

स्नातक (बी.ए.) प्रथम वर्ष

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

अनुक्रम

विषय	पृष्ठ संख्या
1. प्रेक्षा सूत्र	3
2. प्रेक्षाध्यान	
1. ध्यान की पूर्व तैयारी	5
2. सम्पूर्ण कायोत्सर्ग	6
3. अनुप्रेक्षा	8
1. कर्त्तव्यनिष्ठा की अनुप्रेक्षा	8
2. स्वावलम्बन की अनुप्रेक्षा	8
3. सत्य की अनुप्रेक्षा	9
4. स्वास्थ्य की अनुप्रेक्षा	9
5. साम्प्रदायिक निरपेक्षता की अनुप्रेक्षा	9
4. पेट एवं श्वास की दस क्रियाएं	10
5. आसन एवं यौगिक क्रियाएं	13
1. उत्तानपादासन	15
2. पवनमुक्तासन	15
3. शशांकासन	16
4. सुप्तवज्रासन	17
5. त्रिकोणासन	17
6. हृष्टवंदन	18
6. प्राणायाम	20
1. दीर्घश्वास प्राणायाम	22
2. अनुलोम-विलोम प्राणायाम	22

1. प्रेक्षा-सूत्र

1. ध्येय सूत्र-

सपिक्खए अप्पगमप्पएणं।

आत्मा के द्वारा आत्मा को देखें। स्वयं-स्वयं को देखें। अपने आप को देखने के लिए प्रेक्षाध्यान का अभ्यास करें।

2. विवेक सूत्र-

1. अप्पणा सच्चमेसेज्जा मेट्तिं भूएसु कम्पए।

स्वयं सत्य खोजें, सबके साथ मैत्री करें।

2. आहंसु विज्जा चरणं पमोवखं।

दुःख मुक्ति के लिए विद्या और आचार का अनुशीलन करें।

3. शरण सूत्र-

अरहंते सरणं पवज्जामि,

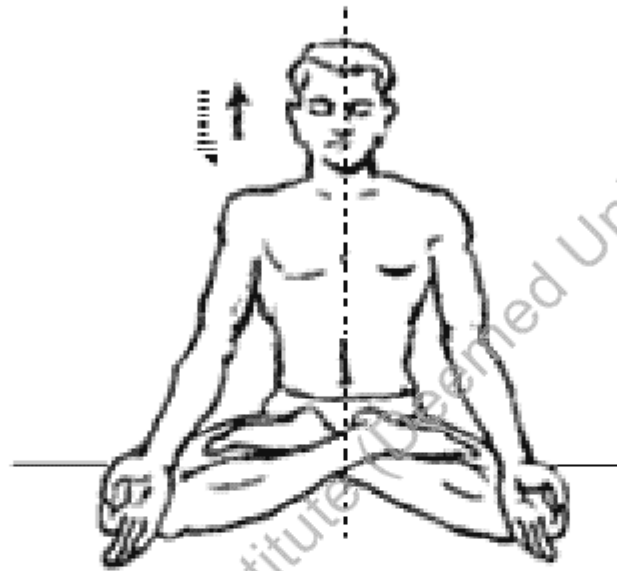
सिद्धे सरणं पवज्जामि,

साहू सरणं पवज्जामि,

केवलि-पण्णत्तं धम्मं सरणं पवज्जामि।

4. श्रद्धा सूत्र

वन्दे सच्चं, वन्दे सच्चं, वन्दे सच्चं,



ASANA POSITION

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

2. प्रेक्षाध्यान

1. ध्यान की पूर्व तैयारी

1. ध्यानासन

जिस आसन में आप लम्बे समय तक सुविधापूर्वक स्थिरता से बैठ सकें, उस ध्यानासन का चुनाव करें। जैसे—पद्मासन, अर्धपद्मासन, सुख्रासन या वज्रासन।

2. मुद्रा

(अ) वीतराग मुद्रा—दोनों हथेलियों को नाभि के नीचे स्थापित करें। बायीं हथेली नीचे और दायीं हथेली ऊपर रहे।

(ब) ज्ञान मुद्रा—दोनों हाथों को घुटनों पर टिकाएं। अंगुठे और तर्जनी के अग्र भागों को मिलाएं। शेष तीनों अंगुलियां सीधी रहे।

3. ध्यान मुद्रा

आंखों को बिना दबाव दिए कोमलता से बन्द करें।

4. ध्वनि

(अ) अर्ह ध्वनि—पहले पूरा श्वास भरकर उसे धीरे-धीरे छोड़ते समय अर्ह का उच्चारण इस प्रकार करें—'अ' कार का उच्चारण करते समय चित्त नाभि पर केन्द्रित रखें, समय दो सैकण्ड। 'र्ह' का उच्चारण करते समय चित्त को आनन्द केन्द्र पर केन्द्रित करें, समय चार सैकण्ड। 'म्' की ध्वनि करते समय चित्त को विशुद्धि केन्द्र से ज्ञान केन्द्र तक ले जाएं, समय छः सैकण्ड। अंतिम नाद के समय चित्त को ज्ञान केन्द्र पर टिकाएं, समय दो सैकण्ड। (नौ बार)

(ब) महाप्राण ध्वनि—पहले पूरा श्वास भरकर फिर धीरे-धीरे श्वास छोड़ते हुए नाक से संवरे की तरह गुंजन करें। (नौ बार)

5. ध्येय सूत्र

'संपिक्खए अप्पगमप्पएणं' (तीन बार)

आत्मा के द्वारा आत्मा को देखें। स्वयं-स्वयं को देखें। अपने आप को जानने के लिए ही प्रेक्षाध्यान का अभ्यास करें।

6. ध्यान का संकल्प

मैं चित्त शुद्धि के लिए प्रेक्षाध्य योग कर रहा हूँ। (तीन बार)

बोध प्रश्न 1:

1. वीतराग मुद्रा की विधि बताएँ?
2. महाप्राण ध्वनि की विधि बताएँ?
3. ध्येय सूत्र का उच्चारण करके बताएँ?

2. सम्पूर्ण कायोत्सर्ग

कायोत्सर्ग खड़े रहकर बैठकर और लेटकर तीनों मुद्राओं में किया जाता है। खड़े रहकर करना उत्तम कायोत्सर्ग, बैठकर करना मध्यम कायोत्सर्ग, लेटकर करना सामान्य कायोत्सर्ग है।

1. **खड़े रहकर कायोत्सर्ग करने की मुद्रा**—सीधे खड़े रहें। दोनों हाथ साथल से सटे रहें। दोनों पैरों के मध्य आधा फुट का फासला रहे। मेरुदण्ड और गर्दन सीधी रहे। सिर थोड़ा झुका हुआ। तुड़ी छाती से चार अंगुल ऊपर हो।
2. **बैठकर कायोत्सर्ग करने की मुद्रा**—सुखासन में बैठें। मेरुदण्ड और गर्दन को सीधा रखें। तुड़ी छाती से चार अंगुल ऊपर हो। ब्रह्म मुद्रा—बाईं हथेली नामि के नीचे और दाहिनी हथेली बाईं हथेली के ऊपर स्थापित करें। अंगूठे एक-दूसरे से सटे रहेंगे।
3. **लेटकर कायोत्सर्ग करने की मुद्रा**—पीठ के बल लेटें। दोनों पैरों के मध्य एक फुट का फासला रहे। दोनों हाथ शरीर के सामानान्तर आधा फुट की दूरी पर रहे। हथेलियां आकाश की तरफ खुली रखें। गर्दन और सिर शिथिल रहे। आंखें कोमलता से बन्द रहे। शरीर स्थिर एवं शिथिल रहे।

पहला चरण

कायोत्सर्ग के लिए तैयार हो जाएं। कायोत्सर्ग का प्रारम्भ खड़े-खड़े होगा। लेटने जितने स्थान की व्यवस्था कर खड़े-खड़े कायोत्सर्ग का संकल्प करें—**तस्स उत्तरीकरणेण पायच्छित्ताकरणेण विसोडीकरणेण विसल्लीकरणेण पावाणं कम्माणं निग्घायणद्वाए ठामि काउत्सर्गं।**

‘मैं शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक तनावों से मुक्त होने के लिए कायोत्सर्ग का संकल्प करता हूँ।’ (कायोत्सर्ग की अवधि निश्चित करने का निर्देश दें। (3 मिनट))

दूसरा चरण

सीधे खड़े रहें। दोनों हाथ साथल से सटे रहें। एड़ियां मिली हुई, पंजे खुले रहें। श्वास भरते हुए हाथों को ऊपर की ओर ले जाएं। पंजों पर खड़े होकर पूरे शरीर को तनाव दें। श्वास छोड़ते हुए हाथों को साथल के पास ले आएँ और शिथिलता का अनुभव करें। इस प्रकार तीन आवृत्तियों द्वारा क्रमशः तनाव और शिथिलता की स्थिति का अनुभव करें। (तीन मिनट)

तीसरा चरण

पीठ के बल लेटें। दोनों पैर मिले हुए हों। दोनों हाथों को सिर की ओर फैलाएं। जितना तनाव दे सकें तनाव दें, साथ में मूलबन्ध का प्रयोग करें। फिर शरीर को शिथिल छोड़ दें। (इस प्रकार तीन आवृत्तियों द्वारा क्रमशः तनाव और शिथिलता की स्थिति का अनुभव करें।)

दोनों पैरों के मध्य में एक फुट का फासला रहे। दोनों हाथों को सिर की ओर फैलाएं। जितना तनाव दे सकें तनाव दें, साथ में मूलबन्ध का प्रयोग करें। फिर शरीर को शिथिल छोड़ दें। (इस प्रकार तीन आवृत्तियों द्वारा क्रमशः तनाव और शिथिलता की स्थिति का अनुभव करें।)

दोनों पैरों के मध्य एक फुट का फासला रहे। हाथों को शरीर के समानान्तर आधा फुट की दूरी पर फैलाएं। कायोत्सर्ग की मुद्रा में आ जाएं, आंखें बन्द, श्वास मन्द। शरीर को स्थिर रखें। शरीर को प्रतिमा की भांति अडोल रखें। पूरे कायोत्सर्ग काल तक पूरी स्थिरता।

प्रत्येक अवयव में सीसे की भांति भारीपन का अनुभव करें। (एक मिनट)

प्रत्येक अवयव में रुई की भांति हल्केपन का अनुभव करें। (दो मिनट)

चतुर्थ चरण

श्वास मन्द और शांत। चित्त को दाएं पैर के अंगूठे पर केन्द्रित करें। शिथिलता का सुझाव दें—अंगूठे का पूरा

भाग शिथिल हो जाए.....अंगूठा शिथिल हो रहा है। अनुभव करें अंगूठा शिथिल हो गया है। इसी प्रकार प्रत्येक अंगुली, पंजा, तलवा, एड़ी, टखना, पिण्डली, घुटना, साथल तथा कटिभाग को क्रमशः शिथिलता का सुझाव दें और उसका अनुभव करें। इसी प्रकार बाएं पैर के अंगूठे से कटिभाग तक प्रत्येक अवयव पर चित्त को केन्द्रित करें शिथिलता का सुझाव दें और उसका अनुभव करें। (सात मिनट)

पेड़ू का पूरा भाग, पेट के भीतरी अवयव—दोनों गुर्दे, बड़ी आंत, छोटी आंत, अग्न्याशय, पक्वाशय, आमाशय, तिक्ली, यकृत और तनुपट।

छाती का पूरा भाग—हृदय, दायां फेफड़ा, बायां फेफड़ा, पंसलियां, पीठ का पूरा भाग—मेरुदण्ड, सुषुम्ना, सुषुम्ना शीर्ष और गर्दन। दाएं हाथ का अंगूठा, अंगुलियां, हथेली मणिबंध मणिबन्ध से कोहनी और कोहनी से कन्धे तक का भाग। इसी प्रकार बाएं हाथ के प्रत्येक अवयव पर चित्त को केन्द्रित करें। (तीन मिनट)

कंठ, स्वर—यंत्र, टुड्डी, डोठ, मसूड़े, दांत, जीम, तालु, दायां कपोल, बायां कपोल, नाक, दायां कनपटी, दायां कान, बायां कनपटी, बायां कान, दायां आंख, बायां आंख, ललाट और सिर के प्रत्येक अवयव पर चित्त को केन्द्रित करें। प्रत्येक अवयव को शिथिलता का सुझाव दें और उसका अनुभव करें। (पांच मिनट)

शरीर के चारों ओर श्वेत रंग के प्रवाह का अनुभव करें। आमामंडल की निर्मलता का अनुभव करें। कण—कण में शांति का अनुभव करें। (दस मिनट)

भेद विज्ञान

अब भेद—विज्ञान का अनुभव करें। जैसे मथानी से छाछ और मक्खन को पृथक् किया जा सकता है वैसे ही शिथिलता के द्वारा शरीर और आत्मा को पृथक् किया जा सकता है।

1. शरीर अचेतन है, आत्मा चेतन है।
2. मैं शरीर नहीं हूँ, आत्मा हूँ।
3. शरीर दृश्य है, मैं द्रष्टा हूँ।
4. अपने ज्ञाता—द्रष्टा स्वरूप का अनुभव करें। (दस मिनट)

पांचवां चरण

पैर के अंगूठे से सिर तक चित्त और प्राण की यात्रा करें। (तीन बार सुझाव दें।)

अनुभव करें—पैर से सिर तक चैतन्य पूरी तरह से जागृत हो गया है।.....प्रत्येक अवयव में प्राण का अनुभव करें।

तीन दीर्घश्वास के साथ कायोत्सर्ग संपन्न करें। दीर्घश्वास के साथ प्रत्येक अवयव में सक्रियता का अनुभव करें। बैठने की मुद्रा में आएं।

शरण सूत्र का उच्चारण करें।

अरहंते सरणं पवञ्जामि

सिद्धे सरणं पवञ्जामि

साहू सरणं पवञ्जामि

केवलि—पण्णत्तं धम्मं सरणं पवञ्जामि। (तीन बार)

वन्दे सच्चं (तीन बार) के उच्चारण के साथ कायोत्सर्ग संपन्न करें।

(कोई व्यक्ति अगर कायोत्सर्ग संपन्न होने पर न लौटे तो उसका स्पर्श न करें जगाएं भी नहीं। प्रशिक्षक स्वयं निरीक्षण करें।)

बोध प्रश्न 2:

1. कायोत्सर्ग कितनी मुद्राओं में किया जाता है?
2. कायोत्सर्ग के तीसरे चरण को बताएं।

3. अनुप्रेक्षा

प्रेक्षा—ध्यान का एक पक्ष है—देखना, केवल देखना। निर्विचार होकर देखना।

प्रेक्षा—ध्यान का दूसरा पक्ष है—अनुप्रेक्षा। अनुप्रेक्षा का अर्थ है—ध्यान में हमने जो कुछ देखा, उस पर विचार करना। हमने देखा कि शरीर के अमुक भाग में स्पन्दन हो रहा है।

मिथ्या धारणाओं और मिथ्या कल्पनाओं को तोड़ने के लिए प्रेक्षा—ध्यान पद्धति में अनुप्रेक्षा का प्रयोग कराया जाता है। प्रेक्षा के पीछे अनु का प्रयोग क्यों किया गया है? जो सच्चाई है, उसे देखना अनुप्रेक्षा है। सच्चाई को अपनी धारणा से नहीं देखना है, संस्कार की दृष्टि से नहीं देखना है, काल्पनिक दृष्टि से नहीं देखना है, वास्तविकता को देखना है। अनुप्रेक्षा का अर्थ है—'सत्यं प्रति अनुप्रेक्षा' अर्थात् सत्य के प्रति अनुप्रेक्षा।

स्वाध्याय के पांच प्रकारों में से एक प्रकार है—अनुप्रेक्षा। अध्ययन करना, जिज्ञासा करना, पुनरावर्तन करना, अनुप्रेक्षा करना, धर्मकथा करना—ये पांच स्वाध्याय के प्रकार हैं। मंत्र का जप करना भी स्वाध्याय है और अनुचिंतन करना भी स्वाध्याय है।

भावना का अर्थ है—सविषय ध्यान। जब हमारे मन में कोई विषय होता है, हम उसके बारे में चिंतन करते हैं तो वह सविषय ध्यान हो जाता है, यही भावना है। भावना का अर्थ है—भाव्य वस्तु के प्रति तन्मय या एकाग्र हो जाना।

हम जो भी घटित करना चाहते हैं वह घटित हो जाता है। तन्मयता और एकाग्रता के साथ जो भावना करते हैं, वैसा ही होना होता है। साधक जिस प्रकार की भावना से अपने आप को भावित करता है, वह उसी रूप में बदल जाता है।

कर्त्तव्य-निष्ठा की अनुप्रेक्षा

1. महाप्राण ध्वनि 2 मिनट
 2. लयबद्ध दीर्घश्वास 5 मिनट
 3. मस्त्रिका 6 मिनट
 4. कायोत्सर्ग 5 मिनट
 5. संकल्प—'मैं अपने कर्त्तव्यों के प्रति जागरूक रहूंगा। कर्त्तव्य के बाधक तत्त्वों—क्रोध, लोभ, भय आदि को अनुशासित रखने का अभ्यास करूंगा।'
- अभ्यास पद्धति**—शांतिकेन्द्र पर चित्त को केन्द्रित करें। फिर इस संकल्प की 15 मिनट तक पुनरावृत्ति की जाए।
5 मिनट उच्चारण पूर्वक, 5 मिनट मन्द उच्चारण पूर्वक और 5 मिनट मानसिक अनुचिंतन के रूप में।
6. महाप्राण ध्वनि के साथ प्रयोग संपन्न करें । 2 मिनट

स्वावलम्बी की अनुप्रेक्षा

1. महाप्राण ध्वनि 2 मिनट
 2. लयबद्ध दीर्घश्वास 5 मिनट
 3. मस्त्रिका 5 मिनट
 4. कायोत्सर्ग 5 मिनट
 5. संकल्प—'मैं स्वावलम्बी रहूंगा। मैं अपनी आवश्यकता पूर्ति के लिए अपनी शक्ति का उपयोग करूंगा।'
- अभ्यास पद्धति**—शांतिकेन्द्र पर चित्त को केन्द्रित करें। फिर इस संकल्प की 15 मिनट तक पुनरावृत्ति की जाए। 5 मिनट उच्चारण पूर्वक, 5 मिनट मन्द उच्चारण पूर्वक, 5 मिनट मानसिक अनुचिंतन के रूप में।

6. महाप्राण ध्वनि के साथ प्रयोग संपन्न करें। 2 मिनट

सत्य की अनुप्रेक्षा

1. महाप्राण ध्वनि 2 मिनट
2. लयबद्ध दीर्घश्वास 5 मिनट
3. मस्त्रिका 5 मिनट
4. कायोत्सर्ग 5 मिनट
5. संकल्प—मैं सत्य के प्रति आस्थावान रहूंगा। मैं असत्य नहीं बोलूंगा, पूर्वाग्रह से बचूंगा।

अभ्यास पद्धति—शांतिकेन्द्र पर चित्त को केन्द्रित करें। फिर इस संकल्प की 15 मिनट तक पुनरावृत्ति की जाए। 5 मिनट उच्चारण पूर्वक, 5 मिनट मंद उच्चारण पूर्वक, 5 मिनट मानसिक अनुचितन के रूप में।

6. महाप्राण ध्वनि के साथ प्रयोग संपन्न करें। 2 मिनट

स्वास्थ्य की अनुप्रेक्षा

1. महाप्राण ध्वनि 2 मिनट
2. संकल्प—मैं स्वस्थ होने के लिए प्रयोग कर रहा हूँ। मेरी आन्तरिक शक्तियाँ मुझे सफल बनाएंगी।
3. जप— ॐ ह्रीं णमो लोए सब्बसाहूणं का जप 3 मिनट
स्वास्थ्य या शक्ति केन्द्र पर नीले रंग का ध्यान
4. कायोत्सर्ग—तीन बार तनाव देकर हल्केपन व शिथिलिकरण का अनुभव करें। 3 मिनट
5. स्वतः सुझाव—
मेरा मन शान्त हो रहा है।
मेरा मन संतुलित हो रहा है।
मेरा मन स्वस्थ हो रहा है।
तीन बार दोहराएँ फिर भावना करें।
(ध्यान आनन्द केन्द्र पर) 2 मिनट
6. दीर्घश्वास—ध्यान रेचन पर—शरीर के विकार बाहर जा रहे हैं। शोधन हो रहा है। शरीर का कण कण शुद्ध हो रहा है। 2 मिनट
7. ध्यान पूरक पर—चारों ओर स्वास्थ्य के परमाणु फैले हुए हैं। प्रत्येक श्वास के साथ वे भीतर प्रवेश कर रहे हैं। पोषक परमाणु शरीर के भीतर जा रहे हैं। 3 मिनट
8. चित्र निर्माण—अब मानसिक चित्र का निर्माण करें। अपने हृष्ट महावीर या बाहुबली जैसी प्रतिमा का साक्षात्कार करें और तादात्म्य के साथ स्वयं को वैसा अनुभव करें।
9. महाप्राण ध्वनि के साथ प्रयोग संपन्न करें। 2 मिनट

सांख्यिक निरपेक्षता की अनुप्रेक्षा

1. महाप्राण ध्वनि 2 मिनट
2. लयबद्ध दीर्घश्वास 5 मिनट
3. मस्त्रिका 5 मिनट
4. कायोत्सर्ग 5 मिनट

5. संकल्प—मैं साम्प्रदायिक कट्टरता से बचूंगा। मैं विभिन्न मान्यताओं और संप्रदायों के बीच सद्भावना का विकास करूंगा।

अभ्यास पद्धति—आनन्दकेन्द्र पर चित्त को केन्द्रित करें। फिर इस संकल्प की 15 मिनट तक पुनरावृत्ति की जाए। 5 मिनट उच्चारण पूर्वक, 5 मिनट मन्द उच्चारण पूर्वक और 5 मिनट मानसिक अनुचिंतन के रूप में।

6. महाप्राण ध्वनि के साथ प्रयोग संपन्न करें | 2 मिनट

बोध प्रश्न 3:

1. अनुप्रेक्षा का क्या अर्थ है?
2. कर्त्तव्यनिष्ठा की अनुप्रेक्षा सुनाएं।
3. सत्य की अनुप्रेक्षा में किस केन्द्र पर ध्यान किया जाता है?
4. स्वास्थ्य की अनुप्रेक्षा के क्या लाभ हैं?

4. पेट एवं श्वास की दस क्रियाएँ

स्थिति—समपादासन की स्थिति में सीधे खड़े हो जाएं।

→ Taking The Position
← Releasing The Position



STANDING POSITION

पहली क्रिया—गर्दन को सीधा रखें। दृष्टि सामने रखते हुये धीरे-धीरे 10 बार श्वास-प्रश्वास की क्रिया करें। श्वास लेते समय पेट की मांसपेशियां फूलनी चाहिए और श्वास छोड़ते समय पेट की मांसपेशियां सिकुड़नी चाहिए।

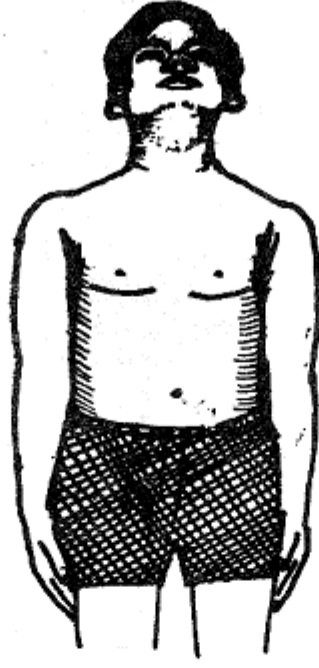
दूसरी क्रिया—पूर्व स्थिति में 10 बार तीव्र गति से श्वास-प्रश्वास की क्रिया करें।

तीसरी क्रिया—आकाश की आर अपलक देखते हुए 10 बार तीव्र गति से श्वास-प्रश्वास की क्रिया करें। (चित्र संख्या— 1)

चौथी क्रिया—दृष्टि सामने पांच फुट की दूरी पर रखते हुए उसी अनुपात में गर्दन को झुकाते हुए 10 बार तीव्र गति से श्वास-प्रश्वास की क्रिया करें।

पांचवीं क्रिया—

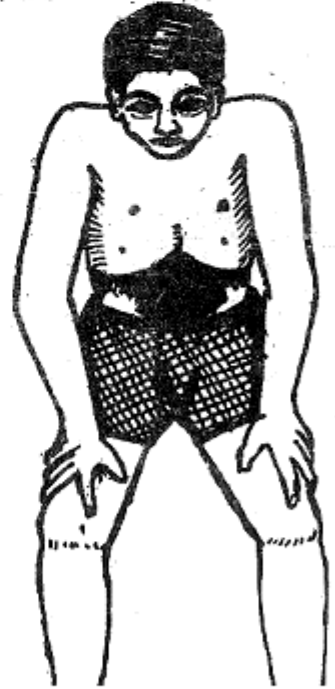
- (i) पूरा श्वास बाहर निकालें। जीभ को कौवे की चोंच की भांती बनाकर श्वास भरें।



चित्र संख्या-1



चित्र संख्या-2



चित्र संख्या-3

- (ii) पेट, फेफड़े व गालों को फूलाकर आंखें बन्द करें।
- (iii) लुड्डी को कंठ कूप में लगाएं। आन्तरिक कुम्भक के साथ मूलबन्ध का प्रयोग करें।
- (iv) गर्दन को धीरे-धीरे ऊपर लाएं। मूलबन्ध खोलें, धीरे-धीरे

श्वास बाहर निकालें।

छठी क्रिया- हाथों को कमर पर रखें। अंगुलियां पीछे तथा अंगुठा आगे की ओर रखें। (चित्र संख्या-2)

- (i) श्वास निकालते हुये 30 डिग्री के कोण तक झुकें।
- (ii) इसी स्थिति में 10 बार सामान्य गति से श्वास-प्रश्वास करें। दृष्टि सामने रहे।
- (iii) धीरे-धीरे श्वास भरते हुए पूर्व स्थिति में आ जाएं।

सातवीं क्रिया- हाथों को कमर पर रखें। अंगुलियां पीछे तथा अंगुठा आगे की ओर रखें। (चित्र संख्या-2)

- (i) श्वास निकालते हुये 90 डिग्री के कोण तक झुकें।
- (ii) इसी स्थिति में 10 बार तीव्र गति से श्वास-प्रश्वास करें। दृष्टि सामने रहे।
- (iii) धीरे-धीरे श्वास भरते हुए पूर्व स्थिति में आ जाएं।

आठवीं क्रिया- हाथों को कमर पर रखें। अंगुलियां पीछे तथा अंगुठा आगे की ओर रखें। दृष्टि सामने रहे। (चित्र संख्या-2)

- (i) श्वास निकालते हुये 30 डिग्री के कोण तक झुकें। पूरा श्वास बाहर निकालें।
- (ii) बाह्य कुम्भक के साथ पेट की मांसपेशियों को दस बार भीतर बाहर संचालित करें।
- (iii) धीरे-धीरे श्वास भरते हुए पूर्व स्थिति में आ जाएं।

नौवीं क्रिया- हाथों को कमर पर रखें। अंगुलियां पीछे तथा अंगुठा आगे की ओर रखें। दृष्टि सामने रहे। (चित्र संख्या-2)

- (i) श्वास निकालते हुये 90 डिग्री के कोण तक झुकें। पूरा श्वास बाहर निकालें।
- (ii) बाह्य कुम्भक के साथ पेट की मांसपेशियों को दस बार भीतर बाहर संचालित करें।
- (iii) धीरे-धीरे श्वास भरते हुए पूर्व स्थिति में आ जाएं।

दसवीं क्रिया- दोनों पैरों के मध्य एक से डेढ़ फुट तक का फासला करें। (चित्र संख्या-3)

- (i) श्वास भरते हुये दोनों हाथों को सामने फैलाएं।
- (ii) श्वास खाली करते हुये घुटने मोड़ें और दोनों हाथों की हथेलियों को घुटनों पर स्थापित करें। पूरा श्वास बाहर निकालें।
- (iii) बाह्य कुम्भक के साथ पेट की मांसपेशियों को अन्दर की ओर सिकोड़ें। क्षमतानुसार रुकें।
- (iv) धीरे-धीरे श्वास भरते हुए पूर्व स्थिति में आ जाएं।

नाम- (i) श्वास की क्रिया सहज होती है।

- (ii) पेट के रोग दूर होते हैं।
- (iii) श्वसन तंत्र शक्तिशाली बनता है।
- (iv) अन्तर्जावी ग्रन्थियों के स्राव संतुलित होते हैं।
- (v) प्राण शक्ति बढ़ती है।

बोध प्रश्न 4:

1. पेट और श्वास की पांचवीं क्रिया कौनसी है?
2. आठवीं क्रिया की विधि बताएं?

5. आसन एवं यौगिक क्रियाएं

आसन केवल शारीरिक प्रक्रिया मात्र नहीं है, उसमें अध्यात्म निर्माण के बीज छिपे हैं। आसन शब्द का अनेक अर्थों में प्रयोग होता है। आसूधातु बैठने के लिए प्रयुक्त होती है। पतंजलि के अनुसार—“स्थिर सुखमासनम्”—जिससे स्थिरता और सुखपूर्वक ठहरा जा सके, वह आसन है। विधिपूर्वक लेटना, बैठना, खड़े रहना—तीनों मुद्राओं में आसन किए जा सकते हैं। आसन शरीर की क्रियाओं को व्यवस्थित ही नहीं बनाता, अपितु वाक् और मन को भी स्थिरता प्रदान करता है। वर्तमान युग में आसनों की उपयोगिता निर्विवाद सिद्ध है।

भारतीय योगविद्या की परम्परा में योगासन का महत्वपूर्ण स्थान है। आधुनिक चिकित्सा एवं मनोविज्ञान के अनेक वैज्ञानिकों ने योगासन की क्रियाओं का गहन अध्ययन करके अपने अमूल्य अनुभवों से परिचित करवाया है। प्रेक्षाध्यान साधना में भी योगासन को महत्व दिया गया है। योगासन अध्यात्म चेतना की आन्तरिक अभिव्यक्ति है। मानसिक और शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के उपलब्ध होने का सरल और सहज मार्ग योगासन है।

प्रेक्षास्वरूप उपलब्धि की प्रक्रिया है। व्यक्ति मूढ़ता से बहिर्यात्रा करने लगता है। बहिर्मुखी वृत्ति ही व्यक्ति को अपने स्वरूप से दूर ले जाती है। स्वरूप की दूरी आधि—व्याधि और उपाधि का कारण बनती है। प्रेक्षा साधना सर्वांगीण पद्धति है। इसमें जहां अध्यात्म के शिखरों की चर्चा है, वहां शरीर—शुद्धि, श्वास और प्राण—शुद्धि के लिए आसन और प्राणायाम का भी विधिवत् प्रशिक्षण दिया जाता है। जीवन विज्ञान में वर्णित सात तत्वों में प्रथम तत्व है—शरीर, शरीर के अनुशासन व स्वास्थ्य के लिए प्रायोगिक रूप में सर्वाधिक उपयोगी आसनों का विधान किया गया है।

आसन एवं यौगिक क्रियाएं शरीर के तंत्रों को सक्रिय एवं नियंत्रित करते हैं। फलतः शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है। सर्वांगासन, हलासन, कर्णपीडासन, शीर्षासन की स्थिति में विपरीत स्थिति (गुरुत्वाकर्षण) के कारण थायरॉइड, पैराथायरॉइड, पिट्यूटरी और पिनियल ग्रंथि की तरफ रक्त संचार तो तोत्र होता ही है तथा साथ ही उनकी मालिश भी अच्छी हो जाती है।

सिम्पेथेटिक स्नायु तन्त्र की अति सक्रियता से व्यक्ति आक्रामक, हिंसक, क्रोध की भावना तथा पैरा—सिम्पेथेटिक स्नायु तन्त्र की अति सक्रियता से व्यक्ति दबू, भयभीत तथा डीन भावना से ग्रस्त होता जाता है। आसनों से दोनों स्नायु संस्थानों पर नियंत्रक अथवा संतुलित रूप से प्रभाव होता है, जिससे व्यक्ति का समग्र विकास होता है।

विवेक (ज्ञान) तथा संवेग में निरन्तर संघर्ष चलता रहता है। विवेक गलत काम करने से रोकता है, लेकिन संवेग कार्य करा देता है। अनियंत्रित संवेग के दशीभूत होकर व्यक्ति अपने जीवन को बर्बाद कर डालता है। आसनों द्वारा रीढ़ तथा मस्तिष्क विशेष रूप से प्रभावित होते हैं। फलतः संवेग स्वतः नियंत्रित और संतुलित हो जाता है।

यौगिक आसनों में स्नायविक शक्ति के सक्रिय होने से शरीर को नाड़ी—शक्ति सतत् प्राप्त होती है। इससे शरीर रूई या फूल की तरह हल्लत्र, स्फूर्तिवान तथा मन शान्त हो जाता है।

यह निर्विवाद है कि काया की क्षमता के अभाव में वाक् और मन शीघ्र उत्तेजित हो जाते हैं। वाक् और मन पर संयम से पूर्व काय—संयम आवश्यक है। उसके लिए आसन क्रिया एक सम्यक्—अनुष्ठान है। आचार्य कुन्दकुन्द ने तो स्पष्ट उद्घोषित किया है कि जिन—शासन को जानने के लिए आहार—विजय के साथ आसन—विजय को जानना आवश्यक है। जैन परम्परा में आसनों को तीन श्रेणियों में विभाजित किया गया है। वे इस प्रकार हैं—

1. उत्थित—खड़े होकर किए जाने वाले आसन।
2. स्थित—बैठकर किए जाने वाले आसन।
3. शयन—लेटकर किए जाने वाले आसन।

शरीर को विधिवत् स्थिर बनाकर रखना स्थान (आसन) कहलाता है। यह कायगुप्ति है। कायगुप्ति शरीर का संयम है। यह तीनों प्रकार से हो सकता है। लेटकर बैठकर और खड़े होकर—तीनों प्रकार से आसन को सिद्ध किया जा सकता है। प्रेक्षा प्रणेता आचार्य श्री महाप्रज्ञ के अनुसार आसन की सिद्धि सरलता से प्राप्त की जा सके, इसलिए सर्वप्रथम शयन—स्थान से आसन का प्रारम्भ करना शरीर—विज्ञान की दृष्टि से उपयोगी है। बच्चा प्रारम्भ से लेटकर क्रिया करता है, फिर बैठता और फिर खड़े होकर अपनी यात्रा करता है। अतः आसन का क्रम भी शयन, निषीदन और ऊर्ध्व—स्थिति क्रम से रखा गया है। शयन स्थान के अंतर्गत आसनों का विवरण दिया गया है। लेटने पर जो—जो अंग प्रभावित होते हो, उनको लक्षित कर शयन—आसनों का चुनाव किया गया है।

आवश्यक निषेध—

1. जिन व्यक्तियों के कान बहते हों, नेत्र—ताराएं कमजोर हों एवं हृदय दुर्बल हो, वे शीर्षासन न करें।
2. उदरीय अवयवों में पीड़ा एवं तिल्ली में अभिवृद्धि वाले व्यक्तियों को भुजंगारसि, शलभासन, धनुरासन नहीं करना चाहिए।
3. कोष्ठबद्धता (कब्ज) से पीड़ित व्यक्ति योगमुद्रा, पश्चिमोत्तानासन अधिक समय तक न करें।
4. हृदय दौर्बल्य में साधारणतया उड्डियान और नौली क्रिया न करें।
5. फेफड़ों के दौर्बल्य में उज्जाई प्राणायाम और कुम्भक न किया जाए।
6. जिन व्यक्तियों को उच्च रक्तचाप रहता हो, वे कठोर यौगिक अभ्यास न करें।

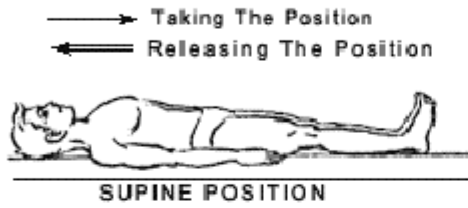
आवश्यक सावधानियां—

1. यौगिक अभ्यास का प्रभाव कान्ति एवं स्फूर्ति—नाश न होकर उत्साह की अनुभूति हो। शरीर और मन में थकान भी महसूस न हो।
2. पूरे अभ्यास क्रम को एक साथ निरन्तर करना आवश्यक नहीं है। बीच—बीच में आवश्यकतानुसार कायोत्सर्ग विश्राम किया जा सकता है।
3. अभ्यास क्रम में लगाए गए बल से शरीर की किसी भी प्रणाली पर कोई तनाव न पड़े।
4. आसन सजग रह कर, आत्म—विश्वास से संपादित करने से ध्येय की पूर्ति होती है।
5. यदि बीच में लम्बे समय तक अभ्यास रूक गया हो तो उसका पुनः अभ्यास करें। उसकी पूरी मात्रा तक पहले की अपेक्षा अल्प समय में ही पहुंचाकरें। उसकी पूरी मात्रा तक पहले की अपेक्षा अल्प समय में ही पहुंचा जा सकता है।
6. अल्प मात्रा में पेय एवं ठोस खाद्य पदार्थ या पूर्ण मात्रा में पेय पदार्थ ग्रहण करने के उपरान्त लगभग डेढ़ घण्टे तक योगाभ्यास न करें।
7. योगाभ्यास के बाद आधे घंटे तक भोजन एवं दस मिनट तक नाश्ता न करें।
8. आसनों के अभ्यास को धीरे—धीरे बढ़ाएं। कम समय में अधिक आसनों की बजाए, आसनों का समय बढ़ाने की कोशिश करें।
9. आसन में सामान्यतः श्वास धीमा व लम्बा लें। सामान्यतः जब शरीर को झुकाना व मोड़ना हो तब श्वास छोड़ें। सीधे होकर श्वास लें। श्वास निश्वास के समय को बढ़ाने की कोशिश करें।

शयन स्थान—लेटकर किए जाने वाले आसन

1. उत्तानपादासन

1. श्वास भरते हुए बिना घुटने मोड़े पैरों को 30 डिग्री ऊपर लाएं।
2. श्वास छोड़ते हुए पैरों को धीरे-धीरे नीचे लाएं।
3. श्वास भरते हुए पैरों को 60 डिग्री ऊपर उठाएं।
4. श्वास छोड़ते हुए पैरों को धीरे-धीरे नीचे लाएं।



समय—

दो से तीन आवृत्ति या पांच मिनट। रुकने का समय दस सैकण्ड। अपनी क्षमता के अनुसार धीरे-धीरे अभ्यास को बढ़ाएं।

सावधानी—

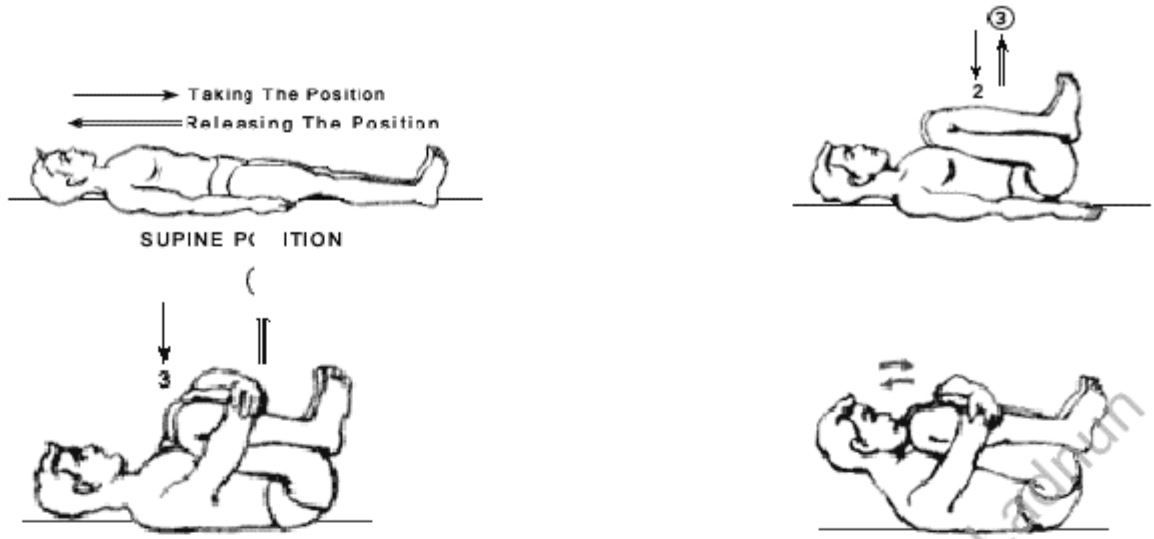
पैरों को ऊपर ले जाते समय तथा नीचे लाते समय सीधा रखें, झटके के साथ पैरों को जमीन पर न लाएं। उच्च रक्तचाप एवं हृदय रोगवाले इस आसन को न करें। पीठ दर्द में इस आसन को धीरे-धीरे करें।

लाभ—

1. पेट के विभिन्न रोग दूर होते हैं।
2. धरण (नाभिकंद) ठीक होती है।
3. पेट की अतिरिक्त चर्बी कम होती है।
4. हर्निया को व्यवस्थित करता है।

2. अर्ध पवन मुक्तासन: पूर्ण पवन मुक्तासन

1. श्वास भरते हुए दायें पैर को दायी ओर ले जाएं।
2. श्वास छोड़ते हुए दायें पैर को वापिस लाएं जमीन से चार अंगुल ऊपर रखें।
3. श्वास भरते हुए दाहिने पैर को मोड़कर अपने सीने से लगाएं।
4. हाथों को घुटने से बांधें श्वास छोड़ते हुए नाक से घुटने का स्पर्श करें।
5. श्वास भरते हुए, धीरे-धीरे सिर को नीचे रखें।
6. श्वास छोड़ते हुए हाथों को खोलें, पैर सीधा करें, इस प्रकार बायें पैर से करें। यह अर्धपवन मुक्तासन है। उपरोक्त क्रम से दोनों पैरों से एक साथ करना पूर्ण पवन मुक्तासन कहलाता है।



समय—

तीन मिनट से पांच मिनट तक आवृत्ति करें।

सावधानी—

गर्दन दर्द वाले हस आसन को धीरे-धीरे करें।

लाभ—

1. कब्ज दूर होती है।
2. पैर सुदृढ़ होते हैं।
3. जोड़ों का दर्द दूर होता है।
4. वायु विकार दूर होता है।
5. गर्दन का दर्द दूर होता है।
6. शरीर के दोष दूर होते हैं।

निषेधन स्थान—बैठकर किए जाने वाले आसन

3. शशांकासन

1. वंदनासन या वज्रासन की मुद्रा में श्वास को भरते हुए दोनों हाथों को ऊपर ले जाएं। हथेलियां परस्पर मिली रहे।
2. श्वास छोड़ते हुए नीचे झुकें भस्तक जमीन पर हाथ मिले हुए सीधे रहें।
3. श्वास भरते हुए पुनः हाथ ऊपर ले जाएं।
4. श्वास छोड़ते हुए हाथ को नीचे लाएं घुटने पर रखें।



समय—

दो मिनट से तीन मिनट तक आवृत्ति करें।

सावधानी—

निम्न रक्तचाप वाले इस आसन को न करें।

लाभ—

1. स्मरण शक्ति बढ़ती है।
2. क्रोध शांत होता है।
3. ब्लडप्रेसर सामान्य होता है।
4. मानसिक शांतिप्राप्त होती है।

4. सुप्त वज्रासन

1. वज्रासन में बैठे। हाथों से पैरों का टखना पकड़ें।
2. श्वास को छोड़ते हुए कोहनियों का सहारा लेते हुए पीठ का भाग जमीन पर रखें। हथेलियों को साथल पर रखें, आंख खुली रखें, घुटने मिले रहें।
3. श्वास भरते हुए पुनः मूल स्थिति में आएँ।
4. वज्रासन खोलें।



समय—

दो मिनट से तीन मिनट तक आवृत्ति करें।

सावधानी—

निम्न रक्तचाप वाले इस आसन को न करें।

लाभ—

1. मेरुदण्ड लचीला होता है।
2. सीना चौड़ा होता है एवं स्मरण शक्ति बढ़ती है।
3. पैरों की शक्ति बढ़ती है।
4. पढ़ते समय नोद नहीं आती है।

ऊर्ध्वस्थान—खड़े होकर किए जाने वाले आसन

5. त्रिकोणासन

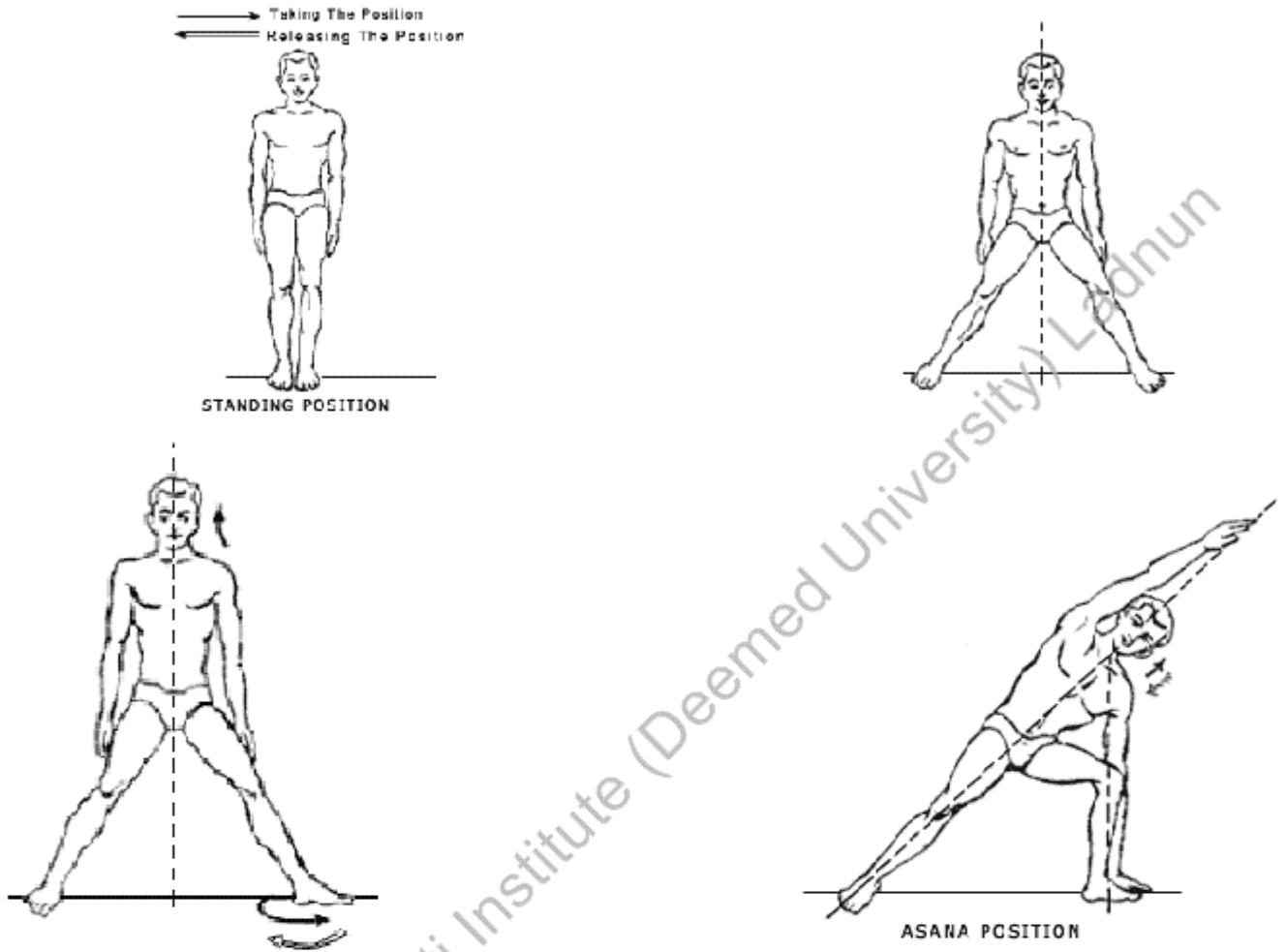
विधि: दोनों पैरों के मध्य, दो फुट का फासला रखें।

1. दायें हाथ को श्वास भरते हुए ऊपर ले जाएँ।

(दोनों हाथों को समानान्तर फैलाएँ)

2. श्वास छोड़ते हुए बायीं तरफ कमर व घुटने को मोड़कर बायें हाथ से बायें पैर को स्पर्श करें। दायां हाथ कान से लगा रहे।

3. श्वास भरते हुए पूर्वस्थिति में आ जाएं।
 4. श्वास छोड़ते हुए हाथ को नीचे लाएं। पैरों को मिलाएं।
- नोट:**—इसी प्रकार दूसरी तरफ करें।



समय:—

एक मिनट से धीरे-धीरे तीन मिनट तक का समय बढ़ाएं।

सावधानी:—

दुर्बल हृदय वाले इस आसन को न करें।

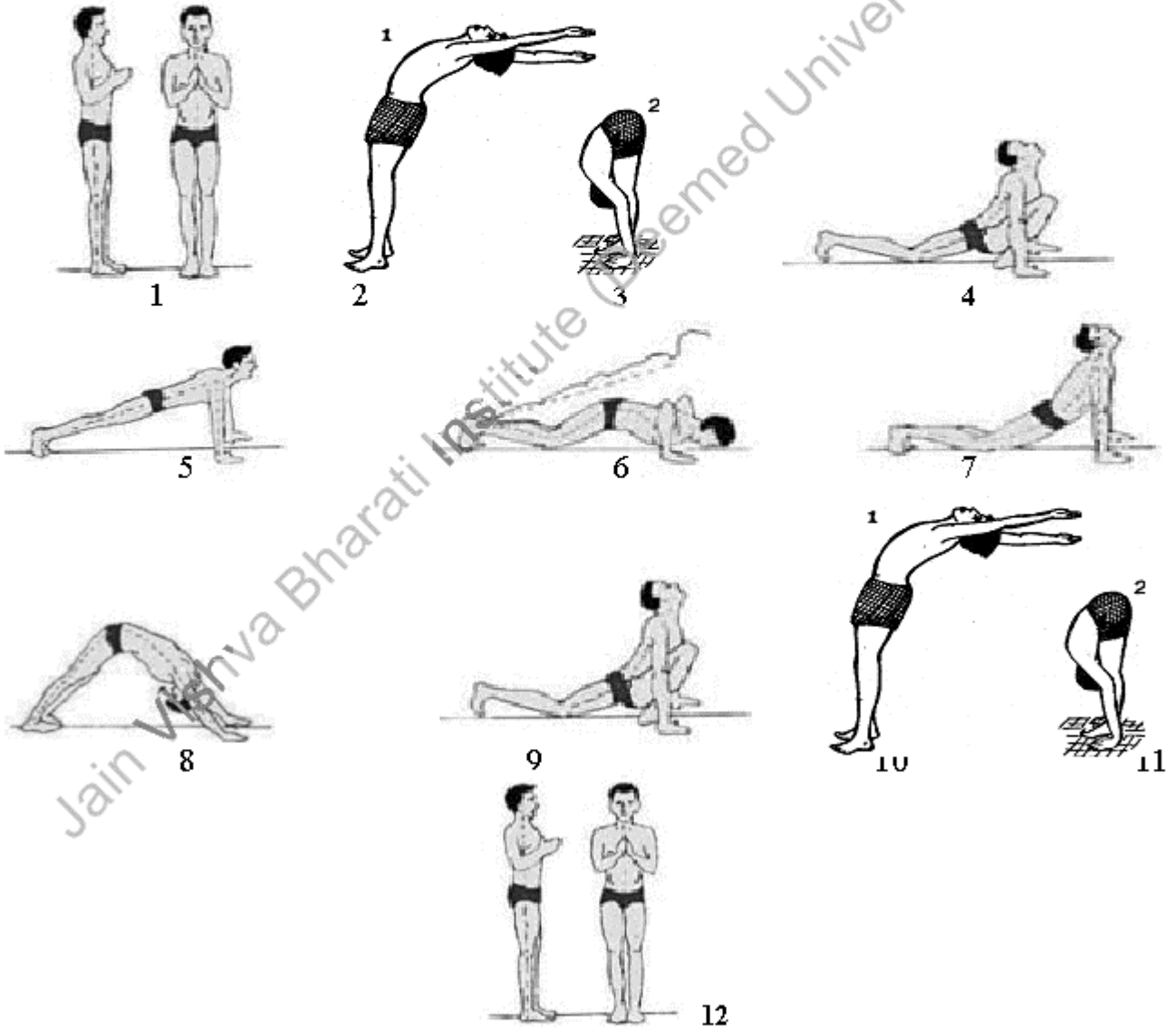
लाभ:—

1. मुहांसे दूर होते हैं।
2. कमर लचीली होती है एवं जोड़ों का दर्द दूर होता है।
3. कब्ज एवं वायु रोग में लाभदायक होता है।
4. हाथ पैरों के दर्द का शमन होता है।

6. इष्टवंदन (सूर्य नमस्कार)

1. दोनों हाथों को वंदना मुद्रा में रखकर सीधे खड़े रहें।
2. श्वास भरते हुए दोनों हाथों को ऊपर ले जाएं, पीछे झुकें।

3. श्वास छोड़ते हुए दोनों हाथों को पैरोंके पास रखें।
4. श्वास भरते हुए बायें पैर को पीछे ले जाएं, श्वास छोड़ते हुए लालट को जमीन पर लगाएं, श्वास भरते हुए आकाश की ओर देखें।
5. श्वास छोड़ते हुए दायें पैर को पीछे ले जाएं। श्वास भरकर कमर और नितम्ब का भाग उठाएं, पर्वतासन की मुद्रा में।
6. श्वास छोड़ते हुए घुटने, छाती, नाक को जमीनसे स्पर्श करें।
7. श्वास भरते हुए भुजंगासन की स्थिति में आएँ।
8. श्वास छोड़ते हुए नितम्बन को ऊपर उठाएं, नाभि को देखें, एड़ी जमीन से स्पर्श करें।
9. श्वास भरते हुए दायें पैर के पंजेको दोनों हाथों के बीच लाएं, श्वास छोड़ते हुए ललाट पर लगाएं, श्वास भरते हुए आकाश की ओर देखें।
10. श्वास छोड़ते हुए बायें पैर को दायें पैर के पास रखें। कमर तक खड़े होकर सिर को नीचे झुकाएं, दोनों हाथों का पंजों के पास रखें।
11. श्वास भरते हुए दोनों हाथों को ऊपर ले जाएं, पीछे झुकें।
12. श्वास छोड़ते हुए दोनों हाथों को वंदनाकी मुद्रा में लाएं।



समय:—

प्रतिदिन एक—एक आवृत्ति को बढ़ाते हुए बारह आवृत्ति तक अभ्यास को बढ़ाएं।

सावधानी:—

उच्च रक्तचाप के रोगी इस आसन को न करें।

- लाभ:—**
- | | | |
|--------------------------------|---------------------------------|------------------------|
| 1. एकाग्रता बढ़ती है। | 2. मेरुदण्ड लचीला होता है। | 3. क्रोध शांत होता है। |
| 4. जोड़ों का दर्द दूर होता है। | 5. रक्त का शुद्ध संचार होता है। | 6. कब्ज दूर होती है। |
| 7. सीना मजबूत होता है। | 8. स्मरण शक्ति बढ़ती है। | 9. शरीर लचीला होता है। |
| 10. मोटापा कम होता है। | 11. कमर के दोष दूर होते हैं। | 12. मानसिक शांति मिलती |

बोधप्रश्न 5:

1. आसन किसे कहते हैं?
2. शशांकासन के क्या लाभ हैं?
3. तानपादासन की विधि बताएं?

6. प्राणायाम

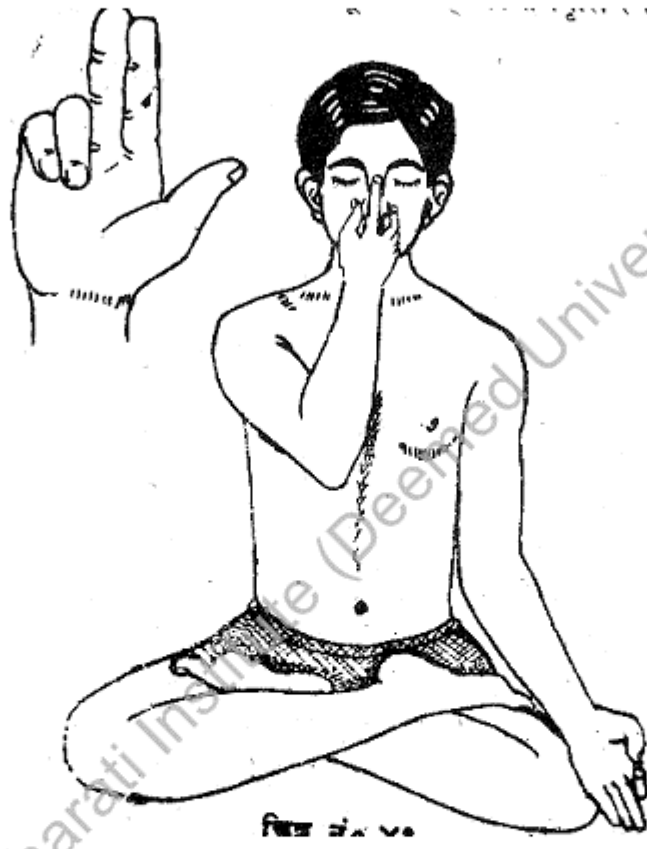
जहां स्वास्थ्य के लिए आसन उपयोगी है, वहां प्राणायाम उनमें नवजीवन संचार करने वाला है। प्राणायाम प्राण—शक्ति को विकसित और जागृत करता है। इस जागृति का निमित्त प्राणायाम बनता है। श्वास—प्रश्वास को व्यवस्थित एवं संयमित करने से प्राणायाम फलित होता है। अतः श्वास—प्रश्वास—पूरक, रेचक और कुम्भक को प्राणायाम कह दिया जाता है, किंतु साधना करने वाला साधक इस भेद—रेखा को स्पष्ट समझता है। विद्युत् बल्ब के द्वारा अभिव्यक्त होती है। तारों में प्रवाहित होने वाला विद्युत्—प्रवाह तार एवं बल्ब से भिन्न है, हालांकि बल्ब एवं तार के द्वारा विद्युत् को अनुशासित एवं व्यवस्थित किया जाता है। ठीक विद्युत्—प्रवाह की तरह प्राण भी प्राणायाम के द्वारा जागृत और अनुशासित होता है। महर्षि पतंजलि के अनुसार श्वास और प्रश्वास की गति का विच्छेद ही प्राणायाम है। जब श्वास—प्रश्वास अनुशासित होकर निग्रह की स्थिति में पहुंचता है, तब प्राणायाम की पूर्णता होती है। ‘प्राण वै बलम्’ अर्थात् प्राण ही बल है— इसके अनुसार प्राण शक्ति—संपन्न होकर शरीर के अंग—अंग में फैलता है, और उसे स्वस्थ एवं बलवान बनाता है।

प्राणायाम संजीवन शक्ति है, जिससे शारीरिक स्वास्थ्य तो बनता ही है, साथ—साथ चित्त की निर्मलता भी बढ़ती है। इससे आध्यात्मिक शक्ति को जागृत होने का अवसर उपलब्ध होता है। प्राणायाम— मानसिक शांति एवं आध्यात्मिक विकास का मार्ग प्रशस्त करता है। उससे समाधि की उपलब्धि होती है, व्यक्ति अपने स्वरूप की यात्रा करने लगता है।

महर्षि पतंजलि ने प्राणायाम के परिणाम की चर्चा करते हुए लिखा है—‘ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्’— प्राणायाम के द्वारा प्रकाश पर आया आवरण क्षीण हो जाता है। चेतना पर आया आवरण हट जाता है। प्राणायाम केवल श्वास—प्रश्वास का व्यायाम नहीं है, अपितु कर्म—निर्जरा की वह महत्वपूर्ण प्रक्रिया है जिससे चित्त की निर्मलता बढ़ती है। ज्ञान का विकास होता है। इन्द्रिय—गुद्धि, मन की प्रसन्नता एवं एकाग्रता बढ़ती है।

साधना के प्राचीन ग्रंथ हठयोग प्रदीपिका एवं घेरंड संहिता आदि में प्राणायाम के संबंध में निम्न श्लोक घेरंड संहिता आदि में प्राणायाम के संबंध में निम्न श्लोक दिया गया है:

**सहितः सूर्यभेदश्च उज्जायी शीतली तथा ।
मस्त्रिका ग्रामरी मूर्छा केवली चाष्टकुम्भकाः ।।**



Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

- | | | | |
|---------------|---------------|-------------|-----------|
| 1. सहित, | 2. सूर्य भेद, | 3. उज्जायी, | 4. शीतली |
| 5. मस्त्रिका, | 6. ग्रामरी, | 7. मूच्छा, | 8. केवली, |

ये आठ प्रकार कुम्भक घोरण्ड संहिता में उल्लिखित हो।

प्राणायाम क्या है? योग दर्शनकार इसका प्रत्युत्तर देते हुए कहते हैं— “तस्मिन् सति श्वास-प्रश्वासयोः गति-विच्छेदः प्राणायामः” आसन की स्थिरता होने पर श्वास-प्रश्वास की बाह्य गति र्चन, अस्यान्तर गति पूरक और बाह्य व अस्यान्तर गति को रोकना कुम्भक कहलाता है।

रेचक-बाहर आने वाली प्रश्वास जब अस्यास के द्वारा दीर्घ बनाने पर एक मिनट में एक रह जाती है, तब वह दीर्घ प्रश्वास रेचक कहलाती है। इसी प्रकार अस्यान्तर पूरक भीतर श्वास लेने से श्वास दीर्घ बन कर एक मिनट में एक बन जाता है तब वह भी दीर्घ कहलाती है। सूक्ष्म का तात्पर्य श्वास-प्रश्वास धीरे-धीरे अस्यान्तर गति और बहिर गति करना है। पूरक और रेचक के बीच कुम्भक का क्रम रहता है। पूरा रेचक और पूरक करें। उसे एक साथ बढ़ाने की होड़ में न जाकर विवेक पूर्वक श्वास-प्रश्वास की गति को रोकें। बाह्य एवं अस्यान्तर कुम्भक के अस्यास से प्राण-अपान आदि दूषित वायु का शोधन होता है। श्वास और प्रश्वास के अस्यास के द्वारा प्राण को दीर्घ एवं सूक्ष्म किया जा सकता है।

श्वास और प्रश्वास की क्रिया करते समय पार्श्व स्थित व्यक्ति को उसका पता नहीं चल, वह सूक्ष्म प्राणायाम कहा जाता है- जिसमें पार्श्वस्थित व्यक्ति को श्वास-प्रश्वास का अस्यास करते समय स्पष्ट पता चलता है, वह ग्रामरी, उज्जाई, शक्तिसंवर्धन प्राणायाम हैं।

1. दीर्घ श्वास प्राणायाम

विधि-

- (1) सर्वप्रथम पद्मासन स्वस्तिकासन, सुखासन आदि में से किसी एक आसन का चुनाव करें, जिस में सुखपूर्वक स्थिरता से बैठ सकें। मेरुदंड व गर्दन को सीधा रखें।
- (2) अब श्वास-प्रश्वास जैसे चल रही है, उसमें अपने निरीक्षण को जोड़ें। धीरे-धीरे श्वास लें और धीरे-धीरे प्रश्वास करें।
- (3) श्वास-प्रश्वास को दीर्घ एवं सूक्ष्म बनाने की दृष्टि से अपने चित्त को कंठ कूप में श्वास-नली पर केन्द्रित करें।
- (4) श्वास लेते समय श्वास-स्तर नली को स्पर्श करते हुए भीतर लायें और लौटते समय भी उसी प्रकार स्पर्श करते हुए बाहर लायें। श्वास-प्रश्वास पर अपने निरीक्षण से वह सहज रूप से दीर्घ एवं मंद होने लगता है।

नोट :- सजगता से पूरक और रेचन की क्रिया ही दीर्घ श्वास है। श्वसन-क्रिया में पांच स्थितियां होती हो-श्वास का श्वास-पथ पर स्पर्श, श्वास की गति, श्वास का दबाव, श्वास की शीतलता अथवा उष्णता और श्वास का स्पन्दन। इन पांचों स्थितियों में कोई भी स्थिति अनुभव करते हुए अपने मन को उस पर नियोजित रखें। इससे मन को केन्द्रित करने की क्षमता का विकास होता है। दीर्घ श्वास प्राणायाम की क्रिया कभी भी, किसी भी समय की जा सकती है।

सहजरूप से श्वास और प्रश्वास को दीर्घ एवं सूक्ष्म बना कर जो नियमन किया जाता है, वह दीर्घ श्वास प्राणायाम है। उसके लिए प्राणायाम एवं दीर्घ श्वास प्रेक्षा उपयोगी है। इसमें श्वास-प्रश्वास पूरी गहरी और दीर्घ हाने लगती है।

श्वास-प्रश्वास नियमन से प्राणायाम सहज सधने लगता है। दूसरे प्राणायामों के अस्यास में यह सहयोगी बनता है।

समय

इस प्राणायाम को पांच मिनट से लेकर धीरे-धीरे अपनी क्षमता के अनुसार समय को बढ़ाते जाएं।

लाम

प्राण का नियमन, शक्ति संचय, रक्त शुद्धि, शरीर के अवयवों में प्राणों का संचार, एकाग्रता का विकास, श्वास दीर्घ, प्रबल और शांत आने-जाने लगती है।

2. अनुलोम-विलोम (समवृत्ति) प्राणायाम

इस प्राणायाम में श्वास-प्रश्वास चन्द्रस्वर और सूर्यस्वर में एक-दूसरे के अनुलोम-विलोम चलता है। अतः इसे समवृत्ति अनुलोम-विलोम प्राणायाम कहा गया है। प्रेक्षा-ध्यान में श्वास-प्रश्वास जागरूकता से अनुलोम-विलोम को संकल्पपूर्वक लेने और छोड़ने को समवृत्ति श्वास-प्रेक्षा कहा जाता है।

स्थिति— अनुलोम-विलोम प्राणायाम का यह अभ्यास पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिकासन या अन्य किसी भी आसन, जिसमें स्थिरतापूर्वक सुख से बैठ सके, किया जा सकता है। मेरुदंड एवं गर्दन को सीधा रखें। तलनी को दोनों मृकुटियों के मध्य, दर्शन केन्द्र पर रखें। मध्यमा को बायीं नासिका पर तथा अंगुठे को दायीं नासिका पर रखें। ऋतु अनुसार बाये अथवा दाये नथुने से पूरक करते हुए प्रारम्भ करें।

विधि—

- (1) धीरे-धीरे दाएं नथुने से श्वास लें
- (2) धीरे-धीरे बाएं नथुने से श्वास छोड़ें।
- (3) धीरे-धीरे बाएं नथुने से श्वास लें।
- (4) धीरे-धीरे दाएं नथुने से श्वास छोड़ें।

समय

प्रातः, सांय और मध्याह्न नौ-नौ आवृत्ति तीन महीने तक करें।

लाम

यह प्राणायाम नाडी शोधन के लिए उत्तम है। शरीर के तापमान को संतुलित बनाए रखने के लिए यह उपयोगी है। सूर्यस्वर उष्ण होता है और चन्द्र स्वर शीतल होता है। दोनों के प्रयोग से शरीर में समरसता बढ़ती है। इसको प्रारम्भ करते समय ऋतु का ध्यान अवश्य रखना है। गर्मी के मौसम में चन्द्र स्वर से पूरक करके प्रारम्भ करें। रेचन, सूर्य स्वर से करें। जिहा स्वर से रेचन करें उसी से फिर पूरक करें। इस प्रकार एक बार चन्द्रस्वर से रेचन करें, फिरसूर्यस्वर से पूरक करें। पुनः सूर्य स्वर से पूरक करें तथा चन्द्र स्वर से रेचन करें। कुछ समय के पश्चात् पूरक के साथ अन्तर कुम्भक और रेचन के साथ बाह्य कुम्भक किया जा सकता है।

बोध प्रश्न 6 :

1. प्राणायाम का शाब्दिक अर्थ क्या है?
2. अनुलोम-विलोम प्राणायाम के क्या लाम हैं?