Downloaded from https:// www.studiestoday.com

योगशिक्षा

भाग–दो

(पूर्व माध्यमिक कक्षाओं के लिए)

कक्षा – 6,7,8 के लिए

"आ नो भद्राः क्रतवो यन्तु विश्वतः"

2019–2020

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 – 2019

एस. सी. ई. आर. टी. छत्तीसगढ़, रायपुर

मार्गदर्शक

संचालक

राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् छत्तीसगढ़, रायपुर

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

राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् छत्तीसगढ़, रायपुर

मुद्रक

छत्तीसगढ़ पाठ्यपुस्तक निगम, रायपुर

मुद्रणालय

....

मुद्रित पुस्तकों की संख्या – ....

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

प्राक्कथन

आज सम्पूर्ण 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 स्थित प्रज्ञ 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 नैतिकता की दौड़ में यंत्रवत हो गया है। उसका आध्यात्मिक विकास अवरूद्ध सा हो गया है। अर्थ प्राप्ति की 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 एक मात्र योग ही वह सुगम पथ है, जिसके माध्यम से इस उद्देश्य की प्राप्ति की जा सकती है।

योग एक विज्ञान के साथ वह जीवन शैली एवं पद्धति है, जिससे मनुष्य निरोग, स्वस्थ, सुन्दर, पवित्र और सक्षम रहता हुआ, जीवन पर्यन्त सुख और आनंद का अनुभव करते हुए उच्चशिखर को प्राप्त कर सकता है। योग सत्यं शिवं सुन्दरम् की प्रखर अभिव्यक्ति है अतः ईश्वर के प्रति पूर्ण आस्था, विश्वास एवं आत्मसर्मपण का ही नाम 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 योगशिक्षा पाठ्यपुस्तकों के निर्माण का दायित्व राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् को सौंपा है।

विद्यालयों में योग शिक्षा के द्वारा विद्यार्थियों के मन, बुद्धि, व चित 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 के उम्र के अनुरूप योगासनों का अभ्यास कराया जावेगा, साथ ही व्यक्तिगत स्वच्छता परिवेशीय स्वच्छता, नियमितता, वाणी व्यवहार, राष्ट्रीय प्रेम एवं स्वावलम्बन के मूल्यों को संस्कारित किया जावेगा।

पूर्व माध्यमिक स्तर पर प्राणायाम, ध्यानमुद्रा, शरीर, मन व आत्मशक्ति के विकास हेतु छात्रों के स्तर के अनुरूप आसनों का अभ्यास कराया जावेगा। साथ ही, सामाजिक, राष्ट्रीय प्रेम, कर्तव्यपालन, पारस्परिक सहयोग, जीवन संघर्ष के लिए सक्षम बनाना पर्यावरण जागरूकता एवं भारतीय संस्कृति के प्रति आदर भावों आदि मूल्यों को भी विकसित किया जावेगा।

उच्चतर स्तर की कक्षाओं में उपर्युक्त मूल्यों एवं आसनों के अभ्यास के साथ कुछ कठिन एवं उपयोगी आसनों का अभ्यास कराया जावेगा। सभी आसनों का पूर्वाभ्यास भी कराया जावेगा। प्राणायाम के साथ तीन बंधों का अभ्यास भी कराया जावेगा। 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 जावेगा।

इस तरह योगाभ्यास से जीवन मूल्यों को व्यवहारगत बनाने के साथ–साथ विद्यार्थियों के मन, बुद्धि व हृदय में रूपान्तरण कर चरित्र को उदात्त बनाया जायेगा।

पाठ्यपुस्तक के निर्माण में प्रबुद्ध लेखकों के प्रति हम कृतज्ञ हैं। जिनकी निष्ठा और लगन के फलस्वरूप पाठ्यपुस्तक अपनी बहुआयामी आकृति पा सकी 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
छत्तीसगढ़, रायपुर

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

अनुक्रम

अध्याय			पृष्ठ क्र.
अध्याय :		एक	
	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	गायत्रीमंत्र	7
	2.5	शान्तिपाठ	7
	2.6	योग क्या है?	9
	2.7	योगासन हेतु सावधानियाँ	9
अध्याय :		तीन	
	3.1	अष्टांग योग	11
	3.2	शरीर रचना	14
	3.3	रक्त संस्थान, फुफ्फुस और हृदय	16
अध्याय :		चार	
	4.1	आसन क्या है	19
	4.2	कोणासन	19
	4.3	द्विकोणासन	20
	4.4	त्रिकोणासन	21
	4.5	मण्डूकासन	21
	4.6	सुप्त–वज्रासन	22
	4.7	चक्रासन	22
	4.8	मत्स्यासन	23
	4.9	सूर्य नमस्कार	24
	4.10	उत्तानपादासन	28
	4.11	नौकासन	28

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

4.12 भुजंगासन 29

4.13 गरुड़ासन 30

4.14 बकासन 30

4.15 जानुशिरासन 31

4.16 धनुरासन 31

4.17 भू–नमनासन 32

4.18 मकरासन 33

4.19 शलभासन 33

4.20 दृष्टि 34

अध्याय : पाँच प्राणायाम

5.1 नाड़ी शोधन प्राणायाम 35

5.2 अनुलोम विलोम 36

5.3 शीतली प्राणायाम 36

5.4 शीतकारी प्राणायाम 37

5.5 भ्रामरी प्राणायाम 37

5.6 मुद्राएँ– 38

5.6.1 ज्ञानमुद्रा 38

5.4.2 चिन्मुद्रा 38

5.4.3 *ब्रह्माञ्जलि* मुद्रा 39

अध्याय : छः षट्कर्म

6.1 कुंजलक्रिया 40

6.2 जलनेति 40

6.3 स्थूल व्यायाम 41

6.4 सूक्ष्म व्यायाम 46

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

पाठ्यक्रम

उच्च प्राथमिक स्तर

1. जिन आसनों के अभ्यास प्राथमिक स्तर के कक्षा 1 से 5 तक के छात्र–छात्राओं को कराए जा चुके हैं, उन आसनों के अभ्यास आवश्यकतानुसार कराएँ।
2. प्रत्येक कक्षा में आसन के आरम्भ में सुखासन और अन्त में शवासन अवश्य कराएँ।

आसन (कक्षा 6 के लिए)

1. कोणासन
2. द्विकोणासन
3. त्रिकोणासन
4. मण्डूकासन
5. सुप्त वज्रासन
6. चक्रासन
7. सर्वांगासन
8. हलासन

9 सूर्यनमस्कार

आसन (कक्षा 7 के लिए)

पूर्व की कक्षाओं में बताए गए आसनों का अभ्यास कराएँ।

1. उत्तानपादासन
2. नौकासन
3. भुजंगासन 1,2,3,
4. गरूड़ासन
5. बकासन
6. जानुशिरासन
7. धनुरासन
8. मत्स्यासन

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

आसन (कक्षा 8 के लिए)

पूर्व की कक्षाओं में बताए गए आसनों का पूर्वाभ्यास कराएँ।

1. उर्ध्व हस्तोत्तानासन
2. कटि चक्रासन
3. शीर्षासन
4. मयूरासन
5. भू–नमनासन
6. मकरासन
7. शलभासन
8. बकासन

निर्देश – 1 प्राणायाम और मुद्राएँ पूर्व कक्षाओं (प्राथ. विभाग के लिए अंकित) के अनुसार कराएँ।

2. ध्यान करते समय दृष्टि की स्थिति नीचे लिखे अनुसार रहनी चाहिए। इससे मन एकाग्र होता है।

दृष्टि

1. नासाग्र दृष्टि
2. भृकुटि मध्य दृष्टि
3. अर्ध उन्मीलित दृष्टि
4. समदृष्टि
5. अन्तर्दृष्टि

षट्कर्म में से निम्नलिखित दो क्रियाएँ आसन कराने के पूर्व कराएँ।

1. कुंजल क्रिया
2. जलनेति क्रिया

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

स्थूल व्यायाम

1. इंजन दौड़
2. उर्ध्वगति
3. सर्वांगपुष्टि
4. उत्कूर्दन
5. रेखागति

यौगिक प्रार्थना सभी कक्षाओं के लिए

सूक्ष्म व्यायाम

कक्षा–6 के लिए, क्रमांक 1 से 12 तक

1. यौगिक प्रार्थना
2. उच्चारण स्थल तथा विशुद्ध चक्र की शुद्धि
3. बुद्धि तथा धृतिशक्ति विकासक
4. स्मरण शक्ति विकासक
5. मेधा शक्ति विकासक
6. नेत्र शक्ति विकासक
7. कपोल शक्ति विकासक
8. कर्ण शक्ति विकासक
9. ग्रीवा शक्ति विकासक भाग–एक
10 ग्रीवा शक्ति विकासक भाग–दो
11. ग्रीवा शक्ति विकासक भाग–तीन
12. स्कन्ध तथा बाहुमूल शक्ति विकासक

कक्षा –7 के लिए, क्रमांक 1 से 23 तक

13. भुजबन्ध शक्ति विकासक
14. कोहनी शक्ति विकासक
15. भुजबल्ली शक्ति विकासक

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

16. पूर्णभुजा शक्ति विकासक
17. मणिबंध शक्ति विकासक
18. कर पृष्ट शक्ति विकासक
19. कर तल शक्ति विकासक
20. अंगुली मूल शक्ति विकासक
21. अंगुली शक्ति विकासक
22. वक्ष स्थल शक्ति विकासक भाग—एक
23. वक्ष स्थल शक्ति विकासक भाग—दो

कक्षा —8 के लिए, क्रमांक 1 से 33 तक

24. उदर शक्ति विकासक भाग—एक
25. उदर शक्ति विकासक भाग—दो
26. उदर शक्ति विकासक भाग—तीन
27. उदर शक्ति विकासक भाग—चार
28. उदर शक्ति विकासक भाग—पाँच
29. उदर शक्ति विकासक भाग—छ
30. उदर शक्ति विकासक भाग—सात
31. उदर शक्ति विकासक भाग—आठ
32. उदर शक्ति विकासक भाग—नौ
33. उदर शक्ति विकासक भाग—दस (नौली)

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 का कार्यभार केवल उन्हीं अध्यापकों को देना चाहिए, जिन्होंने इस बारे में स्वाध्याय और अभ्यास किया हो और इस कारण इस विषय में कुछ निष्ठा बनी हो अर्थात् योग का शिक्षक इस विषय में अच्छी जानकारी और अनुभव रखता हो।

2. योग शिक्षकों को शिक्षा पाठ्यक्रम की पुस्तिका, इसकी भूमिका तथा उनमें निहित किसी एक योग्य पद्धति को अच्छी तरह पढ़ना चाहिए व उसी के अनुसार अभ्यास करना चाहिए। ऐसी पुस्तके उनके स्वाध्याय हेतु विद्यालय में रखी जाएँ तथा उन पुस्तकों में योगासन सचित्र होने चाहिए।

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 विरुद्ध भाग पर जोर पड़ने वाले 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 करवाना चाहिए अर्थात् खाने के तीन–चार घंटे बाद ही योग कराया जा सकता है। बालक से पूछें कि उसने कब, कैसे 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 सम्बन्ध जानें।

10. योगासन करते समय यदि किसी बालक से गलती हो या उससे योग न होता हो तो उसे डाँटना नहीं चाहिए।

11. बालकों को योग क्रिया कराते समय शिक्षक को यह ध्यान रखना चाहिए कि बालक उस

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

आसन को सरलता से कर रहा है, कहीं जोर जबरदस्ती तो नहीं कर रहा अथवा किसी विद्यार्थी को परेशानी तो नहीं हो रही है।

12. प्रत्येक आसन की अन्तिम सही स्थिति तक पहुँचने के लिए अनेक सरल–चरणों का ज्ञान होना चाहिए। उसके लिए स्वयं भी आसनों की रचना सोचते व करते रहना चाहिए।

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

14. योग सिखाते समय छात्रों की आयु, शक्ति व बीमारी आदि का ठीक विचार करके धीरे–धीरे अभ्यास कराना चाहिए।

15. किन आसनों व क्रियाओं के करने से किन रोगों का नाश हो जाता है – यह शिक्षक को अवश्य मालूम होना चाहिए।

16. शिक्षक कक्षा में कहानी द्वारा विषय स्पष्ट करें।

17. योग शिक्षक आपस में अवश्य परामर्श करें, परन्तु विद्यार्थियों के सामने नहीं।

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

19. योग शिक्षक व्यावहारिक जीवन में योग विषय का ज्ञाता रहे। इस दृष्टि से उसका स्वयं का निरन्तर एवं प्रत्यक्ष अनुभव के व्यावहारिक रूप के लिए चल रहे योग केन्द्र से भी जीवन्त सम्पर्क रहें तथा अपने लिए भी 'सिखाने की पद्धति' की जगह 'सीखने की पद्धति' को जीवन में उतारें।

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

21. योग शिक्षक को योग कराते समय स्थान का भी उचित चुनाव करना चाहिए जैसे खुला स्थान बड़ा हाल। यह भी ध्यान रखना चाहिए कि –

    (अ) योग समतल स्थान पर करें।

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

    (स) योग आसन दरी पर करना चाहिए।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

22. योग बहुत बड़े समूह में न करवा कर छोटे समूह में करवाना चाहिए।

23. योग में केवल आसन ही नहीं, आसन के साथ साधारण प्राणायाम तथा योग प्रक्रियाओं के प्रति रुचि और निष्ठा विकसित होनी चाहिए।

24. धीरे–धीरे शिक्षक ऐसी आसन श्रृंखला व योग श्रृंखला बता सके जिसे बालक नियमित रूप से अपने घर पर भी ठीक से करना प्रारम्भ कर सके।

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

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

1. योग विषय में रुचि रखने वाले शिक्षकों को ही इस दिशा में क्रमशः आगे बढ़ाए जाएँ। क्रमशः सबकी रुचि बढ़ानी है, यह उद्‌देश्य हो।

2. प्रार्थना सभा प्रभावी बनाई जाए। ऊँ जप, मौन, ध्यान का भी प्रार्थना सभा में समावेश हो। योग सम्बन्धी विशेषकर यम नियम की व्याख्या करने वाली कहानियाँ प्रार्थना सभा में सुनाई जाएँ।

3. योग कक्ष या ध्यान–कक्ष की व्यवस्था विद्यालय स्तर पर की जाए।

4. आवासी विद्यालयों में इसे नित्य प्रति कार्यक्रम में रखा जाए।

5. योग प्रशिक्षण की प्रक्रिया अनवरत बनाए रखी जाए।

6. योग की प्रक्रिया की प्रत्यक्ष जानकारी के लिए योग डायरी बनवाना उपयुक्त रहेगा।

7. मन्द बुद्धि के बच्चों के लिए योग की विशेष कक्षाएँ ली जाएँ तथा उनके विकास का मूल्यांकन किया जाए।

8. योग पखवारा मनाया जाए जिसमें योग के बारे में विस्तार से बताएँ।

9. योग के अंतर्गत मौन का अभ्यास कराया जाएँ एवं उसका महत्व बताये जाएँ।

10. ॐ या कोई मन्त्र अधिकतम लिखने (लिखित जप के रूप में) के लिए प्रेरित किया जाए।

11. आने वाली महापुरुष की जयन्ती पर महापुरुष के सम्बन्ध में जीवन का वह हिस्सा लिखना

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

जिसमें योग का प्रभावी रूप आया हो।

12. अनेक विद्यालयों को मिलाकर इकाई बना सकते हैं और उनकी योग पर भाषण प्रतियोगिता रखी जा सकती है।

13. बच्चों या बड़ों की बैठक में भी प्रारम्भ में ऊँकार और ध्यान का थोड़ा कार्यक्रम कराकर फिर अन्त में किसी भजन से समाप्त करना उपयोगी होगा।

14. कक्षा शिक्षण में बेला प्रारम्भ होने से पूर्व ध्यान या ऊँकार कराये तब शिक्षण प्रारम्भ करें, अधिक आनन्द आयेगा।

15. कक्षा में शिक्षण के पूर्व गत दिवस की अध्यापित विषय वस्तु को ध्यान की स्थिति में स्मरण करना तथा आने वाली विषय वस्तु से सहसम्बन्ध जोड़ने के लिए भी कहा जा सकता है।

16. विद्यालय के वार्षिकोत्सव में योगासन का अच्छा एवं प्रभावी प्रदर्शन रखा जाये यह ध्यान में रहे कि समग्र योग के साथ समष्टीकरण किये बिना इसका योग–दृष्टि से कोई मूल्य न होगा। केवल प्रदर्शन वृत्ति को बढ़ावा मिलेगा।

17. प्रदर्शनी लगाई जाए – (विषय देकर)– सत्यम्, शिवम् या सुन्दरम् कार्य का आधार लिया जाए।

18. बालक के शरीरिक व मानसिक विकास में योग का क्या परिणाम रहा, यह अनुभव कर, उसे बताएँ।

19. मनोवैज्ञानिक आधार लेकर विद्यार्थी के आयु वर्ग के अनुसार कुछ परीक्षण किया जाए फिर देखें कि उस पर क्या क्रमिक परिवर्तित परिणाम आते हैं। इसका अध्ययन किया जाए।

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 उत्तम वीणा से सुशोभित हैं, जो श्वेतकमलासन पर विराजमान हैं, ब्रह्मा, विष्णु, महेश आदि देवों के द्वारा जिनकी वंदना की जाती है, सब प्रकार की जड़ता को दूर करने वाली ऐसी भगवती सरस्वती मेरा पालन 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।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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

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 ....

2.2 प्रार्थना

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 प्राणियों के 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।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

नहीं तीनों कालों में हो नाश जिसका।

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 ब्रहमनाद करें ।

2.3 गायत्रीमंत्र

ओ३म् भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं।

भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ।।

(यजु०३६/३) (ऋ–३/६२/१०)

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।

2.4 शान्तिपाठ

ओ३म् असतो मा सद्गमय,

तमसो मा ज्योतिर्गमय,

मृत्योर्मा अमृतं गमय।।

सर्वेषां शान्तिर्भवतु,

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

सर्वेषां पूर्णं भवतु,

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 सर्वे सन्तु निरामयाः।

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद् दुःखभाग भवेत्।।

ओ३म् द्यौः शान्तिरन्तरिक्ष ँ शान्तिः ।

पृथिवी शान्तिरापः शान्तिरोषधयः शान्तिः।

वनस्पतयः शान्तिर्विश्वेदेवाः शान्तिर्ब्रह्म शान्तिः।

सर्व ँ शान्तिः शान्तिरेव शान्तिः

सा मा शान्तिरेधि।। ओ३म् शान्तिः! शान्तिः! शान्तिः।। **(अजुर्वेद 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

2.5 योग क्या है :–

भवतापेन तप्तानाम् योगो हि परमौषधम्

योगासन

योग शब्द 'युज्' धातु से बना, 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 श्रेष्ठ योग है।

2.6 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। घर की छत, पार्क, नदी के किनारे अथवा ऐसे खुले स्थान पर करना चाहिए जहाँ शुद्ध हवा आती जाती हो। अधिक ठंड में योगासन खुले कमरे में करें।
6. आसन करते समय शरीर पर वस्त्र कम से कम और ढ़ीले होने चाहिए।
7. समतल भूमि पर गरम कंबल 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 ताजा जल पीना लाभदायक है। संधि स्थानों का मल निकालने में जल बहुत सहायक होता है।
11. आसन की स्थिति में श्वासप्रश्वास का विशेष ध्यान रखें।
12. आसन करते समय शरीर में जिस 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 करना चाहिए।
16. रुग्णावस्था में कुशल योग शिक्षक की देख–रेख में विशेष आसन करना चाहिए।
17. भोजन के चार घंटे बाद ही आसन किया जा सकता है।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

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, प्रात्याहार, 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 चरित्र से है। व्यक्तिगत चरित्र स्वच्छ और उत्तम होना चाहिये। जब आपका अपना चरित्र ठीक होगा तो आप समाज के एक श्रेष्ठ अंग बन जायेंगे। श्रेष्ठ समाज उत्तम व्यक्तियों से ही मिलकर बनता है।

3. **आसन–** शरीर के विभिन्न अंगों के विकास के लिये जो यौगिक क्रियाएँ की जाती हैं। उन्हें आसन कहा जाता है।

4. **प्राणायाम–** यूं 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 यानी ''पद्मपत्रमिवाम्भसा'' ''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 आसक्ति अनासक्तभाव 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 शरीरिक विकास होता है। और आपका शरीर स्वस्थ होगा। उसके विकार दूर होंगें आपका मन स्वच्छ होगा और आप एक आदर्श व्यक्ति कहलाएँगे।

1. यम

''अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा: यमा:''

यम का अर्थ है व्रत। 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 एक 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 ना करना अपरिग्रह है।

2. नियम

शौचसंतोषतप:स्वाध्यायईश्वरप्रणिधानानि नियमा:

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 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, जैसे 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 के कष्टों को सहन करना। तप का तात्पर्य 'कष्ट सहन' है।

iv. स्वाध्याय

आत्म ज्ञान की प्राप्ति के लिये नित्य नियम से पठन–पाठन स्वाध्याय कहा जाता है।

v. ईश्वर प्रणिधान

प्रणिधान माने 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 किये 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 श्वासप्रश्वास 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 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 की प्रतीति होती है चित्त का अपना स्वरूप शून्य हो जाता है वही (ध्यान ही) समाधि कहलाता है।

3.2 शरीर रचना

जीवधारी के शरीर की रचना पंच महाभूतों (आकाश, वायु, अग्नि, जल एवं पृथ्वी) से हुई है।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

इन पाँच तत्वों का प्रतिनिधित्व हमारे शरीर की पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ करती हैं। आकाश का गुण है शब्द, और शब्द हम कान से सुनते है। 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 कर्मेंद्रियाँ है – (मुख, हाथ, पांव, लिंग और गुदा)

पाँच ज्ञानेंद्रियाँ पाँच कर्मेंद्रियाँ शरीर के संस्थान ग्रंथियाँ 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, मेदा, छोटी बड़ी आँते, यकृत।
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, शिश्न, योनि, गर्भाशय आदि।

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

योगासनों का प्रभाव रीढ़, मांस पेशियों, रक्त संस्थान, नाड़ी संस्थान तथा पाचन यंत्रों 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। कुछ का वर्णन इसी पुस्तक के भाग 1 में दिया जा चुका है।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

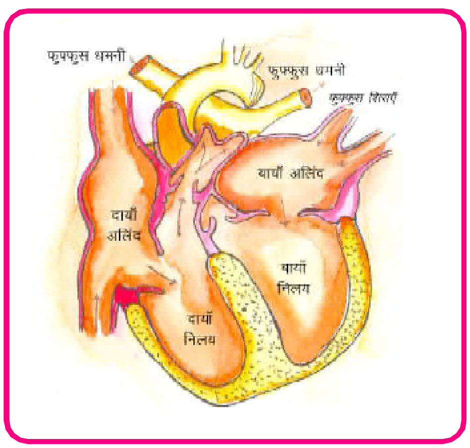
Downloaded from https:// www.studiestoday.com

3.3 रक्त संस्थान फुफ्फुस और हृदय

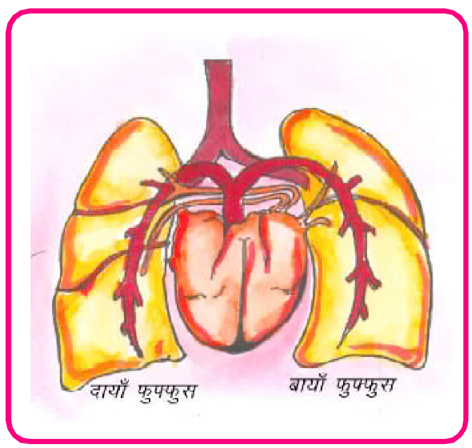
हृदय

मनुष्य का हृदय उसकी बंद मुठ्ठी से बहुत कुछ मिलता जुलता है और वह छाती में बाईं तरफ फेफड़ों के बीच में स्थित है, जिसे अक्सर तेज दौड़कर आने के बाद तथा घबराहट के समय तेज से धड़कता हुआ अनुभव किया जा सकता है। सारे शरीर को हृदय से रक्त देने तथा उसे वापस हृदय में लाने के लिए दो प्रकार की नलियाँ होती हैं, जो सारे शरीर में फैली रहती हैं, इनमें से कई तो बाल से भी बारीक होती हैं, रक्त को ले जाने वाली ये नलियाँ ''धमनियाँ'' कहलाती हैं जबकि अशुद्ध रक्त को हृदय में वापस लाने वाली नलियाँ ''शिराएँ''।

हृदय के दाईं ओर दायाँ और बाईं ओर बायाँ फेफड़ा है। हृदय एक थैली के समान आवरण से ढका रहता है। जिसे ''हृदय कोश'' कहते हैं। हृदय मांस से निर्मित एक कोष्ठ है, जिसके भीतर रक्त भरा रहता है। यह भीतर से दो भागों में विभक्त रहता है। इन दोनों का आपस में कोई सम्बन्ध नहीं होता हैं प्रत्येक द्वार सौत्रिक तन्तु से निर्मित है। और वे नीचे तरफ को ही खुलते हैं। इसलिए रक्त ऊपर के भाग से नीचे की ओर आ तो सकता है लेकिन ऊपर की ओर जा नहीं सकता इस प्रकार हृदय में चार भाग होते हैं। हृदय कभी एक–सा नहीं रहता । वह कभी सिकुड़ता है तो कभी फैलता है। सिकुड़ने और फैलने से उसकी धारणा शक्ति घटती बढ़ती रहती है। फुफ्फुस रक्त को शुद्ध करने वाला अंग है इन अंगों में सम्पूर्ण दायाँ भाग अशुद्ध तथा बायाँ भाग शुद्ध रक्त का लेनदेन करता है। हृदय के कोष्ठ रक्त को आगे की ओर धकेलकर फैलने लगते हैं। और शीघ्र



आकृति 8 : हृदय की रचना



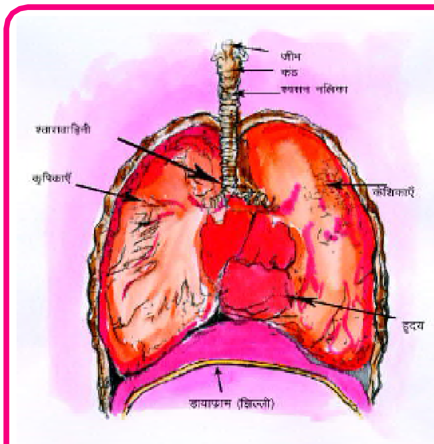
आकृति 9 : फेफड़ों में रक्त का शुद्धीकरण

ही पूर्ण दशा को प्राप्त होते हैं। यह कार्य एक मिनट में 70 से 75 बार होता है। जिसे हम नाड़ी स्पन्दन भी कहते हैं। छोटे बच्चों में हृदय की धड़कन तेज और बुढ़ापा आने पर यह मन्द पड़ जाती है।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

हृदय एक बार में 60 से 80 ग्राम रक्त पम्प करता है। हृदय एक मिनट में 5 से 8 लीटर के लगभग रक्त शरीर को भेजता है। यह क्रम जीवनपर्यन्त चलता रहता है।



आकृति 6 : श्वसन–संस्थान

आकृति 7 : कूपिकाएँ और केशिकाएँ?

श्वासक्रम

वायु का नासिका द्वारा फेफड़ों में जाना और बाहर निकलना ''श्वासक्रम'' कहलाता है। श्वास सदा नाक से ही लेना चाहिए मुख से नहीं। नासिका में इस प्रकार के यंत्र हैं, जो श्वास को पहले छान कर गरम करते हैं। फिर उसे फेफड़ों में भेजते हैं। इस प्रकार कोई भी विकार नासिका द्वारा फेफड़ों में नहीं पहुँच सकता जबकि मुख में इस प्रकार के यंत्र नहीं हैं।

साधारण स्वस्थ मनुष्य एक मिनट में 13 से 20 बार तक श्वास लेता है। बचपन में यह संख्या अधिक होती है। शारीरिक परिश्रम से जैसे– व्यायाम, भागना, दौड़ना, खेलकूद आदि में यह संख्या अधिक हो जाती है। खड़े रहने में और दिन के समय में साँस जल्दी–जल्दी चलती है।

मस्तिष्क

योगासन एवं प्राणायाम की पूरी व्यवस्था मस्तिष्क तथा नाड़ी मंडल को स्वस्थ व शान्त करने की है। ताकि मस्तिष्क शरीर के अंगों को चला सके और उन पर नियंत्रण रख सके। मस्तिष्क दो भागों में बँटा हुआ है। ''वृहद् मस्तिष्क'' और ''लघु मस्तिष्क''।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

मस्तिष्क सारे शरीर के कार्य को नाड़ी सूत्रों द्वारा चलाता है। ये नाड़ी सूत्र डोरी के समान परत होते हैं। सभी नाड़ियाँ एक समान नहीं होती हैं।

ये नाड़ियाँ मुख्यतः दो प्रकार की होती हैं जैसे कि वे नाड़ियाँ जिनका पेशियों की गति से सम्बन्ध होता है। ''चालक नाड़ियाँ'' कहलाती हैं। और वे नाड़ियाँ जिनका चेतना या संवेदन से सम्बन्ध है, संवेदनिक नाड़ियाँ कहलाती हैं। लेकिन कुछ नाड़ियाँ मिश्रित रहती हैं।

सुषुम्ना की रचना

योग में सुषुम्ना का बड़ा नाम आता है। चक्रों का होना भी इसी पर माना गया है। इन चक्रों के खुलने से व्यक्ति पूरी तरह तनाव मुक्त निरोगी व विश्राम की स्थिति में रहता है। सुषुम्ना नाड़ी मंडल का वह भाग है जो कपाल के महाछिद्र से प्रारम्भ होकर रीढ़ में से उसके आखिरी मोहरे से ऊपर वाले मोहरे तक आता है। सुषुम्ना कुछ बेलनाकार और रस्सी–सी होती है। इसका पिछला भाग मध्य रेखा में दबा रहता है। इन नाड़ियों के बाएँ भाग को ''इड़ानाड़ी'' मंडल तथा दाएँ भाग को ''पिंगला नाड़ी'' मंडल कहते हैं। इनका सीधा संबंध नासिका की इड़ा (चन्द्र नाड़ी), पिंगला (सूर्य नाड़ी) से होता है।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

अध्याय : चार

4.1 आसन क्या है?

योग शास्त्रों में परम्परा के अनुसार चौरासी लाख आसन हैं। अर्थात् पृथ्वी में जितने जीव जंतु हैं उतने ही प्रकार के आसन हैं। लेकिन सभी चौरासी लाख आसनों को आज कोई नहीं जानता इसलिए चौरासी आसनों को ही प्रमुख माना गया है।

शुद्धिकरण के बाद आसनों का अभ्यास शारीरिक स्थिरता एवं दृढ़ता के लिए किया जाता है। आसन शरीर की एक स्थिति है, जब हम शरीर की एक स्थिति में लम्बी अवधि तक बिना किसी तनाव के बिना किसी शारीरिक कष्ट के सुखपूर्वक रह सकते हैं। तब वह स्थिति आसन कहलाती है।

योग सूत्रों में आसन की परिभाषा– **"स्थिरसुखमासनम्"** है।

जिस शारीरिक स्थिति में आप स्थिर रह सकें और सुख का अनुभव करें, वह आसन है। आसनों को सिखाने के आधार पर दो भागों में बाँटा गया है।

1. गतिशील आसन **2. स्थिर आसन**

गतिशील आसनों से शरीर को नियन्त्रण में लाने और लचीला बनाने का अभ्यास करते हैं। और बाद में अपनी क्षमतानुसार स्थिर आसनों का अभ्यास करते हैं।

आसनों का उद्देश्य शारीरिक और मानसिक कष्टों से मुक्ति दिलाना है और शरीर स्वस्थ सुन्दर बनाना है।

4.2 कोणासन

स्थिति– दोनों पैर लगभग डेढ़ दो फीट के अन्तर पर फैलाकर खड़े हो जाएँ।

विधि– श्वास अन्दर भरते हुए दाएँ हाथ से बाएँ पैर के पंजे का स्पर्श करें तथा बाएँ हाथ को ऊपर उठाकर हथेली को देखें।

(भाग 2) श्वास अन्दर भरते हुए बाएँ हाथ से दाहिने पैर के पंजे का स्पर्श करें तथा दाहिने हाथ को ऊपर उठाकर दाहिनी हथेली को देखें।

समय– 5 + 5 = 10 बार करें।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

चित्र : 1

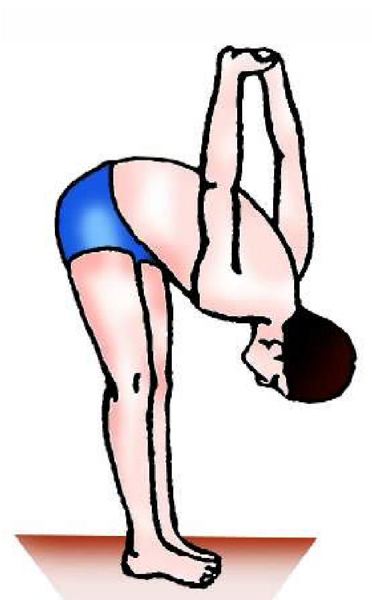
लाभ–

1. कमर, पसलियों और साइटिका का दर्द दूर होता है।
2. फेफड़े पुष्ट, कमर पतली और शरीर हल्का होता है।

4.3 द्विकोणासन

स्थिति– इस स्थिति में शरीर में दो कोणों की स्थिति बनती है। इसलिए इसे द्विकोणासन कहते हैं। पैरों के पंजों को मिलाकर कम्बल पर खड़े हो जाइए।

विधि– खड़ी हुई स्थिति में हाथों को पीठ के पीछे ले जाइए। अंगुलियों को आपस में फँसाकर जितना संभव हो सके भुजाओं को ऊपर उठाइए तथा श्वास छोड़ते हुए आगे झुकिए। यथाशक्ति रुकें फिर श्वास भरते हुए सीधे खड़े हो जाइए। इस क्रिया को 5–6 बार करें।



चित्र : 2

लाभ–

1. सीना व गर्दन के विकास में सहायक होता है।
2. बढ़ते बच्चों के लिए लाभप्रद है।
3. रीढ़ तथा कन्धों की माँसपेशियों को मजबूत करता है।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

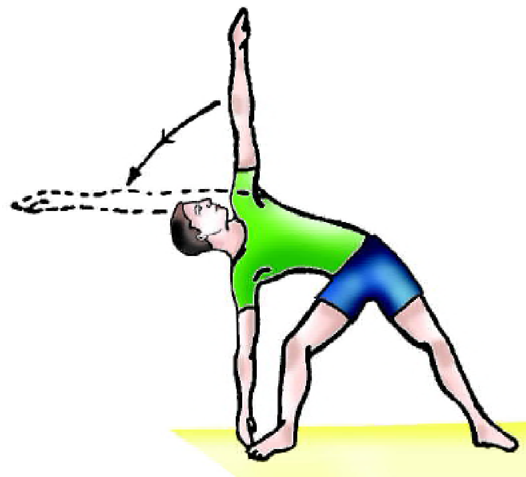
Downloaded from https:// www.studiestoday.com

4.4 त्रिकोणासन

स्थिति– दरी या कम्बल बिछाकर उस पर खड़े हों।

विधि– दोनों पैरों के बीच लगभग 2 –3 फीट के अन्तर रखते हुए खड़े हों। दोनों हाथ कंधों के समानान्तर बगल में फैला दें।

श्वास अन्दर भरते हुए शरीर दाईं ओर झुके दाएँ पैर को पकड़ें अब बायाँ हाथ सिर के ऊपर ले जाकर कान से सटाते हुए फैलाकर रखें। इस क्रिया को दूसरी ओर से करें।



चित्र : 3

लाभ–

1. रक्त संचार की गति बढ़ती है।
2. पीठ, कमर, पार्श्व ग्रीवा, कंधे तथा भुजाएँ बलिष्ठ होती हैं। अनावश्यक चर्बी दूर होती है।

4.5 मण्डूकासन

स्थिति– दरी या कम्बल बिछाकर दोनों पैर फैलाकर बैठें।

विधि– (1) वज्रासन की स्थिति में आकर दोनों हाथ पीछे ले जाकर बाएँ हाथ की कलाई को दाएँ हाथ से पकड़ें, श्वास छोड़ते हुए यथाशक्ति सामने झुकें, इस क्रिया को हाथ बदलकर भी करें।

(2) वज्रासन में बैठकर बाएँ हाथ की हथेली को पेट–नाभि पर रखें उसके ऊपर दाहिनी हथेली को रखें, दोनों अँगूठे मिले रहें, श्वास छोड़ते हुए यथा शक्ति सामने झुकें, हाथ बदलकर भी करें।

चित्र : 4

(3) वज्रासन पर बैठें। फिर दोनों हाथों की मुट्ठियाँ बन्द कर दोनों ठुड्डियों के नीचे लगाएँ, कोहनियों को नाभि के आजू–बाजू

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

रखकर श्वास छोड़ते हुए यथा शक्ति सामने झुकें। श्वास लेते हुए वापस आएँ।

लाभ–
1. अग्नाशय (पेंक्रियाज) को सक्रियकर मधुमेह में लाभ देता है।
2. वायु विकार, घुटनों का दर्द दूर होता है।
3. चेहरे पर रक्त संचार अधिक, चेहरा कांतिमय बनता है।
4. मन की एकाग्रता बढ़ती है, कुण्डलिनी जागरण में सहायक है।

4.6 सुप्त वज्रासन

1. वज्रासन में बैठकर हाथों को पार्श्व भाग में रखकर उनकी सहायता से शरीर को पीछे झुकाते हुए भूमि पर सिर टिका दीजिए। घुटने मिले हुए हों तथा भूमि पर टिके हुए हों।

चित्र : 5

2. धीरे–धीरे कन्धों, ग्रीवा एवं पीठ को भी भूमि पर टिकाने का प्रयत्न कीजिए। हाथों को जंघाओं पर सीधा रखें।
3. आसन को छोड़ते समय कोहनियों एवं हाथों का सहारा लेते हुए वज्रासन में बैठ जाएँ।

लाभ–
1. नाभि का टलना दूर करता है, गुर्दों के लिए भी लाभकारी है।
2. इस आसन से पेट के नीचे वाला भाग खींचता है, जिससे बड़ी आँत सक्रिय होने से कोष्ठ–बद्धता मिटती है

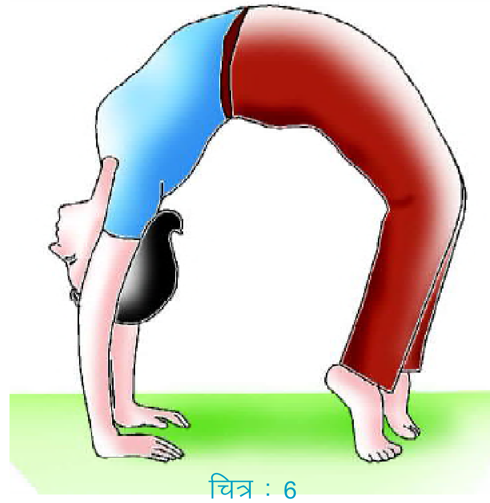
4.7 चक्रासन

विधि– जमीन पर पीठ के बल लेट जाएँ और दोनों पैरों को नितम्ब के पास सटाकर रखें और दोनों हाथों को उल्टा करके कंधों के पीछे थोड़े अन्तर पर रखें। श्वास अन्दर

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

भरकर कटिप्रदेश एवं छाती को ऊपर उठाएँ। धीरे– धीरे हाथ एवं पैरों को समीप लाने का प्रयत्न करें जिससे शरीर की आकृति लगभग चक्र जैसी बन जाए। धीरे– धीरे वापिस लावें।



चित्र : 6

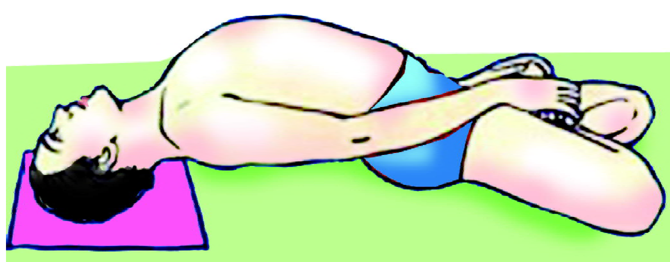
लाभ–

1. टली हुई नाभि ठीक करने के लिए उत्तम है।
2. शरीर में लोच उत्पन्न होती है,जो जरा को दूर भगाता है।
3. शरीर में स्फूर्ति, शक्ति एवं तेज की वृद्धि करता है।
4. कटि पीड़ा, श्वास रोग, सिरदर्द,नेत्र विकार में विशेष हितकारी है।
5. हाथ पैर की मांसपेशियों को सबल बनाता है।

4.7 मत्स्यासन

स्थिति– दरी या स्वच्छ कम्बल बिछाकर दोनों पैर फैलाकर बैठें।

विधि– पद्मासन लगाकर दोनों कोहनियों की सहायता से शरीर को पीछे ले जाकर पीठ के बल होकर सिर जमीन से लगाएँ। हथेली की सहायता लेकर शिखा स्थलजमीन से लगायें पीठ को कमान सी बनाएँ। दोनों घुटनों को जमीन पर स्थापित कर हाथों



चित्र : 7

से पैर के अँगूठे को पकड़ें। एक बार श्वास लेकर यथाशक्ति रुकें। पैर बदलकर दुहराएँ।

लाभ–

1. सर्दी–जुकाम, श्वास–दमा, टॉंसिल तथा गले के अनेक रोगों को दूर करता है।
2. साइनस में लाभ, नेत्र विकार दूर होते हैं।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

3. उदर सम्बन्धी रोग दूर होते हैं।

4. मधुमेह में लाभ होता है।

4.8 सूर्य नमस्कार

सूर्य नमस्कार बारह आसनों का योग है इसमें शरीर के सम्पूर्ण अंगों का आसन होता है इससे शरीर में आत्म–विश्वास, आत्मबल की वृद्धि एवं शरीर के समस्त विकार दूर हो जाते हैं। सूर्य से प्रार्थना करें कि हे सूर्य भगवान, हमारे अन्दर आत्मबल व मनोबल की वृद्धि हो, इस भाव से सूर्य का ध्यान करें।

ओ३म् –तेजोऽसि तेजो मयि धेहि।

ओ३म् – वीर्यमसि वीर्यं मयि धेहि।।

ओ३म् – बलमसि बलं मयि धेहि।

ओ३म् – ओजोऽस्योजो मयि धेहि।।

ओ३म् – मन्युरसि मन्युर्मयि धेहि।

ओ३म् – सहोऽसि सहो मयि धेहि।।

प्रथम अवस्था (प्रणाम आसन)

ओ३म् मित्राय नमः

विधि– कम्बल या दरी पर पूर्व की ओर मुख करके खड़े हो जाएँ। पैरों की एड़ियाँ व पंजे मिले हों, दोनों हाथों को जोड़कर प्रणाम की मुद्रा में छाती पर रखें।

द्वितीय अवस्था (हस्त उत्तानासन)

ओ३म् रवये नमः

विधि – दोनों नासिकारन्ध्रों से श्वास भरते हुए सामने से दोनों हाथों को ऊपर उठाते हुए गर्दन सहित पीछे ले जाएँ व ऊपर देखें, सिर दोनों हाथों के मध्य में रखें।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

तृतीय अवस्था (पादहस्तासन)

ओ३म् सूर्याय नमः

विधि – दोनों नासिकारन्ध्रों से धीरे–धीरे श्वास छोड़ते हुए सामने की ओर कमर से झुकें, हथेलियाँ पैरों के दोनों ओर भूमि को स्पर्श करने का प्रयास करें एवं सिर को घुटने पर लगाने का प्रयास करें। ध्यान रहे घुटने न मुड़ने पाएँ।

चतुर्थ अवस्था (अश्वसंचालनासन)

ओ३म् भानवे नमः

विधि – श्वास खीचकर बाएँ पैर को यथाशक्ति पीछे ले जाएँ और पंजे को भूमि पर स्थापित करें, दाहिना घुटना ऊपर उठाकर सीने को तानकर सामने देखते हुए श्वास को सामान्य रखें, अश्व की भाँति शरीर को रखें। ध्यान रहे दाहिना पैर व दोनों हाथ समानान्तर अवस्था में हों।

पंचम अवस्था (पर्वतासन)

ओ३म् खगाय नमः

विधि – धीरे से श्वास लेते हुए आगे वाले पैर को पीछे ले जाएँ तथा पैरों के अंगुलियों व हाथों में दबाव देते हुए नितम्बों को ऊपर तथा दृष्टि नाभि पर केन्द्रित करें ध्यान रहे शरीर पर्वत की तरह कठोर रखें।

षष्ठम अवस्था (अष्टांग नमनासन)

ओ३म् पूष्णे नमः

विधि – शरीर के आठों अंगों को धरती पर स्पर्श करावें। पहले दोनों घुटनों, छाती, दोनों हाथों ठुड्ठी व पैरों से जमीन को स्पर्श करें। श्वास–प्रश्वास सामान्य रखें।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

सप्तम अवस्था (भुजंगासन)

ओ३म् हिरण्यगर्भायनमः

विधि – जमीन पर पेट के सहारे लेट जाएँ व दोनों हाथों के सहारे श्वास अन्दर भरते हुए धीरे–धीरे छाती के भाग नाभि तक ऊपर उठाएँ तिलक के स्थान को देखने का प्रयास करें।

अष्टम अवस्था (पर्वतासन)

ओ३म् मरीचये नमः

विधि – श्वास खींचतें हुए दोनों पैरों के पंजों के सहारे झुक जाएँ व कमर के भाग को पर्वत की भाँति ऊपर उठा लें व नाभि को देखने का प्रयास करें।

नवम अवस्था (अश्वसंचालनासन)

ओ३म् आदित्याय नमः

विधि – चतुर्थ अवस्था की तरह एक पैर को दोनों हाथों के मध्य में ले आएँ व घुटनों को मोड़कर छाती को घुटनों पर लगा ऊपर की ओर देखने का प्रयास करें, दूसरे पैर को यथा सामर्थ्य घुटने जमीन पर स्पर्श करते हुए स्थित रहें।

दशम अवस्था (पादहस्तासन)

ओ३म् सवित्रे नमः

विधि – तृतीय अवस्था की भाँति श्वास लेते हुए पीछे पैर को आगे की ओर ले जाएँ। दोनों हथेलियों से जमीन स्पर्श करते हुए सिर को घुटने पर यथासम्भव स्पर्श कराने का प्रयास करें।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

एकादश अवस्था (हस्तउत्तानासन)

ओ३म् अर्काय नमः

विधि – द्वितीय अवस्था की तरह श्वास अन्दर भरते हुए धीरे–धीरे कमर से शरीर को सीधा करें और हाथों को गर्दन सहित यथासम्भव ऊपर से पीछे ले जाने का प्रयास करें।

द्वादश अवस्था (प्रणाम आसन)

ओ३म् भास्कराय नमः

विधि – श्वास छोड़ते हुए दोनों हाथों को जोड़ते हुए हृदय स्थल पर लाएँ व सूर्य भगवान को धन्यवाद दें।

लाभ – सूर्य नमस्कार यौगिक व्यायामों में सर्वश्रेष्ठ है क्योंकि इस एक व्यायाम से मनुष्य आसन, मुद्रा और प्राणायाम के लाभ से लाभान्वित होता है। फेफड़ों के अन्दर शुद्ध प्राणवायु का प्रचुर मात्रा में संचार होने के कारण अभ्यासी का शरीर सूर्य के समान कान्तिवान बन जाता है। शरीर के सभी अंग इससे प्रभावित होते हैं। फलस्वरूप सीना चौड़ा व पुष्ट होता है, भुजाएँ सुन्दर, कमर पतली, जंघा पिण्डली और पैर अति सुन्दर हो जाते हैं। चर्म सम्बन्धी बीमारियाँ दूर होती हैं, जठराग्नि को प्रदीप्त कर उदर सम्बन्धी विकारों का विनाश कर उदर की अनावश्यक चर्बी को कम कर देता है। मेरुदण्ड और कमर लचीली हो जाती है। आलस्य और अतिनिद्रा दूर होती है।

सावधानी – **हार्निया के रोगी इसे न करें।**

उच्च रक्तचाप के रोगी न करें।

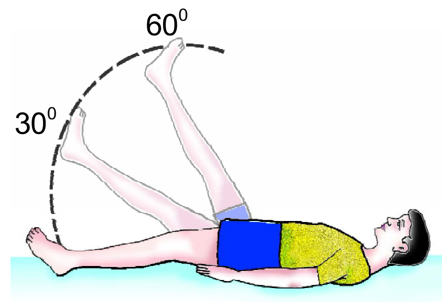
Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

उत्तानपादासन

विधि –

1. पीठ के बल लेट जाएँ हथेलियों को भूमि पर नितम्ब के बगल में रखें, पैर सीधे, पंजे मिले हुए हों।



चित्र : 8

2. अब श्वास अन्दर भरते हुए दोनों पैरों को मिलाकर 6 इंच से 1 फीट तक शनैः शनैः उठाएँ। कुछ समय तक इसी स्थिति में बने रहें।
3. वापस आते समय श्वास धीरे–धीरे छोड़ें व पैरों को नीचे भूमि पर टिकाएँ। कुछ विश्राम कर फिर यही क्रिया करें। 3 से 5 बार आवृत्ति करें।

लाभ –

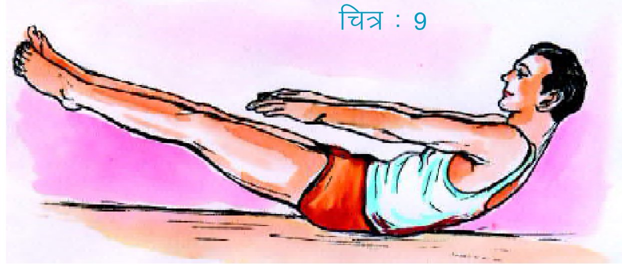
1. नाभि का टलना, हृदयरोग, पेट दर्द एवं श्वास रोग में भी उपयोगी है।
2. आँतों को सबल एवं निरोग बनाता है, तथा कब्ज, गैस, मोटापा आदि को दूर कर जठराग्नि को प्रदीप्त करता है।

4.9 नौकासन

विधि –

1. पीठ के बल लेट जाएँ दोनों हाथों को जंघाओं पर रखें। अब श्वास अन्दर

चित्र : 9



भरते हुए पहले सिर कन्धों एवं पैरों को भी उठाएँ। हाथ, पैर एवं सिर समानान्तर नाव की तरह होते हैं।

2. इस स्थिति में कुछ समय रह कर धीरे–धीरे हाथ–पैर एवं सिर को भूमि पर श्वास बाहर निकालते हुए ले आएँ।

समय – 3 से 6 आवृत्ति करें।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

लाभ –

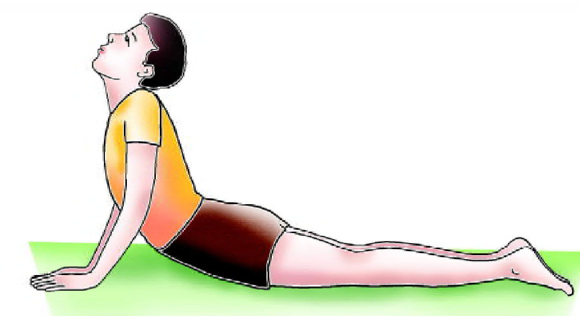
1. हृदय एवं फेफड़े प्राण वायु के प्रवेश से सबल बनते हैं।
2. आंत्र, आमाशय, अग्नाशय एवं यकृत आदि के लिए उत्तम है।

4.10 भुजंगासन

स्थिति – स्वच्छ कम्बल के आसन पर पेट के बल लेट जाएँ।

विधि –

1. दोनों हथेलियों को सीने के पास जमीन पर स्थापित करें, नाभि से नीचे हिस्सा जमीन पर टिकाते हुए सिर, छाती को हथेलियों के बल ऊपर उठाएँ। श्वास भरकर यथाशक्ति रोकें। पुनः धीरे–धीरे वापस आएँ।



2. दोनों हाथों को जमीन से ऊपर सीने के पास रखें, हाथ, पैर अपने स्थान के ऊपर अधिक से अधिक उठाएँ, केवल पेट का हिस्सा जमीन पर टिकाने का प्रयास करें। एक बार श्वास खींचकर यथाशक्ति रोकें।
3. दोनों हाथों को पीठ पर ले जाएँ, अँगूठा छिपाकर दाहिने हाथ की मुट्ठी बन्द करें, बाएँ हाथ से दाहिनी कलाई पकड़ें, सिर और पैर को जमीन से ऊपर अधिक से अधिक उठाएँ, पेट का हिस्सा जमीन से टिकाने का प्रयास करें श्वास भरकर यथाशक्ति रोकें।
4. दोनों हथेलियों को सीने के पास रखें, पैरों को पंजों और हथेलियों के बल शरीर को ऊपर उठाएँ, शरीर को तानें, श्वास खींचकर कमर को मोड़ते हुए बाएँ कन्धे से दाहिने एड़ी को देखें। श्वास छोड़ते हुए पुनः पूर्व की स्थिति में आ जाएँ, पुनः श्वास भरकर दाहिने कंधे से बाईं एड़ी को देखें।

लाभ – पेट के सभी विकार, कब्ज, अपच, अफरा, वायुगोला, पेट दर्द आदि दूर होते हैं, मोटापा दूर होता है, चेहरे की कान्ति बढ़ती है। सीना चौड़ा होता है, स्वप्नदोष, धातु दौर्बल्य दूर होते हैं।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

4.11 गरुड़ासन

विधि – सीधे खड़े होकर दाएँ पैर को सामने से लाते हुए बाएँ पैर से लपेटिए। दोनों हाथों को भी इसी तरह लपेटते हुए नमस्कार की मुद्रा में ले आइए। श्वास खींचिए और यथाशक्ति रोकिए। इस क्रिया को पैर बदलकर करें।

लाभ –

1. अण्डकोष वृद्धि, पौरुष ग्रन्थि एवं गुर्दे के रोगों में यह आसन विशेष लाभदायक है।
2. हाथ पैर में दर्द या अन्य कोई भी विकृति हो तो उसको दूर करता है।
3. गुर्दा और मूत्र विकारों को दूर करता है।

चित्र : 11

4.12 बकासन

स्थिति – स्वच्छ कम्बल पर कागासन में (उकड़ूँ) बैठ जाएँ।

चित्र : 12

विधि – दोनों हाथों के मध्य कन्धों के बराबर अन्तर लेते हुए हथेलियों को सीधा पैरों के सामने जमीन पर स्थापित करें। पंजों और हथेलियों का सहारा लेते हुए बगल (काँख) और कोहनी के बीच भुज बन्ध पर स्थापित करें। शरीर का पूरा भार हथेलियों पर रखकर पहले एक पैर को ऊपर उठाएँ, शरीर का पूरा भार सँभलने की स्थिति में दूसरे पैर को ऊपर उठाकर दोनों पैरों की एड़ियाँ मिलाएँ। श्वास को सामान्य रखकर यथाशक्ति रुकें।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

लाभ – 1. भुजाएँ बलिष्ठ होती हैं।

2. कन्धों का दर्द मिटता है।

3. संतुलन शक्ति एवं एकाग्रता में वृद्धि होती है।

सावधानी – **उच्च रक्तचाप एवं मस्तिष्क रोगी न करें।**

4.13 जानु शिरासन

विधि– सामने की ओर दोनों पैर फैलाकर बैठ जाइए। बाएँ पैर को मोड़िए और इस प्रकार रखिए कि एड़ी जंघा मूल से छूती रहे व पंजा दाएँ पैर की जाँघ से सटा हुआ रहे।

आगे की ओर झुकिए व पैर के अंगूठे को पकड़ने का प्रयत्न कीजिए। धड़ को

चित्र : 13

इतना आगे झुकाइए कि माथा घुटने से छूने लगे।

थोड़ी देर से इस स्थिति में रुककर पूर्व स्थिति में वापस आइए। इसी क्रिया को पैर बदलकर भी करें। श्वास आगे की ओर झुकते समय श्वास छोड़िए।

लाभ – 1. कमर एवं नितम्बों की मांसपेशियों को स्वस्थ करता है।

2. जठराग्नि प्रदीप्त करता है।

4.14 धनुरासन

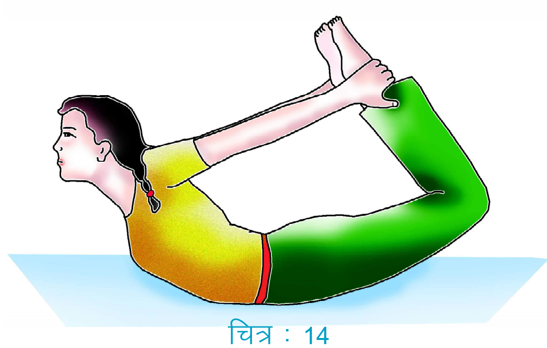
स्थिति – पेट के बल लेट जाएँ।

विधि – दोनों घुटनों को मोड़ते हुए पैरों को पीठ की ओर लाएँ, दोनों हाथों को पीछे ले जाएँ

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

हाथों से टखनों को पकड़ें हाथों और पैरों को जमीन से अधिक से अधिक ऊपर उठाने का प्रयास करें, केवल पेट का हिस्सा पृथ्वी पर टिका रहेगा। एक बार श्वास को अन्दर खींचकर रोकें।



चित्र : 14

इसी आसन में आगे पीछे झूलें तथा दाएँ बाएँ भी घूमने का प्रयास करें।

लाभ –

1. मेरुदण्ड को लचीला एवं स्वस्थ बनाता है। सर्वाइकल स्पोंडोलाइटिस, कमर दर्द एवं उदर रोगों में लाभदायक है।
2. स्त्रियों की मासिक धर्म सम्बन्धी विकृतियों में लाभदायक है।
3. गुर्दों को पुष्ट करके मूत्र विकारों को दूर करता है।

4.15 भू नमनासन

(विहंगासन / अग्रासन)

स्थिति– दोनों पैर सामने फैलाकर बैठें।

विधि–

1. दोनों पैरों को यथाशक्ति फैलाकर दोनों हाथों से दोनों पैरों के अंगूठे पकड़कर सीना तथा ठुड्डी को जमीन से स्पर्श कराने का प्रयास करें।
2. पैरों को सामने सीधे फैलाकर बैठ जाइए। मेरुदण्ड सीधा रखें। दोनों हाथों को नितम्ब के बाजू में रखिए। धड़ सामने 90 अंश पर मोड़िए, नितम्ब न उठने पाए। शरीर झुकाकर नासिका से भूमि को स्पर्श करें। प्रारंभिक स्थिति में श्वास लीजिए तथा छोड़ते हुए झुकिए।

चित्र : 15

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

लाभ— 1. यह आसन मेरुदण्ड तथा पीठ के निम्न प्रदेश का व्यायाम कराता है।

2. पीठ की मांसपेशियों तथा नाड़ियों को क्रियाशील बनाता है।

4.16 मकरासन

स्थिति— पेट के बल लेट जाइए।

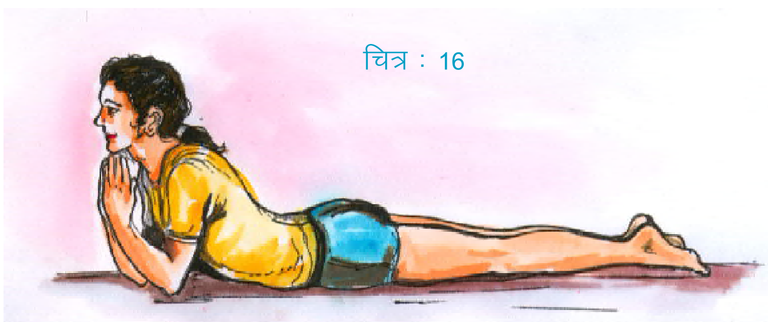
विधि— 1. सीने एवं सिर को उठाकर दोनों हाथों पर ठुड्डी को रखें कोहनियों एवं पैरों को मिलाकर श्वास भरते हुए शरीर को तानें।

2. सीने एवं सिर को उठाकर दोनों हाथों को नमस्कार मुद्रा बनाकर उस पर ठुड्डी रखकर शरीर को तानें।

लाभ— 1. शरीर की लम्बाई बढ़ाने में सहायक है।

2. थकान दूर करने में सहायक है।

चित्र : 16



3. शरीर का टेढ़ापन दूर होकर शरीर मकर के समान दृढ़ और मजबूत होता है।

4. क्रोध कम करता है।

4.17 शलभासन

स्थिति – स्वच्छ कम्बल पर पेट के बल लेट जाएँ।

विधि— 1. दोनों हथेलियों को जमीन पर जंघा के नीचे करतल भाग ऊपर रखकर स्थापित करें, बायाँ गाल जमीन से लगाकर बाएँ पैर को जंघा से ऊपर उठाएँ, घुटना सीधा रखें, एक बार श्वास खींचकर यथाशक्ति रोकें।

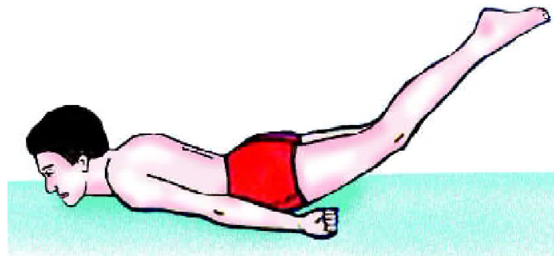
2. गर्दन को दाहिनी ओर रखें, दाहिने पैर को जंघा से अधिक से अधिक ऊपर

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

उठाएँ, घुटने सीधे रखें। श्वास खींचकर यथाशक्ति रोकें।

3. अपने दोनों हाथों को जंघा के नीचे स्थापित करें, धड़ सीधे जमीन से सटा रहे। दोनों पैरों को सटाकर सीधा तानकर जमीन से ऊपर उठाएँ। यथाशक्ति रोकें।



चित्र : 17

लाभ—

1. कमर पतली लचीली तथा सीना चौड़ा व पुष्ट होता है।
2. कब्जियत दूर होकर पाचन क्रिया तीव्र होती है।
3. महिलाओं के लिए उपयोगी है।
4. शरीर की समस्त नाड़ियाँ शुद्ध होती हैं, जंघा व घुटने का दर्द मिटता है।

4.18 दृष्टि

1.नासाग्रदृष्टि— इसमें दृष्टि नाक के अग्रभाग पर स्थित की जाती है। इसमें पंच तत्वों का दर्शन होते हैं। आकाश, वायु, अग्नि, पृथ्वी और जल इनके तात्विक रहस्य इसी दृष्टि से प्राप्त होते हैं।

2.भृकुटिमध्यदृष्टि— इसमें दृष्टि टीका लगाने वाले स्थान पर अर्थात् आज्ञा चक्र पर रखते हैं। इससे प्रकाश या ज्योति के दर्शन होते हैं।

3.अर्धउन्मीलितदृष्टि— इसमें आँखें अधखुली होती हैं। इसके अभ्यास से शाम्भवी और उन्मनी मुद्राओं की सिद्धि होती है (शिव की अधखुली आँखें)

4.समदृष्टि— समदृष्टि में निगाह बिलकुल सामने रहती है तथा आँखें खोलकर स्थिर रखते हैं।

5.नेत्रबंद या अन्तःदृष्टि— आँखे सहज रूप में बन्द रखते हैं। ध्यान के लिए सबसे अच्छी है।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

अध्याय : पाँच

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।

5.1 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। अंगूठे 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

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

5.2 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 खींचे 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। 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।

5.3 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

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।

5.4 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

5.5 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

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

5.6 मुद्राएँ

1. ज्ञान मुद्रा

चित्र : 5.5

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।

2. चिन् मुद्रा

विधि – किसी भी आसन में सुखपूर्वक बैठकर अँगूठे से तर्जनी अंगुली में मिलाएँ और सभी

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

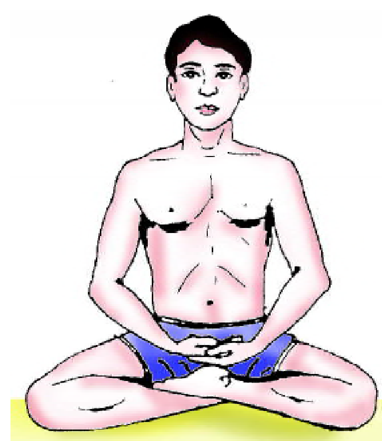
Downloaded from https:// www.studiestoday.com

चित्र : 5.6

अंगुलियों को सीधा रखें। हथेलियों को ऊपर की ओर खुला रखें।

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 : 5.7

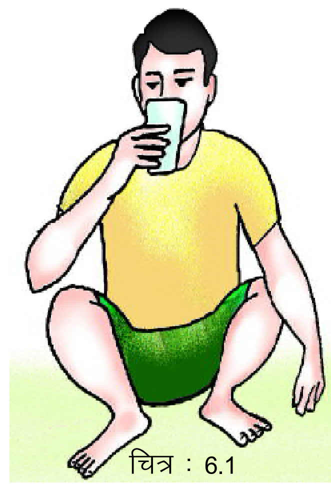
Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

षटकर्मः–

6.1 कुंजल क्रिया

कागासन में बैठकर, पिए पेट–भर नीर। फेर युक्ति से काढ़िए, रोग न होय शरीर।।


चित्र : 6.1

आवश्यक सामग्री– गुनगुना जल, ठंडा जल, नमक, जग, गिलास

विधि– उकड़ूँ बैठ जाइए। लगभग छः गिलास गुनगुना पानी लीजिए और जितनी जल्दी हो सके, इसे पी लीजिए। खड़े होकर आगे झुकिए। दाहिने हाथ की तर्जनी और मध्यमा को गले में अधिक से अधिक अन्दर डालिए। नाखून छोटे तथा साफ हों। इसके बाद जिह्वा के पिछले भाग पर मध्यमा से दबाव डालिए। इससे वमन होगा और पेट का सम्पूर्ण जल तेजी से बाहर आ जाएगा। जल के पूर्णतः निकलते तक जिह्वा पर दबाव डाले रहिए।

चित्र : 6.2

समय– प्रतिदिन प्रातः काल शौच निवृति के बाद बिलकुल खाली पेट में यह क्रिया करें।

लाभ– कुंजल से अमाशय में स्थित कफ, पित्त, एवं बिना पचा हुआ अन्न आदि बाहर निकल जाता है। कफ रोग, श्वास, दमा, अम्ल, पित्त में काफी लाभदायक। सिर में चक्कर आने में भी यह क्रिया लाभदायक है। बाद में इसे सप्ताह में एक बार भी किया जा सकता है।

सावधानी– **अभ्यास के 20 मिनट बाद तक अन्न ग्रहण न करें।**

सीमाएँ– **दमा, पेट के नासूर, हृदय विकार व हार्निया में निर्देशक से सलाह लेकर करें।**

6.2 जल नेति

आवश्यक सामग्री– जलनेति पात्र, गुनगुना जल, नमक

विधि– खड़े होकर या कागासन में बैठकर यह क्रिया की जा सकती है। जलनेति पात्र में

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

हाथ की ऊपरी त्वचा को सहने लायक गुनगुना जल लें। नमक, अश्रुजल के समान नमकीन हों। नेतिपात्र के टोंटी को जो श्वास हमारा चल रहा है उसमें या बाईं नासिका छिद्र में डालें। सर को थोड़ा तिरछा करें। थोड़ी देर के लिए श्वास रोकें, बाद में मुँह खोलकर मुँह से श्वास लें। जल का प्रवाह एक नाक से होकर दूसरे नाक छिद्र से बाहर निकालें। यह क्रिया स्वाभाविक रुप से होगी। इसमें लोटे की स्थिति, सिर का झुकाव सही हो तथा श्वसन क्रिया मुँह से हो। दोनों नासिका छिद्रों से बारी–बारी क्रिया करें। पश्चात् जल पात्र हटा लें। नासिका को बिलकुल शुष्क करें। दोनों पैरों को पास में लाएँ दोनों हाथ पीछे बाँधकर रखें। कमर से सामने की ओर झुकें। सिर ऊपर उठा रहे। 30 सेकण्ड तक इस स्थिति में रूकें रहे। झुकी स्थिति में ही नासिका से धौंकनी की तरह श्वसन क्रिया करें।

चित्र : 6.3

पुनः सीधे खड़े हो जाएँ। एक नथुना बंद कर खुले नथुने से तीव्र गति से श्वास लें व छोड़ें, इससे नासिका के जल कण बिलकुल निकल जाते हैं।

लाभ (जलनेति)– यह अभ्यास जुकाम तथा वायु रन्ध्र दोष (sinusitis) के उपचार में मदद करता है। आँख,कान, गले की अनेक बीमारियों ,जैसे बहरेपन, दृष्टि दोष, गले की कौड़ी का बढ़ना, श्लेष्मा झिल्ली आदि दोषों के निवारण में मदद करता है। मिर्गी या अपस्मार, उन्माद, विक्षेप, अत्यधिक सिरदर्द, अनियंत्रित, क्रोध आदि विकारों पर अच्छा प्रभाव डालता है।

सावधानी– **जल का प्रवाह सिर्फ नासिका से हो, गले या मुँह से नहीं। यदि ऐसा है तो हमारे सिर की स्थिति ठीक नहीं है।**

सीमाएं– **नासिका से रक्त स्राव की दीर्घकालीन बीमारी की अवस्था में योग्य निर्देशक की सलाह पर ही करें।**

6.3 स्थूल व्यायाम की क्रियाएँ

1. हृदय गति अथवा एंजिन दौड़।
2. सर्वांग पुष्टि

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

3. उर्ध्वगति
4. उत्कूर्दन
5. रेखागति

1. एंजिन दौड़

स्थिति– समावस्था में खड़े रहें।

विधि– अँगूठा छिपाकर मुट्ठियाँ बंद करें। कोहनियाँ कमर से सटाएँ। कोहनी से हाथ मोड़कर जमीन से समान्तर सामने की ओर फैलाएँ। करतल भाग एक दूसरे के सामने रखें। श्वास को खींचकर बाएँ पैर को घुटने तक 90^0 के कोण पर उठाएँ। दाहिने हाथ को सामने फेकें। श्वास को छोड़कर दाहिने हाथ और बाएँ पैर को पूर्व स्थिति में लाएँ। श्वास को छोडें, तुरन्त श्वास खींचकर दाहिना पैर घुटने तक 90^0 के कोण तक उठाएँ, बाएँ हाथ को सामने फेकें। श्वास को छोड़कर दाहिना पैर और बायाँ हाथ पूर्व स्थिति में लाएँ। क्रिया को इस प्रकार आठ–दस बार करने के पश्चात् श्वास प्रश्वास के साथ जल्दी–जल्दी अपने स्थान पर दौड़ें, थकान आने पर क्रिया समाप्त करें।

चित्र : 6.4

लाभ – हाथ व पैरों का दर्द मिटता है। शरीर की स्थूलता कम होती है। सीना, जंघाएँ और पिण्डलियाँ पुष्ट बनकर उनका दर्द मिटता है। दौड़ लगाने वाले साधकों के लिए विशेष लाभकारी है। शरीर फुर्तीला और शक्तिशाली बनकर साधक अधिक समय तक काम करने की क्षमता प्राप्त करता है।

2. सर्वांग पुष्टि

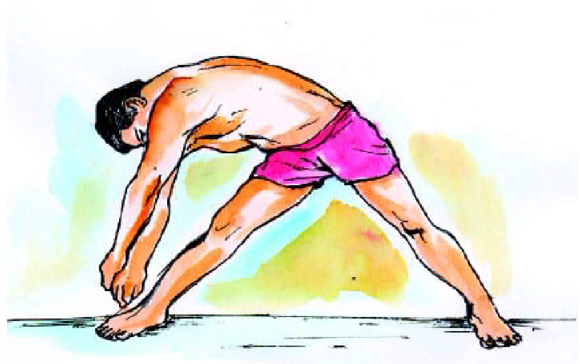
स्थिति– दोनों पैरों को फैलाकर खड़े हों।

विधि– दोनों पैरों को फैलाकर सीधे खड़े हो जाएँ। अँगूठा छिपाकर हाथों की मुट्ठियाँ बन्द करें। दोनों हाथों को नीचे झुकाकर बाएँ टखने के पास बायाँ हाथ नीचे और दाहिना हाथ कलाई के ऊपर स्थापित करें। श्वास को खींचकर धीरे–धीरे दोनों हाथों को

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

नीचे से ऊपर की ओर बाएँ कन्धे के बाजू से सिर तक ले जाएँ और दाहिने टखने की ओर श्वास को छोड़ें। दाहिना हाथ नीचे ओर बायाँ ऊपर रखें। पुनः श्वास खींचकर दोनों हाथों को नीचे से ऊपर दाहिने कन्धे तक लाते हुए सिर के ऊपर तक ले जाएँ। बाईं ओर मुड़ते हुए दोनों हाथों को बाएँ कन्धे से नीचे की ओर बाएँ टखने तक लाएँ। श्वास को छोड़ें, हाथों को बदल–बदलकर बायाँ नीचे और दाहिना ऊपर रखें। इस प्रकार क्रिया को तीन बार करें।



चित्र : 6.5

लाभ–

1. इस क्रिया के माध्यम से समस्त अंग पुष्ट बनते हैं।
2. शरीर लचीला बनकर साधक का ठिगनापन दूर होता है।
3. क्षय–रोगियों के लिए विशेष लाभकारी है।
4. फेफड़ों के रोग दूर होते हैं।
5. कमर व पीठ का दर्द मिटता है।
6. पाचन क्रिया तीव्र होती है।
7. शरीर सुन्दर व कान्तिवान बनता है।
8. उम्र के प्रथम 20 वर्ष तक साधक की लम्बाई बढ़ती है।

3. उर्ध्वगति

स्थिति– समावस्था में खड़े रहे।

विधि– श्वास को खीचते हुए बाएँ पैर को 90^0 कोण पर ऊपर उठाएँ। बाएँ हाथ को कन्धे के बाजू में फैलाकर कोहनी से मोड़ते हुए सिर की ओर ऊपर उठाएँ, हाथों को सिर के ऊपर तानें, हथेलियाँ सामने रखें। श्वास छोड़कर बाएँ पैर को जमीन पर टिकाएँ। बाएँ हाथ को सिर के ऊपर फैलाएँ, श्वास को खींचकर दाहिने पैर की जमीन से 90^0 अंश कोण पर ऊपर उठाएँ, दाहिने हाथ को कन्धे के बाजू में फैलाकर कोहनी से मोड़ते हुए सिर की ओर ले जाएँ। श्वास को छोड़कर दाहिने पैर को

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

जमीन पर टिकाते हुए दाहिने हाथ को सिर के ऊपर फैलाएँ। बाएँ हाथ को बाएँ कन्धे के बाजू में फैलाकर कोहनी से मोड़ते हुए सिर की ओर ले जाएँ। इस प्रकार क्रिया को धीरे–धीरे 8 से 10 बार करने के पश्चात् अपने स्थान पर दौड़ते हुए यथाशक्ति करें। थकान आने पर क्रिया को समाप्त करें।

चित्र : 6.6

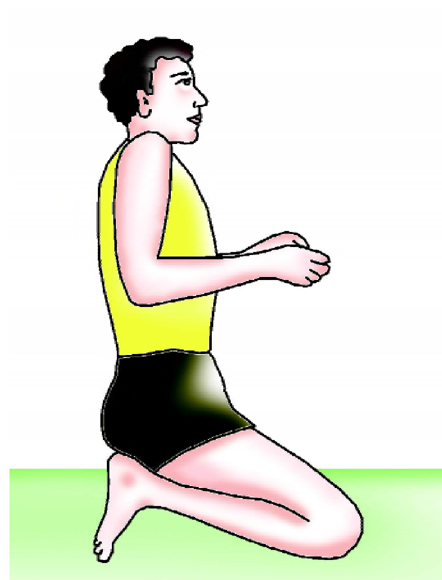
लाभ–

1. हाथ और पैर पुष्ट बनते हैं।
2. फेफड़े के रोग नष्ट होते हैं।
3. शरीर स्थूलता दूर होती है।
4. हाथ और पैर ठंडे होने की शिकायत दूर होती है।
5. जंघाओं का मोटापा दूर होता है।
6. खिलाड़ी साधकों के लिए विशेष लाभकारी है।

4 उत्कूर्दन

स्थिति– समावस्था में खड़े रहें।

विधि– अँगूठा छिपाकर दोनों हाथों की मुट्ठियाँ बन्द करें। दोनों हाथों को कन्धों के सामने जमीन के समानान्तर फैलाएँ। हथेली एक दूसरे के सामने रखें। श्वास को खींचकर दोनों हाथों को सामने से चक्राकार में घुमाते हुए कोहनी से मोड़कर कमर से सटाएँ। हाथों को जमीन से समानान्तर रखें। श्वास को छोड़ें, श्वास को अन्दर खींचते हुए उछलकर दोनों एड़ियों से नितम्ब को ठोकें। श्वास छोड़ते हुए हाथों को कन्धों के सामने फैलाएँ और पैरों को जमीन से टिकाएँ। इस प्रकार क्रिया को पाँच बार करें।



चित्र : 6.7

लाभ–

1. उम्र के प्रथम 20 वर्ष तक साधक की लम्बाई बढ़ती है।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

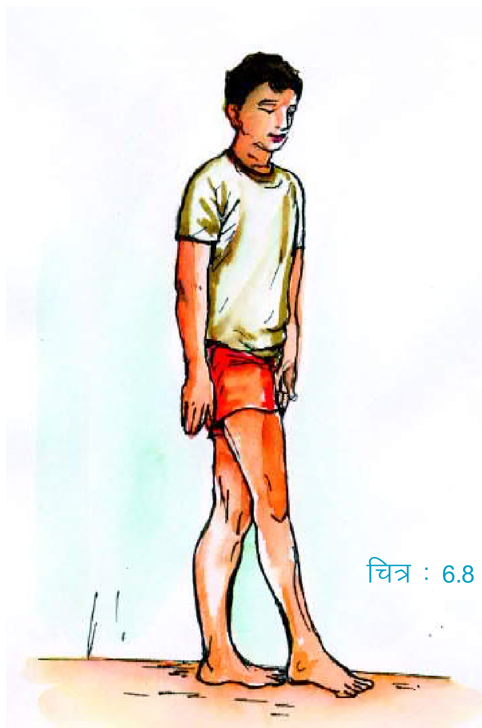
Downloaded from https:// www.studiestoday.com

2. कुण्डली जागरण में सहायक है।
3. हाथ और पैर पुष्ट बनते हैं। तथा उनका दर्द मिटता है।
4. नितम्ब व जंघाएँ पतली बनती हैं।
5. सीना चौड़ा, और पुष्ट बनता है।
6. फेफड़ों के रोग नष्ट होते हैं।

5.रेखागति

स्थिति– 1. समावस्था में खड़े रहे।

विधि– श्वास को खींचकर बाएँ पैर की एड़ी को ऊपर उठाकर बाजू से अर्द्धचक्राकार ले जाते हुए दाहिने पैर के अँगूठे के आगे रखें। श्वास को खींचकर दाहिने पैर की एड़ी को ऊपर उठाकर बाजू से अर्द्ध चक्राकार घुमाते हुए बाएँ पैर से अँगूठे के आगे रखें, श्वास छोड़ें। सामने देखते हुए 10 कदम आगे चलें।


चित्र : 6.8

2. श्वास को खींचकर दाहिने पैर की एड़ी को ऊपर उठाकर दाहिनी ओर अर्द्धचक्राकार में पीछे की ओर से दाहिने अँगूठे को बाईं एड़ी के पीछे खड़ा करें। श्वास छोड़ें, पुनः श्वास खींचकर बाएँ पैर की एड़ी को ऊपर उठाकर बाईं ओर अर्द्ध चक्राकार घुमाते हुए बाएँ अंगूठे को दाईं एड़ी के पीछे रखें। इस प्रकार 10 कदम पीछे चलें। चलते समय सामने देखें।

लाभ– मन एकाग्र होता है। इसके निरन्तर अभ्यास से पतली रस्सी या तार पर चलने की क्षमता साधक को प्राप्त होती है। आरक्षक सैनिक और सर्कस में काम करने वाले व्यक्तियों के लिए विशेष लाभकारी है। शरीर सन्तुलित होकर पुष्ट बनता है।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

6.4 यौगिक सूक्ष्म व्यायाम

मानव शरीर की रचना बड़ी विचित्र है। इसके निर्माण में किसी प्रकार की कोई कमी नहीं है। इसकी रचना सर्व प्रकार से पूर्ण है। कई अंगों से मिलकर एक दिमाग बनता है जिसे संस्थान कहा गया है। अतःभाग सक्रिय रहे इसके लिए यौगिक सूक्ष्म व्यायाम बहुत उपयोगी है। सूक्ष्म व्यायाम 17 तत्वों को प्रभावित करता है। पाँच प्राण–प्राण, अपान, समान, उदान, व्यान, पाँच कर्मेन्द्रियाँ–हस्त, पाद,वाक्, गुदा, मूत्रेन्द्रिय, पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ–चक्षु, नासिका, कान, त्वचा, जिह्वा तथा मन और बुद्धि, इस तरह **17** तत्व प्रभावित होते हैं।

सूक्ष्म व्यायाम के आविष्कारक स्वामी कार्तिकेय एवं लिपिबद्धकर्ता स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी हैं। इसमें 48 क्रियाएँ हैं जिससे समुचित शरीर का व्यायाम हो जाता है।

1. यौगिक सूक्ष्म क्रियाएँ

समावस्था – एड़ी, पंजा अँगूठा मिलाकर सीधे खड़े होकर सामने की ओर देखें हाथों को जंघा से सटाएँ करतल भाग अन्दर की ओर रखें, इसे समावस्था कहते हैं।

क्रिया नं. 1 यौगिक प्रार्थना

स्थिति–समावस्था में खड़े रहें।

विधि– हाथ जोड़कर अँगूठे को गले पर स्थापित करें। भुज बल्लियों से वक्षस्थल को दबाएँ। श्वास को सामान्य रखें मन एकाग्र होने पर हाथों को ढीला छोड़ें, कम से कम आधा मिनिट भगवान का ध्यान करें।

लाभ–
1. मन की एकाग्रता बढ़ती है।
2. मानसिक शान्ति और आत्मसाक्षात्कार के लिए लाभकारी है।
3. मनोवहा नाड़ियों पर दबाव होने के कारण मन को संयम में लाया जाता है।
4. मानसिक रोग ठीक होते हैं।

चित्र : 6.9

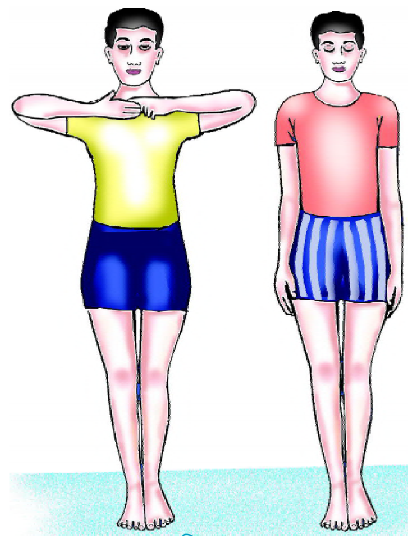
Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

2. उच्चारण स्थल व विशुद्ध चक्र शुद्धि

स्थिति– समावस्था में खड़े होंगे।

विधि– बाएँ हाथ की कनिष्ठिका, अनामिका, मध्यमा और तर्जनी चारों को गले पर स्थापित करें, करतल भाग अन्दर की ओर रखें, दाहिने हाथ की तर्जनी को बाएँ पर उल्टा स्थापित करें, दोनों हाथों को कन्धों के सीध में रखें, गर्दन को इसी अवस्था में रखते हुए हाथों को बाजू से पूर्व अवस्था में लाएँ। 25 बार सीने के बल श्वास–प्रश्वास करें, क्रिया को समाप्त करें, ध्यान को विशुद्ध चक्र या कण्ठ पर केन्द्रित करें।



चित्र : 6.10

लाभ–

1. कण्ठ की समस्त नाड़ियाँ जहाँ वात, पित्त, कफ की मात्राएँ एकत्र हो जाती हैं, इस क्रिया को करने से वे पेट में चली जाती हैं और शब्दों का उच्चारण स्पष्ट होने लगता है।
2. हकलाना और तुतलाना जैसे विकार ठीक होते हैं। कटु स्वर मधुर बनता है।
3. संगीतज्ञों के लिए विशेष लाभकारी है।
4. मस्तिष्क के विचार ठीक होते हैं।
5. विचार शक्ति की वृद्धि होती है।

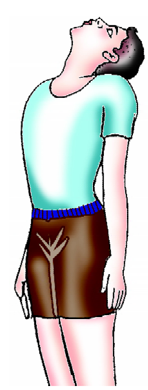
3. बुद्धि तथा धृति शक्ति विकासक

स्थिति– समावस्था में खड़े हों।

विधि– गर्दन को धीरे–धीरे ऊपर ले जाएँ। भ्रूमध्य (दोनों भौंहों के बीच) में देखें, क्रिया को इस कल्पना के साथ कीजिए जिसमें दुर्बद्धि हटकर उनका विकास हो, वह तीव्र प्रखर हो, 25 बार श्वासप्रश्वास सीने के बल करें। ध्यान को शिखा मण्डल या चोटी पर केन्द्रित करें।

लाभ–

1. शिखा मंडल के रोग दूर करने में सहायक है।
2. बुद्धि विकसित होती है।



चित्र : 6.11

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

3. शरीर के इन्द्रियों में शारीरिक व मानसिक क्षमता बढ़ती है।
4. इच्छा शक्ति अथवा संकल्प शक्ति का प्रादुर्भाव होता है।
5. मन्द बुद्धि तीव्र होती है।

4. स्मरण शक्ति विकासक

स्थिति– समावस्था में खड़े रहें।

विधि– पैर के अँगूठे के अन्दाजन $4\frac{1}{2}$ फीट दूरी पर देखें। क्रिया को इस कल्पना के साथ करें कि हम विस्मरण को दूर कर स्मरण शक्ति तीव्र और प्रखर कर रहे हैं तथा उसका विकास कर रहे हैं। 25 बार सीने के बल श्वास–प्रश्वास करें।

ध्यान को तालु स्थान पर रखें।

लाभ–
1. तालु स्थान से शिखा मंडल तक के अंगों का हिस्सा कफ विकार से मुक्त होता है।
2. मस्तिष्क की थकान दूर होती है। विस्मृति दूर होती है।
3. विक्षिप्त अवस्था, पागलपन ठीक करने में सहायक है।
4. मानसिक शक्ति तीव्र बनती है।

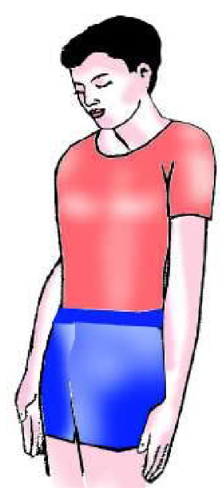
चित्र : 6.12

5. मेधा शक्ति विकासक

स्थिति– समावस्था में खड़े रहें।

विधि– ठुड्डी कण्ठ में लगाएँ, नेत्र बन्द रखें। 25 बार श्वास–प्रश्वास सीने के बल करें ध्यान को गर्दन के पीछे गठीले स्थान पर (जहाँ वीरेवाहा नाड़ी का स्थान है) केन्द्रित करें। क्रिया को समाप्त कर पूर्व स्थिति में आएँ।

लाभ–
1. कण्ठ की ग्रन्थियों की शुद्धि होती है।
2. सहस्त्रार चक्र से निकलने वाला अमृत शरीर को तथा मन को विकसित करने में सहायक है।



चित्र : 6.13

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

3. शरीर के आलस्य, निद्रा जैसे दोष ठीक होते हैं और ऊर्जा शक्ति तीव्र बनती है।
4. शरीर के कफ विकार ठीक होते हैं। विस्मरण व बुद्धि मन्दता भी ठीक हो जाते हैं।
5. साधक का शरीर फुर्तीला और आकर्षक बनता है।

6. नेत्र शक्ति विकासक

स्थिति– समावस्था में खड़े रहें।

विधि– नाक के अग्र भाग को देखते हुए गर्दन को धीरे–धीरे ऊपर की ओर ले जाएँ। टीका, बिन्दी, तिलक लगाने वाले स्थान को लगातार अपलक देखना है, आरम्भ में आधा मिनट देखें, नेत्रों में आँसू आने पर वैसे ही सूखने दें, श्वास को सामान्य रखें धीरे–धीरे सामान्य स्थिति में वापस आएँ। ध्यान नेत्रों पर रखें।

चित्र : 6.14

लाभ–
1. नेत्रों की ज्योति बढ़ती है, आँखों से आँसू आना, कम दिखाई देना आदि विकार नष्ट होते हैं।
2. आकर्षण शक्ति का प्रादुर्भाव होता है, साधक दूसरे व्यक्ति को प्रभावित करने की क्षमता प्राप्त करता है।
3. त्राटक क्रिया के लिए सहायक है। मन एकाग्र होकर चित्त शुद्धि होती है।
4. इसके निरन्तर अभ्यास से और अधिक समय तक अभ्यास करने से चश्मा छूट सकता है।

7. कपोल शक्ति विकासक

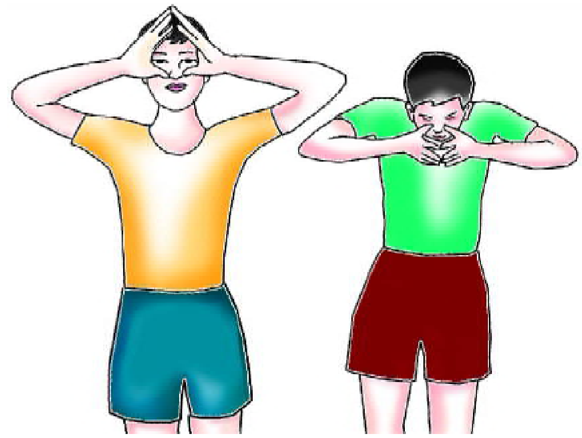
स्थिति – समावस्था में खड़े रहें।

विधि – हाथों की अंगुलियों को परस्पर मिलाएँ अंगूठे से नाक बन्द करें, गर्दन को ऊपर ले जाएँ। मुँह को काकचोंच की तरह बनाएँ जिस तरह सीटी बजाते हैं। इस प्रकार आठ अंक मन में गिनते हुए मुँह से श्वास को अन्दर खींचें, तुरन्त मुख को बन्द करें। गालों को फुलाएँ नेत्र बन्द रखें, ठुड्डी को कण्ठ में स्थापित करें। 32 अंक तक मन में गिनते हुए श्वास को रोकें–तत्पश्चात् गर्दन सीधी कर अंगूठा हटाकर सोलह अंक

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

तक मन में गिनते हुए नाक से श्वास को बाहर छोडें। श्वास को रोकते समय कनिष्ठा सीने पर रखें। दोनों हाथों को कन्धों के सीध में रखें क्रिया को तीन बार दुहराइए।



चित्र : 6.15 चित्र : 6.16

लाभ–

1. साधक दीर्घायु बनता है।
2. प्यास कम लगती है।
3. मुख के रोग दूर होते हैं।
4. दाँत मज़बूत और मुँह की दुर्गन्ध दूर होती है।
5. मुख प्रफुल्लित होकर गालों की झुर्रियों, चेहरों के फोड़े, फुन्सियाँ ठीक होते हैं। सौंदर्य प्रसाधनों की आवश्यकता नहीं होती है।
6. सिर दर्द, नेत्र दोष, पेट की गर्मी, बालों का पकना, झड़ना आदि विकार ठीक होते हैं। चेहरे की नस, नाड़ियाँ फुर्तीली बनती हैं।

8. कर्ण शक्ति विकासक

स्थिति – समावस्था में खड़े रहें।

विधि– हाथ के अँगूठे से कान बन्द करें, तर्जनी से नेत्र और मध्यमा से नाक को बन्द करें। क्रिया नम्बर सात के समान गर्दन को ऊपर ले जाएँ। आठ अंक तक मुँह से श्वास भरें, गालों को फुलाएँ, ठुड्डी कण्ठ में लगाएँ। 32 अंक तक मन में गिनते हुए श्वास को रोकें। दोनों हाथों को कन्धों के सीध में रखें। तथा जमीन के समानान्तर रखें। गर्दन को सीधी कर मध्यमा हटाते हुए नाक से 16 अंक में श्वास को बाहर छोड़ें। यह क्रिया तीन बार करें।

चित्र : 6.17

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

लाभ–

1. कान से आने वाला मैल,कान का बहना, कम सुनाई देना आदि विकार नष्ट होते हैं।
2. कर्ण रन्ध्र की शक्ति जाग्रत होती है और वे पुष्ट बनते हैं।
3. कान, नाक आँख और मुँह बन्द करने से सुषुम्ना नाड़ी का मार्ग शुद्ध होता है जिनके कारण विविध प्रकार के नाद सुनाई देते हैं।
4. प्राणायाम के लिए विशेष लाभकारी क्रिया है।

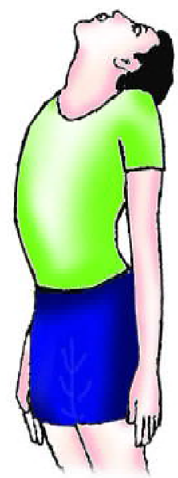
9. ग्रीवा शक्ति विकासक क्र. 1 भाग क.

स्थिति – समावस्था में खड़े रहें।

विधि– (क) श्वास खींचते हुए गर्दन को बाएँ कंधे के सीध में ले जाएँ, बिना रुके गर्दन को दाहिने ओर लाएँ, श्वास छोड़ें ,दाहिने कंधे से सीध में देखें। क्रिया को इसी तरह 10 बार दोहराएँ।

(ख) श्वास खींचकर गर्दन को नीचे से ऊपर की ओर ले जाएँ। ऊपर देखें, श्वास छोड़कर गर्दन को नीचे की ओर वापस लाएँ। क्रिया को 10 बार करें।

चित्र : 6.19



चित्र : 6.20

10. ग्रीवा शक्ति विकासक क्र. 2

स्थिति– समावस्था में खड़े रहें।

विधि– ठुड्डी कण्ठ में लगाएँ। नेत्र बन्द न करें। श्वास खींचकर रोकें, सिर को बाएँ कंधे की ओर से चक्राकार में घुमाते हुए सामने लाएँ श्वास छोड़ें, पुनः श्वास भरें। चक्राकार में दाईं ओर से बाईं ओर सिर को वापस लाएँ। पूर्ण चक्र होने पर श्वास छोड़ें। प्रयास करें कि दोनों समय गर्दन को इतना झुकाएँ कि कान कंधे से स्पर्श करने का प्रयास करें। कंधों को न उठाएँ। क्रिया को तीन बार करें।

चित्र : 6.21

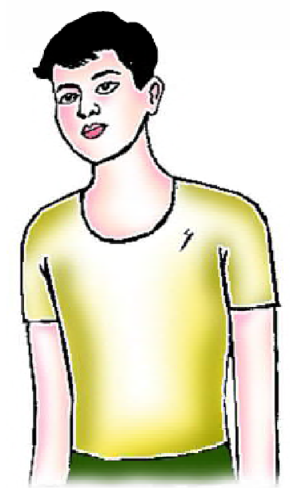
Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

11. ग्रीवा शक्ति विकासक क्र. 3

स्थिति– समावस्था में खड़े रहें।

विधि– श्वास छोड़कर पेट पिचकाएँ, श्वास खींचकर पेट फुलाते हुए गले की नसें तानें। क्रिया को 10 बार करें।



चित्र : 6.22

क्रिया नं. 9, 10, 11 के लाभ

1. ग्रीवा के समस्त दोष दूर होते हैं। गर्दन का मोटापा कम होता है।
2. टान्सिल्स, कण्ठमाला आदि रोग ठीक होते हैं।
3. स्वर मधुर व सुरीला बनता है। हकलाहट और तुतलाहट जैसे विकार ठीक होते हैं। गर्दन पुष्ट और मजबूत बनती है।

12. स्कन्ध तथा बाहुमूल शक्ति विकासक

स्थिति– समावस्था में खड़े रहें।

विधि– अँगूठा छिपाकर मुठ्ठी बन्द करें, क्रिया नं. सात और आठ की तरह गर्दन को ऊपर ले जाएँ काकचोंच बनाएँ, आठ अंक मन में गिनने तक मुँह से श्वास को अन्दर खींचें। मुँह को बन्द करके गालों को फुलाएँ, ठुड्डी कण्ठ में लगाएँ, नेत्रों को बन्द रखें। 32 अंक मन में गिनते हुए कन्धों को ताकत के साथ नीचे–ऊपर घुमाएँ हाथों को कड़ा रखें। कोहनी से हाथों को न मोड़ें गर्दन को सीधा कर 16 अंक में नाक से श्वास को बाहर छोड़ें। कन्धों का हिलाना बन्द करें। यह क्रिया तीन बार दुहराएँ।

चित्र : 6.23

लाभ–

1. कन्धों की हड्डियाँ और मासपेशियाँ शुद्ध बनकर शक्तिशाली बनती है।
2. कन्धे सुडौल व सुन्दर बनते हैं। कन्धों का दर्द मिटता है। गर्दन के विकार ठीक होते हैं।

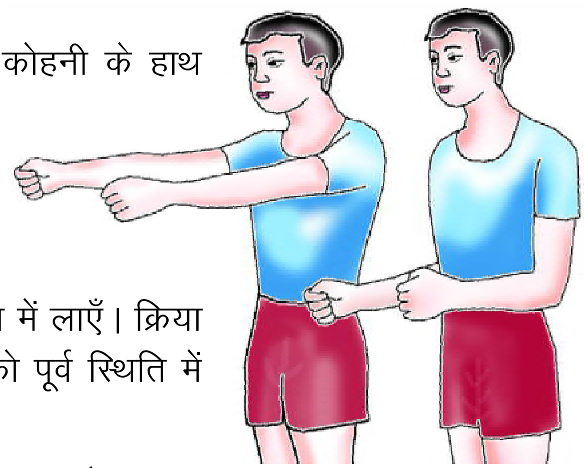
Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

13. भुजबंध शक्ति विकासक

स्थिति – समावस्था में खड़े रहें।

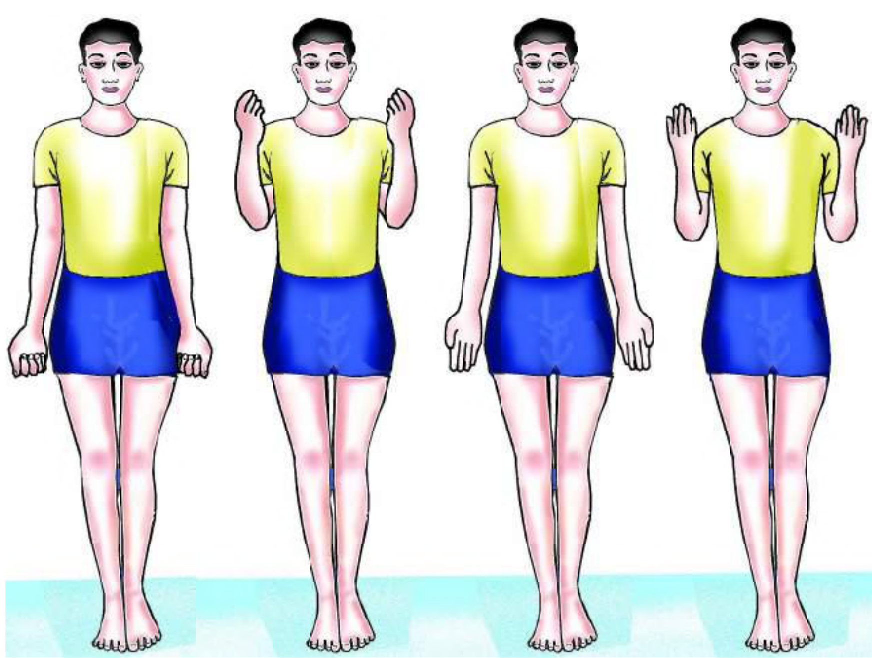
विधि – अँगूठा छिपाकर मुठ्ठी बन्द करें, कोहनी के हाथ को मोड़कर कोहनी से अंगुली तक का हिस्सा जमीन के समानान्तर रखें। श्वास खींचकर हाथ को कन्धों के सामने फंकें। श्वास छोड़कर हाथों को पूर्व स्थिति में लाएँ। क्रिया को 5 से 10 बार दुहराएँ। हाथों को पूर्व स्थिति में लाएँ।



चित्र : 6.24 चित्र : 6.25

लाभ–

1. भुजाओं व कन्धों का दर्द मिटता है।
2. भुजबन्ध पुष्ट बनते हैं।
3. स्थूल भुजाएँ सन्तुलित बनती हैं।
4. आरक्षक व सैनिक के लिए लाभकारी है।



चित्र : 6.26 चित्र : 6.27 चित्र : 6.28 चित्र : 6.29

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

14. कोहनी शक्ति विकासक

स्थिति– समावस्था में खड़े रहें।

विधि– (क) अँगूठा छिपाकर मुठ्ठी बन्द करें। कोहनियाँ कमर से सटाएँ। करतल भाग आगे व कर पृष्ठ पीछे रखें। श्वास लेते हुए कोहनी से हाथों को मोड़कर कन्धे तक लाएँ श्वास छोड़कर हाथों को पूर्व स्थिति में ले जाएँ। इस तरह दस बार करें।

(ख) हाथ की मुट्ठियाँ खोलें। अंगुलियाँ सटाएँ। करतल आगे करपृष्ठ पीछे रखें। कोहनियाँ कमर से सटाएँ भाग क के समान विधि को दस बार करें।

लाभ–
1. कोहनियों का दर्द मिटता है।
2. हड्डियों के जोड़ पुष्ट बनते हैं।
3. कोहनियाँ सुन्दर व आकर्षक बनती हैं।

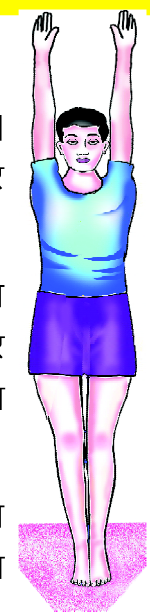
15. भुजबल्ली शक्ति विकासक

स्थिति – समावस्था में खड़े रहें।

विधि– (क) श्वास खींचकर बाएँ हाथ को बाजू से कन्धे के ऊपर ले जाएँ। भुजबन्ध को कान से स्पर्श कराएँ, हथेलियाँ बाहर की ओर रखें, श्वास छोड़कर पूर्व स्थिति में लाएँ, क्रिया 10 बार करें।

(ख) श्वास खींचकर दाहिने हाथ को बाजू से कन्धे के ऊपर ले जाएँ, भुजबन्ध कान से स्पर्श करें, हथेली का तल भाग बाहर की ओर रखें। श्वास छोड़ते हुए हाथ को नीचे लाएँ। क्रिया दस बार करें।

(ग) श्वास खींचकर दोनों हाथों को बाजू से कन्धों के ऊपर ले जाएँ, हथेली का तल भाग बाहर की ओर रहे, भुजबन्ध कान से स्पर्श करें, श्वास छोड़कर हाथों को पूर्व स्थिति में लाएँ, क्रिया को दस बार करें।


चित्र : 6.30

लाभ–
1. भुजाएँ पुष्ट व बलशाली बनती हैं।
2. कोहनी से कलाई का हिस्सा सन्तुलित बनकर उसके दर्द मिटते हैं, भुजबल्लियाँ शक्तिशाली बनकर हाथों से कार्य करने की क्षमता बढ़ती है।

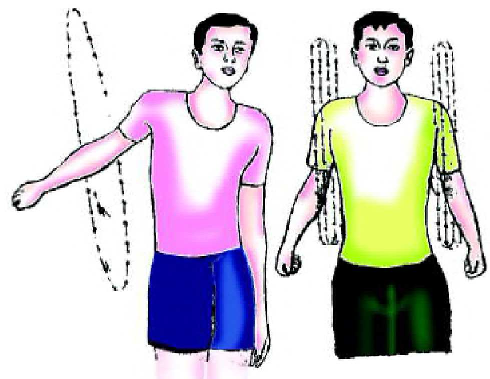
Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

16. पूर्ण भुजा शक्ति विकासक भाग क

स्थिति– समावस्था में खड़े रहें।

विधि– (क) अँगूठा छिपाकर बाएँ हाथ की मुठ्ठी बन्द करें, मुठ्ठी खड़ी रखें, हाथ को कन्धे के सामने जमीन के समानान्तर फैलाएँ, हाथ को कड़ा करें, श्वास खींचकर रोकें, हाथ को चक्राकार में दस बार ऊपर से नीचे घुमाएँ, कोहनी से हाथ को मोड़कर श्वास छोड़ते हुए हाथ को सामने फेंकें।



चित्र क्र. 6.31 चित्र क्र. 6.32

भाग (ख) भाग 'क' के समान बाएँ हाथ को नीचे से ऊपर दस बार घुमाएँ, कोहनी से हाथ को मोड़कर श्वास छोड़ते हुए हाथ को सामने फेंकें।

भाग (ग) अँगूठा छिपाकर दाहिने हाथ की मुठ्ठी बन्द करें, कन्धे के सामने हाथ को जमीन के समानान्तर फैलाएँ, श्वास खींचकर रोकें, दाहिने हाथ को चक्राकार में दस बार ऊपर से नीचे घुमाएँ, कोहनी से हाथ मोड़कर श्वास छोड़ते हुए हाथ सामने फेंकें, क्रिया समाप्त करें।

भाग (घ) भाग ग के समान विधि से नीचे से ऊपर घुमाते हुए दस बार करें।

(च) अंगूठा छिपाकर मुठ्ठी बन्द करें, दोनों हाथों को कन्धों के सामने जमीन के समानान्तर फैलाएँ, विधि को दस बार भाग क, ख, ग के समान ऊपर से नीचे घुमाकर पूरा करें।

लाभ–
1. शरीर के वायु विकार ठीक होते हैं।
2. हाथों की नस, नाड़ियाँ व जोड़ों का दर्द मिटता है।
3. हाथों के सौंदर्य में वृद्धि होती है। भुजाएँ शक्तिशाली व पुष्ट बनती हैं।

17. मणिबन्ध शक्ति विकासक

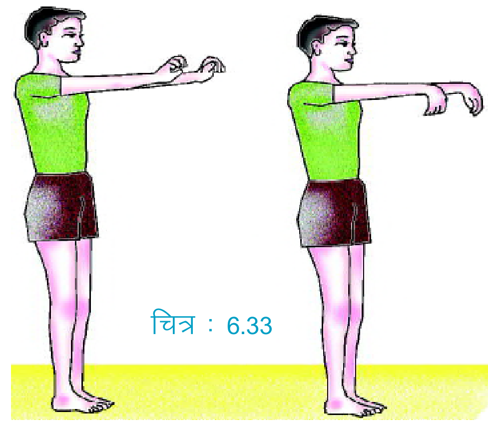
स्थिति– समावस्था में खड़े रहें।

क्रियाविधि– (क) अँगूठा छिपाकर मुट्ठियाँ बन्द करें, दोनों हाथों को कन्धों के सामने जमीन के

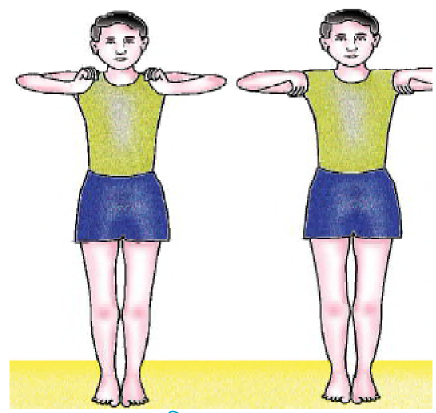
Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

समानान्तर फैलाएँ दोनों हाथों में कन्धों के बराबर अन्तर रखें, करतल भाग नीचे की ओर रखें, श्वास को खींचते हुए कलाई को ताकत के साथ धीरे– धीरे नीचे से ऊपर ले जाएँ, श्वास छोड़कर कलाई को ऊपर से नीचे की ओर लाएँ, क्रिया को पाँच बार करें।


चित्र : 6.33

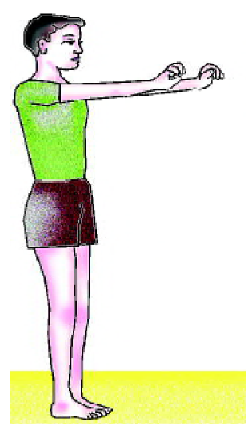
(ख) अँगूठा छिपाकर मुट्ठियाँ बन्द करें, हाथों को कोहनी से मोड़कर सीने से सामने जमीन के समानान्तर रखें, श्वास खींचते हुए कलाई को ताकत के साथ धीरे–धीरे नीचे से ऊपर ले जाएँ, श्वास छोड़कर कलाई की ताकत के साथ ऊपर से नीचे लाएँ, विधि को पाँच बार करें।

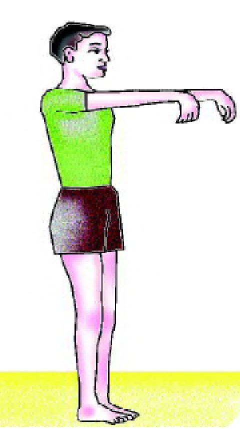

चित्र : 6.34

18. कर पृष्ठ शक्ति विकासक – क

स्थिति– समावस्था में खड़े रहें।

क्रियाविधि–(क) हाथ की मुट्ठियाँ खोलकर अंगुलियाँ सटाकर दोनों हाथों को कन्धे के सामने जमीन के समानान्तर फैलाएँ श्वास को खींचकर हथेली को ताकत के साथ धीरे–धीरे नीचे से ऊपर ले जाएँ। श्वास को छोड़कर हथेली को धीरे– धीरे ऊपर से नीचे लाएँ, क्रिया को पाँच बार करें।


चित्र : 6.35


चित्र : 6.36

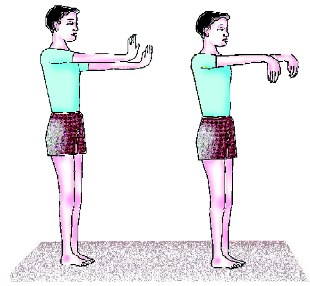
(ख) कोहनी से हाथ को मोड़कर सीने के सामने जमीन के समानान्तर फैलाएँ, करतल भाग नीचे रखें शेष विधि को भाग क के समान पाँच बार करें।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

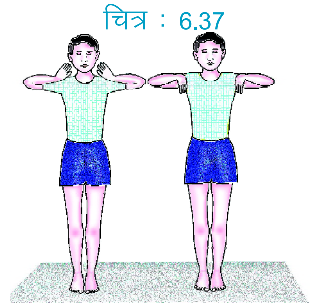
19. कर तल शक्ति विकासक – क

स्थिति– (क) दोनों हाथों की अंगुलियाँ फैलाकर कन्धों के सामने हाथों को जमीन के समानान्तर रखें, करतल भाग नीचे की ओर हो, श्वास को खींचते हुए हथेली को ताकत के साथ धीरे–धीरे नीचे से ऊपर तानें श्वास को छोड़कर हथेली को ताकत के साथ ऊपर से नीचे लाएँ, क्रिया को पाँच बार करें।



चित्र : 6.37

(ख) दोनों हाथों को कोहनी से मोड़कर अँगुलियाँ फैलाते हुए सीने के सामने जमीन से समानान्तर रखें करतल भाग जमीन की ओर रखें शेष विधि भाग–क के समान पाँच बार दुहराएँ।

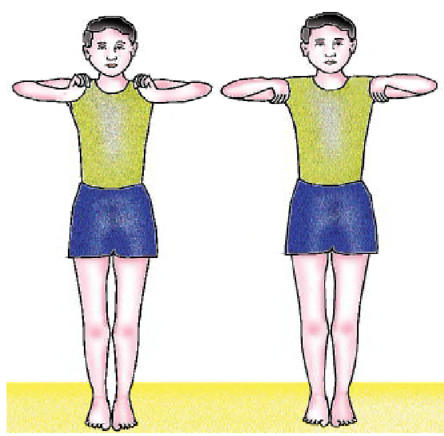


चित्र : 6.38

20. अंगुली मूल शक्ति विकासक – क

स्थिति– समावस्था में खड़े रहें।

क्रियाविधि– दोनों हाथों की कलाई तक, के हिस्से को कड़ा रखते हुए कन्धों के सामने जमीन के समानान्तर फैलाएँ, हथेली को ढीला छोड़ें, करतल भाग जमीन की ओर रखें, श्वास सामान्य रखते हुए अंगुलियों को ताकत के साथ 10–15 बार आगे पीछे हिलाएँ।



चित्र : 6.39

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

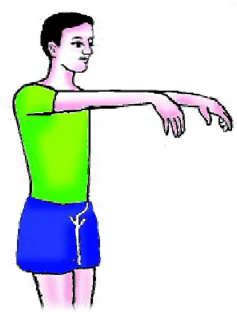
21. अंगुली शक्ति विकासक

स्थिति– समावस्था में खड़े रहें।

क्रियाविधि–(क) दोनों हाथों के पंजे फैलाते हुए कन्धों के सामने जमीन के समानान्तर तानें, श्वास को सामान्य रखकर 10–15 बार अंगुलियों के अग्र–भाग को ताकत के साथ ऊपर से नीचे मोड़ें।

(ख) कोहनी से हाथ को मोड़ कर सीने के सामने जमीन के समानान्तर तानें भाग–क के समान पंजों को फैलाएँ, 10–15 बार विधि को पूरा करें।

चित्र : 6.41



चित्र : 6.40

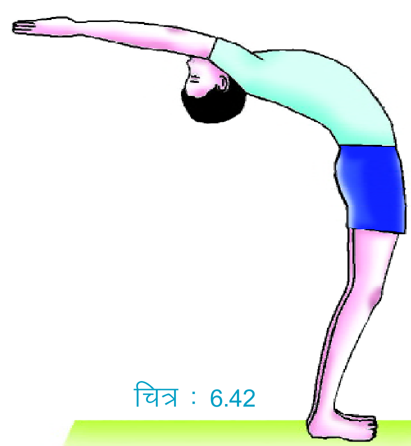
17 से 21 तक की क्रियाओं के लाभ

इन समस्त क्रियाओं के करने से कलाई, करपृष्ठ करतल एवं अंगुलियाँ पुष्ट बनती हैं और उनके विकार ठीक होते हैं। हथेलियाँ शक्तिशाली बनती हैं। इन क्रियाओं के करने से मनोवहा नाड़ियाँ प्रभावित होती हैं जिनसे शरीर और मन एकाग्र होकर आध्यात्मिक उन्नति होती है, हाथों का कंपन ठीक होता है। जोड़ों का दर्द मिटता है। टंकण यन्त्र पर कार्य करने वाले साधक लाभान्वित होते हैं।

22. वक्ष स्थल शक्ति विकासक नं. – 1

स्थिति– समावस्था में खड़े रहें।

क्रियाविधि– करतल भाग अन्दर की ओर रखते हुए हाथों को जंघाओं पर स्थापित करें, श्वास भरकर दोनों हाथों को ऊपर ले जाएँ, हाथों के मध्य सिर को रखें ऊपर देखें, श्वास छोड़ते हुए हाथों को धीरे–धीरे पहली अवस्था में लाएँ। क्रिया तीन बार करें।



चित्र : 6.42

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

23. वक्ष स्थल शक्ति विकासक नं. 2

स्थिति– समावस्था में खड़े रहें।

क्रियाविधि– दोनों हाथों को जंघाओं के बाजू में रखें। श्वास को अन्दर लेते हुए दोनों हाथों को बाजू से पीछे की ओर पीठ की तरफ तानें, ऊपर देखें, सीना फुलाएँ। श्वास छोड़कर दोनों हाथों को पूर्व अवस्था में लाएँ। क्रिया को तीन बार करें।

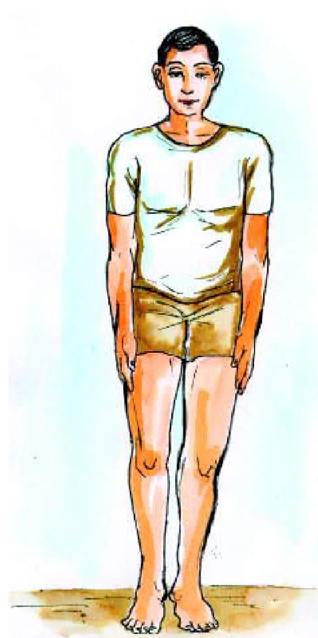
दोनों के लाभ–

1. फेफड़े पुष्ट बनकर उनके रोग नष्ट होते हैं।
2. हृदय रोग दूर होता है। टी.बी., दमा, कफ, खाँसी आदि रोग नष्ट होते हैं।
3. रीढ़ की हड्डी का टेड़ापन दूर होता है। सीना चौड़ा व पुष्ट बनता है।

चित्र : 6.43

24. उदर शक्ति विकासक (अजगरी) नं.–1

स्थिति – समावस्था में खड़े रहें।



चित्र : 6.44

विधि– श्वास को बाहर निकालकर पेट पिचकाते हुए पीठ की ओर ले जाएँ श्वास को यथा

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

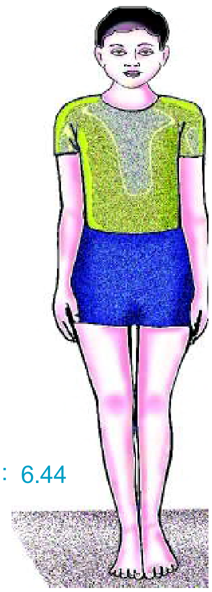
Downloaded from https:// www.studiestoday.com

शक्ति रोकें, श्वास को अन्दर खींचते हुए पेट फुलाएँ, श्वास को यथा शक्ति रोकें। क्रिया तीन बार करें।

25. उदर शक्ति विकासक क्रिया नं. – 2

स्थिति– समावस्था में खड़े रहें।

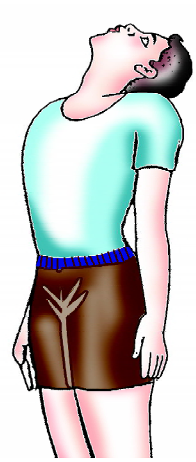
विधि– क्रिया नं 2 के समान बाईं हथेली को अँगूठा छोड़कर शेष अँगुलियों को गले पर स्थापित करें, दाहिने हाथ की तर्जनी बाएँ हाथ पर उल्टी टिकाएँ, गर्दन को इसी अवस्था में रखते हुए दोनों हाथों को बाजू से नीचे लाएँ, श्वास बाहर निकालकर पेट पिचकाएँ, श्वास को अन्दर लेकर पेट को फुलाएँ, ध्यान को पेट पर केन्द्रित करें, बिना रुके हुए जल्दी–जल्दी क्रिया को 25 बार करें।



चित्र : 6.44

26. उदर शक्ति विकासक क्रिया नं. – 3

स्थिति – समावस्था में खड़े रहें।



चित्र : 6.45

विधि– क्रिया नं 3 के समान गर्दन को धीरे–धीरे ऊपर ले जाएँ। भ्रू–मध्य में देखें। श्वास छोड़कर पेट पिचकाएँ। श्वास अन्दर लेकर पेट फुलाएँ। बिना रुके हुए क्रिया 25 बार करें।

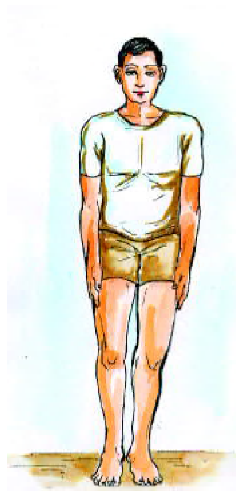
Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

27. उदर शक्ति विकासक नं. – 4

स्थिति– समावस्था में खड़े रहें।

विधि– क्रिया नं. 4 के के समान पैर के अँगूठे से अंदाजन 4½ फीट दूरी से देखें। श्वास छोड़कर पेट पिचकाएँ। श्वास खींचकर पेट को फुलाएँ। बिना रुके हुए क्रिया को पच्चीस बार करें।



चित्र : 6.46

28. उदर शक्ति विकासक क्रिया नं. – 5 'कुम्भक'

स्थिति– समावस्था में खड़े रहें।

विधि– क्रिया नं. 7, 8, 12 के समान गर्दन को धीरे–धीरे ऊपर ले जाएँ। काकचोंच बनाते हुए आठ अंक मन में गिनें। मुँह से श्वास अन्दर लें। मुँह को बन्दकर तुरन्त गालों को फुलाएँ, ठुड्डी कण्ठ कूप से लगाएँ। नेत्रों को बन्द करें। साधक चक्कर आने की स्थिति में नेत्र खोल दें। यथाशक्ति पेट फुलाएँ। मन में 32 अंक गिनने तक श्वास को अन्दर रोकें। गर्दन सीधी करते हुए 16 अंक में नाक से श्वास बाहर निकालें। क्रिया एक बार करें।

चित्र : 6.47

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

29. उदर शक्ति विकासक नं. – 6

स्थिति– समावस्था में खड़े रहें।

विधि– अँगूठा पेट की ओर रखते हुए दोनों हाथों को कमर पर स्थापित करें, 60 अंश कोण

चित्र : 6.48

पर आगे झुकें। सामने देखें, श्वास को छोड़कर पेट पिचकाएँ। श्वास खींचकर पेट फुलाएँ, 25 बार करें।

30. उदर शक्ति विकासक क्रिया नं. – 7

स्थिति– समावस्था में खड़े रहें।

विधि– अँगूठा पेट की ओर रखकर दोनों हाथों को कमर पर स्थापित करें। 90 अंश कोण पर आगे झुकें। सामने देखें। श्वास छोड़कर पेट को पिचकाएँ। श्वास को खींचकर पेट को फुलाएँ। क्रिया 25 बार करें।

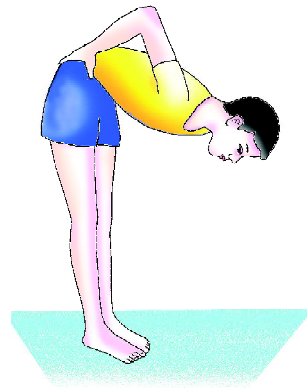
चित्र : 6.49

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

31. उदर शक्ति विकासक क्रिया नं. – 8

स्थिति– समावस्था में खड़े रहें।

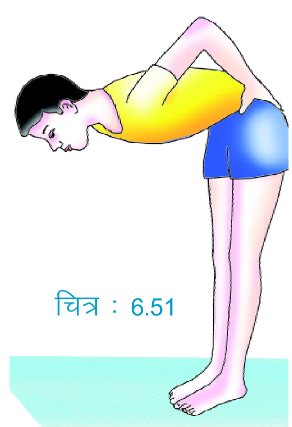


चित्र : 6.50

विधि– अँगूठा पेट की ओर रखते हुए दोनों हाथों को कमर पर स्थापित करें, 60 अंश के कोण पर आगे झुकें, सामने देखें, श्वास छोड़कर आंतरिक शक्ति से पेट को जल्दी–जल्दी हिलाएँ। क्रिया को यथाशक्ति करें।

32. उदर शक्ति विकासक क्रिया नं. – 9

स्थिति– समावस्था में खड़े रहें।



चित्र : 6.51

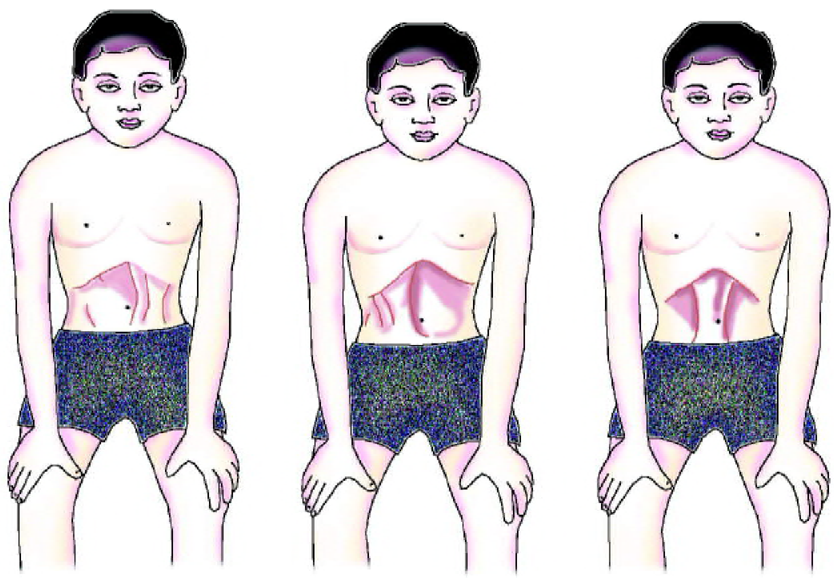
विधि– अँगूठा पेट की ओर रखकर दोनों हाथों को कमर पर स्थापित करें, 90 अंश कोण पर आगे झुकें सामने देखें, पेट से श्वास को बाहर निकालें। खाली पेट को आंतरिक शक्ति से आगे पीछे हिलाएँ। इस क्रिया को यथाशक्ति करें।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

33. उदर शक्ति विकासक क्रिया नं. 10 (नौलि)

स्थिति– दोनों पैरों में एक हाथ का अन्तर रखकर खड़े हों, दोनों हाथों को नीचे झुककर घुटनों पर स्थापित करें।



चित्र : 6.52

क्रिया विधि–

1.मध्य नौलि – नाक से श्वास को बाहर निकालकर पेट को खाली करें। आंतरिक शक्ति से खाली पेट को आगे पीछे हिलाएँ। श्वास लेने की इच्छा होने पर पेट का हिलाना बंद करें, इस विधि को मध्य नौलि कहते हैं।

2.वाम नौलि – पुनः श्वास को बाहर निकालें, पेट को खाली करें, आंतरिक शक्ति से खाली पेट को दाहिने घुटने को किंचित दबाते हुए बाएँ से दाएँ यथाशक्ति घुमाएँ। श्वास लेने की इच्छा होने पर क्रिया को बन्द करें। इसे वाम नौलि कहते हैं।

3.दक्षिण नौलि – श्वास को बाहर निकाल कर पेट को खाली करें। बाएँ घुटने को किंचित दबाते हुए आंतरिक शक्ति से खाली पेट को दाहिने से बाएँ घुमाएँ, श्वास लेने की इच्छा होने पर क्रिया समाप्त करें। इस विधि को दक्षिण नौलि कहते हैं।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

''24 से 33 तक की क्रियाओं के लाभ''

1. पेट के समस्त विकार दूर होते हैं।
2. पेट के समस्त अंग शक्तिशाली बनते हैं।
3. पेट का मोटापा कम होता है।
4. आध्यात्मिक शक्ति का विकास होता है।
5. साधक दीर्घ आयु वाला बनता है।
6. कुण्डली जागरण में सहायक है।
7. पांचन संस्थान अपना कार्य तीव्र गति से करने लगती है।
8. नाभि केन्द्र को ठीक रखने में सहायक है।
9. रक्त का संचार भली–भाँति होने लगता है।
10. शरीर की समस्त नाड़ियाँ शुद्ध बनती हैं।

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, वस्त्रों 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 जनों 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।

पूर्व माध्यमिक स्तर

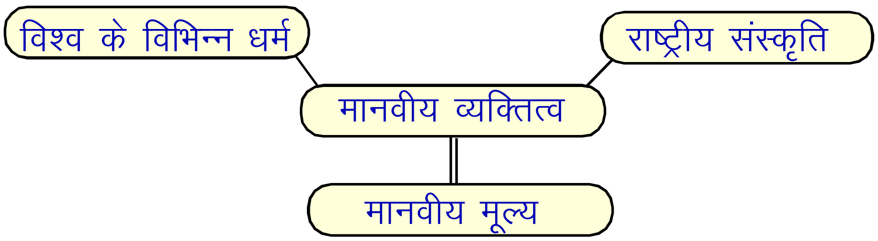
1. देश भक्ति और राष्ट्रीयता।
2. सामाजिक एवं लोकतांत्रिक मूल्य, भाई–चारा, तीज–त्यौहारों में धर्मनिरपेक्षता, सामाजिक मूल्य, लोकतांत्रिक मूल्य।
3. कर्त्तव्य पालन अपने प्रति, परिवार, सामाजिक कर्त्तव्य।
4. सहयोग और सहायता की भावना– पारस्परिक सहयोग, करूणा, सहयोग, सम्मान।
5. दया करूणा सहनशीलता–प्राणियों के प्रति दया का भाव इस प्रकार का ज्ञान पारिवारिक व सबके लिए।
6. साहस और निडरता की भावना– जीवन संघर्ष में स्पर्धा।
7. पर्यावरण और प्राकृतिक साधनों के प्रति जागरूकता।
8. भारतीय संस्कृति परम्परा का ज्ञान और उसके प्रति आदर भाव।

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

परिशिष्ट क्र.–2

मानवीय मूल्यों के घटक



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	आत्म–नियंत्रण		विश्व–प्रेम
	सादा–जीवन	आत्म–सम्मान		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
	आत्म–निर्भरता			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
	आत्म–त्याग			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.	पूरक	–	श्वास लेना
3.	रेचक	–	श्वास छोड़ना
4.	कुम्भक	–	श्वास रोकना
5.	आंतरिक कुम्भक	–	श्वास अंदर रोकना
6.	बाह्य कुम्भक	–	श्वास बाहर रोकना
7.	ब्रह्मनाद	–	प्रणव मंत्र (ॐ) शब्द का उच्चारण)
8.	मण्डूक	–	मेंढ़क
9.	मत्स्य	–	मछली
10.	उत्तान	–	उठा हुआ
11.	चर्म	–	चमड़ी
12.	काग	–	कौआ

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/चँद्र नाड़ी।
10.	पिंगला	–	दायाँ नासाछिद्र/सूर्य नाड़ी।
11.	भौमध्य	–	तिलक या बिन्दी स्थान।
12.	नासाग्र	–	नाक के अग्र भाग।
13.	कण्ठकूप	–	गर्दन का धंसा हुआ हिस्सा।
14.	शशक	–	खरगोश।
15.	प्राणायाम	–	प्राण वायु पर आयाम/ नियंत्रण।
16.	वाणी	–	आवाज।
17.	भ्रामरी	–	प्राणायाम (भौंरे की तरह गुंजन)

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

Downloaded from https:// www.studiestoday.com

संकल्प शक्ति का प्रयोग

पूर्व तैयारी – आसन व मुद्रा की स्थिति बनाएं। 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