

स्नातक (बी. ए.) द्वितीय वर्ष

Jain Vishva Bharati Institute (Deemed University) Ladnun

## अनुक्रम

विषय	पृष्ठ संख्या
<b>1. ध्यान के चार चरण</b>	
1. कायोत्सर्ग	3
2. दीर्घश्वास प्रेक्षा	3
3. समवृत्तिश्वास प्रेक्षा	4
4. शरीर प्रेक्षा	5
<b>2. अनुप्रेक्षाएं</b>	
1. मानवीय एकता की अनुप्रेक्षा	6
2. मानसिक संतुलन की अनुप्रेक्षा	6
3. धैर्य की अनुप्रेक्षा	6
4. प्रामाणिकता की अनुप्रेक्षा	7
5. करुणा की अनुप्रेक्षा	7
6. सह-अस्तित्व की अनुप्रेक्षा	8
<b>3. यौगिक शारीरिक क्रियाएं</b>	9
<b>4. आसन</b>	
1. सर्वांगासन	20
2. डलासन	21
3. मत्स्यासन	21
4. हृदयस्तम्भासन	22
5. भुजंगासन	22
6. जानुशिरासन	23
7. पश्चिमोत्तानासन	24
8. उष्ट्रासन	25
9. समपादासन	26
10. ताड़ासन	26
<b>5. प्राणायाम</b>	
1. चन्द्रभेदी प्राणायाम	27
2. सूर्यभेदी प्राणायाम	28

## 1. ध्यान के चार चरण

### 1. ध्यान का पहला चरण—कायोत्सर्ग

शरीर को स्थिर शिथिल और तनाव मुक्त करें। मेरुदण्ड और गर्दन को सीधा रखें। अकड़न न हो। मांसपेशियों को ढीला छोड़ें। ममत्व का विसर्जन करें।

पांच मिनट तक कायगुप्ति का अभ्यास करें। प्रतिमा की भांति शरीर को स्थिर रखें। हलन चलन न करें। पांच मिनट तक पूरी स्थिरता।

कायोत्सर्ग के दो अर्थ—शरीर का शिथिलिकरण और शरीर के प्रत्येक अवयव के प्रति जागरूकता।

चित्त को पैर के अंगुठे से सिर तक क्रमशः शरीर के प्रत्येक भाग पर ले जाएं। पूरे भाग में चित्त की यात्रा करें। शिथिलता का सुझाव दें और उसका अनुभव करें। प्रत्येक मांसपेशी और प्रत्येक स्नायु शिथिल हो जाए। पूरे शरीर की शिथिलता को साधें। गहरी एकाग्रता पूरी जागरूकता—कायोत्सर्ग।

(नये साधकों के लिए दाहिने पैर के अंगुठे से सिर तक क्रमशः प्रत्येक भाग का नाम लेते हुए शिथिल कराएं।)

अनुभव करें शरीर का एक—एक भाग शिथिल होता जा रहा है। शरीर के प्रत्येक भाग में डल्केपन का अनुभव करें। पैर से सिर तक पूरा शरीर शिथिल हो गया है।

पूरे ध्यान काल तक कायोत्सर्ग की मुद्रा बनी रहे। शरीर को अधिक से अधिक स्थिर और निश्चल बनाये रखने का अभ्यास करें।

पांच मिनट अन्तर मौन का अभ्यास करें। कंठ का कायोत्सर्ग करें। चित्त को स्वर यंत्र पर केन्द्रित करें। स्वर यंत्र की शिथिलता को साधें।

#### बोध प्रश्न 1:

1. कायोत्सर्ग के दो अर्थ बताइए?
2. कायोत्सर्ग में मेरुदण्ड एवं गर्दन की स्थिति कैसी होती है?

## 2. दीर्घ श्वास प्रेक्षा

श्वास की गति को मन्द करें। धीरे—धीरे लम्बा श्वास छोड़ें। धीरे—धीरे लम्बा श्वास लें। श्वास लयबद्ध और समताल करें। (पहली बार श्वास को छोड़ने और लेने में जितना समय लगे, उतना ही समय प्रत्येक आवृत्ति में लगे। इस सुझाव को प्रारम्भ में एक दो बार दें।)

श्वास के कम्पन नाभि तक पहुंचें। श्वास लेते समय पेट की मांसपेशियां फूलती हैं, छोड़ते समय सिकुड़ती हैं। चित्त को नाभि पर केन्द्रित करें और पेट की मांसपेशियों के फूलने और सिकुड़ने का अनुभव करें तथा उसके द्वारा आते—जाते श्वास का अनुभव करें। प्रत्येक श्वास की जानकारी बनी रहे।

गहरी एकाग्रता और पूरी जागरूकता के साथ दीर्घश्वास प्रेक्षा का अभ्यास करें।.....अभ्यास की निरन्तरता को बनाए रखें।

(कुछ समय बाद) चित्त को नाभि से हटाकर दोनों नथुनों के भीतर संधि—स्थल पर केन्द्रित करें। लयबद्ध

लम्बा श्वास चालू रखें और आते-जाते प्रत्येक श्वास का अनुभव करें।

लयबद्ध, लम्बा श्वास चालू रखें। प्रत्येक श्वास को जानते हुए लें और जानते हुए छोड़ें। चित्त की सारी शक्ति श्वास को देखने में लगा दें। केवल श्वास का अनुभव करें.....

यदि विकल्प (विचार आदि) आते हैं तो उन्हें रोकने का प्रयत्न न करें। केवल द्रष्टामाव से देखें और बीच-बीच में श्वास संयम का प्रयोग करें या जीम को उलट कर तालू से लगा दें। श्वास के प्रति जागरूक रहें। केवल श्वास का अनुभव करें।

### 3. समवृत्ति श्वास प्रेक्षा

श्वास की गति को मन्द करें। धीरे-धीरे लम्बा श्वास छोड़ें धीरे-धीरे लम्बा श्वास लें। श्वास लयबद्ध और समताल करें। श्वास को छोड़ने और लेने में जितना समय लगे, उतना ही समय लेने में लगे। पूरा श्वास निकालें।

अब बाएं नथुने से श्वास लें, दाएं से निकालें फिर दाएं से लें और बाएं से निकालें। संकल्प शक्ति के द्वारा ऐसा करें। यदि संकल्प शक्ति के सहारे न कर सकें तो अंगुली और अंगूठे के सहारे करें। (प्रशिक्षण के समय अंगुली और अंगूठे का प्रयोग बता दें।)

श्वास के साथ चित्त को जोड़ें। चित्त और श्वास दोनों साथ-साथ चले। केवल श्वास का अनुभव करें। समवृत्ति श्वास प्रेक्षा।

(कुछ समय बाद बीच-बीच में यह सुझाव देते रहें—) चित्त और श्वास दोनों साथ-साथ चलें। श्वास भीतर चित्त भीतर। श्वास बाहर, चित्त बाहर।

श्वास संयम के साथ समवृत्ति श्वास प्रेक्षा

1. बाएं नथुने से श्वास लें और उसे भीतर रोकें।
2. दाएं नथुने से निकालें और उसे बाहर रोकें।
3. दाएं नथुने से श्वास लें और उसे भीतर रोकें।
4. बाएं नथुने से निकालें और उसे बाहर रोकें।

प्रत्येक आवृत्ति में इस प्रकार चार बार श्वास संयम का प्रयोग करें।

यह ध्यान रहे कि जितने समय तक सुविधा से रोक सकते हैं, उतने समय तक ही रोकें। एक सैकण्ड से पांच सैकण्ड तक। जबरदस्ती बिल्कुल न करें। श्वास के प्रति पूर्ण जागरूक रहें।

#### बोध प्रश्न 2:

1. दीर्घ श्वास प्रेक्षा की विधि क्या है?
2. श्वास संयम से क्या तात्पर्य है?

## 4. शरीरप्रेक्षा

(शरीरप्रेक्षा में हमें शरीर को देखना है। शरीर को खुली आंखों से नहीं, चित्त की आंखों से देखना है। आंखें बन्द रहेंगी। चित्त को शरीर के प्रत्येक अवयव पर ले जाकर वहां पर होने वाले परिणमन, स्पंदन, प्रकम्पन या संवेदन आदि को द्रष्टामाव से देखना है। कपड़े का स्पर्श, पसीना, खुजली, दर्द आदि जो कुछ अनुभव हो, उसे देखना है, केवल देखना है, उसका अनुभव करना है। यह सुझाव प्रयोग करने से पहले दे दें।)

चित्त को दाएं पैर के अंगूठे पर केन्द्रित करें। पूरे भाग में चित्त की यात्रा करें। वहां पर होने वाले प्राण के प्रकम्पनों का अनुभव करें। केवल अनुभव करें, प्रेक्षा करें। प्रियता और अप्रियता से मुक्त रहकर केवल द्रष्टामाव से देखें और जानें।

इसी प्रकार प्रत्येक अंगुली.....पंजा.....तलवा.....एड़ी.....टखना.....पिण्डली.....घुटना.....साथल.....तथा कटिभाग पर चित्त को केन्द्रित कर वहां पर होने वाले प्राण के प्रकम्पनों का अनुभव करें। केवल अनुभव करें, प्रेक्षा करें, द्रष्टामाव से देखें और जानें।

इसी प्रकार बाएं पैर के अंगूठे से कटिभाग तक प्रत्येक अवयव पर चित्त को केन्द्रित कर वहां पर होने वाले प्राण के प्रकम्पनों का अनुभव करें। केवल अनुभव करें, प्रेक्षा करें, द्रष्टामाव से देखें और जानें। (प्रत्येक अवयव पर आधा से एक मिनट तक प्रेक्षा कराएं।) अधोलोक की यात्रा सम्पन्न।

अब मध्य लोक की यात्रा प्रारम्भ करें। पैर के पूरे भाग में चित्त की यात्रा करें—दाएं—बाएं, आगे—पिछे, बाहर और भीतर—प्रत्येक भाग में चित्त को केन्द्रित करें और वहां पर होने वाले प्राण के प्रकम्पनों का अनुभव करें। केवल द्रष्टामाव से देखें।.....(दो मिनट बाद) इसी तरह पेट के पूरे भाग की यात्रा करें, प्रेक्षा करें।

अब पेट के भीतरी अवयवों की प्रेक्षा करें—दोनों गुर्दे.....बड़ी आंत.....छोटी आंत.....अग्न्याशय.....पक्वाशय.....आमाशय.....तिन्ली.....यकृत.....तनुपट.....प्रत्येक अवयव पर 20 से 30 सैकण्ड रुकें।

अब छाती के पूरे भाग की यात्रा करें—दाएं—बाएं, आगे—पिछे, बाहर और भीतर—प्रत्येक भाग में चित्त केन्द्रित करें और वहां पर होने वाले प्राण के प्रकम्पनों का अनुभव करें। केवल द्रष्टामाव से देखें। अब वक्ष स्थल के प्रत्येक अवयव की प्रेक्षा करें—हृदय.....दायां फेफड़ा.....बायां फेफड़ा.....दाईं पंसलियां.....बाईं पंसलियां.....।

पीठ का पूरा भाग—मेरुदण्ड.....सुषुम्ना.....सुषुम्ना शीर्ष.....गर्दन.....।

अब दोनों हाथों की प्रेक्षा करें। दाएं हाथ का अंगूठा.....अंगुलियां.....हथेली.....मणिबंध.....मणिबन्ध से कोहनी और कोहनी से कंधे तक के भाग की प्रेक्षा करें।

इसी प्रकार बाएं हाथ के अंगूठे से कंधे तक एक—एक भाग की प्रेक्षा करें।

कंठ.....खरस—यंत्र.....प्रत्येक भाग पर क्रमशः चित्त की यात्रा करें और प्रेक्षा करें। मध्य लोक की यात्रा सम्पन्न।

अब ऊर्ध्व लोक की यात्रा प्रारम्भ करें.....ठुड़ी.....डोठ.....मुंह.....मुंह के भीतर मसूड़े.....दांत.....जीम.....तालु.....दायां कपोल.....बायां कपोल.....नाक.....दायां कनपटी.....दायां कान.....बायां कनपटी.....बायां कान.....दायां आंख.....बायां आंख.....तलाट और सिर। प्रत्येक भाग की प्रेक्षा करें और वहां पर होने वाले प्राण के प्रकम्पनों का अनुभव करें। केवल अनुभव करें, प्रेक्षा करें, द्रष्टामाव से देखें और जानें। ऊर्ध्व लोक की यात्रा सम्पन्न।

अब एक साथ पूरे शरीर की प्रेक्षा करें। जो आसानी से खड़े—खड़े कर सकते हैं, वे खड़े—खड़े करें।

चित्त में यह क्षमता है कि वह एक बिन्दु पर केन्द्रित हो सकता है और एक साथ पूरे शरीर में फैल सकता है। चित्त को पैर के दोनों अंगुठों पर केन्द्रित करें। पूरे शरीर के आकार में फैलाते हुए पैर से सिर तक शीघ्रता से ले जाएं। उसी गति से सिर से पैर तक जाएं। बीच—बीच में श्वास संयम के साथ शरीर प्रेक्षा का प्रयोग करें। शरीर के कण—कण का स्पर्श करें। शरीर का कण—कण चेतना और प्राण के स्पर्श से झंकृत हो उठे। अनुभव करें जैसे पूरे शरीर में बिजली की धारा दौड़ रही है। कपड़े का स्पर्श, पसीना, खुजली, दर्द, स्पंदन जो कुछ हो रहा है, उसका तटस्थ भाव से अनुभव करें। अब धीमी गति से चित्त की यात्रा चले। कहीं पीड़ा, अवरोध हो उस पर कुछ क्षणों के लिए रुकें। केवल जानें, पूर्ण सम्भाव रहे।

## 2. अनुप्रेक्षा

### मानवीय शक्ति 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 प्रति संद्भावना का विकास करूंगा।'  
अभ्यास पद्धति-आनन्द-केन्द्र पर ध्यान केन्द्रित करें। फिर इस संकल्प की 15 मिनट तक पुनरावृत्ति की जाए-पांच मिनट उच्चारण पूर्वक पांच मिनट मंद उच्चारण पूर्वक और पांच मिनट मानसिक अनुचितन के रूप में।
6. महाप्राण ध्वनि के साथ ध्यान संपन्न करें। 2 मिनट

### मानसिक संतुलन की अनुप्रेक्षा

1. महाप्राण ध्वनि 2 मिनट
2. कायोत्सर्ग 5 मिनट
3. हरे रंग का श्वास लें। अनुभव करें-श्वास के साथ हरे रंग के परमाणु भीतर प्रवेश कर रहे हैं।  
3 मिनट
4. दर्शनकेन्द्र पर हरे रंग का ध्यान करें। 3 मिनट
5. दर्शनकेन्द्र पर ध्यान केन्द्रित कर अनुभव करें- 'आवेश अनुशासित हो रहे हैं। मानसिक संतुलन बढ़ रहा है'-इस शब्दावली का नौ बार उच्चारण करें, फिर इसका नौ बार मानसिक जप करें।  
5 मिनट

#### अनुचितन करें-

अस्वस्थ मन शरीर को अस्वस्थ बनाता है। शारीरिक स्वास्थ्य के लिए मानसिक स्वास्थ्य का होना बहुत जरूरी है। अस्वामाविक आकांक्षा, असहिष्णुता, अवांछनीय घटना मन को असंतुलित बना देती है। मानसिक असंतुलन सफलता की बहुत बड़ी बाधा है। समस्या का सामना करना और मानसिक संतुलन खोजना एक बात नहीं है। मैं समस्या से जूझते हुए भी अपना मानसिक संतुलन बनाए रखूंगा। मेरा विश्वास है कि प्रेक्षा-ध्यान के अभ्यास द्वारा मैं अपने मन को इतना साध लूंगा कि वह प्रतिकूल परिस्थितियों में भी संतुलित रह सके।

- 10 मिनट
6. महाप्राण ध्वनि के साथ ध्यान संपन्न करें। 2 मिनट

### टीस की अनुप्रेक्षा

1. महाप्राण ध्वनि 2 मिनट
2. कायोत्सर्ग 5 मिनट

3. पीले रंग का श्वास लें। अनुभव करें—श्वास के साथ पीले रंग के परमाणु भीतर प्रवेश कर रहे हैं।  
3 मिनट
4. प्राणकेन्द्र पर पीले रंग का ध्यान करें।  
3 मिनट
5. प्राणकेन्द्र पर ध्यान केन्द्रित कर अनुप्रेक्षा करें —'मैं परिस्थिति को झेलने की क्षमता को विकसित करूंगा, उससे पराजित नहीं होऊंगा'—इस शब्दावली का नौ बार उच्चारण कर फिर इसका नौ बार मानसिक जप करें।  
6 मिनट

#### अनुचिंतन करें—

जिसमें उतावलापन होता है, जो उचित समय की प्रतीक्षा करना नहीं जानता उसका मन अधिक चंचल हो जाता है। अधिक चंचलता मन को अस्त-व्यस्त बना देती है। इससे स्मृति और एकाग्रता की शक्ति कम होती है। इसलिए धैर्य रखना बहुत जरूरी है। मैं धैर्य रखने का अभ्यास करूंगा।

6. महाप्राण ध्वनि के साथ ध्यान सम्पन्न करें।  
2 मिनट

### **प्रामाणिकता की अनुप्रेक्षा**

1. महाप्राण ध्वनि  
2 मिनट
2. कायोत्सर्ग  
6 मिनट
3. सफेद रंग का श्वास लें, अनुभव करें—श्वास के साथ सफेद रंग के परमाणु भीतर प्रवेश कर रहे हैं।  
3 मिनट
4. ज्योतिकेन्द्र पर सफेद रंग का ध्यान करें।  
3 मिनट
5. ज्योतिकेन्द्र पर ध्यान केन्द्रित कर अनुप्रेक्षा करें—'मेरी संकल्प शक्ति का विकास हो रहा है। प्रामाणिकता का भाव पुष्ट हो रहा है।' इस शब्दावली का नौ बार उच्चारण करें। फिर इसका नौ बार मानसिक जप करें।  
6 मिनट

#### अनुचिंतन करें—

अप्रामाणिकता एक असाधारण आवेग है। यह बहुत बड़ी बुराई है। जो भावना से अपरिपक्व होता है वही अप्रामाणिक व्यवहार करता है। मैं अप्रामाणिकता की वृत्ति पर विजय पा सकता हूँ। जिस क्षण अप्रामाणिक व्यवहार करने की बात मन में आएगी, उसी समय बदल दूंगा। मैं अपने आप को भावित करता रहूंगा। कोई भी परिस्थिति मुझे अप्रामाणिक नहीं बना सकती। मैं अपने विवेक को काम में लूंगा। आवेग के आधार पर काम नहीं करूंगा। मेरा दृढ़ निश्चय है कि मैं निरन्तर प्रामाणिकता का विकास करूंगा।

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

### **करुणा की अनुप्रेक्षा**

1. महाप्राण ध्वनि  
2 मिनट
2. कायोत्सर्ग  
6 मिनट

3. गुलाबी रंग का श्वास लें। अनुभव करें—श्वास के साथ गुलाबी रंग के परमाणु भीतर प्रवेश कर रहे हैं।  
3 मिनट
4. आनन्दकेन्द्र पर गुलाबी रंग का ध्यान करें।  
3 मिनट
5. आनन्दकेन्द्र पर ध्यान केन्द्रित कर अनुप्रेक्षा करें— 'सम्यग् दृष्टिकोण का विकास हो रहा है। करुणा का भाव पुष्ट हो रहा है।' इस शब्दावली का नौ बार उच्चारण करें। फिर इसका नौ बार मानसिक जप करें।  
6 मिनट

#### अनुचितन करें—

- क्रोध, अहंकार और लोभ के आवेग मनुष्य को क्रूर बनाते हैं। क्रूर मनुष्य दूसरों को सताता है, ठगता है, अप्रिय व्यवहार करता है। कोई नहीं चाहता मेरे साथ अप्रिय व्यवहार हो तो फिर मुझे दूसरों के प्रति अप्रिय व्यवहार क्यों करना चाहिए? मुझे अच्छा जीवन जीने के लिए, सामुदायिक जीवन को शांतिमय बनाने के लिए, करुणा का विकास करना है। मैं संकल्प करता हूँ कि मेरे में करुणा का भाव पुष्ट होगा।
6. महाप्राण ध्वनि के साथ ध्यान संपन्न करें।  
2 मिनट

### सह-अस्तित्व की अनुप्रेक्षा

1. महाप्राण ध्वनि  
2 मिनट
2. लयबद्ध दीर्घ श्वास  
6 मिनट
3. मस्त्रिका  
6 मिनट
4. कायोत्सर्ग  
6 मिनट
5. संकल्प— 'मैं शांतिपूर्ण सहवास का अभ्यास करूँगा। मैं दिव्यसात्मक और आक्रामक प्रवृत्ति का समर्थन नहीं करूँगा।' अभ्यास पद्धति—आनन्द केन्द्र पर चित्त को केन्द्रित करें। फिर संकल्प की 15 मिनट तक पुनरावृत्ति की जाए—पांच मिनट उच्चारणपूर्वक, पांच मिनट मंद उच्चारण पूर्वक और पांच मिनट मानसिक अनुचितन के रूप में।
6. महाप्राण ध्वनि के साथ ध्यान संपन्न करें।  
2 मिनट

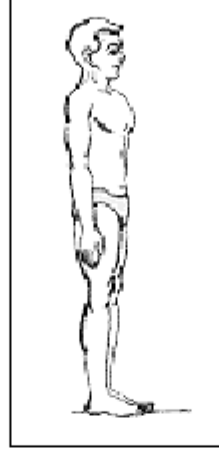
#### बोध प्रश्न 4:

1. धैर्य की अनुप्रेक्षा में किस शब्दावली का प्रयोग करते हैं?
2. सह-अस्तित्व की अनुप्रेक्षा करने की विधि बताएं।
3. मानसिक संतुलन की अनुप्रेक्षा क्यों करते हैं?
4. सह-अस्तित्व से क्या तात्पर्य है?
5. करुणा की अनुप्रेक्षा की विधि बताएं?



### 3. यौगिक शारीरिक क्रियाएं

**स्थिति**—समपादासन की स्थिति में सीधे खड़े हो जाएं।



#### पहली क्रिया—मस्तक के लिए

- (i) दृष्टि सामने की ओर रखें।
- (ii) चित्त को मस्तक पर केन्द्रित करें। 10 बार तीव्र गति से श्वास—प्रश्वास करें।
- (iii) श्वास भरकर ललाट, कनपटी और मस्तिष्क के स्नायुओं को ऊपर की ओर खींचाव दें।
- (iv) श्वास छोड़ते हुए स्नायुओं को शिथिल करें।

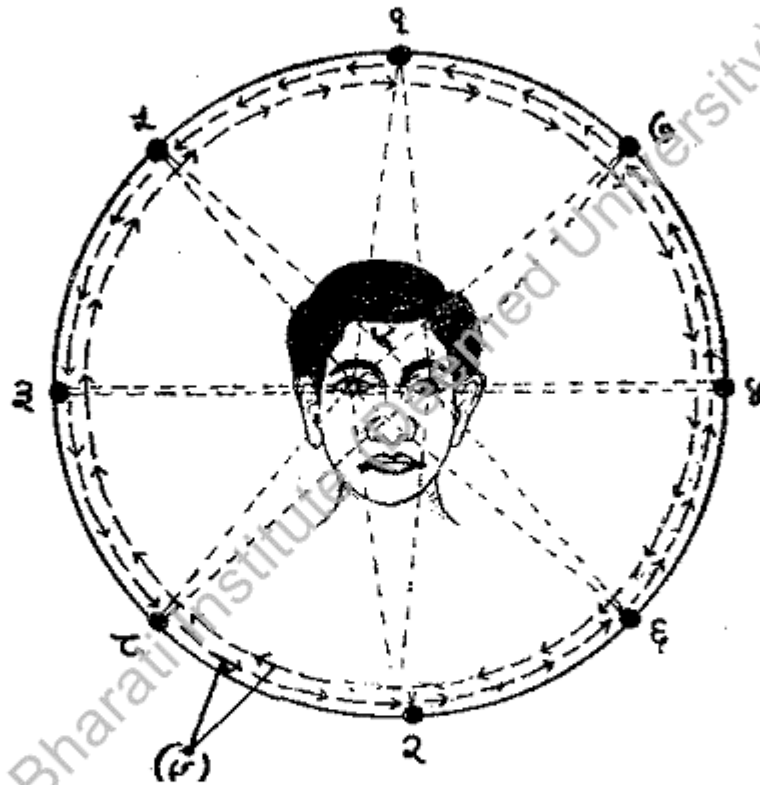
**लाभ**—मस्तिष्क के स्नायु सक्रिय एवं प्राणमय बनते हैं। मेधा शक्ति बढती है। मस्तिष्क के दोष दूर होते हैं। स्मरण शक्ति का विकास होता है।

#### दूसरी क्रिया—आंखों के लिए

आंखों की क्रिया में गर्दन सीधी और स्थिर रखें। क्रिया के समय शरीर को किसी भी प्रकार की गति न दें।

1. (i) श्वास भरते हुए आंखों के गोलकों को ऊपर की ओर ले जाएं, आकाश की ओर देखें।  
(ii) श्वास खाली करते हुए आंखों के गोलकों को नीचे की ओर लाएं, पंजों को देखें। इसकी पांच आवृत्ति करें।
2. (i) श्वास भरते हुए आंखों के गोलकों को दायीं ओर ले जाएं।  
(ii) श्वास खाली करते हुए आंखों के गोलकों को बायीं ओर ले जाएं। दोनों ओर जितना पिछे देख सकें, देखें। इसकी पांच आवृत्ति करें।





3. (i) श्वास भरते हुए आंखों के गोलकों को दाहिने कोण में ऊपर की ओर ले जाएं।  
(ii) श्वास खाली करते हुए आंखों के गोलकों को बाएं कोण में नीचे की ओर लाएं।
4. (i) श्वास भरते हुए आंखों के गोलकों को बायें कोण में ऊपर की ओर ले जाएं।  
(ii) श्वास खाली करते हुए आंखों के गोलकों को दाहिने कोण में नीचे की ओर लाएं। इसकी पांच आवृत्ति करें।

करें।



5. (i) आन्तरिक कुम्भक के साथ आंखों के गोलकों को दायें से बायें घुमायें।  
(ii) आन्तरिक कुम्भक के साथ आंखों के गोलकों को बायें से दायें घुमायें। इसकी पांच आवृत्ति करें।



6. (i) बाह्य कुम्भक के साथ आंखों को तेजी से टिमटिमाएं।  
(ii) पूरक कर पुनः रेचन कर कुम्भक करें। तेजी से आंखों को टिमटिमाएं। इसकी पांच आवृत्ति करें।
7. (i) दोनों हथेलियों को परस्पर घर्षण कर गर्म करें।  
(ii) रेचन कर मृदु स्पर्श से हथेलियों द्वारा आंखों की मालिश करें।  
(iii) हथेलियों का संपुट बनाकर अन्धेरे में आंखों को तेजी के साथ टिमटिमाएं। हाथों की ऊष्मा को आंखों में महसूस करें।

में महसूस करें।



(iv) अब धीरे-धीरे अंगुलियों को इस प्रकार खोलें कि आंखों पर अचानक प्रकाश न पड़े। छिद्रों से आते हुए प्रकाश को देखें। धीरे-धीरे हाथों को हटा लें।

**सावधानियां-**

- \* आंखों को तेज धूप एवं हवा से बचाएं।
- \* धूल और धुएं से आंखों की सुरक्षा करें।
- \* चलते वाहन में न पढ़ें।

**लाभ-**आंखों के रोग दूर होते हैं। नेत्र ज्योती बढती है। आंखों की मांसपेशियां शक्तिशाली बनती हैं।

**तीसरी क्रिया- कान के लिए**

(i) कानों में तर्जनी अंगुली डालकर दाएं-बाएं घुमाएं।



(ii) कान के बाहरी भाग एवं चारों तरफ अंगुलियों से मालिश करें।

(iii) कानों को नीचे से, मध्य से और ऊपर से पांच-पांच बार खींचें।



(iv) हथेलियों से दोनों कानों को दबाकर अन्तर-ध्वनि सुनें। श्वास-प्रश्वास सामान्य रहेगा।



**नोट**—यह एक महत्वपूर्ण यौगिक क्रिया है। मनुष्य गर्भावस्था में कान के आकार में रहता है।

**लाभ**—कानों के रोग दूर होते हैं। सुनने की शक्ति बढ़ती है। आलस्य दूर होता है। विवेक जागृत होता है।

### चौथी क्रिया—मुख एवं स्वर यंत्र के लिए

(i) मुख में हवा भर कर गालों को फूलाएं। मुंह के अन्दर हवा को गोल-गोल घुमाएं।

(ii) हाथों से ललाट, होठ एवं टुड्डी की मालिश करें।

(iii) दोनों तरफ से दांतों और जबड़ों को परस्पर सटाकर दबाएं।

(iv) मुंह को पूरा खोलें और बन्द करें। इस क्रिया को तीन बार दोहराएं।

(v) पूरा श्वास भरें और गर्दन को ऊपर की ओर ले जाएं। आसमान की ओर देखें।

(vi) जितना मुंह खोल सकें उतना मुंह खोलें। दाहिने हाथ की तीन अंगुलियों को दांतों के मध्य रखकर आ.....आ.....आ.....की ध्वनि करें। इस क्रिया को तीन बार दोहराएं।

**लाभ**—चेहरे पर झुर्रियां नहीं पड़ती। दांत और जबड़े शक्तिशाली बनते हैं। आवाज साफ होती है। स्वर यंत्र के विकार दूर होते हैं।

### पांचवीं क्रिया—गर्दन के लिए

हाथों को सगड़कर गर्म करें। गर्दन की मालिश करें।

(1) (i) श्वास भरते हुए धीरे-धीरे गर्दन को ऊपर उठाएं आकाश की ओर देखें।

(ii) श्वास को छोड़ते हुए धीरे-धीरे गर्दन को नीचे की ओर लाएं टुड्डी को कंठ क्यू के लगाएं। इस क्रिया को तीन बार दोहराएं।

(2) (i) श्वास को छोड़ते हुए धीरे-धीरे गर्दन को दाएं कन्धे की तरफ ले जाएं। जितना हो सके पिछे की ओर देखें। श्वास भरते हुए धीरे-धीरे गर्दन को सीधा करें।

(ii) श्वास को छोड़ते हुए धीरे-धीरे गर्दन को बाएं कन्धे की तरफ ले जाएं। जितना हो सके पिछे की ओर देखें। श्वास भरते हुए धीरे-धीरे गर्दन को सीधा करें। इस क्रिया को तीन-तीन बार दोहराएं।

(3) (i) श्वास खाली करते हुए दाहिने कान को दाएं कन्धे से स्पर्श करें। श्वास भरते हुए धीरे-धीरे गर्दन को सीधा करें।

(ii) श्वास खाली करते हुए बाएं कान को बाएं कन्धे से स्पर्श करें। श्वास भरते हुए धीरे-धीरे गर्दन को सीधा करें। इस क्रिया को तीन बार दोहराएं।

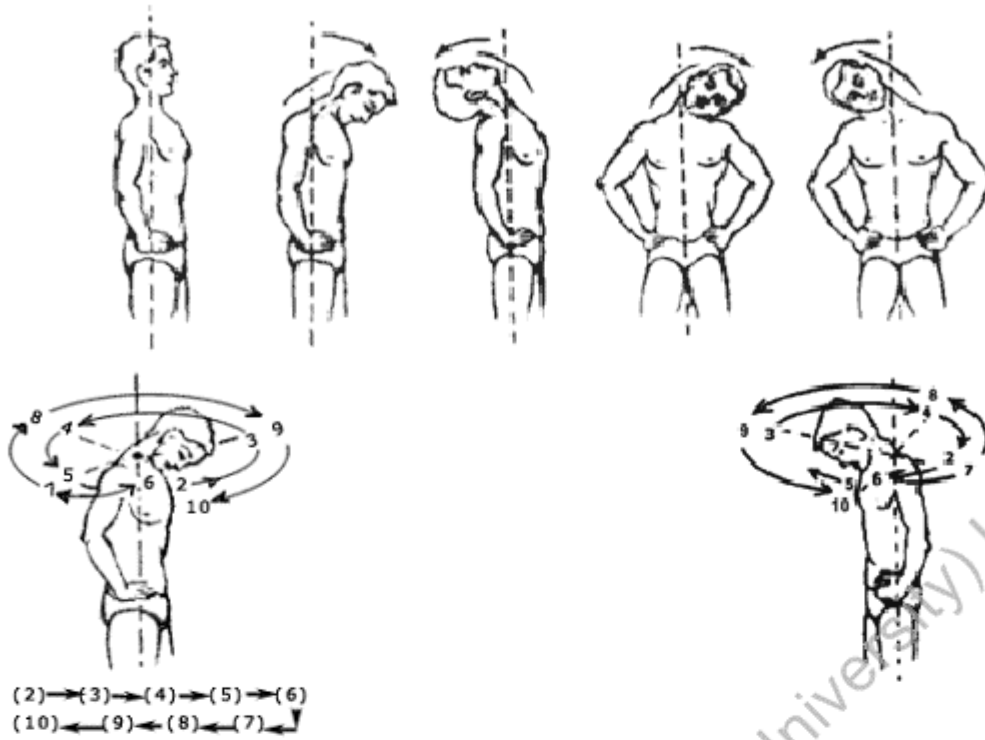
(4) (i) श्वास भरें और गर्दन को दाएं से बाएं (Clock wise) गोल घुमाएं। श्वास खाली करें।

(ii) श्वास भरें और गर्दन को बाएं से दाएं (Anti-clock wise) गोल घुमाएं। श्वास खाली करें। इस क्रिया को तीन बार दोहराएं।

**लाभ**—गर्दन का दर्द दूर होता है। आंखों एवं मस्तिष्क की शक्ति बढ़ती है।

#### बोध प्रश्न 5:

1. आंखों की क्रियाओं के क्या लाभ हैं?
2. पांचवीं क्रिया कौनसी है?
3. चौथी क्रिया की विधि बताएं।



### छटी क्रिया-कंधो के लिए

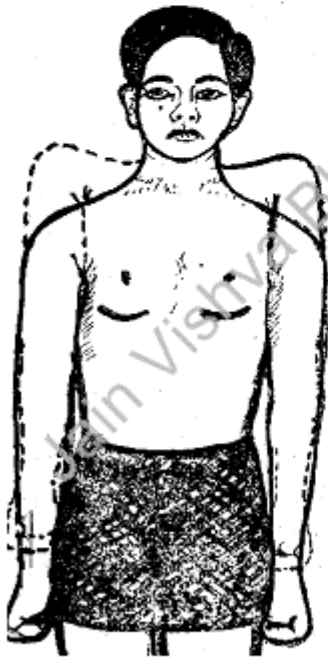
(1) (i) मुट्टी बन्द करें अंगुठा अन्दर की ओर रहे। श्वास भरते हुए कंधों को ऊपर उठाएं।

(ii) श्वास छोड़ते हुए कंधों को नीचे लाएं। इस क्रिया को पांच बार दोहराएं। चित्र संख्या-1

(2) (i) हाथों को मोड़कर अंगुलियों को कंधों पर रखें। श्वास भरते हुए हाथों को तीन बार आगे से पिछे की ओर गोल घुमाएं।

(ii) श्वास को छोड़ते हुए हाथों को तीन बार पिछे से आगे की ओर गोल घुमाएं। चित्र संख्या-2

**लाभ-**कंधों की शक्ति बढती है। जोड़ों का दर्द ठीक होता है।



चित्र संख्या-1



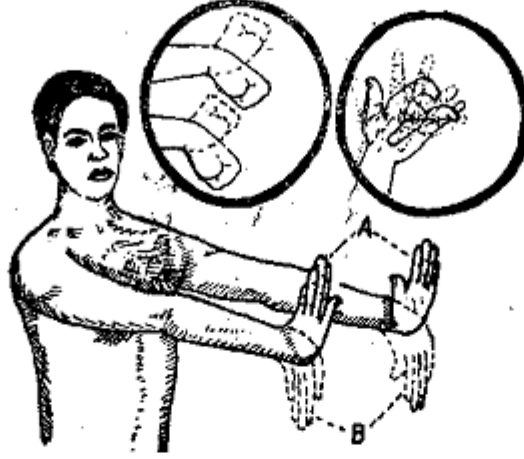
चित्र संख्या-2



### सातवीं क्रिया—हाथों के लिए

(i) हाथों को सामने की ओर सीधा फैलाएं। श्वास भरते हुए छोटी अंगुली से अंगुठे तक एक-एक अंगुली को सक्रिय करें।

(ii) श्वास खाली करें, पुनः श्वास भरकर हथेली एवं कलाई तक के भाग को पांच बार ऊपर नीचे करें तथा कलाई को गोल घुमाएं, हाथ को सीधा रखें।



(iii) पांच बार कोहनी से हाथ को माड़ें और सीधा करें।

(iv) श्वास भरते हुए दाहिने हाथ को आगे से पिछे गोल घुमाएं। फिर उल्टा गोल घुमाएं। इसी क्रिया को बाएं हाथ से करें।

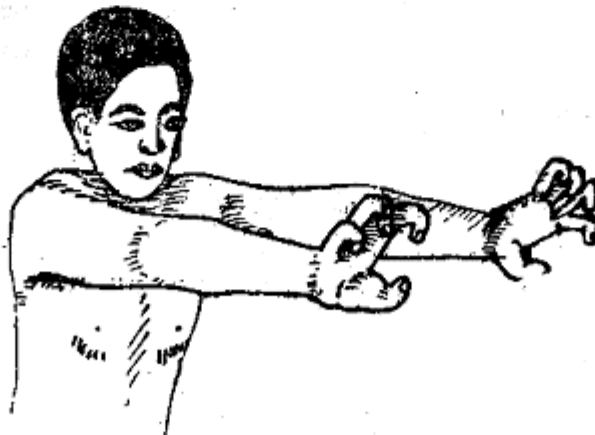
**लाभ**—हाथों एवं अंगुलियों की शक्ति बढती है। कलाई के जोड़ सक्रिय बनते हैं। कोहनियों के जोड़ सक्रिय बनते हैं। कंधों के जोड़ सक्रिय होते हैं।

### आठवीं क्रिया—सीने और फेफड़े के लिए

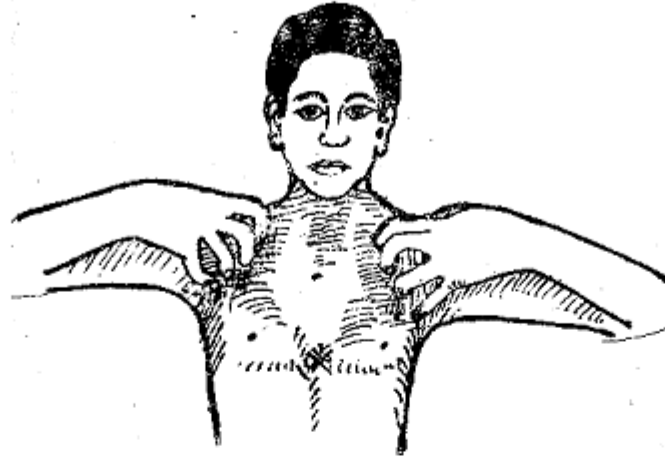
(i) हाथों को सामने फैलाएं। हथेलियां परस्पर मिली रहे। श्वास भरते हुए दोनों हाथों को कंधों के समानान्तर फैलाएं। श्वास खाली करते हुए हाथों को परस्पर मिलाएं।

(ii) दोनों हाथों को सीधा आगे की ओर फैलाएं। श्वास खाली करते हुए आगे की ओर थोड़ा झुकें। हाथों को शेर के पंजे की तरह बनाकर श्वास भरते हुए पूरी ताकत लगाते हुए (मानो कोई भारी वस्तु खींच रहे हैं) हाथों को सीने की ओर लाएं, सीधे खड़े हो जाएं।

(iii) झटके के साथ हाथों को आगे की ओर फैलाते हुए श्वास का रचन करें। इस क्रिया को तीन बार दोहराएं।



(iv) हाथों को कोहनियों से मोड़कर श्वास भरते हुए हाथों को फैलाएं (जैसे सिंप्रंग खींच रहे हैं)। इस क्रिया को तीन बार दोहराएं।



**लाभ**—सीने और फेफड़ों की शक्ति बढ़ती है। प्राण शक्ति बढ़ती है। श्वास दीर्घ होता है।

**नौवीं क्रिया—पेट के लिए**



(i) श्वास खाली करते हुए कमर से 30 डिग्री कोण तक झुकें, घुटनों को मोड़ें और हथेलियों को घुटनों पर स्थापित करें।

(ii) पूरा श्वास खाली करते हुए पेट को अन्दर की ओर सिकोड़ें।

(iii) बाह्य कुम्भक के साथ पेट को तेजी से अन्दर बाहर करें। इस क्रिया को पांच बार दोहराएं।

**लाभ**—वायु विकार दूर होते हैं। पाचन क्रिया सक्रिय होती है। मधुमेह में लाभदायक है। पेट के आन्तरिक अवयवों की मालिश होती है।



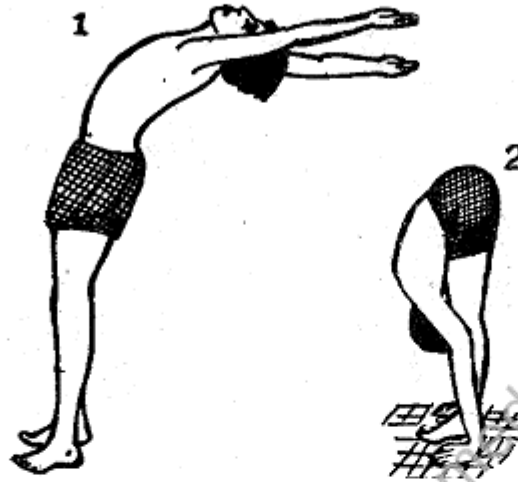
## दसवीं क्रिया— कमर के लिए

(1) (i) सीधे खड़े रहें। श्वास भरते हुए दोनों हाथों को ऊपर ले जाएं। पेट को आगे तथा कंधों को पिछे ले जाएं।

(ii) श्वास खाली करते हुए आगे की ओर झुकें। ललाट से घुटनों का स्पर्श करने की कोशिश करें। हाथ पैर के पंजों को स्पर्श करें या हाथ पैरों के पार्श्व में रहे।

(iii) श्वास भरते हुए दोनों हाथों को ऊपर ले जाएं एवं पिछे झुकें।

(iv) श्वास खाली करते हुए मूल स्थिति में आ जाएं। इस क्रिया को तीन बार दोहराएं।



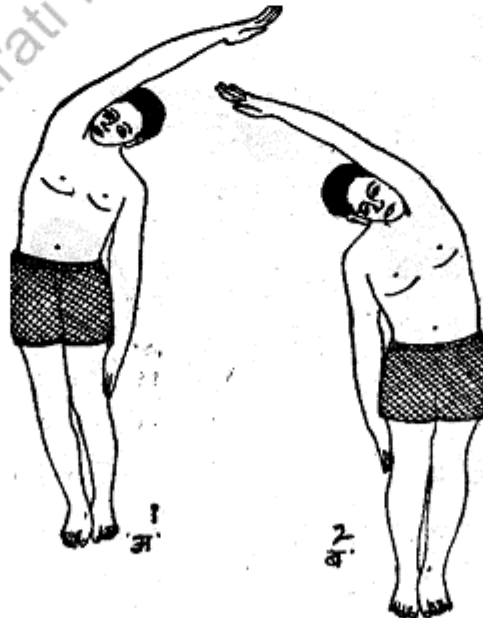
(2) (i) सीधे खड़े रहें। श्वास भरते हुए दाहिने हाथ को सामन से ऊपर ले जाएं।

(ii) श्वास खाली करते हुए कटि भाग से बायीं ओर झुकें।

(iii) श्वास भरते हुए सीधे हो जाएं।

(iv) श्वास खाली करते हुए हाथ को नीचे ले आएं।

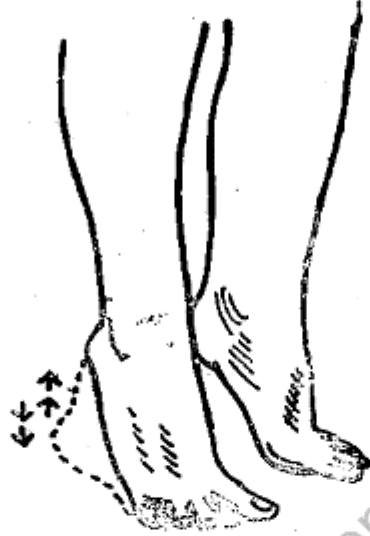
इसी क्रिया को दूसरे हाथ से करें।



**लाभ**—कमर का दर्द दूर होता है। मेरूदण्ड लचीला बनता है। गुर्दे स्वस्थ बनते हैं।

### **ग्यारवीं क्रिया—पैरों के लिए**

- (1) (i) श्वास भरते हुए पंजों के बल खड़े हो जाएं।
- (ii) श्वास खाली करते हुए एड़ी को जमीन पर रखें।
- (2) (i) श्वास भरते हुए एड़ी के बल खड़े हो जाएं।
- (ii) श्वास खाली करते हुए पंजों को जमीन पर रखें।

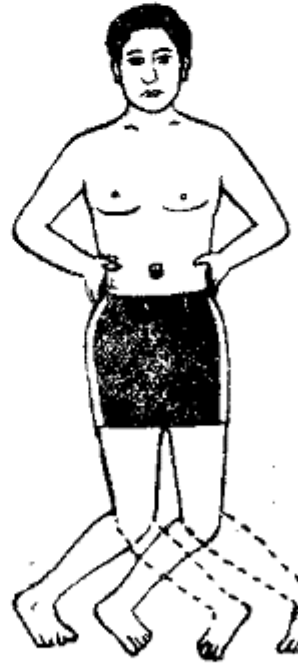


**लाभ**—एड़ी के दर्द में लाभ होता है। पंजों के दोष दूर होते हैं।

### **बारहवीं क्रिया—घुटने एवं पंजों के लिए**

- (1) दाएं घुटने को मोड़कर एड़ी से नितम्ब को पांच बार ताड़ित करें। इसी क्रिया को बाएं घुटने से करें।
- (2) श्वास भरते हुए घुटनों की उदकनियों को पांच बार ऊपर नीचे करें।
- (3) हाथों को कमर पर रखें। अंगुलियां पीछे तथा अंगुठा आगे की ओर रखें। दोनों पैरों के मध्य एक फुट का फासला रहे।
  - (i) श्वास खाली करते हुए धीरे-धीरे घुटनों को आगे सामन की ओर मोड़ें।
  - (ii) श्वास भरते हुए सीधे खड़े हो जाएं। कमर, गर्दन और सिर सीधा रहे।
  - (iii) श्वास खाली करते हुए धीरे-धीरे घुटनों को दाहिनी ओर तिरछा मोड़ें।
  - (iv) श्वास भरते हुए सीधे खड़े हो जाएं। इसी क्रिया को बायीं ओर से करें।
- (4) दाहिने पैर को उठाकर घुटने एवं पिंडली को सीधा रखें। पैर जमीन से थोड़ा ऊपर उठा रहेगा। श्वास खाली करते हुए अंगुठे को भूमि की ओर खींचाव दें। श्वास भरते हुए पंजे को ऊपर की ओर खींचाव दें। इसी क्रिया को दूसरे पैर से करें।
- (5) (i) दाहिने पैर को उठाकर घुटने एवं पिंडली को सीधा रखें। पैर जमीन से थोड़ा ऊपर उठा रहेगा। पैर की एक-एक अंगुली को सक्रिय करें।
  - (ii) फिर पैर को टखने के भाग से दाएं से बाएं और बाएं से दाएं गोलाकार घुमाएं। इसी क्रिया को दूसरे पैर से करें।

**लाभ**—घुटने, पिंडली, पंजे तथा अंगुलियों का दर्द दूर होता है। शक्ति का संचार होता है।



Jain Vishva Bhakti Institute (Deemed University) Ladnun

## तेरहवीं क्रिया—कायोत्सर्ग

सीधे खड़े रहें। दोनों पैरों के मध्य एक फुट का फासला रहे। खड़े-खड़े शरीर के प्रत्येक अवयव को शिथिलता का सुझाव दें। चित्त को पूरे शरीर में फैला दें। पूरे शरीर में शिथिलता का अनुभव करें। अनुभव करें पूरा शरीर शिथिल हो गया है। तीन चार दीर्घ श्वास के साथ कायोत्सर्ग सम्पन्न करें।

**लाभ**—तनाव से मुक्ति मिलती है। मानसिक शक्ति एवं जागरूकता का विकास होता है। ममत्व का विसर्जन होता है।

### बोध प्रश्न 6:

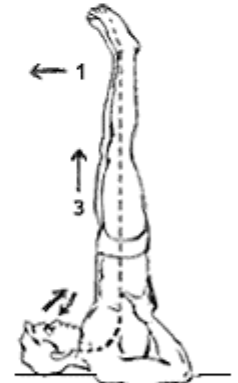
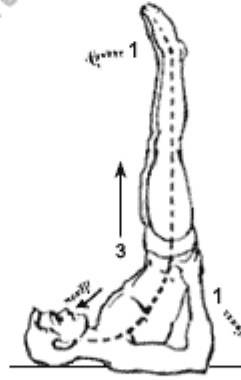
1. स्कन्ध की कुल कितनी क्रियाएं हैं?
2. दसवीं क्रिया कौनसी है?

## 4. आसन

शयन स्थान—लेटकर किए जाने वाले आसन

### 1. सर्वांगासन

1. श्वास भरते हुए दोनों पैरों को 90 डिग्री ऊपर उठाएं श्वास छोड़ें।
2. श्वास भरते हुए कमर को उठाएं हथेलियों का सहारा लेकर शरीर को सीधा रखें, ठुड़ी कण्ठ कूप से लगाएं, दृष्टि पैर के अंगूठे पर टिकाएं (श्वास सामान्य)।
3. श्वास भरें, श्वास छोड़ते हुए शरीर को नीचे लाएं दोनों पैरों को 90 डिग्री में रखें।
4. श्वास भरें श्वास छोड़ते हुए धीरे-धीरे पैरों को बिना मोड़े भूमि पर लाएं।



**समय**:—आधा मिनट से प्रारम्भ कर प्रति सप्ताह एक-एक मिनट बढ़ाते हुए पांच मिनट तक बढ़ाएं।

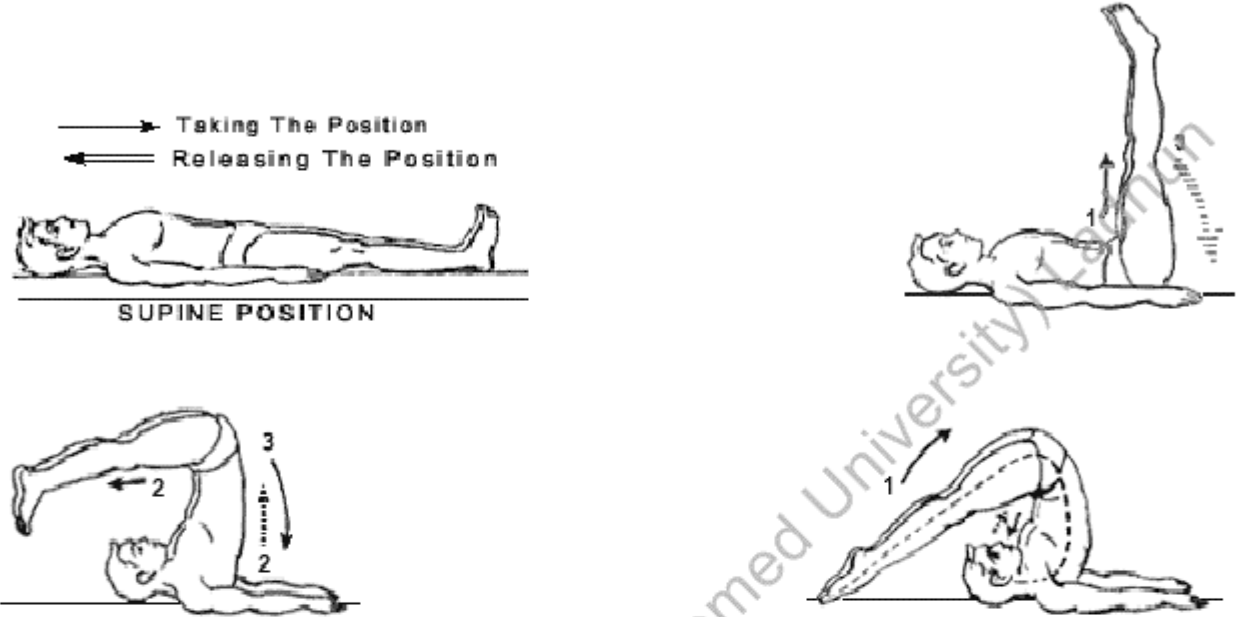
**सावधानी**:—उच्च रक्तचाप, दिल के दर्द, यकृत, तिल्ली में वृद्धि वाले व्यक्तियों के लिए यह आसन वर्जित है।

**लाभ**—

1. स्मरण शक्ति बढ़ती है।
2. मस्तिष्क में रक्त संचार अधिक होता है।
3. टॉन्सिल दमा एवं खांसी में उपयोगी है।
4. थाइराइड ग्रंथि का स्राव संतुलित होता है।

## 2. हलासन

1. श्वास भरते हुए बिना घुटने मोड़े दोनों पैरों को 90 डिग्री ऊपर उठाएं।
2. श्वास छोड़ते हुए दोनों पैरों को सिर की ओर ले जाएं, पंजों को भूमि से स्पर्श करें (श्वास सामान्य रहे)।
3. श्वास भरते हुए पुनः 90 डिग्री में आ जाएं।
4. श्वास छोड़ते हुए धीरे-धीरे पैरों को बिना मोड़े भूमि पर लाएं।



**समय:**—आधा मिनट से प्रारम्भ कर प्रति सप्ताह एक-एक मिनट बढ़ाते हुए पांच मिनट तक बढ़ाएं।

**सावधानी:**—उच्च रक्तचाप, दिल के दर्द, यकृत, तिल्ली में वृद्धि वाले व्यक्तियों के लिए यह आसन वर्जित है।

**लाभ:**—

1. कमर व पैरों की मालिश होती है।
2. थाइराइड ग्रंथि के स्राव संतुलित होते हैं।
3. मेरुदण्ड लचीला होता है।
4. पेट की चर्बी कम होती है।

## 3. मत्स्यासन

1. पीठ के बल लेटकर पद्मासन लगाएं।
2. दोनों हथेलियां कंधे के पास रखें। श्वास भरते हुए कमर को उठाएं गर्दन को मोड़े दोनों हाथों से पैर के अंगुठे को पकड़ें (श्वास सामान्य रहे)।
3. हाथ का सहारा लें, श्वास भरते हुए पुनः पूर्व स्थिति में आ जाएं।
4. पद्मासन खोलें।





ASANA POSITION

**समय:**—जितना समय सर्वांग आसन को करने में लगाएं उसका आधा समय इस आसन में लगाएं।

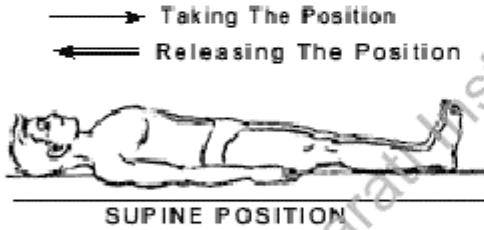
**सावधानी:**—पद्मासन के पूर्ण अस्यास के पश्चात् धीरे-धीरे अस्यास को बढ़ाएं।

**लाभ:**—

1. स्थिरता बढ़ती है।
2. सीना मजबूत होता है।
3. आंख, कान, नाक और सिर के दोष दूर होते हैं।
4. स्वप्न दोष दूर होता है।

#### 4. हृदयस्तम्भासन

1. पीठ के बल लेटें, दोनों हाथों को सिर की ओर ले जाएं पैरों को सीधा रखें।
2. श्वास भरते हुए सिर, हाथों को ऊपर उठाएं 45 डिग्री का कोण बनाएं, दृष्टि को हृदय पर केन्द्रित करें। केवल पीठ भूमि पर रहेगी।
3. श्वास छोड़ते हुए धीरे-धीरे हाथ और पैर भूमि पर ले आएँ।
4. दोनों हाथ शरीर के पास ले आएँ, पैर खोलें, विश्राम करें।



**समय:**—दो से तीन आवृत्ति के साथ शुरु कर धीरे-धीरे अस्यास को बढ़ाएं।

**सावधानी:**—जिन के हाल ही में ऑपरेशन हुआ हो उन्हें ये आसन नहीं करना चाहिए।

**लाभ:**—

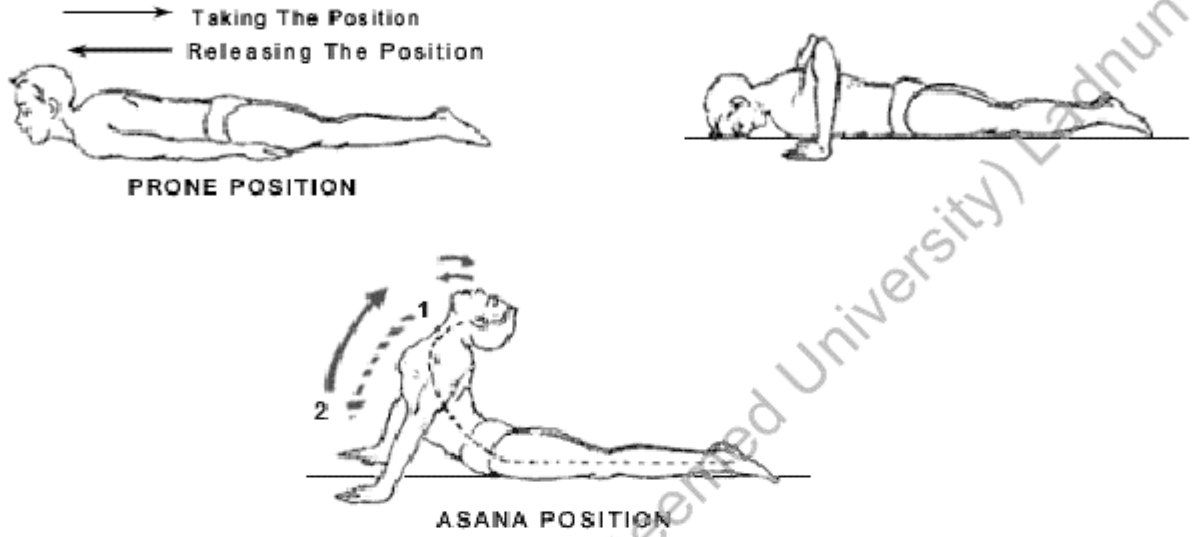
1. हृदय की शक्ति का विकास होता है।
2. पीठ के दोष दूर होते हैं। पाचन तंत्र पुष्ट होता है।
3. हृदय में रक्त प्रवाह सुचारु रूप से होता है।
4. तनाव दूर होता है।

#### पेट के बल करणीय आसन

#### 5. भुजंगासन

1. श्वास भरते हुए गर्दन ऊपर उठाएं।
2. इसी स्थिति में फुफंकार करते हुए श्वास को मुंह से निकालें।
3. श्वास भरते हुए हाथ के बल पर शरीर को पेड़ तक ऊपर उठाएं आकाश की ओर देखें।
4. फुफंकार करते हुए श्वास मुंह से रेचन करें। मस्तक को भूमि पर लगाएं।

**नोट:**— भुजंगासन को तीन प्रकार से करते हैं। हथेलियां पसलियों से आधा फुट दूरी पर रखें फिर भुजंगासन करें, फिर कन्धों के नीचे रखें तीसरा प्रकार पसलियों के सटा कर रखें।



**समय:**—तीन आवृत्ति अथवा तीन से पांच मिनट तक अभ्यास करें।

**सावधानी:**—घेघा रोग की अधिकता में इस आसन को न करें।

**लाभ:**—

1. सीना मजबूत होता है।
2. क्रोध शान्त होता है।
3. मेरुदण्ड लचीला होता है।
4. गर्दन और पीठ (सरवाईकल) का दर्द दूर होता है।

**निषीदन स्थान—** बैठ कर किए जाने वाले आसन

## 6. जानुशिरासन

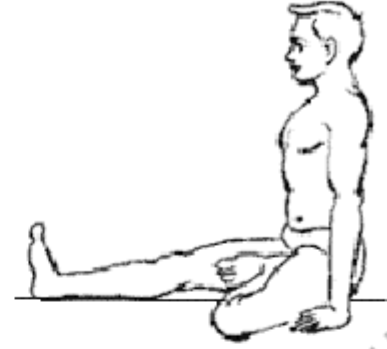
1. दोनों पैरों को आगे की ओर फैलाएं।
2. श्वास छोड़ते हुए बायें पैर को मोड़कर एड़ी को गुदा से सटाएं।
3. श्वास भरते हुए दोनों हाथों को ऊपर की ओर ले जाएं।
4. श्वास छोड़ते हुए आगे की ओर झुके हाथों से दायें पैर का पंजा पकड़ें। नाक को घुटनों से लगाएं।
5. श्वास भरते हुए दोनों हाथों को ऊपर की ओर ले जाएं।
6. श्वास छोड़ते हुए हाथों को नीचे लाएं। पूर्व स्थिति में आ जाएं।

**नोट:**—इसी प्रकार दायें पैर को मोड़कर करें।

→ Taking The Position  
← Releasing The Position



SITTING POSITION



ASANA POSITION



**समय:**—तीन आवृत्ति अथवातीन से पांच मिनट तक अभ्यास करें।

**सावधानी:**—स्लिप-डिस्क की बीमारी में इस आसनको न करें।

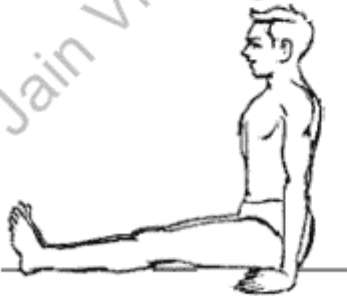
**लाभ:**—

1. पैरों की शक्ति बढ़ती है।
2. मधुमेह के लिए लाभप्रद है।
3. पाचन तंत्र पुष्ट होता है।
4. मेरुदण्ड लचीला होता है।
5. स्वप्न दोष दूर होते हैं।
6. मूत्राशय, पेट, के रोग दूर होते हैं।

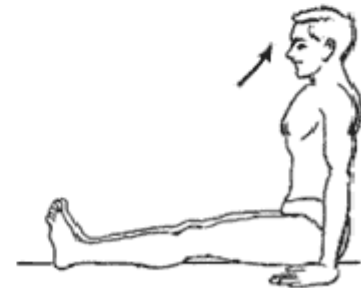
## 7. पश्चिमोतानासन

1. दोनों पैरों को आगे की ओर फैलाएं। श्वास भरते हुए दोनों हाथोंको ऊपर की ओर ले जाएं।
2. श्वास छोड़ते हुए दोनों हाथों से पैर के अंगूठे को पकड़े और नाक घुटने पर लगाएं।
3. श्वास भरते हुए दोनों हाथों को ऊपर की ओर ले जाएं।
4. श्वास छोड़ते हुए हाथ नीचे लाएं।

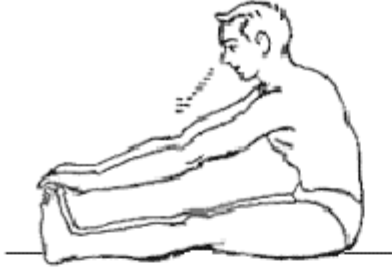
→ Taking The Position  
← Releasing The Position



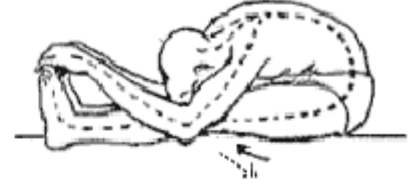
SITTING POSITION







ASANA POSITION



**समय:**—तीन आवृत्ति अथवा तीन से पांच मिनट तक अभ्यास करें।

**सावधानी:**—स्लिप-डिस्क की बीमारी में इस आसनको न करें।

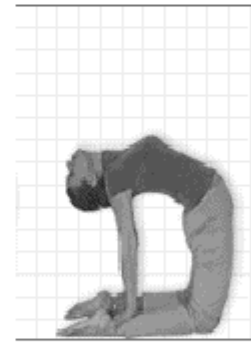
**लाभ:**—

1. पेट का भार कम होता है।
2. मेरुदण्ड लचीला होता है।
3. मधुमेह में लाभदायक है।
4. कब्ज एवं स्वप्न दोष दूर होते हैं।

## 8. उष्ट्रासन

स्थिति वन्दनासन में ठहरें।

1. श्वास भरते हुए घुटने के बल खड़े हो जाएं।
2. हाथ आगे की ओर फैलाएं हथेलियां जमीन की ओर। श्वास छोड़ते हुए दोनों हाथों को तलवों पर रखें। सीना, गर्दन, सिर पीछे मोड़े।
3. श्वास भरते हुए पहले की स्थिति में आएँ।
4. श्वास छोड़ते हुए वन्दनासन में आ जाएँ।



**समय:**—दो से तीन मिनट तक अभ्यास को बढ़ाएं।

**सावधानी:**—उच्च रक्तचाप व अल्सर के रोगियों के लिए यह आसन वर्जित है।

**लाभ:**—

1. पाचन क्रिया पुष्ट होती है।
2. मेरुदण्ड लचीला होता है।
3. धारण (नाभि) ठीक होती है।
4. मधुमेह और मंदाग्नि में उपयोगी है।

## ऊर्ध्वस्थान—खड़े होकर किए जाने वाले आसन

### 9. समपादासन

1. भूमि पर सीधे खड़े हो जाएं। एड़ी पंजे मिले हुये रहें।
2. दोनों हाथ साथल से सटे रहें। गर्दन, रीढ़ और पैर समरेखा में रहें।
3. दृष्टि सामने कीसी एक बिन्दु पर टिकी रहे।
4. सामान्य श्वासप्रश्वास चलता रहे।

→ Taking The Position  
← Releasing The Position



STANDING POSITION



STANDING POSITION

**समय:**—तीन से पांच मिनट तक और सुविधानुसार हस आसन को घण्टों तक किया जा सकता है।

**लाभ:**—

1. शारीरिक धातुओं को सम रखता है।
2. रक्त संचार को संतुलित करता है।
3. मानसिक एकाग्रता बढ़ती है।
4. आंखों की ज्योति बढ़ती है।

### 10. ताड़ासन

1. श्वास भरते हुये दोनों हाथों का सिर की ओर ऊपर उठाएं।
2. पंजों के बल खड़े हों, श्वास भरते हुये शरीर को तनाव दें।
3. धीरे-धीरे एड़ीयों को नीचे ले आए।
4. श्वास खाली करते हुये हाथों को नीचे ले आए।

→ Taking The Position  
← Releasing The Position



STANDING POSITION



ASANA POSITION

**समय:**—आधा मिनट से तीन मिनट तक।

**लाभ:**—

1. लम्बाई बढ़ती है।
2. कब्ज दूर होती है।
3. आलस्य दूर होता है।
4. तनाव दूर होता है।

**बोध प्रश्न 7:**

1. उष्मासन की विधि बताएँ?
2. हलासन के क्या-क्या लाभ हैं?
3. स्मरण शक्ति बढ़ाने के लिए कौनसा आसन करना चाहिए।

## 5. प्राणायाम

### 1. चन्द्रमेदी प्राणायाम

केवल चन्द्र स्वर (बायीं नासिका) से श्वास ग्रहण करते हैं, अतः इसे चन्द्रमेदी प्राणायाम कहा गया है।

**विधि**—पद्मासन, सुखासन, स्वस्तिकासन तथा अन्य किसी भी आसन, जिसमें स्थिरता से सुखपूर्वक बैठ सकें, उस का चुनाव करें। मेरुदंड और गर्दन को सीधा रखें। दृष्टि सम्मुख रखें। दाहिने हाथ के अंगूठे से दाहिनी नासिका को बंद करें। तर्जनी अंगुली मृकुटी के मध्य रखें, मध्यमा बायीं नासिका पर रखें।

बायीं नासिका (चन्द्रस्वर) से धीरे-धीरे श्वास को ग्रहण करें। श्वास धीरे-धीरे लेने से पूरक दीर्घ होता है। नाक के छिद्रों से ले कर गले और फेफड़ों को पूरी तरह श्वास से भरें। इससे श्वास को अधिक मात्रा अंदर पहुंचेगी। यथाशक्ति सुखपूर्वक श्वास का रोकें। कुम्भक करें। (धीरे-धीरे सूर्यस्वर से प्रश्वास) रेचन करें। (कुछ समय बाह्य कुम्भक करें। बाहर ही प्रश्वास को रोके रख कर ठहरें।) फिर चन्द्रस्वर बायीं नासिका से श्वास लें (पूरक करें) कुम्भक कर सूर्यस्वर से रेचन करें।

अभ्यास के प्रारम्भ में नौ आवृत्ति करें। फिर धीरे-धीरे अभ्यास को बढ़ाएं। चन्द्रमेदी प्राणायाम का यह एक प्रकार है। चन्द्रमेदी प्राणायाम के दूसरे प्रकार में चन्द्रस्वर बायीं नासिका से पूरक कर के कुम्भक करें। रेचन कर के बाह्य कुम्भक करें, पुनः चन्द्रस्वर (बाईं नासिका) से पूरक करें। कुम्भक कर रेचन करें। इस प्रकार केवल चन्द्रस्वर से पूरक—कुम्भक रेचन कुम्भक का उपयोग किया गया है। इसे सख्या और मात्रा से दोहराते रहना चन्द्रमेदी प्राणायाम है। बिना कुम्भक के भी चन्द्रमेदी प्राणायाम किया जा सकता है।

**समय**—प्राणायाम का यह प्रयोग तीन बार से प्रारम्भ कर प्रतिदिन एक-एक प्राणायाम को 27 दिन तक बढ़ाएं। फिर प्रतिदिन नौ प्राणायाम के हिसाब से प्रातः मध्याह्न और सायंकाल 27 प्राणायाम करें।

**सावधानियां**—शीतकाल में चन्द्रमेदी प्राणायाम न करें। चन्द्रमेदी प्राणायाम सर्दी बढ़ाता है। पित्त प्रकृति वाले अपने पित्त की ऊष्मा को शान्त करने के लिए इसका उपयोग करते हैं। किन्तु अतिशीतल और कफ प्रकृति वालों को इसका प्रयोग विवेकपूर्वक ही करना है। गर्मी के मौसम में सभी इसका प्रयोग कर सकते हैं। प्राणायाम के अभ्यास के समय गर्मी के मौसम में चन्द्रस्वर और सर्दी के मौसम में सूर्यस्वर से प्रारम्भ करें। कफ प्रकृति वालों को सूर्य और पित्त प्रकृति वालों को चन्द्रस्वर से अभ्यास प्रारम्भ करना चाहिए।

**लाभ**—पित्त विकार उपशांत होता है। रक्त की शुद्धि करता है। स्फूर्ति प्रदान करता है। स्वभावशान्त होता है।

## 2. सूर्यभेदी प्राणायाम

केवल सूर्य स्वर से श्वास को ग्रहण करते हैं, अतः इसे सूर्यभेदी प्राणायाम कहा गया है।

**विधि**—पद्मासन स्वस्तिकासन या अन्य किसी भी आसन जिसमें स्थिरता से सुखपूर्वक बैठ सकें उसका चुनाव करें। मेरुदंड और गर्दन को सीधा रखें। दृष्टि सम्मुख रहे दाहिने हाथ के अंगूठे को दाहिनी नासिका एवं तर्जनी को मृकुटी के मध्य लगाएं। मध्यमा से बायीं नासिका को बंद रखें।

दाहिनी नासिका सूर्य स्वर से धीरे-धीरे श्वास को ग्रहण करें। श्वास को धीरे-धीरे लेने से वह पूर्ण लम्बा एवं दीर्घ होता है। नाक के छिद्रों से लेकर गले और फेफड़ों को पूरी तरह श्वास से भरें। इससे श्वास की अधिक मात्रा अंदर पहुंचेगी। यथारहित सुखपूर्वक श्वास को रोकें। (कुम्भक करें) उसकेपश्चात् धीरे-धीरे चन्द्र स्वर बायीं नासिका से प्रश्वास करें। कुछ समय बाह्य कुम्भक करें अर्थात् बाहर की प्रश्वास को रोके रख कर ठहरें। फिर सूर्य स्वर दाहिनी नासिका से श्वास को ग्रहण करें, कुम्भक कर के चन्द्र स्वर से रेचन करें। अम्यास के प्रारम्भ में नौ आवृत्ति करें। फिर धीरे-धीरे अम्यास को बढ़ाएं— सूर्यभेदी प्राणायाम का यह एक प्रकार है।

सूर्यभेदी प्राणायाम के दूसरे प्रकार में सूर्यस्वर (दाहिनी नासिका) से पूरक करके कुम्भक करें। रेचन कर के बाह्य कुम्भक करें। पुनः सूर्य स्वर से पूरक करें/ कुम्भक रेचन करें। इस प्रकार केवल सूर्य स्वर से पूरक—कुम्भक, रेचन—कुम्भक करें। इसे संख्या और मात्रा से दोहराते रहना सूर्यभेदी प्राणायाम है। सूर्यभेदी प्राणायाम बिना कुम्भक के भी किया जाता है।

**समय**—प्राणायाम का यह प्रयोग तीन बार से प्रारम्भ कर के प्रतिदिन एक—एक प्राणायाम को 27 दिन तक बढ़ाएं। फिर प्रतिदिन नौ प्राणायाम के हिसाब से प्रातः, मध्याह्न और सायंकाल 27 प्राणायाम करें।

**सावधानियां**—ग्रीष्मकाल में सूर्यभेदी नहीं करें। सूर्यभेदी प्राणायाम गर्मी बढ़ाता है। कफ और वायु प्रकृति वाले अपने कफ और वायु की उपशान्ति की दृष्टि से इसका प्रयोग करते हो लेकिन अति उष्ण तथा पित्त प्रकृति वाले इसका प्रयोग विवेकपूर्वक करें। सर्दी के मौसम में सामान्यतः सभी इसका प्रयोग कर सकते हैं। मध्याह्न में प्राणायाम न हो सके, तो प्रातः और सायंकाल में ही कर सकते हैं।

**लाभ**—वात कफ का शमन करता है। पित्त बढ़ाता है। पाचन- शक्ति बढ़ाता है। आलस्य को शरीर से दूर रखता है।

### बोध प्रश्न 8:

1. शीतलता प्रदान करने वाले प्राणायामों के नाम बताइए?
2. कौनसा प्राणायाम गर्मीयों में नहीं करना चाहिए?
3. नाडी-शोधन प्राणायाम की विधि क्या है?