

# जैन विश्वभारती संस्थान

(मान्य विश्वविद्यालय)

लाडनूँ-341306 (राजस्थान)

दूरस्थ एवं ऑनलाइन शिक्षा केन्द्र



**प्रमाण पत्र पाठ्यक्रम**

विषय : योग एवं प्रेक्षाध्यान

तृतीय प्रत्र : प्रायोगिक

लेखक  
डॉ. अशोक भास्कर

संपादक  
प्रो. आनन्द प्रकाश त्रिपाठी

कॉपीराइट  
जैन विश्वभारती संस्थान, लाडनूँ

संस्करण : 2022

प्रकाशक  
जैन विश्वभारती संस्थान, लाडनूँ – 341306 (राज.)

## अनुक्रमणिका

क्र. सं.	विवरण	पृ.सं.
01.	शुद्धि क्रिया: जल नेति, रबड़ नेति, कुंजल और कपालभाति	03-06
03.	यौगिक क्रियाएं : पेट और श्वास, संपूर्ण शरीर, और मेरुदंड की क्रियाएं	07-21
02.	आसन : उत्तानपादासन, पवनमुक्तासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, हलासन, शलभासन, भुजंगासन, धनुरासन, वज्रासन, पश्चिमोत्तानासन, उष्ट्रासन, अर्धमत्सेन्द्रासन, पद्मासन, स्वस्तिकासन, सिद्धासन, ताड़ासन, पादहस्तासन, त्रिकोणासन, चक्रासन, महावीरासन, गरुड़ासन, नटराजासन, उत्कटासन, मयूरासन, शीर्षासन और सूर्य नमस्कार	22-42
04.	प्राणायाम – चन्द्रभेदी प्राणायाम, सूर्यभेदी प्राणायाम, अनुलोम-विलोम (समवृत्ति) प्राणायाम	43-45
05.	प्रेक्षाध्यान – कायोत्सर्ग, ध्यान की पूर्व तैयारी, प्रेक्षाध्यान के चरण – लघु कायोत्सर्ग, अन्तर्यात्रा, श्वास प्रेक्षा, शरीरप्रेक्षा, चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा, लेश्याध्यान, ज्योति केन्द्र प्रेक्षा, भावना एवं अनुप्रेक्षा	46-56

# प्रायोगिक भाग

## इकाई – प्रथम

### 1. शुद्धि क्रियाएं

#### क. जल नेति

जल नेति वो तकनीक है जिसका उपयोग योगी रोगों को दूर करने के लिए करते हैं। इसके साथ ही वो चाहते हैं कि जब वो अपना योग या अन्य साधनायें करें, तो उन्हें सांस लेने में कोई समस्या न हो। इस क्रिया में पानी का प्रयोग नाक को साफ करने के लिए किया जाता है।

**विधि**—जल नेति क्रिया का अभ्यास करने के लिये एक विशेष आकार का लोटा लिया जाता है। इस लोटे में गुनगुना एवं नमकीन जल (पानी के तापमान को 38–40 डिग्री सेन्टिग्रेड के बीच रखें) भरकर लोटे की नली को दाँयी नासिका में लगाकर बाँयी नासिका को थोड़ा नीचे की ओर रखते हैं। मुख को थोड़ा खोलकर श्वास-प्रश्वास की प्रक्रिया मुख से ही करते हैं। ऐसा करने पर जल स्वतः ही बाँयी नासिका से बाहर आने लगता है। इसी प्रकार दूसरी नासिका से भी इसी प्रकार अभ्यास करते हैं। नेति के लिए प्रातः काल का समय अधिक उपर्युक्त होता है किन्तु रोग होने की स्थिति में इसका अभ्यास दोनों समय (प्रातः काल व सांय काल) भी किया जा सकता है।



**लाभ**—जल नेति क्रिया शीर्ष प्रदेश का शोधन करने की बहुत महत्वपूर्ण, लाभकारी एवं सरल क्रिया होती है। इस क्रिया का अभ्यास करने से नासिका के साथ-साथ सम्पूर्ण शीर्ष प्रदेश का शोधन होता है। शीर्ष प्रदेश में स्थित नाड़ियों का मल दूर होने से इन्द्रियों की क्रियशीलता में वृद्धि होती है। जलनेति में पानी से नाक की सफाई होने के कारण साइनस, सर्दी-जुकाम, प्रदूषण से बचा जा सकता है। आंखों में पानी आना और आंख में जलन तथा कम दिखाई देने की समस्या कम होती है। कान, और गले काह बीमारियां दूर होती है। सिरदर्द, अनिद्रा, सुस्ती में जलनेति करना फायदेमंद है। जल नेति से भीर्श प्रदे 1 में नाड़ी मण्डल तंत्रिका तंत्र को मलरहित एवं सक्रिय करना होता है। जलनेति कर्म में गरम एवं नमकीन जल का प्रयोग इस उद्देश्य से किया जाता है कि भीर्श प्रदे 1 में जमा विकृत कफ नासिका के द्वारा शरीर से बाहर निकल जाए। नेत्र दृष्टि कम होना, बालों का झड़ना, बालों का सफेद होना, लम्बे समय तक जुकाम रहने की अवस्था में नेति कर्म का अभ्यास शीघ्र लाभ प्रदान करता है।

**सावधानियां**—जलनेति के बाद नाक के छिद्रों में पानी नहीं रहना चाहिए क्योंकि इससे सर्दी या सिर में दर्द हो सकता है। कई बार नथुने बंद हो जाते हैं या सांस लेने में तकलीफ होती है। इससे संक्रमण तथा शरीर के तापमान आदि में वृद्धि हो सकती है। इसलिए जलनेति क्रिया के बाद एक नथुने को बंद करके दूसरे नथुने से, फिर दूसरे नथुने को बंद करके पहले नथुने से धीरे-धीरे हवा बाहर फेंके। प्रारम्भिक अवस्था में यह नेति क्रिया किसी प्रशिक्षक की देखरेख में करना चाहिए। जलनेति के बाद नाक को सुखाने के लिए कपालभाति प्राणायाम करना लाभकारी है। जलनेति करने के तुरंत बाद सोना नहीं चाहिए।

## ख. रबर नेति

**विधि**—रबर नेति का अभ्यास रबर की बनी हुई धागेनुमा रबर का प्रयोग किया जाता है। रबर को नासिका में डालने से पूर्व इसके अगले भाग को स्वच्छ जल में भिगोकर गीला एवं मुलायम बना लेते हैं। अब रबर के अगले सिरे को नासिका में प्रवेश कराते हैं। नासिका में धीरे-धीरे आगे बढ़ता हुआ रबर मुख में आ जाता है। मुख में आने पर हाथ की सहायता से इसके एक सिरे को पकड़कर मुख से बाहर निकाल लेते हैं। अब दोनों हाथों से रबर के दोनों सिरों को पकड़कर नासिका एवं मुख में इसका दोहन व चालन करते हैं। चालन करने के पश्चात् इसको मुख से बाहर निकालते हैं। इसी क्रिया को दूसरी नासिका से करते हैं। इस प्रकार यह अभ्यास रबर नेति कहलाता है। इस अभ्यास को करने से पूर्व जल नेति क्रिया का अभ्यास करने से यह क्रिया बहुत सरलता एवं सुगमता से हो जाती है। रबर नेति का अभ्यास करने के उपरान्त भी पुनः जलनेति क्रिया का अभ्यास करना चाहिए। इससे नासिका प्रदेश स्वच्छ एवं निर्मल बनता है।



**लाभ**— इस क्रिया के करने से नजला—जुकाम, कफ, सायनोसाइटिस, अनिद्रा, चेहरे के पक्षाघात, मस्तिष्क में जाने वाले रक्त की शुद्धि आदि लाभ प्राप्त होते हैं। इस शोधन क्रिया के बाद नासिका मार्ग पुरी तरह से शुद्ध हो जाता है तथा प्राणवायु पूरी मात्रा में शरीर में पहुंचने लगती है।

**सावधानी**—इस क्रिया को धीरे-धीरे करना चाहिए। दोनों नासिका छिद्रों में बादाम रोगन, सरसों का तेल या गऊ घृत अवश्य नासिका में डालना चाहिए।

## ग. कुंजल

**विधि**—यह अभ्यास प्रातः काल खाली पेट किया जाता है। इसके लिये हल्का गर्म अथवा गुनगुना नमकीन जल पीकर कण्ठ तक भर लेते हैं। इसके बाद सामने की ओर झुककर मुँह में अंगुली डालकर गले से स्पर्श करने पर पिया हुआ पानी वमन के रूप में बाहर निकलने लगता है।



**लाभ**—इस प्रयोग से कफ और पित्त का निवारण होता है। अम्लपित्त, मन्दाग्नि, कब्ज, अपच, गैस, खाँसी, दमा, तिल्ली का बढ़ना आदि रोगों में इसका अभ्यास करने से लाभ मिलता है। कुंजल क्रिया वजन को नियंत्रित और पाचन को स्वस्थ रखती है इस तकनीक को करते समय, पेट की मांसपेशियां सिकुड़ जाती हैं और वसा कम हो जाती है। तनाव और चिंता को कम करती है।

## घ. कपालभाति

इस क्रिया में रेचक करते समय वायु को धौंकनी की तरह बाहर फेंकना पड़ता है, और सामान्य गति से वायु को भारीर के भीतर प्रवे ी कराना पड़ता है। वातक्रम कपालभाति, व्युत्क्रम कपालभाति और भीतक्रम कपालभाति के भेद से कपालभाति तीन प्रकार की होती हैं।

**1. वातक्रम कपालभाति**—इसमें सबसे पहले कमर एवं गर्दन को सीधी करते हुए किसी भी स्थिर आसन जैसे पद्मासन अथवा सिद्धासन में बैठते हैं। अब दाएं हाथ की प्राणयाम मुद्रा बनाते हुए बायीं नासिका या इडा नाड़ी से भवास भरते हैं और दाहिने नासिका अर्थात् पिंगला नाड़ी से भवास छोड़ते हैं। फिर दायीं नासिका से भवास भरते हैं और बायीं नासिका से छोड़ते हैं। रेचक एवं पूरक की क्रियाओं की गति तेज नहीं होनी चाहिए। वातक्रम कपालभाति क्रिया का अभ्यास पाचन अंगों को उत्प्रेरित कर उनकी मालि ी करता एवं उन्हें भाक्ति ी गाली बनाता है।

**2. व्युत्क्रम कपालभाति**—नासिका के दोनों छिद्रों के द्वारा जल खींचे और मुख से निकाल दें। यह व्युत्क्रम कपालभाति कफ दोशों का निवारण करती है। यह अभ्यास नेति के अभ्यास के समान नासिका मार्ग को स्वच्छ बनाता है एवं कफ दोशों का निवारण करता है।

**3. शीतक्रम कपालभाति**—शीतक्रम कपालभाति क्रिया के अभ्यास में जल तत्व का प्रयोग करते हुए शीर्ष प्रदेश का शोधन किया जाता है। इसके अभ्यास में भीत्कार करता हुआ साधक मुख से जल ग्रहण करता है और इस जल को नासिका के द्वारा बाहर निकाल देता है यह क्रिया भीतक्रम कपालभाति कहलाती है।

घेरण्ड संहिता में कहा है कि लौहार की धौंकनी के समान शीघ्रता से रेचक पूरक करने से कपालभाति होती है। यह कफ रोगों को नष्ट करने वाली है।

**लाभ**—कपालभाति का अभ्यास कफ दोष से सम्बन्धी रोगों को नष्ट करती है। कपालभाति के अभ्यास का फल शरीर के विजातीय द्रव्यों के निष्कासन के रूप में प्राप्त होता है। शरीर से विजातीय तत्व निकलने पर शरीर की कान्ति एवं आभा बढ़ती है, व्याधि, जरा आदि अवस्थाओं के लक्षण अभ्यासी साधक के शरीर में नहीं आते हैं। कपालभाति के अभ्यास से साधक का शरीर स्वच्छ, निर्मल एवं रोग रहित हो जाता है। मनुष्य के शरीर से विजातीय द्रव्य निकल जाने पर शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता एवं जीवनी शक्ति का विकास होता है। कपालभाति से वात पित्त व बीस प्रकार के कफ विकार दूर हो जाते हैं। कण्ठ से ऊपर के सभी रोगों की निवृत्ति हेतु कपालभाति लाभदायक है।

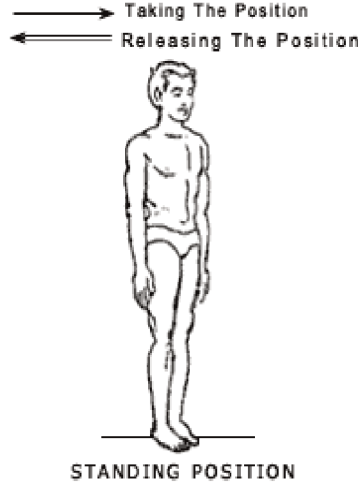
**सावधानी**—इस अभ्यास को उदर रोगों, हृदय रोगी व उच्चरक्तचाप से पीड़ितों को नहीं करना चाहिए।



## इकाई - 2 यौगिक क्रियाएं

### क. पेट और श्वास की क्रियाएं

स्थिति—समपादासन की स्थिति में सीधे खड़े हो जाएं।



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

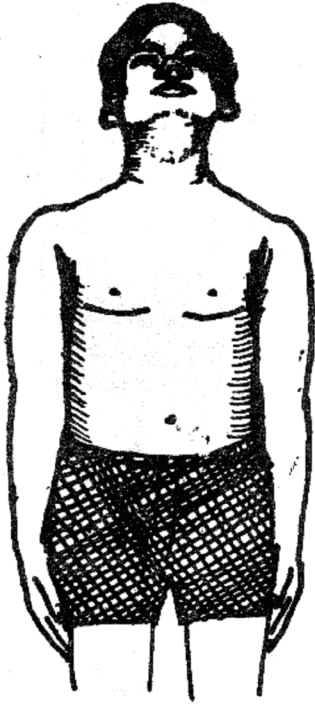
श्वास बाहर निकालें।

**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)

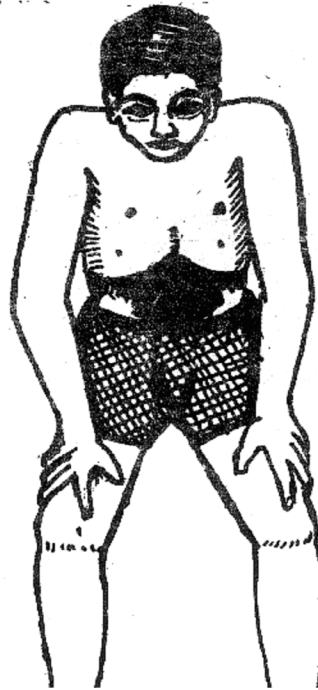
- (i) श्वास निकालते हुये 90 डिग्री के कोण तक झुकें।
- (ii) इसी स्थिति में 10 बार तीव्र गति से श्वास-प्रश्वास करें। दृष्टि सामने रहे।
- (iii) धीरे-धीरे श्वास भरते हुए पूर्व स्थिति में आ जाएं।



चित्र संख्या-1



चित्र संख्या-2



चित्र संख्या-3

**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 ऊपर की ओर ले जाएं।
- (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 रूकें।
- (iv) धीरे-धीरे श्वास भरते हुए पूर्व स्थिति में आ जाएं।

**लाभ**— (i) श्वास की क्रिया सहज होती है।  
(ii) पेट के रोग दूर होते हैं।  
(iii) श्वसन तंत्र शक्तिशाली बनता है।  
(iv) अन्तस्त्रावी ग्रन्थियों के स्राव संतुलित होते हैं।  
(v) प्राण शक्ति बढ़ती है।

## 2. सम्पूर्ण शरीर की यौगिक क्रियाएं

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



## पहली क्रिया—मस्तक के लिए

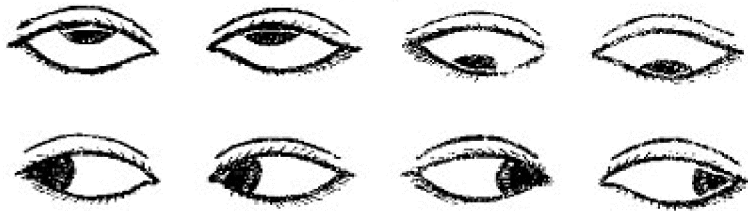
- (i) दृष्टि सामने की ओर रखें।
- (ii) चित्त को मस्तक पर केन्द्रित करें। 10 बार तीव्र गति से श्वास—प्रश्वास करें।
- (iii) श्वास भरकर ललाट, कनपटी और मस्तिष्क के स्नायुओं को ऊपर की ओर खींचाव दें।
- (iv) श्वास छोड़ते हुए स्नायुओं को शिथिल करें।

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

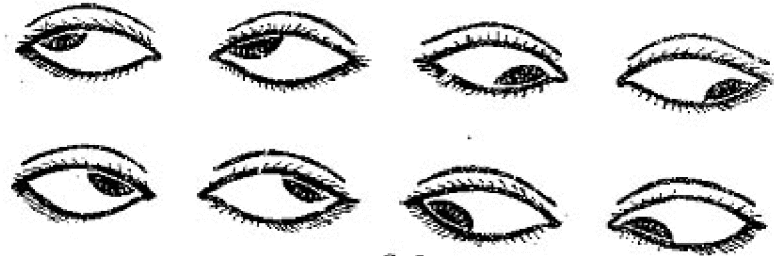
## दूसरी क्रिया—आंखों के लिए

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।



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।

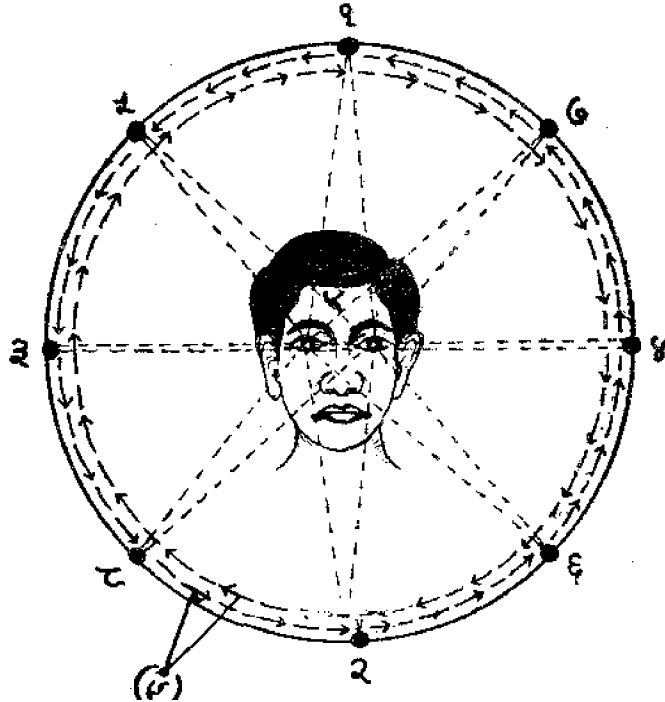


(iv) अब धीरे-धीरे अंगुलियों को इस प्रकार खोलें कि आंखों पर अचानक प्रकाश न पड़े। छिद्रों से आते हुए प्रकाश को देखें। धीरे-धीरे हाथों को हटा लें।

#### 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 बढ़ती 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...

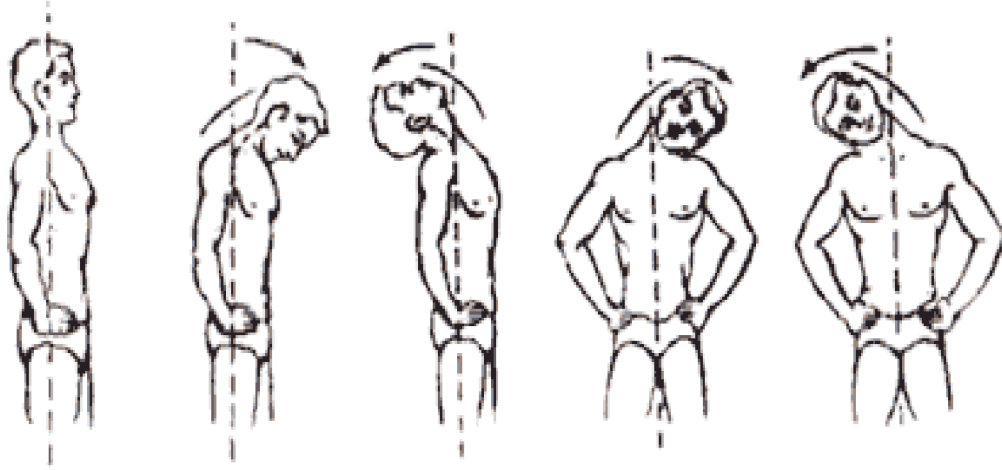
...आ.....आ.....की ध्वनि करें। इस क्रिया को तीन बार दोहराएं।

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

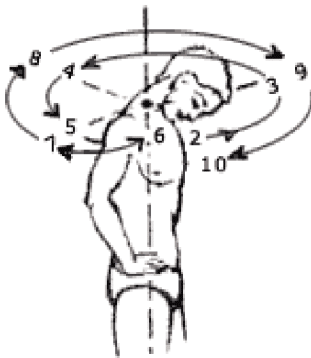
### पांचवीं क्रिया—गर्दन के लिए

हाथों को रगड़कर 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 ठुड़ी को कंठ कूप के लगाएं। इस क्रिया को तीन बार दोहराएं।
- (2) (i) श्वास को छोड़ते हुए धीरे-धीरे गर्दन को दाएं कंधे 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 कंधे 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 कंधे से स्पर्श करें। श्वास भरते हुए धीरे-धीरे गर्दन को सीधा करें।  
(ii) श्वास खाली करते हुए बाएं कान को बाएं कंधे 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।



(2) → (3) → (4) → (5) → (6)  
(10) ← (9) ← (8) ← (7) ←



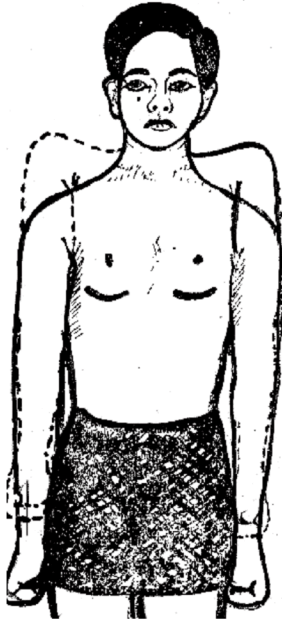
**लाम**—गर्दन का दर्द दूर होता है। आंखों एवं मस्तिष्क की शक्ति बढ़ती है।

### बोध प्रश्न 5

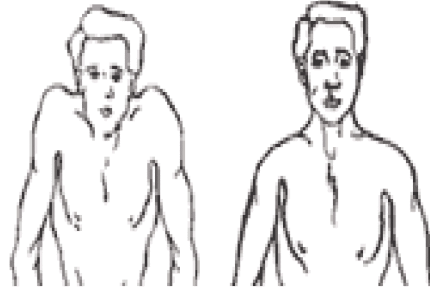
1. आंखों की क्रियाओं के क्या लाभ हैं?
2. पांचवीं क्रिया कौनसी है?
3. चौथी क्रिया की विधि बताएं।

### छठी क्रिया—कंधों के लिए

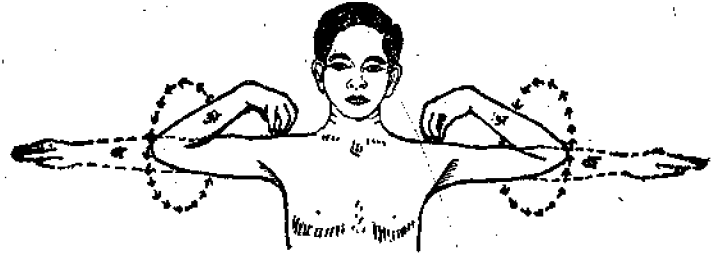
- (1) (i) मुट्टी बन्द करें, अंगुठा अन्दर की ओर रहे। श्वास भरते हुए कंधों को ऊपर उठाएं।  
(ii) श्वास छोड़ते हुए कंधों को नीचे लाएं। इस क्रिया को पांच बार दोहराएं। चित्र संख्या-1
- (2) (i) हाथों को मोड़कर अंगुलियों को कंधों पर रखें। श्वास भरते हुए हाथों को तीन बार आगे से पिछे की ओर गोल घुमाएं।  
(ii) श्वास को छोड़ते हुए हाथों को तीन बार पिछे से आगे की ओर गोल घुमाएं। चित्र संख्या-2



चित्र संख्या-1



चित्र संख्या-2

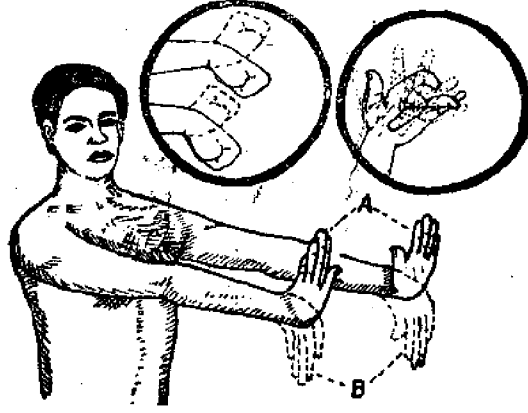


लाभ—कंधों की शक्ति बढ़ती है। जोड़ों का दर्द ठीक होता है।

### 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।

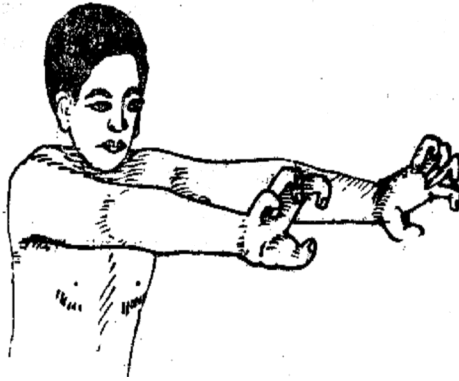




**लाभ—** हाथों एवं अंगुलियों की शक्ति बढ़ती है। कलाई के जोड़ सक्रिय बनते हैं। कोहनियों के जोड़ सक्रिय बनते हैं। कंधों के जोड़ सक्रिय होते हैं।

### आठवीं क्रिया—सीने और फेफड़े के लिए

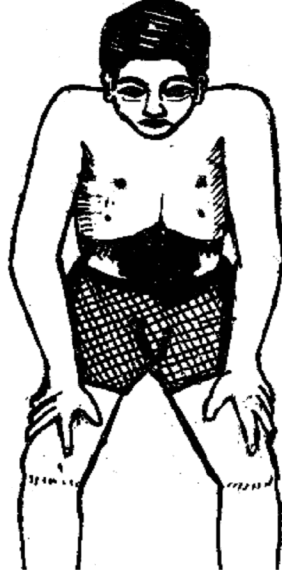
- (i) हाथों को सामने फैलाएं। हथेलियां परस्पर मिली रहे। श्वास भरते हुए दोनों हाथों को कंधों के समानान्तर फैलाएं। श्वास खाली करते हुए हाथों को परस्पर मिलाएं।
- (ii) दोनों हाथों को सीधा आगे की ओर फैलाएं। श्वास खाली करते हुए आगे की ओर थोड़ा झुकें। हाथों को शेर के पंजे की तरह बनाकर श्वास भरते हुए पूरी ताकत 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 रेचन करें। इस क्रिया को तीन बार दोहराएं।



- (iv) हाथों को कोहनियों से मोड़कर श्वास भरते हुए हाथों को फैलाएं (जैसे स्प्रिंग 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।

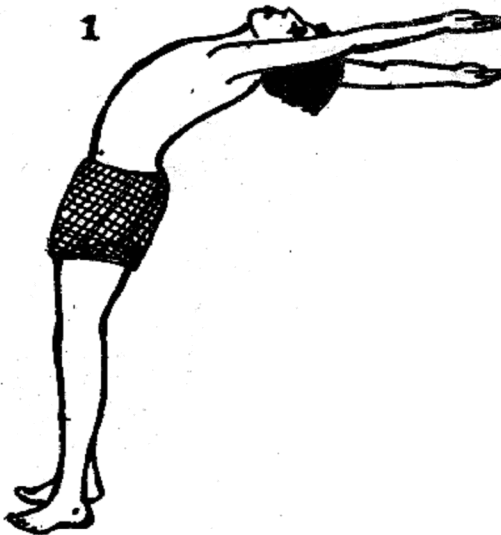
लाभ—वायु विकार दूर होते हैं। पाचन क्रिया सक्रिय होती है। मधुमेह में लाभदायक है। पेट के आन्तरिक अवयवों की मालिश होती है।

**दसवीं क्रिया— कमर के लिए**

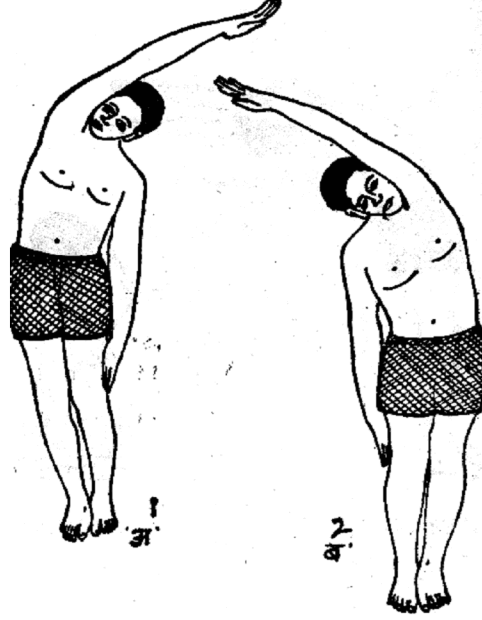
(1) (i) सीधे खड़े रहें। श्वास भरते हुए दोनों हाथों को ऊपर ले जाएं। पेट को आगे तथा कंधों को पिछे ले जाएं।

(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 सामने 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

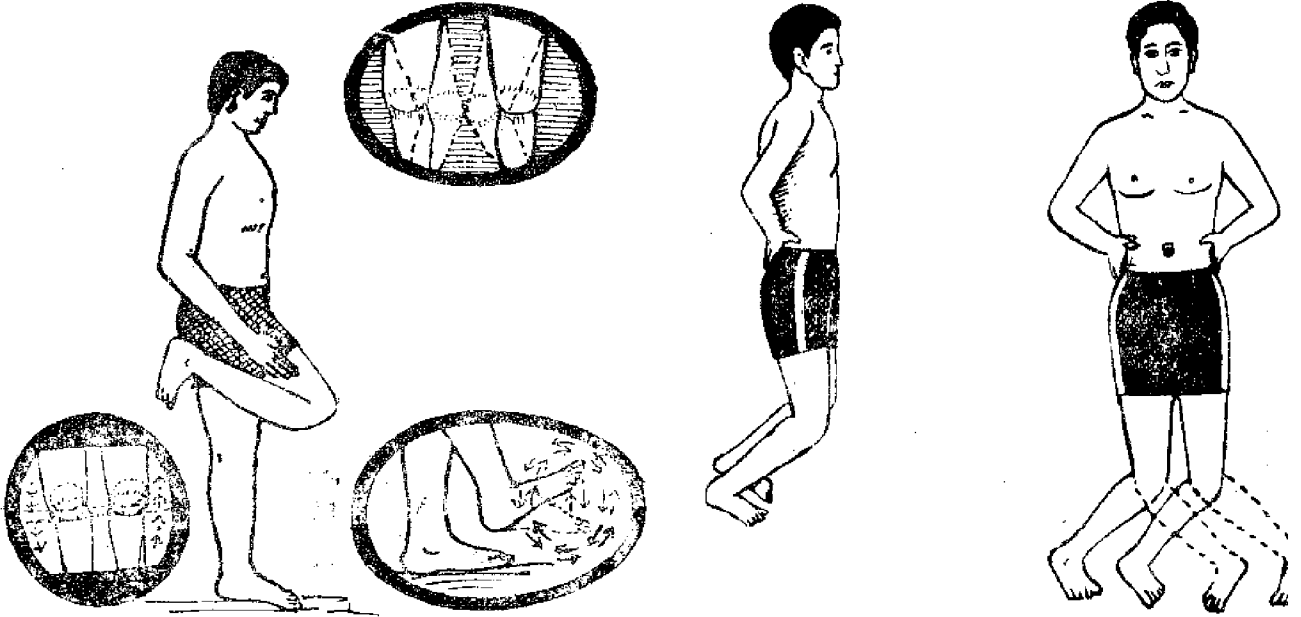
- (1) (i) श्वास भरते हुए पंजों के बल खड़े हो जाएं।  
 (ii) श्वास खाली करते हुए एड़ी को जमीन पर रखें।  
 (2) (i) श्वास भरते हुए एड़ी के बल खड़े हो जाएं।  
 (ii) श्वास खाली करते हुए पंजों को जमीन पर रखें।



**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 ढक्कनियों 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 सामने की ओर मोड़ें।
  - (ii) श्वास भरते हुए सीधे खड़े हो जाएं। कमर और गर्दन को सीधा रखें।
  - (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 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, पिण्डली, पंजे तथा अंगुलियों का दर्द दूर होता है। शक्ति का संचार होता है।

## 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।

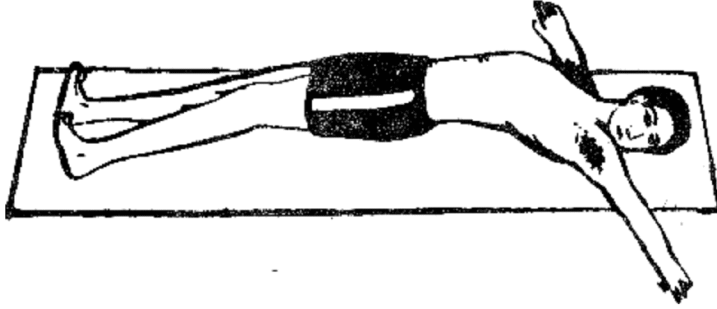
## 3. मेरूदण्ड की क्रियाएं

स्थिति—भूमि पर पीठ के बल लेट जाएं। दोनों पैर सीधे रखें। हाथों को कन्धों के समानान्तर सीधे फैलाएं।

हथेलियां भूमि को स्पर्श करें।

### (1) पहली क्रिया

दोनों पैरों के मध्य इतना फासला करें कि एक पैर का अंगुठा दूसरे पैर की एड़ी को स्पर्श करे।



(i) श्वास भरें। श्वास खाली करते हुए पैरों को बायीं ओर मोड़ें, दाएं पैर के अंगुठे को बाएं पैर की एड़ी से स्पर्श करें। गर्दन दांयीं ओर मुड़ेगी। श्वास भरते हुए पूर्व स्थिति में आ जाएं।

(ii) श्वास खाली करते हुए पैरों को दायीं ओर मोड़ें, बाएं पैर के अंगुठे को दाएं पैर की एड़ी से स्पर्श करें। गर्दन बांयीं ओर मुड़ेगी। श्वास भरते हुए पूर्व स्थिति में आ जाएं।

### (2) दूसरी क्रिया

दाहिने पैर को सीधा ऊपर उठाकर बाएं पैर के अंगुठे एवं पहली अंगुली के मध्य स्थापित करें।

(i) श्वास भरें। श्वास खाली करते पैरों को बायीं ओर मोड़ें, दाएं एवं बाएं पैर के पंजे को भूमि से स्पर्श करें। गर्दन दांयीं ओर मुड़ेगी। दाहिने पांव का अंगुठा भूमि से स्पर्श करे। श्वास भरते हुए पूर्व स्थिति में आ जाएं।



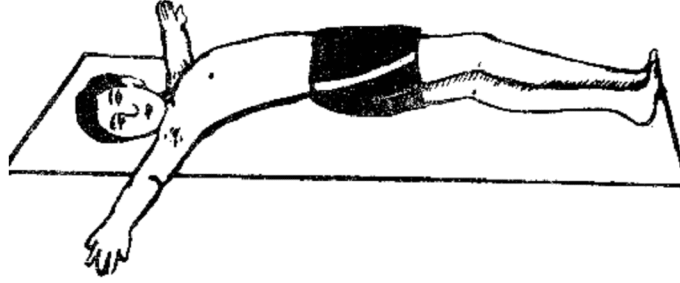
(ii) पैरों की स्थिति बदलें। श्वास खाली करते हुए पैरों को दायीं ओर मोड़ें, बाएं एवं दाएं पैर के पंजे को भूमि से स्पर्श करें। गर्दन दांयीं ओर मुड़ेगी। बाएं पांव का अंगुठा भूमि से स्पर्श करे। श्वास भरते हुए पूर्व स्थिति में आ जाएं।

### (3) तीसरी क्रिया

दाहिने पैर को सीधा ऊपर उठाकर बाएं पैर के टखने पर दाहिने पैर के टखने को स्थापित करें।

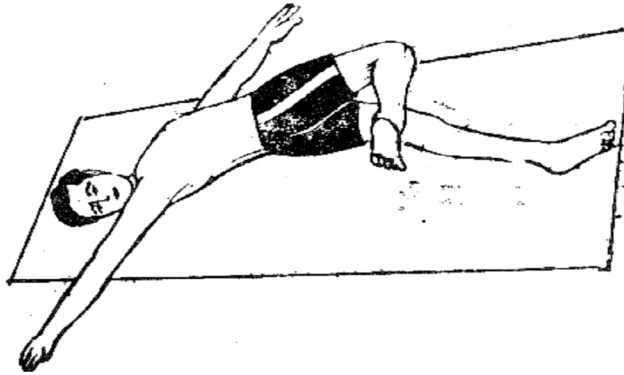
(i) श्वास भरें। श्वास खाली करते हुए पैरों को बायीं ओर मोड़ें, दाएं पैर के अंगुठे को भूमि से स्पर्श कराएं। गर्दन दांयीं ओर मुड़ेगी। श्वास भरते हुए पूर्व स्थिति में आ जाएं।

(ii) पैरों की स्थिति बदलें। श्वास खाली करते हुए पैरों को दायीं ओर मोड़ें, बाएं पैर के अंगुठे को भूमि से स्पर्श कराएं। गर्दन दांयीं ओर मुड़ेगी। श्वास भरते हुए पूर्व स्थिति में आ जाएं।



#### (4) चौथी क्रिया

दाहिने पैर को घुटने से मोड़कर पांव तल को बाएं पैर के घुटने के पास स्थापित करें, बायां पैर सीधा रहेगा।

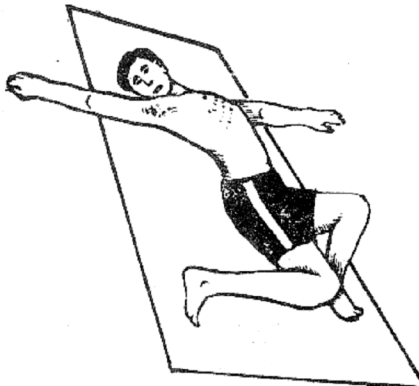


(i) श्वास भरें। श्वास खाली करते हुए दाहिने पैर को बायीं ओर मोड़ें, दाएं पैर का घुटना भूमि से स्पर्श कराएं, अंगुठा जमीन के लगा रहेगा। गर्दन दायीं ओर मुड़ेगी। श्वास भरते हुए पूर्व स्थिति में आ जाएं।

(ii) पैरों की स्थिति बदलें। श्वास खाली करते हुए बाएं पैर को दायीं ओर मोड़ें, बाएं पैर का घुटना भूमि से स्पर्श कराएं, अंगुठा जमीन के लगा रहेगा। गर्दन बायीं ओर मुड़ेगी। श्वास भरते हुए पूर्व स्थिति में आ जाएं।

#### (5) पांचवीं क्रिया

दोनों पैरों को घुटनों से मोड़ें। दोनों पैरों के मध्य इतना फासला रखें की एक पैर का घुटना दूसरे पैर की एड़ी को स्पर्श करे।

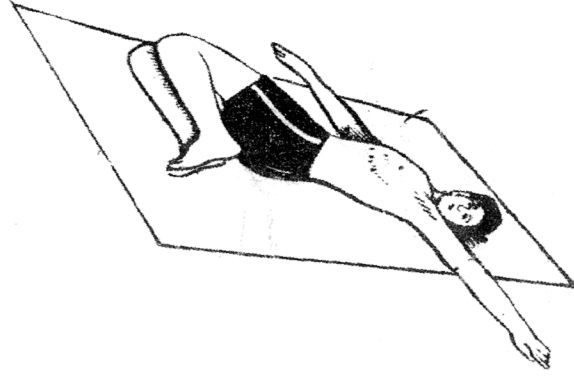


(i) श्वास भरें। श्वास खाली करते हुए पैरों को बायीं ओर मोड़ें, दोनों पैरों के घुटने को स्पर्श करे, दाहिने पैर का घुटना बाएं पैर की एड़ी को स्पर्श करे। गर्दन दायीं ओर मुड़ेगी। श्वास भरते हुए पूर्व स्थिति में आ जाएं।

(ii) श्वास खाली करते हुए पैरों को दायीं ओर मोड़ें, दोनों पैरों के घुटने को स्पर्श करे, बाएं पैर का घुटना दाएं पैर की एड़ी को स्पर्श करे। गर्दन बायीं ओर मुड़ेगी। श्वास भरते हुए पूर्व स्थिति में आ जाएं।

#### (6) छठवीं क्रिया

दोनों पैरों को घुटनों से मोड़ें। दोनों पैरों के घुटने, पंजे एवं एड़ीयां मिली रहेगी। एड़ीयां नितम्बों से सटी रहे।



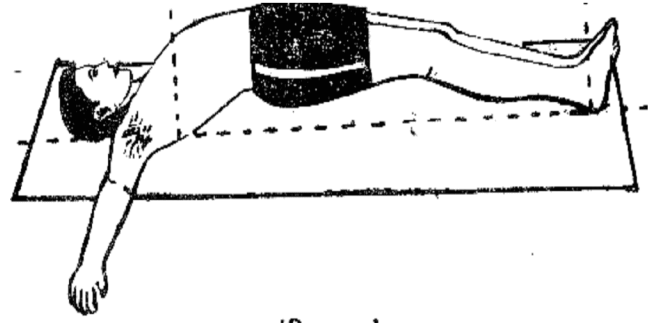
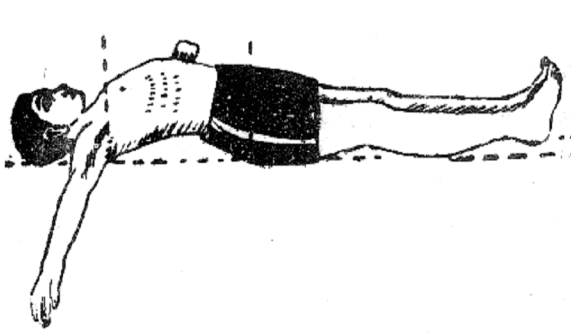
(i) श्वास भरें। श्वास खाली करते हुए पैरों को बायीं ओर मोड़ें, बाएं पैर का घुटना भूमि को स्पर्श करे। गर्दन दांयीं ओर मुड़ेगी। श्वास भरते हुए पूर्व स्थिति में आ जाएं।

(ii) श्वास खाली करते हुए पैरों को दांयीं ओर मोड़ें, दाएं पैर का घुटना भूमि को स्पर्श करे। गर्दन बांयीं ओर मुड़ेगी। श्वास भरते हुए पूर्व स्थिति में आ जाएं।

### (7) सातवीं क्रिया

(i) श्वास भरते हुए कमर और नितम्ब के भाग को भूमि से ऊपर उठाकर तीव्र गति से भूमि पर गिराएं। श्वास खाली करें। इस क्रिया को पांच बार दोहराएं।

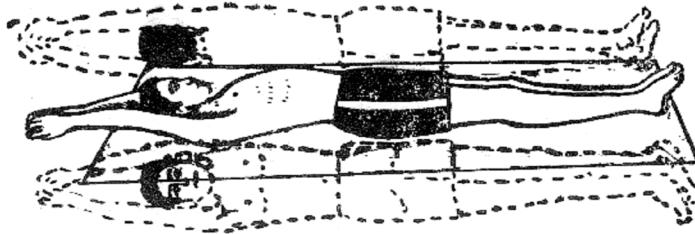
(ii) श्वास भरते हुए एड़ी से कंधे तक के भाग को भूमि से ऊपर उठाकर तीव्र गति से भूमि पर गिराएं। श्वास खाली करें। इस क्रिया को पांच बार दोहराएं।



### (8) आठवीं क्रिया

(i) श्वास भरते हुए हाथों को सिर की ओर फैलाएं, हथेलियां परस्पर मिली रहें। बांयीं ओर शरीर को गोलाकार बैलन की तरह घुमाएं। श्वास छोड़ें और पीठ के बल सीधे हो जाएं।

(ii) श्वास भर कर दांयीं ओर शरीर को गोलाकार बैलन की तरह घुमाएं। श्वास छोड़ें और पीठ के बल सीधे हो जाएं। इस क्रिया को पांच बार दोहराएं। अन्त में कायोत्सर्ग की मुद्रा में आ जाएं। दो मिनट कायोत्सर्ग के साथ क्रियाओं को सम्पन्न करें।



**लाभ**—सम्पूर्ण शरीर की इससे मालिश होती है। पेट, सीने एवं कमर की विकृतियां दूर होती हैं। मेरूदण्ड शक्तिशाली बनता है। स्नायु तंत्र के लिए अतिविशिष्ट क्रियाएं हैं।

## इकाई – 3

### 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। रूकने 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 रोग वाले इस आसन को न करें। पीठ दर्द में इस आसन को धीरे-धीरे करें। स्लिप डिस्क वाले इस आसन को प्रशिक्षक की देखरेख में 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।

#### ग्रन्थियों पर प्रभाव—

उत्तानपादासन से एड्रिनल और गोनाड्स ग्रन्थियों के स्रावों का नियमन सम्यक् होता है। एड्रिनल ग्रन्थि से निकलने वाले स्राव रक्त में लवणों को सामान्य बनाए रखते हैं एवं शर्करा के चय-अपचय को संतुलित रखता है। व्यक्ति का मन शांत एवं स्वस्थ होने लगता है। क्रोध पर नियंत्रण स्थापित होता है। गोनाड्स ग्रन्थि पद प्रभाव पड़ने से शुक्रवाहिनियां स्वस्थ होती हैं और ब्रह्मचर्य की साधना का विकास होता है। **मणिपुर चक्र** का जागरण होता 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।

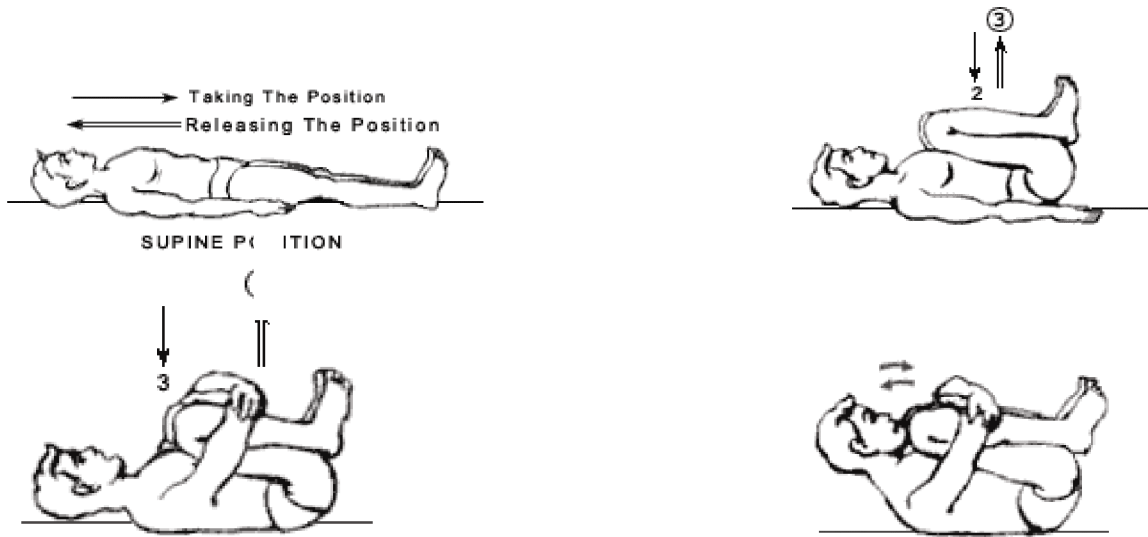


3. श्वास भरते हुए दाहिने पैर को मोड़कर अपने सीने से लगाएं।
4. हाथों को घुटने से बांधे श्वास छोड़ते हुए नाक से घुटने का स्पर्श करें।
5. श्वास भरते हुए, धीरे-धीरे सिर को नीचे रखें।
6. श्वास छोड़ते हुए हाथों को खोलें, पैर सीधा करें, इस प्रकार बायें पैरे से करें। यह अर्धपवन मुक्तासन है। उपरोक्त क्रम से दोनों पैरों से एक साथ करना पूर्ण पवन मुक्तासन कहलाता है।

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

**सावधानी:**—

गर्दन दर्द वाले इस आसन को धीरे-धीरे करें। मेरुदण्ड की कशेरूकाओं को रगड़ एवं खरोंच नहीं लगनी चाहिए।



**लाभ:**—

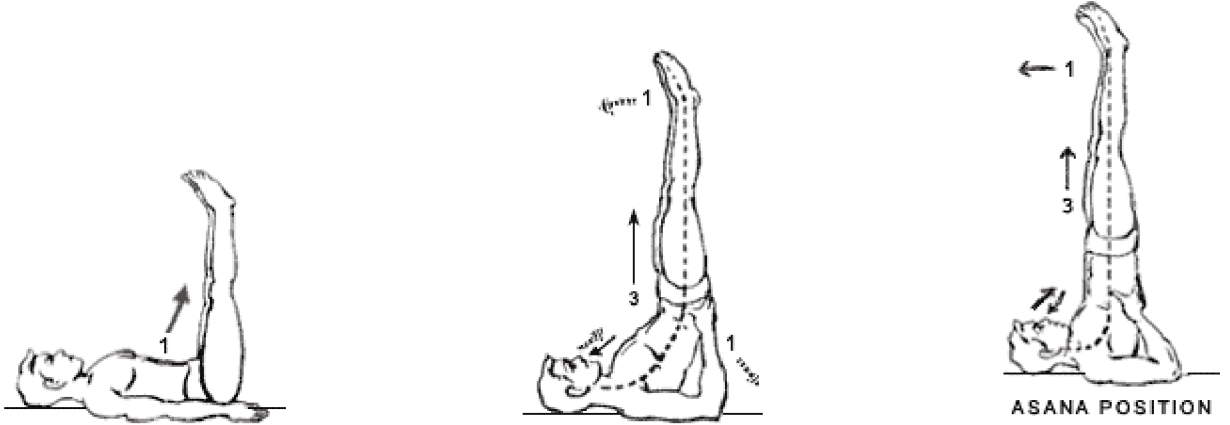
1. कब्ज दूर होती है।
2. पैर सुदृढ़ होते हैं।
3. जोड़ों का दर्द दूर होता है।
4. वायु विकार दूर होता है।
5. गर्दन का दर्द दूर होता है।
6. शरीर के दोष दूर होते हैं।

**ग्रन्थियों पर प्रभाव—**

इस आसन से प्रभावित होने वाली प्रमुख ग्रन्थियां हैं—क्लोम ग्रन्थि, गोनाड्स, एड्रिनल, थायरायड एवं पैराथायरायड। गोनाड्स एवं एड्रिनल ग्रन्थियां वात प्रकोप से अधिक चंचल एवं उत्तेजित होती हैं। पवनमुक्तासन से इनकी चंचलता एवं उत्तेजना पर नियंत्रण स्थापित होता है। क्लोम ग्रन्थि के प्रभव से इन्सुलिन हार्मोन स्राव सुचारु रूप से होने लगता है। विशुद्धि चक्र, मणिपुर चक्र एवं मूलाधार चक्र प्रभावित होते हैं।

### 3. 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, ठुड्डी 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. टान्सिल दमा एवं खांसी में उपयोगी है।
4. थाइराइड ग्रंथि का स्राव संतुलित होता है।

### ग्रन्थियों पर प्रभाव—

यह आसन ग्रन्थि तंत्र को प्रभावित करने वाला महत्वपूर्ण आसन है। इस आसन से थायरायड, पैराथायरायड एवं पियूष ग्रन्थियां विशेष रूप से प्रभावित होती हैं। थायरोक्सिन के असंतुलन के कारण लम्बाई का बढ़ नहीं पाना, मोटापा, बालों का झड़ना, मांसपेशियों की कमजोरी, अनिद्रा, आदि होने वाली समस्याओं का निराकरण होता है।

पैराथायरायड के स्रावों के असंतुलन के कारण कैल्शियम, फास्फोरस आदि तत्वों की कमी का होना, हड्डियों की दुर्बलता आदि होने वाली समस्याओं का निराकरण होता है।

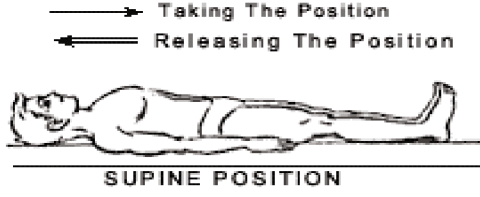
पियूष ग्रन्थि के प्रभावित होने से सम्पूर्ण ग्रन्थि तंत्र की प्रभावकता से शरीर शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक रूप से शक्तिशाली एवं स्वस्थ बनता है।

**सहस्रार चक्र, आज्ञा चक्र एवं विशुद्धि चक्र** प्रभावित होते हैं।

### 4. मत्स्यासन

1. पीठ के बल लेटकर पद्मासन लगाएं।

2. दोनों हथेलियां कंधे के पास रखें। श्वास भरते हुए कमर को उठाए 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।



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

**सावधानी:**—पद्मासन के पूर्ण अभ्यास के पश्चात धीरे-धीरे अभ्यास को बढ़ाएं।

**लाभ:**—

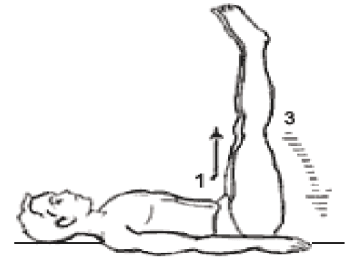
1. स्थिरता बढ़ती है।
2. सीना मजबूत होता है।
3. आंख, कान, नाक और सिर के दोष दूर होते हैं।
4. स्वप्न दोष दूर होता है।

**ग्रन्थियों पर प्रभाव—**

मत्स्यासन का हमारे शरीर की थायराइड, पैरा थायरायड, थायमास एवं एड्रिनल ग्रन्थियों पर प्रभाव पड़ता है। विशुद्धि केन्द्र जागृत होता है।

## 5. 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।

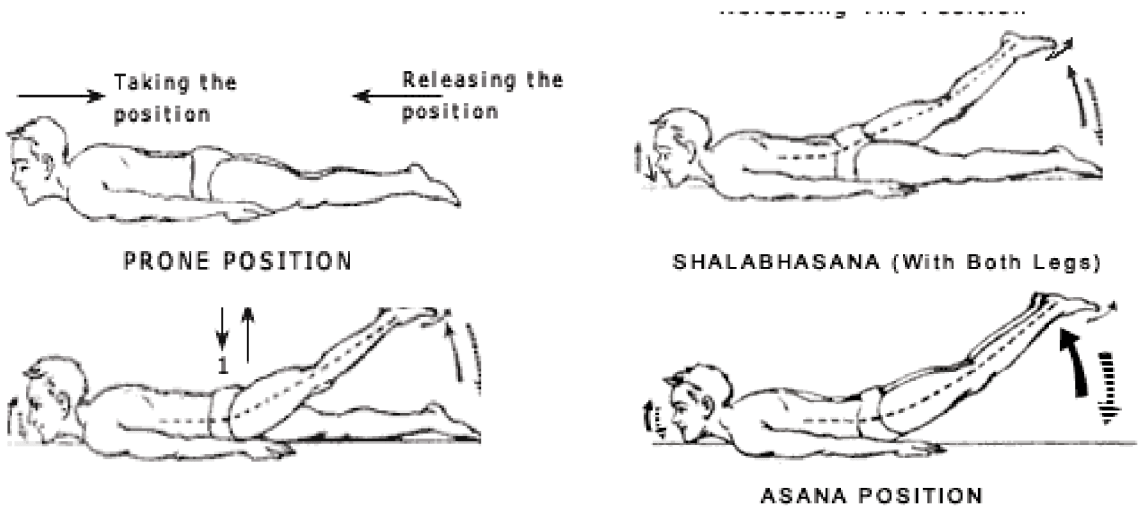
### ग्रन्थियों पर प्रभाव—

इस आसन से गोनाड्स, एड्रिनल, थायराइड एवं पैराथायरायड ग्रन्थियां विशेष प्रभावित होती हैं। काम, क्रोध आदि संवेगों से छुटकारा मिलता है। क्लोम ग्रन्थि प्रभावित होने से मधुमेह में लाभकारी है।

हलासन **मूलाधार चक्र, स्वाधिष्ठान चक्र, मणिपुर चक्र** एवं **विशुद्धि चक्र** के जागरण के लिए उपयोगी आसन है।

### 6. शलभासन

1. श्वास भरते हुए बिना घुटना मोड़े दायें पैर को धीरे—धीरे सीधा ऊपर उठाएं।
2. श्वास छोड़ते हुए पैर को धीरे—धीरे वापिस नीचे लाएं।
3. श्वास भरते हुए बिना घुटना मोड़े बायें पैर को धीरे—धीरे सीधा ऊपर उठाएं।
4. श्वास छोड़ते हुए पैर को धीरे—धीरे वापिस नीचे लाएं।  
(दोनों पैरों को साथ उठाकर करना पूर्ण शलभासन कहलाता है।)



**समय:**—तीन से पांच आवृत्ति आधा मिनट से बढ़ाकर तीन मिनट तक करें।

**सावधानी:**—हर्निया के रोगी इस आसन को न करें।

**लाभ:**—

1. साईटिका का दर्द दूर होता है।
2. यकृत आमाशय के दोष दूर होते हैं।

3. कब्ज दूर होती है।
4. पैरों का दर्द दूर होता है।

### ग्रन्थियों पर प्रभाव—

शलभासन का प्रभाव मुख्यतया एड्रिनल एवं गोनाड्स ग्रन्थियों पर पड़ता है। गोनाड्स ग्रन्थि के क्षेत्र की मांसपेशियों में खिंचाव के कारण इसके स्रावों में संतुलन पैदा होता है एवं मानसिक अवसाद, त्वचा का ढीलापन दूर होता है। मैत्री एवं करुणा के भावों में अभिवृद्धि होती है। **मूलाधार एवं स्वाधिष्ठान चक्र** जाग्रत होते हैं।

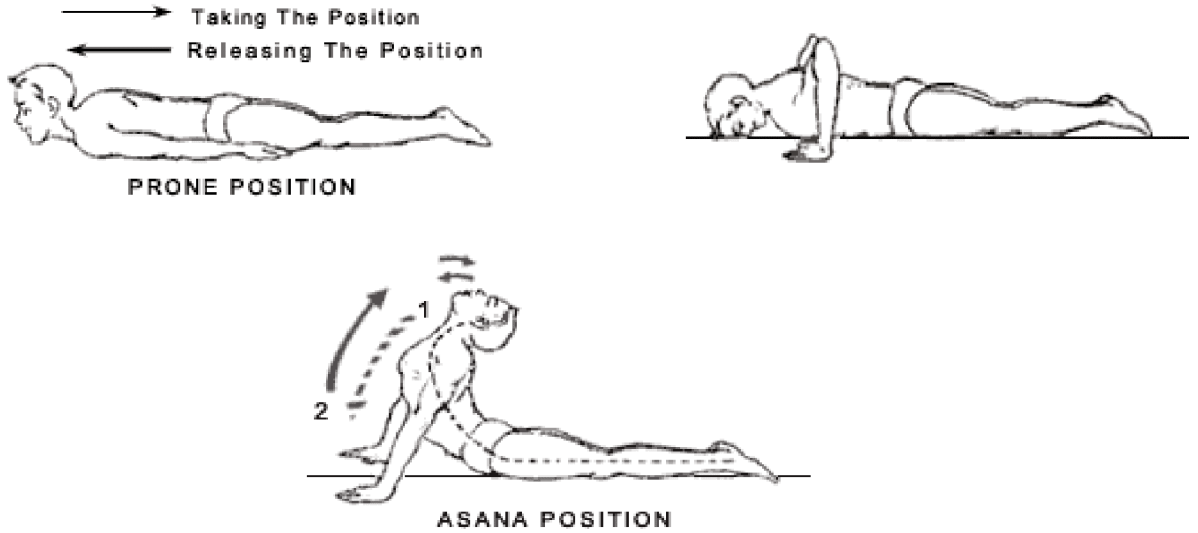
### 7. भुजंगासन

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 पेड़ू 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:—**घेंघा 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।

### ग्रन्थियों पर प्रभाव—

भुजंगासन से थायरायड एवं पैराथायरायड ग्रन्थियों पर प्रभाव पड़ता है। **विशुद्धि केन्द्र** के लिए लाभदायक आसन है।

## 8. धनुरासन

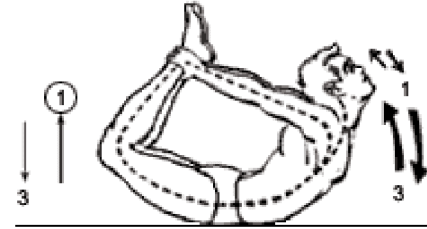
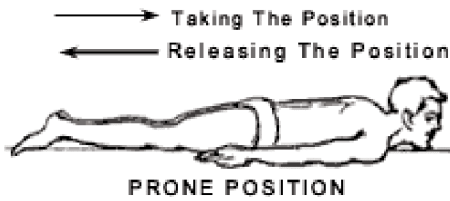
1. पेट के बल लेटें, श्वास छोड़ते हुए दोनों घुटने मोड़कर हाथ से पैरों को पकड़ें ।
2. श्वास भरते हुए गर्दन और घुटनों को उठाएं, धनुष का आकार बनाएं ।
3. श्वास को छोड़ते हुए पूर्व स्थिति में जाएं ।
4. श्वास भरते हुए पैरों को सीधा करें । श्वास छोड़ते हुए विश्राम करें ।

**समय:**—आधे मिनट से लेकर तीन मिनट तक अभ्यास को बढ़ाएं

**सावधानी:**—हृदय की धड़कन, रक्तचाप एवं हर्निया के रोगियों को ये आसन नहीं करना चाहिए ।

**लाभ:**—

1. मोटापा कम होता है ।
2. सीना मजबूत होता है ।
3. धरण ठीक होती है ।
4. पाचन क्रिया ठीक होती है ।



## ग्रन्थियों पर प्रभाव—

धनुरासन से लगभग सभी ग्रन्थियों पर प्रभाव पड़ता है । विशेष रूप से इस आसन का प्रभाव क्लोम ग्रन्थि पर पड़ने से इन्सुलिन का स्राव संतुलित होने से मधुमेह में लाभदायक है । **मणिपुर चक्र** को जाग्रत करता है ।

## 9. वज्रासन

1. दोनों पैरों को आगे की ओर फैलाएं ।
2. दायें पैर को मोड़कर पिछे ले जायें ।
3. अब बायें पैर को मोड़कर पिछे ले जायें । दोनों अंगुठे मिले हुए रहेंगे । एड़ियों के मध्य बैठें ।
4. कमर एवं गर्दन को सीधा रखते हुए दोनों हाथों को घुटनों पर रखें

**समय:**—तीन मिनट से पांच मिनट तक अथवा अपनी सुविधानुसार समय बढ़ा सकते हैं ।

**लाभ:**—

1. पाचन तन्त्र मजबूत होता है ।
2. वज्र नाड़ी शक्तिशाली बनती है ।
3. कब्ज दूर होती है ।
4. पैरों का दर्द दूर होता है ।



### ग्रन्थियों पर प्रभाव—

मकरासन से थायरायड एवं पैराथायरायड ग्रन्थियों पर प्रभाव पड़ता है।

### 10. पश्चिमोतानासन

1. दोनों पैरों को आगे की ओर फैलाएं। श्वास भरते हुए दोनों हाथों को 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।

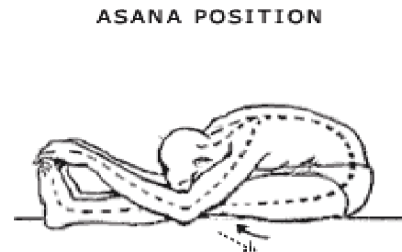
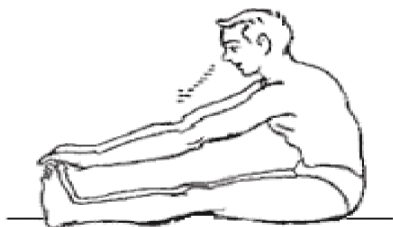
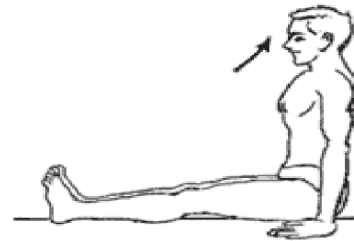
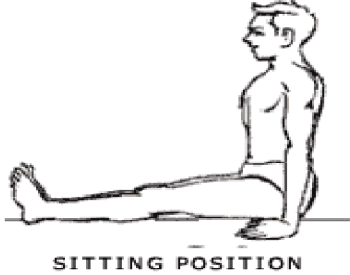
**समय:**—तीन आवृत्ति अथवा तीन से पांच मिनट तक अभ्यास करें।

**सावधानी:**—स्लिप—डिस्क की बीमारी में इस आसन को 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।

→ Taking The Position  
← Releasing The Position



## 11. 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।

## ग्रन्थियों पर प्रभाव—

इस आसन का प्रभाव गोनाडस, थायमस, थायरायड एवं पैराथायरायड ग्रन्थियों पर पड़ता है। प्रोस्टेट के दोष दूर होते हैं। थायमस से भावों की शुद्धि होती है। **स्वाधिष्ठान** एवं **विशुद्धि चक्र** प्रभावित होते हैं।

## 12. अर्द्धमत्स्येन्द्रासन

स्थिति: दोनों पैरों को सीधा रखें आपस में मिलाएं।

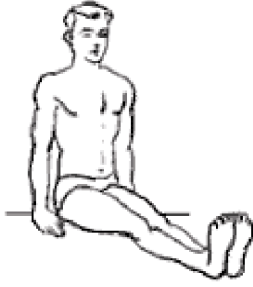
1. श्वास छोड़ते हुए दायें पैर के पंजे को बायें पैर के घुटने के पास रखें।
2. श्वास भरते हुए बायें पैर को मोड़कर एडी गुदा के पास लगाएं।
3. श्वास छोड़ते हुए बायें हाथ को छाती की ओर लाते हुए दायें पैर के पंजे को पकड़ें, पीछे की ओर मोड़ें।
4. श्वास भरते हुए हाथों को सीधा करें, श्वास छोड़ते हुए पैरों को सीधा करें (दूसरे पैर से भी करें)।

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

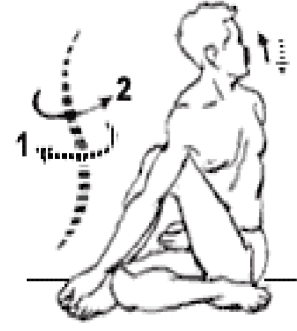
**सावधानी:**—स्लिप-डिस्क की बीमारी में इस आसन को न करें।



→ Taking The Position  
← Releasing The Position



SITTING POSITION



ASANA POSITION

लाभ:—

1. मधुमेह (डाईबिटीज) का निवारण होता है।
2. पेट की चर्बी कम होती है।
3. कटिभाग एवं मेरुदण्ड लचीला होता है।
4. ग्रंथियों के स्राव संतुलित होते हैं।

ग्रन्थियों पर प्रभाव—

यह आसन गोनाड्स, एड्रिनल, थायरॉयड एवं पैराथायरॉयड ग्रन्थियों पर प्रभाव पड़ता है। अर्द्धमत्स्येन्द्रासन का सबसे अधिक प्रभाव क्लोम ग्रन्थि पर पड़ता है जिसके फलस्वरूप यह आसन मधुमेह रोगियों के लिए अतिलाभदायक है।

मणिपुर एवं विशुद्धि चक्र प्रभावित होते हैं।

### 13. पद्मासन

1. श्वास भरते हुए दायें पैर को बायें पैर की साथल पर रखें।
2. श्वास छोड़ते हुए बायें पैर को दायें पैर की साथल पर रखें।
3. श्वास भरते हुए कमर व गर्दन सीधी करें। हाथ ज्ञान मुद्रा में रखें। श्वास सामान्य रहे।
4. श्वास छोड़ते हुए पद्मासन खोलें।

समय:—एक मिनट से एक घण्टा।

लाभ:—

1. शक्ति का विकास होता है।

2. मन की एकाग्रता बढ़ती है।
3. मेधा शक्ति बढ़ती है।
4. ज्ञान तंतु सक्रिय होता है।

### ग्रन्थियों पर प्रभाव—

पद्मासन गोनाड्स एवं एड्रिनल ग्रन्थियों को प्रभावित करता है। जिससे काम वासनाओं पर विजय प्राप्त होती है। **मूलाधार एवं स्वाधिष्ठान चक्र** जागृत होते हैं।



**14. स्वस्तिकासन**—यह एक ध्यानासन है, जो शुभ एवं मंगल का प्रतीक है।

**विधि**—आसन पर दोनों पावों को मोड़कर स्थिरता से बैठें।

1. दाहिने पांव के पंजे को बायें घुटने और जंघा के मध्य स्थापित करें। पंजे का तलवा बायीं जंघा को स्पर्श करे।
2. बायें पैर को उठाकर दाहिनी पिंडली और जंघा के मध्य लगाएं।
3. बायें पैर को सीधा करें।
4. दायें पैर को सीधा करें। पूर्व स्थिति में आ जाएं।

आसन की स्थिति में मेरूदण्ड को सीधा रखें और किसी भी ध्यान मुद्रा (वीतराग मुद्रा या ज्ञान मुद्रा) का चुनाव करें।



**समय**—अपनी क्षमता के अनुसार धीरे-धीरे अभ्यास ध्यान के लिए लम्बे समय तक बढ़ाया जा सकता है।

**सावधानी**—घुटनों में अधिक दर्द की स्थिति में सावधानी रखें।

**लाभ**—

1. ध्यान के लिए उत्तम आसन है।
2. पैरों की झनझनाहट दूर होती है।
3. शरीर को स्थिरता प्रदान करता है।
4. पसीने की दुर्गन्ध होती है।

आसन की स्थिति में मेरूदण्ड को सीधा रखें और किसी भी ध्यान मुद्रा (वीतराग मुद्रा या ज्ञान मुद्रा) का चुनाव करें।

## ग्रन्थियों पर प्रभाव—

इस का प्रभाव मुख्यतया गोनाड्स ग्रन्थि पर पड़ता है। इसके स्रावों में संतुलन पैदा होता है एवं मानसिक अवसाद दूर होता है। मैत्री एवं करुणा के भावों में अभिवृद्धि होती है। **मूलाधार** एवं **स्वाधिष्ठान चक्र** जागृत होते हैं।

**15. सिद्धासन**—यह आसन साधना की सिद्धि को सहजता प्रदान करता है इसलिए सिद्धासन कहलाता है। आसनों में सर्वश्रेष्ठ आसन सिद्धासन को माना गया है।

**विधि**—आसन पर सुखपूर्वक बैठें। पूरे आसन काल में श्वास—प्रश्वास मंद एवं दीर्घ रखें।

1. बाएं पैर की एड़ी को गुदा एवं मूत्रेन्द्रिय के मध्य स्थापित करें।
2. दाएं पांव को उठाकर बाएं पैर के ऊपर टखने पर टिकाएं। मेरूदण्ड एवं गर्दन को सीधा रखें। हाथ ज्ञान मुद्रा या वीतराग मुद्रा की स्थिति में।
3. अब दाएं पांव को सीधा करें। फिर बाएं पांव को सीधा करें।
4. आराम की स्थिति में आ जाएं।



**SITTING POSITION**



**समय**—धीरे—धीरे अभ्यास को बढ़ाते हुए लम्बे समय तक कर सकते हैं।

**सावधानी**—सिद्धासन से ऊष्मा बढ़ती है। कई बार पेशाब के साथ रक्त भी आने लगता है। अतः उचित आहार—विहार व योग्य गुरु के सानिध्य में अभ्यास को बढ़ाएं।

**लाभ**—

1. नाड़ी तंत्र के दोष दूर होते हैं।
2. वीर्य की शुद्धि से चित्त की निर्मलता बढ़ती है।
3. मेधाशक्ति विकसित होती है।
4. गोनाड्स ग्रन्थि को विशेष रूप से प्रभावित करने से शक्ति का उर्ध्वारोहण होता है।

## ग्रन्थियों पर प्रभाव—

इस आसन से गोनाड्स ग्रन्थि प्रभावित होती है। जिससे काम वासनाओं पर विजय प्राप्त होती है एवं ऊर्जा का ऊर्ध्वारोहण होता है एवं सुषुम्ना में प्राण का संचार होने लगता है। जिससे वीर्य की शक्ति ओज में परिणित होती है। **मूलाधार** एवं **स्वाधिष्ठान चक्रों** के जागरण में अत्यंत महत्वपूर्ण आसन है।

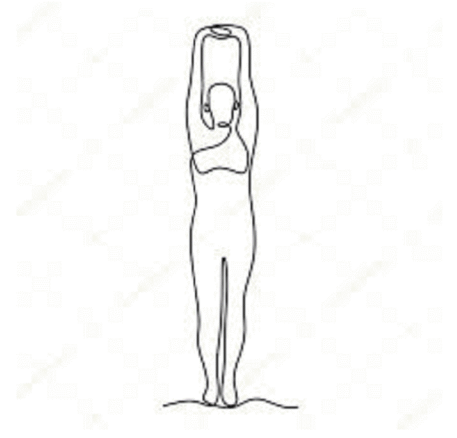
## 16. ताड़ासन

1. श्वास भरते हुये दोनों हाथों को 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।

**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।



## 17. पादहस्तासन

1. सीधे खड़े हो जाएं। श्वास भरते हुए दोनों हाथों को ऊपर की ओर ले जाएं। थोड़ा पीछे की ओर झुकें।
2. श्वास छोड़ते हुए नीचे की ओर झुकें, दोनों हाथों को पैरों के पास रखें। नाक घुटने पर लगाएं।
3. श्वास भरते हुए दोनों हाथों को ऊपर की ओर ले जाएं।
4. श्वास छोड़ते हुए हाथ नीचे लाएं।

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

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

**लाभ:**—

1. पेट का भार कम होता है।
2. मेरुदण्ड लचीला होता है।
3. मधुमेह में लाभदायक है।
4. क्रोध शांत होता है।
5. स्मरण शक्ति का विकास होता है।



## ग्रन्थियों पर प्रभाव—

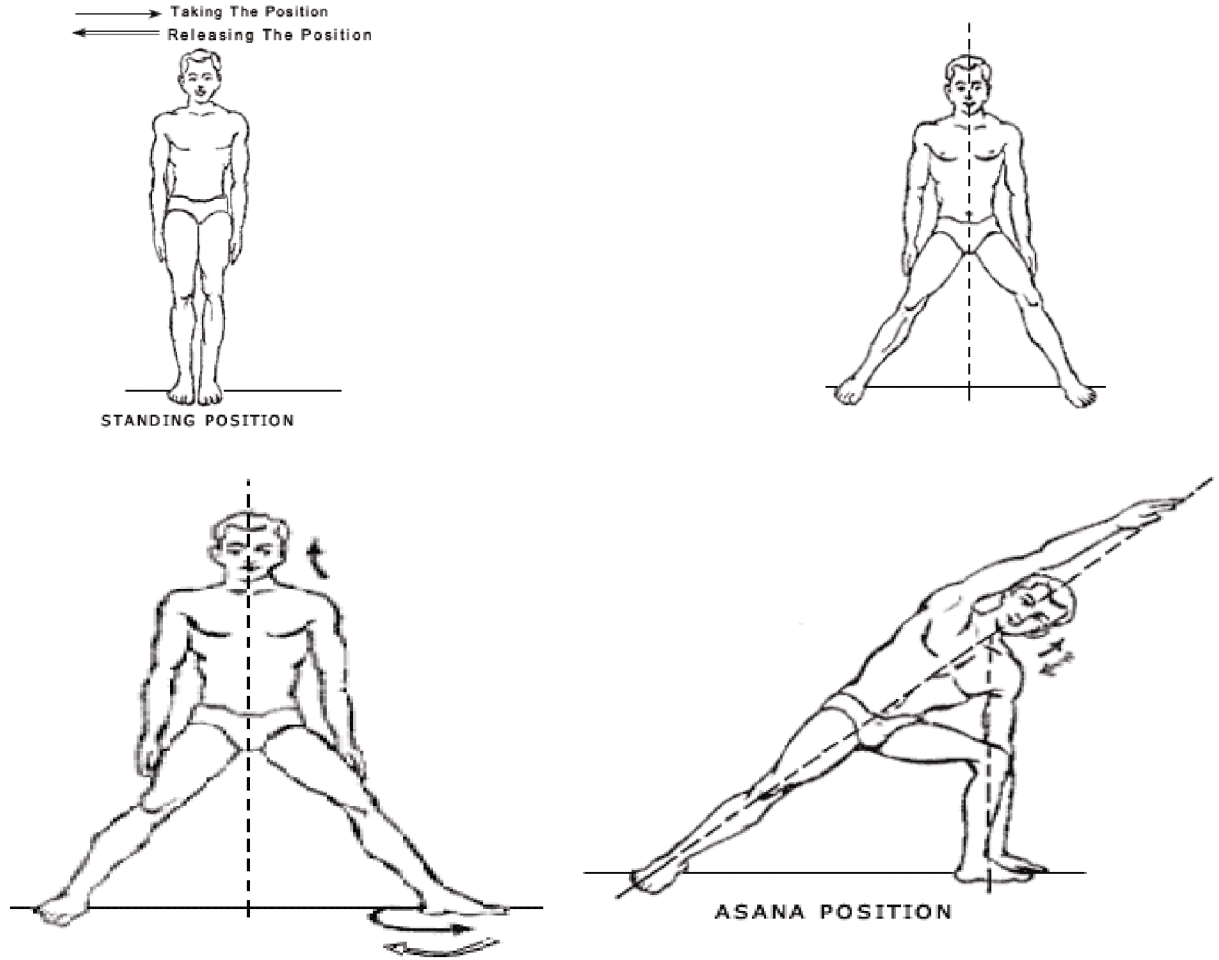
पादहस्तासन से गोनाड्स एवं एड्रिनल ग्रन्थियां प्रभावित होती हैं। मूलाधार एवं मणिपुर चक्र प्रभावित होते हैं।

## 18. त्रिकोणासन

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

1. दायें हाथ को श्वास भरते हुए ऊपर ले जाएं।  
(दोनों हाथों को समानान्तर फैलाएं)
2. श्वास छोड़ते हुए बायीं तरफ कमर व घुटने को मोड़कर बायें हाथ से बायें पैर को स्पर्श करें। दायें हाथ कान से लगा रहे।
3. श्वास भरते हुए पूर्व स्थिति 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।

**ग्रन्थियों पर प्रभाव—**

त्रिकोणासन का थायरॉयड एवं एड्रिनल पर प्रभाव पड़ने से स्वभाव में परिवर्तन आता है एवं स्वास्थ्य की वृद्धि होती है।

## 19. चक्रासन—

**स्थिति 1**—भूमि पर पीठ के बल सीधे लेट जाएं। (लेटकर चक्रासन)

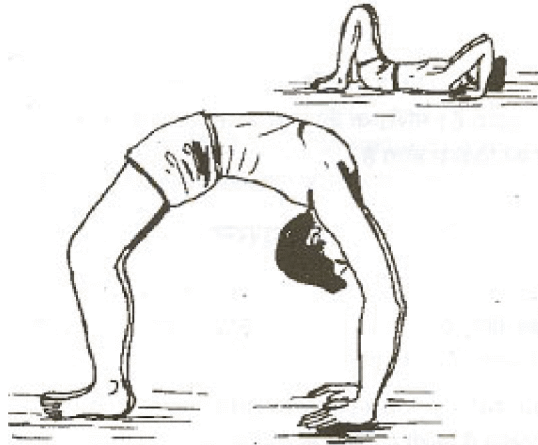
1. दोनों पैरों को घुटनों से मोड़ते हुए एड़ियों को नितम्ब से सटाएं।
2. हाथों को कोहनियों से मोड़कर हथेलियां कन्धों के पास जमीन पर स्थापित करें।
3. श्वास भरते हुए धीरे-धीरे पैरों का सहारा लेते हुए नितम्ब के भाग को ऊपर उठाते हुए कमर के भाग को ऊपर उठाएं। अब हाथ का सहारा लेते हुए पीठ एवं सिर के भाग को ऊपर उठाएं। गर्दन पीछे की ओर झुकी हुई। हाथ एवं पैरों को जितना हो सके नजदीक लाने का प्रयास करें।
4. पूर्व स्थिति में आते समय पहले अपने सिर के भाग को जिन पर टिकाएं, फिर पीठ व कमर के भाग को जमीन पर लाते हुए नितम्ब के भाग को जमीन पर टिकाएं।
5. दोनों हाथों एवं पैरों को सीधा करते हुए आराम की स्थिति में आ जाएं।

**स्थिति 2**—भूमि पर सीधे खड़े हो जाएं। दोनों पैरों के मध्य डेढ़ से दो फुट का फासला। (खड़े रह कर चक्रासन)

1. श्वास भरते हुए दोनों हाथों को सामने से ऊपर की ओर ले जाते हुए आकाश की ओर फैलाएं।
2. शरीर को कमर से मोड़कर धीरे-धीरे पीछे की ओर झुकें तथा हथेलियों को जमीन पर स्थापित करें।
3. गर्दन पीछे की ओर झुकी हुई रहेगी, पूरा शरीर चक्राकार स्वरूप में आ जायेगा।
4. पैरों पर दबाव डालते हुए धीरे-धीरे पूर्व स्थिति में आ जाएं।
5. दोनों हाथों एवं पैरों को सीधा करते हुए आराम की स्थिति में आ जाएं।

**समय:**— 5 से 10 सेकण्ड तक रुकें। प्रतिदिन 15 सेकण्ड तक करते हुए धीरे-धीरे अभ्यास को बढ़ाएं।

**सावधानी:**—झटके के साथ इस आसन को न करें। लौटने की स्थिति में सावधानी रखें। आसन की शुरूआत लेटने की स्थिति से करें



**लाभ:**—

1. हाथ एवं पैरों की मांसपेशियों की शक्ति का विकास होता है।
2. स्कन्ध मजबूत बनते हैं।
3. मेरुदण्ड में लचीलापन आता है।
4. हृदय, पसलियां एवं सीने को शक्ति मिलती है।

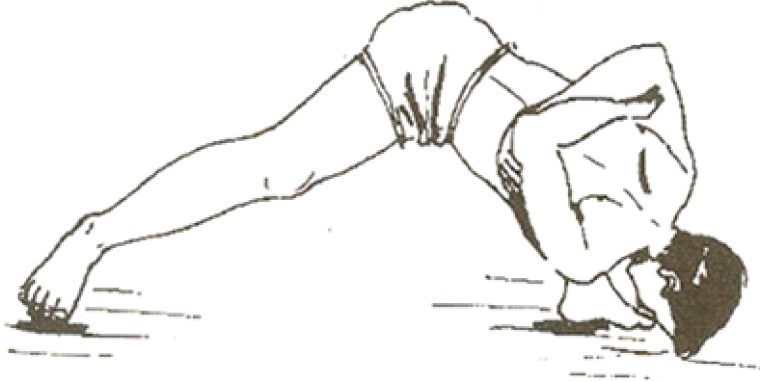
## ग्रन्थियों पर प्रभाव—

इस आसन से शरीर की सभी ग्रन्थियों पर प्रभाव पड़ता है। विशेष रूप से एड्रिनल एवं गोनाड्स ग्रन्थियां इससे प्रभावित होती हैं। **मूलाधार एवं स्वाधिष्ठान चक्र** जाग्रत होते हैं।

## 20. महावीरासन—

**स्थिति**—दोनों पैरों के मध्य दो फुट का फासला रख कर सीधे खड़े हो जाएं।

1. दोनों हाथों को पीछे ले जाकर कोहनियों के पास से हथेलियों से कसकर पकड़ें। बाएं पैर को एक फुट आगे बढ़ाएं।
2. श्वास छोड़ते हुए आगे की ओर झुकें। मस्तक को बाएं पैर के पंजे से स्पर्श कराएं। बायां पैर घुटने से मुड़ेगा और दाया पैर सीधा रहेगा।
3. श्वास भरते हुए सीधे खड़े हो जाएं।
4. बाएं पैर :



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

**सावधानी**—प्रारम्भिक स्थिति में आगे झुकते हुए विशेष ध्यान रखें, नहीं तो आगे गिर सकते हैं।

**लाभ**—

1. घुटने एवं पैरों के दर्द का निवारण होता है।
2. सीने और हाथ की मांसपेशियां सुदृढ़ और शक्तिशाली बनती हैं।
3. एड्रिनल, गोनाड्स, पिनियल तथा पिट्यूटरी ग्रन्थियां इससे प्रभावित होती हैं।
4. शरीर का संतुलन और शक्ति का विकास होता है।

## ग्रन्थियों पर प्रभाव—

महावीरासन का प्रभाव एड्रिनल एवं गोनाड्स ग्रन्थियों पर पड़ता है।

## 21. गरुडासन—

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

1. दायें पैर को उठाकर बायें पैर के चारों ओर इस प्रकार लपेटें कि बायीं साथल पर दायीं साथल एवं बायीं पिंडली पर दायीं पिंडली आ जाएं।

2. दाएं हाथ को बायें हाथ पर लता की तरह लपेटें कि बायें हाथ की कोहनी और ऊपर का हिस्सा दबिजे तथा बाएं बांह और हाथ से परस्पर सट जाए, हथेलियां आपस में जुड़ी हुई रहे।
3. धीरे-धीरे श्वास छोड़ते हुए, बायें पैर पर दबाव डालें। पैर थोड़ा मुड़ेगा।
4. इसी क्रिया को दूसरे पैर और हाथ को बदल कर करें।

**समय:**— 5 से 10 सेकण्ड तक रूकें। धीरे-धीरे अभ्यास को बढ़ाएं।

**लाभ:**—

1. शरीर में स्फूर्ति आती है।
2. हाथ एवं पैर सुडौल एवं शक्तिशाली बनते हैं।
3. साइटिका का दर्द दूर होता है।
4. वज्रनाड़ी सशक्त एवं सक्रिय होती है।



### ग्रन्थियों पर प्रभाव—

इस आसन का प्रभाव गोनाड्स ग्रन्थि पर विशेष रूप से पड़ता है। गर्भाशय एवं जननेन्द्रियों के दोष दूर होते हैं। प्रोस्टेट ग्रन्थि पर सीधा प्रभाव पड़ने से पौरुष के विकास में सहायक है। **मूलाधार** एवं **स्वाधिष्ठान चक्र** जाग्रत होते हैं।

### 22. नटराजासन—

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

1. श्वास भरते हुए दाहिने हाथ का सामने की ओर कंधे के सीध में सीधा फैलाएं।
2. बाएं पैर को पीछे की ओर से जितना ऊपर उठा सकें ऊपर उठाएं। बाएं हाथ को कंधे से ऊपर की ओर ले जाते हुए पैर को टखने के भाग से मजबूती से पकड़ें। थोड़ी देर रूक कर पूर्व स्थिति में आ जाएं।
3. इसी क्रिया को दूसरे हाथ एवं पैर से करें।
4. पूर्व स्थिति में आ जाएं।

**समय:**— 5 से 10 सेकण्ड तक रूकें। क्षमता के अनुसार धीरे-धीरे अभ्यास को बढ़ाएं

**लाभ:**—

1. शरीर शक्तिशाली बनता है।
2. हाथ एवं पैर सुडौल एवं शक्तिशाली बनते हैं।
3. सीना चौड़ा एवं मजबूत बनता है।
4. नाड़ी तंत्र सक्रिय होता है।



### 23. उत्कटासन

1. सर्वप्रथम सीधे समपादासन की स्थिति में खड़े हो जाएं।
2. दोनों पैरों के मध्य थोड़ा फासला करें, श्वास भरते हुए हाथों को ओगे की ओर फैलाएं।
3. श्वास को खाली करते हुए, पैरों को घुटनों से मोड़ते हुए ऐसी स्थिति में आएं जैसे कुर्सी पर बैठते हैं। मेरूदण्ड को सीधा रखें।
4. श्वास भरते हुए सीधे खड़े हो जाएं, पूर्व स्थिति में आ जाएं।



**समय:—**

धीरे-धीरे अभ्यास को बढ़ाते हुए 10 से 15 मिनट तक कर सकते हैं।

**लाभ:—**

1. मल एवं अपान की शुद्धि होती है।
2. घुटनों का दर्द दूर होता है।
3. पैरों की शक्ति बढ़ती है।
4. पाचन तंत्र पुष्ट बनता है।



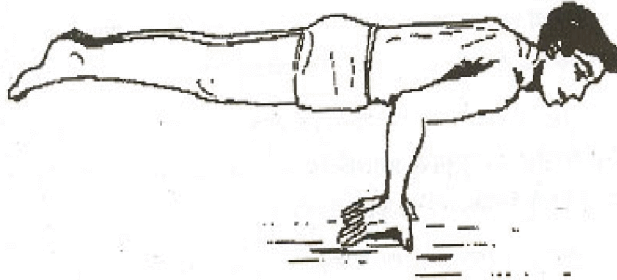
## 24. मयूरासन—

**स्थिति—**भूमि पर घुटने टेक कर बैठें एवं हथेलियों को भूमि पर टिकाएं। हाथ की अंगुलियां पैरों की ओर रहेगी।

1. श्वास भरें। कोहनियों को मोड़कर कोहनियों को नाभि के ऊपर के भाग पर टिकाएं।
2. श्वास का रेचन करते हुए मुख एवं कन्धों को संतुलन बनाते हुए धीरे-धीरे आगे की ओर बढ़ाएं।
3. पैर अपने आप ऊपर की ओर उठने लगें, पैरों को पीछे की ओर सीधा कर लें। शरीर हाथों पर स्थिर हो जायेगा।
4. धीरे-धीरे पैरों को मोड़ते हुए पूर्व स्थिति में आ जाएं।

**समय:—** 5 से 10 सेकण्ड तक रूकें। अपनी क्षमता के अनुसार धीरे-धीरे अभ्यास को बढ़ाएं।

**सावधानी:—** गर्भवती महिलाएं इस आसन को न करें। पेट का ऑपरेशन, उच्च रक्तचाप एवं अल्सर वाले व्यक्ति भी इस आसन को न करें।



**लाभ:—**

1. चेहरे की कांती एवं सौन्दर्य बढ़ता है।
2. मस्तिष्क की कार्य शक्ति बढ़ती है।
3. शरीर से विष का शमन होता है।
4. सीना, पैर एवं पेट की कार्यक्षमता का विकास होता है।

## ग्रन्थियों पर प्रभाव—

इस आसन का एड्रिनल एवं क्लोम ग्रन्थि पर विशेष प्रभाव पड़ता है। एड्रिनल से निकलने वाले स्राव रक्त में लवणों को सामान्य बनाए रखते हैं एवं क्लोम ग्रन्थि शर्करा के चय-अपचय को संतुलित रखता है। व्यक्ति का मन शांत एवं स्वस्थ होने लगता है। क्रोध पर नियंत्रण स्थापित होता है। **मणिपुर चक्र** का जागरण होता है।

**25. शीर्षासन**—शीर्षासन को आसनों का राजा कहा जाता है।

**विधि**—शीर्षासन के लिए मोटे कम्बल अथवा कपड़ की गोल चकरी बनाकर लें ताकि उस पर मस्तक सुरक्षापूर्वक टिक सके।

1. घुटनों के बल बैठें। दोनों हाथों की अंगुलियों को आपस में फंसाकर दृढ़ता से जमीन पर रखें।
2. मस्तक को कम्बल या चकरी पर इस तरह से टिकाएं कि मस्तक का शीर्ष चकरी के ऊपर और दोनों अंगुठे सिर के पीछे के हिस्से की ओर रहे।
3. पंजों को सीधा करते हुए धड़ को धीरे-धीरे गर्दन की ओर सीधा करें। कमर ज्यो-ज्यों सीधी होगी पांव सीने की ओर आते जाएंगे।
4. शरीर को संतुलित रखते हुए पावों को जमीन से ऊपर उठाएं।
5. धीरे-धीरे पांव और शरीर को सीधा कर स्थिर हो जाएं।
6. धीरे-धीरे पावों को मोड़ते हुए घुटनों को पेट तक ले आएँ, पंजों को जमीन पर टिकाएं। आराम की स्थिति में आ जाएं।

**समय**—प्रारम्भ में केवल 10 सैकण्ड अभ्यास के साथ प्रति सप्ताह एक-एक मिनट बढ़ाते हुए साधना की दृष्टि से तीन से पांच मिनट काफी है।

**सावधानीयां**—

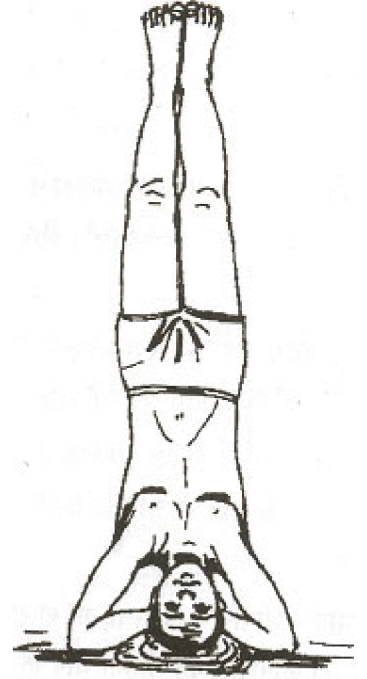
1. कठिन व्यायाम या श्रम के बाद शीर्षासन न करें।
2. रक्त की अशुद्धि, रक्तचाप, कान की बीमारी, आंख की बीमारी, गर्दन दर्द, उच्च रक्तचाप, हृदय दौर्बल्य आदि बीमारियों में शीर्षासन बिल्कुल न करें।
3. तीव्र पित्त प्रकृति वाले भी इस आसन को न करें।
4. शीर्षासन में गर्दन को न तो टेढ़ा करें और न झटका दें।
5. शीर्षासन के बाद ताड़ासन या समपादासन अवश्य करें। उसके बाद कायोत्सर्ग करें।
6. जहां तक हो सके पूर्ण स्वस्थ व्यक्ति ही शीर्षासन का अभ्यास करें।

**लाभ**—

1. हर्निया, सिरदर्द, धातु दोषों की निवृत्ति में सहायक है।
2. पाचन तंत्र, फेफड़ों और हृदय की शक्ति को बढ़ाता है।
3. पिनीयल, पिट्युटरी तथा हाइपोथैलेमस जैसे महत्वपूर्ण अवयवों को यह आसन प्रभावित करता है।
4. मस्तक के समस्त विकार दूर होते हैं।

**ग्रन्थियों पर प्रभाव**—

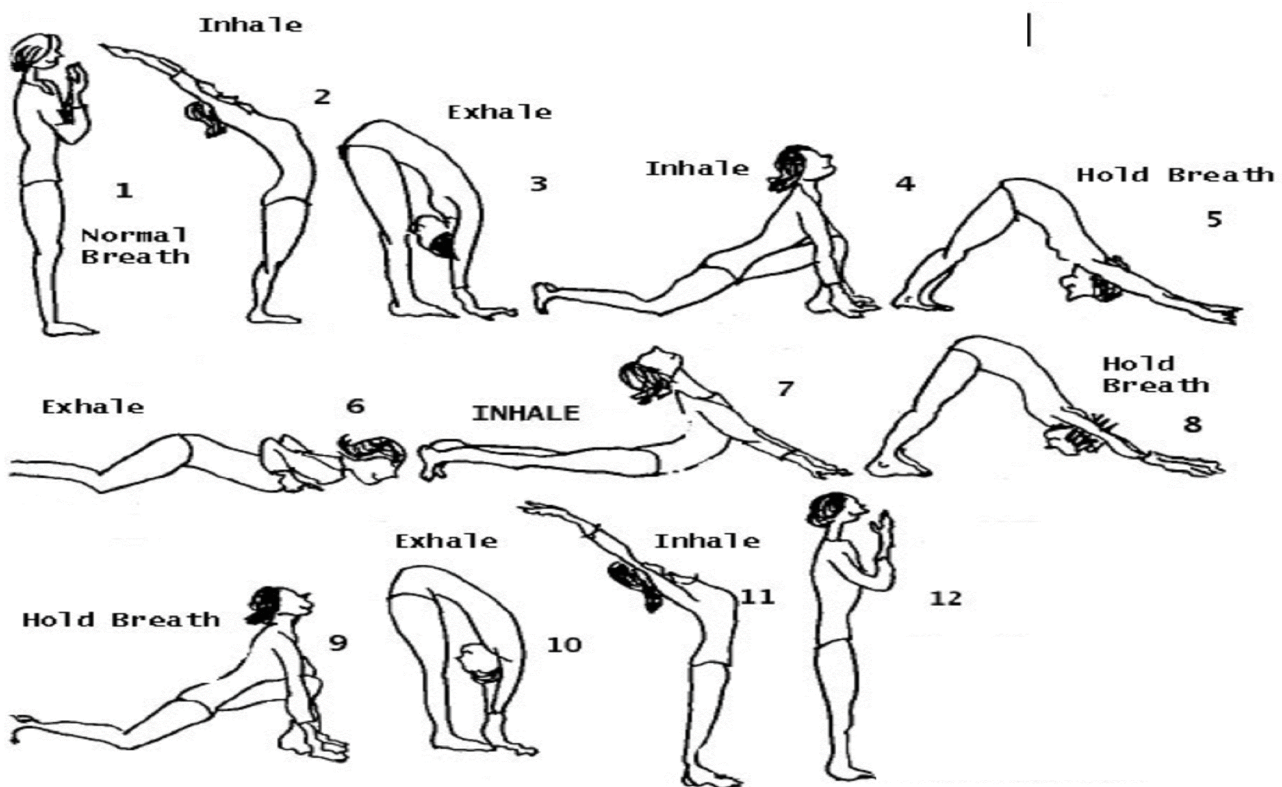
शीर्षासन हाइपोथैलेमस, पिनीयल एवं पियूष ग्रन्थि तंत्र को प्रभावित करने वाला महत्वपूर्ण आसन है। इस आसन से इनके स्रावों में संतुलन के कारण शरीर के सभी क्रियाकलापों में संतुलन पैदा होता है एवं शरीर शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक रूप से शक्तिशाली एवं स्वस्थ बनता है। **सहस्रार चक्र, आज्ञा चक्र** जागृत होते हैं।



**26. सूर्य नमस्कार**

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

3. श्वास छोड़ते हुए दोनों हाथों को पैरों के पास रखें।(पादहस्तासन)
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।(अश्वसंचालन आसन)
5. श्वास छोड़ते हुए दायें पैर को पीछे ले जाएं। श्वास भरकर कमर और नितम्ब का भाग उठाएं। (पर्वतासन)
6. श्वास छोड़ते हुए घुटने, छाती, नाक को जमीन से स्पर्श करें।(सष्टांग नमस्कार)
7. श्वास भरते हुए आकाश की ओर देखें।(भुजंगासन)
8. श्वास छोड़ते हुए नितम्बन को ऊपर उठाएं, नाभि को देखें, एड़ी जमीन से स्पर्श करें।(पर्वतासन)
9. श्वास भरते हुए दायें पैर के पंजे को दोनों हाथों के बीच लाएं, श्वास छोड़ते हुए ललाट पर लगाएं, श्वास भरते हुए आकाश की ओर देखें।(अश्वसंचालन आसन)
10. श्वास छोड़ते हुए बायें पैर को दायें पैर के पास रखें। कमर तक खड़े होकर सिर को नीचे झुकाएं, दोनों हाथों को पंजों के पास रखें।(पादहस्तासन)
11. श्वास भरते हुए दोनों हाथों को ऊपर ले जाएं, पीछे झुकें।(अर्द्ध चन्द्रासन)
12. श्वास छोड़ते हुए दोनों हाथों को वंदना की मुद्रा में लाएं।(नमस्कार मुद्रा)



ॐ मित्राय नमः।  
 ॐ रवये नमः।  
 ॐ सूर्याय नमः।  
 ॐ भानवे नमः।  
 ॐ खगाय नमः।  
 ॐ पूष्णे नमः।

ॐ हिरण्यगर्भाय नमः।  
 ॐ मरीचये नमः।  
 ॐ आदित्याय नमः।  
 ॐ सवित्रे नमः।  
 ॐ अर्काय नमः।  
 ॐ भास्कराय नमः।

**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 है ।

### ग्रन्थियों पर प्रभाव—

इष्टवंदन कई आसनों का समुच्चय है । अतः इसका प्रभाव सभी ग्रन्थियों पर पड़ता है जिससे सर्वांगिण स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है । योग में वर्णित सभी चक्र शक्तिशाली बनते हैं ।

### योगासनों में ध्यान देने योग्य बातें—

#### 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 पहुंचाजा 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 ।

#### 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 भुजंगासन, 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 ।

## इकाई—4

### प्राणायाम

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 रेचन, अभ्यान्तर गति पूरक और बाह्य व अभ्यान्तर गति को रोकना कुम्भक कहलाता है।

रेचक—बाहर आने वाली प्रश्वास जब अभ्यास के द्वारा दीर्घ बनाने पर एक मिनट में एक रह जाती है, तब वह दीर्घ प्रश्वास रेचक कहलाती है। इसी प्रकार अभ्यान्तर 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 अभ्यान्तर 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 अभ्यान्तर कुम्भक के अभ्यास से प्राण—अपान आदि दूषित वायु का शोधन होता है। श्वास और प्रश्वास के अभ्यास 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 चले वह सूक्ष्म प्राणायाम कहा जाता है—जिसमें पार्श्व स्थित व्यक्ति को श्वास—प्रश्वास का अभ्यास करते समय स्पष्ट पता चलता है, वह भ्रामरी, उज्ज्वाई, शक्तिसंवर्धन प्राणायाम हैं।

#### 1. चन्द्रभेदी प्राणायाम

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

**विधि**—पद्मासन, सुखा—सन, 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 भृकुटी 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 की 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 रोकें 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। चन्द्रभेदी प्राणायाम का यह एक प्रकार है। चन्द्रभेदी 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 संख्या और मात्रा से दोहराते रहना चन्द्रभेदी प्राणायाम है। बिना कुम्भक के भी चन्द्रभेदी प्राणायाम किया जा सकता है।

**समय**—प्राणायाम का यह प्रयोग तीन बार से प्रारंभ 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 चन्द्रभेदी प्राणायाम न करें। चन्द्रभेदी 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।

**लाम**—पित्त विकार उपशांत होता है। रक्त की शुद्धि करता है। स्फूर्ति प्रदान करता है। स्वभाव शान्त 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 भृकुटी 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। यथाशक्ति 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। अभ्यास के प्रारम्भ में नौ आवृत्ति करें। फिर धीरे-धीरे अभ्यास 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 उपशांति 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।

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

## 3. 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। तर्जनी को दोनों भृकुटियों के मध्य, दर्शन केन्द्र पर रखें। मध्यमा को बायीं नासिका पर तथा अंगूठे को दायीं नासिका पर रखें। ऋतु अनुसार बांये अथवा दांये नथुने से पूरक करते हुए प्रारम्भ करें।

**विधि**—(1) धीरे-धीरे दाएं नथूने से श्वास लें

(2) धीरे-धीरे बाएं नथूने से श्वास छोड़ें।

(3) धीरे-धीरे बाएं नथूने से श्वास लें।

(4) धीरे-धीरे दाएं नथूने से श्वास छोड़ें।

**समय**—प्रातः, सायं और मध्याह्न नौ—नौ आवृत्ति तीन महिने तक करें।



**लाम**— यह प्राणायाम नाड़ी 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। जिस 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।

## इकाई – 5

### प्रेक्षाध्यान

#### 1. 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। टुड्डी छाती से चार अंगुल ऊपर हो।
2. **बैठकर कायोत्सर्ग करने की मुद्रा**—सुखासन में बैठें। मेरुदण्ड और गर्दन को सीधा रखें। टुड्डी छाती से चार अंगुल ऊपर हो। ब्रह्म मुद्रा—बाईं हथेली नाभि 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 उत्तरीकरणेणं पायच्छित्तकरणेणं, विसोहीकरणेणं, विसल्लीकरणेणं, पावाणं कम्माणं निग्घायणद्वाए ठामि काउस्सग्गं।’

“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 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, तिल्ली, 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, होठ, मसूड़े, दांत, जीभ, 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। आभामंडल 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 हूं, आत्मा हूं।
3. शरीर दृश्य है, मैं द्रष्टा हूं।
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 पवज्जामि,**

**सिद्धे सरणं पवज्जामि,**

**साहू सरणं पवज्जामि,**

**केवल्लि—पण्णत्तं धम्मं सरणं पवज्जामि।** (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।)

## 2. 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, सुखासन 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। ‘ह’ 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 भंवरे 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)

## 3. प्रेक्षाध्यान के चरण

### अ. ध्यान का पहला चरण—लघु कायोत्सर्ग

शरीर को स्थिर, शिथिल और तनाव मुक्त करें, मेरूदण्ड 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 हल्केपन 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।

## ब. ध्यान का दूसरा चरण—अन्तर्यात्रा

- (1) चित्त को शक्ति केन्द्र पर ले जाएं।
- (2) ऊपर उठाएं, सुषुम्ना के मार्ग से ज्ञान केन्द्र तक जाएं।
- (3) फिर उसी मार्ग से शक्ति केन्द्र तक नीचे जाएं।
- (4) नीचे से ऊपर, ऊपर से नीचे, सुषुम्ना में चित्त की यात्रा करें।
- (5) वहां पर होने वाले प्राण के प्रकम्पनों का अनुभव करें।
- (6) पूरी चेतना को सुषुम्ना में समेट लें।

(एक दो मिनट बाद)—चित्त की गति को श्वास की गति के साथ जोड़ें। श्वास छोड़ते समय चित्त को नीचे से ऊपर ले जाएं और श्वास लेते समय चित्त को ऊपर से नीचे जाएं।

**नोटः**—प्रारम्भ में ब्लडप्रेसर मापने के यन्त्र के उदाहरण से पारे की तरह चित्त को ऊपर—नीचे घुमाने की बात समझा दें।

## स. ध्यान का तीसरा चरण— श्वास प्रेक्षा

### कः 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 द्रष्टाभाव से देखें और बीच-बीच में श्वास संयम का प्रयोग करें या जीभ को उलट कर तालू से लगा दें। श्वास के प्रति जागरूक रहें। केवल श्वास का अनुभव करें।

## ख: 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।

## द. शरीरप्रेक्षा

(शरीरप्रेक्षा में हमें शरीर को देखना है। शरीर को खुली आंखों से नहीं, चित्त की आंखों से देखना है। आंखें बन्द रहेगी। चित्त को शरीर के प्रत्येक अवयव पर ले जाकर वहां पर होने वाले परिणमन, स्पंदन, प्रकम्पन या संवेदन आदि को द्रष्टाभाव 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 द्रष्टाभाव 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, द्रष्टाभाव 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, द्रष्टाभाव से देखें और जानें। (प्रत्येक अवयव पर आठ

11 से एक मिनट तक प्रेक्षा कराएं।) अधोलोक की यात्रा सम्पन्न।

अब मध्य लोक की यात्रा प्रारम्भ करें। पेडू 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 द्रष्टाभाव 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.....तिल्ली.....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 द्रष्टाभाव 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 अंगुठे से कंधे तक एक-एक भाग की प्रेक्षा करें।

कंठ.....स्वर—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.....होठ.....मुंह.....मुंह के भीतर मसूड़े.....दांत.....जीभ.....तालु.....दायां कपोल.....बायां कपोल.....नाक.....दायीं कनपटी.....दायां कान.....बायीं कनपटी.....बायां कान.....दायीं आंख.....बायीं आंख.....ललाट और सिर। प्रत्येक भाग की प्रेक्षा करें और वहां पर होने वाले प्राण के प्रकम्पनों का अनुभव करें। केवल अनुभव करें, प्रेक्षा करें, द्रष्टाभाव 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 समभाव रहे।

## य. चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा

(“चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा जागरण की प्रक्रिया है। सुप्त चैतन्य केन्द्रों को प्रेक्षा के द्वारा जागृत करना है। चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा में प्रत्येक केन्द्र पर चित्त केन्द्रित करें। और वहां पर होने वाले प्राण के प्रकम्पनों का अनुभव करें। गहरी एकाग्रता, पूरी जागरूकता बनी रहे। केवल देखें, जानें। अनुभव करें, द्रष्टाभाव से प्रेक्षा करें। आगे से पीछे सुषुम्ना तक मस्तिष्क के पीछे की दीवार तक पूरे भाग में चित्त के प्रकाश को फैलाएं। सुप्त चैतन्य केन्द्रों को प्रेक्षा के द्वारा जागृत करें। प्रत्येक केन्द्र पर ध्यान केन्द्रित करें और वहां पर होने वाले प्राण के प्रकम्पनों का अनुभव करें।” यह सुझाव प्रारम्भ में एक दो बार दें।)

**1. शक्ति केन्द्र**—चित्त को शक्ति केन्द्र—पृष्ठरज्जु के निचले सिरे पर केन्द्रित करें। वहां पर होने वाले प्राण के प्रकम्पनों का अनुभव करें। केवल शक्ति केन्द्र के प्रति गहरी एकाग्रता और पूरी जागरूकता के साथ शक्ति केन्द्र की प्रेक्षा करें। पूरी एकाग्रता बनी रहे।

**2. स्वास्थ्य केन्द्र**—चित्त को स्वास्थ्य केन्द्र—पेडू के मध्य भाग पर केन्द्रित करें। आगे से पीछे सुषुम्ना तक पूरे भाग

में चित्त के प्रकाश को फैलाएं। वहां पर होने वाले प्राण के प्रकम्पनों का अनुभव करें।

**3. तैजस केन्द्र**—चित्त को तैजस केन्द्र नाभि के स्थान पर केन्द्रित करें। आगे से पीछे सुषुम्ना तक पूरे भाग में चित्त के प्रकाश को फैलाएं। जैसे टॉर्च का प्रकाश सीधी रेखा में फैलता है, वैसे ही चित्त के प्रकाश को सीधी रेखा में फैलाएं। वहां पर होने वाले प्राण के प्रकम्पनों का अनुभव करें। गहरी एकाग्रता और पूरी जागरूकता के साथ प्रेक्षा करें। जिससे स्वतः ही श्वास संयम हो जाए।

**4. आनन्द केन्द्र**—चित्त को आनन्द केन्द्र हृदय के पास (दोनों फेफड़ों के मध्य) जो गड्ढा है, वहां पर केन्द्रित करें। आगे से पीछे सुषुम्ना तक पूरे भाग में चित्त के प्रकाश को फैलाएं। वहां पर होने वाले प्राण के प्रकम्पनों का अनुभव करें। बीच-बीच में श्वास संयम का प्रयोग करें।

**5. विशुद्धि केन्द्र**—चित्त को विशुद्धि केन्द्र कंठ के मध्य भाग पर केन्द्रित करें। आगे से पीछे सुषुम्ना तक पूरे भाग में चित्त के प्रकाश को पृष्ठ भाग में फैलाएं। वहां पर होने वाले प्राण के प्रकम्पनों का अनुभव करें। बीच-बीच में श्वास संयम का प्रयोग करें।

**6. ब्रह्म केन्द्र**—चित्त को ब्रह्मा केन्द्र जीभ के अग्र भाग पर केन्द्रित करें। जीभ अधर में रहे। वहां पर होने वाले प्राण के प्रकम्पनों का अनुभव करें।

**7. प्राण केन्द्र**—चित्त को प्राण केन्द्र नाक के अग्र भाग (नासाग्र) पर केन्द्रित करें। वहां पर होने वाले प्राण के प्रकम्पनों का अनुभव करें।

**8. अप्रमाद केन्द्र**—चित्त को अप्रमाद केन्द्र दोनों कानों पर—भीतरी, मध्य और बाहरी भाग पर तथा आसपास के भाग पर केन्द्रित करें। वहां पर होने वाले प्राण के प्रकम्पनों का अनुभव करें।

**9. चाक्षुष केन्द्र**—चित्त को चाक्षुष केन्द्र दोनों आंखों के भीतर केन्द्रित करें। वहां पर होने वाले प्राण के प्रकम्पनों का अनुभव करें।

**10. दर्शन केन्द्र**—चित्त को दर्शन केन्द्र दोनों भृकुटियों के मध्य भाग पर केन्द्रित करें। भीतर गहराई तक चित्त को ले जाएं। आगे से पीछे मस्तिष्क के पिछे की दीवार तक चित्त के प्रकाश को फैला दें। वहां पर होने वाले प्राण के प्रकम्पनों का अनुभव करें। गहरी एकाग्रता और पूरी जागरूकता के साथ केवल अनुभव करें, प्रेक्षा करें। बीच-बीच में श्वास संयम का प्रयोग करें।

**11. ज्योति केन्द्र**—चित्त को ज्योति केन्द्र ललाट के मध्य भाग पर केन्द्रित करें। भीतर गहराई तक चित्त को ले जाएं। आगे से पीछे मस्तिष्क के पीछे की दीवार तक चित्त के प्रकाश को फैला दें। वहां पर होने वाले प्राण के प्रकम्पनों का अनुभव करें। बीच-बीच में श्वास संयम का प्रयोग करें।

**12. शांति केन्द्र**—चित्त को शांति केन्द्र सिर के अग्र भाग पर केन्द्रित करें। जैसे दीये का प्रकाश चारों दिशाओं में फैलता है वैसे ही चित्त के प्रकाश को चारों दिशाओं में फैलाएं। भीतर गहराई तक चित्त को ले जाएं। वहां पर होने वाले प्राण के प्रकम्पनों का अनुभव करें।

**13. ज्ञान केन्द्र**—चित्त को ज्ञान केन्द्र सिर के ऊपर के भाग, चोटी के स्थान पर केन्द्रित करें। दीये के प्रकाश की भांति पूरे भाग में चित्त के प्रकाश को फैलाएं। भीतर गहराई तक चित्त को ले जाएं। वहां पर होने वाले प्राण के प्रकम्पनों का अनुभव करें।

अब एक साथ सभी चैतन्य केन्द्रों की प्रेक्षा करें। जो खड़े-खड़े कर सकते हैं, वे खड़े-खड़े करें।

चित्त को शक्ति केन्द्र पर ले जाएं, फिर क्रमशः स्वास्थ्य केन्द्र, तैजस केन्द्र, आनन्द केन्द्र.....आदि प्रत्येक चैतन्य केन्द्र की यात्रा करते हुए पुनः शक्ति केन्द्र पर ले जाएं।

वृत्ताकार में सभी चैतन्य केन्द्रों पर चित्त की यात्रा चले।

तेजी के साथ चित्त को सभी चैतन्य केन्द्रों पर घुमाएं। वहां पर होने वाले प्राण के प्रकम्पनों का अनुभव करें।

## र. लेश्याध्यान

(प्रत्येक मनुष्य के शरीर के चारों ओर एक आभामण्डल होता है। उसके रंग भाव परिवर्तन के साथ बदलते रहते हैं। हम भाव शुद्धि के द्वारा आभामंडल को विशुद्ध बना सकते हैं और आभामंडल की विशुद्धि से भाव की विशुद्धि को जाना जा सकता है।)

### आनन्द केन्द्र पर हरे रंग का ध्यान

अनुभव करें—अपने चारों ओर पन्ने की भांति चमकते हुए हरे रंग का प्रकाश फैल रहा है, हरे रंग के परमाणु फैल रहे हैं। अब इस हरे रंग का श्वास लें। अनुभव करें—प्रत्येक श्वास के साथ हरे रंग के परमाणु शरीर के भीतर प्रवेश कर रहे हैं। चित्त को आनन्द केन्द्र पर केन्द्रित करें। वहां पर चमकते हुए हरे रंग का ध्यान करें।

(कुछ समय बाद) अनुभव करें—आनन्द केन्द्र से हरे रंग के परमाणु निकलकर शरीर के चारों ओर फैल रहे हैं। पूरा आभामंडल हरे रंग के परमाणुओं से भर रहा है। उन्हें देखें, अनुभव करें।.....अनुभव करें—भावधारा निर्मल हो रही है, भावधारा निर्मल हो रही है, भावधारा निर्मल हो रही है।

### विशुद्धि केन्द्र पर नीले रंग का ध्यान

अनुभव करें—अपने चारों ओर मयूर की गर्दन की भांति चमकते हुए नीले रंग का प्रकाश फैल रहा है, नीले रंग के परमाणु फैल रहे हैं। अब इस नीले रंग का श्वास लें। अनुभव करें—प्रत्येक श्वास के साथ नीले रंग के परमाणु शरीर के भीतर प्रवेश कर रहे हैं। चित्त को विशुद्धि केन्द्र पर केन्द्रित करें। वहां पर चमकते हुए नीले रंग का ध्यान करें। (कुछ समय बाद) अनुभव करें—विशुद्धि केन्द्र से नीले रंग के परमाणु निकलकर शरीर के चारों ओर फैल रहे हैं। पूरा आभामंडल नीले रंग के परमाणुओं से भर रहा है। उन्हें देखें, अनुभव करें।.....अनुभव करें—वासनाएं अनुशासित हो रही हैं, वासनाएं अनुशासित हो रही हैं, वासनाएं अनुशासित हो रही हैं।

### दर्शन केन्द्र पर अरुण रंग का ध्यान

अनुभव करें—अपने चारों ओर बाल सूर्य (उगते हुए सूर्य) की भांति चमकते हुए अरुण रंग का प्रकाश फैल रहा है, अरुण रंग के परमाणु फैल रहे हैं। अब इस अरुण रंग का श्वास लें। अनुभव करें—प्रत्येक श्वास के साथ अरुण रंग के परमाणु शरीर के भीतर प्रवेश कर रहे हैं। चित्त को दर्शन केन्द्र पर केन्द्रित करें। वहां पर चमकते हुए अरुण रंग का ध्यान करें।

(कुछ समय बाद) अनुभव करें—दर्शन केन्द्र से अरुण रंग के परमाणु निकलकर शरीर के चारों ओर फैल रहे हैं। पूरा आभामंडल अरुण रंग के परमाणुओं से भर रहा है। उन्हें देखें, अनुभव करें।.....अनुभव करें—अन्तर्दृष्टि जागृत हो रही है, अन्तर्दृष्टि जागृत हो रही है, अन्तर्दृष्टि जागृत हो रही है। आनन्द का अनुभव हो रहा है, आनन्द का अनुभव हो रहा है, आनन्द का अनुभव हो रहा है।

### ज्ञान केन्द्र पर पीले रंग का ध्यान

अनुभव करें—अपने चारों ओर सूरजमुखी के फूल या रूवर्ण की भांति चमकते हुए पीले रंग का प्रकाश फैल रहा है, पीले रंग के परमाणु फैल रहे हैं। अब इस पीले रंग का श्वास लें। अनुभव करें—प्रत्येक श्वास के साथ पीले रंग के परमाणु शरीर के भीतर प्रवेश कर रहे हैं। चित्त को ज्ञान केन्द्र पर केन्द्रित करें। वहां पर चमकते हुए पीले रंग का ध्यान करें।

(कुछ समय बाद) अनुभव करें—ज्ञान केन्द्र से पीले रंग के परमाणु निकलकर शरीर के चारों ओर फैल रहे हैं। पूरा आभामंडल पीले रंग के परमाणुओं से भर रहा है। उन्हें देखें, अनुभव करें।.....अनुभव करें—ज्ञान तंतु विकसित हो रहे हैं, ज्ञान तंतु विकसित हो रहे हैं, ज्ञान तंतु विकसित हो रहे हैं।

### ज्योति केन्द्र पर श्वेत रंग का ध्यान

अनुभव करें—अपने चारों ओर पूर्णिमा के चन्द्रमा की भांति चमकते हुए श्वेत रंग का प्रकाश फैल रहा है, श्वेत

रंग के परमाणु फैल रहे हैं। अब इस श्वेत रंग का श्वास लें। अनुभव करें—प्रत्येक श्वास के साथ श्वेत रंग के परमाणु शरीर के भीतर प्रवेश कर रहे हैं। चित्त को ज्योति केन्द्र पर केन्द्रित करें। वहां पर चमकते हुए श्वेत रंग का ध्यान करें।

(कुछ समय बाद) अनुभव करें—ज्योति केन्द्र से श्वेत रंग के परमाणु निकलकर शरीर के चारों ओर फैल रहे हैं। पूरा आभामंडल श्वेत रंग के परमाणुओं से भर रहा है। उन्हें देखें, अनुभव करें।.....अनुभव करें—आवेग और आवेश शांत हो रहे हैं, वासनाएं शांत हो रही है, क्रोध शोत हो रहा है, पूर्ण शांति मिल रही है। अनुभव करें—पूर्ण शांति मिल रही है, पूर्ण शांति मिल रही है, पूर्ण शांति मिल रही है।

शांति एवं आनन्द का अनुभव करें।.....

दो तीन लम्बे दीर्घ श्वास के साथ अभ्यास सम्पन्न करें। आंखों को बिना खोले धीमे से आसन बदलें।

**(ध्यान के चार चरण में लेश्याध्यान में ज्योति केन्द्र पर श्वेत रंग के ध्यान को चतुर्थ चरण में शामिल कर लिया जाता है)**

### ल. ध्यान का चौथा चरण—ज्योति केन्द्र प्रेक्षा

चित्त को ललाट के मध्य भाग में ज्योति केन्द्र पर केन्द्रित करें— और वहां पर चमकते हुए श्वेत रंग का ध्यान करें। अनुभव करें— जैसे पूर्णिमा का चांद उग रहा है, उसकी श्वेत रश्मियां ज्योति केन्द्र पर गिर रही हैं। अथवा अर्धचन्द्र का या किसी भी चमकती हुई श्वेत वस्तु का आलम्बन लें। ज्योति केन्द्र पर श्वेत रंग का साक्षात्कार करें।.....

अनुभव करें.....पूर्णिमा के चांद की श्वेत रश्मियां ज्योति केन्द्र पर गिर रही हैं।

अनुभव करें— क्रोध शांत हो रहा है।

आवेग और आवेश शांत हो रहे हैं।

वासनाएं शांत हो रही हैं।

(दो या तीन मिनट के बाद) अब चित्त को पूरे ललाट पर फैलाएं, पूरे ललाट पर श्वेत रंग का ध्यान करें।

अनुभव करें कि पूरे ललाट में भीतर तक श्वेत रंग के परमाणु प्रवेश कर रहे हैं।

पूरा ललाट श्वेत रंग के परमाणुओं से भर रहा है।

शांति एवं आनन्द का अनुभव करें।.....

दो तीन लम्बे दीर्घ श्वास के साथ अभ्यास सम्पन्न करें। आंखों को बिना खोले धीमे से आसन बदलें।

### ध्यान की समापन विधि

#### 1. विवेक सूत्र—

अ. अप्पणा सच्चमेसेज्जा मेत्तिं भूएसु कप्पए। (तीन बार)

स्वयं सत्य खोजें, सबके साथ मैत्री करें।

ब. आहंसु विज्जा चरणं पमोक्खं। (तीन बार)

दुःख मुक्ति के लिए विद्या और आचार का अनुशीलन करें।

#### 2. शरण सूत्र—

अरहंते सरणं पवज्जामि,

सिद्धे सरणं पवज्जामि,



साहू सरणं पवज्जामि,  
केवलि-पण्णत्तं धम्मं सरणं पवज्जामि। (तीन बार)

### 3. श्रद्धा सूत्र

वन्दे सच्चं, वन्दे सच्चं, वन्दे सच्चं,

## व. भावना एवं 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।

### 1. सहिष्णुता की अनुप्रेक्षा

1. महाप्राण ध्वनि 2 मिनट
2. कायोत्सर्ग 5 मिनट
3. नीले रंग का श्वास लें। अनुभव करें-श्वास के साथ नीले रंग के परमाणु भीतर प्रवेश कर रहे हैं। 3 मिनट
4. विशुद्धिकेन्द्र पर नीले रंग का ध्यान करें। 3 मिनट
5. ज्योतिकेन्द्र पर ध्यान केन्द्रित कर अनुप्रेक्षा करें-‘सहिष्णुता के भाव पुष्ट हो रहे हैं। मानसिक संतुलन बढ़ रहा है’-इस शब्दावली का नौ बार उच्चारण करें फिर इसका नौ बार मानसिक जप करें। 5 मिनट
6. अनुचिंतन करें-

- |                      |                     |                         |
|----------------------|---------------------|-------------------------|
| (1) शारीरिक संवेदन-  | (क) ऋतु जनित संवेदन | (ख) रोग जनित संवेदन     |
| (2) मानसिक संवेदन-   | (क) सुख-दुःख        | (ख) अनुकूलता-प्रतिकूलता |
| (3) भावात्मक संवेदन- | (क) विरोधी विचार    | (ख) विरोधी स्वभाव       |
|                      | (ग) विरोधी रुचि     |                         |

ये तीनों प्रकार के संवेदन मुझे प्रभावित करते हैं, किंतु इनके प्रभाव को कम करना है। यदि इनका प्रभाव बढ़ा तो मेरी शक्तियां क्षीण होंगी। जितना इनसे कम प्रभावित होऊंगा, उतनी ही मेरी शक्तियां बढ़ेंगी। इसलिए सहिष्णुता का विकास मेरे जीवन की सफलता का महामंत्र है।

7. महाप्राण ध्वनि के साथ प्रयोग संपन्न करें।

10 मिनट  
2 मिनट

## 2. अभय की अनुप्रेक्षा

1. महाप्राण ध्वनि 2 मिनट
  2. कायोत्सर्ग 5 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 ध्यान केन्द्रित कर गुलाबी रंग का ध्यान करें। 3 मिनट
  5. दर्शनकेन्द्र पर ध्यान केन्द्रित कर अनुप्रेक्षा करें—‘अभय का भाव पुष्ट हो रहा है। भय का भाव क्षीण हो रहा है’—इस शब्दावली का नौ बार उच्चारण करें फिर इस का नौ बार मानसिक जप करें। 5 मिनट
- अनुचिंतन करें—**
- भय से विकसित शक्तियां कुण्ठित हो जाती हो। नई शक्तियां विकसित नहीं हो पाती, इसलिए मुझे अभय होने का अभ्यास करना चाहिए। जो डरता है उसे सभी डराते हैं। भय आदमी को कमजोर बनाता है। कमजोर आदमी का कोई सहयोग नहीं करता। शक्ति के विकास के लिए अभय की साधना करूं यह मेरा दृढ़ निश्चय है। मैं निश्चित ही भय से छुटकारा पा लूंगा। 10 मिनट
6. महाप्राण ध्वनि के साथ ध्यान सम्पन्न करें। 2 मिनट