3. हृदय रोग के लिए फायदेमंद है।

4. वाणी तथा स्वर में मधुरता आती है।

5. पेट के विकारों का शमन करती है।



चित्र : 6.4

6.6 मुद्राएँ

1. ज्ञान मुद्रा

चित्र : 6.5

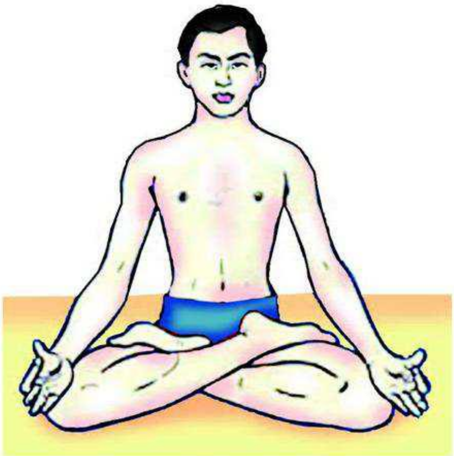
विधि – किसी भी आसन में बैठकर करें। तर्जनी अंगुली को मोड़कर अँगूठे के मध्य में लगा दें और शेष तीनों अंगुलियों को आपस में मिलाकर सामने की ओर फैला दें। हाथों को घुटने पर रखें। हथेलियों को नीचे की ओर रखें। ऐसा करने में ज्ञानमुद्रा बनती है। इस मुद्रा के करने से शरीर में गरिमा शक्ति का विकास होता है। साधक को तीनों गुणों (सतोगुण, रजोगुण, तमोगुण) को वश में करना हो तो इस मुद्रा का उपयोग किया जाता है। सिद्ध योगी लोग इसी मुद्रा में बैठते हैं।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

2. चिन् मुद्रा

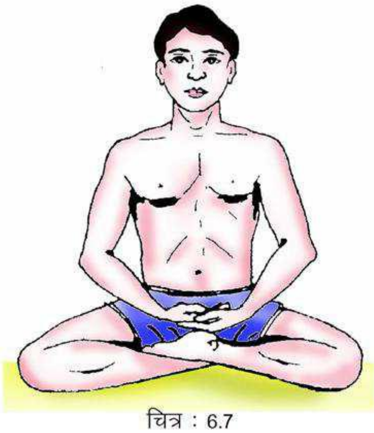
विधि – किसी भी आसन में सुखपूर्वक बैठकर अँगूठे से तर्जनी अंगुली में मिलाएँ और सभी अंगुलियों को सीधा रखें। हथेलियों को ऊपर की ओर खुला रखें।



चित्र : 6.6

3. *ब्रह्माञ्जलि* मुद्रा

विधि – किसी भी आसन में बैठकर करें। बाईं हथेली पर दाईं हथेली रखने से *'अञ्जलि'* के रूप में *'ब्रह्माञ्जलि'* मुद्रा बनती है। इसे नाभि के नीचे आसनबद्ध एड़ियों पर रखा जाता है। इसको करने से अभ्यासी के शरीर के अन्दर हल्केपन का विकास होता है। लघिमा शक्ति *'ब्रह्माञ्जलि'* मुद्रा को सिद्ध कर लेने से प्राप्त होती है। साधक यदि इस मुद्रा को सिद्ध कर लेते हैं तो उन्हें व्यावहारिक जीवन में भी सफलता प्राप्त होती है।



चित्र : 6.7

Downloaded from https:// www.studiestoday.com
Unfiled Notes Page 6

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

परिशिष्ट क्र.–1

प्रस्तावित मूल्य शिक्षा पाठ्यक्रम

प्राथमिक स्तर–

1. व्यक्तिगत

स्वच्छता– शारीरिक स्वच्छता, अपने कपड़े, मोजे, जूते, वस्त्र आदि की सफाई। पुस्तकों को स्वच्छ व व्यवस्थित रखना।

परिवेशीय स्वच्छता–कक्षा व विद्यालय परिसर की सफाई की आदत का विकास।

2. नियमितता– समय पर सोने, जागने एवं विद्यालय जाने की आदत, का विकास।

3. शिष्टाचार– माता–पिता, परिवार के बड़े लोगों तथा शिक्षकों के साथ शालीन भाषा का प्रयोग। सहपाठियों के प्रतिप्रेम सम्मानपूर्वक व्यवहार।

4. राष्ट्रीयता– राष्ट्र प्रेम एवं राष्ट्र चिह्नों का सम्मान।

5. श्रम व सहयोग– श्रम के प्रति सम्मान का भाव एवं पारस्परिक सहयोग की भावना का विकास।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com
Unfiled Notes Page 2

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

परिशिष्ट क्र.–2

मानवीय मूल्यों के घटक

विश्व के विभिन्न धर्म — राष्ट्रीय संस्कृति

मानवीय व्यक्तित्व

मानवीय मूल्य

सत्य	सदाचरण	शान्ति	प्रेम	अहिंसा
सत्यवादिता	स्वच्छता	संयम	सद्भाव	दयालुता
जिज्ञासा	आरोग्य–वर्द्धक	षड्–रिपुओं से	जीवनधारियों के	शिष्टाचार
ज्ञान–पिपासा	रहन–सहन	छुटकारा	प्रति दया	सौजन्यता
खोज वृत्ति	परिश्रम की महत्ता	षड्–सद्गुणों का	सहानुभूति	सेवा–भावना
आत्म–विवेचन	समय का सदुपयोग	विकास	मित्रता	भाईचारा
विवेक	नियमित जीवन	अनुशासन	देश–भक्ति	भद्रता
धर्म–निरपेक्षता	समय की पाबन्दी	पवित्रता		पर पीड़न से विरक्ति
सब धर्मों का आदर	स्वावलम्बन	सहनशीलता	सहिष्णुता	दूसरों की संस्कृति
विश्व व्यापी स्वयम्भू	स्वयं–सेवा	निष्ठा	मानवता	का आदर करना
सत्य	आज्ञा–पालन	आत्मानुशासन		करूणा
	कर्त्तव्यनिष्ठा	आत्मनियंत्रण		विश्व–प्रेम
	सादा–जीवन	आत्मसम्मान		नागरिक दायित्वों का
	ईमानदारी	व्यक्ति की गरिमा का		ज्ञान
	दूरदर्शिता	मान		लोकतांत्रिक भाव
	सबका सम्मान	एकाग्रता		जन हित
	श्रद्धा	ध्यान		राष्ट्रीय–चेतना
	सेवा–भावना	शांति		राष्ट्रीय–एकता
	आत्मनिर्भरता			राष्ट्रीय–अखण्डता
	स्वप्रेरणा			अस्पृश्यता की
	व्यवहार कुशलता			भावना से दूर
	साहस, नेतृत्व			राष्ट्रीय–संपत्ति की
	निष्ठा, न्याय			सुरक्षा
	सामुदायिक कार्य			समाज–सेवा
	सत् की भावना			सामाजिक–न्याय
	समानता			समाजवाद
	आत्मत्याग			पारस्परिक–निर्भरता

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

परिशिष्ट क्र.–3
शब्दार्थ

1.	एकाग्र	–	ध्यान को एक ओर लगाना।
2.	मेदा	–	आमाशय।
3.	पूरक	–	श्वास लेना।
4.	रेचक	–	श्वास छोड़ना।
5.	कुम्भक	–	श्वास रोकना।
6.	आन्तरिक कुम्भक	–	श्वास अंदर रोकना।
7.	बाह्य कुम्भक	–	श्वास बाहर रोकना।
8.	टेंटुआ	–	गर्दन।
9.	इड़ा	–	बायाँ नासाछिद्र/चंद्र नाड़ी।
10.	पिंगला	–	दायाँ नासाछिद्र/सूर्य नाड़ी।
11.	भौमध्य	–	तिलक या बिन्दी स्थान।
12.	नासाग्र	–	नाक को अग्र भाग।
13.	कण्ठकूप	–	गर्दन का धँसा हुआ हिस्सा।
14.	शशक	–	खरगोश।
15.	प्राणायाम	–	प्राणवायु पर आयाम/ नियंत्रण।
16.	वाणी	–	आवाज।
17.	भ्रामरी	–	प्राणायाम (भौंरे की तरह गुंजन)

संकल्प शक्ति का प्रयोग

पूर्व तैयारी –आसन व मुद्रा की स्थिति बनाएँ। समय 2 मिनट

1. मैं स्वस्थ हूँ। शरीर के कण–कण में, स्वास्थ्य का संचार हो रहा है।
2. मैं शक्तिशाली हूँ। शरीर के कण–कण में शक्ति का संचार हो रहा है।
3. मैं पवित्र हूँ। शरीर के कण–कण में पवित्रता का संचार हो रहा है।
4. मैं प्रसन्न हूँ। शरीर के कण–कण में प्रसन्नता का संचार हो रहा है।
5. मैं सुन्दर हूँ। शरीर के कण–कण में सुन्दरता का संचार हो रहा है।
6. मैं विद्यार्थी हूँ। शरीर के कण–कण में विद्या का संचार हो रहा है।
7. मैं भारतीय हूँ। शरीर के कण–कण में भारतीयता का संचार हो रहा है।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com